

帮助孩子克服完美主义

Helping Your Child Overcome Perfectionism

完美主义在儿童和青少年中的表现:

What Perfectionism Looks Like in Children and Teens:

- 一旦出错，就变得非常焦虑、愤怒或不高兴；
- 习惯性拖拉，完成任务有困难；
- 容易沮丧、容易放弃；
- 习惯性地害怕尴尬或羞辱；
- 对任务过度谨慎和仔细（例如，对于只需花20分钟的家庭作业却花了3小时才完成）；
- 试图通过重写来改进事物，力求完美；
- 当事物没有完美地、或按预料发展，经常做出灾难性的反应或崩溃；
- 拒绝尝试新事物，也不敢去冒会出错的风险。

帮助你的孩子克服完美主义：怎么做？

Helping Your Child Overcome Perfectionism: How to Do It?

第一步：先同孩子分析理解完美主义

Step 1: Educate Your Child about Perfectionism:

首先，同孩子讲解什么是完美主义。让他们理解：追求完美，会使我们既苛求自己，也苛刻别人；会让我们感到不开心，还会对尝试新事物产生焦虑；会使任务难以完成，也会使家庭中每一个成员都感到沮丧！对幼儿来说，可能还用不上“完美主义”这个词汇，但却可以这么来对他们说：

某些成年人和儿童内心深处有一个轻轻的声音，告诉他们做事要完美。这个声音说：“要是做得不完美，你就是个失败者。”或者：“让别人失望就意味着你一无是处。”这个声音让人觉得犯错成了一件十分可怕的事情！这个声音也使人不愿去尝试新事物，因为要想把事情做好，就得付出大量的时间去练习。到头来，就因为追求完美，我们没能享受在大活动量和成就当中所带来的无限乐趣。你是不是有时候也会听到这个声音呢？

对青少年而言，则可用“完美主义”这个词汇，以便于他们自己对此现象多加了解（在互联网或图书馆搜寻资料）。

第二步：向孩子灌输积极向上的陈述

Step 2: Teach Positive Statements.

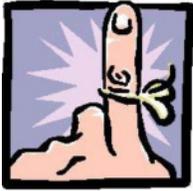
完美主义儿童和青少年的思想，常常是很刻板的“非黑即白”类型：不是对就是错，不是好就是坏，不是完美就是失败。应该让孩子看到两者之间的灰色地带。例如，有些东西可能有瑕疵，但依然是漂亮的；考试只得了个 B+，不错啊，这也是很大的成就，因为你尽了最大努力！

鼓励孩子用积极向上、有益的陈述来代替自我批评和完美主义的想法。即使他们不一定会立即相信这些陈述，但是，多次重复就会将积极的想法变成思维习惯，有助于孩子将那些负面的内心思想清除掉。

现将一些积极向上的陈述举例如下：

- “没有人是完美的！”
- “我所能做的就是尽自己最大的努力。”
- “就算正在犯错误，只要相信自己，就会改正错误，做的更好！”

每当孩子某件事做得不完美、开始自我批评或沮丧时，就让他们说这些话。我们建议将这些话写在容易看到的地方（比如说，写在便利贴上，放在铅笔盒里）。



有用的提示： 作为家长，当你“出岔子”或犯错误时，也应该大声对自己说这些话。这样，你的孩子就会留下印象，进而会了解：原来不必时时刻刻把生活看得那么认真严肃！

第三步：教育孩子正确看待问题

Step 3: Help Your Child Gain Perspective

完美主义儿童和青少年往往会把问题“灾难化”，把错误或不够完美看得比实际情况还糟糕。他们过分把注意力放在失败可能会带来的负面后果上。其实，多数情况下这些所谓的恐惧后果是不可能出现的，孩子的担忧比实际情况夸张得多。灾难化会增加孩子的焦虑感并干扰表现，这点不难理解。家长应该教育孩子：一个错误不等于失败，而一次表现欠佳并不意味着他们一无是处。

与孩子谈论书籍或电影中他们所敬仰的名人或角色，特别是这些人虽然犯了错误，但仍然重新振作起来。例如，托马斯·爱迪生（Thomas Edison）失败了一千次，才找到适合他所发明电灯的灯丝。著名的美国NBA篮球运动员迈克尔·乔丹（Michael Jordan），第一次在尝试加入高中校队的时候，并没有成功。

有用的提示： 你和孩子不妨找出或者自创其它有关错误价值的名言，让他们在书签上写上一句喜欢的“失败”名言。例如：



错误的价值

The Value of Mistakes

“只有那些敢于承受惨败的人才能取得辉煌的成就”（罗伯特·肯尼迪）
(Robert Kennedy)

“不论你认为自己行还是不行，你总是对的。”（亨利·福特）
(Henry Ford)

“冒一次险，可能会输。不冒险，就已经输了。”（索伦·祈克果）
(Soren Kierkegaard)

“失败是一种机遇，它让人更明智地重新开始。”（本杰明·迪斯雷利）
(Benjamin Disraeli)

第四步：表扬！

Step 4: Praise!

不管孩子是否成功，都要对其付出的努力给以表扬，这很重要，对完美主义儿童和青少年尤其重要。不必表扬其成就，而应该赞扬地说：“哇，看得出来，你下了很大功夫！”或者说：“喂！你表现出了很大的自信和勇气”。另外，还应该表扬那些与成就没有直接联系的为人处世的技能（例如：与他人分享、记住重要的东西、玩得出色，或者大方地向得胜者祝贺）。

克服拖拉现象

Overcoming Procrastination

由于害怕出错，完美主义儿童和青少年常常裹足不前，拖拖拉拉。家长应该鼓励他们按照以下几点去做，来克服拖拉现象：

制定可行计划。帮助孩子将较大的任务分解成容易完成的几小步去做。在图表或日历上写下目标或期限，然后倒着来，一路设定最小目标，安排好到达这些步骤时给予的奖励。另外，鼓励他们事先确定好在每一项任务上所花的时间。记住，目的是完成任务，不是使之完美！

设定优先次序。完美主义者有时难以决定将自己的精力和努力用在什么地方。应该鼓励孩子，先确定哪些活动需要精力最多，哪些需要精力较少，以此来确定优先次序。还应该让他们知道，没有必要对每项任务或活动都要付出100%。

获得平衡。要想把很多事情都做得非常好是很困难的，所以，完美主义者往往生活面狭窄。应该把目标定为：把事情做得“够好”就行了，没必要投入太多精力。这样，孩子就可以有更多时间与朋友在一起，从事其他活动或爱好，这也很重要！

其他有用的提示

- 自己做榜样并且鼓励孩子也这么说：“我不清楚。”以此帮助孩子变得更习惯于模棱两可，而不是无所不知。
- 让孩子了解你自己犯过的错误，并与他们分享你从中所学到的经验教训。当你真的出错时，可以这么说：“哎呀，我想我搞砸了。咳！管他呢，又能怎么样？！”甚至在孩子面前，不妨对你自己的错误进行自我解嘲。幽默是有效的。
- 为你的孩子设定合情合理的标准，诸如减少学业压力、减少课外活动或才艺课程等等。例如，你可能需要劝阻你的孩子说，不必选修所有最高水平的课程。
- 鼓励你的孩子花些精力去学习如何帮助他人，这有助于他们找到许多有价值的方式，既能够做贡献又无需“十全十美”。这样，他们也会对自己感觉良好。例如，让他们参与志愿者工作或慈善活动，如为动物收容所溜狗，或帮助辅导幼儿。

以下是有关完美主义（和克服拖拉现象）的其它阅读材料（仅有英文版）：

Perfectionism: What's Bad about Being Too Good? 作者：Miriam Adderholdt-Elliott, Miriam Elliott, & Jan Goldberg (出版：Monarch Books)

When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism 作者：Martin M. Antony & Richard P. Swinson (出版：New Harbinger Publications)

What to Do When Good Enough Isn't Good Enough: The Real Deal on Perfectionism 作者：Thomas S., Ph.D. Greenspon (出版：Free Spirit Publishing)

帮助孩子克服完美主义 Helping Your Child Overcome Perfectionism - Simplified Chinese

©Anxiety BC 604-525-7586 103-237 East Columbia St. New Westminster, B.C. Canada V3L 3W4

www.anxietybc.com