



面具下的哪個我更受歡迎

作者：林紫  
出版社：大是文化

對生活總感焦慮，對自己沒自信？覺得前途一片迷茫？那是因為你從未和自己在一起，得從認識自己開始！

## 內容簡介

主管老是大嗓門罵人，他其實是怕自己內向的「隱藏我」被揭穿。已被大家公認的大美女，為何還要不斷整型？這是「盲目我」作祟。  
對自己說：「加油，你辦得到的。」這是替「未知我」打氣。  
想知道「公開我」長什麼樣？你可以畫一幅自畫像。  
每個人內心，都有四個我：  
公開我：別人知道，自己也知道，例如履歷表上的那個我。  
隱藏我：自己知道，但別人不知道的我。就是你的缺點、隱疾或慾望。  
盲目我：別人知道，但自己不知道的我。缺乏自信的人，過度膨脹的人。  
未知我：自己不知道，別人也不知道。就是俗稱的潛意識。  
沒有人能同時拿出四個「我」來面對世界，問題來了：你願意公開的我、和隱藏在你面具下的哪個「我」，哪個受歡迎？這就是認識自己。

◎我是誰？臉書上面有答案  
每天至少花一半時間關注社交媒體，這代表你的哪個「我」欲求不滿？  
你在臉書常分享哪些資訊？工作、美食、愛情……代表你心中最缺乏那一塊。  
◎老是焦慮、不快樂？因為你內心的三個小人常打架  
每個人心裡都住著三個小人：本我、自我、超我，動不動就跟人發生衝突，這種人多半自我太強烈，過分在意他人看法，總是活得很累，代表你的超我太認真，如何讓三個「我」保持平衡不打架？作者有方法。

資料來源：誠品線上書店。



溫柔是我，剛強也是我

作者：胡慧嫻  
出版社：方智出版

你知道嗎？  
說出自己的期待、感受或想法，也是一件負責任的事情。既是對自己負責，也是對關係負責。

## 內容簡介

在蘇青與艾莉一來一往的對話中，透過全人圖、冰山圖等輕鬆的「遊戲方式」，我們看見過往的創傷、原生家庭的影響、情緒背後的真正需求……這趟奧秘的「心」旅行，使我們更能學習去尊重自己和他人的內在深層渴望，覺察人性需求，覺察自己，進而改變，活得自在。

◎本書溫柔提醒：  
✓要解決問題之前，得先安頓好身心。  
✓我們都誤以為需要成為一個完美的人，但其實完整才是我們要去的方向。  
  
✓「改變」常常是跟在「混亂」之後發生的。  
✓父母在任何時候都是竭盡所能的，只是他們的「能」往往有限。  
✓家庭的確深刻地影響我們，但我們並沒有被家庭所決定。  
✓我們常覺得很累的原因，往往是因為自己只活在「角色」裡。

◎本書適合對象：  
  
內心小劇場不斷上演的你。  
總是縮小自己，不斷放大他人的你。  
在親密與疏離間，矛盾徘徊的你。  
在愛與傷害間，害怕掙扎的你。  
在溫柔與剛強間，茫然受困的你。  
別怕混亂，改變並不難，而且改變永遠是可能的！  
拋開嬰兒式的愛，重新愛上完整而非完美的自己。

資料來源：博客來網路書店。



寂寞博物館  
作者：謝哲青  
出版社：圓神出版社

有時候我需要屬於自己的間  
有時候我需要一些時間獨處  
每個人都需要屬於自己的間  
難道你不明白你需要時間處

## 內容簡介

每個人的心中，都該有一座寂寞博物館  
在創作者的哀戚中感同身受，然後抬起頭來，邁步向前

我建構出屬於自己的寂寞博物館，這是我唯一感到自由的所在，我可以任性地在這裡尖叫、痛哭、大笑，或只是靜一靜，透過孤獨，重新感受「活著」的喜悅。

這些名為「孤獨」或「寂寞」的事物，正是引領著我們通往幸福的青鳥。告訴我們，即使掙扎求生，也不能放棄希望。

於是，我們在芙烈達的〈兩個芙烈達〉中學會了扶持自己的力量；在孟克的〈吶喊〉中看見壓抑的脆弱與痛楚；在梵谷〈雷雲下的麥田〉中感受動盪後的寒愴；在畢卡索〈哭泣的女人〉中親炙愛情的殘酷；而霍普〈夜遊者〉則以顏料封存疏離，療癒了我們的孤獨……

在書中，那些藝術家與你我成了惺惺相惜的知己，在時空中彼此撫慰，終將不再寂寞。

★ 藝術說書人謝哲青蒐羅心中最難忘、別具意義的藝術作品，回首人生低谷時在其中汲取的力量，深刻導讀其後豐盈的意涵。現在，他打開門，邀請你一起走入，也是你的，寂寞博物館

★ 100 幅經典藝術名作、20 個心碎故事。承接難以言喻的寂寞，收留說不出口的憂傷，陪你找回重獲新生的力量

資料來源：博客來網路書店。