

# 完美主義的陷阱

## 課前引言

何謂完美主義者？你是其中之一嗎？作作以下的測驗，然後與你的小組討論答案。

1. 你正在粉刷你的廚房。你不小心灑了一些油漆在地板上。油漆並不多，但是擦不掉。你的感覺是如何？
  - a. 非常懊惱
  - b. 有些懊惱，但是沒什麼大不了的
  - c. 你一點都不在意
2. 你正在和一些朋友打排球。他們都打得很棒，但是你並不是很在行。他們說：「沒關係。我們只是打著好玩。」你的感覺如何？
  - a. 不好意思，不太自在，而且很緊張。你不想繼續打了
  - b. 有一點緊張，但是你還是玩得很愉快
  - c. 你玩得非常開心。不論你打得好或不好，這只是打著好玩而已
3. 你剛剛從大學畢業。你接下來打算做什麼？
  - a. 休一個長假。這是你該得的
  - b. 大約休息一個禮拜，接著朝著你的下個目標繼續努力
  - c. 立刻開始為你下一個目標努力。沒有時間放輕鬆
4. 你的導師說你的英文能力很好，但是在數學方面有些問題。你的感受是如何？
  - a. 自豪而且滿意。沒有人是樣樣都拿手的
  - b. 對你的英文感到自豪，但是對數學感到失望
  - c. 非常失望。你希望對每件事情都很拿手



有些時候，當個完美主義者是好的。我們應該總是全力以赴，表現自己最好的一面。但是許多完美主義者事實上畏懼失敗。他們害怕如果自己沒有一直表現完美，他們的家人和朋友或許會生自己的氣，或甚至背棄他們。盡力去做當然是很重要的，但是我們也需要提醒自己，我們不需要做到十全十美來被珍愛。

## 字辭庫

content (adj)	滿足的；滿意的
reject (v)	拒絕；背棄
deceive (v)	欺騙；蒙騙
confess (v)	坦白；承認
purify (v)	洗淨；使純淨
conduct (n)	行為

## 神的話

(現代中譯修訂本)

### 約翰一書1:8 - 9

8 如果我們說自己沒有罪，便是欺騙自己，真理就跟我們沒有關係。9 如果我們向上帝認罪，他是信實公義的，他要赦免我們的罪，洗淨我們所犯的各種過錯。

### 羅馬書5:8

8 但是上帝對我們顯示了無比的愛：當我們還是罪人的時候，基督已經為我們死了！

### 哥林多後書5:17

17 無論誰，一旦有了基督的生命就是新造的人；舊的已經過去，新的已經來臨。

### 加拉太書6:4

4 每一個人都應該省察自己的行為；如果有好行為，他可以引以為榮，不需要跟別人的成就較量。

### 羅馬書15:7

7 所以，為了榮耀上帝，你們要彼此接納，如同基督接納你們一樣。

## 想一想

1. 地球上有任何人是完美的嗎？

---

2. 我們如何欺騙自己？

---

3. 我們如何從我們所有的過錯和缺點中，被「潔淨」？

---

4. 我們如何能成為新造的人？

---

5. 神如何證明祂有多麼愛我們？

---

6. 我們為什麼不應當將自己與他人比較？

---

7. 神對我們有什麼期待？

---

8. 當他人犯錯時，我們應該如何對待他們？

---

## 付諸行動

1. 你不擅長做哪一件事？你的才能和天賦是什麼？你如何利用這些才能來幫助他人，並且服事神？
2. 你認為我們現今的世界，是否迫使我們要在每件事上都做得完美呢？即使我們不完美，我們如何學習感到滿足？

## 背經文

### 歌林多後書5:17

<sup>17</sup> 無論誰，一旦有了基督的生命就是新造的人；舊的已經過去，新的已經來臨。

若要進一步研習，參見哥林多前書12 以及傳道書3:11