

克服完美主义



[克服完美主义 下载链接1](#)

著者:(英)罗兹·沙夫曼

出版者:上海社会科学院出版社

出版时间:2018-6

装帧:平装

isbn:9787552022087

《克服完美主义》是一本系统运用应用认知行疗法帮助深陷消极完美主义的人们走出困境的自助手册。三位作者均是英国资深临床心理学家和认知行为治疗师，本书是他们多年临床经验的集结。本书内容的精华不在于传授的具体方法和技术，而在于帮助读者根据自身特点，打造一个个性化的、系统性的改变计划，并针对改变之旅各个阶段容易出现的问题，给予对应的支持和指导。

作者介绍:

罗兹·沙夫曼 Roz Shafran

临床心理学家、伦敦大学学院（University College London）心理学教授、英国认知行为治疗协会副主席。在利用认知行为疗法对进食障碍、强迫障碍以及完美主义方面有20多年的临床经验，发表专业论文过百篇。2010年获英国心理协会杰出贡献奖。

莎拉·伊根 Sarah Egan

澳大利亚科廷大学（Curtin University）临床心理项目负责人，国际认知行为治疗协会成员，目前个人执业。

特蕾西·韦德 Tracey Wade

任教于澳大利亚弗林德斯大学（Flinders University）心理学系，同时负责该校临床心理学研究生训练项目。20多年来一直专注于进食障碍的临床治疗工作。

目录: 序言 / 1

前言 / 1

致谢 / 1

第 1 部分 认识完美主义 / 1

第 1 章 什么是完美主义? / 3

第 2 章 完美主义与其他心理问题 / 13

第 3 章 完美主义的成因 / 33

第 4 章 完美主义为什么难以克服 / 39

第 2 部分 克服完美主义：学会改变 / 47

第 5 章 改变的第一步 / 49

第 6 章 改变的代价 / 59

第 7 章 克服完美主义的具体方法 / 68

7.1 第一步：认识问题 / 69

7.2 心理教育 / 82

7.3 调查 / 92

7.4 行为实验 / 102

7.5 从极端思维到弹性思维和自由思维 / 113

7.6 学会关注“正能量” / 130

7.7 改变思维模式 / 138

7.8 拖延症、解决问题、时间管理和娱乐活动 / 149

7.9 化零为整 / 176

第 8 章 自我批评和鼓励表扬 / 181

第 9 章 自我评价 / 195

第 10 章 走向自由 / 209

参考文献及拓展阅读 / 214

练习册 / 217

• • • • • (收起)

[克服完美主义_下载链接1](#)

标签

心理学

完美主义

心理

认知

心理学-认知疗法

不错的自助读本

个人成长

积极心理学

评论

“完美主义的本质是害怕失败”，就这一句话这本书就值了。

其实是没有必要做到完美，也没有必要时刻反省自己。给了自己太多条条框框反而把自己束缚的痛苦异常。即使我的生活稀巴烂，这也是我。

本书列举了大量案例，其实完美主义如果进化到最优主义是好现象，但是止步不前只能害了自己

这本书还是不错的，很多现象被戳中了，看完美主义害死人，我原来是有多么的完美主义，如果早点知道这些就好了。完成任何一件事情都是迂回曲折，在退步中进步，不太可能100%完美完成，这是不可能的，也是很傻的行为。追求完美主义会导致自尊心下降，自我否定，拖延症等等，都不利于身心健康。乱糟糟的世界才是真实的吧。

我不要这样的完美主义

任重而道远

火柴人里的罗伊、绝望主妇里的布里都有某种程度的完美主义。接受自己是个普通人，接受自己某些地方做的不够好。人生很累，只一次。

救救完美主义者的孩子吧，求求了，头发再掉就秃了。

道理我都知道，我可能是无法摆脱现代社会的价值观：人要有钱、要努力上进、要身材良好，要这样那样……什么知识付费、晋升焦虑……当然这一切有助于整体的经济发展，但却又捆绑个人自由，大家和你自己都期待着“越来越好”，安心做平庸的人？不可能的，你没有欲望谁来买单消费主义？

这种需要做实验的书不太适合我，尽管我标注了很多，但是至少我确实是完美主义者，确诊。

不起眼的书名 内容却如此壮阔

PDF//泪目，期末的普通心理学用这本书写了完美主义倾向社会心态的社会影响因素，感觉很多人都困在其中而不自知，我直到大一上积极心理学才意识到困境是完美主义。

-
- 1.看完，花了5个半小时，做了读书笔记。
 - 2.看这本书的契机是，偶尔听到“拖延症不是时间管理问题，是情绪管理问题”，然后又了解到心理治疗法中的认知行为疗法，刚好京东读书有这本书。
 - 3.目前这本书对我的影响是，剖析了自己的一些行为是完美主义引起的。完美主义的本

质是对失败的恐惧。其实意识到问题就可以解决很多困难。就好像我听完拖延症的那句话就开始硬着头皮做了很多事。

CBT 的框架下分析具体问题，很适用于长期自我批评的人。

从完美主义概念切入，细化外在表现，通过“记录-梳理”提高自我认知度，结论总结略简单，表格式日志分析很有实操性。

微信读书可以看

深度完美主义者，前面几张读得冒冷汗，中枪。后面的策略感觉满实际的。缓一缓打算跟着书制定个改变计划。

内容真的完全是我的描述和心得体会。内容描述了很多相关并可能演变的症状，关于解决或克服的方法其实就是靠自身的改变才能改变，只要你想改你就可以慢慢说服自己。

[克服完美主义_下载链接1](#)

书评

在写文章方面，我有一种完美主义的追求。
别误会，我的意思绝不是自夸。相反，这大概算是一种“缺陷”，而且让我深受其苦。经常地，我一心想写出一篇100分的文章，却发现写下的每一个文字都无法达到自己的预期，因而写了又删，迟迟凑不满一段话，枯坐在电脑前两三个小时，屏幕...

[全文] 什么是“完美主义”呢？
完美主义指的是在追求高标准的过程中，不顾任何消极后果，并且仅凭成绩和目标的完成情况来评判自我价值。有三个特征：1.目标过高与自我批评（自我要求）2.不计后果地追求高目标3.仅以目标完成情况进行自我评判 有一些表现可供参考：

1....

拖延症的原因是对自己要求过高，过于追求完美，所以希望以拖延的方式来防止不完美的结果到来。

拖延症其实在完成任务的过程中起了相反的作用，因为你越是往后拖延，就越不可能达到自己要求的标准。

尽管一时的拖延可能会在短期内减轻我们的焦虑感，但是越往后拖就会让你越感到...

[克服完美主义_下载链接1](#)