

你唯一的缺点就是太完美了



[你唯一的缺点就是太完美了](#) [_下载链接1](#)

著者:[加]马丁·安东尼

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2016-12

装帧:平装

isbn:9787550291249

《你唯一的缺点就是太完美了》这本书被理性情绪行为疗法创始人、心理学大师

阿尔伯特·艾利斯力荐！

《你唯一的缺点就是太完美了》由加拿大心理学会前主席马丁·安东尼和精神病学大咖理查德·斯文森合作，旨在献给被完美主义困扰的人士。

焦虑及认知行为疗法研究专家马丁·安东尼和理查德·斯文森会带你发掘完美主义的根源，探索完美主义对于生活的影响，并发现新的、被证明有效的应对技巧，这些技巧可以帮助你克服犯错的焦虑，帮你改掉完美主义者难得的缺点！《你唯一的缺点就是太完美了》也讨论了完美主义与担忧、抑郁、愤怒、社交焦虑以及身体意象等问题之间的关系，并提供了切实可行的对策。当你完成了书中的练习，你会越来越容易远离烦恼、享受生活。《你唯一的缺点就是太完美了》是让心理学爱好者读得津津有味的心理健康自助读本！

作者介绍：

马丁·安东尼

加拿大心理学会前主席，瑞尔森大学心理学系主任及教授，圣约瑟医院焦虑治疗与研究中心科研部主任。已出版25本图书、100多篇学术论文及专著，主要涉及认知行为疗法、焦虑障碍领域。获得临床心理学会（美国心理学会）、加拿大心理学会、美国焦虑障碍协会颁发的早期职业生涯奖，同时为美国和加拿大心理学会会员。马丁·安东尼还曾担任认知行为疗法协会焦虑障碍特殊研究小组的前任主席以及认知行为疗法协会年会的程序委员会主席。

理查德·斯文森

麦克马斯特大学健康科学学院精神病学与行为神经科学系荣誉教授及前任主任，圣约瑟医院焦虑治疗与研究中心医学顾问及精神科前首席医生。曾在2006年获得加拿大精神病学会颁发的就职奖学金。同时为加拿大皇家内科医生和外科医生学院、美国精神病学会、英国皇家精神科医学院会员。他的研究兴趣在于焦虑障碍的理论、评估和治疗，尤其是强迫症和社交恐惧症，已发表180多篇同行评议论文和30篇专著，出版8本图书。2006年，曾作为加拿大焦虑治疗指导计划的指导委员会主席，指导出版加拿大焦虑障碍管理临床实践指南。

目录: 第一章 什么是完美主义

完美主义的定义003

适当的高标准VS完美主义信条005

作为一种人格特质的完美主义007

完美主义倾向009

完美主义的起源011

你的完美主义该责怪谁017

如果你还是找不到自己成为完美主义者的原因017

第二章 完美主义的影响

完美主义如何影响你的生活020

完美主义与心理问题025

第三章 完美主义与思维

信念如何影响情绪036

自动、无意识的完美主义信念039

尝试证实完美主义信念043

完美主义思维模式044

向前看057

第四章 完美主义与行为

| | |
|--------------------|-----|
| 完美主义悖论 | 060 |
| 行为如何保持完美主义信念 | 061 |
| 适当的标准 VS 完美主义行为 | 062 |
| 完美主义风格行为 | 064 |
| 第五章 评估完美主义 | |
| 进行评估的目的 | 080 |
| 识别关键问题的范围 | 080 |
| 检查问题的严重性 | 086 |
| 完美主义与机能范围 | 088 |
| 完美主义对他人的影响 | 090 |
| 完美主义与情绪功能 | 091 |
| 灵活VS僵化的完美主义信念 | 092 |
| 评估改进和变化 | 095 |
| 第六章 制定改变计划 | |
| 降低标准的成本和收益 | 098 |
| 确定目标 | 100 |
| 首先改变什么：确定优先级 | 102 |
| 在众多对策中应该如何选择 | 103 |
| 定期实践的重要性 | 104 |
| 让他人参与你的实践 | 104 |
| 如何寻求专业帮助 | 105 |
| 降低完美主义的障碍 | 107 |
| 第七章 改变完美主义思维 | |
| 通过思想记录来改变完美主义思维 | 113 |
| 改变完美主义思维的步骤 | 113 |
| 相信替代思维的困难之处 | 130 |
| 第八章 改变完美主义行为 | |
| 为什么要改变完美主义行为 | 134 |
| 改变完美主义行为的对策 | 135 |
| 第九章 接受不完美 | |
| 控制的代价 | 154 |
| 以接纳为基础的新型疗法 | 156 |
| 接纳和完美主义 | 167 |
| 第十章 完美主义与抑郁 | |
| 抑郁的本质 | 170 |
| 抑郁症的起因 | 174 |
| 完美主义与抑郁症 | 176 |
| 研究支持的抑郁症疗法 | 178 |
| 如何在抑郁症中改变完美主义思维和行为 | 183 |
| 第十一章 完美主义与愤怒 | |
| 常见的愤怒导火索 | 191 |
| 愤怒何时会成为一个问题 | 193 |
| 愤怒的形成 | 194 |
| 完美主义与愤怒 | 197 |
| 改变导致愤怒的完美主义思维和行为 | 198 |
| 第十二章 完美主义与社交焦虑 | |
| 社交焦虑的本质 | 210 |
| 社交焦虑障碍 | 213 |
| 社交焦虑及社交焦虑障碍的成因 | 214 |
| 完美主义与社交焦虑 | 217 |
| 针对社交焦虑的有效治疗方案 | 217 |
| 改变社交焦虑中的完美主义思维和行为 | 220 |
| 第十三章 完美主义与担忧 | |
| 什么是担忧 | 228 |

广泛性焦虑障碍229
人们在担忧什么230
担忧的本质230
完美主义与担忧232
担忧、广泛性焦虑障碍以及完美主义的治疗方案235
第十四章 完美主义与强迫性行为
强迫症246
强迫性人格障碍253
克服与完美主义有关的强迫性行为254
运用认知对策来改变强迫信念260
第十五章 完美主义、节食及身体意象
西方文化中的节食和身体意象问题264
完美主义与瘦身热潮265
与饮食和体重有关的完美主义思维268
完美主义以及关于外表的其他关注点269
导致身体意象问题的完美主义行为270
与扭曲的身体意象有关的心理问题271
克服身体意象问题中的完美主义思维和行为276
第十六章 防止完美主义回归
评估你的进步282
下一步计划283
保持收获285
结语288
延伸阅读289
· · · · · (收起)

你唯一的缺点就是太完美了 [_下载链接1_](#)

标签

心理学

完美主义

心理

太完美不是好事呀

值得一读

认知行为疗法

缺点就是太完美

强迫症

评论

翻译的第一本书，一本操作性很强的完美主义实用应对手册。希望你少一份完美，远离烦恼，享受生活~

遇到比你更完美主义的人直接治愈

我的懒完全克制了我的完美主义，有没有哪本书讲怎么克服懒的呀？本书针对的是完美主义到病态的人，大部分人是不需要的。

好书，但是只适合是真的完美主义的人读。有点完美倾向的都不太需要。

这已经不是完美主义，是强迫症了吧。皮毛，没什么收获

2018.17

推荐，继《高效能人士的七个习惯》之后第二本每个建议都可以轻松实行的书。希望自己能够更早看到这本书，已购入实体版。【完美主义总结（练习5.9）；完美主义日记（练习7.1）】

对完美主义者的思路分析和习惯改进建议，科学，全面，非常好！

算是又一本被名字毁掉的好书了吧-
-从第七章之后，有很多指导实践的方法，蛮实用的。

写得很专业也很好一些真的看了有帮助的内容
比如说给自己打分找出自己最有完美主义的部分
是在我面对自己的心理问题不知所措的时候给予有建设性意见的书

很多老板是完美主义对不对？职场我一向主张只要结果达到，不要在乎过程和细节，有一些老板又想要流量，又想挣钱，又不想花钱，比如我面试过一个团队，老板上来跟我说没有预算项目该怎么做，除了骂一句CNM我还能怎么做？

能区分出什么是高标准什么是完美主义才重要…

最高的生产力应该是正念的度过有意识的时光

接受疗法是整本书唯一对我有用的部分。习惯于苛责自己的人最需要的首先就是对自己各类情绪的接受吧。就算不能改掉自己的任何性格上的缺点，至少不做一个自己讨厌自己的人。

只讲了皮毛，没深入探讨。

随意翻开某一页，感觉都是自己的自画像，改变真的是漫长而焦虑的旅途，希望自己的病还有救！

完美只是一种暂态

完美主义可能会影响到生活的各个方面，包括健康、饮食、工作、关系以及兴趣等。

积累人物性格

两位大师理论扎实，实践经验丰富，书里面的应对方法非常有效。表达清晰，严谨，不愧是学者，读着很享受。要向两位大师学习，学习他们的清晰表达，严谨态度

不愧评价那么好书里面的介绍的方法是可实践的

[你唯一的缺点就是太完美了](#) [下载链接1](#)

书评

《你唯一的缺点就是太完美了》具体来说是讲完美主义的危害及其科学应对策略的一本书。在不那么“完美主义”的人眼里，这个词汇就像一个形容人格特质的中性词，并没有什么大不了的，有时候还觉得自我标榜“完美主义”的人往往成功并且有一点点引以为傲。但是，作为一位“完美主...

我爱那个可爱又尴尬的自己——读马丁·安东尼《你唯一的缺点就是太完美了》

2018年12月22日

如果完美是朵美丽的彼岸花，我们要告诉自己的是，不要沉迷幻象，不要苛责自己，你可以追求极致，追求卓越，但前提是你要接受不完美的现实。

完美意味着360度无瑕疵，完美是一种评价，...

今天我们主管双十一买的电话到了，她在那边摆弄了半天把楼下的装好后，长叹一声：

“唉，我明天还要上楼去给他们装电话。”

我：“为什么要你装？楼上三个男生为什么需要你一个女生装电话？”

她冷哼一声：“你觉得他们那个智商装得好吗？我能指望上他们吗？你看楼上那个净水机...”

我经常有一个习惯，就是喜欢把兜里的钱叠放的很整齐，这种整齐的标准是超过一般的，通常是按面额大小的顺序排列，把小面额的放在最上面，大面额的依次往下排列，不容忍折叠、卷边，而且都是正面朝上，连票面上人头的方向都是一致的，等全部收拾整齐，不再参差不齐之后，再统一...

你唯一的缺点就是太完美了

我们不完美，但是我们喜欢追求完美，并且经常自以为很完美。这是一种病，得治！与其说这本书是本心灵鸡汤，倒不如说它是本分析自我和行动手册，也许这就是西方心灵鸡汤的特点吧。提出问题，展示现象，分析问题，列举出大量的数据，结合各种表格、图...

相信大家平时都或多或少关注过星座吧，记得之前身边的人相亲的时候还碰到对方长辈拿星座来看双方是否匹配，是否合适，这里面到底有多少可信度这里不是讨论的重点。我之所以提起星座，是因为在我们日常所提起的这些星座里面有一个星座还是比较有特点的，那就是处女座。旺旺在日...

[你唯一的缺点就是太完美了](#) [下载链接1](#)