

嘿，三十岁



[嘿，三十岁_下载链接1](#)

著者:艾明雅

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2016-2-1

装帧:平装

isbn:9787539987811

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。

作者介绍:

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）

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

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

．．．．．(收起)

[嘿，三十岁_下载链接1](#)

标签

嘿，三十岁

我想读这本书

女性

独立女性

生活

治愈

艾明雅

温暖

评论

擦干眼泪该干嘛干嘛吧，暴风雨过去就会有晒被子的好天气。

“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+++++

看了这本书，我希望自己30岁时依旧充满热爱，而且比20多岁更能驾驭自己。

阅读感觉一般 作者爱四个字四个字的写 有种刻意的文绉绉感 看得我脑仁儿疼 ‘_>’

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

是标题吸引了我，因为我也即将迎来既恐怖又平常的三十岁。作者关于有了娃之后早起3个小时只为做回自己，和“你的人生不能只有你的先生”的观点，我很喜欢。但不太喜欢作者的文字风格，虽然这样的文字我写不出来，但仍然不喜欢。有点类似于小资与伪文青的调调，动不动就押韵了，排比了，好几个成语连在一起了，不够自然与顺畅。话说，以前我也写过这样的文字，当然没有作者写得高端大气上档次，可是渐渐地，我回归到不矫情状态。现在说话都是一股土气味，我说越来越乡土气息了，老公说这叫接地气。

三星半。作者大概是刚站到30岁的边上，以为40岁便能修炼成无嗔无欲的“老女人”，只要有花有茶有茶宠，跟老友们看看风景美美甲（为什么她书里美甲的频率出现得如此高），就可以六根清净无宠不惊了…这还挺让人哑然失笑的。殊不知，多数人真正狗血泥泞的人生要到那时才拉开大幕呢。

一本反复强调不是鸡汤却很鸡汤的书

1.居然有3-4处错别字，校对太仓促了，出版真当有点不尊重读者。2.发现作者很喜欢用“窗明几净”这个词。。。3.要说本书的疗效还真不深刻，只有序看的我感同身受，其余内容如同喝了漱口水然后吐完，没留什么印象。4.这年头这样的女作家太多，如同当年的市场我只有张小娴之辈来解围青春。现在女性需要更多情感文章。也是这些女作家存在的理由。5.这类书看看可以，看多了也没什么意思。6.我以为作者会给接近三十岁女性一点药方，其实没有，除了作者自己的生活思索和友人遭遇，很多文字都文学化了、裹脚布化了。7.序写的不错。还是给四星。

在快满30岁是看，特别安心。原来那些焦虑，那些彷徨，不知是我一个人才有。

每个人自带的天赋，是黑暗唯一的出口

对于27岁以后女人而言，这是速效救心丸

之所以没有一次性看完这本书，纯粹是因为太好看，舍不得这么快看完。最近很忙很琐碎，却也一定坚持睡前，夜深人静的时候，保留给自己一点时间。猛然发现一直误会了自己。虽然离30还有几年，愿几年后的自己更包容，更豁达。

无趣鸡汤，砒霜？

作者文笔不错，但整本书都像散文的味道，内容浅显了些，逻辑性弱了点，所以说服力

也就弱了些。

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？

仿佛讲了很多道理，又仿佛什么也没说！鸡汤就是鸡汤！

来 干了这碗鸡汤

没有安全感的女人，从来不会认为自己会以为美好而值得被爱，她以为，她拥有的一切，都是换来的。

前段时间有人看到我说 呦 28了啊 嗯 还有两年可以熬
搞得好像女人到了30岁就过了保质期一样 而且说这话的还是一个中年女性 年龄越大
外界压力越大 我不是那么百毒不侵的 这么一本 能接受的鸡汤 强大强大内心吧

[嘿，三十岁 下载链接1](#)

书评

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...

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...

——评《嘿，三十岁》文/葛烟如雪

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...

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...

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...

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...

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...

俗话说：“男人四十一枝花，女人三十豆腐渣。”看看，同样是年龄，女人和男人的标准完全不同，这何其不公！可这就是社会现实啊！生活什么时候公平过？！不过，想想也是啊，四十岁的男人经过岁月的历练，成熟稳重，大多事业有成，人生仿佛正在走上坡路，而女人到了三十岁，身...

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，我猜这也不完完全全是艾明雅所操的语境的关系...

其实，我很早就知道艾老师。

印象特别深刻的是，她曾在一片文字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...

你没有试过摆脱“结婚就是捆绑”的自我规则。你没有试着让人习惯“她就是这么放纵不羁爱自由。”还是说不想让别人问你老公：“娶这么个狂拽炫酷屌炸天的老婆，是一种怎样的体验啊？”心甘情愿进入已婚的状态，就是忘了自己姓什么。

既是鸡汤文的傲娇掌门，又是...

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...

27岁开始就为这个年龄迷茫恐慌，因为身边的人都在结婚了，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...

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...

即将步入30岁的门槛，就算没有过生日，也死赖在29岁的门口不走，想着骗骗自己依

旧是2字头。但还是默默的拿起小雅那本《嘿，三十岁》来看。
每天读书的时间并不是很多。即使是这样，也要在临睡前翻上两眼，才觉得安心。至少，我用这一点点的微光点亮自己的生活，多难得。从...

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，...

虽是本鸡汤，但是里面的一些道理却真的很适用，针对我个人而言。一直朦朦胧胧悟到的道理总算有另一张嘴帮我说了出来，我更愿意把它当成一种生活态度。未来很美好，道路很曲折，大多数鸡汤只告诉你前面半句，后面还是要靠你自己。但是至少看完这本书之后我有一个改变，那就是不...

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...

变美，是一个女人最迅猛最速效的满血复活方式
再大，大到失恋失业失婚失意，谁的生活到后来不都是这同款套餐似的挫折吗？
我自从不是小少女，懂了一件事情——不要总是觉得很多事情不会发生在自己身上。
不要太早，不要太晚，不要那种青春的骄纵，不要那种青春逝去的恐慌，就...

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...

[嘿，三十岁 下载链接1](#)