

目錄

I 序言：追逐一百分	5
II 完美主義者的生活信條	14
III 完美主義者的工作天地	20
IV 完美主義者的人際關係	29
V 完美主義者的情緒世界	37
VI 正反合：追逐完美的得與失	42
VII 完美主義者的塑造	49
VIII 當完美一朝成困擾	59
IX 從完美中釋放自我	71
X 醫心者後話	91