

蔡康永：你要愉快地做自己



活着没有范本，只有适合我们的剧本

记者：《因为这是你的人生》是一本谈论情商的书，您认为情商、智商是什么样的关系？

蔡康永：有些智商高的人在人类文明里面留下灿烂的光芒，可是后来有些人下场却很惨，如果情商和智商选一个，我建议大家选情商比较安全一点。很多有情商的人智商也不是特别高，却能够安然地处理和面对生活中的很多困难，然而很多12岁就进名校的天才儿童，却因为搞不定人际关系最后没有完成太大的事业，因此，需要好好地增加一点情商。

记者：怎样才算情商高？在您接触的明星中，您认为谁的情商高？

蔡康永：如果你看过上一本《为你自己活一次》会发现，情商高并不是大家传说中的委屈自己，讨好别人，那就是教养很好的意思，你今天心情不好，你压抑自己的悲伤，好好地跟别人一起度过一段时间，大家觉得你很有情商，其实只代表你教养很好。演艺圈里林志玲是不是情商很高？我说不是，是教养好。

小S情商有点太好了，她太做自己了，完全符合我对情商的想象。

周杰伦非常勇于表达自己想要的东西，而且在不冒犯、不伤害别人的情况下，他想做什么就努力去做，他想拍电影就拍电影，想赛车或者想做任何事都勇敢地去做，在几岁要结婚，几岁生小孩都统统实现。如果讲情商高，我觉得周杰伦是很好地展现自己想要什么样生活的人。

记者：《因为这是你的人生》主要想表达的是什么？

蔡康永：《因为这是你的人生》讲的原则就是恰如其分。当我们面对情绪时，不管是痛苦、悲伤、羞耻、自卑都一定是恰如其分的。恰如其分这个事情其实就是要找到适合你的标准。我每次和高个儿明星出去玩都很放松，因为所有人都看到他们，我全程在旁边晃来晃去都没事，不会有人注意到我。最夸张的一次是我和姚明一起做简单的座谈，在《简单生活》的现场有很多摊位，主办人就鼓励姚明，说出去逛逛，很多摊位很好玩，工作人员给他请了很多的保镖出去，那次我超自在，晃来晃去，而每个人看到姚明都“哇”，一直注意他。所以，你享受你优势的时候一定要忍受那个优势所带来的后果，情商这个事情也是一样的，如果一个人特别会做人，他一定会有特别疲倦的地方，这是相对的，永远都不要相信有100分这件事情。

写书是探测自己的过程

记者：当您遇到问题时，会按照书中写的去做吗？

蔡康永：我做完节目和写完书以后很少看，我到现在没有看过一集《奇葩说》的播出，虽然《康熙来了》做了12年，只有朋友在看的时候把我抓去看，我才会陪在旁边看一眼，我自己是不看的。因为《康熙来了》停了很久，现在有很多人时不时送一小段过来看一下我当年做的事情，我都会很惊讶——我真够丢脸的！我就不看我做的东西，因为我觉得已经享受过最美好的时光。

我写过书之后就会写下一本，签书给别人时会稍微翻开看一下，我随便看一段就会觉得“这讲得还蛮有道理的”，我本来只想看一眼，结果就看了10分钟，看完一整段，然后恍然大悟，原来可以这样做。然后想说这不是你写的吗？我就理解到，当时鬼上身一样努力地把书写出来，不表示我做得到，这个书是写给我自己看的。每个人都问你，你惊慌失措的时候怎么办？我会翻自己的微博，看给我自己什么建议。所以，我会以旁人的角度，终其一生的“其”的角度看这本书。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。

看书就是我救命的方法

记者：关于情商的书有很多，是什么机缘促使您写这样一本书？

蔡康永：我并不是第一个写情商的人，当你走进书店会看到翻译出版的很多情商的书，心理学界的前辈们经过多年的专业训练写出了很好的和心理学有关的书，这些心理学当中有一部分会写原生家庭对自己后来的人生的影响。我当时写《蔡康永的情商课1》和《蔡康永的情商课2》的时候都跟自己说，我不会写为什么，我只会写怎么办。如果大家追着问为什么的话，其实有很多书可以看。我倾向于写怎么办，有很大一部分原因是，原生家庭和现在的你中间是否必然有关我不知道，我很多朋友来自不像样的家庭，结果变成了很像样的人。

我父亲是很“奇特”的人，我说的奇特是他的消费习惯，他特别爱买书，但不看，而且无法抵抗任何一套的书，只要那个书是一套他就一定买。幸好我们家放不下《四库全书》，不然他一定会买，包括报纸的合订本都买。所以，我从小活在家里装满了书可是没有人看的奇怪气氛当中。我不知道是因为我们家有这么多书没人看，我产生罪恶感开始看书，还是我偶尔看一本书，我爸爸终于看到我看一本，就买了这么多，总之我们家有着越来越多的书，有的书还不适合小孩子看的，包括完整版的《金瓶梅》。

我对书有一种奇怪的信仰，我从小每翻一本书都被吓到，这个人怎么讲我完全不知道的事，怎么讲的都很有道理，我怎么不认识这个作者，我看每一本书都发现这辈子没有机会认识他们，但他们通过写的书，把他们最厉害的部分告诉我。所以，我看书这件事情根本不是在装高级，看书就是我救命的方法，我一在外面碰到我不理解的话，就会回去躲到书里。

所以，我是对书抱有这么强烈感情的人，当我跑去主持节目时，有出版社跟我说，蔡先生，你要不要出书，我就想说：“太好了，有人自己送上门来。”赶快自己大写特写。一直到写情商的书，这是我写的书里写得最开心的两本，《为你自己活一次》我写得挺久的，而且心中很忐忑，因为我没有专业的心理学背景，我写作时，自己做了很多功课，书出了以后，我收到了非常多的反馈，当中有一个反馈是我最喜欢的，他说：“这是我这辈子看的第一本书。”我不认识他是谁，但我得到了非常大的鼓励。

作家简介

蔡康永

从上个世纪的尾巴，开始参加公共活动，主持一些节目，写一些东西，讲些话，安慰或者伤害别人。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念完影视制作的研究。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。

内容简介

《蔡康永的情商课2：因为这是你的人生》

为什么我们说爱一个人，有功力高下之别？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？蔡康永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。

有人说，成年人的世界是没有选择的。想翘课的时候不能翘课，想辞职的时候不能辞职，想离婚的时候不能离婚……只要没有选择，人们就会感到身不由己的痛苦。人们既然决定不了自己的出生，那就选择自己想要的样子去生活，让我们现在的这个自己，活得更自在，而不是更辛苦。你要活得自在，不用向任何人解释任何理由。因为这是你的人生。

继《蔡康永的情商课：为你自己活一次》畅销百万册之后，2019年蔡康永再次奉上“人际关系之道”，《因为这是你的人生》延续了《为你自己活一次》的写作风格，用故事讲道理，趣味十足，更有知名画手瓜几拉手绘的猫咪彩插为本书增色，该书由博集天卷策划，湖南文艺出版社出版，已于近期在全国上市。

《因为这是你的人生》保持了蔡康永一贯对于情商的独到见解。在他看来，情商是应付一切人际关系的总和，情商真正的意义，在于能够愉快地做自己。书中有26个有趣的小故事，蔡康永结合朋友圈里的真实生活案例，分类解读我们在人际关系上遇到的疑难杂症。用每一个小故事告诉你，在复杂的人际关系里如何做自己，送你马上就可以拿来使用的人际关系实战技巧，无论是在社交、家庭、感情关系还是职场，所有与人际关系相关的困惑，都可以从这本书中得到答案。

燕都融媒体记者 宋燕

