

# 工作小有成就依然感觉自卑 我该如何调整心态?

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑:

我在一家知名企业工作,同事都是从985、211学校毕业的,我大概是同等职位中学校最差的。虽然公司和同事都很认同我的工作能力,前不久还因为表现突出被评为优秀员工,但不知道为什么我依然很自卑,总觉得自己学校差、学历低,配不上现在的工作。感觉自己取得的成绩都是靠运气,被人夸奖的时候也会心虚,担心被人发现自己其实没什么能力,我该怎么办?

## 心理咨询师解答:

从描述中看,你的这种心态很接近“冒充者综合征”。“冒充者综合征”是临床心理学家保琳和苏珊娜在1978年提出的,指个体按照客观标准评价已经获得了成功或取得了成就,但其本人却感觉自己并没有实际的能力可以获得成功,感觉自己是在欺骗他人,并且害怕自己这种“无能”被他人发现的现象。简

单来说就是觉得自己没有别人想的那么好,所以“冒充者综合征”又被称作自我能力否定倾向。

值得注意的是,“冒充者综合征”并不是什么精神疾病,而是种常见的情绪问题。具有这种情绪困扰的人,在工作中会时常怀疑自己,不太敢表达真实想法,可能会出现讨好同事的情况;在家庭或人际交往中,会时常担心自己的表现达不到家人或朋友的期望,这都是源于内在的“自卑感”、“无能感”。这和个人的成长环境、经历、教育等有关,比如小时候考试,考了一百分,父母为了让你戒骄戒躁就说这是运气,久而久之你就会被这样的话同化,把之后的成功事件都被归功于运气,而非自己的实力。

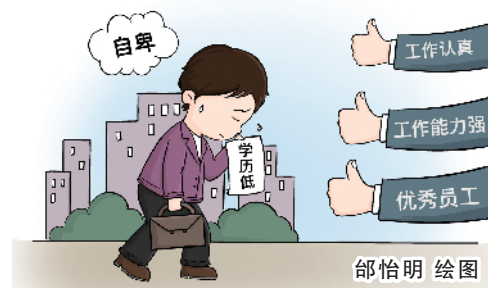
## 专家建议:

其实“冒充者综合征”也不是全无好处,它会提高我们对自己的要求,努力提升自我,让自己成为“别人眼中的自己”,所以我们会给他人上进、勤奋、

踏实的印象。但当这种情绪问题难以控制,产生过度自我怀疑和焦虑时,就要提高警惕了,不然很容易让自己陷入焦虑。具体我们该怎么做呢?

提高认知。认知摆脱问题的第一步,认知越高看事情就越客观,就越能遵从事物本质与规律。一旦意识到“冒充者综合征”这个现象的出现,就会让改变有迹可循,通过对“冒充者综合征”的定义、表征来识别自我,检视行为,当再次出现自我否定倾向时,就会下意识地自我调节,变被动为主动。

直面问题。其实很多人都存在类似的问题,当我们意识到这种现象的普遍性后,也许我们就可以更坦然地面对自己的感受。其实,很多高成就的人都有这样的心态,这包括伟大的爱因斯坦。据统计,世界上约有70%的人,在某一时刻怀疑过自己“无能”,只是拥有这样心态的人,很多都羞于表达罢了。所以你要学会接纳这种情绪,并尝试通过自我暗示,建立起积极的自我。



邵怡明 绘图

建立自信。收集和重新审视积极的反馈,尝试在一些简单的事情中建立自信,并通过记录来给予自己积极的反馈。比如把自己取得的成绩进行罗列,慢慢在“成绩单”找到对抗“冒充者综合征”的良方。我们还可以多跟同事、朋友、家人沟通,从他们的反馈中证明自己是拥有天赋、有才能、值得被夸赞、更配得上现在的生活与工作的。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<http://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

## ■ 健康观察

如今,“小眼镜”越来越多,让无数家长既揪心又无奈。这个关系家庭健康、民族未来的大问题怎么破解?听听专家怎么说。

# “小眼镜”增多,咋给孩子勾勒一个“清晰”的未来?

## “小眼镜”危害大

“近视眼真正的危害在于,高度近视眼病理性近视导致的并发症是致残、致盲的重要因素。”在前不久举行的2021首届近视防控主题研讨会上,首都医科大学眼科学院院长王宁利说,我国流行病学调查发现近视眼的致残、致盲率在所有疾病中排名第一,而小学、中学是近视眼患病率急剧增高的阶段。

中国中医科学院眼科医院副院长亢泽峰说,病理性近视可能导致视网膜的变性、萎缩、脱离,发生白内障、青光眼以及黄斑出血等并发症。“如果18岁前把近视度数控制在600度以内,就能有效减少74%的白内障、67%的青光眼、99%的黄斑病变以及98%的视网膜脱离等风险。”

调查显示,2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,2019年这一数字为50.2%,较2018年下降了3.4个百分点。受疫情影响,2020年全国儿童青少年总体近视率较2019年小幅上升。

2019年,国家将儿童青少年近视防控纳入《健康中国行动(2019—2030年)》。不久前,教育部等15个部门联合印发《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021—2025年)》,实施引导学生自觉爱眼护眼等八个方面的专项行动。这是继2018年教育部等8个部门联合印发综合防控儿童青少年近视实施方案后,有关部门又一次针对儿童青少年近视防控问题开展



联合行动。

## “小眼镜”不易摘原因几多?

保持正确用眼习惯、每天户外活动两小时、保证充足睡眠……这些近视防控常识虽然很多家长和孩子已经知晓,但往往执行不到位。

“增加户外活动、减少近距离阅读,正是现在近视防控的痛点和难点。”亢泽峰说,孩子学业负担加重,长时间近距离用眼导致近视发生率,如何处理好学生近视与考学的关系,是值得重视的社会问题。

家长缺乏儿童眼保健知识,也会导致孩子戴上“小眼镜”。首都医科大学附属北京儿童医院眼科专家施维说,0至3岁孩子的视力筛查往往容易被忽略。同时,角膜塑形镜和低浓度阿托品是有效的近视防控手段,但并非对所有孩子适用。近视防控措施还应当注重个性化、规范化。

## 防控近视需全员参与

改善环境光,让桌椅、黑板等的高度与学生身高匹配,督促学生保持

良好坐姿和做眼保健操,监控孩子近距离阅读的时长……学校和家庭是儿童青少年近视防控的“主阵地”。

“要常抓不懈,更要全员参与。”中国老年医学学会会长范利认为,学校应把近视防控提升到与学生考试分数同等重要的程度,家长也始终不能放松对孩子的正确指导和监督。

政府主导、部门配合、专家指导、学校教育、家庭关注,各方面共同落实责任,才能从根本上遏制儿童青少年近视高发势头。一些专家指出,目前的儿童青少年近视防控体系仍有完善空间。

“很多地方已经开始建立孩子们的视觉发育档案,会录入孩子详细的屈光状态参数,但是往往不注意录入家长信息。”施维说,由于近视有一定的遗传因素,如果在学籍表上同时填报家长视力信息,就可以把父母都是600度以上高度近视者的孩子列为重点防控人群,从而有利于这些孩子的眼健康。

施维认为,近视的监测和随访过程中,数据收集必须准确,如此才能获得孩子的连续的视光发育曲线,并根据其个体的特点进行个性化防控。

“应充分发挥中医药的特色优势,形成覆盖儿童青少年全周期的近视防控体系。”亢泽峰说,大量病例证明,眼保健操、耳穴压豆、揠针及许多中医特色诊疗技术,有利于近视早期防控、防止中高度近视发展甚至病理性近视出现病变。(据新华社)

## ■ 健康提醒

# 金秋野外游玩当心昆虫过敏

随着立秋后天气逐渐干爽,去野外秋游、采摘的人越来越多。医学专家提醒,野外出行要警惕昆虫过敏,发生严重过敏反应有可能危及生命。

北京协和医院变态反应科副主任医师关凯说,在我国,常见的蚊子有按蚊、库蚊、伊蚊,它们在立秋后叮咬人类往往更加猖獗,叮咬过敏体质人群可能引发丘疹性荨麻疹,叮咬处可能会出现大小不等的大丘疹。仔细观察,会在大丘疹中央看到被叮咬后的刺孔,严重时会出现小水泡、破溃,瘙痒明显,通常持续1至2周。

而蚊虫叮咬可引发严重过敏反应,不但发作急骤,通常在数分钟内患者还会出现全身潮红、呼吸困难,严重者血压下降、意识丧失,甚至危及生命。

“户外旅游爱好者尤须警惕蜜蜂或胡蜂蜇刺过敏。”关凯说,蜇刺过敏反应分为普通局部反应、大局部反应及全身性严重过敏反应3个类别。其中,大局部反应是指蜂蜇局部肿胀直径超过10厘米,且持续时间超过1天;全身性严重过敏反应是指蜂蜇部位以外的组织和(或)器官出现症状。

关凯建议,严重过敏反应患者除了查明过敏原因后采取相应回避措施以外,均需配备急救包,急救包内要有可自动注射的肾上腺素笔。他说,根据欧美国家经验,使用50至200微克作为维持剂量的蜜蜂或胡蜂蜂毒进行脱敏治疗,可以使75%至95%的严重过敏反应患者实现临床治愈。

专家提醒,昆虫种类及数量庞大,不可避免地与生活产生交集,因此,过敏体质人群需格外警惕昆虫过敏,在野外游玩要随身携带常规抗过敏药物,必要时还需携带急救药物和设备,确有必要者可前往医院变态反应专科检查与评估后再安全出行。(田晓航)