

追求完美有何不妥？
Sylvia Rimm 博士

我们均希望孩子追求卓越的表现。卓越的表现是孩子可以达到的，它使孩子得到成功感，不论是学业成绩、溜冰、音乐、美术、体操、写作或种种技能都可以因此获得长足进步。此外，资优生为了追求卓越均会对自己定下很高的要求，这让他们得以发展潜能。很多资优范畴都需要孩子追求卓越，假如我们让孩子于自己擅长的范畴中追求完美，他们就可以有效发展才能。然而，假如这种追求完美的想法变成过于强迫，孩子就会不容许自己丝毫犯错，因为他们总觉得自己的表现不够好，所以无法感到满足，更不断批评自己。孩子经常为种种事情定下许多不可能做到的要求，这种完美的境界根本是无法达到的。

完美主义的压力

完美主义的压力会使孩子变得积极，亦可能会导致他们未能发挥自己的实力。完美主义在许多重要的层面上都与追求卓越的动力不同，这些差异令追求卓越的孩子无法满足自己的表现，更使他们不愿意冒险。若他们觉得事情无法达到自己的要求，做起事来便会犹疑不决，并且感到焦虑和害怕。此外，当他们担心出错或表现不够完美，就可能会出现胃痛、头痛及抑郁等情况。有时，他们甚至连最基本的事情都想逃避，说出很多借口及怪责别人导致错误。更甚的是他们会变得反叛，为的就是要隐藏害怕失败的情绪。

有些孩子只会对某些事情讲求完美，例如成绩、智力、衣服、外表、运动能力、音乐或艺术天分、房间整洁等等。他们（有时甚至大人）只会对两三个范畴有要求，其余的都不太在意，这些并没有在生活各部分都追求完美的孩子倾向是较健康的完美主义者。

完美主义怎样影响别人

不健康的完美主义不但影响自己，也影响别人。完美主义者努力追求十全十美，却不知不觉地令其他人感到不济。他们的配偶、兄弟姊妹或朋友可能会生气及与他们对着干因为他们不能理解完美主义者的感受。这些家庭成员有时会感到沮丧及自惭形秽，因为他们根本无法达到那些遥不可及的完美标准。很多时候，家里都会有一个低成就的成员去平衡其他凡事讲求完美的成员。低成就的成员觉得怎样努力也不及其他完美的兄弟姊妹，所以他们会对自己说：「为甚么要努力尝试呢？」

完美主义者为了保持自己完美的地位，可能会在不知不觉间贬低别人，并指出别人不善之处，而所用的方法通常是非常「挑剔」的。譬如说，完美的姊姊 Sally 可能会说：「我不知道为甚么弟弟连尝试做家课也不愿。」完美主义者不断主动给别人意见似乎可以让他们觉得自己聪颖过人。他们坚决地追求遥不可及的十全十美使别人难受，亦无意中肯定了自己的完美主义。此外，追求完美的配偶可能会使另一方感到自愧不如或不够聪明。

孩子完美主义的成因

成因可能与大人过分称赞孩子有关，或模仿父母追求完美的性格，亦可能是孩子过去不断的成功经验，令他们觉得必定要维持以往的成绩。

有些活动例如芭蕾舞、体操及音乐均要求参与者有完美的表现，参加这些活动的孩子都会尽力去做到所需的高要求。但假如孩子要求生活的其他环节亦同样要达到完美的标准，那么完美主义就会为孩子

香港資優教育學院
The Hong Kong Academy for Gifted Education

带来许多问题，他们会难以满足自己的表现。举个例子，电视新闻报导员 Donna Draves 小时候参与很多活动都不持久，很快就放弃。她跟父母说这些活动很沉闷，但其实是她在这些活动的表现不是最好，所以放弃。她从不参加体育及数学等活动，因为她认为自己的兄弟在这方面才是最出色的。幸好她善于辞令，在事业上可以发展这个才能。此外，Donna 的完美主义亦影响到她的饮食习惯。虽然她很瘦，但仍然要跟两个更瘦的女同学比较。她觉得最瘦才有吸引力。现在 Donna 获得了很大的成就，但完美主义几乎误了她的前途，使她不能取得今天的成就。

摘录自 Sylvia B. Rimm 博士的文章

Rimm, S.B. (2008). What's wrong with perfect. Retrieved from http://www.sylviarimm.com/article_wwwperfect.html

