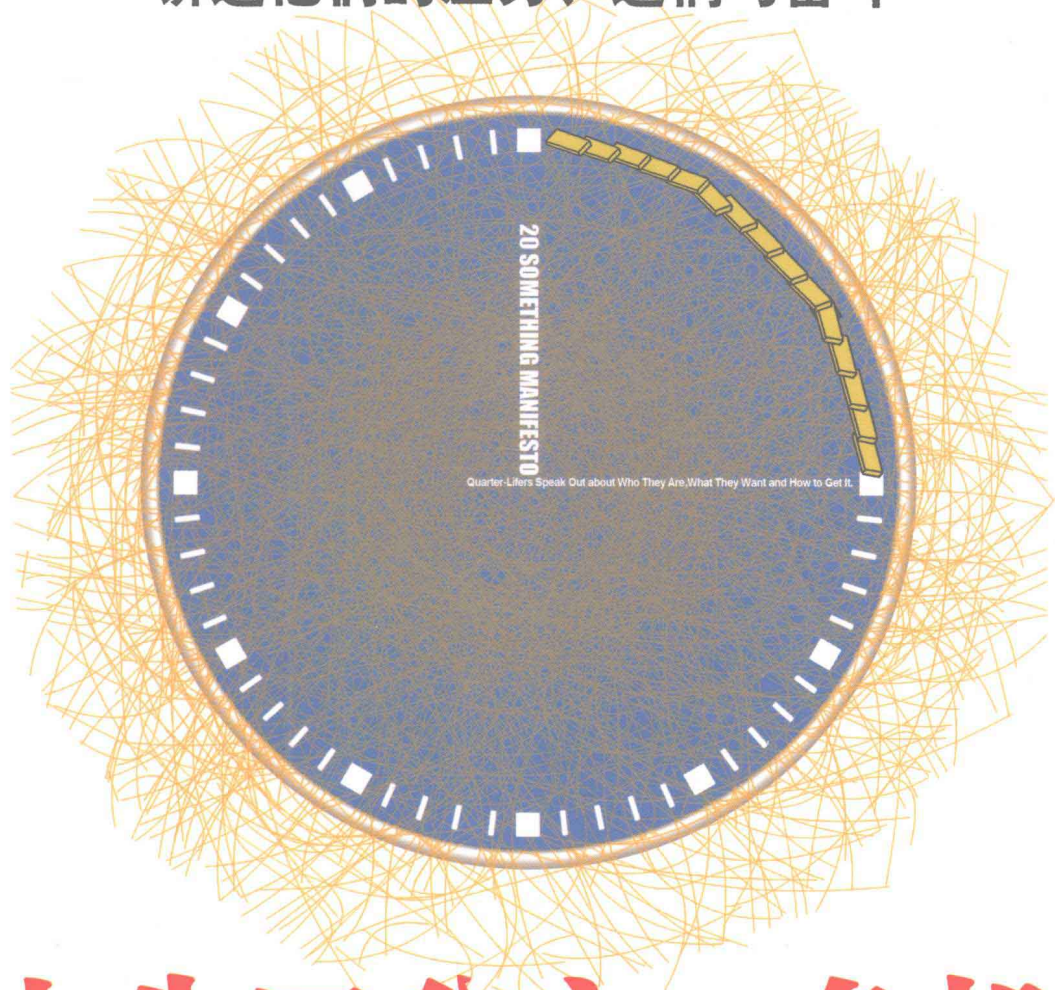


二十几岁的年轻人
讲述他们的压力、迷惘与奋斗



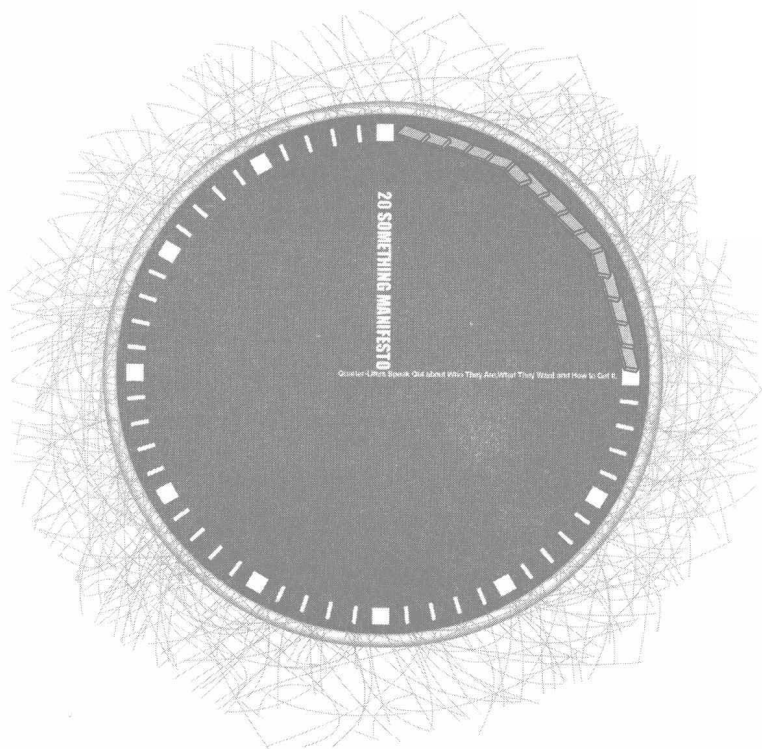
人生四分之一危机

20 SOMETHING MANIFESTO

[美] 克里斯蒂·海斯勒 (Christine Hassler) 著
孙璐 译

新华出版社

二十几岁的年轻人
讲述他们的压力、迷惘与奋斗



人生四分之一危机

20 SOMETHING MANIFESTO

[美] 克里斯蒂·海斯勒 (Christine Hassler) 著
孙璐 译

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生四分之一危机：二十几岁的年轻人讲述他们的压力、迷惘与奋斗/ (美) 海斯勒著；孙璐译.—北京：新华出版社，2012.1

ISBN 978-7-5011-9834-4

I. ①人… II. ①海… ②孙… III. ①成功心理—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第272242号

著作权合同登记号：01-2010-1964

20 SOMETHING MANIFESTO by Christine Hassler

Copyright © 2008 by Christine Hassler

First published in the United States of America by New World Library.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by Xinhua Publishing House.

Published by arrangement with New World Library

through Chengdu Rightol Media & Advertiser Co.ltd.

All Rights Reserved.

人生四分之一危机：二十几岁的年轻人讲述他们的压力、迷惘与奋斗

作者：(美) 克里斯蒂·海斯勒著

译者：孙璐

选题策划：黄绪国

责任编辑：李宇

出版发行：新华出版社

地址：北京石景山区京原路8号

网址：<http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

邮编：100040

经销：新华书店

印刷：河北省高碑店市鑫宏源印刷包装有限责任公司

成品尺寸：170mm×240mm 1/16

印张：15

字数：230千字

版次：2012年1月第一版

印次：2012年1月第一次印刷

书号：ISBN 978-7-5011-9834-4

定价：29.00元

购书热线：010-63077122 中国新闻书店购书热线：010-63072012

图书如有印装问题请与出版社联系调换：010-63073969

序言

如果你想找一本能够给你所有答案，帮你驱散20到30岁人生的痛苦和阴霾的书，那么，这本书并不是你想要的。如果你想找一个人来告诉你人生应该作出何种决定，那么，我不是那个人。如果你想读读故事，看看别人是如何取得物质成就的，那么本书也不是你想要的类型。如果你需要一本励志书，它会简单地告诉你一些事实，比如“跟随你的梦想，凡事都有可能”或者“你正处于人生的黄金时期，一切都会很棒”——也很对不起。不过，若是你想找一本全部是用真实的故事写就的书，讲述个人的奋斗和成功的历程，那么，本书就是为你准备的。如果你想学习找到答案的方法，作者会和你分享观点和建议。如果你对励志故事不感兴趣，但是，为了让自己更强大，你已经作好了彻底审视和了解自己的准备，那么，选择本书就是对的。

你听过多少次这样的说法：“只要你跟着激情走，金钱、爱情和成功将跟着你走。”作者20多岁的时候曾经读过很多励志书籍，想要找到解决我自己的“人生四分之一危机”的钥匙。它们最多让我振奋一个星期，然后我就会故态复萌。所以，这本书不是为了鼓动你，也不可能解决你的所有问题——为了实现目标，你要做的远不止读一本书这么简单。本书的意义在于给读者以启发，帮你认识自己现在的状况并朝自己想去的方向前进，引导你在跨越作者所谓的“20多岁的三角区”的时候思考和回答三个问题：我是怎样的人？我想要什么？怎样才能实现？

20到30岁，往往是一段迷茫、恐惧、沮丧同时又不乏兴奋、激励和变动的

时期。遗憾的是，高中或者大学的学历上面并没有为你写好如何进入“现实世界”的指南。你必须相信自己，还要真正地认识自己才能确立你的梦想和目标，同时明白应该如何实现它们。然而，这绝非一件简单的任务，特别是在这个不重视关注内心、被各种浮躁的期望驱动的世界里尤为艰难。

在某种程度上讲，人们会期望自己这十年中应该对整个人生有个大致的掌握，同时还要达到人生的高峰。作者写本书的目的，就是为了改变这种期望。这十年不过是一段杂乱棘手的过渡时期罢了，即使你成功地通过了，也没有庆典和聚会为你欢呼。有时，这种杂乱和棘手更像是在暴风雨中玩泥巴的感觉，或是你的车陷在了泥坑里，你的新衣服上沾满了泥点子的那种情境。如果你决定通过奋斗努力找到平衡和方向，那么欢迎你真正地跨入20岁的门槛。没什么大不了的——一旦你消除了紧张的感觉和压力，去做、去成为、在追求外部目标的同时改变你内心的关注的话，你会发现自己明白了20多岁人生的真正意义。你是专家，你有答案，你本人就是激励自己前进的最大动力。

但是，作者敢说现在的你并没有觉得自己是专家……其实你也许正希望得到某位专家的建议，就像来自天堂的启示那样告诉你怎么做或者向你保证你正在做的事情是“对的”。也许你正面对理想生活与现实生活不一致的冲突。20多岁的人生可不像《老友记》里表现的那样，但是，不知怎么我们都希望它就是那样。这使得很多年轻人内心压力重重，因为他们试图把外部世界改变成自己理想中的样子。

这本书关乎你人生最重要的时期之一：20到30岁。刚刚收拾好行装准备踏上这段旅程的人、已经站在旅途终点回想自己的所见所闻和所学所思的人都会在本书中出现，为你讲述他们的故事。希望本书分享的信息和故事，作者对你的建议和支持能够鼓励你勇敢走上20岁之旅——旅程中，你的梦想将逐渐显现，问题的答案也将愈加清晰。十年中所有的困难、未知、失望带来的痛苦最后终将向你证明它们存在的意义。作者可以保证。你只是需要一些研究和时间罢了。所以，让我们松开扶手，伸出双臂，大叫一声，享受这段旅途吧。

完成自己的第一本书的时候，我27岁，自认为懂得很多。现在，坐在这里写着这本书，30岁的我意识到自己竟然有那么多不懂的东西，而且过去我不知道自己不懂。其实，人生的每个时刻和每段经历都会给你提供学习和成长的机会。你不可能什么都懂。人的智慧是不断地增长的。我们接触的每一个人，无论是多年的老朋友还是认识只有几分钟的新面孔，都有值得与我们分享的东西。我有幸能够与很多人分享他们最深刻的经历并有丰富的亲身体验，虽然如此，我也不是什么都知道。

我知道的是，每个人都有一个人生目标，这个目标会随着时间的推移和经验的增加而改变。对现在的我而言，我的一部分人生目标是为那些正经历“人生四分之一危机”的人提供鼓励和支持。过去的五年多里，我成了某种“20岁专家”，下面是我学到的：人生四分之一危机是各种问题掺杂在一起共同作用的结果，单凭某个问题或者某类问题是无法引起“危机”的。20多岁的人非常想知道其他同龄人是怎样克服自己面对的困难的。只是谈论一下这些引起困扰的问题是远远不够的，还需要一本具有实践意义的手册，它的内容应该涵盖所有在大学和父母那里学不到的处理现实困

“20多岁的人其实几乎一无所知，但是他们认为自己知道。你应该意识到自己的错误，找到从根本上纠正和弥补的方法。无论遇到什么情况，也要对自己有信心。”

顾问，27岁，已婚
(两个继子女)，弗吉尼亚州

难和棘手问题的方法，我称之为“20岁自我启蒙”，比起“自我帮助”和“自我改进”，我更喜欢“自我启蒙”这个词，前两种说法似乎意味着你有错误的地方——其实根本没有！

欢迎来到本书的世界

本书的主旨是帮你创造自己的地图。为了这个目的，你将不得不面对和认识过去与现在的自己，这需要你付出时间、耐心和总结经验。我知道，你现在就想知道答案！我无法承诺这一点，不过我已经在这本书里附上了很多20多岁年轻人的故事，在他们的挣扎和奋斗中你或许会找到自己需要的答案或道理。书中的建议、忠告和练习都是作者根据亲身经历、我的客户的经历还有我对一千名20多岁年轻人的在线调查结果总结出来的。这些故事贯穿着一个主题——“我的自白”，每位主人公都会对他的人生经验作一个总结。书中各处都会引用一些能够反映其生活状况的年轻人的言论，还包括每个人的“现状”——职业、年龄、恋爱情况、子女个数和居住地。这些“现状”代表了作者认识的大部分年轻人的情况。

“20多岁人生的难题之一莫过于你想追求一切——无论这个‘一切’是什么。这是一种迫切的感觉，你想让人生的每个方面都完美无缺——职业、婚姻、家庭、金钱，你想要永久的快乐和满足。这是一种压力重重的感觉——你觉得要是现在实现不了，那么到了30岁以后就完蛋了。”

教师，27岁，已婚，澳大利亚

本书提供了很多拼图的碎块，每位读者都要用自己的方式把它们组合起来。我们首先要将拼图盒倒空，然后辨认并挑选出能够拼出我们自己的20多岁图景的每一块碎片。然后，我们要弄清自己现在处于人生路上的哪个阶段，找到能让自己顺利度过这个阶段的方法。在组合拼图的时候，还要看看哪些碎块丢失了，哪些不合适，决定应该怎样处理它们。最后，我们将用自己努力获得生存与发展的故事庆祝拼图的完成。

我们的共同点多于不同点

我们的共同点真的多于不同点。人们很容易忽略这个事实，甚至不会相信它，这是因为社会的普遍观念是把注意力集中在我们的长相、工作、配偶、朋友和拥有的一切上面，这些东西会让我们觉得与众不同。但是，当我们关注自己的内心世界，就会发现自己和他人有很多共同之处。我们都会哭、笑、感觉痛苦、成长、担忧、害怕、思考、犯错、迷恋、梦想和爱。27岁的艾丽莎曾经告诉我：“在人生的这个阶段，我总是在寻找那些与我有着同样感受的人，想看看他们是如何处理事情的，然后考虑一下我本人应该怎样才能走出这个令人窒息的黑洞。”每个人都会有觉得自己身陷黑洞的时候，必须有信心——通过和别人进行接触和交流，我们能够找到一段经验、一个人或者一种本能的联系，它们将在你的黑洞中洒下光明。

阅读过程中，请注意那些能够引起你的共鸣、情绪激动和带来启发的故事，每个故事里都有一点你自己的影子——虽然我们跟某些主人公更像一些。还记得哪些电影能够彻底地打动你吗？阅读或体验别人的故事，可以触动你的情感，为你创造学到更高层次的道理的机会，因为我们的感觉是与别人一样的。正因为故事的主人公不是你，你才能更容易地审视自己。作者就通过客户了解了自己。别人的故事强迫我不知不觉地开始关注自己的问题和“困难”，启发我要不停地探索和认识自己、不停地追求喜悦和智慧。

20多岁的旅游指南

如果这就是你想要的书，那么不妨把作者想象成你的导游。书中的故事都是我选的，因为我相信这些故事里有值得分享和学习的经验和道理，作者也会在自己的评论中给出建议，告诉你如何向同龄人学习。我希望能得到启发，希望这些故事可以让你流泪、开心或者有所行动。这本书是一只罗盘——它可以为你指明正确的方向，不过，是否沿着这个方向前进取决于你自己。

“似乎你在20多岁的时候作的每个决定都对人生至关重要。你仿佛站在一个有很多条岔路的路口，而且不管走哪条都需要冒险。”

作家，26岁，
正式恋爱中，得克萨斯州

作者自己的“人生四分之一危机”始于八年多以前，我的左右脑已经像海绵一样吸收了很多的信息。我会把学到的东西与你分享，它们涉及各个方面，无所不包。不过就像我在前面说的，这本书是一张地图，不是《福音》。它是一个“宣言”——宣告“意图、动机或者观点”而不是答案。只有你知道

什么最适合自己的，如果你发现了作者没有提到过的东西，那么我鼓励你用适合自己的方法追求自己的答案。和你的人生旅途中遇到的众多导游一样，作者很荣幸也很高兴地把这本书奉献给你。

目 录 CONTENTS

序言.....	1
---------	---

导言.....	3
---------	---

第一部分 20多岁奠定人生基础.....	1
----------------------	---

第一章 20~30岁的人生旅途	3
-----------------------	---

“清单狂”和“计划狂”	4
-------------------	---

选择麻痹症	6
-------------	---

追求瞬间满足的一代	9
-----------------	---

干杯庆祝和“精神宿醉”	11
-------------------	----

迷失在“自我中心”里	13
------------------	----

彼得·潘综合征	16
---------------	----

在童话仙境中流连往返	18
------------------	----

第二章 “精神宿醉”——理想迟迟不能实现	21
----------------------------	----

目标VS期望	22
--------------	----

你的期望还是我的期望	24
------------------	----

没有你想象的那么难	27
-----------------	----

没有意义的比较	28
---------------	----

如何面对无止境的“精神宿醉”	29
----------------------	----

第二部分 我是怎样的人——连续的自我意识 39

第三章 基本阶段的自我意识	44
---------------------	----

浑身标签的迷惘自我	45
-----------------	----

追求“更多、更好和不同”	48
--------------------	----

第四章 探索阶段的自我意识	51
---------------------	----

没有什么不可挽回，没有什么完全正确	52
-------------------------	----

对自己好一点	54
--------------	----

成长的烦恼	55
-------------	----

从容源于自我信任	59
----------------	----

第五章 综合阶段的自我意识	62
---------------------	----

拥抱你的“缺点”	63
----------------	----

父母只是普通人	67
---------------	----

用信念和分享支持你的人生	70
--------------------	----

第三部分 跨越“20多岁的三角区” 71

第六章 我想要什么	73
-----------------	----

欢迎登船：克服你的晕船症	75
--------------------	----

聪明的“懒惰”	79
---------------	----

“甩面条”的启示	84
----------------	----

第七章 怎样得到我想要的	91
开发自己的GPS导航系统	92
“精神宿醉”的旧病复发	97
离开“20多岁的三角区”	99
 第四部分 20岁到30岁之间的谜题	 101
 第八章 经营好你的家庭和朋友圈	 103
清理有害的人际关系	104
关于朋友的种种问题	107
我们的父母与家庭	113
 第九章 爱情中的迷思	 121
单身生活的快乐与烦恼	122
让我们约会吧	130
直面分手与心碎	134
交往——正式地	137
说“我愿意”很难吗	147
 第十章 纠结中的事业选择	 151
区别目标与激情	152
工作满足感：重点不是你做什么，而是怎样做	154
决心改变的恐惧三部曲	162
追求激情需要勇气	163
爱好和职业的“对决”	167

创业需要步步为营	168
过来人的金玉良言	177

第五部分 生存与发展 179

第十一章 挫折——我们终将穿越	181
悲伤定律	181
在人情冷暖中珍惜自我	185

第十二章 身体、精神和金钱	196
年轻，不是身体的本钱	196
别给自己贴上诊断标签	201
危险的金钱观	206

第十三章 变化无处不在	211
不要寻找替罪羊	215
没有糟糕的事情就没有改变	217
不入虎穴，焉得虎子	218
在未知世界中从容自若	221
学会期待“惊喜”	223

后记：分享你自己的故事 224

第一部分
20多岁奠定人生基础

20 Something Manifesto

“最重要的是，20多岁是为人生各方面打基础的时候，包括工作、爱情、家庭和财务。并且，检验结果需要时间，活在‘当下’也实属不易，有时我想放弃，因为我开始怀疑现在所做的事情是不是为了自己。”

招聘人员，25岁，正式恋爱中，弗吉尼亚州

你已步入人生的一个过渡阶段：20多岁这段时期。在此期间，你从孩子真正成长为羽翼丰满的成年人，需要遭遇许多的“第一次”、各种抉择、变化和惊喜，还有——大部分情况下——享受一段美妙的时光。但是，还是有一些不那么美好的时候，当这些“灰暗时刻”越积越多，让你感觉它们似乎充斥了整个生活时，那么这就是所谓的“20多岁危机”或者“人生四分之一危机”了。

既云“过渡时期”，那么必然充满了各种过渡，许多20多岁必须经历的转变自然将你置于陌生的十字路口或者死胡同。在本书的这一部分，我们将从作为“过渡阶段”标志的普遍的行为、感觉和挑战谈起，还会涉及人在20多岁时经常遇到的沮丧体验，并探讨如何处理“理想迟迟不能实现”的失望。你将发现，面对挣扎和压力，应对的关键在于学会了解人在20多岁的年龄段的真实状态和特点是怎样的，而不是根据自己的想当然。请准备好你的智力、经验、直觉和勇气——这些元素都将在你踏上20岁的旅程之后用到。

第一章 20~30岁的人生旅途

“20多岁，正处于人生各方面尚未确定的阶段。我觉得好像自己脚下踩的地毯不停被人抽掉。无法获得人生幸福的负罪感与感慨时光飞逝、任重道远的情绪混合在一起攫住了我。不知道这一番折磨能否换来好的结果。”

执行主管，24岁，单身，明尼苏达州

还记得青春期吗？是不记得了还是不愿回忆？很多人并不喜欢这段日子——长粉刺、变声、情绪波动、令人尴尬的笨手笨脚。为什么我们不把青春称为“危机”？因为它是成长的必经之路。20多岁的危机和青春期的“危机”一样正常，但是，人们对待两者的方式大为不同。20多岁的人容易自我评判——认为自己孤独、做了错事或者应该立刻解决遇到的所有问题。

本章中，我们将描绘出20多岁过渡时期让人有危机感的原因以及引发的“症状”，帮你将漫长岁月提炼为宝贵经验。你会从下面这些五花八门的经历中学到什么呢？你是否正处于这段旅程之中呢？作者敢保证，每个故事都会激发无尽的联想。

“作为一个20出头的人，我觉得世界就在眼前，但是，却不知道如何融入世界，成为它的一部分。”

消费者分析师，23岁，
约会中，北达科他州

“清单狂”和“计划狂”

你是否照着一张清单过日子？你是否已经作好宏伟计划并逼迫自己按上面的要求去做？首先上高中，然后上大学，接着工作或读研究生，然后升职、建立恋爱关系、结婚、买房子、生儿育女、在28岁之前赚很多的钱，你会不会如此生活下去？最近，这张写满了人生目标的清单上又加了“iPod”这一项——每个人都有一只。无须火箭专家那样高端的智商就能搞懂为什么会出现这种清单：期望和不确定并存。清单和计划让我们更有安全感和控制感。但是，作为一位失败的“清单狂”，作者相信，清单并不是能够调制出“成功”的配方，它的实际作用是赶走恐惧和担忧。

“困惑和焦虑”——凯特琳，21岁

我的自白：“我的辛苦努力终将换得成功的未来人生”，我一边用这句话来说服自己，一边担心将来我会后悔现在放弃了生活中的享受。

今年秋天我就大学毕业了，我正按照清单来准备职业生涯。最近，我通过努力保持了较高的年级平均分数。大学期间，我每个学期都选修多门课程，在公共关系课实习中学到了必要的专业技能，周末还在一家餐馆打工。虽然忙得精疲力竭，但我不断告诉自己总有一天努力会获得回报——据说这是“顺理成章”的，但是，万一不成怎么办？万一毕业后我找到了所谓“想要”的工作，但后来却发现大学时代作出的职业选择并不让我顺心呢？我怀着巨大的期望，想要在某座大城市中立足，成为一名成功的公共关系主管，坐在位于大楼拐角的大办公室里欣赏绝佳的风光，认识了了不起的朋友，可能还要交一个男朋友。可是，我怎么知道自已的真实需要呢？

我不得不把所有精力投入到职业目标上。未来的某一天，我将后悔现在没有享受到人生的其他方面。我可以把大学时期视为一段疾驰而过的个人经