**新 书 推 荐**

**中文书名：****《精英的假面心战：破解成功者的自我怀疑魔咒（全新修订版）》**

**英文书名：*****The Secret Thoughts of Successful Women: And Men: Why Capable People Suffer from Impostor Syndrome and How to Thrive In Spite of It***

**作 者：Valerie Young**

**出 版 社：Crown**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：304页**

**出版时间：2011年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：职场励志**

**内容简介：**

 **瓦莱丽·杨（Valerie Young）所著的这本获奖图书，能让你会学会掌握成功主动权，克服自我怀疑，摒弃有损个人能力的思维模式，进而充分意识到自己的聪明能干，然后立刻付诸行动。**

**“这只是因为大家喜欢我。我走运在正确的时间出现在正确的地点。我只是比别人更努力。这不是我应得的。我迟早会暴露的。一定是有人搞错了，大错特错。”**

如果你是职业女性，很可能会觉得这种内心独白似曾相识。没关系，并不是只有你一个人这样想。比如，有成绩优异的博士生坚信自己只是因为文书工作出错才被录取，有高级主管担心别人发现自己已经才思枯竭……所有职业道路、各个人生阶段，都有数量惊人的卓越女性觉得自己是在弄虚作假，是生活和职业中的“冒牌货”。

虽然“冒名顶替综合征”（Imposter Syndrome）并非女性独有，但女性更容易为小错误而苦恼，甚至将建设性批评视为自己缺点的证据，并将所获成就归结为运气而非技巧能力。这样的女性常常不自觉地以削足适履的完美主义、过度准备、保持低调、隐瞒才能和意见，或者从不完成重要项目来过度补偿。取得成功时则会想，“呼，我又骗过他们了”。

瓦莱丽·杨是国际知名演讲家，职业生涯里一直致力于了解女性对自己和成功最深刻的信念。数十年研究中，她深入挖掘了大量颇有成就的女性经历自我怀疑的现象，其背后原因往往令人吃惊。

《精英的假面心战》一书中，杨为这些女性提供了解决方案。她结合精辟分析、有效建议和趣闻轶事，解释了什么是“冒名顶替综合征”，为什么“欺诈恐惧”（fraud fears）在女性中更为常见，以及如何认识冒名顶替综合征在生活中的表现形式。

**作者简介：**

**教育学博士瓦莱丽·杨（Valerie Young ED）**是“冒名顶替综合征研究所”（Impostor Syndrome Institute）的创始人之一，曾任一家《财富》世界500强公司的营销经理。她的研究成果被*Women’s Day*、*Redbook*、*Fitness*、*Self*、*Cosmopolitan*、*Inc.*、*Boston Globe*、*Chicago Tribune*和*Globe and Mail*等刊物引用。四十年来，她一直是国际公认的专家，在辉瑞、谷歌、美国国家航空航天局、哈佛大学、斯坦福大学和牛津大学等不同机构为50多万人开设了Rethinking Impostor Syndrome课程。杨在马萨诸塞大学阿默斯特分校获得博士学位，并在那里帮助创立了社会正义教育项目，也就是目前DE&I培训的前身。虽然她早期的研究主要针对职业女性，并偏向有色人种女性，但事实证明，她开创性的研究成果适用于任何对“冒名顶替”深有感触的人。她的著作已被译成五种语言再版。

**媒体评价：**

“瓦莱丽·杨极其敏锐且注重践行的解决方案让人眼前一亮。……对于世界各地的商业女性来说，这是一本不可错过的入门读物。”

**——《出版商周刊》（星级评论）**

“《精英的假面心战》对常见困扰进行了剖析，并提供了工具、深度见解、科学证据和大量实例，旨在彻底消除冒名顶替者。瓦莱丽·杨勤奋努力，对这一主题充满热情，她饱含信念，相信任何人都能克服认为自己能力不足、口是心非或者德不配位的想法——这些在《精英的假面心战》中处处得以印证”。

**——*New York Journal of Books***

“杨博士就像是地图工匠，为我们提供指导，让我们根据自己的价值观而不是对无能的恐惧来选择成功，激励我们勇往直前。这本书是献给千千万万想要用成就中的兴奋和喜悦取代恐惧和痛苦的人的礼物。我把这本书推荐给所有受冒名顶替情绪困扰的客户和学生。”

**——“冒名顶替”现象的共同发现者、苏珊娜·伊梅斯博士（Suzanne Imes）**

“瓦莱丽·杨的《精英的假面心战》一书对非常能干的女性经历‘冒名顶替’现象提供了重要见解。她提供的重要知识可以帮助女性开始真正欣赏和赞美自己的成功。”

**——“冒名顶替”现象的共同发现者、美国职业心理学委员会博士保利娜·罗斯·克兰斯（Pauline Rose Clance）**

“自我怀疑很常见，但当它阻碍你实现目标时，就该采取行动了。这本书告诉你如何克服冒名顶替者的感知，从而充分发挥个人和职业潜能。”

**——*Nice Girls Just Don’t Get It*和*Nice Girls Don’t Get the Corner Office*的作者罗伊斯·P·弗兰克尔（Lois P. Frankel）博士**

“《精英的假面心战》与*The Feminine Mystique*同样重要。很简单，如果你是女人，或者爱女人，这本书就应该在你的书库里有一席之地”

**——*Making a Living Without a Job*作者芭芭拉·J·温特（Barbara J. Winter）**

**作者Q&A:**

**什么是冒名顶替综合征?**

**“冒名顶替综合征”描述了无数不相信自己的能力或缺乏成功感的人。尽管经常有压倒性的证据证明他们的能力，但冒名顶替者认为他们只是凭借运气、时机、外界帮助、魅力——甚至是电脑错误实现成功。因为有冒名顶替综合症的人觉得他们不知何故设法达成目标而不出纰漏，在他们看来，自己的无能被揭穿只是时间问题。**

**你的书是关于女人的——男人会觉得自己是骗子吗，还是这是女性的问题?**

**最初，心理学家怀疑这主要是女性经历的事情。事实证明并非如此。参加我的研讨会的男性越来越多，研究生中男女比例大约是五五开。我听过无数人说过，或者和他们一起工作过，他们都因担忧而痛苦不堪，其中包括一名加拿大骑警和一名在最高法院出庭辩护的律师。**

**最后，我决定有更多的理由去关注女性。首先，我早期的博士研究专门针对女性。其次，我80%的演讲都是应女性员工或女性学生的要求。更重要的是，我把这本书的目标读者定位于女性，因为长期的自我怀疑更容易阻碍她们。**

**经历过冒名顶替综合征的男人能从这本书中受益吗?**

**总而言之——绝对会!如果他们是有色人种，有工人阶级血统，或者认同其他任何“高危人群”，那就更是如此。同样，如果他们认识、教导、管理、养育或领导一个或一群易受冒名顶替者综合症影响的男性，他们也会从这本书中受益匪浅。**

**关于冒名顶替综合症，你对任何阶段进入职场(或学术界)的女性有什么建议?**

**冒名顶替者，尤其是女性，对于如何才能胜任有着严重的错误观念。要想摆脱“骗子”的感觉，最快的方法就是采纳我所称的“凡人能力法则手册”，它的基本原则是，能力并不意味着你需要知道所有的事情，不需要自己做所有的事情，也不意味着你需要完美地或毫不费力地完成所有的事情。相反，能力是能够识别完成工作所需的资源。**

**你认为现在成为一个“成功”的女人会不会太晚?**

**摩西奶奶直到80岁才开始画画，在她的1500多幅画中，有25%是在她100岁以后创作的。正如玛丽·安·埃文斯(Mary Ann Evans)——她的笔名乔治·艾略特(George Eliot)更为人所知——曾经说过的，“成为你本来可以成为的人永远不会太晚。”做一个自信的、自我肯定的人永远不会太晚。记住要用自己的方式来定义成功。**

**你见过最有经验的女性犯的一个错误是什么?**

**不管这是男性的虚张声势、拒绝承认，还是像一些人所说的，是大脑固有的，男性通常不会像女性那样对自己的失败和错误耿耿于怀——至少不会像女性那样耿耿于怀。女人可以在脑海中反复播放同样的场景。根据你被指控的罪行的严重程度，一件十秒钟就发生的事情可能需要你几天甚至几个月的时间才能忘记。**

**不幸的是，女人很容易把一个男人不那么惊慌失措的样子看作是他更有能力——或者至少更自信——而对于没有受过训练的人来说，这往往是错误的。**

**我们可以做什么简单的事情来克服我们头脑中的声音?**

**把感觉和事实分开。例如，每个人都会时不时地觉得自己很蠢。事实上，我几乎可以保证，在接下来的24-48小时内，地球上的每个人都会有机会感到自己很愚蠢。在这些时刻，你需要记住，仅仅因为你觉得自己愚蠢，并不意味着你就是愚蠢的。**

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：Rights@nurnberg.com.cn

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106,   传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/%22%20%5Ct%20%22_blank)

书目下载：[http://www.nurnberg.com.cn/booklist\_zh/list.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

书讯浏览：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

视频推荐：[http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

豆瓣小站：[http://site.douban.com/110577/](http://site.douban.com/110577/%22%20%5Ct%20%22_blank)

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6" \t "_blank)

微信订阅号：ANABJ2002

