

大陆 深度

## 逃离格子间的年轻人：一场关于“体力活”美好想像的幻灭

“在这里，你不会有任何尊严，”舒克在分拣员的劝退帖中写道。他每天会听到十几句“草你M”。



2023年5月19日，河南省郑州市，学生们参加招聘会。图：VCG via Getty Images

特约撰稿人 莱斯利 胖肯锡 发自新加坡 | 2023-06-19

失业 就业

2016年，刚刚大学毕业的我求职不顺，阴差阳错之下进入图书零售行业，在一家大型连锁书店做了两年店

员。事后回看，这是我最快乐的两年。我和我优秀的同事们共同创造了一个类似乌托邦的环境，简单而幸福。

那也是我最窘迫的两年。店员起薪2800元人民币，算上加班、补贴、奖金，不过三四千元，难以支撑一个年轻人在深圳过上宽裕的生活。我跟朋友合租，挤在客厅，每到月底为还花呗发愁。

这样的生活难以持续，朋友和家人的质疑也催促着我寻找一份更体面的工作。两三年后，我和同事们陆续离开。有人进入出版行业做编辑，有人进入外贸行业做运营，还有人转行做了HR。出路各异，但都进入了写字楼，在格子间里敲敲打打。

八年后，仿佛是一阵旋风，公共舆论开始讨论“年轻人从事体力活”的现象。在主流的描述里，这是一场关于年轻人“想要、需要什么”的思考与实践。他们背弃格子间，为自己的人生寻找新的意义。

然而，大量年轻人脱离既定轨道，是否意味着原有的社会结构正在失衡。三年疫情后，经济下行已经成为不可否认的事实，白领岗位大量减少，年轻人失业率高企。当阶层跨越的应许之地不再，躺平替代了努力、内卷，“向下”流动成为不得已的选择。

在这种宏大叙事之外，我对其间的个体，对“娜拉出走”之后的故事更为好奇。探索并不会在进入体力劳动的那一刻就结束。我想要回答，结构问题如何在他们身上展演，个体又如何通过选择进行静默的反抗？这种实践能否延续，又将停在哪里？如果无法延续，我们能在过程中收获什么？





2022年6月14日，江苏常州，高耸的住宅楼宇。摄：Sheldon Cooper/LightRocket via Getty Images

## 双减、烂尾、封城，被时运用离格子间

用世俗的眼光看，传英的人生此后急转之下，不仅“归咎”于个人选择，也是我们这代年轻人太“脆弱”，总能被各种力量掀翻在地。

见到传英之前，她在微信上问我是否介意她穿拖鞋。不坐班的理由是，“不能穿拖鞋，no，我真的不能忍受这些东西。”

当然不只是这些，在重庆长长的斜坡道路上，她踩着人字拖，跟我说起她的故事。

2017年，传英从四川外国语大学英语系毕业，她深信自己“爱自由”，没有考公考编考教资。毕业后，她先在一家英语学习app做社区运营经理，不久跳槽去了美联英语。

“双减政策”落地前，对年轻人而言，在教培机构做老师是一份相当不错的工作。传英月收入超过两万，不用坐班，自由安排教学时间。长于教学的她很快就成了成为机构的Top老师。很快，2020年，传英就攒够了首付款，在重庆买了一套新房。

当年，全国各地的人们似乎都陷入一种买房热情中。以深圳为例，千万元总价的新房被排队抢购，有购房者甚至不惜花费数十万“名额代持”费用，只为买到尚且是块空地的房子。

传英买房的理由是：在重男轻女家庭中长大的她，房屋带来的安全感十分重要，从事地产中介的朋友也在旁边鼓励她买房。

重庆那年房价均价约1.1万元/平方米，传英彼时的工资攒得出首付，付得起房贷。但她当时没有预料到，三年后，在重庆甚至很难找到一份月薪过五千且能有“五险一金”的工作，“大把大把底薪只有两三千的工作。”

倘若用世俗的眼光看，传英的人生此后急转之下，不仅“归咎”于个人选择，也是我们这代年轻人太“脆弱”，总能被各种力量掀翻在地。

弱”，总能做各种刀重掀翻仕地。

2021年，当传英所在的公司竭力将老师转化为销售时，嗅到危机气息的她选择离职。当年9月，“双减政策”实行，大批教培机构退场，随之而来的是数百万前途未卜的“前教育行业从业者”。他们涌入就业市场，雪花般的简历飞到各大公司。

教培机构的高薪红利一夜间消失。10月，传英尝试从事一些“体力活”。凭借本科学历，她顺利进入一家知名地产中介公司，做起了中介。地产中介这份看似自由的“体力”工作侵占了传英所有的时间。每天上下班签到打卡，双休日带人看房，不用带客看房时就不得不停地打销售电话。

她感受到了职业的差距，“（做中介）有些人都不愿意跟你说一句话，对你很歧视很歧视，”传英说，“公司实行‘借薪制’，如果没有完成上个月绩效，公司只发底薪，之后要还给公司。”

百科：借薪制：员工在没有业绩提成时，由公司借支方式向员工发放底薪，并从员工以后业绩提成中扣回底薪的工资制度。

地产中介的工作一直持续至2022年。那年春天上海封城后，传英的工作被迫中断，抢购食物成为那时最重要的事。

与此同时，恒大债务危机激起的多米诺骨牌效应横扫房地产行业。2021年到2022年，中国房企销售排行榜中赫赫有名的民营房企，在债务重压下纷纷倒下，“新房烂尾”频繁登上热搜又被舆论管控撤下。

传英在重庆买的新房也传出了烂尾的消息。上海解封不久，她飞去重庆维权，在住建局门口拿着大喇叭喊口号，依照Excel表单挨个给业主打电话，拜托他们联合起来。有一次维权结束后，她和朋友坐在住建局门口休息，警察清场将他们带走。身着吊带裙的她被从上到下搜身，男性朋友则直接被扭送到了警车上。

维权的最终结果是，承诺不会烂尾，但房屋建设装修减配。对传英来说，这是来之不易的成果，至少有套能入住的房子。

2022年下半年，传英回到重庆，想再尝试一次“体力活”，去重庆知名的按摩店应聘了技师。经理得知她性少数的身份后，收回了offer。

传英再次回到已转入“地下”的教育行业。她在各类线下教育机构兼职代课，从渝中到渝北，再穿梭至沙坪坝，从早上六点到下午五点……她相信生命的多样性、丰富性，仍然有探索“轻体力”的想法，也在每月按时飞来的房贷账单面前低头。



2019年4月12日，深圳，华为员工在午休时间睡在他们的办公室里。摄：Kevin Frayer/Getty Images

## 想像的美好：“在这里，你不会有任何尊严”

“轻体力活”跟格子间的工作如此相似，流水线般的重复劳动早已渗透进企业、工厂、零工经济，包围着所有“打工人”。

2022年底至今年初，“轻体力活”进入主流语境，带着玫瑰色的滤镜，似乎向大量困于格子间的年轻人许诺了更开阔的前景。

豆瓣“轻体力活探索联盟”小组去年底创立，小组组长是久期。久期毕业于一所211大学的管理学硕士专业，此前在老家省会的一家央企工作。在外人看来，这是一份安稳、体面的工作。但陈旧的体制、压抑的氛围，让久期备感痛苦。

这不只是她一个人的痛苦。久期的朋友们，无论是在银行还是互联网公司，都有着类似的苦恼。受此启发，久期决定在豆瓣搭建一个小小的自留地，没想到却撞上这一代年轻人的集体失落：当阶层跨越的应许

之地不复存在，努力、内卷没有意义。

短短四个月，这个创建于2022年11月15日的小组，迅速吸纳了超过4万名组员。活跃的组员们在小组里分享探索体力活的经历、体验和仍待实现的畅想：裸辞做保安，去星巴克打工，去胡同里开小卖部……但年轻白领对体力活的美好想象，很快被现实击碎。

“在这里，你不会有任何尊严，”舒克在劝退帖中写道。他每天要听到十几句的“草你M”。

舒克是某211院校的心理学硕士，生鲜超市分拣是他的第一份“体力活”。硕士期间，他曾在美团实习，做用户访谈，这样一份实习工作经历了五六轮面试。一天结束实习走出写字楼，晚上9点的望京CBD密集的写字楼在夜色中发光，那一瞬间他感到毫无意义，实习只维持了半个月。

硕士毕业之际，舒克决定体会一下“心流体验”，编造了一份高中学历的简历，成为上海某生鲜超市的众包分拣员。

分拣场所是一间灯光暗淡的仓库，按照“合流”和“一体化”两种方式按件计算工资。合流指，捡好货物后不需自己打包；一体化则需要再自己打包。合流的一件商品2毛五，一体化的一单是1块2。“一件”商品不是指数量，而是同一种商品。比如，有人买了五瓶矿泉水，这五瓶矿泉水算一件。而一体化则是无论分拣了多少商品都按1块2计，一单平均约有10件商品。拣货员不能挑活儿，被派到什么单就是什么单。

分拣员的工资被一套“神秘的算法”支配，超时拣货、拣货速度、实际工作效率都会被算法捕捉，成为扣工资的理由。

生鲜超市分拣员的工作给舒克带来过短暂的“心流体验”，在急速奔跑找货时，高强度的劳动让他忘我。不过，与其说是幸福的心流体验，“更像是时间消失了”。

网友小岛菜花也做过分拣员的工作，ta说：“人会变得机械化、呆滞。”同事们在几分钟的碎片空闲时间刷抖音。拣货、刷抖音……无限循环。“威权、严酷的工作环境让我疲倦，以及内心深深的悲哀。”这段话得到了组员们的共鸣。

传英的女朋友月琪，在汽车音响改装店学习车载音响的改装和维修。这份工作她刚做了一个多月，是严格意义上的体力劳动从事者。和其他年轻人相比，月琪的体力劳动经验十分丰富，学习汽修前曾做过一段时间调酒师。

在大众眼里，调酒师是一份浪漫、充满创造性的工作。实际上，酒吧繁忙时订单不断垒起来，调酒师走到某一环节就无法离开，整个晚上都在重复做一件事。月琪感觉，如同流水线上的工人。“酒吧一旦忙起来，

不可能一杯酒从制作到出品都由你做。比如调酒、摇壶、送酒，各种各样小的环节。你只能站在某一个位置，可能是切一晚上的柠檬，或者洗一晚上的杯子。”



2021年4月12日，四川省都江堰市的书店。图：VCG via Getty Images

“轻体力活”跟格子间的工作如此相似，流水线般的重复劳动早已渗透进企业、工厂、零工经济，包围着所有“打工人”。碰壁的年轻人，开始回望曾经厌弃的格子间。至少在死气沉沉的办公室里，尚有一条清晰的职场晋升通道。在舒克的观察里，分拣员没有阶级上升、个人发展的可能。

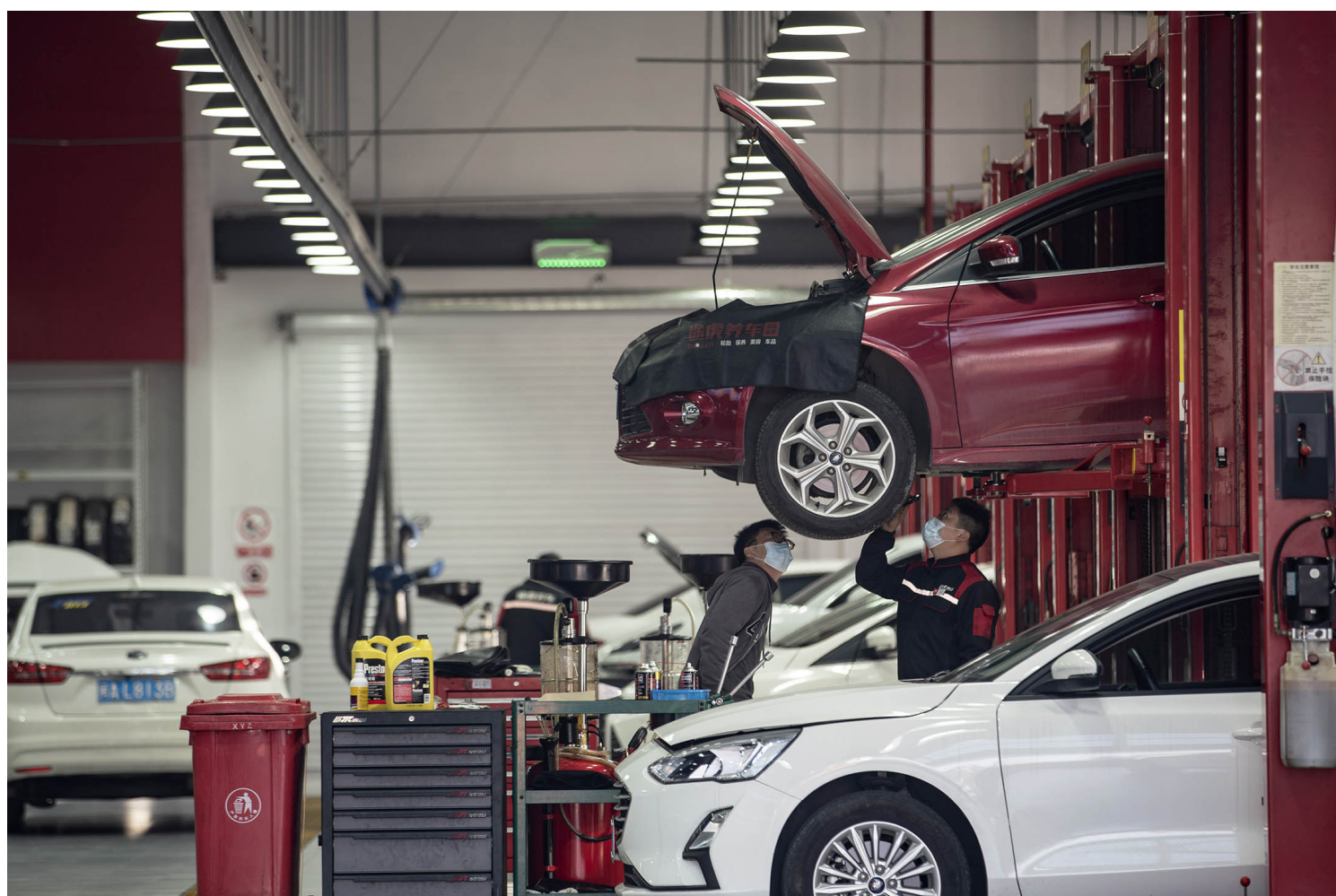
五年前在书店工作的我，因为同样的理由离开。我所工作的那家连锁书店，店员晋升的现实顶点是月薪8000元的店长。职位再往上的区域经理，总部倾向于直接指派。这显然不是一份高薪的工作，对不少人而言，8000元的薪资只是他们进入白领工作的起薪。而能升至这一职位的人寥寥无几。

尽管如此，跟格子间的工作相比，体力劳动确实能带来满足感，每当我整理完一个货架，又或者推荐出一本自己认可的书籍，内心都涌动着愉悦之情。我不曾为第二天的工作焦虑，每天早起上班的步伐都非常轻快。

离开书店后的五年里，我时不时会跟朋友嚎叫想回到书店。但现实中，始终无法迈出这一步。仅仅能维持生存的收入和由此而来在社会风险前的脆弱，是决定性的因素。

生病、失业能轻易摧毁一名体力劳动者。于我而言，书店的工作已算稳定。这是一家大型连锁企业，养老、医疗、工伤、失业、生育五险覆盖齐全。在采访过程中，鲜少有探索体力活的受访者，能享有完整的五险一金。

传英在重庆只做兼职代课，因为全职底薪低，会被层层盘剥。她不打算自己缴纳社保，觉得还年轻，暂时用不到。可供对比的是，在上海封城的两个月时间里，传英的工作虽然被迫暂停，但当时至少能拿到基本工资，不至于“手停口停”。



2021年2月3日，上海，一名员工于维修服务中心检查车辆。摄：Qilai Shen/Bloomberg via Getty Images

## 如果社会保障更加完善，会发生什么

高强度的劳动让他们处于高消耗状态下，师傅们默认他们没有选择。找老板争取加班费和保险，老板可以随意开除他们，他们不想成为“挑事”的人。

月琪一度很难理解，同事们下班后为什么都不离开汽修店。她猜测：师傅们住在集体宿舍，可能没有自己的生活，也没有什么爱好，回到宿舍也是刷手机。

汽修店忙的时候，技术部师傅从早上九点一直忙到凌晨两三点，没有加班费，也没有工作风险的防护设备和保险，同事们好像也从不在意。磨木头时房间里满是尘屑，师傅们很少戴口罩。“我会上二楼拿口罩给他，我说你们都不戴口罩吗？他们会说忘了，想不起来要用。没有人有意识找老板谈保险，加班费也没人过问。”

高强度的劳动让他们处于高消耗状态下，师傅默认他们没有选择。月琪觉得，同事们有很专业的改装技术，完全可以联合起来开店。现状是，找老板争取加班费、保险这些工作权益，老板可以随意开除他们，他们不想成为“挑事”的人。

在中国，有太多人面临“手停口停”的窘境。

中国统计年鉴2023显示，截至2021年末，中国参加基本医疗保险人数超过13.63亿人。相对总人口14.12亿人，覆盖率达96.53%。乍看之下，似乎全中国绝大部分人口都已经享受到社会制度的保障。

只不过，这份数据经过修饰。劳工工作者，纽约城市大学社会学在读博士生陈伟祥告诉我，这份数据背后存在误导性。在计算方法上，无论是城镇职工医疗保险还是城乡居民医疗保险都包含在内。然而，后者的保障效力微乎其微。

以就业人口7.46亿人来讲，参与职工医疗保险的只有3.54亿人，养老保险只有3.49亿人，覆盖率分别只有47.45%、46.78%，这是参与率最高的两个保险。工伤险、失业险、生育险的覆盖率只有37.8%、30.69%和31.9%。

在陈伟祥看来，这是地方政府灵活应对上位规定的结果。在政策制定中，中国赋予地方政府极强的自主灵活性。为发展经济招商引资，地方政府往往会给企业主减负，以增强自身吸引力。在这个过程中，法律明文规定的五险一金往往会被牺牲掉。

“为什么养老险和医疗险覆盖率相对能高10个百分点，主要是因为这两个保险使用得最多，特别是在小城市，这两个资金池基本上亏空，出于经济因素的考量，政府才会加大这两个保险的执法力度。”

当制度保障形同虚设，体力劳动者能仰仗的只有自己。



2023年6月18日，江苏省连云港市，工人在物流产业园的流水线上分拣包裹。摄：Costfoto/NurPhoto via Getty Images

去年9月，谢阿金辞去了上海咨询公司的工作，前往新西兰“打工度假”，感觉自己在这里成为了“人间的珍宝”。

在咨询公司时，她无法摆脱同辈压力：“身边的人教育水平很高，综合能力很好，我会用就业市场的标准衡量自己，很沮丧，感觉自己什么都做不好。”新西兰一年的体力活探索，让她亲历了在完善的社会保障制度下，人们的择业观念会发生什么样的改变。

半年时间里，谢阿金先后做过猕猴桃厂、肉厂和樱桃厂的女工，一边工作一边旅行。在新西兰，如果出现工伤和意外事故，无论劳动者是否有本地公民身份，只要是合法入境，由政府运营的全民保险机构ACC都会为其提供全面且不追究过失的意外伤害保险。

以Covid-19病假为例，劳动者可以通过公司申请保障金。谢阿金回忆，工作因病延误一周可以获赔600到800纽元的保障金，跟她正常工作所得相差无几。

如果是本地公民，相应的失业保障、医疗保险更为全面。与其他国家不同的是，新西兰并没有采用缴费型

的社会保障模式，养老金、医疗费及家庭福利津贴的资金都来自税收收入。这一保障不与劳动身份相挂钩，不会因为劳动者有无工作、工作内容发生改变。

更重要的是，谢阿金在工作过程中感受到社会对体力劳动者的尊重。

每个工作入职第一天，HR会花费一两个小时向她详细地解释相关条款，以保证劳动者的权益。特别是关于种族歧视、语言暴力等部分，每一个条款都讲解得特别细致。在她工作过的肉厂，有一位同事在意见反馈表上提到午休时间太短，一个星期后，肉厂就延长了15分钟午休。

新西兰对于体力活轻重也有非常明确的规定。只要超过20公斤，就必须有2个人一起搬运。与此同时，每一份工作对可能造成的身体伤害都有详细说明，并附带处理方法。“就连被热水烫到都会被列在上面。”

当社会保障更为完善，从事体力活动不再是难以接受的选择。

在谢阿金身边，肉厂房东的女儿做了五年housekeeper（酒店清洁），房东20多岁的弟弟夏天在猕猴桃厂做工，冬天在肉厂做工。她还认识一位船长，每个月开10天船，剩下20天陪自己的孩子，“船长说赚的钱刚好够用”。

这些是传英、舒克和中国绝大多数体力劳动者，无法想像的故事。





2020年2月11日，北京，工作人员在一家超市摆放水果时穿著防护服和口罩。摄：Kevin Frayer/Getty Images

## 从“要不要女生”开始

“我觉得他们（男性）挺能折腾的，只不过折腾的都是怎么搞钱。卷一点的人会尝试利用之前积累的资源创业，躺一点的可能回老家开个淘宝店、咖啡店。他们更难放弃原有的收入水平。”

在轻体力活的采访中，性别视角意外浮现在我眼前。

十余位受访者中，只有舒克一位男性。加微信打招呼时，我下意识称他为“姐妹！”，他说：“我是男的。”

轻体力活探索联盟小组中的帖子，基本都围绕着家政、烘焙、咖啡师、调酒师、便利店店员、宠物美容师等服务行业。轻体力活的概念因此明确。

性别，或许从某种程度上，限制着年轻人探索体力活的边界。

月琪的父母至今仍以为她在做设计师，他们始终希望女儿有份稳定的工作。“他们不能接受我做任何有一点危险的工作，我觉得这是我人生乐趣的一部分。”

对月琪而言，学习车载音响的改装是“退而求其次”。她最初想学汽车维修，但没有一家门店愿意聘请女生。“可能汽修本身是重体力活，很需要瞬间爆发的力气，还要学习电器的应用、电路知识……他们认为女生不擅长。”

大学毕业后，月琪在医院做过两年护士，之后又做过一段时间调酒师，体力并不是她的劣势。有些汽修店干脆以“没有女生做汽修”的理由直接拒绝，性别成为她进入感兴趣的汽修行业的最大阻力。后来再上boss直聘寻找相关工作时，她不再过问具体工作内容和收入，而是开门见山地先问一句：“要不要女生？”

“其实我们能做，但我们没有机会。”传英说。对于月琪汽修师的工作，传英内心有隐秘的期待。大部分汽修店只有男性汽修师，对女性司机来说，如果她看到有女性汽修师，或许会更愿意找女性来维修汽车。这是潜在的机会，越是没有女性进入的工作场域，就越需要女性。

“我的想法非常简单，行业是有可能被改变的。我们接受过更多教育，看到过更多东西可以改变，可以着手去做。”传英说：“女性快递员、女性外卖员、女性网约车司机……种种过往女性鲜少进入的工作领地，都要有人去做、去尝试。”

社会既定规范限制了女性体力工作范围的同时，也赋予了女性更多探索自我的可能。经济因素被认为是女性更愿意从事轻体力劳动的主要原因。在社会主流文化中，男性往往需要为成家立业做出更多经济准备。

久期认为：“对于男生来说，买房买车是很现实的压力。经济上压力大的话，职业选择上的谨慎也不难理解。”

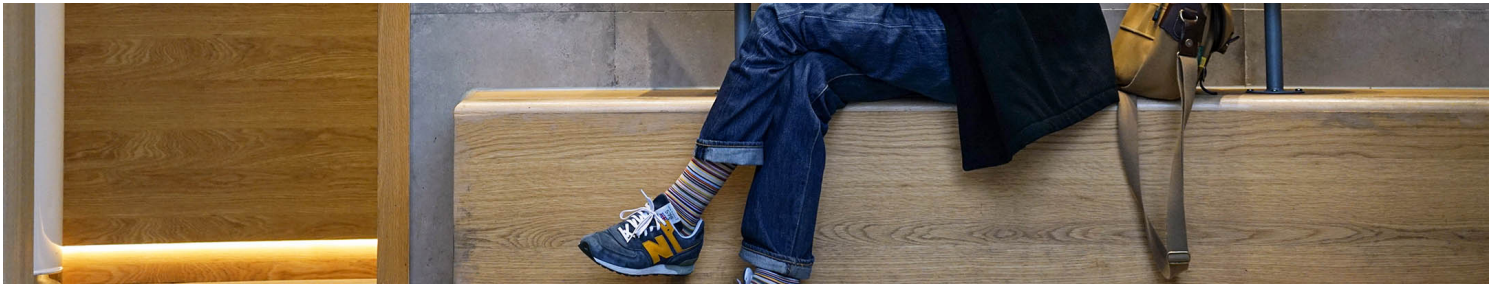
正是因此，即便是想脱离主流职业秩序，享受文化、社会资本双重优势的男性，脱离轨道之后往往是通过创业奔向更宏伟的目标，而不是静下来思考自己到底想要什么样的生活。

一位从互联网大厂离开，尝试做调酒师的女性观察发现，身边同样有大量男性被动或主动离开大厂，他们的视野范围内，轻体力活这类经济回报低的选项约等于隐形。

“我觉得他们挺能折腾的，只不过折腾的方向都是在想怎么搞钱。卷一点的会尝试利用之前积累的资源创业，躺一点的可能回老家开个淘宝店、咖啡店。出来打工（体力活）的一个都没有。他们会更难放弃原有的收入水平。”

就算是“下沉”，男性社会的主流叙事也是外卖骑手、滴滴司机、快递员这样辛苦但收入相对较高的工种。在这些故事里，经济上的回报要比个体的精神追求更为重要。





2022年3月30日，上海，一名戴著口罩的男子在一家咖啡店外工作。摄：Yu Ruwen/Future Publishing via Getty Images

## 尾声：逃避还是反抗？

每一次年轻人尝试逃离主流秩序的尝试，社会都会给出两套完全相反的评判：逃避和反抗。10余位受访者中，如今大多数重回了格子间，其中一位受访者这样评价自己短暂的体力活尝试：一次以失败告终的不彻底反抗。然而，无法否认的是，在“逃避”和“反抗”的二元叙事之间，也有一些年轻人在体力劳动中找到了心灵的栖息地。

阿呆是我采访的最后一个人。她是我在书店时期最要好的同事，我们常常互相向对方嚎叫，想离开格子间从事体力活。

2023年5月，她在南锣鼓巷的一家独立咖啡店，偶然找到了一份周末兼职咖啡师的工作。工作日，她窝在望京的格子间里：在大陆一家大型出版社做策划编辑，为无法推动的项目、未来的选题感到焦虑。

每周至少有一天，她出现在胡同的咖啡馆里，穿着围裙，做成果即时可见的工作。体力劳动并不赚钱。如果是白班，阿呆上午九点半赶到咖啡馆开店，晚上六点半下班。一天的工资仅有80元。对阿呆而言，咖啡店的兼职是类似“心理疗愈”。每一杯咖啡，每一声谢谢，都是成就感和意义感的来源。

“咖啡师是一个主观能动性挺强的体力工作，它需要你动手的同时思考怎么冲好一杯咖啡。在这个过程中，我能感受到自己的主体性。我没有隐蔽在机构之内，不再是流程图的一部分，直面物件，直面个人。”

策划编辑的工作，就像一台执行领导意志的机器，在委曲求全里推动项目前进。有太多努力也没办法获得明显成效的时刻，充满了挫败感。但阿呆也坦承，在一天天按部就班的工作里，还是能体会到自己的成长，“就像游戏里打怪升级。”

她也提到，跟大部分开启体力活探索的年轻人们共同的一点：生活跟工作的边界。在疯狂内卷的社会里，996、单休似乎已经成为常态。就算不加班，也总会有下一个季度的KPI追赶着我们，脑中的那根弦始终无法放松。

6月刚过，阿呆已经开始为明年的绩效烦恼。她向我解释，图书出版是一个非常缓慢的流程，如果等到明年再开始担忧，为时已晚。即便如此，我仍会下意识判定她焦虑的有些过早。

焦虑，是这个时代年轻人的症候群。相似的故事在受访者身上反复出现，他们回忆起白领生活，是下班后工作群里狂轰滥炸的消息，是永远不会结束的评审会，是“胸口总有块石头压着”的窒息感。

轻体力活是他们为数不多的，可以放松的机会。“下班就是下班，你再也不用去反复为工作的事情担忧，顶多想想咖啡怎么可以冲得更好，或者胡思乱想一下未来自己开咖啡馆的事情。”她停顿片刻，忍不住补充道，“不过，如果我是老板，生意不好也是会焦虑的。”

**除陈伟祥外，文中受访者均为化名**