

談資優學生完美主義

陳玫伶

壹、重視完美主義傾向問題的存在性

孟子曾說：「得天下英才而教之，一樂也。」綜觀中國教育史，可以說是以培育英才為主體的教育。在選士或科舉制度下蘊育了士大夫的觀念（王振德，民 83）；而此傳統士大夫的觀念，深植於父母及莘莘學子的心中，卻也給予資優學生及一般學生無比沈重的負擔。史學家 Toynbee 認為：社會的存亡繫於創造能力是否有發展之機會，社會中少數菁英所具有的傑出創造能力，實乃人類最寶貴的財富；倘若社會不能給予智能優異者獲得充分發展的機會，甚或阻礙其能力的發揮，將使其淪為地球上最無用的一類（引自黃瑞煥、洪碧霞，民 72）。而根據許多資優教育的老師以及針對資優教育方面做研究之專家學者的經驗認為，資優教育絕不輕鬆易辦。不僅在資優教育的行政與制度、課程與教學、輔導與親職教育等等，要格外小心謹慎地處理，對於資優學生人格特質方面的問題亦必須加以重視，因為人格上的偏差會衍生出其他問題。在心理學方面，有關資優人口的研究顯示出資優學生心理問題的出現率跟一般人一樣普通(Guetzloe, 1988; Lajoie & Shore, 1981; Webb, Meckstroth & Tolan, 1982)。

Whitemore(1980)強調完美主義(perfectionism)是資優學生特質中，最容易被忽略和有影響力的特質之一。Hollender(1978)認為被忽略的原因可能為，完美主義者在各方面都表現得極好，因此很少單獨的被列為精神診療的對象；就好像身體沒有病痛、床墊沒有損壞，一切的狀況都是良好的，又何需加以治療、處理呢？然而資優學生為什麼會有完美主義傾向的產生呢？有若干專家推斷，完美主義是經由幼兒時期的社交學習所形成的。家庭所帶來的壓力、自己給本身的壓力、社會大眾的期望、傳播媒體所傳遞出訊息，以及對自己的角色有著不切實際的定位，都可能導致這種現象的產生。演變的結果，導致終生焦慮不安、時常覺得愧對眾人、有惡罪感，而且習慣性的工作過度，成為典型的工作狂(Adderholdt, 1987)。

第一個測量完美主義傾向的量表是 1980 年由美國賓州大學醫學中心的精神科醫師 Burns 所編製。Burns 從 Arlene Weissman 編製的機能障礙態度量表(Dysfunctional Attitude Scale)，簡稱 DAS 中，編製出評量完美主義的量表。根據 Burns 所做的研究發現：在 34 個成功的銷售員中，就有 18 個是完美主義者；而另外的 16 個則不是完美主義者。完美主義不僅會出現在普通人的身上，資優學生亦會產生完美主義的傾向。Hollingworth(1926)認為完美主義是資優學生常見的特徵之一(引自 Kerr, 1990)。雖然對於一般人而言，完美主義可能不致於對一般人構成太大的壓力，但是對資優學生而言，可能會使其感受到極大的壓力(Adderholdt, 1987)。然而完美主義為何成為這些資優學生揮之不去的夢魘呢？可能有幾種原因：(1)許多資優學生從小到大在學校每科都是拿 A，甚至是 A 的頂尖成績。久而久之，他們覺得在生活的其他層面上也應該要力求完美、高人一等。(2)許多人從小拿慣了第一名，若是不幸屈居第二，頓時就會覺得痛不欲生，承受不了這種殘酷的打擊。所以，資優學生就會更加倍地用功，以避免此種情況的出現(Adderholdt, 1987)。此外，因資優學生的能力高，有很大的成就潛力，而且在早期已發展出對社會的敏感度，所以，對完美主義總是特別敏感

(Adderholdt, 1984)。James(1992)亦認為資優學生對於微妙和隱喻的訊息，總是特別的敏感；不過資優學生觀念上的早熟並不意味著有足夠的能力來解釋這些訊息。因此，對於教師或父母所傳遞出來的訊息就會有所誤解，以致於產生負面的態度。例如，聽到報告得到 A 或 B 是好的表現，資優學生可能會誤解為必須再做好一點，而不會覺得是在稱讚自己所努力的結果。具有完美主義傾向的資優學生，或者是自我觀念較為薄弱的資優學生，就會把稱讚的訊息，誤解為報告做得不夠好，必須再繼續努力。長久下來，資優學生的完美主義傾向就會變成一種強迫性的行為(Adderholdt, 1984)。

貳、完美主義的基本涵義

一、完美主義與非理性信念

人的觀念、思想可以左右人的情緒與行為。此說在認知治療理論已獲證實(引自吳松林, 民 79) Albert Ellis 發展出的「理性情緒治療」(Rational Emotive Therapy), 簡稱 R.E.T., 就是主張人的情緒與困擾, 事實上是源於人的思想與觀念。Ellis 以為人因為天性、家庭、文化背景及學習等因素之影響, 會產生理性與非理性的想法或信念。而所謂非理性信念 (Irrational Belief), 簡稱 IB, 即指會使個人產生自我破壞之後果, 並明顯干擾其愉快生活的思想、觀念 (引自吳松林, 民 79)。

Ellis 對於人性本質及情緒困擾之形成的假設之一為, 人天生具有追求完美的傾向, 強烈渴望與堅持每件事情都應該是最完美的; 如果自認不夠完美便會引起不合理的思考、責備自己與他人, 產生情緒的困擾(吳松林, 民 79; 許仁榮, 民 81; Ellis, 1973; Morris & Komitz, 1975)。而根據國內外學者對非理性信念的分類, 大約可歸納為十類; 其中常見的非理性觀念之一為: 每個人碰到種種問題時, 都應該找到一個完善正確的答案, 否則將是一件糟糕透頂的事(王淑俐, 民 73; 吳松林, 民 79; 許仁榮, 民 81; 張幸雄, 民 66; Ellis, 1957、1973)。可是世界上並沒有完美、絕對的答案, 人們如果堅持非得找到一個最完美的解決之道, 那麼只會讓自己陷入無法自拔的困境中, 為本身帶來更多的焦慮, 甚至會把事情弄得更糟糕而不自知。事實上, 完美主義者便是抱持著此種非理性信念, 而渾然不自知, 猶認為這是自己成功的途徑, 而為自己帶來了很多負面的影響。

二、完美主義的思想背景

關於完美主義的研究, 主要根源於 Adler 和 Horney 的心理動力學理論。Adler 認為人在目標導向的生活活動中有一種與生俱來的內在動力, 此動力乃為追求卓越; 而追求卓越並非指在社會情境中戰勝別人, 而是指個人在生活目標之下的求全求美的心態 (引自張春興, 民 81)。亦即人類天生就想克服劣勢; 而追求優勢, 亦即追求完美, 而不去追求快樂, 乃是人生的目標。此外 Adler 強調人類有追求卓越的基本需求, 凡事希望完美滿意。在現實生活中自然難免遭遇困難, 而面對困難情境時由無力感與無助感所交織形成的一種, 無法達成目標時對自己的失望心態, 就會產生自卑感 (張春興, 民 81)。Ellis 提到人類追求完美, 是一種自傷的人生觀; 假若人們強迫去追求最好的或最完美的解決之道, 那麼人們就會感到焦慮, 而對很多事都感到不滿(Ellis & Harper, 1975)。Roeper(1978)表示人們追求完美的傾

向可能發生於 Freud 所謂的兩性期(genital stage)。此時孩子漸漸長大成人，且覺得任何事都難不倒自己，因而在此階段的資優兒童便會對自我估計過高，而一味地去追求完美。學者在談及完美主義時，都提到在兒童期和小學階段，是完美主義者形成的可能時期。因此，不管是教育工作者或者是父母親，都應該留心孩子的成長，以幫助孩子有更均衡的生活方式。

三、完美主義的意義

於 1887 年時，Henry 曾寫下一句話，即當一個人說他已經是完美時，只有兩個地方可以容納他，那就是天堂或者是瘋人院。此觀點就如同是 Maugham 所敘，要求完美是個人嚴重的缺點，而這種行為是愚蠢的(引自 Tripp,1970)。

Burns(1980)認為所謂的完美主義者，往往把目標定得過高，然後過度強迫自己去追求那遙不可及的目標，並且以自己所表現的生產力(productivity)和成就來衡量本身的價值。因此，對這些人而言，拼命地追求傑出的表現，反而是自我傷害的行為。簡而言之，完美主義者的特點有：(1)訂定不切實際的目標；(2)嚴格的堅持目標；(3)評估自我的價值和表現。再者，完美主義者在成就上的表現，不管是對自己或他人都有很強烈的要求，而這種傾向就顯現於定下不切實際的高標準。也因為不能實踐這些目標，所以完美主義者就經常會對自我相當的苛求，對自我的成就有負面的評價，以及會有憂鬱等現象的產生(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate,1990; King,1986; Weisinger & Lobsens,1981; Weissman,1980)。

Hollender(1965) 認為完美主義者是以全有或全無的理念來生活；因此在他們的想法中，呈現出來的成果，如果不完美的話，就算是全盤的失敗。而且完美主義者會把所有的注意力集中於工作表現上的缺點，以及傾向於過度普及至負面的事件上。是故，完美主義者經常會有「應該」、「必須」、「一定」等字眼的出現。例如，完美主義者常會認為，「我應該做那份工作」、「我應該得到 A 的成績」、「我必須控制自己的情緒」、「我應該有個美滿的婚姻」、「我一定要減掉 10 磅的重量」(Brouwers & Wiggum,1993)。就因為在完美主義者眼中，永遠沒有事情能夠做好，所以本身也就感受不到那種滿足、快樂的感覺；即使當完美主義者在某些事情上成功時，本身也很少去享受成功的喜悅，因為他們認為應該還可以做得更快、更好或者是更有效率(Brouwers & Wiggum,1993; Hamachek,1978)。綜合之，完美主義乃指在工作表現上對己或對人所要求的一種態度。抱持完美主義者，對任何事都要求達到毫無缺點的地步；因而難免對自身產生負面的影響，對本身的成就永遠覺得不夠理想，而產生消極的自我觀念。

參、完美主義者的特徵

完美主義者常在不知不覺中，以各種方法和策略來穩定自己完美無缺的形象；因而完美主義可能會不自覺地表現出某些特徵。一些專家學者提出完美主義者可能有的特徵如下所述：(Barrow & Moore,1983; Beery,1975; Burns,1980; Driscoll,1982; Hewitt & Dyck,1986; Johnson,1992; Naranjo,1982; Pacht,1984; Zane & Milt,1984)：

- 一、完美主義者堅信他們自己應該達到完美的境界才能被接納。
- 二、完美主義者常持有傷害性的認知思考方式，許多「應該」的自我內在語言產生了莫

須有的挫折與罪惡感。例如，完美主義者認為：「我應該是完美的人，否則的話我就是一個無價值的人。」同樣地，完美主義者亦會把欲望轉變為嚴苛的要求；例如，「我想要」會變成「我應該」。

三、對於完美主義者而言，即使已完成一個目標的 95%或 99%，他們仍然認為自己失敗了。

四、完美主義者很少能夠欣賞自己的成果，對自己的成就很少加以鼓勵，亦即很少去鑑賞本身的成就，而會貶低自我的價值。

五、完美主義者經常抱持著「全有或全無」兩極化的想法，凡事認為不是成功便是失敗，不能當聖人，就會變成罪人。

六、完美主義者把未能達到的目的看得很重要，而已達成的目的反而被忽視了。

七、完美主義者定下完美的標準，其結果是影響到情緒、干擾了表現。因為完美主義者對於不完美的表現或令他人不滿意的情緒反應的解決之道，便是再接再厲，以期在下次的表現上，能有更加完美的表現。

八、完美主義者做事井然有序、非常注意細節、要求精確、非常守時、過份理想化，以及愛好整潔等。

九、完美主義者反覆且持續地對自己的表現感到不滿意時，會有工作表現上的焦慮、社交上的焦慮、做事拖延、做事效率很低，以及帶著點強迫性等等現象。

十、完美主義者經常對自己的優點視而不見，缺點卻是一覽無遺。

綜括來說，完美主義者最明顯的特徵，可歸納為：(一)設定完美的目標；(二)要求最完美的表現；(三)對於不完美的表現，會產生負面的自我評價。

肆、資優學生完美主義傾向的成因

根據專家學者的看法，認為資優學生完美主義的形成，可能有幾個原因(Barrow & Moore, 1983; Halgin & Leahy, 1989; Hamachek, 1978; Hollender, 1965; Kerr, 1990)：

一、內在的傾向

智商高的兒童比普通兒童更容易具有完美主義的傾向，因為資優兒童在有能力表現完美，與有需要表現完美兩者的相互結合下，因而能夠很完美地達成同年齡所能完成的工作，進而形成了具有完美主義的傾向。

二、缺乏察覺自己能力的資優學生

有很多的資優兒童並未察覺到自己的能力，且從未受到資優的標記(Webb, Meckstroth & Tolan, 1982)。即使是那些被標榜為資優兒童的，也不易獲得有關他們能力的資訊：資優生到底有多資優？在哪些領域呢？又有多少的百分比？有多少其他的兒童被期待有著類似的表現呢？正由於缺乏一些關於資優兒童與普通兒童在智力上不同表現的相關資訊，所以資優兒童和其父母經常會低估資優兒童的能力；或者是假設資優兒童的智力與一般的兒童差不多。當兒童假設自己是普通的平常人而已，卻還是不斷地受到標記為資優兒童，而且對於一般年紀兒童所從事的工作，可以很輕易地把工作做得很好，於是乎兒童便開始尋找表現優越的原因。有些人認為能夠成功完全是靠運氣；有些人則相信成功僅僅是努力的結果。因此，某些

資優兒童就會認為自己本身的優勢，是由於努力工作的結果；演變到最後這些資優兒童，就可能具有完美主義傾向的危險，亦即可能會習慣性的工作過度而成為工作狂。

三、外來的誘因

很多的父母和教師經常犯了一個錯誤，那就是對每一個行為加以獎賞或處罰，因而使得資優兒童可能被塑造為凡事都要得到好成績、好分數以及獎賞。是故，資優兒童久而久之便對自己的才能失去知覺；過分重視獎勵的結果，會導致失去創造力，而產生更多自動自發的行為。也就是說當資優兒童是為分數而努力時，就可能發展出完美主義的行為。而當資優學生缺乏創造力，但卻具有完美主義傾向時，所從事的工作，就會變得很精確，並且非常的鉅細靡遺，以便得到獎賞。再者，具有完美主義傾向的資優學生會把完美主義普及到人際關係、興趣，甚至是宗教上；以致於具有完美主義的資優學生似乎也想在婚姻、休閒方面，或者在心靈上得到極好的表現。

四、家庭因素

父母嚴謹的道德態度會不經意地投射到孩子身上；於是乎孩子便感受到，想贏得父母全心全意的愛，就必須做個「好小孩」。雖然父母並沒有直接地苛責孩子，但卻在期待中隱約地暗示著孩子，必須要有完美的表現；然而父母過於完美的期待，使得孩子從未感受到真正地為父母所接受。因為父母的行為是以成功取向為標準的；久而久之，孩子也會將此思想內化為自己思想的一部份，而漸漸有了完美主義的思想。當資優學生表現傑出時，受到父母的愛和讚美；而當做事犯錯或失敗時，資優學生便會感受到父母親對自己的所做所為是多麼的失望。是故，父母的期待就增強資優學生在學業上，或者是將來在社會上必須有傑出的表現、避免犯錯。這些資優學生極度渴望父母親的愛、渴望為雙親所接納，於是乎就不斷地追求零缺點的表現。久而久之，要求完美的態度就彼此的增強著父母親和資優學生。

伍、改善完美主義傾向的方法

當完美主義者愈渴望超越巔峰時，就愈容易把自己批評得一無是處，就愈容易感受到極大的壓力，而產生許多不良的影響。是故 Pacht (1984) 認為協助人們改變對於完美主義的評價，其先決條件為：(1) 有強烈的動機(2) 治療者與參與者之間能夠互相溝通、信賴，彼此建立親密的治療關係(3) 同意在治療的目標中，包括次要的目標(4) 培養適當的自我堅忍性、能夠接受不完美的表現，以及能夠察覺治療的過程是費心費力。Halgin & Leahy (1989) 則建議(1) 洞察完美主義者形成的因素(2) 對於完美主義者的成就，給予更有效和更實際的增強(3) 藉由諮商員的關懷，使完美主義者能夠發覺真實的自我價值(4) 利用角色扮演、認知重建、自我觀察，以及內心的對話等來治療完美主義者。Burns (1980) 和 Hamachek (1978) 則建議完美主義者在工作方面可以：(1) 選擇合適工作(2) 允許自己有不完美的表現(3) 設定合理、可達到的目標(4) 至少選擇一項不會自責的活動。

陸、結語

中國從唐代開始，以科舉制度為國舉才，確實拔擢了相當多的人才，也曾為中國歷史寫下輝煌的一頁。但曾幾何時，科舉制度不再，但其制度卻深深地影響著中國人。現今的資優學生也在聯考制度、升學主義之下，承受了相當大的壓力。因為父母的行為是以成功取向為標準的，當孩子表現極為傑出時，會受到父母的愛和讚美；而當孩子做事失敗或考試成績沒有達到父母所訂下的標準時，孩子會感受到不管是在課業上或其他方面，只要表現夠好，就可以得到父母的關愛；於是乎，孩子便漸漸地有了要求完美的想法，並將此思想內化為自身思考模式的一部份。的確，完美主義對大多數的資優學生而言是個問題，或許就在這樣的要求之下，資優學生面對環境所強調的就是競爭、表現自我及求成功(Alvino, 1991)。Betts & Neihart(1988)根據資優學生的內在特質所表現出的外顯行為，將資優學生分為六大類，其類型一成功型的資優學生，是典型的資優生，也許佔了一般人心目中資優學生的百分之九十以上(引自歐陽萌君，民 81)。因為他們在家裡或學校的表現，均符合家長和教師的期望；在家裡他們是乖寶寶；在學校是成績優異的學生，大家一致認為是最標準、最有潛力的優秀學生。經由學校鑑定，他們便順理成章的被標為資優學生。為了贏取父母、師長的讚賞，這類學生表現溫順、唯唯是諾。雖然，這類資優學生的行為特徵表現了自我節制，遵循校規，如期完成各項工作，但是，卻放棄了自己的興趣及未來的目標，不再主動探求知識、學習研究方法，完全以學校成就高低做為評斷成敗的依據，而變成完美主義者(王大延，民 81)。

國家的發展靠的就是人力資源及其能否妥善運用；倘若不能對具有完美主義思想的資優學生作有效的輔導，改善其完美主義思想，降低其非理性信念，俾其發展潛能，則無異是對國家珍貴資源的一種浪費。

(本文作者為高師大特研所碩士班學生)

參考文獻

- 王大延(民 81): 資優學生與情緒困擾。資優教育季刊, 42, 11-15。
- 王振德(民 83): 我國資優教育的發展與回顧。載於國立台灣師大特教系所、中華民國特殊教育學會編印: 開創資優教育的新世紀: 我國資優教育二十年來的回顧與展望。
- 王淑俐(民 73): 理性-情緒治療法的理論架構及其應用。訓育研究, 22(4), 30-34。
- 吳松林(民 79): 我國青少年非理性觀念及其相關因素之研究。國立政治大學教育研究所博士論文。
- 許仁榮(民 81): 高中生的非理性觀念、認知風格與人際關係之相關研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 張幸雄(民 66): 非理性觀念與情緒困擾的關係。國立台灣大學心理研究所碩士論文。
- 張春興(民 80): 現代心理學。台北: 東華。
- 黃瑞煥、洪碧霞(民 72): 資賦優異兒童與創造能力的教學。特殊教育輔導叢書, 台灣省立新竹新專特殊教育中心, 1。
- 歐陽萌君(民 81): 資優者成年入社會之人格適應、自我實現及其生涯歷程之研究。國立彰

化師範大學特殊教育研究所碩士論文。

Adderholdt, M. R. (1984). The effects of perfectionism upon the self concepts of undergraduate women at the University of Georgia. U-M-I Dissertations information Services. Ann Arbor, MI: UMI Company. (University Microfilms No. 8421091).

Adderholdt, M. R. (1987). Perfectionism: What's bad about being too good. Minneapolis: Free Spirit.

Alvino, J. (1991). An investigation into the needs of gifted boys. Roeper Review, 13(4), 174-180.

Barrow, J., & Moore, C. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. Personnel and Guidance Journal, 61, 612-615.

Beery, R. G. (1975). Fear of failure in the student experience. The Personnel and Guidance Journal, 54(4), 191-203.

Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self defeat. Psychology Today, 34-36.

Brouwers, M., & Wiggum, C. D. (1993). Bulimia and perfectionism: Developing the courage to be imperfect. Journal of Mental Health Counseling, 15(2), 141-149.

Driscoll, R. (1982). Their own worst enemies. Psychology Today, 45-49.

Ellis, A. (1957). How to live with a neurotic. New York: Crown. Ellis, A. 1973. Humanistic psychotherapy: The rational emotive approach. New York: McGraw Hill.

Ellis, A. & Harper, R. A. (1975). A new guide to rational living. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14(5), 449-468.

Guetzloe, E. (1988). Suicide and depression: Special education's responsibility. Teaching Exceptional Children, 20(4), 25-28.

Hamachek, D. (1978). Psycho dynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology. 15(1) 27-33.

Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1986). Perfectionism stress and vulnerability to depression. Cognitive Therapy and Research, 10(1), 137-142.

Halgin, R. P., & Leahy, P.M. (1989). In the field: Understanding and treating perfectionistic college students. Journal of Counseling & Development, 68, 222-225.

Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. Comprehensive Psychiatry, 6, 94-103.

- Hollender, M. H. (1978). Perfectionism: A neglected personality trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39, 384-384.
- Johnson, D. P. (1992). An investigation of the construct validity of a measure of perfectionism: The Slaney Johnson Steinberg Questionnaire. U-M-I. Dissertation Information Services. Ann Arbor, MI: UMI Company. University Microfilms No.9226711.
- James, R. D. (1992). *Guiding the social and emotional development of gifted youth: a practical guide for educators*. New York: Longman.
- Kerr, B. A. (1990). *Counseling gifted and talented students*. ERIC Document Reproduction Service No. ED 323-688.
- King, M. M. (1986). *Treatment of perfectionism*. ERIC Document Reproduction Service No. ED 276-948.
- Lajoie, S., & Shore, B. (1981). There myths? The overrepresentation of the gifted among dropouts, delinquents and suicides. *Gifted Child Quarterly*, 25(3), 138-143.
- Morris, K. T., & Kanitz, H. M. (1975). *Rational emotive therapy*. Boston, Mass: Houghton Mifflin.
- Naranjo, C. (1982). On puritanical character. *The American Journal of Psychoanalysis*, 42, 143-148.
- Pacht, A. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.
- Roeper, A. (1978). Normal phases of emotional development and the gifted. *Roeper Review*, 12(4), 2-4.
- Tripp, R. T. (1970). *International thesaurus of quotations*. New York: Thomas Y. Crowell.
- Webb, J., Meckstroth, E., & Tolan, S. (1982). *Guiding the gifted child*. Columbus, Ohio: Ohio psychology Publishing Company.
- Weisinger, H., & Lobsenz, N. M. (1981). *Nobody's perfect*. Los Angeles: Stratford.
- Weissman, A. N. (1980). *Assessing depressogenic attitudes: A validation study*. Paper presented at the 51 st annual meeting of the Eastern Psychological Association, Hartford, CT.
- Whitemore, J. (1980). *Giftedness conflict and underachievement*. Boston: Allyn & Bacon, inc.
- Zane, M. D., & Milt, H. (1984). *Your phobia: Understanding your fears through contextual therapy*. Washington, DC: American Psychiatric Press.