

我其實沒有那麼好!?

冒牌者症候群的內心話



2026年1月 第96期

製作單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：許鎧麟 學務長

編審：陳永忠 副學務長兼任組長

編輯人：張瑞方 實習諮商心理師

連絡電話：07-361-7141#22098

諮輔
月刊

他們高估我了...

不要再稱讚我了！

其實是運氣好啦！



什麼是冒牌者症候群？

你可能擁有不錯的學業成績或工作表現，但內心卻時常感到不安，認為自己不如他人眼中那麼耀眼且這些肯定來自他人的誤解，這只是運氣比較好而形成的。有時候，你可能還會有欺騙他人的感覺，且在想總有一天會被揭穿。

冒牌者症候群的樣貌

此情境下，我們會感受到孤單、羞愧、憂鬱、焦慮等情緒。這種認為自己是冒牌者的感受難以言喻，且難以真正接收他人的讚賞並肯定自己。

高標準與負面思考

冒牌者症候群通常具有高標準的自我要求且內在時常出現負面思考，希望自己做到最好、追求完美的表現，即便成果總是成功，但他們卻不因此感到快樂。在生活上可能有兩種行為展現。

過勞



深信過度投入精力
才可能完成目標

逃避



害怕盡力卻不成功
轉以逃避因應

冒牌者症候群的類型

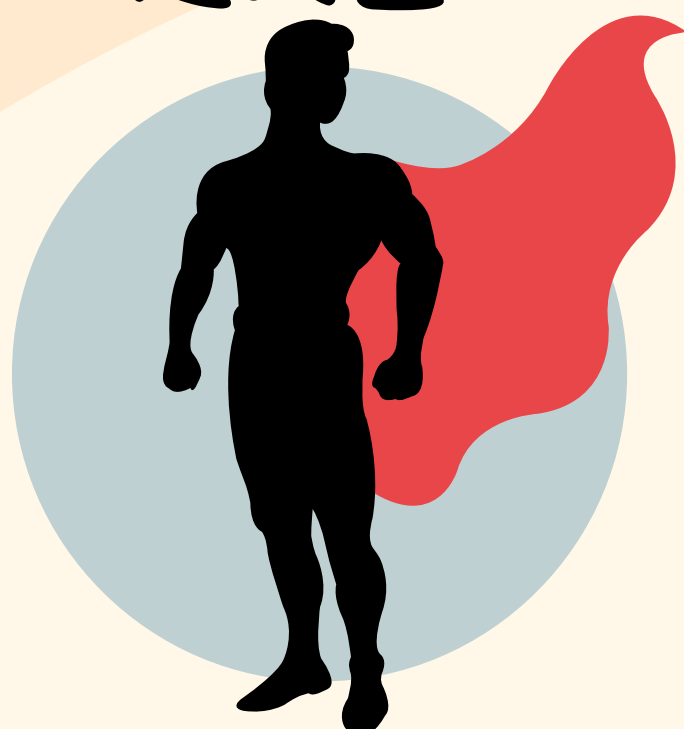
冒牌者症候群更可以細分為五種類型，且一個人身上可能不一定只有一種表現，一起來看看！

完美主義型



一旦不夠完美，
則認為自己失敗了。

超人型



沒有全部成功就是失敗

獨行俠型



需向外求援即為失敗

天才型



期待一步到位
不容許出錯和練習

專家型



認為自己永遠不夠專業

如何撫平質疑自我的聲音？

冒牌者症候群其實很普遍，無論何種性別、年齡都有可能發生，且不一定是成就非凡才會出現這樣的感受。當我們剛進大學踏入理想的科系，或是成為社會新鮮人踏入新的工作，都可能讓我們心中的聲音更加強烈，而我們該如何應對呢？

以下是一個初步的練習，讓我們運用可見的事實幫助我們將質疑自我的聲音轉小聲一點，並且看見自己的努力與能力，更踏實地享受成果。

例子：

（事實）我來到這個科系

（冒牌者想法）我其實是僥倖上的，我的能力其實不夠來到這裡。

（可能的能力）準備考試所奠基的知識基礎、面試時臨機應變的能力。

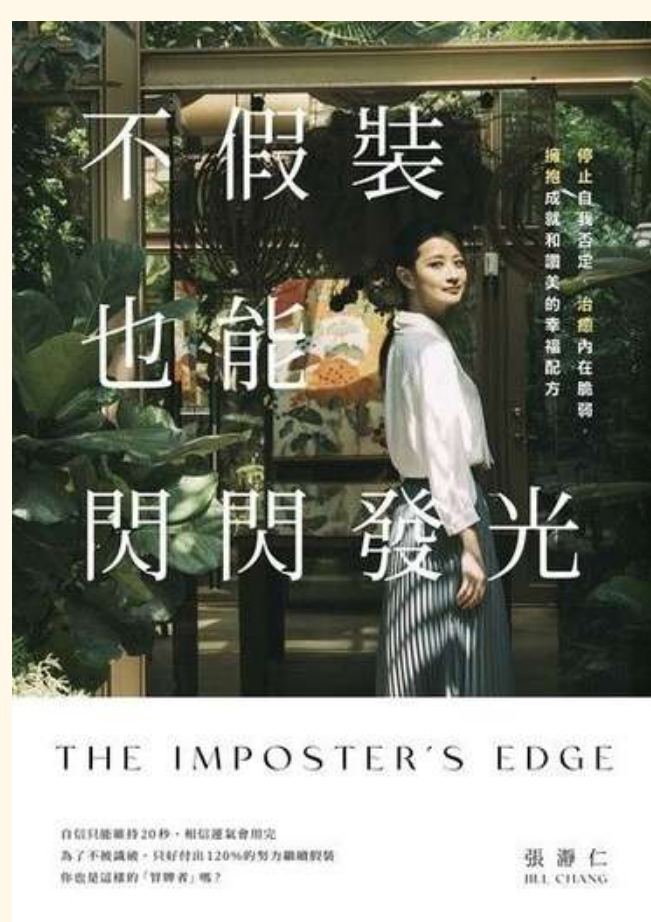
還有什麼也有效呢？

或許你是第一次聽到這個名詞，也可能你曾經聽過但從未深入了解。我們不一定要急著擺脫這樣的想法，可以先從了解自己開始。從生活的情境中嘗試想想看是什麼讓自己出現這樣的感受，試試看上述的作法，聽聽我們的PODCAST分享，或許你也會發展出適合你的應對方式。

相關資源

Youtube 搜尋：(有中文字幕)

What is imposter syndrome and how can you combat it?



不假裝，也能閃閃發光



冒牌者症候群

認識注意力不足過動症(ADHD)

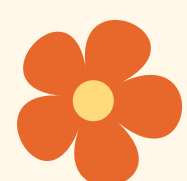
文字編輯: 高儷云 資源教室輔導員

ADHD全名為「注意力不足過動症」(Attention deficit hyperactivity disorder)。其實，每個孩子或多或少都會出現符合 ADHD 特徵的行為，不過，ADHD 孩子的程度會更明顯強烈，而且對於學校生活與家庭生活都會產生干擾。

一般的孩子在成長過程中，會慢慢學習到符合年齡的規範與禮儀。可是，ADHD 的孩子大腦中的執行功能卻無法好好運作，而且也無法忍受將玩樂的順序往後延，因此，ADHD 孩子無法採取符合當下環境的行動、或是朝向目標訂立計劃後，逐步實行。由於無法恰當地掌控自己的感情與衝動，在上課中還是無法靜下心來，身體也會隨意亂動，臨時想到什麼就會直接採取行動，無法為了先苦後甘而在當下忍耐。

ADHD 的孩子可說是標準的「活在當下」，他們追求的是當下的快樂與眼前的滿足。像是「雖然很不想做這件事，不過只要現在做了之後就會比較輕鬆，那就努力看看吧！」的這類想法，對於 ADHD 的孩子來說並不存在；而這被稱之為腦中的「犒賞 (reward) 系統障礙」。也因此，ADHD 的孩子會有將該做的事不斷往後延的傾向，覺得麻煩的事就不管三七二十一地之後再說，結果久而久之自然就忘了。唯有在他們感到有興趣的時候，才會展現出做事的幹勁。

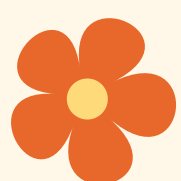
ADHD孩子的特徵



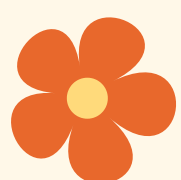
執行功能障礙



記不得自己該做的事



容易忘記規則或規範



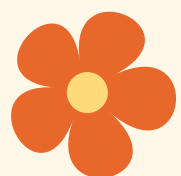
不會考量到未來(將來)而擬定計畫



無法朝向目標建立計畫後逐步實行



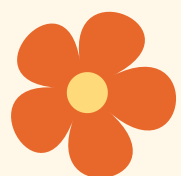
難以控制自己的活動與衝動



無法靈活運用過去的經驗



在活動中無法維持必須的記憶(工作記憶
Working Memory)不足



犒賞系統障礙



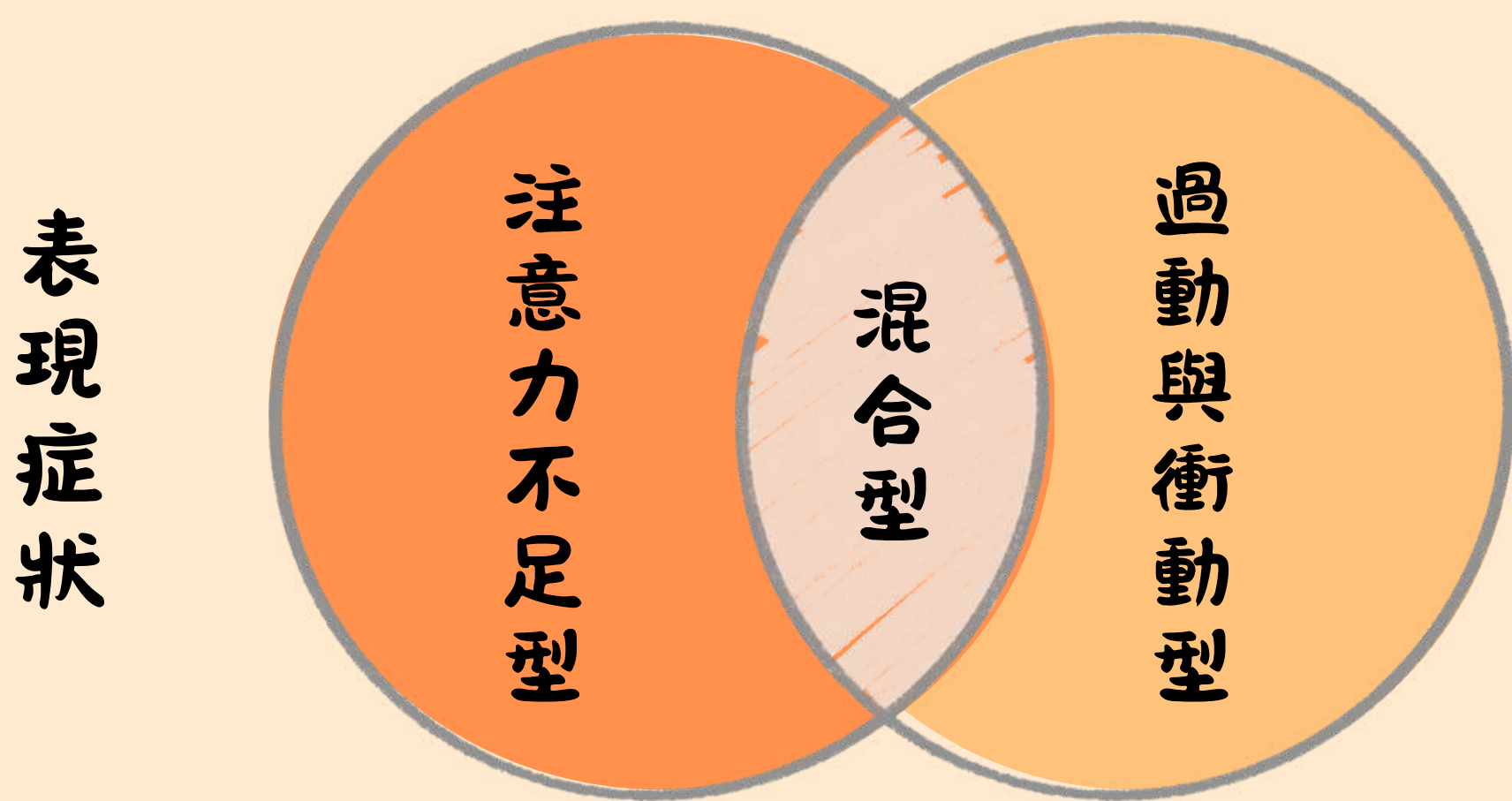
難以為了有目的的行動而形成動機



只要不是自己覺得好玩、有趣的事情，
便無法形成動機。

注意力不足過動症(ADHD)的表現

在不同場合下，出現與年齡不符的專注力不足、過動、衝動症狀。以表現症狀不同，可區分為「注意力不足型」、「過動與衝動型」，以及同時出現前兩類狀況的「混合型」三種。



注意力不足的特質

對於事情無法持續專注，不容易按部就班或依照順序學習，對於不感興趣的事情，缺乏內在驅動力，很難專心。

過動/衝動的特質

事情未想清楚前就展開行動，無法耐心等待或依照順序做事，看到新奇事物充滿興趣。在須安靜的場合，還是會不時扭動身體、自言自語、坐不住，像永不停歇的馬達。



注意力不足過動症(ADHD)迷思澄清



根本沒有ADHD，孩子只是好動而已？



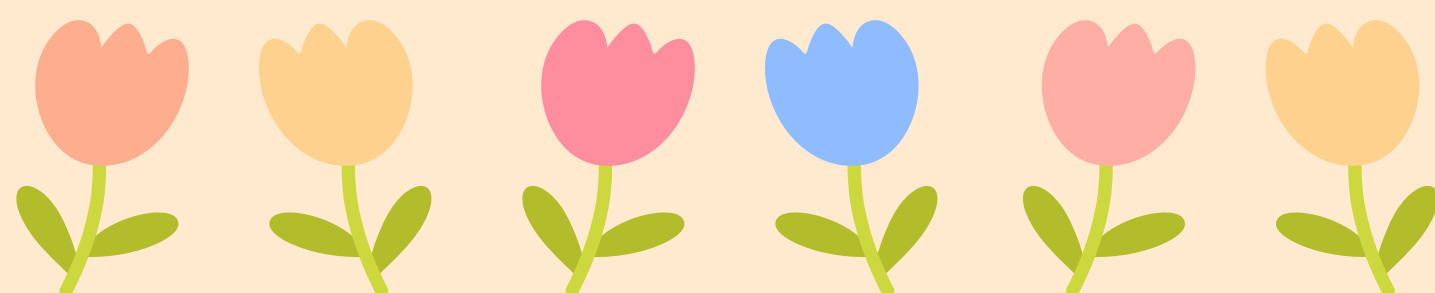
醫學已證實ADHD是一種生理發展疾病，大腦前額葉皮質部份發展得較一般人慢，造成注意力不足、衝動或過動的症狀。長期會形成憂鬱、焦慮、藥酒癮、反社會行為。



小孩打電動超專心的，怎麼會是ADHD？



ADHD患者大腦發展較慢，動機中樞較鈍化，無法等待持續累積才有的成果，像手機、電腦等強而有力、立即回饋的刺激性活動，才提得起興趣。因此，不是孩子玩手機或打電動很專心，就表示不是ADHD。





注意力不足過動症(ADHD)迷思澄清



ADHD長大就會好，不需看醫生或特別處理。



ADHD孩子隨著成長，大腦也逐漸發展，衝動、過動有機會減少或消失，但專注力、集中力不見得會好轉。ADHD孩子若未處遇，有高達六成症狀會延續到青春期。長大後可以坐在椅子上，但不見得能專心聽課，也常因情緒控制差、易生氣而被誤診為躁鬱症。



ADHD一定得吃藥，有很多副作用？



不是每個ADHD都必須吃藥，輕度者和學齡前兒童可藉由行為治療和環境安排來改善。但嚴重個案在早期藥物治療是非常重要的。主要副作用包含食欲不佳、睡眠失調等。透過短效與長效型藥物搭配使用，避開飯前和睡覺服用，可明顯減輕副作用。



資料來源：台灣兒童青少年精神醫學會

https://www.tscap.org.tw/TW/Retail/ugC_Retail.asp?hidRetailID=86#tbContent

聯絡我們

週一至週五 09:00-17:00
(建工/楠梓校區至21:30)

學校電話 轉 以下分機

校區電話

楠梓校區
07-3617141

旗津校區
07-3814526

建工校區
07-3814526

第一校區
07-6011000

燕巢校區
07-3814526

諮輔組

行政大樓6樓
#22096

海事實習大樓3樓
#25091

行政大樓6樓
#12529

活動中心2樓
#31242

行政大樓6樓
#18632

資源教室

行政大樓6樓
#23996

海事實習大樓3樓
#25092

行政大樓6樓
#12546

活動中心1樓
#31247

行政大樓6樓
#18623



諮輔組



資源教室