

你 一 天
戴 了 多 少 種

面具?





前言

在人生這條漫漫長路上，我們面對困境時必須正向堅強，在職場與人際關係上要圓滑；面對上司、伴侶與家人，又扮演著不同的角色與立場。於是，我們練就了在各種場合切換角色的能力。然而你是否關心過「面具」下的自己真的開心嗎？當我們習慣戴上「面具」的自己，是否想過沒有偽裝的自己，是否孤獨、無助，又需要什麼樣的支持與理解？

為什麼

人總習慣戴上「面具」？

在日常生活中，我們往往戴著不同的「面具」，甚至在短短一天之中，就不得不換上多頂「面具」：在職場上，戴上理性的「面具」，表現專業與冷靜；在家庭關係中，換上體貼的「面具」，迎合對方的期待；在團體互動中，又戴上隨和的「面具」，維持和諧與合作。你是否曾想過，為什麼要戴上這麼多不同的「面具」呢？

「面具」是什麼？為什麼人需要戴「面具」？

在心理學裡所謂的「面具」，是一種象徵性的行為與表現，當我們為適應社會角色與環境需求，而暫時隱藏真實自我、展現迎合外在環境的特定行為或態度的心理防衛，是一種社會適應策略。透過「面具」，我們能更靈活地應对外界的需求。

透過「面具」快速切換適合的角色，隱藏原本的自己，以面對不同環境、挑戰與人際關係，不僅保護自己不受傷害，還能維持關係的和諧與平衡，甚至取得更多利益。



每個人都有的「面具」與「陰影」

雖然「面具」幫助我們在生活中應對不同情境、快速扮演適合角色、發揮功能，但「面具」背後不僅隱藏真實的自己，也掩蓋了不想被外界看見的「陰影」。這些「陰影」通常是不願面對的情緒與想法，例如脆弱、恐懼、嫉妒或自卑。

我們戴上「面具」隱藏真實的自己，往往是為了符合社會對角色的期待。例如，年輕的女醫師 Alice 在看診時面對病患與家屬，必須戴上權威的「面具」，呈現自信與聰明，給予醫囑時也必須果斷，才能讓病患與家屬感到安心與信賴；而面對同事時，她又換上友善、隨和的「面具」，展現親切好相處的同事角色，才能在工作職上擁有好人緣。

回到家中，Alice 又換上乖巧、孝順的「面具」，壓抑工作壓力與疲累情緒，表現出順從的一面。雖然透過「面具」快速切換角色，她長期維持了專業與和諧，獲得病患、同事與父母的喜愛，但也逐漸迷失自己，忽略了自己真實的感受與需求。

「面具」底下的「陰影」並不是「壞」

依榮格心理學研究，每個人心裡都有「陰影」。對 Alice 而言，她戴上的「面具」背後可能包含對能力的不自信、害怕被批評的焦慮，或因工作壓力與責任感而疲憊的情緒；回到家中，她的乖巧與順從「面具」背後，也可能隱藏渴望被理解、想表達真實感受卻害怕不被接納的內心需求。「陰影」並不『壞』，它只是尚未被理解的自己」！



和

面具下的
自己

和平共處

「所有的光必然伴隨著影。」在一張張「面具」的背後，往往也伴隨著「陰影」，提醒我們每個人內心都有尚未被理解或接納的情緒與想法。只要願意正視自己的「陰影」，理解「面具」底下「陰影」的意義，就能以更真實的自己與他人連結，減輕心理負擔，學會與「面具」下的自己相處。讓「面具」不再只是防禦，而成為自我覺察與成長的橋樑。

「面具」與「陰影」的平衡

「面具」象徵著我們對外界所扮演的角色、呈現的形象；「陰影」則是「面具」背後的真實自我。學會與「陰影」共處，並不是要完全卸下「面具」，而是要理解為何要戴上「面具」，而「面具」背後的「陰影」又隱藏了什麼樣的情緒或需求，唯有當兩者皆取得平衡後，我們對外既能應對自如，對內也能與真實自我和平共處。





為什麼要面對「陰影」？「陰影」對我們有什麼幫助？

「陰影」並不是「負面」的代名詞，是指被壓抑的「自我」，往往因為當事人擔心外界看法、或自己無法接受，而不願承認或正視，進而深埋在潛意識裡。也因為「陰影」是自我人格中尚未被認識或接納的部分，當中往往潛藏著我們尚未開發的潛能或特質，倘若我們勇於面對「陰影」，反而有助：自我理解、情緒釋放、進而達到個人成長，並改善人際關係。



四招擁抱「陰影」，與真實的自己相處

「面具」可以幫助我們在不同的外部環境生存，「陰影」可引導探索內心深處的真實自我，透過自我覺察，學會接受與擁抱自己的「陰影」，便可以在保持社會適應能力的同時，也更接近自己的內心世界。

1- 透過書寫 覺察「陰影」

以書寫的方式，將內心被壓抑或忽略的情緒、恐懼或焦慮，明確地用文字寫下，有助自我覺察與釐清內心真實感受。

2- 不壓抑 讓情緒自然流動

允許自己感受脆弱、憤怒或不安等情緒，不急著壓抑，適度釋放情緒並給予理解與包容，可減輕心理壓力，不再被情緒困住。

3- 練習自我對話 與內心的自己交流

藉由與自己的對話類似「對話練習」去模擬、傾聽「面具」下的真實想法和感受，可逐步建立與真實自我和平相處的能力。

4- 創作表達 讓情緒釋放

利用音樂、手作或其他形式的藝術創作來表達內心的「陰影」，透過具象化的方式，讓潛藏的情緒與想法釋放出來。

「面具」與「陰影」在每個人的心理世界中都十分重要。勇於面對「面具」下的「陰影」，不僅有助於接納自我，還能從「陰影」中探索內心需求與潛能，減輕心理壓力學會與「面具」及「陰影」和平共處後，生活中的角色切換不再只是疲憊，反而成為自我成長與心理平衡的力量。



第一金人壽保險股份有限公司
First Life Insurance Co.,Ltd.

110501 台北市信義區信義路四段 456 號 13 樓
13F, No.456, Sec.4, Xin Yi Road, Xinyi Dist., Taipei 110501, Taiwan

T // (886) 2-8758-1000 F // (886) 2-8786-7789

免費服務及申訴專線 // 0800-001-110 網址 // www.firstlife.com.tw