

114年12月第228期

你真的「不夠好」嗎？

——潛藏在我們心中的「冒牌者症候群」

撰文者：劉怡吟實習心理師

你是否曾經有過這樣的想法：

「被老師稱讚報告，但還是覺得別人比較厲害。」

「這個機會太好了／這個對象太好了，我配不上。」

「我真的可以做到嗎？我有別人說得那麼好嗎？」

如果你的腦海中時常出現這些聲音，那麼你可能正在經歷「冒牌者症候群 (Imposter Syndrome)」。它就像是一個影子籠罩在你的心理，讓你無法信任自己的優點與成就，甚至懷疑自己，漸漸地影響自信和心理健康。

冒牌者症候群是什麼？

冒牌者症候群是一種常見的心理感受，最初的定義是由美國臨床心理學家 Clance 與 Imes 在1978年在針對高成就女性群體的研究中所提出的概念，冒牌者通常會「覺得自己其實不夠聰明或有能力，就算明明有優良的成績或表現，仍然認為自己是冒牌者」。

冒牌者症候群的「特徵」是？

- 無法相信別人的稱讚，覺得他人只是在安慰自己
- 覺得自己的成功都是因為運氣好
- 逃避挑戰，怕失敗的話會代表「自己不好」
- 對自己要求很高，覺得自己還不夠好



你真的「不夠好」嗎？

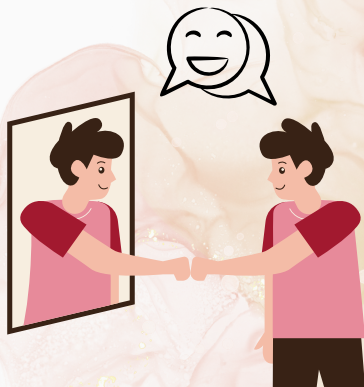
面對「冒牌者症候群」，我們可以怎麼做？

嘗試用「謝謝」回應他人的稱讚



Thank
you!

看見自己的具體投入與努力



使用肯定自己的語言與自己對話：
「我盡力去做，也做得很好」

與信任的朋友、家人、老師或是
心理師分享自己的心情



如果你正在思考如何照顧自己，求助是你可以嘗試的選擇～
校園生活本該充滿有趣的事，別讓冒牌者心態搗亂你的冒險！

～～屋頂上的家 學生輔導中心～～

和平大樓5樓(02)6621-5550

週一至週五早上8:30-12:00下午13:30-17:00

Bravata, D.M., Watts, S.A., Keefer, A.L., et al. (2019). Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: A systematic review. *Journal of General Internal Medicine*, 35(4), 1252-1275.

Harrison, M. (2022, March 23). *Impostor syndrome is real among college students*. The Commonwealth Times. <https://commonwealthtimes.org/2022/03/23/imposter-syndrome-is-real-among-college-students/>

Walsh, K. (2025, February 20). *How college students can better manage impostor syndrome*. Bentley University Newsroom. <https://www.bentley.edu/news/how-college-students-can-better-manage-imposter-syndrome>

張智榮 (n.d.). 出現「冒牌者症候群」怎麼辦？諮商心理師：面對稱讚，以「謝謝」代替自我否定。旭立文教基金會心理諮商文章。 <https://www.shiuhli.org.tw/counseling/course/773>