




# “非正常死亡”何时休？永不消失的压力能化解吗？

原创

数据猿  于 2021-01-11 21:33:29 发布  109  收藏

文章标签：[腾讯](#) [游戏](#) [consul](#) [informix](#) [数据安全](#)

版权声明：本文为博主原创文章，遵循 [CC 4.0 BY-SA](#) 版权协议，转载请附上原文出处链接和本声明。

本文链接：<https://blog.csdn.net/YMPzUELX3AIAp7Q/article/details/112504193>

版权





大数据产业创新服务媒体

——聚焦数据·改变商业

---

1月9日，互联网圈再爆悲剧，拼多多一位员工于家中跳楼自杀。随后拼多多作出情况通告，证实该员工为拼多多入职半年的技术开发工程师，其向主管请假后回家自杀。

屡屡发生的猝死、自杀惨剧，再加上令人闻风丧胆的中年危机和内卷趋势，互联网圈已经被列为非正常死亡风险最高的行业之一，而这些行业中的技术人员更是首当其冲。

技术人员非正常死亡早已成为常态

历数非正常死亡的“技术岗人员”，最早甚至可以追溯到2006年，华为入职仅一年的26岁研发部门员工胡新宇因过劳而病死。随后几年，华为都有技术人员连续非正常死亡。

# 华为消费者业务CEO余承东： 今年压力很大,睡眠严重不足



工作非常有挑战

2007年，又一位年仅26岁的华为供应链管理部门员工张锐因压力过大上吊自缢，他入职刚刚一个月。同样是2007年，另一位华为员工赵炳跳楼自杀。

2008年2月，华为成都研究所24岁员工李栋兵坠楼自杀，当场死亡；3月，36岁的中央软件部成员张立国在科研中心餐厅跳楼自杀。

2009年，酷6网一位软件工程师因连续加班而过劳吐血猝死。

但是，这些十几年前的悲剧，并没有为近十年的技术人员和行业企业敲响警钟。

2011年，新浪微博和腾讯微博的竞争进入白热化，腾讯北京分公司微博部门出现一起员工晕倒、疑似猝死事件。同年，百度地图一名刚入职四个月的技术开发人员林海韬，因心脏衰竭，在睡梦中猝死。

2012年，金山游戏团队《西山居》游戏的运营部25岁程序员，于工作时猝死。

2015年，深圳一名36岁程序员张斌猝死在马桶上。同年，曾经担任过腾讯语音引擎组副组长的腾讯互娱员工李俊明，于家中和妻子一起散步时发生猝死。

2017年，42岁的中兴程序员欧建新跳楼自杀。

2018年，一位华为外包程序员跳楼身亡。同年，大疆公司相机部的一位25岁程序员于家中呼吸急促、心脏骤停猝死；腾讯系创业者、法兰游戏创始人甘来从22楼跳楼自杀。

2019年，长安福特入职八年、年仅30岁的AE工程师因为抑郁跳楼身亡。同年，Facebook硅谷总部一名中国软件工程师跳楼自杀；另一位华为外包程序员因过劳而导致恶性脑瘤卒中致死。

.....

这些接续不断的职场人员非正常死亡悲剧，每次发生都令人扼腕叹息，但是似乎所有人都知道，这些离开的技术人员谁都不是这个名单的最后一位，永远有人会跟随他们，用生命将这串名单一直刷新下去。



十几年前，一位程序员的猝死还能引起业内震动和广泛舆论关注，而时至今日，对于网友来说这已经不是新鲜事，网络信息的快速迭代也更加难以抓住舆论的持续关注。

除了在朋友圈转发提醒亲朋好友注意健康，除了技术人员的心里一咯噔再继续加班加点工作，似乎这些真实的惨案，已经成为大家默许接受的行业常态化悲剧事件。

众所周知，所有依托于互联网的行业，都是站在风口浪尖的行业，必然会被市场瞬息万变的浪潮裹挟，尤其是涉及研发的技术工种，谁都怕自己跟不上变化，赶不上潮流，拿不出核心技术，最终“被过时”。

纵然这些层出不穷的技术人员非正常死亡案例已经成为常态，但每一次的发生依然是给互联网从业者们敲响一次警钟：逃离危机的最终出路，是必须正视非正常死亡危机的根源。

#### 技术人员的工作围城

对于未曾被逼上绝路的人而言，每一则非正常死亡新闻都是一个别人家的故事，但正是尚未走上绝路的我们更应该扪心自问，是什么将一群高学历、高收入的技术人员，逼进了猝死和自杀的悬崖，如不肯回头的绝望浪子，甚至没有让他们对生活再留一丝希望。

如果将接续不断的技术人员非正常死亡联系起来，最浅显的感受便是，几乎所有人的结局，无外乎猝死和自杀两条路。再细究这些非正常死亡员工的履历，会发现他们大多毕业于名校，清华、浙大、哈工大、吉大……而入职时间，很多才刚刚只有一两年甚至几个月。



除了这部分年轻刚入职的员工，非正常死亡案例中的另一个主要群体是中年技术人员。这部分三四十岁的技术人员工作时间已经长达一二十年，都处在比较重要的技术岗位，注定承受着巨大的工作压力。

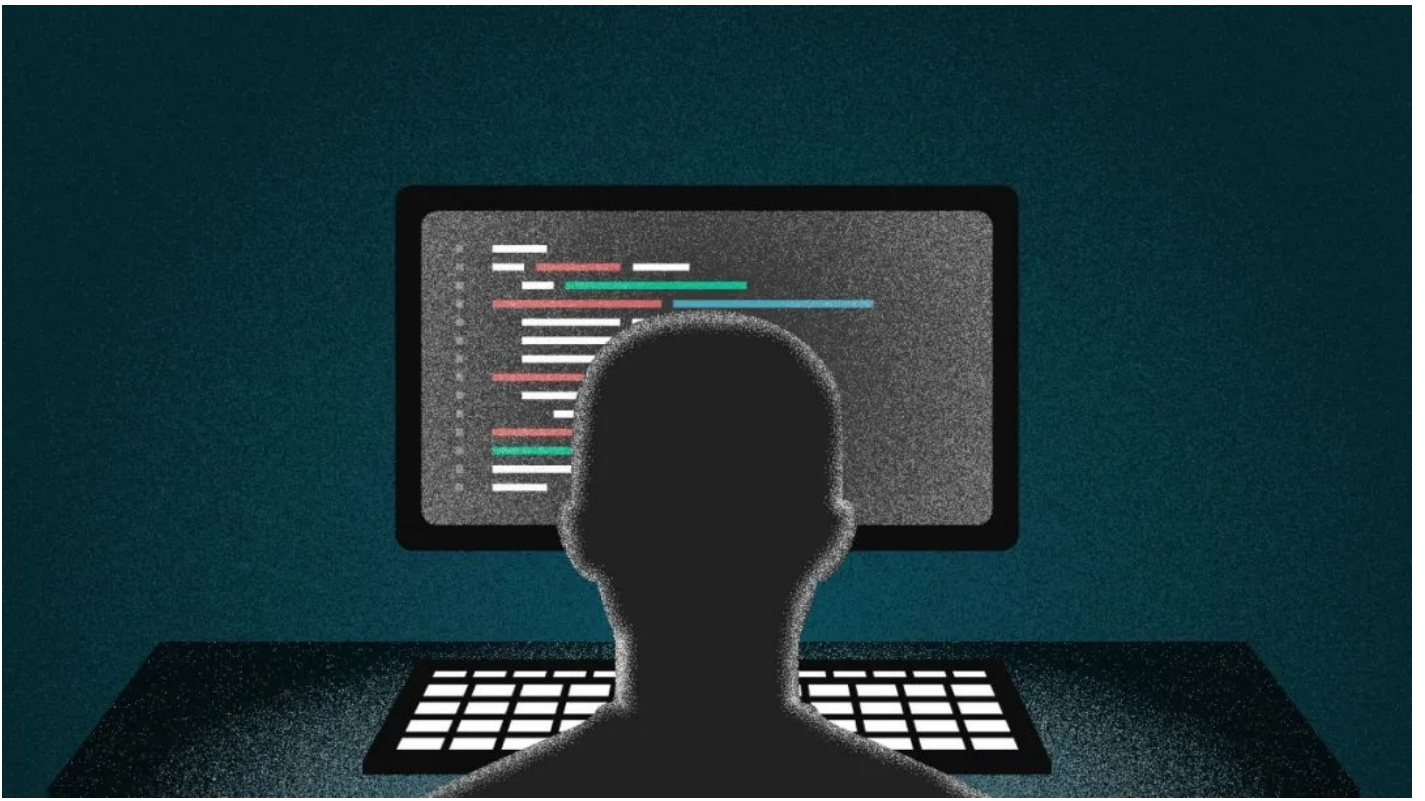
如果想让自己更心安理得地接受这些悲剧，我们可以用一些人的分析来安慰自己，将主要缘由归因于年轻人的脆弱、工作和校园的差异，认为只是因为年轻人刚从校园转向工作，一时不适应，难以快速调整个人状态，从而容易导致惨案；但是，回避问题的根本，并不能让我们接受另外一部分入职十几年“老员工”的非正常死亡，如果说年轻人的悲剧是令人痛心，那么中年人的悲剧除了痛心，更加令人无奈。

人到中年，尤其是中年男性，他们远比年轻人更加恐惧离职、更加在意薪资。一旦工作出现问题，天平失去其中一边的砝码，那么天平另外一侧的家庭之重足以让一个中年男性彻底翻船。几乎没有人可以坦然地应对工作和家庭的双重压力，每个人都注定必须直面“中年危机”，这种压力带来的没有安全感和迷茫苦闷，远远超过一个人从校园进入工作的“不适应”。

所以，我们绝不能将技术人员的非正常死亡完全归因于个人，因为这种死亡威胁不是一个人两个人，而是整个群体，甚至是整个互联网行业的从业者。一旦入了这座围城，没有人可以置身之外地轻描淡写，而更应该时刻小心。

#### 压力不会消失，只有化解

行业本身的高速发展与激烈竞争固然是源头，但行业竞争催生而来的快节奏、高强度工作，则是悲剧最直接的始作俑者。工作强度摧毁一个人的身体健康，工作压力摧毁一个人的心理健康，当每一个技术人员都成为互联网洪流中无休止快速运转的小陀螺，洪流卷过之后，留下的便是一桩桩令人扼腕叹息的沉重教训。



对于互联网从业者，如果说他们的状态是如履薄冰未免过于夸张，但是忙忙碌碌又战战兢兢，应该是对大部分人状态最贴切的评价。正是这种可能被随时出局、沦为炮灰的内卷心态，将越来越多的技术人员拖进了拿健康作抵押的工作深渊。

于个人而言，谁都无法与整个行业的走向抗衡，更无法忤逆资本机器的运转，甚至无法拒绝一个加班要求。但越是走技术路线的从业者，越是更应该在意自己的身体和心理健康。因为对于技术人员来说，最值钱最珍贵的，是自己的头脑和能力。希望每一个技术人员都能清醒地意识到，一旦自己出问题，工作和生活的压力并不会随着生命消失而消弭，而是加倍地落到自己家人的身上。

逝者安息，留下的经验教训足以使人警醒，希望仍然在岗位上起早贪黑的技术人员们都能及时关注心理状态，重视身体健康，充分休息之后再继续进行身体锻炼，尽量避免长期睡眠不足和疲劳锻炼。

竭泽而渔、饮鸩止渴，都不是长久之计。在日常生活中防微杜渐，或许就是目前每一个技术人员能对自己生命负责所做的最关键最重要的事。

文：千雪 / 数据猿

—— / END / ——

以下内容更精彩



**2020年度产业图谱：**

- [2020中国数据智能产业图谱1.0版](#)
- [从产业图谱看中国2020年数据智能行业的发展态势](#)

**2020数据猿《#榜样的力量#寻找新冠战“疫”，中国数据智能产业先锋力量》大型公益主题策划活动：**

- [《新冠战“疫”——中国数据智能产业最具社会责任感企业》榜](#)
- [《看过大佬们发的朋友圈之后，我相信：明天会更好，明年定会春暖花开》条漫](#)

2019数据猿年度金猿榜：

- 2019大数据产业趋势人物榜TOP 10
- 2019大数据产业创新服务企业榜TOP 15
- 2019大数据产业创新服务产品榜TOP 40



大数据产业创新服务媒体

# 聚焦数据 改变商业

FOCUS ON DATA TO CHANGE BUSINESS

上数据猿，看「数据猿人物专访ing」



数据猿主要致力于以数据与技术的应用视角关注报道全行业，为业界提供最  
有价值的阅读内容与产业对接服务。

## 数据猿自有传播渠道



更多...

采访报道及商务合作

扫二维码关注微信公众号

北京区负责人 Summer : 18500447861 (微信)

全国区负责人 Tyrone·泰伦 : 13522568441 (微信)



[创作打卡挑战赛](#)

[赢取流量/现金/CSDN周边激励大奖](#)