

<<完美主义研究>>

图书基本信息

书名：<<完美主义研究>>

13位ISBN编号：9787503858888

10位ISBN编号：7503858885

出版时间：2010-8

出版时间：中国林业

作者：訾非//马敏

页数：290

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<完美主义研究>>

### 前言

“完美主义”不是一个单纯的心理概念，而是对一组“家族相似”的心理现象的概括。恰如“审美”“艺术”“权威主义”等，“完美主义”代表了人类行为的某类倾向与偏好，本质上是多种心理过程的复合体。

探索完美主义，首先要从人的内在感受入手，对鲜活的心理活动进行观察、归纳、总结和分析，方能上升到理论的层面，然后通过实证的方法对理论进行检验和修正，把理论运用到实践中，再通过观察、归纳、总结和分析产生新的理论假设。

这是个循环往复的过程，需要哲学思辨、质化研究和量化研究等多种方法的综合。

本书展示的内容便是在上述思路的指导下对完美主义进行的探索，是笔者及笔者指导的学生从事完美主义研究的一个阶段性成果报告，包含了理论分析、量化和质化等多种方法的研究成果。

书中探讨了什么是完美主义，区分了完美主义（消极完美主义）和积极完美主义的不同，展示了完美主义的测量方法，提出了人类不完美感的发展阶段、完美动机的四种模式、动机叠加、仓促决策情境中的完美主义、儒家文化与完美主义的关系等理论观点，报告了完美主义与焦虑、自杀念头、权威畏惧感、人格障碍倾向、宗教信仰、成就动机等心理现象的联系，描述了笔者在咨询与治疗实践中总结的针对完美主义的感受分析咨询法。

需要在此特别指出的是，目前国内外对完美主义的研究，大多采用量化的方法，质化研究相对比较少见。

笔者认为，如果希望研究结果能够对完美主义和强迫性人格的临床咨询有所裨益，质化研究是不容忽略的。

人类的心理现象原本是流动的过程，也是复杂的系统，如果我们只是截取心理过程的一些片段和瞬间，就不可能摸清它的来龙去脉和整体面貌。

本书由六部分构成，第一篇是对完美主义概念的理论分析，以及对本领域部分过往研究的综述。

第二篇至第四篇是笔者及笔者指导的学生完成的研究报告。

第五篇是完美主义的心理咨询，介绍了笔者在临床实践中总结运用的一套咨询方法——针对完美主义的感受分析咨询。

另外，本书的附录展示了笔者修订或编制的各种完美主义问卷及其使用手册。

## <<完美主义研究>>

### 内容概要

本书是心理学理论著作，主要内容包括对完美主义心理现象的理论分析以及作者近十年来主持的完美主义实证研究项目的论文和研究报告。

作者试图把科学心理学的定量研究方法、社会科学中的质性研究方法以及思辨的方法结合起来，全面地探究完美主义心理。

本书面向的主要读者是学术领域的研究者，尤其是心理学研究者。

但是本书的大部分内容对于心理咨询工作者和一般的读者也有可读性。

本书是国内完美主义研究领域第一部学术专著，书中提出了人类不完美感的发展阶段理论、完美动机的四模式理论、动机叠加理论、儒家文化与完美主义的关系理论等富有创新性的观点。

通过阅读本书，读者能够了解到：什么是完美主义，完美主义哪些表现特点，完美主义的发生规律，完美主义对个人生活、社会文化和组织管理的影响，以及针对完美主义的心理咨询方法。

本书分成五篇。

第一篇，理论篇，系统分析了完美主义心理的发生、发展和特点，完美主义心理与社会文化的关系，以及完美主义研究的历史渊源。

第二篇，质的研究，采用质性研究方法的研究报告。

第三篇，完美主义的问卷测量，为作者编制、修订的用于定量测量完美主义这个概念的心理测量工具

。第四篇，定量研究，作者及其指导的学生完成的完美主义定量研究报告。

第五篇，完美主义的感受分析咨询，作者在本篇系统介绍了自己设计的一种针对完美主义的心理咨询与治疗模式。

另外，本书还收录了作者修订编制的各种完美主义问卷及其使用手册。

希望通过这部著作，向读者展示完美主义研究的成果，吸引更多的研究者投入完美主义心理的研究工作。

## <<完美主义研究>>

### 作者简介

訾非，男，1970年11月生，安徽滁州市人。

2003年毕业于佐治亚大学教育心理系托兰斯创造力和资优研究中心，获博士学位。

2003年5月—2005年5月为北京大学心理系博士后。

现为北京林业大学人文学院心理系副教授，硕士生导师，中国心理学会注册心理师，北京市社会心理学会理事。

主要研究领域为人格心理学、审美心理学与表达性心理治疗，在完美主义与强迫性人格障碍的心理咨询与治疗方面做出了长期的努力，探索建立了针对完美主义和强迫性人格的感受分析咨询模式。

马敏，女，1984年6月生，山西大同人，北京林业大学心理系硕士研究生，国家职业心理咨询师（二级），中国心理卫生协会会员。

主要研究领域为完美主义人格及青少年心理问题。

## &lt;&lt;完美主义研究&gt;&gt;

## 书籍目录

导论第一篇 理论篇 完美主义：一个概念的剖析 完美主义研究综述第二篇 质的研究 中国研究生的完美主义倾向 心理学专业大学生完美主义心理个案研究 消极完美主义者人格特征的质性研究 完美主义与基督教信仰第三篇 完美主义的问卷测量 中文Frost多维度完美主义问卷的信效度检验 消极完美主义问卷的编制 积极完美主义问卷的编制 消极完美主义问卷在高中生人群中的应用第四篇 定量研究 中国研究生的完美主义类型 大学生完美主义心理与父母养育方式的关系 对权威的畏惧感、惧怕他人否定与消极完美主义 大学二年级男生的完美主义心理、羞怯与自杀念头的关系 大学生对权威的畏惧感与心理健康的关系 高中生的完美主义、惧怕否定与人格障碍倾向的关系 大学生完美主义、对权威的畏惧感与人格障碍倾向的关系 高中生的消极完美主义与人格障碍倾向的关系 自我效能感对完美主义与人格障碍关系的调节作用 对权威的畏惧感、消极完美主义与考试焦虑的关系模型 完美主义与情绪模式、成就动机类型的相关研究 大学生完美主义倾向与基督教信仰的关系 高中生的自我意象、权威意象与完美主义的关系 完美主义者对不完美图形的注意偏好研究第五篇 完美主义的感受分析咨询附录1 中文Frost完美主义问卷附录2 消极完美主义问卷附录3 积极完美主义问卷

## &lt;&lt;完美主义研究&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：3完美主义的成因多数完美主义的研究者认为完美主义是习得的，主要来自童年期与父母的互动关系。

父母的教养方式可能是造成子女完美主义的重要原因，例如，父母对子女的过分干涉保护、父母表扬不一致、父母所持的成就目标、惩罚严厉及冷漠拒绝等，都可能成为神经质的完美主义的促成因素。譬非的一项研究结果表明，温暖理解的教育方式，可能有助于子女的完美主义的适应性维度（条理性）的发展，而惩罚严厉、拒绝否认、过度保护、过度干涉等方式，则不能促进这方面的发展；父母过度保护和干涉子女，会让他们变得怕犯错误。

国外的心理学家基于完美主义的研究及其他领域的研究成果提出了五种完美主义的发展模型。

社会期望模型认为父母对儿童的高期望是完美主义产生的根源。

该理论主要来自于罗杰斯的价值条件作用。

罗杰斯提出，不能满足父母期望的儿童，会体验到慢性的无助感，这种无助感会导致他们对强加于自身的高标准感到无能为力，有条件的自我价值感，即，把自我的价值与自我能够达到的目标与标准相联系，会强化无助感的发展。

社会学习模型认为儿童的完美主义倾向是通过模仿父母而发展起来的，儿童会把父母当成是完美的标准，并努力去学习和模仿。

在这种家庭模式中，父母对于子女过分严厉，但从本质上讲他们是爱子女的。

而社会反应模型则认为儿童的完美主义是对严酷环境条件或者逆境的社会反应。

由于父母对子女充满敌意，子女极度的缺乏爱与温暖，他们对这种环境的应对机制是尽可能让自己变得完美。

焦虑抚养模型则认为父母对于错误的极度关注以及对子女的过分保护会诱导子女的对错误的过分担心、对缺点的过度在意等完美主义倾向。

整合模型认为，父母因素、儿童因素、环境压力以及内化、外化和拒绝这四种因素间的不同组合和交互影响，成为完美主义形成的心理机制。

这五种完美主义发展模型都以早期教育为切入点，探讨其形成机制，研究者们试图把模型建立在实证基础上，符合现代心理咨询和心理治疗的发展趋势。

## <<完美主义研究>>

### 编辑推荐

《完美主义研究》：这是一个完美主义的时代，我们随时可以发现各种各样完美主义，身材完美主义、容貌宝盖主义、爱情完美主义、人际关系的完美主义、成绩完美主义、择校完美主义、法规制定的完美主义、绩效考核的完美主义、商品的完美主义、学历完美主义、健康完美主义、品行完美主义、成就完美主义……完美主义经常是自恋的一种曲折的表达方式。

完美主义者求全、求最佳的冲动比一般人强烈，乃因他们的完美动机和其他动机（例如，追求成功、害怕失败等）发生了叠加与联结。

沉湎于追求“是其所是”（合乎想象）、“十全十美”“最佳”和“越来越好”是完美主义者的典型特点。

完美主义又可概括为横向的完美主义和纵向的完美主义。

前者以追求平面化的相似、完整、全面为主，后者以追求超越为主。

作者把人的心理活动近似概括为四个层面：行为、念头、感受和躯体感受。

人的注意通常放在念头的层面，并经常转移到外在行为的层面。

感受分析咨询帮助来访者把注意力从念头的层面返回到感受和躯体感受的层面，直面行为和想法背后的感受。

感受分析是作者面向完美主义和强迫性人格者的心理咨询中建构的一套咨询模式。

感受分析的理念是：直面感受，跟踪与体验感受。

感受分析的目标是：把自我从感受的奴役中解放出求，与感受平等沟通。

<<完美主义研究>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>