

完美主义与社会焦虑关系的研究综述

卞晓谦

(人文社会科学学院 澳门城市大学 澳门 999078)

【摘要】完美主义的特征主要包括：个体对自己有不切实际的“高标准或高期望”、严格的自我评估、过分注意细节、讲求秩序和条理、害怕错误和失败，苛求自己及环境十全十美，且不容许出现一丝一毫的差错。社交焦虑定义是一种令人厌恶的情感体验和相应的回避行为反应，是个体实际或预期面对一种或多种可能发生生理或心理伤害的社交情境时，担心受到负性评价或审视，所产生的苦恼、紧张不安，甚至是恐惧的情绪体验和企图回避或离开焦虑情境的行为倾向的总和”。即社交焦虑的内涵结构既包括焦虑苦恼的主观情绪体验，又包括回避行为倾向。

【关键词】完美主义；社会焦虑；认知自我评估模型；自我呈现模型

A review of the relationship between perfectionism and social anxiety

Xiaoqian Bian

(School of Humanities and Social Sciences, City University of Macau, Macau, 999078)

[Abstract] The characteristics of perfectionism mainly include: individuals have unrealistic “high standards or high expectations” for themselves, strict self-assessment, excessive attention to details, order and organization, fear of error and failure, demanding perfect oneself and the environment, and does not allow a trace of error. Social anxiety is defined as a kind of disgusting emotional experience and corresponding avoidant behavior response. It is the sum of the emotional experience of distress, nervousness and even fear and the behavioral tendency to avoid or leave the anxious situation when an individual is actually or expected to face one or more kinds of social situations that may cause physical or psychological harm and worry about negative evaluation or review. That is, the connotation structure of social anxiety includes not only the subjective emotional experience of anxiety distress, but also the tendency of avoidance behavior.

[Key words] Perfectionism; Social anxiety; Cognitive self-assessment model; Self-presentation model

1 引言

完美主义被视为一种深刻的心理学观念，它既可以被视作个体在社会环境中的一种适应，从而使个体取得成功，又可以被视作个体在追求完美时可能面临的困难。虽然许多人都在努力改进自身，但如果过分地追求完美，就可能导致个体陷入无休止的痛苦之中，即使他们付出了巨大的努力，仍然感到自己还不够优秀。由于渴望超越自我，许多人会变得极端，甚至会有抑郁症、焦虑症、强迫症等疾病的发生，尽管他们也能够体会到这些疾病带给他们的痛苦，但是很难从中解脱出来。本研究将深入探讨完美主义与社交焦虑之间的关系，并结合文献综述，提出一种新的研究方法，以期更好地理解这一概念。

2 完美主义

完美主义(perfectionism)被视为《心理障碍诊断与统计手册》(DSM)中的重要指标，它不仅可以帮助我们更好地识别和预防心理问题，而且还能够促进我们的心理健康和创新能力。完美主义的概念已经被广泛应用于心理学的各种领域，尤其是临床和咨询的

研究。然而，目前尚未形成对其含义的统一认识。

2.1 完美主义单维构念

Alfred Adler提出的完美主义心理学理论，为人类提供了一种新的思考方式，即通过不断改变自身，以适应环境，并追求完美，来实现自我发展。他认为，人类最根本的目的就是不断地、更好地适应自己所处的环境，而这种内在动力正是完美主义心理学的基础。追求完美是一种最纯粹、最根本的动机，但是，他也认为，个人追求完美必须以社会利益为出发点，否则可能会引发各种心理问题和心理障碍。

Horney(1950)把完美主义定义为一种极端的、毫无节制的行为，并将其称之为“应该的暴君”，指出它可能只是神经症的一个表现形式。对完美的追求源于个体想要努力将自己塑造为理想自我的欲望。追求卓越的最高境界不仅仅是一种表象，更是一种深刻的精神体验，它对个人来说至关重要。完美主义不仅可以让人获得自我满足，更可以成为一种掌控自己生活的有效方式。

2.2 完美主义二维构念

Hamachek (1978) 提出了完美主义包含两成分的观点。Hamachek 指出, 完美主义者可以被划分为两类: 一类是普通的, 即没有任何问题的人; 另一类是患有神经系统疾病的人, 即患有某种精神障碍的人。完美主义者认为, 通过不断追求完善, 他们可以从中获得内心的满足, 同时也会把这种行为看做一种激励, 以此来提高他们的工作效率。相反, 神经症性的完美主义者通常会为自己设置不切实际的高标准, 这种过高的标准降低了他们成功的机会。因此, 他们总是觉得自己做得还不够好, 认为自己本应该做得更好, 而很少获得自我满足感。

根据 Stoeber 和 Otto (2006) 的研究结果, 完美主义者可以被划分为两大类: 一类是追求健康的完美主义者, 另一类则是追求不健康的完美主义者。追求健康的完美主义者追求完美, 但也不会对自己过于严格。不健康的完美主义者极度追求完美且对错误过度在意。目前, 完美主义包含积极和消极两维度的观点得到了一些研究者的认同, 只是在不同的研究中对完美主义两维度的命名不同。

2.3 完美主义多维构念

随着时间的推移, 越来越多的学者开始认识到完美主义的多维性, 而不仅仅是单一的病理性视角。Buss 和 Finn 认为, 完美主义在人际间的表达也是一种稳定的人格结构, 它体现了个体的人际交往的风格, 属于风格性的人格特质, 涉及到完美主义的行为表现就完美主义认知而言, 早期有完美主义研究者 (Barrow & Moore, 1983) 将“完美主义”视为一种“思维方式 (way of thinking)”, 具有如下特点: ①“全或无 (all-or-none)”的极端式思维; ②把达到既定目标视为获得自尊的“要件”; ③过度关注未来 (overly-future focused); ④选择性注意并夸大自己“正追求的目标”的重要性, 而贬低甚至忽视“已达到的目标”的重要性; ⑤苛刻的自我评价; ⑥强迫性的行为。

3 社会焦虑

3.1 社交焦虑的研究概念和界定

社交焦虑定义: 社交焦虑是当今社会普遍存在的一种严重的心理障碍, 它不仅可以削弱个人的社会功能, 还可以影响更多的人。尽管如此, 学术界尚未就其形成机制做出明确的界定。因此, 许多研究人员正在努力探索这种心理障碍的根源, 以期找出解决之道。根据 D. Russell 等人 (1986) 的研究, 80% 的大学生会

因为面对权威人士或陌生人而产生焦虑情绪, 而这种情绪也可能出现在参加面试、接受记者采访、面对公众演讲、结识新朋友、邀请异性约会等场合, 这些情况都可能与完美主义有着千丝万缕的联系。

根据 Hewitt 等人 (2003) 的研究, 完美主义者可能会发现社交环境中存在潜在的危险, 而且由于缺乏有效的应对措施, 导致了大量的社交焦虑症状。此外, 一些研究表明, 相比于追求一个完整的自我形象, 这些社交焦虑个体更倾向于隐藏自身的不足, 并且对于社会信息非常敏感。过度的自我期望和缺乏正面的自我反省会使人更容易陷入社交焦虑的困境 (Wakefield, Horwitz & Schmitz, 2005)。

李跃文在他的研究中指出, 社交焦虑是一种复杂的心理状态, 即人们在人际交往中表现出害羞、紧张、恐惧甚至回避的反应。(李跃文, 1999) 郭晓薇指出, 社交焦虑是一种强烈的情绪反应, 表现为对某种或多种人际关系的担心、焦虑、恐惧以及回避行为。李波和其他研究者将社交焦虑定义为一种人际关系中的压力和恐惧感。(李波, 2003)

3.2 社交焦虑成因的理论模型

3.2.1 成因

研究表明, 社交焦虑的发生可能与多种因素有关, 包括缺乏社交技巧、不知如何准确地表达自己、以及个体对自身的否定态度等。国外学者对此持有不同的看法, 有的认为这些因素是导致社交焦虑的主要原因, 而另一些则认为这些因素可能只是个人的一种情绪状态, 而非一个人的内心世界 (Edelman, 1985; Glasgow & Arkowitz, 1975)。惧怕否定评价可能会导致焦虑、普遍恐惧以及心理问题, 这是三种最常见的恐惧之一。(汪向东, 1999)。据认知行为模式理论, 恐惧被否定和过度的自我关注可能会导致社交焦虑, 这种相互作用可能会影响个体的情绪和行为。(Rapee R M, 1997), 社交焦虑者常常会因为担心别人的不满而感到焦虑不安。

3.2.2 理论模型

3.2.2.1 认知自我评估模型 (The cognitive self-evaluation model) Rehm 和 Marston (1968) 提出的“认知自我评估模型”可以帮助我们更好地理解为什么改善个体的社交技巧并不一定能够有效地减轻他们的社交焦虑。根据该模型, 个体的社交焦虑并非是由于客观上缺乏适当的社交技巧或者无法有效地运用这些技巧所导致, 而是由于个体对自身的负面认

知评价所引发的。根据最新的研究结果,患有社交焦虑的个体往往会比那些没有这种症状或者很少出现这种情况的人更容易低估自身的社交技巧,尽管这种情况不是完全不存在的,但是这些个体仍然会不断地贬低自身,认为自己在社交场合的表现不够出色,从而给别人带来负面的影响。研究表明,采取有效的干预措施,可以显著减轻个体对自身负面认知的评估,从而有效地缓解社交焦虑的症状。(Clark & Arkowitz, 1975)。尽管有一些实证研究对这种解释模型提出了质疑,认为仅仅依靠个体的负面认知评价是无法完整地揭示社交焦虑的根源的。

3.2.2.2 自我呈现模型(The self-presentation model) Schlenker 和 Leary(1982) 基于社会心理学的视角,构建了一个新的、更加深入的研究方法,即一自我呈现模型,以探究社交焦虑的形成机制。根据这一模型,个人的社交焦虑可能与其内心的渴望、行为习惯及其表达形式有关。自我呈现是一种有意识的行为,它旨在通过表达自己的想法和观点来影响他人,从而达到自我实现的目的。它是一种有意识的、有目的的行为,可以帮助个体更好地理解自己,并且能够更好地与他人沟通。人类每天都要面临“自我呈现”的挑战,但当我们面临两种不同的社交环境时,我们就可以获得更多的安全感,从而避免出现社交焦虑。①当我们无法确保自身的形象时,我们可以尝试去改变,以便让其他人更好地认识我们;②当我们希望获得一种特定的形象时,我们可以尝试去改变,以便让其他人更好地认识我们。尽管如此,在现实世界中,许多人仍然无法达成这两点的要求。大部分人会面临一些挑战:①在一个陌生的社交环境中,他们无法确定自己应该做出什么样的反应;②他们缺乏自信,渴望展示出超凡的能力,但又担心自己的表现是否达到预期;③他们有着完美主义的倾向,即使他们对自己的表现充满信心,也希望一次比一次更加出色。因此,当个人面临上述挑战时,他们很可能会患上社交焦虑问题。因此,根据这一理论,“个体自我呈现的动机的强烈程度”和“个体对自我呈现成功与否的主观预期”可能是导致社交焦虑的两个重要原因。Schlenker 等人提出的解释模型比以往的模型更具有优势,因为它不仅能够深入探究导致社交焦虑的环境因素,还能够更加清晰地揭示个体之间的差异。该模型指出,个

体的社交焦虑行为与其自我评价、自我表现的动机和方式密切相关。

4 完美主义与社会焦虑关系

4.1 完美主义与焦虑

研究表明,完美主义和焦虑之间存在着密切的联系。例如,Kawamura 等人的研究发现,完美主义和考试焦虑之间存在着明显的正相关性。此外,三个重要因素(强迫妄想、社会焦虑和精神创伤后压力失调)也可能导致完美主义和焦虑之间的关联。李雷等人的研究显示,完美主义会影响运动员的心理健康,特别是在竞争中。他们将完美主义的动机与未达到完美的目标区分开来,发现完美主义会导致更严重的心理问题,比如焦虑、抑郁、失去信心。

4.2 完美主义与社交焦虑的相关关系研究

研究表明,消极完美主义与社交焦虑之间存在着密切的联系。Antony 等人(1998)的研究发现,患有社交恐惧的患者在社会评价方面的完美主义水平显著高于非临床样本。尽管非临床样本中社会评价的完美主义维度与社交回避存在显著正相关性,但 Heimberg 等(1995)提出的“社交恐惧的理论模型”模型却表明,那些渴望给他人留下完美印象的人更容易患上社交恐惧,因为他们会把自己在社交中的表现设定得更高,以达到自己的期望,而不是真正的满足。他们采取了社交回避的策略,以减轻对社交不完美的恐惧。

参考文献:

- [1] 訾非. 完美主义心理研究的历史和现状. 心理科学, 2004(4): 943-945
- [2] 陈洁. (2009). 大学生社交焦虑、自尊与归因方式的关系研究 [D]. 华东师范大学
- [3] 陳童, 溫忠麟 & 陳啟山. (2012). 心理病理學視野中的完美主義自我展示. 心理科學 (01), 233-237. doi: 10.16719/j.cnki.1671-6981.2012.01.040
- [4] 李波等. 大学生社交焦虑易感性的回归分析 [J]. 中国心理卫生. 2003, (17)
- [5] 李跃文. 中学生的焦虑及其对行为的影响 [J]. 重庆教育学院学报, 1999, 12; 84-88
- [6] 彭纯子等. 大学生社交焦虑团体治疗的比较研究 [J]. 中国心理卫生. 2003, 17. (4)
- [7] 彭纯子等. 大中学生社交焦虑特征初探 [J]. 中国健康心理学. 2004, 12 (4)