

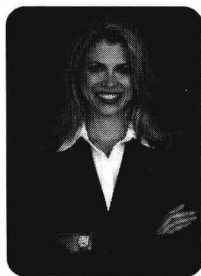
改变全球
1000000
女性成长的
双三角效应

二十岁拥有一切

(美) 克里斯汀·哈斯勒 著

邓若虚 译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



二十岁拥有一切

20 something, 20 everything

平衡女性四分之一的人生危机

[美] 克里斯汀·哈斯勒 著 邓若虚 译

图书在版编目(CIP)数据

二十岁拥有一切 / (美) 哈斯勒 (Hassler, C.) 著 ; 邓若虚译.

-- 北京 : 新世界出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5104-1776-4

I. ①二… II. ①哈… ②邓… III. ①女性-人生哲学-青年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第073110号

著作权合同登记图字: 01-2011-2356

原书名: 20 Something 20 Everything

Copyright © 2005 by Christine Hassler

All rights reserved

Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by New World Press &
Beijing Maitian Booker Culture Co., Ltd

二十岁拥有一切

作 者: (美) 克里斯汀·哈斯勒

译 者: 邓若虚

选题策划: 麦田时光图书

责任编辑: 董晓琼

特约编辑: 吴 芳

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京市朝阳区印刷厂有限责任公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 280千字 印张: 17.5

版次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1776-4

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

我的故事

这是 28岁的我的开场白：从我20岁至今，我获得了一切。但它并非是我想象中的一切。许多二十几岁的女性朋友也有这种感觉。在这个社会，人人都在关心着是否能做好一切，得到一切，而作为年轻女人，我们的忧愁自不必说。或许有一天，星巴克也卖解忧药了。想象一下，你走进一家当地的咖啡厅说：“给我来一大杯拿铁咖啡和50毫克解忧药——嗯，可以再给我来一剂费洛蒙吗？我要迷住我梦中的男人。还有，给我一个水晶球，我想知道这个让我埋头苦干的事业会不会给我带来成功。”如果真能在咖啡厅买到这种东西，我现在早就染上严重的咖啡瘾了。

我经历过双十年华的生活危机。虽然我总是成绩过人，但也会给自己施加重重的压力。我毕业于十大名校之一，用三年半的时间在学校里奋力拼搏，获得双学位，并身兼多职。毕业后，我搬到洛杉矶，在娱乐行业追寻我的梦想。我不知道自己究竟想从事什么

职业，但我想船到桥头自然直，只要到了洛杉矶，一切便会水到渠成。我的第一份工作是在一家经纪公司接电话，周薪250美元。后来，我换了一个又一个工作，试着搞明白怎样才能从一名助手做到行政管理的职位。

25岁的时候，我终于在洛杉矶一家颇具名望的娱乐公司当上了电视文稿代理人。我有一个看得见风景的办公室，一个为我接电话的助手，还有一个公款支付账户，以及一份足以保障生活的薪水。我还能看内部首映，也有了客户和商务名片。我奔赴各种会议，参加行业活动。在外人看来，我的生活棒极了。我看上去很成功，似乎正走在获得一切的道路上。问题只有一个：我内心感到非常的痛苦。

每天，我都要尝试说服自己喜欢上这份工作。为了成就今天的事业，我努力奋斗了4年，更别提参加工作前，花在教育上的百万美元了。我感到有义务保持这种状态，但是漫长的工时、粗鲁的人们、激烈的竞争、男权的氛围，还有令我痛恨的工作内容，都令我感到恶心。我一周至少有两次偏头痛，压力让我的荷尔蒙完全失调，让我变成了十足的泼妇。为了让自己免于彻底崩溃，我辞职了。

离开我那颇受瞩目的事业之后，我身边的环境大大改变了，但我仍然很痛苦。我筋疲力尽，渴望去往一个完全不同的方向。我成为了一名私人健身教练。我以为自己会喜欢健康行业的工作，这可能会是我的“激情”。可我又错了。相比我以前快节奏的生活，在健身房的工作显得很无聊。我甚至羞于向人们承认自己是个健身教练。我感觉，离开了好莱坞秀场，我的人生只是在无目的地漂移。

在此期间，我和男朋友非常相爱，是一对完美伴侣。可是我们的婚前同居行为把我妈气得发疯，她说了一些我做梦也想不到的话。因此，我们冷战了一段时间。这件事让我备受打击，因为我们一向都是很亲密的。我第一次感觉到，我与家人的亲密关系被割断了。

我总认为，26岁我一定会一帆风顺。而当我到达这个“高龄”的时候，我那了不起的男朋友用最令人吃惊和最浪漫的方式向我求婚。我感觉真的好幸福（就一阵子）。我要结婚了，我与妈妈和解了，我的未来似乎更加确定了。然而，之后，我又不得不面对现实——他家人的问题，我对婚礼感觉到的犹豫不决，还有我对自己、对我的身体、对我的事业感到的持续不满。在27岁生日的那天，我不愿意庆祝。我对自己的消沉感到内疚，我有一个我深爱的未婚夫，还有支持我、会为我付出一切的家人，有干出一番事业的发展机会，还有超级好的朋友们。可我为什么依旧不开心呢？

一个月之后，一切都变了。在做婚前咨询的时候，我的未婚夫告诉我，他爱我，但他不想跟我结婚。他甚至不愿努力挽回我们的关系。我心碎了，他是我生命中唯一让我感觉确定的东西，然而，就在短短一个小时内，我失去了他。正如我的抱负和自信也不见踪影一样。之后，我不得不取消婚礼的计划，试着赚更多的钱，另找一处安身之所。分手给我带来的那种伤痛和尴尬，是我从没想过要去面对的事情。我感觉自己似乎到了人生的谷底——没有事业，没有爱情，没有金钱，对自己和自己的生活，也没有了多少爱。我瘦了20磅，非常消沉，每天都要面对自己的心结。在我二十几岁的年华里，我从拥有一切到一无所有。我感觉我的成年生活正要开始时，生活危机就已经来了。

我有两个选择：我可以认输，搬回家里，试图忘却我曾失败的人生；或者，我可以努力工作，直面我的人生，尝试找出真正的自己，找到我真正想要的东西，以及获取它的途径。嗯，我想我做出的决定，你不难猜到。介绍一下我自己吧，我的名字是克里斯汀·哈斯勒，一位“双十危机”的幸存者。

能够 在生活中遇到许许多多的人，我备感荣幸。也正是因为他们，这本书才得以面世。他们是——莫妮卡，我用一生去寻找的朋友；莫娜，很棒的老师；还有乔迪、小布雷特、贾内、迈克、珍、诺亚·鲁克曼、乔治亚·休斯，以及出色的律师和顾问马克·汉金，我信任的导师凯伦·吉伯特。

我要感谢我的朋友和家人。在我开始学习、遇到困难以及庆祝成功的道路上，他们让我受益匪浅。我要感谢我每一个客户，感谢预警社区和“伴你左右”机构的每一个成员，他们无条件地给予了我支持和忠诚。如果不是有人每天温暖我的内心和灵魂，我是不会走到今天这一步的。为此，我要感谢爸爸、妈妈和凯莉。我想对克里斯表示感谢，他是我最好的伙伴。

正在读这本书的你，大概也经历过我曾面对的挑战和失败吧。当我敞开心扉，诚实地谈起自己的生活，谈起那些令我抓狂的挫折与难题时，我发现很多女性朋友也都陷入过类似的困境。我们都有着相似的感受：没有什么是真正错的，但也没有什么是真正对的。对此，我们谁都不知道该怎么办。为了一探究竟，我开始做一项关于女性体验的调查，着手研究提前到来的中年危机现象，即所谓的“双十崩溃症”。或者，它还有一种更流行的说法，那就是“青年危机”。

在线词典Word Spy中，“青年危机”有着这样的定义：“人们在二十几岁，特别是完成学业之后，感受到的一种困惑、焦虑以及自我怀疑。”这个词早在20世纪90年代初就已为人所知，但直到近年来，越来越多二十几岁的年轻人开始谈论这个话题的时候，这个词才真正进入公众的视野。在哪里定居？以什么方式谋生？和谁一

起生活？要在二十几岁时做出所有的决定，这使青年人备感压力。我也感同身受，因此，二十几岁的女性提前经历中年危机的现象，激发了我的研究兴趣。之后，我开始对22到33岁的女性进行采访，至于采访内容，我把它简称为“双十危机”。

我开始采访身边的朋友，与她们谈论“双十危机”的种种感受，随后，我的朋友们又以同样的方式向她们的朋友聊起这个话题。我们想说的话实在太多了，于是，我在洛杉矶的家门外组织了一个讨论兼援助的“双十小组”。我们每个月聚一次，每次聚会都集中关注一个话题，从爱情，到金钱，再到健康，无所不谈。针对二十几岁女性普遍面临的困扰，我编写了一份调查问卷。这些调查结果，最终成为了我研究并出版本书的架构。几万名女性朋友完成了这份问卷，其中大部分人我都不认识。除此之外，我还对我母亲那个年代的女性也做了一个类似的调查。我主持开展的双十小组活动，做的问卷调查，加上一对一的采访，这些都为我提供了丰富的资料，也让我更深入地了解了二十几岁女性的担忧和体验。很多女性，都感到自己的生活陷于危机之中。

在过去4年里，我有幸收到了来自不同环境、不同城市和文化的数千名女性的来信，并得以倾听她们的心声。她们都愿意敞开心扉，与我分享她们内心深处的想法。正是她们，引领我走出了危机，鼓励我走到电脑前，将这一切写下来。我感激她们。当那些二十几岁的女性向我倾诉，聊起她们此时此刻的感受时，我能马上感应到我们之间的联系。下面是我听来的两个典型故事。

23岁的罗兰承认，她的生活完全是一团糟。她似乎无法控制生活中的一切，就好像她站在一个圆心上，周围是她的深爱之物，比如家庭，比如职业，这一切都围着她高速旋转着。“我试着抓住什么东西，但它们总会从我的指尖流走。我知道这个比喻听上去很

戏剧化，但是，自问‘我是谁’，我实在无从回答。说实话，我对此一无所知，而这又加剧了我的挫败感。”罗兰一直认为，她知道自己想要什么，但每当设法去得到它时，她总是感到有心无力。摆在她面前的，永远都是尚未解答的问题。罗兰现在没有工作，待在家里，单身，甚至讨厌自己的模样。可是，从小她就梦想自己拥有一番大事业，并在25岁订婚。更糟糕的是，她身边的同伴都吹嘘自己在“五百强”企业上班。很多朋友都已经有了稳定的感情，她们似乎都对自己的生活感到很幸福。“看着美好的一切都已经离我远去，我深感空虚，就好像我的生命在四处漂浮，我的人生只是走走过场。”现实与梦想形成的巨大落差，令她感到恶心。罗兰正在经历的，便是双十危机的典型症状。

26岁的克莱拉拥有一切。她是一所名校毕业，获得了新闻学学位，之后，又在一家顶尖杂志社做评论员，前途一片光明。此外，她还有一大圈子的朋友，他们通情达理，光鲜入时，各有特点；她还有一位跟她有着同样宗教信仰的男友史蒂夫。除此之外，她还是健身房会员。在她舒适的家中，处处摆放着的香薰蜡烛散发着芳香。衣柜里，摆着满满的华服，虽然价格昂贵，但货真价实，因为她不惜血本也要拥有。总之，一个二十几岁女人该有的东西，克莱拉全都有——除了幸福。“在我26岁生日那天，我甚至都不想起床。我不开心，我很困惑，我的压力很大。我感觉自己做的一切都没有错，但就是不对劲。”在外人看来，克莱拉什么都不缺，但她却被一系列问题困扰着。“我的升职之路走得对吗？我应该继续奋斗下去吗？史蒂夫是我命中注定的那个人吗？我应该订婚吗？怎样才能在职场上拥有立足之地，以便安心地生小孩呢？我想不想要小孩呢？如果想要，我生完孩子之后还会继续工作吗？产后我还会满意自己的体型吗？我的激情在哪儿？”

如果你跟罗兰和克莱拉都有着共同的体验，或者跟她们其中一个有相似之处，那么，你也正经历着“双十年华”的危机。这是许多年轻女性常会碰到的事情。尽管危机这个词令人不快，让人感觉情况严重，但是，别发愁。这不是什么稀罕事，也并非绝症。在美国，经受青年危机的女性都在试图做好一切，拥有一切，然而，她们也因焦虑、困惑和期待而变得心神不安。她们认为双十年华是痛苦挣扎的时期，她们这样说道：

- “突然间，我感受到来自社会上的种种压力。各种声音都在告诉我，女人应该怎样，不应该怎样。”

- “我感觉自己不像成年人，因为我还在认识自己。”

- “我马不停蹄地寻找心目中的理想职业，然后，屡战屡败，屡败屡战。在这个年纪，我们约会，同居，然后分手。我们离开家庭，逐步走向独立。”

- “我很矛盾，我明白，是时候离开父母的保护了，但我不知道该怎么做，而且，老实说，我舍不得离开父母给予的庇护。”

- “这是一个迫切需要自我发现、扎实学习并积累经验的时期。”

- “第一次独立生活，伴随着害怕、焦虑、孤独，让人感觉困难重重、不知所措的同时，还有成长带来的激动、兴奋与自豪。”

- “在这个时期，我想知道自己是谁，想要什么，我的人生意义何在。不过，我似乎花了更多时间去搞清楚我到底能应付多大的压力。”

- “我仍然在寻找，试图发现能让我发挥才能的舞台，找到我在世界中的声音。”

- “在这个急功近利的年代，机会只有一次，我感觉自己没有

犯错的空间。”

• “我对自己认识不清，做了很多无用功，总是‘走两步，退三步’。”

中年危机和绝经期带给女性的变化，一直是人们密切关注的话题。然而，直到最近，青年危机给我们带来的影响才逐渐被人们提起。在二十几岁最困惑的时期，我寻求着解决之道，我在书店里的“自我修养”一栏细细查找相关书籍，却总是空手而归。很多书籍只是陈述了我们在二十几岁时面临的挑战，却很少能看到作者自己的解释，也没有提供解决办法。人们都说，二十几岁是“生命中最好的时光”，然而我们并没有那么快乐。当我们尝试了解自己是誰，到底想要什么的时候，我们总是隐藏起内心的恐惧和怀疑。有位27岁的女性朋友如此描述这十年：“就在这个时期，你憧憬多年的理想遭遇了残酷的现实。大学毕业之后，你必须去寻找自己在真实世界中的位置。你逐渐明白了一件事：世界上没有完美的工作，也没有完美的感情。这是个熬人的时期，我和我的朋友们都有同感。除此之外，你还要建立家庭和事业，面对这个挑战，你不得不让自己的处事策略成熟起来。如此一来，作为二十几岁的女人，又多了一重压力。”

对此，大多数二十几岁的年轻女性都有同感。所以，搞清楚双十年华到底是怎么回事，好好去探讨它的本质，就显得尤为必要。我们需要有人给我们指明方向，教我们如何去面对未来将要发生的一切。双十年华是生命中的一个转折点，在这个时期，我们迫切希望做好所有的事情。学校和父母曾给我们架设的保护伞，已被拆除。摆在我们面前的，是找工作、开创事业这样的事情，或者搬到新的城市，跟以前赖以生活的整套生活方式分离开来。另外，还

要理财、约会、结婚，考虑要不要孩子和建立新的家庭。然后，就要开展第一笔大额投资，参与新的社会交往活动。随着爸妈慢慢变老，我们渐渐长大并将以成年人的姿态迎接未来新的人生。唉，我们可从来没有面对过这么多的责任呢！

那么，当父母教我们怎么系鞋带，怎么开车，送我们上大学的时候，为什么对我们人生中的这个时期只字不提呢？我们很多人都跟父母有过性方面的谈话，也都学过一些家常菜的做法。可是，当我们即将开启人生之旅，每走一步都意义非凡，甚至对终生产生重大影响的时候，却很少听父母说起这个迷茫的人生阶段。

我们中的很多人把责任都推到父母身上，但我认为，这不能全怪他们。因为他们在二十几岁时所经历的事情，跟我们是不同的。我们的母亲是第一代拥有更广阔人生选择的女人。只不过那个时候，很多人还是遵循了传统道路。她们当秘书、护士或教师，有了孩子之后，就放弃了自己的职业。而我们则是第一代听着这些话长大的女人——“不怕做不到，就怕想不到”，或者“你值得拥有一切”。我们是第一代在许多单亲家庭中长大的人。在我们这一代，饮食失调成了流行病，抗抑郁药就和止痛药一样随处可见。我们看MTV，跟着电视里的歌星一起高歌。在16岁，我们已经开始避孕。年纪轻轻去做整形手术，更不是什么稀奇事。

我请我母亲那一代的女性描述一下她们在二十几岁时的感受。她们给出的答案，往往跟今天二十几岁女性的回答大相径庭，这也让我更清晰地看到了两代人之间的代沟。她们如是说：

- “我要进入一个真实的世界了，我要背负新的责任了，我太兴奋了。”
- “成为一个妻子，第一次跟一个男人在一起生活，驾驭一段

感情，建立一个家庭，我很开心。”

- “第一次脱离家庭做自己的事情，不用征求别人的同意，我感到很自由。”

- “这是我人生中最幸福的10年，我的所有梦想都成为了现实。”

- “我喜欢每天早上醒来的感觉，因为毫无疑问，我在追寻着我的愿望和信念。”

从这些回答中，我们可以看到，她们中没有人感受到某种巨大的压力和迫切的期望。有些人提到自己曾经害怕过，曾经面临过挑战，但是现代女性所表现出来的那种不知所措在上一代人中却找不到痕迹。是不是因为从小听到“一切皆有可能”这样的鼓励，我们便拥有了这样一种意识：二十几岁，就必须拥有一切？是不是因为可供选择的机会太多，反而让我们不知如何选择？或许，正因为选择的无穷无尽，才使我们失去了坚定走下去的信心。

现在，你可能在想：“那男人也有这样的危机吗？”笼统地说，答案是肯定的。二十几岁时感受到的压力，对男女来讲，就好比是一场成长礼。毕竟，我们都要寻找自己的身份认同，随着年华渐长，也要相应地做出不同的人生选择。然而，有些变化因素却仅仅属于女性这个群体。首先，在过去这些年，女性的角色已经发生了改变。我们的角色已经不仅仅局限于妻子、母亲和家庭主妇了。但对于男人来说，养家糊口的传统角色，则一直没有改变。所有人，尤其是男人，都会认同女人在心理和情感上与男人是有差别的。而正是这种差别，左右着我们处理青年危机的方式。我们对自己的生活进行了一番深究细探，乃至吹毛求疵，也因此变得更加敏感和情绪化。不管这是由我们的染色体还是生活环境所决定的，这

些都无关紧要。因为事实就摆在那儿。此外，生理上的变化让我们与男性区别开来。在雌性荷尔蒙的作用下，我们的形体变化也比男性大很多。这种变化往往与我们的心愿背道而驰，于是我们开始过分关注起自己的外表。女人总是对自己的身材不满，为了保持体型，不停地跟节食与饮食失调作斗争。当我们为自己的身体变化费尽心思时，生物钟也在无情地提醒我们青春的逝去。各种研究显示，我们的生育能力会随着年龄的增长而下降。而男人什么时候想要孩子，都没问题。

在工作岗位上，二十几岁的男人和女人所经历的事情也不同。也许世态正在变化，但是大部分公司的掌权者依旧以男性为主。很多女性在男性主导的办公环境下工作，不仅缺少职业辅导制度的支持，甚至还可能遭遇性骚扰。同时，女性同事也会给我们带来竞争压力，我们能够从同胞那里得到的支持也少之又少。看到男同事丝毫不用担心如何去平衡事业与孩子之间的关系，我们也会备感受挫。如果我们有了孩子之后，会担心自己的事业是否因此倒退，但是男人不会有这种担心。此外，他们从来不会受到经前综合征的折磨——光这一点就不公平！

而且，我们普遍比男人更加感性。所以如果我们陷入某种情绪中出不来，危机感就会加剧。我经常用的一个比喻，就是男人像梳妆台，女人像热气球。男人就像梳妆台一样，对自己的生活有着惊人的分类规整能力。当他们拉开“事业抽屉”时，他们就完全专注于事业。此时，他们不会同时拉开“感情抽屉”。因为他们知道，拉开这么多抽屉，梳妆台会失去平衡倒下来。当你跟一个男人争吵完之后，他还能若无其事地工作，而女人就像热气球一样，一点小火苗就足以点燃整个热气球。生活中的一点儿小事，就能引起我们情绪和思想上的起伏并激起我们的行动。比方说，如果在工作上遇

到不顺心的事情，我们很难放下并释怀，它往往会让我们整个人都情绪低落。对困难，我们比男人更容易感到不知所措。

我们是新时代的年轻人，也是不同于男性的女性群体，但这本身并不会催生出青年危机的焦虑不安。青年危机的起因有很多种，它包含了很多方面的因素，关于这一点，我在书中会详细说明。不过，也许你感觉“危机”这个词并不适用于你，因此你并不真正需要读这本书。二十几岁的你也许体验过焦虑，但是你会质疑，把那样的焦虑感称作危机，是不是太夸张了？我们还是找个专家来解释一下吧。在《韦伯斯特大辞典》中，“危机”的定义是这样的：

“指人们在情感上经历的重大事件，或指身份地位发生了重大变化；指决定性的时刻；指不稳定的时刻或关键时刻，或指某个决定性变化即将发生的状况；特别指一个人即将要面临始料未及的结局；指事态发展到紧要关头的状况。”这样的解释跟许多女性描述她们在二十几岁时的感受简直是如出一辙。只不过，我们的用词会更生动一些。你看，危机并不一定是对生命造成威胁的东西，而我們也不一定非得等到事态严重时才关注它。其实，面对二十几岁时经历的正常转折点，人们自然而然地就会联想到“危机”这个词。

那么，回答以下这些问题，看看你有没有双十危机的症状吧。请你仔细阅读每个问题，并迅速做出“是”或“否”的回答。

1. 你是否觉得有必要“拥有一切”？
2. 你是否平生第一次感觉到自己老了？
3. 你是否感觉到了成长的压力？是否觉得有必要按部就班地生活？
4. 你是否常常感到抑郁、不知所措、迷茫，甚至有一点绝望？
5. 当你尝试寻找事业的发展方向，或者决定是否结婚生孩子的

时候，你是否感受到了时间的紧迫感？

6. 面对可能决定你一生的选择，你是否感到压力过大？

7. 你是否会因为不知道人生的意义而认为自己是个失败者？

8. 你是否会对自己或自己的决定考虑过多？

9. 你是否会因为自己年纪轻轻就抱怨人生而感到内疚？

10. 你是否会因为自己做不出成绩或者没有做到更好而感到不安？

你回答“是”的总个数为：_____

如果你回答“是”的总个数在5个以上，那么，欢迎你提前进入中年危机！别担心，你并不孤独，女性的双十危机已经成为某种流行症了。在这个困难时期，能不能设法减少危机感，让自己更顺利地渡过难关呢？回答是肯定的！说这句话我很有把握，因为我自己正是双十危机的过来人。

这本书对女性如何度过这困难的10年，颇具指导性。我写这本书的目的是让所有青年女性都可以分享彼此的经历，了解自己正在经历的事情，以及这一切发生的原因。人们总认为，今天的年轻女性必须拥有一切，在二十几岁的时候，必须找到自己的人生使命，必须实现自己的目标，以便为未来打下一个坚实的基础。这些令人窒息的社会观念，需要我们有勇气去挑战。而改变这一切的主动权在于我们。我们的双十年华无需过得如此孤独、困惑和危机重重。这本书会列出你在二十几岁向自己提出的问题，还会提供这些问题的解决办法，因此，也会引领你获得你渴望的那种满足、平衡与方向。

当我开始列出本书的基本框架时，我仍在试着为自己的人生难题寻找解决办法。当时我二十几岁，企图让生活的方方面面都能