

<<先斟满自己的杯子>>

图书基本信息

书名：<<先斟满自己的杯子>>

13位ISBN编号：9787508618975

10位ISBN编号：7508618971

出版时间：2010-3

出版时间：中信出版社

作者：金韵蓉

页数：196

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<先斟满自己的杯子>>

### 前言

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二个心理老师，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。

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。

## <<先斟满自己的杯子>>

### 内容概要

时尚生活专家金韵蓉女士，在《幸福女人的芳香生活》之后，奉献给读者的又一部极富女性特质的品质生活读本。

关于爱、关于婚姻、关于婚姻内外的男人和女人，尤其关于在纷繁的都市生活中昂扬着、努力着、迷茫着、寻觅着的女人自己，那些散发着智慧光芒的真知灼见，实为我们生命过程中的奇遇。

## <<先斟满自己的杯子>>

### 作者简介

金韵蓉，IFA（International Federation of Aromatherapists）国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表，*《时尚Cosmo》*杂志专栏作家，北京大学光华管理学院EMBA《女性领导人心理学》课程讲师，电视节目*《情感方程式》*心理学顾问、*《美丽俏佳人》*时尚生活专家。

## <<先斟满自己的杯子>>

### 书籍目录

在爱里接纳不公平 永恒的情人！

爱情需要勇敢，和一些冒险的精神 单身戒指 在爱里接纳不公平 虏获“成功男人”的爱情 六月新娘  
没有隋人的婚姻是不完美的婚姻？

蒙娜丽莎的二线品牌 男女有别 男人应该是裘皮大衣还是贴身棉袄？

骨子里的温柔 你该了解他什么？

盆景情人 是谁成就了谁？

优雅地转身 中国女性的爱欲之欲美学人生 成功的人生哲学 21年，美丽改变了什么？

购买来的美丽 缓慢的美学 简化就是强化 两极的思考 流行的真意 美学人生 美学商数 拥有魅力的人格特质 魅力是学习而来的 品味奢华或奢华品位？

期待陕乐 身体的情绪地图 香水情事 做个环保达人先斟满自己的杯子 宝贝自己 戴在右手上的戒指  
独舞的乐趣 割舍的力量 女人该有女朋友 人人都需要健康的普通人心理 人生需要不断地卷土重来 双赢人生 吸引力或是魅力？

先斟满自己的杯子 选择 许自己一座花园 一生只爱一个人——你自己

## &lt;&lt;先斟满自己的杯子&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：在爱里接纳不公平前一阵子，有个电台让听众票选出心目中最浪漫的情歌，结果，以那句：“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老”为结尾的歌脱颖而出。

“和你一起慢慢变老”，这不是我们祖辈、父辈习以为常的事吗？

哪家夫妻，除非一方遭遇不幸或英年早逝，不都是两人一起慢慢变老的吗？

怎么到了现代，在年轻人的心目中，这件再正常不过的事就成了“最浪漫的事”了？

我们的爱情或婚姻到底哪儿出了错了？

祖辈或父辈们普遍没受过多少教育，没有接受过新思潮、新文化的洗礼，他们固守的是老祖宗传下来的庭训，是宽厚仁爱，是温良恭俭让。

因此在遇到意见不和的时候，他们不会以“公不公平”作为评断的标准，他们会以“家和万事兴”作为进退的依据，而对配偶抱以宽容和理解。

其实，在这些看似平常的温柔容让背后，包含了多少无怨无悔的爱恋和情义啊！

时髦而独立的我们是不是忘记了那最初的感动，太工于心计地把爱情和婚姻都当做可以用计算器丈量的东西。

在商业行为中，将本求利、控制风险是经营制胜的不二法门。

但在爱情的行为里，将本求利、控制风险却是失去胜利筹码的败笔。

最近几年我常有机会在全国各地面对女性做两性关系的演讲，每当我陈述我对爱情和婚姻的看法时，台下总有许多惊讶的眼光，不相信受过西方教育的我是如此的“贤良传统”，认为我应该是站在最前面摇旗呐喊，带着“姐妹妹妹站起来”往前冲的那个英勇的新时代女性。

是的，我曾经是的！

在我担任临床心理辅导员的十数年间，我在婚姻诊所负责婚姻咨询心理辅导工作将近八年，致力于拯救即将破碎的婚姻，因此，面对“怨偶”是我每天最主要的工作。

那时我自己才刚结婚几年，才刚“立了功”生了孩子，并且还仗着年轻而自我骄纵着。

因此，辅导婚姻问题完全是凭着学校里所学的心理学专业，以及我作为年轻的、经济独立的、高级知识分子的骄傲。

在面对眼前沉陷在婚姻的旋涡里挣扎、但仍然彼此相爱(不然不会寻求专业帮助)的夫妇时，年轻无知的我常常像法官审案一样，陷在“两性平权”的谬误里，试图用天平来检视婚姻关系。

但越探触婚姻的深处，我越发觉这条路是行不通的。

因为，在婚姻里双方不是对立的关系，不是分别站在天平的两端，而是因为有感动、有爱，成为你泥中有我、我泥中有你的融合体。

如果，两个人已经交融在一起了，又怎么能分辨哪一部分是你，哪一部分是我？

又怎么能分别放在天平上较斤较两呢？

如今，我已度过23个年头的婚姻生活，庆幸婚姻仍然完满，对于爱情和婚姻的认识也已不复当年的肤浅无知，从23年跌宕起伏的婚姻生活中，深切地认识了婚姻的本质是“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“缘分和命定”俯首称臣。

前两年，巴黎街头有一幅高达八层楼的手提电脑的巨幅广告。

广告中女主角穿着帅气的套装，左手牵着一只可爱的白色小哈巴狗，右手提着一台手提电脑，美丽的脸上洋溢着自信，偌大的广告牌上只有一句话：“爱一个男人不如养一条狗！”

每次我远远开车经过，都要击掌叫好一次。

(我先生则总是嗤鼻咒骂一遍！)

)我十分同意女人不结婚，过自由自在的生活，随意支配自己的金钱，拥有独立自主的人格。

需要时找个男伴，厌烦了挥挥衣袖。

只要自己觉得幸福，别人无权干涉。

但是，如果你仍然向往婚姻，喜欢稳定的关系和家庭，那么在两人一旦说出“我愿意”的同时，就必须对自己的决定负责，对彼此的承诺负责，并且真切地认知：从此，已不再是“我”，而是“我们”

## <<先斟满自己的杯子>>

！

从事了这么多年的婚姻辅导工作，见过了不同阶段的婚姻关系，因此也就更认可婚姻专家的“老生常谈”：婚姻是需要用心经营的，并且女人所需付出的努力是更大更多的。

风靡日本的都会爱情小说《东京爱情故事》、《爱情白皮书》的作者柴门文曾如此形容男女看待爱情的差异：“恋爱之于男人，就像在空荡荡的心房挂画；之于女人，却像聆听音乐。

”一个房间可以同时悬挂好几幅画，却永远只能容许一首旋律流淌！

这种不公平是父系社会自勺产物，男孩子自小被赋予更重要的社会和家庭责任，爱情和婚姻对他们来说是人生一个非常重要的“阶段”，但不是全部。

男人在达到“成家”的目标之后还有更重要的社会使命，严格说是更重要的身份认同标准——立业，因此一旦爱情功德圆满，他们就转移注意力往下一个目标前进了。

许多沉浸在恋爱中的女人不能理解，为什么男人的热情不能持续？

为什么婚前婚后有如此大的落差？

我常劝告受伤的女人，别“take personal”，这不表示爱情已经消失、自己已不再有魅力或遇到了骗子，只是男人把爱情当画挂在墙上收藏，把更多的精力放在完成另一幅图画上。

如果你现在终于同意了我的观点，愿意付出更多来经营婚姻和爱情，那么下述几项“爱情地雷”请千万绕行勿触。

如果你爱我，就应该知道我要什么！

这个观念耽误了许多美好姻缘！

两个基因、性别、成长背景完全不同的人，怎么可能随时知道对方要什么？

不要让男人猜测你的需要。

## <<先斟满自己的杯子>>

### 编辑推荐

《先斟满自己的杯子(珍藏版)》是一本都市暖心书，献给信仰“爱与幸福”的你。阳光明媚的午后，褪去一切繁华与浮躁，斟满手中的杯子，就能拥有属于自己的舞步。

br 不要再等待别人来斟满自己的杯子 br 也不要一味地无私奉献 br 如果我们能先将自己面前的杯子斟满 br 心满意足地幸福快乐了 br 自然就能将满溢的福杯分享给周围的人 br 也能快乐地接受别人的给予。



<<先斟满自己的杯子>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>