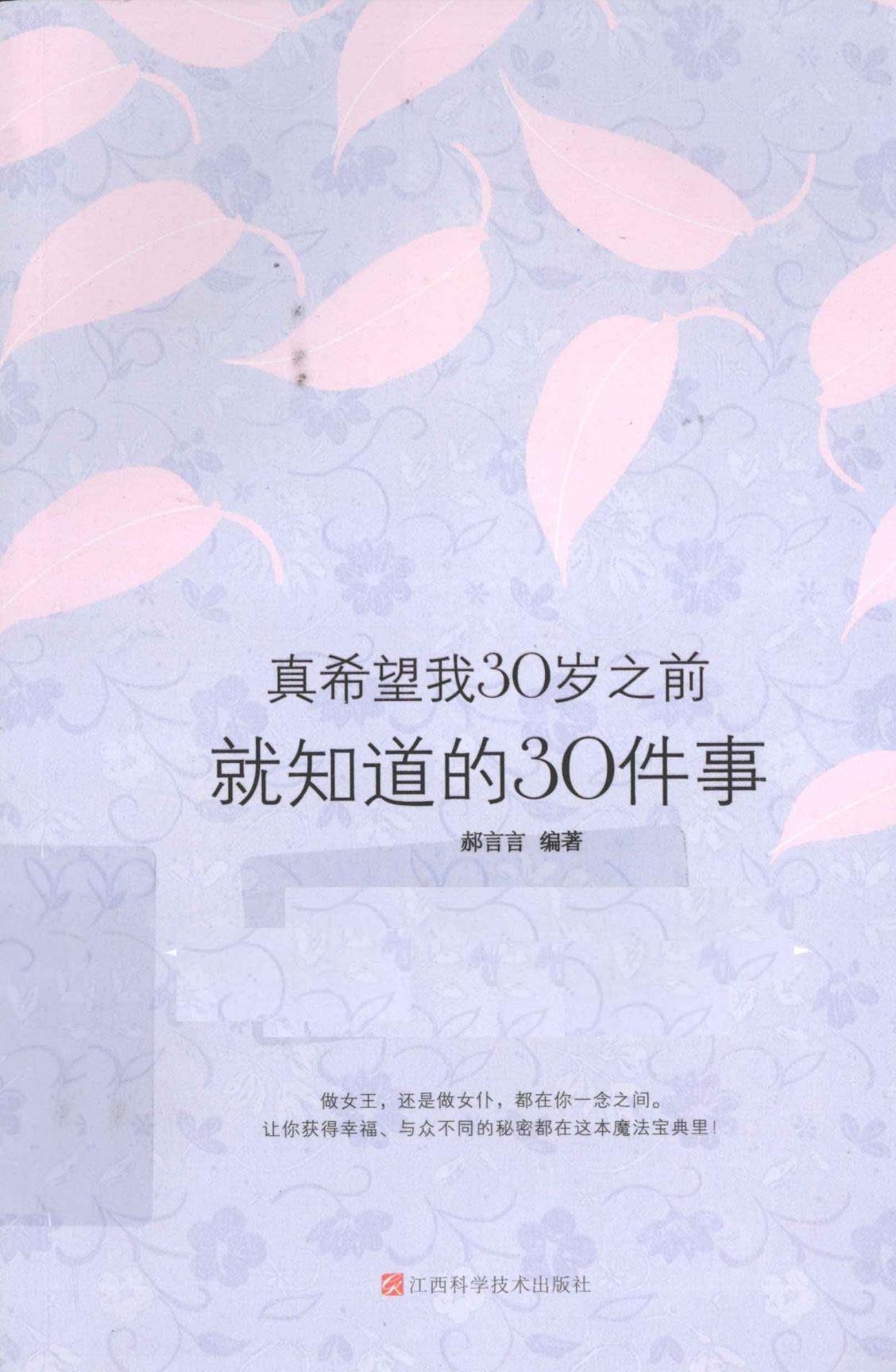




# 真希望我30岁之前 就知道的30件事

郝言言 编著

做女王，还是做女仆，都在你一念之间。  
让你获得幸福、与众不同的秘密都在这本魔法宝典里！

 江西科学技术出版社



真希望我30岁之前  
就知道的3Q件事

 江西科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

真希望我 30 岁之前就知道的 30 件事 / 郝言言编著.  
—南昌: 江西科学技术出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5390-4154-4

I . ①真… II . ①郝… III . ①女性—人生哲学—青年  
读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 222082 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: zk2010563

图书代码: B10039-101

责任编辑: 龚建武

特约监制: 俞根勇 张庆丽

特约策划: 俞根勇

特约编辑: 周 炫

**真希望我 30 岁之前就知道的 30 件事**

郝言言 编著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编: 330009 电话: 0791-6623491

传真: 0791-6639342 邮购: 0791-6622945 6623491

经 销 各地新华书店

印 刷 北京慧美印刷有限公司

开 本 146mm × 210mm 1/32

印 张 9

版 次 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

字 数 186 千字

书 号 ISBN 978-7-5390-4154-4

定 价 26.80 元

赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换

赣版权登字 03-2010-449

版权所有, 侵权必究

## 前言

莎士比亚曾经说过：“女人，你的名字是弱者。”这一句话，似乎让很多女人为自己的顺从、软弱以及退让找到冠冕堂皇的借口，让她们心安理得地维护着勤勤恳恳的贤妻良母的形象一成不变。她们温柔善良，痴心绝对……可是舒适表面的背后，究竟隐藏的是什么？是快乐？是幸福？其实我们都说不清楚。

当然，还有一种女人，同男人一样雄心勃勃，在没有硝烟的职场中厮杀。我们称这一类女人为女强人。她们或许能谋得一官半职，也能摘下企业家的桂冠，可以从财富和头衔以及地位上和男人一争高下，平起平坐。可是，这样的女人也不一定有舒适的生活，因为她们的情感没有靠岸，疲惫的心漂泊着没有停靠的港湾。所以，一鸣惊人的同时，夜深人静的时刻，她们也不可避免地会觉得失落与孤寂。

于是，各种各样的女人会有不同的抱怨。女强人觉得太累太委屈，痴情女会抱怨自己总受伤。

做人难，做女人更难，难道女人真的与幸福绝缘？当然不会。只要找到正确的生活方式，每一个人都会活得潇潇洒洒，幸福快乐。所以，我们要学会怎样做一个知性智慧的女人，将自己的生活打理得精彩丰盛。

感情永远是女人的劫数，常有痴情人在感叹：问世间情为何物，直教人生死相许。一份“执子之手，与子偕老”的爱情是每一个女人的愿望，尽管有的人并不会表现得太明显。可是，这毕竟是一个现实的世界，有多少人惊天动地爱一场最后却劳燕分飞？

爱情，只有两种结果，不是相濡以沫，就是相忘于江湖。人生总是有太多无奈，“人生若只如初见”，若可以停留在那一刻，世间不

知会少多少遗憾？

请记住，爱情不是女人的全部。不要太过于相信男人的诺言，不要太轻易许下自己“天地合，乃敢与君绝”的誓言。在感情中，投入多的一方，往往是输家。其实女人除了感情，要关注的事情还很多，比如事业、朋友、家人等等。我们的爱，需要分成很多份。别把所有的赌注都压在一个人身上，那样的风险太大，不值得也不理智。

关于事业，每个女人其实都离不开事业。当一个全职太太，先不说很多人没这个生活水平，就算有，这样做的后果只会让自己的世界越发变小，闭塞自己的视听，最后成为男人的附属品。如果有一天，男人背叛了我们，我们将一无所有，甚至连养活自己的能力都失去，只能徒自伤悲。所以，我们可以没有指点江山、挥斥方遒的大气度，但一定要有属于自己的事业，即使它很小，它挣钱不多，但，一定要有。

同时，职场中的钩心斗角、人脉资源也同样是不可忽视的部分。想在职场中有所作为的女性，同样要有一份玲珑的心思和智慧的头脑。

有一句话讲女人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱而美丽。女人如花，如果你有独到的人生智慧，女人的内在将会成为永不开败的花朵，可以躲过时间的摧残，让女人绽放出永恒的魅力。

人生的路漫漫无止境，前人之鉴，有的时候的确会有不同凡响的作用。如果你打算做一个有所成就的人，至少想过得幸福安定一些，本书是你最佳的选择。我们的人生中，总会有种种迷惑和困境，让我们踟蹰迷茫，让我们徘徊不止，但是，女人要活出自己的精彩，活出自己的生命。在种种困境中不被压倒，懂得如何淡定地处理情感、事业以及家庭、社交等种种事情的女人，才是最成功的女人。

相信本书中这 30 件事会给众多的女性朋友一些生活的提示，让我们活得更轻松舒适。我想，一个能活出“零落成泥碾作尘，唯有香如故”的女人，将会是最幸福的女人。

# CENTENTS

目录 真希望我30岁之前  
就知道的30件事

前言 / 1

第一课 直面欲望，活得丰盛 / 001

第二课 做一个知性女人 / 009

第三课 铁饭碗、银饭碗、金饭碗 / 019

第四课 因为爱，所以爱 / 027

第五课 不要忽略你的梦想 / 035

第六课 定一个目标，为此奋斗 / 047

第七课 发现生活中的美 / 057

第八课 冷战的伤，毁掉婚姻乌托邦 / 065

第九课 事业永远比爱情重要 / 073

第十课 让保姆回到保姆，婚姻回到婚姻 / 083

第十一课 裸婚，不要让我们的婚姻输在起跑线上 / 089

第十二课 离开任何一个男人，我们都会生活得很好 / 097

第十三课 永远不要相信一夜情 / 109

- 第十四课 做一个时刻充电的女人 / 117
- 第十五课 职场生存术，让我们事半功倍 / 127
- 第十六课 不要总想着走捷径 / 137
- 第十七课 拥有一颗感恩的心 / 145
- 第十八课 人脉是王道 / 159
- 第十九课 闺蜜，是朋友还是天敌 / 169
- 第二十课 聪明女人懂理财 / 179
- 第二十一课 办公室恋情时时有，不露才是高手 / 189
- 第二十二课 气质，女人魅力的秘诀 / 203

第二十三课 让美貌成为我们的资本 / 215

第二十四课 迷失的爱情与婚姻 / 221

第二十五课 远离嫉妒，远离丑陋 / 229

第二十六课 远离泡沫偶像剧 / 237

第二十七课 对爱宽容，对自己宽容 / 243

第二十八课 要爱惜自己的身体 / 253

第二十九课 性格决定命运，谁是谁的主宰 / 263

第三十课 为爱人，准备一座心灵的城 / 275



第一课  
直面欲望，活得丰盛





还记得亦舒笔下的喜宝么？

“我要很多很多的爱，没有很多很多的爱，就给我很多很多的钱，二者都没有，有健康也行。”

有人说：生命是一颗欲望的种子，欲望不满足便痛苦，满足了便无聊。人生就在痛苦与无聊之间摇摆。

在我看来，人生主要由快乐、痛苦、无聊三种情绪组成，在这三种情绪之中，快乐是短暂的、稀有的，无聊则是经常的、持久的，而痛苦就介乎两者之间。

当喜宝拥有奢华的物质生活的时候，空虚便蔓延开来。在苏格兰的城堡里，超级金主勛存姿送给她价值连城的项链，她却只觉得疲惫而冰冷。

可是最开始的时候，她不过是希望借助勛存姿的力量，能够读完大学的学位，然后自力更生。那时候，她得到一枚钻戒就很开心——虽然她选的款式恶俗如一张硕大的麻将牌。

什么让她变了？

大概这就是所谓的欲望不满足就痛苦，满足了却又无聊吧？

简单地说，快乐就是因为欲望得到满足。这里的欲望是一种泛指，既可以是自我实现的需要，也可以是尊重的需要、社交的需要以及安全的需要、生理的需要等等。

痛苦是因为欲望得不到满足，因为人的欲望是无穷的。古代即有《不足歌》：

终日奔波只为饥，  
方才一饱便思衣；  
衣食两般皆俱足，  
又思娇娥美貌妻；  
娶得美妻生下子，  
又思无田少根基；  
门前买下田千顷，  
又思出门少马骑；  
厩里买回千匹马，  
又思无官被人欺；  
做个县官还嫌小，  
要到朝中挂紫衣；  
做了皇帝求仙术，  
更想登天把鹤骑；  
若要世人心里足，  
除非南柯一梦兮！

我们之所以会迷茫、孤独、孤单、忧伤、无聊、郁闷、寂寞、空虚、心烦、痛苦，是因为周围的环境太过压抑，周围的事太过繁琐，所以我们每天只能不停歇地向前奔跑。而当我们只身一人抽离的时候，就会感觉到一种无法言说的空虚。

因此，想要过得愉快，每一个怀揣着美好愿望的女人，都应该向着“明白”的目标前进。在此之前，就要弄清楚什么才是自己想要的，可能实现的。如果不太清楚自己当前应该做什么，目标缺失，让自己的欲望在没有限制的范围内膨胀，就会迷失方向。

痛苦，很多时候就是因为我們得不到自己想要的东西，而我們想追求，就是我們的欲望，它又是通过不断地想象实现以后的快乐而产生的。我们通过不断的美好的想象加强了这种实现的欲望。从痛苦到快乐的过程，实际上就是自身欲望实现的过程，这个过程必须付出代价。通常情况下欲望越大，需要付出的代价越高。但是人的生命和精力是有限的，很多欲望由于时间和精力不允许还实现不了，或者是想追求的实在太超凡脱俗，这时候人就会在思想上陷入一种无奈的等待中。从快乐到痛苦的过程，实际上是产生新的更高层次欲望的过程。当低层次的欲望满足后，人会得到短暂的快乐，但不久后便会萌生出新的更高层次的欲望，于是又再次陷入了痛苦中。

从快乐到无聊是必然的过程。当人的欲望得到满足以后，他会享受到成功带来的欢乐和喜悦，但这种欢乐和喜悦是短暂的。时间长了，也就淡了，他就会觉得没什么大不了的，于是就会有新的更高的追求。当这个追求的目标太高太远，而目前又难以达到，需要时间和积累能量，于是便产生出新的无聊。从无聊到快乐的过程，实际上是一个自我蒙蔽、自我欺骗的过程。这种建立在无聊基础上的快乐，是一种简单的、表面的快乐，并非真正的、发自内心的快乐。这种快乐更多的是由感官上的刺激所带来的，比如说无聊的时候看场电影、喝喝酒、蹦蹦迪等。这种短暂的快乐之后并不能解决实际问题，只能算作一种消遣和娱乐，不能带来真正的快乐。

欲望得不到满足，人就会滋生痛苦，得到满足后又会滋生无聊。然而，人的欲望是无穷的，人的生命和精力却是有限的，因此，痛苦和无聊便成了人生的两种常态。人就像钟摆，在痛苦和无聊之间来回摆动。无聊的时候，想到自己的欲望没有实现，就会觉得痛苦；痛苦的时候，觉得自己的欲望一时还难以实现，就会觉得无聊。人如果长期处于无聊和痛苦之中，就会变得麻木。麻木的人生是没有意义、没

有价值的人生，是活着如行尸走肉的人生，我宁愿过得痛苦，也不愿过得麻木。

天天开开心心，无忧无虑是人生的意义？和我一样，那就要事事想得开，把挫折乐观对待，把困难看得简单，遇风躲起来，遇雨把伞带，让自己适应气候变化，让心情随时调整。只要坚信快乐是我们的，开心就会与我们相伴。虽然人生的路不是这样简单，但是我们可以简单面对，面对只要开心的现在。小的插曲，还要欣赏，听过品过，就要收起来，回味它的甜。丢掉无奈，人生短暂，万事俱应想得开，随时随地保持心理平衡。守平常心，处变不惊，笑口常开，潇洒走一回，自会快乐地过一生！学会快乐、懂得快乐、善于快乐，实在是一种智慧、一种气度、一种气魄，相信开心快乐永远在我们身边陪伴，愿我们永远笑开怀。

其实生活是奋斗和收获，人生是短暂的，应该有合适的目标。人总要有精神，无论做什么，总要有作为。生活应该丰富多彩，尽管前进路上有汗水，可能还有眼泪，但我们定会在成功中获得快乐和享受。

人活着就是为了生活更快乐、更幸福，而幸福生活要自己努力争取。人为了追求自己的幸福，就有了为之奋斗的欲望，为了人生的奋斗目标，我们努力工作，在工作中寻找乐趣，让单调乏味的工作充满生趣，使自己无忧无虑，身心健康，生活和平而安逸，快乐过好每一天。如果没有斗志、信心、毅力，我们面对生活的种种难题可能会手足无措。因此，为使自己的生活更幸福，必须树立人生奋斗目标，尽自己最大努力去实现这个目标。自己努力了，去实现的过程中心情就会快乐。

人活着必须要有追求，如果没有追求，没有理想，没有目标，将会迷失自己，会活得很空虚，很迷茫，不知道自己为了什么而活着。



我们必须清楚地知道自己要什么东西。其实我们女人要的很简单，我们要的就是幸福。

幸福是什么，它没有具体概念，也许是一种感觉，也许是精神，也许是物质，但我觉得两者都不可少，尤其在现在这个社会。只是，精神上的富有，更为重要。精神的力量是无穷的，只有精神富有，才会有更高层次的追求。当然，人要有物质追求，生活的质量才有保障，但我们不可以被物质所迷惑。只有实现自己的理想，完成自己的使命，这一生才是有意义的。

做一个有修养有品位的人吧！活得洒脱点儿，人生时刻面临困境和挑战，女人在面对生活时，绝不能以弱者自居，敢于面对生活波涛的人才是真正的强者。时刻准备着，为美好的生活而努力，为我们深爱的和深爱我们的人好好活着！

真正的快乐源自于对痛苦的领悟，我们无法回避不开心和痛苦的事，人生就是这样。快乐与痛苦是相对的，没有痛苦的人生是无法感受到快乐的，所以我们必须正确地面对，理智地剖析，肯定该肯定的，否定该否定的。只有这样我们才能够学会放弃，进而懂得珍惜，才能让这一切都成为我们人生的一段经历、一份回忆、一种领悟、一种财富，而不是痛苦。只有这样我们才能坦然直视过去，而不是逃避和掩饰，更不是强作欢颜，人生才有真正的快乐。

倾诉可取得内心感情与外界刺激平衡，遇到不幸、烦恼和不顺心事之后，切勿忧郁压抑，把心事深埋心底，应将这些烦恼向我们值得信赖、头脑冷静、善解人意的人倾诉。

除开倾诉，还有以下方法帮助我们平衡心理，获得快乐：

旅游。旅游让我们放松。当人心理不平衡，有苦恼时，应到大自

然中去，有利促进机体健康，心理平静。

读书。读你感兴趣的书，读使人轻松愉快的书。在书中，你会感受到平静，那一刻，生活中的烦恼都会暂时被你抛到脑后。

听音乐。音乐是人类美好的语言。听好歌，听轻松愉快的音乐会使人心旷神怡，沉浸在幸福愉快中而忘记烦恼。放声唱歌也是种气度，是种情趣，是种潇洒的解脱。

求雅趣。雅趣包括下棋、打牌、绘画、钓鱼等。从事我们喜欢的活动时，不平衡心理自然逐渐得到平衡。

做好事。做好事，内心会得到安慰，感到踏实；别人作出良好反应，自己得到鼓励，心情愉快。从自己做起，与人为善，这样才有朋友。别人需要帮助时，伸出我们的手，施份关心给人。仁慈是最好的品质，我们不可能去爱每个人，但我们可以尽可能和每个人友好相处。

忘却。忘却也是保持心理平衡好办法。忘记烦恼忧愁、苦涩失意，忘记昨天，忘记自己，忘记他人对我们伤害，忘记朋友对我们背叛，忘记脆弱情怀。忘记我们曾有的羞悔和耻辱，这样我们便可乐观豁达起来。人生道路是曲折坎坷的，对于荣辱、富贵、贫穷、诽谤、嫉妒、酸楚等社会附加物，一笑置之，那么你就会得到解脱，心理就会平衡。

客观地评价自己的现状，控制自己的欲望，保留能够实现的愿望，珍惜自己拥有的东西，因为这些是能够直接带来满足的东西，而想象的东西永远是美好浪漫的，但也是空中楼阁、肥皂泡，是会折磨我们的恶魔，让我们睡不着觉，对生活没有兴趣，进而陷入虚幻的想象。所以我们要在欲望膨胀的时候提醒自己：我拥有的东西已经足够给我带来快乐，我拥有很多带给我快乐的东西了。

聪明的女人要记得：我们要活在现实里面，而不是想象里面。



第二课  
做一个知性女人

