

## 2024年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

### 大專/社會組 科學文章表單

文章題目：完美主義的陷阱：自我超越

摘要：探討完美主義的成因、所受壓力，以及輔導方向。

文章內容：(限500字~1,500字)

身邊總有些人對於完美的追求似乎永無止境，他們總是對自己和周遭的事物要求苛刻，從而形成了完美主義的特質。那麼，究竟是什麼造就了這種看似追求卓越的心態呢？

完美主義者往往在童年時期就受到某種程度的社會期望或家庭壓力的影響。這可能來自父母、老師或其他權威人士的高期望，或是自己內在的潛在焦慮，驅使他們不斷追求完美。

在社交互動中，完美主義者通常表現出一種對自己和他人的嚴格要求的態度。他們可能對自己的言行極度謹慎，以免出現任何可能引起他人負面評價的情況。同時，他們也會對周圍的人和事保持較高的期待，希望周遭的一切都能符合他們心目中的完美標準。

然而，這種完美主義的追求往往給自己帶來了巨大的心理壓力。他們時刻感到自己處於極度焦慮的狀態中，擔心自己的表現是否達到了標準，害怕自己的一舉一動會被他人挑剔或批評。這種壓力不僅影響了他們的情緒健康，也可能對人際關係產生負面影響，讓他們難以放鬆和與他人建立真實的連結。相對於完美主義者，非完美主義者在社交互動中往往更加自在和自然。他們可能更能接受自己和他人的不完美之處，不會過分追求無可挑剔的完美，因此在人際交往中可能更加輕鬆自在。

對於完美主義者，提供適當的輔導是非常重要的。心理學家通常會採用認知行為療法等方法，幫助他們意識到自己追求完美的行為模式對自己造成的負面影響，並學習放下過高的要求，建立更加健康的心態和人際關係。同時，建立一個支持系統，讓他們感受到周遭人的理解和支持，也是幫助他們走出完美主義陷阱的重要一環。

完美主義雖然看似追求卓越，但卻往往給自己帶來了極大的壓力和困擾。因此，我們應該正視這種心理特質，並積極提供幫助和支持，讓完美主義者能夠走出追求完美的陷阱，找到一種更加平衡和健康的生活方式。

參考資料

需註明出處。

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限500字~1,500字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於12pt，不得低於10pt
- 字體行距，以固定行高20點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖