

別讓「完美」束縛了你—接納不完美的自己

撰文/郭玫秀

第28屆台灣金曲獎獲頒最佳編曲人的盧凱彤，致詞時向太太深情告白：「我知道這個世界並不完美，我的人不完美，但是有了你，誰還需要完美？」

「完美」一詞，很美、很完整，不論是做事做得完美、書唸得完美、社團玩得完美，「完美」總是讓人嚮往。但在追求的過程中，對自己過度的要求和期許，導致我們有許多批評自我的聲音。我們不自覺遺忘了自己「美」的一面，忘了更重要的過程。

脫離了高中的升學壓力，大學多元的生活，是否讓你感到一絲喘不過氣？好希望社團、系學會、課業、打工都能夠兼顧，希望不要把自己的時間填得這麼滿、希望能夠放過自己，不要什麼都做到最好...在你的心中，是否也有這些吶喊與無奈？

我不是完美主義，我只是想把事情做好...

完美主義是一種特質，國內學者陳正嘉（2011）根據國外學者Frost的多向度完美主義量表進行修訂，包括了六個向度：過度在乎錯誤、個人設定過高的標準、認知到父母對自己的高期望、認知父母對自己表現的批評、對自己行動感到懷疑（不斷地關注是否落後、做錯）以及高度的組織與秩序性。

擁有上述的特質，可能會因現實與期待的落差，感到情緒不適，甚至挫折、沮喪。或許我們只是想在自己重視的領域，有好的表現與結果，但卻把自己搞得好累。最討厭遇到雷組員、雷隊友，因為總是會為了好結果，把對方的事情攬在身上，搞得自己肩膀越來越重，越來越沒辦法享受到樂趣，犧牲了許多自己喜歡

的事，使自己的生活變得沒有品質。

完美主義也分成適應與不適應性兩種。在維持高標準的同時，能夠因為情境、特殊性調整自己的標準，在成果不是那麼好時適當的調適情緒不責怪自己，這類型的完美主義者更能夠彈性調整現狀，使自己保持追求更佳狀態，並能擁有良好的情緒與態度；而不適應性完美主義者，將結果表現看得過重，將自我價值與結果綁在一起，常因為沒有達成目標，而有負面情緒或自我批判，如：過度焦慮、憂鬱沮喪、憤怒等。當發現自己不自覺將責任看得太重、過度重視成果、總是不滿意的表現，或許，這就是「放過自己」的警訊了！

放過自己，不等於放縱自己

放過一點自己，除了能夠欣賞自己已完成的努力，也可以踏實的重新面對當下經驗。學著「放過自己」，別讓自己總當個拯救者、救世主，適時的修訂自己的標準，因應情境、時間、特殊狀況而調整目標。例如：在有限的時間內，將三個報告都做到一百分，可能必須要連夜趕工，而缺乏睡眠與生活品質的狀況下，更可能影響到自己的情緒甚至是人際關係。這時候我們可以衡量自己看重的課程，並且允許自己在這樣的狀況下，能夠達到 80 分、90 分已經是很棒的了！

『允許與放下心中高標準的那把尺，是不是代表我允許自己變糟呢？』這樣的迷思或許經常在同學們的心中出現，但放過自己並不代表放縱自己！「放下」不代表自己「輸了」或是「不好」。放過自己，是指能夠因應現實而制定更彈性的目標，允許自己在某些情況下仍會有做不好的時候，承認自己不是十項全能，會有「不完美」的時候，放下了「必須要完美」這樣的信念，讓我們學習對自己寬容，更能肯定自己、用正向的態度看待自己，也能夠提升自己的生活品質與情緒狀態，如同第 28 屆金曲獎最佳編曲人得獎者盧凱彤說的「這個世界並不完美，人並不完美」，但是肯定自己的價值與能力，能夠用更包容與細膩的眼光看待自

己，誰說一定要達到「完美」呢？

適當的休息與舒壓

在多采多姿、也有著多重壓力的大學生活，相信同學對自己都有一定的期許，但是在生活的齒輪不斷轉動的同時，別忘了也要適當的保養與放鬆，「休息是為了走更長遠的路」雖然是一句老掉牙的話，但卻是能夠讓我們保持活力與對生活感到熱情的秘訣。

當我們願意放下「完美」的框架與束縛，敏感的覺察自己的身心狀態，接納與肯定自己的能力與努力，適時的在繁忙的生活中加入休閒的調劑，可能會令你意外的發現，雖然認知到了不完美，但卻更喜歡自己。

或許這個世界不完美、人不完美，但我能看見自己美的地方，我能肯定自己的能力與價值，誰還需要完美？

參考文獻

田育慈（譯）(2013)。不完美的禮物：放下「應該」的你，擁抱真實的自己（原作者：B. Brown）。臺北市：心靈工坊。（原著出版年：2010）。

陳正嘉、柯慧貞、林旻沛、周鈺翔、陳廣圻(2011)。中文版多向度完美主義量表之心理計量分析。中華心理衛生學刊，24(1)，61-96。