

心藏筆露：跳出完美主義的框框

心理治療的診症室內總是不乏完美主義者。「怎樣才算是完美呢？」我看□面前打扮得一絲不苟的志文問道。其實，志文知道「完美」並無標準，只好反問：「追求完美有甚麼不好？我只是對自己及生活有要求而已。」

追求美好的事物本來並無問題，每個人都會享受美味的食物、希望擁有漂亮的外表、成功的表現。只是，有些完美主義者把成敗視為量度自我價值的唯一標準，而且完全忽視環境因素影響，總是將問題歸咎於自己身上，因而慢慢出現抑鬱及焦慮症狀。

不少來求診的完美主義者對於需要改變對「完美」的追求都非常抗拒。畢竟，他們堅守完美標準多年，會覺得一旦放下標準就會成為一個無用又失敗的人，情況就好像要在大海中放棄浮板一樣可怕。

心理治療小組把一班完美主義者集合起來，先讓他們分享一下苦與樂。

「其實完美標準是沒有終點的，當你達到一定要求，便會想要變得更好。」

「本以為追求完美一定是好事，但發現自己越來越焦慮。」

「發覺辛勞過後，根本沒有時間享受成果。」

同路人能夠體諒及理解彼此的難處，反而容易把固執的想法鬆綁。經討論後，大家決定要試試挑戰自己，每位組員都訂下一些個人的目標，然後從簡單和容易接受的小改變開始。

幾個月下來，志文慢慢習慣用新的看法來面對生活上的種種要求，不會凡事都怪責自己，明白事情的成敗是由多種因素造成，亦不會再強硬地把自己逼進各項高標準的框框內，其抑鬱情緒得以漸漸緩和。「看，我今天沒有『geI頭』！」他輕鬆的走進診症室並笑說。

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家李思慧

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2017-08-29)



跳出完美主義的框框

心理治療的診症室內總是不乏完美主義者。「怎樣才算是完美呢？」我看着面前打扮得一絲不苟的志文問道。其實，志文知道「完美」並無標準，只好反問：「追求完美有甚麼不好？我只是對自己及生活有要求而已。」

追求美好的事物本來並無問題，每個人都會享受美味的食物，希望擁有漂亮的外表，成功的表現。只是，有些完美主義者把成敗視為量度自我價值的唯一標準，而且完全忽視環境因素影響，總是將問題歸咎於自己身上，因而慢慢出現抑鬱及焦慮症狀。

不少來求診的完美主義者對於需要改變對「完美」的追求都非常抗拒。畢竟，他們堅守完美標準多年，會覺得一旦放下標準就會成為一個無用又失敗的人，情況就好像要在大海中放棄浮板一樣可怕。

心理治療小組把一班完美主義者集合起來，先讓他們分享一下苦與樂。

「其實完美標準是沒有終點的，當你達到一定要求，便會想要變得更好。」

「本以為追求完美一定是好事，但發現自己越來越焦慮。」

「發覺辛勞過後，根本沒有時間享受成果。」

同路人能夠體諒及理解彼此的難處，反而容易把固執的想法鬆綁。經討論後，大家決定要試試挑戰自己，每位組員都訂下一些個人的目標，然後從簡單和容易接受的小改變開始。

幾個月下來，志文慢慢習慣用新的看法來面對生活上的種種要求，不會凡事都怪責自己，明白事情的成敗是由多種因素造成，亦不會再強硬地把自己逼進各項高標準的框框內，其抑鬱情緒得以漸漸緩和。「看，我今天沒有『gei 頸』！」他輕鬆的走進診症室並笑說。