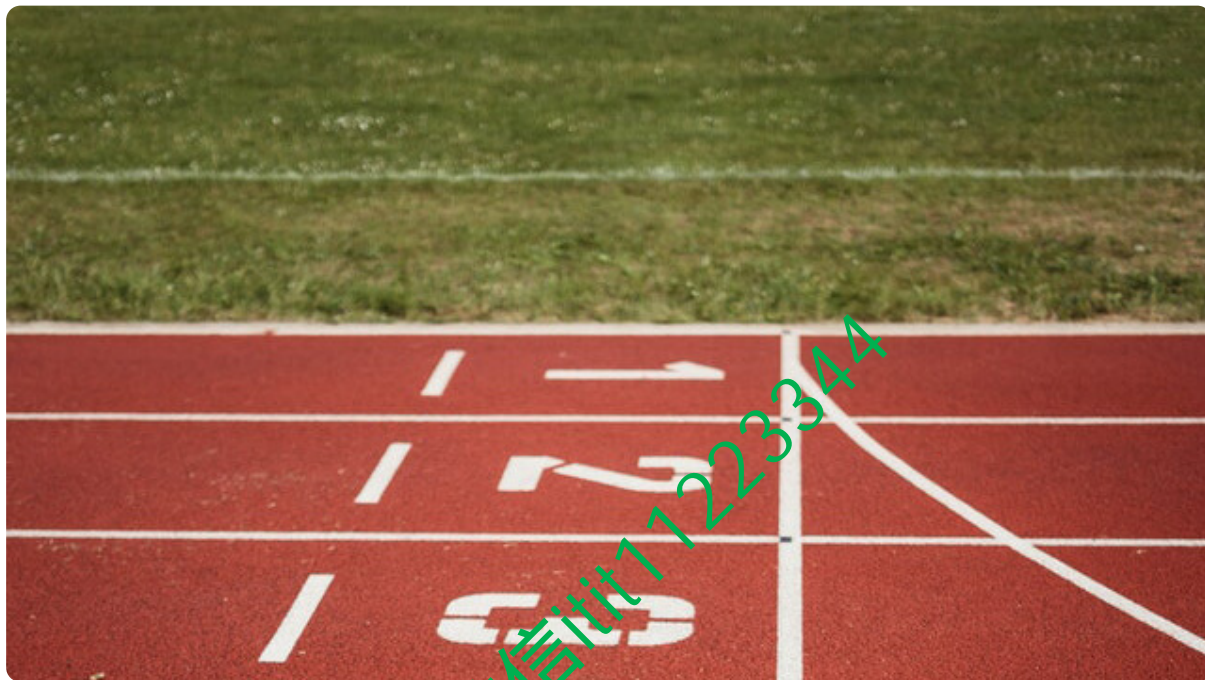


37 职业倦怠与技术停滞

更新时间: 2019-11-06 17:39:12



“当你做成功一件事，千万不要等待着享受荣誉，应该再做那些需要的事。
—— 巴斯德”

这次想跟大伙聊聊心理。

首先，我很肯定我不是专业的，最多在高中时候听过几节心理课程，记得当时做过一个职业测评，说我自己是红色性格，适合做艺术家，然而现在... 咳咳，有点跑题，今天还是跟大家聊聊工作上的一些心理。

近来吧，很多小伙伴都跟我说：最初开始一份工作时，觉得工作很有趣，做起来还挺有劲的。时间一长，发现工作就不像自己想的那样了，会烦躁，会没有耐心。而更多的人很单纯的就是：

我好烦，好焦虑，我不想去工作。

我不知道是不是所有人都正在处于或者曾经有过这种感觉。在这种情绪的感染下，大家会开始对工作丧失热情，情绪烦躁，容易发怒，工作态度消极，对自己手头的工作越来越没耐心，甚至恨不得把键盘给扔下楼，最后开始准备跳槽，更有严重的，会觉得测试甚至软件这个行业没太大意思，准备转行。

这样的抱怨不仅仅来自那些工资不高的小公司，互联网等大公司的高薪同学们亦然，甚至比重更大。你说好好的一份工作，怎么就越干越没意思了呢？

因为我自己也时不时的沉浸在这种状态下，所以总结了一下我和我身边的小伙伴们之所以产生这样情绪的原因，主要有这么几种情况：

1. 无休止的加班，不知道苦日子什么时候才结束。
2. 手头的工作过多，弦崩的非常紧。
3. 非常大的项目比如 618、双十一上线的前后。
4. 持续一段时间做重复工作。

所以总结下来呢，要不就是因为工作压力过大、要不就是因为精力消耗超支、或者因为重复工作没有提升的焦虑。

还有一种情况，就是今天 chat 的第二个名词：**技术停滞**。这可能不是由于这个时代的技术所限，实际上新技术层出不穷，而往往是自己问题。自身的积累或者是技术提升上到达了瓶颈，比如当前的技术框架有余、平台不足，向前看总有种看不到希望的感觉。这也会造成自己的烦躁。

面对着这些很容易发生的状况，我们该怎么**缓解这种倦怠和烦躁的情绪呢**？

首先，我觉得应该从工作中找到乐趣。当然，工作并不是全部的生活，我也怕极了那些把工作当做生活过的人。但是职场必然是生活的一部分，所以尽管它可能不那么如意，但是试着在工作中找到乐趣。比如有些人觉得多找几个 BUG 就很有成就感，多读一些代码就觉得很开心，或者搭一套开源的测试框架，看着它运行起来就感觉自己棒棒哒。

像我自己，我觉得网络上也好、开源的框架中有一些能够让我眼前一亮、可以完善自己知识的点，都会让我觉得此时不虚度。

有同学会觉得：这样非要让我苦中作乐似乎不太合理，有点变态。所以，再来需要调整心态。我呢，是个地地道道的天津人，所以从小熏陶的相声的娱乐思维，还是让我往往能够在工作中保持相对不错的心态。所以工作时时不时的跟别人逗几句，接一接别人的话茬都是不错的方式。别把

老板、主管、同事想得太严肃，职场的和谐其实还很需要幽默感。如果实在不行，偶尔的打开“脉脉”，看看各大互联网公司的热闹事儿，比你苦逼的有的是，所以自己还是不错的。

而对于一部分觉得由于自己的瓶颈，或者长期点点点的重复工作带来的烦躁，我觉得不如好好利用自己的工作时间，立一些 flag，做一份切实可行并且自己严格遵守的计划，做一些可以预见的或者未来想要学习的内容，最终把学到的技能应用到工作中去，摆脱这种瓶颈的壁垒。

最后，也是我自己最常用的方式就是：放松自己，劳逸结合。

工作不应该成为让你牺牲一切快乐的罪魁祸首。这里还是分享我自己的经验：

- 经常利用周末或其他时间跟其他朋友聚会，喝点小酒吐个槽或许就能让自己放松不少。
- 晚上不管加班到多晚，回家上楼之前可以自己或者叫上自己的另一半溜达一小圈，聊聊与工作无关的话题。ps：可是木有伤害单身汪的意思，要不边溜达边瞅瞅美女帅哥？
- 软件人都比较容易疲惫，肩颈大多有点小毛病，周末时候去扎个针灸按个摩也是不错的放松。

最后，是我自己保持心态的两个大招：

- **看话剧。** 我大概每个季度都会去看几场开心麻花，让自己能够在一晚上的开怀大笑里或多或少的忘记一些不快乐的事情。
- **旅行。** 不知道还记不记得，我在开篇的时候晒过一个海上的图，那个时候我正在马尔代夫度假。旅游是我从大学保持到现在最大的爱好，每次压力极大的时候我都会找机会扔掉一切，冲到我喜欢的地方好好的浪几天，尝试着重新享受生活、阳光、大海和沙滩。

或许小伙伴说了，我没有你那样的爱好，我不喜欢溜达、不爱看开心麻花也并不愿意旅游，这我该怎么办？这时候我的建议是找个爱好。也许你会愿意在骑行中扔到挥之不去的烦躁，也许你会在收拾房间的繁重劳动中忘记工作的不快，或许你会在静静的读一本书、听一听音乐的过程中让自己逐渐平静下来，又或者你会在写日记的过程中把让自己不舒服的点点滴滴都留在日记本的每一页里边，再不然你可能也会在一场跑到快抽筋的马拉松赛场上找到自己青春的心跳。总之，找一件你愿意做的或者从来没有尝试做过的事情，放掉一切、全身心的投入到其中。

其实我不知道我分享的办法是不是对每个人都有用，所以我真的不是一个合格的心理专家。不过还好，在很多人的评价中，我应该是一个合适的倾听者。所以，如果你有什么不开心的，欢迎来跟树洞风落吐个槽。

精选留言 2

欢迎在这里发表留言，作者筛选后可公开显示

liansng

读了风落老师的两个专栏了，老师的文字很真实有人味，也很赞同绝大部分，希望和老师交个朋友，可以加老师一个微信吗？我的微信号18600502961

👍 0 回复

2020-02-14

慕标3246374

别把自己绷得太紧++

👍 0 回复

2020-02-04

千学不如一看，千看不如一练

一手微信11223344