

一本女人写给女人的幸福魔法书

先斟满自己的杯子

金韵蓉 著



Handwritten signature of Jin Yunrong



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

先斟满自己的杯子 / 金韵蓉著. —北京: 中信出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5086-1057-3

I. 先... II. 金... III. 妇女心理学 - 通俗读物 IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第187039号

先斟满自己的杯子

XIAN ZHENMAN ZIJI DE BEIZI

著 者: 金韵蓉

责任编辑: 符红霞 王 婷

装帧设计: 印象·迪赛设计

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 印 张: 6.5 字 数: 81千字

版 次: 2008年1月第1版 印 次: 2008年7月第6次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1057-3/G · 249

定 价: 30.00 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: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

010-84264824

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

一本女人写给女人的幸福魔法书

先斟满自己的杯子

金韵蓉



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

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绽放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，也压得我有点难以呼吸。

举例二：“穿越”。

金老师说：在我们生命中，有些东西你一直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。分手也经常分会两败俱伤。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。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

在爱里接纳不公平。。。。永恒的情人! / 012

爱情需要勇敢, 和一些冒险的精神 / 015

单身戒指 / 019

在爱里接纳不公平 / 022

虏获“成功男人”的爱情 / 028

六月新娘 / 034

没有情人的婚姻是不完美的婚姻? / 040

蒙娜丽莎的二线品牌 / 045

男女有别 / 050

男人应该是裘皮大衣还是贴身棉袄? / 053

骨子里的温柔 / 058

你该了解他什么? / 061

盆景情人 / 066

是谁成就了谁? / 070

优雅地转身 / 075

中国女性的爱欲之欲 / 079

美学人生。。。。成功的人生哲学 / 084

21年, 美丽改变了什么? / 090

购买来的美丽 / 097

缓慢的美学 / 100

简化就是强化 / 103

两极的思考 / 108

流行的真意 / 111



美学人生	/ 115
美学商数	/ 118
拥有魅力的人格特质	/ 120
魅力是学习而来的	/ 123
品味奢华或奢华品位?	/ 131
期待快乐	/ 134
身体的情绪地图	/ 137
香水情事	/ 143
做个环保达人	/ 147

先斟满自己的杯子。 。 。 。 。 宝贝自己 / 152

戴在右手上的戒指	/ 155
独舞的乐趣	/ 159
割舍的力量	/ 162
女人该有女朋友	/ 165
人人都需要健康的普通人心理	/ 169
人生需要不断地卷土重来	/ 174
双赢人生	/ 179
吸引力或是魅力?	/ 182
先斟满自己的杯子	/ 186
选择	/ 190
许自己一座花园	/ 196
一生只爱一个人——你自己	/ 200



在爱里接纳不公平

婚姻的本质是“爱”

在爱里接纳不公平

在爱里容忍不完美

在爱里先低头说对不起

在爱里放弃更诱人的魅惑

更在爱里对“缘分和命运”俯首称臣





永恒的情人！



每次写2月期的《美丽笔记》，都有一种甜甜暖暖的感觉，虽然我早已过了欢度情人节的年龄，但总是开心地看周围年轻的小朋友们忙碌张罗的甜蜜模样。去年，我厚着脸皮央求我那木讷的先生送我一盒巧克力，他讥讽地笑说我人老心不老，其实看得出来他心里也是偷偷地快乐着的。是啊！Valentine's Day，谁说只是年轻情人的节日，只要我们的的心仍然是跳动的，是暖和和的，就需要在情人节彼此诉说我们美丽的爱情。

最近这一年多，我频繁地参与了一档有关两性话题的电视栏目——《情感龙门阵》的录制。说句真心话，作为心理学顾问的角色，我每次录完节目都有一种像打了一场仗似的疲倦，虽然两位节目主持人已经十分称职地发挥了催化剂的功能，但使我累心的不是节目形式活泼与否，而是感情话题本身的负荷沉重。

好几次在面对解不开的婚姻或感情难题时，作为局外人的我都难免有恹然欲泣的哀伤。我总是想：在所有恋人之间，不都曾经有过令人怦然心

动的热情和爱恋吗？不都是因为“待得天晴花已老，不如携手雨中看”的非你不可，而步入婚姻殿堂的吗？那些曾经澎湃的激情、绝对的美好都到哪里去了呢？是爱情的脆弱本质使然，还是我们忽略了什么重要的因素？

我身边有几个到了婚嫁年龄的好女孩，个个都有很好的相貌、学历和工作能力，每个月赚的钱足以让自己合理而舒适地活着，虽然都交着男友，但都没有结婚的打算。因此每次聚会，只要我凝视某人不语，总有人心虚地低下头，因为知道我又要逼婚了！

其实让我担心的倒不是因为已经到了适婚年龄还没有任何动静，而是她们不结婚的理由让人忧心。

对婚姻没有把握，当然是这群心高气傲的女孩最常见的托词，我也可以理解“既期待又怕受伤害”的忐忑心情，但那天听到的时兴说法倒是让我大开眼界，有个女孩宣称只要继续维持恋爱关系，就能避免嫁作人妇成为“鸡肋”的悲凉窘境。这个聪明女孩还进一步阐述，男人对于已经确定的关系是不会再费心思去维系的，她闪亮着慧洁的眼睛环顾四周，悠悠问道：你听过有多少男人在结婚以后还花精神去过情人节的？

是啊！这个问题确实让我为之语塞，我的老公不就是在强烈的“明示”之后，才极没情调地塞给我一盒巧克力吗？可是我怎么没觉得难过？





怎么还美滋滋地到处炫耀？是我的自尊心或标准降低了？还是我已经被多年的婚姻打击得麻木妥协了？如果我麻木了、妥协了，怎么还会在清晨的阳光中看着身旁睡梦中的他而有温柔的感动？怎么会在冬夜的书房里因为他捎来的一杯热茶而满溢着幸福？是我把爱情简化为生活中的点滴琐事，还是爱情本来就流露在具体而微的日常生活中？

遥想几百年前Valentine先生认定2月中旬所有的鸟儿都该成双成对找个伴儿的时候，他可能没有想到爱情和巧克力的关系，也一定没料到昂贵的玫瑰花成了情人节的象征。但我想Valentine一定明白比翼双飞的鸟儿纵使恩爱也不可能天天天蓝、花香常溢，所以体贴的后人干脆设定了一个日子，让“情人节”成为爱情旅途中一个美好的心灵驿站，在这一天以鲜花或巧克力来铭记两人的爱情，或以温柔的情话更新日渐老旧的爱情。

因此，在缀满玫瑰花香、浓情巧克力和呢喃低语的2月，不管你身边有没有共度佳节的伴侣，不论你是否仍然相信爱情，请听我说，爱情是值得相信、付出、幻想和等待的，因为，在几百年前Valentine就已经知道单飞的鸟儿终有一天会需要比翼飞翔的伴侣，一同经历途中时晴时雨的天色和或明或暗的风景。

Happy Valentine's Day!

爱情需要勇敢。和一些冒险的精神

写过一系列有关都会女性的文章的名作家Jeannette R. Scollard给才貌与事业双全的现代女性起了一个非常有意思的名字：“都市女冒险家”，意思是这些出色的女性已经跳脱了传统中认为“男人勇敢、女人温柔”的角色框架，敢于在生活与事业中创新和迎接挑战，取得与男人相同的事业成就。但问题是，“都市女冒险家”们在功成名就之后，夜阑人静时的偶尔孤寂，依然会唤起血液中仍然流淌的温柔因子，因此，婚姻成为另一个冒险的项目，只不过面对这个项目时，女人评估风险的能力降低，理性中掺杂了更多的任性与直觉。这个现象也许就是两性之间不同的地方：爱情往往不是男人生命中的负担，却是冒险追求事业的女性无可避免的“软肋”。

凭良心说，现代的女人真的要比男人来得优秀，一方面我们懂得珍惜机会，另一方面工商社会成就了我们，让我们先天拥有的EQ优势得以发挥。许多经历过生命波澜的人都承认，女人面对挫折时比男人更勇敢坚强，比男人更冷静现实，比男人更有跌倒再爬起来的韧性。因此，要

