

<<不完美也可以很快乐>>

图书基本信息

书名：<<不完美也可以很快乐>>

13位ISBN编号：9787561769287

10位ISBN编号：7561769288

出版时间：2009-6

出版时间：华东师范大学出版社

作者：Alice D. Domar,Alice Lesch Kelly

页数：227

译者：杨秀君

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>

## <<不完美也可以很快乐>>

### 前言

自从20世纪五六十年代霍妮（Horney）、阿德勒（Adler）等心理学家对完美主义（perfectionism）提出自己的观点以来，完美主义就以其特有的魅力吸引了众多研究者的兴趣，有关完美主义的理论研究和应用研究层出不穷。

一研究的涌现，足可以说明，在现实生活中，完美主义给人们带来了巨大的影响。

在众多的研究者中，虽然有少数研究者认可完美主义的积极性，如阿德勒（1956）认为在人类的众多动机中，追求完美是最为纯净和最为本质的动机。

（阿德勒也指出，个体追求完美必须是以社会兴趣为目的，否则将导致诸多心理问题和心理障碍。

）但是，大多数的研究者是用“完美主义”一词来表示消极的心理，认为完美主义与不适应的结果相联系。

特别是在临床心理学领域，由于追求完美所带来的诸多不良影响，使人们深感完美主义的危害性。

完美主义已经妨碍了人们感受快乐的能力！

因为不完美，我们就只能生活在痛苦之中吗？

本书将给您一种全新的视角，并将教您一系列实用的方法，让您在不完美中也可以体验到快乐。

本书是完美主义方面的一本专著，主要包括10章的内容：引言“完美的误区”，由Kim的案例引入，再从临床实践中的困惑，以及近年来社会环境的改变等，指明写作本书的缘由。

其后的“测验：您在多大程度上是一个完美主义者？

”可以用于测定个体的完美主义倾向。

第1章“在一个追求完美的世界里”，从历史上英国清教徒进入美洲谈起，分析了完美主义的社会文化背景，并用具体的例子如玛莎（Martha）等，展示了大众传媒对人们所施加的追求完美的压力。

## <<不完美也可以很快乐>>

### 内容概要

如果厨房还没有收拾干净，您晚上就难以上床入睡吗？

您认为要是您的体重能够更轻、孩子养育得更好、工作干得更漂亮、压力更小、运动做得更多、决定做得更好，您就会更快乐吗？

您并不完美。

但是，请猜一猜我想告诉您什么？

我想告诉您的是：您并没有必要追求完美。

我们所有的人时常都在为很高的期望而奋斗着。

但是，对很多的女性来说，这种担忧会使自己疲惫不堪——而且，我们甚至经常不知道我们让不现实的期望影响到了自己的心理。

一个很好消息是，我们有能力走出完美的误区——国际知名的健康心理学专家AliceDomar博士可以教您如何做。

本书为您提供了具体的解决办法，以及实用性很强的建议和行动计划，教您怎样：评估自己在生活的各个方面追求完美的倾向；设置现实的目标；减轻那些因追求完美而引发的罪恶感和羞耻感；摆脱那些不现实的、会对您带来伤害的期望！

书中包括50多位女性的经验之谈。

本书是您打开更快乐、更平静、更有意义的生活大门的钥匙。

## <<不完美也可以很快乐>>

### 作者简介

Alicc D.Domar，心理学博士，是位于马塞诸塞州沃尔瑟姆市（Waltham，Massachusetts）的Domar心身健康中心的负责人。

她也是美国哈佛大学医学院（Harvard Medical School）产科学、妇科学和生殖生物学的副教授，波士顿人工受孕医疗中心（Boston IVF）的心身服务的总管，以及贝斯以色列迪肯医疗中心（Beth Israel Deaconess Medical Center）的高级人事心理顾问。

她和丈夫、两个女儿住在波士顿。

她过去的著作有：《心灵康复——女陛健康》（Healing mind，Healthy Woman）、《善待自我》（self-nurture）和《征服不孕》（Conquering Infertility）（与Alice Lesch Kelly合著）。

## <<不完美也可以很快乐>>

### 书籍目录

译者序致谢引言：完美的误区测验：您在多大程度上是一个完美主义者？

第1章 在一个追求完美的世界里第2章 为什么我不能让一切都很完美？

第3章 我是怎样想的？

第4章 驯服野兽第5章 为您的美丽喝彩，而不要关注难免的缺陷第6章 安心面对家里的灰尘绒球第7章

寻求工作中的乐趣第8章 在与人相处中寻找快乐第9章 欣赏并不完美的子女养育第10章 不再为作决定

而苦恼结语：向前进

## &lt;&lt;不完美也可以很快乐&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 在一个追求完美的世界里我相信有一些人看着我的样子，永远也不会想到我是一个完美主义者。

至少，我没有使我的家保持干净整洁，我的身体超重，我的职业之路充满坎坷。我总是在寻找另外的工作，寻找挑战更大、收入更高的事情，寻找更有意义的事情。我在非常艰难地寻找着一个我可以最好地展示自己并欣赏自己的所作所为的地方。

我认为我的态度是根源于我的完美主义。

我的母亲非常关注事物的外表——房屋、衣服——而我的父亲则关注他的成就。

在这一方面，我与她非常相像。

当我上中学的时候，这需要我获得全A。

如果我获得一个A或者一个B，我就会感到非常沮丧。

在大学的时候，在一次期中考试前不久我生病住院了。

我感到糟糕极了，并在一个测验上考砸了。

期终，我得了一个B。

这是我得到的唯一一个B，但我总是想着它。

我的身体总是超重。

即便我反复劝慰自己不要担心社会上其他人的评价，但我总是会想着它，想着要节食，并对自己永远不能减肥成功而感觉很失望。

我的超重是我母亲心中永远的痛。

她身材苗条，而我是继承了我的父亲，他也很胖。

随着我年龄渐长，这对我的影响稍微小了一些，但是像大多数孩子一样，我希望我的父母为我而自豪并能认为他们养育了我是一件很棒的事情。

现在，我47岁了，身体超重成了一个影响健康的问题，这使我感到了更大的压力。

当我生第三个孩子的时候，我患了产后抑郁症（postpartum depression, PPD）——孩子出生后，我几乎要崩溃了。

当时，我们搬家到了另外一个州。

每天，我的丈夫都要离我出门，而我得照顾大一点的两个孩子及出售房屋。

那是一段压力极大的时期，我对怀孕一点也不高兴，因为我原本计划在我们搬家后我可以回到学校。

我的丈夫很喜爱他的新工作，所以很多时候不回家。

我既孤单又难过。

每天晚上我只能睡两三个小时。

在生完孩子后不久，我就患了产后抑郁症。

那种感觉就像是到了世界末日。

通过一段时间的休息和药物调理，我好了，但这花了我很长的时间，大概六个多月，才恢复了自我。

我希望我再也不要回到那个时候了。

在作出决定这一问题上，我总是犹豫不决。

我总是想着自己19岁时犯的错误，并希望事情能重新来过。

这是我多年来都在努力克服的问题，也是我和我的治疗师之间漫长的、花费昂贵的谈话主题。

我后悔的第一个决定是结婚。

我生于一个宗教信仰非常强烈的家庭，当我怀孕时，我的母亲和父亲认为最好的办法就是结婚。

我还是嫁给了那个男人，但是，如果我嫁给另一个人，或者我和他是在更合适的时间才结婚——也许我的生活会不同——或更好？

我喜欢感到我能控制事物。

这就是我为什么不喝很多酒的原因，因为我不喜欢完全失去控制的感觉。

我也讨厌和其他任何人喝酒。

我觉得我是最好的司机，尽管我已经在设想，在对事情的控制上除了驾驶我还应该做得更多。

## <<不完美也可以很快乐>>

希望所有的事情都完美是一种疯狂的生活方式。

在这个世界上，没有任何事情是完美的。

总是想要达到完美会导致许多问题。

我从来没有感到任何事情都很好，我认为其根源在于我对这个世界的不现实的完美主义情结。

——Cynthia在一百多年前，对一名女性的要求是很清楚的：生孩子、养育他们、把饭菜端到饭桌上，以及收拾房屋。

如果您的家干净整洁，您的孩子吃饱喝足了，人们就会认为您已经是做得很棒的了。

而现在，除了上面的这些责任，今天的女性们还有无数的其他事情。

除了家庭之外还有许多其他的工作。

我们要担心自己的工作、婚姻关系的质量，以及孩子在学校的表现怎样、我们的家看起来怎样、我们自己看起来怎样、我们做了多少志愿工作、我们给慈善机构捐了多少钱、我们的孩子举止是否得体，等等。

我们甚至还得以孩子的社交生活负责。

仅仅在一代人之前，我们的母亲根本用不着为我们的玩耍作任何安排。

母亲把你“踢”出家门，找人来与自己玩儿这是你自己的事儿，而母亲则是做自己的家务（或邀请邻居喝咖啡）。

难怪我们会不高兴！

我们希望自己在任何事情上都出类拔萃。

但是有这么多的事情要做，这样的目标是难以达到的。

在您的婚姻、您的房屋、您的孩子、您的职业、您的身体、您的朋友、您的关乎健康的习惯以及其他的任何事情上都做得十全十美是不可能的。

但那是我们的目标——将任何事情都做得很完美。

当我们不能做到，我们就会感到失败。

还记得Kim吗？

我在引言中提到的来访者。

她拥有了几乎所有的一切，但是她却为房屋的杂乱而感到抑郁。

这展示了完美主义的有害性。

当Kim反思她的生活时，她想着的不是自己所拥有的一切，而是看着自己说：“你简直是一败涂地，因为你的家乱七八糟的。”

如果您没有学会排遣那种情绪，除非您可以克服自己的完美主义，否则，您的生活中总会有这样那样的问题。

一个完美的新世界？

在很多方面，完美主义都是一种独特的美国现象。

在1620年，英国清教徒（Pilgrim）们建立了美国第一块殖民地。

他们对实践他们的宗教有着非常强烈的信念。

他们远远地航行到了一个新大洲，用他们的方式来做事。

自从“五月花号”（the Mayflower）将这一理想主义的群体运送到美国，这些移民们就聚集在这里希望寻找到他们在祖国未能实现的自由、机会和快乐。

到19世纪初期，美国清教主义和他们的愤怒之神（Angry God）开始让位于个人主义。

个人主义强调个人的权力，强调个人凭借出色的工作和适当的行为来决定自己的出路。

“历史的篇章翻到19世纪，美国人成了奔放的改革者，并具有某种正义的自豪”，这来自于创造罗马帝国以来最伟大的民主，在那本引人入胜的《火炉前的一千年》（A Thousand years Over a Hot Stove）书中，其作者Laura schenone这么写道：“美国的政治会比英国更公平。

美国人民会更出众。

甚至新的共和政体里的食物都会更加美味可口。

”为了达到这种高度，改革者们将他们的注意力转向美国的女性们。

在她们身上，他们发现了许多他们想要改革的事物。

## <<不完美也可以很快乐>>

直到那个时候，大多数的美国女性还不识字。

但是，美国需要强大的、有原则信念的男人来建立新的国家，需要女人们来养育这样的男人，所以她们得接受教育。

这是第一次，大量的女孩被教会认字；受过教育的白种女性的数量猛然增多。

随着女性读写能力的提高，出版业也得到飞速的发展。

在19世纪，各种烹饪书、女性书籍和小册子都纷纷指出女性的诸多缺点，并激励她们利用家政学这一新兴领域的诸多发现来改善她们的生活，管理她们的家庭，以及促进她们家人的健康。

在1829年，一位名叫Lydia Child的作者出版了一本《节俭的家庭主妇》（The Frugal Gousewife），这本书成了当时的畅销书。

作为19世纪女性书籍的经典，它在各方面都为人们提供了明确的指导，如整理房屋、修缮房屋、衣物染色、烹调、女子教育和忍耐贫穷等。

Child在书中讲到所有这些有关家庭的基础知识：她教女性们如何充分利用宰杀的牛（将它的脑与饼干碎屑混在一起，然后包着煮一个小时）、治疗便秘（当“消化不良时”喝美洲越橘茶）、保护眼睛（“不要在光线昏暗处看书或缝纫”），以及整理孩子们的头发（“不要让孩子将头发弄在额前不停地看，以免成为斗鸡眼”）。

像这个时代许多其他的作家一样，Child对有道德的女性应该如何管理自己的家庭和生活有着刻板的理想，并且也不怯于发布指令。

例如，她警告说公共场合的娱乐，如汽艇、酒店和度假会导致“奢侈和闲散的共和政体”，而这注定会使这个国家陷于毁灭。

向女性们传达的信息是非常响亮和清楚明了的：她们不仅要对自己家庭的幸福负责，而且也要对整个国家的福利、道德和成功负责。



## <<不完美也可以很快乐>>

### 媒体关注与评论

睿智的语言、深刻的见解……我所认识的每一位女性都能从本书中获益匪浅。学习其中的经验教训，会使您的每一天都有更高的满意度。本书是每一位女性的必读之物。

——Miriam Nelson，心理学博士，畅销系统书籍Strong Women的作者 本书是所有女性都需要了解的内容。

是应该停止强迫自己追求完美，并读一读《不完美也可以很快乐》这本书的时候了。它将拯救您的人生。

——Susan Love，医学博士，Susan Love博士研究基金会主席兼医务主任 阅读《不完美也可以很快乐》一书可以使女性得到彻底的放松。

我们女性对自己总是太苛刻，以致于只有求助于专家咨询才能让自己退而求其次并思考如何改变自己日常的想法及习惯。

阅读本书就像是结交了一位值得信任的、非常亲密的朋友 ——而且，她一刚好是一位心理学家、营养学家和私人顾问。

这本书闪耀着智慧和人性的光辉，而且它很容易阅读。

我喜欢读这本书。

而且，我还影印了好几页，贴在适当的地方（如盥洗室的玻璃镜上、电冰箱的门上）。

本书中的内容适合于我认识的每一位女性。

——Pepper Schwartz，心理学博士，华盛顿大学社会心理学教授 我们在自己做的每一件事情上都追求完美……在工作、孩子、饮食，以及尽力做一名称职的妻子等方面都是这样。

但是，快乐在其中的位置如何呢？

不要担心。

Domar博士教您处理所有的这些误解（以及压力），让您的生活回到常轨。

《不完美也可以很快乐》让您做回自己、心情愉悦，并找到自己的快乐。

这对我们每一个人都非常必要。

——Nancy Snyderman，医学博士，美国全国广播公司新闻台医学主编

## <<不完美也可以很快乐>>

### 编辑推荐

《不完美也可以很快乐》：卸下完美主义的包袱，享受一种快乐而有意义的生活。  
追求完美是感受快乐的敌人。

Domar博士教我们如何与此颈敌作斗争，如何更好地悦纳自我，从而，不会生活在对失败的恐惧之中。

——MEHMET OZ，医学博士，畅销书《YOU:身体使用手册》作者

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>