

# 完美主义真的“完美”吗？ ——完美主义综述

费定舟, 马言民

(武汉大学心理学系, 武汉 430072)

**【摘要】** 完美主义与一系列的消极心理后果相关。但对于什么是完美主义,它是怎样形成的等问题,学界尚未达成共识。目前,趋向于认为完美主义包括适应性和非适应性的两种成分,而且不同成分对个体心理健康和生活品质的影响不一。此外,越来越多的研究考察了完美主义与痛苦、抑郁和焦虑等消极心理后果间的作用机制。最后,讨论了未来值得注意的几个研究方向。

**【关键词】** 完美主义; 抑郁; 心理痛苦; 焦虑

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.03.039

## Is Perfectionism Really Perfect? —— A Review on Perfectionism

FEI Ding-zhou, MA Yan-min

Department of Psychology, Wuhan University, Wuhan 430072, China

**【Abstract】** Perfectionism has associations with a number of negative psychological outcomes. However, no consensus has been reached on the definition of perfectionism and its development trajectory. Currently, researchers tend to consider that perfectionism includes both adaptive and maladaptive components, which have different effects on individual's mental health and life quality. In addition, more and more studies have been focusing on the mechanisms of the interactions between perfectionism and negative psychological outcomes, such as distress, depression and anxiety. Finally, future research directions were discussed.

**【Key words】** Perfectionism; Depression; Psychological distress; Anxiety

对完美主义的研究由来已久,从开始的理论分析到后来的实证研究,越来越多的研究者关注完美主义。现实中,大多数人追求进步,这对我们意义重大,做到“完美”意味着得到更多的关注与赞赏,以及物质上的奖励。尽管有的文献表明完美主义与我们的幸福感有关<sup>[1]</sup>,但无论是对临床群体,还是对非临床群体的大量研究都表明一些完美主义者既不“完美”,也不健康,反而心理痛苦,比如焦虑和抑郁等<sup>[2]</sup>。面对这种现实,我们不禁要问,完美主义真的“完美”吗?

## 1 完美主义的含义

### 1.1 完美主义单维构念

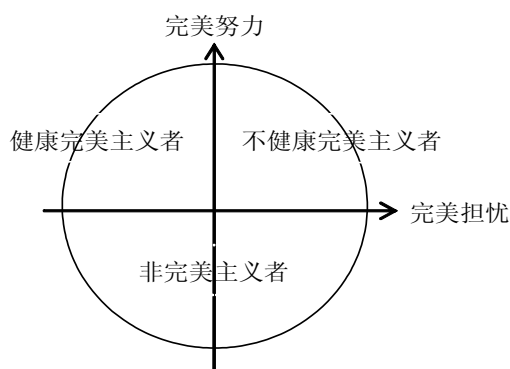
什么是完美主义?不同的研究者给出了不同的定义。Hollender<sup>[3]</sup>把完美主义界定为一种本质上消极的人格特质,表现为对自己或他人的不切实际的要求,即任何时候任何地点,都要表现优异。他也强调维持完美主义的认知过程,如“选择性注意”,即只关注不足或失败,忽视优点或成功。Burns<sup>[4]</sup>也强调完美主义自我挫败的一面,完美主义者的主要特征是“高度依赖成功”的自我评价过程。根据Burns的定义,“完美主义者的标准是不切实际的,他们强迫性地、坚持不懈地朝目标努力,并完全根据产出和成就衡量自身价值。<sup>[4]</sup>”Frost和Marten<sup>[5]</sup>把完美主义定义为“设定过高的自我表现标准,并伴随过度批评的自我评价”。这些观点表明完美主义者追求“完美”,但追求的过程及结果可能并不“完美”。

### 1.2 多维完美主义构念

早期,除了采用单维病理性视角看待完美主义外,逐渐地有理论家用多维视角看待完美主义。Hamachek<sup>[6]</sup>把完美主义分为正常的完美主义(Normal perfectionism)和神经症性完美主义(Neutrotic perfectionism),其中正常的完美主义者为自己设立切实可行的标准,达成标准后能够感到愉快,在特定情境中有灵活应对的能力,比如,降低标准或不过分要求准确等。而神经症性完美主义者设定不切实际的行为或成就标准,总是对自己的努力感到不满,并且不能灵活应对,比如不愿意降低标准。这里对神经症性完美主义的描述与卡伦·霍妮笔下的“病态要求”<sup>[7]</sup>相似,也与Shafran和Cooper等人<sup>[8]</sup>提出的“临床完美主义”构念相似。

随后,越来越多的研究者采用多维视角对完美主义进行实证研究。Hewitt和Flett提出完美主义是多维的<sup>[9]</sup>,包括个体内和人际间的成分<sup>[10]</sup>,并在研究中使用多维完美主义量表测量(如Frost多维完美主义量表<sup>[11]</sup>和Hewitt多维完美主义量表<sup>[12]</sup>)。更进一步地,研究者使用因素分析法从不同的量表中抽取聚合度高的两维完美主义,不同研究者使用量表不同,命名也不同。如Dunkley,Zuroff等人<sup>[13]</sup>提出“个人标准完美主义”(Personal standard perfectionism)和“自我批评完美主义”(Self-critical perfectionism)。类似的,Bieling,Israeli等人<sup>[14]</sup>通过因素分析从Hewitt多维完美主义量表和Frost多维完美主义量表中析出了两个高度聚合的完美主义潜因子,分

别命名为“积极努力”(包含Hewitt多维完美主义量表中的指向自我的完美主义、指向他人的完美主义,以及Frost多维完美主义量表中的个人标准、条理性)、“非适应性评价担忧”(包括Frost多维完美主义量表中的担忧犯错、行动迟疑、父母期望、父母批评,以及Hewitt多维完美主义量表中的社会决定完美主义)。



此外,Stoeber和Otto等人<sup>[15]</sup>在一篇综述中采用两种方法对完美主义进行划分(如图1)。

其一,根据维度方法,把完美主义分为“完美努力”和“完美担忧”;其二,基于组群(Group-based)方法,把完美主义分为:健康的完美主义者(特点是高完美努力、低完美担忧)、不健康的完美主义者(高完美努力、高完美担忧)、非完美主义者(努力水平低)。他们发现许多研究支持了“完美努力”与积极特质(比如,尽责、高外倾性、忍耐力、积极情感、积极应对风格等)相关,相比于不健康的完美主义者和非完美主义者,健康完美主义者表现出更多的积极特质,并指出“指向自我的完美努力是积极的,只要该完美主义者不过度担忧犯错和来自他人的消极评价”。这为适应性完美主义成分的存在提供了依据。

### 1.3 完美主义的核心特点

综合来看,一种二维完美主义的理解方式是可行的。那么,完美主义的核心特点是什么呢?

有关完美主义的研究者大都认为“设定标准”<sup>[13]</sup>是其核心特质。更具体地,完美主义者是那些设定过高个人标准的人<sup>[4,6,8,11]</sup>。此外,从测量量表来看,研究者把“人际间”的完美主义成分纳入进来,即完美主义者的“高标准”不仅指向自己,也可能指向他人<sup>[12]</sup>。同时,从“社会决定完美主义”(Hewitt多维完美主义量表)中,我们可以推断完美主义的动力可能来自外部,比如父母。但Shafran和Cooper等人<sup>[8]</sup>认为一些多维完美主义量表中附加的维度(比如,指向他人的完美主义与社会决定完美主义<sup>[10]</sup>;还有Frost多维完美主义量表中的“担忧犯错”、“行动迟疑”、“父母期望”和“父母批评”)并没有测量完美主义本身,仅仅是测量与完美主义相关的内容。

### 1.4 临床完美主义

为更好地理解临床相关的完美主义,Shafran和Cooper等

人<sup>[8]</sup>提出“临床完美主义”概念,即至少在一个领域里追求达到个人严苛的、自我强加的标准,并且自我评价过度的依赖于达成标准的效果,哪怕出现不利后果。即临床完美主义有两个核心特征:过度依赖性的自我评价模式和设定严苛的个人标准。自我批评发生在觉察到失败的时候。当个体不顾有害结果地追求严苛标准时,病理性的完美主义就出现了。此外,Shafran<sup>[8]</sup>提出临床完美主义认知行为模型(见图2),该模型指出“当个体失败时,会重新设定更高的目标;当他们成功达成目标时,则相信其标准不够高,所以也会重新设定更高目标。”后来研究否定了“重新设定更高的目标”这一观点,证实了“临床完美主义的根基不是其实际的过人能力,而是基于其对成就的渴望”<sup>[16]</sup>的观点。

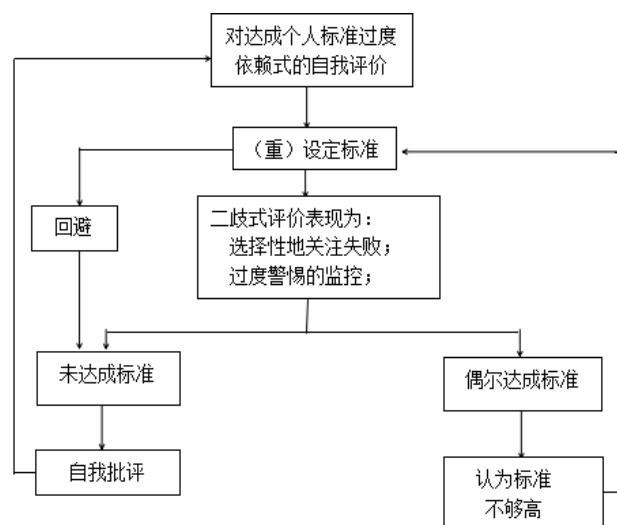


图2 临床完美主义认知-行为模型<sup>[8]</sup>

## 2 完美主义成因

那么,完美主义是怎样形成的呢?早期理论家认为,完美主义是孩子与其成长环境交互作用中形成的。比如,Hollender<sup>[3]</sup>认为完美主义通常形成于缺乏安全感的儿童身上。一些针对大学生的研究<sup>[17]</sup>发现,自我批评完美主义与依恋恐惧(包括亲密恐惧、依赖恐惧和丧失恐惧)显著相关。但针对儿童依恋类型与完美主义关系的研究较少。近来,也有研究者从遗传角度探索完美主义的成因。

### 2.1 遗传

有证据表明,遗传可能影响父母与孩子间的完美主义关系。在一项对来自中太平洋双胞胎登记处的1022对双胞胎资料(没有提供年龄信息)的研究中,Tozzi等人<sup>[18]</sup>发现完美主义的不同领域显示出不同的遗传可能性。例如,相比于“行动迟疑”和“担忧犯错”,“个人标准”具有较高的遗传可能性。Bachner-Melman等人<sup>[19]</sup>对202个神经性厌食症与408个控制组家庭的对比研究,发现诱发神经性厌食症的基因与完美主义相关。他们发现先前的研究确认基因与进食障碍有关,这些基因同完美主义得分也相关。

尽管有完美主义受遗传影响的证据,但是这些研究结论依然存在局限。首先,Bachner-Melman等人<sup>[19]</sup>发现,基因同

进食障碍和完美主义都相关,但是不能推断基因分别在多大程度上决定了进食障碍或完美主义。Affrunti 和 Woodruff-Borden<sup>[20]</sup>认为遗传的影响可能表现为传递了广泛的风险因素,而不是传递了具体的完美主义因素。由于,环境因素解释了遗传-完美主义关系中的大部分变量,所以研究主要聚焦于理解有关完美主义从父母到孩子传递的环境机制。这些机制常常反映在焦虑和抑郁上。Iranzo-Tatay 和 Gimeno-Clemente 等人<sup>[21]</sup>对 258 对西班牙青少年双生子的研究表明,遗传对青少年完美主义的影响是中等程度的。研究结果指出两种完美主义中有潜在的共享遗传成分。他们对“遗传在指向自我完美主义发生中起主要作用,环境在社会决定完美主义形成中起主要作用”的观点提出质疑。高遗传相关性可能表明指向自我的完美主义和社会决定完美主义是同样的完美主义维度。

## 2.2 环境

在完美主义的形成、发展中,环境作用是不可忽略的。根据班杜拉的社会学习理论,完美主义特质是在孩子与其成长环境交互作用中形成的。Flett 和 Hewitt<sup>[22]</sup>在其综述中就“父母-孩子”关系提出完美主义形成的四种模型,分别是:社会期望模型、社会学习模型、社会反应模型和焦虑养育模型。下面就当前相关研究进行综述。

**2.2.1 社会期望模型** 在完美主义形成的社会期望模型中,完美主义的父母给他们的孩子设立“完美”标准,控制孩子朝标准努力的进度。当父母表现出这些行为,便向孩子传递了“必须表现的完美才能获得父母的关爱”和“失败是不能容忍的”等信息,这会给孩子带来压力和痛苦<sup>[23]</sup>。孩子可能通过接受父母设定高的、不切实际的标准来减缓压力<sup>[23]</sup>。

有研究间接地支持了该模型。研究表明儿童完美主义的形成与重要他人要求“变得完美”的压力相关联<sup>[24,25]</sup>。在“变得完美”压力情境中,孩子内化了来自外部的完美式标准,当孩子的实际表现与他的标准出现差距,或当家庭环境或学校环境是批评性的、不确定的或带有敌意的时候,孩子可能产生消极自我评价。此外,父母的实际控制更加明显地作用于完美主义的形成。Tumer 等人<sup>[23]</sup>对 16-20 岁大学生的研究表明,在不考虑个体的行为抑制水平的情形下,父母控制较高地预测了个体的完美主义水平。国内也有类似的研究结果,王美芳、冯琳琳等人发现<sup>[26]</sup>父母心理控制与青少年消极完美主义呈显著正相关。

**2.2.2 焦虑养育模型** 焦虑养育模型认为儿童是在这样的养育环境中发展了完美主义:父母担忧孩子表现的不完美,父母过度地避免孩子犯错误,或过度关注犯错的消极后果。Mitchell 等人<sup>[27]</sup>通过实验操作证明了教养方式对完美主义形成的影响。在实验任务中,7-12 岁的儿童接受高完美主义或非完美主义的父母养育行为。研究者把完美主义教养行为定义为关注错误及其消极后果,通过口头的或非言语的行为过度避免犯错;把非完美主义教养行为定义为不关注错误,父母表现出一种轻松而冷静的行为,并且口头鼓励孩子。在完美主义教养情景中,无论是焦虑的还是非焦虑的孩子,他们的指向自我的完美主义指数都增加了。在非完美主

义教养情景中,孩子们在任务中表现出了显著的高准确性。因此,完美主义教养行为增加了指向自我的完美主义水平,这会对完成任务表现产生消极影响。而且,完美主义教养行为对焦虑的和非焦虑的孩子产生了同样的影响,不管孩子先前的精神状况如何。此外,Cook 和 Kearney<sup>[28]</sup>研究表明母亲的完美主义和心理病理学可以预测孩子的指向自我完美主义和社会决定完美主义。但是,有关不同类型完美主义的父母与孩子完美主义间的关系,值得进一步的研究。

**2.2.3 社会反应模型** 社会反应模型讨论的是孩子怎样在一个紧张和充满压力的家庭环境中形成完美主义,以重获内心控制感的过程<sup>[22]</sup>。具体来说,孩子在严酷的家庭环境(如,混乱的家庭情感氛围,侵扰式的、严厉的或不一致的教养方式)中,历经心理痛苦,从而发展出完美主义对付这种混乱的环境,以逃脱羞辱和痛苦,重获控制感和价值感。

有研究支持了这一理论模型。研究表明<sup>[29,30]</sup>父母心里控制——破坏性教养操作,包括使用心理入侵(言辞的或非言辞的)操控孩子的情绪与行为——与完美担忧相关。而民主型教养(鼓励独立自主,提供情感支持)与完美努力相关<sup>[31]</sup>。Gong 等人<sup>[32]</sup>的研究更加具体地表明,父母间的冲突是完美主义形成的一个重要贡献因子,父母教养行为可以解释这个过程。具体来说,父母间冲突通过心理控制和自主支持(Autonomy support)间接作用于个人标准的形成,通过心理控制间接作用于“担忧犯错”和“行动迟疑”。这里完美主义作为应对严酷的家庭环境而出现,为了达到父母的期望而不断发展完美主义。

**2.2.4 学校** Herman, Trotter 等人<sup>[25]</sup>对非裔美国儿童的 5 年的研究数据进行分析,并用社会学习理论和能力模型从被试一年级时的诸变量中发现未来完美主义轮廓,即完美主义的风险因子和保护因子。根据六年级时的完美主义得分,把儿童完美主义分为四种:适应性完美主义,非适应性完美主义,非完美主义,以及不努力者(Non-striving),其中不努力者在个人标准上得分显著较低。非适应性完美主义和不努力者有更高内化症状和障碍的几率。此外,一些一年级的指标为这些小组提供了独特的发展背景。其中,非适应性小组在一年级的時候,报告了较低的学业技能和较高的注意力不集中、多动、害羞、同辈拒绝等问题。不努力小组报告了较高家庭酒精问题,以及较少的父母表扬。该研究表明,童年期的学业或社交上的问题导致未来的自我批评倾向和外控倾向。同样的,如果孩子带有影响学业和社交的问题(比如注意力问题,多动症或挑衅行为等),则更可能发展出消极自我知觉<sup>[33]</sup>。但是该研究发现,对于非适应性小组,尽管他们在低年级的时候有社交和情绪问题,甚至开始成绩并不好,但到六年级时,他们在普通学业测试中得分却是最高。关于儿童学习成绩与完美主义间的关系问题,有待研究。

## 3 完美主义与消极心理的相关研究

### 3.1 完美主义与心理痛苦

当前研究发现,多种变量在完美主义与心理痛苦之间起中介作用。比如,自我批评<sup>[34]</sup>、反刍<sup>[35,36]</sup>、心理弹性<sup>[37]</sup>、自我隐



藏<sup>[38]</sup>、情绪失调<sup>[39]</sup>等。具体而言,James和Verplanken等人<sup>[34]</sup>发现高水平自我批评与不健康完美主义、心理痛苦相关,而且自我批评在不健康完美主义与心理痛苦之间起部分中介作用。此外,Kawamura和Frost等人<sup>[38]</sup>发现自我隐藏在非适应性完美主义与心里痛苦间起中介作用,且自我暴露与非适应性完美主义负相关。

### 3.2 完美主义与抑郁

完美主义与抑郁关系的研究由来已久。近年,研究者采用更加复杂的模型解释完美主义与抑郁之间的关系。如完美主义与抑郁的中介模型,涉及到的中介变量有回避应对策略(Avoidant coping)<sup>[40]</sup>、自尊<sup>[41]</sup>、自我批评<sup>[34]</sup>、自我怜悯<sup>[42]</sup>、接受过去(Accepting the past)<sup>[43]</sup>、重要感(Mattering)<sup>[44]</sup>、情绪压抑(Emotional suppression)<sup>[45]</sup>、经验回避(Experiential avoidance)<sup>[46]</sup>等。

Noble等人<sup>[40]</sup>研究发现,不同类型的完美主义者的抑郁水平差异显著。具体来说,抑郁水平由高、中到低的分别是:非适应性完美主义者、非完美主义者和适应性完美主义者。相比于非适应性完美主义者和非完美主义者,适应性完美主义者更不可能使用回避应对策略,这也解释了适应性完美主义者较低的抑郁水平。

Blankstein,Dunkley等人<sup>[47]</sup>研究表明,在大学生群体中低自尊在完美主义与抑郁间起部分中介作用。此外,在儿童身上也发现了类似的机制。Moroz和Dunkley<sup>[46]</sup>研究表明,经验回避在自我批评完美主义与抑郁间起中介作用,即高自我批评完美主义者倾向于经验回避,反过来解释了为什么他们经历了更高水平的抑郁症状。

### 3.3 完美主义与焦虑

Newby等人<sup>[48]</sup>的研究发现社会决定完美主义与社交焦虑正相关,指向自我的完美主义与社交焦虑正相关,但在控制社会决定完美主义的影响后,该相关变得不显著。Gautreau等人<sup>[49]</sup>的一项纵向研究,发现社交焦虑预测了自我批评完美主义的增加,但是自我批评完美主义没有预测社交焦虑的变化。此外,Levinson等人<sup>[50]</sup>对602名大学生和180名社交焦虑障碍患者的研究发现,有两种不同的“标准”与“评价担忧”组合都与社交焦虑相关,每种组合都是一种独特的完美主义类型,其中一种是自我报告(Self-reported)的低标准和高评价担忧;一种是知情人报告(Informant-only reported)的高个人标准和高评价担忧。

### 3.4 完美主义与进食障碍

Soares等人<sup>[51]</sup>的研究发现,社会决定完美主义与指向自我的完美主义与进食障碍显著相关。此外,社会决定完美主义是进食障碍(Eating disorder)和进食担忧(Eating concern)的预测因子。Wang等人<sup>[52]</sup>的研究发现,积极完美主义与情绪化进食(Emotional eating)负相关,消极完美主义与情绪性进食正相关。压力(Stress)在消极完美主义与情绪化进食之间起中介作用,消极完美主义既直接与情绪化进食相关,也通过压力间接地与情绪化进食相关。

### 3.5 完美主义与职业倦怠

Li等人<sup>[53]</sup>研究发现,相比于非适应性完美主义(高标准

高评价担忧)和纯评价担忧完美主义,纯个人标准完美主义和非完美主义者的职业倦怠得分显著较低。Chang等人<sup>[54]</sup>研究发现健康完美主义与创造行为正相关,不健康完美主义与职业倦怠正相关。此外,高工作团队友谊(Team workplace friendship)增强健康完美主义与创新行为间的正相关关系,同时降低不健康完美主义与职业倦怠间的负相关关系。

## 4 总结与展望

综上所述,完美主义并非总是“完美”的。大量的研究表明,完美主义与诸多消极心理后果相关。尽管如此,积极完美主义也是存在的<sup>[1,15]</sup>。将来的研究可以从积极心理学的方面考虑完美主义的对心理健康的影响。目前这方面的研究还不够深入。

通过综述,我们认识到完美主义可能是多种因素共同作用的结果,其中家庭环境及父母教养方式值得注意。此外,有少量研究表明了完美主义存在文化上的差异,如Wang等人<sup>[55]</sup>发现了第四类完美主义者,他们的核心特点是“低努力的,自我批评的”。Herman和Trotter等人<sup>[25]</sup>认为该类型可能是集体主义文化中的普遍存在的现象。所以,完美主义跨文化差异值得进一步探索。

当前的研究为心理咨询和心理治疗提供了有价值的实证支持,针对完美主义与各种消极心理后果间具体关系的研究,有助于更好地理解完美主义的作用机制。此外,研究中还有一些值得注意的方面。第一,当前多数研究者把关注点聚焦非适应性完美主义上,忽视了积极视角下的完美主义研究;第二,针对完美主义的研究大都采用横断面的研究设计,这样只能做出相关判断,而不能做出因果推论;第三,被试选择上,目前研究中更多的都是在校大学生被试,未来需要扩大到儿童及青少年身上,针对临床病人、在职工作人员的完美主义研究都是值得鼓励的;第四,进一步地开展完美主义本土化研究也是非常有意义的,考察特定文化情境下的完美主义特点。最后,在心理咨询或心理治疗的临床工作中,需要积极采纳最新的研究成果。这样一来,才可能让深受非适应性完美主义困扰或折磨的个体走向健康。

## 参 考 文 献

- 1 Suh H, Gnilka PB, Rice KG. Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 2017, 111: 25-30
- 2 Egan SJ, Wade TD, Shafran R. Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 2011, 31: 203-212
- 3 Hollender MH. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 1965, 6: 94-103
- 4 Burns DD. The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 1980, 14: 34-52
- 5 Frost RO, Marten PA. Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 1990, 14: 559-572

- 6 Hamachek DE. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 1978, 15: 27-33
- 7 卡伦·霍妮(陈超然, 卢光莉). 神经症与人的成长. 上海锦绣文章出版社, 1997. 44-63
- 8 Shafran R, Cooper Z, Fairburn CG. Clinical perfectionism: A cognitive behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 2002, 40: 773-791
- 9 Hewitt PL, Flett GL. Dimensions of perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1990, 5: 423-438
- 10 Flett GL, Madorsky D, Hewitt PL, et al. Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 2002, 20: 33-47
- 11 Frost R, Marten R, Lahart C. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 1990, 14: 449-468
- 12 Hewitt PL, Flett GL. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991b, 60: 456-470
- 13 Dunkle DM, Zuroff DC, Blankstein KR. Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 234-252
- 14 Bieling PJ, Israeli AL, Antony MM. Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 2004, 36: 1373-1385
- 15 Stoeber J, Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 2006, 10(4): 295-319
- 16 Egan SJ, Dick MA, Allen PJ. An experimental investigation of standard setting in clinical perfectionism. *Behaviour Change*, 2012, 29(3): 183-195
- 17 Dunkley DM, Berg JL, Zuroff DC. The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 2012, 80(3): 633-663
- 18 Tozzi F, Aggen SH, Neale BM, et al. The structure of perfectionism: A twin study. *Behavior Genetics*, 2004, 34: 483-494
- 19 Bachner-Melman R, Lerer E, Zohar AH, et al. Anorexia nervosa, perfectionism, and dopamine D4 receptor(DRD4). *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 2007, 144: 748-756
- 20 Affrunt NW, Woodruff-Borden J. Perfectionism in pediatric anxiety and depressive disorders. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 2014, 17: 299-317
- 21 Iranzo-Tatay C, Gimeno-Clemente N, Barberá-Fons M, et al. Genetic and environmental contributions to perfectionism and its common factors. *Psychiatry Research*, 2015, 230: 932-939
- 22 Flett GL, Hewitt PL. Perfectionism: Theory, research, and treatment. American Psychological Association, 2002. 89-96
- 23 Turner LA, Turner PE. The relation of behavioral inhibition and perceived parenting to maladaptive perfectionism in college students. *Personality and Individual Differences*, 2011, 50: 840-844
- 24 Lozano LM, Valor-Segura I, Lozano L. Could a perfectionism context produce unhappy children? *Personality and Individual Differences*, 2015, 80: 12-17
- 25 Herman KC, Trotter R, Reinke WM, et al. Developmental origins of perfectionism among african american youth. *Journal of Counseling Psychology*, 2011, 58(3): 334-339
- 26 王美芳, 冯琳琳, 张朋云. 父母控制与青少年问题行为的关系: 完美主义的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2013, 4(1): 811-814
- 27 Mitchell JH, Broeren S, Newall C, Hudson JL. An experimental manipulation of maternal perfectionistic rearing behaviors with anxious and non-anxious children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 2013, 116: 1-18
- 28 Cook LC, Kearney CA. Parent perfectionism and psychopathology symptoms and child perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 2014, 70: 1-6
- 29 Craddock AE, Church W, Sands A. Family of origin characteristics as predictors of perfectionism. *Australian Journal of Psychology*, 2009, 61: 136-144
- 30 Fletcher KL, Shim SS, Wang C. Perfectionistic concerns mediate the relationship between psychologically controlling parenting and achievement goal orientations. *Personality and Individual Differences*, 2012, 52(8): 876-881
- 31 Gong X, Fletcher KL, Bolin JH. Dimensions of perfectionism mediate the relationship between parenting styles and coping. *Journal of Counseling and Development*, 2015, 93(3): 259-268
- 32 Gong X, Paulson SE, Wang C. Exploring family origins of perfectionism: The impact of interparental conflict and parenting behaviors. *Personality and Individual Differences*, 2016, 100: 43-48
- 33 Herman KC, Ostrander RO. The effects of attention problems on depression: Developmental, cognitive, and academic pathways. *School Psychology Quarterly*, 2007, 22: 483-510
- 34 James K, Verplanken B, Rimes KA. Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 2015, 79: 123-128
- 35 Connor DB, Connor RC, Marshall R. Perfectionism and psychological distress: Evidence of the mediating effects of rumination. *European Journal of Personality*, 2007, 21: 429-452

- 36 Macedo A, Soares MJ, Amaral AP, et al. Repetitive negative thinking mediates the association between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 2015, 72: 220-224
- 37 Klibert J, Lamis DA, Collins W, et al. Resilience mediates the relations between perfectionism and college student distress. *Journal of Counseling & Development*, 2014, 92: 75-82
- 38 Kawamura KY, Frost RO. Self-concealment as a mediator in the relationship between perfectionism and psychological distress. *Cognitive Therapy and Research*, 2004, 28(2): 183-191
- 39 Aldea MA, Rice KG. The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 2006, 53(4): 498-510
- 40 Noble CL, Ashby JS, Gnillka PB. Multidimensional perfectionism, coping, and depression: Differential prediction of depression symptoms by perfectionism type. *Journal of College Counseling*, 2014, 17: 80-94
- 41 Flett GL, Galfi-Pechenkov I, Molnar DS, et al. Perfectionism, mattering, and depression: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, 2012, 52: 828-832
- 42 王雨吟, 林锦婵, 潘俊豪. 个体认知-抑郁模型: 自我怜悯、完美主义、反刍思维和抑郁的关系. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23(1): 120-128
- 43 Sherry DL, Sherry SB, Hewitt PL, et al. The existential model of perfectionism and depressive symptoms: Tests of incremental validity, gender differences, and moderated mediation. *Personality and Individual Differences*, 2015, 76: 104-110
- 44 Cha M. The mediation effect of mattering and self-esteem in the relationship between socially prescribed perfectionism and depression: Based on the social disconnection model. *Personality and Individual Differences*, 2016, 88: 148-159
- 45 Lisa Trana L, Rimesb KA. Unhealthy perfectionism, negative beliefs about emotions, emotional suppression, and depression in students: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, 2017, 110(1): 144-147
- 46 Moroz M, Dunkley DM. Self-critical perfectionism and depressive symptoms: Low self-esteem and experiential avoidance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 2015, 87: 174-179
- 47 Blankstein KT, Dunkley DM, Wilson J. Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology*, 2008, 27: 29-61
- 48 Newby J, Pitura VA, Penney AM, et al. Neuroticism and perfectionism as predictors of social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 2017, 106: 263-267
- 49 Gautreau CM, Sherry SB, Mushquash AR, Stewart SH. Is self-critical perfectionism an antecedent of or a consequence of social anxiety, or both? A 12-month, three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 2015, 82: 125-130
- 50 Levinson CA, Rodebaugh TL, Shumaker EA, Menatti AR. Perception matters for clinical perfectionism and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 2015, 29: 61-71
- 51 Peixoto-Plácido C, Soares MJ, Pereira AT, Macedo A. Perfectionism and disordered eating in overweight woman. *Eating Behaviors*, 2015, 18: 76-80
- 52 Wang H, Li J. Positive perfectionism, negative perfectionism, and emotional eating: The mediating role of stress. *Eating Behaviors*, 2017, 26: 45-49
- 53 Li X, Hou Z, Chi H, et al. The mediating role of coping in the relationship between subtypes of perfectionism and job burnout: A test of the 2x2 model of perfectionism with employees in China. *Personality and Individual Differences*, 2014, 58: 65-70
- 54 Chang H, Chou Y, Liou J, Tu Y. The effects of perfectionism on innovative behavior and job burnout: Team workplace friendship as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 2016, 96: 260-265
- 55 Wang KT, Slaney RB, Rice KG. Perfectionism in Chinese university students from Taiwan: A study of psychological well-being and achievement motivation. *Personality and Individual Differences*, 2007, 42: 1279-1290

(收稿日期:2016-10-26)

(上接第576页)

- 24 金树人. 生涯咨询与辅导. 北京:高等教育出版社, 2007
- 25 田璐, 侯志瑾, 邵瑾. 问题解决团体训练对提高大学生生涯决策能力的效果. *中国临床心理学杂志*, 2010, 18(5): 675-679
- 26 王玮, 李春晖, 王欣. 团体心理辅导对大三学生职业生涯决策的影响研究. *中国临床心理学杂志*, 2006, 14(6): 649-651
- 27 沈雪萍, 胡湜. 大学生主动性人格与求职清晰度的关系: 职业使命感的中介与调节作用. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23(1): 166-170
- 28 刘泽文, 宋照礼, 刘华山. 求职行为的心理学研究. *心理科学进展*, 2006, 14(4): 631-635
- 29 冯彩玲, 时勘, 张丽华. 高校毕业生求职行为的影响机制研究. *心理科学*, 2011, 34(1): 181-184

(收稿日期:2016-10-11)