

蔡康永的情商课



[蔡康永的情商课_下载链接1](#)

著者:蔡康永

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2018-11

装帧:平装

isbn:9787540481551

情商是什么？

在蔡康永看来，情商，是人应对一切关系的能力总和，而情商真正的意义，在于愉快地做自己。我们训练情商，不是为了扭曲自己去讨人喜欢，而是为了做情绪的主人。康永哥的高情商，对外表现为世事洞明、人情练达，对内则表现为平静愉悦，内心自洽。让自己开心的同时，也让世界开心。只有想得通透，才能活得痛快。拥有高情商的人，可以让自我活得更舒适，不会陷入负面情绪中无法自拔，进而在爱情、亲情、友情中，都能更好地经营一段舒服的关系。

那么，情商应该怎么学？

康永哥的每一门课程，都有认知心理学方面的学术观点作理论根基，但最关键的是，他回应的都是真实而具体的生活场景。康永哥化繁为简，在课程中提炼出了5种核心能力，包括：情绪管理力、个性塑造、态度养成、领导力，以及个人魅力。你在社交、家庭、爱情和职场等所有场合，能遇到的所有你认为与情商相关的困惑，都可以通过这5种能力得到化解。康永哥的情商课，教你的绝对不是屠龙之技、更不是课堂上背教科书，而是每一课都有一个看得见的小收获，是你能马上拿来能用的小技巧。

如果你不愿被愤怒、悲伤、沮丧、嫉妒等负面情绪控制，

如果你希望在彰显自己时不冒犯别人，照顾他人时不委屈自己，

如果你想在职场和情场都如鱼得水，

如果你希望摆脱小透明、边缘人的标签，

《蔡康永的情商课》就是适合你的选择。

作者介绍：

蔡康永

从上个世纪的尾巴，开始参加公共活动，比方说，主持一些节目，写一些东西，讲些话，安慰或者伤害一些别人。

生产地是台北，血统有时被认为是上海。

在加州大学洛杉矶分校UCLA念完影视制作的研究所。最广为人知的节目，是主持《康熙来了》及参与《奇葩说》，最广为人知的书是《说话之道》，导过一部电影《吃吃的爱》，也曾经和艺术家蔡国强及五月天的主唱阿信，分别一起做过行为艺术及装置艺术。另外，开了《情商课》的语音课程，在喜马拉雅FM播放。

觉得活着确实有活着的乐趣，但“意义”“快乐”“爱情”都被高估了，可以更放松、更恰当地看待这些事。

觉得写书是“探测自己”的过程。如果写出来的书，刚好也能够令看到的人，拿去各自探测自己，这书就写得值得。

活着的根本乐趣之一，就是不确定，就是勘察与测量自己的内心。王国维说“千门万户是耶非……唯有兹疑不可疑。”

只有疑过之后的明白，才是可以依靠的明白。

只有明白之后，自己才会出现。

目录: PART1

1. 你全身都贴满了“应该”的标签吗? / 002
2. 面对自己的“感觉”，好像很害羞又很没面子? / 012
3. 独处，一点都不孤单，还很有趣 / 019
4. 当局者迷时，要祭出分身大法 / 028
5. 让分身问你“为什么”，事情会变得不一样 / 037
6. 称职的分身，不会让你相抱取暖 / 044

PART2

7. 对自己诚实，不然就等别人来唬你 / 050
8. 你是河，情绪是分秒流经你的水滴 / 058
9. 学校没教的入门知识，我们来自修 / 066
10. 表达情绪不是在展示权力 / 072
11. 快要失控前，拖时间冷却一下 / 080

PART3

12. “负面”情绪，就像戏里的反派角色 / 088
13. 拒绝所有负面情绪的人，连吃火锅都只能吃到甜味 / 093
14. “负面”，你可以不理睬它，它可不会不理你! / 101
15. 与对错无关，与对你有什么意义很有关 / 108
16. 放下评断，领受人生这个礼物吧 / 114
17. 悲伤会强迫成长，失去会带来启发 / 119
18. 少问“为什么”，多问“怎么办” / 127
19. 处理伤心事，要向战争片或动作片学习 / 138

PART4

20. 别给情绪乱贴红黑标签 / 144
21. 用冰冻力，冻结熊熊怒火 / 149
22. 自卑，是来自脑中“理想的我” / 160
23. 有助于“享受生命”的情绪，都很珍贵 / 170
24. 你有很多个面相，保证你自己也不知道 / 176
25. 后悔，驱使你活出更好的人生 / 183
26. 召唤力量、驱赶“空虚”的神奇咒语 / 190
27. 离开同温层，多交专门唱反调的朋友 / 205

PART5

28. 没有“完美的幸福”，只有“我的幸福” / 212
29. 生命，要用在自己真正在乎的事上 / 218
30. 醒醒吧，别再用阿Q精神胜利法逃避现实 / 227
31. 尽了人事之后，才听天命 / 235
32. 把他人的否定切成小块，不要全盘接受 / 242
33. 获得幸福的机会，人人平等 / 247
34. 追剧，竟然可以同时训练情商 / 254
35. “你变了”? 恭喜恭喜! / 259
36. 别学愚公移山，只要移动念头即可 / 265

康永的致谢 / 272

• • • • • ([收起](#))

[蔡康永的情商课_下载链接1](#)

标签

情商

蔡康永

《蔡康永的情商课》

情绪

自我管理

成长

心理学

心理

评论

泛泛而谈，都是些大家都懂的道理，一直重复着做自己，但如何做自己却没有讲

这本书是讲怎样认识自己的。缺了心理学方面的论证，板块也不大清晰，语言风格上面，台式口语不大能接受。总之，这是一本名人效应的书，干货不多，设计风格也不是太喜欢，中信书店推了就买了。不如好好说话，小学问做得好。

同类看同类，总是容易走心的

毫无干货

真的是……好散啊。读的有点火大竟然。可以当八卦书来读，一直猜想这位明星朋友是谁，是本书最大乐趣了。

不是说它不好看。只想说它是典型的畅销书哦，字大行稀配图还很多。有一些金句。更喜欢字里行间流露出的蔡康永惯有的安静与温和。其实内容。用专业的角度来看嘛。跟情商。嗯。并没有太大关系。只是劝服大家与自己和解。让自己舒服。会积就会减，会聚就会散。

很奇怪，康永的书看过总会失望，出新的又会再去买

“我有个朋友，是明星。”

“情商课”这个标题就是错的，只是蔡康永的人生感悟而已。

我觉得写得很好，不一定要总结出具体的步骤才叫干货吧。读完之后还有很多不是很理解的地方，空一段时间后会再读。书里面解释了很多平常我们混在一起的概念，才读完一遍已经收益许多。提高情商就是一个修炼心灵的过程，而修炼就是要去悟。

一个人要经历多少伤心迷茫孤单，才能写出这样一本书。意气风发急着去成功的年轻人还是别看了，你们看不懂。如果你经历过大起大落，开始怀疑自己最初的追求，这本书大概能以最浅显的方式给你一点启示

"我有个朋友，是个明星。"这个开头起码出现了五六七八九十次吧。可我等凡人，真的不想从明星的生活故事里找什么启发。

很好的一本书，看似没有干货可言，实际用温婉的语言向我们表达如何做真正的自己，不和生活死磕。边看边自我分析，也看到了一些我身上有的问题。我也会慢慢克服，让自己更好。

蔡老师本人说话还是真心厉害的，传授出来就…

我是自己的观察者与觉知者，不做被情绪奴役的人，观点不够浓缩，太碎碎念，相似论点重复说，缺乏系统方法论

讲「认识你自己」的。这个是哲学命题，但这本书基本没有理论，主要是道理和感受。但是一个人要认识自己、超越自我，是需要深厚理论的支撑的，不是鸡汤能达到的。

“道理你都懂，可就是过不好”系列

哈哈哈哈哈翻了十分钟时候 我删除了这本书

双鱼座写的书，在情绪失控的时候，回想书里的几句话和一些朴实的方法，能帮你失控得缓慢一点，帮你清醒得快速一点。如果你本来就是情绪平稳的人，亦或是非常善于面对自己的人，这书你没必要翻开。

康永老师很聪明，但是，太聪明了。

[蔡康永的情商课_下载链接1](#)

书评

《蔡康永的情商课》：在推荐这本书之前，我们要先搞懂两个名词，一个叫“浅阅读”，一个叫“礼品书”。
衡量文学的价值，其实是在它留存时间之后，你反复阅读依旧像打开一个世界：这种是深阅读或者私阅读。

而理论书呢，如果是一个完整体系的搭建和留存，就是教材。有独到见...

探寻情商的过程，也就是探寻自己的过程。所谓的“心”，就是我们赖以度过一生的依据。所以啊，拥有情商压根不是为了讨好别人，而是为了让自己开心。

一、别说话，我就是在抬杠

其实生活挺累的，总有那么多逼不得已，那多么三心二意，那么多情非得已，那么多不尽人意。每天上下...

下午，在西西弗书店展开了这本新书的首发媒体见面会，我以书友的身份报名参加，并抱着探寻蔡康永本身的理性好奇来到现场，可当我看到现场书友人数的众多，让我退而求其次选择拿起这本书在书店一旁的阅读区，点了一杯咖啡静静地阅读。

三个小时迅速得读完此书，对于我而言它是一...

看蔡康永的书，是因为喜欢蔡康永这个人，所以爱屋及乌吧。

先动脑，再动嘴，这就是最简单化的情商吧。

这本书是我失恋的时候，在西西弗看到的。

那个时候，在不断的反思自己身上的问题——任性、自私、高冷...总之，觉得自己很差劲。所以，“情商低”就成了我给自己贴的标签。 ...

每个人都是为自己活的，只是有的人做到了，有的人没有做到。

人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。一辈子很长，一辈子很短。其实，我们一直都想要能够在短暂的时间，做我们自己。然后，由于当下社会的快速发展，物质生活要求的不断提高，我们逐渐进入了社会这个大澡堂，从此...

一直认为，善待自己，便是最好的情商。这个观点，恰好与《蔡康永的情商课》的观点吻合。用蔡康永自己的话来说：情商，就是要能够辨认当下的自己，正处于什么样的情绪，从而渐渐了解自己，然后一步一步地，具备安放情绪的能力。
整本书的主题就是“如何为自己活一次”。综合书中...

每次看蔡康永的节目 就会被他慢条斯理的表达 清晰但不失温柔的逻辑所粉 尽管在看这本书之前 我看了豆瓣的评价 但还是想要看一下书 听他慢慢道来 但是翻来第一章就忍不住失落了 "逻辑混乱 说话表达不清晰" 既视感 让我跳过每个小故事 此时我格外感谢高光标记的段落和每个章节...

一周的时间，由于各种各样的论文和期末小测，今天才把这本书读完。之前在喜马拉雅和知乎上有看到推荐这本书，然后某天我突然心血来潮，就果断去下了单。
这样的书，真的不能看太快，适合慢读，太快了反而消化不了，我常常在读完每一篇文章后针对其中的观点思索一阵，因为觉得好...

对蔡康永的认知，是从《说话之道》、《说话之道2》开始的，字里行间透露出的嬉笑怒骂不仅使自己化解了难堪，而且润滑了双方的人际关系，试想我们在现实生活中，并不是所有的人我们都欣赏，所有的事我们都愿意效劳，但遇到那些与内心冲突的人与事时，我们能否运用语言的力量，四...

[蔡康永的情商课_下载链接1](#)