

# 冒牌者症候群



[冒牌者症候群 下载链接1](#)

著者:潔薩米. 希伯德 (Jessamy Hibberd)

出版者:商周出版

出版时间:2019-10-5

装帧:平装

isbn:9789864777242

◆封面設計理念：受「冒牌者症候群」所苦的人，明明外在成就亮麗耀眼，但內心卻因不斷的自我懷疑而焦慮掙扎，就像艷紅的花朵搭配枯槁低垂的葉片一般。

曾讓蜜雪兒・歐巴馬、雪柔・桑德柏格、艾瑪・華森深陷焦慮

《挺身而進》《姿勢決定你是誰》重量級著作紛紛探討的心理現象

- 在職場上被賦予重任，卻擔心自己辦不到？
- 在愛情裡獲得垂青，卻覺得自己不值得被愛？
- 在生活中贏得稱讚，你會怕對方只是被自己的表象騙了？
- 為了證明自己足夠優秀，你會不斷追求更多的挑戰和工作？
- 因為擔心某件事無法做得完美，只好不斷地拖延？

其實你並不孤單，這就是「冒牌者症候群」 (Imposter Syndrome) 。

70%的人都曾恐懼被他人高估，焦慮被看穿自己的無能，無法將自己的成功歸因於自己的能力，明明擁有某種社會地位的光環，仍覺得自己只是濫竽充數，甚至覺得這一切都只是出於運氣，即使再多的成績、證照或各種證據指明，他們確實具備優秀才能，他們還是認為自己只是騙子，不值得成功。然而，你真的能夠一直過著站在懸崖邊的生活嗎？你真的願意讓自己在每次職場升遷、成功錄取、接受稱讚時蒙上陰影？甚至讓它影響你的人際關係，導致你無法表現出真實的自己？

請記得——

人生中大多數的事都需要一點運氣，但這不表示你的成功不算數或者應該打個折扣！

臨床心理學家潔薩米. 希伯德 (Jessamy Hibberd) ，為這群總是想著「我不配」、「我不值得」、「我不夠好」的數百萬男女，寫下了這本溫暖而實際的自救之書，並透過研究告訴我們：

- 怎樣的孩提經驗會助長冒牌者心態？
- 「確認偏差」如何不斷加強和助長冒牌者心態
- 如何改變越努力，卻越不安的「過勞循環」
- 如何修正自己追求完美的高標準
- 擺脫焦慮迴圈的策略

你不需要一直努力才能變得更好，因為你現在的所有獲得，都是你的值得。揮別「冒牌」的心理陷阱，不再與下一次機會擦肩而過！

作者介紹：

作者簡介

潔薩米. 希伯德 Jessamy Hibberd

倫敦大學皇家霍洛威學院 (Royal Holloway, University of

London) 臨床心理學博士，衛生心理醫療專業管理機構 (Health Professions Council) 認證，英國心理學會 (BPS) 成員，亦為英國行為與認知治療師協會 (BABC P) 和國際基模治療學會 (ISST) 一員，具有十四年的臨床實務經驗。

在獲得臨床心理學博士學位後，她完成了認知行為療法 (CBT) 和基模療法培訓計劃的深造文憑。她的認知行為療法領域獲得BABCP及倫敦大學國王學院 (Kings College) 認證，並獲得高級認證基模治療師資格。2017年受邀擔任Ted-X University of Nicosia講者。

演講影片：<https://youtu.be/FZzyMF6bPgM>

網站：<https://www.drjessamy.com/>

## 譯者簡介

陳松筠

畢業於台大政治系後負笈倫敦政經學院取得碩士學位。曾任職汽車、電信、資訊等產業。譯有《改變，好容易》、《巧克力與止痛藥》、《誰說咖啡有害健康》、《吃掉80%市場的稱霸策略》、《最有分寸溝通術》。

目錄: 推薦序 告別被揭穿的焦慮：你有「夠好」的體質，只是你不知道而已／海苔熊  
推薦序 你曾經有過的努力，絕不是純粹的機率／張國洋  
推薦序 別再「攀百岳」，相信自己已站在最美的頂峰／褚士瑩  
推薦序 冒牌的哈佛女孩／盧美玆  
作者序 你不是冒牌貨  
前言 別再說你不值得，一切都是你的應得  
第一篇 冒牌者心態：把幸福越推越遠的始作俑者  
第一章 什麼是「冒牌者症候群」？  
第二章 面對自我懷疑的策略  
第三章 為什麼我會成為「冒牌者」？  
第四章 如何改善自我信念  
第五章 冒牌者的兩種特質：過勞與逃避  
第六章 修復冒牌者傾向：為什麼我總是懷疑自己？  
第七章 錯誤的自我認知  
第八章 自我批評的解藥  
第九章 不安全感與自我懷疑  
第十章 必須完美的壓力  
第十一章 說不出口的那個字  
第十二章 關於運氣和其他的迷思  
第十三章 告別冒牌者難題：相信你所有的獲得，都是你的值得  
第十四章 擺脫過勞與逃避  
第十五章 修正你的高標準  
第十六章 提振你的焦慮心情  
第十七章 徹底接納真正的自己  
結論 跨出自信的步伐  
後記 看見自己的足夠，而不只是不夠  
• • • • • (收起)

[冒牌者症候群 下載链接1](#)

标签

心理學

2019

蔡学镛

繁體

心理学

Psychology

评论

---

[冒牌者症候群 下载链接1](#)

书评

---

[冒牌者症候群 下载链接1](#)