

協助孩子克服完美主義

Helping Your Child Overcome Perfectionism

完美主義 (Perfectionism) 如何表現在兒童與青少年身上:

What Perfectionism Looks Like in Children and Teens:

- 在出錯時變得極度焦慮、憤怒或心煩
- 慣性拖延 (chronic procrastination)，而且難以完成任務
- 容易受挫折而且會輕易放棄
- 長期害怕尷尬或羞辱
- 做作業時過分謹慎與仔細 (例如20分鐘就可以完成的家課卻花了3個小時)
- 藉著重寫來改進事物，務求完美
- 當事情沒有完美進行或按照預期發展時，經常出現激烈的反應或崩潰情形
- 拒絕嘗試新事物以及不敢冒出錯的風險

協助孩子克服完美主義：該怎麼做？

Helping Your Child Overcome Perfectionism: How to Do It?

第一步：教導孩子什麼是完美主義：

Step 1: Educate Your Child about Perfectionism:

首先，與孩子討論和分析完美主義。幫助孩子了解完美主義使我們過度苛求自己和他人。這會使我們不快樂，而且對嘗試新事物感到焦慮。完美主義使任務變得很難完成，也可能讓家裡的每個人都感到有挫敗感！對幼童而言，您可能不想用「完美主義」這個詞彙，但是可以用另一種方式對他們說：

有些成人和小孩內心有個微小聲音，告訴他們要把事情做到完美。這個聲音會說一些說話，像是：「如果不能做到完美，你就是個失敗者」，或是「讓其他人失望就表示你一無是處」。這個聲音令犯錯變得很可怕；這個聲音也會讓學習新事物變得困難，因為學習新事物時要花很多時間練習才能有好的表現。追求完美會摧毀許多活動和成就所帶來的樂趣。你覺得自己有時候是否也聽到這個聲音？

如果面對的是青少年，就可以乾脆稱之為「完美主義」，因為他們可能也想自己蒐集更多有關這方面的資訊（上網或利用圖書館）。

第二步：教導孩子正面的表述。

Step 2: Teach Positive Statements.

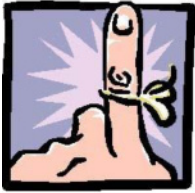
完美主義的孩子與青少年經常有嚴苛的「非黑即白」式思考：事情不是對就是錯，不是好就是壞，不是完美就是失敗。要幫助孩子看到中間的灰色地帶。舉例來說，某些事物即使有瑕疵，還是會有美好的地方。考試得到B+仍然是很棒的成就，特別是當你已經盡了全力。

鼓勵孩子用更為積極正面、有益的語句，來取代自我批判或要求完美的想法。即使孩子不會立刻相信這些語句，但多次重複這樣的思考方式後，就會將正面的想法轉變為一種思考習慣，並且有助於摒除負面的自我對話。

以下是一些積極正面的語句：

- 「沒有人是完美的！」
- 「我所能做的就是盡自己的全力。」
- 「即使是當我出錯時，也要相信自己，這會令我做得更好！」

每當孩子開始自我批評，或因為未有表現完美而心煩時，讓孩子對自己說這些語句。我們建議您讓孩子將這些語句寫在容易見到的地方（例如，鉛筆盒裡的便利貼）。



有用的提示： 身為家長，請在您「搞砸」或犯錯時也向自己大聲說出這些話。您的孩子會留意到也會學到：無時無刻都嚴肅地看待生活，原來是沒有必要的。

第三步：協助孩子建立全面的觀點：

Step 3: Help Your Child Gain Perspective

完美主義的兒童和青少年傾向於將事件「災難化」。錯誤或不完美被看得比實際情況更糟糕。他們把焦點放在失敗可能帶來的負面後果。在大多數的情況下，這些可怕的後果被誇大得脫離現實，而且不大可能發生。我們不難理解，將事件災難化只會增加焦慮而且影響孩子的表現。要幫助孩子認識到：一個錯誤並不等於失敗，一次表現不佳並不表示自己毫無價值。

在您的孩子所敬佩的書本或電影角色中，和孩子談論那些曾犯過錯但仍然能重新振作的名人或角色。例如，愛迪生（Thomas Edison）在為他的燈泡找到合適的燈絲之前失敗了一千次！知名籃球員米高佐敦（Michael Jordan，或譯作麥可·喬登）第一次參加高中籃球校隊甄選時並沒有獲選。

有用的提示： 您和孩子可能想找出或自創有關犯錯的價值的名言。讓孩子在書籤上寫上一句他們最喜歡的「失敗」名言。例如：



犯錯的價值

The Value of Mistakes

「唯有勇於面對重重失敗的人，才能造就非凡成就。」

— 羅拔·甘迺迪 (Robert Kennedy)

「無論你覺得自己做到與否，你總是對的。」

— 亨利·福特 (Henry Ford)

「冒險去嘗試，結果可能會失敗；不去冒險嘗試，你已經失敗了。」

— 索倫·齊克果 (Soren Kierkegaard)

「失敗是機會，讓人更明智地重新開始。」

— 班傑明·迪斯雷利 (Benjamin Disraeli)

第四步：讚揚！

Step 4: Praise!

重要的是，無論孩子做到與否，都要對他們付出的努力給予讚揚，這點對於完美主義的兒童或青少年尤其重要。與其對成就本身給予讚揚，不如說：「哇，我看得出來你對這件事投入許多心力」或是「你表現出很多的自信與勇氣！」。此外，讚揚與成就沒有直接關連的技能（例如，與他人分享、記得某項重要的事情、在遊戲表現出色，或是大方地向得獎者恭賀）。

克服拖延

Overcoming Procrastination

完美主義的兒童與青少年通常會用拖延來應付他們對犯錯的懼怕。要幫助孩子克服拖延，可以鼓勵孩子做到下列事項：

訂定切合實際的日程規劃。協助孩子將大型的任務分割為容易掌握的步驟。在圖表或日曆上寫下目標或交件日，然後往後推算、一路上訂定小目標。事先訂定達成中間步驟的獎勵。而且鼓勵孩子事先決定好要在每個任務上花多少時間。請記住，最終的目標是完成任務，而不是把任務做到完美！

設定優先次序。完美主義者有時難以決定把精力放在哪些事情上。鼓勵孩子首先決定哪些活動值得花上全部的精力、哪些需要較少精力。讓孩子知道，在每一樣任務或活動上花百份百的精力是沒有必要的。

取得平衡。完美主義者容易過著狹隘有限的生活，因為要在很多事情上都表現優異是很困難的。應該把目標訂在「夠好」而且毋須投放非必要的精力。這樣就有更多時間和朋友相處，還可從事其他的活動與嗜好，這些生活上的其他方面也很重要！

其他有用的提示

- 自己做榜樣並鼓勵孩子說「我不知道」。幫助孩子能更自在地面對模稜兩可的情況，而不是無所不知。
- 與孩子分享您曾犯過的錯誤，並討論您從中學到什麼。當您真的出錯時，說一些像是「哎呀！我想我搞砸了。不過算了，都已經這樣了，還能怎麼辦呢？」這類的話，甚至試著在孩子面前對自己的錯誤自我解嘲。幽默是有效的。
- 為孩子訂下合理的標準，像是減輕學業壓力，或是調整課外活動或才藝課程。舉個例子來說，您可能需要勸導孩子不必選修所有最高程度的科目或課程。
- 鼓勵孩子花些時間和精力去學習幫助他人，這會幫助孩子看到不需要達到「完美」也能有所貢獻的方法。您的孩子也會對自己更加感覺良好。例如，讓孩子參與義工或慈善活動，例如為動物收容所放狗，或是幫忙指導年紀較他們小的孩子做功課。

更進一步有關完美主義（以及克服拖延表現）的閱讀材料（只有英文版）：

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

When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism 作者：Martin M. Antony & Richard P. Swinson (出版社：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 (出版社：Free Spirit Publishing)

協助孩子克服完美主義 Helping Your Child Overcome Perfectionism - Traditional Chinese

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

www.anxietybc.com