

总担心被人发现自己其实没什么能力,我该怎么办?

□ 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毕业学校最差的。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,总觉得就读的学校差、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?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

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(Pauline R. Clance)和苏珊娜(Suzanne A. Imes)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,而是一种常见的情绪问题。具有这种情绪困扰的人,在工作中会时常怀疑自己,不太敢表达自己的真实想法,可能会出现讨好



邵怡明 绘图

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,它会提高我们对对自己的要求,努力提升自我,让自己成为“别人眼中优秀的自己”,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。认知是摆脱问题的第一步,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。

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确实有天赋、有才能、值得被夸赞,更配得上现在的生活与工作。

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

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■ 养生之道

“寒露”一到,天气更加凉爽,秋意更加浓厚。在古书《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中就有记载:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”而进入“寒露”时节,尤其是在“一场秋雨一场寒”之中,气温会一天比一天的冷。寒露过后如何养生也有不少讲究。

早睡早起多穿衣

秋季寒凉之时,人们的起居时间也应作相应的调整。天气变冷,很多人常常懒在被窝不愿起床,睡眠时间在无形中就增多了。人在睡眠时,血流速度减慢,易于形成血栓。这也是每遇天气变冷,患脑血栓的病人就会增加的缘故。为避免血栓的形成,最好顺应时节,早睡早起,分时调养,确保健康。

俗语说:“吃了寒露饭,单衣汉少见。”寒露是深秋的节令,是二十四节气中最早出现“寒”字的节气。寒露过后,昼夜温差变化增大,人们要注意添加衣服,做好御寒准备,预防感冒。换季穿衣服别换得太快,最好厚薄搭配,以保暖为主,“不穿单衣”也是寒露养生的重要一点。寒露时节,在起居上,更要合理安排。

滋阴润肺巧调养

寒露时节,天气变冷,正是人体

寒露过后巧养生



阳气收敛,阴精潜藏之时。根据四季养生中强调的“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,寒露时节必须注意保养体内的阴气。

秋与肺相应。金秋之时,燥气当令,燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺阴,如果调养不当,人体会出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状。所以暮秋时节的饮食调养应以滋阴润肺为宜。

具体地说,饮食养生应在平衡饮食五味的基础上,根据个人的情况,适当多食甘、淡滋润的食品,既补脾胃,又养肺润肠,防治咽干口燥等症。适量进食的水果有梨、柿、香蕉等;蔬菜有胡萝卜、冬瓜、藕、银耳及豆类、菌类、海带、紫菜等。粳米、糯

米均有极好的健脾胃、补中气的作用,所以早餐应吃温食,最好喝热粥,像甘蔗粥、玉米粥、沙参粥、生地粥、黄精粥等。中老年人和慢性病患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食品。

适时泡脚好处多

“寒头暖足”是古代医家泻实补虚的治疗准则,也是一条养生保健的重要原则。“寒头”,一般情况下人的头部相对地保持寒凉为好,这样才能头脑清醒,有益健康。人的足部距离心脏最远,最易受到寒邪侵袭,因而有“寒从脚起”之说。过了寒露,天气由凉转寒,入夜后更是寒气袭人。

常言道:“寒露脚不露。这就是说人们应注意天气变化,特别要注重保暖,尤其不要赤脚,以防‘寒从足生’。”两脚离心脏远,血液供应较少,属神经末梢,又因为脚部的脂肪层较薄,特别容易受到寒冷的刺激。阳虚体质的爱美女士,腿脚的保暖尤其要注意,应减少裙装的穿着和光脚穿鞋。《黄帝内经》曾指出:“百病始于脚,人老脚先衰,养生先养脚,护足不畏寒。”气候变凉以后应坚持每天晚上热

水泡脚,可解秋乏、祛寒湿、温肾阳。除了热水泡脚外,还可采用搓脚、擦脚、叩击、足底穴位按摩促进血液循环,减少下肢酸痛的发生,缓解或消除一天的疲劳。

适度的增加户外活动

要适度的增加户外活动,适当的运动可以调动人体的阳气,促进气血运行,同时通过运动可以使内啡肽分泌增加,从而增加自己的愉悦感。日常生活中,人们可以根据自己身体的耐受程度选择快走、跑步、爬山等活动。需要注意的是,虽然秋季适度加强体育锻炼好处多多,但一定要量力而为,并且要做好必要的防护。

另外,由于天气渐冷,日照减少,秋风萧瑟急劲,往往使人情绪不大稳定,心情躁动,容易产生悲愁忧伤之感。悲忧最易伤肺,故宋代养生学家陈直说:“秋时凄风惨雨,老人多动伤感,若颜色不乐,便须多方诱说,使役其神,则忘其秋思。”如若过度兴奋激动,使阳气浮动,很可能引发疾病。因此,一定要保持良好的心态,因势利导,宣泄积郁之情,培养乐观豁达之心。可以平素的兴趣爱好为基础,尽情玩乐宁志、陶冶情操、稳定情绪、提高机体的防燥能力和免疫能力。(陆明华)