100 戒掉「滿分」的毒

財團法人「張老師」基金會胡瑋婷心理師

韓劇《浪漫速成班》的方秀雅，經常是校排名第一，但在某次模擬考失利，讓競爭對手南海依考了第一名。於是，她花更多的時間念書，在壓力過大的情況下，她在考試時竟看不清考卷上的文字，甚至還出現將競爭對手推下樓的幻想畫面，這使她感到恐懼，害怕自己真的成為了「考試怪物」。



在職場上的你，是否也常常出現想要得到「滿分」的念頭呢？
不管是主管交代的事、同事的請託、工作的效率還是職場中的人情世故，想要全方位都拿到一百分的你，希望獲得主管的讚賞、同事的讚揚認同，為此你越來越忙碌，也發現自己越來越吃力。而且每當你看到其他同事看似輕鬆就表現優良時，你會感到忌妒，忍不住要攻排擠或打壓對方？

「滿分」就像毒品一樣，一開始你可能只是偶爾服用，但享受到滿分所帶來的快感後，你開始需要越來越高的劑量，才能夠感受到同樣的快感。就像你為自己設定越來越高的標準，無論工作、家庭或自己的人生規劃等方方面面，都必須達到滿分，才能夠讓你感到滿意。
然而很有可能，你會發現自己越來越不快樂，甚至覺得自己像「倉鼠」一樣，一直在滾輪上奔跑，直到身心累出病來。

我想邀請你試著戒掉「滿分」的毒，拋下完美主義，這並非要你變得消極或放棄，而是請你妥善地分配自己的精力，而且也要練習將更多的注意力放在「過程」中的收穫，而非「結果」是否完美。
比起近在眼前的100分、更應求長遠的80分。

張老師員工協助方案心情專線：29936180*32
服務時間：週一至週五(上班日) 09:00-12:00 14:00-17:00