



# 时代滨海 DINHAI TIMES

www.tedaonline.com

June 2009

第008期

特别企划  
Special Column

行游天地  
的人间情缘  
Human Love

女性各抒观点  
展示过人魅力  
Women's view  
and charm

让我们行动起来  
Let's Go For Our  
Environment

韵凝芳香 蓉聚优雅  
Fragrant and Elegant

——芳香大师金韵蓉访谈录





# Fragrant *and* Elegant

## 韵凝芳香 蓉聚优雅

——芳香大师金韵蓉访谈录

文/陈如 摄影/俊利摄影

金韵蓉，台湾省卫生部心理卫生中心心理治疗师、时尚Cosmo《美丽笔记》专栏作家，现任IFA(International Federation of Aromatherapists)国际芳香疗法治疗师学会大中华区主席。著有《先斟满自己的杯子》、《爱恋芳香》、《幸福有七种颜色》、《寻找32号》等。

她是幸福生活的典范，拥有温暖的家庭、成功的事业和横跨海峡两岸的知名度……

2009年4月29日，金韵蓉女士莅临滨海假日酒店“汇聚大家”之金韵蓉—馥蕊花开时的现场见面会，并接受了《时代滨海》独家专访。

**时代滨海：您是一位资深的心理医生，后来进入了和心理治疗有关的艺术治疗领域，并专程到英国学习芳香疗法，芳香疗法真的可以让心灵放晴，让生活充满馨香吗？**

**金韵蓉：**我对芳香疗法的理解和认同，源于我有心理学的背景和多年的临床经验。在全世界范围内有很多芳香化学师，很多研究神经医学的人都在从事芳香的职业。在法国，只有受过严谨的西医训练的人，才有资格做芳香疗法。世界著名的NIKE运动鞋曾经做过一个研究，在不同的香气氛围中观察同一双鞋，结果惊人的发现，气味确实会改变理性的判断，人们认为具有花香的商品一定更有好的质量和理想的价格。当芳香的化学分子进入大脑中主管情绪和记忆的边缘系统，就会释放那些曾经美好的记忆，拥有一个轻松良好的状态。所以，芳香不只让人心旷神怡，更有深厚的医学背景和严谨的科学基础，对人的神经系统有着神秘的功效，芳香疗法的最终目的在于提高对幸福的感受能力。

**时代滨海：当您成为一名芳香大师之后，又进入视觉治疗的色彩心理学领域，并著有《幸福有七种颜色》一书，颜色真的是对幸福的一种引导和训练吗？**

**金韵蓉：**视觉治疗是一个非常科学的理念，又称之为彩光疗法。色彩对人有直接和间接两种心理感



**BINHAI** Cover  
封面人物

受，直接的心理感应是颜色的固有感情，间接性心理感受是人们对颜色的联想，从视觉开始，从知觉、感情到记忆、思想、意志，会有复杂的反应和变化。比如，当一个人出现抑郁的问题，医生就会把他放在黄色或橙色的光下，不同颜色的射线进入人体后会产生疗愈的功效。我相信，没有人能在美丽的色彩和美好的香氛包围下还闷闷不乐，我非常开心地一次次雀跃地验证着艺术治疗的神奇效果。试想一下，在一个不太吵闹的地方，把自己调整到一个舒服的姿势，然后闭上眼睛，想象你正被一大片浓绿色的叶子包裹着，空气间传来温暖浓郁的松果香，忽地，一道金橙色的光束照射到你的脸上，那样的情境一定很美，不是吗？



《时代滨海》编辑部总监张丹对话芳香大师金韵蓉

**时代滨海：**您和杨澜，李春娅等很多成功女性探讨过关于职场女性的心理问题，您认为职场女性存在抑郁、焦灼等心理症结的根源在哪？

**金韵蓉：**如果我们能被公众称为成功的女性，我们更愿意在一起聊一些轻松的，女人的话题。比如有一次，我和于丹，杨澜，李静在一起聊天，我们聊的是鞋子和衣服。我认为，不管是成功的女性还是平凡的女人，我们的特质基本上都是完全一样的，职业女性所面临的最大的压力，是她们给家庭的时间不够多，分身乏术，没有更多参与的时间。工作的压力对职业女性不是最重要的，因为我们都具有职业素养，可以用理性的思维和专业的角度来解决工作中遇到的问题，而一旦面对家庭，婚姻，爱情生活，我们就会跳脱出自己的文化和能力，完全用右脑来思考问题，就会成为一个受感情折磨的女人。所以，不要夸大职业女性面对工作压力的痛苦，比较之下，更难处理的反而是右脑里的情感。

**没有哪个女人可以幸运地让事业和家庭同时突飞猛进，我所做的抉择就是，把自己的身心平衡于二者之间，用情感和精力加以精心培育，让它们在和风细雨中慢慢成长。**



**时代滨海：作为一名职场女性，您肩负着家庭和事业的双重责任，如果把您的左手比作成功的事业，右手比作生动的婚姻，双手合掌，我们听到了清脆的掌声，您如何把自己的生活打理得如此从容而温馨？**

**金韵蓉：**我想大家夸大了我的成就，如果我今年只有35岁就拥有了这样的事业和如此幸福的家庭，我想会有一些秘诀，但是现在我已经52岁了，才让别人认知，以我的能力和学历，我可以在不到40岁的时候就能拥有今天的一切。我有一个信念，如果事业影响到婚姻，我一定以婚姻和家庭为重。而且，在事业中我也不会放弃自己的准则。我想，没有哪个女人可以幸运地让事业和家庭同时突飞猛进，我所做的抉择就是，把自己的身心平衡于二者之间，用情感和精力加以精心培育，让它们在和风细雨中慢慢成长。我的生活哲学就是活在当下，让每时每刻都是一个扎扎实实的良好状态，清楚自己的心里要什么，并在适当的时候学会取舍，并为自己的决定负责，就是抓住了幸福的主动权。当然，我还要感谢我曾经拥有一个心理治疗师的经历。

**时代滨海：您从心理医生、芳香大师、专栏作家一路走来，心路历程中最大的收获是什么？**

**金韵蓉：**我是一个十分幸运的女人，有很多和我年龄相近，有着同等学识、能力、勤奋、抱负的人，不见得像我一样拥有如此多的听众。能让很多朋友聚于一堂分享我的价值观、健康建议，人生体会乃至说一些女人之间贴心的话，难道不是很幸运的事吗？由此我也更加珍惜一路拥有的众多身份，每当我静想的时候，我觉得最大的收获就是从分享中得到的快乐，因为喜欢所以分享，因为分享让快乐蔓延无边。

**时代滨海：很多女人把您视为精神领袖，但是想成为像您一样的魅力女人不是一朝一夕的事情，2009年《时代滨海》要开展魅力女性的评选，您认为魅力女性要如何做好内外兼修的功课？**

**金韵蓉：**我的答案是：女人要多读书，这是女人的底蕴。我真的不知道还有什么捷径能让女人在不读书的情况下拥有魅力。一个女人可以很美丽，很富有，但是这些都不足以让她把玩，并且耐人寻味。对于女人来说，良好的阅读习惯可以让人安静下来，当你的心思专注在静谧无声的文字世界里，你会得到内在的宁静，让呼吸平缓、心跳稳定，让优美的辞藻冲刷掉身心的喧嚣尘埃。不仅如此，阅读还能增长智慧，“美丽商数”的核心是脑力，其次是行为，最后才是外在的美丽。只有经过深厚的内涵积累，美丽才能具有深度，才能令人回味无穷。

魅力女人的精致之处就是我们常说的attractive—吸引力，你吸引的不只是你的先生，你的男朋友，你的小孩，还要包括你身边的公众。魅力不只是做好皮肤保养，内在的光芒更重要，我最喜欢宋朝诗人曾公亮“开窗放入大江来”的那一句，想想看，那是怎样的一种胸襟？让阅读增加你的人生厚度，再加上你的人格特质，一定就是有魅力的女人。

**时代滨海：您写的《幸福女人的芳香生活》一书，被誉为女人送给女人的幸福秘籍，女人如何才能获得幸福？**

**金韵蓉：**当家庭中的两个人出现分歧的时候，是选择和自己沟通还是和当事人沟通，就可以确定一个女人是否幸福。当有些事既成事实，我们就再也无法改变它，就好像我们无法选择出生背景、相貌、体形，甚至学历，可是我们能决定用什么态度去面对它，我想这就是感受幸福的能力。女人的幸福需要时间的沉淀，需要从挣扎到放手，再到释然理解的

过程，就是一种自身散发的气质和磁场，女人要学会“有容乃大，无欲则刚”的境界，当你的情绪不受干扰，有自信、有自己的主导权时，你就是一个幸福的女人了。 [图]



她从容地游弋于知性和感性之间，优雅自信的笑容，温婉恬淡的举止，我们相信这是多年以来她的人生感悟，我们深深地折服并弥足深陷。

她始终不曾停留行走的脚步，她的工作日程用小时来计算，又能将婚姻生活维系得细腻而生动，幸福而融洽。她说，因为在婚姻里两者不是对立的关系，不是分别站在天平的两端，而是因为有感动、有爱，成为你中有我，我中有你的融合体。

她用自己的人生学习如何“舍得”，如何“欣赏”，如何“悦纳”，如何“身心安顿”，她相信，要想幸福必须先具备感受幸福的能力。

不管是容貌、身体、年龄、婚姻、幸福，女人必须面对的，其实只有自己。金韵蓉是个聪慧的女人，对待生活她有独到的见地，她的顾盼生姿，她的光彩流露，都是因为她拥有身心皆健康的美丽。