所谓职场危机，说白了就是在我们踏入工作岗位之后，由于实际的收入跟不上预想的支出，产生两者的落差。人之本性，由俭入奢易，由奢入俭难。说白了，如果我家里有矿，或者矿里有家，我压根不知道危机在哪。 通常在25-30岁之间，我们会逐渐完成人生的三件大事，结婚生子买房子，此时凭借我们的工资收入，一般咬咬牙都能足以支撑这三件大事的支出，毕竟年轻，敢打敢拼，多加加班，多动动脑子，跳跳槽，涨涨工资还是问题不大。如果我们能够一直保持工资收入的增长，一直在我们退休以前，工资收入都能完美应付不断增长的生活支出，那么这个可以称为完美的人生。 但是....如果有意外呢？

大多数人的人生都不可能顺风顺水，在我们三件大事支出暴涨的时候，如果遭遇工资类收入的下降，危机就已经来临。这种危机一般在职场人到了30多岁最为普遍，所以也称为中年职场危机。

面对这种危机，某些人群选择躺平。你不是结婚生子买房子会提高支出吗？那我不要这部分支出！所谓日本韩国的低欲望社会既是如此。完全躺平，爱咋咋地。当然，这不是一种积极的人生态度。那么中年危机的积极的解决方案是什么呢？

工资收入部分，通常大部分人参加工作10年左右到达瓶颈，提升很难。一些人在到达瓶颈之后，甚至是之前，就已经在谋划转型，这是其中一种积极的解决方式: 职业转型，开展第二职业收入。当然，这都是不得已而为之，要知道，不管到任何一个领域，都会存在竞争，存在危机，不会因为你年纪大了，竞争就不找你的麻烦，第二收入看似美好，其实风险也是存在的。所以最好的方式，还是科学规划自己的职业发展路线，找到自我成长的方向，顺利跨越中年职场危机。

对IT人而言，职场发展路线分三个层次。第一，技术专家。通过一个技能，从入行，能养活自己，立足社会，成为领域内有技术成果，有影响力的人物。第二，如果在专家的层次一定时间之后，很多人会去转管理，也就是职业经理人。第三，当我们积累了一定的管理经验，也有了一定的财富积累，此时如果还有改变世界的梦想，很多人就会成为商业操盘手，自己当老板创业。

以开发岗位来举例子，最重要的层次，也是最难的层次，就是从入行，到专家的过程。每个人从入行，经过专业技能的学习，可以完成基本的工作，成为 刚入行的**初级开发**；然后随着思维，沟通能力等综合素质的提高，超过行业平均水平，成为**中级开发**。然后在职场上积累自己的作品，作品的数量多了，质量高了，就会慢慢在业内形成个人影响力，成为**高级开发**，通晓行业，参与行业前沿的实践，最后能够引领行业潮流，成为**专家级人物**。

非常多人卡在了从 **中级-高级**的路上，陷入成长困境。 有人可能会说，自己没有遇到成长的机会，有些能够获得成长的工作没有落到自己头上。那么，什么人能够得到更多的成长机会？首先，具备良好的专业技能，能够很好地完成工作。并且，积极主动，能够发现并解决自身的工作效率问题。 一些人渐渐在职位上到达舒适区之后，就慢慢开始了打杂之旅，把往常的工作经验反复使用，没有进步，所谓 “一年工作经验用十年”和 “十年工经验”是有很大区别的。

如何突破困境？优秀的人，在完成自身专业工作的同时，会注重提升沟通能力，培养结构化思维，他做事，能够把一件很大的问题拆解成一个个小问题，列举出一二三，逐步解决，随后形成自己的整套解决方案。

具体的，我们应该做到两个方面：1，积极主动，要事第一。我们应该自发的解决问题，而不是等着别人解决，永远不要等着别人去给你分配任务，一直等着别人给你分配，那你自己就是资源。你作为一个独立的人，来到这里工作，不应该只是来领工资，还应该借势修人，我们借助公司这个平台，提升自我能力的同时，还能赚一份收入，这才叫工作，我们离开这家公司以后，能够带走的除了工资，更重要的是自己的能力。 2，积累亮点。每一份工作，我们从工作经历中有没有产出什么提效工具，优化自己的生产，很多面试官筛选简历，就是在筛选亮点，一个毫无亮点的中年候选人，与同样水平的年轻人相比是没有竞争力的，有了自己的工具产出之后，首先老板就能直观地看到你在很主动地干活，有可能就会给你更多具有挑战性的工作内容。

有一件事一定要记清楚，职场上要想获得更多的机会，一定是因为你先表现出来有这方面能力。而不是，你想要这个机会，借这个机会锻炼这方面能力。职场上的机会，资源都是掌握在老板手中，努力工作，不是为了给老板当舔狗，而是为了证明我有这个能力，老板你把任务交给我，老板自己心里也放心，我再借这个机会对我的能力进行巩固，提升，质变。用这种良性循环，逐步积累自己的作品，个人口碑，个人在行业内的影响力，打造个人口碑。这才是正道。