

恩比育儿

S 科学生活

SCIENCE & LIFESTYLE

科学引领生活 生活享用科学

上海市重点科普期刊

Enbaby

2012年03月号

总第354期

婴儿也知道痛

Hold on 你内心的野兽

家有胖宝， 如何喂养？

分离， 让宝宝的表现如此不同

关于产后 第一次月经的 9大困惑

又到宝宝过敏季

认识它，接受它， 并且解决它！

封面专家：金韵蓉
心理治疗师
亲子教育专家
芳香疗法的首席讲师
封面宝宝 余加明

ISSN 1006-3501



9 771006 350123

09>

专业·权威·值得信赖
www.enbaby.cn

Cover Person
封面人物专访



金韵蓉：

是女强人，更是幸福的妈妈

采写/涓子 摄影/上海哈哈儿童摄影有限公司

她是一位心理治疗师、芳香疗法的首席讲师、亲子教育专家，也是一位美的践行者……她的Title多得不可胜数。但当我问到她，内心深处最悸动的是何时，她的回答简单而满足：“我是一位幸福的妈妈。”谈话间，我能深切地感受到她作为母亲的那份快乐与满足。

作为一个3岁女孩的妈妈，与金老师的谈话对我来说是一种享受，一席话消除了我太多的育儿焦虑。如果说能让人感觉“啊，轻松！”的书是好书的话，那么，金老师就是这样一本极好的书。

金韵蓉

台湾省卫生机构心理卫生中心心理治疗师，英语专业翻译。曾在医院从事心理咨询工作十余年，最初为儿童心理和行为治疗；接着是青少年的学校辅导；最后，专攻解决婚姻问题。暂别心理咨询工作之后，转而研习和心理治疗有关的治疗领域。举凡牵涉到视觉治疗的色彩心理学和听觉治疗有关的音乐疗法，以及目前投注所有心力并决定借以安身立命的嗅觉治疗——芳香疗法，都是她将心理学专业应用到日常生活中的美好转换。拥有相关著作《幸福女人的芳香生活》、《先填满自己的杯子》等十余本，更有亲子教育书《爱在左，管教在右》、《爱让成长不烦恼》等。

Enbaby: 您是一位资深的心理治疗师，在芳香疗法领域也独树一帜，这两个领域的跨度很大，其中有什么渊源吗？



金韵蓉: 其实，我在心理治疗师和芳香疗法之间还有另外一个过渡。因为我先生的家族是经营化妆品的，我做了一段时间的化妆品生意，原因非常非常简单，就是想多赚点钱，让我们的孩子能够受到很好的教育。一段时间后慢慢地稳定了，也能让我的儿子接受理想的教育了，我就开始寻找一个能跟我的心理学衔接上的东西，这就催生了芳香疗法。

其实我在1985年的时候就开始了了解芳香疗法了，但是那时是单从心理学的角度去认识它，没有以它为专业发展的方向，原因非常简单，它不好赚钱。所以当时学了芳香疗法，但没有真正地去应用它。一直到2000年，隔了15年后才开始完全专注于芳香疗法。这完全是我个人生涯的选择。其实每个人的生涯规划都是不一样的，你必须做出优先顺序的选择。那么对我来讲，我的最高的优先绝对是我的家庭的共同利益、孩子的教育、我跟先生的婚姻关系等，所以这中间有十几年的时间。

Enbaby: 不管是心理治疗师还是芳香疗法，抑或现在的亲子教育书，任何时候都能看到一个精彩的你。女人生了孩子往往就是全部，您是如何平衡自己与家庭的呢？



金韵蓉: 一般人认为，平衡，就一定是天平摆在中间的，其实不是。你要想两边都齐头并进，这是不可能的。平衡在于你找到一个支点，然后你把支点架在那个地方。你的支点放在哪里，完全取决于你的价值观。如果你的价值观在于家庭，能够让你觉得幸福的东西来自于你的家庭，那你的支点就离家庭远一点，给家庭的时间多一点。如果你的价值观在于你的成就，也没有错，这完全取决于你快不快乐。

Enbaby: 听起来您的孩子特别幸福，也许别的母亲一样爱孩子却不知道该怎么给予。



金韵蓉: 其实我很怕别人对我有这样的印象——因为我很懂得照顾孩子，所以我的孩子特别幸福。其实你看，如果你是一个特别会写作的母亲，你在养育孩子的过程中，你所能够给他的东西是我不能够给他的；如果你是一个特别会画画的妈妈，你在带孩子的过程中，你所能够给他的艺术熏陶，不是我能够给的；如果你是一个特别懂营养学的妈妈，你所懂得的这方面知识也是我所不及的。每个妈妈都在用自己的方式去爱她的孩子。

请享受孩子的信任、依赖和爱。
这是身为父母最美妙的部分。

金韵蓉

Enbaby: 在您的书中，我们看到您与儿子的相处，是一种很轻松的氛围，我想在当下您也是享受其中的。



金韵蓉: 对，和孩子在一起，我们会特别地温柔，特别会控制自己的情绪，好像是做了些什么让我们牺牲自己去成就别人的事情。其实我们都忘记了，和孩子在一起的时候，我们也是获益的，你会觉得特别开心，特别幸福。

Enbaby: 对，在孩子成长的同时，妈妈也在成长。



金韵蓉: 还不仅仅是成长，我觉得是感觉幸福，是一种很安然的感觉。就像你晚上放弃玩电脑的时间，给宝宝读故事书，试着做好妈妈，其实当你躺在床上给孩子念故事书的时候，你不觉得自己也快乐、幸福得不得了？

Enbaby: 我想，先前的心理学背景对你养育孩子一定起着很大的作用。



金韵蓉: 那绝对是。从学校毕业一直到我儿子2岁多，我都在儿童心理卫生中心工作。可能是看多了不快乐的孩子、身体或情绪不够健全的孩子，一方面我会特别地感恩我自己有个健全的孩子，另一方面也会知道，哪些错的事情要避免做。

Enbaby: 在养育孩子的时候，某些时期是特别重要的，比如说0-3岁。



金韵蓉: 这个我同意。我觉得0~3岁是关键时期，特别是0~1岁，这个阶段是培养安全感和健康体质最重要的时期。孩子1岁以后，进入到自我探

Cover Person 封面人物专访

素的阶段,他开始认生,这时候,他对于自我的认识、安全感的需求、自我的探索,其实都是父母的责任。所以这个时期是最关键的时期。

Enbaby: 可是我们看到,现在有很多孩子在这个最关键的时期往往被托付给老人,充满着矛盾与无奈。



金韵蓉: 我完全不敢站在任何批判的角度去说这个事情。因为有时候现实生活会让你必须这样做,所以你完全不需要自责。如果说你把孩子托付给老人去带,你应该感到庆幸,因为这是当下你为你的家庭做的最好的决定。所以,当你有时间跟孩子在一起的时候,你不要想你的罪恶感,你就单纯地享受跟他在一起的时间就可以了。如果你花太多的时间去感受罪恶,然后再去觉察孩子有没有任何的蛛丝马迹是因为妈妈不在身边,那你就把宝贵的时间都花在焦虑上了。

Enbaby: 您的孩子非常优秀,在他身上最让您觉得骄傲的是什么?



金韵蓉: 如果容许我这么自大的话,我觉得我最骄傲的是他是一个非常有教养的孩子。这是我最欣赏他的地方。他10岁去英国受教育,他的成长经验



和思维方式都使得他是用英语来思考问题,但是他回中国或者见到不会说英语的中国人的时候,他不会说一个英文单词。这对我来说都有些困难。你知道,有些事直接用英文单词很简单,但要翻译成中文却很难表达,但是每到这个时候,你会发现他的语速变慢了,原因是他要找到一个你能理解的中文单词。你不觉得这是很棒的一件事情吗?

Enbaby: 很多妈妈在孩子小的时候,常常也是这样希望的,但孩子慢慢长大,到小学、中学,就容易走入到“世俗”中去。



金韵蓉: 当你有了孩子,你唱高调说,我不希望我的孩子成绩好,或者说我根本不在乎我孩子的学习,这是骗人的。这就等于你失去做母亲的责任了。作为父母亲,我们本来就希望我们的孩子能受很好的教育,他应该有很多的学识,我觉得这是我们的责任。所以我们对有一些期望,希望他学习好、成绩好、能进好的大学,这是人类的天性,也是繁衍的本能。只是当提供了那么多的选择以后,我们必须不断地修正自己的期望。如果我发现这个孩子确实不是一个那么能读书的料,我肯定得修正我的期望,去发现他别的长处。但是我不能够一开始就说:其实我是不在乎他的学习的。

当有妈妈问我,是不是不应该让孩子去学习才艺?我说不是的,如果你不让他学习才艺的话,等于你替他做决定了。如果你有能力让孩子去学5种才艺,这是你的责任,至于学了之后,他要继续学哪个才艺,这是他的决定。

所以,最要不得的就是唱高调。实际上我们要坦诚我们的期望,只不过我们要不断地修正它。

Enbaby: 妈妈也在不断修正中成长,您对于选择育儿书有何建议?



金韵蓉: 我常常跟年轻的妈妈说,尽信书不如无书。什么是好书,如果你看了以后,觉得说“啊,轻松”,这就是好书。如果你看完了,说“完了,毁了,我做错了……”,那这本书未必是合适的。

附: 金韵蓉所著亲子书目
《爱在左,管教在右》
《爱让成长不烦恼》

