



链滴

外国程序员求助：快 40 了，不知道以后该怎么办

作者：[teamonsheep](#)

原文链接：<https://ld246.com/article/1528102189326>

来源网站：[链滴](#)

许可协议：[署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

<p> 1 周前</p>

<p> (点击上方公众号, 可快速关注) </p>

<blockquote>

<p>转自: Hacker News, 编译: 36 氦 - Vivian Wang</p>

<p></p><div class="vditor-linkcard vditor-tooltipped vditor-tooltipped__n" aria-label="http://36kr.com/p/5133609.html">

外国程序员发帖求助: 快四十岁了, 不知道以后该怎么办_详细解读_最新资讯_热点事件_3

氦

40岁的你们, 有什么可以分享给大家的人生经验?

36kr.com

</div><p></p>

</blockquote>

<p>编者按: </p>

<blockquote>

<p>三十而立, 四十而不惑。迈入不惑之年, 健康、家庭、工作、生活等各个方面其实都发生了一些微的变化。有一位程序员在 Hacker News 上发了一则帖子, 想咨询一些关于人生职场的建议。本文译自 Hacker News 上原题为《Ask HN: Turning 40 soon – seeking personal and professional life advice》的文章。</p>

</blockquote>

<p>Hacker News 上的朋友大家好! 一直以来, 我都为自己能成为社区的一份子感到开心。还有不一个月的时间, 我就要迈入不惑之年了。作为一个技术迷, 同样也是两个孩子的父亲, 我想问问大家什么关于人生或是职场上的建议可以分享给我。期待你们的回复! </p>

<p>网友 scarface74 评论: </p>

<p>我现在 43 岁。我的建议是优先考虑以下三点: </p>

<p>健康。你的健康是最为重要的一件事。没错, 这甚至要比你的家庭还要重要。如果你病了或是过了, 这对你的家庭绝非是好事。</p>

<p>家庭和朋友。相比再找下一任妻子, 找个新工作要容易太多了。你现在所处这个年龄, 就需要你脑子来工作, 而不是只会埋头苦干。你已经不是年轻的小伙子啦, 不必一周工作 60 个小时, 牺牲自己的时间和健康来赚钱。</p>

<p>就朋友来说, 我必须努力和朋友保持联系, 维系友谊。当然, 有一点众所周知, 男性没有女性那在意深厚的友谊。</p>

<ol start="3">

工作。继续提升自己的技能, 学习新技术, 与时俱进。此外, 你也不必迎合年轻孩子的爱好。有多企业岗位都是一周工作 40 小时即可, 上完班你就可以回家休息了。只要你一直有在提升自己的技, 那就不必担心工作上会因为年纪大而受歧视。

<p>网友 quietthrow 回复: </p>

<p>我非常同意你的观点。自从我知道了全球股权众筹鼻祖 Naval Ravikant 之后, 这两年来, 你所的这三点就成了我生活的重心。(他非常透彻得提炼了我思考的内容, 如果有感兴趣的朋友, 可以歌搜索一下他的博客《startup boy life formula》。) </p>

<p>但我发现你很难将这些重点落实到实际的行动中。我一直在不断尝试, 但是发现自己总是会偏离向.....如果有什么可以有助于保持专注的技巧, 请告诉我一下。 </p>

<p>另外, 我把你说的第二点总结成了一个词, 那就是“关系”。 </p>

<p>网友 scarface74 回复: </p>

<p>这对我来说没那么难。 </p>

<p>健康方面——到我 35 岁左右结婚之前, 我曾是一个兼职健身教练。我亲眼见证了数年来忽视身体健康的人以及在 55 岁时跑步、并在 65 岁还在坚持这项运动的人之间的区别。我把家中空置的一个间打造成了健身房, 并且经常在里面运动。 </p>

<p>家庭方面——我的妻子和我都是第二次婚姻。我们彼此都知道离婚是多么令人伤感的一件事。在某些情况下, 双方选择离婚是因为其中有一方忙于工作, 也有可能是因为夫妻彼此没有将对方放在首位当外界的责任影响我们相处的时间, 我们就会保持警惕。 </p>

<p>职业生涯方面——我曾亲眼看到过一些年纪偏大、步入舒适区的开发者因为被解雇而钻进了死胡同, 之后也很难找到新工作, 这是因为他们没有保证自己符合市场需求。我在 34 岁的时候碰到了这样的情况。我在一个岗位上待了 9 年时间, 两年之后我就不再学习新的知识, 掌握的技能组合也因此而过。之后我花了半年时间进行学习。即便当时已经在该行业工作了 12 年, 我还是选择接受了一份入门的工作。后来, 我拼命学习, 然后跳槽。 </p>

<p>网友 shams93 评论: </p>

<p>我已经 46 岁了, 居住在洛杉矶。我别无选择, 每周必须要工作 60 个小时以上。2008 年, 我几乎失去了所有的朋友。我也没办法重新联系上他们, 所以我现在没有朋友, 也没人在意我过得怎么样。一次我去医生那里检查身体, 之后就因为离职 4 小时被直接开除了。我也没有对象, 自己一天最多只吃一餐, 睡觉时间也只有 3-4 小时。我活没活着这根本不重要, 因为作为一个在洛杉矶工作的工程师我毫无价值。 </p>

<p>网友 tracker1 回复: </p>

<p>除非你有什么天大的理由要留在洛杉矶, 我建议你还是考虑搬去菲尼克斯、休斯顿、亚特兰大或 SLC。在那里, 你的收入足以负担生活成本。菲尼克斯的工作大多是些无趣的公司事务, 但是工作与活之间达到了一个较好的平衡。 </p>

<p>或者可以考虑去西雅图、哥伦比亚特区或纽约。但那里的生活成本就要高出很多了, 收入与生活本比也不太理想。 </p>

<p>网友 baron816 回复: </p>

<p>如果生活已经如此糟糕了, 为什么还要继续做这份工作呢? 赶紧辞职, 寻找一份新的工作吧。 </p>

<p>网友 mswen 回复: </p>

<p>你跟我很像呀。我在 2008 年经历了三重打击。 </p>

<p>1) 当你的收入达到了“顶峰”, 恰好此时你被辞退了。现在, 你需要和其他数百万名失业的专人士一同寻找工作, 可是你的资历远超过现有大部分工作的要求。 </p>

<p>2) 房子价值损失了 40%。我本来想等等看把这个房子卖掉的。在 2006 到 2008 年收入还不错这段时间, 我很庆幸自己没有选择贷款换一个更大的房子。在我家这边, 房价如今才回升至 2007 年左右的水平。所以当没有卖房子也许是一个不错的决定。 </p>

<p>3) 退休投资组合损失了 40%。也许当时我选择继续等待, 现在的投资结果也还可以。但是, 2008 年到 2012 年之间, 我很难找到一份薪资水平还不错的工作。家里还要负担四个孩子的开销, 花费直是有增无减。最终, 我取出了一部分退休金。在股市最低点的时候, 我选择卖掉了部分股票, 用来付账单, 家里不至于要卖掉房子。 </p>

<p>现在回首当时, 在收入减少的那段时间, 我本可以做好准备渡过难关的。不过, 我要说的重点其是——有时候, 人生会面临多重困难, 你也必须要做出一些艰难的抉择。 </p>

<p>网友 somethingsimple 回复: </p>

<p>“有很多乏味的岗位一周工作 40 个小时即可, 之后你就可以下班回家了。” </p>

<p>如何才能找到这样的岗位呢? 薪资如何呢? </p>

<p>在我的职业生涯中, 我时常每隔一周就要学习一件新事物, 这让我倍感崩溃。我现在一心只想辞职, 然后去找到这么神奇的“一周工作 40 个小时且还很舒适的岗位”, 但我根本不知道要去哪里寻

。

最近，每一家公司都似乎都在重写堆栈，并试图迁至云端等类似的地方。有时候，我真的希望能找到一份乏味的工作，每天写写 Java 就可以了，这样我根本不必在意其他东西。

网友 scarface74 回复：

西海岸以外的很多大城市都能找到所谓的乏味公司岗位。

[https://www.matrixres.com/resources/salary-survey](https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fwww.matrixres.com%2Fresources%2Fsalary-survey)

在这些城市里，生活成本不但低很多，且岗位选择也很多。

但是，“一份乏味的工作”并非意味着你可以不用学习新的技术。这不过是一个可以让你一周工 40 个小时且不用担心如何改变世界的岗位。

网友 owurkan 评论：

49 岁的来报道。我有两个孩子，都是十几岁的年纪。当你年纪渐长之后，你真正喜欢做的事情不会发生什么改变。只不过生活里，你每天厌恶去做的事情会变多。你应该针对此做好规划。我身边很多朋友，从 20 岁之后，就一直对生活进行微管理。如今呢，由于工作/配偶/或是各式各样的关系... 他们都被生活束缚住了，感到非常痛苦。上面已经有很多小伙伴提到了，你首先要关注的事情就是你健康，身心健康都很重要。这是绝对有必要的。第二件事就是要为之后的生活提供多种选择，而不要很多人一样，将自己框死在一种可能里。为自己未来的生活播下种子吧。你并不知道在未来，这些种能否开花结果。因此，当你忙于当下的生活，也请为未来带来更多合理的可能。别仅仅只专注于一个一的目标，确保你有好几个想要去实现的梦想。不必沉迷于此，适时浇点水，那些没能存活下来的就弃好了，在有必要的时候再次进行培育。这基本上可以算是一个后台处理程序。当你发现潜在的未来自会时，小心翼翼留心一下。对我来说，这为我创造了很多奇迹。

网友 sshine 回复：

能针对你说的“种子”，给出一些例子吗？

你想说的是培养新的爱好或者是在职业生涯方面开放更多可能性（比如说成为经理或是拥有一个余项目），还是说多交一些普通的朋友（即便在十年之后，关系也依旧普普通通）？

网友 owurkan 回复：

人生是有概率性的。你没法确定自己的未来，但我相信通过增加更多令人愉悦的可能性，你实际是在提升未来的可享受性。举个例子，我花了一些时间去交朋友，可其实我是有更紧迫的事情要去做。但我是这么想的，也许在未来这样的付出会“开花”，那这就是值得的。我也会在感兴趣的事情上养新的技能。我做事情一直是怀揣决心的，不会有焦虑，也不会有执念。不管最终未来会是什么样子我都能够接受。而我当下，不过是在增加愉悦未来的可能性。但正如之前说的，如果你自己都不尊重自己的身体或是没有合理支配收入，那一切也就无从谈起。

网友 marcus_holmes 评论：

保持健康。

准备好应对年龄歧视。未来十年，你会注意到这一现象的，尤其是如果你不在意健康的话。这种感觉很微妙，但你会发现自己变得不再重要、不再被认可，逐渐淡出大家的视线。

从职业角度来说，你会面临要晋升成为经理的轻微压力。如果你还没有准备好，确认自己能否接这一点。如果你能接受，那么就开始在课余时间攻读 MBA（MBA 课程中讲述的领导问题很有帮助。如果你不能接受，那么你就需要想办法不当经理。作为某一个特殊领域的专家或是加入一个对于经和技术人员有单独分级的公司。

在某一个阶段，你也许会遭遇中年危机。这有很多种形式，但从本质上来说，就是对自身活力的种肯定。你依然强壮、健康（我之前有提到健康很重要吗？）、能干，但你也在接近死亡，你突然意识到时间是有限的。但还剩一些时间够你去完成自己想做的事情，如果你现在就开始行动的话。

身体会有一些奇怪的反应。由于进化，身体会出现一些奇怪的小毛病。你的头发可能会发生一些并不期待的变化。

继续学习。你很开心得待在自己的舒适区里，而观点却就此僵死。千万别这样做，这对任何人来都不是一件好事。培养一个新的爱好吧，换一个技术去学习，去学习一些新的东西。走出自己的舒适，这就像是保证大脑的健康一样。

注意自己的心理健康。抑郁和焦虑通常会在这段时间出现。运动能够缓解这些情况。

但不惑之年还是很有意思的。这个年纪也有很多好处，这就留给你自己去发现啦。

网友 koolhead17 评论：

这是给我自己写得，希望到我 30 岁的时候，我能够做到以下大部分事情。希望这份清单能对大有所帮助。

-
- <p>家庭放在首位。</p>
-
-
- <p>戒酒能有助于身体健康。</p>
-
-
- <p>经常跑步以及运动有益于身心健康。</p>
-
-
- <p>保证心胸开阔。让爱自动来到你的身边，而不需要你自己去拼命寻找。</p>
-
-
- <p>区分优秀的导师和老师。不断提升自己。</p>
-
-
- <p>注意自己阅读的内容以及从中学习到的知识。不用多说，来源很重要。</p>
-
-
- <p>每天列好待办事项清单。一旦完成了一个任务，就把它从清单上划掉。</p>
-
-
- <p>对外界事物感性处理，这样身心都能得到平静。</p>
-
-
- <p>我们身边大多数的事都是暂时性的，包括现在的思绪、天气、痛苦。在这些短暂的事情上，不要出什么永久的决定。</p>
-
-
- <p>用笔记录下每天的一切。这也许会花一些时间，但用笔宣泄自己的思绪，这可以帮你保持理智。</p>
-
-
- <p>纠正自己的饮食习惯，远离疾病。</p>
-
-
- <p>耐心地观察。争吵大多都是无济于事的。</p>
-
-
- <p>每个月学习一项新的活动/技能。可以是画画、跳舞甚至是学习一门新语言。</p>
-
-
- <p>朋友多是好事，但是要交一些能够接受真正的你的朋友。</p>
-
-
- <p>快乐是一种心境，这需要你脱离物质世界进行思考。</p>
-

<p>网友 bitexploder 评论：</p>

<p>我今年 38 岁了。但我感觉自己和年轻时候一样富有朝气。我也有两个孩子。我没有什么醍醐灌顶似的建议可以给你。在计算机领域不断前进吧。作为工作 10 年的顾问，我想这一个时间段也许是我们 40 岁到 50 岁之间的最佳时间点。薪资可观。人们（甚至于是一些年轻的初创企业）也会聆听我们的点，我们可以利用自己的经验。在我的世界里，对老年人的歧视根本无从谈起。我和年轻时候的自己

样，对于计算机怀揣相同的热情。我们（我自己以及两个合作伙伴）慢慢创建了一家咨询公司，这五年来，员工人数也达到了 15 人。20 年来，我从没有活得卑微过。和自己喜欢的朋友一起工作，保持好心，继续前进。其他就没有什么啦。</p></div>
<div data-bbox=

<p>如果你能总结出一个职业让你一直做到退休，那么这会是什么样子的的工作？那是什么感觉？ </p>

<p>不管处于什么年纪，“不要在琐碎事情上浪费时间”这句俗语都是非常适用的。 </p>

<p>温故而知新。数代人的智慧都被锁在过去的论文、研究以及期刊中，等待合适的时机去发现。这合适的时机就是现在。 </p>

<p>花些时间为自己的后代解释一下你对于技术的理解，把这规划成一张藏宝图，而非大纲。 </p>

<p>网友 adamredwoods 评论： </p>
<p>还有一些其他建议： </p>

<p>如果你心情不好，吃些好吃的吧。 </p>

<p>花些时间和孩子或家人待在一起，即便你此刻感觉腰酸背痛了。有时候一起看个电影也是极好的 </p>

<p>更频繁得去看看自己的父母。我真希望自己之前能这样做。 </p>

<p>背疼的时候就吃药。不要强行用力。 </p>

<p>不要评判别人如何如何，我们中 45 岁以上的有些人也过得不好。 </p>

<p>考虑当个导师/兼职教师来回报社会。 </p>

<p>7 买个房子，或者查看下自己的养老金。 </p>
<ol start="8">
不要刻意追求快乐，要学会知足。

<p>网友 keithnz 评论： </p>
<p>我如今 46 岁了，有三个孩子。 </p>
<p>很难给出什么通用的建议，毕竟每个人都是不同的个体。但可以分享一些基本经验，比如说不积步无以至千里、时刻准备应对变化，不管是好的还是坏的。 </p>
<p>爱自己的孩子、妻子以及家庭。 </p>
<p>40 岁和我之前并没有什么区别，但这却是我重新考虑自己一些不健康习惯的好时机。我认识的友在这个年纪患癌症或其他疾病更常见了。 </p>
<p>科技充满了机遇，保持与时俱进，不断学习、试验。但基本功必须要打扎实。 </p>
<p>网友 sireat 评论： </p>
<p>我 44 岁才意识到，没有什么事情是重要的，也没有什么事情不重要。 </p>
<p>人生如戏，到头来总要落幕。 </p>
<p>这是你围绕自己创造的一个小世界。而这个小世界的说法也适用于 Musk、Putin、Trump、Thie、Bezos 等人。 </p>

<p>最好的情况就是你还能活 50 到 70 年。人类在延长寿命的问题上还没有取得重大突破。</p>
<p>因此，健康当然很重要。保证身体健康，你也许能多活 10 到 20 年时间了。这就很棒啦。</p>
<p>人们总在自欺欺人，认为自己在做一些很重要的事情，但实际上根本不是。只要你能一直维持这的假象，哪儿也可以。</p>
<p>这是一个令人沮丧的认知，但也能让人感到解脱。</p>
<p>你可能会是一个善良的人，那就很好。</p>
<p>你有一个家庭，可如果 40 岁还是单身，这也没什么问题。</p>
<p>如果你想要蹦蹦跳跳穿过草地，那就去呀。如果你想玩一整天游戏，那也没问题。</p>
<p>如果你想参加 Hackathon，那就去参加。如果你想创业，那就大胆去吧。</p>
<p>我穿着两只不一样的袜子，我的小女儿不能接受，但是我觉得这没有问题呀。</p>
<p>网友 dgudkov 评论：</p>
<p>从职业角度来说，你将进入自己职业生涯的黄金期。你的经验能让你很好地了解风险（技术、待处事等）以及实现目标的方式。你基本上可以控制生活中发生的事情。如果你正在考虑做些大事的话那么 40 岁刚出头是打破常规的最佳年龄。</p>
<p>网友 drjasonharrison 说道：</p>
<p>很多建议都是关于健康、家庭以及朋友的。关于职业生涯，我的建议是至少每年都要进行职业规或是每季度。这能帮助你集中精力控制自己的工作生活：目标、责任、要求、差距、成长方案。</p>
<p>希望这能帮助大家以更少的时间发现导师、技能、机遇。</p>