

Doi: doi.org/10.70693/rwsk.v1i1.556

打破完美的枷锁：认知行为疗法对完美主义者社会适应能力的干预效果研究

邵良超¹ 鞠晓蕾²

(¹韩国金泉大学, 庆北 金泉 39528, ²内江师范学院, 四川 内江 641100)

摘要：适应不良性完美主义作为一种高风险人格特质，与社会焦虑、抑郁及人际功能损害等心理问题密切相关，显著影响个体社会适应能力。本研究系统探讨了认知行为疗法（Cognitive Behavioral Therapy, CBT）在改善完美主义者社会功能中的干预机制及临床效果。研究表明，CBT 通过整合认知重构、行为实验等核心策略，能有效修正完美主义者的非理性信念和回避行为，显著提升其社会参与意愿。同时，基于互联网的 CBT（ICBT）及第三代疗法（如 MBCT、ACT）为个性化干预提供了新思路，但其长期效果与文化普适性仍需深入验证。

关键词：适应不良性完美主义，认知行为疗法，社会参与意愿，个性化干预

一．完美主义者的认知行为特征及其心理影响

完美主义是一种复杂的人格特征，其核心表现为追求极高的标准，并在未达到预期目标时进行严格的自我批评^[7]。研究表明，完美主义可分为适应性和适应不良性两种类型^[28]，前者体现为设定高但可实现的目标并为之努力，后者则表现为追求不切实际的标准，伴随着严格的自我批评和对失败的强烈恐惧^[27]。根据多维完美主义量表（HMPS）的理论框架，完美主义可从三个维度进行考察：自我导向（追求个人卓越）、他人导向（对他人持有完美期望）和社会导向（认为他人对自己抱有过高期待）。这种多维度的概念化有助于我们更全面地理解完美主义的表现特征。适应不良性完美主义对个体社会功能的影响尤为显著。研究发现，这类个体往往表现出显著的社交焦虑和人际敏感性，持续担忧他人的负面评价^[10]，并倾向于采用非黑即白的思维模式^[23]。这种持续的社交忧虑不仅导致孤立感增加，还会显著降低生活满意度^[12]。相比之下，适应性完美主义能够促进个人成就和自我成长；而适应不良性完美主义则因其难以企及的标准和持续的不满足感，引发多种情绪困扰和社会适应问题^[19]。具体而言，适应不良的完美主义者常因过度关注社交表现而陷入焦虑，进而选择退出社交互动，难以建立深层的人际连结^{[29][21]}。他们往往认为他人对自己抱有过高期望，这种信念加剧了自我意识，强化了对社交失误的恐惧^[25]，最终导致回避行为增加，加深社交孤立和孤独感^[22]。针对这一问题，认知行为疗法（Cognitive Behavioral Therapy, CBT）被证实为最有效的干预方法，其核心在于重塑阻碍社会参与的非理性信念和行为模式^[26]。通过系统整合认知重构、行为实验和自我同理心培养等策略，CBT 能有效帮助个体应对社交焦虑，提升社会适应能力^[32]。

表 1：适应性完美主义与适应不良性完美主义的特征对比

类型特征描述	相关心理问题
适应性完美主义追求高标准，但能够接受失败，具有弹性	成就动机 ↑ 焦虑水平 ↓
适应不良性完美主义追求不切实际的标准，对失败极度恐惧，自我批评严重	社交焦虑 ↑ 抑郁风险 ↑

二. 认知行为疗法对适应不良性完美主义的干预机制

（一）CBT 概述

CBT 是一种系统化、循证导向的心理治疗方法，通过修正非理性认知和调整适应不良行为来缓解心理问题^[17]。针对适应不良性完美主义的 CBT 干预主要包括认知重构，行为实验和问题解决技巧训练^[14]。研究证明，CBT 可以显著降低完美主义倾向，同时提高社会功能。接受 CBT 的参与者普遍社交焦虑显著减少，参与社会活动的意愿增加^[16]。心理治疗师指导的 CBT 采用个性化干预，有效地解决完美主义者独特的认知和行为模式^[27]。

（二）CBT 的认知重构

认知重构是 CBT 的核心技术之一，是识别和改变他们完美主义思维中非理性信念的重要过程^[26]。完美主义者经常发现他们被困在一种信念中，即他们必须取得完美的成就，以避免被拒绝或批评。通过认知重构，引导适应不良的完美主义者理解这种思想和行为的复杂性。以此可以深入了解认知扭曲和灾难性思维如何助长他们的焦虑和回避倾向^[5]。通过系统性的认知训练，个体能够逐步识别出这些非理性思维模式，并学会用更具适应性和现实基础的信念体系来替代它们^[17]。这一转变过程可以通过典型案例来说明：当完美主义者持有“我绝不能犯错”这种刚性思维时，治疗师会引导其重新审视这一信念，帮助其构建更具包容性和同理心的认知框架。例如，认识到错误是人类成长过程中不可避免且有价值的经历，它们提供了学习和提升的机会，而非个人价值的衡量标准。研究表明，这种认知转变不仅能显著降低心理压力和焦虑水平，更能帮助个体建立起一种更为健康、平衡的自我关系，从而增强其心理韧性和适应能力。

（三）CBT 的行为实验

行为实验作为 CBT 的核心治疗策略之一，为完美主义者提供了系统化的实践平台。这种干预方法独特之处在于它鼓励个体主动暴露于引发焦虑的社交情境中，直面对错误和他人评判的恐惧。研究表明，当社交焦虑的适应不良完美主义者参与精心设计的行为实验时（如在社交聚会中故意展现小失误），能够获得挑战原有认知图式的直接经验^[8]。这种结构化的体验不仅提供了检验完美主义信念的实证依据，更能有效降低个体的社交焦虑水平，增强其社交互动的自信心。通过系统性地突破舒适区，个体往往能够意识到先前对负面评价的预期过度夸大，这种认知重建过程不仅提升了其自信水平，更培养了面对挑战的心理韧性。

表 2：CBT 的核心技术与干预目标

类型技术	干预目标	关键效果
认知重构	修正“全有或全无”思维	自我批评减少，灾难化思维缓解
行为实验	降低社交回避行为	错误容忍度提升

三．认知行为疗法对完美主义者社会适应功能的改善效应

（一）减少社会焦虑

认知行为疗法（CBT）在缓解完美主义者的社交焦虑方面显示出显著效果，根据 Galloway 等人进行的荟萃分析^[14]，接受 CBT 干预的个体社交焦虑显著降低，社会参与度明显增加。认知重构在适应不良的完美主义者重建对失败的恐惧方面发挥着重要作用，最终有助于减少社会交往中的焦虑^[2]。这一变革性的过程给予了个人新的自信和韧性，以更亲和的方式去适应社会。

（二）改善社会功能

认知行为疗法（CBT）通过培养适应性社交技能和减少回避行为，显著提高了适应不良的完美主义者的整体社交水平。接受 CBT 干预的适应不良的完美主义者通常对他们的社会互动表现出更大的满意度，并越来越倾向于参与社会活动^[9]。研究表明，CBT 增强了社会自信，使适应不良的完美主义者能够积极地探索不太担心批评的社会场景^[16]。这种新的自信改变了他们的社交体验，使他们能够建立更深的联系和更令人满意的互动。

（三）增强自我同情心

适应不良的完美主义者经常进行严厉的自我批评，这只会加深他们的社会挑战。CBT 积极鼓励个人通过接受自己的不完美和善待自己来培养自己的同情心^[1]。自我同情的增加与社会调节的改善有关，随着个人将焦点从避免失败转移到积极的社会互动上，这些变化培养了对自身更宽容的态度，并允许与他人建立更丰富，更有意义的关系。

表 3：CBT 对不同类型完美主义的效果对比

类型	干预重点	改善指标
自我导向型	降低自我批评标准	自我接纳度 ↑ 焦虑 ↓
社会导向型	挑战“他人高期待”信念	社交回避 ↓ 关系满意度 ↑

四．认知行为疗法的创新模式与发展趋势

（一）基于互联网的认知行为治疗（ICBT）

基于网络的认知行为治疗（Internet-based Cognitive Behavioral Therapy, ICBT）的出现，显著拓宽了完美主义者接受治疗的机会。最近的研究表明，ICBT 与传统的面对面治疗一样，可以有效缓解完美主义和改善社会功能^[24]。一般来说，ICBT 计划的特点是自我指导模块，强调认知重构和行为实验，并且通常补充治疗师的支持选项^[29]。这种灵活性允许个人以更适合自己的速度参与治疗，从而促进更个性化的治疗旅程，产生更有意义的变化。未来研究需探索人机协同模式（如 AI 辅助实时情绪识别），以平衡效率与人性化干预的需求。

表 4：传统 CBT 与 ICBT 的对比

维度	传统 CBT	ICBT
可及性	依赖线下资源，成本较高	突破地域限制，成本较低
个性化支持	治疗师实时反馈，灵活性高	依赖预设模块，灵活性较低
适用人群	适合高动机、需深度干预的个体	适合轻度症状、时间受限的个体

（二）第三代认知行为疗法

第三代认知行为疗法，包括基于正念的认知疗法（MBCT）和接纳与承诺疗法（ACT）被证明是治疗完美主义的有效方法。这些创新方法优先考虑接受完美主义思想，而不是直接修改它^[3]。第三代疗法在治疗高度情绪回避和自我批评的个人展现出显著的效果^[4]。

MBCT 鼓励个人批判性地观察自己的完美主义思想，从而减少其对社会功能的影响^[18]。MBCT 和行为表现出对加强情绪调节和抑制社交回避的承诺。这种疗法通过使用正念和接受策略，使适应不良的完美主义者能够建立更富有同情心的关系^[11]。鼓励个人不加判断地接受完美主义倾向，减轻情感负担，专注于有意义的生活目标，而不是追求无法达到的标准^[20]。最后，MBCT 和 ACT 强调带着不完美生活的重要性，而不是试图完全消除完美主义思想，这些变化与社会功能的改善和焦虑的减少有关^[6]。

（三）CBT 与其他治疗方法的结合

近年来，研究人员越来越多地探索认知行为疗法（CBT）和多种疗法的整合，用以改善适应不良的完美主义者的社会适应。例如，人际关系疗法（Interpersonal therapy, IPT）和 CBT 的结合已被证明可以有效地应对适应不良的完美主义者经常面临的人类挑战，如社会孤立和关系冲突^[13]。此外，专注于培养自我同情心的同情聚焦疗法（Compassion-Focused Therapy, CFT）也与 CBT 相结合，使适应不良的完美主义者能够减少自我批评，加强人际关系^[15]。

五．认知行为疗法的应用挑战与未来研究方向

认知行为疗法（CBT）已被广泛证明是应对适应不良完美主义的有效干预手段，尤其在缓解社交焦虑、改善社会功能和增强自我同情方面表现出显著效果^[14]。然而，尽管 CBT 在理论和实践中取得了重要进展，仍有一些关键问题需要进一步探讨。

（一）CBT 的长期效果

虽然大量研究表明 CBT 在短期内能够显著降低完美主义倾向并改善社会适应能力，但其长期效果仍需更多研究支持。例如，Handley 等人发现，接受 CBT 干预的完美主义者在治疗后 6 个月内社交焦虑水平显著降低，但 12 个月后的效果有所减弱^[16]。这表明，CBT 的长期效果可能受到个体差异、环境因素和治疗依从性的影响。未来的研究应关注如何通过加强后续支持（如定期随访或强化课程）来维持 CBT 的长期效果。

（二）文化差异与 CBT 的普适性

现有研究主要基于西方文化背景下的样本，而完美主义的表现形式和应对策略在不同文化中可能存在显著差异。例如，集体主义文化中的个体可能更倾向于社会导向型完美主义，即过度关注他人对自己的期望^[30]。因此，未来的研究应探索 CBT 在非西方文化中的适用性，并开发文化适配的干预策略。例如，结合本土化的心理教育内容或调整行为实验的设计，以更好地满足不同文化背景个体的需求。

（三）CBT 对不同类型完美主义的效果差异

完美主义可分为自我导向型、他人导向型和社会导向型^[12]。现有研究表明，CBT 对自我导向型完美主义者的效果最为显著，而对社会导向型完美主义者的效果较弱^[16]。这可能是因为社会导向型完美主义者更倾向于将失败归因于外部因素，而非自身认知偏差。因此，未来的研究应探索针对不同类型完美主义的个性化干预策略，例如结合人际关系疗法（IPT）来应对社会导向型完美主义者的人际关系问题。

（四）基于互联网的认知行为疗法的潜力与挑战

近年来，基于互联网的认知行为疗法（ICBT）作为一种灵活且可及性高的干预方式，研究表明，ICBT 在降低适应不良性完美主义得分和缓解社交焦虑方面与传统 CBT 效果相当^[24]。然而，ICBT 的长期依从性和治疗效果仍需进一步验证。例如，Vernmark 等人发现，ICBT 参与者的中途退出率较高，这可能与其缺乏治疗师的实时支持有关^[29]。因此，未来的研究应探索如何通过增加互动性（如在线咨询或实时反馈机制）来提高 ICBT 的参与度和效果。

（五）现有研究方法的局限性

现有研究在方法学上存在一些局限性。例如，许多研究依赖自我报告数据，可能存在社会期望偏差（Social Desirability Bias）。此外，样本量较小和缺乏随机对照试验（Randomized Controlled Trial, RCT）设计也限制了研究结果的普适性。未来的研究应采用更严谨的实验设计（如多中心 RCT）和多样化的数据收集方法（如行为观察或生理指标），以提高研究的科学性和可靠性。

六. 总结与临床实践启示

认知行为疗法（CBT）已经被确立为一种有效的干预措施，可以增强适应不良的完美主义者的社会适应。通过解决与完美主义相关的基于社交焦虑的认知和行为机制，CBT 帮助个体减少回避行为，培养自我同情，更充分地参与社会互动的能力。认知重构，行为实验，行为纠正和心理教育的整合使 CBT 擅长解决干扰社会功能的不适应思维模式和行为。基于互联网的认知行为疗法（ICBT）和第三代认知行为疗法的最新进展通过正念认知疗法（MBCT）以及接纳与承诺疗法（ACT）拓宽了完美主义者的治疗环境。今后的研究应深入地研究这些整合模式，强调维持社会协调和人类幸福长期改善的重要性。随着不断的精细化，个性化，CBT 的不断发展和进步可以在适应不良的完美主义者拥有更充实的社会生活和发展情感韧性方面发挥重要作用。

参考文献：

- [1] Aldea, M. A., Rice, K. G., Gormley, B., & Rojas, A. (2010). Telling perfectionists about their perfectionism: Effects of providing feedback on emotional reactivity and psychological symptoms. *Behaviour research and therapy*, 48(12), 1194-1203.
- [2] Alden, L. E., Ryder, A. G., & Mellings, T. (2002). Perfectionism in the context of social fears: Toward a two-component model.
- [3] Alsubaie, M., Abbott, R., Dunn, B., Dickens, C., Keil, T. F., Henley, W., & Kuyken, W. (2017). Mechanisms of action in mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and mindfulness-based stress reduction (MBSR) in people with physical and/or psychological conditions: A systematic review. *Clinical psychology review*, 55, 74-91.
- [4] A-tjak, J. G., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A., & Emmelkamp, P. M. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(1), 30-36.
- [5] Barahmand, U., Shamsina, N., Rojas, K., Geschwind, N., & Iya, F. H. (2023). Mechanisms Linking Perfectionism and Social Anxiety: The Role of Hostility and Disqualification of Positive Social Outcomes. *Journal of Psychiatric Practice*, 29(2), 94-103.
- [6] Cladder-Micus, M. B., Vrijnsen, J. N., Fest, A., Spijker, J., Donders, A. R. T., Becker, E. S., & Speckens, A. E. (2023). Follow-up outcomes of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) for patients with chronic, treatment-resistant depression. *Journal of Affective Disorders*, 335, 410-417.
- [7] Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429.
- [8] Egan, S. J., & Hine, P. (2008). Cognitive behavioural treatment of perfectionism: A single case experimental design series. *Behaviour Change*, 25(4), 245-258.
- [9] Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R., & Antony, M. M. (2014). *Cognitive-behavioral treatment of perfectionism*. Guilford Publications.
- [10] Egan, S., Piek, J., Dyck, M., & Kane, R. (2011). The reliability and validity of the positive and negative perfectionism scale. *Clinical Psychologist*, 15(3), 121-132.
- [11] Finucane, A., & Mercer, S. W. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BMC psychiatry*, 6, 1-14.
- [12] Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and perfectionistic self-presentation in social anxiety: Implications for assessment and treatment. *Social anxiety*, 159-187.
- [13] Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., & Besser, A. (2017). Perfectionism cognition theory: The cognitive side of perfectionism. In *The psychology of perfectionism* (pp. 89-110). Routledge.
- [14] Galloway, R., Watson, H., Greene, D., Shafran, R., & Egan, S. J. (2022). The efficacy of randomised controlled trials of cognitive behaviour therapy for perfectionism: A systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 51(2), 170-184.
- [15] Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- [16] Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2015). A randomised controlled trial of group cognitive behavioural therapy for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 68, 37-47.

- [17] Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, 36, 427-440.
- [18] James, K., & Rimes, K. A. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy versus pure cognitive behavioural self-help for perfectionism: A pilot randomised study. *Mindfulness*, 9, 801-814.
- [19] James, K., Verplanken, B., & Rimes, K. A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 79, 123-128.
- [20] Leeuwerik, T., Cavanagh, K., & Strauss, C. (2020). The association of trait mindfulness and self-compassion with obsessive-compulsive disorder symptoms: Results from a large survey with treatment-seeking adults. *Cognitive Therapy and Research*, 44(1), 120-135.
- [21] Mackinnon, S. P., Battista, S. R., Sherry, S. B., & Stewart, S. H. (2014). Perfectionistic self-presentation predicts social anxiety using daily diary methods. *Personality and Individual Differences*, 56, 143-148.
- [22] Rais, O., & Norton, P. J. (2024). The effects of fear of evaluation as a mediator of the relationship between perfectionism and social anxiety in college students. *Current Psychology*, 1-12.
- [23] Rosser, S., Issakidis, C., & Peters, L. (2003). Perfectionism and social phobia: Relationship between the constructs and impact on cognitive behavior therapy. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 143-151.
- [24] Rozental, A., Shafran, R., Johansson, F., Forsström, D., Jovicic, F., Gelberg, O., ... & Buhrman, M. (2024). Treating perfectionism via the Internet: a randomized controlled trial comparing cognitive behavior therapy to unified protocol. *Cognitive Behaviour Therapy*, 53(3), 324-350.
- [25] Shafique, N., Gul, S., & Raseed, S. (2017). Perfectionism and perceived stress: The role of fear of negative evaluation. *International Journal of Mental Health*, 46(4), 312-326.
- [26] Ciharova, M., Furukawa, T. A., Efthimiou, O., Karyotaki, E., Miguel, C., Noma, H., ... & Cuijpers, P. (2021). Cognitive restructuring, behavioral activation and cognitive-behavioral therapy in the treatment of adult depression: A network meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 89(6), 563.
- [27] Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, 40(7), 773-791.
- [28] Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.
- [29] Vernmark, K., Hursti, T., Blom, V., Asplund, R. P., Nathanson, E., Engelo, L., ... & Andersson, G. (2024). The Effects of Mindfulness-Focused Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy on Elevated Levels of Stress and Symptoms of Exhaustion Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Clinical Psychology in Europe*, 6(3), e12899.
- [30] Yang, H., & Stoeber, J. (2012). The physical appearance perfectionism scale: Development and preliminary validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34, 69-83.

The Application of Cognitive Behavioral Therapy in Enhancing Social Adjustment for Maladaptive Perfectionists

¹Shao Liangchao, ²Ju Xiaolei

¹*Gimcheon University, Korea*

²*Neijiang Normal University, China*

Abstract: Maladaptive perfectionism, as a high-risk personality trait, is closely associated with psychological issues such as social anxiety, depression, and interpersonal dysfunction, significantly impacting individuals' social adaptability. This study systematically examines the intervention mechanisms and clinical efficacy of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in improving social functioning among individuals with perfectionism. Research demonstrates that CBT, through the integration of core strategies including cognitive restructuring and behavioral experiments, effectively modifies perfectionists' irrational beliefs and avoidance behaviors, notably enhancing their willingness for social engagement. Additionally, Internet-based CBT (ICBT) and third-wave therapies (such as MBCT and ACT) offer novel approaches for personalized intervention, although their long-term effectiveness and cross-cultural applicability require further validation.

Key words : Maladaptive Perfectionism, Cognitive Behavioral Therapy, CBT, Social Participation Willingness, Personalized Intervention