



当赞美渐渐变成恐惧和压力的源头,有关“冒充”的情绪就会以昂扬的姿态占据你的心扉。尽管适度的自卑可能让你收获更多的朋友,但那股潜藏在意识里的暗流却总是会在自我感觉不错的时候,给你一盆冰冷的寒水。随着年岁的增长,你会越来越认同一句话:外面没有别人,只有你自己。生活的第一要义是接纳和建设自己,是时候抬起你的自信了。

## 是什么鼓励我们成为“冒充者”

对于时常感到心虚的人来说,总有无数的因由迫使Ta认为自己“冒充”,这时候赞美慢慢变味,甚至成为恐惧、压力的源头,让人不堪其重。

**网络时代给人们自动添加滤镜:**忍不住在朋友圈冒发个“到此一游”照,结果被外人调侃“土豪”“高×格”,其实只是生平第一次踏进米其林餐厅,晒出游照也只是觉得风景美来打个卡而已。手机屏前的人总习惯自动给别人的生活加滤镜,酸溜溜地给你戴上“高帽”,时常让人觉得心虚又惶恐。

**无处不在的“别人家的××”:**从小到大都是听长辈说“别人家的孩子有多优秀”,长大后领导会说“别人家的方案”,目睹闺蜜“别人家的男友”,好像不管你怎么努力,总有一个声音会来指出你不足的地方。夸奖的缺席让“冒充者”的自卑与日俱增,导致最后当别人的褒奖再真心实意,自己都感觉受之有愧,只是认为自己要做得更好,而褒奖更多是鼓励而已。

**赞美成为一种只能前进不能后退的标杆:**经得住多少诋毁,就担得起多少赞美。有时候觉得自己的优秀是冒充的,不过是害怕赞美成了一种信号,代表自己只能向前,而一旦后退就会被认为是不应该。就像某天偶尔兴起涂了厚厚一层粉无意成了“女神”,往后顶着雀斑、黑头在人前总有那么点不好意思。

城报记者 陈海俐

## 自我怀疑,是克制也是动力

对于有些不太自信的人来说,“锋芒”是绝对不会外露的。相比于那些习惯出口成伤的傲慢者,这样的人可能更受欢迎一些。

**谦逊的领导更容易获得认可:**日前有《哈佛商业评论》撰文指出,过去我们总认为最具魅力的企业领导者应该是那种自视甚高、性格强势的人,但经过对社会各类职工的调查显示,真正受欢迎领导者的共同点却是谦逊。因为你总不喜欢每天面对的领导是过于冰冷的“上帝”,Ta若是喜欢偶尔来点自黑,又敢于在争论时承认自己的错误,会极大缓解工作的气氛。

**他们比其他人更勤奋:**面对成就,为了避免被其他人“识破”自己是个名不副实的“骗子”,他们会比一般人在工作时付出两倍、三倍的努力。因此适当的自卑感会让人不停地充实自己,不被自满、傲慢束缚双脚。永远期望自己的才华能配上“浮名”,然后永远不停地加快脚步让自己变得更好。他们就像不知疲惫的荆棘鸟,到“死”方休。

**“你是一个温柔的人”:**对于有点自卑的人,“树大招风”是他们铭记的真理,他们害怕锋芒毕露会露出马脚,所以躲在一个温柔的壳里,对他们而言最安全。在别人看来,Ta是个谦虚、有礼貌、有修养的人,永远不会成为众矢之的。

## 如何拯救你的谦卑感

很多时候之所以产生谦卑感,不过是自己一厢情愿的臆想。给自己找点有意义的事情做,就会发现生活变得豁然开朗。

**你需要一本手账:**不但要记录自己生活中能做好的事情,也要记录下自己拒绝认可这些“成就”的想法。记录自己的同时,就会发现有些褒奖,你确实担当得起。这样可以捋顺自己的成长脚步,不至于在自我怀疑的时分一下找不到线索,跌入到愧疚和自我讨伐的深渊。

**别再做一个潜水党:**经常和他人分享自己的感觉,和同伴的交流不仅有助于建立起客观的自我评价,也有助于让你意识到,其他人也有很多不足的地方。所以突破原有的自我认知最好的办法仍然是学会脱离自己觉得安全的领域,哪怕在光明之处你将接受更多的质疑和挑战,也恰是如此,面对困难迎难而上会让你看到世界更精彩的部分。

**学会欣赏生活中的小确幸:**学会珍惜自己的每一次“完成”,在学习和工作里,“完成”永远比“完美”更重要。如果你惧怕遗憾带来的平凡感,就需要看看周围生活里那些实实在在的小确幸,虽然小,虽然平凡,却是单属于你、没法取代的美好事物。连朴树都唱了“平凡才是唯一的答案”,或许只有正视平凡,你才能超越它。

## 是时候给你的自信充充值

就像真诚的卖家无需质疑别人的好评一样,你也应该相信自己当得起现有的评价。

评价本身与人无益,要想过得开心,或是期望自己变得更好,都不该在评价中获得营养,更何况让你十分惶恐的褒评,本来没有伤害,不过是在自己在苦恼、扰乱。一方面你当然觉得自己当得起,用别人的肯定增加自信;一方面却也得客观看待得失,用更理性的态度建立起完整的人格。自信这事儿,不是在别人或高或低的评价里产生,而是来自于荣辱不惊后,仍然选择不紧不慢地大步向前走。

你没那么好,也没那么糟糕

其实你不必低到尘埃里去