

先斟满 自己的杯子

(纪念版)



to fill your cup



金韵蓉 著



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS



金韵蓉 著

图书在版编目 (CIP) 数据

先斟满自己的杯子：纪念版/金韵蓉著. —3版. —北京：中信出版社，2015.7

ISBN 978-7-5086-5119-4

I. 先… II. 金… III. 女性心理学-通俗读物 IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 075587 号

先斟满自己的杯子：纪念版

著 者：金韵蓉

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者：鸿博昊天科技有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32 印 张：6.75 字 数：83 千字

版 次：2015 年 7 月第 3 版 印 次：2015 年 7 月第 1 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-5119-4/B · 166

定 价：39.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com

珍藏版序

请放慢脚步，无论如何，也
得先把自己的杯子斟满



许多相熟的老友和媒体，甚至在各地听我讲座的女性朋友们，都喜欢把《先斟满自己的杯子》这本书简单地称呼为“杯子”。见到我，她们总是杯子长、杯子短的，“杯子”仿佛已经成为我们女人之间的暗号，用这个看似八竿子打不着的不相干词儿代表了女人们对自己的关注和一种自我解嘲式的觉醒。据我知道，还有好些大公司的女性员工们，私底下组成了“杯子俱乐部”，定期聚在一起吃吃喝喝、聊聊八卦、骂骂男人，顺便探讨探讨国计民生。

而我自己也因为这本书名有点儿“怪异”的书的关系，在行走江湖各地受访演讲的场合中，时不时地被问到有关这本书名的问题，例如：“为什么要先把自己的杯子斟满啊？这会不会让我们变得更自我和更自私呢？”“面对生活中本来就不够丰沛的水源，该怎么先把自己的杯子斟满呢？”尤有甚者，我还曾经被问



过各式各样无厘头的问题，像是“杯子里斟满的应该是酒、果汁还是凉白开啊？”

凭良心说，我暗地里还颇为高兴这本书能如此这般引起读者们的兴趣和讨论，不管是因为书里我试图表达的感悟和观点，或只简单地因为有趣的书名而引起了关注，因为它至少激起了一些涟漪，让聪慧的女人们在追求学问成长的同时，能放慢脚步，思考生活的另一个面向，一个更需要细心聆听和精心呵护的心灵面向。

前些时候，在一场由一个知名的奢侈品牌为VIP客户特意举办的、名为“学会爱上自己”的女性专场讲座上，有位年轻的女孩会后走近我身边，带着困惑的眼神问了我一个问题。她说，为了让自己不间断地成长，为了积累自己的能力，也为了自己的兴趣，她去年花了一年的时间参加了一个专业的营养学课程，并且也取得了相关的专业营养师证书，今年，她还要再接再厉，继续参加一个心理学的专业课程，并且打算在年终考到心理咨询师的执照。她的困惑是，由于自己还有一个专职并且职位颇为重要的工作，因此这些学习都是利用工余的休息时间完成的，对她来说，学习不是问题，休息不够也不是问题，问题是，她总是担心自己的时间太少，而需要学习的东西又太多，以致自己薄弱的实力跟不上实现梦想的需要。她问我：“金老师，您是怎么做到如今拥有这么多重角色的地步的？您怎么能懂这么多东西？您有仅仅利用少少的时间又能专注于学习的法宝吗？”



我笑着回答她的问题。我说，孩子，别着急，你千万别忘了我已经几岁了，我比你多活了这20多年的收获，就是比你多懂了一些东西！我给你的建议是，除了不断地学习之外，一定要记得享受学习的过程，一定要学会把脚步放慢，用心地去感受旅途中道路两旁野花的缤纷色彩、青草的香气、天空的云彩、小鸟的欢唱以及身旁陪伴你前行的人。

是的，生命中需要学习的东西确实很多，我们也确实需要不断地成长，但如果学习的目的只是为了积累知识、获得文凭，并且在达到一个目的之后，就立即奔赴下一个目标，那么学习最终就只成为一种知识的堆积，而不再是能滋养生命的养分了。

我常喜欢和年轻好胜的女孩们说，作为幸福的女人要拥有单纯的心和更广大的面对，把心灵能量集中在最重要的事情上，而不是什么都想要。单纯的心，帮助我们避开庸人自扰、复杂的人际关系以及无法填满的欲望沟壑，让我们只寻求自己能拥有、可以拥有、值得拥有的人、事、物，因此不会被心底的噪音所牵绊绑架。但与此同时，我们又必须学习更广大的面对，除了看见自己的小世界之外，还有更大的世界需要去关心和付出。

我的这番感悟，并不仅仅来自一个爱学习的女性精英，其实更多的是来自屡屡被问及的一个问题：金老师，面对这么忙碌的工作行程，您是如何做到如此气定神闲和从容的呢？



我的秘诀很简单——活在当下，并安于自己的选择，为自己的每一个选择负完全的责任。

活在当下，听起来很难，其实却很简单。遇到挫折时我总是这么告诉自己：已经发生的事，再多追悔、再多难过、再多挣扎也于事无补，因为覆水难收，所以不用白白伤心；至于还没发生的事，凭良心说，谁能精准地预测明天的事？谁再能干，谁又敢说能超越老天的安排？所以忧虑担心也于事无补，因此不用白白焦急。那么，面对追悔无益的昨天和焦急无用的明天，我们能掌握什么？呵呵，很简单，就是每一个此时此地，每一个当下了！

当我们一旦用这样的角度来看待棘手问题的时候，你一定会发现自己的内在力量增强了很多，因为需要聚焦的面积变小了，所以倾尽身体的能量去面对小面积的困难时，处理和掌控的力度自然会增加，信心也一定会增强，而且解决问题的态度也会随之更从容。这就是我从生命的跌宕起伏中学会的一件事——理解自己有限的力量，只解决自己能解决的事情。

活在当下之后更积极的态度就是乐在当下了！

坦白说，乐在当下是一门更艰难的课程，因为自小我们所接受的教导都是让我们兢兢业业、勤勉励志，乐在当下似乎有些玩世不恭和轻浮肤浅，好像不把生命当回事。但事实上，很多时候，我们

的问题就出在把日子过得太沉重，把生命看待得太艰深了。

我很喜欢一首有关生命的偈子：“练得身形似鹤形，千株松下两函经；我来问道无余说，云在青天水在瓶。”这是唐朝太守、著名的学者李翱，在拜访药山禅师后慨然写下的一首诗偈。

当时药山禅师在面对李翱毕恭毕敬地请教“如何是道？”时，只是将手朝天朝地地上一指，简单地说了一句“云在青天水在瓶”之后就飘然离去。李翱得了这句话，回去苦思了好些天，最后豁然顿悟“道法自然”后，才写下了这首传诵至今、充满了生命哲理的好诗。

我年轻时，曾经执着迷恋于加缪、卡夫卡这些西方存在主义哲学思想大家的理论中而不可自拔。年少的我，生吞活剥了这些看似理解却又全然不解的著作，在虚无缥缈中把其实简单的日子过得沉重而苦涩，几乎用一张密密的网把自己给困死，成了我看别人讨厌，别人看我也不顺眼的孤僻女孩。一直到逐渐长大，体认了更多的生活，并接触了中国思想大家的著作之后，我才从这些富有生命智慧的对话中，把自己从几近窒息的密网中给解救出来，而“云在青天水在瓶”的道法自然，就是我面对生命时举重若轻的最高指导原则。

所以，当现在别人再问我该怎么过日子，该怎么面对生活甚至



该怎么面对艰困时，我会轻描淡写地说：走一步算一步，把今天好好地过完再说！

我因此给那位勤奋好学的年轻女孩建议，如果这几门学科并不等着急用，也并不等着用它们来开展新的专业，那么就先把心理学的课程搁下，停下或放慢脚步，好好地消化、享受已经学习到的营养学知识，让它嘉惠你的日常生活，让你爱的人和爱你的人，在一个有着丰富营养学知识专家的帮助下，一起分享健康的饮食常识和正确的膳食选择，让营养学成为生活中俯拾皆是的美好点滴，用它来完善现实生活的养分，并且成为让自己享受快乐和自信的来源。

这就是我的“杯子”理论。先斟满的，不仅仅是对自我价值的悦纳，对自己生命幸福的主导，需要先斟满的，还有懂得享受当下的乐趣，以及轻松面对生活的智慧。

金韵蓉

2009年11月6日

序 生命里的奇遇



戴军

说金老师长得美，应该不会有人有异议。

她不是那种夺目的美，那种美不属于她的年龄。

我一直觉得一个美丽的女人一生中必定都会经历几个阶段，每个阶段都分别有不同的美。少女时像青涩的葡萄，微酸中透着清香；成年以后就是成熟的葡萄，饱满中散发的是诱人的芳香。而步入老年后就如一颗状如琥珀的葡萄干，浓缩沉淀了一辈子的甘甜。

而现在的金老师在我们面前蕴涵的就是她成熟知性而饱满的美丽。

中国人没有看心理医生的习惯，由着自己的性子横冲直撞，撞了南墙或进了死胡同了还不明所以。

金老师是我全面接触的第一个心理老师，认识她的这两年应该是我这30多年的人生中活得最明白的岁月了。

首先，我学会了很多以前无法用语言组织起来的



人生道理。

举例一：“标签人生”。

金老师说：每个孩子在自己的人生观没有形成之前，父母对孩子的任何断语都会在他或她的额头贴上一个“标签”，这个“标签”可以伴随着他或她一辈子。

我就想到了小时候，父母很多无心的玩笑其实对我是有伤害的。譬如说：我是弄堂口的垃圾箱里捡来的，我是个很丑的肥仔，然后，我的额头上就赫然写着“肥弃婴”这三个大字。

在我的整个求学阶段，这三个字困扰着我，也压得我有点儿难以呼吸。

举例二：“穿越”。

金老师说：在我们生命中，有些东西你越回避，它就会越来越大，成了顽疾；硬碰硬和它相撞就弄得血肉模糊的，十分难看；你只需“穿越”它，它就伤害不到你了。

在感情方面，我是个爱钻牛角尖的人，非黑即白。分手也经常会分得两败俱伤。我不相信结束感情后大家还能做朋友，所以，我完全无法与曾经的恋人面对面。但“穿越”让我捡起了很多遗失的美好。我尝试着换个角度和距离去看对方，欣赏对方，理解对方。很多困扰我很多年的纠缠就迎刃而解了。



一个人在成长过程中会遇到很多明灯，金老师就是这两年出现在我生命里的奇遇。她是个非常好的解惑之人。

今天我要推介这本书是因为，这本书真的会给都市中辛苦的人们解惑。

写在前面
茉莉花环

16年前，1991年。

漫天飞雪的隆冬季节，我第一次踏上这片土地，
忐忑在北京首都机场的黄昏中。

那时连接着首都机场和市区的仅仅是条所谓“双向道”的乡间小路，咯吱作响的出租车在夹道的枯藤老树间缓慢行进，对于生长在树木常绿的亚热带岛屿的我来说，与其说这片土地是美丽的，毋宁说她是凄美而壮阔的。

那天，在车窗两旁缓缓倒退的光秃枝丫间，天色越来越昏暗。走着走着，不知道为什么我心里突然涌起《茉莉花》这首歌：“好一朵美丽的茉莉花，好一朵美丽的茉莉花……”这首歌我并不陌生，小时候就总在合唱团里扯着嗓子高声而热切地唱着，但那天，在北京机场辅路萧瑟的景色里，我低声地哼着，凛冽的

空气中竟觉得自己已感受到了父亲少小离家时的惶惑心情。

定居北京以后，我和先生很幸运地在北城拥有一方院子，和帮忙做庭院绿化的师傅讨论栽种方案时，不谙北方水土气候的我，不敢贸然指示师傅该种植哪些花草树木，但唯独再三强调必须要种一畦茉莉花，师傅好心地问我：“茉莉只开白色的花，会不会太素净了？要不要再搭配一些颜色鲜艳的花啊？”我忙不迭地郑重声明：“不要，不要，我不要颜色鲜艳的花，我只要芬芳美丽满枝丫，又香又白的茉莉花。”

1991年，不仅是我首次踏上故乡土地的一年，也是我取得IFA国际芳香疗法治疗师资格的一年。在过往近20年的研习岁月中，茉莉精油不像薰衣草、天竺葵、玫瑰甚至杜松莓、丝柏那样常常出现在我的配方里或教材中。因为，作为花瓣类精油，她常常被埋没在玫瑰绚丽的光环底下；作为昂贵品类精油，她又不似香蜂草那样拥有深度情绪治疗功效；而作为改善女性生殖系统功能类的精油，她又不像没药那般直截了当。因此，虽然贵为精油界尊贵的花中之王，她其实是寂寞而孤独的。

我喜欢她，可能也就是出于这个原因。

几位和我走得比较近的好朋友都知道，虽然近两年我参与了外表风光的电视录制工作，又不时出现在媒体的视线当中，可是这些



看上去绚丽多彩的活动，仅仅是我的某项工作，却不是我的生活内容；这些工作只能占据我有限的时间，却不能主宰我的生活安排。好几次夜深人静辗转难眠时，我翻身而起打电话给帮助我安排行程的助理，告诉她设法推掉邀约，我不喜欢也不适应频繁地曝光，因为我不是鲜艳的玫瑰，我只甘于做个有点孤寂却又心高气傲的白色茉莉花。

因此，当我试着以文字和朋友们分享内心的感动时，我愿意以“茉莉”作为分享的印记，因为它不仅喻示着纯然的洁净，也喻示着傲然的心气，更喻示着中华儿女对斯土斯人的悠悠情怀。而我之所以希望将这些文字汇成“茉莉花环”，是因为相对于一朵小而圆满的茉莉花来说，“茉莉花环”是大而圆满的，希望每一个作为“小圆满”的我都成为构建“大圆满”的小小茉莉花。

谨以“茉莉花环”送给和我一样对生命充满喜悦和热情的朋友们！

金韵蓉

2007年于北京

目 录



永恒的情人！	003
爱情需要勇敢，和一些冒险的精神	006
单身戒指	009
在爱里接纳不公平	012
虏获“成功男人”的爱情	018
六月新娘	023
没有情人的婚姻是不完美的婚姻？	029
蒙娜丽莎的二线品牌	033
男女有别	039
男人应该是裘皮大衣还是贴身棉袄？	042
骨子里的温柔	047
你该了解他什么？	050
盆景情人	055
是谁成就了谁？	059
优雅地转身	064
中国女性的爱欲之欲	068



美学人生



073 成功的人生哲学

079 21 年，美丽改变了什么？

086 购买来的美丽

089 缓慢的美学

092 简化就是强化

097 两极的思考

100 流行的真意

104 美学人生

107 美学商数

110 拥有魅力的人格特质

113 魅力是学习而来的

121 品味奢华或奢华品位？

124 期待快乐

127 身体的情绪地图

134 香水情事

138 做个环保达人

