



分享人：圖資處讀者服務組 洪銘禪

分享圖書：蔡康永的情商課



為你自己活一次吧！

蔡康永是《康熙來了》裡的王牌主持人、《奇葩說》裡觀點獨到的導師，是公認的高情商金句王。他說話總是溫柔、包容而冷靜，既能充分表達自己的看法及意見，又能讓他人感覺暖心而不失面子，被知名主持人馬東譽為世間少有「讓自己開心，也讓世界開心的人」。

這些年，他發現有件事跟會說話同樣重要，那就是擁有『高情商』，而擁有高情商的第一步——就是必須『了解自己』，以及『懂得面對自我的情緒』，這才是我們追求高情商的重要價值和目的。

常聽到很多人說要『做自己』，說久了，好像跟喊口號似的，到頭來感覺也沒有任何的實質的改變？那些總是喊著說要『做自己』的人，真的知道自己是什麼樣子的嗎？那麼到底『做自己』要從那裡開始？我們又要如何練習呢？

作者蔡康永在書中提到，其實『做自己』可以從獨處中開始練習，在獨處時練習與自己的分身對話，讓分身向自己提問『為什麼』這三個字，透過不斷地自問自答，慢慢地面對自我的情緒，思考情緒產生的來源和原因，並將情緒『適當』的安放，如此我們才能舒適的『做自己』，而『高情商』也就會隨之而來了。

在人生任何階段開始這樣的高情商練習其實一點都不嫌晚，可以透過了解自己的過程中，確實地感受到一些收穫和改變，而你也會越來越會安頓自己的情緒，對重要的人懂得了在乎，對不相關的人也能不在乎了，就如同河流容納倒影和水滴，接受情緒的存在，成為情緒的主人，而不是一輩子當情緒的奴隸。這都是我們一輩子要學習的課題和智慧啊~~。

很多人說要做自己，只是說著玩的。

先弄清自己是怎麼回事，才可能開始做自己啊。——蔡康永

---

館藏資訊

書 名：蔡康永的情商課

作 者：蔡康永著

索書號：176.5 /4403