

好書介紹

你願意，人生就會值得： 蔡康永的情商課3





作者介紹

蔡康永

中文地區最知名的作家與節目主持人之一。

所主持節目《康熙來了》被點擊觀看的數量，每年超過15億人次。

在課程平台「喜馬拉雅」上開設情商課，創下中文情商相關課程的銷售紀錄。

在最大的中文社交平台「微博」上，粉絲數超過三千萬，獲選為第一屆「微博之王」。

以「屬於你的一句話」為內容的藝術創作展，創下當地專業畫廊的觀賞人數紀錄。

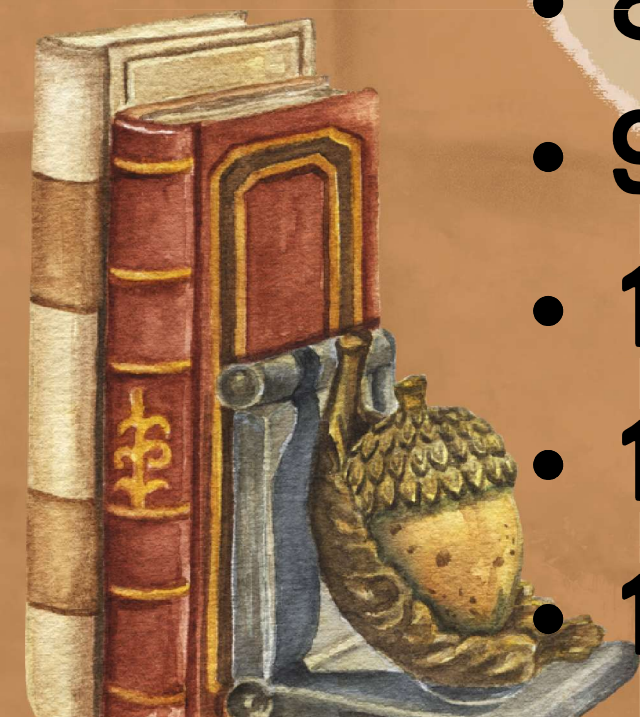
所寫書籍中，以「說話系列」與「情商系列」最為暢銷，總銷量已接近千萬冊，持續增加中。

蔡康永出生在台北，美國加州大學洛杉磯分校UCLA的影視製作專業碩士。寫作與主持之外，也從事導演編劇與時尚設計，在不同領域都形成了獨特且有趣的影響。

內容簡介

★有什麼好不願意的呢？

- 1. 你沒做過，你就不知那是什麼滋味
- 2. 「方便」是拿來評鑑電器用品的，別拿來評鑑生活
- 3. 如果你知道得少一點，很可能你已經做到了
- 4. 你不需要了不起的故事，你只需要你的故事
- 5. 它們是因為我才存在的，當然是它們聽我的
- 6. 感受力，比意志力更實惠
- 7. 嘗嘗用心卻仍搞砸的滋味，來排練如何面對搞砸
- 8. 向一個人證明自己就夠了
- 9. 神經到底要粗在哪裡才值得呀
- 10. 情緒太大時，去更遼闊的地方
- 11. 誰叫你要敞開你的心？
- 12. 別鬧了，生活怎麼可能有道理





★懶很好

- 1. 拖，是一定要的啊
- 2. 我佩服「更好」，但我喜歡的是「更好過」
- 3. 努力最好不要排在所有行動的最前面
- 4. 「忙很好」只是不得已的客套話
- 5. 照重量計價的酒，不會是最值錢的酒
- 6. 要練無相神功，還是九陰白骨爪？
- 7. 自律一定沒有自樂的久
- 8. 真正好的「懶」，一定是「聰明懶」
- 9. 懶得管，是智慧的開始
- 10. 完美只是你以為
- 11. 拖延，其實就是到處晃，到處找可以繞的彎
- 12. 別把選擇看太重，就不會老是拖延



★輕輕揉捏成習慣

- 1. 習慣，比意志力更可靠
- 2. 一想到要什麼，就同步想怎麼要
- 3. 不是養成新習慣，是改造舊習慣
- 4. 行為軌道不必重鋪，只需繞去新的站
- 5. 能混過去的事要充分利用
- 6. 不累的小改變，比累死人的大改變，容易發生
- 7. 丟就丟，不用把感情寄託在東西上
- 8. 夢想不是主食，只是調味料
- 9. 能夠給別人的，才算是自己有的
- 10. 找到同族的人，而且最好是有成績的同族人
- 11. 想動心，就先取個會讓自己動心的名字
- 12. 不翻舊帳，比較會發財
- 13. 負責任的人之中，也有不累的
- 14. 樂趣是重要的生產力





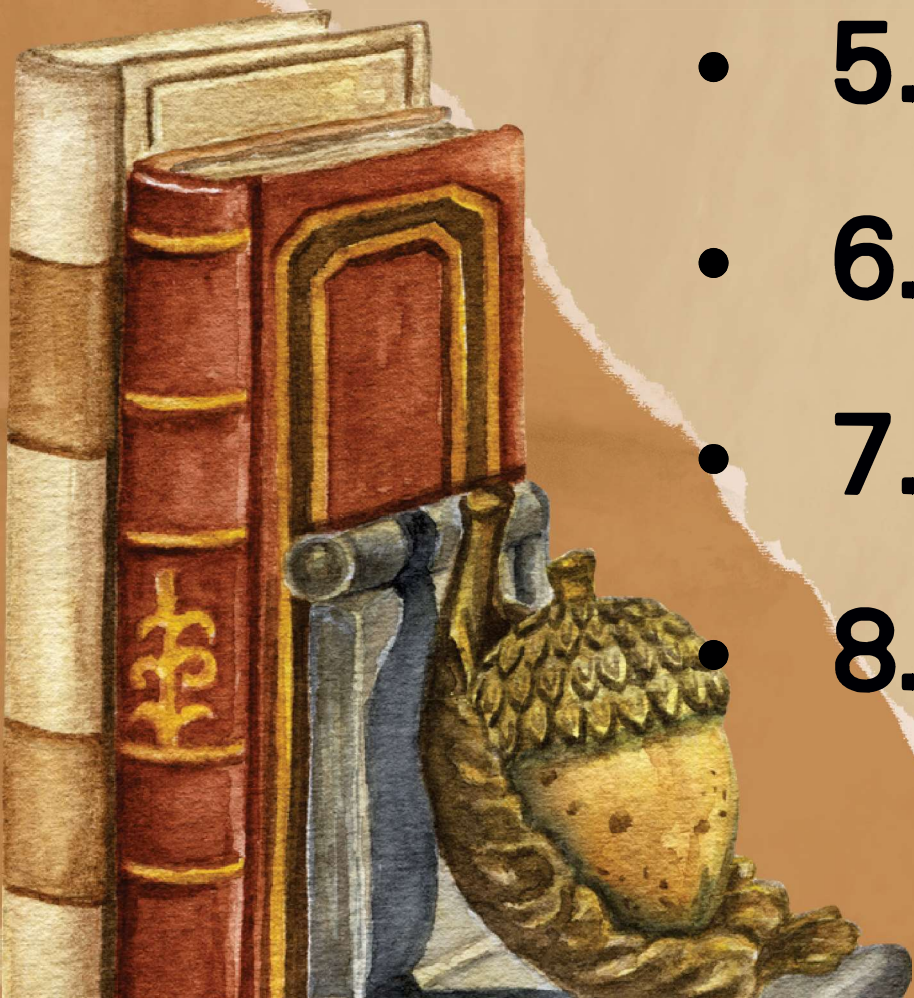
★跟自己，一切好商量

- 1. 你以為隨口許願無傷大雅，其實是在給自己不斷的找敵人
- 2. 廣告鋪天蓋地，剛好供我們練習眼力
- 3. 連有腦子都嫌麻煩
- 4. 沒意見、沒感覺、沒我的事
- 5. 別人是很煩，但沒有別人是絕對不行的
- 6. 就算一定要擁有房子，也不一定要拿來自己住吧
- 7. 容許我們的心，可以感冒也可以拉肚子
- 8. 不一定要抵達終點
- 9. 過去可以存好，不必隨身攜帶
- 10. 回憶的珍貴之處，在於你可以一直換新的角度去看它
- 11. 那叫作安穩嗎？還是窒息？
- 12. 就算說了那種話，還是要繼續活很久吧
- 13. 請重視尷尬能帶來的力量
- 14. 很多東西會拜訪我們，我們卻一個也認不出來



★別當回事，然後自在

- 1. 吃苦有時就是倒楣，哪有什麼聖光
- 2. 別老想不得罪人，想一下得罪了會怎樣
- 3. 人生只要問這三題
- 4. 日子是拿來過的，不是拿來換錢的
- 5. 能強迫存錢，就能強迫存時間
- 6. 機器人永遠趕不上我們的一件事
- 7. 自圓其說，自求多福，自己發電
- 8. 你覺得夠好，就好





康永把情商比喻成陽光、微風、水滴。

陽光就是「明白」，《為你自己活一次》談的是怎麼變得明白；而微風是「剛剛好」，《因為這是你的人生》談的是找出適合自己、恰如其分的條件，讓我們這個獨一無二的自己活得更自在；這本《你願意，人生就會值得》，則談情商要像水滴般的累積，而不是一躍過龍門。那些一步登天的美麗傳說，確實會發生在某些人身上，但通常那樣的故事，背後總是藏了不少其他的原因，只是被講得像一步登天而已。

「一步一步的來」，就是加加減減，移動界線，拿捏輕重。



**《蔡康永的情商課》系列書籍在眾所期待下，終迎來三部曲的完結篇！
並不只是與人交際才能夠稱作情商，將焦點放在自我身上，也能夠產生
更多的體悟與看法。**

系列分成第一部的《為你自己活一次》，講述如何釐清「明白」，《因為這是你的人生》則是找出適合自己的條件，在之中活出獨一無二的自我；而最終則是《你願意，人生就會值得》，提及每個人都要經歷努力的過程，沒有人能夠輕易魚躍龍門，達到某個高度，就算看似輕鬆的人，背後或許隱藏不為人知的付出。

蔡康永透過三部曲，談及人生階段的擔憂與困境，透過輕鬆幽默的文字道出每個時刻所產生的焦慮不安，幫助讀者以另一角度看待繁瑣的事，只要願意，人生就會值得。



索書號
176.5
4403
v.3
034882

