

面具下的哪個我更受歡迎

林紫/任性出版有限公司/2020

撰寫人：藥劑部 陳韻如 藥師

本書重點敘述：

整本書主要都在探討如何更全面的了解「我」究竟是誰，透過一些方法，重新「探索自己、認識自己、找到自己」，讓我們能理解為什麼自己有時會有些看似不合乎自身行為的舉動，亦或是情緒的表達，也能讓我們在面對內心的自我衝突時，更能對症下藥，迎刃而解，避免身陷其中。

個人看法與心得：

由於現今社群網路的發達，我們接收到的資訊是過去的數千萬倍，使得我們天天都在不斷的「比」，每個人都想展現最好、最令人稱羨的那個「我」給所有人看，有人在這其中迷失了自我，導致心理層面出了問題，並可能間接影響了現實的生活。

書中透過分享真實案例並分析其中的意涵，且在最後提供一個類似的練習讓我們帶入自身經驗探索自我，這過程才讓我意識到原來有些問題時常困擾著我，原來竟然是我以為我對我自己非常了解，知道如何去改善缺點、加強優點，使我成為自己所認為的「好」的我，卻反倒落入一個名為「自我誤解」的漩渦中，不斷惡性循環，重蹈覆轍。在我看來，這也是大多數問題的始作俑者。我們認知的我，往往只是一部分，並非全部。唯有認識、了解書中所提的各種面向的「我」，才能找到真正的自己，在遇到所有問題時，便能穩住陣腳，知道自己內心的需求是什麼，便不容易受到他人影響，開始產生自我懷疑。

這所有的「我」在我看來就像是分權制度下的官員，彼此各司其職，相互制約，若是有其中一方勢力獨大，則可能容易陷入盲點，導致問題產生；但若和平共處知己知彼，則不懼各種挑戰，不怕任何難題。

對醫學、社會方面影響：

現今社會中因為網路的發達，使人與人之間的距離或許只需要短短的幾秒鐘就能產生聯繫，萬物間的連結越來越複雜，我們所受的外在干擾也越來越多，若不夠認識自己，自身意識就會容易時常動搖，時間一久就有可能承受不住，開始迷失自我，內心的狀態也可能日漸崩壞，最終擺脫不了精神疾病的糾纏。

若能將自身的經歷帶入書中所舉的實例中，在進行每個實例後的自我練習，不僅能讓自己認識更真實、更完整、更全面的自己，也可以從中探索某個部份的你是如何被建立，為什麼是由這些元素來組成。若我們像一幅大型拼圖，我們在做的就是不斷蒐集更多的散落在各個角落的小拼圖，拼湊成一幅完整的自己。

書中也提出了幾個重要的觀點，令我印象深刻的有兩個，第一個就是真正的完美不只是大眾所認知的毫無缺點，而是能深入認識自己後，在自身能力的最大負荷下，展現出令自己最滿意的狀態，亦是一種完美，唯有接納不完美的自己才有可能使自己趨近內心所定義的完美。第二個則是允許沒有答案的問題存在，或許是從小所受的教育都是叫我們找出一個「正確答案」，但隨著年紀漸增才發現世界上許多問題是沒有標準答案，得靠你自己摸索體會，每個人都有不同的心得，沒有誰對誰錯，更甚至有可能找不到答案，若一直執著於那所謂的正確答案，不但解決不了問題，反而使自己陷入焦慮的情緒。

此書想傳遞給我們的並不是完全禁止焦慮的存在，而是得避免過度且持久的焦慮存在，因為這會使人的心靈枯竭，無法挽回。在這個或許人人都有些心理疾病的現代，它對我們最大的影響應該是教我們如何去防患於未來，當焦慮來臨時該如何以平靜的心去面對，該如何去舒緩焦慮所帶的不適，透過認識真正的自己，去找到焦慮的來源，使這個情緒不要停留太久。

這讓我聯想到最近看過的一部熱門影集《模仿犯》，片中的那些犯人，若有看過這本書，找到真正的自己，能肯定自己的存在，就能不受旁人的閒言閒語影響，不讓自己的情緒陷入焦慮，或許就能避免這些偏差行為的發生。所以說這本書不單單只影響了個人，也潛在的影響了整個社會風氣，減少負面事件的發生，也能使大眾的

心理較快樂穩定。個人的改變，連帶著影響周遭的人，不斷的擴散下去，乃至整個群體社會皆會被影響。

(本文摘自「2023年醫學倫理暨人文醫學讀書心得」精選集)