

## 心藏筆露：盡力而為已夠好

陳先生是一個完美主義者，做事態度認真，要求甚高，在任何情況下也會追求卓越，不容有失。他的努力贏得上司的讚賞，並擢升為部門主管。可是，對他而言，要這樣辛勞才能獲得晉升，是證明了自己有多「失敗」，因為真正完美的人根本不用這麼勞苦。

追求完美有時候真的很痛苦，陳先生似乎在打一場既不會停，也不會贏的仗，每當達標時又會批評自己做得不夠好，標準還能訂得更高。當大部份的臨床研究均指出完美主義對身心健康有□負面的影響，例如更容易患上抑鬱症、焦慮症和飲食失調等問題時，為何人依然對完美如此執迷呢？

### 完美主義影響身心

從心理學的角度看，個人的成長背景和父母的管教模式能塑造一個人的信念與行為模式，影響日後生活的發展及處事態度。陳先生的媽媽原來也是個典型的完美主義者，對他的管教和要求嚴苛，對成敗得失看得很重，令他總是覺得自己要時時刻刻表現完美，才不致令媽媽失望。

媒體經常鼓吹的完美生活、工作、體態和樣貌等風氣，亦在無形中鼓勵大家抱□「沒有最好，只有更好」的心態，和自己過不去。力求完美的人其實往往有□更深層的需要，例如陳先生渴望被真正接納、被愛和建立自我價值，而非要以自己在各方面的表現來爭取。在現今社會，不去介意其他人的目光，追求「盡力而為，已經夠好」的生活態度確實不容易，但總比去追求一些沒完沒了的完美標準輕鬆得多。

臨床心理學家鄭曉韻

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2015-11-06)



## 盡力而為已夠好

陳先生是一個完美主義者，做事態度認真，要求甚高，在任何情況下也會追求卓越，不容有失。他的努力贏得上司的讚賞，並擢升為部門主管。可是，對他而言，要這樣辛勞才能獲得晉升，是證明了自己有多「失敗」，因為真正完美的人根本不用這麼勞苦。

追求完美有時候真的很痛苦，陳先生似乎在打一場既不會停，也不會贏的仗，每當達標時又會批評自己做得不夠好，標準還能訂得更高。當大部份的臨床研究均指出完美主義對身心健康有着負面的影響，例如更容易患上抑鬱症、焦慮症和飲食失調等問題時，為何人依然對完美如此執迷呢？

### 完美主義影響身心

從心理學的角度看，個人的成長背景和父母的管教模式能塑造一個人的信念與行為模式，影響日後生活的發展及處事態度。陳先生的媽媽原來也是個典型的完美主義者，對他的管教和要求嚴苛，對成敗得失看得很重，令他總是覺得自己要時時刻刻表現完美，才不致令媽媽失望。

媒體經常鼓吹的完美生活、工作、體態和樣貌等風氣，亦在無形中鼓勵大家抱着「沒有最好，只有更好」的心態，和自己過不去。力求完美的人其實往往有着更深層的需要，例如陳先生渴望被真正接納、被愛和建立自我價值，而非要以自己在各方面的表現來爭取。在現今社會，不去介意其他人的目光，追求「盡力而為，已經夠好」的生活態度確實不容易，但總比去追求一些沒完沒了的完美標準輕鬆得多。

撰文：青山醫院精神健康學院

臨床心理學家鄭曉韻