

毕业几年，成长得很慢怎么办？

其实毕业这几年，我内心里有一种隐隐的焦虑，看着身边的朋友快速成长，认知眼界发生了很大的变化，而我还站在原地盘旋，没有任何成长。她们有的一门心思扑在自己喜欢的事业上。有的每天都和各种聪明人打交道，认知眼界得到了很大的提升。而当我反观自己，失望扑面而来。前段时间，我一直在想这个问题：为什么这几年工作下来，我得到的成长非常有限？到底是什么在阻碍我？直到工作上发生了一些事让我觉得有点难受，坐在通勤的地铁上，那种希望地铁能够一直坐下去的感觉又再次浮现。像上份工作，和上上份工作一样，我内心又产生了那种熟悉的抵触、逃避、想要一辞了之的想法。刹那间，我好像突然明白了一些事。我之所以成长得很慢，也许恰恰是因为每次工作中出现了不舒服、困难、挫折的时候，我一次次选择了逃避。我没有选择越过那一座座山丘，而是选择了掉头就走，并给自己找了一个再合理不过的借口：这不是我喜欢的工作。

我相信另一条路上，一定没有这些讨厌的问题，在那里，我每天只做自己喜欢的事情，不用面对自己不喜欢的人和事，既能享受自己做的事情，又能赚到钱。可是我错了。在另一条路上，我失望地发现：怎么还是这些糟心事儿？我一路寻觅，一路失望，直到第5、6份工作之后，我终于发现：原来没有这样理想的工作。于是我选择了自由职业。我以为接下来的路该是我喜欢的吧，结果发现自由职业和自己想象的完全不一样，结果去年11月份又滚回去找工作了。所

以当这种熟悉的逃避的感觉再次袭来时，我突然看到了一直以来藏在一次次裸辞中的“逃跑”模式。

我一直以为自己很勇敢，我有勇气一次次裸辞，一次次重新面试找工作，甚至用一年的时间做别人一直想做却不敢做的自由职业，然而我却没有勇气去面对工作中出现的难题，并试图去搞定它。我从来没有想到过，这些不舒服、难受、刺痛，也许正是成长的契机，我一直渴望的蜕变，其实就藏在这些不起眼的工作和让人不舒服的问题里。

当我选择逃避的同时，也错过了让自己成长的机会。我没有越过山丘，自然也看不到更迷人的风景。而在每一次的逃跑撤退中，我也变得越来越虚弱无力。我不相信我能做成一件事儿。我不觉得我的未来一片光明。我变得畏畏缩缩、变得胆小怯懦。我终于明白了一个道理：那些人生中逃掉的功课，侥幸绕过的命题，它们不会自动消失，而是会像噩梦一样一次次反复出现，直到你面对它，捡起它，解决它。

我知道是时候去面对这些功课了。所以这次，我没有逃跑，而是选择了面对，和这种不舒服相处。我知道这几年我欠下了很多功课：不懂得表达自己的真实想法和意愿、不善于向上管理、没有主人翁意识……但是没关系，我试着去和它们相处，我承认我也许不够好，但我会慢慢努力。当我向创始人表达了我的真实意愿和想法以后，我发现原来这件事儿也没有想象中的那么困难。当我说出口的那一刻，我突然松了一口气。是啊，我连辞职都不怕，为什么还

怕表达自己真实的想法呢？而我的想法也没有遭到拒绝，而是被接纳和鼓励。所以这次我主动选择了自己想要做的工作内容。这种感觉就像是翻越了一座曾经看起来很高的山，当我真正攀登的时候，才发现原来并不困难。我突然感觉到一股力量，一种正向积极的情绪从心底蔓延开来。

《重塑幸福》中作者曾说过一段话：某件事让你感到头疼还是浑身是劲，差别在于我们是否自愿选择了它，以及我们是否愿意为之负责。如果你当前状态不佳，那是因为你感觉某些事情超出了你的掌控能力，你没有能力解决某个问题。而这个问题并非你的自主选择，而是他人强加于你的。当我们主动选择了自己的问题时，我们就会觉得强大有力。当觉得有人违背我们的意志将问题强加于我们时，我们就会觉得委屈和悲伤。我之前不理解这句话，但现在我总算明白了。原来我前段时间状态那么差，情绪那么糟糕，不是因为工作中遇到了问题，而是因为这些问题不是我选择的。这些事情是别人想让我做的，而不是我发自内心想要去做的。所以当我感觉这是别人强加于我的，我就会觉得很沮丧，觉得做的事情没有动力，也找不到意义和价值感。而当我表达了自己的真实意愿，主动去选择自己想做的工作内容后，我就有了力量。即便我对想要做的这个领域没有太多研究，也缺乏成功经验，也知道在推进的过程中会遇到各种问题，但是没关系，我有足够的信心和勇气去面对它，并相信自己最终能够搞定它。这件事带给了我一个巨大的启发，那就是：每条路上都会遇到各种各样的问题，你躲不掉也避不开，但你会消极地应对，还是

主动积极地解决，区别在于，这些问题是别人丢给你的，还是你自己选择的。

我突然明白，原来之前几年我在工作中积郁的不快乐，我自己要负上大部分责任。因为我从来没有主动为自己去做选择，为自己的时间、精力和情绪负责，而是把选择权交给了别人，而我只是被迫地去承担，消极地应对，努力地敷衍。

我把自己工作得不开心的责任推给了老板、推给了事情上，但那同时也意味着，我把影响我心情的权利交到了别人手上。我花了5年的时间才明白，原来仅仅是我主动做出选择，并为自己选择的结果负责，就能产生如此巨大的力量。

不知道你看了这篇文章会有什么样的感觉。但今天这篇文章，对我而言，意义重大。它看起来也许平平无奇，但它的威力足以引发我内心的一次7级海啸。如果你关注了我一段时间，你应该知道，我不是一个特别强大的人。我也会迷茫、也会脆弱、也时常焦灼不安。我不想扮演一个成功人士，或者一个厉害的导师，因为我本来就不是。我就是个平凡普通的人。而在这里，我只想卸下我的伪装，我的面具，展现一个真实的自己。

所以今天我也想对你说，如果你工作得不快乐，如果你不够相信自己，如果你觉得生活好难啊。那也没关系。你不必勉强自己，也不必太过苛责自己。允许自己的自卑、软弱和懒惰。也许你对很多事情都感到无能为力：天气、股市和老板的心情，但至少你可以为自己做主。你始终有选择。你可以选择炒掉老板，换份工作。你可以

选择周末熬夜追剧打游戏。你可以选择告别那个总是让你伤心的人。你也可以选择做一点儿什么让心情变得快乐一点。我很喜欢的一个姐姐说过一句话：选择没有错的，只要是你自己做出的选择，都是对的，错的只是你不去选择。嗯，我想说的就是这个意思。最后，祝你们在一次次为自己做主的过程中，变得越来越强大有力量。

作者：Juno

来源：孤岛（ID: gu-dao2015）

编辑：重庆大学职就中心 CAREer 新媒体工作室

转自：中国大学生就业微信公众号