



为达目标我们可以努力，但不是以燃烧生命为代价

无论如何努力，也无法让自己感到满意？看到别人比自己优秀，总会心有不甘？如果你经常陷入这种状态，那可能是有了完美主义倾向。

如何才能让那些完美主义者明白“为达目标，我们可以努力，但不是以燃烧生命为代价”呢？或许你应该这样认识自己——

方陵生/编译

在生活中，我们时刻都会感受到对完美的渴望；为追求完美的考试成绩发奋努力学习；为找到完美的人生伴侣不断寻寻觅觅；为一篇想要一鸣惊人的完美演讲稿彻夜不眠……

通常来说，高标准是促使成功的一种动力。但对某些人来说，过度勤勉可能会转化为完美主义，有时甚至会危及到心理健康。

最近一项分析显示，过去30年里，完美主义的流行显著增多。特别是年轻人，对自己和他人倾向于提出比过去更高的要求。在这个充满激烈竞争的社

会里，年轻一代中很多人都在努力追求更完美的人生，由此掀起了追求完美的风潮。然而，这种追求可能正在将人们置于精神和身体的双重负担中。

这听起来令人担忧，但并非没有解决办法。那么，我们怎样才能懂得“只要够好，就已足矣”“为达目标，我们可以努力，但不是以燃烧生命为代价”呢？同时，我们还必须教会下一代如何应对“完美主义风暴”的袭击。

完美主义 不同于正常的高标准严要求

英国巴斯大学的托马斯·科兰一直在研究完美主义的概念。他说，完美是一个很难定义的概念，没有固定的判断标准。

直至目前，许多研究测试用的都是30年前发展起来的多维完美主义量表。这一量表由45句话组成，如“每件事我都要努力做到最好”“如果我让别人做某事，会要求对方做得完美无缺”

“我要人们对我有一个完美的印象”等等，如果你的情况和想法在很大程度上与这些问题的陈述相一致，那你很可能已经有了完美主义的倾向。

科兰介绍，完美主义者通常会给自己设下很难达到的目标，这些目标往往是在没有认真考虑自己的情况和能力的状态下匆匆定下的，结果常常是令自己处处碰壁，导致自尊心受损，从而引发各种负面情绪，包括内疚和耻辱。

完美主义倾向的判定比较困难，部分是因为正常的高标准严要求和完美主义倾向之间的界限通常有些模糊不清。“这两者的区别，主要看一个人成功或失败后的表现。”美国纽约圣约翰大学的安德鲁·希尔说，严格要求自己并勤奋努力的人，在每次成功后都会倍感欣喜，如果遭遇失败，也会适时调整自己的目标。而完美主义者即使能够成功，也较少体会到成功带来的快乐——哪怕完美的成功也会让他们倍感压力，因为他们需要维持同样的成功水平，担心被别人超越。

对于完美主义者而言，要认识到自己存在这一倾向，更加困难。在美国佛罗里达州大学硕士生乔纳森·斯特恩的观念里，完美主义一词是用来褒扬对自己有高标准的人，而不是在贬低他们。

尽管他不承认，但事实上，他已经有了完美主义倾向。正是这种倾向，驱使他在参加国家越野赛后，每周都要跑几百英里，不断挑战自己的最佳状态。然而，即使他是参赛选手中跑得最快的，可他还是对自己不满意。最后，他被迫自己压得喘不过气来，整个人都变得怠惰。

究竟有多少人经历了这种完美主义倾向的体验？目前无法精确统计出来。但近年来发表的大量研究成果表明，完美主义倾向的确在上升。

科兰和希尔对来自美国、加拿大和英国的4万多名学生，在1989年至2016年间接受多维度完美主义量表测试的数据进行分析后发现，2016年接受测试的学生中，有三分之二的人在完美主义倾向指标上高于1989年的平均水平。

苛求完美 时常走到路尽头才“知错”

希尔和科兰的研究揭示，完美主义“流行病”对年轻人心理健康的潜在危害十分惊人。德国慕尼黑大学的卡琳娜·林堡和同事在一项有5.7万多名参与者的调查中，分析了284名学生的情况后，有饮食失调、焦虑症、强迫症者，与没有以上任何症状的人相比，完美主义倾向要高得多。

同时，完美主义者所承受的压力也可能对身体健康产生影响，比如罹患心血管疾病的风险升高、抵抗疾病能力更差，因为他们的愤怒、抑郁和焦虑水平都比其他人更高。

这对于人类的未来健康是一种隐患。英国约克圣约翰大学的马丁·史密斯和他的同事发现，随着年龄增长，完美主义倾向会变得更成问题，因为这些人

在屡受打击后，会变得不那么认真勤奋、富有成效，甚至变得越来越神经质，乃至颓废。

史密斯说，那些极力苛求完美的人，通常会经历更高频率的失败，他们对工作会变得越来越不上心，情绪也越来越不稳定。这也解释了为什么完美主义常与拖延症密切相关。“哪怕是最轻微的失败，对完美主义者来说，都可能会因此一蹶不振，稍有挫折，便不再尝试。”科兰说。

难道说给自己设立严格标准就没有任何好处吗？实际上，完美主义更像一把双刃剑。

通过一系列问卷调查和深入访谈，瑞典斯德哥尔摩体育与健康科学学院的桑娜·诺丁-贝茨发现，完美主义在短期内对提高成绩或业绩有促进作用，但这种积极作用不会非常持久，“一些舞蹈演员和运动员会谈到完美主义的积极方面，但后面总还会有一个‘但是’——与之相伴的是要付出某种代价”。

作为一名完美主义者，英国德文郡教师莎拉·马歇尔-玛恩的人生经历真可谓跌宕起伏。“因为工作勤奋、成绩斐然，任务完成得完美又高效，有段时间我晋升得很快，这意味着我的机会更多。”她说，就这点而言，完美主义很有积极意义，但最终负面影响还是超过了积极意义。

莎拉曾连续两周每晚熬夜备课到凌晨1点，然后凌晨5点就起床，努力以完美的姿态迎接新一天的工作。“我不知道每天早晨因一些小而哭泣是否不正常。”她说，一个让人头疼的班级、一个总给她带来麻烦的家长、一个不好相处的上司，最终将她推入了一个她难以掌控的情绪风暴旋涡中。最后，她被诊断患有严重的焦虑症和抑郁症，甚至无法自己走去商店购物。

“严格来说，我们不能将完美主义当作一种积极的人格特质来推崇。”诺丁-贝茨说，即使对于想要成为一名精英运动员的人来说，苛求完美的倾向也是不可取的。

幸运的是，对付完美主义我们有很多办法。首先，需要认识其存在。加拿大达尔豪斯大学专门研究完美主义的西蒙·谢里认为，认识到问题的存在是重要的第一步，但“人们通常要等到路的尽头时，才发现自己走错了路”。

“我们需要促使孩子形成终身学习的理念。一次考试的结束或一场比赛所定出的胜负，并不代表一切都结束了。”诺丁-贝茨说，人们将从这种不刻意追求完美的生活态度中受益——如果你想

在80多年的漫长人生中保持快乐和健康，那么你应该更专注于某次人生体验的价值，而不是只看考试分数。

医学家们也许能够更好地将完美主义与其他心理健康问题结合起来进行治疗。例如，“完美主义的忧虑症”与强迫症和焦虑有关，而“完美主义的奋争”与饮食失调有关。

对于斯特恩来说，努力让自己走出完美主义倾向，关键在于需要认可自己的努力，而不仅仅看结果。于是，他会强迫自己去做一些其他事情，比如累了去健身或写作业，或在超市主动向陌生人打招呼。他说：“我现在更好地理解到，并非所有的事情都是完美的——只要努力就有价值，做得够好，足矣。”

马歇尔-玛恩发现，认知行为疗法有助于克服苛求完美的倾向。如今，她已经能够接受一种新的观点：伟大未必定要完美。“但这需要付出努力，需要更多的自我反思，还要辅以许多抗抑郁药，才能奏效。”她同时有一个很深的担忧，“我一直担心自己的这种完美主义倾向会不会在无意中影响到我的女儿。”

完美主义确实与遗传基因相关。西班牙有科研团队在分析了258对双胞胎的DNA后发现，基因因素对完美主义倾向可变性的影响占11%至56%。不过，环境对完美主义倾向也有影响。“如今，年轻人所承受的压力确实相当大。”科兰说，“现在，学生们从小就要承受各种标准化考试的压力、承受考上好大学的压力，甚至还要自己承担读大学”

除了这些学业压力之外，各种来自社交媒体的信息轰炸也让一些年轻人产生了许多不切实际的目标。“显然，要达到这些难以企及的目标，年轻人面对的压力可能是超出自己承受范围的。”科兰说。

面对完美主义在年轻人中日益流行的趋势，许多父母也在考虑该如何更好地保护自己的子女。史密斯说，父母的行为举止对孩子有着非常重要的影响，极端吹毛求疵或要求过于严苛的父母会有触发孩子完美主义倾向的风险。

“为避免孩子出现完美主义倾向，父母需要以一种更为无条件的爱去对待他们。”谢里说，父母还要为年轻人适应现代生活压力提供更多帮助，比如引导孩子了解社交媒体的潜在危害，告诉他们，社交媒体提供的并不全是现实版的真实图景，有些甚至可能是虚幻的，一些刻意拔高的目标往往难以企及。

“我们需要促使孩子形成终身学习的理念。一次考试的结束或一场比赛所定出的胜负，并不代表一切都结束了。”诺丁-贝茨说，人们将从这种不刻意追求完美的生活态度中受益——如果你想

在80多年的漫长人生中保持快乐和健康，那么你应该更专注于某次人生体验的价值，而不是只看考试分数。



本版照片除注明外均来自视觉中国

科技快讯

降雨触发基拉韦厄火山喷发

根据近期《自然》发表的一篇文章，2018年夏威夷基拉韦厄火山喷发可能是由极端降雨触发的。这一发现表明，在评估火山灾害时，应将降雨纳入考量范围。

科学家已知降雨会触发地震活动、改变火山活动性，但有关这类效应的观察仅限于火山浅地层，降雨是否会激活深层岩浆运动尚未可知。科学家考察了降雨对2018年基拉韦厄火山喷发的影响。在火山喷发前，夏威夷有好几个月出现了异常多的降雨。论文表明，雨水渗入火山地壳下，使孔隙压力在火山喷发前夕和喷发期间上升到近

50年最高水平。论文作者认为，降雨下渗削弱了火山的结构，使岩浆得以进入，进而引起火山喷发。作者对基拉韦厄火山的历史喷发情况进行了统计分析，发现从1790年开始，将近60%的喷发发生在雨季，不过喷发时间比旱季短。这表明降雨和基拉韦厄火山历史上的喷发存在关联。

基拉韦厄火山的喷发是复杂且多阶段的，而此前对其触发因素一直不甚明了。作者指出，增强对降雨和火山喷发之间关系的理解，有望帮助我们预测未来的降雨诱发型火山活动。



资料照片

用卫星数据检测海洋塑料

《自然-科学报告》日前发表的一项研究，报道了一种能检测海洋环境中大塑料（大于5毫米）漂浮垃圾带的新方法。利用欧洲航天局“哨兵2号”卫星的数据，这种方法能将塑料从其他材料中区分出来，准确率达86%。

根据漂浮物吸收和反射的可见光与红外光的波长，科学家在“哨兵2号”数据中识别出了漂浮物带。他们随后研发出了一种机器学习算法，能根据不同塑料和天然材料的特定光谱特征，为组成这些漂浮物的个体材料进行分类。

这些特征来自2019年4月24日冲入南非德班港的塑料垃圾的卫星数据，以及作者2018年、2019年在希腊米蒂利尼海岸部署的漂浮塑料的卫星数据。他们还利用了之前获得的、可能会与海洋塑料同时发现的海藻、木质物、泡沫和火山岩等天然材料的卫星数据。

作者利用四个不同地区沿海海域的“哨兵2号”数据测试了这种方法，该方法能以86%的平均准确率成功将四个地方的塑料从其他漂浮材料或海水中区分出来，有些地方准确率更是达到了100%。作者希望这种方法可与无人机高分辨率卫星联用，提高对海洋塑料垃圾的全球监测，同时帮助清理行动。

剖腹产后可考虑尝试自然分娩

最近发表在开放获取期刊《妊娠与生育》上的一项研究表明，有剖腹产史但尝试自然分娩的方式，其成功率可能在90%以上。如果医生在不同的分娩方式上提供关于风险和收益的详细信息，有剖腹产史的准妈妈选择自然分娩的几率会升高。

论文作者、日本丰田纪念医院宇宙野枢博士介绍，曾经剖腹产但仍尝试自然分娩的过程简称为TOLAC，这被认为是一个安全的选择，但大部分符合条件的准妈妈依然会选择再次剖腹产。

研究者分析了2005年4月至2017年8月间1086名孕妇的数据，这些孕妇至少曾有过一次剖腹产经历。在这些孕妇中，有735人

符合TOLAC的指征，其中471名(64.1%)选择了TOLAC，264名(35.9%)选择再次剖腹产。在选择TOLAC的471名女性中，430名(91.3%)成功完成了自然分娩，41名(8.7%)被认为“TOLAC失败”，因为并发症无法进行自然分娩而通过再次剖腹产生产。

研究结果表明，剖宫产后自然分娩是可以替代重复剖宫产的安全选择，应鼓励健康专业人士与准妈妈持续探讨两种分娩方式的风险与益处，让她们在充分知情下做出自己的选择。

作者提醒，由于还是有三名女性发生了子宫破裂，需要进一步的研究来评估这种潜在并发症的发生几率。

(杨馥溪/整理)