

# 嘿， 三十岁



艾明雅

著

别怕。

三十岁后你甚至会更美。

别慌。

这有可实现的理想未来。

云外

江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE & ART  
PUBLISHING LTD.

嘿，  
三十岁

艾明雅

著

图书在版编目(CIP)数据

嘿,三十岁 / 艾明雅著. — 南京:江苏凤凰文艺出版社, 2016

ISBN 978-7-5399-8781-1

I. ①嘿… II. ①艾… III. ①散文集—中国—当代  
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第232280号

书 名	嘿,三十岁
作 者	艾明雅
出版统筹	黄小初 周亚林
出品人	崔佳
责任编辑	姚丽
特约策划	李格
责任监制	刘巍 江伟明
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.jswenyi.com">http://www.jswenyi.com</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京建泰印刷有限公司
开 本	880×1230毫米 1/32
字 数	120千字
印 张	7.5
版 次	2016年2月第1版 2016年4月第2次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-8781-1
定 价	36.80元

(江苏凤凰文艺版图书凡印制、装订错误可随时向承印厂调换)

于是，当你遭遇挫折时，我不会立刻要你振奋，  
我会，陪你一起，去感受你的挫折，  
因为，挫折，是生命的一部分，  
很重要的一部分。

于是，当你含着悲伤的泪水，  
扶着胸口说“痛”时，  
我会，默默地、凝视着，你的痛，  
去感受你的痛。

如果可以，我会，轻轻拍着你的背，  
抚慰那个痛……

于是，当你发现自己过去的闪亮时刻（独特经验），笑开了脸时，  
我会，跟着你笑，兴奋地问：

“你是怎么办到的？”

于是，当你找到自己的力量、感到跃跃欲试时……  
我会，跟着你振奋开怀，与你一起，  
享受内在力量的渗透于饱满。

## 做新娘或天后都是理想

这本书，我写给所有27岁到32岁的姑娘，以及即将进入这个阶段的姑娘。

为什么是这五年？

27岁，是那些所谓社会学专家把女人这么如花的年龄称作“剩女”的年龄大限，理由居然仅仅是因为你没有在一个固定居所里和一个固定男人过上合法而固定的性生活。

32岁，他们也说是一个女人还可以穿短裙、膝盖上的皮肤不往下掉的最后年龄，不过，经我健身教练证明纯属扯淡。

这五年，其实是我们大多数现代女人的隧道期，黑不见底，跌跌撞撞。进入这个隧道的时候，我们大多数人都已经各自背负着各自的角色。

你可能是个依然没有找到另一半的“大龄剩女”，老妈一打电话，

你们就开始吵，然后以其中一个开始哭而结束，一三五是你，二四六轮到你妈。星期天总算消停了想睡个回笼觉，老板喊你去加班。

或者你是个刚刚从云端落到厨房的新晋少妇，搞了半天才发现，山药和淮山原来真的不一样喔。

又或者你是个新手妈妈，顶着一头乱发，问自己是怎么就把日子过成了每天一边吃饭、一边对着一块尿不湿研究毛毛虫今天拉什么颜色的屎。

现阶段我国女性不开心常见姿态——

已婚女人孤独万岁，

单身女子失恋无罪，

好像怎么活着都不对。

我们都以为是因为背负的这个身份，才导致的黑暗的降临。

单身的人以为，这一切肯定都是单身的错。

已婚的女人觉得，这一切肯定都是我放弃单身的错。

不开心的时候，我们都以为是自己没有选另外那条路，才活成现在这个鬼样。

我们在这个黑不见底的隧道里混着，不知道路的那头是什么。有人问，这样什么时候是个头啊，谁也没有回答，因为，谁也不知道要如何回答。我们谁也不知道，要走到哪里去。

我们就这样一天天等着。恋爱又分手，微笑又哭泣，结婚离婚生

子辞职跳槽再旅行。网络神人那么多，可谁都没给我们最想要的那个答案。后来总算有人点起一堆篝火，我们管那个叫鸡汤。喝着，虽不能饱腹，但总不至于挨饿，偶尔暖暖身，烤烤被眼泪打湿的衣服。

更有意思的是，自从有了这点光，有的女人开始洗脸化妆；有的女人开始在这点微弱的光下读书；有的女人开始在这点光下冥想，当然也有人哭泣，有人不屑一顾。

30岁就这么来了。

一夜之间怎么好像又不太急了，嫁不嫁，生不生，升不升，不怕了，想通了。

然后，平平静静31岁。

然后，从从容容32岁。

32岁，我们居然开始渐渐忘掉年龄，那些刺一根一根掉了，周身浑圆，居然从这个黑漆漆的胡同里滚出来了。

看到的彼此，已经完全不是进入隧道时的模样。

有的单身女郎更美丽了，有的却已经被丢在了黑暗里不知所终；

那些保留了信仰的家庭主妇光彩照人，也有的，已经完全面目全非。

有的新妈妈在最痛苦的日子里选择离异，有的甚至已经把孩子丢弃；

有的，小宠物毛毛虫养大成了蝴蝶，战斗能级骤升，还会帮你打怪。

我们这才发现，身份根本不是决定我们现在模样的终极因素。

这个时代，过得好不好，和有没有嫁掉，或者有没有丈夫、有没有孩子，真的已经没有什么太大关系。

原来，所谓天后，根本是那些任何时候都没有放弃认真生活的女人；

是那些在黑夜里也记得把脸洗干净，静静唱着歌的女人；

是那些在黑暗里，就着后悔洗脸和读书的女人；

是那些允许自己哭，哭完了却依然前行的人。

好像从满了30岁那一年开始，我们都不再纠结了。我们从这一天起，告别那个瑟瑟发抖的少女，告别那个害怕老去的自己。

原来女人的悲欢都是阶段。一个站有一站的纠结，过了站，一切消散。

下一站——新娘或者天后，有什么关系。

从30岁起，女人活着就得有另外一个宇宙法则，那是在新天地里活得自在的通行证。年满30后，你选择渐渐成为一个老去的庸妇，还是崭新的女神？那得看你是否能找到了这个宇宙法则，并且自成一派。

那些纠结拧巴的人，都是不肯放弃那些少女的固执；那些认为青春逝去，就应该从此认命的固执，不去认同别人换了个发型、换了个脸、换了个姿态、换了一颗心和你活得不一样固执。

单身或结婚，不过是我们选择各自老去的方式不一样。

我去做我的新娘，你去做你的天后。



再回头想起隧道里的那段日子，我们相视一笑，用一杯咖啡、偶尔的一次下午茶彼此表达。那一刻，前尘往事尽散。

就此花开，各自安好。

我家老闺蜜说：最好的年龄才刚刚开始。

可我想说：就看你敢不敢从头开始。

一直陪着你们的，  
江湖号称国民闺蜜的，  
已经做完新娘现在打算努力做鸡汤天后的：

艾明雅

## 第一章 从未有天生女王这种事

保持这点体面，是因为知道，  
再也没有什么天塌下来的事值得我彻夜痛哭糟践自己。

从未有天生女王这种事	3
年龄是个万能借口	8
你有个老公了不起啊	12
恩爱是一把双刃剑	18
不结婚没关系，新的人生支柱找好了吗	25
女人味令你永远被爱	30
微整了又怎样，道行配不上容貌也是白搭	36
女神也有被抛弃的可能	41
文艺和爱都是体力活	45

## 第二章 万一过不上想要的生活怎么办

单身的人以为，这一切肯定都是单身的错。  
已婚的女人觉得，这一切肯定都是我放弃单身的错。  
不开心的时候，我们都以为是自己没有选另外那条路才活成现在这个鬼样。

也许，此生真的过不上我们想要的生活了	53
柔软的嫁人姿态	57
亲爱的，放松点	62
谁都等不到能“托付终身”的人	66
辛苦营造的生活被打乱	71
老女孩们的不忘初心 = 全力以赴	76

人人都在等风来，但我的姿态比你好看 —— 82

30岁之前，只恋爱不结婚 —— 87

### 第三章

#### 嫁给他，你会后悔吗

时光一过，女人嫁不嫁给最爱已不会成为人生关键。

比选了什么人更起决定作用的，是你自己选择成为了怎样的人。

男女之间最稳固的关系：叫作战友 —— 95

你的人生，不能只有你的先生 —— 100

心里装多少事，脸上就长多少斑 —— 106

如果要牺牲，先问问自己以后可会后悔 —— 110

不是所有女人都嫁给了最爱 —— 116

你是伪独立女性吗 —— 127

嫁给他，你后悔过吗 —— 132

诱惑当前，各凭本事 —— 137

少妇们究竟在寂寞什么 —— 142

### 第四章

#### 贤妻良母和蠢蠢欲动的梦想

要永远记得你的梦想。

一定要告诫自己，我——不会永远这样，不会永远蓬头垢面，不会永远忍气吞声，不会永远关在这扇门里。时间一到，我一定会走出去。

新手妈妈都有一次机会来自我救赎 —— 151

写给正在或想要孕育孩子的你 —— 157

“只要你快乐就好”是世上最难遵守的诺言 —— 164

## 第五章 做自己的意义

那一瞬间，我不再是谁的妻子，也不是谁的母亲，  
更不是下了班穿着高跟鞋飞跑回去给全家老小做饭的人。

- 与庸俗保持距离 ————— 171
- 静静地和自己谈一场恋爱吧 ————— 176
- 穿 Prada 的女魔头范儿已经过时 ————— 181
- 25 岁以后，胖和瘦不再是美不美的唯一标准 ————— 186
- 闺蜜有毒 ————— 191
- 青春只有十多年，老女人却要学着当四十年 ————— 195
- 谁是个陪着素颜拖鞋的你去散步的人 ————— 199
- 懂得生长，才能逆生长 ————— 204
- “美女”二字侮辱了谁 ————— 208
- 熟龄又天真，是一场返璞归真 ————— 214

## 结束语 致后青春期少女

## 第一章

从未有天生女王这种事

保持这点体面，

是因为知道，

再也没有什么天塌下来的事

值得我彻夜痛哭糟践自己。



# 从未有天生女王这种事

——  
变美，是一个女人最迅猛最速效的满血复活方式。

大龄未婚，本来自赚自花过得心安理得，可时候一到，难免要应付那么几个经典狗血桥段。比如说，目前事业平平，细纹渐生，又还没遇到对的人，某个上星期还叫嚣单身万岁的死党，今天就要弃你而去，还是奉子成婚；最闹心的是，你前男友还要携眷风光出席。

别抱怨了，夜路走多了谁都会遇到鬼，快30岁了，哪家女子没几个洗了头都不想见的人？

细纹不是白长的，姜老了，也辣了。你熟练穿上一条宝蓝色修身长裙就好——你知道自己最适合什么颜色，觉得自己还没老到要穿黑色出席婚礼。头发随意披了，选了低调的暖棕色系。戴了两个简单小首饰，化了淡妆。这身不算最美，但精神，要的就是这个效果，没有一种为了见谁精心装扮的感觉。

你早明白这时候就别扯什么内在美了。世界对女人很苛刻，兹“脸”体大，当下状态的终极资产，全部能从身材和皮肤状态上看出来，眼神光华否，身姿挺拔否，过得好否，骗不了人。

海枯石烂成了曲终人散，陪到最后的，还是只有咱这张脸。此时此刻，庆幸平日一丝不苟地护肤健身，按照香奈儿电影里的套路，哪怕找同事借支唇膏，剪一块窗帘布，也相信能穿得隐隐发光。

与其说是要面对过去的恋人，不如说又要去面对一次过去的自己。最后，你终于学会了，选最让自己放松的颜色和款式。

因为穿什么都徒劳，过去的那个自己，像个最严格的面试官，洞悉每一个试图隐藏的谎言，在她面前，你无所遁形。

一开始，那个自己总问：“你的人生自他走后，争气了没有？你还把爱情看得比天大，还是好好地把它安放在人生的陈列柜上，并列放置那些工作，面容，身材，友人，头脑？”

后来你把这变成最简单粗暴的自我拷问：“离开他后，你比以前变美了没有？”

很多时候有人说我夸大其词，放大外在。就像不知多少姑娘冲到我面前说：“我才不在乎素颜不素颜呢，我活得热辣丰盛。”我怎么不太相信，不然，你为什么声音那么小？手指粗糙，形容枯槁，还不时偷瞄旧男友身边那个新宠究竟生得如何模样？



一个女人是否变美，该是一杆多大的秤，什么都可以放在上面衡量。

姑娘对我说，以前各路神仙夸她貌美能干，自己也飘飘然；前几天见识一个真正貌美能干的女人，留学归国，360度优雅的姿态和工作能力，立刻自惭形秽，才知道平时世界对自己太善意了。

别灰心，姑娘，你也可以。这世界上本没有天生女王这种生物。一切的最终成功，源于一个有勇气的女人的自我壮胆，见佛杀佛，就有了。

一个平凡人的修炼之路，不会有家庭教师，不会有王宫侍者，这一切做起来会更加孤单而已。

其实，长夜漫漫我们都懦弱，生怕被新世界抛弃为旧妇女。去努力变美，是一个女人最迅猛最速效的满血复活方式。

内外兼修，才有资格管自己叫熟女吧。优雅的意思是，大敌当前先补妆。再内在的女人，也逃不过靓衫的宿命，就像三毛脚底生风的长裙，就像张爱玲旗袍上的丝扣，那是一个底线，是我作为一个女人最基本的体面。

我保持这点体面，是因为知道，再也没有什么天塌下来的事值得我彻夜痛哭糟践自己。再大，大到失恋失业失婚失意，谁的生活到后来不都是这同款套餐似的挫折吗？15岁的时候，同桌冤枉你偷了一支