

## 35 | 理解并建立自己的工作弹性

2018-01-31 朱赞

朱赞的技术管理课

[进入课程 >](#)



讲述：丁婵

时长 08:36 大小 3.94M



在设计软件系统的时候，我们常常会提到弹性架构设计。一个好的软件系统就像是一个具备弹性的有机生命体，能够动态地改变自己的特性或功能，调配资源，去适应外界的变幻并满足不同的需求。

具备弹性的架构才是有生命力的，比如系统压力和容量都是重要的变化维度，如果一个系统能够根据系统压力和容量的增减而动态地调整自己的处理能力，我们说这样的架构就是弹性架构。

今天我要和你探讨的不是技术上的弹性，而是工作的弹性、心态上的弹性。其实，从某种角度而言，道理是相通的。

我们经常会从朋友圈或各种媒体上看到渲染焦虑情绪的文章：三十而立了，焦虑；每天要学的内容太多，学会的太少，焦虑；AI 时代来了，到处是机器学习，你还在自己学习，焦虑；开始一份新工作，但是似乎离梦想更远了，焦虑；诗和远方到底在哪呢，只看到了眼前的苟且，焦虑。

有些人可能只是过过嘴瘾，宣泄一下情绪，但更多的人确实感受到了方方面面的压力，并且真的开始焦虑起来。比如你平时的工作本来就很紧张，项目一个接着一个，到处是里程碑和 Deadline，老板又很严厉，然后你就会变得敏感、紧张和焦虑。

为什么同样的事情，同样的要求，组里其他的同事看起来都游刃有余呢？真实的情况可能是，别人也很焦虑，只是表面上看不出来而已。

事实上，不安、轻度的焦虑，几乎会伴随人的一生。那些有抱负、有上进心并取得过成功的人，同样会有各种坏情绪，只是他们自身的系统弹性比较好，可以很快地消化和处理这些情绪，而轻度的焦虑和失控状态，有时候更容易激发人的创造力，并保持机体的活力。

前几天和池老师、隔壁专栏作者二爷讨论过一个行为，英文叫做 Ruminantion，中文直译过来叫做反刍，在这里想要表达的意思就是：反复思量，钻牛角尖，用消极的态度不断地去思考自己的压力、逆境，以至于走不出来，最后形成了焦虑的情绪。

那要如何走出来呢，如何让自己在压力下可以最大程度地成长，而不是因为负面情绪止步不前呢？其实就是构建自身的弹性能力。

**首先要意识到，什么是 Ruminantion，什么是正确面对自己的压力的方式。**

对于已经发生的事，思考和复盘能够让我们总结教训吸取经验，但是不断地反刍自己的错误，则会让我们后悔并陷入不断自责的陷阱；而对于还没有发生的事情，思考能让我们对未来有更好的计划和规划，但是一根筋琢磨自己的不足，只会让我们觉得自己离理想越来越远，从而产生焦虑情绪并裹足不前。

**其次，意识到反刍的危害，当我们有压力的时候，就要让自己走出思维的误区，打造自己的弹性能力。**

比如，我们可以用纸和笔列出能够做的改进，然后进行定期 Review，看改进是否有效果。把注意力放在那些自己能控制的地方，不要过多地因为自己无法控制的因素而责怪自己。知

道每个人都有弱点，有局限性，不要过高地估计自己的能力。

有些人平时睡眠很少，大部分时间用来学习和工作，但是偶尔也会有完全不想干正事的时候，那么给自己放个假，逛逛街，睡个懒觉，或者在家瞎折腾消磨时间，都是很正常的事。

每个人都有乏的时候，偶尔放纵自己，也是弹性的一种表现，没什么可自责的，不要觉得浪费了时间。文武之道，一张一弛，紧张久了，松上一扣，然后再层层递进，学到的东西必然扎实。

哪怕真的做了什么愚蠢的事情，好好总结为什么会这样，下次不犯同样的错误就行了。最多自嘲一下，谁不会偶尔笨一下呢？遇到坑就赶紧翻过去，后悔并没有太多的帮助。

如果担心自己能力不够，不能把一件事做好，那不如把注意力放在改进和提高上，找到自己的差距在哪里，哪些地方是自己要持续提升的。把注意力放在当下一个个可以实现的小目标上。只有宏伟的目标却没有一个可执行的方案，必然引发焦虑。

**再次，身边要有一些积极向上的人，与他们做朋友，没有的话就去努力结识这样的人。看一些积极向上的文章，保持良好的心态。**

当自己陷入迷茫的时候，有个人可以倾诉或者咨询。有的时候，你觉得自己特别惨，事实上别人都曾经经历过。知道了事实的真相，就好像过一条长长的黑暗隧道，你知道出口在哪里，也知道一定能够走出去，就不会太迷茫。

另外，要确认自己在做一件有意义的事情。这很重要，因为你一直在向自己希望的方向前行。如果你觉得自己正在做的事完全没有意义，不论你多努力都没有帮助。这个时候，不如停下来，仔细想想自己该往哪走。

**最后，想要构建出自己的弹性能力，还要具备以下两个心态。**

1 不论你多努力，也不是所有的付出都会有回报，或者有等比的回报。

有一次，组里的小朋友跟我聊天，说出一个困惑：我想做得更好，所以我付出的努力比别人多得多，做的事也多得多。我觉得自己做得也很好，为什么似乎很多好事都没有轮到我呢？

我是这么回答她的。

很多努力，不一定有立竿见影的回报。当我们做一些超出自己职责范围事的时候，应该是自发的，而不是一定要什么回报。否则，做了之后一直纠结回报，反而不利于成长，也不能持久。

我们的努力就好像一道线，有的人做的工作还在线下面，却因为运气、时机、项目、公司等因素收到了好得多的结果；而有些人，付出和努力已经超过了那条线，却久久看不到成果。这个时候需要的是耐心，因为你已经攒了足够的信用分，一旦机会到了，就能顺理成章拿到你应得的东西。

2 不只是你，每个人都有自己搞不定的时候。英文有句话很有意思：Fake it, until you make it。意思是：假装就好了，一直假装最后就成了真的。不要去考虑别人做成了什么，或是有什么技能。把自信放在自己身上，按照自己的步伐和速度，每天进步一点点。

别人比你强，也许也是装的呢？想学什么，就去学，想做什么，就去做。工作上也是，公正地看待自己的能力，不断给自己设定比自身能力高一点的目标，然后努力去做，你会发现自己的弹性能力远远超乎你的想象。

今天，我和你聊了个人在工作和生活中的弹性能力。什么是弹性架构，什么是人的弹性能力。

人为什么会焦虑呢？可能是自身的弹性能力不够，事实上人的弹性能力也是可以锻炼和提升的。那如何打造自己的弹性能力呢？要正确思考而不是钻牛角尖，要找到需要改进的地方持续改进，偶尔放纵，不担心犯错，从错误中成长，结识乐观的朋友，一直做自己认为有价值的事情。

最后还要具备好的心态，知道付出不一定有回报，每个人都有自己搞不定的事情。日拱一卒，不期速成。

感谢你的收听，我们下期再见。

---

# Hi, 亲爱的订阅读者

每邀请一位好友订阅  
你可获得**18元**现金

快来获取你的专属海报吧！



[戳此获取你的专属海报](#)

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 34 | 如何从错误中成长？

下一篇 36 | 如何对更多的工作说“不”

## 精选留言 (16)

写留言



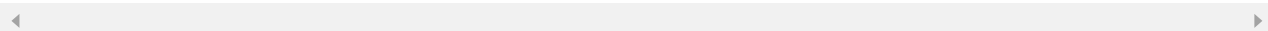
天涯若海

2018-01-31

7

Fake it, until you make it. 这个有意思，感觉还真是这样  
展开

池建强回复: 多吹牛，并且实现它



Tina

2018-02-01

6

心态真的好重要 日拱一卒，不期速成。嗯！

展开 ▾



陈英忠

2018-02-01

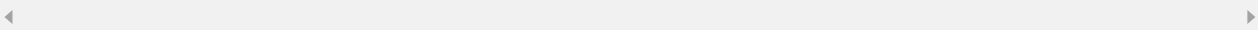
👍 3

angela 最近我进入了leader的备选名单，总监要我写份2018年的小组工作管理计划，请问这个计划一般怎么写呀？

池建强回复: 首先这个问题不是个好问题，因为没有背景

大概来说，我建议你先把全年的大致计划，人员和外部资源需求列出来，并制定出第一季度的详细计划，然后再和你的总监进行沟通。

根据沟通结果再完善你的计划。



norton&#...

2018-05-04

👍 1

无欲则刚，太功利反而成无头苍蝇。欲望得不到满足，迟早会有反作用力，把心态弄崩，不要做紧绷的弦。



wangying

2018-03-09

👍 1

系统要有弹性，人也要有弹性，这样才能更好的迎接未来的挑战。生活、工作变化太多，有弹性才能更好的拥抱变化。



海滨

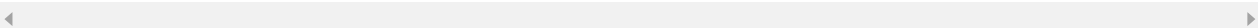
2018-01-31

👍 1

“只有宏伟的目标却没有一个可执行的方案，必然引发焦虑”。焦虑的人马上行动起来，也许就不那么焦虑了。还有不要太在意一定要有个完整的方案再行动，马上动起来，只要自以为方向正确就可以，在行动中慢慢调整方向。

展开 ▾

池建强回复: 是这样的，在平坦的道路上曲折前行







吴楠

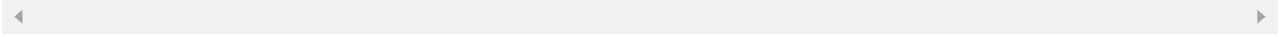
2018-01-31

👍 1

池大的但做好事，勿问前程👍

展开 ▾

池建强回复: 但行好事，莫问前程



Michael

2018-12-19

👍

日拱一卒，不期速成~

展开 ▾



self-disc...

2018-07-25

👍

很多理念知晓后,还需要想办法找到可以落地的方案啊

展开 ▾



彭超

2018-05-17

👍

我一直以来都会伴有一些焦虑，有时想放松下就会有负罪感，看了老师文章，进行了反思，给自己一点适当的弹性空间是有必要的，不纠过往，不忧未来！



Jason

2018-05-16

👍

写的真好

展开 ▾



许胜斌

2018-05-10

👍

弹性，多么好的一个词。谢谢！

展开 ▾



laolinshi

2018-05-03



安姐写的真好。

展开 ▾

---



夏健

2018-03-28



张弛有度，这说起来简单，实践起来难，就像断舍离一样，需要一点技巧和经验。

---



Sirrie.Chen

2018-02-11



很是幸运，在钻牛角尖的时候听到了这篇分享。顿时豁然开朗了。总结经验之后就放下过去，向前看。放过自己，大步向前走，想做什么就做什么。承认自己的不足，但是仍然不断努力前行。

展开 ▾

---



JK.Ryan

2018-02-01



写得很不错 有的放矢，劳逸结合，才能持久保持活力

展开 ▾