### 程序员如何避免工作的恶性循环

我们在工作中常常会遇到这种情况，天天加班，导致没有时间学习，没有时间学习，导致自己的技能没有点满，然后又导致了天天加班，以完成自己未完成的工作。这明显是一个恶性循环，我们该如何从中跳出来呢？

现在的总结是有两种方式：

1. 加快自己的工作节奏。在工作中尽量提高自己的工作效率，让自己有更多的空闲时间。
2. 养成良好的习惯。无论是学习的还是作息上面的。好的身体是一切的开端。如果我们都没有一个好身体，又何谈一个新的开始，更好的未来呢？

加班很多时候也不是不可避免，所该避免的是无谓的加班，是自认为加班才有安全感，才有归属感。

还有很多时候我们如何避免陷入对工作的讨厌的恶性循环？

厌恶场景1：

主管看到大家加班，很高兴

厌恶场景2：