

为你自己活一次

# 蔡康永的

# 情商课



很多人说要做自己，只是说着玩的。  
先弄清自己是怎么回事，才可能开始做自己啊。

《蔡康永的说话之道》1&2已销量近400万册 作者这次为你奉上“内心强大之道”！

为你自己  
活一次

# 目录

## PART1

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

## PART2

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

## PART3

- 12.“负面”情绪，就像戏里的反派角色
- 13.拒绝所有负面情绪的人，连吃火锅都只能吃到甜味
- 14.“负面”，你可以不理睬它，它可不会不理你！
- 15.与对错无关，与对你有什么意义很有关
- 16.放下评断，领受人生这个礼物吧

17.悲伤会强迫成长，失去会带来启发

18.少问“为什么”，多问“怎么办”

19.处理伤心事，要向战争片或动作片学习

#### PART4

20.别给情绪乱贴红黑标签

21.用冰冻力，冻结熊熊怒火

22.自卑，是来自脑中“理想的我”

23.有助于“享受生命”的情绪，都很珍贵

24.你有很多个面相，保证你自己也不知道

25.后悔，驱使你活出更好的人生

26.召唤力量、驱赶“空虚”的神奇咒语

27.离开同温层，多交专门唱反调的朋友

#### PART5

28.没有“完美的幸福”，只有“我的幸福”

29.生命，要用在自己真正在乎的事上

30.醒醒吧，别再用阿Q精神胜利法逃避现实

31.尽了人事之后，才听天命

32.把他人的否定切成小块，不要全盘接受

33.获得幸福的机会，人人平等

34.追剧，竟然可以同时训练情商

35.“你变了”？恭喜恭喜！

36.别学愚公移山，只要移动念头即可

康永的致谢

## **PART1**

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

## **PART2**

- 7.对自己诚实，不然就等别人来唬你**
- 8.你是河，情绪是分秒流经你的水滴**

**9.学校没教的入门知识，我们来自修**

**10.表达情绪不是在展示权力**

**11.快要失控前，拖时间冷却一下**

### **PART3**

**12.“负面”情绪，就像戏里的反派角色**

**13.拒绝所有负面情绪的人，连吃火锅都  
只能吃到甜味**

**14.“负面”，你可以不理睬它，它可不会  
不理你！**

**15.与对错无关，与对你有什么意义很有  
关**

**16.放下评断，领受人生这个礼物吧**

**17.悲伤会强迫成长，失去会带来启发**

**18.少问“为什么”，多问“怎么办”**

**19.处理伤心事，要向战争片或动作片学  
习**

## **PART4**

**20.别给情绪乱贴红黑标签**

**21.用冰冻力，冻结熊熊怒火**

**22.自卑，是来自脑中“理想的我”**

**23.有助于“享受生命”的情绪，都很珍贵**

**24.你有很多个面相，保证你自己也不知道**

**25.后悔，驱使你活出更好的人生**

**26.召唤力量、驱赶“空虚”的神奇咒语**

**27.离开同温层，多交专门唱反调的朋友**

## **PART5**

**28.没有“完美的幸福”，只有“我的幸福”**

**29.生命，要用在自己真正在乎的事上**

**30.醒醒吧，别再用阿Q精神胜利法逃避现实**

**实**

**31.尽了人事之后，才听天命**

**32.把他人的否定切成小块，不要全盘接受**

**受**

**33.获得幸福的机会，人人平等**

**34.追剧，竟然可以同时训练情商**

**35.“你变了”？恭喜恭喜！**

**36.别学愚公移山，只要移动念头即可**

# 康永的致谢

# Table of Contents

## PART1

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

## PART2

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

## PART3

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

## PART4

- 20.别给情绪乱贴红黑标签
- 21.用冰冻力，冻结熊熊怒火
- 22.自卑，是来自脑中“理想的我”
- 23.有助于“享受生命”的情绪，都很珍贵
- 24.你有很多个面相，保证你自己也不知道
- 25.后悔，驱使你活出更好的人生
- 26.召唤力量、驱赶“空虚”的神奇咒语

27.离开同温层，多交专门唱反调的朋友

## PART5

28.没有“完美的幸福”，只有“我的幸福”

29.生命，要用在自己真正在乎的事上

30.醒醒吧，别再用阿Q精神胜利法逃避现实

31.尽了人事之后，才听天命

32.把他人的否定切成小块，不要全盘接受

33.获得幸福的机会，人人平等

34.追剧，竟然可以同时训练情商

35.“你变了”？恭喜恭喜！

36.别学愚公移山，只要移动念头即可

康永的致谢