

为什么有些程序员悄无声息渡过35岁中年危机?

转载 2018年01月12日 00:00:00

12963

58

小提示

点击上方蓝色字体即可一键关注!

今天分享是一些已经渡过中年危机的前辈们，看看从他们身上，是如何优雅的过渡的。如果想一直在程序这条路上走下去，建议读完。文章略长。

人物一：陈睿，前百度研发经理，携程定制旅游CTO

从程序员到架构师到管理者，最后到创业者

我一直相信这样一句话：真正的危机，来源于在正确的时间做不正确的事。没有在正确的时间，为下一步做出积累，这才是危机的根源。

比如，当你迈过了30岁这个坎，你的能力还局限于程序的范围，也没有积累好自己的深度以及视野。如果真是这样，我想我一定会每天夜不能寐，每天唾骂自己，你特么究竟每天在干神马。

我也一直相信这样一句话，当你把你的眼泪流干了，你唯一剩下的就只有行动和努力了。

如果你正在这条成长路上的朋友，晚醒不如早醒，这就是我想说的。千万别等到中年才发现自己没有建立好自己的护城河，这个时候才知道努力。在自己努力的阶段，不仅不努力反了选择了纵容自己，这才是危机的根源。

• 做正确的事情

一些发自内心的建议，在每阶段知道自己要干什么，收获什么样的能力。

23-27岁：技术积累阶段。假设本科23岁毕业，那么工作的前5年对你来说就是打基础的阶段。在这5年时间里，你要积累足够的技术底子，打磨自己的技术实力，成为某一个技术细分领域的牛人。

我自己依然记得当年这样的场景：蹲在出租房里面每晚每晚的啃技术文档，在公司连续打地铺干通宵的场景。

只有真正经历过贫穷，经历过苦难的人，才会越早就懂得努力才是自己这一生唯一的出路和机会。



代码技巧

原创 22 粉丝 66 喜欢 100



等级: 博客 4 访问量: 7.83 积分: 1421 排名: 3.44万

广告

他的最新文章

程序员40岁之后，真的就穷途末路吗？

重磅精品课程总有一门是你想要找的 近期精选免费视频教程分享

不小心删库是一种怎样的体验？

天天写业务代码，如何成为技术大牛

文章存档

2018年3月

2018年2月

2018年1月

2017年12月

2017年11月

他的热门文章

为什么有些程序员悄无声息渡过35岁危机? 12849

3张聊天记录告诉你：拿2000工资和10工资的区别 10334

为什么有些程序员悄无声息渡过35岁危机? 8230

为什么不能和程序媛谈恋爱? 7696

2017年最棒的七个Python图形应用发框架 4042

49岁的程序员 3148

有人把微信“跳一跳”玩到10000分，秘籍是... 3110

用算法撩妹都不会，别跟我说你是程序员

27-30岁：形成思维方法论和知识体系的阶段。当你积累足够的技术实力，例如超过10万行代码以后，你应该形成了自己的思维方法论和自己独立的学习技巧，任何新的技术在你眼中都能迅速的看到技术的本质，快速吸收成为你的知识体系的一部分。

你只要前一个阶段打的基础足够牢固，这个阶段你一定会开始蚕食别的领域，这是必然的。



逐渐的不再满足于纯技术领域的探索，而是开始探索技术背后的事情：什么样的场合能够发挥最大的价值；技术团队应该怎样构建；技术在公司未来的价值？创业公司对技术的需求？支撑技术的产品，怎样学习做产品？支撑产品背后的运营体系是怎样建立的？商业社会对技术产品、运营等的是怎样的认知，商业社会有什么的特定规律？也许还有更多...



在这个阶段，积累技术对你来说简直是小菜一碟，你更需要磨练的是思考能力，形成自己的思维方法和知识体系，这将是帮助你一生的武器。

• 35岁危机度过之道

30-33岁这个阶段，最关键的是了解自己。知道自己擅长什么，自己的优势在哪里，怎样才能够最大化自己的价值，同时也知道自己有什么重大缺陷。未来是扬长避短还是不断避免自己的缺陷，这些需要提前想清楚。一旦想清楚，想透了，就剩下行动。你可以选择避开做自己不擅长的事情，不勉强自己，不让自己处于对自己不利的环境。当然，你也可以选择不断补短，把自己的不擅长点变成自己最擅长的。这个需要结合自己的情况来慎重选择，最终看你要走怎么样的一条路，是打算做技术专家、管理者、还是技术结合产品，还是创业者。

• 走自己的路

程序员也好，设计师也好，架构师也好，产品经理也好，这都是一份职业。职业一定有他的职业基础操守，这个是需要遵守的。千万别程序员做不到就开始换做产品，换做运营，这样的思维不管你做什么工作，也许你什么都做不好。

所以，没有做好本职工作之前，别轻易谈转行。也可以好好琢磨琢磨，很多程序员出身的，哪个是程序员都做不好，就敢说自己的产品很牛逼，我就是个运营天才。

一名安卓程序员的 2017 总结：追未来的一年

1358

关于 Unicode 每个程序员应该知道这件事

1258

联系我们



请扫描二维码联系我们

webmaster@c

400-660-010

QQ客服 客服

关于 · 招聘 · 广告服务 · 百度
©1999-2018 CSDN版权所有
京ICP证09002463号

经营性网站备案信息
网络110报警服务
中国互联网举报中心
北京互联网违法和不良信息举报中心



人物二：杨毅，资深职业规划顾问不管是否承认，你都必须重视“35岁现象”

很多企业在招募人才时，明确规定年龄在35岁以下。如果你的年龄到了35岁却还在通过招聘网站投递简历，不断跳槽的话，你就应该反省一下自己到底哪里做错了。

当然，根据我们的实践咨询经验来看，如果你真到了35岁甚至更高的年龄才去思考这个问题的时候，很有可能这个问题你已经无力解决了，很多现实的困难会让你有心无力，束手无策。

为了不让你35岁以后的职业生涯变得一塌糊涂，你至少应该在30岁就确立明确的目标，并利用5年的时间去追赶。这可能是你成长的最后的最佳时机。错过了这个时机，你已不再年轻，社会也不会再以包容的心态去原谅你的年少轻狂。否则，你多走一步错路，就必定要在以后以十倍的代价补回来。

- **30岁：你必须要面对的三大问题**

第一、能否担起家庭与责任？

如果你已经成家立业，你必须清醒地意识到：你的职业到底该如何发展，才能确保让你支撑整个家庭的负担？这不仅仅包括你的爱人，还包括你的孩子及父母（尤其是双方都是独生子女的时候，你要承担的是双方四位老人的供养）。

到了这个阶段，你的压力是成倍增长的，但如果你在职场上的成长无法实现倍增，甚至还在以某种形式进行着倒退，那么，你以后的职业发展就会面临更多的压力。而这种压力，更多的时候，会使你没有余力去谋求更好的发展。

很多人在跳槽时，往往会有一个很大的顾虑：如果我跳了，收入没有现在的高，那么，现在的工作，我还会轻易再动吗？

所以，要想行动，就趁早。趁你还没有背上家庭的包袱的时候，轻装上阵，拼尽全力向前冲，这是你唯一的选择。千万不要在这个时候享受安逸，否则，你的后半生都将永远在碌碌无为中“被安逸”下去。

第二、你的能力与年龄是否匹配？



58

在我们的很多客户中，其中较为棘手的一种情况，就是能力与年龄不匹配的问题。很多工作3年、5年的人，甚至和工作一年的人在能力方面并没有什么太大的差别，所以当他们的职业上突破时，会遇到很多的阻力。



导致这种情况的产生有两种原因：

一种是频繁跳槽，没有在一个方向上积累，无一技之长；

二是虽然在一个方向上长期积累，但只是第一年是在成长的，剩下的几年都是在做重复劳动，原地踏步。

所以，对于那些年龄30岁的朋友来说，从现在开始，你必须慎重审视一个问题：从毕业到现在，我工作几年了？我身上所具备的能力是否与我的年龄相匹配？

如果不匹配，那么，你一定要及早树立危机感，并跑步前进，以弥补与那些先知先觉者之间的差距，确保自己不会在竞争的过程中被他人挤下马。

第三、你是否构建与提升了知识结构？

身在职场，不同职位等级的人，所做的事情是不一样的，他们所具备的眼光与思维模式同样也有差别。

一个最基础的业务员，想着如何维护好终端，这是战术层面的东西，也是他的职责所在；但如果一个营销总监这样的角色，还和业务员一样天天想着如何去和终端老板打交道，那就是他的失职了。

每一个企业的运营，都会由战略与战术所构成。大的战略会细分成小的战略，小的战略会细分成一个一个的执行战术，由基层人员去付诸实施。不同层级的人，分别负责不同高度的工作，各司其职，这也是团队协作的意义所在。

同样，每一个不同层级的人，也存在不同的知识结构。层级越高，你看问题的眼光和思路就要越高，你的整体知识结构层次也要向上发展和突破。要不然，你的能力，永远只能停留在具体的基层操作层面上，不会有大的发展，职位上更不可能有上升。

- **30岁之前：如何打好基础**

我建议你做两件事。

第一件，找准一个可以为之奋斗5年、10年甚至更久的目标。

这是一种最理想的状态。因为一个清晰的目标，可让你的职业成长围绕着一个点去积累经验，而这种日积月累的经验积累，也是你日后升职加薪的筹码。虽然经验并不一定与能力相关，但如果没有经验的积累，你的能力也基本没有提升的可能。



58

Macolm Gladwell在他的著作《异类》中说：无论是最优秀的运动员，企业家，家还是科学家，经调查，你都会发现他们至少都在付出了长达十年，每天不低于三小时的努力之后才崭露头角的。



建议你考虑的第二件大事，就是学会做人。



我甚至认为，会做人比会做事还要重要百倍。找到一个合适的职业目标，对于很多迷茫中的人来说可能并不是容易的事；但学会做人，则是你在任何公司、任何时候都可以修炼的一种职业素养。

在做人的修炼中，有四项要素，是能够对你以后的职业发展起到致命性影响的：

1. 你的人际关系处理能力

这其中包括与你的上司的关系，以及与你的同事的关系。

2. 不断学习的能力

我曾经碰到一个客户，已经近40岁的人了，做会计做了14年，仍然只是一个基层主管的职位，在公司中也看不到晋升的机会，好多年没有加薪了。

我们问他：“在这14年中，你有没有进行过培训、进修或者其他形式的充电？”

“没有。”

“从来没有吗？”

“从来没有。”

这是一个非常极端的例子，但这种现象在职场中却是非常普遍的。

没有学习，你的职业发展就会在原地踏步。你以为你没有退步，但实际上别人在进步，你与别人之间的差距在不知不觉中拉开了，就等于退步了。

3. 树立职业化精神

不管你有没有目标，不管这项工作是不是你愿意做的，只要你在这个岗位上，你就应该把事情做好。

即便这份工作你不喜欢，也不要消极的方式去对待，因为你不仅在浪费公司的时间，更是在浪费你自己的时间。身在职场，你能收获的无非是两种东西：一是回报，二是成长。在没有明确的目标之前，把眼

前的事情做到极致，把所有你能够在这个职位上得到的东西，统统用自己最大的努力去争取。以消极的心态加入CSDN，享受更精准的内容推荐，与500万程序员共同成长！

登录

注册

4. 要有强大的内心

我所遇到的很多人，其实内心里都很脆弱，无法经受漫长人生道路上所降临的各种苦难。要知道，每个人的成长都不是一帆风顺。即便是耶稣，又何尝不会遭受苦难的洗礼？



58

强大的内心可以让一个人在绝望中看到希望，而消极悲观只会让你在希望面前错过良机。



- **30岁之后：如何实现质的突破？**

要想让你35岁以后的职业生涯实现比较大的发展，你应该从30岁开始，好好利用5年时间，着手准备以下3件至关重要的事情：

NO.1完成你的专业化品牌构建

“日本战略之父”大前研一在《专业主义》中提出了这样的观点：

“你凭什么胜出？未来能够牵动世界大势的，是个人之间的竞争。能否独霸世界舞台，锻造他人无法超越的核心竞争力？你唯一的依恃，就是专业。”

你是一流的商务人士，还是一般的上班族？差别就在这里！给自己一个专业定位，树立自己的品牌形象，会为你以后的职业发展增加更多有价值的筹码。

为了支撑你“专业化”的品牌形象，你需要在以下两个方面做出努力：

第一、就是前面提到过的知识结构问题。

要脱离具体的操作层面的问题，把你看待问题的眼光放得更高一些，更远一些，成为一个具有“远见卓识”而不是“鼠目寸光”的人。

你要向这个行业里最优秀的人看齐，并以他们为目标，作为自己修炼成长的榜样，一步一步弥补与优秀之间的差距。这个时候，在职学习、进修等等都需要提上日程，学会用新的知识充实自己的头脑。

第二、就是树立自己在行业内的影响力。

你要想成为优秀的职场人士，也必须向那些最优秀的人看齐，树立在这个行业内的影响力，用你的思想去影响别人。

走上了管理者岗位，是你职业成长的关键一步。以后的发展空间，都与此次的晋升密不可分。但这个位子并不是每个人都能够坐稳。

盖洛普曾经做过一项调查，发现基础员工之所以离职频繁，很多时候问题并不  公司，而是在于其上司：公司的中层管理者。

58



正因为中层管理的不善，而对于下属员工的发展与成长造成了非常不利的影响，  他们职业发展无论是在专业能力上，还是在职业修养上，均不能得到有效的成长。



你必须意识到：你的管理，将有可能改变你的下属的终身命运，是你错误的管理方式在不知不觉中伤害到你的下属，迫使他们离开公司。

当你的成长因为你的上司而受到阻碍的时候，这是你的不幸，你可以选择“用脚投票”；当你某一天也成为管理者的时候，我们不希望把这种不幸继续传递下去。

NO.3找一家成长中的公司，伴随其成长

这是一件非常重要的事情。

一是你可以亲眼目睹一家公司从小到大、由弱到强的成长历程，对于公司的运营也会有更加深入的理解，你也能够体会到你的角色在公司成长中的位置和作用。

二是在公司成长的过程中，你的价值会有更大的发挥余地，会更容易展现出来。

很多人在找工作时都倾向于寻找大公司，这也可以理解，但是要想快速的成长，寻找规模不太大的成长中的公司，其实是更好的一种选择。因为在成长的过程中，会对于人才的需求较为迫切，你的职位晋升也会更快。

三是你的忠诚度会为你的发展带来更多的回报。

企业用人，其中最重要的一条就是忠诚度。尤其是现在跳槽率、流失率在众多企业居高不下的情况下，忠诚就成为一种非常难能可贵的职业精神。

不论你现在已经“奔三”，还是正在“奔三”的路上，请始终告诫自己：不要虚度了大好年华，抓住所有能够抓住的时间，为自己的生命多积累一些厚度。

最后，借用我最喜欢的乔布斯语录，作为本文的结尾：

你的时间有限，所以不要为别人而活。不要被教条所限，不要活在别人的观念里。不要让别人的意见左右自己内心的声音。最重要的是，勇敢的去追随自己的心灵和直觉，只有自己的心灵和直觉才知道你自己的真实想法，其他一切都是次要。

以上内容来源代码湾



58



目前您尚未登录，请 [登录](#) 或 [注册](#) 后进行评论



Randy_Shenyp 2018-03-02 10:43

[回复](#) 31楼

真正的危机，来源于在正确的时间做不正确的事。没有在正确的时间，为下一步做出积累，这才是危机的根源。



gsfdjgji 2018-02-28 22:33

[回复](#) 30楼

真正的危机，来源于在正确的时间做不正确的事。没有在正确的时间，为下一步做出积累，这才是危机的根源。人很容易安乐死



RickyIT 2018-02-26 15:17

[回复](#) 29楼

收获很大。努力没有早晚，幸运的是正在努力中。

[查看 33 条热评](#)

一个30岁程序员的对于中年危机的思考和应对



xiaoyu966 2017年04月12日 10:16

[6646](#)

1. 前言 2005年，我怀着对大学生活无限的憧憬，上了某大学的软件工程专业。从报这个专业的第一天起，就听过无数软件行业是“青春饭”的言论。时至今日，当年青涩的毛头小子也已工作了8年之...

程序员的“中年危机”



cjzs1108 2014年06月17日 21:56

[6512](#)

近来因为招人的原因，面试了两个40+的程序员，确实gao

一个 38 岁程序员的中年危机



csdnnews 2017年10月19日 08:57

[34721](#)

都说三十而立，四十不惑，人到三十，该自立，而四十，就不会因为无知而困惑，对人生有着必须的把握和明白。可是，加入CSDN，享受更精准的内容推荐，与500万程序员共同成长！[注册](#)

[登录](#)

[注册](#)