

# 三十岁的 兵荒马乱

不是鸡汤，是生存指南

在这个冰冷社会中，给你一份陪伴的温暖。  
别慌！一切都来得及。

三十岁前动心，三十岁后用脑。

你才三十岁，你可以成为任何你想成为的人。

不念过去，不畏将来，三十岁就是最好的时光。

龙颜  
/ 著



文化发展出版社  
Cultural Development Press

# 三十岁的 兵荒马乱

不是鸡汤，是生存指南

龙颜 / 著



文化发展出版社  
Cultural Development Press

## 图书在版编目(CIP)数据

三十岁的兵荒马乱:不是鸡汤,是生存指南/龙颜著. —北京:  
文化发展出版社,2018.9

ISBN 978-7-5142-2134-3

I. ①三… II. ①龙… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第220050号

## 三十岁的兵荒马乱

不是鸡汤,是生存指南

龙颜 / 著

---

策划编辑: 孙 烨

责任编辑: 孙 烨

责任校对: 郭 平

责任印制: 杨 骏

排版设计: YUKI工作室

---

出版发行: 文化发展出版社(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: [www.wenhua fazhan.com](http://www.wenhua fazhan.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 200千字

印 张: 12

印 次: 2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

定 价: 39.80元

I S B N: 978-7-5142-2134-3

---

◆ 如发现任何质量问题请与我社发行部联系。发行部电话: 010-88275710

## 序

### 三十岁到底怎么了？

你今年三十岁了。

你今年才三十岁。

站在二十多岁的尾巴上，看着曾经很遥远的三十岁正向自己呼啸而来，似乎每个人都患上了一种“三十岁恐慌症”：看见电视上的成功人士，会下意识地在意起他们的年纪，在比较中惆怅或自我安慰；夜幕降临的时候，会突然有一瞬间发现自己两手空空，有种什么都抓不住的彷徨；多少次午夜梦回，仿佛又回到了课堂，时间到了，身边的人陆续离开，你却焦急着从梦里惊醒……

这一年，身边很多习以为常的情况发生了变化，未来的不确定性慢慢变大，很多以前的认知在轰然声中被推倒重建。这种感觉，就像身处硝烟弥漫的战场，当一番惨烈的厮杀过后，赫然发现自己的身前再也没有遮挡，此时的自己就位于战阵的第一排。

发生在这一年的种种不安，让人不禁要问：三十岁到底怎么了？

在《名侦探柯南》里，有一集《完全五五犯罪之谜》，里面的内容是：

年轻的、才华横溢的剧作家，铤而走险犯下荒谬的罪行，谋杀了一直压制自己的公司前辈。是什么让这个前途无量的优秀剧作家如此丧心病狂，所有人都觉得不可思议，直到他道出真相：“因为我今年马上就要三十岁了。”

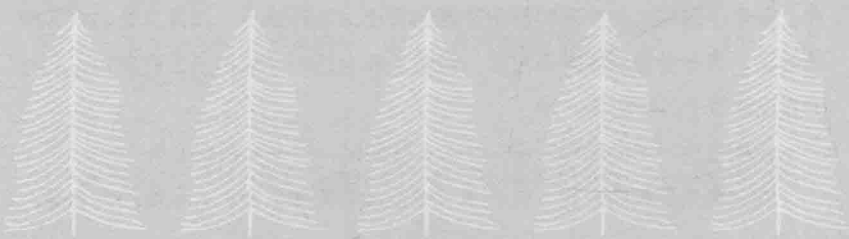
很多人一听恍然大悟：原来如此，那确实是有非常实在的犯罪动机。

三十岁，真是危险的年纪，它会逼着人做出很多疯狂的选择，譬如突然辞职，突然结婚，突然生子，突然的自我，等等，而身边的人也会因此露出意味深长的笑容，仿佛在说“我懂你”。

因为“已经没有时间了”，因为“已经三十岁了”，所以，再也不能在别人问起年龄的时候，含糊地说自己只有二十多岁，再也不能脱口而出那些不成熟的幼稚想法，而应该立刻换上三十岁应该具备的成熟思维。

顶着三十岁的头衔，曾经云淡风轻的悠闲时光呼啦啦地远去，曾经友善的一切突然变成了隐晦版的生存游戏、成人版的大逃杀，让人分分钟感受到风刀霜剑严相逼的紧迫，走到哪儿都无处遁形。仿佛是摆在你面前的一份考卷，只有交出满意的答卷，才能体面地进入三十岁的人生舞台。

浑浑噩噩地活了二十多年，如今大考在即，如何在这一年逃离兵荒马乱的狼狈，以一种优雅的姿态进入自己的命运之河，是摆在每个人面前的灵魂拷问。



## 目录

### 【三十而栗·现象篇】·1

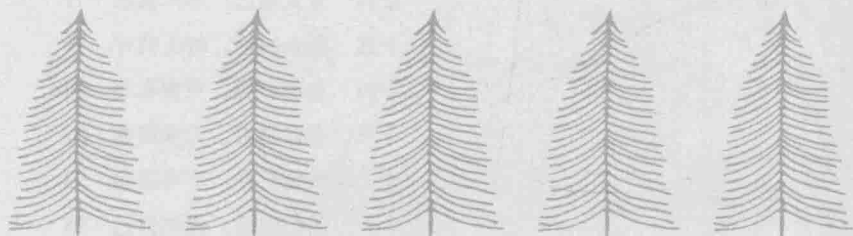
- 三十 一事无成的诅咒·2
- 二十九 孤独终老的噩梦·6
- 二十八 完美人生的幻想·11
- 二十七 时间匆匆的慌张·16
- 二十六 人生赢家的错觉·21
- 二十五 青黄不接的尴尬·26
- 二十四 害怕淘汰的焦灼·31
- 二十三 无能为力的恐惧·36
- 二十二 欲说还休的隐忍·41
- 二十一 人言可畏的委屈·46

### 【三十不惑·理论篇】·51

- 二十 鱼与熊掌，不可得兼·52
- 十九 理解难得，所以可贵·57
- 十八 岁月静好，说说而已·62
- 十七 人设虚假，何必自苦·67
- 十六 爱人知己，不用强求·71
- 十五 别人的话，听听就好·76
- 十四 逃避可恕，免责有罪·82
- 十三 有容乃大，无欲则刚·87
- 十二 美食与爱，不可辜负·93
- 十一 回归生活，悦纳自己·98

○ 【三十六计·操作篇】 · 103

- 十 改变你对时间的感知 · 104
- 九 跳出去看看你的生活 · 110
- 八 健康身体是最佳后盾 · 115
- 七 三〇代必备生存清单 · 123
- 六 必须精通的独处艺术 · 134
- 五 增强安全感的个人技 · 143
- 四 增强控制情绪的能力 · 150
- 三 换个问题去寻找答案 · 159
- 二 还记得年少时的梦吗 · 169
- 一 三十，我们从头来过 · 178
- 零 送给所有三十岁的人的一封信 · 183



## 【三十而栗·现象篇】

小时候，每个人都曾经幻想过自己的三十岁，那时候的自己，是否已经家庭美满，功成名就？是否完成了自己年少时的志向，过着梦想中的生活？如今，当理想与现实重叠，你是否还能坚持当初的答案……



# 三十

## 一事无成的诅咒

在很久很久以前，一位美丽的公主受到了巫婆的诅咒，说她在十八岁的时候，会被一个纺锤所刺，最后悲惨地死去。为了让这个恐怖的预言不会成真，国王下令将全国所有的纺锤销毁，并将公主关入城堡。

很快，所有的纺锤都从人们的视野中消失了，这个王国里后来出生的人们，包括公主在内，从来不知道纺锤长什么样子，但是，他们对这个诅咒的恐惧却流传了下来……

我猜，你一定不是第一次听说这个诅咒的存在。只不过，在我们的王国里，这个诅咒生效的时间是三十岁。

最初的时候，你可能是从别人的口中知晓它的威力，那时你青春懵懂，未来无限光明，这个诅咒根本与你无关。但很快，这句话就和你扯上了关系，可能就在你某次考试失利的一个夜晚，父亲百般劝说无果后，指着你的鼻子说：“你再这样下去，以后一辈子就会一事无成！”

叮咚！预言发生了。

在以后的岁月里，你总是时不时想起这个预言的存在，并且随着三十岁临界点的到来，它出现的频率也越来越快：工作不顺的时

候，遇到挫折的时候，恋爱失败的时候，努力了很久的事情突然落空的时候，付出的一切都石沉大海的时候，在某一个睡不着的深夜，因为一点糟糕的情绪痛哭失声的时候，这个诅咒总会适时提醒你：你都三十岁了，竟然一事无成！

这个咒语运用它强大的魔力，在出现的瞬间就抹杀了你所有没有努力的结果，把你伤得体无完肤，恨不得一死以谢天下。从此，你被赶出了快乐的伊甸园，背着“无成就”的原罪，彻底变成了另一个人：你开始抛弃看起来轻浮的鲜艳服装；你开始患得患失，畏首畏尾；你不再有冒险精神以及职业观的变化，你时时刻刻在想，如果当初我如何如何，今天会不会全都不一样……

就这样，咒语成功了，你成了自己最怕成为的那个人，那个一事无成的失败者。

这个诅咒实在太可怕了。为了避免这种后果的发生，现实里所有的鸡汤都在教你——“一事无成如何规划？”“你要这样做才不会一事无成”“你为什么三十岁仍然一事无成？”然而，很多人看完了所有的文章，还是在最后发出了哀叹：为什么我读懂了所有的道理，依然过不好这一生。

答案很简单，因为所有这些规划的基础，都是建立在这句咒语成立的基础上，因为首先承认了它的存在，才会像那个冒失的国王一样，烧掉城里的所有纺锤，阻止诅咒的来临。但是，这个咒语真的存在吗？

让我们回到这个预言开始的时代，两千五百年前，孔子说：“吾十有五而志于学。三十而立，四十而不惑。”对此歧义最小的翻译应

当是：我十五岁的时候立志开始学习求道，三十岁的时候应该可以确定目标和方向，坦然面对一切困难。四十岁的时候我应当已经在学道上有所成，再也没有什么困惑了。

孔子通过这段话，描述的是他求道的状态。而现在人却总是把“三十而立”曲解为“三十岁的时候能够取得成功”，并因此把步入三十岁看成一个非常具有历史意义的时刻，希望在这一瞬间画风突变，迎娶白富美走上人生巅峰，而没有达到这种状态的人就是一事无成。

由此可见，“三十而立”与“一事无成”本身就是两个伪命题。也许孔子自己都没有想到，就是这句话，让很多人可以站在一个局外人的角度上，指责你的不努力，纠正你人生的方向，漠视你摔得伤痕累累的手掌。却从来没有人告诉你：如何尊重一个“一事无成”的自己？

事实上，三十岁之前的失败不叫失败，叫历练；三十岁之前的成功也不叫成功，叫幸运。正常情况下，二三十岁只是人生的起步，人需要经历岁月的磨炼，努力的积累，然后在中年，甚至晚年收获最甜蜜的果实。假如我们翻开那些成功者的履历，可以发现，很多人并没有在三十岁时取得成功，甚至有很多人在这个年纪仍然一文不名。

什么才是真正的三十而立？

按照最切合孔子原意的解释应该是：你可以养活自己，有一个初步的事业基础和方向，这里所谓的“立”只是意味着你能站得住，却并不意味着从那个时候开始你就必须立于不败之地。

三十岁一事无成的状态可以是一种常态，也可以是一种选择。

有些人觉得自己一事无成，殊不知自己一直是别人羡慕的对象；有些人在众人眼里一事无成，殊不知他其实活得很怡然自在。其实，说自己“一事无成”的人，绝大多数对“成”并没有一个清晰的标准。不知道怎么才算“成”，也并不知道该做些什么才能“成”。每天茫然地等着，却并不知道自己在等什么，这种茫然的状态才是让你不快乐的根源。

对于美丽的公主来说，那场十八岁的悲剧到底是天灾还是人祸？国王有没有想过，巫婆可能是一个精通心理学的高手。如果国王没有把这句话当作一个诅咒，如果国王没有下令销毁所有的纺锤，也许公主就不会产生这样强大的好奇心和自我暗示，诅咒一说也许就是一场笑谈。

对于我们也同样如此，一事无成本身并不可怕，可怕的是你在心里对这个诅咒的害怕。为了破解这个诅咒，即将三十岁的年轻男女使尽了浑身解数，有的将自己封入高塔，有的焦急地寻找真爱一吻，有的拼命穿上象征高贵的水晶鞋……然而我们真正该做的，应该是忘掉这个可笑的诅咒，面对三十岁的兵荒马乱，让我们从不怕开始上路。



### 练习 从尊重一事无成的自己开始

1. 你对一事无成的定义是什么？
2. 一事无成意味着什么？
3. 试着将对一事无成的感受，用更具体、更精确的语言描述出来。
4. 目前可以做出的改变有哪些？



## 二十九

### 孤独终老的噩梦

小时候，为了让不听话的小孩乖乖就范，大人们会编出各种各样的恐怖故事对小孩进行威胁，譬如，你要再不睡觉，就有大灰狼来抓你了；你不能中午出去玩，会被蛇咬到，等等。

然而，随着小孩们的长大，他们开始识破这些大人的套路，普通的威慑已经不足以达到预期的效果。于是，大人们的招式也不断推陈出新，一旦孩子的人生规划偏离了他们规划的航路，这一套把戏便会故技重施——“你要是再不……以后就会……”，这种预言性的句式，由于其无法被当下验证的经验属性，顿时让无数年轻男女心头一颤，陷入了绝望的噩梦之中。



假如“一事无成”是对所有三十岁男女的普遍威慑，“孤独终老”则是面向情路不顺，尤其是单身人群的一种特异性杀伤力武器。其主要作用是：利用其预设出来的悲惨晚景，令人心生惧怕，使“尚不成熟”的人们回归正途。如果将这句话翻译得再直白一点，就是：“你再这样下去，只有死路一条！”

如果说这个噩梦在二十多岁的时候，还蒙着一层酷酷的滤镜，带着一丝“为赋新词强说愁”的天真，那么，在三十岁的人生关口之上，却一下子变得无比清晰。无论你单身与否，是否婚育，都对此心

怀戚戚，甚至你可以看到那个悲惨时刻的每一个细节、嗅到空气中腐败的灰尘气味。

我们为什么这么害怕孤独终老？

不得不说，中国的汉字博大精深，“孤独终老”一个词中，就包含了三种最终极的人生噩梦：孤独、衰老、死亡，甚至还有其没有说出来的隐藏含义——穷困潦倒。试想一下：几十年后的某一天，父母走了，爱人不在，又无儿无女。同龄的朋友都有孝顺的子女承欢膝下，而你，一个风烛残年的老人，饥寒交迫、贫病交加，身边没有任何提供帮助的人，在孤独中离开这个冰冷的世界……这个场景，确实让人不寒而栗。

究竟什么是孤独终老？

它的含义可以分为两种，第一种含义，从字面意思来讲，“孤独终老”简称“孤独死”，它的定义是：独自生活的人在没有任何照顾的情况下，在自己居住的地方因突发疾病等原因而死亡的事件。在这个解释中，“孤独死”只是一个意外的结果，并没有与你目前的生活方式产生直接联系。

除此之外，它还有第二种含义，也是让人最害怕的一种结果：你会一直孤独，直到老去、死亡。在我们年少的时候，每个人用尽全身力气，伸出自己的触角，寻找与这个世界的联系，每认识一个人，就是在人世间多一份羁绊，那些爱如同点点光芒，让我们一点点确认出自己的轮廓，找到自己的位置。然而，随着时间的流逝，身边的人逐渐离去，身体也不再强健。我们曾经与世界的关系变得微弱，光芒逐渐黯淡，这才是我们真正害怕的“孤独终老”。

在这层含义中，“孤独终老”不再是一个事件，而变成了一个持续性的过程，抹杀了所有未来的希望和奇迹，只留下一个黑暗的尽头，让人无法直视。

那么，是否有办法，能确保我们不掉入孤独终老的噩梦呢？

答案似乎并不确定。

虽然我们想了无数办法来避免这个糟糕的结果，但有伴侣陪伴的，肯定有一个人要先行而去；有子女相伴的，小鸟总有离巢的一天；更别提还有一些突发意外事件，如生病、意外，等等，如不能及时发现，就有生命危险。那些所谓的预防措施，只是降低了“孤独终老”这一事件的发生概率，而不能杜绝。

——我害怕会孤独终老。

——如果一直害怕下去，你会郁闷终生，然后孤独终老。

如果将“孤独终老”拆分成“孤独”和“终老”，虽然这两个词都让人心里不太舒服，但实际上，“终老”并不可怕。终老是个生理过程，终老过程人人平等，无论你是平民百姓，还是亿万富翁，最终都会走向衰老，直至死亡，没人能逃避得了，这是我们从懂得生死以来就明白的常识。

那么，我们怕的是孤独吗？

在一首叫《孤独》的诗中，这样写道：“人本孤独生，当作孤

独想；尝尽孤独味，安然孤独死。”

人，生而孤单。在生与死之间的人生路上，我们始终是孤独的。无论单身还是已婚，都要孤独地面对自己的衰老和死亡。这是一个残酷的现实，需要我们面对和接纳。但这不是我们此时需要思考的议题。

未来不会突然而来，而是很多个选择叠加的结果。十年无知，十年无畏，十年自我，浑浑噩噩地过了二十多年，突然要在三十岁的当口，开始为以后的人生负责，未免有些惊慌失措，与其被焦虑折磨得辗转反侧，在深夜拿出小本本为以后的孤独终老做准备，不如问问自己：究竟是在什么情况下，开始害怕自己会孤独终老的？

可能是在你认真谈过几次恋爱，却屡屡失望，越来越觉得感情不靠谱的时候；可能是陪伴你多年的朋友，突然组建了自己的家庭，变成了朋友圈里一张张陌生孩子照片的时候；可能是在你组织的聚会里，能叫来的人越来越少的时候；可能是看着结交的新朋友，只顾觥筹交错，却不再有兴趣提起自己的时候……这个瞬间会突然到来。

实际上，真正孤独终老的人数量是极少的。反过来想，我们把“孤独终老”想象成一件必须要达成的任务。你要离开朋友和家人，停止社交，辞掉工作，切断一切认识新朋友的通道，不培养任何业余爱好，不为以后的生活做任何准备，并且要保持这样的状态直到老去。这样想来，也并不是一件容易的事。

幸运的是，我们都有一种让生活充实起来的本能。可以说，当你开始思考“孤独终老”的那一刻起，就已经摆脱了孤独终老的噩梦。同样，“孤独终老”可能是别人口中吓唬你的一个武器，却不是

你此时做出决定的一个借口，更不是你隐忍现状的理由。

说到底，“孤独终老”是一个概率性事件，它不会因为你现在的某一个决定，就突然出现在你面前。没有到那一天、那一刻，谁知道谁会不会孤独终老？

噩梦总是梦，会被阳光打败，与其忙不迭地寻找各种办法，逃离孤独终老的可能，不如让自己从内心充盈起来，别被一个虚假的梦缚住一生。

### 练习 你为什么害怕孤独终老？



1. 你对孤独终老的定义是什么？
2. 你最近一次想到孤独终老是在什么时候？详细描述一下当时的情景。
3. 试着将对“孤独终老”的恐惧，用更具体、更精确的事件表达出来。
4. 写下目前可以做出的改变。