

■心理关注

同事不愿意和完美主义的我做拍档，到底是谁错了？

从小到大我在家人的期待中长大，我没有让他们失望过。工作后，我精神饱满、勇于创新、遇事则成，很快在同龄人中脱颖而出成为主管。从此我对自己要求更加尽善尽美，工作业绩越来越好。只是我却没有什么成就感，即使有也是稍纵即逝，因为我总是担心下一次是不是还能做好。关键是因为我处处高要求，同事们都很惧怕跟我一起工作。这次我们公司开展了一次选择最佳拍档的活动，没有一个人选我！因为大家都不愿意和“一个完美主义的人”一起工作。我很郁闷，也很焦虑，无心工作。我没想到业绩如此优秀的我，同事关系如此糟糕，被同事这样抛弃了？

网友：成女士



【心理处方】

因为成女士是完美主义的人，所以她“尽善尽美、勇于创新、遇事则成、业绩优秀、脱颖而出”；因为是完美主义的人，所以她“同事关系变得不好，被同事抛弃了，焦虑郁闷、无心工作”。对她来讲，“完美主义”像把双刃剑，成也萧何败也萧何。适当的“完美主义”确实可以成就一个人，但是越过那个度，影响到社会功能如人际交往受损，负面情绪叠加，已经无心工作，尤其是业绩很好却没有成就感，那么就需要进行调整了。

从心理学的角度看，完美主义是一种人格特质，是指个体在个性中有“凡事追求尽善尽美的极致表现”的倾向。心理学家哈维特将完美主义性格分为三种类型：一是“要求自我”型，给自己设下高标准，追求完美的动力完全是出于自己，即严以律己者；二是“要求他人”型，替别人设下高标准，不允许别人的错误，即严以待人者；三是“被人要求”型，追寻完美的动力是为了要满足其他人的期望，因此总觉得自己被期待，所以要无时无刻都非常完美。完美主义的形成通常与童年的家庭教育有关，比如父母对孩子树立的标准太高太完美，用发现错误纠正错误的方式不断挖掘潜能，久而久之，这些孩子也就学会了总爱找自己的过错，形成了自我挑剔和自责的习惯。

完美主义对身心健康有负面影响。心理学研究发现，过分追求完美对人的身心伤害很大，如

对自己和他人的表现不满意而忧郁沮丧，担心自己失败而焦虑，对不能达到完美无法释怀而愤怒，因害怕达不到标准而干脆逃避、拖延，非得要做到完美不可而产生强迫性行为等等；在追求成功的过程中，因为太在意完美，经常会体会到挫折、失望和沮丧，反会降低了自己的行动能力，错失良机，因挫败产生焦虑、懊恼、羞愧；另外，因为经常拿对自己的要求，来要求他人，对身边的人永远不满意，通常人际关系也很糟糕，而糟糕的人际关系带来一系列的负面情绪体验，有损身心健康。

完美主义是一种相当稳固的性格特征，改变也是一个长期的过程，因为自己是完美主义而产生一定要纠正完美主义的做法，也是完美主义的另一种表现形式。我们提倡与不完美和平共处，先从认知及行为方面作些调整：

1. 接纳自己的不完美 其实我们是知道自己不完美的，所以才苛求完美。接纳自己不完美，就是不因自己不完美而自责或否定自己，不因自己的不完美而抱怨命运或他人，而是认为因为有不完美，人生才丰富多彩。明白了不完美不是错误，经常提醒自己“不完美是正常的”，“对生活、对工作我会尽力，”有助于心理上为自己减压。工作和生活上给自己定一个“跳一跳，能够着”的目标，如果对自己有不堪重负的要求，不能容忍自己存在缺点，只会让自己越活越累，在工作、生活中体验不到快乐，从而内心空虚。

2. 接纳他人的不完美 接纳

了自己的不完美，也就能涵容他人的不完美。在工作、生活中能看到他人的积极的一面，同时带着欣赏的眼光，通过语言进行表达，既是尊重他人，又是建立良好人际的方法，更是一种生活态度。每个人在社会上生存，都是靠着自身的优势资源。另外，不苛求他人。虽说“细节决定成败”，但细节是不能穷尽的，所以，苛求其实就是不接纳。在工作、生活中要发挥他人的自主性，很多事并非只能这样，不能那样，学会不在细节上苛求，给自己也给别人更多的回旋余地。

3. 学习放松的方法 一方面加强户外运动。健康的体魄，是应对任何压力的根本。户外运动不仅可以强身健体，还可以亲近自然，享受阳光，享受生活，扩大视野，结朋交友，体验工作之外的乐趣；另一方面，调整工作节奏，有张有弛。情绪的过分紧张和焦虑，会影响一个人解决问题的能力；而生活中常常会遇到一些始料不及的事，应学习调整生活、工作节奏，保持生活的规律和睡眠的充足，在放松中情绪获得舒展，以饱满的精神状态面对并解决问题。

一个人对自己有较高的目标，但能根据现实情况进行调整，不拘泥于细节，做人做事能变通有效率，在追求完美的过程中能体会到成功的快乐，则是健康的。

而一个心态健康的人，能理性、从容地看待困难和挫折，有较强的应变能力，量力而行，适可而止。

湖南省高校心理健康服务团队

长沙理工大学 龚勋



洪涝灾害过后，常见心理问题及自我调节

前段时间，多地出现强降雨天气，多个地区出现洪涝灾害。面对突如其来的自然灾害，人们的身心健康受到一定的伤害。暴雨洪灾后，易出现哪些常见的心理问题？又应该怎样去调节？

常见的心理问题

1. 生理方面 有失眠、噩梦、易疲倦、头疼、肌肉紧张、背痛、心跳加快、血压升高、食欲不良等等不适反应。

2. 情绪方面 可能会出现恐惧、内疚、自责、易激惹、无助、易紧张、焦虑等情绪反应。

3. 认知方面 否认、自责、罪恶感、自怜自艾、无能为力感、高度紧张、不信任他人等。

4. 行为方面 注意力不集中、逃避、打架斗殴、喜欢独处、时常回想起灾难场景、过度依赖他人等。

心理调适攻略

1. 正视灾害，积极面对

学会接受现实，灾害是不可控的，人们无法阻止灾害的发生，应当调整心态，积极面对现实。尝试转移注意力，放松肢体，将注意力集中在当下正在做的事情上。

2. “一般化”我们的感受

面对突发的暴雨洪灾等事件，我们往往会出现一系列生理和心理的反应，但其实这都是很正常的现象，就像暴雨等天气一样，是遇到极端天气等事件人做出的正常心理反应，通常来说一段时间后就会减少出现的反应，不用太过担心和焦虑，平常心对待就好。

3. 掌握正确信息，减少信息过载带来的心理压力

“共情伤害”是一个心理学概念，意思是当你长期大量地关注灾难信息，同情心导致的代入感，会伤害你的心理健康，会让你抑郁、焦虑、愤怒甚至精神崩溃。关注防洪信息是应该的，但大量的谣言、戾气和煽情的信息，会让你压抑得喘不过气来，心理压力会导致身体压力上升，直接导致身体免疫力极速下降，这是非常危险的！因此，建议大家每天只要通过国家正规媒体适当关注就可以了，尽量减少看、读或听那些让你感到焦虑或痛苦的新闻次数。如有必要，只在一天中的特定时间寻找最新信息一次或两次，多读多看有益于身心健康的好书，多在家里做做广播体操、瑜伽和唱唱歌等室内运动，以更好的身体状态和精神状态迎接风雨后的彩虹。

4. 积极的自我暗示

在灾害发生后，我们不要惊慌和害怕，要树立正确的信念，如“我们很安全”“我会平安的”“一切都会好起来”等，而且目前已经有很成熟的科技和设备用于暴雨洪灾等极端天气，相信党和国家可以有效的防治和救援，等雨过天晴，我们的生活又会恢复如常，积极的心理暗示可以提升心理复原力，也促进我们心理更强大。

5. 分享情绪，接受关怀

规律作息，观察自己身心状态的变化；与家人、朋友或者周围的人聊天倾诉，表达不适情绪，及时疏泄情感，接受别人的帮助和关怀；同时学会倾听，向需要帮助的家人或朋友提供关怀与支持。

长沙大学心理学讲师 吴芳雯