



吴漫萱 著

Pretty Women
女人29岁
工作？结婚？还是……

29岁，是一个**结束**，更是一个**开始**

为什么男人喜欢性感开放的女人，
却想找一个纯洁、传统、独属自己的老婆？
为什么女人已经独立自主、潇洒从容，
却要找一个小心、轻放、易碎的婚姻？

29岁的女人，只有**清楚自己要什么**，男人要什么，
才能**撕掉前生今世所有的欠条**。

Pretty Women

女人29岁

工作? 结婚? 还是……

吴琰萱 著

图书在版编目 (CIP) 数据

女人 29 岁! : 工作? 结婚? 还是…… / 吴瑕萱著. —北京: 中国画报出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-80220-558-1

I. 女… II. 吴… III. 女性—生活方式—通俗读物
IV. C913. 3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 135003 号

女人29岁! 工作? 结婚? 还是……

出版人: 田 辉

编 著 者: 吴瑕萱

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cppl1985@126.com

印 刷: 北京温林源印刷有限公司

监 印: 敖 晔

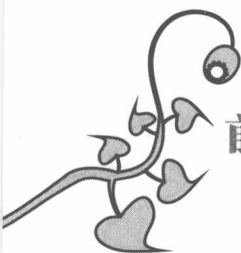
开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15

版 次: 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-558-1

定 价: 22.00 元



前言

到 29岁之前就功成名就的人很少，29岁之前就婚姻美满事业成功的女人更是凤毛麟角。

30岁不是世界末日，但消逝的青春活力似乎已经让在职场拼杀的女人失去了昔日的应手武器。

再加上感情问题——没结婚想趁30岁之前把自己嫁出去，可工作又不能耽误，哪里有时间相亲约会？

家庭的问题——有孩子的女人家庭单位两线作战，累得筋疲力尽却吃力不讨好，事业家庭的红灯同时亮起！

生孩子还是升迁的问题——孩子不能不要，可眼前的绝佳晋升机会难道就要拱手让与他人？

充电学习的问题——事业上停滞不前，是就此浑浑噩噩等着有朝一日被裁员？还是舍弃已经顺手的工作，重新深造？

.....

不得不承认，29岁对于一个职业女性来说，是个尴尬的阶段。因为没有了20岁出头的那份源于一无所所有，大不了重新再来的闯劲；也没有30多岁以后的阅历赋予人特有的成熟干练。

站在多重选择的路口，背负着即将来临的而立之年的压力，职业女性是不是就毫无优势可言？兼顾事业和家庭难道是天方夜谭？抑或是上天只垂青极少数职业女性，让她们拥有想要的一切？

没有人随随便便就能成功，对于职业女性来说更是如此。

29岁的选择至关重要，下一步走对了，柳暗花明又一村；下一步走错了，很可能全盘皆输，工作家庭鸡飞蛋打，或是只顾一边，留下终生遗憾。

本书的宗旨就是帮助29岁的职业女性，根据自己的实际情况，找到自己的优势，看清自己的缺点，扬长避短，尽快找准自己的职业定位，平衡自己的事业和家庭，获得美满的人生。

如果说19岁的女人如花蕾，39岁的女人已近美人迟暮的凋谢，那么29岁正是女人绽放的花期，为什么不用心灌溉，让它更灿烂多姿呢？

29 岁， 我必须承受吗？

29 岁女人，有着不得不承受的困惑，转眼就要步入“3”字开头的年龄，这不免让人觉得心头一颤，事业、爱情，有些刚刚起步，有些还仍旧是未知数。然而在 29 岁这一年，女人就必须下定决心，做出选择。

很多稀里糊涂步入三十的女人，开始抱怨自己没有骄人的事业，或是无法享得家庭的温暖，都是因为她们在 29 岁这一年并没有好好地规划未来的人生：抓住了难得的出国进修机会，却错失了爱人，不得不体会“男友结婚了，新娘不是我”的痛彻心扉；在纪念日跟爱人外出旅行，却因此同部门主管失之交臂；一个是在上司身边能充分表现自己的机会，一个是难得的进修机会，犹豫来犹豫去，哪个机会都没得到，只能责怪自己“活该”……

即便那些对未来有所绸缪，在 29 岁这一年绞尽脑汁，明确方向

的人，也常常会发出“倘若当年我没有放弃那个职位……”、“要不是因为我工作这么忙，现在也……”之类的感叹，如果当初选择再奋斗两年，或许现在就可以轻松地坐在办公室指指点点，而不用现在这样每天被哭哭闹闹的孩子烦得团团转；如果29岁那一年能够狠下心，放弃小小的主管位置，用上所有的积蓄去读一个MBA，那现在自己就能坐在几十层写字楼里风光无限……

正因为看到了很多三十几岁、四十几岁女人的无奈，听到她们的抱怨，29岁的女人才更加认为“选择”是件步履艰辛的事，每一步都要为自己负责，每一个决定都希望将来不会后悔。

选择？不选择？怎样选择？

伴着婚礼进行曲的弹奏，在众人的注目下，Bonnie缓缓地陪同新娘步入礼堂。这是她最好朋友的婚礼。看着新人们脸上掩饰不住的笑容，Bonnie也由衷地为朋友高兴。

新娘度蜜月前跟Bonnie说的最后一句话是：“你也老大不小了，也赶快找个人嫁了吧，我们姐妹中就差你一个了！”

尽管是朋友为自己着想，可Bonnie怎么听都不是滋味。

没错，在要好的朋友中，Bonnie是唯一一个还没嫁出去的女孩了。早一点儿结婚的姐妹中，孩子快上小学的都有了。

说不上着急，那是骗人的，已经到了29岁，再过一年就是“3”字打头的年龄了，Bonnie心里比谁都着急。无论是朋友家人介绍，还是去婚姻介绍所，能尝试的办法她都试过了，可就是没有合适的。像她这样的女强人，对一般的白领根本看不上眼；那种事业有成的男性，又喜欢“小鸟依人”的类型；好不容易找到个合适的，却因为工作太忙没时间交流而不得不放弃……

要不是为了那“该死”的工作，Bonnie现在恐怕也早已经为人妻了。可既然已经有了自己的事业，就这样放弃又于心不忍，有种养了几年的孩子送给别人的感觉。

这种感觉让 Bonnie 想要发疯，几近崩溃……

没错，这就是 29 岁的女人必须面对的困惑和压力。像 Bonnie 这样还没有结婚的，就开始拼命为“能否嫁得出去”而发愁，发动所有的人脉，为了给自己找一个乘龙快婿而奔走；对于那些已婚的就要兼顾家庭与事业，一边为了孩子的奶粉钱拼命承接项目，一边又要为了抽出时间陪老公而不得不对上司恶狠狠的批评老实点头；而对于那些还想要进一步学习的女人，能够放下一切精心埋头在功课中，不顾家庭、工作的压力，不顾年轻同学的眼光，只为了一个目标而努力，这就更加需要超出常人的勇气。

想想这样的画面：

当你步入中年，一家三口挤在几十平米的房子里，不得不为了孩子昂贵的钢琴学费发愁，看到当年的同事，为了不让他们看到自己现在的样子而躲躲闪闪，只能跟孩子诉说妈妈当年的风光；

当你坐在几十层写字楼的办公室里，工作累的时候能够透过正面落地的窗户向远处张望，下了班喜欢请下属吃饭、唱 K，最好能够一醉了之，因为你不想清醒地回到家里，看着硕大的房间，冷冷清清地只有你一个人；

当你为了能够升到主管职位，不得不没日没夜地工作，作息时间随客户的要求随时变动，却看到那些年纪比自己轻，经验比自己少，只因为多读了几年书，就能高高在上的主管们。

如果在 29 岁这一年，你没能把握人生的方向，结果就会如此，甚至比这还要惨淡。



29岁，如何“轻松”承受

直接从28跳到30岁？这似乎不太可能，既然29岁是每个女人的必经之路，就要放松心态，“承受”也要“承受”得轻松些。

● 注意饮食、保养

不要因为身体变差或面容变老而影响你的心态。给自己制定一份吃饭的时间表和营养搭配表，定期去美容院或在家做保养。

● 有事立刻做，不要拖欠

工作和感情中的麻烦一旦拖欠没有解决，就会成为影响日后判断的罪魁祸首。所以，有麻烦就立刻解决，决不要拖欠。例如把麻烦的事用大字写出来，或写在电脑桌面上，强迫自己面对，进而去解决。

● 给自己专门的时间思考

空出一定的时间给自己，用来思考未来选择的问题，比如每周一次，每两周一次，等等，在日程表上用明显的标记标出来。

● 记录思考过程

不同的状况下，想到的东西也不同。准备一个本子或电子文件，专门记录自己关于未来选择的想法，详细地记录包括当时的状况，引发你联想的具体事件，自己的想法。最好按照一定的格式，例如：

时间	事件	详细描述	想法
29岁零1个月	到朋友家做客	朋友家的孩子才1岁，刚刚学会独立走路，热情好客的“小宝贝”迈着小步子给我送小熊饼干，那样子真是可爱。	突然之间，我也很想有这样一个宝宝，组建自己的三口幸福之家
29岁零35天			



前言

开篇：29岁，我必须承受吗？

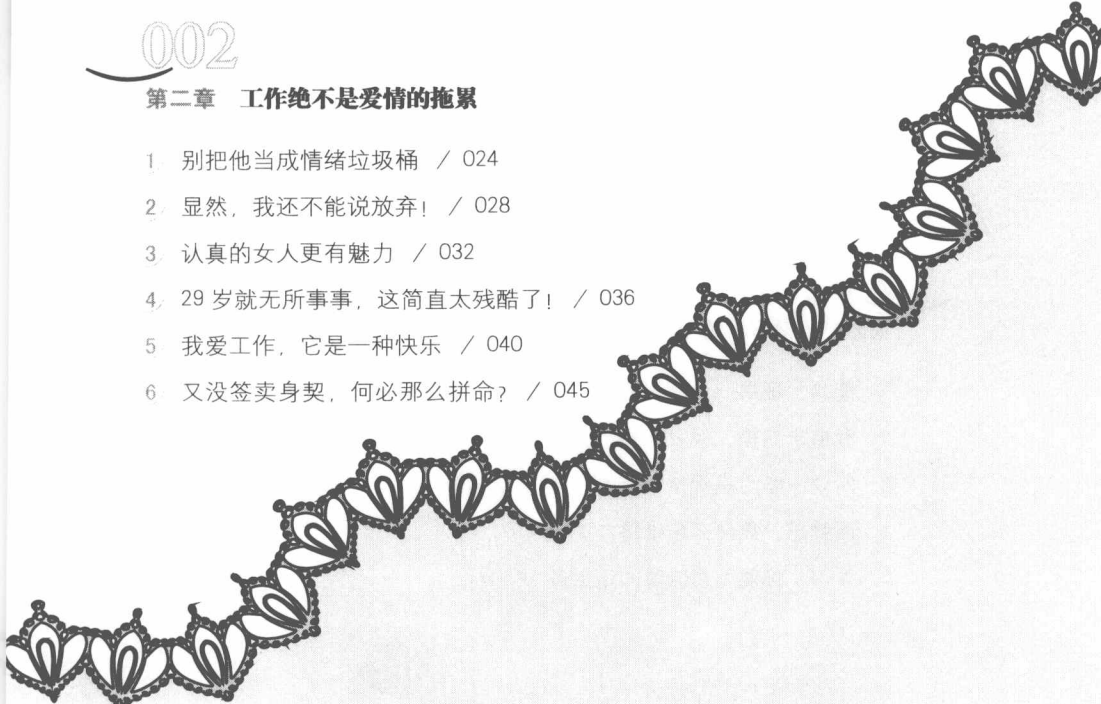
001

第一章 选择并不都是艰难的

1. 都说未来很美好，为何我都看不到？ / 002
2. 我什么都想要，却什么也没得到 / 006
3. 不想后悔！不愿后悔！不要后悔！ / 010
4. 好吧！我想我还不够了解自己 / 014
5. 29岁的奇幻旅程，Ready？Go！ / 019

002

第二章 工作绝不是爱情的拖累

1. 别把他当成情绪垃圾桶 / 024
 2. 显然，我还不能说放弃！ / 028
 3. 认真的女人更有魅力 / 032
 4. 29岁就无所事事，这简直太残酷了！ / 036
 5. 我爱工作，它是一种快乐 / 040
 6. 又没签卖身契，何必那么拼命？ / 045
- 

女人29岁

目录 contents

003

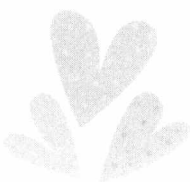
第三章 爱情不是工作的坟墓

- 1/ 无条件付出？我又不是白痴！ / 050
- 2/ 为爱冲冲冲！ / 055
- 3/ 老女人才会在意自己的年龄 / 058
- 4/ 矜持能当饭吃？ / 063
- 5/ 一穷二白还谈什么爱情？ / 067
- 6/ 还在做小三？你 out 了 / 071

004

第四章 学习，是一种青春添加剂

- 1/ 能力、证书一个都不能少！ / 076
 - 2/ 我追求完美，但我不相信完美 / 080
 - 3/ 听说，学习是保持年轻的好方法 / 084
 - 4/ 新鲜感，靠什么来维持？ / 087
 - 5/ 学习，你能利用的时间还很多 / 091
- 



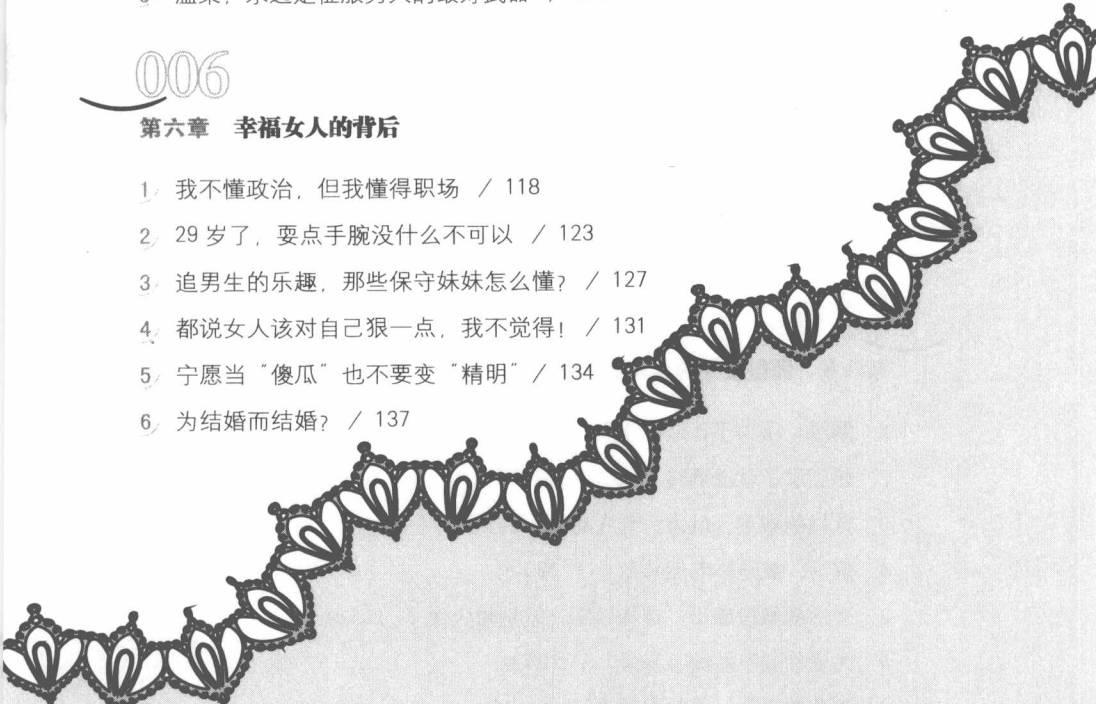
005

第五章 女人 29，不用石榴裙也让男人拜倒

1. 男人的活女人能做，女人的活男人恐怕搞不定 / 096
2. 眼镜背后透过的魅力 / 099
3. 散发我的“制服诱惑”！ / 102
4. 用你的气质虏获极品男人心 / 105
5. 是“助手”，也是活字典 / 108
6. 温柔，永远是征服男人的最好武器 / 112

006

第六章 幸福女人的背后

1. 我不懂政治，但我懂得职场 / 118
 2. 29岁了，耍点手腕没什么不可以 / 123
 3. 追男生的乐趣，那些保守妹妹怎么懂？ / 127
 4. 都说女人该对自己狠一点，我不觉得！ / 131
 5. 宁愿当“傻瓜”也不要变“精明” / 134
 6. 为结婚而结婚？ / 137
- 

女人29岁

目录 contents

007

第七章 29岁，还不到人老珠黄的时候

1. 29岁的打扮，要散发成熟魅力 / 142
2. 虽然我年龄大，但绝不会让自己 out / 146
3. 魅力我有，美丽我也有 / 150
4. 29岁女人的爱情优势 / 154
5. 充足精力才是美好未来的保证！ / 157
6. 年轻是一种姿态，而非状态 / 162

008

第八章 懂得放弃的女人最美丽！

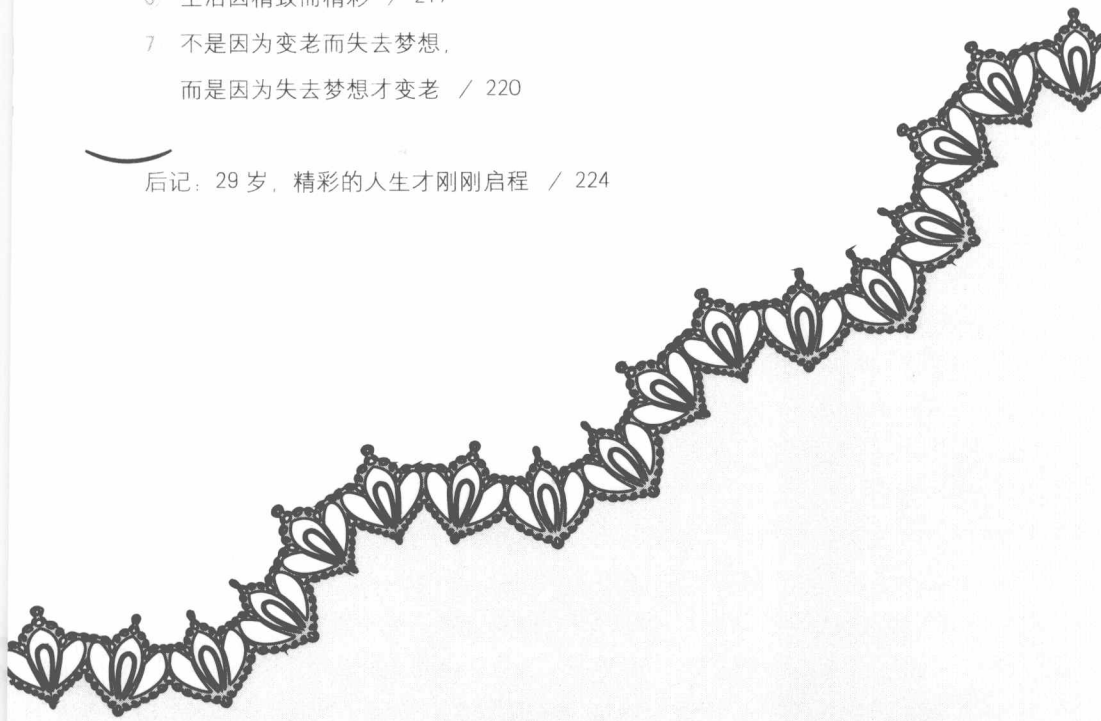
1. 解脱！压力不该成为重负 / 168
2. 感觉没了就潇洒转身 / 172
3. 选择的艰难，就因为你在意别人的目光 / 175
4. 好马，就是不吃回头草！ / 180
5. 生活就像投硬币，选择了字，就别想人像了 / 184
6. 为爱你就不能放下身段？ / 188
7. 羡慕的念头，是时候放弃了！ / 193

009

第九章 生命靠什么来充实

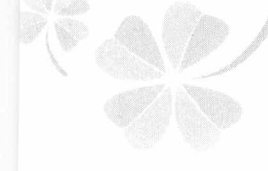
1. 一辈子只有爱情的女人 / 198
2. 一辈子只有工作的女人 / 202
3. 一辈子只学不用的女人 / 206
4. 充实，靠什么来支撑 / 210
5. 寂寞的空位，谁来填补？ / 213
6. 生活因精致而精彩 / 217
7. 不是因为变老而失去梦想，
而是因为失去梦想才变老 / 220

后记：29岁，精彩的人生才刚刚启程 / 224



女人29岁

目录 contents



第一章 选择并不都是艰难的

29 岁的女人总是认为她们被逼到了十字路口，而且是布满陷阱的沼泽地的路口。每迈出一步都需要小心翼翼，否则就有可能深陷其中，再也逃不出来。

这种在选择中挣扎是谁都不想面对，但又不得不面对的。就像看到琳琅满目的商品，女人总想通通据为己有，结果就是——信用卡刷到爆。

不管是你痴迷的爱情，还是钟情的事业，不就像那些充满诱惑的商品吗？有些是你真正需要的，有些不过是看着别人而有眼馋的。究竟该选择哪个，你难道还不清楚吗？

1 都说未来很美好， 为何我都看不到？

到了接近 30 的年纪，每次站在化妆镜前，都会发现细小的皱纹慢慢爬上面容，任桌上一堆堆的化妆品也弥补不了地心引力带来的老化痕迹；为了赶制一份报告，熬了一个通宵，第二天整个人就像大病一场，浑身酸痛，回想起二十出头时，即使连续几天熬夜看电视剧，第二天也仍旧可以精力充沛地去工作、学习……

岁月对女人来说就是一把无情的利剑，将所有的伪装通通剥光，让女人心里清清楚楚，自己早已不再是那个可以寻找白马王子，享受童话般恋情的少女；早已没有那种可以充满激情，梦想着成为某种女强人而拼命奋斗的身体资本。岁月，它告诉女人，到了这个年纪，你必须要面对现实的世界，要慎重地考虑未来。

大学毕业那年，Andrea 只有 22 岁，与男友找到了不同城市的工作，时间久了，感情淡了，也就自然而然地分开了。大学时的恋爱，很多人都把它当成读书之余的调剂品，Andrea 也是如此。

不过才二十出头，Andrea 并不急于找到人生的另一半，等到自己的事业稳定些，条件更加优越时，好男人自会大把大把地送上门来。

没有了爱情的“拖累”，Andrea 全力以赴地投入工作。

25 岁，Andrea 成为全公司最年轻的部门主管。算是拥有了稳定的事业，她的心思开始不由自主地用在寻找好男人上。

好男人，什么标准？以自己的相貌、身材、职位来看，Andrea 认为自己起码要找一个身材高大、相貌堂堂、体贴温柔……的男人，

最重要的是收入比自己高，还要有“感觉”。

Andrea 有些挑花了眼，原来符合如此“简单”条件的男人还真多，既然如此，总要挑个最好的。

挑着挑着，很快就挑到了 27 岁，两年时间，男朋友没有挑到合适的，自己的事业却有了突飞猛进的发展，于是水涨船高，择友的标准也变得更加“犀利”。

转眼又是两年，Andrea 发现可挑选的范围骤然减少了，好多曾经列为备选名单中的“好男人”早已为人夫，为人父。

无论是同学聚会、同事聚会、朋友聚会，Andrea 发现，被成双成对的人围在一起，她总是最突兀的那一个，聊到各自家中鸡毛蒜皮的琐碎小事，她总是最没话题的那一个；聊到家庭的未来、孩子的未来，她总是最没话题的那一个……

从小就不乏男人缘的 Andrea 从没想到，找个好男人成了自己面临的最大问题：

“看吧，挑来挑去，最后还不是找了个普普通通的男人嫁了！”不行，如果自己降低标准，一定会被人嘲笑；

“这么老了，还没嫁人，是没找到‘合适’的，还是没人要啊？”“真可怜，这么大岁数了，还是孤单一人。”……不行，已经 29 岁了，再这样拖来拖去，自己就真的成为没人要的老女人了。

被这样的想法困扰，Andrea 不知道自己应当如何选择，在感情的道路上，她似乎看不到未来。

Andrea 所面临的只是择友上“高不成，低不就”的困扰。很多到了这个年纪的女人，不止要面对这样的烦恼，还要面临爱情和事业的冲突，生活和学习的纠结。

想要让自己的生活变得更加有条理，可整理时却发现原来眼前的事却是一团乱糟糟：要孩子还是要位子？事业和学业该选哪一个？等待真命天子还是尽快嫁人？……