

《嘿，三十岁》

图书基本信息

书名：《嘿，三十岁》

13位ISBN编号：9787539987812

出版时间：2016-2-1

作者：艾明雅

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《嘿，三十岁》

内容概要

这绝不是个讨好的年纪——三十岁，尤其当它发生在女人身上。

时常会觉得自己好像处于一种保存期限的状态，会不顾一切想抓住些什么，或者用一句“上年纪了”逃避内心所有的失控感。

好在，有的女人，学会描精致的妆容。愿意塞住耳朵一口气跑到世界的尽头。敢在一群质疑的声音中，回应：我知道自己在做什么。能在之前不愿面对的问题上，问自己的心：我到底在怕什么。长日终尽时，能把自己的一颗心拥在怀里。终于，明白做自己的含义。

去过你自己的生活。或者好，或者坏。那总是你自己的选择。嫁不嫁，生不生，升不升，不怕了。没关系，女人的悲欢都是阶段。过了站，一切消散。

《嘿，三十岁》

作者简介

艾明雅

鸡汤傲娇派掌门人，专业解决各种拧巴人、怂妹子，治疗效果堪比微整形，360度紧致提拉你的人生姿态。

代言现代女性夹缝生存状态，戳穿，陪伴，掌灯，壮胆，提气，解恨。

自媒体平台：艾明雅（aimingya1）

书籍目录

序言 做新娘或天后都是理想

第一章 从未有天生女王这种事

保持这点体面，是因为知道，再也没有什么天塌下来的事值得我彻夜痛哭糟践自己。

从未有天生女王这种事

年龄是个万能借口

你有个老公了不起啊

恩爱是一把双刃剑

不结婚没关系，新的人生支柱找好了吗

女人味令你永远被爱

微整了又怎样，道行配不上容貌也是白搭

女神也有被抛弃的可能

文艺和爱都是体力活

第二章 万一过不上想要的生活怎么办

单身的人以为，这一切肯定都是单身的错。已婚的女人觉得，这一切肯定都是我放弃单身的错。不开心的时候，我们都以为是自己没有选另外那条路才活成现在这个鬼样。

也许，此生真的过不上我们想要的生活了

柔软的嫁人姿态

亲爱的，放松点

谁都等不到能“托付终身”的人

辛苦营造的生活被打乱

老女孩们的不忘初心 = 全力以赴

人人都在等风来，但我的姿态比你好看

30岁之前，只恋爱不结婚

第三章 嫁给他，你会后悔吗

时光一过，女人嫁不嫁给最爱已不会成为人生关键。比选了什么人更起决定作用的，是你自己选择成为了怎样的人。

男女之间最稳固的关系：叫作战友

你的人生，不能只有你的先生

心里装多少事，脸上就长多少斑

如果要牺牲，先问问自己以后可会后悔

不是所有女人都嫁给了最爱

你是伪独立女性吗

嫁给他，你后悔过吗

诱惑当前，各凭本事

少妇们究竟在寂寞什么

第四章 贤妻良母和蠢蠢欲动的梦想

要永远记得你的梦想。一定要告诫自己，我 不会永远这样，不会永远蓬头垢面，不会永远忍气吞声，不会永远关在这扇门里。时间一到，我一定会走出去。

新手妈妈都有一次机会来自我救赎

写给正在或想要孕育孩子的你

“只要你快乐就好”是世上最难遵守的诺言

第五章 做自己的意义

那一瞬间，我不再是谁的妻子，也不是谁的母亲，更不是下了班穿着高跟鞋飞跑回去给全家老小做饭的人。

与庸俗保持距离

静静地和自己谈一场恋爱吧

穿Prada的女魔头范儿已经过时

《嘿，三十岁》

25岁以后，胖和瘦不再是美不美的唯一标准
闺蜜有毒
青春只有十多年，老女人却要学着当四十年
谁是个陪着素颜拖鞋的你去散步的人
懂得生长，才能逆生长
“美女”二字侮辱了谁
熟龄又天真，是一场返璞归真
结束语 致后青春期少女

精彩短评

- 1、道理谁都懂 但是说服了自己说服不了别人 还是得自己活的好
- 2、为了留不住的东西也还能付得出深情，已是此生最大幸运和慈悲。
- 3、这本书是孕晚期买的，看了两章就有点读不下去了，行文有点拖沓，作者喜好用排比等修辞方法，本人看这类书喜欢言语犀利纯干货的那种，这本建议粗略看看，前两章OK，后面没什么营养。很多作者写书都是虎头蛇尾到最后凑字数的感觉。
- 4、因为应景买这本书，刚开始看，觉得喊口号的鸡汤让人起鸡皮疙瘩，硬着看完觉得是讲人生道理，可是不自己亲生经历总觉得空洞，只是在众多的文章中希望能找到自己的影子和安慰，能够找到解决自己的困惑的方法。
- 5、机场买来消磨时间的读物，没想到像一个闺蜜一样，难过时就会读一读，好几遍了。
- 6、虽然可能现在读这本书为时过早，去学到很多姐姐们的经验，自我很重要，爱情、婚姻、生活从来不是囚笼，要突破，不要束缚。
- 7、三十岁的自我安慰
- 8、四个字的成语在一个句子里重叠出现，看的人确实挺费脑，但也不是一碗毒鸡汤。
- 9、有点解放女性思想的想法。可以读一读看一看
- 10、像是一个大姐姐在向我诉说她的心路历程，感谢在这样的年纪能够有遇到一个过来人指点未来，激扬文字。
- 11、我是个男的，我干嘛要看这个....？
- 12、今年刚结婚孕育中。不知道是否状态的原因，前面无感，但是第三章开始比较契合目前的状态觉得可以看看。和叶萱的文笔一种类型，叶萱要更平和入心些。在2016年最后一年看完，迎接2017年的30岁，也是个纪念和标志。
- 13、25岁，处于很彷徨的状态，急切的想找个突破口。失恋后，仿佛觉得自己是被世界抛弃的一个，未来的路如何走，有没有人爱。喝完这碗毒鸡汤，觉得有没有人爱有没有人陪有什么关系，活出最精彩的自己，才是给自己最好的交待，人生如白驹过隙，享受生活享受自由！我若想要，我便追寻，我若失败，我亦无悔！
- 14、好喝的鸡汤
- 15、放狠话时似乎很爽快有煽动力；讨论秘辛似乎很吸引人，但文风浮躁、堆叠词句，可读性、回味性较低。有时偏颇尖锐，便是这种观点大肆宣扬才会让人们们对这种变质的女性主义产生误解与恐惧吧？
- 16、翻了几页完全看不下去。鸡汤文果然不适合这么丧的我
- 17、“这个世界值得人倾尽一生的美好事物那样多，每一种美好的事物都值得不婚而且不悔”鸡汤书
- 18、感觉写的都很真实，也没有那么多鸡汤，看来还是很贴近生活
- 19、浅阅读看多了并非是好事情，前几篇连畅快读下来都是问题，而且句子里总是流露一种睥睨众生的感觉，还是要严肃阅读，远离鸡汤。
- 20、一碗合格的好鸡汤。用力不猛但感同身受。
- 21、应景
- 22、新年第一本书，时间过的那么快，从奔二到奔三，仿佛只是一瞬间。看完这本书更加希望自己优雅从容的活着，无论哪年哪月哪一天，愿现世安稳，希望自己可以笑着未来的每一天。
- 23、什么玩意，就不能写在QQ空间里吗？！
- 24、毋庸置疑 一本适合女生看的书 女人应该自立自强 不要用任何借口来伪装你的软弱和不想努力 哈哈 也许是这样 所以应该反思你自己了
- 25、前半本的鸡汤很好喝，不呛
- 26、去努力变美，是一个女人最迅猛最速效的满血复活方式。30岁前，要去寻找更多的人生支撑点。女王制定规则，却不仅限于规则。现在，“成长”二字，要换成“生长”了。生长比起成长，有着一一种沉寂而随心的力量。
- 27、在心情低落又没有耐心读那些无厘头的鸡汤文字时，再看看这本书，轻松自在的感觉让我一口气看完。放松了很多，仿佛有了希望并未我也对自己有了点改观所以我很想给5星。但是第二周我再看完一本其他繁琐但是我还是坚持看完的书之后，这本书的内容我已经忘记了。

《嘿，三十岁》

我不知道该不该这样来评判一本书是否好坏。但是我想，我可能只能给4星了。

谢谢作者让我原本绵长的失意时间缩短了一些。

28、飘过

29、看了其中有蔡依林的那篇，作者太自恋了，字里行间的优越感太重了

30、在距离三十岁还有很多年的时候读完这本书，算是预习啦人生的功课。很多感受尚且不能理解，甚至觉得有些文字只是作者一己之见，每条路其实各有精彩。文笔很好，喜欢这样简洁有理趣的文字

31、不是鸡汤，句句写实，只要经历过就觉得书中文字实在是太真实了，也道出了现实的骨感

32、安慰不如意的女人，让她对未知的将来，抱着莫名的期待，仿佛真会有幸福等她似的。

33、虽然是鸡汤但是观点并不鲜明 感觉唯一非常认可的一点是女人必须好好保养 漂亮是对自己对社会
的责任

34、从少女到少妇，依然很受教

35、孤独是饱满的，寂寞才是空虚的。孤独没什么不好，使孤独不好的是你害怕孤独。

36、嘿，现在的未来的自己，世界那么大，开心不易，随本心，不害人不伤己，取悦自己。别人怎么看关我屁事，死还要很久呢.....

37、有几篇还是蛮触动的 煲鸡汤就是要的这个效果嘛

38、我不能说看过此书后，自己就多么的鸡血起来。但我想说，作品给我们带来的启发还是蛮中肯的，30岁的女性一切都才刚刚好，脱去了稚嫩增添了优雅，时刻保持学习进取的心态，让自己成熟的更睿智何尝不好呢？

39、被开头的那段选择深蓝色长裙参加婚礼，没有为了见谁而可以打扮的话吸引。不过也是拖拖拉拉才将书看完，有些地方对于30出头的我有点共鸣。总的来说，觉得后面没有前面精彩~

40、适合27-32的女性，已婚未婚都可以看看。短篇散文式鸡汤，以作者亲身经历为基底，用犀利不失温柔的文笔，来表达积极向上的人生观。关键是作者自身状况良好，婚姻和谐，家庭和睦，孩子茁壮成长。

41、女人的悲欢都是阶段。过了站，一切消散。

42、喝了一碗毒鸡汤，奈何是虚不受补的体质，只能解解年岁和容貌恐慌的渴。

43、鸡汤书，可是给了我力量。

44、怎么说呢 有一些观点还是不错的 但现在看可能为时过早.....

45、未到30先看为妙，虽不是都经历，但至少可以了解，数字只是个坎，过不掉的是你的心

46、不知何时开始，剩女一词开始盛行，于是众多人在惴惴不安中被裹挟前进。毕业季不光是职业生涯的开始，还很可能也是相亲生涯的开始。在亲人的耳提面命之下，在七大姑八大姨的亲切关怀之中，慢慢的选择了妥协，于是嫁给了婚姻，而不是爱情。更像是在完成一项任务，而不是在享受过程。人生总是充满了无奈，只是，年岁渐长真的就是洪水猛兽吗？所谓以爱之名的关切，难道不是更加可怖吗？

同时也在思考三十而立的问题。查了查，所谓三十而立，其实是指在前面阶段的学习和充实自己修养的基础上，确立自己在为人处事和对待生活方面的态度和原则。

谈三十而立，不禁想到另外一句话。为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。三十而立，立的是志，是向，而非业也。是穷则独善其身，达则兼济天下的情怀。是专心志忧天下的信念

47、文字幽默而简洁生动，每一篇都至少有一个故事，读起来很轻松~

48、花一天时间读完，把引起共鸣的句子细细摘抄。总的来说，不如微信的推文看着舒服，书中有些把字词硬拼起来的感觉.....

49、怎么看完整的文章？

50、女人应为自己而活，精彩或潦倒全凭自己的想法

1、过了年，正式踏入27岁，还没有把自己嫁掉，甚至没有固定男友的年纪，一提起来未免让人觉得尴尬。那天下班和某部门经理一起在电梯间遇见行政总监Mr.T。T微笑着问我：“休假回来了，休了个长假啊，把今年的假全休完了，那就要好好工作了。”我微笑点头，谁知一向外表儒雅的部门经理W抢过话锋说：希望公司能多放点假，尤其是相亲假，照顾大龄女青年。“顿时呆在那里，一阵尴尬。于是感觉火辣辣的脸，快步走出电梯间，在网上搜到了这本书，契合了当下的心境。把试读部门一口气看完，竟有一种大快朵颐之感。于是下注买了一本，一天看完，没让我失望。也是第一次写书评。这本书有一种治愈的感觉，作者艾明雅果真是鸡汤届掌门人，说出的话字字珠玑，360度提拉紧致人生，内心叫一个舒服。现在我的状态，的确是像得了抑郁症，每天闷闷不乐，提不起精神，就连打扮也开始应付，每日作息不规律，放任自己胡吃海喝的后果没有分分钟让自己内心平静如水波澜不惊，倒是腰围蹭蹭往上涨，别人送的M码衣服也塞不进去，露出小肚腩裹缠腰的境地。叫人如何是好，我才27岁啊，人生大好年华，正是奋斗，学习，系我修为，扮美，增长见识，在日复一日中修炼的无坚不摧，内心强大，内外兼修为目标的黄金时代啊。从小有颗好胜的心，不甘于平庸，爱折腾的我去哪儿了。从小到大获奖证书铺天盖地，总是亲戚用来教育孩子的典范、乖乖女，好学生，如今的斗志都被岁月喂了狗么？每个人都有自己不好的状态，人生总有一段需要摸索才能走出的迷雾，与人倾诉犹如隔靴搔痒不起效果，只有自己找到医治良方迅速好起来满血复活找回新的自己，而这本书，便是那个药引子。我跨入剩女阶段，内心混乱的药引子。一些挫折，工作上的失意，情场上的不顺，加上家庭的变化分分钟搅的情绪不安。和别人倾诉，真正设身处地为你着想的有谁，除了亲人，至亲至爱，还有谁因为你的不开心而不开心，眉头紧锁，看笑话的居多，这就是世态炎凉，现实的残酷。看了书感触最深的是什么都不是自己的，除了自我，你的身体，你的美，你的心态，都要负责。从早起敷面膜开始改变吧。早起三小时，画皮画骨在修心。我会坚强的勇敢下去，用一种不畏的姿态活出最好的自己，让父母为我骄傲，让自己坦荡潇洒。更触动我的一段话我把它记在了笔记本上，“要永远记得你的梦想。一定要告诫自己，我不会永远这样，不会永远蓬头垢面，不会永远忍气吞声，不会永远关在这扇门里。时间一到，我一定会走出去”。把它刻在心里，积蓄力量，破茧成蝶，等待蜕变的那一刻。

2、前几天跟一个刚过完三十岁生日的女朋友聊天，本来她还在让我帮忙介绍男朋友，但聊着聊着，画风就变了。她突然跟我说，过了三十真是好啊，起码，再也没有人当面逼婚了。那个女友，又美又酷，每次见面或网上聊天，都喜欢把“帮我介绍个男朋友吧”挂在嘴边。我却知道，她不过是说说罢了，显得她有多在意三十未婚这件事。而实际上，她并没有那么着急。据我所知，她身边至少有五个以上的优秀男士献殷勤。1号男士，她嫌人家个子不够高，怕影响后代基因；2号男士，她嫌人家赚的不够多，怕婚后影响生活品质；3号男士，她嫌人家赚太多了，怕将来在婆家没地位；4号男士，她嫌不够浪漫，没有情趣；5号男士，她嫌人家太浪漫，怕婚后花心。这些理由都是扯淡，说到底只有三个字：不够爱。这个姑娘，十年前我们就认识，可以说，我们是一点点看着彼此的成长而建立的交情。她二十多岁的时候非常拼，有那么几年，几乎每天晚上，都在公司加班到深夜。到今日，她虽说不上实现了完全的财务自由，但起码靠自己，在大城市有车有房。用她自己的话来说，钱我自己挣，你给我爱就够了。若是一直没有遇到能让她足够爱的男人，单着也没什么不可以。虽然我始终认为，以她的条件，不会单身一辈子。但她却未雨绸缪，做好了单着的准备：买了好几份商业险，给父母的看病钱和养老钱都已准备好。她说，若是过了五十岁，还是现在这种状态，她会提前为自己选好养老院。看着她那故作惆怅实际却没心没肺的样子，我不知道是该好笑，还是该为她担忧。但我知道，以她的能，不会把任何事情都处理的一团糟，她做出的任何决定，都有本事自己买单。元旦前某个午后，我看完了一本女性自我修炼文集《嘿，三十岁》。这本书的作者是艾明雅，没拿到书前，我一直在想，三十岁，还真是蛮难写的。古人说三十而立。可在我们这个年代，三十未立者大有人在。就算好不容易“立”了，心理年龄能否跟上，却又是另外一个问题。三十岁，刚刚摆脱二十出头的青涩，却又不足四十岁时的成熟。突然就熬不了夜了，不敢胡吃海喝，稍不锻炼或保养，皮肤和身材都会给你上一课。甚至连失眠都失不起，一晚没睡好，第二天的粉底必须上两层。习惯了出门必化妆，拍照用美颜，否则根本不敢看这张脸。三十岁，有人学会了世故和尖刻，看着公司新来的实习生做错事，忍不住冷嘲热讽，说到底不过是讨厌她那张招得出水的嫩脸。三十岁，有人学会了宽容，嘴角自然上扬，见什么都不动气。三十岁，有人成了女王，世间所有的人和物到了她身边，都成了陪衬和摆设。三十

岁，有人仍保持天真，把懵懂当成是福气。三十岁，有人逆生长，朋友圈里发出来的照片，所有人都惊叹比十八岁还好看。三十岁，也有人在岁月的煎熬和打磨下，成了一个皮肤暗沉，满脸痘痘和雀斑的欧巴桑。长得快一点人，过早脱离了稚气，变得成熟老练。长得慢一点的人，智商和情商与十八岁时并无差别。只有少数一部分幸运者，才会变得“熟龄又天真，单纯而不世故”。这些人，看透了人性的险恶，却保持本心。这些人，经历了丑恶的事情，不再破口大骂，气急败坏，而是皱着眉头，低头走开，暗暗告诫自己，远离污秽。这些人，他们会用最简单的方式去处理生活中的所有矛盾，不再委屈自己，也不轻易伤害别人。这些人，用三十年的人生，学会了两个字：放松。不管是职场上遇到把事情搞砸的下属，还是在家庭里遭遇孩子的屎尿屁，都不会束手无策，不知道该怎么解决。实际上，人到三十，自然会明白，所有的事情都会过去，好的或坏的，时间到了，自然就过去了。兵来将挡水来土掩，一件件处理好就可以了。反正下一件棘手事要不了多长时间也会到来。三十岁，学会了把时间留给自己，学会隐忍、坚持、讲究，并付出代价。正如艾明雅所说，“我不需要那种嫩绿感带给我的虚荣了”，“不被困扰的年龄，不被年龄绑架的时分，却终于成了你最美好的年龄。”

3、这类书被奉为鸡汤，大抵因为总是些短篇小文，又偏偏配着好似真理一般的标题。初看时令人忍不住点头呢喃“好对，好对”，可待到读完，又觉文字不过是题目的扩充解释，点缀着几个甚是贴切的“事例”。而这真理从何而来，却不得知。因而，每每读完有种打了鸡血后怅然若失的空虚，说好的雨后见彩虹怎知只是南柯一梦。对于是否买这本书我是有过纠结的，因这类陪伴式、密友式的暖心文学是我现在有些拒绝的。但作者对于女性自立的观点与我甚是合拍，这也是我决心买的原由。文中最喜欢的一句话来自作者的丈夫。被问及对妻子的看法时，老公深沉的说“虽然生了孩子，但是，感觉从来没有追到手过”。将这段拿给男友看，相恋九年的男友表示不能更认同。令男人们产生介乎于得到与游离间感觉的，是自我的保有。如谢耳朵所说“或许我自己太有趣，无需他人陪伴，愿你们在对方身上得到的快乐，与我给自己的一样多”。我并非宣扬独身，只是希望我们每个人都是完整的自己，你来到我身边并非为了填补我的空缺，一个人已快乐充实，两个人则将这份快乐翻了倍

。ONE2016年3月19日

4、其实，我很早就知道艾老师。印象特别深刻的是，她曾在一篇文章里说到她的老公娶了她的表达：“虽然生了孩子，但是，感觉从来没有追到手过。”哈哈，这样一个奇女子，吸引了我的目光。好吧，看来异性的赞美，真的可以提升女性的地位。读了艾老师的书，除了吸收到了鸡汤的营养，我觉得，我最大的受益是，不情绪化。她的文字，客观又理性，傲娇又炫酷。我崇拜写鸡汤的艾老师，但是我觉得我更喜欢这个遇到事情，客观理性，不情绪化的女子。对，在我心里，她就是有女人味。艾老师说：“女人味，是对一个女人兼备可爱、美丽、幽默、有趣、性感所有美好词语的最高褒奖。”是的，读她的文字，我觉得她是。虽然未曾蒙面，也没有过交流，但是总觉得，文字，其实能把一个人表达了。她说：“世界上最无聊的事情，就是你爱买书，人家爱买LV，本质上没有什么区别，你却非要觉得高人一等，拿这个去情场考验下半身思考的男人。上帝造女人出来装饰世界，或许是他的本意，进化之快无可厚非，但炫耀已读过的书走过的路，显摆高贵的灵魂卓越脱俗的姿态，和炫耀自己昂贵的衣服美貌的鞋以及浮夸的脸一样可耻。”就这一段话，让我觉得我喜欢的读书，不过是萝卜，没有多高尚，当然也没有多卑微，就和别人的青菜是一样的，只是选择不同。她说：“不求常伴，但求无悔。”在所有的关系中，似乎女孩子都有一种强烈的感觉，你对我没有耐心，是不是要离开我？我对你太用心，你会不会不珍惜？这些担惊受怕，都会表现在紧张兮兮，担惊受怕上。然而，艾老师那句话，一下就让我释然了。是啊，就是那样。想到梁实秋先生的一句话：“你走，我不送你，你来，无论多大风多大雨，我要去接你。”胸襟和气度，跃然而出。作为女性，似乎和婆婆的关系，尤其是老大难。我不止一次听到身边有孩子的同事抱怨自己的婆婆。坦白说，我对这块没有任何经验，但是看了艾老师的一句话，觉得豁然开朗。她说：“对婆婆的态度，如果必须依仗，就选择忍耐。如果不愿意忍耐，就选择自己辛苦。”就这样轻描淡写中，把所有利害客观陈述，由你做决定。是的，似乎别人的纠结她没有，别人的水深火热，她也无需感受。所有的生活利弊，就在她的四两拨千斤之间。这个不卑不亢，又进退自如的女子，让我觉得，哪怕有一天我真的三十岁了，也不是一定会成为黄脸婆，也不是进入了世界末日，生命的一切也可以刚刚好。真的，我发现，做一个不卑不亢的女子，是多么难得。但是正因为难得，所以珍贵。为了那份珍贵，我愿意从现在开始努力，希望一切都不算晚。2016.3.22于北京。

5、艾明雅说，保持体面这点事，是因为知道。再也没有什么天塌下来的事情值得我彻底深夜痛苦糟蹋自己。看完这话，我又乐了。好像真的是这样。三十岁是什么感受，二十八岁的人深有体会。是真

《嘿，三十岁》

的很少再哭了，也很少再为失去一两个朋友而感到难过，能够一个人逛街一个人吃饭一个人去做很多的事情，也敢一个人面对很多的不好，是很多事情自己拿主意自己做决定，是偶然发现眉眼间再也回不到那个十几岁那个年龄却又觉得理所当然。在自己能接受的范围内，花钱买化妆品和护肤品时决不手软。对于衣服坚决要挑舒服的，款式永远都是简洁为主，更爱灰色黑白色系。偶尔熬夜的一两点的时候发现，再昂贵的护肤品也不及睡眠来的重要。三十好像是一个坎，但是年龄却不是人生的借口，不管在哪个阶段，都有她美丽的一面。艾明雅再书里说，年龄是多么好用的借口，多么无辜，竟被我们拿来遮挡一切内心脆弱黑洞，成为失败的万能理由。我想，不管多少岁，我们要保持的体面该是从懂事开始。良好的教养和成熟的心智应该是随着年龄而越来越稳固。其实，我脾气不大好，可是，谁也没有着我没有欠我，自己犯轴就该自己消化，没有谁必须对着我面无表情的一张脸。因为工作的事情，总觉得很闹心，大多时候总是觉得不如意。有一次和隔壁大姐一起去出差，心情特别放松，大姐就说，哎呀笑起来真好看。年轻人，别想太多，什么事情都会过去，重要的是要调整好自己，到最后你会发现，什么事都不是事，只是生活重的一种不一样的经历罢了。打那以后，每天早起化妆，时不时的保持微笑，是我觉得一天里非常重要的事情。毕竟，没有人太多人会觉得你开心不开心重要与否，但是，自己应该把日子过好。看了《嘿，三十岁》这书，我有检讨自己，成熟的标志大概是，好的坏的，我们都可以直面自己。不管是三十岁还是二十几岁。三十岁，应该是女人优雅而成熟的年龄。当然，说到三十。我们大概会想到，结婚生子，对于未婚人士，有被逼婚的困扰。却不存在婚姻男人孩子的烦恼。结婚也好，未婚也罢，重要的是有过好日子的本事，买得起自己想买的东西，去的了自己想要的地方。我觉得这点很重要的啊。一个人的生活好不好，并不是别人说了算，作为真正主角的你，才有资格说自己好不好。有这困扰倒是可以看看这书，我看完有些体会，有些赞同，有些深思，也有些感悟。最想说的还是。先把自己的日子过好，把自己整理好，把所有的事情都理好，有自己的能力，不管发生什么事，你都可以当自己的女王，不管三十岁，还是四十岁。三十的女人是一本书，里面有困惑，有焦虑，有安静有各种丰富的心里。

6、在豆瓣上看到这本书时，我刚好过了30岁，当时的我正处在无边无际的焦虑中不能自拔。因为这一年发生了一连串让我措手不及的事情 - - - - - 首先是被告知博士毕业答辩的时间提前了半年，与此同时，我发现自己怀孕了，虽然这两件事情都是我愿望清单中的，可同时发生，这让我突然变的手忙脚乱了起来。于是，我一边克服着孕早期的种种身体不适，一边奋笔疾书着我的毕业论文，毕竟几万字的内容，也不是一下子能写完的，论文初稿交上去之后就是没完没了的修改修改再修改，由于导师是个完美主义者，不幸我又是理工科博士，所以论文中的一些结果图如果达不到导师心中的“完美”，那就意味着我还要重新做实验拿到完美的结果图，总是，一路艰难的完成了毕业答辩，（这期间，娃在我肚子里不知道熬了多少次夜，真心觉得对不起她）我才意识到，我还没有找工作，一时间压力袭来，无处排解。我一直以为自己的30岁应该是优雅的，最起码对自己的人生掌控应该是合格的，可是没想到，刚过30岁就让我这般的兵荒马乱。就在这时我看到了艾明雅的这本书，看了简介后火速买来，可是 - - - - - 却看不下去，临近预产期，心中还每天惦记着我未发表的文章何时才能见报，所以这书也是看看停停，有时候就是根本不过脑的翻几页。之后，就是娃诞生，忍耐过了各种疼痛的月子后，开始了我更加焦虑的哺乳期，于是又重新捧起这本书，发现每个字都写进了自己的心坎里。30岁，对女生来说好像是有特殊意义的里程碑一般，如果这时你有了娃这个感觉会更加明显。你不再是旗帜鲜明的一个人，可以潇潇洒洒，走路生风的过生活。此刻的你是妻子，是母亲，于此同时，你还是需要照顾父母的孩子，一时间仿佛全世界的最艰难的职位都降临到了你的身上，怎么样，能适应的了吗？可是，不适应你又能逃到哪里去能？于是，你要适应对一个100%依赖你的娃24小时的照顾，如果你稍有懈怠，全世界都会指责你缺乏母爱。养娃意味着付出，或者说你要放弃自己的一段路去陪她成长，可此刻的自己也是在成长中的，于是你要取舍，你要非常明白自己现在最需要做什么，于此同时，你要隔三差五的给自己做心理建设，不断的说服自己，告诉自己这一切都是暂时的，蓬头垢面是暂时的，鸡飞狗跳是暂时的，心力交瘁是暂时的，娃终有一天会长大，你要做的，就是坚守住自己的初心，如果你给自己的出厂设置是职场强人，那么无论为了谁都不要永远的沦为家庭主妇；如果你的梦想与现实生活有点南辕北辙的味道，那么也请你千万不要为了生活完全放弃梦想；孩子，老公，工作，朋友 - - - - - 这一切都只是你的 one piece，他们的总和才是一个完整的你，但缺失了哪一块你都会觉得不完美，那么，请记住，只要你不放弃对他们的追求，那么你就不会绝望的那么彻底。写在产后69天，此刻的我正被将要发表的学术论文搞得七荤八素，白天带娃，晚上累的要死还要改文章，于是在此发发牢骚，安慰自己，同时也让同样在30岁这年看上去不那么风光荣耀的你知道

《嘿，三十岁》

，我们并不孤独，大家都是这样守着自己的初心，踉踉跄跄走到现在，也许姿态还不优雅，但还好，我们还是我们自己。

7、从你的微信公号追来买书的，有你陪伴，跨过这个坎我有底气。从你的微信公号追来买书的，有你陪伴，跨过这个坎我有底气。从你的微信公号追来买书的，有你陪伴，跨过这个坎我有底气。从你的微信公号追来买书的，有你陪伴，跨过这个坎我有底气。从你的微信公号追来买书的，有你陪伴，跨过这个坎我有底气。

8、30岁的我，已婚6年，工作5年，孩子今年上幼儿园小班。少年时期，30岁之于我，感觉已经是很年长的感觉了，和高中时期至现在的闺蜜聊起我们的30岁，不禁笑起来，似乎17、8岁时的光景在历历在目，一晃我们竟然已经到了之前觉得很遥远的30岁了。在这个年纪的我们，也许有的还未婚未有伴，有的已经离婚，有的已经生了两个娃，更多的应该类似与我吧？工作上升期，家庭稳定，有车有房，有贷款，有孩子，略有积蓄。30岁的话题逃避不了。我也想聊一聊我的30岁。我一点儿也没觉得自己老。相反的，我觉得好的人生才刚刚开始。二十岁出头的时候，回忆起来，除了用功读书，其他都是一片苍白和充满无力感的。我和先生都出自寒门，属于读书走出家门的那种类型。刚毕业工作那会，我们出门周边旅游住一百多块的旅馆觉得好贵，用二十块的洗面奶，喜欢的书也不敢多买。印象深刻的是我和先生都喜欢吃西瓜和葡萄，北漂的时候，初夏时节水果摊上的西瓜和葡萄都卖十几块钱一斤，每天走过看着就很有冲动买，有的时候实在忍不住买半个西瓜或一串葡萄，一称几十块钱，心里直冒冷气。这就是我大学毕业那会二十出头的真实感受。已经不好意思再问条件一般的家里要钱了，而我们自己的收入却只够基本的养活自己，过年回家甚至还想着给父母留一点尽孝。时间过去十来年。个中艰辛和酸苦，只有我们知道吧？也就是这一两年，先生和我的工作都有了比较大的进步，他在专业领域专研近十年也稍有成就，而我也专注的做自己专业内的工作得心应手。生活也越来越以更加美好的面目展现在我们面前。这也让我更加相信，专注、专业、执着的人总会有回报。虽然过去我们也曾内心彷徨和苦闷，但是总是默默在坚持着，内心不急不躁，从容的做自己最擅长的事。30岁之于我，财务相对自由了，当然这是相对的，因为我本身对物质要求不高，在自己需求的范围内能比较自由，比如说我不买奢侈品，但是我喜欢经常出去走走，住很好的度假酒店，想吃什么了也不必考虑太多价格的因素，日常生活品方面更喜欢买价格较高品质好的类型了。30岁之于我，觉得自己开始越来越精致了。我也不习惯二十岁出头那时毛毛躁躁的自己了，可能是我心智成熟的晚，以前总是觉得自己的读书人可以肆意而为，不看外表。而现在我觉得良好的外表也是修养的一种，出门见人，良好质地的衣服和配饰、鞋子，香水、妆容是对自己和别人的一种尊重。休闲时喝茶，喝咖啡，注重运动，养生，把健身和瑜伽也提到了日程上。30岁之于我，对友谊更相信缘分。如果说二十岁出头的时候还会为失去的友谊而苦恼烦恼，但是现在，越来越相信人与人之间相处，不必强求，相处的好舒服就继续，是缘分，好的友谊和好的爱情，大抵是类似的，都是“势均力敌”的，没有谁攀附于谁，没有谁强求于谁，弥足珍贵的，都是互相人格和心灵都是独立的。30岁之于我，对这个世界更宽容。这个世界之所以多彩，那是因为有形形色色的人组成的，什么样的人都会有，而我，只做好我自己，总会有人讨厌你这一款，但也总会有人喜欢你这一款。30岁，我想是“初熟”吧？还带着没褪去的青春的热气，生活也以越来越崭新的姿态在铺展，也有诸多期许和人生规划还没展开。不带着名利的目的去全新全意做自己热爱的事情，不要顾及太多的世俗眼光，不计较太多的个人得失。时间还未老，我们刚刚好！

9、平稳走过三十岁-评《嘿！三十岁》文/信实的精灵再过三年，我也即将步入人生的尴尬年龄——三十岁，诚惶诚恐的心情无以言表。值得宽慰的是，相比较于其他的姐妹们，我已经找到自己可以牵手一生的伴侣成功嫁作人妇，所以生活似乎对我来说还没有那么残酷。对于跟我差不多年龄的女孩们来说，若是还未婚，甚至于还单身，不知道自己未来的Mr Right身在何方的人来说，着实需要抓紧时间了。这本书的作家艾明雅老师，介绍相当简单，“鸡汤傲娇派掌门人，专业解决各种拧巴人、怂妹子，治疗效果堪比微整形，360度紧致提拉你的人生姿态。代言现代女性夹缝生存状态，戳穿，陪伴，掌灯，壮胆，提气，解恨。”其实最开始看到这本书的名字时，我是很期待内容的，毕竟我已然接近于人生的这个新阶段；然而看到作者的这种介绍，我有点胆怯了。或许因为自己早已经度过了看这种鸡汤的年龄，不再对这种所谓毒舌的鸡汤文这么着迷。因为我深深知道，生活是需要自己一步步往前走的，即使你看再多的鸡汤文，喝掉再多的鸡汤，再努力地去写作鸡汤，却依然过不好这一生。这才是生活的本质。前几天一本豆瓣红人毒舌奶奶的书《生活比我的话更刻薄》横空出世，很多人觉得这句话戳中了自己的心窝子，想要看看她笔下的话有多刻薄，多现实。犹记得相亲类节目《非诚勿扰》刚

刚出来的时候，一位说着雷人话语的自大、媚富、“拜金女”姑娘马诺凭借她的“成名语言”——“我宁愿坐在宝马车里面哭，也不愿意坐在自行车后座上笑”成为众矢之的。还是大学生的我们口口声声骂着她太现实，眼里面只有钱。可是五六年的时光过去了，同学当中还真有些姑娘们成为了马诺这样的人。她们美其名曰，“不是生活改变我了，而是生活太残酷。”就如同这句话一样，“姑娘，欢迎来到世界这个大荒漠”，没错，我们生而为人在这世界上，不受点苦，不受点累，不受点气，不受点罪，怎么好意思说自己曾经来过这个世上呢？当你年老色衰的时候，再看看自己当年的花容月貌，是不是觉得不在年轻的时候放纵一下自己就对不起自己的人生呢？所以北大女学霸，微博励志红人小令君的一本书《拼了命，尽了兴》中的这句，“人生只有像疯子一样地过，才对得起生活给的颠簸”让很多人跟风不已。所以有人尽情放纵自己的人生，表面潇洒快活，岂不知在孤独漫长的夜里面，只有你自己可以擦去自己眼角的泪水。作者艾明雅老师难道不知道，生活就是如此残酷，写出来残酷又能如何？可是，她用她自己走过的弯路来告诫她的一一个个姐妹们，看得明白不如活得明白。哭着也是一天，笑着也是一天，满怀心事是一天，嘻嘻哈哈也是一天。经常有姐妹们尚年纪轻轻就跟我抱怨，“最近莫名的压力非常大，经常整宿整宿的失眠，这可怎么办呢？”我送给她们的建议就是，“如果你现在还单身，那就调整好自己的状态，预备好自己，随时等待上帝为你安排的那一个人出现；如果你现在已经在恋爱中，那就考察好眼前的这个人，如果他是个适合跟你走完一生的人，那就全心全意爱着他，彼此包容和体贴；如果你已经进入婚姻，不要听信别人说的婚姻是爱情的坟墓，用智慧和爱心经营自己的婚姻，让自己的婚姻成为自己的骄傲和别人的羡慕。不管你是处于哪一种人生里面，一定记得，女孩子要有自己独立的经济能力和自理能力，离开了男人，你照样可以养活自己，照顾好自己。千万不要成为一副离开了男人就要死不活的样子，感觉天都塌下来的世界末日来临似的。”当然，这也是我自己经历过众多人情世事总结出来的人生经验，艾明雅老师也是同样的观点。虽然很多女人都说，28岁是女人的分水岭，不仅仅是身体机能和健康状况开始走下坡路，甚至于睡眠质量和皮肤质量也开始不断下滑，着实让很多女人有种提前进入更年期的感觉。艾明雅老师的这本书主要送给27岁到32岁的女性，当然可以适当放宽年龄段，这跟每个女孩心智成熟的程度有关。不可否认，每个即将走入这个阶段的女孩都带着欢喜，带着忧愁，愿中国大龄女孩的观念：“已婚女人孤独万岁，单身女子失恋无罪，好像怎么活着都不对。”不再成为你的累赘，轻松走过这个人生的过渡阶段。生活从来都是自己一步步走出来的，没有人可以代替你去经历。再美好的人生，或者再糟糕的人生都是需要自己一步步去经历出来的，只要你愿意，你可以安稳走过三十岁，然后平平静静31岁，然后从从容容32岁。PS：作品虽有限，但均为原创。如需转载或者另作他用，请豆邮或664591856@qq.com联系本人。谢谢您的尊重~

10、大概，20岁是一个人最光鲜亮丽的时辰，所以，人人闻三十而色变，不单单是因为三十而立，更多的是因为，三十好像跟小清新、跟小文艺脱离了干系，似乎身上不得不附带上了些许烟火色和妈妈味，其实，你文艺与否、你清新在不在，跟年龄有什么关系，关键看心态。所以，我想说的是，三十岁有什么了不起，有时候年龄真是个好东西，让人有爱谁谁的洒脱和淡然。

11、深夜拿到这本书，看完后，就睡不着了，看着身边这个小天使，书里写的种种情况，历历在眼前，好像就是在昨天。一开始我没想着写书评。这本书豆瓣上已经有了一些书评，以及推荐。所以，我一直没有看，关注她的时候她还没有回长沙，偶尔，读过他的几篇文章，都是生活里一些细小事情，或者是闺蜜之间的一些趣闻，再后来就是她刚回长沙的一些不适应，断断续续再读到她文字的时候，已经有她先生出现。那段时间，我也在忙自己的事情，结婚，备孕，生子，当我再次看她写字的时候，她已早我为人母。现在我已经30岁，也有孩子。跟她目前的状况，很相似。她写的产痛，奶粉，奶瓶，尿不湿，丈夫的不理解，不耐烦，婆媳之间暗流涌动的矛盾，柴米油盐，鸡飞狗跳，总之那一段时间的生活，像一张密不透风的网，牢牢的困住了我。虽然现在已经适应，找到了差不多的平衡，但是我，依旧不太敢，回头看，也不愿意去想，那段日子是什么在支撑。当我看完了她的30岁。感觉很真实，那一段肥胖，不修边幅，无暇自顾，颠倒黑白的的生活总有一天会结束，我会回到从前，凭着这股劲，挺到现在，真该给自己一个大大的拥抱。开始向内求，关注自己，好像在有了孩子之后，真实的我也跟着一起苏醒，长大。曾经有一段时间，我也反思怎么把日子过成了现在这样，其实结婚生子后的生活大部分都是这样，能给自己填满一些兴趣爱好，把自己变有趣，生活才会有趣。为什么有的女的婚后产后，会闪闪发光，而有的，就从此，堕落，或者放弃下去？限制他们的，并不是母亲的这个身份，而是他们给自己下了一个套。诸多方便快捷的方式等着我们去消磨，跟闺蜜约下午茶，做美甲，去SPA，去健身，去逛街？艾明雅说她喜欢夜跑，喜欢流汗，喜欢写字，喜欢去咖啡馆小坐，喜欢

一个人去看电影啊。而我喜欢一个人去游泳，一口气游上2000米，全身没有力气，就漂在游池里面，特别放松，没有琐事，没有工作，没有朋友，没有任何人赋予的身份，只有我。书里的故事、道理并不只是讲给已婚已育女人听的，很多故事也是讲给单身女孩听的，单身该怎么过，结婚生了孩子之后又该怎么调剂？困顿的时候怎么过，开心的时候怎么分享，人从来都是个体，我看着书里的那些故事，感触颇多。以前不开心会喝酒，会唱K，会吃烤串，会蒙头大哭。现在我发现更有效的方式，去睡觉，去美容，去游泳，做一切有利于提高自己外形的事情，知道了面子工程忽视不得，也知道花期不长，更需珍惜！这本书可以给你温暖，也会给你铠甲，让你去面对这个世界，同它握手言欢。我们都需要找到厚待自己的方式，保持自带的天赋，保持向上的姿态，等待着。去努力变美，是一个女人最有效最迅猛满血复活的方式，而我的安慰是每晚的一贴面膜，面膜之下是我的救赎。我们不过是自己跟自己过招，想明白了，放过去了，心就舒展了。最喜欢的两段话，送给自己。心里有山河，眼里才能存光亮。我知，即使那般多已婚人士，把鸡毛蒜皮捧作生活真相，让你看不到希望，但我相信，还是有那么多人，为保持这点率真，尽了全力。看得见吗，我也在用尽全力。最后，说一句重点。艾明雅，是一个自带强大气场的好闺蜜。

12、大概，20岁是一个人最光鲜亮丽的时辰，所以，人人闻三十而色变，不单单是因为三十而立，更多的是因为，三十好像跟小清新、跟小文艺脱离了干系，似乎身上不得不附带上了些许烟火色和妈妈味，其实，你文艺与否、你清新在不在，跟年龄有什么关系，关键看心态。所以，我想说的是，三十岁有什么了不起，有时候年龄真是个好东西，让人有爱谁谁的洒脱和淡然。

13、因为最近心情太差，可能为了改变自己抑郁的心情，上网搜了下鸡汤文，净化下心灵。通篇的重点就是女人要为自己而活~其实算是蛮治愈的吧。过了三十岁，人生就过去了一半，60以后的人生以不是自己的了。从今天起~让生命精彩起来~~不为别人的对错而波动自己的情绪，毕竟，这个年龄的女人，已经不起摧残了。

14、女友深夜致电，忧心忡忡。新婚刚过，就已经发现“婚姻简直是一场骗局”：拍着胸脯要让自己永远幸福的丈夫，就像捕猎结束的雄狮，吃完肉只记得躺树下剔牙了；更似一台耗完了浪漫电量的手机，偶尔发出几声电量不足的哼哼声要求老婆倒茶——长得似乎也没有以前帅气了，“原来他真的不曾帅过，是我昏头过”。还等着“苟富贵，勿相忘”的她，绝不甘心人生就此浑噩无趣，没什么比看着老公的腹肌一天天变成肥肠更令人觉得尘世这般不堪，她焦急发问：“如此不思进取，以后还怎么升职总经理、出任CEO、带领全家走向人生巅峰？”我哑然失笑。脑海里映出《纸牌屋》里的铁血妻克莱尔逼着政客老公保持身材以保持斗志的画面——可是这世界，上市敲钟的首富老公只有一个，地产巨头老公只有一个，国家首脑老公更只有一个，倒是楼下卖完葱油饼、从麻将馆打完麻将回家不洗就睡的大排档老板夫君多如牛毛。女人谈恋爱的时候，都对自己的眼光无比自信，凡是五官端正的男友怎么看怎么都像潜力股，坚信嫁的是指点江山的英雄预备党，“只要努力他就会发达”。可惜，最后大多以成为熊大熊二的翠花而收场。明明吻过了青蛙，可说好的王子呢？每每去拜佛，师傅都同我说，金山银山不如全家平安。这话，哪个教夫的三娘听得进？有人说，女人更容易把婚姻视作投资，而男人却认为它是一场保险，看来是真的。我问她：“当年看中他什么，非他不嫁？”女友嗫嚅半天：“老实。”老实意味着什么？中国女人口里的老实男人，大多数是没什么本事、也不干什么坏事的婉辞，上班对着领导点头哈腰说是是是，公车上踩了大妈的脚赶紧说对不起是是是，回家任老婆骂得狗血淋头说是是是。到点回家，从不泡吧，家务半包，工资全交，岳母住院去送汤，碰上女儿高三每天准点送饭，没事和门口保安大叔吹吹牛下下棋，人畜无害，除了老婆心之所往的情趣，别的都有。如此居家必备良品乖猫，偏要指望他气宇轩昂扮老虎，邀上几个哥们儿说不干就不干走上创业大计融资上市；指望他加班喝酒拉大单，有专车司机私人助理前呼后拥，你被人荣耀尊称“夫人”；指望他对着月光和你对饮明前龙井，弹古琴谈古今谈众筹天使轮——盼兔子学游泳，失望透顶能怪谁？选老实男来嫁的女人，不必问，大多有个不堪回首的聪明魅惑前男友，可偏偏那年段数不够又没能搞定人家，被虐恋伤透心后自以为看破红尘，只盼一二傻凡夫你耕田来我浇园。只可惜，人心不足，都低估了俗世侵袭的力道，当稳妥平安唾手可得，人性便蠢蠢欲动，盼着红尘再生辉。既然当初图的是老公孩子热炕头，怎又一朝厌弃，渴望起身边这男人能纵横古今高谈阔论，从市井暖男变身潮爹贝克汉姆？连菩萨也生怨念：“亲咱不能这样啊，你当初明明只求终老的啊。”男人的性格从来是双刃剑，老实意味着无趣，但也意味着保险；灵活意味着情趣，同时也难保没有艳遇；果敢意味着英雄气概，但往往自负，不屑于给老婆提包，楼下等时间长了必然有脾气。你嫁的薛平贵做了皇上，就要忍得有西凉公主来抢，求仁得仁，何所怨？女友长叹：“难道只有忍？天哪，一辈子！第一次觉得一辈子这

么长！”那不然，你以为婚姻的最终秘诀是什么？不是只有忍，是可以忍得甘愿。既然嫁给老实，就善待老实，想着好在出入放心不必查岗，你能做当家做主的妻；如果嫁给商人，就买买买到天荒地老，做锦衣玉食的妻；如果嫁给从不给你提包的霸道总裁，就在床上小鸟依人享受被征服的爽利，床和万事兴，做妩媚不老仙妻。人生赢在想得开，有一种男神叫作别人家的老公，而你，只能图什么赚什么。都是凡夫俗子，忠贞老夫也要忍受我们十年后皮肤松弛胸部外扩，此刻忍忍他的性格弱项有何不可？但是她们不。这世上也就有了一种女人的命运叫作：专旺老实前男友、前夫。在一起时，痛恶他比阿斗还要扶不起，结果一朝分离，对方娶了个初中学历的厂妹，卖烧烤也能立马发达开上保时捷。看，人家的新欢哪里都不如你，不过是不会因为今天没喝到新口味星巴克桃花饮就顿生怨念，也从不哼哼要买miumiu和竹节手柄限量gucci，从不伤春悲秋求人懂，但求老公回家。这世上，叫花子也有三年好运，求仁得仁。所以啊，我从来不相信这世上有如花美眷，大多数最好的结局也无非吵吵闹闹着老去。我从未见到现实生活里有两人称得上童话里的幸福结局，战争兼和平的八十分喜乐已经是皆大欢喜。超脱是佛家云，求不得的请放下。世道是陈奕迅，得不到的在骚动。可女人，若恰好生得美一点，心气傲一点，就总是二人中间最贪得无厌的那一个，却又从来不肯承认自己是那一个。

15、文图 |左叔并不像惯常读鸡汤文之后的不良反映，艾明雅这一本《嘿，三十岁》总是给我一种“硬碰硬”的感受，而其他心灵鸡汤、勇气喊话型的作品，读起来热血沸腾，合上书之后总有一种说不清、道不明的类似于“醉心”的迷茫感，我猜这也不完完全是艾明雅所操的语境的关系，更多的还是这本书比较明确的定位以及感同身受的亲历感。不管社会进步到何种程度，思想开放到何等地步，在当下的社情民情之中，绝大部分的观念还是将三十岁视为女性人生历程之中的一个比较“明确的关卡”。在这个阶段，女性的社会身份会有很多的变化，为人妻，为人母，从职场上游刃有余的白骨精，变成婆媳关系、家长里短的新菜鸟，人生中多出一些新的枝节，难免不起内心里的波澜。即便是死守单身万岁的，有相亲节目每周热播，有热心的三姑六婆逢年过节关心，有隔三差五母女电话温情开场到不欢而散地挂断各自抹泪，我相信绝大部分的迈向三十的单身女郎也不会耳根清净，在每天承受一万点伤害之余，也需要内服这碗“十全大补汤”，外贴各种“筋骨散”才能强撑下去。艾明雅这本书就是这么精确的定位了，将这个阶段女性所要面临的人生的林林总总的问题一一列出来。现如今的图书市场，儿童和女性读者撑起了购买力，我相信除了艾明雅也会有其他作者看到很多女性读者内心自我建设的需求，但我相信未必人人都能做到艾明雅这个层次。书中所呈现出来的“硬碰硬”的感受，多半是艾明雅亲历之后、不事回避的姿态，所给予我们的“感同身受”。与作者一样，我现在的状态也是刚辞了工作，尚处适应期的“坐家”，明确的不同是她是刚过三十的娇娃，我是年届四十的大叔，但我们同样面临过以往职场生涯给予自己留下的印迹、未曾平息的梦以及突然慢来的节奏这三者之者的适应问题。书中有些关于女性在子女哺育、生活重心偏移之后内心的起伏和变化的篇章，其实作为大叔，我也有强烈的感受。离开工作岗位三周时间，我并没有感受到所谓的清闲，反而比以往更加忙碌。孩子所在的班级因为流感防疫要求，放了一周的假，结结实实地当了七天的奶爸。孩子刚刚复课，老母亲牙齿发炎，颜面水肿，天天要送医接回，事情仿佛一夜之间多出许多，我几乎没有整段时间可以坐下来码点字、读点书。可是再仔细想一想，当年在职的时候，事情未必就少。只是这一家老小为了不拖后腿地帮衬着我，但凡能扛的便自己扛掉了，而我还自以为是地认为，这世界一直如此清净地围绕着我转。我将这点感受发在朋友圈里面，有个知根知底的朋友在下面评论了四个字：中年危机。诚如他所言，在大多数人眼里，男人四十大概也是一个所谓的“明确的关卡”。精力与创造力多半不如从前，事业上升期的动力不足，赶上大环境不佳，又处在需要扛着上有老下有小的生计责任，而在这个时间节点辞掉工作玩所谓的“逐梦”，我大概也得像艾明雅一样，花点章节、费点笔墨来感谢亲妈婆母等身后人的支持与理解。支持与理解并不能赶走男人四十的中年危机，破解的唯一办法，大概也只有男人通过某种形式找到自身价值实现的获得感，这一点其实对于三十岁的女性同样如此。而在艾明雅的这本书之中，虽然通篇没有点破这个“获得感”的概念，但却通过其他的形式一一列举了现实生活的列子。她在书中提及很多女性，即便是生活再纷乱，终不肯垢面示人，而这么做的本意并不是讨他人欢心，而是让自己愉悦，在平淡如水的日子里面找到自重的获得感，相较于女性的获得感，男性的获得感往往更带有社会价值认同的标签，不是一个妆，一件衫就能填得平的，而我是不是有机会可以做一做这个选题呢，且行且看吧，因为很多男人并不会停下来听别人的意见。原文：<http://leftfm.com/20132.html>

16、真爱旅舍握手很容易牵手却要一辈子和每一个人的相见都不是偶然的真爱旅舍网址【【【s. ax46.com若无相切怎么会相见男人30而立不能在荒废了大多数女人到三十岁这个坎，总会有有意无意地感

《嘿，三十岁》

慨：女人三十豆腐渣——而男人们活成了一朵向阳花。我相信艾明雅骨子里并非一个女权主义者，也并非只是借助这本书简单地熬上一锅鸡汤。作为社会人存在的女性，其实早就应该承担和释放对自己的那份关爱。所谓的三十岁的坎儿和烦恼在我看来完全是基于此类女性仍然在受到小农经济为基础的传统观念（甚至可以说是余孽）的毒害。当然，现实或许也可以称得上残酷或者无奈，但若不去为自己努力争取自己所向往的空间，那么在某种意义上就真的只能成为雄性动物传宗接代的活体器具了。17、27岁开始就为这个年龄迷茫恐慌，因为身边的人都结婚了，家里开始催了。你开始着急靠谱的对象在哪里，而不是深爱的人在哪里；事业也没什么大起色，可能仅称得上是工作，还要不要坚持。或者认命吧，回老家结婚生娃，做个妇人庸常老去；”被这几句话戳进心窝窝，还没看书已给打五星，看了内容后，打五星++++++

18、从《闺蜜》到《思凡》，而此刻手中拿着新书《嘿，三十岁》，通过阅读，似乎陪伴明雅姐走过了她的漂泊外地工作、立地成婆、新晋辣妈的这几年。借着阅读，似乎多了一位友人闺蜜陪伴自己走过了刚毕业工作的迷茫困顿、爱恋时的内心慌乱到27岁尴尬年龄的诸多思虑。两天的空隙时间里，将《嘿，三十岁》读完，没有失望。如明雅姐言，这书是写给都市里后青春期的女人们，不妨将一些精彩语段整理成问答形式，即为艾明雅给后青春期女人们的问答卷。（声明：非标准答案，参考需慎重。）问：一个女人的外在重不重要？答：世界对女人很苛刻，兹“脸”体大，当下状态的终极资产，全部能从身材和皮肤状态上看起来，眼神光华否，身姿挺拔否，过得好否，骗不了人……深吸一口气，该美容美容，该健身健身，哪怕情绪崩溃，换上跑鞋，在8公里的尽头吼一嗓子。爱可以走，但马甲线我总得留下。问：三十岁近在眼前，接下来还有四十岁，留恋青春美丽的人该怎么对待年龄？答：我的方式是，接纳它带给我的好，但不埋怨它带给我的不好。我宽容它，饶恕它，驯化它。从此，与它温柔相处。我感谢它带给我的镇定自若，但是并不埋怨它给了我鱼尾纹。我感谢它让我可以和跨度更大的年龄层交谈，但并不埋怨它让我失去高跟鞋。问：结婚后，如何处理夫妻亲子依恋与一个人独处的需要？答：我不用孩子做头像，也不用老公做屏保，但我爱他们。我只是不想到任何一个地方，灵魂都自带油烟，顶着一股婚姻里关久了的霉味。在很多个夜晚，我埋头写作，我看一本爽呆的小说，我和朋友聊电话粥，我给自己试穿一件我喜欢他不喜欢的衣服，那一刻，我真的忘了，我还有个老公这回事。问：不结婚可不可以？父母为什么老是逼婚？答：“逼迫”二字不过是心慌的代言。父母那辈人，要的是实打实的，要么给钱，要么给人，总得拿点什么向他们证明这孩子的流年不是荒废，在做比嫁人更重要的事。单身，要的是实打实的真金白银薪水职位来烘托着黄金剩女的风范，最好兼备写自己名字的房子与赶得上通货速度的养老理财。最好，还寻得一份物质之外的精神支柱，管那是做瓷器还是跑马拉松，只要觉得倾尽一生，保证内心轻盈。问：生活琐碎磨砺，如何保持女人味？答：从容颜干净开始，这是身为女人的责任。单身时分，要光芒四射；后来嫁了人，也不会放弃自己。穿哪怕并不昂贵的衣服，但一定要得体，在每一个美好的早晨化上清淡的妆容。对每一个见到的人微笑，从不多言碎语。问：如何看待女性为了变美选择微整？答：我的观点：“第一，微整的钱自己挣来；第二，找个绝世靠谱医生。”想做美女，也要担得起这满世界的唾沫横飞。若变美之后还总是长夜哭泣，那便是你的道行还没能配得上你的容貌。问：似乎此生过不上我想要的生活了，该怎么办？答：接受庸碌的那一刻，我似乎长叹了一口气。天蓝了，草绿了，接受了身高和腰围的尺寸，活得更理直气壮了。我不仅没有放弃梦想，而且这时候再谈起梦想这个词，我不紧张了；我不再担心它实现不了了。轻松时候把它端着，也许万一实现了呢；疲惫时候把它放下吧，偶尔浑噩。努力去做一个有二两成就的人，但是亦做好了准备，也许我此生，也会如今年，继续庸碌下去。人生最坏，不也就是没有过上自己喜欢的生活，然后呢？问：当初嫁人时，是怎样一种心态？答：想嫁就放下。放下姿态，精心装扮投其所好，总得低头换抬头。不要一到这种时候，就把蠢蠢欲动的女权骄傲又拿来用。承认年龄大了挑选范围会小，但不至于小到弱水三千一瓢都喝不到；承认男人肤浅，爱看脸，那又怎样，人人爱美；碰上大男子，换位思考，人家不就普通男人一个，想要找会做饭的，也不是什么过分要求。你不愿意做饭，那就道一声珍重。问：始终找不到那个自认为可以托付终身的人，怎么办？答：我是新时代女性，不会坐在家里等你怜悯赐教。我包容你的脆弱，也请在我脆弱时刻，给我一个肩头的依靠。我不要做你的累赘，更不想做你的无能幼女。我要做你的战友，铁甲钢拳，无坚不摧，朝着岁月共同出击。我不需要你承担我的人生，我自己可以。托付即是依附，终会疲惫厌倦。只愿彼此相携，余生若请你指教，请与我共赴天荒地老。问：如何面对婚姻生活中的琐碎无趣？答：承认它的不完美与偶尔的无趣，并不等于这段关系就是失败的。让我们彼此分开几天去面对无趣，思考无趣，世间所有分离，都是为了更好地归去。问：结婚后，你会做家务吗？答：会做，是因为小时候妈妈

教过。做肉要焯水，做鱼要放姜，先擦窗户再擦地，地要倒着拖，筷子头要搓三遍，洗袜子要正反两面洗。重要的并不是这些，而是与家务同传授的，还有一句此生不敢忘却的家训：我教你做这些，不是为了让你拿着这些去讨某个男人的心欢，或是向着某个人家献殷勤，只是这辈子不至于因得这点毫无技术含量的雕虫小技，遭人鄙夷或为难，甚至遭自己的为难。问：如何看待女性经济独立到与男友吃饭抢埋单现象？答：真正的独立令人笃定，可你24小时都在摇摆。真正的经济独立应该使得你更有底气，更心无旁骛地去享受爱情，坦然面对失去，而不是成为你的标榜，时刻提醒别人，证明自己。问：新晋妈妈如何保持自己的梦想？答：要永远记得你的梦想。一定要告诫自己，我——不会永远这样，不会永远蓬头垢面，不会永远忍气吞声，不会永远关在这扇门里。时间一到，我一定会走出去。那么，再坚持一下吧。既然选择不放弃，全盘都不可以放弃。从腰围开始，从发型开始，从身材开始，从最初的梦想开始。问：我们终究是一个人，在婚姻生活中如何练习一个人？答：我很难跟邻居解释为什么我总是一个人跑步，一个人在楼下喝下午茶。好像一个已婚人士谈“一个人”，总是尴尬的。总不是一个人，显得过于甜腻。总是一个人，未免显得太孤苦伶仃。其实我只是留恋并且沉醉这样的时光，我的家人也支持我有这样的时光，无论已婚未婚，我希望我可以保留，我感恩拥有丰富的三人世界，但在此刻，仅在此刻，白茫茫的马路上，映照着月光，可以摸到柔软的风，我愿这一刻，我既非人妻亦非人母，而是我自己，永远永远。没错，永远永远。因得这一刻，我就可以打满鸡血，去面对第二天的柴米油盐吃喝拉撒孩子哭闹人生烦闷。问：《嘿，三十岁》的目标读者？答：这本书，我写给都市里后青春期的女人们——或者，即将进入后青春期的女人们看。不打算具备什么意义，全图个长夜漫漫不知路在何方的安慰。（PS此问答答案均摘自《嘿，三十岁》，艾明雅著）

19、我二十多岁的时候，穿着动物园淘来的五块钱一条的紧身裤，踩着恨天高，把头发剪成毛寸，露着不细的小腰，住在洗头妹聚集的地区，起早贪黑打了一份月薪八百的工。因为是东北人，踩着恨天高的身高有优势，所以走路都是昂扬头着的，看谁不顺眼，就是一句标准的东北式搭讪“瞅啥？！”还敢在公交车上踢龌龊男，踹“吃鸡爪女”，那时候啊，穷得只剩下年轻，仿佛浪费不尽的时光都用来同情那些看着趾高气昂的三十多岁的女人们了，在单位任由她们呼来喝去，心里默默嘲笑她们的粉底和皱纹。出来混，迟早都要还的，年华从来不会饶过任何一个女人。我连滚带爬到了三十开始奔四的时候，看着二十岁的姑娘们，心里就是这一句。嘿，我三十岁了，并且会越来越数字越大，到了这个曾经自己鄙视的年纪，我拥有的和失去的教会我的是什么呢？再不会在大街上挑衅一个眼神了，也不会再在公交上对看不惯的人出手了，学会了闭嘴也学会了装孙子，据说这叫素质。三十岁，有了老公的，还不要孩子，选择了一种生活，还不想放弃自由；三十岁，没有老公，想要孩子，不想盲目选择一种生活，渴望自由又怕太久了终究被其所累……三十岁的时候，大多数人处于这样的上不去下不来的尴尬。其实三十岁之于我们，不过就是人生的一个必经阶段，原来不在意的现在在意了一些，原来看重的现在放下了。学会了不那么把自己当回事，由只顾表达变得可以倾听。有个老公没什么了不起的，没有老公也不是世界就塌了，西施做自己的美人，东施也不用害怕被人家笑话，肚子疼了就捂着，不高兴了可以嘟嘴。终究别人都是你生命里的路人甲乙丙，只要自己最终留下的是自己想要的样子，就一切OK了。看这本书，把艾明雅视作可以神交的闺蜜了。这姑娘的玲珑通透狡猾实诚，都让人欣喜。你很难讨厌她，因为她说的话即顾念了你的感受，又棒喝了你一记清醒。三十岁不可怕，四十岁五十岁都不可怕，可怕的是在什么年龄不想什么年龄的事，没有活在当下，你总是去追求拧巴，拧巴自来。二十岁轻狂，三十岁通透，四十岁优雅，五十岁豁达，六十岁平和，七十岁稳当，八十岁自在……八十就够了，一百岁的时候，遇到了打招呼，嘿，美人！

20、其实书名把自己吸引进来了，拿着镜子照了照29岁的自己，心中不由感慨。大龄单身，谈不上落魄也说得潇洒。合适的年纪干合适的事情，可是我们往往比较难拿捏。我仍期待，美好的爱情会降临。身边的朋友几乎都是这个年纪，他们的身份也就是书里面的那几种角色。每个人的人生都没有对错。

21、27岁，是那些所谓社会学专家把女人这么如花的年龄称作“剩女”的年龄大限，理由居然仅仅是因为你没有在一个固定居所里和一个固定男人过上合法而固定的性生活。32岁，他们也说是一个女人还可以穿短裙、膝盖上的皮肤不往下掉的最后年龄，不过，经我健身教练证明纯属扯淡。这五年，其实是我们大多数现代女人的隧道期，黑不见底，跌跌撞撞。进入这个隧道的时候，我们大多数人都已经各自背负着各自的角色。你可能是个依然没有找到另一半的“大龄剩女”，老妈一打电话，你们就开始吵，然后以其中一个开始哭而结束，一三五是你，二四六轮到你妈。星期天总算消停了想睡个回笼觉，老板喊你去加班。或者你是个刚刚从云端落到厨房的新晋少妇，搞了半天才发现，山药和淮山

原来真的不一样喔。又或者你是个新手妈妈，顶着一头乱发，问自己是怎么就把日子过成了每天一边吃饭、一边对着一块尿不湿研究毛毛虫今天拉什么颜色的屎。现阶段我国女性不开心常见姿态——已婚女人孤独万岁，单身女子失恋无罪，好像怎么活着都不对。我们都以为是因为背负的这个身份，才导致的黑暗的降临。单身的人以为，这一切肯定都是单身的错。已婚的女人觉得，这一切肯定都是我放弃单身的错。不开心的时候，我们都以为是自己没有选另外那条路，才活成现在这个鬼样。我们在这个黑不见底的隧道里混着，不知道路的那头是什么。有人问，这样什么时候是个头啊，谁也没有回答，因为，谁也不知道要如何回答。我们谁也不知道，要走到哪里去。我们就这样一天天等着。恋爱又分手，微笑又哭泣，结婚离婚生子辞职跳槽再旅行。网络神人那么多，可谁都没给我们最想要的那个答案。后来总算有人点起一堆篝火，我们管那个叫鸡汤。喝着，虽不能饱腹，但总不至于挨饿，偶尔暖暖身，烤烤被眼泪打湿的衣服。更有意思的是，自从有了这点光，有的女人开始洗脸化妆；有的女人开始在这点微弱的光下读书；有的女人开始在这点光下冥想，当然也有人哭泣，有人不屑一顾。30岁就这么来了。一夜之间怎么好像又不太急了，嫁不嫁，生不生，升不升，不怕了，想通了。然后，平平静静31岁。然后，从从容容32岁。32岁，我们居然开始渐渐忘掉年龄，那些刺一根一根掉了，周身浑圆，居然从这个黑漆漆的胡同里滚出来了。看到的彼此，已经完全不是进入隧道时的模样。有的单身女郎更美丽了，有的却已经被丢在了黑暗里不知所终；那些保留了信仰的家庭主妇光彩照人，也有的，已经完全面目全非。有的新妈妈在最痛苦的日子里选择离异，有的甚至已经把孩子丢弃；有的，小宠物毛毛虫养大成了蝴蝶，战斗能级骤升，还会帮你打怪。我们这才发现，身份根本不是决定我们现在模样的终极因素。这个时代，过得好不好，和有没有嫁掉，或者有没有丈夫、有没有孩子，真的已经没有什么太大关系。原来，所谓天后，根本是那些任何时候都没有放弃认真生活的女人；是那些在黑夜里也记得把脸洗干净，静静唱着歌的女人；是那些在黑暗里，就着后悔洗脸和读书的女人；是那些允许自己哭，哭完了却依然前行的人。好像从满了30岁那一年开始，我们都不再纠结了。我们从这一天起，告别那个瑟瑟发抖的少女，告别那个害怕老去的自己。原来女人的悲欢都是阶段。一个站有一站的纠结，过了站，一切消散。下一站——新娘或者天后，有什么关系。从30岁起，女人活着就得有另外一个宇宙法则，那是在新天地里活得自在的通行证。年满30后，你选择渐渐成为一个老去的庸妇，还是崭新的女神？那得看你是否能找到了这个宇宙法则，并且自成一派。那些纠结拧巴的人，都是不肯放弃那些少女的固执；那些认为青春逝去，就应该从此认命的固执，不去认同别人换了个发型、换了个脸、换了个姿态、换了一颗心和你活得不一样固执。单身或结婚，不过是我们选择各自老去的方式不一样。我去做我的新娘，你去做你的天后。再回头想起隧道里的那段日子，我们相视一笑，用一杯咖啡、偶尔的一次下午茶彼此表达。那一刻，前尘往事尽散。就此花开，各自安好。我家老闺蜜说：最好的年龄才刚刚开始。可我想说：就看你敢不敢从头开始。一直陪着你们的，江湖号称国民闺蜜的，已经做完新娘现在打算努力做鸡汤天后的：艾明雅（本文为艾明雅新书《嘿，三十岁》自序）

22、——评《嘿，三十岁》文/暮烟如雪近日，因为晚婚、晚育假在法律上修改后，很多人都开始各种吆喝快点结婚，这不可怕，可怕的是上次微博转发有个丈母娘对女儿说，“再不生你都要绝经了”，“国家为啥放开二胎，就是为了磕磕碰碰你们这一胎都不生的！打脸不？”想想，不结婚会打脸，身为85后，我从来没觉得自己有老了的赶脚，往往是被外界的逼迫声，搞得像自己没当贤妻良母就是罪大恶极。三十岁，似乎像一夜之间就来了的那回事。可是嫁不嫁，谁能为后半生的自己买单？生不生，谁能保证自己就能有养儿育女的母性？是啊，父母确实会说，你结了就知道，你生了就明白。往往父母和长辈都是秉持着传统思想，只要你结婚了，生孩子了后面会如何我就不想参与了。可我偏偏，就是个倔。所以，我说这本书《嘿，三十岁》扔给我看有那么点契合，但是又有那么一点冲突。全书分为五章，从从未有天生女王这种事去分析女生的视角点，到万一过不上想要的生活怎么办？展开了女性在摇摆思想的矛盾，第三章嫁给他，你会后悔吗？直指那些迷茫的存在，而贤妻良母和蠢蠢欲动的梦想，更是把作者自己初次为人母的感受写得特别详细，尤其是“新手妈妈都有一次机会来自我救赎”，最后一章是写做自己的意义，这本书并没有要每一个即将步入三十人选择极端，也没有各种扯，相反她用自己身边人做例子。当然，不是谁都能天生对盘，何况是共鸣这回事。有的女人在人生路上选择当新娘，有的选择当天后，这都是各自的理想。年龄不是万能的借口，就像她家的老闺蜜说的，好的年龄才刚刚开始。在心态上就是该美容美容，该健身健身，爱人可以走，但马甲线我总得留下。我印象很深书里有一段是，这个世界上，没有绝对正确的道路或者错误的道路，更没有一条规则适用于所有人。我不再觉得偶尔找老公撒娇讨一次零花钱，就失去了自我，这偶尔为之也不失情调；

我亦不再觉得，一个女人追随一个男人，就彻底失去了安全感，因为我的安全感，从来不依仗是否会被谁抛弃，而是，我永远不会自己抛弃自己。不是所有的女人都嫁给了最爱，也不是说谁都等不到“托付终身”的人，其实每一个人的姿态不该是杞人忧天，我们辛苦营造的生活不该被这些打乱，要做的，就是调整好自己，把自己过好，不抛弃自己，不埋汰自己的人生才是人生，毕竟我们的未来不仅仅只有老公，还有自己。在《25岁以后，胖和瘦不再是美不美的唯一标准》，其实我有点幼稚的觉得，胖瘦有的时候也是审美的标准，当然还有内在，这本书有很多感悟我能体会，比如工作是不应该带有负能量的，比如你说了一次，人家会觉得新鲜，但久了，会人人厌烦，避之唯恐不及，甚至工作还会被架空。在书里，你会明白有一种女性的成功就是虽然生了孩子，但是，感觉从来没有追到手……甚至张爱玲的姑姑张茂渊的故事，也是如此，不必受困于三尺灶台，亦可仰望远方。三十岁，对我们而言也就是必经之路，并没有那么恐怖，也许作者为人母后，会更为严谨的要求自己，她深知已经不是小女生。不奢望每一个状态都满满意意，每一分钟都是幸福甜蜜，每一种境遇都是五星服务送货到家。她也写出来三十岁的疲惫，无论是单身的抑或者是已婚的，这本书说的更多是体己的生活态度。也许它敏感了此刻的我，但看完，我只想说说。爱谁谁。

23、很显然，21岁的我没办法去感同身受，后青春女人的心理落差和对待万物世界观的更替，也不明白慢慢忘记，做梦是什么感觉。但我知道，不同年龄人之间在某些观点上分歧的原因终究是我们都想呈现给自己最恰当的状态，最满意的姿态。毕竟我也想，多年之后为人母，如艾老师一篇文章中提到的，“孩子他爸还会说一句‘孩子都生完了，感觉还像没追到过手一样’”。向日葵般向阳积极向上的生长姿态，是全名新女性应当的做派。20岁的你，没有包袱，只管选择你喜欢的一切，努力出击，安然等待，静候佳音。毕竟所有人过来人都告诉我们，你只管保持向上的姿态就好，剩下的交给时光。而书中后青春的你们，在文章的描述中，让我了解到，拖家带口的你们去保持这种姿态似乎是一件很困难的事情，当然我也相信这种情况，毕竟我也是看到过好多孩子他妈的憔悴不堪的狼狈模样。客观存在的东西太多，你们会纠结或家庭或事业，或兼职或全职，结婚生子的你们想做一件真正属于自己的事情，给人感觉像是要和全世界来一场大战，完胜之后才能赢得些许碎片时光，而且还要带着些许的对孩子对家庭的愧疚迅速的“享受”一下。我不例外如书中所写的一样，我无法想象十年后的自己也会去沦落到这种恐怖国度，因为血缘，置自己于一片荒芜，想要翻转荒芜却无能为力的无奈。想想就觉得会崩溃得一塌糊涂。于是，在看到等孩子睡后，练瑜伽，赶稿子这种挤时间驱赶荒芜的事件时，有一种深深的震撼。没有很牛逼，但是一个排除万难，打赢那场大战的女人，结完婚生完子还能在自己的精神国度一往如前的女人，真是美得不要不要的。你说，十年前，不羁放荡爱自由，十年后，居家拖地擦鞋油，一眨眼看给我的无尽的惶恐不安，好浓的屈服于生活的屈辱感。但是结合你的心境去理解的时候，我想或许居家拖地擦鞋油的那种状态可能也是后青春的一种惬意姿态。孩子睡觉时，练瑜伽的妈妈，就是向上生长的最美好姿态。脱离封建的牢笼，新型女性崛起后，后青春女人们留给后辈的印象并不全是那般死去活来的老妈子形象。她们已然觉醒找到的最适合自己的生长的姿态，那是正青春的我们努力模仿却总是停留在原地升不了级的美好模样。那句“只要银行卡里还有余额，自己有驾照，车里还有油，谁在乎那七彩祥云到底什么时候来？谁离开谁都不会死，这句话从来又冷又真。”你不知道，刚毕业的我们多希望有银行卡有足足的余额，一张自己的嚣张的suv，一个自己风格的房子带给我们足足的安全感。现在的女孩子已经很少人还抱着“嫁得好”的念头走向未来，我们也已经提前意识到，在这个社会，女孩子自己挣一百万比找一个好男人要靠谱得多。在全身彻头彻尾单身的时候，我们感受到了全力依仗自己，自己救赎自己的成就感。你说的，“我不再需要被拯救，我就是我自己的灵药，不是全把指望丢在别人的脑袋上。”说这句话的你该是活成精了吧！多大的勇气可以说得这般肆意，多大的能耐能掌控自己全部的生活，多美的姿态可以活自己。“你是愿意当一个倔强的自己而失去爱人，还是略微修订自己，以适应情感世界的骤变？”正如后青春的你所说的爱情，或许我们是真的在去爱的时候没有好好爱自己，但是我还是选择这个年纪普遍的不顾一切去爱。一个阶段一个心理，现在的我们，做不到相爱的时候可以足够的包容，理解，所以我们愿意去改变自己去迎合或者说去契合彼此，可能是因为现阶段我们感觉被迁就的感触要远远大于被包容。虽然你描述的那种，一个月见不见男朋友都可以活得很滋润的状态很让人感觉独自自主霸气，但是现在的我想，如果真的在恋爱的时候处在这种状态，那要男朋友和不要男朋友有什么区别。我选择和一个人交往，我就希望在他的世界里，我是特殊的，相同的是，他也是希望在我心里有一定的分量。如果在我的世界里，我可以好长一段时间不联系也没关系的时候，我不得不怀疑那他还是我恋人吗？所以我还是体会不到那种在爱情里的洒脱。对于自己有过的感触，正经历的状态以及对未来的一种憧憬，这些

大的人生样貌方面，年龄从来没有不是问题。说实话，对于这本书里的很多生活状态我是看不懂的，有些看懂的赞同的，自己也做不到。我不喜欢书中有很多类似“你只需要。。。。。”的句式，就像是成年人强加给小孩子的一些虚荣想法，太强硬的说教，我只想叛逆。每个人的路不可能完全一致，你可以找共鸣，但别被说服，你自己就是你自己，无论好与不好。我想活成什么姿态，时间会给我们答案，没必要因为艳羡哪种状态而磨平自己独有的棱角。

24、无论是30岁还40岁，每刻都要活出精彩的自己。大龄未婚或是已婚都会有自己的苦恼 不妨换个积极点的角度思考下。

25、自己这些年一路过来，开心大于落寞，然而仔细想一想，也近三十了。，沉淀下来的东西并不多。这时才发现透支了青春相貌，却没积淀才华。旅游，拍照，留下的照片也是那么落寞...是该回到现实，28，找个上进男青年嫁了。

26、真的不敢想象我已经30岁了。小的时候，觉得人怎么会有30岁那么老？30岁的女人，大概生活不会有什么趣味了吧。可是今天是我30岁生日，我却觉得人生才刚刚开始。回首整个20多岁，我都是焦虑的。21岁，我大学毕业到江苏油田工作，在荒芜寂寞的南京郊区，那是一段惨淡岁月。我每天都很焦虑迷茫：怎么办？我的人生难道就这样了吗？23岁，我回到北京读研，却无法安然享受简单安静的校园生活，时刻充满了对未来未知的恐慌。循规蹈矩念着书，课余时间尝试着各种创业。26岁，我研究生毕业了，很幸运进入了现在的单位，可是放眼望去，同龄人早已成家立业，单身姑娘少得可怜，我甚至找不到一个相识的单身朋友合租房子。下班之后最大的娱乐就相亲，却一次次以失望告终。27、28岁，生活陷入谷底。短短的两年，我搬了好几次家，感情里受到重挫。一度怀疑自己的选择，很想离开北京，去一个压力不那么大的城市生活。29岁，我结婚了，却焦虑到了极点，好像一切都已经来不及。我常常下班回到家，看会电视就自责得不行，没时间了，没时间了，而我却还一事无成啊！“三十而立”像一个皮鞭在身后抽打着我，我一刻也不敢放松。如果把人生比作登山，30岁的时候应该已经登上山顶，俯瞰无限风光，而我却还在半山腰披荆斩棘。30岁，真的像一个魔咒，尤其对女人来说。皮肤和身体的状态已经明显开始走下坡路，眼角开始长出第一道鱼尾纹。前几天翻出大学毕业的合影，不禁感叹，真的是嫩得可以掐出水来，我当年也曾是个傲娇的女神啊，如今怎么就沦为了煮饭的黄脸婆了？时间真的是最无情的。可是，时间也教会我真正做自己，不再取悦社会规则。20多岁的时候，时时刻刻在意自己美不美，别人喜不喜欢我；到了30岁，好像真的都不重要了，赞美或者批评再也无法在我心里激起骇浪。三观逐渐健全，建立了自己核心的价值体系之后，知道自己是谁，要去哪儿，眼下正在干嘛，也知道自己的底线在哪里。真正肯付出时间去做喜欢的事儿，陪伴值得陪伴的人。20多岁的时候，我们追逐爱，希冀完美的爱情，完美的男人；30岁的时候，明白感情的善良和缘分的无奈，也洞察到人性的复杂和不完美之后，我们自己成为了爱本身。在感情里不再傲娇任性，而是像水一样柔软和包容。自带土壤，得到不再庆幸，失去也不再恐慌。因为建立了强大的内核，纵然世界塌下来，灵魂仍是压不垮。20多岁的时候，买买买能带来愉悦快乐；30岁，明白真正的快乐是“创造”，也不再轻易被表面的浮华迷惑。在经过20多岁的十年迷茫、困顿和找寻之后，我好像真的找回了那个人群中的自我，回到18岁时候的简单清澈。对生活的期望也回到了18岁的时候——只要活着，体验着世间的繁华与荒芜就很好。30岁，一切清零重新开始之后，发现真正想要做的事就那么几件，真正重要的人也就那么几个。所以接下来的人生很清晰明了，无非是在实现自我价值、完成想做的几件事的同时，给予家人最大程度的照顾。走过的30年，最值得庆幸的是，每一个选择都是心甘情愿。在最低谷的时候，我亦没有抱怨过命运，而是相信乌云终会散去。感谢生命中所有人，和一切的别离相遇。站在30岁这个新起点，我已经准备好了追随自己内心真正的渴望，并且不在乎未来明光或者黯淡。

27、人最痛苦的时刻莫过于百般纠结不思其解，怕这怕那，不敢得罪爸妈又不想惹恼公婆。总有那么一瞬间，你真的不想活了，想逃离，但身上总如有跟缰绳，那端却不在手心里。艾明雅这本《嘿，三十岁》书便是写给这样的我们的。每时每刻都会感觉处于夹缝中，就连做梦也是身边有群人在聒噪。中国女人自从学校毕业就处在这种绝地，在你仓皇从学校中逃出还没来得及站稳脚跟，一群人生导师便来了，他们用这个世界的赢家法则告诉你：你得结婚得生孩子得买房子得有个稳定工作。如若你不管不顾，便会被扣上不靠谱的帽子。老爹老妈必定苦口婆心不舍昼夜教育你。你慌了。等到出门一看，同学们都在事业单位上班了，各个悠闲自得，刚毕业就买了房，交了安稳的男朋友，准备结婚，还跟你说：我觉得120平米的房子太小了。打开电视，你看到一个九零后在非诚勿扰上得瑟，心里想：妈蛋，小屁孩着急什么！其实，这世界不光你被逼得着急，只要在这个大环境下，是18岁以上的女人就

《嘿，三十岁》

着急。其实，我们都是被逼急的。即便心里坚定地认为结不结婚没关系，生不生娃没关系，但是在各种有形无形的逼迫下，都会有些焦虑感。只不过摊上好爹妈的可以悠哉，摊上心理不坚定一辈子生活在人言下的爸妈可是要经历一番血与火的考验：电话还没放下多久，又一通电话打来，明着说不管用，暗中点话又来了，你正寻思着要不要跟某人拉手，马上就有侦探来刺探情报：什么时候结婚？18岁以上的女人过得好不好，其实全在爸妈，真的。有时，我在想一些列的逼婚到底是为了什么，或者我们去按部就班结婚到底是为了谁，这个关系中谁是利益的最大受益者。其实想想，这本来就是一场你逼我我造反的战争。最难过的莫过于那些孝子贤孙，本来不想让爸妈担心又怕委屈自己，结果不仅爸妈焦虑自己更是身心憔悴。到底该怎么办？要不要结婚？要不要生娃？这些问题几乎困扰着每个未婚已婚的人。结婚本来是一种爱情的产物，或者是经济产物。两情相悦可婚，为省房租铺盖卷可婚。说来说去，无非是种形式。内容则是你是否真的快乐。一个人要想身心健康，绝对是要注重个体体验，而非外在的无关痛痒的形式。所以，结不结婚，生不生娃，完全是自己的事。不婚没关系，你得找到安身立命的资本，这资本和房子车子没绝对关系，但也有一定关系。一个女人只有在吃饱喝足后才可以豪气万丈地说：老娘就是不结婚，我乐意。赚了足够的钱不仅让自己有稳定的生活，还可以多少安抚爸妈那颗奔溃的心。虽然父母一辈还是觉得结婚好，但是看到你霸气地从他们面前走过，一颗想劝你从良的心可能就落下的。这世界最怕的就是没勇气的人，不仅征服不了外面的流言蜚语，也使你无法坦然以对亲生爹娘。女人最重要的是勇气，大可抵爸妈，小可对公婆。

艾明雅是我很早就知道的一个作者，我早早趴看了她的简历，印象深刻的就是那句立地成婆，对这种早早结婚早早生娃又能拎得清的女人，甚是羡慕，有时又会很好奇是怎样一个女子，直到看到那种红唇红衣照，我才发现真的不是一般人。一个女人活在人间又不为人间琐事烦扰，真心难得。这本《嘿，三十岁》可以看出艾明雅对自己的真心，如果一个人不是活得很明白，断然写不出这样的字。活得明白，写得清楚，才配为作家。世间万物，对别人真心容易，对自己真心难。

28、30岁，这不再是一个熬夜不累，可以胡吃海塞的年纪了，即便是小心翼翼的少吃锻炼美容按摩，身体面容也无法像以前那样睡一觉就能又红光满面的样子了。结婚有孩子的正在考虑二胎，没结婚的还在剩女的标签里寻寻觅觅，上有老下有小，自己的事业也不高不低，但也算度过了刚毕业的生存线的位置。生活依然有无限的欲望，但却有时候觉得自己还够不着，想努力没了那份吃苦的心境，不努力又担心害怕未来的样子。你看，这就是我们的30岁。在我看来，27-32岁，似乎是每个女人成年后最重要的几年。恋爱，结婚，生子，从少女变成少妇再变成妈妈，从一人吃饱全家不饿，买买买到月光族也没人管的生活状态，走进两个家庭甚至更多家庭在一起的纠缠中。生活陡然间增加好几次幂方，却没人能告诉你到底应该怎么做。我也曾是怎样的人，在突如其来的家庭生活和孩子生活里无法自转。但好在，我有一个处事应对能力超高的老公，总能化干戈为玉帛把我从各种纠缠里解脱出来。很多人说，我现在的文风从早前的飞扬跋扈，变得平和温婉，或许，这就是家庭和年龄带给我的最大的变化吧。以前觉得非黑即白的世界，在某一个时间突然觉得都所谓了。突然明白这个世界并不是AB正反面的，每个人都有自己的生活方式与生存理念。每个人选择一种生活方式，有自己的理由，也有自己的苦衷，有不为你我所知的原因，也有不可为外人道也的故事。当自己的生活开始安稳，一切都好像豁然开朗。面对朋友的各种与自己不同的观点，不再逼叨叨的表达自己的观点，一句“挺好的”让两个人都能开心，成为了最重要的事。面对外界的疯狂时候，一句“你高兴就好”，不做任何争辩。很多执念，不再执拗，很多不同，开始和解。有了孩子以后，看着他每天的成长，一年前和一年后，自己的变化寥寥，但孩子惊人的展现了时光的意义。到30岁的时候开始慢慢懂得让自己慢下来，看另一个生命每天每时每刻的变化，总让人有一种天翻地覆的变化。突然发现原来自己小时候也是这样慢慢长大的，自己的父母也曾为自己的每个瞬间欣喜不已，理解了为什么会有全职妈妈，为什么职场妈妈那么辛苦那么难。以前总是单纯的觉得女性应该如何如何独立自主好好工作上班，然后就能像超人一样把一切都搞定，孩子家庭事业自己。可当自己第一天产假后上班，在门口跟孩子说拜拜的时候，孩子一脸无辜的样子以及门在慢慢关上缝隙越来越小的时候，才能感觉到，一切不仅仅是说说而已，每个人都有自己的不舍和脆弱，也有着自己的生活方式。我们不需要担心别人当全职妈妈是不是辛苦，是不是没收入就没地位，尊重和理解别人的生活方式，而不是强加给别人自己的理解，是30岁学到的最重要的事。嘿三十岁，我从来没想到有一天我会豁然开朗，开朗到看谁都特别好特别棒，当自己的内心开始真正的安静下来，学会欣赏而不是批判着生活的时候，多元化的世界才在自己的世界里展开。学会欣赏，学会包容，学会跟自己不喜欢的东西说不，学会选择适合自己的生活方式。这是三十岁

的样子，还真的挺好的。

29、也许是自己的心态变了，这本书的立意和点题确实足以让沉浸在27岁剩女、30岁主妇生活里的姑娘们认清自己。30岁并不是坎，甚至让女人改变和强大都不是从30岁开始的。不是很喜欢作者用逼迫你接受的方式去写这本书，很多东西作者的感情思想太重，遇到不喜欢的观念就嗤之以鼻或者“桎梏”。我觉得，30岁，你要学会接纳各种和你不一样的观点和思维，不能一棒子打死，因为你并不知道别人的生活，你也不知道别人这么生活背后的酸甜苦辣。这本书还是建议让自己沉浸在自己小牢笼的姑娘看看，确实能让你稍微沐浴些阳光。

30、小麦大半夜的在微信里朝我哭诉：结婚还不到三年就出现瓶颈期了，也许我们真的会分开……我迷迷糊糊的看到一惊，顿时睡意全无。电话打过去，那头是小麦压抑的啜泣声。可能真的是情绪波动的太激烈，她竟久久说不出一个字。我好说歹说的劝了半天，似乎没有什么效果。于是约在第二天上午见面聊。第二天一见面，就发现小麦双眼红肿成了拖尾金鱼。问起缘由，小麦淡淡的说道：他是真变了，我对这个家贡献了这么多，他竟然越来越熟视无睹了！小麦老公杨先生是个程序员，工作比较忙，家里里里外外的事情一直都是小麦在张罗。以前小麦做顿好饭、洗个窗帘、做个小手工等，杨先生都要夸上半年。听到老公的肯定与认可，小麦自然也很满足。可是最近一段时间，杨先生好像已经习惯了小麦的辛劳，越来越少听到他肯定的声音。我问道，家里是不是有什么事情和之前不同了？小麦想了想说，没有啊，就是我听朋友说，一定不要傻傻的做一个默默付出的黄脸婆，做了什么事一定要让老公看到，记住！于是，我最近就在家念叨的比较多……我问小麦，自己具体是怎么念叨的呢？小麦说，也没什么，就是时不时的，有意无意的在老公耳边说一下，我今天又怎么辛苦的做饭、拖地、擦桌子等等的呀。我听了小麦的话，突然明白了怎么回事。我有心给她灌一碗鸡汤，转念一想，还是以身说法比较直白、有说服力。于是，我打断了还在抱怨的小麦，对她说，你看我今天穿的这件白色连衣裙漂亮吗？是不是很好看啊？小麦有些奇怪的看了我一眼说，挺好看的呀，今年的新款吧。小麦接着絮叨，我又说了一句，你看我的连衣裙后面还有暗扣蝴蝶结，是不是很别致很洋气呀？小麦顿了一下，点点头表示同意。接着谈了几句，我又说，我的连衣裙在江南商场里买的呢，据说是某英国著名设计师亲自操刀的款式呢！终于，小麦不耐烦了：夏姐，这裙子是漂亮、别致、高大上，可是拜托你不要自己在那里一遍又一遍的自我吹捧了好不好？你今天是怎么了，你不觉得你自己说自己衣服漂亮挺low吗？你不觉得别人嘴里说出来你衣服漂亮、来吹捧你，更合适一点吗？最后她似乎还不解气，重重地加了一句：本来你的裙子挺漂亮的，被你自己先自夸一通，觉得一点都不好看了！人们最讨厌这种自我夸夸其谈的行为了！！我忍不住笑，装作可怜委屈地对小麦说，哎呀，我们之间没有爱了，你以前可都是夸我的啊，今天都嫌弃我了，我真是伤心死了。小麦急急的辩解道：以前的你可没有像今天这样低端恶俗、祥林嫂附身呀！我也辩解道：我不一遍又一遍的自我推销展示，你怎么知道我的裙子漂亮呢？怎么体现出我这几百块钱的裙子的价值呢？小麦似乎是愤怒了般，尖声说到：你的衣服漂亮有型，就摆在那儿，别人不说出来不代表没看到啊？我缓缓的说道，那你觉得你的一切，你老公看到了吗？你觉得你一遍又一遍的或诉苦或邀功似的唠叨，杨先生听了，是会更加倍珍惜你的付出，还是在一点点削减你付出的分值呢？小麦一时语噎。以她的聪明，一点即透。是的，这就是为什么你的付出，不再被重视的原因。是你一点点的自我强调，毁坏了它原本无上的价值。就像一件衣服，你的衣服高端有档次，是从你穿上了那一刻开始，就呈现在众人面前的，它的价值已然显现。但是，如果你生怕别人不知道你穿了件好衣服，而幼稚的时不时地向人们展现衣服的品牌和价签，人们只会觉得，因为你人品的可笑与不成熟，你的华服瞬间就暗淡无光了。感情同样如此。相濡以沫的两个人，你为家庭的付出他会看在眼里，更会记在心中。千万不要傻乎乎的，天天在他耳边哭喊你的辛苦付出，这样真的只会蚕食他对你付出的重视。（有人说，能不说他就不重视啊。我想说的是，一个真正值得和你共度一生的人，你的一切他都会放在心里。而反，当他真的不怎么珍视你，不再在意你们的感情，你就是一哭二闹三上吊，也不可能挽回他对你的初心。这样的负气男人，就更不值得你为此伤心哭泣了。）小时候，家里妈妈也常常与爸爸争吵，大意是嫌爸爸不做家务，还听不得妈妈的辛劳的唠叨。后面，姥姥对妈妈说，“如果你想做，就去做，如果不想做，那就不要做，如果一边做事一边抱怨，就不要指望还能得到别人的尊重与感激。”是的，如果要牺牲，那就爱上牺牲，别求外在的回报。这是艾明雅《嘿，三十岁》这本书给我最大的感触。你所做的都是你自己要去做的，如果做事辛苦，也是你自己事先就该预知的。如果不想做，那么就放着，或者干脆请小时工来处理。最傻的女人就是：明明辛苦的做了事，却因着心里的不平衡而抱怨，或者一心想宣扬求肯定，最后反而落下了令人讨厌的下场。这样，多亏。一个人久久的抓着自以为重要的付出感，会让她的付出背负太

《嘿，三十岁》

多的压力，压的你委屈，压的别人厌烦。昨天看小麦的朋友圈，发现她晒出了老公送她的玫瑰花。我特意看了一下杨先生在下面的评论：你虽付出不言，我却明了你所有的好。玫瑰花娇艳欲滴，就像彻悟过的小麦的笑脸，真心好看。

章节试读

1、《嘿，三十岁》的笔记-第180页

2、《嘿，三十岁》的笔记-第44页

生命我们无法挽留，那就不要有遗憾，用心对待，不放弃自己，就是最好的留住

3、《嘿，三十岁》的笔记-第4页

我们这才发现，身份根本不是决定我们现在模样的终极因素。（P4）

任何一条问题拎出来都比年龄带来的问题大，却偏偏一股脑儿怪在年龄头上。（P9）

傲娇女郎张爱玲就写过：一个女人，得不到异性的爱，也就得不到同性的尊重。……最好是“隐约有
很多人追”。（P13）

多少女人结婚后，从此自带隐形丈夫。（P16）

世界上最无聊的事情，就是你爱买书，人家爱买LV，本质上没有什么区别，你却非要觉得高人一等，
……炫耀自己读过的书走过的路，显摆高贵的灵魂卓越脱俗的姿态，和炫耀自己昂贵的衣服美貌的鞋以及浮夸的脸一样可耻。（P38）

如果你心中的那个自己，被一场婚姻就打乱，只能说明，你还没有读懂真正的自己。（P73）

人生好似有个闹铃，叮咚一响起来，就提醒自己该抛弃些什么。（P77）

最难的，是男人理解了女人所面临的那些细节。那些细节像蚂蚁啃骨，啃噬一个女人对过往岁月的留恋，以及对婚姻的耐心。（P97）

可曾想过你与他从此才是家人了。总有女人那般辛苦，试图去讨好婆婆慰劳小姑，又或是一颗心全献给孩子，示好全世界，最后却发现，唯独自己选择的那个男人离得那样远，他的疏远，使得你所有的付出毫无意义。（P98）

一个女人的归宿，总是能显现出一个城市的“潜规则”。（P117）

当不足以靠能力取胜的时候，就打道德牌。道德对强者而言是自律，对弱者而言却往往当成个自以为有用的武器。（P138）

很多人爱情里面面临的第一场考验，并非外来者入侵，而是对方被时光和环境打磨，成为一个暂时你看不懂的人。这个时候，若有别人看懂了他，他会误以为那是爱，你会误以为那是移情。（P139）

更重要的，即使结婚又怎样，为什么总要让所有人都完全懂你的喜好，等着别人堆积你的快乐？……留一个空间，有些特定的光亮和脸孔，只给自己见到。（P146）

一个熟女想与庸俗保持距离的第一要素是学会控制自己愈来愈旺盛的控诉欲。（P173）

《嘿，三十岁》

能够理解的早就理解了，剩下的都是不能理解的，我也永远不会再费力去让他理解这些，更不会当成吵架的原材料，有这个闲心，我宁愿一个人来做指甲。（P179）

碎三观是一件非常好的事，像手机程序，隔几年就要升级，你以为那些支撑你走过如今的信仰，却要完全打破，如同换血，从头再把新的理念，对爱情的，对生活的，更新一遍。（P218）

爱与生活都是一场节制。愿你我相伴，在黑夜里忍耐，在阳光下尽欢。（P226）

4、《嘿，三十岁》的笔记-第140页

5、《嘿，三十岁》的笔记-第44页

6、《嘿，三十岁》的笔记-第130页

7、《嘿，三十岁》的笔记-第159页

8、《嘿，三十岁》的笔记-第55页

几个人此生能飞黄腾达登上舞台最中央，最难得是虽此生庸碌，每一天都清爽示人，不教人失了希望

9、《嘿，三十岁》的笔记-第33页

保留内心轻盈。人生里鸡毛蒜皮变多，要给内心树立起围墙，包容那些家人间的摩擦，朋友间的小矛盾，尘世繁杂带来的无力感，确保自己内心不受影响。不在街头讨论孩子到的成绩与老公也脏衣服，这些留给自己默默消化就好。

10、《嘿，三十岁》的笔记-第141页

11、《嘿，三十岁》的笔记-第137页

一个女人谈论另一个女人用上厉害或聪明这类词，都是个相对论，参照物不过是在情场或职场的段数太低。

12、《嘿，三十岁》的笔记-第108页

朋友，心事，情事，都是衣服，留在衣柜里的都是经典。这年头房价太贵，一平米好几万，占地方也得有价值。清理时光，整理人心。

13、《嘿，三十岁》的笔记-第10页

我将年龄视作生活对我们每个人最大的考验。只因这世上，容貌可以改变，财产状况可以改变，唯独年龄，从不可逆，人人都有过20岁，人人都会走到40岁，只有在这件事上，每个人都无能为力。

14、《嘿，三十岁》的笔记-第73页

"所有女人,都只应该为自己而活,生命如自己驾车,一个男人爱你,愿意上你的生命专车,成为你的丈夫,和你有一个孩子.朋友也是如此.如果有一天,他们要下车,没关系,你感谢他们给你这一路的体验,但并不影响你奔向今后的旅程"

15、《嘿，三十岁》的笔记-第29页

美好的少女，微笑远走，心中有山河，眼里存光亮。

16、《嘿，三十岁》的笔记-第14页

女人们呐。真正的对自己好，是用柔软床单，昂贵袜子，舒适拖鞋，而不是背名牌包包。真正的单身，是自己活成一个圆满，男人是圆以外的附赠；而不是心有一个缺口，等着拿走的人还给你。

在看不见的地方，在没有男人的空窗，依然朝奉自己，才是黄金女郎。

——艾明雅《嘿，三十岁》

17、《嘿，三十岁》的笔记-第100页

做回自己

给自己时间，只是自己别无其他

做一个自己都欣赏自己的人，再忙再累也不污染环境，大妈切不可

找到自己的出口、全身心投入

18、《嘿，三十岁》的笔记-第21页

19、《嘿，三十岁》的笔记-第176页

摔过很多跟头的女人人都知道，当你总想hold住一个人，其实在某种意义上就已经失去他了。成熟的人区别不过是，试着掌控一个人的时间，不如花在自己如何学会独处。这个能力一生都十分致用。我们总是从孤独而来，最终回到孤独。柴米繁杂，尘世吵闹。所以，我宁愿坚信那些总是给自己保留一个孤独爱好的人，都是以这样的方式，在对抗她不愿意就此沉沦的某些世俗。

20、《嘿，三十岁》的笔记-第135页

21、《嘿，三十岁》的笔记-第156页

《嘿，三十岁》

不知道要怎么形容我看完书后对艾明雅的感觉，她就像最了解我的人，最关心我的人。感动

22、《嘿，三十岁》的笔记-第100页

可我为什么总感觉女人一个人的时光最是美妙，想去做指甲我便去做，一个人吃饭西红柿煎一煎倒水放龙利鱼片，主食就是半个馒头，已经营养简便到天地良心，此刻愉悦到飞起来。桌子上开着百合，你告诉我哪里有孤独到底什么是寂寞？谁都有想一个人待着的时候，想去天的尽头哭一场的时候，最扫兴的那个人，不过是连那份孤独都不肯成全；而最被爱的那个人，是他懂得，他亦豁达，他也自信，看完那场日落后，你会带着楼下的蛋糕，准点回家。

23、《嘿，三十岁》的笔记-第5页

内外兼修，才有资格管自己叫淑女吧，优雅的意思是，大敌当前先补妆。

24、《嘿，三十岁》的笔记-第138页

道德对强者而言是自律，对弱者而言却往往当成个自以为有用的武器。

25、《嘿，三十岁》的笔记-第172页

人生里学会给自己留有静默和空白的认。具备多么可贵的品质。一个熟女想与庸俗保持距离的第一要素是学会控制自己愈来愈旺盛的控诉欲。幸运的是在今后那般岁月里，当再没有愿意关注亦不会忍不住叨叨着去获取关注。多数时候我们要流泪和吵闹，伸手找生活去讨要，就学会了大嗓门。最后发现，有些话，吞下去的那一刻一切都明了。果然，最通达的是佛祖。从不开口却主宰了万物。沉默是金，这世间从没有什么新道理，谁能过得好一点，不过是拼的谁把那些旧言语理解的最痛最深。所以，也别在和生活吵架，因为你吵闹埋怨气到半死算什么，不说话的地方，才最好是好看，才总是赢家

26、《嘿，三十岁》的笔记-第69页

27、《嘿，三十岁》的笔记-第43页

28、《嘿，三十岁》的笔记-第109页

时光远去，愿我熟睡入婴孩，愿我心澄明。有几个亲人不离不弃，有几个老友掏心掏肺，有几套衣服还能穿的像模像样，不求倾国倾城但愿容颜干净，无痘无斑，如此，窗外翻天，也与我无关。

29、《嘿，三十岁》的笔记-第162页

30、《嘿，三十岁》的笔记-第179页

你要知道。这个世界上，没有任何一种状态可以抵消人类本身携带的孤独感。何必全赖在爱人的头上，非要觉得是他无用才填满不了你的心。
孤独没什么不好，使孤独变得不好的，是你害怕孤独。
试着掌控一个人的时间，不如花在自己如何学会独处。这个能力一生都十分致用。
不需要迁就任何人的时间，不需要迁就任何人的心情，不需要迁就年龄和时光，我想做，我就马上去做。这一刻，有一种奋不顾身的体验。于是那些只需要独奏的爱好就更容易被坚持下来。
我们总是从孤独而来，最终回到孤独。柴米繁杂，尘世吵闹。所以，我宁愿坚信那些总是给自己保留一个孤单爱好的人，都是以这样的方式，在对抗他不愿意就此沉沦的某些世俗。

31、《嘿，三十岁》的笔记-第3页

保持腰围和脸面最重要的意义是保持斗志，以留人生退路，更待随时出击，日子还长，形象很重要。
长夜漫漫我们都懦弱，生怕被世界抛弃为旧妇女。去努力变美，是一个女人最迅猛最速效的满血复活方式。

32、《嘿，三十岁》的笔记-第32页

33、《嘿，三十岁》的笔记-第22页

人世间最艰难抉择，不是要不要从地狱拼死爬去天堂，那样义无反顾的决心谁舍不得下，转头就是另一个天地；真正的痛苦是要不要告别这70分的鸡肋，历经艰难走向80分的鸡腿，多那么二两叫做自我及自由的肉，此生此路，是不是值得？

34、《嘿，三十岁》的笔记-第108页

朋友，心事，情事，都是衣服，就在衣柜里的都是经典。这年头，房价太贵，一平米好几万，占地方也得有价值。
清理时光，整理人心。
这也才知道，为什么这世道女人流行清清淡淡的裸妆。当少女不再，心里有多少事，脸上就难免有多少斑，晚归的丈夫会令人长出黑眼圈，逃学的儿子会令人生出川字纹，数落婆婆过多的女人会嘴角下垂，心有妒忌的女人会有凶相。数十年后，一个平凡女人保有一张清淡而不失光滑的脸，不仅仅是五遍护肤水的事，而是一颗心要修炼到多么的桎梏，到了睡前通通放下两分钟入眠，可想而知那是多么深的道行。

35、《嘿，三十岁》的笔记-第1页

都说男人三十而立，那女人呢？相信这本《嘿，三十岁》的书是为女人的三十岁来写的。期待！

36、《嘿，三十岁》的笔记-第160页

37、《嘿，三十岁》的笔记-第1页

27到32岁，这5年，其实是我们大多数现代女人的隧道器，黑不见底，跌跌撞撞。进入这个隧道的时候，我们大多数人都已经各自背负着各自的角色。

38、《嘿，三十岁》的笔记-第1页

这个时代，过得好不好，和有没有嫁掉，或者有没有丈夫、有没有孩子，真的已经没有什么太大关系。

原来，所谓天后，根本是那些任何时候都没有放弃认真生活的女人；

是那些在黑夜里也记得把脸洗干净，静静唱着歌的女人；

是那些在黑暗里，就着后悔洗脸和读书的女人；

是那些允许自己哭，哭完了却依然前行的人。

好像从满了30岁那一年开始，我们都不再纠结了。我们从这一天起，告别那个瑟瑟发抖的少女，告别那个害怕老去的自己。

原来女人的悲欢都是阶段。一个站有一站的纠结，过了站，一切消散。

——艾明雅《嘿，三十岁》

39、《嘿，三十岁》的笔记-第159页

对不值得的争辩、抱怨解释，沉默是最好的回应

学会沉默，杜绝歇斯底里的吼叫，减少提高音量的争辩，用沉默代替所有，从容面对

40、《嘿，三十岁》的笔记-第38页

30岁后，相由薪生。如今，一个女人的皮囊是从内到外，从智商到财商的终极综合型pk。能将皮囊画好，也绝非等闲之辈。

41、《嘿，三十岁》的笔记-第113页

家务是一条分界线，我知走出去的那一刻，愿意盔甲披身铿锵玫瑰，但那一刻我也知人间险恶，风雨星云雷电交加，我愿意在这一刻脆弱无助且胸无大志，只想锅台灶碗就过完一生。丢人就丢人，现眼就现眼，被女权批斗成阿斗就批斗成阿斗。

身为女人，如非要说，我有什么骄纵，就是盼望着，终究可以进退自如。憧憬这天地之大，亦以爱之名，囿于厨房。

42、《嘿，三十岁》的笔记-第137页

这个世界上，从来没有什么东西是理所当然属于一个女人的。多少女人仗着自己善良无欺就是万金油，就以为一劳永逸会留住手边所有。天生一副好牌算什么，时光流逝谁能懒惰，总要尽几分力气才守得住。岁月，对我们每个人都很公平，还剩下什么，总得全靠自己争气。

43、《嘿，三十岁》的笔记-第82页

我们都是普通人，不要怨怪自己的局限，去延伸的唯一可能，便是将你喜欢的东西，做得再深刻

《嘿，三十岁》

一些。如果此刻你仍憋屈，不要急，不要慌，你要等。如果此刻你焦躁，就焦躁着。如果此刻你迷惘，就迷惘。如果此刻你不得不做着自己不喜欢的事，那就做着。不过是时机未到。

44、《嘿，三十岁》的笔记-第174页

多数时候我们都要流泪与吵闹，伸手找生活去讨要，就学会了大嗓门。如同儿时哭着喊着找母亲要一份冰激凌。不过就要一份爱，要一份怜悯，要一份薪水，要一份体恤，要一份尊重，要一份欣赏。最后，学乖，统统归于沉默无声。因为明白吵闹从来无用，那个最爱你的人，从不会放由你去吵闹就已经送到手边；而除了爱，那些你久求不得的东西，也从不是靠着声声高争抢而来。

45、《嘿，三十岁》的笔记-第38页

读书不是为了炫耀自己超凡脱俗，而且寻找内心真正的平和，增长眼界，给思维无限的可能。读书，一定不可功利心。道行配不上容貌也是白搭！内心真正丰盈才是真谛

46、《嘿，三十岁》的笔记-第4页

原来，所谓天后，根本是那些任何时候都没有放弃认真生活的女人；是那些在黑夜里也记得把脸洗干净，静静唱着歌的女人；是那些在黑暗里，就着后悔洗脸和读书的女人；是那些允许自己哭，哭完了却依然前行的人。

47、《嘿，三十岁》的笔记-第33页

穿哪怕并不昂贵的衣服，但一定要得体，在每一个美好的早晨化上清淡的妆容，对每一个见到的人微笑，从不多言碎语。保留内心轻盈。人生里鸡毛蒜皮变多，要给内心竖立起围墙，包容那些家人间的摩擦、朋友间的小矛盾、城市繁杂带来的无力感，确保自己内心不受影响。

48、《嘿，三十岁》的笔记-第179页

“孤独没什么不好。使孤独变得不好的，是你害怕孤独。” --蒋勋

49、《嘿，三十岁》的笔记-第46页

人什么时候开始觉得自己变得成熟、疲惫，变成生活的老油条？就是从发现很多你以前易如反掌的精神生活，突然间变成体力活的时候。

50、《嘿，三十岁》的笔记-第104页

给彼此空间，彼此牵挂不牵绊，不放荡也可爱自由

《嘿，三十岁》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com