

53 | 选择工作，还是生活？

2018-12-03 胡峰

程序员进阶攻略

[进入课程 >](#)



讲述：刘飞

时长 09:45 大小 4.47M



从大学到职场，会经历一次失衡。

在学校的时候，虽有时间课程表，但大部分时间还是属于我们自己自由安排的。毕业后，一进入职场，就会发现工作开始占据了主导，而后随着工作日久，越发陷入一种关于工作与生活平衡的选择困惑。

处境

工作与生活的平衡，到底是怎样一种状态？

曾经我以为的平衡是这样的，我想很多人也这样以为过，工作与生活是完全隔离的。

工作逼迫我们在寒冷的冬天早晨从热乎乎的被窝里不情愿地钻出，去日复一日地完成一些枯燥、乏味甚至令人心生畏惧的事情，但却又不得不安慰自己，工作让我们所做的这一切都是为了生活啊，再忍忍吧。

而下班之后才是我们真正热切期待的生活，迫不及待地去玩热爱的游戏（对，那时我还热爱玩魔兽），周末就和朋友去游山玩水，感觉这才是生活。但似乎永远缺乏足够的时间去过这样的生活，假期总是太短，而工作的时间却总是在不断地变长。工作的第一年，我发现越来越少有时间玩游戏，总是在加班，总是坐最后一班公交车回到租住的小屋，冲个凉后，再一看时间，已经过了凌晨。

而工作之后的第二、三、四年，长期地出差，似乎连周末都剥夺了，感觉总是在工作。我期待的平衡，完全地失衡了。不仅是我感觉如此，也有好些同事因此选择离开了广州，回到二、三线城市的家乡，比如：西安、长沙。那时我也在想，“我是不是也可以回成都，听说成都是一个休闲的城市呢，回去后，工作与生活是不是就会更平衡些呢？”

是的，后来我就这么回来了，但却没有找到期待的平衡，工作反而变得丧失了充实与成就感，生活也变得更焦虑了。如今回首想来，当时我并没有认清和想明白自己的处境与状态，并去定义好属于那个阶段的平衡点。

每个阶段会有每个阶段的生活目标。刚毕业时，对我来说合适的目标应该是：自力更生，好好生存下来并获得成长。再之后几年，生活目标会进化到：恋爱成家。再往后，目标也随之发展为：事业有成，家庭幸福。而我当时的症结在于，错把平衡当作了目标，而实际平衡更多是一种感受。有句话是这么说的：

人若没有目标，就只好盯着感受，没有平衡，只有妥协。

认清自己当前阶段的目标，定义清楚这个阶段的平衡点。一个阶段内，就不用太在意每一天生活与工作的平衡关系，应放到整个阶段中一个更长的周期来看，达到阶段的平衡即可。**通过短期的逃避带来的平衡，只会让你在更长期的范围内失衡。**

作为个人，你需要承担起定义并掌握自己生活轨迹的重任，如果你不去规划和定义自己的生活，那么别人就会为你规划，而别人对平衡的处理你往往并不认同。

结合当下的处境与状态，没有静态的平衡，只有动态的调整。

关系

工作与生活的关系，短期的每一天总在此消彼长地波动，但长期，应该是可以动态平衡的；当从长期的视角来看待工作与生活时，会发现二者之间并没有那么明显的分界线。

长期的视角决定了，无论工作还是生活追求的都不应该是最后的目标或目的——一种终点状态。你必须得关注过程，这个过程才是你的生活。所以，生活包括了工作，有时候甚至是非常艰辛的工作，就像我刚开始工作的那几年。那时，工作填满了我绝大部分生活，让我错觉工作剥夺了我的生活。

只是因为当时我并没有想清楚自己到底想要一种什么样的生活，什么对我是重要的？我只是感觉从学校毕业进入工作，然后工作就逼迫着我放弃了曾经热爱的游戏。工作似乎在剥夺着我曾经生活中的很多东西，于是工作与生活就这样对立起来了。

然而工作不该是受罪，我们应当从中找到乐趣，王小波是这么说的：

人从工作中可以得到乐趣，这是一种巨大的好处，相比之下，从金钱、权力、生育子女方面可以得到的快乐，总要受到制约。人在工作时，不单要用到手、腿和腰，还要用脑子和自己的心胸。我总觉得国人对这后一方面不够重视，这样就会把工作看成是受罪，失掉了快乐最主要的源泉，对生活的态度也会因之变得灰暗...

当想清楚了这点后，工作就不过是生活的一部分，何必需要去平衡。与其去平衡两者，不如从整体长期的角度去选择一种平衡的生活。一段时间，也许你的生活中充满了工作；一段时间，你决定减少一些工作，去交交朋友，谈个恋爱。再一段时间后，有了孩子，你决定把曾经生活里的一部分，比如玩游戏，换成陪孩子玩游戏。也许你没法每一天都能做到这样自如地选择，但从一个长期的角度（五到十年）你总是可以选择的。

紧要的是，**去过你想要的生活，而非不得不过的生活。**

而这里所指的“工作”已不再仅仅是“上班、打工”这样的狭义含义，而是更广义上的“工作”。比如，现在我正在写这篇文章，写到这里，时间已过了凌晨，窗外有点淅沥声，下起了小雨。我喜欢成都夜晚的小雨，突然想起了杜甫《春夜喜雨》中的某几句：

随风潜入夜，润物细无声。

晓看红湿处，花重锦官城。

写作，于我就是另一种广义上的“工作”。而且我喜欢上了这样凌晨夜里的写作，有一点点的辛苦，也有一点点的美好，是吧？这也是当下我选择的生活。

比例

既然要主动选择，从一定的长周期看，就需要确定到底怎么样的比例合适。

选择工作在生活中的比例问题，是一个关于优先级和价值观的问题。从操作上来说，它其实是一个交易问题，关乎自己的所得和所失的交易。选择二者间的交换比例，意味着我们要进行权衡取舍，并为之承担相应的结果。

工作与生活的平衡比例选择，既然从操作上是交易问题，那么我们也就可以借用一下投资交易中的一种颇有启发的策略：年轻时，要更多投资于风险更高、波动更大、但潜在收益也更大的股权类权益；随着年纪见长，就要慢慢增大更稳定和确定的债券类投资比例，降低股权比例。

而且，这个策略还有非常具体的量化指标。就是用 100 或 120 减去你的年龄来得到你应该投资股权的比例。至于到底是用 100 还是 120，取决于你心理的风险承受能力和偏好。

把这个思路用在平衡工作与生活上的话，大概是这样，假如对于一个非常有事业心和野望的人（可以理解为风险偏好大的人），大学毕业平均是 22 岁，那么就应该是 $120 - 22 = 98$ ，也就是 98% 的精力花在工作上，当然这里是广义上的“工作”。而对于那些刚毕业但没有那么大野心的年轻人，也应该投入大约 80%（这是用 100 来减）的精力在“工作”上。

对于这个策略，我的理解是**早期的高投入，是为了将来需要更多平衡时，能获得这种平衡的能力**。在我有限的见识和理解能力之内，我是认同这个比例的。一开始就想获得安稳与平衡，人过中年之后是否还能获得这样的安稳与平衡，感觉就比较靠运气。掌控自己能把握的，剩下的再交给时代和运气。

人生，就是在风险中沉浮，平衡的交易策略就是用来应对风险与波动的。

工作是我们度过很长一段生命的方式，还有句话是这么说的：“我不喜欢工作，但我喜欢存在于工作里的东西——发现自己的机会”，工作才会让我们找到属于自己的真正生活。

而我们应该追求过好这一生，而非追求平衡，如何才算“好”，每个人都会有自己的答案。我的答案是：**不是通过努力工作来过上想要的生活，而是先设定了想要的生活，自然而然工作就会成为生活中合适的一部分。**

末了，我总结下今天的内容：

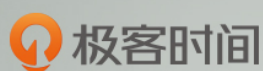
缺乏真正的目标时，就只好盯着感受，把平衡当作了目标，由此带来了平衡选择的困扰；

不同的处境与状态，会有不同的平衡点，需要做出规划与选择；

短期只有此消彼长，长期才能动态平衡；

早期年轻时的高投入，换取将来平衡的能力与选择权。

那么关于工作与生活的平衡选择，你有怎样的看法呢？




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。

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 52 | 选择从众，还是唯一？

下一篇 54 | 侠客行：一技压身，天下行走

精选留言 (12)

写留言



公号-代码...

2018-12-08

4

生活是life，工作是work，work is a part of life。感谢峰哥分享！

每天的24小时组成了我们的生活，8 个小时用于工作，8个小时用于个人成长与陪伴，8个小时用于休息；从终局思维来看，每个人的人生起点和终点都是一样，不会带来什么东西，也不会带走什么东西，我们能来到这个世界就是一种亿分之一的幸运，所以更加要好好利用自己的时间，享受这独一无二，有去无回的人生过程。...

展开

作者回复:



third

2018-12-15

3

人若没有目标，就只好盯着感受，没有平衡，只有妥协。（我只能哭着说，大坑过。。。）

处境

不同阶段的目标不一样，如果错把平衡当成目标，只会让你在更长期的范围内失衡。...

展开



Dream.

2018-12-04

2

98%。。。说实话有一些恐怖。。。

我觉得我已经很努力了，但是仔细一算，其实也就只有80%的样子。。。原来只能算是一般水平。

果然，这世界还到不了拼天赋的地步

作者回复: 有些年轻人真得很努力的



Mr. Xu

2018-12-03

2

有时候想，把生活看成一体，只要拥有快乐的感觉就好了，无论工作或者生活，又有什么关系呢？相比于去想十年之后要积累到多少的财富，我更希望能够做到这一点，快乐的简单活着就好了，哪怕因此错过很多机会呢？可惜啊，自己终究做不到那么洒脱，即使找了一个近于养老的工作，却总是忧愁于未来，或许真的只有征服命运而非顺从他才能得到一份自己想要的人生。

展开 ∨

作者回复: 快乐是短暂的，大部分时间我们都是在回味那份短暂的快乐，并承担更多常态的“苦”。



Franklin....

2018-12-03

👍 2

年轻时没有高投入，已经到了30多。给我的感悟是，人还是要有目标，工作也是生活的一部分，没有年轻时的高投入也不代表下半场就没有机会，提高自己的自制力，瞄着自己的目标，加油。挣钱也可以是短期目标，俗就俗点，干就对了。

作者回复: 哈哈，靠合法劳动挣钱有啥不好意思的，加油干就是了👍



godtrue

2018-12-03

👍 2

同感

我现在就感觉除了工作，好像没有别的什么事情有时间做了，周末用来看书学习，和家人一起吃饭、看电影是唯数不多的业余生活了。

幸好，我对工作不排斥，只是花费的时间太多了，以后回忆起来可能最多的就是工作了

展开 ∨

作者回复: 那就好好吃顿饭，看场电影，虽然不多，但要享受它



石头

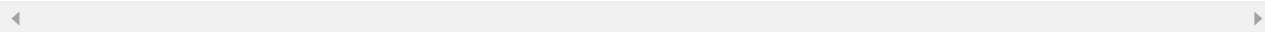
2018-12-08

👍 1

今天有些振动的是:1、人是可以从工作中获得乐趣的！很长时间了，忘了还有另外一种生活态度与选择。

2、另外一个是我重新思考生活的意义以及自己究竟想要什么生活！我想当下就是我想要的生活！

作者回复: 那状态很不错了^_^



艾尔欧唯伊

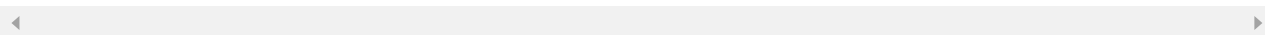
2018-12-05

👍 1

现在吃的苦，都是用来填补以前过分享受的，以及积蓄未来可以享受的。。

展开 ▾

作者回复: 想得通就没问题^_^



李

2018-12-03

👍 1

楼上说到我心坎上了，没有目标的工作，只能靠努力来证明自己，长期下来，就会觉得很累。可是要想跳出去，却又有太多束缚



秦樵

2018-12-03

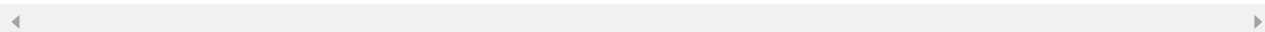
👍 1

不是通过努力工作来过上想要的生活，而是先设定了想要的生活，自然而然工作就会成为生活中合适的一部分

这个写得太好了，没有目标的工作，只能用努力来证明自己，长期下来，自然会觉得很累。理想的生活应该包含理想的工作。也许这个理想不在IT圈，那就跳出来看看

展开 ▾

作者回复: 想达到的理想状态，会牵引你的行为去克服阻力



亚林

2019-01-08

👍

无法选择短期，但可以选择长期

展开 ∨



James

2018-12-29



最近目标不够明确，是得捋一捋了

展开 ∨