



當「做到最好」成為一種壓力：讓我們與完美主義和解

輔導老師，您好：

我是大一的小威。剛上大學時，我希望自己每一門課都能拿到最好的成績，報告也要讓老師同學們認同，所以花了很多時間念書和修改作業。可是，大學課程比我想像中困難，有時候聽不懂老師上課的內容，我就會開始懷疑是不是只有我跟不上大家。我也很在意老師對報告的評語，只要被指出需要修改的地方，總會覺得自己做得很糟。雖然班上的同學都說我做得還可以，但我總會想如果我出現失誤，同學們一定會認為我是做不好的人。最近我只要想到要考試或上台報告就很焦慮。也會覺得自己什麼都做不好。

老師……我是不是很糟糕？我不知道自己有甚麼用，我是不是連讀書都讀不好了……

——沒用的小威

親愛的小威，你好：

謝謝你的來信。我相信，在寫下這封信時，你的心裡一定承受著不少壓力，也可能充滿了對自己的責備。老師想先跟你說聲：「辛苦了。」你長久以來對自己有很高的期待，希望每件事都做到最好，一定很不容易。有時候，明明很努力了，卻還是覺得自己不夠。這不是你不夠好，而是你對自己的要求太高了，所以很難看見自己的努力與進步。或許有些時候我們會希望自己做出來的成果很完美，甚至會給予自己高標準，而當沒有辦法達成時會陷入深深地自我否定。有時也有會為了要滿足他人的標準或犯了一些小失誤而感到無比的自責，進而害怕去嘗試和努力，對自我也有了些否定，也許，這就是心中的「完美主義」在作祟。

我們可以試試看從三個方向去應對這個處境：



1 用正向角度看待失誤

每個人都會犯錯，但若一直反覆檢討失誤，反而容易增加壓力與焦慮。試著將焦點放在做得好的地方，例如：「雖然報告時有點不順，但我想表達的重點都有清楚傳達。」用較平衡的角度看待自己，有助於建立信心。

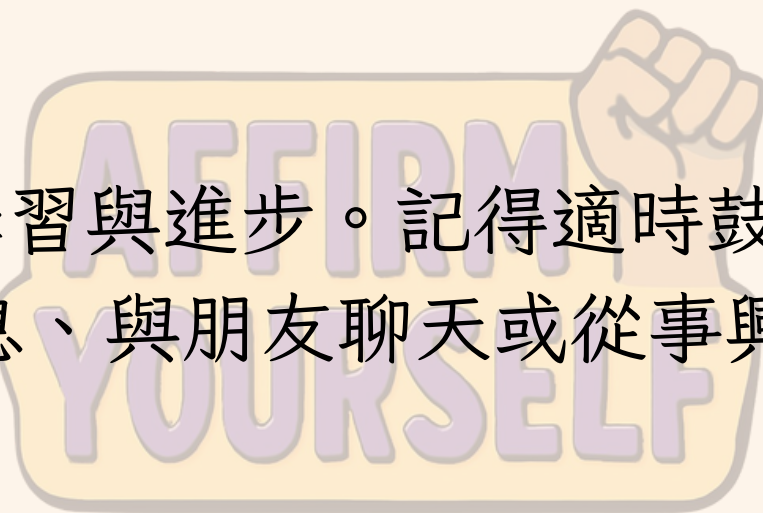
2 學習彈性調整步調

對工作或課業有熱情是件好事，但若總是要求自己全力以赴、達到最高標準，長期下來容易感到疲憊與倦怠。適時放慢腳步、彈性調整投入的程度，反而能讓自己走得更長遠。



3 給自己肯定，培養調適能力

真正的成長不只來自成果，更來自每一次的學習與進步。記得適時鼓勵自己，也培養適合自己的紓壓方式，例如運動、休息、與朋友聊天或從事興趣，幫助自己在壓力中維持身心平衡。



最後想和你說追求完美並沒有錯，但別忘了在努力的同時，也關心自己的狀態。當身心保持穩定與健康時，我們才能更持續地朝理想中的自己前進。

如果要求完美帶來的壓力已經影響到生活、學習或工作，也別忘了善用校內諮商資源，與心理師一起探索適合自己的因應方式，找回屬於自己的步調。

電話預約初談：(02)2861-0511轉12602至12625

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間

線上預約初談：登入學生專區→全部功能→申請/報名作業→預約諮商輔導→個別諮商→個別諮商申請

參考資料：
李東龜, 孫何林, 金書瑛, & 簡郁璇. (2022). 剛剛好的完美主義：擺脫拖延、討好、怕犯錯，創造自己喜歡的人生 / 李東龜, 孫何林, 金書瑛著；簡郁璇譯。三采文化。

圖片、素材 皆取自於 Canva