

孔子說「三十而立，」早期三十歲多半以成家立業，是人生的黃金期。現代人卻為了做足求職的準備，進入社會的年齡越來越晚，常常年過三十還一事無成，三十歲就像是生命的臨界點。十五歲的我們可以放肆的做夢，二十歲的自己可以揮灑青春，三十歲卻是一個沈重的負擔。筆者也即將邁入三十，看著一事無成的自己，至今仍在求學階，未來會成為怎樣的人一切未有定數，總是越到夜深人靜越感到恐慌，幾度被憂愁焦慮淹蓋。看完《30歲前一定要搞懂得自己》之後，筆者正式自己內心的聲音，勇敢的追求，不再壓抑。對於工作、學業、感情都用全新的眼光審視。

本書不僅提到工作、感情、生活、內心世界，也談到人生路途、婚姻、家庭，是一本終生受用的書。在人生的旅途中，碰到工作瓶頸挫折，面對婚姻時感到不安、家庭相處模式、孩子教養問題，在書中用一個又一個例子，指引的讀者，帶領讀者往內心深處找尋答案。

《30歲前一定要搞懂得自己》一書像是給進入或邁進三十歲不安的人們一個可靠安心的肩膀，將人內心的痛、不安一一安撫。告訴所有進入三十或者以過三十的人們，有關自己、生活與工作，都要勇敢的正視自己內心的渴求，感到恐慌的時候，聽聽外界的聲音、參考別人給的建議，最後靜下心傾聽自己，做出正確的選擇，一旦選擇就不再去後悔，不要啟動不成熟的防衛機制，最終成為人間失格者。對於愛情，除了奉獻以外，也要改變自己的想法與轉變對待感情的態度，學會尊重對方，愛情是要看著同一方向，而不是互看對方。所愛之人，絕對不是口袋的小娃娃。本書也告訴新手父母，養育小孩就像和孩子跳華爾茲舞曲，不是單方受益，要配合孩子的步伐，而孩子終究有一天會長大，陪伴他成長的過程是一段不再復返的寶貴時光。