

# 金韵蓉 一个芳香女人的生活美学

任何人都不会拒绝一位有着丰富人生经验的长者的言传身教，何况，她还是一位博学优雅、善于捕捉生活之美的心灵导师。在这个到处充斥着不安定情绪的时代，每个人都在期待她给自己施与一剂“精神按摩术”。

编辑：Via 撰文：赵洪浪 图片：受访者提供

贵宾来源 YUBENKAT



## 我不是精神偶像

5月19日，平安人寿重庆分公司举办的中国平安24周年庆典暨第17届客户服务节上，气势恢宏的乐曲和绚烂的焰火过后，金韵蓉的出现引来了真正的高潮。

当她一身蓝底白色波点裙出现在红色的舞台上时，大厅内近一千人一下子静了下来。所有人都看着她迈着优雅的步伐，走到舞台中央开始致辞。

几乎在所有的公开场合，金韵蓉都是以她惯有的优雅和从容现身，以至于所有描述她的词语都被局限在优雅、温柔、细腻之中，要不就是这些词的同义反复。不仅如此，她被冠以了太多的称谓：国际芳香治疗师、心理咨询师、美容专家、婚姻情感治疗师、专栏作家……

很多人当她是精神偶像，但她告诉台下坐着的近千人——自己只是一个有着55年生命经验的长者，“我站在这里，就是想跟你们诉说和分享我在过往岁月中所获得的人生经验和小小智慧，而这些正是我希望能够帮助你们的地方。所以，请不要再给我那么多头衔，我没有那么厉害。”她的话语完全出自一种诚挚的情感——因为她真的这么认为。

## 善于捕捉“奢华”的心灵

金韵蓉在事业上的成功已经无可厚非。不过大多数女性羡慕的是她在事业成功的同时还能够同时获得私人生活上的安静和幸福。

在她的讲座中，不时会出现“您认为什么是幸福”这样的问题。而在这一天，她对“幸福”的解释是：每天晚上能无所惧怕忧虑，安然地入睡；每天早上愿意睁开眼睛，坦然地面对新的一天。

她曾在博客中记录自己的亲身经历来证明，这些感悟不是来自于华丽的词藻或优秀的语言表达技巧，它只是来源于真实的生活经验，以及来自对人生或有高潮、低潮的理解以及释然。

### 金韵蓉

心理咨询师，IFA国际芳香治疗师学会大中华区首席代表、主任讲师、终身成就会员；并兼任多本女性时尚杂志专栏作家，出版了10余本个人著作，以其细腻、感性的文笔，从专业的心理学角度，解析女性心理，受到众多女性的关注和喜爱。

# A Fragrant Life

66 年龄的增长给我最大的感触就是要：身，能不老就尽量不老；心，是一定要年轻的。成为一个身心安顿幸福女人。”



金韵蓉在还没有毕业时就获得了一份在医院里做心理治疗师的工作。但是，当她真正开始接触“病患”以后，才知道自己有限的“学问”根本不能安慰那些受伤的心灵。

十年后，她离开医院，和老公一起，一头栽进窘迫的从商生活。在那段最灰暗的人生时光，偏偏让她与美好的芳香疗法结缘。可惜，生活的压力让她完全感受不到这种美好，尽管她三年后拿到了KFA国际芳香疗法治疗师证书，对大部分常用精油的功能和配方已经背得滚瓜烂熟，但仍然没有从内心领略到精油的魅力。

一直到近十年来，生活慢慢稳定，她才开始真正领会到精油在心理治疗上的用途，“但是，我不希望我的学生也要在系统学习并认识精油的10年之后，才能真正认识到这一集艺术、科学、哲学、心理学于一身的美好事物。”

在课堂上，她喜欢并且享受给学生讲心理学、讲人生哲学、讲两性关系、讲亲子关系，就像她不愿意跟媒体记者探讨的仅仅是精油如何美白祛斑的话题。

而她这种细腻的情感也一触即发。在写作《先斟满自己的杯子》时，她总是想象着对面坐着好些好奇又彷徨的年轻孩子，而自己，则像个溺爱这些孩子的母亲，温柔而心疼地对她们唠叨着叮咛，恨不得手把手地领她们过河。所以好几次写作之间，都把自己感动得热泪盈眶。

她那惯于理性思考的丈夫，一直很不能理解她的这种夸张情绪反应，“他总觉得我过于感性，甚至有些‘好笑’。但其实他心里，他是羡慕我的，因为他知道我有一颗善于捕捉‘奢华’的心灵，当然也容易因拥有这些美好的‘奢华’而感到幸福满足。”

### 要改变的也许不是孩子而是你

演讲结束的提问时间，有一位焦急的母亲走上台，痛苦涕零地“控诉”自己读初中的儿子回到家总是跟自己顶嘴，甚至不理睬自己的用心良苦。

这立马牵扯了她那根最柔软的母性神经——许多和她很亲近的朋友们都知道，和她聊天时尽量不要提及她的儿子，否

则她就会开始骄傲地滔滔不绝……“那么，请允许我在解答您的问题前用几分钟先‘炫耀’一下我的儿子。”

这种“炫耀”也无时无刻不体现在她的博客、微博和新书上。在她的《爱在左，管教在右》的自序中，用了大半的篇幅讲述了儿子的蜕变经历：小学二年级作为插班生就自荐当上了班长；十岁独自到英国读书一直到成年；初中三年级开始，不间断地利用课余时间打工；如今以28岁的稚龄成为一家性质如同智库的专业政治风险分析公司的高层。

“这就是我的儿子——一个在学习上并不出类拔萃，在天分上也并不天赋优异，却对所从事的每一件事，都能够自信热情、全力以赴的人。”她相信，儿子这种美好的人格特质，除了有老天爷的厚爱之外，也受益于在他幼时对他的牵引。

也正因为自己的教养理论和方式在儿子身上得到了良好的验证，似乎才让她带着些底气去完成每一堂有关亲子话题的讲演。在来重庆前一天，她刚与北京某中学的600名学生家长分享了青春期孩子的管教心得，这短短的90分钟却让她异常疲惫，“我每次都掏心扒肺地说到忘情而焦虑，深怕自己的分享没有好好地帮助到‘手无寸铁’来保护自己，并本该幸福快乐成长的孩子，以及在残酷而现实的大环境中焦虑着的年轻的父母们。”

任何在以升大学为唯一目的的高中念过书的人，应该都知道高考的威力和其可怕的程度——她早年的求学经历让她对此感同身受。因此，她告诉台上那位百思不得其解的母亲，“你儿子在学校里已经背负了太多的心理负担，难道回到家后还要面对您的喋喋不休吗？”所以，“也许您得原谅我这么说，要改变的也许不是您儿子，而是您自己。”

她也推荐在座的母亲去读她的有关亲子教育的书，显然她的名望已经不用她刻意去推销书籍，那么唯一的理由就是，那是她的私人教子经验分享，“我的儿子就是我的小白鼠，我所写到的每一种教育方式都是我在他身上试验过并且见到了成效的。”做了母亲的人都能体会到，这句话的真诚与分量。

## QA

Q: 渝报 A: 金韵蓉

Q: 你觉得自己是一个精神力量强大的人吗？你有遇到过精神危机吗？是怎么解决的？

A: 应该是吧！呵呵，这样说不太谦虚。我想谁都会遇到一些所谓的精神危机，我更愿意称之为情绪，我的解决方法是我承认情绪的存在，然后解决和面对。有时面对是需要时间的，但是芳香疗法确实会帮助我，帮助我从不同的角度看待情绪产生的原因。

Q: 你现在对你的年龄有感觉吗？接触芳香疗法10年来你最大的变化是什么？

A: 年龄的增长给我最大的感触就是要：身，能不老就尽量不老；心，是一定要年轻的。成为一个身心安顿幸福的女人。

Q: 你是一个有成就感和满足感的人吗？你的成就感主要来自哪方面？

A: 我很满足或是知足，因为我一直告诉自己要谦卑的感恩。如果说可以成为成就的话，我相信是来自我所写的一些女性心灵成长的书受到大家的欢迎，就如很多次在机场我都有遇到女生和我说，您的书让我受益匪浅。我想这对于一位作者来讲是最大的褒奖。

Q: 你怎么看待你和儿子的关系？他对你有没有产生什么影响？

A: 许多和我很亲近的朋友都知道，和我聊天时尽量不要提及我的儿子，因为话题只要一触及他，我就会开始骄傲地滔滔不绝，像个家长里短的妈妈一样，好像全天下就数自己的儿子最优秀、最杰出。所以我和儿子的关系就是一个爱他的母亲。他让我值得骄傲。