

完美主義

〔心理學家文章系列三〕

在某天的作文課，鍾老師請同學隨意想一個作文題目，甚麼題材也可以，但必須是原創的。過了二十分鐘，當其他同學已埋首寫作的時候，小明的原稿紙卻是空白一片，連題目也沒有寫下來。最後，她戰戰兢兢地舉手向鍾老師說：「老師，我真的不知寫什麼好呀！」鍾老師實在不明白，好像小明那麼出色的學生，平日的家課那末整齊，文法又標準，為何要創作一個作文題目卻顯得如此艱辛。

小明遲遲未能想出題目，不是因為沒有能力，只是當她想到一些意念時，總覺得未夠好，以至猶豫不決。原來，小明是一個完美主義者。一個極端的完美主義者，通常有以下特質：他們在心態上接受不了失敗，對他們而言，小小瑕疵便等同失敗。他們做事時，心裡總盤算着失敗的可能，以至缺乏嘗試的勇氣。他們可能拖延工作，甚至會放棄。所以，完美主義者的成就或表現，很多時與他們的潛能不相稱；極端的完美主義者時常充滿着挫敗感。

其實，孩子對自己有要求是值得讚賞的。孩子能對所作的事認真是很重要的情意態度。可是，他們要分清楚，追求卓越和極端的完美主義是有所不同的。

追求卓越的人做事時會很認真，不會得過且過。他們不會像極端完美主義者對成敗抱持



狹隘的非黑即白的看法，亦不會要求自己的成品沒有瑕疵；他們明白在過程中曾付出努力、曾履行責任、曾學習都極為寶貴。當他們認真地完成一件事，會感到滿足。

家長要改變孩子的完美主義想法，要透過言教和身教加強孩子以下的信念和技巧。首先，家長應鼓勵及認同孩子肯嘗試，讓他們接受即使成品不完美，也需堅持做好。孩子需要了解，很多事情是沒有絕對的，他們可以追求高素質，但高素質並不代表沒有瑕疵。家長需幫助孩子以更開放的態度看待成敗，讓他們不要只着重結果而更着重過程中的努力和學習。完美主義的孩子需要學習把事情分拆成小步驟和小目標。每次只着眼一個步驟，可讓他們覺得較為輕鬆。他們可以學習腦力激盪法，先把腦中不同的意念毫無批判地寫下，越多越好，寫下大量意念後才揀選整合，這將有助他們的思緒免受完美觀窒礙。

東華三院教育心理學家
李穎怡姑娘

歡迎讀者就文章內容向東華三院提供意見
或查詢 (enquiry@tungwah.org.hk)

《交心集》逢周三於教育版刊登

