

# 什麼是冒名頂替症候群？

冒名頂替症候群 (Imposter Syndrome)，是指一個人覺得自己的成就並沒有看起來那麼好，或沒有看上去那麼有自信和能力。即使他們客觀地擁有高學歷、高成就，不過內心傾向相信這些都是由於外在因素所形成，例如好運、時機好或碰巧那次他們做到了。這類人往往對自己有超高標準，總之，他們難以把自己的成功歸因於其能力或努力。

於英國劍橋大學畢業的B，是一名年輕大律師，在城中著名律師樓工作，卻因為自信心低而來面談。他每次前來都很有準備，會打開電腦，邊談邊撰筆記，活像勤奮的學生。他早已讀遍網上資訊，說認知行為治療沒有用：「明知道我的想法不合理，但我就是沒法感受到有自信。」

「我被拖延症困擾，已經上網看過各種方法都沒

法解決。一有大case我就會這樣，想開展工作可是去了上網，打算看15分鐘結果一小時就過去了。」他很生氣自己沒法善用時間。事實上，他是超級勤力的大律師，不過他眼中，所有人都很勤力，那不算什麼。

我們探討他在拖延時的想，通常都是「我一定做不來了」、「其他人一定做得比我好」、「我在這行生存不了」之類。當他準備開展工作時，心情就會開始焦慮，身體就會繃緊，有時會胃痛。

他很習慣傳統名校的高競爭環境，也習慣父母兄長批評挑剔，別人未開口，他心裏已經先批判自己。在劍橋大學的英國文化中，這個土生土長的香港人格格不入，顯得保守、畏縮、不善交際。「大部分時間都在自己房裏溫習。我不喜歡喝酒，不會去Happy Hour。」

但凡我指出他的成就或長處時，他會說「沒有，我只是好運而已。」

像許多專業人士，他對自己抱有超高標準，無論他的名校舊友如何對他表達欣賞，他心底都不相信，覺得人家是在客套。

很難跟能言善辯又高學歷的人談證據，我邀請他先練習靜觀。先由做10分鐘開始，他覺得好像有點放鬆作用，就有興趣繼續練習久一點，結果練習了一個月左右，培養出一點不加批判的覺察。我再請他拿出第一次來時給我看的認知行為治療紀錄，他開始有了不同的答案。

作者為註冊臨床心理學家  
[www.mindfully.hk](http://www.mindfully.hk)



▲有患上冒名頂替症候群的男子，雖已是大律師，但卻缺乏自信。

[信·健康]捍衛健康非難事，心理健康要留意！【更多健康資訊：[health.hkej.com](http://health.hkej.com)】