

降薪跳槽的打工人：钱少了，快乐回来了



接近年底，在当下的职场环境中，跳槽不一定是个可以任性做出的决定。而降薪跳槽，需要更大的勇气。

成年人需要衡量利弊，需要在晋升空间、岗位职责、涨薪频次等众多因素之间纠结。降薪，表面上看是一个不得已而为之的选择。跳槽就是想搏一搏涨薪，如果不是走投无路，谁会愿意接受降薪跳槽呢？

事实是，真的有人选择狠下心，宁可降薪，也要离开原来的工作环境。

一位离开某头部大厂的员工曾在社交平台分享，“自从降薪入职了新公司，就有一种凡事尽职即可的感觉，根本不愿意承担更重的活。”他人入职的是一家国企，以他的感受来说，“卷一下都觉得亏。”此前也有数据显示，超一半受调程序员愿意降薪跳槽，原因大多是希望用相对低的薪资，换一个平静健康的心态。

深燃也找到了五位主动从互联网公司离开，降薪进入新环境的职场人。梳理他们的故事，我们几乎可以发现同样的逻辑。在行业内吃过苦，也吃过亏，有过奋进不休的日日夜夜，也在一次次挫败和内耗中迷失自我。离开不是一个突然的决定，在他们看来这是一个当断则断的举动，也是换一种生活方式的尝试。

降薪跳槽的变动也是巨大的，薪资降幅少说10%，大到50%，生活质量在发生微妙的变化。但离开以前的公司，他们的选择变多了，有的转行去了券商、直播带货、制造业，有的即便还在做老本行，也不用像以前那样没日没夜的加班。而多出来的时间，要么调整自己，要么陪伴家庭。

有人告诉深燃，以前那份工作多出来的薪资，大概是用买来自己的快乐。降薪了，快乐回来了，但他们也想说，为了降薪而降薪不一定会给生活带来多大改善，想清楚自己要什么才是最重要的。

每月到手薪资减少30%，生物钟改变后元气十足

顾弘 | 33岁 广东 程序员-券商

我从事技术方面的工作，今年从待了五年多的大厂跳槽进了一家券商。因为孩子今年已经4岁了，正是需要陪伴的时候，而自己在大厂日常工作很忙没有时间，加上也没有成为管理层，便想着转行了。恰巧有朋友介绍我去一家券商，于是在8月的时候，我成功入职，从互联网转行到了金融领域。

有转行的想法时，我就已经做好了薪资可能会有所下滑的心理准备，我觉得只要能覆盖房贷及日常生活开支就好。幸运的是，当时这家券商正着急招人，入职时HR表示能够给到和我之前基本持平的总包。

只不过，这家公司薪资的构成和大厂不太一样。这家公司是年终奖占据的比例更高一些，每个月到手的金额会相对少一些，大概比之前会少30%。这就意味着一定的风险，现在券商的日子也不好过，到时候是否能够给到预期的年终奖，还是个未知数。

其实跳槽时我手里还有另一家互联网公司的offer，给到的薪资比在大厂时还要高，但我内心的天平已经倾向于跳出互联网，换一个工作环境，所以最后还是选择接受了券商的offer。

转行之后，这几个月，我也感受到了一些互联网行业和券商的不同。比如，大厂会比较推崇扁平化管理，组织结构上也会更加多样化，甚至会遇到比自己年龄还小的领导。但在券商，层级感会稍微强一些，沟通方式上需要发生一些转变。

大厂会有稳定的调薪和晋升，但现在，涨薪和晋升的速度都没那么快，人员流动的速度也相对较慢。

以前一个项目周期短则两三个月，长则半年，但在这里可能需要一两年、两三年，工作节奏相较于在大厂时会慢一些。不过因为刚到一个新环境，要忙着熟悉技术和新业务的融合，我的工作压力也没有减小。

让我感触最深的变化是，我的生物钟调了过来。在大厂的时候，主要工作往往集中在下午和晚上完成，我都是凌晨1点才睡，早上9点起，完全错开了能够陪伴孩子的时间。

现在，部门一般到晚上7点就都下班了，我的生物钟已经调成了晚上11点睡，早上7点起。早起2个小时，会感觉整个一天都是元气十足。而且下班早了，晚上可以有时间陪孩子，能够一起读绘本、玩一玩，而不是只做周末父亲。

总的来说，换了环境，就像改变了一种生活方式，以前很多不敢想的事情，现在都有时间和精力去做了。

现如今，很多人离开互联网行业，我认为这个行业本身在变化，以前大家挤破脑袋想进来，是因为这个行业里面机会多，薪资也高一些，但这两年行情变了，没有颠覆性技术的出现，也没有业务模式的创新，公司们都在存量市场抢蛋糕，出现人员的流失也是必然的。

卷累了想多陪孩子，跳槽后中午能回家做午餐

张枫 | 35岁 北京 产品经理-国企

我来到现在这份工作，降薪了一半。之前在大厂，一年薪资能有五六十万，到了这家公司，一年薪资二三十万。

之所以降薪跳槽，有两点原因。一个是我过了三十岁后，尤其有了家庭和孩子，想把家庭和孩子放在第一位，已经没有那么多时间和精力去承受高强度工作了。

一个是我做产品经理七八年了，做久了以后，就一直在想产品经理该何去何从。这个行业新人一茬茬进，从技术行业变成劳动密集型行业，新人好用又便宜，跟他们去竞争，就像是以卵击石。

上份工作公司内耗得特别厉害，越来越觉得在工作上的时间投入，不能转化为对自己有用的东西，每天过得很浪费，于是我决定离职，到现在这家国企上班。

让我没想到的是，我才离开三个月，上份工作所在的项目组，就被裁撤了，现在看来，我的决定是对的。最近，我还介绍了一位大厂高层过来工作，薪酬从七十万降到了二三十万。

降薪跳槽后，生活水平倒没有发生太大的变化。只是以前一年就能存下来的钱，现在需要三年时间了。上周我和朋友去试驾一辆新能源汽车，去之前防止自己冲动消费，把手里的钱都转给媳妇了，如果放在以前，可能就真的会买。

现在这份工作，基本没有涨薪的空间，平平稳稳，人生几乎没什么跃迁的机会了。但我有了很多时间生活，中午还能回家给孩子做饭，实在完美。

其实互联网行业的收入，按照时效比来算，还是很高的，如果行情没有变化，我还是20多岁的小伙，一定还是会选互联网行业。

我的建议是，不管是不是降薪跳槽，一定要调研清楚情况，不能把招聘网站上的岗位数量，当作市场热度来参考。选择工作时，多想想自己的生活和自己喜欢的事情，工作是实现自己的工具，不要本末倒置。职场残酷的事实就是，如果你安于现状，拼命工作，公司是不可能给你涨薪的。

转行后降薪一半，但新尝试让我干劲十足

詹怡 | 27岁 义乌 程序员-带货主播

我去年在上海一家大厂做程序员，当时年薪大概二十多万，接近年底时跳槽进了杭州一家互联网独角兽公司，但做了没多久就主动辞职了。

离职最主要的原因，就是因为我不能再继续在互联网行业写代码了。在过去几年技术方向的工作经历中，我常常觉得写代码很痛苦，每天上班都十分煎熬，所处的工作环境也都是以男生为主，同事之间很少有交流，自己的沟通能力都在退化，再加上程序员面临着35岁的年龄门槛，我对以后的职业生涯感到非常的迷茫。

当我在新闻中看到很多人面向海外做直播带货，通过跨境电商成功赚钱之后，我便觉得，这可能是自己的一个机会。我没有房贷、车贷的压力，也没有家庭的负担，还是想多尝试点东西，于是便毅然决然地裸辞了。

现在想起来，当时还是有一些冲动的。自己只是模糊看到了一个方向，便以为裸辞之后全身心投入就一定能够成功。但真正辞职之后，没有任何经验一个人从零开始实践，别人踩过的坑，自己也会全踩一遍。

这中间，为了能够面向海外直播带货时更加自然，我先从国内开始试水，却发现别的主播能够轻松做到的东西，自己做起来完全不是那回事儿，开的电商小店也几乎没有产生收入。

家人和朋友也不太理解我的选择，感觉我好不容易读完大学，找到一份薪资还可以的工作，生活渐渐稳定下来，结果却自己放弃了。

灰心丧气之时，我也想过要回归老本行，继续找家公司做程序员。但是，去面试的时候，当时一位面试官就是公司的CTO，跟他交流的感觉是，可能因为他长期从事技术工作，语言表达比较迟钝，而且他做技术就是为了有一份能够养家，能够维持体面生活的工作，没有任何对生活的热情。

我很难接受这样的生活状态，所以在这次面试完之后，我便下定决心，坚决不要再回到互联网行业做程序员。但自己摸索了大半年也没什么进展后，我醒悟过来，自己可能需要进入一个专业的团队学习并且积累经验。

于是，上个月我从杭州来到了义乌，想着这边有一定的供应链优势，而且生活成本也更低一些。最近，我入职了这边一家做跨境电商的公司，经过几天的培训后正式开播，成了一名跨境电商带货主播。

尽管现如今的薪资和去年相比降了一半还多，甚至还不如我毕业后的第一份工作，但经过接近一年的试错和探索，在转行之后，事业终于走上了正轨。

我目前在英语口语、对于产品的理解能力、直播话术这些方面都还需要很大的提升。但因为是自己感兴趣的事情，而且每天都在学习和进步，会觉得时间过得很快，每天的日子都很有奔头，和一年前的度日如年，每天都迷茫和煎熬完全不一样。

对于想要离开互联网转行的人而言，我建议最好在做好前期的调研之后再跳出来，否则在转行的阵痛期可能会比较痛苦。不过，我并不后悔跳出来，如果当时坚持下去，可能只会更加难受。

逃离高薪大公司，到传统行业调整和充实自己

姜姜 | 29岁 杭州 互联网-制造行业

我之前是互联网大厂的大区法律总监，薪资总包几十

万还有股权。由于我是律所内推，虽然有基本的专业知识，但资历尚浅，没有能力去给重要决策做出初步合规方向，这导致当时公司的一位大股东对我意见很大。

再加上这家公司同事的一些无意识的行为，让神经极度紧绷的我觉得女性身份在那边是微妙且突兀的存在。当时每天都觉得很累，战战兢兢像甄嬛传里刚入宫的安陵容，好几次和律所的老师、师兄们碰工作会议能直接崩溃大哭。

决定并离开这家公司后，突然觉得生活里的所有事情都和我无关，无论什么事都提不起劲，为此还去做了心理咨询。

随后我去了一家小型电商公司，税后总包10万。和之前相比，大幅降薪，但我想着够花就行，而且公司小，业务单一，没有列席大小会议和各种应酬工作量也随之变少。但实际上，公司员工过于年轻加之人员流动性大，导致很多人只是单纯躺在风口混，甚至并不知道自己的业务模式和逻辑。在职的一年半时间，我一直在不停内耗，时常和朋友确认我的沟通用词、语音语调甚至表情是否过于严厉，法律用语是否艰涩难懂、是否过于脱离业务不切实际。

直到去年年底，这家电商公司因为积累的弊病也进入部门间扯皮甩锅的阶段，我实在不明白自己为什么要为了这点工资去勾心斗角，最终选择离开。

后来我入职了一家传统制造业的工厂，是因为离家近还管饭，薪资依旧是总包10万。

我每天会有至少10-20分钟左右的加班，或者在家处理OA里的审批流程，厂里人事单独找我谈了几次，让我凑满半小时拿加班工资或者吃了晚饭再回家。这边环境比较轻松，人际关系上戾气很小，每次工作交流都能感受到对新同事满满的照顾。

回过头去看，我意识到自己在互联网大厂工作时有能力不足、德不配位的问题。目前薪资降了，职级没了，行业换了，什么都要重新开始。不过我已经脱离“我知道我有空心病，但我就是没办法”的内耗，心理健康状态良好。我计划未来五年提升学历，多多学习充实自己，准备靠实力回高层岗位任职。

加班少了心情好了，但降薪跳槽不适合所有人

顺顺 | 26岁 北京 乙方短视频公司-娱乐公司

我2019年毕业之后，就一直在北京做短视频编导的工作。上一份工作是我的第三份工作，也工作了一年多。今年5月，我选择裸辞。

这个决定并不突然，我前两份工作都是在MCN，一个是行业头部公司，一个是带了一段时间网红。我的强项其实是网感，是对于短视频平台热点的捕捉，关注内容本身。而上一份工作算是一家广告公司，我们服务的是企业用户，一切要按甲方的吩咐行事，他们要五彩斑斓的黑，你就要给他加班做出来。

那份工作慢慢让我离短视频创作的方向越来越远。在乙方公司，创意和灵感都是不值钱的，只要不符合对方的需求，就会被无情地打回来。而创意和灵感本应该是短视频行业最稀缺、最珍贵的东西。我发现这一点的时候，就已经萌生离职的想法，几乎也是同一时间，我也感受到这家公司对于员工的压榨。

有一段时间，我能半夜12点下班都很满足了。凌晨因为临时的需求穿上衣服打车回到公司也是常事，也有本都安排好的周末被强硬的加班要求而打乱。考勤、奖惩等等也存在很多不合理的地方，公司还会让我们负责职责之外的工作，这样就可以少招点人。那段时间我的状态非常差，每天担心甲方是不是不喜欢我的视频，领导会不会突然让我改东西。现在回想起来，那份工作就是我谋生的手段而已，没有给我带来什么价值。

今年5月，北京一些地方因为疫情居家办公，我们的工作需要外拍，居家就意味着工作量减少。有的人可能会选择在还能赚基本工资的情况下继续做下去，但我毅然选择离职。我也知道，这个环境下找工作也难，其他公司效益一般的话，我也拿不到太高的薪水。

裸辞之后，我休息了三个月。这个也是我留给自己gap的时间，没有找工作，就是调整作息，调整心态，健康饮食。后来还回老家一趟，就是想和自己过往的那些压力做个了结。

那段时间虽然没出去面试，但我也默默调研了一下市场。现在各行各业的薪水几乎都没法做到太大涨幅，我当时就做好了心理准备，等我休息完回到职场，我可能不会拿到太高的工资了。我以前那份工作税后一万二左右，但需要特别累才能拿到这个薪水。我当时想，如果下一份工作我可以没那么累，降薪也无妨。

现在这份工作降薪了15%左右。这是一家比较不错的娱乐公司，我从来北京以后就非常憧憬，这次正好有机会，我就想即便降薪我也要进来。到现在工作了一个多月，我还是觉得我做了一个非常正确的决定。我回归到短视频内容本身的打磨上来，又找回了刚从业时的热情。以前，反馈只能从甲方那里获得，主观、偏狭，现在我自己可以判断我的作品如何，数据也能给我提供参考。

情绪上的稳定，也是我降薪之后得到的珍宝。不再熬夜通宵，身体变好，周末也能正常休息，朋友也说我下意识的叹气变少了。但我不鼓励所有人都选择降薪跳槽，说句现实的，挣多少钱干多少事，如果为了降薪而降薪，还是卷进同样超负荷的工作里，那就没什么意义了。

*应受访者要求，顾弘、詹怡、姜姜、张枫、顺顺为化名。