

TWENTIES SOMETHING
TWENTIES EVERYTHING

女孩二十

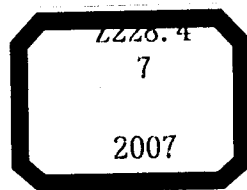
[美] 克里斯廷·哈斯勒 著

青春女性的人生平衡攻略

辨识年轻(20多岁)女性自身的优势和弱势，扬长避短，引领人生航向。书中的宝贵经验、锦囊妙计伴你实现人生梦想。

——简·巴金汉（《现代女孩人生指南》作者）

青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House



女孩 二十

青春女性的人生平衡攻略

[美] 克里斯廷·哈斯勒 著

徐莉娜 王 晶 张 晶 周 莉 张桂云 译

青 岛 出 版 社 || Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

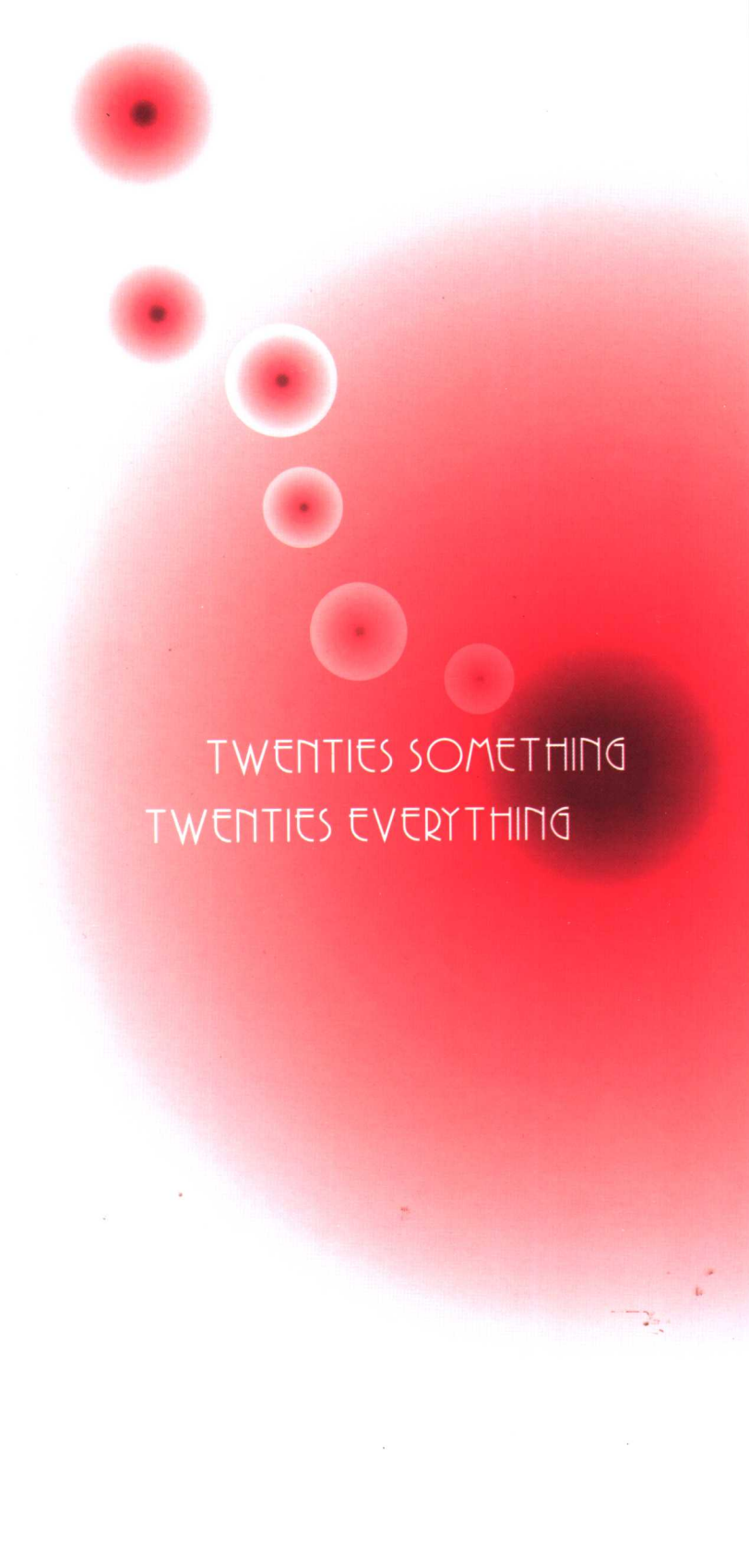
女孩二十:青春女性的人生平衡攻略/(美)克里斯廷著;徐莉娜等译.
—青岛:青岛出版社,2007.4

ISBN 978-7-5436-4174-7

I. 女... II. ①克...②徐... III. 女性-心理保健 IV. B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 049458 号

- 书 名 女孩二十——青春女性的人生平衡攻略
著 者 [美]克里斯廷·哈斯勒
译 者 徐莉娜 王 晶 张 晶 周 莉 张桂云
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664
责任编辑 郭东明
封面设计 青岛出版设计中心·张伟伟
照 排 青岛海讯科技有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷
开 本 16 开(720mm×965mm)
印 张 15.25
字 数 250 千字
书 号 ISBN 978-7-5436-4174-7
定 价 22.00 元
编校质量、盗版监督电话 (0532)80998671
青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话 (0532)80998826

The left side of the page features a large, soft-edged red circle that serves as a background for the text. Above and to the left of this main circle are several smaller, more defined circles. Some of these smaller circles have a dark red or black center, while others are white with a dark center. The overall effect is a series of concentric or overlapping circles in various shades of red and white.

TWENTIES SOMETHING
TWENTIES EVERYTHING



前言 我的故事



28 岁的时候,或者说 20 多岁那段时间我的确拥有了一切。但是这“一切”并非我心目中所期望的那个“一切”。我知道很多 20 多岁的女孩会有这种感觉。我们毕竟是生活在特别注重“努力工作,拥有一切”的社会里。普罗萨克(抗抑郁症的药)迟早会成为星巴克的热卖货。设想一下,走进当地的咖啡店说:“我要一个中杯的拿铁、50 毫克幸福丸——加上一点佛罗蒙,让我可以吸引梦中情人。再加上一个水晶球,让我看看我正在拼命干的事能否带来收获?”如果可以这样点饮料,我喝咖啡早就上瘾了。

我经历了自己的 20 多岁危机时期。我一直自我加压,成绩显赫。我毕业于排名前 10 位的大学,在三年半的时间里我拼命学习,得了很多“优”,修了两个专业,身兼数职。毕业证书上的墨迹未干,我就到了洛杉矶,进入了梦寐以求的娱乐业。我并不确切知道自己想干什么,以为到了洛杉矶,事情就会有着落。我的第一份工作是在一家人才公司接电话,一周 250 美元。后来在这个行业里我不断地换工作,总是计划如何从助理爬到经理的位置。

25 岁时,我在洛杉矶一家非常有名的娱乐业公司任电视文学代理。我有一间能看到美丽外景的办公室、一个接电话的助手、一个开支账户、一笔可观的收入,每日忙于宴请、介绍、接待客人、交换名片、预约、参加本行业的重大活动。表面上,我生活得很不错,好像很成功,就要拥有一切了。但是有一个问题:我感到很痛苦。

每天我努力说服自己喜欢所从事的工作。毕竟我用了 4 年的时间才干到现在这个位置,更不用说为工作付出的几十万美元的教育投资了。我





感到应该按照目前的路走下去,但是工作时间长、和粗鲁的人打交道、激烈的竞争、以男士为主体的夜总会环境、讨厌自己每天的工作,这些问题天天困扰着我。我不堪压力,一周至少两次偏头痛,荷尔蒙分泌失调,脾气也非常暴躁。为了避免彻底垮掉,我辞掉了这份工作。

离开了荣耀的工作,我的生存环境发生了很大变化,但有一件事情没有变——我依然很痛苦。我渴望朝完全不同的方向发展,于是就当了一名私人教练。我想我会喜欢上健身行业,会充满激情,但是我又错了。与原来的快节奏生活相比,在体育馆的工作很无聊。我甚至羞于承认自己是教练,每天都在痛苦中度日。自从离开好莱坞娱乐业,我好像一直在飘着。

这段时间我和男朋友搬到一起住,我们相亲相爱,人们认为我俩珠联璧合。婚前同居把我妈妈几乎气疯了,她说出了我做梦都想不到的话。我们有一段时间彼此不说话,这对我伤害很大,因为我和妈妈的关系一直很亲密。我第一次感到我与家庭的纽带被切断了。

我一直认为到26岁我就成为真正的成年人了。26岁那年,我的男朋友以超乎寻常的浪漫方式提出求婚。我当时非常幸福,就要结婚了,也和母亲和好了,我的前途好像更稳定了。但是,又出现了新问题:与男朋友的家庭出现摩擦,对婚礼感到很犹豫,对自己——包括身体和工作——不满意。27岁的生日我都不想庆祝了。我对自己的沮丧感到很内疚,因为我有个爱我的未婚夫,有一个随时为我提供任何支持的家庭,有一个很好的可以发展自己教练事业的机会,还有很多非常要好的朋友。我为什么那么不高兴呢?

一个月后,我的生活出现了天翻地覆的变化。在一次婚前心理咨询时,未婚夫告诉我说他爱我但不想与我结婚,甚至不想与我保持恋爱关系了,我感到要崩溃了。我本来以为他是我生命中非常确定的因素,但是在一小时内我就失去了他。我视他为心灵伴侣,可在我的雄心壮志和自信心都消失的时候,他却离开了我。我只得再去找住的地方,挣更多的钱,取消婚礼。这种伤害、尴尬和分手的打击令我措手不及。我感到自己坠入了谷底——没有工作,没有爱情,没有钞票,不爱自己,也不爱生活。我体重减

了 20 磅,非常沮丧,每天都感到心里疙疙瘩瘩。20 多岁的时候,我从自认为拥有了一切到瞬间一无所有。我意识到在我的成年生活开始的时候,生活已经出现了危机。

我有两个选择:承认失败,回家去,忘记过去失败的生活;或者振作起来,审视自己的生活,充分认识自己,想清楚自己到底想要什么,怎样达到目标。我想我的决定很清楚。自我介绍一下吧:我的名字是克里斯廷·哈斯勒——一个 20 多岁危机的幸存者。

导言：20 多岁的危机



你或许也曾经历过我所遇到的挑战和挫折。当我认真谈论使自己快要发疯的生活挫折和问题时，我发现很多女性朋友都有同感：“一切都没有真正出错，一切又都有问题。”谁也不知道该怎么办。这促使我去研究女性所谓 20 多岁的心理问题，也就是人们常说的 20 多岁危机。

一个《词汇探索》网上词典这样定义“20 多岁危机”：“20 多岁，特别是完成学业的人所感觉到的迷惘、忧虑、不自信。”这个短语 20 世纪 90 年代就有了，随着愈来愈多 20 多岁的人使用，它便流行了起来。20 多岁的人都会感到来自这个阶段的压力：从到哪里去住到与谁生活在一起，一切都要做出抉择。我也感到这样的压力，因此 20 多岁的女性如何渡过这段危机这一问题吸引了我。为了研究“20 多岁的危机”，我开始采访 22 岁到 33 岁的女性。

开始我只是先与朋友谈这个问题，然后扩大到她们的朋友圈。我们有许多共同的话题，于是我在自己的洛杉矶公寓外面举办了讨论会，每月进行一次。每次会议我们集中探讨一个专题，从两性关系、金钱到健康，无所不谈。我还开始针对这个问题进行了调查，调查结果最终成为这本书的主体。在网络的帮助下，我把调查扩大到全国各地，甚至还扩大到其他几个国家。参与这个调查的有几百人，大多数我不认识。我还以同样的方式调查了我母亲那辈人。这些 20 多岁的女性、所进行的调查和采访为我提供了大量的宝贵信息，使我进一步了解到 20 多岁女性的焦虑和期望。

在过去的 4 年里，我得到大量机会与来自不同环境、不同城市、不同文化背景的几百个妇女进行交谈。她们坦率、真诚，并愿意说出自己内心深处的想法。我非常感激她们对本书所作的贡献。她们的想法还引导我渡



过自己的危机并鼓舞我在电脑上进行创作。在调研期间,我总是感到自己与其他 20 多岁的女性有着共同的感受。下面是我听到的两个典型的故事。

劳闰承认 23 岁的时候她的生活一团糟,一切好像都失控了。她似乎站在一个圆圈的中心——生活中的一切,包括她所爱的(像她的家庭)、她所追求的(像她的事业),都围着她疯狂地旋转。“我试图抓住什么,但是一切都从我的指缝里溜掉了。我知道这听起来有些戏剧化,但是我甚至不能回答‘我是谁’这样的问题。我觉得没有任何头绪,这让我更加沮丧。”劳闰总是认为她知道自己想要什么,但是得到想要的东西时,她无所适从,感到像个失败者。她失业了,在家待着,没有结婚,讨厌自己的模样,但是,她自幼就想做一番大事业,想 25 岁订婚。更糟糕的是,她身边的同龄人总在吹嘘她们为最大的公司工作。朋友们都在认真地谈恋爱,好像很幸福。“看到这些,我感到很空虚,就像在生活中飘着。”她感到已经远离自己的目标,这令她伤透了心。她正在经历着典型的 20 多岁危机。

26 岁时,克拉拉拥有了一切:获得某名牌大学的新闻学学位,成为一家著名杂志社的初级编辑,有一群聪明而又时尚的朋友,还有个叫斯蒂夫的男朋友,这个男朋友和她有共同的宗教信仰,是一个体育馆的会员,克拉拉与他共享一套温馨的公寓。可以说一个 20 多岁的女性应该有的她都有了,但是只缺一样:幸福。“26 岁生日的时候,我甚至都不想起床,我很难过、迷惘、疲惫不堪。我觉得做的事都是正确的,但是都很不成功。”表面上,她应有尽有,但是内心却在自问,“我职业选对了吗?应该继续干下去吗?斯蒂夫是正确的选择吗?应该订婚吗?我怎么能在工作中挣更多的钱然后有时间生孩子?甚至,我想要孩子吗?如果想要,有孩子后,还继续工作吗?我会对自己的身体状况满意吗?我有激情吗?”

如果你和她们俩的情况相似,那么你也正经历 20 多岁危机。这是常见现象,很多女性都会如此。虽然“危机”这个词听起来有些阴郁恐怖,但是不用担心,这并非奇病或绝症。全国所有 20 多岁的女性都想工作并拥有一切,但是都为焦虑、迷惘和期待所困扰。她们把 20 多岁看成拼命挣扎的年龄段。她们常会这样说:

“我突然感到社会对女性角色施加了很大压力。”

“我感到自己不成熟，还不了解自己。”

“我马上着手追求自己的职业理想，但很快又改变主意，改弦易辙。这个时期我们约会，与别人同住，与朋友分手，脱离家庭。”

“我知道应该脱离家庭，但是不知道该如何做，说实在的又不想离开家庭，这令我很矛盾。”

“这是一段特别需要了解自我、艰苦学习的时期。”

“第一次独立我感到很害怕、孤独、复杂、艰苦，但同时又感到可以自主行动了，能学到不少东西，于是很兴奋。”

“这段时间我想知道自己是谁，想要什么，生命的目标是什么，但我似乎是花了更多的时间了解自己到底能承受多大压力。”

“我还在寻觅，试图弄清是什么驱使我忙碌以及我在世界上的作用。”

“这是要求一次就把所有事情做对的时代，没有犯错误的余地。”

“我做了很多无用功，经常是进两步，退三步。”

虽然人们非常关注中年危机和更年期给女性带来的变化，但只是在最近才刚刚开始谈论 20 多岁的变化。我想找一些这方面的指导书，但是到书店搜寻有关自助的书，总是空手而归。有些书谈到 20 多岁的女性所面临的挑战，但是很少对个人进行指导或提出应对的方法。有些书说 20 多岁是“我们生命中最美好的时光”，但是很多人承认过得并不怎么快活。我们掩饰自己的恐惧和疑虑，想了解自己到底是谁、目标是什么。一位 27 岁的女士这样描述这十几年：“我们盘算了几年的计划，梦想了好几年的目标却与现实不符。大学毕业后必须到现实社会中寻找出路。你会意识到没有完美的工作，没有完全称心的人际关系。除此以外，你还要想办法组建家庭，发展事业，因此越发感到紧张。我和朋友们称之为令人精疲力竭的时期。”

大多数 20 多岁的女性都有以上的想法。很明显，我们需要讨论并了解这个年龄段的女性出了什么问题，需要找出解决这些问题的方法。20 多岁是人生的转折点，在这个阶段我们想把一切事情都做好，感到有很大的压力。离开学校和父母，我们面临着找工作和创业问题，或许要搬到其他



城市；我们脱离了原来的经济来源，开始管理自己的财务，约会，结婚，考虑孩子问题，组建家庭，第一次进行投资，建立新的社交圈，关注父母的年纪，树立自己持久的成年人形象。哇！我们从来没有承担过这么多责任。

父母教我们系鞋带、开车，把我们送进大学，为什么没有和我们谈论过我们 20 多岁时的问题呢？大多数人听到过有关性的问题和一些处理家庭问题的办法，但是没有听过关于这个令人困惑的年龄段的问题。处在这个年龄段，好像每走一步都会对今后的一生产生重大影响。

虽然我们想为此抱怨父母，但是不能全责怪父母。他们在这个年龄段的经历并不完全跟我们的相同。我们这一代女性今天所遇到的问题很独特。我们的问题与父母的，特别是与母亲的完全不同。她们那一代刚刚开始考虑更多的生活选择（虽然她们很多人的人生之旅很传统：当秘书、护士、教师，有了孩子之后放弃工作）。我们这一代人在成长的过程中经常听说：“你想成为什么样的人，就会成为什么样的人。”“你可以拥有一切。”我们这一代人很多是单身母亲抚养大的。我们看 MTV，16 岁就吃避孕药，很早就做外科整形手术。

我询问了母亲那一代她们 20 多岁时的情况，这时，代沟就更明显了。她们反馈的信息与现在的女性差别很大。例如：

“我进入现实世界时，有了新的责任感，很激动。”

“成为妻子，第一次与一个男人生活在一起，把握两个人的关系，建立家庭，这一切令我感到很幸福。”

“第一次离开家庭，不用征求别人的同意做事情，有一种解放的感觉。”

“这是我一生最幸福的十几年，所有的梦想都成为现实。”

“我喜欢每天早晨醒来时的感觉，因为我清楚自己想要什么，相信什么。”

这些反馈信息清楚地说明她们没有人感到很大的压力。虽然也有的人说感觉害怕，受到挑战，但是没有现在 20 多岁的女性所经历的那种不知所措的感觉。我们在成长时期就认为“一切都有可能”，难道是这种心理使我们认为 20 多岁的人应该拥有一切？我们迷失在无尽的选择中了吗？也许正是无限的选择机会使我们难以在人生道路上自信地迈步。



现在你也许会问：“男性的情况怎样？他们也会经历这种危机吗？”一般来说，答案是肯定的。既然都要塑造自己，作出一生的选择，20多岁的压力是男女都要承受的。不过女性的经历有很多独特的地方。首先，女性的角色在这几年里有很大的变化：从妻子、母亲到主妇，而男性的角色相对稳定。每个人，特别是男性，都认为女性的心理和情感与男性的不同，这影响了女性如何处理20多岁的的问题。我们好挑剔、分析、体味生活的各个方面，往往更敏感，更容易激动。这是否取决于染色体或环境呢？这个问题与我们谈的话题无关，这只是事实。另外，20多岁时身体的变化使我们与男性有了更大区别。荷尔蒙使女性的身体发生了更多的变化（往往不是向自己喜欢的方向变化）。女性会更注重自己的外表。20多岁的男性可以饱餐一顿汉堡、炸薯条和啤酒，第二天不会感到不安或发胖。而女性却为饮食问题费尽心思，为自己的体形而发愁。与此同时，我们还要为生物钟担心。研究表明，随着年龄的增长，女性的生育能力会不断下降。与男性在任何时候都可以生育不同，女性有个生育的年龄期限。

男女差别还表现在工作岗位上。情况也许正在改变，但是现在大多数公司仍然由男性管理。大多数女性在以男性为主的环境中工作，缺乏良师益友，而且会遭遇男士俱乐部，甚至性骚扰。同时我们要参与竞争，而且难以获得女性同事的支持。男同事不用为在事业和孩子问题上作选择而焦虑，这令我们感到很不平衡。如果生孩子，我们的事业也许会受到影响。男士们却无须为此担心。男性从来不用对付经前综合征，这太不公平了。

女性一般比男性多愁善感，这有可能加剧心理危机。我经常打比方说男性像梳妆台，女性像热气球。男性能够把生活划分成几个部分，打开事业抽屉的时候，可以全神贯注地工作，但他们不会同时打开感情抽屉，因为他们知道这样做会把梳妆台弄倒的。你是否注意到你和一个男人吵架后，他仍可以投入工作，好像把吵架的事抛到九霄云外了。两个男人在单位上相互开玩笑，相互竞争，但仍然可以出去一起喝啤酒，一起看比赛。女性就做不到这一点。她们就好像热气球一样，生活中有一点火就会寝食不安。工作不顺心，我们难以释怀，回家后还要继续谈论，整个情绪也经常受到影



响。既然我们很少一次只拉开一个抽屉,生活的各个方面就会让我们比男性感到更多的压力。

时代的独特和性别的差异本身并不会使 20 多岁的女性感到焦虑。我们的心理危机是多层面的,是由很多原因造成的。这些问题都会在这本书中提到。也许你认为自己的生活中没有危机,无须阅读这本书。你 20 多岁的时候也许有过焦虑,这种焦虑就叫做危机?这个词会使人联想起混乱或急剧变化的事件,像自然灾害或歌曲中唱的那种悲剧(同时丢掉爱情、宠物犬、钱包和工作)。我们可以找词典查一查。《韦氏大词典》这样定义“危机”这个词:“对感情影响很大的事情;生活中身份的急剧变化;决定性的时刻;事件的关键时刻或阶段,此时会出现决定性的变化;尤其是极有可能引发恶性后果的阶段;到了关键阶段的情况。”这一定义与描述女性 20 多岁时的情况非常吻合。当然,我们使用的是更富有色彩的语言。不一定只有威胁到生命的危机才能引起我们的注意,很多常见的 20 多岁的变化自然而然地使我们想起“危机”这个词。

可以通过回答以下问题,来判断我们是否正经历 20 多岁的危机。请仔细阅读下面的问题,然后快速回答“是”还是“不是”。

1. 你是否感到必须“拥有一切”?
2. 是否有生以来第一次感到自己年纪大了?
3. 是否感到成长的压力、开始良好成人生活的压力?
4. 是否经常感到沮丧,不知所措,感到迷惘,甚至还有一点绝望?
5. 制订发展计划、决定是否结婚或生孩子的时候,你是否感到时间不够用?
6. 是否感到面对很多好像要影响一生的选择的压力?
7. 是否为自己不知道如何安排生活而产生失败感?
8. 是否反复分析自我以及所做出的决定?
9. 抱怨才 20 多岁的人生,这是否令你感到内疚?
10. 是否为自己没有做出更多的规划或成就而感到尴尬?

答案“是”的数目: _____



如果你的得分是5分或5分以上,你就进入了早期20多岁危机。不要担心:你有很多伙伴,因为这种危机已经成为流行病。很遗憾,这种病没有预防针或者抗生素,我们都是扛过来的,但是有没有办法使我们的生活稍微舒服一些,减少一些危机感呢?我可以肯定地说,有!因为我曾经历过这种危机。

本书就是女性渡过这一困难时期的指导书。我写此书的目的就是跟大家一起讨论共同经历的问题及其原因。我们这一代20多岁的人应该挑战已根深蒂固的观念:现代女性必须拥有一切;应该支持这一观念:20多岁是发现自我和目标、为以后的人生打下坚实基础的关键时期。20多岁的时候不一定非要孤独、迷惘或反复无常。通过问答的方式,这本书将使你获得渴望的满足和平衡,并找到自己的发展方向。

刚开始为此书列大纲的时候,我对付的是自己的问题,试图改善、修复生活的方方面面。我总是认为我的爱情、事业和外表形象应该与众不同,让我更满足于自己的生活,但是不管怎样努力,我总是感觉不如意。为此我找了很多借口:“我不喜欢这项工作,这工作不适合我。”“我和他在一起不幸福,他不是适合我的人。”我已经厌烦了这些借口,陷入了“一旦……就……”的思维模式中,甚至认为“一旦”完成这本书,我“就”大功告成,无忧无虑了。当意识到怨天尤人无济于事的时候,我害怕了。我记得自己当时的想法:“如果我不能自我解脱,怎么能写书指导别人呢?”我开始更深刻地自我反省,并发现了自己设置的路障、根基的裂痕、对自我的否定和为了迎合某人或社会而进行的自我扭曲。一旦对自己进行客观判断,并与其他女性讨论共同的感受时,我的内心就开始平静下来。我最终理解了我们感到危机的原因,这理解就是我想与你共同分享的。你已经知道这种危机带给你的感觉,那么是否准备探讨如何应对这种危机呢?

本书分为三个部分:第一部分解释了我称之为20多岁大三角的问题。三种忧虑构成了这个危机时期的框架。在这一部分你也许会问一些自己无法回答的根本问题。第二部分探讨了根基稳固的问题:你是如何构建自己的人生根基的?这结构是否坚固?最后,第三部分围绕着20多岁大三



角问题展开,进一步探讨了爱情和事业的问题。虽然你可能想直接阅读第三部分,但是前两部分也很重要,因为它们提供了基础信息,能帮你搞清楚大量的心理问题。

在整本书中,我讲述了很多不同年龄、种族和背景的女性的故事,讲了她们如何面对 20 多岁的危机。为了尊重她们的隐私,本书用的皆为化名。这些故事有助于你了解自己的生括。书中还有很多年长女士的睿言智语和宝贵建议。

每一个章节都有问题和练习可供你提问思考,目的是帮助你理清思路,采取措施,使你 20 多天的日子成为人生美好的时光。我建议你记下书中练习的答案,不要只在脑子里做题。想一想你有多少次要写笔记但却从未付诸实施。就把这个笔记当作工作日志。我相信这比研究要有趣得多,比看心理医生要便宜而且有效得多。

有些练习与你过去的经历有关,如果你不记得了,可以问父母、家人或朋友。如果无法回答其中的一些问题,也没有关系,这些问题旨在让你自己做出判断。有些练习的目的性很强,而有些则是鼓励你自己提出问题。我知道所研究的问题答案通常都在我们心里,有时候要经过一点调查才能找到答案。

开始读这本书并想了解其中的观点,意味着你朝热爱生活的方向迈出了很重要的一步。希望该书会使你改变自己的生活,按自己的意愿而不是盲目地按着别人的愿望去生活。记住,只有你自己可以改变你的生活、心理状态或未来——这只是一个选择的问题。不久你就会发现自己已经走出了 20 多岁危机。

目 录

前 言 我的故事	(1)
导 言 20 多岁的危机	(1)
第一部分 20 多岁大三角	(1)
第一章 我是谁?	(6)
第二章 我想要什么?	(27)
第三章 如何得到我想要的?	(47)
第二部分 为生命构筑牢固的地基	(63)
第四章 保证独立	(67)
第五章 自我安全感	(88)
第六章 经济安全	(117)
第三部分 20 多岁的恋爱和事业	(147)
第七章 20 多岁的恋爱	(151)
第八章 工作篇	(193)
结 论 20 多岁,一切皆有可能	(225)



第一部分

20 多岁大三角