

# 不必苛责三十岁的自己

□舟轩

古人云：三十而立。如今在一些人眼里，三十岁就像一道分水岭。一方面婚姻该有了着落、事业该有了起色，全方位都该“支棱”了起来；另一方面对自己的定位该有了比较明确的认知，前途发展该有了比较清晰的方向。

然而，一部分即将迈入而立之年的人，却常常焦虑地自省其身：有房子、有结婚对象、有体面工作、有稳定收入了吗？

一连串的“灵魂拷问”让他们感受到了紧迫感，但这些所谓的“立”的标准，真的就能衡量人生的幸福和成功吗？三十岁，真正要“立”的又是什么？



### 1

“三十而立”这一古训，源自《论语·为政》中孔子的智慧之语，子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”

孔子所处的春秋时代，正值周王室衰微、礼崩乐坏之际，他期望通过恢复周礼来治理社会。因此，这句话是他对人生阶段的一种精炼概括，意味着在历经十五年的学习

和磨砺后，到了三十岁，一个人应当能够熟练运用周礼规范自己的言行举止，同时坚守内心的信仰和追求。

在古代，对“三十而立”中“立”的理解，通常停留在立志、立身、立言等精神层面。比如，班固把“三十而立”理解为立学，《汉书·艺文志》有记：“三十而五经立也。”朱熹则借用程颐的观点，解“立”为“能自立于斯道

也”，认为“三十而立”指的是立道。

随着历史演进和时代变迁，这一传统说法在当今社会展现出更为丰富的内涵，除了原有的意义之外，还涵盖了事业、爱情、家庭、社会关系等各个层面。相较于精神和人格上的成熟和独立，一些人更加在意的是事业上的成功、家庭的和谐稳定、社交场合的身份认同等等。仿佛到了三十岁就能一键切

换至“爽文”模式：事业爱情双丰收，甚至功成名就、财富自由。

在当前的社会语境中，“三十而立”作为成熟和独立的象征固然令人热血，然而“必须在三十岁有所建树”的惯性期待也令部分年轻人感到“压力山大”。诚如网友所言：“没有‘三十而立’，难道是不想吗？”这一戏谑之语也说明了“三十而立”这一人生目标的高难度。

### 2

年幼时往往赋予遥不可及的三十岁很多想象，觉得充满未知和挑战，于是满怀期待地幻想在三十岁时会是什么样子。诚然，有些人可能真的实现了理想中的模样，但还有很大一部分人发现到了三十岁不仅没能昂首站立在“人生的旷野”之中，反而徘徊于一个个未知的岔路口。

比如，婚恋问题悬而未决。是否结婚和恋爱，选择不同，面对的烦恼也不一样。对于不少还未婚恋的年轻人而言，虽然他们的自我认知和实践可能都证明一个人也可以过得很好，但是社会的期待、长辈的催促让原

本简单的事情变得莫名复杂。而对于打算组建家庭的年轻人来说，顾虑也不少。一方面，觉得尚未“活明白”就贸然进入一段亲密关系似乎过于轻率；另一方面，有限的社交圈子和不愿将就的心理使找到“对的人”的难度变大。此外，高昂的养育成本、隐性的生育歧视、零散的陪伴时间等问题也带来焦虑。于是，在“三十岁后择偶难度增加”的言论中，他们一边犹豫，一边“排着队，拿着爱的号码牌”。

比如，事业发展还不明朗。趁着年轻，试错成本不高，有的人会在三十岁之前尝试

多次职业转换，以此来寻找适合自己的道路。然而，随着职场竞争的加剧和就业形势的变化，以及家人对“稳定”的推崇、频繁跳槽影响再就业等现实因素，等到了三十岁，应该保守地选择“万无一失”的职业，还是继续追求真正所爱？这让他们纠结不已。除了“月亮与六便士”的选择之难，已经在岗位上安心扎根的年轻人，可能也面临着职业发展受限、成就难达预期、承受他人质疑等困境。

比如，人生定位难以确立。网上有句话：“中国人的一生都处于‘关键期’。”人们似乎

在每个时间点都要按部就班、稳扎稳打，并且拥有符合不同年龄段的“人设”。然而，许多年近三十的网友在社交平台上表示，虽然到了三十岁，但是一点长大的感觉都没有，非但没有成为情绪稳定的父亲母亲，也没有变成值得依靠的大哥大姐，更没有当上运筹帷幄的主任经理，遇到事情习惯找妈，碰到生人日常社恐、上班开会假装大人。对于当下的人生目标和定位，大家好像还没有明确清晰的概念，更没有变成小时候自己眼中那个“厉害的大人”。

### 3

当我们谈论“三十而立”时，其实不必局限在单一视角中，将其简单地等同于物质财富的积累或社会地位的提升，却忽视了精神内涵的丰富。在笔者看来，真正的“三十而立”，并非单纯的外在成就，更重要的是内心的成长和修为。

立起来的可以是更加长远的眼光。许多名人在采访中表示，人生中比较糟糕的十年就是二十岁到三十岁，还处在懵懵懂懂中就着急忙慌地作出了一些在后来会后悔的人生决策，许多人的成就反而是在三十岁之后才获得。

回首过去，人生只有三十年；面向未来，人生不止“三十而已”。在漫长的人生旅途中，每个人都有各自的节奏，既不存在一蹴

而就的奇迹，也不会某个时刻努力悉数归零。与其执着于外在的显赫成就和某个时间点“必须如何”的强求，在三十岁时拥有长远的眼光和考量，对之后的人生道路或许更有帮助。每个人只是花期不同，我们向前走的每一步日后都算数。事实也是如此，不管是创作了《富春山居图》的黄公望，还是拍出了《卧虎藏龙》的李安，其实都是厚积薄发、大器晚成的例子。

立起来的可以是更加自洽的心态。褪去了十几岁时的幼稚天真，摆脱了二十几岁时的青涩冲动，拥有人生前几十年的社会经验和人生阅历，三十岁的我们对社会、他人和自身都有了更加完整和客观的认知。明白自己是什么样的人，真正想要的是什么，不能

接受的又是什么，也懂得照顾好自己的身体和情绪，保持规律的作息，安排好一日三餐，也许比其他身外之物更加重要。

形成了更加坚定的原则、建立了更加清晰的边界、具备了更加圆融的处事态度后，不管是否结婚恋爱、从事何种职业、幼稚还是成熟，都能直面自己作出的选择，坦然接受自己的孤独、失败和不完美，不会在遇到不如意时自怨自艾，更不会在未来悔恨不已。

立起来的可以是敢于尝试的勇气。在三十岁时，深入了解自己的兴趣，勇于拥抱新知识、掌握新技能，为自己开辟更多自我实现的路径，不因陷入一成不变的生活而错失其他可能性，这样或许更有意义。

“三十”并不是一个冷漠的数字和简单

的年龄标志，而是象征着对个体独立精神的呼唤和自我意识的觉醒。社交平台上，有很多关于“30岁才是真正意义上的18岁”“30岁重启人生”的话题，有些人在三十岁重新开始学业，圆了留学梦；有些人在三十岁更换赛道，从事真正喜欢的工作；有些人在三十岁选择结束一段关系，拥抱崭新的自己。三十岁热烈、自在，有重新开始的底气，更有承担后果的能力。

人生是一个不断探寻和追问的过程，三十岁只是其中的一个节点，慢一点没关系，走一点弯路更无妨，它不是穷途末路，而是“柳暗花明又一村”的新开始。愿你我都能成为那个让自己喜欢的大人”。

文章来源：浙江宣传

讲文明树新风 公益广告

舟山市自行设计作品

# 存好心 做好事

# 当好人 有好报

