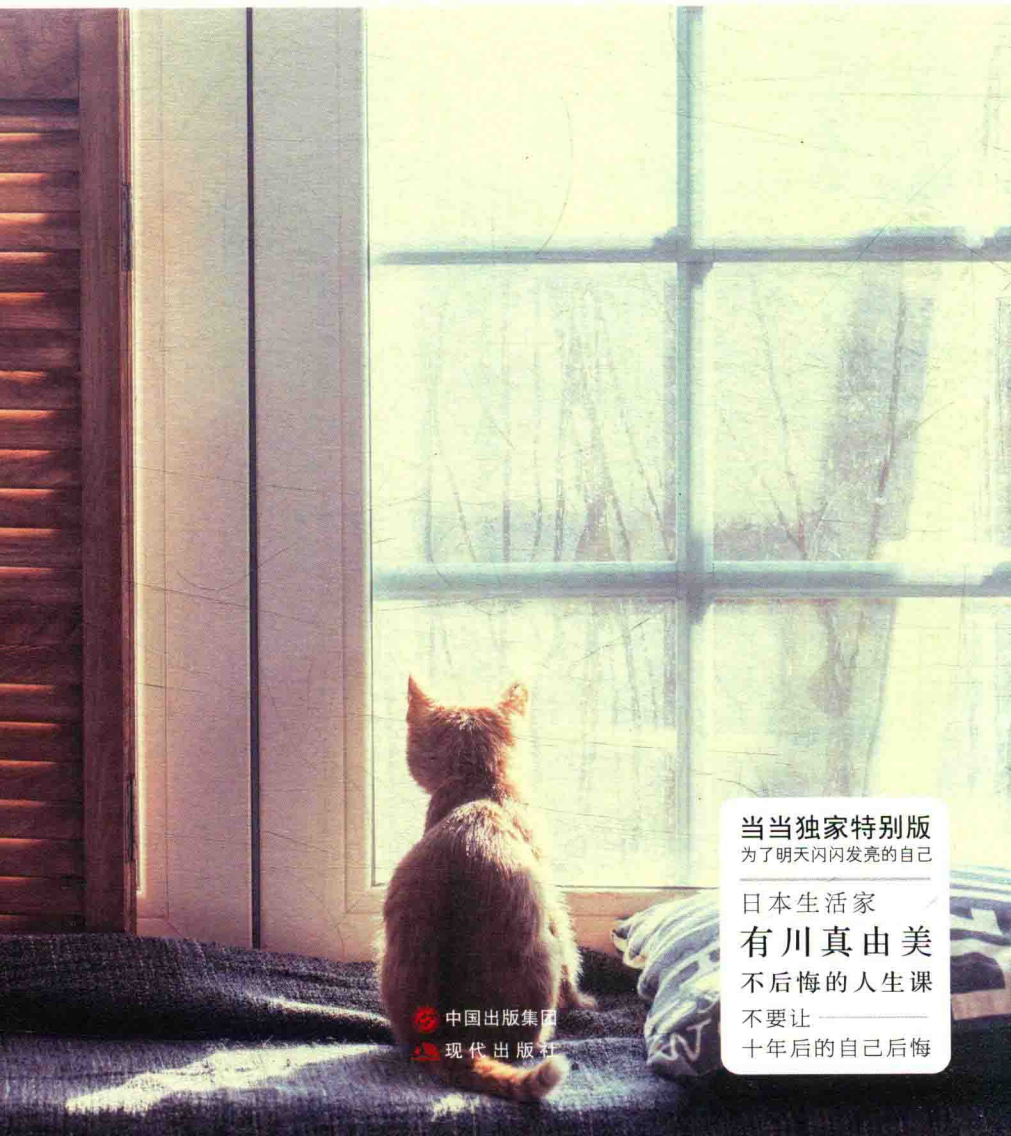


为
自
己
而
活

女人30，拥抱更广阔的人生

30歳から伸びる女、30歳で止まる女

【日】有川真由美 / 著 徐萌 / 译



当当独家特别版
为了明天闪闪发亮的自己

日本生活家
有川真由美
不后悔的人生课
不要让——
十年后的自己后悔

中国出版集团
现代出版社

女人30, 拥抱更广阔的人生

(日) 有川真由美 著 徐萌 译



版权登记号: 01-2015-5440

图书在版编目 (CIP) 数据

女人 30, 拥抱更广阔的人生 / (日) 有川真由美著;
徐萌译. —北京: 现代出版社, 2017.2

ISBN 978-7-5143-4440-0

I. ①女… II. ①有… ②徐 III. ①女性-成功心理-
通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 288127 号

30-SAI KARA NOBIRU ONNA, 30-SAI DE TOMARU ONNA

Copyright © 2010 by Mayumi ARIKAWA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

女人 30, 拥抱更广阔的人生

作 者 【日】有川真由美

译 者 徐 萌

责任编辑 赵海燕 宋凌燕

出版发行 现代出版社

通信地址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@vip.sina.com

印 刷 三河市宏盛印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7

版 次 2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-4440-0

定 价 38.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

写在前面的话

“30岁以后，你想过怎样的人生？”

摊开这本书的你，是否有着这样的期许：
无论是工作还是个人生活，都能过得身心舒展，
怡然自乐？

你是否希望自己能成为一个受到社会、世人认可，并且为别人所需要的人，在属于自己的道路上昂然前行？

通过知识与经验的积累，我们可以在真正意义上感受到工作与人生的乐趣所在，体会到生活给我们带来的充实感。这些都会在30岁以后的时光中得以实现。

30岁的女性明艳动人。

而40岁的女性则成熟典雅，富有力量。

在书中，我想告诉大家的是，每个女人都能成为这样的女性。

只是，在 30 岁左右时，你的思考方式、做出的选择和采取的行动都会成为今后人生中的重要转折点。

正如树木充分地吸收了大自然中的养分后才能结出最好的果实，你会选择汲取世间精华，成为一名真正的“熟女”，还是选择在 30 岁止步不前呢？

对女性来说，30 岁前后是人生的转折点（有时也因入而异）。站在各种岔路口前，有时会因选择哪条路而烦恼不已，有时也会因担心未来而踟蹰不前。

30 岁，有时会感到身上的责任越来越重，发现自己已经无法再撒娇了，有时会感觉走投无路，也会从现实出发考虑婚姻和孩子的问题。

另外，同样也是在这一时期中，随着周围对自己的期待越来越高，机会也会有所增多；在开始对这世间有了一定程度的了解后，也终于能够放开手脚大胆行动了。

“接下来，你要怎样做？”

——这样的人生试炼会接踵而至。

如果能将整本书读完，你就会明白：“原来这样的人会从30岁开始迎接新的发展”“如果这样做人生就会在30岁停滞不前”。

希望各位能结合自己的情况，在阅读中体会文字与闲谈的乐趣。然后，经过在心中的沉淀，努力地实践过一两件事后，就应该能感受到自己的改变。

人生迈出一大步并没有实质性的飞跃，但是如果改变眼前的一个选择，也许人生这出戏就会向你意想不到的好方向转变。

在你人生的这出戏中，你就是主人公。

而且，制片人和编剧也是你自己。

如同出演一个驾轻就熟的角色——“最好的自己”一般，努力地创作属于你的最精彩戏码吧！

有川真由美



30 岁后
还能有所发展的人，
在内心深处
总有一种蠢蠢欲动、
静静燃烧着的
野心。

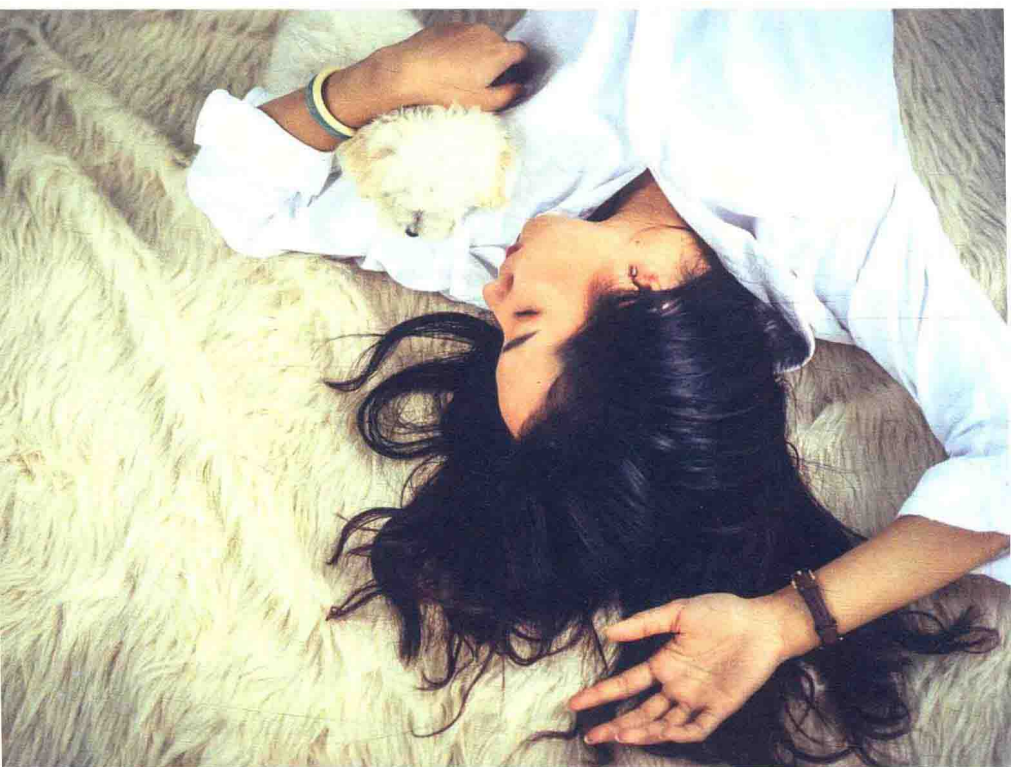


“我想这样生活。”

“想变成这样。”

30 岁后

是可以任性的年代。



谋求发展的女性
不惧怕失败。

跨越了失败的女性们
灵活、优雅地成长着。
她们沉稳不乱，
面对小小的危机只是说一句
“没关系”。

有点野心又有何妨？
向身边的人传达自己
“做想做的事”
“追求想拥有的东西”
的愿望吧。

做想做的工作，
学想学的技能，
去想去的地方，
见想见的人。



30岁以后，
什么样的人活得比较精彩？

按照自己的意愿
率真地生活，
拥有自我世界的人
看起来就十分有魅力。

目 录

C O N T E N T S

01 顺势而为的智慧	001
02 寻找需要你的地方，而不是你想去的地方	005
03 30 岁后，职场需要什么样的人	009
04 30 岁后，这样的人会受到机会的眷顾	013
05 30 岁后，这样的人会受到幸运的眷顾	017
06 写给对目前工作不满意的你	021
07 努力付出的过程中顺其自然地积攒能量	025
08 选“易事”不如选“难事”	029
09 抓住现在，选择“变化”舍弃“安逸”	033
10 浪费时间与金钱不如给未来投资	037

11 勇于尝试	041
12 自己的市场价值由周围来决定	045
13 相信自己拥有好运气	048
14 了解自己的个性	052
15 唯一有责任承担自己幸福的人就是自己	056
16 经验打造今后的人生	060
17 上帝赋予的失败是一种机会	064
18 灰心沮丧，使人灭亡	068
19 笑容拯救人类	072
20 “非分之想”产生力量	076

21 掌握所有世界中的通用规则	080
22 复合性比专业性更重要	084
23 如“石上三年”般坚持	088
24 乐于承担起要职	092
25 不要以“像身边人一样”为目标	096
26 利用信息，而非受信息摆布	100
27 计划是想象力	104
28 提高察觉能力	108
29 不加班出成果	112
30 了解公司的期望	116

31 至少有一项值得自豪的实际成绩	120
32 人际关系的核心是“认可”	124
33 不要为了与别人争斗而彰显自己	128
34 坦诚地接受别人的话语	132
35 不要大肆标榜正义的和合乎道理的言论	136
36 人只能依靠他人的力量散发光芒	140
37 把对方当“好人”来对待	144
38 聪明的女人尊重男人	148
39 建立女性之间的联系需要共鸣	152
40 拥有何种天资的女领导可以激发员工的干劲儿	156

41 人际关系能帮助我们兼顾工作与育儿	160
42 邂逅有魅力的人	165
43 利用时代，而不要受时代的摆布	169
44 消极被动解决不了任何问题	173
45 车到山前必有路	177
46 近两三年的目标比十年后的梦想更重要	181
47 正面思考可以招来幸福	185
48 30岁之前的跳槽取决于“能否让自己成长”	189
49 女性大器晚成也不错	193
50 女子之道，并非一路到底	197

顺势而为的智慧

接纳并利用机会的关键

· 至今为止，通过对很多“30岁后开始大展拳脚的女性”的采访，我发现了一件出人意料的事情：

她们之中的大部分，都不是那种描绘出自己的梦想，为梦想制订计划，然后勤奋努力地去实现自己梦想的人。

“这份工作是我一直以来所梦寐以求的，现在梦想终于实现了！”——几乎没有人这样告诉过我。

她们基本上都会说的话是“不知不觉之间就走到了现在”，或者是“除此之外别无选择”。

另外，她们的话语中还会提到“碰巧多亏了……”“偶然间发生了……”，可见她们都是因为某个偶然的契机，才辗转地走到了现在。也许可以说这是顺势而为的结果。