

未雨绸缪是人生的智慧，没有计划的人生只能靠误打误撞。

30岁女人 获得幸福的智慧

30 sui nüren huode
xingfu de zhihui

如果你尚为单身，这本书你一定要买来读读。如果你已经结婚，更要腾出时间看看。这些困惑是你在生活中一定会面对的，适时作一些心理上的准备是明智的选择。

菁菁 编著



一本专门针对女性，并帮助女性幸福一生的书。

北京工业大学出版社

30岁女人 获得幸福的智慧

菁菁◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

30岁女人获得幸福的智慧/菁菁编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5639-2419-6

I. ①3… II. ①菁… III. 女性—婚姻—通俗读物
IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 114439 号

30岁女人获得幸福的智慧

编 著:菁 菁

责任编辑:黄维维

封面设计:袁剑锋

出版发行:北京工业大学出版社

地 址:北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码:100124

电 话:010-67391106 010-67392308(传真)

电子信箱:bgdcbsfxb@163.net

承印单位:北京市兴城福利印刷厂

经销单位:全国各地新华书店

开 本:1/16

印 张:12.5

字 数:177 千字

版 次:2010 年 8 月第 1 版

印 次:2010 年 8 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5639-2419-6

定 价:19.80 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换

前言

这是一本针对女性的书。20 多岁的时候，我们如鱼得水，有生命的激情和活力，同时也会得到来自各方面的帮助，但是帮助是暂时的。从 30 岁起，在你遇到更多的困难、更需要得到帮助的时候，却渐渐被“孤立”了——一方面，是那些曾帮助过你的人，都渐渐地成了家，去照顾他们各自的家庭了；那些没有结婚的男人，通常都将怜惜的目光投向了二十几岁那些既可被视为女人，又可被视为女孩的女人身上。无论你怎么样的不甘心，30 岁便逐渐淡出了男人的视线。

如果你想要幸福，必须学会帮助自己，使自己明智起来。

也许你各方面条件都不错，30 岁以后，却突然发现自己错过了适婚年龄，此时，身处一个优秀男人少、男人懒得约会的时代，如何面对“剩女”、“北大荒”的境地？在生活的重压下，你还有心情谈恋爱吗？多年的单身生活，是否已经培养了你过于自立自强的个性？面对等待你施爱的对方，你该怎么办？爱情究竟是不计一切地去爱对方，还是打着爱的名义去索取？当你步入婚姻的殿堂以后，既是妻子，又是妈妈，还是女儿，这时候面对着三方面角色的扮演，一定会烦累不堪，感觉幸福在离自己远去。在一团矛盾的生活中，30 岁的女性又如何得到幸福？

如果你尚处单身，这本书你一定要买来读读；如果你已经结婚，更要腾出时间看看。这些困惑是你在生活中一定会面对的，适时作一些心理上的准备是明智的选择。对于男性，同样要读读，不仅因为你过的是要不停地与女人打交道的



获得幸福的智慧
30岁女人

生活,更因为你也可能遇到类似的人生问题。

未雨绸缪是人生的智慧,没有计划的人生只能靠误打误撞。本书提出人生问题种种,以新的视角,诙谐而充满智慧的笔触,与读者做一次谈心,相信你一定会有所收获。



目 录

第一章 如果二十几岁错过了结婚机会

- 一、如果你错过了适婚年纪/3
- 二、你对爱情和婚姻的认识是怎样的/12
- 三、在“剩女”和“北大荒”的压力重迫下/17
- 四、以往恋爱的误区与对策/21
- 五、时刻不要忘记自己是女人/31
- 六、婚姻是大事，但不是人生头等大事/37

第二章 30 岁以后结婚随时有机会

- 一、30 岁仍然是恋爱的最佳年龄/46
- 二、你必须尽量地完善自己，因为你是什么样的人，就会亲近什么样的人/53
- 三、保持生理和心理年龄的年轻/55
- 四、30 多岁时的爱情与 20 多岁时一样吗/58
- 五、爱情是个世界性的难题/62



六、万里长征寻爱路,对爱情一定要付出努力/65

七、恋爱过程不能省略/71

八、姐弟恋也是一种选择/76

第三章 面对寻爱路上的重重障碍

一、杜绝性格缺陷/83

二、面对寻爱路上的“不明飞行物”/89

三、你的男朋友是伪单身吗/94

四、什么样的男人可以做丈夫/98

五、门当户对新解/102

六、在爱情上谁先买单/104

七、不要望着远处的孤鹤,忽视了眼前的风景/107

八、不要错过了结婚的最佳时机/110

九、不要让自己或者对方在追求爱情的过程中费尽全部心力/113

十、越是迎合,越有可能失败/116

第四章 相爱的男女依然要跨越千山万水

一、单身太久了,冲突是合理存在/125

二、趁你们彼此相爱,要为对方作一些合理改变/128

三、爱情与艳遇/131

四、珍惜共患难的经历/134





目

录

第五章 婚姻内的种种问题

一、创造美满的婚姻/141

二、男人女人扮演好各自的角色/146

三、面对婚姻生活,要勇敢坚强/150

四、学着给爱情上保险/156

五、已婚女性要纠正的若干个致命缺点/162

六、为爱情建立共同的梦想/176

七、夫妻间不要成为熟悉的陌生人/182

八、男人要爱护你的女人,女人要爱护你的男人/188

后 记/192





第一章

如果你二十几岁错过了结婚机会





这是极有可能发生的事情。每一个错过婚姻时机的人，在当初都没有想到自己会犯这样的错误。相比起婚姻，恋爱并不是难的事情，尤其是对于女性，在人生的各个年龄，不管她生得是否美貌、个性是否温顺、事业是否成功、品质是否优秀，都会有几个对她有好感的男性充满依恋地围绕在身边，不离不弃许多年。

既然如此，又是为什么会错过了婚姻机会？只是她没有意识到自己所拥有的一切，迟迟不肯点头，没有及时作出选择而已。

因为婚姻不像工作那样直接把压力施加给你，通常的情况下，婚姻的压力是通过外界，尤其是父母的力量施加给你的。

如果你是个传统的女性，如果你有个幸福的成长环境，可能会比较容易顺从压力的作用，比较会顺应潮流，顺理成章地进入程序，结婚生子；如果你有一点儿叛逆的个性，就会冒出一些排斥的想法——为什么女人非要结婚？为什么要那么早结婚？为什么要听父母的？很可能压力没有达成它的既定效果，反而将你推到了它的对立面——成了一个单身族。

单身的原因很多，其实大可不必将它设想得太复杂，大都是无心错过。既是无心错过，也就不必追究错过者的错误，那实在是没有意义。

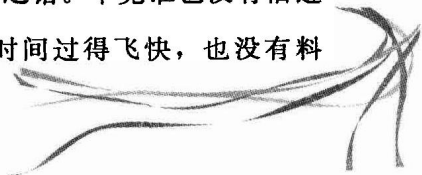
但是，你也必须要暗暗思忖，好好提醒自己，在以后的人生里不要再犯无心之过，因为人生的机会实在是稍纵即逝的。

一、如果你错过了适婚年纪

1. 容易被错过的适婚年纪

如果你当初曾经将质疑的目光投向周围这些沦为单身的大龄青年：你们怎么会成为现在这个样子？该谈恋爱的时候你们干什么去了？时光如白驹过隙，当你自己不知不觉也到了这个年纪，你便会明白一切。

错过就真的是错过了，这真是个不能追究的无心之错。毕竟谁也没有活过的经验，人都是在错误中成长。我们都没有料到，时间过得飞快，也没有料





到，随着时间的飞快逝去，得到的机会越来越少。

我们原来对人生有种错觉，总是觉得花好月圆是个容易实现，并且应该是唯一的结果，却不接受残缺的现实，并且错误地认为残缺只是会发生在别人身上。不料，缺失却是生活的真相。

在拥有青春年华时，爱情发生的概率会更高，那时，心也简单，爱也简单，不会考虑太多现实的问题，甚至连最基本的“职业”、“饭碗”都可以忽略不计，爱只是爱他的人。那么轻易地就可以产生爱情，那么顺理成章地就可以恋爱下去，那么简单地就可以发誓。

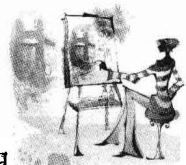
那时我们也正处在人生中最美丽的年华。“十八无丑女”，同样也无丑男，一张年轻的脸很容易对另一张年轻的脸产生好感，一颗易动的心同样会容易打动另一颗易动的心。而这些情况通常是随着岁月在渐渐消失的。

是啊，容易产生爱情的青春岁月太短，一旦过了年纪，爱情就会来得又慢又难。因为不再情窦初开，不再容易被打动，不再是无忧无虑的生活，而过多的负担占据了你的精力，再想要步入婚姻，就有了难度。

2. 时光好像一笔难以算清的账

时光看似一本难以算清的账，而仔细说来，其实也不难说清。18岁以前，是最劳累的，为了能够考上一个像样的大学，不要说恋爱，可能你连电视、图书都没有足够的时间看。如果你的父母再管教得严厉一些，你可能连接触异性的机会都都很有限。当16岁的杜丽娘爱得醉生梦死时，我们这一代人，还被关在书房里死念书，没有读成“四眼妹”、“书呆子”就不错了。好不容易上了大学，可以谈谈恋爱了，可也就是大二之前可以尽情潇洒一把。大三、大四要过英语四六级，有更多的考试要应对，有工作要不断地找，因为对前途的不确定，前两年经营的感情也随风摇摆。毕业时，双飞燕成了劳燕分飞，自然没有了下文。

工作之后，为了能在这个职位上做到不可替代、为保住饭碗，必须苦苦“厮杀”。现在的用人单位总是希望你能精通这个、精通那个，并且你的年龄不



能太大，最好在 25 岁以下。所以，聪明的女性知道必须要抓紧每一秒去学习。一切只有靠自己，只有不断努力，争取尽快尽早地完善自己，才能使以前的努力不白费。于是，最珍贵的时光献给了工作和学业，爱情成了副业。

当然，如果 30 岁尚处单身，不要愚蠢地认为自己是失败者，你只是没有让一场场短暂的恋爱演变为婚姻而已，你只是被迫无奈与工作谈恋爱而已。

与工作谈恋爱并不是过错，每个人所作的选择，都是当时处境下的最佳选择。与工作谈恋爱的好处能使你一直拥有工作，所以大可不必后悔。

不能否认的事实是，即便是在当代，也有些女性认为婚姻是“嫁汉嫁汉，穿衣吃饭”，为了吃饭，只要是能给饭吃的人，就可以嫁。

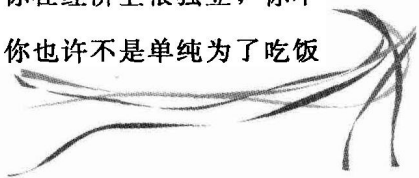
在合适的年纪结婚的，有一批就是这样的女人。所以为了“饭”，是可以成就一批婚姻的。也许她们也不是没有饭碗，只是不够自信、缺乏安全感，认为自己是个柔弱的女子，必须找一个男人才能踏实下来，才不会继续“漂泊”，是依着这样的传统观念才结婚的。

一个新时代可以自己挣钱养活自己、拥有超出常人的社会地位和财富的一批女人，通常被称为女强人。一个女人如果没有为了吃饭嫁给一个男人，在工作的打拼中，凭着她的能力，谋到一份职业，为工作拼力，有时会不知不觉地成为“女强人”。

“女强人”其实是个误称。在一个男女平等的时代，一般家庭，都是男女在经济上共同维持一个家庭，尽管这样，还有不少男人嚷活得太累。女性其实已经失去了做家庭妇女的条件，只有苦苦地在职场打拼。这样的话，30 岁以前，在职场才能有一定的地位，而结婚生育后，这个位置还属不属于你，尚是另一回事，如果你不打拼，更是不堪设想。

更何况，在女性为饭碗打拼的同时，同龄的男子也在为饭碗打拼，谁能够有胆量说谁养活谁？女性不养活自己，还有谁会养活她？

如果你错过了适婚年纪，还能说明的一点就是：你在经济上很独立，你不缺乏安全感，也不相信安全感是别人给的。一句话，你也许不是单纯为了吃饭





而结婚。但你绝对是为了吃饭而工作，并且坚信，只有吃自己挣来的饭是最安全、稳妥的。

3. 导致单身的家庭因素

如果你错过了适婚年龄，也可能与你自幼的家庭生活有关，家庭环境是一个不可忽视的原因。

笔者一直认为，单身青年的双亲应该好好反思一下：为什么自己的孩子会是单身？自己在他们成长的关键时期，给了他们什么样的负面影响？

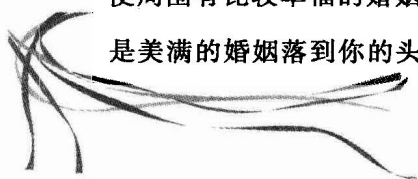
归纳一下，我们所接触的单身女性，通常大多数都属于小时候的家庭生活不是很幸福，导致了她们后来在无形中形成对婚姻生活的恐惧和排斥。

我们对于婚姻的认识是被父母灌输的，父母营造了一个什么样的婚姻，你便会对婚姻有一个什么样的认识。如果你在一个充满争吵的家庭中长大，便会认为婚姻就是如此，自然会在心里厌恶、恐惧、逃避，成年后，这种恐惧非但没有散去，它更像种子一样埋藏在你心里，在不知不觉中开花结果。试问谁会愿意进入这样一个争吵不休的婚姻呢？

如果你身处的是一个单亲家庭，尤其是被母亲带大的单亲家庭，如果母亲整天把她的固有意识传达给你，整天对你抱怨：不要相信男人，男人没有一样好东西！……你怎么可能在成年后相信婚姻会幸福呢？

其实你是在潜意识里恐惧和排斥婚姻，可惜那时候你是迷茫的、没有方向的，你无人可以倾诉这种隐私性的话题，在青春期最好面子的时候也不会轻易泄露给别人，于是你就一直迷茫下去，当你意识到这一点时，时光已经匆匆过去了许多年，而你的思维定式已经形成。

出生在不完整的家庭，当然是一种不幸，更可怕的是，那样的家庭会摧毁你对幸福的信念。你会怀疑：世间还有幸福的婚姻吗？还有可以相信的男人吗？因为人总是相信亲身经历，你的经历没有证明这一点，你便充满怀疑，即使周围有比较幸福的婚姻，你也会质疑那样的婚姻究竟会不会属于自己。即使是美满的婚姻落到你的头上，你也会怀疑自己能不能得到这种幸运。





这就是上一辈不好的婚姻带来的结果。作为单身的你，如果正处于这种情况，就要勇敢地面对现实，闯过心理上的一关。

4. 你会与异性打交道吗

我们还发现了一个有趣的现象，就是如果在少年这个成长的关键时期，也就是情窦初开的时期，缺少同异性打交道的机会，可能会缺乏这方面的能力。

因为你缺乏这方面的经验，可能在以后的岁月里，就演变成了缺乏恋爱的技巧。

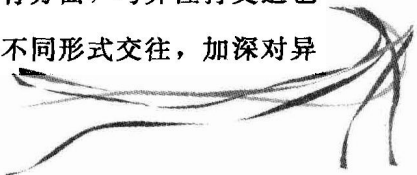
少年时期没有同异性打过交道，也许是由于家长管得比较严，也许是由于正在青涩期，对于异性比较害羞，各种原因都有。而我们知道的现象是，一所高中女校，学校里都是花朵一般的女生，虽然女生会在这个年纪怀春，但是缺少恋爱机会，一个班的女生，大多数都是在近30岁结婚，甚至到了30岁后，依然有好几位坚持单身，其中原因她们自己也说不清。

这就像养分一样。在少年时期，需要与异性打交道的养分，缺少了这份养分，一定会营养失衡。她不知道异性是什么样的、有什么不同、要如何交往，不是怀着恐惧之心，就是怀着排斥之心，视他们为外星球生物。

一位女校毕业的女同学，深有体会地说：“我都很大了，但真的不知道怎么跟男性打交道，要么就是把人拒于千里之外，要么就是把对方当成闺中密友，什么秘密都告诉人家，让人家误以为我爱上他了，最后又不断地解释，导致最不愿意看到的结果。”

还有就是，如果家庭里缺少男性成员，可能对异性也会有陌生感和排斥感。总是容易因为性别的关系，把他们想象成与自己不一样：要么十分强大偏向正面，要么十分讨厌偏向负面，缺少了平等的前提。

幸好，随着大家越来越开放，这种现象已经不复存在了。教育界也意识到了这个现象，女校在很多地方已经被取缔。在家庭教育方面，与异性打交道也在正常进行，现在的青少年可以通过电话、互联网等不同形式交往，加深对异





性的了解。

恋爱是一项需要学习的艺术，跟异性打交道当然也是一门艺术，千万不能忽视这个水到渠成的过程。

之所以没有恋爱成功，有一个很大的原因：也许是因为你不明白如何谈恋爱。

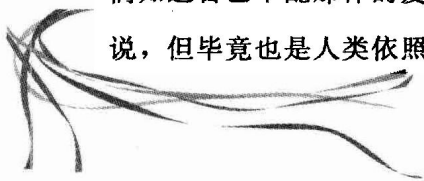
其实初恋时我们都不懂爱情。就是恋爱了之后，结婚了之后，多数人也未必搞得清楚爱情是怎么回事。这种过于复杂的人类情感，我们只能从书本中、前辈的言传身教中去领会。可是传说中的爱情都过于美好，爱情本身就是一种强烈的感情爆发，不是每个人都能承受得了那样的感情强度，绝大多数人都会理性地克制自己，而我们遇到的人，也可能无法完美到使我们爆发那样的强度。所以，爱情就更是成了稀缺。人们也才会那么向往传说中的完美的爱情，或是对于别人的爱情故事，主观地将它们夸大、美化。因为在世俗的、充满柴米油盐的生活中，高高在上的爱情实在是太稀缺了吧？

那么，爱情是否“只在天上有”？它在生活中存在吗？又是以什么方式存在？

它不是以惊天动地的方式存在，而是以寻常的方式存在，即便它惊天动地，这个过程也是在平静中完成的。

爱情对于我们来说，就是见面时的一点点好感，就是一点点刻意的小帮助、小温暖、小感动、小怨愤。当我们要把幻想的爱情转化到现实中时，其实就是夫妻间一起吃一顿饭，就是《金婚》中展现的喋喋不休的争吵。

现在知道了爱情的本质，更要清楚谈恋爱是需要一些技巧的。所谓的技巧，就是恋爱时的主动性。在中国，其实女人自古爱得就很辛苦，因为中国的男性自古就很被动。像是七仙女、织女爱上了凡间的男人，也要主动地来找他，就算如此，这些男人还木讷得很，不知道这些漂亮女人要干什么。也许他们知道自己不配那样的爱，也没有见过这样主动的方式吧。虽然说是虚构的传说，但毕竟也是人类依照现实编撰的。





到现代，钱钟书先生的《围城》，更是把婚姻解析得透彻。《围城》的不凡之处，就是在今天看来也不过时。方鸿渐依然是今天男人的写照，他优柔寡断、瞻前顾后、千思万算，苏文纨、孙柔嘉、唐晓芙，在今天来看，仍然是一些优秀的女性。苏文纨相比方鸿渐而言，是一位真正的博士，当年芳龄 25，也正是适龄选择对象，且出身大家，知书达理，父母也开明，比方鸿渐那没落的地主出身，那已经发了霉的父亲和只是做男人传声筒的母亲不知道强到哪里去。就算这样，方鸿渐还是不愿意选择她，不知道是觉得她不配自己，还是自己不配她。唐晓芙他倒是喜欢的，可惜无缘。最工于心计的，是孙柔嘉，为了结婚可真是用心良苦、可气可笑，方鸿渐可是万分委屈地跟她结婚的。

如果你不是唐晓芙那般天真烂漫的年纪、姣好的容颜，该精的时候精、该傻的时候傻，不能那么恰到好处的话，得不到自己喜欢的男人的追捧，那么可能就要稍稍地主动一下。

说这些，无意贬低男人，更无意贬低女人，只是想说，如果你想要恋爱，被动地等着男人追是不行的，可能你得动用一些小技巧，使得异性来追求你。

事实绝对是这样。

5. 正确对待现实，作出好的选择

总之，我们错过适婚年纪的原因很多。谁也没有犯过错误的经验，只有犯过，才知道是真的错过了。

如果你真应了前面说的：出生在一个破裂的家庭，在少年时期缺少同异性打交道的经验，那么现在意识到了，就要勇敢地参加社交活动，为自己补上这一课。

一直忙于工作而单身的女性朋友们，一当你意识到自己犯的错误，在工作上趋于稳定之后，一定要腾出一些时间和精力给自己，认真地去创造和享受美好的爱情。当然，单身人士错过适婚年纪，还有许多其他的原因。

也许，是因为 20 多岁时的选择太多，只要是稍稍的心高气傲，稍稍的理想化一些，便会错过一些选择。就如你逛了一圈服装店，不是服装店不好，什

