

70%的人都有的心理困扰： 成功背后的“冒名顶替者综合征”



图据AI生成

本报讯(记者 林乐雨)“别人夸我的时候,我总感觉担待不起。”近日,张大伯因为这样的念头,情绪有些低落。在亲友眼中,张大伯是“人生赢家”。在职场上,他是公认的模范标兵;在家庭中,他是好丈夫、好父亲、好爷爷。对于大家的夸赞,张大伯表示,自己年轻时的成就得益于遇到了良师益友与时代机遇,个人能力其实与这些荣誉有些

许“不相称”。家庭的和谐美满,更是归功于勤劳贤惠的老伴,将家中大小事务打理得井井有条。面对众人的赞誉,张大伯心中总有一丝愧疚,感觉受之有愧。

你是否也曾有过类似感受?在成功的光环下,却觉得是运气使然,对于他人的赞美感到不安,甚至觉得自己仿佛是个“骗子”,意外地“窃取”了本不属于自己的荣誉?这种现象在心理学上被称为“冒名顶替者综合征”。据心理学专家、浙江省立同德医院老年四科副主任医师张滢介绍,这种心理现象相当普遍,研究显示,至少有70%的人曾有过这样的体验。

张滢指出,“冒名顶替者综合征”实则是自信心不足的一种体现。这类人往往倾向于将成功归因于外部因素,如运气、时机或他人的协助,而忽视了自身能力的重要性。他们内心深处往往缺乏对自己具备成功所需才能的信念。由于缺乏自信,他们更容易感到焦虑,担心自己的“无

能”被他人识破。

尤其值得注意的是,具有完美主义倾向的人更容易受到“冒名顶替者综合征”的困扰。当他们无法实现心中的“完美标准”时,往往会感到迷茫、沮丧,并可能因一次失败而全盘否定自己,将自己标签化为“失败者”。

然而,“冒名顶替者综合征”也并非全然无益。它促使人们保持一种居安思危的警觉态度,激励他们更加努力,从而可能更接近成功的彼岸。但不可否认的是,这种心态也对个体的心理健康造成了负面影响,使人难以正视并享受自己的能力与成就。

那么,如何缓解“冒名顶替者综合征”所带来的负面影响呢?张滢建议,不妨勇敢地将内心的顾虑倾诉出来。身边的亲朋好友会帮助你以更客观、理性的视角看待自己的成就。同时,当你坦诚地表达出自己的真实感受后,便意味着你不再“伪装”,这有助于减轻内心的愧疚感,让你更加自信地面对未来的挑战。

很多事情 只差“多问一嘴”

想必很多人都有过不敢开口去问的时刻:听了一个很感兴趣的讲座,想举手提问但害怕露怯;在社交场合里遇到一个很聊得来的人,想加对方微信但又怕对方拒绝。

“多问一嘴”其实不需要什么高超的技巧,我们唯一需要做的,就是不要在头脑里给自己设限,而是直接、主动地去试一次。

不问,什么都不会发生。而问了,就会有新的可能性。最重要的是,在这件事情上,你已经勇敢地迈出了第一步。

据人民日报微信公众号

拥有这种能力 是爱自己的开始

有时候,我们不敢拒绝他人不合理的要求,继而形成讨好型人格,是因为对“拒绝”这件事存在误解。事实上,在自己不喜欢、不方便的事情上说“不”,并不意味着我们是冷漠的人,而恰恰说明了,我们懂得照顾自己的内心,也更重视与他人之间的关系。

勇敢地拒绝他人,多倾听自己内心的声音,并不会像我们想象中一样,破坏我们的人际关系。相反,当我们把真正的需求、清晰的界限展现给他人时,对方才能更好地认识你,继而接纳一个真实的你。

据央视新闻微信公众号

学会拒绝习惯性情绪压抑

“我不是一个情绪外放的人。当我难过时,我不会有任

何痛苦或者悲伤的表情,更不会轻易流下眼泪。即使别人伤害了我,我也总是感觉十分麻木。别人很难观察到我的情绪变化,因为我已经习惯性地隐藏了自己的情绪。”如果你看完上面的描述,觉得自己仿佛在照镜子,那你可能出现了过度情绪压抑。

个心烦意乱的时刻发现:我已经很难表达自己的真实感受了。这可能会导致你在与人相处的过程中难以敞开心扉。或许你能够意识到这样的坏处,但是却感到难以改变。如果你愿意为改变做些尝试,可以跟着下面的建议操作。

认真想想你对于情绪的全部体验。你是否认为此刻的情绪是不应该的?确保你没有把情绪和行为混为一谈:例如,感到愤怒和生气时大喊大叫是完全不同的。

花一些时间考虑如何证明自己情绪的价值,而不是继续评判自己的感觉。这一步并不意味着你喜欢这种情绪,它只是意味着你接受自己的感受。

重复进行上一步的练习,直到你习惯接纳自己的感受。把你在上一步中写下的句子放在手机里,以便随时随地阅读它们。当你发现自己内心产生这种情绪时,就把它拿出来读给自己听。试着每天读一到两次。

据京师心理大学堂