摘下「面具」，做真實的自己

「誠實」到底是什麼？

以前的我覺得，誠實就是不說謊、不作弊，也不要欺騙別人。從小到大，老師和課本也常常告訴我們，誠實是做人最基本的美德。可是慢慢長大後，我發現，誠實好像沒有想像中那麼簡單。有時候，我們雖然沒有欺騙別人，卻可能為了得到別人的喜歡，把真正的自己藏起來。那麼，這算不算是一種對自己的不誠實呢？

現在 AI 科技越來越進步，社群媒體也成為許多人生活的一部分。只要動動手指，就可以修改照片、產生文字，甚至把原本普通的照片變得像明星一樣好看。這些科技真的很方便，但也讓我開始思考：如果我們總是把最好看、最完美的一面放在網路上，那別人看到的，還是真正的我們嗎？

我的一位好朋友，就讓我開始思考這個問題。我們從幼稚園就認識了。以前的她比較安靜、害羞，也不太喜歡成為大家注意的焦點。到了小學四年級，她開始接觸社群軟體之後，慢慢有了很大的改變。她變得活潑許多，穿衣服和整理頭髮的方式也和以前不一樣，常常在網路上分享自

己的生活。大家都很喜歡改變後的她，也常常稱讚她。看著她開心的樣子，我曾經想過：「這才是真正的她嗎？還是她只是找到了另一個自己喜歡的樣子？」

後來我才發現，其實我沒有資格急著替她回答這個問題，因為我自己也曾經為了得到別人的注意，而假裝成另一個自己。因為爸爸媽媽對手機的管理比較嚴格，我一直到上國中後才有自己的手機，而且不能使用社群軟體。雖然這讓我有更多時間讀書和做自己的事情，但在學校裡，有時候我真的覺得自己跟不上大家。下課時，同學們常常聚在一起聊短影音、網路流行語，或模仿最近很紅的舞蹈。我站在旁邊，常常不知道他們到底在笑什麼。有時候，我覺得自己就像沒有搭上同一班車的人，只能站在月台上，看著大家越走越遠。那種感覺其實很孤單。為了讓大家注意到我，我開始把一些普通的小事說得很誇張，有時甚至編出根本沒有發生過的事情。當同學們圍過來聽我說話，還笑得很開心時，我心裡真的有一點得意。我想：「原來這樣就可以讓大家喜歡我。」可是每次說完，我又開始擔心。如果有人發現我說的不是真的怎麼辦？如果下一次他們又問起來，我是不是還要再編另一個謊言？那時

我才明白，說謊得到的快樂真的很短，因為謊言說出口之後，還要用更多的謊言把它藏起來。

我也終於發現，我和朋友其實都有一點相像。我們都曾經在意別人怎麼看自己，也都希望自己是受歡迎的人。只是每個人選擇的方法不一樣。現在 AI 和社群媒體越來越普遍，我覺得「誠實」也多了一層新的意思:它不只是不能欺騙別人，更重要的是，不要因為別人的眼光，就一直否定真正的自己。

我想，真正的誠實，就是有勇氣承認自己的不完美，也不需要為了得到別人的掌聲，把自己變成別人喜歡的樣子。也許真實的我不夠流行、不夠有趣，甚至有一點跟不上大家，但那又怎麼樣呢？比起戴著一張漂亮的面具生活，我更希望自己可以自在地做原本的我。因為我慢慢明白，誠實不只是對別人說真話，也是勇敢地對自己說：「這就是真正的我。」