

## 目錄

前言 突破青年危機 011

### Part 1 開創自己的道路

第一章 開始在荷葉間跳躍 036

第二章 擺脫社群恐慌症 054

第三章 擁抱恐懼 065

### Part 2 找到有意義的工作

第四章 何謂有意義的工作 080

第五章 逐步調整 107

第六章 條條道路都通往有意義的工作 124

第七章 如何開始尋找有意義的工作 148

第八章 研究所值得上嗎？ 176



## Part 3 打造有意義的人生

第九章 別人說你還沒準備好實現夢想時該怎麼辦 188

第十章 開始努力突破青年危機 195

第十一章 堅持不懈戰勝熱情：努力突破青年危機的經驗 218

第十二章 找到相信你的人 232

第十三章 流芳百世 256

結語 旅程尚未結束 265

加入突破青年危機的社群 268

謝辭 270

小禮物 273

譯註 274

