



生活中,你是否也有类似经历?尽管已经有种种外在的证据表明了你的能力和竞争力,其实内心深处,仍有个角落在默默哀嚎着“我不配,我骗了你们”。在自己的“成就”面前自我心虚、怀疑、焦虑、羞愧难当……不敢肯定自己的能力,冒充者综合征是一种自贬。不论外界给予多少肯定,仍处于自我怀疑模式下的他们,有时只能假装自信。

## 人们总在赞誉声中妄自菲薄

在听到别人的赞扬时,总会默默心虚,充满不安和侥幸感,那句“是我比较幸运啦”也是内心最真实的想法,而非客套的虚心。如果你也是这样,那么你可能患上了“冒充者综合征”。

我们时常听说,并羡慕“别人家的××”,却不曾知晓许多天赋甚高的人,同时也充满不安全感。即使被外界认同,他们仍然贬低自我,认为自己获得成就只是侥幸而已。Olivia Fox Cabane说,每一年,她都会问斯坦福大学商学院的新生们:你们当中有多少人认为自己的被录取是招生委员会的一个错误?而每一次,都有三分之二左右的学生举起手。

取得较高成就的人无疑是“冒充者综合征”的高发人群。那些被社会定义为成功人士的人中,总有人拥有些许共同的特征:难以从心底接纳外界对自己的认可,习惯于低估自己的成就,而将成就归功于外界因素。他们觉得自己像个骗子或是冒充者,并时刻担心被“识破”,担心被“撕下假面具”。

“别人把我想得太好,那不是真正的我”成了一种生活负担,70%的人至少有过一次“别人眼里自己的成就并不属实”的想法。为此,许多人做任何事都要精益求精,虽是好事,却也无形中背着沉重的心理包袱。失去成就感和收获的喜悦,他们坚持认为是时机、外在条件、运气……促使自己“骗过”了其他人。

其实,你可能没有别人想象中优秀,但你也并没有你自己想象中那么糟。连“别人家的××”也会苦恼自己没有他人以为的那么好,别自卑,若真感觉不到自信时,假装自信,也未尝不是个好办法。

城报记者 吴梦昕

# 『对不起,我没那么好』

感觉配不上自己的成就?兴许患上了『冒充者综合征』

## “我不配”

生活中不自信的场景数不胜数,冒充者综合征患者更是常常24小时都活在自我怀疑里。

### 骗过HR才拥有了好工作

获得了一份很好的工作 offer,却为此焦虑到夜夜失眠。冒充者综合征患者坚信自己必定无法通过试用期,甚至觉得自己被录取只是因为“欺骗了HR”。临床心理学家保琳和苏珊娜5年来陆续接触了150名女性来访者,其中不乏受人尊敬的教授、博士学位获得者、成绩优异的大学生……她们却并不认同这些所谓的“成功”,反而有许多人称自己被高估了,并不能胜任现在的工作。

### 58%的女人每天只“美”3小时

原本相爱的恋人因自卑而患得患失,生怕自己“不够美”配不上对方,不断改变自己却感觉距离越来越远。PHD美国公司一项调查显示,58%的女性在早上5点至7点对自己的容貌没自信,之后随着一天工作生活的展开,情况逐渐好转,在12点至15点达到最佳状态。而23时以后,她们的自信再次跌入谷底。冒充者综合征作祟,难怪恋爱中人多缺乏安全感。

### 我不过是网络段子的搬运工

社交圈子里,有多少人自认为是神经麻木的“橡皮人”?往往别人觉得Ta幽默风趣,但在他们心里,那不过只是抖机灵而已。有人的地方就担心冷场,即使氛围融洽,他们仍觉得嗅到的那丝尴尬是由自己而起——“大家都察觉到了,只是不说而已”。努力成为搞笑的人,又怕被贴上幽默的标签,为证明自己不知储备了多少段子,他们的努力换来更多捧场,却越发担心自己的处境,过分充足的准备、纠结于语言细节使他们精疲力尽。

## “冒充者综合征”后遗症

在“冒充者综合征”的影响下,除本身作不自信状,还有许多地方“都不好了”。

**“假面人”**:生活中,照镜子时间越长,越容易太过关注相貌的缺点,半数以上的女人都对自己镜子中的形象有所不满,从而由美容“进化”至微整容。工作中,他们更关注上级的想法,尤其是他们对自己的评价。不敢展示真实的想法,尤其觉得提出问题等于暴露自己智商有限。冒充者综合征患者质疑自己的社交形象,致力于把真实的自己从里到外伪装个遍。

**“考证癖”**:一场场考核、一本本红证书才是自己能力的唯一证明。患上冒充者综合征后钟情于考试,学历不足以“洗白”自己,等级表、资格证、荣誉证书才是赖以生存,平衡自我质疑的良药。获得 pass 后,他们又难免怀疑这次是不是纯属运气?于是,再一次检验很有必要,他们加入职业考证族,在无限循环的考核中不断怀疑人生。

**“被害妄想”**:给上司发了一封邮件,未得到立即回复,他们开始琢磨其中原因,“是不是创意让Ta失望了,所以惩罚我?”事实上,别人只是因为忙碌而没来得及阅读而已。克莱默说,人的大脑天生就会去搜寻或过度解读某种信息,或许冒充者综合征患者更甚。时刻害怕被人揭穿“不够优秀”的自己,便用阴谋论放大镜去看身边人的一言一行,甚至偏激地认为别人的关心,是在刺探自己的虚实。