

英文要約(条件指定のある場合)

条件の確認	社会規定的完全主義とはどういうものか 完全主義者が気をつけるべきこと 英文全体を220-240字で要約			
第1段落	あなたが「とても優秀」より下の評価を受けることに耐えられないなら、あなたは完全主義者かもしれない。			
第2段落	最高の自分であろうと努力することは褒められることである一方で、この行動パターンはしばしばうつ、不安、混乱、疲労などの症候群に関連していることを多くの研究が示唆している。	完全主義者の一般論の部分なので、ごく短めにまとめる	完全主義者は「とても優秀」という評価以外を受け入れられないとか、失敗を恐れるあまり仕事に取り掛かるのが遅くなるという傾向がある。そして、研究によると、彼らにはうつや不安、疲労などの症候群のほか腹痛や睡眠障害のような病気の症状が見られることもある。	
第3段落	オンタリオ州のブロック大学の研究では、完全主義者は気分が良くないとか、腹痛、浅い睡眠、呼吸の不足などに不満を口にする傾向があり、実際に病気にかかっている日数も多かった。			
第4段落	また、完全主義者は失敗を恐れるあまり、手遅れになるまで仕事を先延ばしする。			
第5段落	完全主義者には複数のタイプがある。社会規定的完全主義者は、自分が完璧でなければ他人にからかわれるという恐怖心に駆り立てられている。また、家族、友人、同僚からの完璧要求にも結びついている。			ここから社会規定的完全主義者の内容。定義と特徴も書いてある。
第6段落	また、研究によると、このタイプ(社会規定的)の完全主義者は、最も不健康であり、うつ症状と結びついていた。さらに、彼らは他人に批判的であるだけでなく、他人に助けを求めることは「失敗」とあるという感情を抱くので、彼らをサポートする強力なネットワークもないようだ。			
第7段落	あなたがそれほど自虐的でなく、ベストを尽くしてもまだ十分でないという感情を抱かないなら、それは健全であり、あなたに自己肯定感を与える心の力になる。			
第8段落	完璧主義をどのように処理するかは本当に重要なことだ。達成できない目標を設定してはいけない。そして、達成できなかったことで自分を責めてはいけない。また、あなたと同じように上手に物事をできる人がいないことを気にするのを避けなければならない。覚えておいてほしいのは、基準をあまりに高く設定しないことなのだ。	完全主義者が気をつけるべき内容が示されている。	完全主義者はあまりに目標を高く掲げないようにすることが大切だ。そして、失敗したからと言って、自分を責めてはいけない。自己肯定感を持つことだ。	