



کمال گرایی

کمال گرایی یعنی تعیین استانداردهای بالا برای انجام کارهایی که غیر واقع‌گرایانه هستند و عملاً صورت نمی‌گیرند. قانون افراد کمال‌گرا این است، یا همه یا هیچ (در کل معیار آنها بهترین بودن است) اگر موفقیت برای این افراد به صورت کامل نباشد، دچار خودسرزنشی اضطراب و فشار فراوان می‌شوند

بعضی از افراد اعتقاد دارند که دوتای کمال‌گرایی وجود دارد کمال‌گرایی مثبت و منفی

کمال‌گرایی مثبت: افراد استانداردهای بالا تعیین میکنند و از این کار برای انگیزش خود استفاده می‌کنند.

کمال‌گرایی منفی: افراد استانداردهای بالا تعیین می‌کنند و اگر به این استانداردهای مشخص شده نرسند زندگی آنها مختل می‌شود.

پاول هویت (از افراد نامدار در زمینه مطالعات مربوط به کمال‌گرایی می‌باشد) به این نکته اشاره می‌کند که کمال‌گرایی مثبت و منفی وجود ندارد تلاش برای رشد و پیشرفت مبحث جدا از کمال‌گرایی می‌باشد و کمال‌گرایی یک بیماری مشخص با عوارض منفی است که از داشتن استانداردهای بالا حاصل می‌شود و باعث می‌شود فرد از زندگی خود لذت نبرد.