



《蔡康永的情商課 2 因為這是你的人生》

導讀者：李佳臻

本書作者是知名主持人蔡康永，他寫下自己對於人際關係的想法。在作者眼裡，人際關係追求的是：**借取別人的力量，讓自己活得更好**。我們怎麼判斷一個人活得好不好呢？作者的標準是**看這個人活得有沒有選擇**。有沒有選擇要或不要的權力，例如想要獨處的時候才獨處，而不是被迫一個人孤單。許多努力讀書的人，未必有什麼高遠的目標，無非只是想給自己多一些選擇權而已。

作者在人際關係篇章中說：「我們大量與別人比較、聽取別人的評價，才了解自己是在怎麼樣的人。」像是我們需要看看別人的身高，才知道自己算高還是矮，正因如此，我們常常聽取他人的評價從而蓋過自己的心聲，誤以為討好大家是人際關係的最高境界。有時候找人幫忙才是交友之道，懂得找人幫忙是一種成長，能夠完成原本靠自己做不到的事。而用別人喜歡的方式，請對方幫忙，正是變成朋友的契機，作者提到了一個秘訣是「**找人幫忙時，要讓對方覺得他是獨一無二的最佳人選，且講求互惠精神**。」你找對方幫忙，代表你懂得欣賞對方的好，若你也表現出令他欣賞的特質，你們就會變成朋友。

這本書分成了兩個章節，第一章關於自己、第二章關於人際關係，若你想對自己有更多的了解，或者想要學習交朋友的方法，歡迎你到圖書館借閱這本書，讓作者提供一些新的思路給你。