

你是完美主义者吗？这个标准太低了。

翻译：新爸

审校：王卫

2015年8月4日 星期二

完美主义阻碍成功。事实上，它是通向抑郁、焦虑、成瘾、生活无力的捷径。

—— Brené Brown（社会学家）

我们中的大部分人都对自己要求甚严。我们远远谈不上完美：我们睡过头、吃下本不该吃的那块蛋糕、忘了给别人回电话、责骂我们的伴侣、朝孩子大喊大叫、没给孩子煮早饭，催促他赶紧去上学，搞得他忘记带作业。当我们对自己百般苛责的时候，我们孩子的成长又会受到什么样的影响呢？一样无法做到尽善尽美？这世界恐怕没有什么事能比孩子是否能够健康成长更让我们焦虑的了。

其实，完美是一个很低的标准。为什么不用“爱”作为你的新尺码呢？你能为这个世界创造更多的爱吗？你能原谅自己那些那不可避免的失误，重新振作、回到正轨上来吗？你能时时提醒自己，自己的孩子并不完美，因为他只是普通人，一个还没长大的普通人吗？

我们孩子需要我们给予的，恰恰是一个允许他们不完美的空间、接受他们如他所示的空间。这个空间是我们每一个人可以开始正在成长的起点。

那么，你能接受孩子现在的样子吗？当然，你需要引导他，那是你作为父母的工作：“我们要在这里等着，轮到我们玩滑梯才能上去……你应该和你妹妹学着分享你的玩具……我们每晚都要刷牙……”但是，以幽默和理解的方式引导孩子和以担忧来胁迫孩子是不同的（他有什么不对劲的地方吗？）。担心会很快蜕化成批评，那样只会让孩子认为自己永远都不够好。

反之，你能做到带着孩子每天都在成长，最终会成为最好的自己的信念引导他们吗？孩子需要你的，不仅仅是教育，更是精神上的滋养：无条件的爱、爱他如他所是、相信世界中有友善、对孩子自身的长处和成长的力量保有信心。

所以，从今天开始，善加利用生活中的挑战，为从未有过爱的地方创造爱吧！让担心和完美主义走开。选择爱。带着同情拥抱你自身的不完美。与孩子交心，为他真正的自己感到喜悦，包括他的不完美和其他所有的一切。专注于你爱孩子的那些方面。记下你和你孩子不完美和纠结的时刻，并以此为鉴，不再纠结，让心灵和生活都回归正轨。

最后，把生活的目标定在比完美更高的东西上：无条件的爱！