

◆ 畅销韩国的女性励志书 写给年轻女性的幸福箴言 ◆

30岁女人说给 20岁女孩听

*A Message From A Woman
In Her Thirties*

[韩] 金贤贞◎著

如何度过你的 **20** 几岁，或许你 **你** 现在并不在意，
但是，却能决定你一生的命运
越早确定自己的目标与梦想，越早能接近你的幸福……



中信出版社
CHINA CITIC PRESS



30岁女人说给 20岁女孩听

*A Message From A Woman
In Her Thirties*

[韩] 金贤贞◎著
韩美玲◎译



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

— 目 录 —

前言 想要不顾一切说爱你 / [002]

第一部 命运自己创造

预言只是古老遥远的诱惑 / [012]

获得梦想的资格 / [017]

善用女性特质 / [022]

摒弃时代的偏见勇敢前行 / [025]

烹调时间 / [028]

为爱痴狂 / [031]

没有比爱更好的条件 / [034]

获得经济自由 / [036]

花谢花自开 / [039]

走出世界才能走进世界 / [042]



第二部 向梦想中的生活靠近

心怀梦想 / [046]

尝试和谐的变化 / [049]

找寻自己的天分 / [052]

该爱就爱，该忘就忘 / [056]

氛围自己营造 / [059]

从孤独之中寻找安慰 / [062]

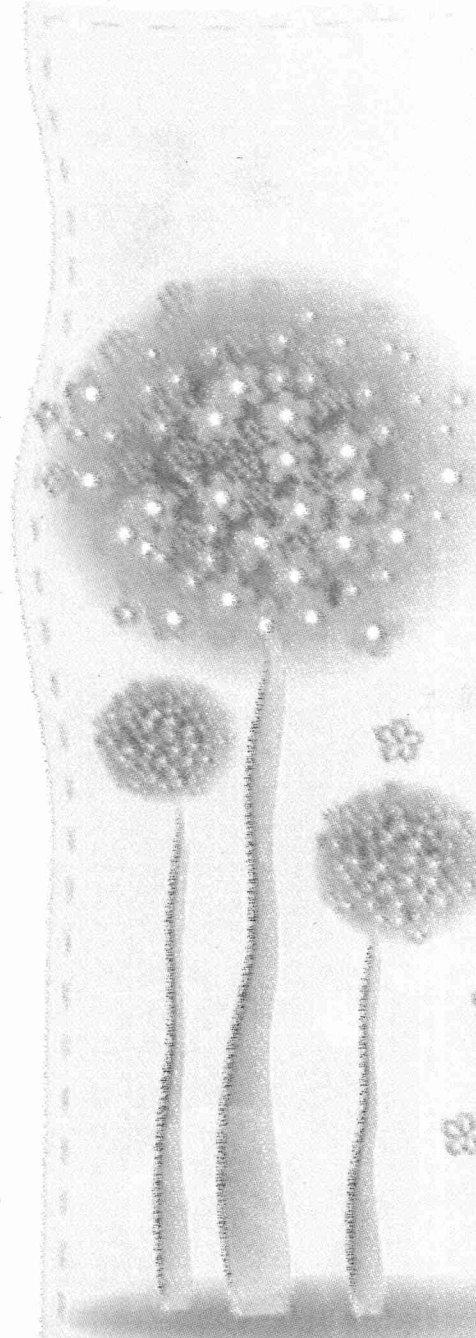
无法回避就学会享受 / [065]

看一看远行者的足底 / [069]

表达出来的爱情最伟大 / [072]

这并不是奇迹 / [075]

腰弯下心直起 / [078]



第三部 幸福的利己主义者

做一个幸福的利己主义者 / [084]

忘记工作，寻找游戏 / [087]

找寻能够让自己加油的病毒 / [091]

寻找适合自己的生活 / [094]

捍卫自尊 / [099]

寻求独立 / [105]

我们的底线 / [110]

没有输赢的魅力之战 / [114]

欲望多的女人才会成功 / [118]

融入你的世界 / [122]



第四部 聆听与分享

女人的力量 / [128]

母亲，伟大的名字 / [131]

每个人心中的旋转木马 / [136]

与习惯话别 / [145]

寻找认真生活的理由 / [150]

掌控自己的生活 / [153]

让现实靠近梦想 / [157]

做一个有活力的女人 / [162]

后记 荆棘路上也有春天与鲜花 / [168]

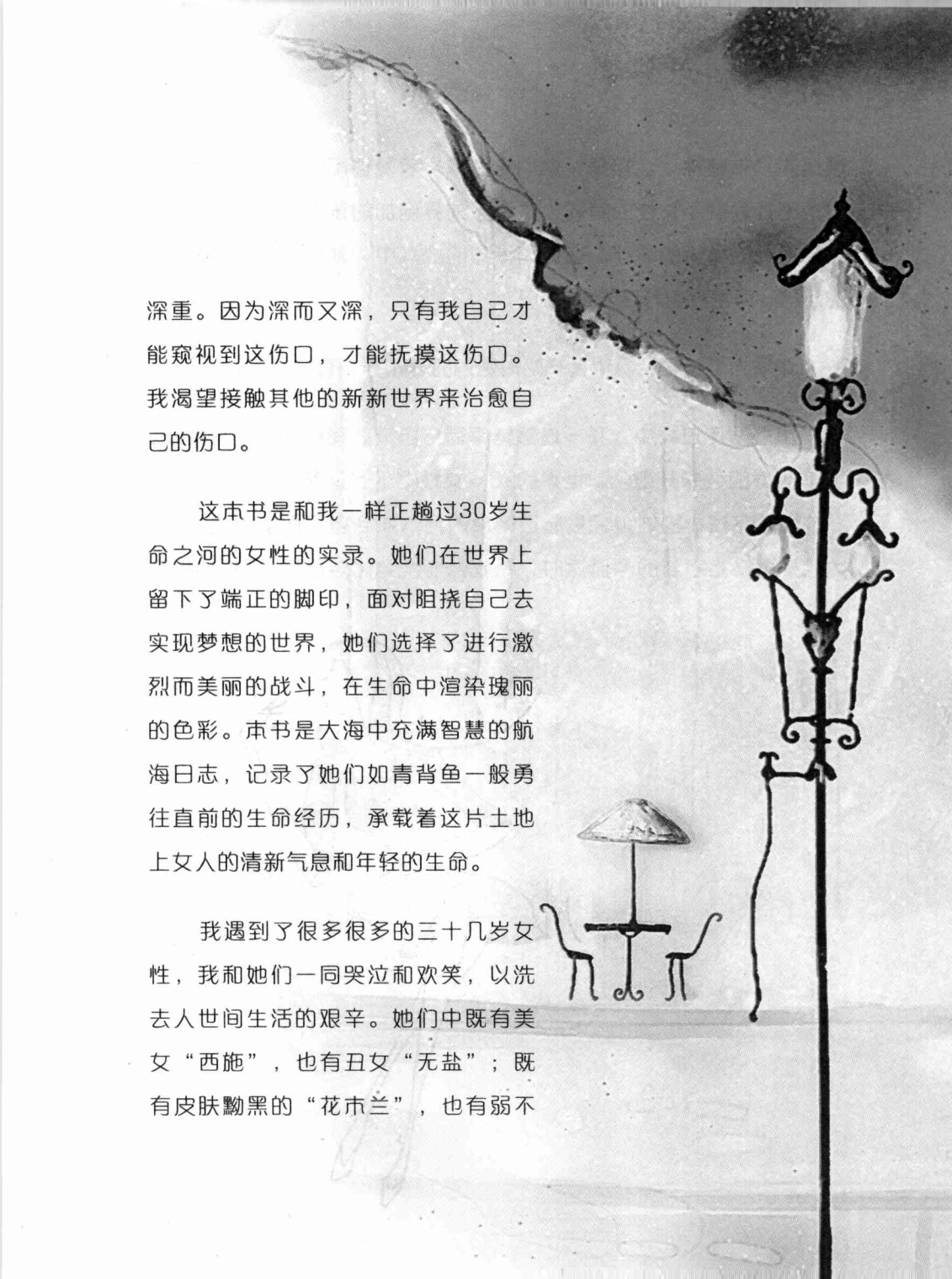
前言



想要不顾一切说爱你

回首过去，我在20岁的时候一直忙着创造自己的世界，从不会为遇到的人和事，以及如何去适应这个世界而感到痛苦，仿佛直冲云霄的青松，行得端、坐得正，但总会遇到困难甚至挫折，为此不知度过了多少个不眠之夜；同时，自己还在努力积蓄美丽和优雅——那充满女性魅力的力量。20岁，一个梦想着在所有地方永远昂首挺胸前行的时光，我就是这样充实地走过的。

越过30岁的岁月之河，回头望去，发现自己创造并生活过的世界正在一点点坍塌——高处不胜寒。瑰丽的青春孕育出的爱情与热情、信念与价值从指尖滑过的时候，每次都发出悲鸣，消失得无影无踪。现在，要和曾经热爱的世界对决，决战让自己的创伤更加



深重。因为深而又深，只有我自己才能窥视到这伤口，才能抚摸这伤口。我渴望接触其他的新新世界来治愈自己的伤口。

这本书是和我一样正越过30岁生命之河的女性的实录。她们在世界上留下了端正的脚印，面对阻挠自己去实现梦想的世界，她们选择了进行激烈而美丽的战斗，在生命中渲染瑰丽的色彩。本书是大海中充满智慧的航海日志，记录了她们如青背鱼一般勇往直前的生命经历，承载着这片土地上女人的清新气息和年轻的生命。

我遇到了很多很多的三十几岁女性，我和她们一同哭泣和欢笑，以洗去人间生活的艰辛。她们中既有美女“西施”，也有丑女“无盐”；既有皮肤黝黑的“花木兰”，也有弱不

禁风的“林妹妹”。但是，她们身上散发着爱情和生命的浓郁气息；她们拒绝社会赋予女性的特权，摆脱了外界施加的压力，以及注定要女性做出牺牲的命运的羁绊。在这场惨烈的战斗中，她们依然热爱遍体鳞伤的自己，而世界也开始爱她们。

如果为爱痴狂，爱也会开始对她们的辛勤努力有所回报。

本书写作过程中，我一直感觉幸福与自豪。我给那些辛苦奔波、为了在30岁的彼岸开创全新世界的20岁女性写下了这书信。也许有一天，一位伫立在江边的姑娘会拾起被湍急的河水冲到自己面前的这封信。当她打开用蜂蜡密封的漂流瓶时，希望她能读到比自己年长的姐姐们为自



己心中所爱勇敢开拓的故事，然后忘记应该忘记的一切，在恋爱的季节热爱自己的生命。

只有在不停的变化中，我们的生活才会有发展，有提高。我们完全没有必要为20岁时受到的挫折或痛苦而伤悲或感到沮丧，重要的是自己创造的世界一定要用自己的手去捣毁，只有这样，才能获得迁移到全新世界的力量。相信本书能够为您获得这种力量提供真正有价值的帮助。

在这里，我要和已经走过自己的30岁的女人们一起，向20岁女孩奉上贴心、实际、有意义的建议，让她们的生活变得更幸福、更充实。对为本书的出版不辞劳苦，并给予我真诚鼓励的所有朋友表达深深的谢意。

“为爱痴狂，让美丽绽放！”

金贤贞





第一部

命运自己创造



预言只是古老遥远的诱惑

“怎么说呢……自己在十来岁的时候认为，只要上了大学，生活就会变得像花儿一样美丽，像森林中的空气一样清新，会有很多的邂逅，然后编织一段段浪漫的爱情。然而，实际上迫于就业压力，大学时代不得不在图书馆里挥洒青春，等到好不容易上班工作，可以喘口气的时候却发现自己成了老处女，只能匆匆忙忙披着红盖头把自己嫁掉，哎……翻过一座山还是一座山，趟过一条河还有一条河……”

即便如此，熙珠还是在“热情”的指引下趟过了20岁的岁月之河，穿过甜美的梦境，繁重的学习与工作摆在她眼前。偶尔，辗转反侧时，她也会给那些开启自己心扉、意气风发的青年写一封炽热的情书，记录自己20岁时与生活 and 世界的“爱情”，正是因为这种“爱情”，她才能度过那段时光。

为了避开9字的年龄¹，她在30岁那年结了婚，甜蜜的新婚之后有了宝宝，与老公商议之后，她辞职回家做起了全职太太。

她的老公是专业人士，收入不菲，没有经济压力是促使她辞职的决定性因素。

“公司同事得知我辞职的消息时个个面无表情，大家聚在一起吃最后一顿晚餐的时候，她们幽幽地说：‘什么时候我们也能像你一样离开啊……’烤肉的烟雾飘向屋顶，她们对我说的话就是她们自己的内心独白。从学校毕业后上几年班，准备嫁妆，结婚生子……我们的30岁怎么会这样忘我地全为别人而活了呢？就像那些忘我的孤独树木，到了秋天就一点点脱下外衣……想到这里，看着席间无语地推杯换盏，我突然哽咽了。”

也许，她的30岁并非是奔向新世界的甜蜜旅行，而是无可奈何地接受了令人压抑的“现实”，如同我

¹ 韩国人比较忌讳在19岁、29岁等年纪时做出重要举措，如结婚等。——译者注



们的母亲，女儿们虽然不愿意面对，却仍然咬紧牙关走这条“女人之路”。

“忙于抚养两个相差两岁的孩子，每天累得要死，心中备感空虚孤独。我不明白自己为什么要费那么大劲儿读大学，曾经的青春年少，曾经那么高傲，世上的一切都不放在眼里，如今却只能潸然泪下。我要继续这样活下去吗？女人三十，真到了黄花菜都凉了的境地吗？我曾一度为此苦恼，非常伤心。丈夫在事业上逐渐步入成功之路，孩子们也在妈妈的爱心与关怀之下茁壮成长，但是，一幅和美的画卷之中却看不到我的踪影。不只是自己被晾在了一边，更重要的是连自己存在的感觉都逐渐消失了。这，真是让我难以忍受。”

漫长的5年之后，她终于痛下决心斩断命运的羁绊。她请了保姆，然后叩开了研究生院的大门。“孩子们都大了，现在该歇歇了，还有什么可惜的？还上什么学啊？”“等孩子们都上学了，再做点什么也不晚啊。”面对周围人们的劝阻，她坚定地摇了摇头。

“我不认为丈夫的成功可以保障我的生活，女人们为什么总是仅仅满足于做家庭主妇呢？我不想这样生活。再者，等到孩子们上学，我已经40岁了。30岁，是人一生中最重要的时期，就这样虚度了，就好像从20岁直接跨到40岁，这算什么呢？我怎么来承受这10年的空白呢？40岁有40岁该做的事情，30岁有30岁该做的事情。当然，我非常非常爱我的孩子，所以我才要成为让他们更加自豪、更加幸福的母





亲。我不想做一个为了小女儿一味无限付出和牺牲的母亲，而是要激发自我潜能，给孩子们展示一个独立自由、生活幸福的母亲形象。”

依靠一个成员的牺牲和奉献来维系的家庭是不健全的，彼此尊重、互相鼓励的家庭才能绽放真正的幸福之花。倘若为了“家庭”，要求其成员做出牺牲的话，并不是真正意义上的幸福。因此，30岁的女人接受为家庭而牺牲自己的“命运”，就等于是主动放弃了一种昂首挺胸、受人尊敬的生活方式。

“我们绝对无法一直保留希望，而不去实现。30岁以后，我深切地感受到，实现梦想的计划一旦被推迟，就再也不会出现。因此，我在30岁收获很大。”



30岁的熙珠生活幸福，意气风发。这并非因为她的日常生活有了很大的变化，她依然为丈夫熨烫衬衫，为孩子精心准备食物。但是，这不是牺牲，而是“照料”，是对所爱的人的礼貌和尊重。熙珠也在她所爱的人的温暖的关怀中读研究生，一步步走上更广阔、更





绚丽的人生舞台。

在教室里学习的二十多岁的女大学生们，她们的青春之花正在绽放，我不由得感叹她们的美丽，这个年纪真是“清水出芙蓉，天然去雕饰”啊，清新且自然。看到她们，我心潮澎湃，希望她们也能像熙珠那样坚强地走过自己的30岁。

“20岁的时候陷入世界上所有甜美的诱惑，也没有关系，比别人摔得多，就可以比别人更快地爬起来。但是，30岁的时候绝对不要再被甜美的外表所诱惑。女人最容易被诱惑的就是，相信‘命运’主宰一切，当女人自言自语说自己的命运是注定了怎样曲折，怎样苦涩的那一瞬间，所有的东西都消失不见了。命运与预言，撇开它们的羁绊，你便会发现它们只不过是非常简单而又遥远的诱惑。”

命运与预言，撇开它们的羁绊，你便会发现它们只不过是非常简单而又遥远的诱惑。

