

为你自己活一次

蔡康永的

情商课



蔡康永的情商课

为你自己活一次



蔡康永 著



湖南文艺出版社
HUMAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

蔡康永的情商课：为你自己活一次 / 蔡康永著. —
长沙：湖南文艺出版社，2018.11
ISBN 978-7-5404-8155-1

I . ①蔡… II . ①蔡… III . ①情商—通俗读物 IV .
① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 215264 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：成功·励志

CAI KANGYONG DE QINGSHANGKE:WEI NI ZIJI HUO YICI
蔡康永的情商课：为你自己活一次

著 者：蔡康永
出 版 人：曾赛丰
责任编辑：薛 健 刘诗哲
监 制：蔡明菲 邢越超
特约策划：董晓磊
特约编辑：尚佳杰
营销支持：杜 莎 张锦涵
版式设计：李 洁
内文插画：天才朱青大人
封面摄影：老 赵
封面插画：大大黑
封面设计：好谢翔设计工作室
内文排版：百朗文化
出版发行：湖南文艺出版社
(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014)
网 址：www.hnwy.net
印 刷：北京中科印刷有限公司
经 销：新华书店
开 本：880mm × 1270mm 1/32
字 数：164 千字
印 张：9
版 次：2018 年 11 月第 1 版
印 次：2019 年 2 月第 2 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5404-8155-1
定 价：42.00 元

若有质量问题，请致电质量监督电话：010-59096394
团购电话：010-59320018

Preface
康永的序

我希望你常常跟自己抬杠，
常常跟世界抬杠，
死命抬杠之后的明白，
才是真的明白。

蔡康永的情商课

为你自己活一次

每个人都是为自己活的。

只是有的人做到了，有的人没做到。

没做到的人，当然不是不想做到，而是因为老被别人误导，结果就很可惜，一直没有真心地对自己。

既没有真心地认识自己，也没有真心地爱护自己。

就像每个人都想吃到真的黑松露，但如果随便地听信人言，应该就会不断吃到似乎是又似乎不是黑松露的东西，然后对黑松露感到失望。

对人生失望以后，本来想就这么混下去吧。但这样混下去会越来越不知道自己是谁，也弄不清自己想要过什么样的生活，接下来的人生，也就根本谈不上自由自在地做自己了。

觉得这样很可惜的话，就对自己好一点，真心地对待自己一次吧。

别人不会故意误导我们，别人没那么闲。

别人只是把他们也相信的事，不断地告诉我们，我们听从了，很少鼓起勇气面对：那真的是我们想要的生活吗？

红灯停止绿灯走，这是我们都要听从的，因为只有这样，我们才能安全顺利地在马路上通行。

但我们的内心不是马路，在我们内心通行的，只有我们自己。我们该为自己建立内心的交通规则，我们要认得出我们的红灯与绿灯。

哪些是别人很相信、很认真地告诉我们，却误导了我们的事？

举一些例子：

“祝你天天快乐。”这等于抓了一把糖果塞满你的嘴，祝你每天就吃这个，说这就是天下最美味的食物。

“别老是讲死呀死的，干吗这么悲观！”难道有任何活过的东西是不死的吗？难道不讲死就不会死吗？死亡这么重要又一定会遇到的事，不认真地放在贴身的口袋，反而塞进一个叫作“悲观”的抽屉，假装没有这个东西？

“又考第一名，真乖！”很常听到，可惜也很混淆人心。一个班那么多人，只有一个第一名，那第二名到最后一名好歹也该各搭配一句称赞的话吧？而且，用“乖”做标准，来称赞小孩，难免会让小孩以

为“听话”是一项重要的成就吧？

有人大概觉得我是故意在抬杠。

我是在抬杠。我们都应该练习这样抬杠～把莫名其妙就压在我们身上的各种杠，抬起来移走。

我希望你常常跟自己抬杠，常常跟世界抬杠。死命抬杠之后的明白，才是真的明白。

糊涂不值得追求，豁达才值得追求，而豁达可不等于糊涂。心里糊涂的人，不明白，豁达不了，内心也不会强大。

别人为什么会跟我们抬杠？因为对方觉得我们糊涂，想唤醒我们，才跟我们抬杠。（当然，也有人就是为了抬杠而抬杠的，那些是不在意自己目标、随便挥霍心力的人，等他们明白了，就不会这样了。）

让自己尽可能变成一个明白的人，是非常过瘾，也非常值得的事。不管是透过抬杠、透过看书（看书常常就是邀请作者跟自己抬杠）、透过闭关思考、透过生活的小打小闹或大起大落都可以，只要能够变得明白，只要能够这一秒比上一秒明白、今天比昨天明白，就都是过瘾又值得的事。

有些人以为“讨人喜欢”是情商很高的境界。

很遗憾，如果讨人喜欢，却失去自己，那是情商最糟的状况。

失去自己，不管情不情商，就是最糟的状况。

情商的出发与归宿，都必须是自己，不然情商就没有意义。

舒服地做自己，是追求情商的最重要原因。

就算是打定了主意，要用尽一生去服务别人的圣人，他们能够这么笃定地如此度过一生，也正是因为他们找到了自己要的生活，他们平心静气——而不是觉得全世界都欠他们的——舒服地做自己。

我相信的情商，很朴素，也很实际。

我幸运地得到认知心理学的一些著作启发，让我有机会想出舒服做自己、舒缓建立情商的三个原则。这些想法给了我很多力量，我希望也能给你力量。

第一个原则，就是“明白”，不再人云亦云，不再让自己的心屈服地被捏在别人手中的那种“明白”。

这本书想讲的，就是这个很珍贵的“明白”。如果有机会再写下去，我会努力讲好另外两个原则：“刚刚好”与“慢慢来”。

这不是一本教我们快乐的书。在我向往的生活里，快乐没那么重

要，快乐很讨喜，但快乐不及平静重要。

我对快乐，当然喜欢，但我希望是“明白且恰当”的喜欢。我对悲伤，当然不喜欢，但我也希望是“明白且恰当”的不喜欢。

前面一开始抬杠时所讲的那些“讲死”“考第一名”，我都希望我能“明白且恰当”地看待，不要抹黑，也不要抹白。

我自己还在练习，差得还远，但这就是一部分令我有兴趣活下去的动力，不是缺憾。我乐于逐渐地、一步一步地“慢慢来”。

写这样一本书，就是我“一步一步、慢慢来”其中的一步。

你也会迈出你的第一步，乃至更多步。你大有可能比我先抵达。我在这方面根本不是什么有慧根的人，每一步都费劲。

费劲，可是值得。

一步一步地慢慢来，有一天就能做到“刚刚好”。

而这些，都必须从“明白”开始。

明白自己，一步一步慢慢地做自己，为我们自己活一次。

因为我不确定我们到底可以活几次，很有可能就这么一次，所谓二鸟在林，不如一鸟在手。在林子里的鸟再多，也比不上已经抓在我们手里的这只鸟。黑鸟也好，白鸟也好，胖鸟也好，瘦鸟也好，让我们为自己尽情自在地活一次吧。

蔡康永的情商课

为你自己活一次



目录 Contents



PART 1

我们要互相依靠，而不是互相控制

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

PART 2

“自己”很抽象，却也如此扎实与重要

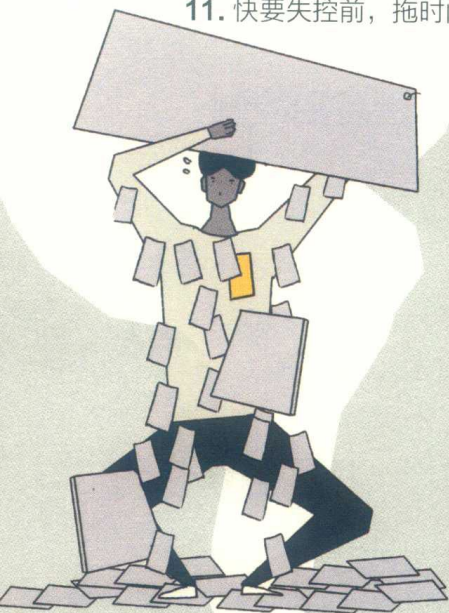
7. 对自己诚实，不然就等别人来唬你 / 050

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



目录 Contents

PART 3

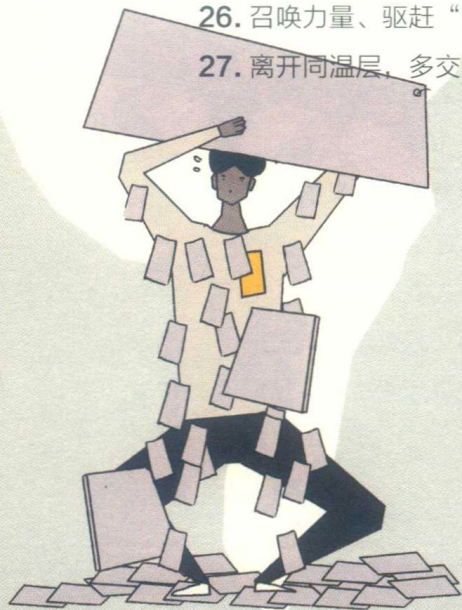
“负面”情绪，跟你想的不一样

- 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”，问“怎么办” / 127
- 19. 处理伤心事，要向战争片或动作片学习 / 138

PART 4

负面字眼，其实蕴藏蓬勃生机

- 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



目录 Contents

PART 5

让山是山，让我们是自己

- 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

1 PART

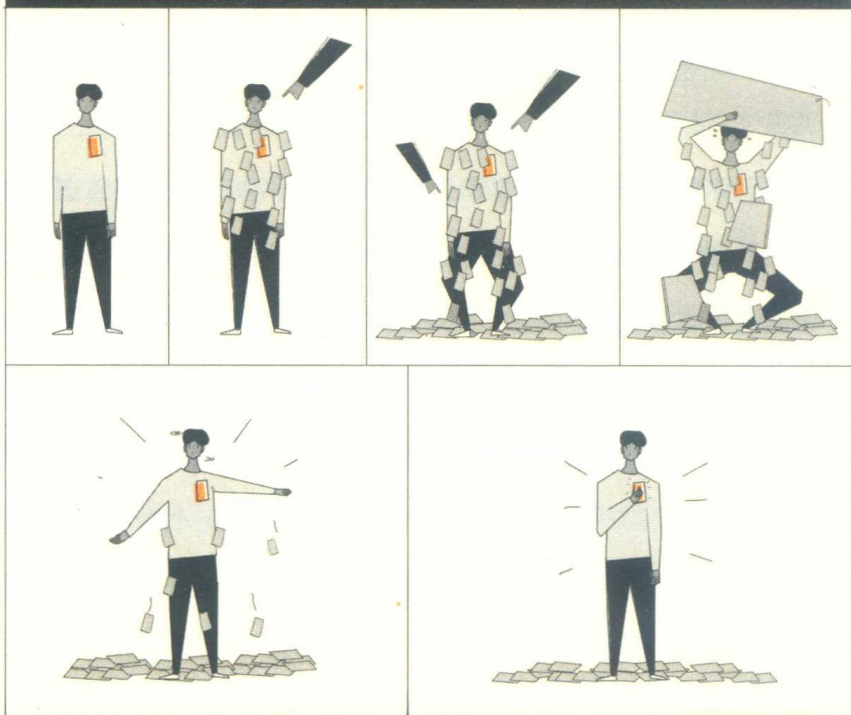
**我们要互相依靠，
而不是互相控制**



辨识情绪都从哪里来的？
它们来做什么？
它们来了以后，我该怎么办？
要把它们各自安放回去时，该放回哪里？
这就是我建议的情商。

1.
你全身都贴满了“应该”的标签吗？

当这些小标签、小字条，变得跟杂志一样大，跟盾牌一样大，甚至跟商店招牌一样大，
那我们就不能自由了。



你要做自己，就要让你自己比这些标签、字条都重要，
让它们只是点缀在你身上，而不是拖垮你、遮蔽你。

想象你现在穿得好看，风和日丽，你走在干净开阔的路上，感觉着和煦的天光与微风，你喜欢这个天气、这条道路，你喜欢此时的自己。

路边有本来表情呆滞的人，看了你自在的样子，他们也稍微有了一丝微笑。

没有人会否认，这是幸福，是众多幸福之中，很棒也很容易得到的一种。

这种幸福里面，有别人，也有自己。

看到你走过的人，如果再看仔细一点，会看到你浑身上下，有不少小标签、小贴纸，随着微风摆动着。

有的小标签，是用很随便的字迹写的，也很随便地用根丝线拴在你的衣摆上，一扯就会掉落；也有的小标签很隆重，是黄金打造的小牌子，上面的字是用刻的，这样的小金牌用金链子挂在你的手腕或颈

子上；其他各式各样的小布条、小字条，上面也都有各种字样，有的用粗绳绑在你的脚踝，有的只靠纸头本身的黏胶，勉强贴在你背上，随时会被风吹跑。

这些小标签、小牌子上面，写的是什么呢？

字迹潦草的字条上面，写的大概是你随便应付着做过的某个临时工作；至于小金牌上刻的，可能是你非常珍视的某个身份：“某某名校的榜首”或是“某某旺族的后裔”。另外那些小布条、小卡片上，则写着你的各种信仰、各种价值观，有些可能是随便听来的，比如“永远不再跟双鱼座交往”；有些是认真想要相信的，比如“钱就是一切”或“要么就瘦，要么就死”。还有些内容极琐碎，就算被风吹掉，你也不会在乎的，像“咸粽子才是粽子，甜粽子算什么粽子”或“修照片要把脸修小没关系，但好歹别把背后的柱子都修歪了”之类你勉强算是有点意见但并不真在意的小原则。

这些小标签、小字条在微风中微微飘动着，有些令你身姿更优雅，有些显得你华丽或霸气，有些搞得你凌乱，有些很累赘，有些跟你整个人一点都不搭，有些在你身后留下一地纸屑垃圾。

但不管怎么样，这些小标签、小字条，没有妨碍你的行动，没有遮挡你的五官，也没有阻止你感受风景与天气。