

百万超级畅销书
《20几岁，决定女人的一生》作者
南仁淑最新力作！

三十花开

30岁女人的问题解决方案和魅力生活指南！

30岁，爱自己！

서른에 꽃피기

著

저른에꽃피다

三十花开

[韩] 南仁淑◎著
宗志敏◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

三十花开 / (韩) 南仁淑著 ; 宗志敏译 . —北京 :
中华工商联合出版社 , 2013.3
ISBN 978-7-5158-0438-5

I. ①三… II. ①南… ②宗… III. ①女性—人生哲
学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 005953 号

서른에 꽃피다 (Cheer up, 30) BY (남인숙 南仁淑, NAM IN SOOK)
Copyright © 2012 by 남인숙 (南仁淑, NAM IN SOOK)
All rights reserved
Simplified Chinese Copyright © 2013 by CHINA INDUSTRY & COMMERCE
ASSOCIATED PRESS CO., LTD.
Simplified Chinese language edition arranged with Yirang Books
through Eric Yang Agency Inc.
北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2012-9354号

三十花开
서른에 꽃피다

作 者: [韩] 南仁淑 (남인숙)

译 者: 宗志敏

出 品 人: 成与华

策划编辑: 李怀科

责任编辑: 于建廷 沈 佳

营销推广: 王 静 万春生

责任印制: 迈致红

装帧设计: 水玉银文化

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

印 次: 2013 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 160 千字

印 张: 7.875

书 号: ISBN 978-7-5158-0438-5

定 价: 32.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题

题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

작문에 꽃피다

推荐序



女人如花，美丽绽放

实话实说，第一次接触这本书，它并未入我的法眼。虽然不断有人告诉我，南仁淑是多么有名的韩国女作家；她的《20几岁，决定女人的一生》有多畅销，但我却固执地认为，这不过是一本“华丽应景”之作，和市面上充斥的那些无病呻吟的女性读物没什么区别。书名很好听，但能给我们带来多少阅读价值呢？直到在某次飞行中，因为手边恰好没有别的读物，只得

翻开它，耐着性子读了下去。

不看不知道，原来这本小册子确实“华丽应景”——简单地说，它可以帮助 30 岁女人解答困惑；夸张点说，它甚至可以成为 30 岁女人的职场指南、婚恋宝典和修炼圣经。整个阅读过程轻松愉悦，仿若吃了一颗魅力定心丸。身为一个抓住 30 岁尾巴的女人，我不禁有些懊恼，若早几年知遇她——南仁淑，那我的 30 年华岂不是能更加游刃有余，充实快活？

通观全书，令我感触最深的，便是作者自省与自爱的观念。清醒地认识自己和周遭，审察自我优势，做一个充满爱和收获爱的女人，是书中反复强调的“30 后”人生关键。

每个女人的 20 年华总是匆匆而逝，还来不及回望过去，就发现自己已经站在 30 岁的门槛前。我们与其兴叹青春流逝、恐惧年华老去，不如认真地停下来思考，如何让自己的 30 岁过得更有价值。简单生活，轻装上阵；坚持自己的梦想，但勿要过于执着；果断地整理人际关系，告别混沌纠结的过去……种种由内及外的方

式，就像对我们的生活进行了一次系统重装。在最需要冲劲的 30 岁月，减负就意味着提速，能让我们的人生更加高效。

尤其是书中关于人际交往的部分，令我分外受用。一如作者所言，我们每个人都有“鸡肋”般的人际关系，我也不例外。就在一年前，我还在为是否继续一段友情而左右为难。我们曾是无话不谈的闺蜜，随着时间推移，彼此之间的不爽和摩擦却逐渐增多。我认真反省过数次，但最终痛苦地发现，我们其实是价值观的分歧。从此我开始了持久的内心挣扎，继续往来吧，总担心再次受到打击和伤害；就此告别吧，又惋惜曾经付出的时间与感情。就像小王子不舍他的那株玫瑰花，我也多么难舍和自己一起度过青葱岁月的那个她啊。

南仁淑告诉我们，人生苦短，在不值得的人身上浪费宝贵的时间和精力是一种罪恶，与其毫无意义地纠缠，莫如放开彼此，结交新的朋友。读到这里，我恍如醍醐灌顶，最终决定暂时告别那位朋友。人生苦短，年华珍贵，任何的犹豫和踟蹰，都是对生

命的犯罪。一切负能量和负情绪，都应该像甩掉赘肉般被我们抛在脑后。30岁的人生，就需要这种魄力。

享受孤独，跳一支人生圆舞曲，大步向前，换一种生活 style……这些简单平实的话语，却充满了人生的哲理，搭配上鲜活贴切的身边实例，更具真实感和说服力。就像一个有眼界、有品位的女性前辈，用轻松自如的语调，娓娓道来她的经验。没有板起面孔的说教，也没有空洞虚泛的口号，这是女人说给女人的私密闺房话，听得入耳，也明镜于心。

曾经听过一个很浪漫的说法：“天上的一颗星，就是世上的一个男人；地上的一枝花，就是人间的一名女子。”世上有多少花，就有多少如花的女人，无论绚丽、妩媚、富贵，还是素雅、孤傲、清丽，个个千姿百态，风情万种，静静吐露花的芬芳，轻轻吟唱花的心曲，美丽着我们如诗的家园，点缀着我们斑斓的世界。

“摇曳于红尘”的女人花是一道多么绚烂的风景啊，在浮华俗世中含苞、吐蕊、绽放，花姿妩媚，柔情似水，不恃宠而骄，不

拒人千里，让自己花香满枝，让世界暗香盈袖。不同的“花期”有着不同的美丽，不同的美丽有着不同的韵味。每朵鲜花都需要浇灌，每个女人都需要经营。只有历经岁月磨砺，才会更有内蕴和情调，才能保持美丽绽放的生命姿态。

女人如花，一生风景，次第开放。

范小青

（中国传媒大学任教，知名影评人、专栏作家）

서른에 꽃피다

目 录



引 子

第一章

30 岁的女人， 让世界臣服于你的脚下

我很喜欢——做个外表温柔，内心强大的女人。凶悍并不能解决所有的问题，温柔才是女人独特的魅力；庇护并不能带来真正的安全感，重要的是内心的坚强和独立。外柔内刚，30 岁的女人，是完美的矛盾综合体。

温柔是女人最强大的武器 //007

善待别人是一种智慧 //011

做一个美丽的芒果女人 //014

第二章

享受孤独

孤独的人很富有，独享一份清闲广袤的静寂；孤独的人很自由，在静寂中把自己随心所欲地展平；孤独的人很高尚，真正和心灵相融相守不随波逐流；孤独的人很幸运，能听见心里花开的声音。

人群中，我倍感孤独 //021

祝我生日快乐 //026

孤独的人并不可耻 //030

第三章

跳一支人生圆舞曲

浮华尘世，悲多于喜，每个人都是匆匆过客，缘分让我们相遇。岁月如诗，生命如歌，在人生的华丽舞台，要跳出最优雅的舞姿。

“假面舞会” //037

“舞曲的低潮” //041

告别过去，舞步轻盈 //045

选择对的舞伴，跳出美的旋律 //050

第四章

单身情歌 Or 结婚进行曲

恋爱是走在婚姻的路上，婚姻是恋爱的最后归宿，我希望每个人既有爱情，又有婚姻。愿天下有情人终成眷属，愿天下所有人都能尽情享受爱的温馨。

男人们都跑哪儿去了？ //057

一辈子恋爱又何妨 //059

想嫁要趁早 //063

主动出击，Hold 住你的“王子” //067

第五章

搞得定一切

聪明人善于借鉴经验，积累经验，使自己不断进步，这是每个人一辈子的课题。30 岁之前，我们通过经验学习为人处世的态度；30 岁之后，我们要把经验当成提高人生价值的手段。女人，三十而立，三十而“丽”。

经验是女人最大的财富 //073

30 岁的人生，晴空万里 //077

第六章

现实很丑陋，生活很美好

莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，
谁怕？一蓑烟雨任平生。料峭春风吹酒醒，微冷，山头
斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。

与偶像剧和白日梦说“拜拜” //085

生活是一个多面体 //087

过去仅仅只是回忆 //091

第七章

女怕嫁错郎，也怕入错行

俗话说，男怕入错行，女怕嫁错郎。挑选一个如意郎君，
当然是每个女人人生的头等大事，但是对于现代女性，
选择正确的职业，其重要性绝不亚于嫁个好老公。有句
话说得好，“从事自己喜欢的工作的人是特权阶层”，所
以，女人们，为加入这一阶层而努力吧！

我会做什么？我能做什么？我想做什么？ //097

你的成功不只存在于别人的评价里 //103

有志者事竟成 //105

第八章

换一种生活 STYLE

最优美的诗篇还未谱写，最动听的歌曲还未弹唱，最宽广的海洋还未航行，最闪亮的星星还未发现，美好的时光就在眼前，真正的旅途才刚刚开始。

为何 30 岁的女人不满现状？ //111

突破瓶颈，人生从此大不同 //113

第九章

梦开始的地方

30 岁，我们不再为了梦想而拥有梦想，也不再抱着执念当作梦想。我们要为了生活而拥有梦想，为了自己而拥有梦想。为了实现梦想，我们可以拼尽全力。你看，梦想是多么实用的东西！

分清梦想、目标和执着 //119

拥有梦想是一辈子的事 //121

第十章

梦想就在手边，Just do it！

不是所有拥有梦想的人都能如愿以偿，但如愿以偿的人，都有自己的梦想。30岁是开启梦想旅程的最佳年龄，深呼吸，对自己大声喊：“ACTION！”

实战是锻造梦想的熔炉 //127

30岁的留学生涯，更有价值 //130

为梦想而努力是成熟女人的必修课 //132

在现实和梦想中找到平衡点 //136

第十一章

掌控简单而高效的生活

简单比复杂难得多，我们必须付出极大的努力才能使思想简单明了。这值得我们去努力，做到了这一点，你就可以真正掌控你的人生。

稀里糊涂是不成熟的表现 //141

尝试成为生活的主宰 //144

简单高效胜于一切 //147

及时清理生活中的“垃圾” //149

第十二章

一盎司自己的主见， 抵得过一吨别人的智慧

千主张，万主张，黄金难买自主张。从现在起，重新审视自我吧，扪心自问：过去的艰辛不顺是被逼无奈，还是因为放弃了对自己命运的主张？

女人的选择 //155

为自己的决定负责 //158

第十三章

大步向前

我不喜欢一成不变的人，没有进步就没有创造。一成不变的人，其生活没有任何意义。

小处着手，大处获利 //163

行动力是第一要义 //165

别让性格成为你停滞不前的借口 //168

幸福就在转角处 //171

第十四章

爱自己

爱自己，是不苛责自己的过错，不鞭挞自己的心灵。爱自己，是不妄自菲薄，不用他人的错误来惩罚自己。爱自己，是不轻视自己的感受，肯定自己的强大和优秀。爱自己，就请抛开你的羞涩和犹豫，大声地对自己说：我爱你！

你是最优秀的，不要轻易否定自己 //177

不要羡慕别人手里的棉花糖 //180

第十五章

我就是女王

没有华丽的高跟鞋，也不画那浓重的烟熏妆，30岁的女人，就是睥睨天下的女王，改变想法就能改变世界，我就是宇宙的中心。

把自卑从心里连根拔起 //187

可以奉承自己，但不要对自己撒谎 //191

第十六章

30 岁的女人最美

20 岁的时候，你拥有的是自然生长的容颜；时光荏苒，生活的经历使你的容颜有了个人的印记；30 岁的时候，你生命的全部光华都将写在你的脸上，让你变得无比优雅美丽。

寂寞让我如此美丽 //197

腹有诗书气自华 //200

美丽是一笔长线投资 //206

第十七章

别把自己逼到墙角里

人生有两大目标，得到自己想要的，并尽情享受。只有最明智的人才能实现第二个目标。

成功不是人生唯一的目标 //211

放慢脚步，但不要后退 //215