

乐活新主张

热爱+奋斗,助你走出“35岁危机”

“35岁成功”还是“35岁危机”,不同结果的区别就在于:你是否热爱。如果爱,你就会不断提升自己,迎来职业生涯的新天地。



胡杨

最近,一位在国务院网站求助的45岁程序员把“35岁现象”这一热点又推上了浪尖——“自己精通各种技术体系,却连个面试机会都没有”,中年危机的焦虑照进现实,看似偶然事件的背后折射的是赤裸裸的现实问题。

然而,“35岁现象”真的就是灰暗无光、令人窒息的必然吗?当然不是。“35岁现象”只不过是过一个分水岭。乐观者,总能看到生机;悲观者,无奈承受危机。

“35岁成功”VS“35岁危机”,区别在于你是否热爱

我第一次听到“35岁现象”是在7年前,彼时我儿子正面临高考,成绩一般,士气不高的他急需一个人生榜样。

那时儿子希望大学能学建筑设计,恰好女友的先生是此方面专家。于是,在一个周末,我们两家相约会面聚餐。女友的先生介绍了建筑学方方面面的情况,他还说:“无论男女,能不能成事,基本35岁见分晓。”

不知道当年儿子对那次恳谈是否心领神会,但我对那句话却一直记忆犹新。就我个人而言,第一本随笔集正是我35岁那年出版的,这对于一个从小就有写作梦想的人来说殊为不易。此后10年,我更是以每年一本书的速度稳步前进,直到“出书”成为魔咒令我焦虑不安,于是决定“放下”。现在回想起来,35岁正是我职业生涯的高光时刻。

其实,从发展心理学角度看,“35岁现象”也有一定理论根据。发展心理学通常将20—35岁(或40岁)归为成年早期,35岁属于这一时期的后段,是生理拐点和社会角色拐点叠加的年龄。25岁左右,人的心理发展稳定、智力

水平不断上升,而创造性思维在10年左右时间内可以维持巅峰状态。

试想当你22岁大学毕业参加工作,经过10多年的努力打磨,35岁的确是一个出成绩的时刻,也是“无限风光在险峰”的年龄。据2020年的统计,我国国家自然科学奖获奖成果中,超过60%的完成人年龄不足45岁,最年轻团队平均年龄只有35岁。这一结果似乎也印证了“35岁成功”的定律。

另一项来自斯坦福大学医学院科学团队的研究也表明,人的生命周期存在35岁、60岁以及70岁三个衰老明显的转折点,其中35岁是与职场最相关、最有意义的转折点。

既然是转折点,当然也会喜忧参半。有的人,因为热爱以及孜孜以求的奋斗,迎来了“35岁成功”,从此走向辉煌。当然,这“辉煌”并不意味着职业曲线一直走高,而是在工作中充分发挥自己的才能,找到自我价值,将职业升华为人生志业。然而也有部分人,因为怠惰或不思进取而江河日下,很多人在35岁左右开始产生职业焦虑感以及身心疲惫感,甚至会有一种被耗竭的无望感。由此看来,35岁确实是职业生涯的转折点。

歌手毛不易前几天发了这样一条微博:“职场中的‘熬’分为两种,一种是因为内心深处对于职业的爱与责任感自发进行的‘熬’;另一种是被动接受的‘熬’,当一份工作不喜欢却还需要加班的时候,就是一种煎熬。在一份

工作中可以走多远,往往和自己的热爱与心态密不可分。”在我看来,一个“熬”是工匠精神,一个“熬”是和尚撞钟。

诚然,“35岁成功”还是“35岁危机”,不同结果的区别就在于:你是否热爱。如果爱,你就会不断提升自己,迎来职业生涯的新天地。

化危机为生机,越过山丘路就在脚下

当网上大谈特谈“35岁危机”时,我并没有太关注。然而当“危机”从我那正在读研并忙着找工作的儿子嘴里说出时,我才意识到问题的严重性。

儿子今年年初开始在腾讯实习,半年后拿到“令人心动的offer”。当我们欢欣鼓舞时,他却犹豫了。我问他“不选”的理由,他说:“35岁必须重新找工作。”后来再度提起时,他索性说:“没准28岁我就被淘汰了!”原来“35岁危机”在网卷越来越严重的今天,尤其是在互联网的加持下,已然升级为重磅的“35岁炸弹”。

我不能说“35岁危机”子虚乌有,但是一些网络媒体放大焦虑,让不少年轻人“谈35岁色变”也不得不警惕。诚然,“35岁现象”是由一系列与35岁相关问题组成的复杂社会现象,但若将“35岁现象”简单理解为“35岁危机(淘汰)”,无疑是片面的,也是一种曲解。

我曾看到一个网友的留言,“35岁之后的

危机大多来源于20多岁的‘躺平’,不过是不求上进的延迟表现。35岁的‘中年危机’好像是流行的社会化定义。其实,每个年龄都有相应的困难与机会,35岁应该充分发挥中年人的智慧优势,找到重生的机会。”

的确,那些不思进取、缺乏敬业态度的人,等待他们的往往就是“35岁危机”;反之,就可能是“35岁成功”。想缓解和克服“35岁危机”,我们需要做好三件事:放平心态,积累优势(技能、经验、人脉等),升级系统思维能力。

该如何正确看待“35岁现象”?我们不仅要看到“危机”的一面,还要看到“成功”的一面,两者并不是完全对立的关系,而是在一定条件下可以转换互补的共同体。只有充分认识这一点,才能找到克服危机的有效方案。

其实,35岁正是“当打之年”,更应具备化解焦虑的能力;35岁也是敢做敢当的年龄,理应成为新时代的弄潮儿。每一个职场人都应告别抱怨、气馁和故步自封,以奋斗者的姿态不断奔跑迎接未来。记得雷军曾说过,自己写的代码像诗一样优雅。我也期望学软件专业的儿子能爱之所选,创造性地去“写诗”。

学海无涯。以我个人的经验,35岁之前,你应学会“借船出海”;35岁之后,你要学着打造自己的“职业航母”。无论什么时代,无论什么职业,你才是自己人生的主宰,努力奋斗就能粉碎“35岁危机”,迎来“35岁成功”,并逐渐走向自己的人生辉煌。

乐活态度

哈佛大学一项调查显示,工作中的成就,15%取决于这个人的智力和生活经验,剩下85%取决于心态。心态不好的人,会持续地自我内耗;心态良好的人,会不断地精进自己。久而久之,这两种人的人生差距自然会逐渐拉开。当一个人懂得及时调整自己,工作状态会越来越好,人生之路也会越走越顺遂。正如罗曼·罗兰所说:“只有把抱怨环境的心情化为上进的气力,才是成功的保证。”

赵琦

哈佛大学一项调查显示,工作中的成就,15%取决于这个人的智力和生活经验,剩下85%取决于心态。对此,很多人表示不信,毕竟在我们的认知里,能力是工作中非常重要的因素。

罗曼·罗兰曾说:“只有把抱怨环境的心情化为上进的气力,才是成功的保证。”平时在工作中遇到负面情绪,无法自拔;有人放纵自我,消极应付;在日复一日的重复工作中,逐渐失去了竞争力。而工作中没有绝对的公平,弱者一味抱怨,逐渐沉沦;强者反躬自省,去思考去改变。日复一日,人与人之间距离,就这样拉开了。

纽约大学哲学教授马西莫·匹格里奇曾提出“控制二分法”的概念,他说,事情通常分两面,能控制的和无法控制的。我们应该把注意力放在力所能及的事情上,而不是去烦恼那些无法改变的事。在工作中我们也可以采取“控制二分法”,第一,把麻烦当作工作中的常态;第二,把注意力放在解决问题上。

《原则》里有句话:“我会以一种截然不同的方式体会痛苦的时刻,我不会感受丧气或透不过气来,而是把痛苦视为大自然的提醒,告诉我有一些重要的东西需要我去学习。”其实,在工作时手忙脚乱,归根结底是能力不足。如果一味在糟糕心境中难于自拔,只会裹足不前,陷入恶性循环中。你要把自己从负面情绪中拯救出来,把注意力放在解决问题上面。当你渐渐强大起来,你会发现,曾经伤神费脑的事情都会变得微不足道。

让我们再回到哈佛大学的研究成果,一个人成功的要素不能一概而论,但心态却是不可或缺的。心态不好的人,会持续地自我内耗;心态良好的人,会不断地精进自己。久而久之,这两种人的人生差距自然会逐渐拉开。

360创始人周鸿祎说过:“把自己放空,抱着学习的态度调整好心态,你将受益无穷。”而当一个人懂得及时调整自己,工作状态会越来越好,人生之路也会越走越顺遂。



心态对了,人生就顺了

乐活日子

用跑步邂逅不同的城市

我特别喜欢在陌生的城市跑步,怀着一种探索的好奇心,用脚步去丈量那些或繁华、或古朴、或清幽、或简陋的大街小巷,总能邂逅未知的风景和惊喜。跑步,除了让我遇见那些美好的人、事、物,还让我看到了城市的不同面孔,领略到城市各异的风光,触摸到城市不同的脉动。我还会继续带着跑鞋出发,独自一人,奔跑在陌生的城市,满心欢喜地去迎接未知的丰盛与美好!

母德勤

这些年,我一直坚持每周跑步3-4次的频率,无论出差旅行抑或探亲访友,跑鞋已成为行李箱里的必备品,跑步更是成为了我的生活习惯。我还特别喜欢在陌生的城市跑步,怀着一种探索的好奇心,用脚步去丈量那些或繁华、或古朴、



寂,空气清冽,地面干净,我脚步轻快地往山的方向前进。跑了约1公里,苍翠的金鸡山连绵起伏,宛若虬龙横亘在眼前,我不知公园大门开在何处。于是在十字路口停下脚步想找人问路,左顾右盼连个人影都没有。

这时,一个穿运动服的身影远远出现在街对面,看那空顶帽、速干衣、跑鞋的装备,表明这位大姐也是跑友。我当机立断跟上去,不出所料顺利来到了金鸡山公园南大门。此刻我心生感慨:有时根本不用担心前方的路,只管坚定地往前走,在每一个茫然不知的十字路口,上天总会安排人给你指路。跑步如此,人生亦然。

去郑州,我特意绕道嵩山。年少时,看电影《少林寺》,就在心里种草了嵩山和少林寺。没想到多年后,嵩山是用跑步的方式打开的。

清晨6:00,晨光熹微,我跑过山门,终于见到掩映在古松林里被誉为“天下第一刹”的少林寺。此时的少林寺门紧闭,在古松林里默默静守,远没有想象中的雄伟、气派和热闹,反而有一种超然世外、不以物喜不以己悲的自在。我在微弱的晨光里远远凝望、膜拜,然后带着朝圣的心继续上路。

此番路过少林寺,比起年少时心心念念的少林功夫,我更想亲近的是达摩祖师“面壁静坐,专注一境”的禅宗文化。体会到跑步亦是一种修行,每每专注于“一呼一吸”间,心安。

出差莆田,照例6:00早起跑步。没有目的地,选择在这座陌生城市里随意跑。在每一个十字路口或转角处,凭感觉随机选择一条路继续前行。

跑过万达广场,正准备跑过一座桥时,眼角瞥见一条彩色水泥铺就的路,沿着一条小河蜿蜒而去。心喜,双脚立即就改道踏上这条不知通往何方的路。身旁河水澄澈,脚下路面平整,头顶荔枝

或清幽、或简陋的大街小巷,总能邂逅未知的风景和惊喜。

出差福州,特意向酒店前台打听附近是否有适合跑步的公园,答曰:最近的是金鸡山。

第二天清晨5:30,天刚露出鱼肚白,我穿上跑鞋从酒店出发。街道空

树荫浓,甚是惬意。跑着跑着,小路将我带到一座古寺前,原来不经意间我与千年古刹——南山广化寺来了个不期而遇。

广化寺创建于南朝陈永定二年(558年),坐落于莆田市城南三公里处的凤凰山麓(南山)。停下脚步,站在简朴庄严的大门前,我赶紧擦汗整衣,收摄心神,怀着虔诚的心登上台阶,慢慢进入寺内。

寺内檐檐相摩,轩宇层出,绿树成荫,好一清净之地。大殿前空地上,十几个身着灰袍的年轻僧侣,正每人一把扫帚专注地打扫落叶。广化寺设有佛学院,这群“扫地僧”为这座古寺增添了几分生机和禅意。我不忍扰了这份清幽,赶紧找个干净石凳,双盘而坐,双手结印,闭眼平视,调息内观。耳畔有佛音缭绕,脸上有凉风轻拂,内心安静祥和,跑步的燥热、生活的琐事都一扫而空。

从2014年至今,我已坚持跑步7年多,累计跑量超过数万公里了。跑步,除了让我遇见那些美好的人、事、物,还让我看到了城市的不同面孔——

在城市同质化严重的今天往往于城一面,在清晨跑步的过程中,我遇见了各色行道树,让每个城市都有了缤纷个性——比如:厦门花开两季的凤凰木,广州灿若锦簇的木棉花,昆明美到忧伤的蓝花楹,西安先开花后长叶的广玉兰,石家庄花朵大如碗口的树月季……

在用脚步丈量陌生城市时,我也领略到城市各异的风光,触摸到城市不同的脉动——比如:北京雁栖湖晶莹的雪,杭州西湖空蒙的烟雨,香港次第渐亮的霓虹,三亚光芒万丈的椰林落日,上海现代都市背后石库门的烟火气……

跑步带给我的,比我想要的多得多。我还会继续带着跑鞋出发,独自一人,奔跑在陌生的城市,满心欢喜地去迎接未知的丰盛与美好!