

■心理关注

完美主义者

请多给自己一点爱

我们每个人都渴望完美:年少时期期待获得理想中的爱情和伴侣,成家后望子成龙,中年渴望事业成功……诚然,追求更高的标准可以帮助人们获得成功,促进行业的进步和社会革新。但有一些人,似乎陷入了完美“陷阱”,在追求完美的路上越走越远,精疲力尽,这些人被称为完美主义者。完美主义者往往给自己设置过高的、甚至难以达成的标准和目标,总觉得要么做到最好,要么不做。因此,他们要么强迫性地为此不懈努力,哪怕付出巨大的代价(牺牲个人健康、对家人的忽视等);要么因目标过高而难以行动、裹足不前(犹豫不决,瞻前顾后)。

对完美主义者而言,最好从来都不够好——孩子考了班级第一名,觉得还不够好,需要继续努力考到全校第一名;工作上取得好的成绩也不足够,还需要更上一个台阶。他们要做的是更好,更完美,最好不要有错误、瑕疵和失败。更有甚者则发展出了极端的表现,比如衣服鞋子上有一点污渍,就不能穿着出门;或者对自己的长相不满意,一项接一项地整容,以期达到自己心中“完美”样子……

在过去三十年,完美主义变得越来越普遍,年轻人对自己和他人有着更高的要求,这和逐渐增加的社会、社交媒体压力有关。社交媒体上似乎每个人都光鲜亮丽,但其实是渴望得到他人的赞美。有研究发现,厌食症、暴食症、焦虑、强迫和抑郁症的人群其完美主义程度高于其他人,那些有完美主义倾向的人更有可能被诊断为患有各种心理疾病,同时也与自杀有一定相关性。

在临床心理咨询工作中我们发现,完美主义者追求十全十美,希望行为结果都是好的,他们对自己或他人有着过高的期待。这种过高的标准与

人在幼年时期心中“理想化”的完美型父母有关。在幼年时期,孩子认为父母“无所不能”,什么都可以做到。随着年龄增长和身体心理发育,儿童越来越可以接受父母并不是神,而他们也不是“世界的中心”这一观点。适度的挫折可以帮助儿童区分想象和现实,通过经受挫折实现成长。随着面对和处理越来越多的挫折,孩子们可以接受自己和父母及他人都是有局限性的。这一个过程也是一个“去理想化”的过程,意味着个体可以忍受一定的缺陷、失误和挫折,可以不必事事完美、尽如人意。

除了“理想化”,完美主义的另一个成因是对“不够好”这一核心信念。从婴儿期开始,人们不断接受父母和外界环境的要求和评价,这些生命早期的评价和养育,促进了自恋的发展和成熟,同时也带来了被评价、被比较的焦虑。“不够好”意味着有可能不被喜欢,意味着有一定的危险。不论有多成功,都不能充分自我肯定,于是陷入一轮又一轮的焦虑中。只有达成及其严苛的标准,才算成功,肯定自我。他们往往内心中充满了冲突,一方面渴

望被肯定,另一方面他们也渴求活出自我。于是在这样的冲突中,无法着手做事。

人出生来到这个世上,每一个个体在身体、智力、家庭教育、自我能力或后天环境等方面都是不完美的。许多孩子感到不论自己取得多好的成绩,他们的父母都不满意,觉得还“不够好”;孩子们希望自己是好的,但怎么好法,到达什么程度,连他们自己也不清楚。

人无完人,在家庭教育中,父母需要警惕自己的完美主义倾向。无论“完美的母亲”还是“完美的孩子”都是可怕的。“足够好的母亲”一定是可以犯错的母亲,绝不是一个完美的母亲。孩子可以敢爱敢恨,可以发现自己的不足,也能宽容地接受自己的不足。

如果你的完美主义可以帮助你更好地生活,那么无需改变;但如果它让你裹足不前,达不到某个标准就不断自责的话,就需要做出改变,尊重自己的内心和节奏,不要被焦虑追赶着前行。

河北省精神卫生中心
临床心理科 张云淑

看别人不顺眼
多是自卑作祟

30岁的小雨最近因为工作压力大,感情生活不顺利,脾气变得越来越暴躁,总是看谁都不顺眼。有时候和同事们在一起,稍不顺心就发脾气骂人,以至于身边的人都觉得她不可理喻,避而远之。

从心理学角度分析,经常看别人不顺眼,爱挑人毛病,是种心理障碍。这样的人表面上看总是在挑别人的毛病和问题,其实是内心极度自卑,自我评价比较低,才会对身边的人和事产生负面的看法。

看别人不顺眼的心理动机,是自我嫌弃,越不喜欢自己身上的某些东西,就越关注别人身上是否具备这些东西。另外,嫉妒是人际关系中较为普遍的心理,是一种心理缺陷。看别人不顺眼的人,受嫉妒心理作怪,看到比自己能力强的人,就喜欢挑别人毛病,找到不如自己的地方来贬损对方,达到心理平衡。

此外,童年有过被至亲的人嫌弃、打骂、过度贬低等经历的人,容易在潜意识里形成一种莫名的怨恨,投射到身边人身上,就会看不顺眼。从小被娇惯或成绩一向优秀的人,如果失去宠爱、恭维,巨大的心理落差会引发嫉恨心和失落感,逐渐看谁都不顺眼。

喜欢挑毛病的人,他们的内心非常敏感,无论多小的事情都会有强烈的反应,他们容易受情绪左右,往往一句稍微不合适的话他们就会小题大做。如果察觉到自己有这样的心理,不妨换位思考,多站在对方的角度去考虑问题。如果这种心理严重影响到生活和人际交往,就需要求助专业心理咨询师的指导了。

换个角度想,看别人不顺眼,其实是自己修养不够。改变这一现状很简单,就是认清自己的性格阴影。我们有多不喜欢对方的某个方面,就有多讨厌自己内心的“缺陷”。可以试试下面的方法:

改变“衡量别人的尺子” 自己看“不顺眼的人”,其实也有很多好朋友。之所以看他不顺眼,是因为站在自己的角度,按自己的标准去看待、评价别人。衡量别人的尺子是自己设定的,不妨摆脱自我中心的位置,试着用大众标准去看待对方,往往能很快释然。

别用挑剔的眼光看人 “金无足赤,人无完人”,用欣赏的目光取代挑剔目光,或许更能看到别人身上值得称道的一面。

钱伟

少些“习惯性抱怨”

和老公结婚六年了,日子逐渐归于平淡,但争吵却多了起来,可能是到了所谓的瓶颈期。有一次,晚饭是老公做的,其中有一道红烧茄子,我吃了一口,明显酱油放多了。我便随口说道:“这个茄子太咸了!根本没法吃啊!”只见老公把脸一拉,筷子一摔说道:“不爱吃就别吃,哪那么多事!”老公的反应让我很生气,我就是随口一说,至于生这么大气吗,于是我们俩又是一顿争吵。

后来静下心来,我那句话确实算是一句抱怨,只不过我都没

有意识到,可能是平常这样的话都已经成为习惯了。不仅是我,老公有时候也会这样。比如有一次我在家打扫卫生,可偏偏老公的书桌没清理干净,他看到后便说道:“怎么打扫的卫生,桌上这么多灰都不擦!”我听了也很生气,和他大吵了一架。后来他说他就是随口一说,没想到我会生这么大气。

想想刚谈恋爱的时候,这些抱怨肯定不会出现,后来结婚了,两个人在一起的时间长了,难免会产生各种各样的摩擦,有时候只是一些小事

情,渐渐地我和老公开始抱怨对方。随着时间的推移,一些抱怨的话我们都觉得习惯了,随口就会说出来,却没想到这习惯性的抱怨已经对对方造成了伤害。于是我和老公敞开心扉好好谈了谈,互相原谅了彼此,并且承诺以后注意对抱怨的管理。

从那以后,我和老公感情好了很多,也更加交心了。其实,“习惯性抱怨”想要纠正也很简单,就是包容,多为对方考虑。

吴昆

漫言漫语



不在困难面前屈服,不在挫折面前低头,奋力拼搏,定会出彩!

陈英远 画