

# 完美主义的成因、影响及对策研究

胡 余

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2025年8月18日; 录用日期: 2025年9月22日; 发布日期: 2025年9月30日

## 摘 要

完美主义是一种兼具积极与消极双重作用的复杂人格特质。本文在梳理既有文献的基础上, 对完美主义的概念、理论、成因及其影响进行了叙述性综述。研究表明, 完美主义的发展既受遗传因素影响, 又深受家庭教育、社会期望与文化环境塑造。相关理论模型揭示了其多维度特征及不同路径的作用机制: 积极完美主义有助于学习投入、学业成就与心理调适, 而消极完美主义则显著增加抑郁、焦虑、强迫症与进食障碍等风险。在对策方面, 本文建议通过认知行为疗法与意义疗法帮助个体建立健康的自我认知与价值感, 同时从社会层面倡导多元化成功观与包容性氛围。未来研究应加强对完美主义积极功能的探讨, 并结合跨文化比较与本土化研究, 以更全面揭示其形成机制与作用路径。

## 关键词

完美主义, 心理健康, 成因, 积极影响, 消极影响

# Study on the Causes, Impacts, and Countermeasures of Perfectionism

Yu Hu

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: August 18, 2025; accepted: September 22, 2025; published: September 30, 2025

## Abstract

Perfectionism is a complex personality trait with both positive and negative effects. Building upon existing literature, this paper provides a narrative review of perfectionism's concept, theories, causes, and impacts. Research indicates that perfectionism's development is influenced by genetic factors while being profoundly shaped by family upbringing, societal expectations, and cultural environments. Relevant theoretical models reveal its multidimensional characteristics and distinct pathways of action: positive perfectionism enhances learning engagement, academic achievement,

and psychological adjustment, whereas negative perfectionism increases significant risks of depression, anxiety, obsessive-compulsive disorder, and eating disorders. Regarding interventions, this paper recommends cognitive behavioral therapy and logotherapy to help individuals develop healthy self-perception and value systems. Simultaneously, societal advocacy for diverse definitions of success and inclusive environments is proposed. Future research should deepen exploration of perfectionism's positive functions while incorporating cross-cultural comparisons and localized studies to comprehensively elucidate its formation mechanisms and operational pathways.

## Keywords

Perfectionism, Mental Health, Causes, Positive Effects, Negative Effects

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

完美主义是一种独特的人格特质，既包含积极层面，也伴随消极影响[1]。在现实生活中，个体常通过追求能力提升和高水平表现来实现自我价值，这体现了完美主义倾向。部分研究指出，适度的完美主义有助于提升幸福感[2]；然而，当个体过度执着于完美时，往往会出现负面情绪与不良行为，进而损害心理健康[3][4]。基于此，本研究对既有文献进行叙述性综述，系统梳理完美主义的概念、理论、成因及其双重作用，为深入理解这一心理特质及其干预路径提供理论依据和实践启示。

## 2. 完美主义的概念

完美主义的概念经历了不断演进。最早由 Alder 提出，被界定为人类追求卓越与避免失败的动机。随后，Ellis 将其视为非理性信念的核心，表现为个体为实现完美付出过度努力并固执追求理想结果[5]。Hollender 进一步指出，完美主义是一种行为倾向，体现为个体在生活中努力达到完美并建构理想自我，但这种追求常伴随对外部压力的内化与放大，可能导致心理崩溃甚至病理化[6]。Burns 则认为，完美主义者往往为自己设定难以实现的标准，并将自我价值与目标达成紧密挂钩[7]。Pachat 强调，完美主义者不仅设定过高目标，还对自我要求苛刻，因此在遭遇挫折时易产生不良的内在反应[8]。Flett 等提出，完美主义是一种特殊的认知模式，表现为对失败的选择性关注以及严格的自我评估[9]。Hewitt 和 Flett 则认为，完美主义源于个体对理想自我的不恰当认知操控[10]。国内学者谢玉兰等指出，当完美主义者未能达到自我标准时，常会产生强烈消极反应[11]；李建伟等则将其界定为个体设定极高理想目标并力求达成的性格特质[12]。

随着研究深入，学界逐渐将完美主义区分为积极和消极两类：前者体现为适应性行为，后者则与不良适应密切相关[13]。此外，Hewitt 和 Flett 也提出了三种类型：自我取向型(对自我设定极高标准)、他人取向型(对他人提出不切实际的要求)和社会取向型(将他人标准视为自身被接纳的条件)。Forst 等进一步将完美主义划分为条理性、关注错误、父母期望、父母批评、行为质疑和个体准则六个维度，其中条理性反映积极完美主义，其余维度则主要构成消极完美主义。

总体而言，完美主义概念的发展经历了从动机、信念到行为倾向与认知模式的逐步深化，其内涵和外延不断扩展。从最初强调“追求卓越”，到关注其潜在负面影响，再到区分积极与消极维度并提出多维度结构模型，可见完美主义的概念在不断完善。综上，完美主义的核心特征包括：为自己设定过高标

准、过度依赖外在成就进行自我评价、倾向于自我批评以及高度畏惧失败。这些特征为理解其对个体心理与行为的影响提供了重要基础。

### 3. 完美主义的相关理论

在完美主义研究领域中,近年来学者提出了多个模型以阐释完美主义的多维特征及其对个体内在心理与外在行为的影响。

#### 3.1. 完美主义双因素模型

完美主义双因素模型指出,完美主义对个体的内在因素和外在表现都具有显著影响[14]。该模型将完美主义包括两个主要组成部分,完美主义关注与完美主义努力。完美主义关注是指个体主要关注事件的结果和效用,并过度注重收益性评价与负面情绪如焦虑、情绪失调以及不当行为等密切相关。而完美主义努力反映了个体追求卓越、努力达到目标的心理动力。它通常与自我效能感等积极结果相关,但同时也可能伴随暴饮暴食等饮食失调、情绪抑郁等负面后果[15]。

#### 3.2. 完美主义双重过程模型

完美主义双重过程模型根据认知、行为和情感以及强化效果是否正常将完美主义分为不同类型,且不同类型会造成不同的影响。该模型强调完美主义既包含消极因素也包含积极方面,两者的内在认知、情绪反应与外在行为有很大差异。这些差异与行为主义中的正向强化和负向强化机制密切相关,最终又导致了对个体的不同影响。

## 4. 完美主义的成因

关于完美主义成因的研究表明,其出现既受遗传因素的影响,也与早期的家庭和社会环境密切相关。已有研究表明,完美主义是在个体与成长环境互动过程中形成的,不良的家庭环境会影响孩子的安全依恋,进而提高了消极人格特质和不良人格发展的风险[16]。近年来,部分学者开始从遗传学视角探讨完美主义的成因。

### 4.1. 遗传

遗传对青少年完美主义的影响处于中等水平[17]。研究表明,遗传可能会对父母与子女的完美主义倾向产生影响。Tozzi 等人以太平洋双胞胎注册处的 1023 对双胞胎的数据为基础,得出了完美主义在各个领域都有不同的遗传可能性[18]。例如,与行动迟疑和担忧犯错相比,个人标准具有较高的遗传可能性。尽管许多研究证明完美主义会受到遗传的影响,但仍然存在质疑。环境因素可以解释完美主义的大部分变量,这使得研究的重点逐渐转向理解完美主义从父母到孩子传递的环境机制,特别是这些机制如何与焦虑和抑郁等负性情绪相关联。

### 4.2. 环境

环境因素在完美主义的形成过程中具有关键作用。王敬群在回顾国外研究基础上,总结出五种基于儿童早期教育的完美主义发展模型,并从家庭教育的具体内容出发,考察了完美主义的形成机制[19]。社会期望理论认为,家庭对儿童的期望过高、责备以及不正确的教育是完美主义形成的一个重要原因,并容易对子女的完美主义倾向产生正向加权效应[20]。社会学习理论强调,儿童会通过模仿父母的完美主义行为来内化这一特质;社会反应模型关注严格苛刻的成长环境如何影响个体的完美主义倾向;而焦虑抚养模型则提出,父母过于关系子女的缺陷和对孩子的过度保护会导致孩子的完美主义倾向。整合模型从

成长经验、生活事件、社会支持感知和认知情绪调节等维度,综合考虑内外部因素,对完美主义的形成原因进行了系统的分析[21]。不同的教育方式、家庭氛围和社会化经验,会通过期望、模仿、反应模式和情绪调节等路径影响个体的完美主义发展。尽管具体机制各有侧重,但这些理论共同揭示了家庭教育与社会环境在塑造个体完美主义倾向中的影响作用。

总体而言,遗传与环境不仅分别影响完美主义的形成,而且二者之间还存在显著的交互作用。遗传因素为个体的完美主义倾向提供了生物学基础,但这种潜在特质也会在持续的环境影响下被激发。例如,具有较高遗传风险的个体在成长过程中,如果同时处于高期望、严苛或过度保护的家庭氛围中,更容易表现出高水平的完美主义;相反,即便存在遗传易感性,若个体处于支持性和宽容的教育环境中,其完美主义倾向也可能被削弱或转化为积极适应形式。换言之,遗传与环境的相互作用共同影响了完美主义的形成,体现了生物-心理-社会因素的整合影响。

## 5. 完美主义的影响

近年来,尽管完美主义的负面影响一直是研究的主流,但随着理论结构和实证研究的不断发展,完美主义逐渐被认为同时具有一定的积极作用与消极作用。

### 5.1. 积极作用

积极完美主义与学生的学习投入和学业成就呈显著正相关。例如,于倩雯发现,在小学阶段,具有积极完美主义的学生一般都会对自己的学习有一个合理的期望,他们的学习规划是清晰且合理,且表现出较高的学习投入[22]。此外,国外研究考察了积极与消极完美主义对母亲工作倦怠的影响,结果显示积极完美主义与母亲的倦怠感呈显著负相关,表明父母积极完美主义倾向有助于促进他们更好地调节自我从而有利于采用积极的育儿方式,最终可能成为一种保护性因素来缓解母亲工作倦怠。

### 5.2. 消极作用

#### 5.2.1. 完美主义与抑郁

越来越多的研究证实,完美主义与抑郁情绪之间存在正相关关系。消极完美主义倾向的大学生常常对错误和迟疑过度担忧,其过高的个人标准和父母期望会显著增加个体所承受的压力,进而引发负面情绪[23]。完美主义者往往以严苛的方式自我评判,过度关注自身缺陷,这种认知偏向与多种心理疾病密切相关。元分析研究已证实,社会导向和自我导向的完美主义均与自伤、自杀行为及抑郁障碍等存在显著关联,提示完美主义在多种心理障碍中可能发挥跨诊断的致病作用。Hart 等人的研究显示,自我取向完美主义与较低自我效能感相关,而低自我效能感又与低自尊和对结果缺乏控制感密切相关;进一步的证据表明,自尊在完美主义与抑郁之间起中介作用,即低自尊与抑郁呈正相关,而过度追求完美则常被视作低自尊的反应。尽管这些发现主要基于大学生样本,但是否适用于青少年群体仍需进一步验证。

#### 5.2.2. 完美主义与焦虑

关于完美主义与焦虑的关系,现有研究主要聚焦于社交焦虑和考试焦虑。社交焦虑被定义为个体对人际互动及在社交场合中表现过度恐惧,其表现为紧张不安、情绪苦恼及回避社交行为。国内研究发现,完美主义中关于外貌的部分能够显著正向预测社交焦虑。受当代审美观念及网络媒体影响,部分大学生为追求外貌完美而采用整容、图像修饰等手段,这不仅使原本对外貌关注较低的个体被动卷入追求完美的趋势,同时也增加了他们的焦虑水平;而那些过于注重外在形象美的学生在实现自己目标时会感到很大的压力,因为他们设定了较高的标准,从而使得社交焦虑变得更加严重[24]。国外学者对 48 名大学生在进行 3 分钟即兴演讲任务前完成完美主义和特质社交焦虑测评,结果表明,完美主义中社会规定和行

动质疑的成分直接影响特质社交焦虑，并通过特质与状态焦虑的相互作用，间接影响参与者的事后反思和绩效自我知觉[25]。

### 5.2.3. 完美主义与强迫症

完美主义是引发强迫症的重要因素之一，对完美状态的追求很容易引发强迫症。许多强迫症患者要求所有行为均须完美无缺、准确无误，这种对完美状态的追求会导致患者频繁怀疑自身行为的准确性，而这种怀疑正是完美主义结构中的关键成分，同时也是强迫症症状的重要组成部分。值得注意的是，佛洛斯特完美主义量表中的多个条目来源于 Maudley 强迫症状量表，其中的行动疑虑分量表是评估个体的强迫信念倾向的指标，反映出完美主义测量工具在一定程度上与强迫信念密切相关。研究显示，消极完美主义不仅能够直接增加学生出现强迫症状的风险，还可通过对学习成绩的影响间接提高风险；而积极完美主义则可能通过促进学业表现，间接降低高中生中强迫症状的发生率[26]。

### 5.2.4. 完美主义与进食障碍

从理论和现象两个层面来看，进食障碍与完美主义之间存在长期且密切的联系。理论上，完美主义中的全或无思维模式被认为是引发厌食症的必要条件，因为这种模式使患者在普遍失败的情境中，将成功节食视为少数的成功案例；而从现象上看，完美主义的特征常被视为厌食症状的构成部分，不少进食障碍的评估问卷中都包含了完美主义的测量条目。大量研究表明，完美主义是进食障碍的重要风险因素。Patarinski 等的研究发现，尽管男性个体的完美主义水平较女性低，但无论性别如何，进食障碍均受到完美主义的显著影响，且女性受到的影响更为显著[27]。Wang 等人的研究则揭示，积极完美主义与情绪性进食呈负相关，而消极完美主义与情绪性进食呈正相关；同时，压力在消极完美主义与情绪化进食之间发挥中介作用，即消极完美主义既直接影响情绪化进食，也通过增加个体压力间接促发情绪性进食[28]。

通过上述综合分析，可以看出完美主义对个体的影响具有明显的双重性：其积极方面有助于提高学习投入和促进心理调适，而其消极方面则与抑郁、焦虑、强迫症以及进食障碍等多种心理和行为问题密切相关。

## 6. 对策建议

针对当前完美主义人格背后的心理成因与负面影响，有必要从心理学干预与社会制度引导等多方面提出系统化对策。

首先，应推广多元化的心理治疗手段，加强心理疏导与心理干预，帮助个体建立健康的自我认知与合理的目标期待，如认知行为疗法以及意义疗法等。认知行为疗法(CBT)可帮助个体识别和修正因过度追求完美而产生的认知偏差，降低非理性标准对自我价值的限制，提升自我接纳水平。同时，人的核心动机在于追寻生命意义，因此意义疗法能够在其中发挥独特作用[29]。许多存在消极完美主义倾向的个体，往往因内在价值感缺失或对生活意义感淡薄，而将成就或外在评价视为自我价值的唯一来源。通过意义疗法，个体可以重新觉察生活中的目标、责任与价值，从而把注意力从狭隘的成就或外部认可，转移到更广阔的生命层面。这不仅有助于缓解因完美主义导致的抑郁、焦虑等心理困扰，还能减少其对学业、职业和人际关系的破坏性影响。

其次，社会层面应通过教育与媒体引导，倡导多元化的成功观与价值观，减少“成就即价值”“必须完美”的单一社会暗示。应大力宣传个体价值的多维度，强化对人格特质、社会责任感、创造力与合作精神等方面的正向评价，以此弱化完美主义的社会土壤。相关机构也应完善心理健康教育与干预体系，在学校和职场建立积极心理支持网络，推动形成更宽容的社会氛围与制度保障，从而避免过度竞争和苛

刻评价对个体心理的消极塑造。

## 7. 总结与展望

完美主义作为普遍心理现象，具有复杂的双重作用。现有研究多集中于其消极影响，而对积极作用的关注相对不足。未来研究应从积极心理学视角探讨完美主义对心理健康的潜在益处。同时，完美主义的表现与文化背景密切相关，集体主义与个人主义文化也可能呈现不同特征。因此，后续研究应加强跨文化比较与本土化探索，以更全面地揭示完美主义的形成机制与作用路径。

## 参考文献

- [1] Egan, S.J., Piek, J.P. and Dyck, M.J. (2015) Positive and Negative Perfectionism and the Big Five Personality Factors. *Behaviour Change*, **32**, 104-113. <https://doi.org/10.1017/bec.2015.3>
- [2] Suh, H., Gnilka, P.B. and Rice, K.G. (2017) Perfectionism and Well-Being: A Positive Psychology Framework. *Personality and Individual Differences*, **111**, 25-30. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.041>
- [3] 周德玉, 魏新益. 完美主义人格的结构及其与心理健康的关系[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2022, 20(1): 57-61.
- [4] Chan, K.L., Sawyer, A. and Taylor, A. (2023) Understanding Early Risk Factors for Eating Disorder Symptoms in Adolescence: The Role of Body Dissatisfaction, Negative Emotional Reactivity and Self-Esteem at Age 10-11 Years. *Australian Journal of Psychology*, **75**, Article 2260488. <https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2260488>
- [5] Ellis, A. (1962) Reason and Emotion in Psychotherapy. Lyle Stuart.
- [6] Hollender, M.H. (1965) Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, **6**, 94-103. [https://doi.org/10.1016/s0010-440x\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/s0010-440x(65)80016-5)
- [7] Burns, D.D. (1980) The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today*, **14**, 34-52.
- [8] Pacht, A.R. (1984) Reflections on Perfection. *American Psychologist*, **39**, 386-390. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.39.4.386>
- [9] Flett, G.L., Hewitt, P.L. and Dyck, D.G. (1989) Self-Oriented Perfectionism, Neuroticism and Anxiety. *Personality and Individual Differences*, **10**, 731-735. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90119-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90119-0)
- [10] Hewitt, P.L. and Flett, G.L. (1991) Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, **60**, 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- [11] 谢玉兰. 大学生自我完美主义倾向及其与心理异常的相关研究[J]. 河南师范大学学报: 哲学社会科学版, 2004, 31(4): 186-188.
- [12] 李建伟, 王淑娟. 中国大学生人际关系完美主义量表的初步编制[C]//国际中华应用心理学研究会. 国际中华应用心理学研究会第五届学术年会论文集. 北京: 中国科学院心理研究所, 2007: 93-96.
- [13] Stoeber, J. and Otto, K. (2006) Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, **10**, 295-319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- [14] Seong, H., Lee, S. and Chang, E. (2021) Perfectionism and Academic Burnout: Longitudinal Extension of the Bifactor Model of Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, **172**, Article 110589. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110589>
- [15] Howell, J., Anderson, R., Egan, S. and McEvoy, P. (2020) One Factor? Two Factor? Bi-Factor? A Psychometric Evaluation of the Frost Multidimensional Scale and the Clinical Perfectionism Questionnaire. *Cognitive Behaviour Therapy*, **49**, 518-530. <https://doi.org/10.1080/16506073.2020.1790645>
- [16] 徐婉, 刘倩, 储珺, 等. 不安全依恋和完美主义在家庭环境与强迫型人格关系中的效应[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(2): 328-332.
- [17] Iranzo-Tatay, C., Gimeno-Clemente, N., Barberá-Fons, M., Rodríguez-Campayo, M.Á., Rojo-Bofill, L., Livianos-Aldana, L., et al. (2015) Genetic and Environmental Contributions to Perfectionism and Its Common Factors. *Psychiatry Research*, **230**, 932-939. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.11.020>
- [18] Tozzi, F., Aggen, S.H., Neale, B.M., Anderson, C.B., Mazzeo, S.E., Neale, M.C., et al. (2004) The Structure of Perfectionism: A Twin Study. *Behavior Genetics*, **34**, 483-494. <https://doi.org/10.1023/b:bege.0000038486.47219.76>
- [19] 王敬群, 梁宝勇. 完美主义发展模型综述[J]. 心理与行为研究, 2005, 3(4): 314-318.

- 
- [20] Hill, A.P. and Curran, T. (2016) Multidimensional Perfectionism and Burnout. *Personality and Social Psychology Review*, **20**, 269-288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- [21] Dobos, B. and Pikó, B. (2018) The Role of Perfectionism, Social Phobia, Self-Efficacy and Life Satisfaction in the Background of Trait Anxiety. *Psychiatria Hungarica: A Magyar Pszichiatriai Tarsasag Tudományos Folyóirata*, **33**, 347-358.
- [22] 于倩雯. 小学高年级学生积极完美主义、学习动机与学习投入的关系[J]. 宿州教育学院学报, 2022, 25(2): 123-128.
- [23] 曹海, 李丹, 方芳. 大学生完美主义与特质抑郁: 心理弹性的中介作用[J]. 智库时代, 2020(14): 120-121+123.
- [24] 刘港, 成俊会. 大学生外表完美主义与社交焦虑的关系: 面子意识和负面评价恐惧的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(7): 1067-1071.
- [25] Cox, S.L. and Chen, J. (2015) Perfectionism: A Contributor to Social Anxiety and Its Cognitive Processes. *Australian Journal of Psychology*, **67**, 231-240. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12079>
- [26] 杨巧红. 重点高中学生强迫症状流行状况及其与完美主义和归因方式的关系[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 安徽医科大学, 2016.
- [27] Patarinski, A.G.G., Adams, L.M. and Fischer, S. (2023) Examining the Relationship of Eating Disorder Symptoms and Perfectionism in Men and Women Using Two Assessments of Eating Pathology. *Eating Behaviors*, **48**, Article 101704. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101704>
- [28] Wang, H. and Li, J. (2017) Positive Perfectionism, Negative Perfectionism, and Emotional Eating: The Mediating Role of Stress. *Eating Behaviors*, **26**, 45-49. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.12.012>
- [29] Wong, P.T.P. (2010) Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, **40**, 85-93. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9132-6>