

聚焦“30+” 乐观心态是底气

《三十而已》是现在比较火的电视剧了。三个女孩三种人生却都在三十岁这年面临着工作、生活的挑战,直观呈现了“三十岁”这个特定年龄段人群的现实困境,他们的职场观、家庭观、爱情观激发共鸣的同时引发社会热议也持续发酵。

三十岁,或许对于很多人而言是“不再年轻”的时间节点,是追寻梦想与向现实妥协的分水岭,但《三十而已》展现出的三十岁的女性成熟、独立、自主,也在向所有三十岁的女性输出一种正向价值观,即:“三十”并不可怕,拥有“而已”这种勇敢、不服输的态度,依然可以重拾初心,找寻到真正的自我。

《三十而已》,释怀的是年龄,反思的是生活、表达的是态度。当下“30+”的都市人群更看重自我价值的实现,也有着重新开始的勇气。人生的活法没有标准答案,新时代30岁的“多面”与“多层”,相信能够引发很多人的共鸣与反思。

三十岁直面未来的考验

曹黎雨 30岁 化妆师

我30岁了,从未想过30岁来得如此之快,对于自己的状态一直留恋在20岁那年踏入大学之门懵懂时候,最简单、最纯真,所以最留恋。“三十而立”,过去常常会想:人生到三十岁是什么样的呢?也会常常问自己到底要过一种什么样的生活?答案随着飞奔的日子逐渐地蜕变、逐渐地清晰、逐渐地豁然。

对于“三十而立”这个词,后人给出的解释有很多,比较认同的说法是“30岁,人应该能依靠自己的本领独立承担自己应承受的责任,并已经确定自己的人生目标与发展方向”。简单一句话,30岁,人应该能坦然地面对一切困难了。三十岁的我,学会了感恩。我感激父母,给予我生命,给予我健康的身体。我感激儿子,给了我温馨的回忆,让我觉得活着是件多么幸福的事儿。三十岁的我,学会了宽容。当面对别人的误解时,我告诉自己:时间会证明一切,依然保持本色走自己的路,坦然而宽容。三十岁的我,学会了忍耐。当挫折和失败来临时,我会对自己说:鲜花总是和荆棘同在,阳光总是和风雨同在,当然,成功会和失败并存。不要因为眼前的风雨而否认阳光的存在,因为阳光总在风雨后,不要被眼前的困难吓倒,一切终会成为过去。

30岁,我觉得是一个成熟、懂得人情世故和励志成事的最好年华。这个时期的心态趋于平稳和理智。所以,30岁的我,学会了用冷静和客观的心态去看待一切人与事物。应该学会珍惜时光,积极计划好自己以后的生活和工作,社会是复杂的,对于30岁的人,需要不断地适应和观察,还要学会换位思考,以自己的自信和勇气来应对未来的竞争和考验。

三十岁选择坚定前行

陈月 30岁 广告设计师

我是一名广告设计师,这份工作最大的焦虑就是年龄焦虑。但每次熬一整晚画设计稿的时候,还是会想,这样的强度年龄再涨一点儿是不是真的扛得住。

我是研究生毕业后才开始工作的,所以,30岁了其实才工作了三年而已。初入职场时,我的同事甚至上级年龄都比我小,而我只是个“零”经验的“大龄小白”,实际年龄和工作经验不成正比。这让我一度怀疑我这个研究生到底读得值不值。好在我坚持下来了,度过了最初“起步难”。但30岁的快速逼近提醒我,自己没有“95后”可以肆意挥霍、随心所欲的资本了。

我原本对30岁的规划是有一个稳定的好工作,买房扎根,开始备孕。今年最大的欣慰是经过努力,我和老公买了自己的房子,也算是对30岁的我们有了个交代。签完购房合同的晚上,我们在回家路上特意在夜色中多走了一段路,内心无比放松,觉得之前所有的辛苦都是值得的,这应该是我们30岁最幸福的时刻。

不知道从什么时候开始,我发现父母和家庭的事儿都需要我来操心,肩上了更重的责任感。我觉得30岁最大的变化是,不像20多岁那么慌了,内心笃定,对可能的风险一开始就有预期,所有的事情都做最坏的打算、尽最大的努力。虽然目前在拼工作还是生孩子的问题上,我还没有最优解,各种各样的焦虑和压力也一直会有,但不管怎样,我都选择坚定前行。



本版稿件由本报记者 祝琪尧 采访
本版策划 戚凯慧

“三十”乘风破浪的岁月才刚刚开始

幸福和成功无关年龄,不要用年龄定义他人该有的人生。三十而已,人生尚早,前方还有各种各样的挑战和可能。人有权选择安稳又平淡的生活,当然也有权不选。不要总习惯用道德绑架别人的生活,说什么“三十而立”。三十岁的男人没房、没车似乎就不成功,三十岁的女人没有成家立业、养育子女人生似乎就不完整。随着社会的发展、思想的进步和独立,人生早已不再有固定的模式和设定,年龄只是个数字而已,成就更是不与年龄挂钩。我们生于自由的年代,只有敢于突破思想的枷锁,人生才有无限的可能。

生活不会一直迁就你,想要不被抛弃,必须自己争气。你要知道你不是为他人而活,而是为自己。你可以没有财富、没有靠山,但不能没有前进的动力和拼搏的精神。如果说三十岁之前你还没有活明白,那么,现在告诉你天真无邪、无理取闹的岁月已过,该成长和懂事

了。有时候为什么说我们三十岁开始焦虑,焦虑的不是这个年龄,而是在这个年龄你还没有找到人生的方向和奋斗的目标。我们不需要“三十而立”,但我们一定要在这个年龄认清自己,知道自己是谁、自己想要什么,并为之努力。请别在该奋斗的年纪选择安逸,乘风破浪的岁月才刚刚开始。

没有一帆风顺的人生,也没有坐享其成的生活。谁不是一边受伤,一边学会坚强。所以,不要畏惧生活可能到来的一次次考验,因为只有经历过艰辛的生活,才有机会享受到人生最简单的快乐。如果你也经历过顾佳一样的感情背叛,请不要不再相信爱情。好好爱自己,别盲目牺牲自我,放弃自身成长的机会。三十而已,何须焦虑,生命的精彩是谁也阻挡不了的脚步,勇敢面对自己的内心,为自己而活。三十而已,仍需努力,在今后的日子里乘风破浪、奋力向前。

“而已”就是不低头、不妥协的人生态度

从“三十而立”的传统观念到“三十而已”的人生态度,“而已”与“而立”之间仅一字之差,却足以展现出新时代截然不同的职业观、爱情观与家庭观,传递出“不低头、不妥协”的价值观。《三十而已》聚焦“30+”年龄段人群的生活状态,面临的压力、焦虑与困境,也引发了同年龄圈人群的共鸣。

理想与现实的差距、完美与欠缺的错位,平凡与琐碎的掺杂,使如此努力、拼搏的他们,陷入事业与家庭的双重困境。“30+”女性会如何看待人生、作出抉择、应对危机?《三十而已》里的这三位女性虽有不同的人生轨迹与内心坚持,但相同的是她们在面临困境时,都会迅速作出回应与反击,这也将深藏在女性心底焦虑的问题搬上荧屏。例如:婚姻是“30+”的女人必需品吗?全职妈妈必须只能柴米油盐洗衣带娃?这些在顾佳、王漫妮、钟晓芹身上产生的疑问,正是现实生活中三十岁女性心底的纠结,而在剧中她们也找到了自己想要的答案。逐

渐完成自己的成长与蜕变,她们不做生活的被动者,而是选择在三十岁多少有些尴尬的年纪,寻找自我、向阳生长,既没有丢失二十多岁的拼劲儿,还带着30岁的成熟与稳重。

近年来,关注“成长”的声音早已不足为奇,一面30岁被添加“人到中年不得已”的刻板标签,另一面却忽略了任何一种生活模式都会有它的利与弊。当代社会把人的青春期拉长了,三十岁也不必着急而立,三十岁也不用焦虑。“而已”二字,传递着一种“不低头、不妥协”的人生态度。对于剧中的三位女性而言,尽管三十岁的人生会遭遇重重困境,但在她们心中:三十岁,一切都可以重新出发。这个年代的30岁女性较十年前相比对世界的了解更多,她们对于自我的认知、自我价值的实现也更为看重,她们本身所经历的时代、受过的教育,让她们更智慧、成熟、体面。当下的女性会更勇敢直面自己的生活中困境,更加积极、坚强、乐观。

·评论·

时代决定心态,心态映照时代。社会心态产生于社会个体心理,又以整体的形态存在,进而影响着每个社会成员的社会价值取向和行为方式,影响着国家经济、政治和社会发展大局。良好的社会心态,是促进个人、社会、国家发展进步的重要心理基础,是国家文化软实力的重要组成部分,社会心态是改革发展的“风向标”、文化建设的“晴雨表”,社会稳定的“安全阀”。而社会心态是反映人们的利益需求并对社会生活有广泛影响的群体心理状态。人是社会的组成主体,个人的心态也影响着周围的人的心态和社会的心态。“态度决定一切”是大家耳熟能详的话,心态的重要性不容置疑。而不良的个人心态,无疑是社会前进的绊脚石。

在现实社会中,很多人不缺乏智慧,也不缺乏创造事业的激情,但是他们却不能获得成功。这到底是什么呢?一些心理学家在分析这种情况后表示,基本上都是因为生活态度不正确而导致的。不正确的生活态度有很多种,比如:在生活中自欺欺人与欺骗别人、缺乏实际行动、无故伤害

正三观营造良好社会心态

朋友、不注重生活礼节、不必要的争论、本末倒置等等。其中,以自欺欺人、缺乏实际行动、不必要的争论和本末倒置最为多见。正确的生活态度不仅是我们对某件事情的看法,更多的是从你内心深层次挖掘的东西。而正三观就是正确生活态度的奠基石。有了正确的三观,你会在不自觉中约束自己、你会在失败的时候摆正自己的态度,你会懂得分析你的人生。这便是一种正确的人生态度。

人生理想是一棵树苗,而正确的生活态度是土壤与养料,离开了它,这棵小树苗不可能长成茁壮的参天大树。所以,要想获得人生的成功,必须保持正确的生活态度。

虽然,我国社会心态越来越自尊自信、理性平和、积极向上。但也要看到,当前仍存在一些不良社会情绪,如果不及时采取措施对不良社会情绪予以化解,不仅会伤害个人幸福生活,还会影响整个社会心态。我国正处于建设社会主义现代化强国、实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦的关键阶段。培育积极、健康的社会心态,是社会主义现代化建设的一项重要任务。