

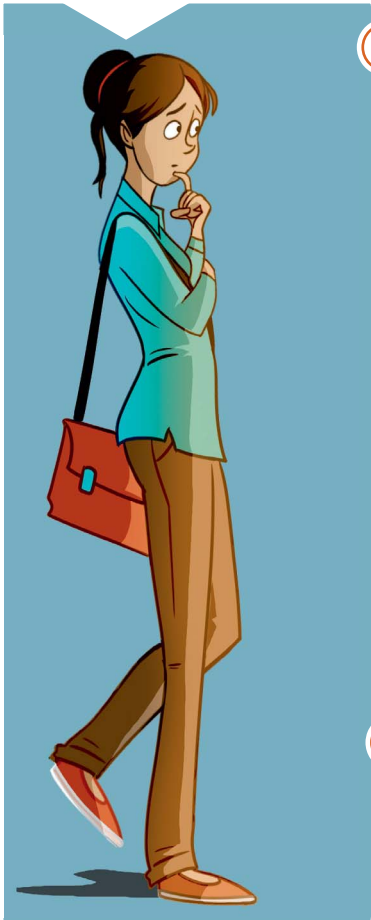
练习不要太完美

追求完美的人眼里容不下半点瑕疵，正因为这样，结果把自己和别人都弄得很累。

你想知道自己有完美主义的倾向吗？来做这份学习单吧！

1 诊断问题点

你会在生活的哪方面要求特别高？



在学校
(例：如果你没考满分，就觉得是世界末日。)



在家
(例：你的东西一定要按自己喜欢的方式摆好，如果没有，就会觉得很烦。)



跟朋友相处
(例：你无法容忍别人犯错，尤其是你的好朋友。)



其他

现在看看你所勾选的项目。
为什么你觉得自己在这方面有完美主义的倾向？

2 不要钻牛角尖

圣经说，从上头来的智慧是通情达理的。(雅各书3:17)
现在，根据你刚刚勾选的项目，想想你在面对同样的情况时，
可以怎样以更合理的方式对待自己或别人呢？

▶ 我不必……

▶ 其实我可以……



3 选个经文

以下哪节经文能够帮助你？

“谦逊地与你的上帝同行。”——弥迦书6:8

“耶和华，耶和华啊，要是你审察罪过，
谁能站得住呢？”——诗篇130:3

“地上没有只行善而不犯罪的义人。”
——传道书7:20

“所有人都犯了罪，不能完全反映上帝的荣耀。”
——罗马书3:23

“当让所有人知道你们通情达理。”
——腓立比书4:5

你选的经文可以怎样帮助你
不再一心追求完美？

4 找个好榜样

在你认识的人中，有谁在待人处事上有合理的态度？为什么你会想向他学习？



“我希望别人跟我相处的时候，不会觉得有压力。所以，每当我完美主义又发作时，就会想想那些我很欣赏的人。我把他们当作好榜样，因为他们让我感到自在。我这样做，就更能抵抗追求完美的倾向。”

——安娜



5 定下目标

你打算怎么改善自己事事要求完美的个性呢？

“要是事情的结果不如预期，我就会告诉自己‘没关系，我已经尽力了。’我会努力看好的一面，把失败看做学习的机会。”——卡拉
