

練習不要太完美

追求完美的人眼裡容不下半點瑕疵，正因為這樣，結果把自己和別人都弄得很累。
你想知道自己有完美主義的傾向嗎？來做這份學習單吧！

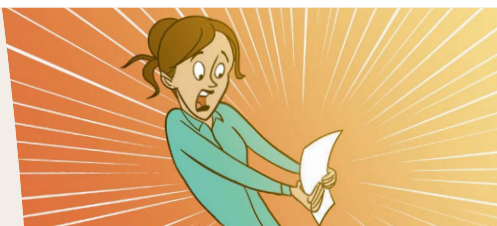
1 診斷問題點

你會在生活的哪方面要求特別高？



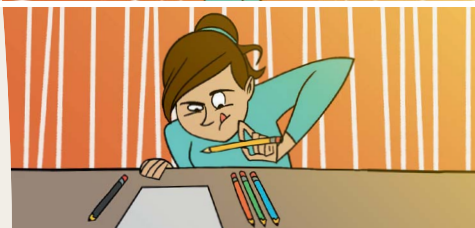
在學校

(例：如果你沒考滿分，就覺得是世界末日。)



在家

(例：你的東西一定要按自己喜歡的方式擺好，如果沒有，就會覺得很煩。)



跟朋友相處

(例：你無法容忍別人犯錯，尤其是你的好朋友。)



其他

現在看看你所勾選的項目。

為什麼你覺得自己在這方面有完美主義的傾向？

2 不要鑽牛角尖

聖經說，從上頭來的智慧是通情達理的。(雅各書3:17)
現在，根據你剛剛勾選的項目，想想你在面對同樣的情況時，
可以怎樣以更合理的方式對待自己或別人呢？

► 我不必……

► 其實我可以……



3 選個經文

以下哪節經文能夠幫助你？

☐ 「謙遜地與你的上帝同行。」——彌迦書6:8

☐ 「耶和華，耶和華啊，要是你審察罪過，
誰能站得住呢？」——詩篇130:3

☐ 「地上沒有只行善而不犯罪的義人。」
——傳道書7:20

☐ 「所有人都犯了罪，不能完全反映上帝的榮耀。」
——羅馬書3:23

☐ 「當讓所有人知道你們通情達理。」
——腓立比書4:5

你選的經文可以怎樣幫助你
不再一心追求完美？

4

找個好榜樣

在你認識的人中，有誰在待人處事上有合理的態度？為什麼你會想向他學習？



「我希望別人跟我相處的時候，不會覺得有壓力。所以，每當我的完美主義又發作時，就會想想那些我很欣賞的人。我把他們當作好榜樣，因為他們讓我感到自在。我這樣做，就更能抵抗追求完美的傾向。」

——安娜



5

定下目標

你打算怎麼改善自己事事要求完美的個性呢？

「要是事情的結果不如預期，我就會告訴自己『沒關係，我已經盡力了。』我會努力看好的一面，把失敗看做學習的機會。」——卡拉