

阅读存在

女人动感三十

三十女人生存之策划

朱迪 ◎ 编著

认真发现女人复杂心情
全面展示女人生存方位
引导女人从失意走向圆满



中国华侨出版社

前言 女人三十才开始

无论你是谁，是男是女，
大地是为你而有陆有水，
太阳和月亮是为你而悬在天空上，
现在和过去首先为的是你，
不朽的也首先为的是你。

——〔美〕惠特曼《草叶集》

三十岁，于漫漫人生不过仅仅是一个时间状态，它是人的生命自然流动过程中必然经过的一个平平常常的小小驿站。然而，也正是这平凡得不能再平凡的几个字，在芸芸众生中却有着不可抵估的份量，它已被人们赋于了特殊的含义，尤其是在中国。

三十岁这个年龄之所以为世人所关注，究其原因是有其历史必然性的。早在古代，就有孔夫子提出一句“三十而立”的说法，说明着它在人生旅程中的里程碑作用。时至今日，三十岁对于我们每一个个人而言，也的确是人生之重要转折。对于大多数人而言，在这个年龄段里，基本已完成了学业，在工作中已经过一定磨炼具备了一定经验，正是纵横职海，安身立命之时。

然而，就在这样人人都熟知的道理中，却也有着一个谁都明白却不明言也不可争辩的事实——三十而立是一个属于男人

的概念。在这个以男权为中心的社会中，这似乎早已是一个人人根深蒂固的观念。“三十而立”这是一个令多少男子兴奋而又颤栗，紧张而又富于挑战的人生誓言啊！但是对于构成这个世界的另一半的这个不可忽视的群体——女性，这个年龄又意味着什么呢？女性们又是如何来面对这个敏感而又尴尬的年龄呢？

我们面前摆着一个不可否认的事实：同样是三十岁这样一个年龄段，传统观念是怎样深刻地印在人们脑海中啊！俗语有云：“女人三十豆腐渣”，这与“男儿三十而立”的那种压力与自豪兼而有之的情况又是多么的不同啊！

传统和世俗的偏见如是说，那么女性自己对这一问题又是如何看待的呢？可以说，“三十岁”是一个几乎令所有女性在接近这个年龄段时感到恐慌的概念。因为，周围的一切似乎都在向她传输这样一个信息：你已是昨日黄花。这无疑会给年轻的三十岁女人带来自信上的打击和考验。

然而，作为生命个体而言，现代女性与男性一样在这个季节里成熟完美，饱含生命的活力与激情。随着“男女平等”口号的提出，女权运动的兴起，今日之年轻女性也的确获得了比我们的祖辈们更多的空间与自由，拥有着平等的受教育的机会，经济上多半独立。如今的三十岁女性正活跃在社会建构中的各个角落，她们有权力获得机会和成功，她们需要价值被承认，她们也更希望实现自我，把握人生。

在世界日益全球化的今天，大众文化也在不断地发展和演变着，那么在如今网络时代中，现代女性也被赋予了更多的社会角色，她们既是贤妻良母，又是成功人士的坚强后盾，她们还要做称职的员工，一个完美的女人……每一个三十岁的女人既要面对着青春易老的伤感和恐惧，又要和年轻同类争夺美

丽，职位甚至丈夫，她们既要与并不站在同一起跑线上的男子们在日益激烈的竞争中角逐，与此同时，还要对抗传统文化对她们们的桎梏。总之，现代的三十岁女性面临着来自各方的挑战与压力，包括女性自身、男性、家庭及社会，她们面临人生的种种困惑与抉择，她们需要新审视自己。她们更需要在痛苦的挣扎后，穿透迷雾，重塑有个性的新我，为自己寻找到属于自己的那一片蔚蕴的晴空。

《圣经》上曾说：上帝取下亚当的一根肋骨做成一个女人，于是有了夏娃，她也就是上帝为亚当准备的伴侣。这似乎早已注定女人只是男人的附庸，一生依附于他，为他排忧解难，为他繁衍后代。但现代女性早已不再仅仅扮演传统的做饭、洗衣、生儿育女的传统角色，她们走出了男人的保护，即使还是男人的肋骨，她也是支撑男人的那一根。她们在思考。她们在抗争，她们也在成长。如今的女性必须明白：她首先是人，然后才是女人，她要做的是有自己独立的思想和灵魂，她不再需要躲避在男性的羽翼下，她要寻找自我，与男性共同撑起这片天空。

如果说三十岁的男人是雄浑的，三十岁的女人便是亮丽的。亮丽的女性活跃在生活的舞台上。奈斯比在《女性大趋势》中说：“未来最主要的趋势之一就是不管男性或女性，都将受到女人改变世界的影响，范围包括教育、职业、婚姻、休闲、商机、投资、选举或广告活动等等。”

三十岁的女性们如今正在以亮丽的风采活跃于人生舞台之上，她们因朴素而明媚，因成熟而自信，因有爱而智慧，可以说，三十岁的女人们在感伤中发现了自我，在困惑中完善着自我。她们将承担起严峻的心灵考验，演绎出一首多彩绚丽的人生之歌。

女人三十正年轻！

女人三十才开始！

这是一本专门为女性朋友所作的书，不论你是风华正茂，还是已过三十岁，相信每一位读者都能从中得到印证和启迪，因为书中充满了对女性的挚爱与祝福。我们并不提倡每个女性都去做完人，去做叱咤风云的成功人士，但我们真诚的希望，所有的女性朋友会认清自我的价值，舒展自己的心灵，把握人生之舵，完善自己的未来。

全书共分为四篇，分析了困扰三十岁女性的种种问题与矛盾，帮助她们重识自我、重树信心、使她们获得心灵的滋润和营养，为她们出谋划策。

愿每一位三十岁女性都能把握自己的人生，追求自我的成长，重新扬起生命的风帆，体味人生的真谛。

一九九九年十二月

篇首语：

当上帝创造男人的时候，他只是一位教师，在他的提包里只有理论课本和讲义；而在创造女人的时候，他却变成了一位艺术家，在他的皮包里装着画笔和调色盒。

〔印度〕泰戈尔《家庭与世界》

目 录

前言 女人三十才开始

第一篇 女人三十 犹在镜中

——三十岁女性生存现状之调查与思考

第一章 三十岁女人 生存现状	(3)
一、成功对三十岁女人意味着什么?	(4)
二、苦恼的都市白领	(6)
三、婚恋新主张	(11)
四、三十岁单身女贵族的内心独白	(22)
五、全职太太新时尚	(25)
六、另类女人	(39)
七、不要让心情下岗	(46)
八、三十岁女人策划成功人生	(49)
第二章 三十岁女人 生之困惑	(53)
一、三十岁女人：人人都需要你	(53)
二、三十岁女人：面对真实的谎言	(54)
三、三十岁女人：婚姻之痒	(56)
四、三十岁女人：离婚的不幸	(58)
五、三十岁女人：待字闺中的尴尬	(59)
六、三十岁女人：追寻生的意义	(60)

第二篇 女人三十 穿透迷雾

——三十岁女性重识本我之自醒与定位

第三章 三十岁女人 感悟真我	(69)
一、三十岁女人：你必须明白，女人是塑造的	(70)
二、三十岁女人：你无需拥有一切	(76)
三、三十岁女人：选择是必经之路	(77)
四、三十岁女人：跨越爱的沼泽	(78)
第四章 三十岁女人 个性舞动	(90)
一、三十岁女人 了解你的个性	(91)
二、从职业看三十岁女人的个性	(92)
三、三十岁女人的心理与个性	(102)
四、三十岁女人：完善你的个性	(110)
第五章 三十岁女人 驾驭情商	(114)
一、三十岁女人与情商	(114)
二、三十岁女人：营造良好的心境	(121)
三、三十岁女人如何面对挫折	(136)
四、三十岁女人：战胜自卑	(137)
五、三十岁女人：调控紧张和恐惧	(139)
第六章 三十岁女人 走向成熟	(143)
一、三十岁女人：成功是你的需要	(143)
二、三十岁女人：确立信念	(144)
三、三十岁女人：激发热情	(148)
四、三十岁女人：快速适应	(149)
五、三十岁女人：保持坚韧	(152)
六、三十岁女人：与创造性	(155)

七、三十岁女人：培养乐观·····	(158)
八、三十岁女人：如何集中精力·····	(160)
九、三十岁女人：树立个人权威·····	(162)
十、三十岁女人成功：素质测量·····	(167)
十一、三十岁女人：排除你成功的障碍·····	(173)

第三篇 女人三十 铿锵玫瑰

——三十岁女性未来之路的规划与拓展

第七章 三十岁女人 经营情感·····	(181)
一、三十岁女人：婚姻是你一生的事业·····	(181)
二、三十岁女人：呵护爱情的十一条金律·····	(187)
三、三十岁女人：寻觅如意男人的秘诀·····	(200)
四、三十岁女人：摆脱爱的痴迷·····	(203)
五、三十岁女人：战胜失恋·····	(205)
第八章 三十岁女人 职海冲浪·····	(209)
一、哪一个位置属于你——三十岁女人·····	(211)
二、三十岁女人职场战术·····	(233)
三、三十岁女人职场包装·····	(243)
四、三十岁女性怎样获得上司的赏识·····	(244)
五、是什么阻碍三十岁女性晋升？·····	(248)
六、做个出色的职业女性·····	(252)
七、不到最后关头绝不轻言跳槽·····	(260)
八、获得成功永不言迟·····	(268)
九、职场备忘录·····	(269)
第九章 三十岁女人 游刃处世·····	(272)
一、三十岁女人如何给人留下深刻印象·····	(276)

- 二、三十岁女人职场处世指南 (287)
- 三、三十岁女性公众礼节 (303)
- 四、情感敲诈应对策略——三十岁女人如何拒绝别人
..... (309)
- 五、女人该利用男人吗? (311)
- 六、三十岁女性,请认识你身边的敌人 (314)

第四篇 女人三十 制造神话

——三十岁女性个人魅力的展示与创造

- 第十章 三十岁女人 自信人生** (323)
- 一、三十岁女人:你喜欢自己吗? (325)
- 二、女人是她们自己的敌人吗? (329)
- 三、三十岁女人请热爱自己 (332)
- 四、你的心理健康吗 (338)
- 五、三十岁女人拥有积极的心态 (359)
- 六、做一个自信的三十岁女人 (366)
- 第十一章 三十岁女人 新潮物语** (381)
- 一、新世纪的三十岁女性新观念 (381)
- 二、因特网网住三十女人心 (385)
- 三、三十岁女人不妨换一种活法 (394)
- 第十二章 三十岁女人 兰心蕙质** (403)
- 一、三十岁女人增加魅力的秘诀 (404)
- 二、三十岁女人美丽锦囊 (423)
- 三、三十岁女人亮丽姿采 (432)
- 四、三十岁女人着装艺术 (442)
- 五、三十岁女人饰物巧扮靓 (449)

第一篇

女人三十 犹在镜中

——三十岁女性生存现状之调查与思考

人好像河流，河水都一样，到处相同。但每一条河都是有的地方河身狭窄，水流湍急，有的地方河身宽阔，水流缓慢，有的地方河水清澈，有的地方河水浑浊，有的地方河水冰凉，有的地方河水温暖。

〔俄〕列夫·托尔斯泰《复活》

三十岁女人是一条流淌的河，穿越如花的春天，迷惘的雨季，如数的岁月将她带入这令她茫然的崭新地带，一切都充满了陌生，逝去的年华使她惊惶，生之困惑让她不由驻足思索，站在漫漫人生路的关口，她顾影自问：

女人三十，何去何从……

三十岁并不是少妇怨嫁，叹息流年似水的年龄。三十岁的女人恰如三月的春水、柔软、清澈、饱含生命的活力，映着初生的太阳，闪烁着亮丽的光泽，沿着田埂、河岸，流向女人一生中最辉煌的驿站。

第一章 三十岁女人 生存现状

现代三十岁女人的标准：受过最好的现代教育，接受过很现代的国际化思维，从事现代化的行业。

三十岁的女人需要柔情似水，但是她们绝不把梦想寄托在虚无缥缈的云朵之中，她们常常看着脚下的路何以通向远方。

世界上没有完美的事情。蔷薇花总是有刺；我相信，天上可爱的天使，他们也决不会没有瑕疵。天幕最光洁的星辰，要是伤了风，也会堕入风尘。最好的苹果酒常带着木桶的味道，太阳里也有黑点可以看到。

——〔德〕海涅《拉撒路》

三十岁对女性而言，是人生之旅的重要一驿，站在这样一个年龄面前，女性有着无尽的思考。

的确，似乎三十岁之前是女性的黄金时代，那时，她充满魅力，可以在职场上纵横，潇洒地做“白领丽人”，可以成为众多追求者心中的玫瑰和偶像。然而进入三十岁这个年龄，女性无论是生理和心理都会有一些重大的变化。

一般状况而言，三十岁对于女人是一个成熟的季节，她们大多建立了自己的家庭，有着一定的事业，有的已为人母、在社会上扮演着各种角色、也担负着沉重的责任，她们的生存现状形形色色却都被一些涉及身心的重大问题所困扰。本章旨在介绍三十岁女性生存现状之种种，以便读者更了解她们，或者更了解自己。

一、成功对三十岁女人意味着什么？

成功似乎是每一个人的梦想，尤其是三十岁的女性，渴望和男了一样博得社会的尊重和认可，获得自我价值的实现。然而，成功对于三十岁的女人而言，到底意味着什么呢？事实并不像电影或小说中，一切都那么完美。事实就是事实，这就是那般冷酷，那般无情。它给了你成功，就同时会夺取你一些其他的東西。请看如下的案例，从中我们可以对一些成功的三十岁女性有一个全新的认识。

案例：

张欣今年 34 岁，是一家国家级报纸的记者，曾多次获得过大奖。尽管如此，她过的是种失衡的生活。事业一帆风顺，而爱情生活却一团糟。张欣生长在一个中等收入家庭，母亲很爱她及她的弟弟，但对姐弟俩只是从吃饱穿暖的角度照顾体贴而已。她的父亲是一个尽责、可敬的普通人。

张欣最好的朋友是在学校里，她有一个男朋友——罗杰。他是张欣一生中遇到的一个重要的男人。当时他在当地的一所学校学习，受到的良好的教育。

罗杰找了个建筑业的工作，他希望他们能一起安顿下来。可张欣野心勃勃，觉得他胸无大志，这深深刺伤了他。后来他

们就疏远了，结束得很果断。

张欣的成绩优异，所有的分数都是A，张欣原想报考她所喜爱的艺术院校，但最终却改报了综合性大学。这是一次正确的选择。在大学里，张欣没有得到幸福的爱情。她和一个27岁的讲师好过，但他后来和一个更年轻的学生好上了。当时她很灰心，不知道出什么样的牌才算对。但她不允许自己消沉，或看上去一蹶不振。当然，这一过程很痛苦。却可以挽救她的自信，她觉得男孩们胸有成竹，而女孩们却任人摆布。

张欣是个非常坚强、非常独立的人，她的工作是唯一能令她心满意足的事。它证明她所做的一切是成功的，有价值的。她喜欢孤独，她也喜欢和亲近的人放松地呆在一起。但她独自呆的时间太长了，已不习惯和某人一直守在一起。而且，现在张欣的恋爱关系是不平等的，她和不成功的男人无法相处，因为她自认为是一个达到了一定目标的女人。

张欣觉得她所选择的伴侣应该是成熟，知识渊博，理智……也许还要经济宽裕，至少和她挣钱差不多。如果他比她年长，也许获得的成功应该更大一些。

近几年，张欣和很多年轻的男子来往，受到震动，她已不能接受她是一个年长的女子的这一想法。她仍觉得她还很年轻。

毕业后，她一直在一家地方报纸，在那里她又遇到了李峰，他们堕入情网，那时他已有了女朋友。张欣到北京后，为他找了个工作，可从此以后，他就很少和她联络。她的私生活一团糟，但她在工作上确实度过了很美好的时光。

张欣在办公室没有朋友，她几乎没有社交生活，很孤独。现在，她正努力改善和同事的关系，下班后尽量和他们多呆一会儿。



案例分析：

张欣童年经历了感情上的空白期，这给她处理复杂的成人关系带来某种程度的误会。罗杰给了她感情上的安全感，但他的奉献和缺乏野心却在她眼里成为懦弱的表现，使她产生反感。

尽管她自信能够找到其他的男朋友，但不久她连续遭到的感情挫折使她觉得她在两性关系中毫无控制权，童年时那种感情上的无助感回到了她的身上。大学教育使她的理智得以发展，她却在感情上失去了自信。她的独立、骄傲，一次次被她自己所选择的那些男友击碎。

随着时间的推移，感情逐渐被理智所压制，她与异性的关系出现了新的转换——由原来的服从变成了主宰，比她年长的异性被一些想被她照顾的大男孩所代替。她从前是牺牲品，现在成了有控制权的一方。从前她被对方考验，现在她考验对方。

感情的失意和迷乱使她把工作当成主要的寄托，而事业的成功又给她带来有力的控制感，张欣就以这种方式在自我怀疑和自我价值之间建立起平衡。

二、苦恼的都市白领

“白领丽人”这一称呼是舶来品，所以这个称呼本身就很“cool”，作“白领”是很多女孩子心向往之的美好愿望，她们认为“白领丽人”是高贵体面的代名词，是独立富有的象征。

可是，又有多少人知道她们在潇洒的背后要付出多少艰辛，要经历多少生活及工作上的挫折？日常生活中，人人都会有心理上、情绪上的低落、波动，这与个人性格、生理周期、

内分泌状态等固有因素有关，又非常容易受工作压力、事业坎坷、恋爱受挫、家庭不和等外界因素的影响，尤其对工作在紧张环境下的女性更是屡见不鲜，当然，白领丽人也不例外。

案例〔一〕：

李萍今年30岁了，从事某公司公关部经理的工作已有6年，面对岁月的无情，青春的流逝。她再也不能够象当初那样意气风发地接受挑战和竞争。

坐到经理的位置她仍不敢乐观，毕竟“由来只有新人笑”，一茬又一茬的年轻白领虎视眈眈地盯着她的位置。

“真的很累，我只有用最出色的工作效益赢得老板的注意，一天工作下来，每星期还要抽四个晚上加班，感到体力消耗很大，精神压力也很大……”李萍心事重重地说。

她的成绩只有一小部分是属于自己的，更多的荣誉是给了整个公关部，所以她一直觉得不管付出多少精力，献出多少智慧，总是为他人做嫁衣。许多白领已放弃了这种高级打工生涯，转而自己作老板，大老板也好，小老板也好，总归自己说了算，而更多像李萍这个年纪的白领选择嫁作人妇，嫁个有钱有势的老公，对白领丽人来说，近水楼台。

前几年，李萍还满不屑那些姐妹的行为，特俗。女人干嘛非得小鸟依人，她的目标是做个女强人，不然枉费了白领的高贵与智慧。

这种理想在她步入而立之年时已荡然无存，有时也不禁暗暗羡慕当年的一些伙伴，有家庭作港湾，女人也很满足。而在残酷的职业场上胜出的佼佼者简直是凤毛麟角。

在困惑与遗憾中挣扎的李萍在为他人做嫁衣的同时，也开始盼望能有人为自己做一件真正的嫁衣。可毕竟她已不再年轻。