



# 蔡康永：所謂的情商

對人生及自己的體悟智慧

# 動機

很好奇人與人之間交流的心靈層面及每個人的不同性格，想以蔡康永情商的角度來切入了解每個人所展露出來的感覺

**你情商高吗？**

# 目的

讓自己學習到如何觀察身邊的人，以及讓我能夠更了解自己，並且讓自我的人際關係更棒

# 進行方式

去網路上看影片學習情商課



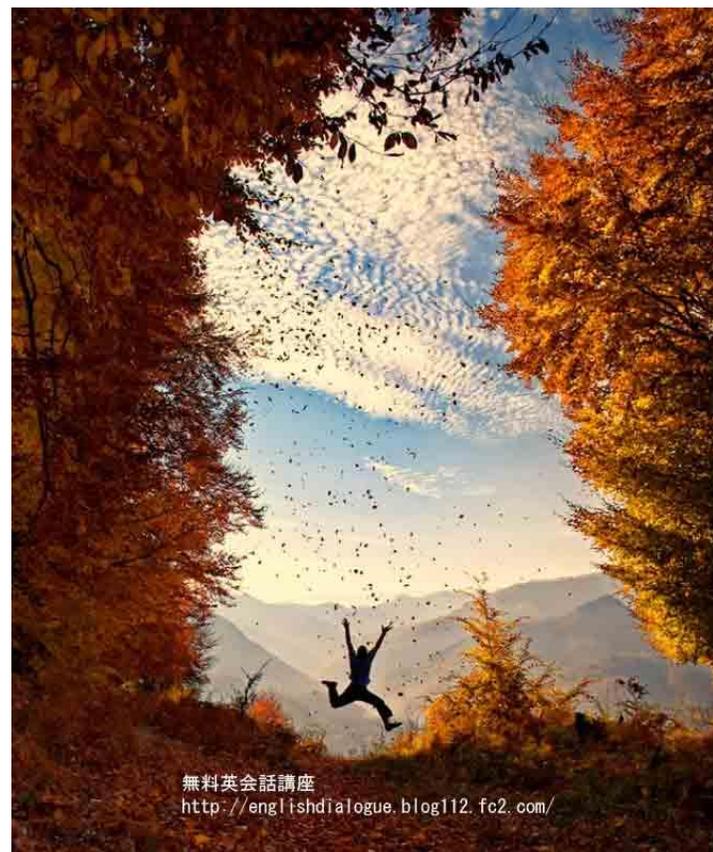
# 檢核與調整

我發現學習的時候，會覺得裡面很多事情跟常理的認知不一樣，情商打破我之前的思維

像是我們傳統上覺得一個人每天面帶微笑、溫柔待人、整天笑嘻嘻的是高情商，但從我的發現說，所謂高情商，是他很做自己但懂得尊重、接納他人不同的人

# 執行成果

1. 負面情緒
2. 真正的高情商
3. 與父母的人際關係





# 負面情緒

一個沒有挫折沒有低潮的人生怎麼會快樂，如果一個人過的風生水起沒有困難，那她過得一定超級不快樂

負面情緒是驅使你前進的推進器，不能逃避，不如就擁抱他

坦然面對死亡，經歷過悲傷才會感到快樂，我們都覺得是一件好的事情才讓我們快樂，但其實是經過了悲傷，才會快樂

當我遭遇挫折，例如:段考考砸、投籃一直不進

，我都會把這個經歷當作激勵自己，擁抱負面情緒並  
進器



# 與父母的人際關係

我們要清楚父母也是正常人，也會暴躁也會生氣，就跟我們一樣，每個人都是獨立的個體，所以我們都有各自的情緒，

例如:爸媽希望我不要沉迷社團，他們認為我們這樣會導致成績低落，但我認為這是我的興趣及我的愛好，為什麼要限制我？

所以我都會和父母溝通，嘗試瞭雙方的立場及相互體諒

在我們眼裡我們覺得他管很多的方式，不妨想想這個是不是他們愛我們的方式  
不害怕衝突，勇於挑戰，

我希望大家成為叛逆的人，如果什麼都聽話，什麼都遵從，那不就跟寵物沒兩樣，我們要有自己的想法去跟父母溝通

# 參考資料

<https://youtube.com/watch?v=RzheVYMsqyQ&si=EnSlkaIECMiOmarE>

<https://youtube.com/watch?v=RCqIjQ9KmSk&si=EnSlkaIECMiOmarE>

蔡康永的情商課



# 省思、心得

因為這次自主學習，讓我認識到自己的一部份情緒及關係

發現自己其實對於別人和自己的中間關係及情緒，都會帶點主觀的意識及偏見

例如我和朋友看交換禮物的角度就有所不同，他認為300-400還好不會太貴，但我卻認為太貴了，以至於爭吵不休，我們各自都會有自己的主觀想法，所以要適時了解

我希望可以更深入研究情商學及相關領域，讓我在與他人相處的時候，更能體諒及各方面剖悉