

因为这是你的人生



[因为这是你的人生 下载链接1](#)

著者:蔡康永

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2019-12

装帧:平装

isbn:9787540493691

为什么我们说爱一个人，有功力高下之别？为什么我们说某某人是一个很糟糕的爱人，

而某某人甚至根本就不懂爱？

为什么在人际关系里，你的付出常常换不来你所期待的回报？

如何应对父母对你的情感勒索？一直听父母的话，就对吗？

如何吸引有趣的陌生人，让他成为你的朋友、甚至视你为知音？

我与人之间，设置什么样的界线，能令我平静、自在、舒服？

请人帮忙，不但不会被讨厌，还会成为对方的好朋友？

如何借助别人的力量，让自己生活得更好？为什么交朋友要越来越挑剔？

你要做情绪的主人，还是被情绪牵着走？

康永哥亲自拆解令人如沐春风的秘密，将“人际关系之道”用26个幽默小故事表达出来，教你如何积极引导、主动塑造你想要的人际关系，强势自我表达的同时，仍能进行简洁、愉悦而高效的沟通，用不造成伤害的温柔手法化解人际冲突，疗愈原生家庭留下的痛楚童年回忆，在亲密关系中获得成长，成为懂得爱人、更能轻易获得别人青睐的情商高手。

作者简介:

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。广为人知的节目，是主持的《康熙来了》及参与的《奇葩说》，广为人知的书是《蔡康永的说话之道》和《蔡康永的情商课》，导过一部电影《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，就是探勘与测量自己的内心。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。

目录: 康永的序

01 提供给别人日行一善的机会，顺便收割友谊

02 当我们谈论朋友时，我们在谈些什么？

03 活着没有范本，只有适合我们的剧本

04 动用内心的魔法，挣脱人生的困局

05 如果被勒索，别马上投降，要讨价还价

06 你的人生为什么要拿来让大家都欢喜？

07 别装无辜！你不是“情感勒索”的受害者！

08 如何吸引有趣的陌生人，让他变成你的朋友？

09 与人来往时拿捏好分寸，不伤对方，也保护自己

10 主动引导、主动塑造我们期待的人际关系，不做委曲求全的滥好人

11 感觉缺爱时，探索一下缺乏的源头：是不是拿了根本与我无关的人生当范本？

12 过得越幸福，就越觉得对不起爸爸妈妈？

13 在虚拟世界里，感受真实的、散发力量的人际关系

14 为关心的人设立“无战争区域”，才是真的贴心

15 没有别人，你就做不了自己

16 请人帮忙，不但不会被讨厌，还能交到好朋友？

17 借取别人的力量，让自己活得更好

18 交朋友，应该要越来越挑剔

19 人际关系不是我们的主人，我们才是人际关系的主人

20 用被动式讲话的你，是否习惯了扮演受害者呢？

21 为什么我们说爱一个人，有功力高下之别？

22 当爸妈尝试对你进行威胁或利诱……

23 有了自知之明就像练了上乘内功，心思清明百毒不侵

24 吵架同时身兼人际关系的炸弹与彩蛋
25 准备一篇葬礼上的悼词，让人生的长假提早来临
26 让朋友陪你，成为更好的自己
康永的跋
· · · · · (收起)

[因为这是你的人生_下载链接1](#)

标签

蔡康永

情商

自我管理

治愈

好书，值得一读

我想读这本书

社交

2019

评论

很容易读，我仿佛都能用康永的声音想象出他读这本文字

我喜欢蔡康永不是因为他很难懂，而是他太好懂了。这些古灵精怪的小智慧，他总是身体力行在他一切综艺节目里面表现出来，他的细节搭配到他的文字，每次看了都会让人忍不住笑一笑，哈哈，原来这样想来对抗这个无趣的世界，也挺好，下次我要不要换下

一个呢？

交朋友，应该要越来越挑剔。

因为有的选择，是我们感到幸福的基础。
没有选择的时刻，永远是我们最郁闷的时刻。努力就是给自己的人生多一些选择。

比上一本好，不再单纯只关注自己，而是开始用更合理的观点去看待自己与他人的关系。
三星半。

书写得太绕，看起来很累，相比还是说话之道系列更凝练

【自己的分寸感】 【给他人的安全感】 · 我们一定是在别人环绕下做自己，而不是搭火箭到空无一人的火星上去做自己。 · 我们需要比恩，但我们更需要再别人的环绕之下，依然保有自己。 · 你要活得自在，这不用跟任何人解释任何理由。 · 主动引导，塑造我们期待的人际关系。 · 找人帮忙是可以交到朋友的，因为你在找他的时候，就已经表示你懂得欣赏对方的好。而如果你被帮忙之后，也表现出了令他欣赏的特质，你们就回成为朋友。 · 我们说什么样的话，我们就是什么样的人。 · 准备一片葬礼上的悼词，会使我们变得简单、诚恳，回忆变得鲜明，情感变得深刻。 · 家人更多应该是拿来爱的，而不是拿来听从的；对一起工作的伙伴，要建立专业上的信任，却未必要建立友谊。

别人看待你的方式，是你教他的。
果然是名人效应，内容一般般。为人生有多一点的选择而努力，做自己的前提，也是要在其他人的身边，不可能孤僻的

温柔的废话

适合年轻的朋友们，不如情商课觉得实用。

一星只针对质量，脱页能再严重点吗。

很受启发。

总会有那么一句话让你心暖有力量，让你清醒。

1.16于gw，讲那么多大概就是：把自己当一个人，把别人当一个人，这两个人是不同的，有界线；并强调自己的主动性。把自己当一个人就是承认自己平凡和缺陷，自己要重视自己的愿望，然后负起自得其乐中「自得」的责任；把别人当一个人也同理，承认别人的平凡和缺陷，不把自己的理想幻想安到别人身上也不把坏事的责任推给别人；承认两者不同的就是把自己和别人的愿望划分清楚，人和人的关系并不是也不必是理想中的强韧反而出乎意料的脆弱，很多时候人之间不必相互了解，但如果能成为恰如其分的朋友，认知和肯定彼此的长处，相互借取对方的眼睛看到不同的世界，这件事本身已经足够美好。

其实都是很有智慧的发言，但我其实有点难以接受这本浓缩就是精华的书。知道和感受之间存在非常大的差距，于我而言很多线索和领悟还是需要自己在生命中慢慢探寻吧。

可能是因为某一种情怀

唯一的别人，也是别人。所以要恰如其分！ 喜欢作者，无脑推。

我真的觉得蔡康永的话改变了我，今天回家看到妈妈，突然想到书里说的家人之间的关系，小时候欠的要不回来，怨恨没有了，只剩柔软。好喜欢蔡康永，他说的话我都愿意听。19号读完了，希望一年后还能再看一遍，看看这一年我把哪些话吸收了 改变了。

读完会忘。

最深刻是他说签售会大家想要的祝福是be yourself。

竟然是一本教你交朋友的书。现代人的烦恼真的是无所不有啊。

[因为这是你的人生_下载链接1](#)

书评

人血馒头的人高端吃法——蔡康永情商课的真相

我是微博@你们命都太好了的主人。前半生经历家破人亡，各种事故，母亲父亲相继离世。百无一用，手里只有一支笔杆子，会写点小文章。

2017年开始，我在微博上陆陆续续把家人的真实经历和自己的人生经历写成文章。《苦经》写了两章， ...

上一次读康永哥的书就是去年的这个时候，《为自己活一次...》中我还记得我最喜欢的是“没有黑影，你就感受不到光亮，没有黑影，你就会把光亮视为理所应当，人不会只有快乐，还会有悲伤，无奈。”一年过去了，我好像并没有什么长进，这一年总是被情绪掌控，潇洒不起来。直到读了...

蔡康永延续了他一直以来的风格。用一件小事，引申出大大的道理，其实没有错，看的人都会惊讶于，原来这件小事里居然隐藏了这么大的道理。问题在于，这件小事不是人人都会遇到。

我从说话之道开始看康永哥的书，这本没记错的话，应该是第四本了吧，无一例外的是，仔细回想起来， ...

蔡康永的情商课2

0.原来肩膀上那是标本鸟是因为要吸引别人的关注，真的成功耶，每次看《康熙来了》就不由自主盯着康永哥那只鸟看... 1.逞强为你带来的是什么？又令你失去了什么？

2.情绪不是我们的主人，我们才是情绪的主人

3.别人跟我们维持关系，是期望我们好好当一个人，而...

花两天读完，在此推荐给大家。这是一本讲如何融入人群而又活出自我的书。书中娓娓道来了很多蔡康永对人际交往的观点，以及如何经营维持人际的大智慧和小Tips。这很蔡康永 对我来说，这本书吸引我读下去很大的原因是作者本人。蔡康永博学多才，却不曲高和寡，有别具一格之处...

不同于《说话之道》的表述方式，为了更贴近生活和人物，蔡康永这次虚拟了3个人物来贯穿整部书想告诉我们的道理，一个长得很帅却有点不食人间烟火的酒保，一个过了气的主持人，和一个自命不凡的酒吧老板。主线多了些故事，以故事形式来述说当人们遇到一些事情，该如何用高情商的...

今天下午大致翻阅了一遍，看文字时都能想象到蔡康永老师说这话的语气。整体通俗易懂，以酒吧里的情景故事作切入点，很多文字都在强调自我的主动性起决定作用，以及恰如其分的相处模式。虽然道理易懂，但是面对复杂的现实环境，还是会不知所措……
ps：书中的插图猫挺可爱的...

我是微博@你们命都太好了

的主人。前半生经历家破人亡，各种事故，母亲父亲相继离世。百无一用，手里只有一支笔杆子，会写点小文章。

2017年开始，我在微博上陆陆续续把家人的真实经历和自己的人生经历写成文章。《苦经》写了两章，写的是我母亲和奶奶的人生故事。《高校老师的...

这是一本讲人际关系的书，却更像是与自己的一场心灵对话，对自己内心世界的探索。

很多时候我们对朋友的定义比较模糊，酒肉朋友又想要商业合作，商业合作又想要真情

相拥。太过于敏感一段关系，没法做到轻松对待。
如果只是一场玩乐的朋友，那就开心玩乐好了。而如果想建立...

作为奇葩说的忠实粉丝，从第一季开始，一期不落地追到现在，康永哥也因此成为了关于奇葩说的记忆中必不可少的一环，喜欢他的睿智，更喜欢他独立而自由的价值观，与受固定思维侵蚀许久的我们相比，着实与众不同。但也许是审美疲劳的原因吧，看着最新一季的他，看了这本情商课的...

《来自星星的你》里有一句台词：
“不管你了不了解这个世界，这个世界都不会让着你。”
这个世界很热闹，里面有各种各样活着的个体。我们生活在其中，每天都要努力去寻找属于自己的位置。
就像日月有升起和落下，潮水有涨起来又落下去，我们人作为最高等的存在，要应对的事情更...

蔡康永新书因为这是你的人生全书，去掉序言目录大概250页左右，插图精美，排版精致，插图采用了很多可爱的猫咪。
全书涉猎较广，从对人际关系的理解到与父母朋友的相处和对另一半的关系，都有阐述。蔡康永的文字是一种春风化雨般点到即止的温柔文字，所以对我这个性格来说就有...

还有半个多月又要迎来农历新年了。如何面对八卦满天飞的亲戚，恐怕是很多人都觉得头痛的事儿。
尤其是平常在外地单打独斗，过年偶尔回家乡的人，亲戚们见面，免不了一通询问，是否升职、是否加薪、是否成家、是否生娃……最后还得拿你作比较，顺带评论一番——某某某留在老家收...

还有半个多月又要迎来农历新年了。如何面对八卦满天飞的亲戚，恐怕是很多人都觉得头痛的事儿。
尤其是平常在外地单打独斗，过年偶尔回家乡的人，亲戚们见面，免不了一通询问，是否升职、是否加薪、是否成家、是否生娃……最后还得拿你作比较，顺带评论一番——某某某留在老家收...

[因为这是你的人生_下载链接1](#)