



The Defining Decade

Why your **twenties** matter and how
to make the most of them **now**

Meg Jay

20岁， 光阴不再来

[美]梅格·杰伊 著 陈磊 袁靖亚 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2012-192

Copyright © 2012 by Meg Jay

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

图书在版编目 (CIP) 数据

20岁, 光阴不再来 / (美) 杰伊著; 陈磊, 袁靖亚译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5551-0085-0

I. ①2… II. ①杰… ②陈… ③袁… 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 (2013) 第284594号

20SUI, GUANGYIN BU ZAI LAI

20岁, 光阴不再来

作 者: [美] 梅格·杰伊
责任编辑: 姚越华 袁靖亚
封面设计: 视觉共振
责任校对: 曾高兴 田 芳
版权编辑: 卢 洁

翻 译: 陈 磊 袁靖亚
责任审读: 张桂宜
版式设计: 谢玉恩
责任印制: 陆 弟

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-53202557 (北京)
传 真: 010-53202554 (北京)
网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区
开 本: 880mm × 1240mm 1/32
字 数: 140千字
版 次: 2013年12月第1版
书 号: ISBN 978-7-5551-0085-0
定 价: 35.00元

邮政编码: 101109

印 张: 8
印 次: 2013年12月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

目录 contents

编者序 20多岁，你的人生是不是卡住了 | 007

引言 20多岁，不是过渡期 | 012

别让你的20岁除了年轻，一无所有 | 013

30岁的旧船票，登不上20岁的客船 | 014

20多岁的尾巴尖，我开始羡慕同龄人的人生 | 016

飘荡的半成人族：“逆龄”下的艰难 | 017

不确定感：史无前例的“大众鸦片” | 021

为什么30岁，不是一个新的20岁 | 025

Part 1

工作观大改造

1. 认识你自己，是最好的资本 | 031

你是否在经历身份认同危机 | 033

算一算：你的身份资本值多少 | 035

别让“星巴克阶段”，毁了你的人生 | 037

“跑龙套”的实习，反而给履历减分 | 041

人生的道路是“捏”出来的 | 044

2. 把路人变成贵人 | 047

送你热汤的朋友，送不了你未来 | 049

你的“弱连接”在哪里 | 053

如何把路人变成贵人 | 056

本杰明·富兰克林效应 | 058

3. 找回你遗忘的特长 | 063

“我的未来我做主”背后的惊天谎言 | 064

你是“大海”，还是“果酱” | 067

不愿承认的“遗忘的已知” | 072

4. 为什么朋友圈里的人，过得都比你好 | 075

藏在facebook背后的眼睛 | 078

“追求荣耀”与“应该的暴行” | 081

我真的闯过了，我只想回家 | 085

5. 人生就像手机，想高端，就要个性化 | 091

晚熟，就是从“我不是谁”变成“我是谁” | 092

忍受不了平淡，此生注定平凡 | 094

如何个性定制自己的人生 | 096

简历不是卖身契，如何脱颖而出 | 099

Part 2

爱情观大改造

1. 爱情，宁缺毋滥 | 107

幸福取决于上了哪张床 | 108

“30岁拉警报”的压力 | 112

不能结果的感情，就别费时间开花 | 116

2. 是挑对象，也是选家人 | 119

空白的“紧急联系人电话” | 121

你把自己下半生，交给哪家人 | 126

3. 为什么越试婚，越离婚 | 128

适得其反的“同居效应” | 128

顺水推舟，无关承诺 | 131

同居的准备成本和转换成本 | 135

4. 斩断烂桃花，因为你值得 | 140

充满愤怒与绝望的影子 | 141

我渴望被别人渴望 | 146

改写自己的故事 | 151

5. 因为相似，所以相爱 | 155

性格，比“硬指标”重要 | 157

大五性格模型：看清自己 | 160

是合不来，还是吹毛求疵 | 164

差异是离间计，也是保鲜剂 | 169

Part 3

脑部与身体大改造

1. 最后一次改变下半辈子的机会 | 177

成长的“指挥中心” | 179

最后一次改变下半辈子的机会 | 182

2. 用理性回应情绪 | 187

遭遇领导是奇葩 | 188

年长会产生正向情绪效果 | 193

跳离杏仁核，让额叶当家 | 196

3. 拿青春的1万小时，去换自信 | 201

定型心态vs. 成长心态 | 202

1万个小时换来的自信 | 207

4. 和过去的自己，说声再见 | 211

逆袭人生的最后一次机会 | 213

投资，而不是逃避成年生活 | 216

5. 生儿育女不嫌早 | 221

早知道，早幸福 | 222

数字会说话：生育力警报 | 226

中年生子，上下两代两头忙 | 230

6. 开始人生与拥有人生的时间差 | 234

即时倾向：今朝有酒今朝醉 | 235

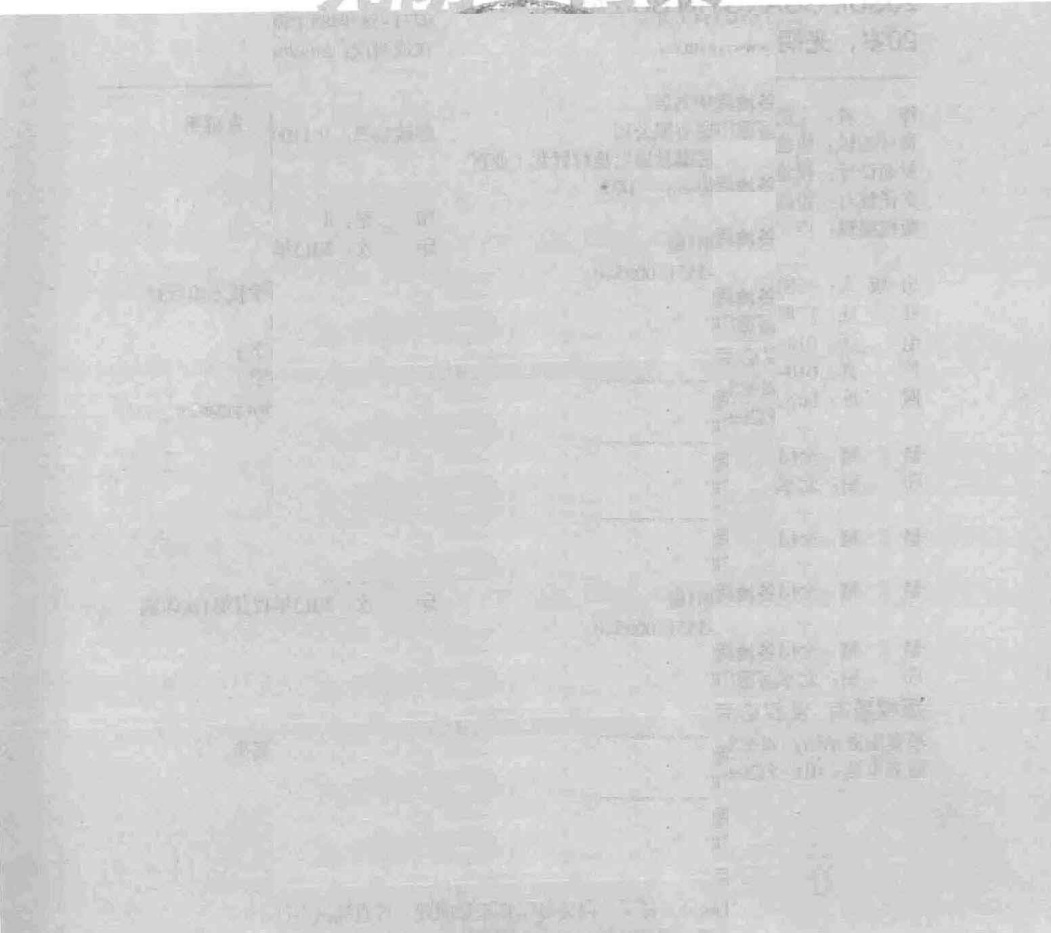
我才不要什么时间表 | 238

具体精算未来 | 241

走向幸福的前程 | 244

结语 我会成功吗 | 247

20岁， 光阴不再来



著作权合同登记号：桂图登字：20-2012-192

Copyright © 2012 by Meg Jay

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

图书在版编目 (CIP) 数据

20岁, 光阴不再来 / (美) 杰伊著; 陈磊, 袁靖亚译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5551-0085-0

I. ①2… II. ①杰… ②陈… ③袁… 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 (2013) 第284594号

20SUI, GUANGYIN BU ZAI LAI

20岁, 光阴不再来

作 者: [美] 梅格·杰伊
责任编辑: 姚越华 袁靖亚
封面设计: 视觉共振
责任校对: 曾高兴 田 芳
版权编辑: 卢 洁

翻 译: 陈 磊 袁靖亚
责任审读: 张桂宜
版式设计: 谢玉恩
责任印制: 陆 弟

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-53202557 (北京)
传 真: 010-53202554 (北京)
网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区
开 本: 880mm × 1240mm 1/32
字 数: 140千字
版 次: 2013年12月第1版
书 号: ISBN 978-7-5551-0085-0
定 价: 35.00元

邮政编码: 101109

印 张: 8
印 次: 2013年12月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

目录 contents

编者序 20多岁，你的人生是不是卡住了 | 007

引言 20多岁，不是过渡期 | 012

别让你的20岁除了年轻，一无所有 | 013

30岁的旧船票，登不上20岁的客船 | 014

20多岁的尾巴尖，我开始羡慕同龄人的人生 | 016

飘荡的半成人族：“逆龄”下的艰难 | 017

不确定感：史无前例的“大众鸦片” | 021

为什么30岁，不是一个新的20岁 | 025

Part 1

工作观大改造

1. 认识你自己，是最好的资本 | 031

你是否在经历身份认同危机 | 033

算一算：你的身份资本值多少 | 035

别让“星巴克阶段”，毁了你的人生 | 037

“跑龙套”的实习，反而给履历减分 | 041

人生的道路是“捏”出来的 | 044

2. 把路人变成贵人 | 047

送你热汤的朋友，送不了你未来 | 049

你的“弱连接”在哪里 | 053

如何把路人变成贵人 | 056

本杰明·富兰克林效应 | 058

3. 找回你遗忘的特长 | 063

“我的未来我做主”背后的惊天谎言 | 064

你是“大海”，还是“果酱” | 067

不愿承认的“遗忘的已知” | 072

4. 为什么朋友圈里的人，过得都比你好 | 075

藏在facebook背后的眼睛 | 078

“追求荣耀”与“应该的暴行” | 081

我真的闯过了，我只想回家 | 085

5. 人生就像手机，想高端，就要个性化 | 091

晚熟，就是从“我不是谁”变成“我是谁” | 092

忍受不了平淡，此生注定平凡 | 094

如何个性定制自己的人生 | 096

简历不是卖身契，如何脱颖而出 | 099

Part 2

爱情观大改造

1. 爱情，宁缺毋滥 | 107

幸福取决于上了哪张床 | 108

“30岁拉警报”的压力 | 112

不能结果的感情，就别费时间开花 | 116

2. 是挑对象，也是选家人 | 119

空白的“紧急联系人电话” | 121

你把自己下半生，交给哪家人 | 126

3. 为什么越试婚，越离婚 | 128

适得其反的“同居效应” | 128

顺水推舟，无关承诺 | 131

同居的准备成本和转换成本 | 135

4. 斩断烂桃花，因为你值得 | 140

充满愤怒与绝望的影子 | 141

我渴望被别人渴望 | 146

改写自己的故事 | 151

5. 因为相似，所以相爱 | 155

性格，比“硬指标”重要 | 157

大五性格模型：看清自己 | 160

是合不来，还是吹毛求疵 | 164

差异是离间计，也是保鲜剂 | 169

Part 3

脑部与身体大改造

1. 最后一次改变下半辈子的机会 | 177

成长的“指挥中心” | 179

最后一次改变下半辈子的机会 | 182

2. 用理性回应情绪 | 187

遭遇领导是奇葩 | 188

年长会产生正向情绪效果 | 193

跳离杏仁核，让额叶当家 | 196

3. 拿青春的1万小时，去换自信 | 201

定型心态vs. 成长心态 | 202

1万个小时换来的自信 | 207

4. 和过去的自己，说声再见 | 211

逆袭人生的最后一次机会 | 213

投资，而不是逃避成年生活 | 216

5. 生儿育女不嫌早 | 221

早知道，早幸福 | 222

数字会说话：生育力警报 | 226

中年生子，上下两代两头忙 | 230

6. 开始人生与拥有人生的时间差 | 234

即时倾向：今朝有酒今朝醉 | 235

我才不要什么时间表 | 238

具体精算未来 | 241

走向幸福的前程 | 244

结语 我会成功吗 | 247

20多岁，你的人生是不是卡住了

》一、比前辈们更难的20多岁

这个社会对20岁到30岁之间的年轻人是特别矛盾的：我们既是被追捧的一群——电视和杂志里光鲜亮丽的形象永远是年轻漂亮的；但同时也是动不动就被臭骂的一群——微博上论坛上每隔一阵子就会看到哪位精英批评现在的年轻人吃不了苦、没有定性，老师老板同事的朋友圈，也常能见到“现在的年轻人怎么这样”的论调，八五后、九零后、非主流……这些标签贴来的时候，随之而来的还常有冷酷的眼光。

年轻人为什么会被轻视，大家不妨以上一代人的经历做做参照。拿身边前辈的经历做一些小小的调查，从上一代人的角度看，他们经历了物质匮乏的童年，随之是社会的巨大转变、高考的低录取率、企业事业单位各种改制、金融风暴……在各种情势严峻中还是克服了困难找到生命的方向，今天这些较年长者的生活主题是家庭和寻找信仰；而我们这一代人呢，普遍拥有更好的物质环境、接受更高的教育，但却有高比例的年轻人到了上一代的年纪还没有达到他们的“成就”：还没成家，还没立业，很多人甚至沦为“啃老族”，实在没有什么尊严。

但放大一些看，其实这种窘境不是中国独有的，整个世界对年轻人都更严苛了：欧美的年轻人很多必须进行无薪实习，日本有

176万找不到全职工作的年轻人被称为打工族，世界范围内年轻人更多地选择临时性工作；另外，发达国家、发展中国家的初婚年龄从1960年以来平均拉高了6岁。看着这些数据会觉得全球的年轻人好像都在蹉跎，到了进入社会的年纪却赚不了钱，到了养育后代的年纪却不结婚生子。难道全世界的年轻人都比上一代要来得差吗？

我们的父辈，我们的兄长，在思考他们要什么之前，就已经开始行动。正因为物质条件，教育条件都很紧张，所以人生其实没什么选择，也没太多困扰。成绩最好的学生大都进入名牌大学，选最热门的有职业前景的专业学习（虽然大多和兴趣理想无关），努力成为医生、经济类工作者、公务员……到一定年纪就攒钱准备结婚；选什么专业、找什么样的工作，旧的社会价值观常常给出直截了当的答案。他们的人生会面临的通常是转变，而不是选择。

于是，那些我们眼里“成功”的上一代人没有注意到的事情是，年轻人的生存环境的确变得更严峻了，而且麻烦的是，从表面可能看不出端倪。现在年轻一辈要面对的不再只是经济上外在的困难，更有内在心理层面的挣扎。

到了我们的时代，社会越来越多元，有更多的机会和讯息，让我们思考自己适合的方向。我们在成长中花更多时间参加课外活动，培养自己的兴趣，参加不同的小团体，试着了解自己的兴趣和理想，来选择我们的人生方向。在获得自由的同时，却有很多人迷失在充满选择的大海，不知该往哪个方向去。该学习自己喜欢的专业，还是投向更有就业前景的专业？该在大公司积累经验，创业出去闯，还是干脆出国镀镀金？再享受一阵子精彩的单身生活，还是赶快建立家庭？就业前景黯淡，各种经济问题已经越来越突出，而

对人生选择的茫然更容易把我们卡住，让我们沮丧、不安，对于现状不满却无力改变。

》 二、有些事，不要拖到30岁

可能有些人有不同的意见：人的一生那么长，就算要努力，为什么不能从30岁开始，为什么一定要在20—29岁？不是说，“只要肯努力，一切都来得及”吗？人生的哪个十年不是十年？凭什么20—29岁这么不一样？

好吧，以下是经过数十年专门对20—29岁人群的临床研究后，权威心理学家、社会学家、神经学家和生育专家已经知道的事实。

智力方面：我们知道，在20—29岁时期，情绪脑已经发育完备，但是掌管前瞻性思维的额叶却还在疯狂生长。人的大脑还会重复婴孩期的流程，形成第二次的关键成长期。大脑会再一次长出无数的连接新芽，大幅提升我们学习新事物的能力。过了29岁，我们再也没有这样的机会任由大脑产生无数的新连接，再也无法这么快就学会新事物，再也无法这么容易就成为我们理想中的人。

性格方面：演化理论家认为，大脑是设计来特别注意那些叫人措手不及的事，好让我们下次有更充分的准备来面对世界。在20—29岁，会出现人生“闪光灯记忆”（flash memory）的最高峰，协助我们完成个性的可塑性。值得注意的是，以前各持己见的研究学者，近来都有相同的共识，而许多临床医师也这样认为：塑造性格从而改变命运幅度最大也是最后的一次机会，不是几岁，不是十

几岁，而是20—29岁，错过此生不再来。

婚姻和生育方面：在20—29岁期间同居经历越多的人，婚姻质量越差，离婚率越高。人的生育能力会在20多岁末期达到高峰，一过30岁，立刻下降为原来的1/2，逐年惊人递减。也许你会说，那些新闻上的女星不是都40多岁还生孩子吗？可是新闻里没说的是，这些女星背地里都长期做着价值不菲的生育保养。当然也有天生幸运能高龄生育的，但想一想，“心想事成”会不会每次都发生在你身上。

人脉、工资和事业方面：罗斯·柯泽尔的社会学理论和本杰明·富兰克林效应共同证实，送你热汤的朋友，送不了你未来。你此生的贵人并非死党，反而是20—29岁中和你交情最浅的路人。而你一生中的工资增长，其实有2/3发生在工作的头十年，而并非你想象的三四十岁之后。20—29岁经历过失业的人，日后更容易遭遇“中年抑郁”和“中年危机”。

这不是谁的看法。这些是事实。我们知道有80%决定你生活的时刻发生在35岁之前。这就意味着你生活的重要决定、经历和心理学家说的“顿悟时刻”（Aha moment），有八成是在你30多岁之前发生的。换句庸俗的话说：你的20多岁是极简单却极具变化的时期之一，它决定了你的事业、爱情、幸福甚至整个世界。

当然，你可以选择拖到30岁再拼命，但是上述的科学事实已经告诉我们，拖过29岁，你的大脑可塑性、处理事情的能力、学习新事物的能力、性格可塑性、婚姻质量、生育质量、人脉与贵人、起薪点和事业定向……一切都烙上了很难翻牌的劣势印记。20多岁有