

我心安处 是幸福

金韵蓉 著

Happiness of a Peaceful Mind

女人最美好的
生命姿态



中信出版社 · CHINACITICPRESS

金韵蓉

我心安处
是幸福

女人最美好的
生命姿态

The Happiness of a Peaceful Mind

图书在版编目(CIP)数据

我心安处是幸福: 女人最美好的生命姿态 / 金韵蓉著. —北京: 中信出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5086-4004-4

I. ①我… II. ①金… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第093416号

我心安处是幸福——女人最美好的生命姿态

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: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8

字 数: 125千字

版 次: 2013年6月第1版

印 次: 2013年6月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN978-7-5086-4004-4/G·992

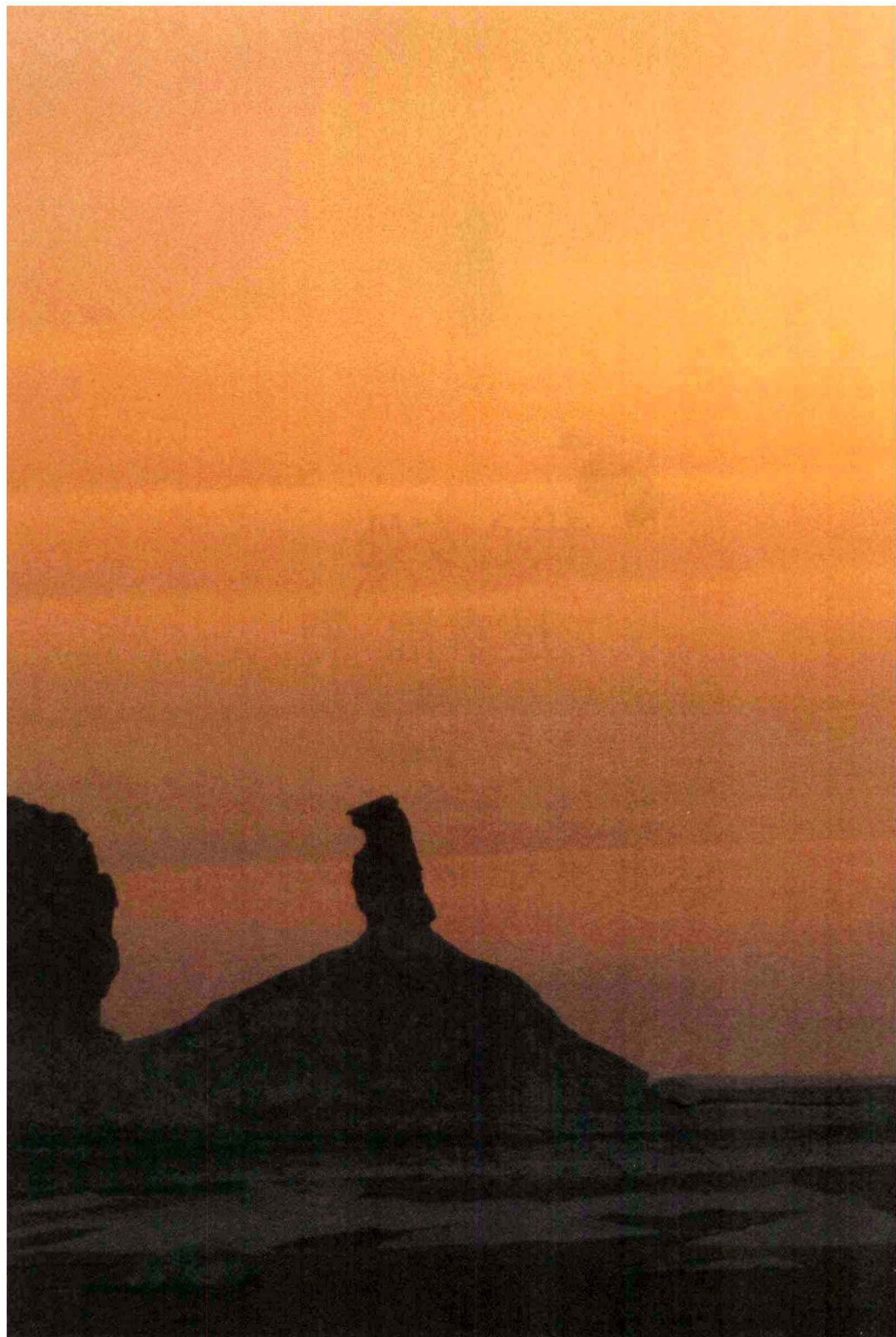
定 价: 36.00元

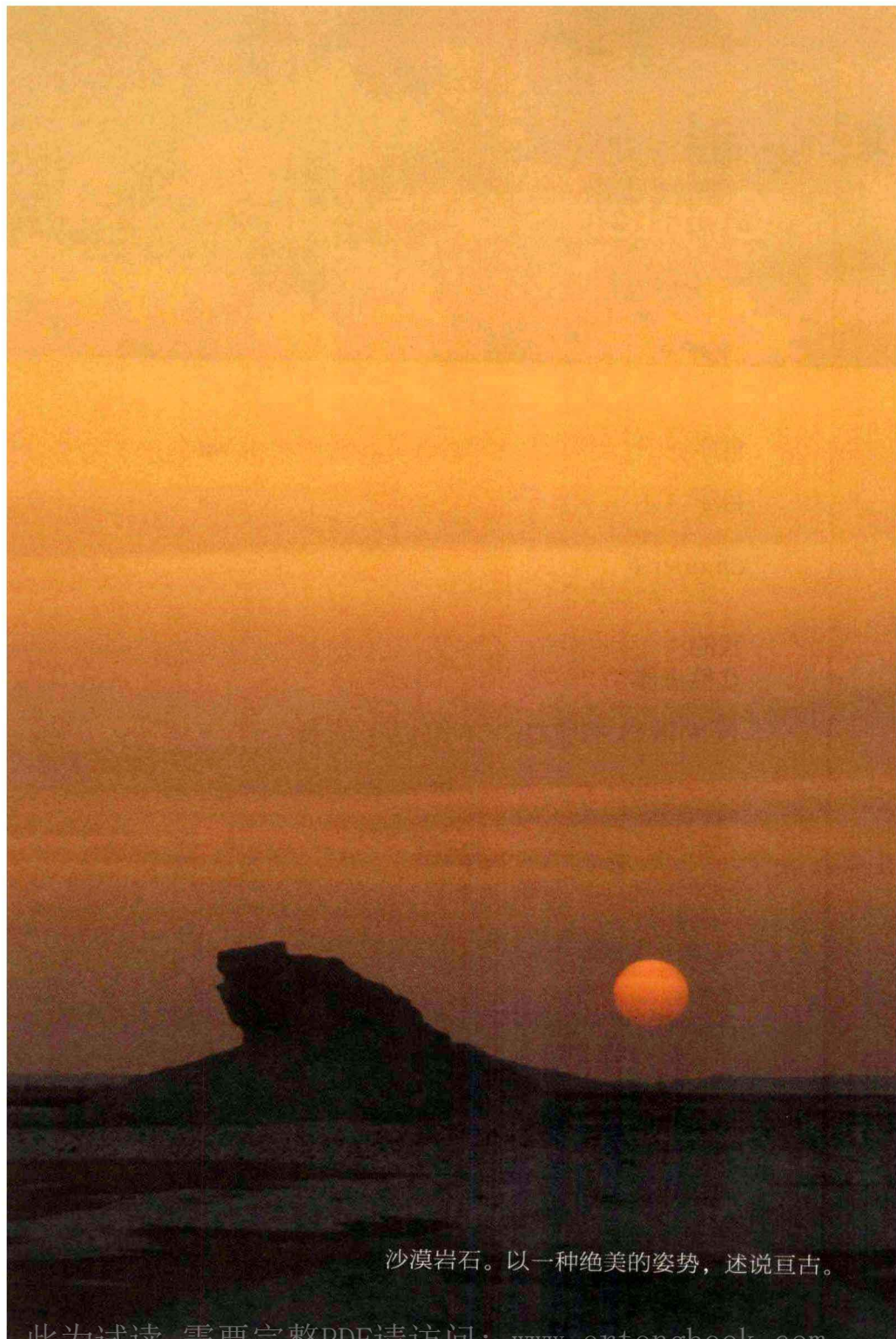
版权所有·侵权必究

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





沙漠岩石。以一种绝美的姿势，述说亘古。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

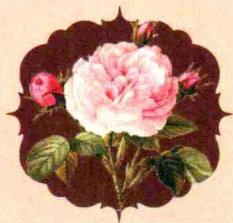
好的生命姿态来说服她；一会儿又用我心安处是现代人最终觅得的幸福景况来引诱她。我们反复辩证，不断思考，而难舍的原因，又因为这两个主题都是我这本书里大量涉及并“鼓吹”的论点。最后，我们俩被折磨得不堪负荷的小小心脏向我们大声抗议，于是我们决定把这两个书名都放在我的微博中，请博友们为我们出出主意。

结果，在短短的一天之内，有超过1000位的博友投了票，而其中近9成的朋友选择了《我心安处是幸福》，理由很简单，在现今社会中，面对如许多的挑战，如许多的竞争，如许多的试探，如许多的欲求，如许多的挫折，如许多的……“心安”，是个多么令人向往的心灵状态，同时又是个多么不容易达到的心理状态？！因此，如果有个既拥有专业心理学背景，又拥有实际生活经验的长者，用机敏温暖的语言，告诉比她年轻的朋友们一些可资参考的经验和方法，不是一件很棒的事吗？

于是，这本书的书名诞生了——《我心安处是幸福》。不过，对于我一样喜爱并倾心的《玫瑰盛开》，我也为她写了一篇短短的拉票文字，同样放在序里，就算对她的“落选”表达衷心的歉意吧！

The Happiness of a Peaceful Mind

Preface 自序二



玫瑰盛开

20多年前，我曾经在一个细雨霏霏的星期日午后，走进一座位于新西兰奥克兰市某处玫瑰盛开的花园。那是我第一次到新西兰，不是去旅游，而是作为主考官被派往奥克兰给当地的职业美容学校学生主持国际认证考试。

那个星期天是我的休息日。在小酒店吃完早饭后，我穿着轻便的运动服，撑着伞，迈着大步在空无一人的小巷间行走。走着走着我发现自己迷了路。就在我试图找到回酒店的路时，看见已被雨水冲刷得透亮的青石板路的左侧，有一个铁门半掩的小花园，从我站着的角度看去，只能看见园子里有一片在细雨中缓缓摇曳的红色花朵。

我按捺不住自己对任何花园的喜爱和好奇，也不管自己已经迷了路的事实，想也没想就跨过窄窄的青石板路，推开湿漉漉的雕花铁门，走进了花园里。

那是一座绽放着各色玫瑰花和充满了玫瑰香气的大花园。花园深处，有一幢带着细细尖塔的浅灰色石砌小教堂，通往教堂厚实木门的小径两旁，也整整齐齐地铺满了玫瑰花丛。我不知道这间小教堂叫什么名字，也不知道这座玫瑰花园具体在奥克兰的什么地方，但那幕不经意间闯入的玫瑰盛开的景象却深深地印在我的脑海里。那次之后，我又造访过无数个玫瑰花园，有些在和煦的阳光下，有些在绵绵的细雨中，有些以水墨色的远山为背景，有些以青绿色的草原做铺垫，但不管她们有多么美丽或芬芳馥郁，都不及奥克兰不知名某处的那座玫瑰花园所带给我的灵魂悸动。

我其实曾经是个只喜欢茉莉而对玫瑰“无感”的人。

那时候的我，喜欢茉莉花的低调纯净，喜欢她恬淡而悠远



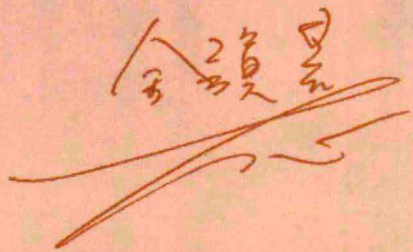
的香气，也喜欢她带着些骄傲的孤芳自赏。相较于安静的茉莉，玫瑰于年轻孤傲的我而言，花色太艳，香气太浓，多刺的骨茎又让人难以亲近。

如今，安于恬静，享受独处犹胜往昔的我，依然喜爱茉莉，除了她隐隐然的美丽之外，我还喜欢她饱满的、义无反顾的绝对正能量。可是，已然年长的我也开始对玫瑰有了感觉，曾经的花色太艳，香气太浓，在经历过生命跌宕起伏之后的我的眼里，已有了另一番的认识，我看见她勇敢地用浓烈的色彩来冲破阴霾的天空，用绝对的香气来唤醒沉沦的气息，她敢于以温柔婉约的姿态来展现自己，也敢于以舍我其谁的勇气来争取权利，这是曾经年轻而不解世事的我所无法领会的美丽，也是如今成熟而经历世事的我所向往的美丽。

我的几本和女性主张有关的著作也反映了这段心路历程。《先斟满自己的杯子》提醒我要懂得爱自己和敢于取悦自

己；《谁能写出玫瑰的味道》叮咛我那些在生命中不可或忘的点滴幸福和美好瞬间；而《玫瑰盛开》则拍手为我鼓掌，因为我终于明白只要拥有圆熟的智慧和良善的心灵，“绽放”并不意味着对他人无礼，“盛开”也并不一定是骄傲张扬。相反，它们是一种对天地、对生命、对自己的虔敬态度，以绝对的姿态回敬穹苍，也以绝美的容颜和香气回敬生灵。

因此，我把这本更像自传的成长历程取名为《玫瑰盛开》，希望所有和我一样热爱生命、亲人、朋友，以及自己的女人们，都和玫瑰一样，勇敢地绽放，欢喜地盛开！







The Happiness of a Peaceful Mind

Contents 目录

自序一 VIII

自序二 X

Chapter 1

我的 女性主张：

女人可以不成功，不可以不成长

别做个太要强和苛责自己的女人，鱼与熊掌毕竟不可兼得，我们不能要求自己在每个层面上都做到完美，我们必须决定在人生的哪个阶段把哪边的砝码多放一点，而且还必须清楚地告诉自己，不管答案如何，没有对与不对，只有好和更好。

30岁前，女人要做的三件事	003
爱自己，从即刻开始	010
真正的可爱，让你收获双向幸福	020
打开感受美好的心灵雷达	028
为自己的优秀贴上防伪标签	033
温柔，女人的软实力	039
做镇得住华服的女人	045
“有教养”是“很优雅”的同义词	052



Chapter 2

我的 生活美学：

走自己的路，看自己的景

我确实容易最大化别人的优点而最小化他人的缺点，
确实欢喜悦纳别人对我的美意而不是质疑背后的动机，
确实傻傻地相信世界上好人比坏人要多得多……
而我这些看似不符合实际年龄的天真烂漫，
却让我过得很轻松、很快乐，每天都觉得自己好幸运和好幸福。

童心，缔造不老传奇	060
放过自己吧，别对号入座	065
娴静优雅，母亲给女儿最好的礼物	074
与情绪共舞，释放你的负能量	079
阅读，心灵的美容师	089
微笑，让自己快乐的表情	095
旅行，邂逅更好的自己	102
寻找你的性感体重	107



Chapter 3

我的 美丽观点：

美丽是一种态度

我是在一盏盏晕黄的路灯和一群群飞舞的蚊子的陪伴下，
以安静的心通往回程。
我感觉吹拂在皮肤上闷热的风或凉爽的风；
闻到空气中湿润的泥土气味或燥热的木材气味；
看见天空中美丽的繁星闪烁或阴郁的乌云四合；
听见耳边聒噪的蛙鸣声或恼人的蚊虫声，我让自己感受大自然的一切，
也在这一切的自然中寻得让心灵安适的能量。

亲近泥土，让身心安顿	114
做做运动，让生命更有活力	118
华丽早餐，喂养一天好心情	122
聪明照镜子，看见精彩焕发的自己	127
美丽是一种态度，无关时间	130
为大脑美容	150



Chapter 4

我的 人际关系学：

感恩惜福的“双赢”人生

人际关系中，最有价值的生产力是情绪的力量。

我们希望从这段关系中得到安全感、幸福感、愉悦和快乐，
这是建立人际关系最原始的动机和最基本的需求。

你知道在危难时有谁可以去请求帮助；

在忧伤时有谁可以听你哭诉；

在快乐时有谁可以一同分享，这是安全感的来源，
也是人类对社群从属的需求。

人和人之间	154
永恒的较量——婆媳之间	158
男女本不同——两性之间	201
清醒做自己——同事之间	220

The Happiness of a Peaceful Mind ~

Preface 自序一



我心安处是幸福

这本书付梓前，有个美好而让我深深感动的故事……

当我写完并交出这本书的所有文字之后，不同于以往的十几本书那样，我的脑子里并没有立刻跳出一个鲜明的、不由分说的书名来，相反地，我的理性和感性一直在两个看似截然不同的书名中纠结——一个是有着鲜艳生命姿态的《玫瑰盛开》；另一个则是宁静而安适的《我心安处是幸福》。

中信出版社负责这本书的编辑们，尤其是这本书的策划编辑马英，也被我拉入了这场难以取舍的纠结之中，而且纠结的时间长达一个月之久。我一会儿用玫瑰盛开寓意着女人最美

Chapter 1

我的
女性主张

女人可以不成功，不可以不成长

别做个太要强和苛责自己的女人，鱼与熊掌毕竟不可兼得，

我们不能要求自己在每个层面上都做到完美，

我们必须决定在人生的哪个阶段把哪边的砝码多放一点，

而且还必须清楚地告诉自己，不管答案如何，没有对与不对，只有好和更好。