

讀本~~

書名：《蔡康永的情商課：為你自己活一次》

作者：蔡康永

出版者：如何

出版日期：2018 年 11 月

《蔡康永的情商課：為你自己活一次》讀後感

姓名：郭泰宏 班級：五資三信 學號：50531204

閒適慵懶的寒假生活，我開啟電腦搜尋影片來消磨時光，點開蔡康永受訪的影片觀賞，主題為情緒的不同認知，搭配介紹蔡康永的新書，內容有趣豐富，因此吸引我閱讀《蔡康永的情商課：為你自己活一次》的興趣。

在《蔡康永的情商課》書中，列舉許多實例、故事和對話，以獨到的想法和幽默感，幫讀者掃除自卑、空虛、恐懼……等負面情緒。蔡康永利用他自己遇到的人所發生的故事，來訴說本身對情緒的看法，藉此告訴人們，「他人不會為你而活，你也不會為別人而活」，人們為了他人而活，放棄自己多少情緒與看法，是為了迎合社會和他人規則，最後遺忘了自我、埋怨他人的批判，成為悲劇中的主角；但人的情緒是為了探索自己，了解自我感受，讓我們能做自己，為自己活一次。

我是一位容易在午夜夢迴時，突然思考以往、現今所發生事情的人，思索為何會在當時有那些情緒與舉動？是否造成自己與他人關係的改變？在夜裡，和自己對談的我，了解書中提到的「情緒」；情緒是一個很神奇的存在，它可以使人歡樂，同時也可以讓人怨念，但他為何會存在，原來是為了幫助我們探索與檢討自我。情緒，讓我們清楚自己喜愛什麼、厭惡什麼，清楚將好惡展現出來，但在展現自我情緒的同時，往往會給周遭的人帶來不同的感受。情緒較豐富之人，常不知不覺被貼上「情緒化」的貶抑標籤，但是，「情緒化」真的不好嗎？不！它是在社會規範下，被定義成不好的事，而人為了要融入社會，扼殺自身的情緒，藉此加入社會這所謂的大家庭。但刻意抹殺的情緒中，有多少是自己追求夢想的悸動？又有多少是為自我幸福而暗自吞忍，讓「負情緒」沒有抒發出口？

蔡康永認為擁有「高情商」和會說話同樣重要，他說「想要高情商，就要做到適合與平衡，而不是極端的壓抑情緒，或極端的放任情緒」，高情商可以改變人際關係，還可能改變一個人的命運。過往吞噬的情緒，就讓它成為我們以後的養分，因為我們比以前的更清楚，情緒帶給我們的意義已經改變，運用自身所了解

的情緒，規劃自我的規則，不被社會的洪流沖垮，不具社會排斥的原則，一步步踏出自己的道路、追逐夢想的風景、找尋幸福的花園，因為我們要「為自己活一次」不白費這一生。

《蔡康永的情商課：為你自己活一次》這本書，給我不同看事情的方法，也改變我部份的價值觀。如果想要有寧靜且強大的內心，就要多看書，多與自己對談。幸福需要「人和」，能和自己也能和別人好好相處。探勘自己的內心，對事物能有不同角度的看法，會發覺事件不同面向與意義；價值觀的轉變，可以讓我們不執著於已發生的事情，專注於之後的事物。