



立人輔導通訊

第104期 生命教育

2026年10月



臺中市私立立人高級中學

發行人：劉坤源

總編輯：王佩貞

編輯：孫虹景 陳怡心

朱思綺 鄭宇家

黃依婷 楊佩紋

電話：04-24834138

校址：臺中市大里區

中興路二段380號

我一定要做到最好 才算夠好嗎？

你是不是也覺得...

考試、升學和父母期待，

常讓我們覺得不能出錯。

即使已經很努力，

還是忍住想：

「如果我做得不夠好，

大家會不會失望？」



完美主義是什麼？

完美主義是一種特質。

希望把事情做好沒有錯，

但如果過度重視成果，

甚至把結果和自我價值綁在一起，

就可能帶來焦慮、自責與負面情緒。

完美主義可能出現的六種樣子



過度在乎錯誤：

一個小失誤，就反覆想著：
「我怎麼會犯這種錯？」



為自己設定很高的標準：

總覺得還可以更好，
考試、排名或表現一定要
達到最理想的程度。



感受到父母對自己的 高期待：

擔心如果成績退步，
就會讓父母失望。



擔心受到父母或他人的 批評或否定：

做事情時一直想著：
「如果大家覺得我很差，
該怎麼辦？」



不斷懷疑自己的表現：

即使已經完成了，
還是反覆確認，
覺得自己可能遺漏了什麼。



重視秩序與計畫， 難以接受變化：

只要事情出現變化，
或沒有按照原本的安排，
就會感到不安。



從「一定要完美」 練習「有彈性地生活」

放過自己，不等於放縱自己

放過自己，不是變得散漫，也不是不在乎結果，而是允許自己在某些情況上，也會有做不好的時候。當時間、體力或外在狀況改變時，我們可以調整對自己的要求，不必每一次都做到最好。



預定的規劃

數字習題

分組報告

社團活動

運動／休息

可讓情況調整♥

1

允許自己在某些情況下做不好

這次考試沒有考到理想分數，不代表自己沒有能力；
這次沒有完成所有事情，也不代表自己不夠努力。



2

把「一定要最好」改成「在目前狀態下做到合理」

問問自己：「以我現在的時間和狀態，做到什麼程度是合理的？」



3

分清楚事情的輕重緩急

不是每件事都要同時做到最好。先想想：什麼事情需要先處理？
什麼事情可以晚一點？哪些事情完成就好，
哪些事情需要再花時間修改？



4

休息是為了走更長遠的路

休息不是偷懶，而是留一些力氣給接下來的生活。
當身體和情緒已經很累時，暫停一下，
也是一種對自己的照顧。



有彈性地生活，不是降低自己的人生標準，
而是知道什麼時候努力、什麼時候調整，
也知道自己不需要靠完美來證明價值。

