

第158讲 | 胡峰：人到中年：失业与恐惧

2019-01-16 京东成都研究院技术专家、TGO会员胡峰

技术领导力300讲

[进入课程 >](#)



讲述：黄洲君

时长 10:36 大小 9.71M



你好，我是京东成都研究院技术专家胡峰，今天想跟你分享的话题是：人到中年：失业与恐惧。

刚入行的时候，听说程序员是吃青春饭的，只能干到 30 岁。过了几年，这个说法变成了 35 岁。如今走在奔四的“不惑”之路上，想到如果突然丢了工作，会怎样？还是不免为此有一些惶惑。

人到中年，突然就多了一些恐惧感。

恐惧感：谋生

当你感到害怕丢掉工作时，说明已经不再年轻了，一种为了谋生的恐惧感油然而生。

记得我步出学校后，刚工作满一年，攒下了约一万元的积蓄，然后裸辞了。但只休息了一个月，就开始恐慌起来了。第二个月初，拿着手上的账单计算着，当时在广州，大约每个月的生活成本需要 3000 元。再看着卡上不多的储蓄，不得不从魔幻的虚拟世界回到苟且的现实之中，开始了新一轮的找工作之路。

彼时的恐惧不是失业的恐惧，而是没钱继续生活的恐惧。并不害怕失去工作，是感觉工作随时都可以换一个，要不干嘛要傻乎乎地裸辞呢？所以反倒是想着下次应该多攒点钱才辞职的。而下次是什么时候？当时的我也不知道。

第二次裸辞，已是三年后，这次我不仅想换个工作，还想换个城市，中间休息间隔的时间更长了。辞职好几个月后，我才又在成都开始了找工作。这一次感觉到了，工作没有那么好找，看上去还行也匹配自己的工作并不多，并且工资相对原来的一线城市也整体低了一个档次，但这些也未能让当时的我产生恐惧，仅仅是困惑，看不清前路。

又过了好些年，真的到了中年后，每月都有很多账单要付，贷款要还，再也不会觉得切换工作是一件很随意的事情，裸辞也早已从我的字典里消失。不随意，但未必会恐惧，只是年龄与处境让我此刻更需要认真地面对和思考这个问题。

中年，每个月比年轻那会儿挣得更多了，职位也更高了，生活变得更安适和稳定，这时**真正潜伏着的威胁开始出现：技能的上升曲线可能越过了高点，走入平缓区，甚至也许在以缓慢而不易觉察的方式下降，而我们却安之若素。**

但中年，悄然而生的恐惧感，并不是阻止我们再进一步的“鸣枪示警”，而像是中场的哨声，提醒我们人生的上半场快结束了，短暂的休整之后，就该提起精神开始下半场了。

所以恐惧感不应是一种束缚，而是一种警醒。

无惧感：舍生

假如你在一份工作中，对丢掉工作本身产生了恐惧，那你做工作的形式很可能会走向谨小慎微。

这时工作让你产生了恐惧感，你就将会被工作绊住，只想兢兢业业、如履薄冰地做好份内工作，以保护好自己位置。但为了保护位置所做的所有努力都会是徒劳的，因为恐惧感绊住

了你，这样的工作状态，自己也是缺乏信心的，而一个对自己信心不足人，也很难让别人对你产生信心。最终，几乎没有任何办法阻止别人占有你当前的位置。

而偏偏是要对工作的无惧感才能真正释放你的潜力，发挥你的能力，让你能够留在原地甚或更进一步。

作为程序员，我们只有一个位置：专业阵地。这是一个专业性要求比较高的职业，我们被雇佣并要求成为一名专业人士，所以应该像一个专业人士一样行事。普通劳动者和专业人士的区别在于，普通劳动者主要被动接受指令去执行任务，而专业人士则在其领域内自己生成指令，同时在领域外还会向同事或上级提供来自该领域的输出：专业建议。

普通劳动者是一种劳动力资源，他们保证执行，而专业人士则是保证选择的执行方向是有意义的，执行路径是优化的。作为专业人士，我们需要去坚持和持续地打磨专业力，守住这块阵地。

有时我在想，是专业让人拥有无惧感呢，还是无惧了才能走向更专业？也许，“谋生的恐惧”害怕失去的不过是工作岗位，“舍生的无惧”才能塑造专业的职业生涯吧。

安全感：重生

安全感，是渴望稳定、安全的心理需求，是应对事情和环境表现出的确定感与可控感。

本来丢掉工作并不可怕，如果我们很容易找到下一份工作，并能很快适应变化的话。但现实是，如果是因为经济大环境变化导致的失业或技术性淘汰，找下一份工作并不容易，适应这种变化也不轻松。

二十年前，上一辈的中年人，他们从自认为的铁饭碗（国企大厂）中批量下岗了，这是一种社会经济与技术变革引发的批量淘汰。近一点的，如美国 2008 年金融危机，一夜之间失业的也不在少数，而且之后很长一段时间都找不到工作，这并非专业能力过时的技术性淘汰，而是环境剧变导致的萧条。

而离程序员更近的案例，来自 TOMsInsight 的深度调查采访，也就是 2015 年的事。

Tony 37 岁，清华本硕，毕业后加入全球知名的 A 记公司中国研发中心工作 11 年，年薪 80 万。在北京东三环，置业豪宅，老婆全职太太，两个孩子。但 2014 年 5 月，A 记公司中国研发中心裁员，Tony 就成为了其中之一。

Tony 作为专业技术人士的价值依然存在，更以百万年薪身价加入著名的互联网巨头 B 厂。但后来，Tony 却无法适应互联网的节奏，感觉工作上周边环境各种“浮躁”，管理也不“专业”，只好再度离职。

辞职后 Tony 很难找到合适的工作：不能很好地适应互联网公司，外企整体不景气招聘冻结，进入体制内早已过了年龄，创业没有机会和资源，当然也没勇气。而维持家庭高品质生活还需要不小的开支。Tony 在 37 岁这年，学会了抽烟、喝酒，仿佛人生的不顺利，来得稍微晚了一些。

最可怕的失业就来自变革引发的技能性淘汰（如：国企下岗），其次是环境引发的萧条（如：金融危机），再次是技能虽然还有普适价值，但自身却适应不了环境变化带来的改变与调整（如：Tony 的危机）。

Tony 面对的危机还是比较少见，属于个人问题。而金融危机也不多见，面对萧条“血”（储蓄）够厚也可以撑得过去。只有第一种，技能性淘汰，积重难返。四十而不惑，不过四十岁程序员的悲哀在于，他们拥有十五年以上的经历与经验，有时却在和只有五年经验的年轻程序员竞争同样的岗位。

中年人和年轻人本应在不同的战场上。年轻时，拼的是体力、学习力和适应能力，是做解答题的效率与能力；中年了，拼的是脑力、心力和决策能力，是做对选择题的概率。

年轻时，是用体力和时间积累经历，换取成长与机会。就拿我来说，从年轻到中年我的体力状态变化是：20 岁以前可以通宵游戏后再接着上一天课；30 岁以前连续一个月加班通宵颠倒，睡一觉后就又精神满满；35 岁以前，还能上线到凌晨两、三点，睡上几小时后，早上 9 点又正常上班；35 岁以后，就要尽可能保持规律作息，否则可能第二天就精神不振了。

所以，中年了体力下降是自然生理规律，但和脑力有关的学习能力并不会有明显改变。记得以前看过一篇万维钢的文章讲了一本书《成年大脑的秘密生活：令人惊讶的中年大脑天赋》，其中提到：

跟年轻的大脑相比，中年大脑在两个方面的性能是下降的：计算速度和注意力。其他方面，比如模式识别、空间想象能力、逻辑推理能力等等，性能不但没有下降，而且还提高了。

计算速度和注意力下降应该是对学习力有一些影响的，但丰富的经历和经验应该可以缩短学习路径，更有效地学习。回顾过往，年轻时学习的路径试错曲线要长得多，所以这一点在学习效率上得到了弥补。而从其他方面看，模式识别、空间想象和逻辑推理意味着中年人的大脑擅长更多高级的工作技能，所以完全没必要担心“老了”会导致学习能力下降。

缺乏安全感，正是源自变化，变化带来的不确定性。

环境和人都处在长期持续的变化中，变化总是不确定的，我们没法消除变化，只能把变化纳入考虑，承认变化是永恒的，不确定是长期的。面对这一点很难，难在反人性，我们真正需要做的是战胜自己人性里的另一面——适应变化，无论世界怎样变化，内心依然波澜不惊，就像大海深处，无论海面如何波浪滔天，深处依然静谧悠然。

简言之，人到中年，转换了战场，重新定位自己的优势，转变核心竞争力，浴火重生，开启人生的下半场。

...

年轻时，我们打的是突击战，左冲右突；中年了，我们打的是阵地战，稳步推进；如今，我们进入了人生的中场战事。**这场战事从谋生的恐惧感开始，给予我们警示；到舍生的无惧感，让我们摆脱束缚，整装待发；最后经过重生的安全感，推动我们再次上升。**

关于中年之感，你有哪些看法呢？

感谢收听，我们下期再见！如果你觉得这篇文章对你有帮助的话，也欢迎订阅胡峰老师的专栏《程序员进阶攻略》，获得更多关于持续成长的经验。

作者简介

胡峰，TGO 鲲鹏会会员，京东成都研究院技术专家，目前承担京东咚咚产品线技术架构工作，专注于 Java 后端分布式系统技术架构相关领域。除了技术工作外，近年来也开始领导研究院技术委员会，负责人才识别，晋升选拔，关注人才梯队层次建设和个人进阶发展。

技术领导力 300讲

每个技术人都应该知道的管理心经

梁宁 / 著名产品人

张雪峰 / 饿了么CTO

陈皓 左耳朵耗子 / 知名创业者

许式伟 / 七牛云创始人兼CEO


李大学 / 前京东CTO

汤峥嵘 / turtorABC COO

右军 / 蚂蚁金服

程浩 / 迅雷创始人

郭炜 / 易观CTO

新版升级：点击「 请朋友读」，10位好友免费读，邀请订阅更有**现金**奖励。

© 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 第157讲 | 成敏：技术人才的管理公式

下一篇 第159讲 | 黄云：技术管理者如何科学的做好向上管理

精选留言 (1)

 写留言



大兵

2019-02-13

对中年危机有了新的认识，更有信心前行。

展开

