

# “看到整面白墙”，中年人走出职场危机

晨报记者 唐玮

继“大厂中年程序员被结构优化”后，“在知名外企工作过近20年”“硕士/本科都是重点大学毕业”“能讲一口流利的英语，也有过硬的管理以及业务能力”的48岁男子却在2018年后就没找到合适工作，人们心中的中年职业焦虑再一次被唤起。

从业18年的资深心理咨询师、上海社科院人力资源专家、一位自己遭遇了中年职业危机后转行做职业咨询师的前大厂产品经理，记者和他们聊了聊。

他们说，别看不少职场人优秀风光，其实深陷泥沼的不在少数；他们说，陷入职业困境的人只看到了白墙上的黑点，没有看到整面白墙；他们说，要跳出来，看到生活的其他面。



## 陷入抑郁

### “我找不到意义了”

在国企HR、大厂项目经理、产品经理等岗位冲锋陷阵十多年，一直以来，艾拉自比作职场上的斗士，在公司里拿过很多奖，被老板称为“超级赛亚人”。

转折点发生在2018年，艾拉第一个孩子出生之后。孩子的到来大大削弱艾拉的工作精力，“每天10点别人元气满满上班，我已经在家里上了4个小时的班，到了公司脑袋也转不过来，晚上又想早点回去陪孩子。大厂的工作是高节奏的，产品是面向年轻用户的，角色的冲突让我产生了迷茫。我怎么不像之前那么能拼了，那种高速增长赛道好像有点不太适合我了，我开始彷徨，担心自己的竞争力。”

回归工作后，因各种原因，艾拉所在的业务被砍掉，六七年的心血付之一炬，新的产品艾拉并不擅长。

“我找不到那种使命感了，怀疑自己工作的意义。”逆境中，艾拉更无法承担带领团队的重负。

在知乎上，“技术岗转管理岗会面临哪些问题”“那些三十岁还没有走到管理岗的人，后来怎么样了”“不想做管理岗，职场还有出路吗”，类似的提问有很多。从自己拼业务到管理团队，是不少中年职场人遇到的第一个拦路虎。

“我不擅长带领团队逆境打仗。”因为团队业绩没达到预期，艾拉必须当面通知组员考核不达标。通知当天，艾拉出门前哭了一场，和组员沟通完又哭了一场。

公司做领导力培训时，艾拉收到评语：“对上承诺，对下又不会下放压力，把自己压到变形”，她当场红了眼眶。

最终，“抑郁症”，艾拉从心理医生处拿到了诊断。“每天不愿意去上班，不太想跟同事一起吃饭，就想一个人待着，”艾拉说，“不想让别人发现自己状态不好。”

做了职业咨询师后，艾拉才发现，“这在职场上很常见”，很多外表看起来光鲜成功的人，内心也很迷茫无助。

“这叫‘微笑抑郁者’”，在国内最早开展心理咨询工作、做这行已有18年的严正伟告诉记者，“指的是受抑郁困扰但却试图隐藏病情的人”，在抑郁患者中能占到71%。

“越是那些在职场上很成功的人，反而越不习惯向外界展露自己真实的情感，怕被别人以为自己不好，结果一直扛着压力，久而久之酿成悲剧。”严正伟说起一个朋友的故事，“是公司的老板，平时很光鲜亮丽，后来我们才知道他陷入抑郁、差点自杀，但他没跟任何人说起，连老婆孩子都不知道，司机不知道，也忌讳求助心理咨询。”

“我们都是病人”，严正伟严肃地说，“没有谁可以说自己未曾生病，一直保持良好心态和精神状态的，淋过雨才知道淋雨是会感冒的，心理上的感冒也是如此。”

“在职场上遭遇压力，有了情绪不爱说话，这很正常。首先就是要承认自己心理感冒了，或者自闭几天，或者购物、或者朋友圈发发牢骚，也可以自嘲一下，把情绪抒发掉了就好了。最怕就是不承认自己的情绪，给自己找借口，结果抑郁啊焦虑啊就找上门来了。”

拿到诊断书的第二天，艾拉就辞去了组长的职位，回归一名普通组员。

## 走出困境

### “生命本质是轻松喜悦的”

抑郁的时候，艾拉咨询了一位美国职业教练，教练告诉她：“现代人的痛苦在于，把个人为社会创造的功能性价值当作生命价值的全部。”

“越是那些在职场上很成功的人，反而越不习惯向外界展露自己真实的情感，怕被别人以为自己不好，结果一直扛着压力，久而久之酿成悲剧。”严正伟说起一个朋友的故事，“是公司的老板，平时很光鲜亮丽，后来我们才知道他陷入抑郁、差点自杀，但他没跟任何人说起，连老婆孩子都不知道，司机不知道，也忌讳求助心理咨询。”



部，自我价值感就会随着社会对其功能性价值的评估而起伏。他人的差评或外部环境的负面变化能很轻易地让他们觉得自己毫无价值。”

“一定要建立自己内在的核心价值观体系，”艾拉感慨道。认可生命本身的价值是教练教会艾拉的关键。

有一次，艾拉参加了一个心理学工作坊，回来后跟同事分享，“我很激动地跟他分享我的收获和感动，结果对方说：‘你刚刚的表达逻辑有问题’。”

“当时听完这个话，我的震撼很大，我在跟他进行心与心的交流，他给我反馈的是你的逻辑不好。在这个系统里，逻辑是一个重要的评价标准，对方看不到我的真诚与热情。这点让我很难受，我讨厌被别人工具化，也不想去工具化其他人。”

“出于效率的考虑，大公司的评价系统很单一。但你觉得你中年没有价值了，你自己就要觉得自己没有价值了吗？这其实是自己把自己工具化了。在大公司的系统里，你可以把自己当成螺丝钉来工作，但不能把自己等同于螺丝钉，”艾拉说。

曾经，一名企业高管找到严正伟，说自己不想工作，合作不想谈，单子也不想签，想通过去医院开刀逃避，严正伟通过动力性精神分析帮他解开了职业倦怠的根源。

“他从小生活在农村，到了城里读书后，一直被叫做乡下人，也不怎么跟城里同学来往。骨子里是自卑的，一直渴望被认可，想要出人头地。进入社会后，他通过个人的拼搏奋斗达到了一定的经济水平和社会地位，但他自己心态不调整的话，会一直乞讨别人对自己的认同。”

“以前他都不敢一个人独自活动，感觉这样会得罪了谁，会让别人不高兴，日常总要迎合别人，最终把自己压垮了。”

“你要一直做灵魂的乞丐吗？”严正伟一句话点醒了对方面，与乞讨被别人的认同相比，更重要的是要获得自己内心力量的来源。

“生命本质是轻松喜悦充满荣耀的，还有什么比这样更好的呢？还可以充满更多的可能性呢？遇到陷入绝境的来访

者，我们可以用这样的表达来鼓励对方。这其实是可以激发出对方的信心和积极性，只有对自己有信心了，职场上的更多可能性才会纷至沓来。”严正伟说。

重回组员后，艾拉开始想更长远的职业规划。从辞去组长到辞掉工作，艾拉又花了一年半的时间。艾拉的硕士毕业论文关于“职业倦怠”，她说自己喜欢帮助别人感觉，于是，她转行职业咨询师，做一名自由职业者。离开高薪的大厂岗位，未来充满不确定性。“的确会担心收入的不稳定，不知道能不能养活自己、养活家庭，”但艾拉已经破解了对金钱的盲目恐惧和依赖，“之前害怕被淘汰是因为担心赚不到钱。金钱背后更多的是攀比和安全感。认清楚之后，我会重建安全感。”

对于男性来访者，严正伟并不陌生。男性不爱情绪表达，“逞强”，不像女性可以通过闺蜜聊天、购物化解工作压力，这让男性更容易“微笑抑郁”。

艾拉说，选择事业还是家庭，最终是要找到内心的平衡感，选择了某种价值观，然后从这个价值观中获得力量。成为职业咨询师之后，艾拉经常会给来访者画平衡轮。“很多来职业咨询的人，是因为对事物看得不全面，只看到了白墙上的黑点，没有看到整面白墙。平衡轮是一种可视化工具，从单一视角跳出来，让受访者看到生活的全局，探索自己的内心，接近自己的目标。”

“职场需要抽离和暂停。我经常跟受访者说，假设现在有一个很高的摄像头可以看到你的生活，通过这个摄像头，你能看到哪些是系统的问题哪些是自己的问题，哪些可控哪些不可控。不可控的，接受或放弃；可控的，去解决。”

严正伟则用了“阻断”这个词：“在职场上陷入恶性循环了，一定要学会阻断链条。只有跳出链条，才能看到更多可能性。”

曾经有来访者向艾拉倾诉工作压力和职业发展前景的受阻。“我给他做了一个平衡轮的评估，陪伴孩子、培养兴趣爱好、锻炼身体、获得职业成就感……这些分别在他生活中占据什么地位。”

评估完之后，来访者意识到，工作只是自己生活中很小的一部分，对艺术的热爱更能让他获得成就感。“当时他已经在写一个艺术类的公众号了，他希望未来5年、10年可以把对艺术的热爱变成事业，于是主业上对于上升通道的焦虑就减轻了许多。”

“不能说那些中年被裁的人就是失业了，他们可能流向了更好的就业途径”。汪锋认为，过了35岁失业“中年职业危机”的论调是个伪命题。“现在全球人才市场的问题在于错配，而不在于供求。工业4.0时代，很少有工作可以一辈子干到老了。”

## 人生平衡术

### “看到整面白墙”

这场职场危机的起点或许可以回溯到孩子的出生。

“我觉得生娃挺好，”但被问及职业女性家庭和工作该如何选择时，艾拉没有直接回答，而是给了这样肯定的回答。

“工作再忙，回到家还有孩子抱着我，这能给我极大的满足感和归属感。情感无条件的付出得到了非常强的回报。”艾拉说：“生娃让我重新审视大厂的工作与自己的价值观是否相符，让我意识到时间有限，审视时间背后的意义。多出来的每一分时间都跟孩子借的，所以每分每秒都要投入到自己喜欢的事情中。”

今年初，艾拉的二胎出生。与生娃后远离职场的女性相反，艾拉的一个朋友生完二胎之后反而从清闲的国企岗位离职，去互联网公司当产品经理。

“这完全就是逆行嘛。但她一点都不后悔，因为那个时候的她已经在国企熬太久了，生了两个孩子之后，她一定要走。我也认可她当时的决定。”

相比于女性要在职场和家庭中作出选择不同，男性的家庭束缚似乎少了很多。

但在艾拉百来位咨询者中，男性不在少数，这让她颇感意外。“女性表现出来的困境是信息缺乏，担心自己不够完美，男性更多的是不知道自己喜欢什么、适合什么，他们跟自己的感情连接较弱。”

互联网上曾有男性抱怨说，女性遭遇了职业危机可以回家带孩子，男性成为家庭煮夫就要承担“窝囊”“吃软饭”的舆论压力。

“这哪里是咖啡厅，这简直就是一个共享办公空间。”艾拉说，工作日上午的咖啡馆里无一例外，都是有些年纪的中年人。“他们还在忙着自己的‘生意’，但是他们不再去公司固定打卡了。”

艾拉说，选择事业还是家庭，最终是要找到内心的平衡感，选择了某种价值观，然后从这个价值观中获得力量。成为职业咨询师之后，艾拉经常会给来访者画平衡轮。“很多来职业咨询的人，是因为对事物看得不全面，只看到了白墙上的黑点，没有看到整面白墙。平衡轮是一种可视化工具，从单一视角跳出来，让受访者看到生活的全局，探索自己的内心，接近自己的目标。”

“职场需要抽离和暂停。我经常跟受访者说，假设现在有一个很高的摄像头可以看到你的生活，通过这个摄像头，你能看到哪些是系统的问题哪些是自己的问题，哪些可控哪些不可控。不可控的，接受或放弃；可控的，去解决。”

严正伟则用了“阻断”这个词：“在职场上陷入恶性循环了，一定要学会阻断链条。只有跳出链条，才能看到更多可能性。”

曾经有来访者向艾拉倾诉工作压力和职业发展前景的受阻。“我给他做了一个平衡轮的评估，陪伴孩子、培养兴趣爱好、锻炼身体、获得职业成就感……这些分别在他生活中占据什么地位。”

评估完之后，来访者意识到，工作只是自己生活中很小的一部分，对艺术的热爱更能让他获得成就感。“当时他已经在写一个艺术类的公众号了，他希望未来5年、10年可以把对艺术的热爱变成事业，于是主业上对于上升通道的焦虑就减轻了许多。”

“不能说那些中年被裁的人就是失业了，他们可能流向了更好的就业途径”。汪锋认为，过了35岁失业“中年职业危机”的论调是个伪命题。“现在全球人才市场的问题在于错配，而不在于供求。工业4.0时代，很少有工作可以一辈子干到老了。”

## 离开公司后

### 他们去了哪里

从系统里跳出来，然后呢？知乎上有一条很火的问题叫做：“找

制图 / 潘文健

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>上海牟尼科技开发有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011500003739</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>   | <p><b>上海上品上上机械科技有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011308004180</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>  | <p><b>上海山鹰环保科技有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011309006008</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>   | <p><b>上海埃曼流体技术有限公司</b><br/>入库登记编号:202131015100010556</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>    |
| <p><b>上海连为科技有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011208003751</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>     | <p><b>上海布尔软件科技发展有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011508004183</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>  | <p><b>上海莘纳驱动技术有限公司</b><br/>入库登记编号:202131012008005123</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>   | <p><b>上海倍蓝光电科技有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011608005874</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>    |
| <p><b>上海展通实业有限公司</b><br/>入库登记编号:202131010508004245</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>     | <p><b>上海趣定向体育科技发展有限公司</b><br/>入库登记编号:202131010400004225</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p> | <p><b>上海卿岚装饰设计有限公司</b><br/>入库登记编号:202131010700010537</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>   | <p><b>上海皇冠门控五金有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011800006066</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>    |
| <p><b>上海智维网络科技有限公司</b><br/>入库登记编号:202131010508004235</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>   | <p><b>上海毅蓝电子科技有限公司</b><br/>入库登记编号:2021310114A0010451</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>    | <p><b>上海凯璟生物科技有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011708005269</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>   | <p><b>上海超展实业发展有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011400011238</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>    |
| <p><b>坂口电子机械(上海)有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011500004198</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p> | <p><b>上海御捷新材料科技有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011600011242</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>   | <p><b>上海名实工业设备有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011600006005</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>   | <p><b>上海禄星行汽车销售服务有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011400010911</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p> |
| <p><b>上海聚橙网络科技有限公司</b><br/>入库登记编号:202131010408004190</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>   | <p><b>上海呈祥机电设备有限公司</b><br/>入库登记编号:202131010100005193</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>    | <p><b>上海大音希声新型材料有限公司</b><br/>入库登记编号:202131015108005951</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p> | <p><b>上海精谱科技有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011408005923</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>      |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p><b>上海离原环境科技有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011200004103</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>   | <p><b>上海隆索液压技术有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011200004084</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>   | <p><b>上海铭诚智能科技有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011500004137</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>   | <p><b>上海袁拓自动化科技有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011708005816</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p> |
| <p><b>上海惠皓医疗科技有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011200004134</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>   | <p><b>丹禾工业设备(上海)有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011200004066</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p> | <p><b>上海康臣生物科技有限公司</b><br/>入库登记编号:202131012008004119</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>   | <p><b>上海基连网络科技有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011408013717</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>  |
| <p><b>上海天一高德机电实业有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011708004094</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p> | <p><b>淳煜电子科技(上海)有限公司</b><br/>入库登记编号:202131012000004123</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p> | <p><b>上海寰宇乾望航天科技有限公司</b><br/>入库登记编号:202131010600004140</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p> | <p><b>上海朗惠包装机械有限公司</b><br/>入库登记编号:202131011708005816</p> <p><b>荣获</b><br/>上海市2021年<br/>入库科技型中小企业</p>  |