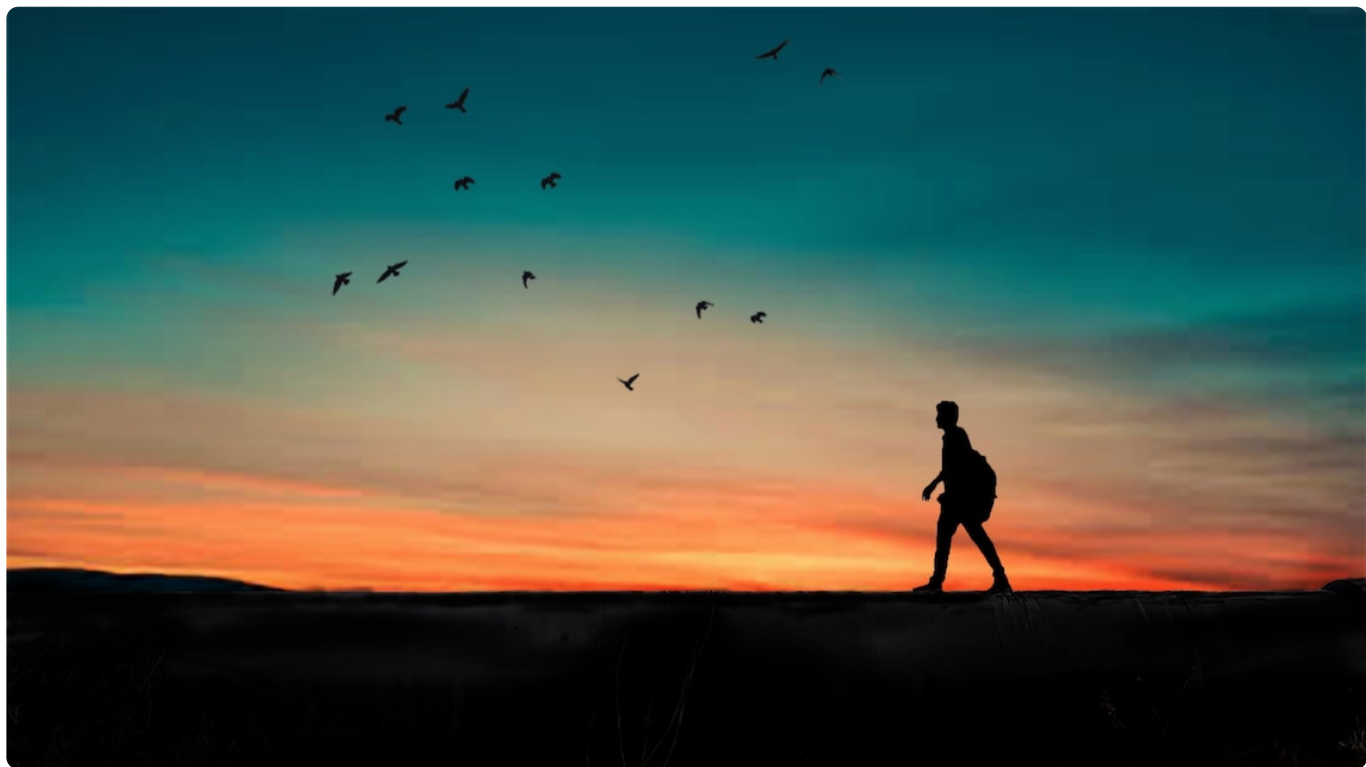


## 46 | 人到中年：失业与恐惧

2018-11-16 胡峰

程序员进阶攻略

[进入课程 >](#)



讲述：刘飞

时长 10:33 大小 4.84M



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，以保护好自己的位置。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。

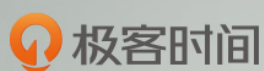
缺乏安全感，正是源自变化，变化带来的不确定性。

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？



# 程序员进阶攻略

每个程序员都应该知道的成长法则

胡峰 京东成都研究院 技术专家



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。

上一篇 45 | 代码评审：寄望与哀伤

下一篇 47 | 该不该去创业公司？

## 精选留言 (10)

写留言



Since

2018-11-16

7

人到中年，不在是一人吃饱，全家不饿了，身上的责任很重，有一家老小需要照顾，做的每一个大的决定，牵扯的东西都很多，大概这样感会随着年龄的增加而增加

展开

作者回复: 嗯，三十以后这样的感一直在增加，决策艰难



公号-代码...

2018-11-16

3

峰哥，我从文中感悟到还是要走差异化竞争。年龄是任何行业，任何职位都逃不开的话题，只是对于IT行业，对于程序员技术这个专业来说尤为是焦点。

我个人觉得无论在什么年龄阶段，都要努力去做到差异化，如产品思维那般，要尽可能的去做到:人无我有，人有我优，人优我廉。

知易行难，我一直在路上。

展开

作者回复: 差异化也不容易，结合自己的特点，建立比较优势



小特

2018-11-17

2

今年27岁，看完之后还是有点小恐惧的，不过感觉恐惧也有利的一面，驱动自己行动和学习。



third  
2018-12-15



现在的我还很年轻，以为中年很遥远，其实也就二十年。

中年危机：在于你以为安稳了，其实你在下降，浑然不觉。

专业人士与普通劳动者的区别。...

展开 ∨



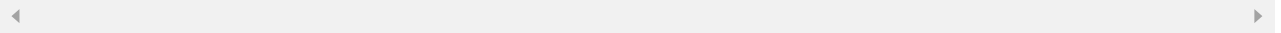
softtwilig...  
2018-11-17



我觉得首先要意识到程序员的职业生涯是可以很长的，这样才会有去做那些短期收益不大，但是长期有回报的事情，比如对程序员来说更通用，更有移植性的技能

展开 ∨

作者回复: 应该会越来越长，行业在变得更好更职业



godtrue  
2018-11-16

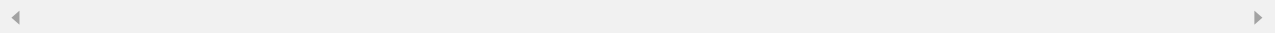


前半生不用怕，后半生不要悔。

前半生试错成本低，不确定性因素多，许多事情可以重头再来。后半生各种机会就会越来越少了，试错成本飙升，任何事情都需要深思熟虑，否则决策性失误会付出高昂代价。三十而立，尚未有所建树，责任却越来越重，有些发愁呀！不过也只能尽人事听天命。

展开 ∨

作者回复: 中年不易呀💔



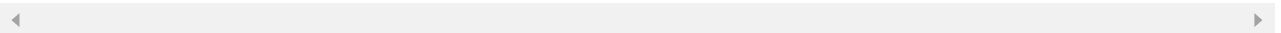
绿鲤鱼与驴...  
2019-02-27



我23，现在还感觉不到危机 😊

展开 ∨

作者回复: 年轻啊😊





俊辉

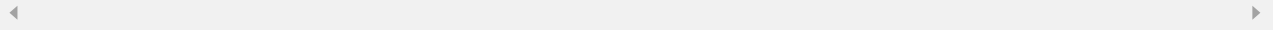
2019-01-25



《反脆弱》应该更贴近本文的处境跟思想。

展开 ∨

作者回复: 这本书听说过多次了, 居然还没排上去读 😊



James

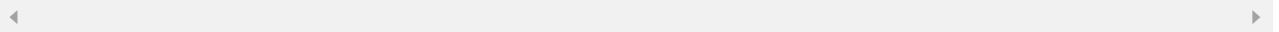
2018-12-26



为什么我工作2年半就觉得很有危机感 🤔

展开 ∨

作者回复: 今年是有点冷 😊, 但年轻不怕



行下一首歌

2018-12-18



没有成长, 就焦虑了。

展开 ∨