



■幸福课

# 有实力却不自信，该怎么办？

上海视觉艺术学院 宋晓东



01

小森身高一米八、长相英俊、学习很努力，成绩也不差。这些条件放在其他人身上，可能会造就一个阳光自信开朗的大男孩。

但是小森却总是带着一股忧郁的气质，表现得不够自信。他自己也觉察到了这个问题，因此有一天跑过来问我

变自信的方法。

小森的这个问题，好回答也不好回答。

说这个问题好回答是因为，关于如何变得更自信，有很多行之有效心理学理论可以帮助到我们。

例如，心理学家班杜拉曾提出一个著名的自我效能感理论。根据这个理论，提升自我效能感（自信心）最好

的方法就是获得成功的经验。

比方说，如果你觉得自己在演讲方面没有自信心，那就多去积累在演讲方面的成功经验。开始的时候，也许会有一些演讲失败的经验，但是在此基础上进行不断反思和改进，就有机会获得越来越多的成功经验，最终在演讲方面变得越来越自信。

02

说“如何变得自信”这个问题不好回答是因为，在某个方面提升自信比较简单，但是想要提升一个人的整体自信程度，却并没有那么容易。

比方说，一个人即使在演讲方面积累了大量的成功经验，在演讲方面具备了一定的自信心，但是在和别人进

行比较的时候，还是会习惯性地贬低自己，觉得自己不值得一提。

简而言之，从客观角度来看，有很多人其实已经拥有了很厉害的实力，但是他们却依然表现得不够自信。

心理学当中有一个专有名词来形容这种现象——冒充者综合征。在《权力进化论》一书中，作者杰弗瑞将冒充者综合征描述为下面这种特定的行为

和思维模式：

很多人即使已经拥有了能够明确表明自身实力的确凿证据，却依然会不断怀疑自己的能力，显得不够自信，甚至还不停担心“自己技不如人”的“真面目”迟早会暴露在众人面前。

这种情况在专业群体的领域，例如医疗从业人员、学术领域、博士研究生等群体中普遍存在。

03

那么，如何才能克服冒充者综合征，变得更加自信呢？

答案非常简单，那就是无论你对自己的评价如何，都要先努力表现出很自信的样子。

因为别人对待我们的态度，往往是基于我们对自己的态度而生成的。

当你对自己评价消极的时候，就会通过一言一行渗透和表现出来，例如过分谦卑的姿态、不够坚定的语气，然后你就会慢慢“教给”别人如何去“看

轻”你。

而当你对自己评价积极、显得很自信的时候，别人也会学会慢慢给你更为积极的评价，同时也会更加尊重你。

要想从整体层面表现得更为自信，我们还可以从一言一行入手，例如：

说话声音大一点、语气坚定一点；

说话的同时，眼睛温和而又坚定地看着对方，不要飘忽不定；

走路的时候昂首挺胸，不要含胸驼背；

与他人打交道的过程中，不要总是表现得过分谦卑；

在向别人介绍自己的时候，勇敢地夸一下自己，不要刻意去掩饰自己所取得的成绩。

对于自己喜欢的东西大胆去追求，而不要总是患得患失。

……

做出上述改变时可能会感到有些紧张甚至内心发虚，但我依然建议大家坚持去做。

因为只有当我们表现得更为自信的时候，周围人才会给出更多的积极反馈，反过来促进我们变得真正自信起来。

## 真正的强大 不是对抗而是允许

曾有人说过：如果这世上有50%的人掌握了“允许”的力量，那么他就完全可以成为自己的心理医生。

什么是允许？

字面意思为答应、同意。用在心理层面则是指无条件地接纳此时此刻，特别是当我们不能掌控的事情发生时，我们允许它的出现、发展和消亡。这种允许不是消极的，而是合理存在的，它以人的认知高度为基础。

允许不等同于接纳、认同、赞许，而是顺其自然，不与某件事情、某个结果对抗、抵触、纠结，不去做无谓的消耗，不把自己的能量消耗在无法抗拒的事情上。

允许发生在三个层面。

一是老天爷的事。如地震、洪水、生、死等是我们能控制的，我们要允许它的发生。

二是对他人的事。允许他人的言行举止、所做所为不符合我们的期待，不要为别人的错误惩罚自己。

三是对自己的过往及现状。事情已经发生了，后悔也没有用，“别为打翻的牛奶哭泣”，过去的就让他过去吧！接纳自己，允许自己的不完美！

这三个层面中，除了对自己具有控制权外，对另两个层面显然能力有限，而我们生活中的很多烦恼源于试图掌控除自己之外的事，我们越想改变别人，越容易感受到不屑、失望、无助、愤怒等消极情绪。长此以往，你的“心”就会生病，出现心理问题。

美国学者史蒂芬·柯维在他的畅销书《高效能人士的七个习惯》中，提出了“影响圈”这个说法，是指那些在我们个人能力范围内可以被允许掌控的事物。

在那些“我能控制的事”上行动起来：比如自己的思想、言行、生活习惯、对情绪的反应、生活目标、作息、自我关爱，等等。

在那些“我无法控制的事”上放手：比如自己的原生家庭、长相、过去，以及他人的言行观点和外界的环境。

同时，学会将一些“无法控制的事”转化为“能控制的事”，去获得生活方向感和控制感的核心。简而言之，便是“允许一切发生，接受意外结果”。

