

我真的有這麼厲害嗎？

別讓冒牌者心態，偷走你應得的成就感

輔導老師，您好：

我是大四的小芸，一直以來我都很認真讀書、也很積極的參加活動，我的大學生活好忙，除了課業之外還有社團跟系學會的事情，但我總是覺得自己沒有做到最好，在我比賽得名或是拿到獎學金的時候，老師跟同學的稱讚和鼓勵都讓我覺得很心虛……，我不覺得自己配得上這些，反而覺得都是幸運跟僥倖而已，但我也不敢跟別人說，很怕聽起來像在炫耀。這種懷疑自己的感覺讓我好不舒服，每次完成一件事情，都沒有想像中的開心，反而開始擔心下一次是不是就做不好了，不知道要怎麼辦才好？

小芸

親愛的小芸，你好：

謝謝你的來信，想跟一直都好努力奔跑的你說聲辛苦了，這樣一直懷疑自己的感覺一定很不好受，似乎即使你已經很努力、也獲得旁人的肯定，但仍然很難相信自己的能力，甚至把成功都歸功於運氣，而不是自己的付出。其實很多人也有過類似的感受，在面對學業或是生活挑戰的時候，都曾經歷過這樣的煎熬。有人將這樣的經驗稱為「冒牌者症候群」，不是醫學診斷或是代表你能力不足，而是一種讓人容易低估自己、懷疑自己的心理經驗和感受。

什麼是冒牌者症候群？

心理學家在研究當中發現，很多明明擁有客觀成就或是外界肯定的人，卻很難相信這些成功經驗跟自己有關聯，反而都傾向認為自己只是僥倖。這種現象可能跟個人、環境或是社會文化有關，完美主義或高要求的特質，導致自我批評或是放大自身缺點；缺乏足夠的正向支持或認同的成長環境、提倡謙虛和集體主義的社會文化，可能讓我們比較難接納成功，或歸功於旁人的幫助或是團隊的功勞。

慢慢練習，相信自己的努力

面對這樣的心情，不需要強迫自己馬上變得超有自信，但可以試試看以下幾個方法和方向：

練習自我覺察

當你感受到信中所寫的那些感覺時，覺得自己不夠好或是對成就感到心虛時，邀請你可以暫時把注意力放到自己身上，聚焦感受自己當下的情緒跟想法，理解這或許又是冒牌者在作祟，並不代表自己沒有能力！

嘗試說聲「謝謝」

在獲得別人的稱讚或鼓勵時，習慣性地謙虛否認，久而久之可能會變成自動化的自我否定。下次嘗試說聲「謝謝」，收下對方的心意，並慢慢體驗對方眼中那個很棒的自己，慢慢將這樣的肯定收到心裡。

日常生活中的小小肯定

自賞何嘗不是件美德？每天睡前回想當天發生的事情，從中找到2-3件覺得自己做得不錯的事，像是「今天順利把報告的資料查完了」、「雖然很累，但還是準時去上課了」，看似平凡的日常小事，累積下來其實是很有力量的！

長久以來的自我懷疑跟感受不是一朝一夕就能改變的，我們不需要強迫自己馬上收下這些肯定和讚美，請給自己多一些的時間和耐心，在未來的生活當中慢慢去嘗試和練習相信那個真實且足夠好的自己。如果在這個練習的過程當中覺得有些迷茫或孤單，諮商中心的老師們都很願意陪伴你一起討論和走過這段歷程！

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間

線上預約初談：登入學生專區→全部功能→申請/報名作業→預約諮商輔導→個別諮商→個別諮商申請