

擁抱自己的「不夠好」：淺談冒牌者症候群

撰文/許侑健

茶靡在進入大學後，積極申請雙主修並參加許多校外課程增進專業能力，且 GPA 的數字亮眼，也拿了數次書卷獎。雖經常被教授及周遭朋友肯定，但茶靡始終認為自己根本沒有大家口中說得那麼優秀，其他同學都比自己厲害多了，只是很幸運地這次他們剛好沒有考好而已。因此茶靡的外務越加越多，希望自己的能力不會被他人比下去；面對考試及報告會感到很擔憂及焦慮，幾乎每次都修改到最後一刻再壓線交出。時間表被塞滿的生活壓得茶靡喘不過氣，但她始終無法停止這樣的生活模式。

你也曾和茶靡有過相同的心聲或類似的生活嗎？邀請你一起來閱讀這篇文章，認識冒牌者症候群這個名詞吧！

冒牌者症候群是什麼？

冒牌者症候群（Impostor Syndrome）是由心理學家 Pauline R. Clane 和 Suzanne A. Imes 於 1978 年所提出的一種現象。指無法相信自己的成功是憑藉自身努力而獲得，而只是因為幸運使然者。且通常會認為自己配不上現在的成就，儘管客觀事實並非如此。這樣的特質很容易出現在有高度競爭的環境中，相信生活中有很高比例的人曾經經驗過這樣的感受。

冒牌者的五種類型：

1. 完美主義者：為自己設下很高的標準，期待每次都可以做到滿分。會相當注重做事的細節及結果，若是沒有達到完美則認為自己是失敗的。
2. 才智天生型：認為天生的才智是自己真正的能力，因此期待所有事物自己皆能一舉成功。若是該任務需要花費許多時間便會認為自己的能力不足。
3. 個人主義者：此類型者認為有能力者是能夠獨自完成全部任務，因此經常為了證明自身價值而避免向他人求助。
4. 學者專家型：透過自身擁有多少技能及知識來做為衡量能力之標準。因此面對全新的任務容易擔心自己了解不足而感到猶豫不決。
5. 超人型：覺得能力是以自己在生活中能同時扮演多少角色及承擔多少

責任而定，因此通常在各方面的表現皆很傑出。

冒牌者可能會有的行為

1. 自我懷疑與自我批評：

/我覺得我很糟、我一點都不夠好/

/我的能力真的值得這份工作嗎？還是只是幸運被錄取而已？/

相信很多人會覺得自我批評、對自己嚴苛一點是督促我們不斷前進的好方法。因此內心這樣的聲音逐漸壯大。然而長此以往使用這樣的方式，很可能反而造成我們面對壓力事件的焦慮反應更加壯大，且自我感覺低落、變得不再喜歡自己，做事效率亦會降低。

2. 追求完美與過度努力：

/我一定要做到最好才行/

/其他人比我厲害多了，我還不夠努力.../

為了努力達到最好，我們很可能在課業、工作或人際關係中會為自己設下高標準，甚至期待能夠在每件事上都做到最好。因此而須花費非常大量的時間與精力在追求自己的目標並完成每項任務。然而什麼是「完美」呢？或許完美並不存在，因此當我們以完美為目標時，總是覺得自己達不到而難以對自身表現感到滿意。

3. 逃避與拖延：

/這個報告好難，明天再開始做吧/

/為什麼我每次都會拖到遲交？真是太糟糕了.../

面對自己所重視的目標，如必修課程、升學考試，不知道你是否曾一拖再拖到最後一刻才完成，或耗費許多時間沉浸在焦慮及擔心的情緒裡，最後總是沒有用盡全力而感到自責呢？在拖延行為的背後，或許存在著一個脆弱的自己。每個人都有害怕失敗的時刻，而會使我們想嘗試去控制生活中的大小事。面對無法掌控的任務，即很可能為了保護自己而使用逃避策略，以避免我們須承擔失敗帶來的後果，如感受到脆弱或需面對他人的批評。

如若長期維持這樣的行為模式，可能會對自身生活造成一定程度的負面影響。為避免持續陷入冒牌者症候群的無限迴圈，鼓勵你可以用不一樣的方式與自己相處。

嘗試接納真實的自己

我們在生活中不免都有自我懷疑或追求完美的時刻。以下提供幾個方式讓我們能從這樣的固定思維中暫時跳脫，練習讓自己有更多一點的彈性，及看到更客觀、真實的全貌：

1. 看見個人優勢：思考並寫下自己的正向特質，也可以邀請親友給予自己回饋，慢慢修正對自己及自身能力的認識。
2. 留意生活中的美好事物：我們容易將目光聚焦於容易讓自己焦慮的事物或做不好之處，邀請你一起留心在生活中會讓你感到愉快的好事。
3. 獎勵自己的成就：請看到自己的努力付出，在完成一項重要任務後，為自己買一個小甜點，或和親友們計畫一趟小旅行吧！
4. 挑戰一件新事物：嘗試做一件自己一直想做但從沒做過的事看看，去經驗跨出舒適圈的新鮮感及不適感，挑戰自己的同時也可發掘新的能力。

參考資料：

Jessamy Hibberd. (2019)。冒牌者症候群：面對肯定、稱讚與幸福，為什麼總是覺得「我不配」？（陳松筠譯）。商周。（原著出版於2019年）

Subani Chandra, MD, FCCP ; Candace A. Huebert, MD, FCCP ; Erin Crowley, MD ; Aneesa M. Das, MD, FCCP(2019). Impostor Syndrome Could It Be Holding You or Your Mentees Back? *CHEST*, 156(1), 26-32.