

# Перфекционизм или комплекс отличника?

*Перфекционизм (от англ. perfect – совершенный, безупречный) – стремление к совершенству, высокие запросы, в первую очередь, к самому себе; стремление, чтобы все было идеально, в лучшем виде.*

Начинали писать реферат по далеко не самому важному предмету, надеясь быстро «надергать» текста из пары книг, а в итоге сидели над работой полночи, оттачивая каждую формулировку?

Периодически слышите от друзей, что не умеете «халявить»?

Похоже, вас можно назвать перфекционистом. Этим сложным англоязычным словом называют человека, который плохо переносит, если его самого или окружающие его вещи неидеальны. Который стремится к совершенству: быть лучшим и иметь лучшее. Человека с высокими амбициями, запросами и требованиями, в первую очередь, к самому себе.

## Хорошо это или плохо?

С одной стороны, перфекционизмом часто отличаются настоящие профессионалы своего дела. Показательный пример здесь – музыкант, который не может играть на инструменте, который даже чуть-чуть фальшивит. Мало того, такое вот стремление (часто граничащее для окружающих с элементарным житейским занудством) во многом и делает из человека настоящего мастера своего дела. Музыкант оттачивает свое мастерство, писатель выбрасывает в мусорную корзину очередную неудачную рукопись, чтобы в итоге выдать действительно стоящий продукт. Перфекционизм толкает людей постоянно развиваться, учиться, не стоять на месте.

Другая сторона перфекционизма – непримиримость к собственным и чужим недостаткам. Человек не дает себе права на ошибку, ругает себя за малейший промах, такие же высокие требования предъявляет и к окружающим людям. Если это качество

сильно выражено, человек находится в постоянном напряжении, постоянно ограничивает себя, самооценка его неустойчива. Иначе говоря – так называемый «комплекс отличника».

Эффективность деятельности при этом может, наоборот, серьезно снижаться. Перфекционист углубляется в детали, тратит на них время и силы, даже если это не нужно, для него не существует понятия «необходимо и достаточно». В результате часто вместо perfect-результата его нет совсем или он становится уже неактуальным. Ясно, что в таком проявлении качество это ни к чему особо хорошему не приводит. А если уж человек будет требовать того же уровня и от других, то получит не только напряжение, стресс и постоянное недовольство собой, но и проблемы в межличностных отношениях...

**Можно ли избавиться от нездорового перфекционизма, если он мешает жить?  
Можно ли научиться «здоровому» перфекционизму, если его нет?**

Чтобы ответить на первый вопрос, нужно, в первую очередь, разобраться, в чем причины столь жесткой требовательности к самому себе и окружающим людям. Часто перфекционистами становятся дети, родители которых дарили им тепло и любовь не безусловно (просто потому, что они есть), а за хорошее поведение, отличные отметки в школе и т.д. В итоге человек стремится постоянно достигать наивысших результатов, считая, что только так может заслужить любовь и признание близких ему людей. А любая ошибка становится трагедией и серьезно портит настроение, снижает самооценку.

Если это про вас, поступите следующим образом. Для начала разделите, в какой мере ваш перфекционизм вам помогает. вспомните, чего вам удалось достичь, благодаря этому качеству, в каких сферах оно сыграло добрую службу для вас. После этого вспомните ситуации, когда желание все сделать идеально мешало, приносило массу негативных эмоций из-за малейших ошибок и не давало расслабиться.

А теперь вам нужно постараться сделать так, чтобы это ваша особенность приносила вам только пользу. Как минимум, пусть это качество проявляется, прежде всего, в области учебы и профессиональной деятельности, а не распространяется на все. Это непросто, но в ваших силах. Осознайте, что имеете право на ошибку так же, как имеют его и окружающие вас люди.

Перед началом каждого более-менее значимого дела проводите небольшую подготовительную работу с самим собой. Специально оцените, для чего нужна эта работа, к какому сроку, что будет зависеть от результатов ее выполнения. Решите, сколько времени и сил вы готовы ей отдать, исходя из ее реальной значимости в вашей жизни. После этого приложите все усилия, чтобы уложиться в эти рамки, даже если для этого где-то придется пожертвовать качеством выполнения каких-то деталей работы.

Если вы никак не можете приступить к какому-то делу, потому что боитесь, что все равно сделаете его плохо, то используйте следующий прием. Ответьте себе на вопрос: а что самого страшного произойдет, если у меня ничего не получится? Чаще всего, ничего действительно страшного придумать в ответ не выходит. Так почему тогда хотя бы не попробовать – решиться будет уже гораздо легче.

«Я хотел бы стать артистом, но знаю, что гениальным артистом мне не стать, а на меньшее я не согласен». Типичная речь перфекциониста. Ваша задача – научиться получать удовольствие от процесса любимого дела, а не гнаться за результатом. Спросите себя, в каком деле для вас это возможно, займитесь им. И целенаправленно учитесь наслаждаться любимым делом. Всегда хотели рисовать, но «знаете, что нет способностей»? Возьмите огромную пачку бумаги и дайте себе возможность изрисовать ее всю так, как захочется, хоть исциркать. Не останавливайтесь, пока не «поймаете» минуту удовольствия от самого процесса.

А когда человек увлечен процессом – и результат не заставит себя долго ждать. Но, главное, что уже не будет той нервозности, которая не дает сдвинуться с места.

Еще одна проблема перфекционистов – неумение расслабиться, неумение отдыхать, не думая о заботах и делах. Ваша задача – целенаправленно этому учиться. Какие бы великие планы по покорению лучших вузов мира не стояли перед вами, найдите время и возможность, чуть ли не насильно заставляйте себя полностью «отключаться» хотя бы на какой-то небольшой период времени каждый день.

Ну и, наконец, почаще вспоминайте, что вы – ценность сами по себе, независимо от ваших достижений, несмотря на ваши ошибки. Учитесь любить и принимать себя любым.

Но иногда перфекционизма, наоборот, не хватает. А как мы уже разобрались выше, здоровый перфекционизм действительно помогает достигать успеха, помогает самосовершенствоваться.

Если привык все делать «тяп-ляп», а любимая фраза – «И так сойдет», можно ли что-то с этим сделать?

Во-первых, осознать, что нужно работать над собой. Чем выше ставишь цели, тем выше достижения. Чем качественнее делаешь дело, тем приятнее смотреть на результат, тем выше оценки окружающих.

Потому нужно постараться брать себя в руки. Разработайте сами для себя систему вознаграждения за работу, сделанную по-настоящему качественно. Уделяйте время тому, чтобы насладиться собственным качественным результатом. Заранее продумайте критерии качества выполненной работы и ориентируйтесь на них, чтобы не было возможности «халтурить».

Есть еще один оригинальный способ. Попросите кого-то из вашего окружения контролировать и оценивать качество вашей деятельности. Хорошо, если этим человеком будет самый настоящий перфекционист, у которого высокие требования и критерии. И постепенно учитесь сами смотреть на себя его глазами.

Помните, что, только поставив высокую планку, вы сможете добиться многого.

Стремление к совершенству – это, на самом деле, замечательно, главное – на нем не заикливаться!

Автор - **Евгения Лепешова**

## Перфекционизм или комплекс отличника

Автор: admin

15.01.2011 12:12 - Обновлено 31.10.2014 06:59

---

[Источник](#)