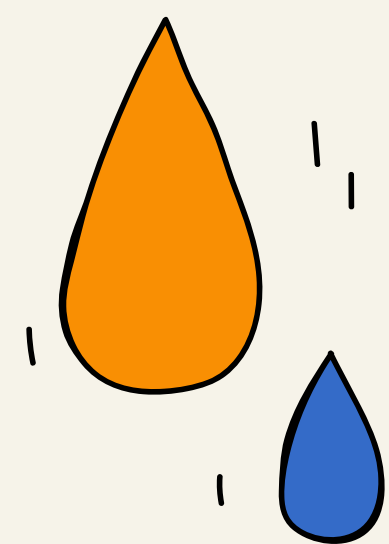


許多人內心深處的痛苦，其實都卡在「沒辦法做自己」。

在這個資訊爆炸的時代，身邊總有太多聲音告訴你現在流行什麼、什麼才是好的、怎麼做才對、怎麼做又是錯的。好像每個人活著都有一個標準答案，只要不符合這個標準，就是失敗。結果，我們為了不被排擠，拼命活在別人的期待裡，久而久之，連自己真正想要什麼都忘了。人活著都需要一個意義，但這個意義只能由我們自己來定義。我們之所以把別人的期待看得這麼重，是因為我們內心渴望被愛、被重視、被欣賞。

但到頭來你會發現，那些期待就像別人硬塞給你的衣服。

雖然大家都說這件衣服很適合你，但穿起來不舒服、到底適不適合現在的你，只有你自己的內心最清楚。就算假裝很喜歡，總有一天在照鏡子時還是會感到難過——因為那件衣服自始至終都是別人套在你身上的，而你從來沒有穿過一件自己真正想穿的衣服。

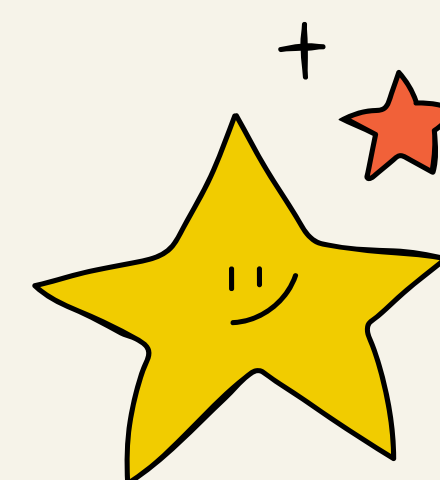


現在的我們雖然資源變多、選擇更自由，心裡卻常有一股莫名的空虛。

這種空虛感說不上來是為什麼，卻會慢慢吞噬我們的生活，變成焦慮、憂鬱與無力感。這算是人在社會化、融入群體的過程中，幾乎每個人都會遇到的關卡，也是心理諮商裡最常聊到的核心問題。

不過，人類最奇妙的地方就在於：當我們開始意識到自己的渴望，發現自己從來沒為自己活過時，改變的契機就來了。

我們終於有機會跳出那些無聊的限制，脫掉不想穿的外衣，重新把「定義自己人生」的責任拿回來。對大多數人來說，這條路確實不容易，但為了找回自己，這樣的改變絕對值得！



現代人的文明病—
為什麼我們活的
愈來愈不快樂？