

冒牌者的幸福綠皮書－冒牌者症候群自我支持指南

心輔組 陳瑞君實習心理師

冒牌者症候群 (Imposter syndrome) 最早是由臨床心理學家 Pauline R. Clance 和 Suzanne A. Imes 提出，冒牌者症候群並非一種心理疾病，而是在描述一種難以肯定並內化自身成功經驗的心理現象，面對他人的讚美經常感到心虛，認為自己其實是一個不適任的冒牌者，並且深怕被他人拆穿。患有冒牌者症候群的人仍經常處於自我懷疑與自我貶低的狀態，甚至會因為得到肯定，反而更加擔心下次的表現會不如預期。Valerie (2011) 依據能力與表現，將冒牌者分為五種類別：

- 一、完美主義者：要求自己必須完美，若無法達到完美狀態，便可能拖延或過度努力。
- 二、天生才智型：認為真正的天才，應能毫不費力的完成任務。若需耗費更多時間與精力，更容易產生自我懷疑。
- 三、個人主義者：重視是否能獨自完成任務，認為接受他人協助便是自己失敗的表現。
- 四、學者專家型：需要掌握全部的資訊，堅信優秀的人應無所不知，倘若執行任務前未能了解所有相關知識，便會感到焦慮。
- 五、超人型：認為自己應該完美扮演好生活中的每個角色，無論是學業、職場、人際上等等各方面都必須面面俱到。

研究發現冒牌者症候群可能來自早年家庭互動，並受到社會價值觀與刻板印象的影響，且好發於「高成就者」身上 (Clance, 1985)，像是班級中的資優生、專業領域中的佼佼者等。這些高成就者通常身處競爭激烈的環境，面對許多與程度相當或更加優秀的人，冒牌者內在「我不夠好」的信念便會更加強烈。再者，冒牌者症候群也容易出現在人生的轉換階段，像是升學與就業，主要是來自擔心自身能力難以勝任未

來的課業或職務。也有研究指出冒牌者症候群更容易發生在某些場域以及特定族群身上，像是青年、女性、酷兒等擁有社會邊緣化身份認同 (marginalized identities) 的族群 (Clance & Imes, 1978; Harvey, 1981)。

當你陷入自我貶低與懷疑的焦慮時，你可以嘗試看看以下的方法，讓自己能更好的與冒牌者症候群相處：

- 一、覺察與理解：每個人感受冒牌者的經驗都是獨特的，一個人也可能擁有多種冒牌者類型的特徵，試著辨認自己冒牌者的類型與成因，是掌控焦慮的第一步。
- 二、核對與釐清：當人陷入自我懷疑時會變得很難看見現實情況，請記得「感覺並非現實」並去核對事實，你真的做得很差嗎？或者其實結果不差，但對你而言不夠完美？去釐清是你真的做得非常糟糕，還是你內在自我批評的聲音在說你不够好？並把兩者區分開來，你的焦慮與你實際上的成果，兩者可能是不一樣的。
- 三、自我慈悲 (Self-Compassion)：由心理學家 Kristin Neff 所提出的概念，強調面對挫折時，能以慈悲、寬容的態度對待自己，如同摯友一般陪伴你自己，理解失敗與困境是人類共同且普遍的經歷，每個人都有不够好的部分，沒有人是完美的。如果你因為考 95 分而責怪自己沒有拿到 100 分，請試著肯定自己目前有得到 95 分的能力，先別急於自我批判，而是練習接納自己有時候會不完美，但這是很正常的，因為本來就沒有人能總是完美。

練習在失敗中累積正向的自我支持經驗，取代自我批判所累積的挫敗感，長久下來，才能有好的身心狀態去面對未來的更多挑戰。