

女, 25

HUO CHU ZUI HAO DE ZI JI

活出最好的自己

| 让所有女孩 |
| 身价倍增的 |
成长魔法书

郑洁心
著

25岁，女人 正处
于人生的分水岭：

既是女人爱情的困渴期、家庭的初始期、
事业的发展期、婚姻的磨合期，
也是女人全面走向成熟的开始……

教你优雅成功地跨过25岁的人生分水岭
活 / 出 / 最 / 好 / 的 / 自 / 己

北京电视台BTV-1《北京您早》晨读时光栏目 隆重推荐



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

郑洁心
ZHENGJIE XIN
著

女,25

HUO CHU ZUI HAO DE ZI JI

活出最好的自己

让所有女孩身价倍增的成长魔法书



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人25,活出最好的自己/郑洁心著. —武汉:武汉大学出版社,
2015.10

ISBN 978-7-307-16917-3

I. 女… II. 郑… III. 女性—成功心理—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第227539号

责任编辑:安斯娜 责任校对:小 谨 版式设计:布 客

出版发行: **武汉大学出版社** (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷:北京市通州运河印刷厂

开本: 787×1092 1/32 印张: 8 字数: 120千字

版次: 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

ISBN 978-7-307-16917-3 定价: 32.00元

版权所有,不得翻印;凡购我社的图书,如有质量问题,请与当地
图书销售部门联系调换。







弯月下，
在花儿绽放的瞬间，
她守候着自己的快乐。
梦想像花儿一样，
开得美美。



前言

25岁之前，可能是你未来人生的缩影，或只是一段人生旅程的练习

001

最近我和一些老朋友见面，那些朋友都是我们在25岁之前结识的。我发现一件很有趣的事情，那就是多数人目前的生活方式，和25岁时是类似的。只有少数人找到了自我，完成了25岁时的梦想。

一位25岁之前就热衷家庭生活并且走入家庭的女生，十年之后的她，就是一个母亲的样子，而且她很满足于自己的生活状态。

一位25岁之前就追求完美白马王子的女生，十年之后的她，仍在追求完美的白马王子，而且她也很满足于自己的生活状态，尽管一直在追逐的路上没有结果。

一位25岁之前就为金钱所困的男生，十年之后的他，仍然为钱所困，因为他一直没有发现自己为钱所困的原因所在。

一位25岁之前就为情所困的女生，十年之后的



她，依然为情所困，因为她没有认识到真实的自己。

十年之后，你将陷入更大、更无力回天的遗憾，还是能满足于当下的自己？这全都取决于你25岁的时候有没有认识自己，有没有想好自己想要的是什么。然后，你有十年的时间把自己变成想象中的样子。

如果没有，那么多年之后，我们会为了一直追逐却没有实现的梦，想象出许多假象，去欺骗自己，然后活得离现实越来越遥远，越来越沮丧。

●年轻时不要害怕付出代价

25岁是人生的转折点，并不是说你在这个时间点就必须尽善尽美，把自己变成一个无所不能的人，而是要这样看待：

22岁大学毕业的你，已经拥有足够的知识和一定的智慧，去学习独立与生存；22岁到25岁之间的你，已经有少量的社会经验，足够你去看清楚这个真实的世界，使你能够整合自己身边所有的资源，思考下一步的规划。

这个时候，反思是很重要的。什么是反思？就是反过来思考过去你所做的工作，是不是符合你生命的热情？是不是足够使你废寝忘食不计代价地付出？如果不是，那么你要思考，只追求一份安定的工作并且拥有稳定的薪水，是不是你想要的人生？如果不是，



那么你要的工作又是什么？要去学、去问、去尝试。

不要害怕付出代价，如果25岁的你害怕为梦想付出代价而举步不前，那么十年之后你可能连想都不敢想年轻时的梦了。

●也是写给25岁的我自己

我很高兴《女人25，活出最好的自己》这本书，在大陆推出后，有如此热烈反响，特别感动于许多年轻的女孩，因为读了这本书，而开始思考自己的25岁，应该做些什么事情，应该为自己的将来做一些怎样的规划。大家也都会来信咨询我，而我很荣幸能有机会参与每一位读者的人生。

我也在思考，为什么这本书以及系列书籍会如此受欢迎？我觉得，因为这也是写给25岁的我自己的书信。如果我有机会对25岁的洁心说一些话，我想要说的，就是我书里写的这些话，我想要告诉“她”：

“有些事情，你已经做到了，这样的你很棒！但是我希望你可以好好思考我说的这些话，帮自己开启一个更好的未来。”

这句话，也是我在再版序文中，特别衷心地想对每一位爱读这本书的朋友说的。

谢谢你们喜爱这本书。





序

致大陆读者的一封信——
25岁女孩最该做的事

001

大约八年前，我写了第一本女性书籍——《写给女孩的幸福宣言》。书是为二十几岁的年轻女孩而写，从各种角度去探讨二十几岁的年轻女孩，可以从哪些地方努力，为自己的人生铺路，让未来变得更好。

这几年，随着这本书的出版，我陆续收到各地女性读者的来信，问我有关人生的各种问题，而所有的问题最终都归结于一点：作为现代女性的我们，如何才能活出最好的自己？在这些信件中，我发现最急切想知道答案的是25岁上下的单身女性朋友们。

25岁，对于一个女人来讲是什么样的年龄呢？

经历过一些事情，但是并没有变得世故圆滑；爱过一些人，但是心灵并没有找到妥帖的感觉，总是觉得也许会遇到更好的；受过一些伤害，但是并没有对美好的事物退却。



25岁，也许就是这么一个过渡的年龄，就好像一朵花，开得正艳，却担心快要凋落。看着周围的朋友恋爱的恋爱，结婚的结婚，做妈妈的做妈妈，25岁的你迫不及待地想走出眼前这一团迷雾，看见属于自己30岁的幸福安定。

在回复这些读者的来信中，我无一例外都会首先反问她们一个问题：

25岁的你，最在乎的是什么？

家庭、事业、健康、美貌、爱情、婚姻、丈夫、孩子、朋友、房子、人民币……对于女人来说，重要的东西太多了，但我坚持只能选一项最最在乎的，这时候大部分女性读者都选择了爱，爱别人，被人爱。这正印证了我的一位朋友说过的一句很平淡甚至很偏颇的话，她说：女人终其一生所追求的，不过是两个字——爱情。

有人不相信，有人不敢相信，我信。

我一直相信：女人的脆弱，其实仅仅针对爱情。

25岁，也恋爱，一面盼望着白马王子从天而降，一面笑话自己白日做梦，梦想和现实两个小人在心里你推我攘。

25岁，也失恋，一面安慰自己我还年轻，有的是机会，旧的不去，新的不来，可转头又一想，我都快30了，新的什么时候来啊？



25岁，想结婚，又怕束缚住自己，委屈了青春，可又一想，现在不结婚，我又能年轻几年？

25岁，想生个孩子，当个貌美的年轻妈妈多得意，可一看到路上那些下垂的胸部和肥大的臀部就望而生怯。

25岁，不想老去却眼看着23、24嗖嗖地飞走，27、28呼呼地奔来……

20远了，30近了，女人，你最怕什么？

没有爱情，你会冷；没有婚姻，你会空。女人最害怕的事情永远不是青春渐远，红颜渐逝，而是兜兜转转，终究找不到情感上真正的归宿。

感情是女人一生最美好的期待，也是25岁的你们最大的考验与功课，而最具有讽刺意义的是，尽管我们最在乎的是爱与被爱，但在规划自己的未来时，却无法把感情规划进去，因为感情要随缘，可以被期待，但无法被规划。

成熟健康的爱情，应该是两座山头，各有各的风景，各有各的呼吸空间，互望成风景，风在其间吹出默契。良质的爱情，会让自己看到另一个精彩生命的内部，进而双方一起分享心事，一起修习成熟，共度生命的每一阶段。

所以，亲爱的，不要老问自己的真命天子何时来，不要老问为什么你对他这么好却不被对方领情，



应先问自己：已经把自己打点好了吗？你没有爱情可以自立自处吗？一个人可以不怕寂寞吗？

25岁的单身女人，最重要的是什么？

25岁的单身女人，最关心的不是能不能“嫁出”，而是有没有丰富的“收入”：心理上的、健康上的、精神上的。内心不够强壮不够坚定，自信自然会动摇，自信被动摇，自然会害怕孤单。

暂时没有爱情的生活，虽然有时会平淡得不行，但你可以把自己打扮得干干净净，漂漂亮亮的，优雅又从容，也可以积极发掘和投入自己的兴趣，让自己变得有趣味起来，如此一来，自信和吸引力自然倍增。

暂时没有人欣赏你，爱你，更要努力活出最好的自己，唯有自己好了，才能与别人良性地相处。你得自己养出一方丰足自立的风光后，需要你的人才来，别人才觉得你是可以依靠的，与你在一起如沐春风、没有压力。

如果自己不能照料好自己，自己不能爱自己，自己不能独立成长上进，与别人在一起时就很容易陷入纠结的状态，因为你放弃了独立的自我，成了依附在对方生命上的不完整个体，时间久了，对方会觉得是沉重的负担，两个人的感情会开始渐生不满与冲突，到时候不是一起溺毙窒息，就是对方害怕逃开。



思考现代女性如何活出最好的自己，一直是我在写作上想要做的事情。我和所有台湾女性一样，经历过传统教育，面对过升学就业压力，也享受过恋爱，品尝过失落，然后走入婚姻。在这些过程中，我持续朝着自己梦想中的生活走去，学习着用更成熟的态度面对难题。同时，我也时常思考，如果时光可以重来，如果当时我在哪些事情上特别注意，应该会更好一点。这些想法在我的心里酝酿已久，现在终于可以把它呈现出来了。

我想把这些想法告诉所有25岁的女性朋友，关于那些我曾经做得很好并且为自己带来幸福的事情，希望能给你们作为参考；而关于那些我曾经做得不够好并且需要改进的事情，希望能给你们反思的空间。

而我必须说明的是，每一个人都有自己的生活态度和幸福感所在，所以我所说的并不一定要奉为圭臬，我更希望你在读完这本书之后，能够针对这些议题，整理出专属于你自己的幸福蓝图。

谨将这本书献给每一位超爱自己的女人。

