

完美主义的特征—罗加怡老师

苛求完美会破坏人际关系，还会影响人的身体健康。下面，从行为与身体两个层面，来看看完美主义者的一些特征。

1. 完美主义者的行为特征

完美主义者的本质特征是有强迫性的行为，因为缺少安全感，造成自己有超越职责的要求。完美主义者不是出于爱而高高兴兴地奉献，而是出于责任而付出，为要讨别人的欢心。他们本质特征里的强迫性，有以下的表现：

- a. 强迫自己控制环境、形势和别人。他们觉得必须成为控制者，才感到事情的发展有保障。
- b. 反对批评指正。他们对别人给自己的批评，反应很敏感。
- c. 本末倒置。他们会被琐碎的事困扰，拘泥于一些事情的细节。
- d. 办事拖拉。他们太害怕做得不够完美，也害怕失败，所以，迟迟不肯开始。
- e. 低估完成工作所需要的时间。他们有承担过多责任的倾向，因此，工作进度容易超出时间的预定。
- f. 缺少欢乐和创造力。完美主义者多是严守规则和制度的人，因为他们作事方式刻板，欠缺创意。
- g. 为工作牺牲关系。他们把自己的感情、财物、时间看得很重，不愿与人分享。
- h. 幻想别人排斥自己。完美主义者有自我否定的倾向，因此，常常想到自己会遭到别人反对。
- i. 作决定时犹豫不决。他们很多思前想后的顾虑，因此，很容易有避免或推迟的决策情况。
- j. 对别人表现得不够宽容。他们害怕别人批评，但对别人的错误和缺点，却十分挑剔，缺乏耐心去聆听别人的意见。

完美主义的人做事好像很有动力，看起来好像很自信、自负，但实际上内心是自卑的。他们试图通过自己的行为来获得别人的接纳或称赞。他们生活在神的律法或人的法规之下，想通过自身努力，来得到认可，以实现自我的价值。他们没有想过要活在神的恩典之中，也不会倚靠神的能力。

2. 完美主义者的身体症状

人有强迫行为，显示人处于压力当中。强迫行为会影响人的身体健康，即使是潜意识里的完美主义，也会对身体造成伤害。身体症状方面，会有以下情况：

- a. 很难放松。要不停地学习，甚至每时每刻都要忙碌地工作，否则，就会感到愧疚，觉得自己什么都不做，有懒惰的感觉。
- b. 压力可以导致不同的病症，如高血压、心脏病、冠心病、胃溃疡、关节炎、癌症等。而且，它也有机会令胆固醇增高，减低身体免疫力。肌肉收紧，引致头痛、背痛、颈和肩膊痛等，甚或出现关节炎。
- c. 睡眠不足或睡眠过量。强迫症基本上是焦虑症的一种。有强迫行为的人，也有焦虑的情绪。他们会有失眠或早醒的情况。可能凌晨两三点醒来之后，就不能再入睡；又或者整天都睡在

床上睡得过多，导致精神不振，常常感觉疲劳。

d. 饮食失调、胃病。他们胃口不好，不想吃东西，甚至容易有厌食情况，体重下降；又或者不停地吃东西，使体重明显上升，也会引致胃病的出现。

e. 高血压、头晕。有强迫行为的人，容易处在压力情况，故此，血压也容易受到影响，出现血压高、头晕的问题。

f. 出现性功能障碍。完美主义者有强迫的行为，不容让自己有任何失败，所以，这样的心态也容易引致有性功能障碍。

追求完美、完全是没有错，但我们要明白神所要求的完美、完全，是我们在道德、行事方面要正直、公义、忠实诚信；灵性方面，要不断追求成熟，灵性生命长进。不像完美主义者，被自我严苛的要求辖制，过着痛苦的生活。神知道人的缺乏和软弱，人只要承认自己的能力有限，并靠赖那赐智慧和力量的神，我们就能够按着神的旨意生活。

圣经说：“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。因为赐生命圣灵的律，在基督耶稣里释放了我，使我脱离罪和死的律了。”（罗 8：1—2）

文章参考：琼·亨特。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。