

《如何成为不完美主义者》读书笔记

-2024.5.9

19:29

Chapter I. 引言

“努力进步，不求完美。”

完美主义（名词）：无法接受任何不完美事物的特质。

本书中，我将详细阐述**做个不完美主义者的好处**，同时还将介绍具体的做法。**不完美绝非坏事，它能带给你真正的自由。**

完美主义总会成为你宅在家中、放弃尝试、拖延行动的理由，会让你误认为自己生活得特别凄惨，让你无法坚持自我，让你感觉压力巨大。完美主义会导致你无法正视自身优点，只会一味地吹毛求疵，而不懂得顺其自然。

[如何成为不完美主义者..page 4](#)

在这本书中，我们还将具体讨论成为不完美主义者的**方法**。

[如何成为不完美主义者..page 4](#)

01. 从微小习惯变成不完美主义者

下面，我将用一个具体的例子向你解释我是如何利用微习惯方法帮助自己成为不完美主义者的。有一天，我去蔬果店买菜，它旁边就是我平常锻炼的健身房。我本来可以顺便做个运动，但面对着两个问题：一，我没有穿运动服，穿普通衣服锻炼肯定会让我不太舒服——不管是对我的身体还是对他人的观感而言；二，我有一根手指骨折了，尚未痊愈，要是我坚持像平常一样举杠铃，那根骨折的手指无疑会给我的运动造成巨大障碍。这些都成了我那一天不做运动的好借口。换作以前，这无疑又会成为我“下次再说”的经典案例，但我已经不一样了。**我意识到当下自己的情况确实不适合做运动，但我也认为运动不需要分时间和场合**。就这样，我坚持完成了一次不完美的健身活动，锻炼了肺活量、肱三头肌屈伸，做了一些绳索飞鸟。正因为我接受了这次不完美的锻炼，我才获得了一次条件不够完美，质量却很高的运动效果（特别是我的肺部得到了锻炼）。

不需要分时间和场合

那个完美主义者看到的是不去健身的两个强有力的理由，而那个不完美主义者看到的却是取得**哪怕些许进步的机会**，于是我选择行动起来。

我们之所以认为“我要减肥”“我要写一本书”这样的大决定更重要，是因为这些目标一旦实现，确实意义非凡。但回首过往，你会发现你错过了多少微小的时刻，如果当时你有所作为，把它们统统利用起来，你早已成为某个领域的专家了。没错，正是这些日常的小决定（和小放弃）最终左右了我们人生的大走向。

[如何成为不完美主义者..page 8](#)

微习惯是不完美主义者的工具，太过微不足道，所以在完美主义者眼中根本不值一提。但是，鉴于它们人畜无害的特性，完美主义者也不妨考虑尝试做一下。

我会尽全力把这部书写成心目中完美的样子。

我会尽全力好好吸收这本书。—
能学到多少学到多少。√

02.本书的结构

在前九章里，我们会详细讨论各种概念，到了最后一章，我们将对所有可能方法进行收集、分类和总结。相信这样的处理有助于读者快速查阅到相关信息。

这样的结构安排也更符合逻辑，毕竟理解和应用是两个独立的过程。我们需要先看懂概念，对它们有总体的认识，然后才能将方法付诸实际应用。

第1章：导言部分，我们将审慎检视完美主义。什么是完美主义？它如何发挥作用？为什么会存在完美主义，它对我们有什么影响？第2章：这部分，我们将深入剖析完美主义者的心态，总结拥有完美主义倾向者的共性思维模式及其原因。第3章：我们将探讨完美主义存在的问题，从而为摒弃完美主义打下理论基础。第4章：在这一部分，我们将介绍不完美主义，看它能够如何赋予我们每个人向往的自由。理解了这一点，我们就能充分理解为什么我们会成为完美主义者，而为什么做个不完美主义者才能让我们更加幸福。本章结尾处，我会提供读者一些大体上的解决方法。第5~9章：完美主义是一个宽泛而发散的概念，因此，应对它的对策也必须做到细化而具体。在这个部分，我们将介绍完美主义的五个分支，在对其进行逐一分析后再提出各自的应对方法。具有宏观的不完美主义思维模式，对我们有很多好处——正是基于这个原因，我们才会在第4章对其进行讨论。但为了实现真正意义上的改进，你或许需要针对自身特有的完美主义风格找到个性化的解决方法。我所有的建议都具有针对性，绝不是“不要过于追求完美”那种流于表面的说辞。第10章：文章最后，我将向读者提供各种以微习惯形式呈现出来的解决办法，它们都极具可行性。不仅如此，我还会告诉读者一套整体方法，教你如何将这些微习惯毫不费力地融入自己的生活中去。完美主义者在落实建议时都很吃力，因为他们希望一次性全部做到。

03.正文

完美主义会导致生活中一些严重的心理问题，因为它会让生活中的不完美变成令人畏惧、困扰但又无法逾越的障碍。完美主义者往往会因为理想与现实间的巨大差距而精神崩溃或不知所措，这种差距彻底摧毁了他们不断进步、享受生活的能力。**只有不完美主义者才能忍受生活中的不完美，而不完美才是我们这个世界的本质****

不完美才是我们这个世界的本质！

完美主义并非人类的永恒特质。**我们都可以自我改变**，只是需要正确的方法。

“我可真是完美主义者”——也许我们都说过或听过别人说过这样的话。说这话时，当事人总是会笑起来。**人们普遍认为完美主义是一个积极的缺点**

完美主义者渴望永远做到完美，无论是在行为处事、外在形象还是内心情绪上。表面上看，这似乎的确值得骄傲，但仔细挖掘其真实含义后，你就会发现事实并非如此。一旦将“主义”加在“完美”或“不完美”后面，将其概念化，衍生出的新词就彻底颠覆了原词的本来含义。完美主义不再完美，而意味着缺乏理性、极具杀伤力和局限性，甚至会致命（如导致厌食症、精神抑郁或自杀）。

[如何成为不完美主义者, page 23](#)

如果能够认清完美主义对人类造成的消极影响，我们便不会再欣然甚至迫切地标榜自己为完美主义者了。

[如何成为不完美主义者, page 23](#)

即使看到了不完美主义带给你的自由和力量，依然是不够的。如果你不能重新定义完美主义，无法认清它是一种有杀伤力的消极心态，那么你对其优越感的错觉必将阻碍你做出任何形式的积极改变。我们必须摒弃对完美主义的暗中好感，只有这样才能最终摆脱它。

[如何成为不完美主义者, page 23](#)

完美主义是个冒牌货，是个骗子，是众多选择中最糟糕的一种心态。相反，不完美主义才是值得追寻的，是一种奢侈的、最好的选择。在你继续阅读的过程中，我希望你与“不完美主义”这个词发展出新的感情，或许以后，你的口头禅会变成“我可真是个不完美主义者”。

[如何成为不完美主义者, page 24](#)

完美主义是什么？

在讨论如何成为不完美主义者之前，我们有必要揭开完美主义的面纱，因此，我们需要对完美主义进行认真、仔细的分析。

[如何成为不完美主义者, page 25](#)

完美主义的来源

- 自我导向：衡量自身的不切实际的标准及完美主义的动机
- 他人导向：衡量他人的不切实际的标准和完美主义的动机
- 社会导向：认为他人期待自己做到完美

[如何成为不完美主义者, page 27](#)

批判完美主义

我们如果想批判完美主义，可以从以下五方面入手

- 过高期待
- 纠结不放
- 认同需求
- 过失担忧
- 行动顾虑

[如何成为不完美主义者, page 28](#)

Chapter II.完美主义的思维方式

“你如果追求完美，将**永远无法感到满足**。列夫·托尔斯泰”

本章，我们将对完美主义做一次**整体研究**。

完美主义标准一般有三种：**情境、品质与数量**。

01.完美情境

A.地点：我们所在的地点对我们的行动必然有着巨大影响。**话虽如此，一个人只要下定决心**，即便是在教堂里、派对中或是长途驾驶的路上也会找到运动的办法。

B.时段：你是否只愿意在下午4点前做运动？如果是这样，如果你是个朝九晚五的上班族，除非你愿意在上班前或上班过程中做运动，不然你真没有太多可用于健身的时段了。

C.资源：有些人也会因为缺少某些东西而拒绝行动。你是否只愿意身着运动服饰在健身房运动？事实上，你只要不是个完美主义者，唯一需要的健身器械就是你自己的身体。

02.完美质量

这类完美主义可谓无人不知，无人不晓。具有这种完美主义特点的人对**完美质量**的永恒追求接近病态。

03.完美数量

对数量追求完美，指的是那种只要**数量达不到预期就无法心满意足的状态**。如果你问我有多少人因为完美主义而痛苦，我认为世界上95%的人会遇到这个问题，而背后的主要原因就是他们在意数量的完美。

人们似乎更在乎品质的完美：要有完美的发型，要维护完美的人际关系，要保持办公桌的一尘不染，等等。但是，**追求数量的完美主义思维比追求品质或情境的更具杀伤力**，因为人们普遍对其接受度很高，所以往往对其视而不见——毕竟，每个人都希望拥有可观的成就。**目标的大小其实是判定完美主义的重要指标**，然而很多人没能意识到这一点，这种完美主义并未得到足够的重视。

eg.这个任务用了多长时间完成，我们都希望尽可能短的完成，但是不能忘记我们追求的是进步，而不是完美，只要做了就很厉害了。

[如何成为不完美主义者, page 34](#)

每个“正常”目标从数量角度看都具有完美主义色彩，而且几乎每个人都设定过类似的目标：比如六个月内减掉15千克体重，一年内写完一本书，每年赚到六位数，每周读完一本书，等等。这些目标并非无法完成，但它们之所以被视作完美主义，是因为**这种目标似乎暗示了不如预期的进步是不够好的**。过去，我曾经是个完美主义者，认为每次运动必须保证至少20（最好30）分钟，**如果时间不够，那次运动就不够理想**。

其实只要锻炼了就很棒！

[如何成为不完美主义者, page 35](#)

这样的目标就像撑竿跳：**只要跳不过就算失败，只要跳过了就是成功**。你跳到多高并不重要，你**不能跳过成了唯一的标准**。这种将目标做**两极化处理**的观点本应激励我们朝着目标的方向努力，甚至超越目标，事实上却成了非常低级的策略，只会加剧完美主义的问题。

[如何成为不完美主义者, page 35](#)

你可曾听过有人吹嘘自己能做三个俯卧撑？为什么不会有人建网站宣称可以帮助人们成功减少30%的债务？同样，又有哪些流行的健身计划会承诺将你的身材从差提升到中等偏下？虽然**上述进步都是有意义的**，但你在一生之中似乎很少会遇见它们。我们总是**把部分成功定义成失败**，这大错特

错。如果**成功不够完美，我们就会感到尴尬**，甚至还会觉得丢脸。这种想法不仅缺乏理智，而且还会对我们的进步和人生幸福造成致命伤害。**完美主义者无法接受微小的价值或进步；他们只看重宏大、顺利、完美的成功。**

[如何成为不完美主义者, page 35](#)

成败标准分明的宏大目标比比皆是。因为完美主义过于极端，所以任何过于“正常”的事物都不可能成为完美主义。这也就是说，**极端与否已经成了衡量完美主义的标准。**

[如何成为不完美主义者, page 36](#)

一旦实现目标的计划落空，我们会因愧疚和羞耻等情绪而**恢复老样子**。

[如何成为不完美主义者, page 36](#)

在这个部分，我们探讨了无处不在的完美标准，也就是所谓的完美主义的定义。接下来，我们有必要分析一下完美主义存在的原因，特别是那些驱使我们追逐完美主义的**深层原因**。

[如何成为不完美主义者, page 36](#)

04.完美主义的深层原因-四个根源

缺乏安全感

对**自身有安全感的人**不太容易成为完美主义者，因为他们有一种**积极的判断倾向**，即总是先看到自己身上的优点，而后才会考虑自身的不足。如果射击的命中率为50%，有安全感的人会认为意味着五次成功，而不是五次失败。**与完美主义者相比，不完美主义者不会特别关注自身的缺点。**

你如果对什么事情缺乏安全感，**就想想这世上与你有同样问题的人那么多，他们中很多都活得非常自信、幸福**。这样一来，你的内心就会充满力量，感到安慰。

[如何成为不完美主义者, page 37](#)

自卑情结

- “自卑情结” (inferiority complex) 在网络词典上的定义为：由于当事人在**某一领域确实或主观认为存在缺陷，其错误地断定自己一无是处**的心理，有时会以具攻击性的举动为补偿。

总的来讲，有自卑情结的人通常会有两种反应——他们**要么会努力表现得超乎常人**（有人名副其实，有人做做样子），**要么选择自我封闭**。你越看不起自己，就越可能找机会补偿。如果你属于攻击性强的外向型人格，自卑情结会让你做出河豚式的反应；如果你属于消极、害羞的内向型人格，你就会采取海龟式的反应。

[如何成为不完美主义者, page 38](#)

你**越看不起自己，就越会对自己苛刻**。自卑心理会造成严重的**消极判断倾向**，每个错误都会被无限放大，成为你对自己消极认识的又一佐证。

[如何成为不完美主义者, page 38](#)

自卑心理和缺乏安全感一样，会令你对自己的缺陷高度敏感。你会**一直小心翼翼，认为这样就会避免犯错**。这或许能给你一些虚假的安全感，但是，要想获得真正的安全感，你需要**了解并接受真正**

的自己。如果你能接受自己，包括自己的缺点，即便遭遇最为严厉的批评，你也有力量捍卫自己。否则，你暴露给外界的唯一一个龟壳，真实的你永远只能脆弱、畏惧、赤裸裸地躲在里面。

[如何成为不完美主义者, page 38](#)

自卑情结源于**不公正的评价标准**和对人性的**不正确认识**，正是这种心理导致你成为一个完美主义者。

[如何成为不完美主义者, page 39](#)

对现状的不满

如果你对自己的生活不满，那你成为完美主义者的可能性就会直线飙升。不是所有完美主义者都不喜欢自己的生活，但那些**对现状不满的人确实更容易成为完美主义者**。

面对现实，正视缺点，接受不完美的现状——做到这些并非易事，有些人一辈子也无法掌握要领。现在我要问一个有趣的问题：**有些人没有足够的能力容忍自身的缺陷**，其过错究竟在谁呢？有研究发现，父母的教育方式与孩子能否成为完美主义者之间有着密不可分的关系。然而，虽然最初让孩子接触完美主义的是父母对孩子的苛求，但我认为不应把所有责任都归咎于父母，学校教育也有不可推卸的责任。

[如何成为不完美主义者, page 39](#)

学校教育的消极影响

学校用分数来衡量学生的学业，本质上说，这个办法没什么不好，但问题是，不少学校把焦点都放在了提高分数上，**希望学生都能考出A**。虽然C代表的才是平均水平，但许多学生和 家长只会接受A，**A以下的任何分数都会让他们失望。这听上去毫不陌生吧？**

多数人制定目标的过程都是如此。学校之所以会采用分数制度，学生之所以会制定完美目标，都是因为大家有一种错觉，**以为想得到理想的结果，就该设定理想的目标**（比如考出A或减重25千克等）。

[如何成为不完美主义者, page 40](#)

学校教育我们，只要付出最大程度的努力，就会取得优异的成绩；然而，人生告诉我们，**最大程度的努力只是让取得优异成绩成为可能而已**。

[如何成为不完美主义者, page 40](#)

Chapter III. 解决方案

01. 放弃对最佳路径的幻想

人生之路并不是只有一个方向的单行道，相反，它四通八达，对所有人都免费开放。如果你的目标是从A到B，不一定非要走很多人走过的那条直通的大路。对你而言，那并不一定是最好的选择。而困扰完美主义者的问题就是，他们**总认为会有一条最佳路径**，其他任何选择都不能与之相比。

一旦你从痛苦中涅槃重生，并变得更坚强，你就会明白，要想定义最佳路径绝非易事。除了受虐狂，这世上没有任何人愿意经历痛苦，但痛苦却是教会我们最多本领的老师，能让我们获得脱胎换骨的成长。

我并不是在说，我们应该莽撞地冲向最令我们感到痛苦的事情，我只是想告诉你，一切路径都是有价值的。也许有些选择明显优于其他，但**寻找最佳路径并不是我们人生的目标，向前发展才是**。更准确地说，**你最不该做的选择就是毫无作为**。

从今天起，我们做的每个选择都将是**不完美的**。既然如此，就让我们用平和的心态面对一切，允许自己有不同的选择，不被不必要的愧疚和自责绑架。

02.策略总结

想改变你看待世界的态度谈何容易？像任何改变一样，这需要你进行足够且可行的练习。

要想将思想转变落实到行动上，你只需要每天花上一分钟（甚至不到）的时间来思考。比如，解决完美主义的总体对策就是**改变你的关注重点**。随着时间的推移，你会对这种新思维方式有越来越深的体会，并最终将其内化为你的默认模式。**

针对上述思想上的转变，我建议你**每天花一分钟的时间来完成一个微习惯（每天越早完成越好，这样它就会影响你一天的心态）**。鉴于思想运转速度之快，一分钟足够长，能让你好好考虑一件事；一分钟也足够短，可以让你不费吹灰之力地完成一个微习惯，并将其纳入你的每日生活。总结下来，这种办法效果明显，操作容易，成本极低。

在介绍具体方法之前，我想再向你强调一下，你在消除完美主义的道路上也不必追求完美。这一点不言而喻，毕竟我们的最终目标是不完美主义。但是，如果你发现自己又在纠结过去的事，又在渴求完美，你也千万不要苛责自己甚至灰心丧气。不完美主义就包括善待自己，给自己时间和耐心。具体做法如下。

- 永远不要将内疚作为前进的动力。
- 成长的路上偶尔出现完美主义（及它的那些表现形式）并不要紧，重要的是你应对的态度和办法。
- 每天花上一分钟的时间思考及想象以下内容。
 - **忽略结果**，关注自己的投入。
 - **忽略问题**，关注自己在问题条件下**取得的进步**。如果你必须解决一个问题，就把重点放在**解决过程上**。
 - **忽略他人看法**，关注内心真实想法：**你到底想成为谁，想做什么**。
 - **不纠结于是否做得正确**，重点是**做了就比不做强**。
 - **忽略失败**，**多想想成功**。
 - **忽略所谓时机**，**多想想任务本身**。
- **调整自身预期**：花上一分钟时间仔细审视你自己的预期。
- **关注过程**：每天开始时，思考一下当天的哪个任务是最让你头疼的，然后把它拆分成一个又一个**具体可行的步骤**。
- **接受现实**：花上一分钟时间，认清过去已无法改变的事实。
- **假装自信**：要想做到这一点，你必须保证每天至少假装自信一次

- 拒绝预设：如果你对要做的事情有顾虑，并预设出了消极前景，那么就把它逐一记录下来。
- 快速决策：每天，为自己的各种活动——比如中午或晚上吃什么，当下先做哪件家务或工作，可以给谁打电话，等等——列出四个选项，写在纸上。在思考选项时可以多花些时间，但把选项写下来后，要用最快的速度圈出你觉得最合适的那个。
- 分析风险、回报与可能性：对那些你有顾虑的行动，你可以按照下面提供的思路来分析。
最糟糕的结果：想象可能发生的最糟糕结果，按照严重程度用1到10为其打分。如果你想修建一个菜园，你不必考虑“在园子里踩到一只黄蜂，同时还被闪电击中”这种过于极端的情况，你考虑的最糟结果应该是现实中可能发生的。
发生最糟结果的可能性：判断一下发生最糟情形的可能性（几乎不可能、不太可能、一半可能、可能、非常可能）。
最好的结果：想象一下最好的情况，判断一下其影响。同样不要考虑那些过于极端的情况，比如“在我收割扁豆时，一位白衣翩翩的美丽姑娘过来与我攀谈”。你能想到的最好结果也应该基于现实的考虑，想想最好的情形会是怎样的？
发生最好结果的可能性：判断一下发生最好情形的可能性（几乎不可能、不太可能、一半可能、可能、非常可能）。
最可能发生的情况：想想最可能发生的情况是什么，如果发生了你会怎样。