

# 大学生完美主义人格特点的质性研究

苏爱娥, 张锦坤

(福建师范大学心理学院, 福建 福州 350000)

**[摘要]** 从认知、情绪、动机的角度, 比较消极型完美主义者(I类)、积极型完美主义者(II类)、混合型完美主义者(III类)以及非完美主义者(IV类)人格特点的差异。对4类完美主义者分别进行半结构式的访谈, 并对访谈内容进行文本定性分析。研究表明: 从认知层面来看, I类完美主义者在权威面前感到压迫, III类对其持矛盾的态度, II类并不畏惧权威, IV类对其持中立的看法; I类、III类的自我评价中包括消极、积极成分, II类和IV类都用乐观词汇评价自己; II类与IV类对外界刺激不敏感, I类与III类均对人际环境较敏感。从情绪层面来看, 在正向情绪上, II类比I类、III类、IV类存在更多正能量; 负向情绪上, III类和I类比II类、IV类存在更多负能量。从动机层面来看, I类、IV类向往安逸的生活, II类追求具有挑战性的生活, III类喜欢舒适而又有竞争的环境。研究认为四种类型的完美主义者在认知、动机、情绪层面表现出明显的差异。

**[关键词]** 质性研究; 完美主义者; 人格特点; 情绪特点

**[中图分类号]** G 444

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 1671-6493(2019)03-0031-06

完美主义是指个体为了获得成就而树立过高的标准, 同时伴有明显的强迫倾向, 要求把事情做到完善、完美的一种人格特质<sup>[1]</sup>。以前的研究大多把完美主义定义为一种单维度的结构, 并侧重于它的消极层面<sup>[2]</sup>。但随着对其研究的不断深入, 一般将完美主义区分为两个层面: 积极(适应性)、消极(非适应性)<sup>[3]</sup>。Hamachek 首先提出健康型完美主义和神经质完美主义的观点: 前者倾向于追求合理、现实的目标, 并能够从中获得满足和自尊, 后者为自己设置过高的目标, 并在现实与理想的差距中不断产生挫败感<sup>[4]</sup>。Frost 运用因素分析法研究发现, 完美主义由六个维度组成: 个人目标的高要求、条理组织度、担心出错、行动的疑虑、父母期望与批评。其中个人过高的标准、条理组织度维度可以用来测量积极完美主义; 对错误的在意程度、行为的迟疑度、父母期望度、父母责难度可以用来测量消极完美主义<sup>[5]</sup>。

根据以往的研究, 个体对权威的畏惧感与消极完美主义存在显著正相关<sup>[6]</sup>, 然而前人的研究更多侧重于关注权威的畏惧感与完美主义消极特质的

关系。本文在认知层面, 对完美主义者与权威的关系作进一步探究, 考察不同类型完美主义者对权威态度的异同。为了真实地反映出个体对于自己和权威的潜在认知, 本文在访谈法中加入了“意象对话技术”<sup>[7]</sup>, 该技术是通过象征的方式提出问题, 根据访谈者的回答, 解读他的潜意识想法, 广泛应用于心理咨询与治疗技术。此外, 訾非曾指出, 完美主义者在面对权威时, 多表现出一定的畏惧感, 这与惧怕他人否定有一定的联系, 完美主义可能也影响了人际敏感<sup>[8]</sup>。因此, 研究者在询问被试对权威的看法时, 也问及其“如何评价自己和看待周围评价”。

消极完美主义以负性情绪居多, 而积极完美主义表现出较多的正性情绪<sup>[9]</sup>。但是由于完美主义各因素之间具有相关性, 单独从这种二维性的角度来探讨其情绪差异, 不能深入了解完美主义者的人格特点。因此本研究以完美主义得分为标准, 比较不同类型完美主义者在情绪模式(消极 vs 积极)以及对消极情绪的应对方式上的不同, 希望能为教育工作者和学校心理咨询提供参考。同样, 在动机层面,

**[收稿日期]** 2018-12-15

**[作者简介]** 苏爱娥(1994—), 女, 福建泉州人, 福建师范大学心理学院硕士生, 主要研究方向为多媒体学习与情绪设计。

张锦坤(1979—), 男, 福建龙岩人, 福建师范大学心理学院副教授, 研究生导师, 主要研究方向为认知过程与有效学习。

完美主义者在力求完美的过程中，对自己的生活目标和状态又有什么样的向往。目标对于人的发展有着重大的导向作用，而选择什么样的生活目标则受到自身人格的影响。不同类型的人格特点如何影响不同的人对未来的期望，并促使他们选择与之相符的生活方式？这些都是本研究值得探讨的问题。

大学生是具有典型意义的社会群体，他们所受的教育程度较高，外界对他们的关注点也较大，在实现自我的道路上对自己的要求也就越苛刻。所以，综上所述，本研究以大学生完美主义得分作为标准，细分出三类不同特征类型的完美主义者，即：积极型完美主义者、消极型完美主义者和混合型完美主义者，以及一类非完美主义者。通过质化研究对比三类不同特征的完美主义者以及一类非完美主义者的人格特点，探讨大学生在认知、情绪和动机层面的差异。同时近年来关于完美主义的定量研究已有很多，质性研究以一种全新的视角，能够更为深入、全面地展现完美主义者人格的动态发展过程。

一 对象与方法

（一）研究对象

采用訾非编制的积极完美主义问卷（ZP-PQ）<sup>[10]</sup>、以及消极完美主义问卷（ZNPQ）<sup>[11]</sup>。消极完美主义问卷共 38 个条目，分别包括 5 个维度：

“犹豫迟疑”“害怕失败”“过度谨慎和仔细”、“过度计划和控制”和“极高目标和标准”，各维度的内部一致性系数分别为 0.82、0.78、0.83、0.76 和 0.75，其中犹豫迟疑为反向计分维度。积极完美主义问卷共 26 个条目，分为 3 个维度：“积极的自我期望”“积极的条理性”和“积极的自我评价”，各维度的内部一致性系数分别为 0.87、0.76 和 0.79，均为正向计分维度。

根据积极完美主义问卷得分、消极完美主义问卷得分，对共 55 名在校大学生进行筛选。以积极完美主义和消极完美主义作为标准，划分出三类不同类型的完美主义者，即：混合型完美主义者（积极完美主义与消极完美主义得分双高）、积极型完美主义者（积极完美主义得分高且消极完美主义得分低）、消极型完美主义者（积极完美主义得分低且消极完美主义得分高）；以及一类非完美主义者（积极完美主义得分与消极完美主义得分双低）。本文综合考虑两份问卷的得分，选取研究对象共 4 名，分别为混合型 1 名、积极型 1 名、消极型 1 名、非完美主义者 1 名。其中男生 1 名，女生 3 名，平均年龄为 19.5 岁。研究采用目的性取样，目的在于深入了解不同类型的完美主义者在认知、动机和情绪方面的异同。4 名研究对象的相关信息（见表 1）。

表 1 4 位大学生被访者的人口统计学信息

访谈对象（化名）	性别	年龄	消极完美主得分（ZNPQ）	积极完美主义得分（ZPPQ）	类型定位
Y	女	20	163	91	消极型
L	女	19	70	125	积极型
Z	男	21	151	106	混合型
M	女	18	78	84	非完美主义者

（二）研究方法

先用电话与被试取得联系，告知被试此项研究的内容、目的和保密性原则，询问是否愿意参加访谈。在征得被试同意后，与被试约定具体的时间、地点。正式进入访谈之前，再次对相关问题进行说明，并签署书面的知情同意书。平均访谈次数为 2 次，每次 1 小时。

对每一次的访谈过程均经主人公同意进行录音，并对录音所得全部语音资料进行逐字逐句转

录，包括受访者的言语行为，及非言语行为。再结合文本上的内容对文字进行补充，以免有漏掉的线索。

二 结果与分析

（一）认知层面：三类不同特征的完美主义者以及一类非完美主义者对权威的认知

1. 三类不同特征的完美主义者以及一类非完美主义者对权威的态度。对访谈问题“你在面对

权威时会觉得放松，还是压抑紧张？”的回答，四名受访者的看法各有不同。消极型完美主义者 Y 认为自己会紧张但是不会太慌乱，谈及自己紧张的理由，她说：“因为毕竟他是一个各方面都比我优秀的人”。可见 Y 是在一种不平等的位置上仰视权威。混合型完美主义者 Z 说：“我在与权威交流时会有点紧张，因为我也是第一次接触他（权威），比较陌生，不知道说什么。”但是他又认为“不用太刻意去在意权威”，“我不会因为权威的关系而强迫自己去做不喜欢的事情”。在他身上，主要表现出积极完美主义与消极完美主义两方面的特征，害怕在权威面前说错话又不为权威所约束的心理冲突。积极型完美主义者 L 对权威却没有具体的概念，在谈到与权威交流时的感受，她认为自己是带着一种求知的欲望去与他交流，虽然会有些紧张，但是她的关注点在于想要获得知识。“权威的人，他会有厉害的一面。但他前提是人，也会有和蔼可亲的一面。”非完美主义者 M 说：“我在与权威交流时我是放松的，我觉得自己还是有能力去与他交流的，不会因为他是权威我就畏惧。”可见，非完美主义者与积极完美主义者在与权威接触时，通常把自己放在一个与权威平等的位置上。

2. 三类不同特征的完美主义者以及一类非完美主义者的自我意象和权威意象。研究者在访谈中

问到：“如果把自己和权威分别比作一种动物，你会选择哪种动物来代表自己和权威？”（见表 2）。

消极型完美主义者 Y 把权威比作猛狮，自己比作小猫，她说：“权威就像狮子是草原之王，自己面对这么一个庞然大物心里会恐惧。”可见在权威面前她认为自己就是一只弱小的动物。混合型完美主义者 Z 将权威比作狮子，自己是一只狗，因为他感觉权威就像狮子一样力量强大，但是自己不怕狮子。在他身上，我们又看到了承认权威的压迫却又无惧权威的矛盾点。积极型完美主义者 L 认为权威是羊，自己是鹰。她说：“权威就像羊受到诸多束缚，难以前行，自己是鹰，只要提升自己，终有一天能够等同甚至超越权威，自由翱翔。”非完美主义者 M 说：“权威是老虎，自己是牛，老虎和牛互不干涉，但是老虎在场时，牛还是会觉得自己受到威胁。”这里的权威意象所投射出的信息与 M 被直接问及“在与权威交流时会觉得放松还是紧张”给出的回答略有不同。在潜意识里，M 并未像自己口头所说的那么放松，或者说 M 还是会感受到权威的压迫，只是程度上没有那么深。总体来看，消极型完美主义者与混合型完美主义者、非完美主义者都是将权威比作高大凶猛的动物，自我比作弱小的动物。而积极完美主义者的自我意象和权威意象势力均衡。

表 2 三类不同特征的完美主义者以及一类非完美主义者的自我动物意象和权威动物意象

化名	类型定位	权威比喻	自我比喻
Y	消极型	小猫	猛狮
L	积极型	羊	鹰
Z	混合型	狮子	狗
M	非完美主义者	老虎	牛

3. 三类不同特征的完美主义者以及一类非完美主义者的自我认知。在请受访者“用 5 个形容词来评价自己”时，积极型完美主义者与非完美主义者全部使用肯定自己的词汇，消极型完美主义者与混合型完美主义者既有否定词汇也有乐观词汇，但无一例外的都出现了负面成分（见表 3）。

在谈及完美主义者的敏感度时，积极型完美主义者 L 与非完美主义者 M 都否定认为自己是敏感的人，而消极型完美主义者 Y 与混合型完美主义者 Z 均认为自身是敏感的人，但是他们所敏感的

取向不同。消极型完美主义者的敏感指向别人对自己的负面评价与人际交往，Y 说：“别人说的话只要与自己有关的我都会在意，特别在意别人对我不好的评价。有时别人在我眼前说悄悄话，我会忍不住想他们是不是在讨论我。”消极型完美主义者追求高标准的倾向也表明在交友特别是与朋友相处的亲密关系中，想要追求完美无瑕的关系，同时又担心实现不了，怕受伤害而回避退缩。“我希望可以认识很多人，自己又不敢主动去认识”。“我依赖朋友，但又做不到与她们很亲密”。混合型完美主



义者 Z 的敏感则指向周围环境，他说：“在我要睡觉时，周围只要有一点点噪音的存在我就会睡不着。” Z 在生活中有轻微的睡眠障碍。在人际关系

中 Z 也表现出敏感的一面，如“我总是在想自己是不是做错了什么事，为什么他不理我了”。

表 3 三类不同特征的完美主义者以及一类非完美主义者的自我评价

化名	类型定位	自我评价（5 个）	是否敏感
Y	消极型	懦弱、注重外表、自制力差、敏感、内向	是
L	积极型	热观、主动、说话委婉、有主见、积极	否
Z	混合型	放荡不羁、强迫症、不爱读书、爱运动、比较浮躁	是
M	非完美主义者	认真、活泼、大大咧咧（褒义）、性格直爽、善于抓重点	否

（二）情绪层面：不同类型完美主义者的情绪特点与感知焦虑时的应对方式

1. 不同类型完美主义者的情绪特点。积极型完美主义者 L 生活中较少出现负性情绪，她说：“我基本上每天都过得挺快乐的。”当感受到自己的正性情绪时，她会与他人分享自己的喜悦，并习惯于把自己的情绪调节到一个稳定的状态。非完美主义者 M 在生活中较少出现情绪低落的状态，她与积极型完美主义者一样喜欢把积极情绪感染给别人。“所以他们不开心时，总是喜欢来找我，因为我会逗他们开心”。在消极型完美主义者 Y 的情绪中，负性情绪所占比率较大，其中焦虑最为突出。当有“重要事情”来临时 Y 会感到焦虑，焦虑随着事情的解决而消失。对比积极型完美主义者，混合型完美主义者 Z 拥有较少的正向情绪，并且比积极型完美主义者和非完美主义者获得到更多的负向情绪，但是与消极型完美主义者相比，他体验到的负向情绪较少。

2. 不同类型的完美主义者对焦虑情绪的应对方式。当问及“在感受到自己的焦虑情绪时，你会怎么办？”消极型完美主义者通常采取了会激发其他负面情绪的方式来逃避自己的焦虑，比如：暴饮暴食、抱怨和拖延行动。Y 说：“我要是考试没有考好，就会一直向身边的同学抱怨自己的不幸。”而积极型完美主义者、混合型完美主义者以及非完美主义者则选择采用比较乐观、正确的措施来摆脱焦虑，比如：运动、记日记和唱歌。

（三）动机层面：三类不同特征的完美主义者以及一类非完美主义者对未来生活的向往

被问及“你想要什么样的生活？是充满竞争的还是舒适平缓的？”，混合型完美主义者 Z 回答

的是既竞争又舒适。因为竞争才能让自己强大，但又喜欢舒适的生活。他认为单纯的竞争会使自己太有压力，太舒适的生活会让自己没有目标，落后于别人，所以应该两者综合。消极型完美主义者 Y 希望自己未来的生活是舒适平缓的，她认为自己不喜欢竞争也不具备竞争的能力，舒适的工作比较适合自己的性格。积极型完美主义者 L 对于喜欢什么样的生活，她认为在不同的阶段就要去体会不同的状态，“年轻的时候可以尝试一些充满挑战的事情，到中年就要稳定下来，放慢脚步”。非完美主义者 M 更偏向于舒适平缓的生活，因为她觉得竞争会使人际关系变得紧张，人与人的交往变得功利化。可见，不同类型的完美主义者对于自己未来生活的向往是不同的。消极型完美主义更向往安稳、舒适的生活，因为这种生活可以让自己尽最大可能性的避免受挫、惩罚以及沮丧感。非完美主义者因为害怕人际关系的变质不喜欢竞争，混合型完美主义者在不甘落后和向往舒适中徘徊，积极型完美主义者喜欢体验丰富的生活。但总体而言，成为一个富有的人，让自己的家人生活富足，衣食无忧是他们共有的心愿。

三 讨论

根据以往的临床咨询经验和访谈研究数据，很多来访者指出自己有比较明显的对权威的畏惧感<sup>[12]</sup>。本研究显示不同类型的完美主义者对权威的态度各不相同。消极型完美主义者 Y 认为权威带给自己压迫感，她的权威意象和自我意象是猛狮和小猫，表明在她眼中权威的凶猛的，自己是弱小的。混合型完美主义者 Z 虽然把权威比喻成具有威胁性的狮子，把自己比喻成温和的动物，但他并

不畏惧权威。这或许与他身上同时拥有积极和消极完美主义特质有关。积极型完美主义者L把权威和自己比作羊和鹰,象征着自己可以超越权威。非完美主义者M的权威比喻和自我比喻是狮子和牛,牛相比较于狮子是容易受到伤害的动物,由此可见,在面对权威,她也表现出一定的紧张情绪<sup>[13]</sup>。

消极型完美主义者与混合型完美主义者的自我评价中既包含积极成分也包含消极成分,而积极型完美主义者、非完美主义者都用积极词汇肯定自己,这可能与完美主义的多维度有关。具有消极成分的完美主义者由于担心犯错误,行为总是裹足不前,因此会降低对自我的认同感,造成对自我的评价中的褒贬不一。比如,消极完美主义者固执地认为错误事件将来还会重复出现,他们从心理层面对自己的心理进行反复暗示,决定了在对自我评价中出现贬义词汇。而完美主义中的条理性可能是积极完美主义者的一个因素,做事有条理有计划,更容易将事情做好,达成自己的期望,从而提高对自我的认同感,产生对自己的积极评价。对于非完美主义者,他们在生活中不会对自己树立过高的期望,任务目标容易达成,因此,他们对于自己的评价总体也是满意的。在未来的研究中,要进一步去区分个体身上的完美主义成分,分析这些成分对个体产生的不同影响,才能更好地开展心理健康教育工作。

根据Rice和Slaney<sup>[14]</sup>的研究结果,适应性完美主义者在正性情绪的得分上显著高于非适应性完美主义者和非完美主义者;非适应性完美主义者在负性情绪的得分上显著高于适应性完美主义者。杨丽等人<sup>[15]</sup>以完美主义为尺度,对大学生群体进行分类,探讨不同类型的完美主义者在适应指标、适应不良指标方面的差异。结果表明,积极完美主义者在追求高标准的同时较少在乎自己的缺点,同时他们还拥有较高的自尊水平和自我效能感,这使他们即使没有达到高目标,也不会盲目的去否定自己,丧失信心,从而比其他三种类型的完美主义者更加积极向上。本研究得到了与前人研究相似的结论。相比较于消极型完美主义者、混合型完美主义者和非完美主义者,积极型完美主义者体验到更多的正性情绪,并且比混合型完美主义者和消极型完美主义者在生活中存在更少的负性情绪。比如积极型完美主义者在访谈中说到:“六级没过说明我还有很大的进步空间”。非完美主义者与其他三种类

型的完美主义者相比,情绪平和,他们不树立高标准,也不因目标的未达成而责备自己,总体来说,这种类型的人情绪不易受到外界事物的影响。

本研究表明,消极型完美主义者在生活中经常体验到焦虑情绪,且这种焦虑情绪不仅表现在人际关系上,与其他类型的完美主义者相比,他们对焦虑情绪的应对方式也有所不同,即消极型完美主义者更趋向于用激发其他负面情绪的策略去处理焦虑。康晓华等人<sup>[16]</sup>的研究表明,大学生完美主义者中,担心错误和父母期望对人际关系焦虑有显著的预测作用。在人际关系中,消极完美主义者害怕在别人面前出错,暴露自己的不完美,他们不敢主动的去结识新朋友,而内心又渴望友谊,导致产生了更多的人际关系问题。在应对焦虑时,消极完美主义者在行动时过多地考虑结果的正确性,做事瞻前顾后,害怕承担失败的后果,因此在应激情境下,更趋向于采取消极措施去处理问题<sup>[17]</sup>。

质的研究为研究者探索完美主义人格提供了一个更全面的方法,能够比较生动地呈现完美主义者的人格特点,在临床咨询与治疗中有很大的借鉴意义。但质的研究所包含的内容较多,工作量较大,还有很多方面有待进一步的分析和完善。

#### [参考文献]

- [1] 孙国全. 警惕完美主义倾向对孩子人格形成的危害[J]. 班主任, 2007 (9): 23-24.
- [2] BURNS D. The perfectionist's script for self - defeat [J]. Psychology Today, 1980, 14 (6): 34-52.
- [3] STOEBER J, OTTO K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges [J]. Personality and Social Psychology, 2006, 10 (4): 295-319.
- [4] HAMACHEK D E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism [J]. Psychology: A Journal of Human Behavior, 1978, 15 (1): 27-33.
- [5] FROST RO, MARTEN R. LAHART C, et al. The dimensions of perfectionism [J]. Cognitive Therapy and Research, 1990 (14): 449-468.
- [6] 警非. 对权威的畏惧感、对他人否定评价的惧怕与非适应性完美主义 [J]. 中国健康心理学杂志, 2006, 14 (4): 466-469.
- [7] 朱建军. 意象对话和心理治疗 [M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2004: 32-54.
- [8] 曹珍萍. 大学生完美主义与人际敏感的关系探究

- [J]. 陕西学前师范学院学报, 2018 (6): 47-50.
- [9] 赵婧. 完美主义与情绪模式、成就动机类型的相关研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18 (2): 170-172.
- [10] 訾非. 消极完美主义问卷的编制 [J]. 中国健康心理学杂志, 2007, 15 (4): 340-344.
- [11] 訾非. 积极完美主义问卷的编制 [C]. 第五届国际心理治疗大会, 2008 (10): 12.
- [12] 刘璨. 大学生完美主义、对权威的畏惧感与人格障碍倾向的相关研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2008, 16 (12): 1327-1329.
- [13] 马敏. 消极完美主义者人格特征的质性研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17 (8): 987-990.
- [14] 张斌, 谢静涛. 不同完美主义类型大学生的心理特征 [J]. 中国心理卫生杂志, 2013, 27 (11): 868-872.
- [15] 杨丽, 张阔, 李娟, 等. 以完美主义为尺度对大学生群体的分类研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18 (5): 635-638.
- [16] 康华洁, 陈晓. 大学生完美主义与抑郁、人际敏感及自杀意念的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2012 (20): 110-113.
- [17] 张斌, 蒋怀滨, 陈贵. 应对方式在完美主义和抑郁症状关系间的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2018 (26): 599-603.

(责任编辑: 孙永泰)

## A Qualitative Study on the Personality Characteristics of College Students' Perfectionism

SU Ai-e, ZHANG Jin-kun

(College of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou 350000, China)

**Abstract:** Objective: To compare the differences in personality characteristics of negative perfectionists (Class I), positive perfectionists (Class II), mixed perfectionists (Class III), and imperfectionists (Class IV) from the perspectives of cognition, emotion, and motivation. Methods: Semi-structured interviews were conducted with four types of perfectionists, and textual qualitative analysis was conducted on the interview content. Results: Cognitive level: Class I perfectionists feel oppressed in front of authority, while Class III having a contradictory attitude, Class II not fearing authority and Class IV having a neutral view; self-evaluation of Class I and Class III includes negative and positive components. Both Class II and Class IV evaluate themselves with optimistic vocabulary; Class II and Class IV are not sensitive to the outside world, and Class I and Class III are sensitive to the human environment. Emotional level: As to positive emotions, Class II has more positive energy than Class I, Class III, and Class IV; as to negative emotions, Class III and Class I have more negative energy than Class II and Class IV. Motivation level: Class I and Class IV yearn for a comfortable life, while Class II pursues a challenging life, and Class III prefers a comfortable and competitive environment. Conclusion: The four types of perfectionists show significant differences in cognition, motivation, and emotion.

**Keywords:** qualitative research; perfectionist; personality traits; emotional characteristics