

苦“脑”的年轻人，用“轻体力活”探索另一种可能

晚上 10:30，在读博士生贺辰结束了一天的科研工作。他戴上头盔，点开接单界面，开始了他的外卖骑手工作。

在晚风中飞驰，迟迟没有进度的科研任务被贺辰抛在脑后。“你点一下屏幕，接个外卖单子，有时候和游戏打怪很像。”对他而言，送外卖成为一种独特的脑力休息方式，不需要过多考虑，还能在出汗的同时赚一些零花钱。

和贺辰情况类似的年轻人还有不少。豆瓣小组“轻体力活探索联盟”创建于 2022 年 11 月，聚集了 102753 名“探索者”。他们原先大多从事脑力劳动，在小组里分享从办公室“逃”向轻体力活的经历：前媒体人分享咖啡拉花的技巧，离职不久的大厂员工记录下应聘服务员带来的幸福感……这些年轻人尝试用轻体力活来平衡过载的大脑。

年轻人为何开始体验轻体力活？苦“脑”的年轻人们，又能否在轻体力活中找到他们想要的答案？

轻体力活治好了我的“脑力倦怠”

“2024 年 8 月，我的体检单，数据很不好。在公司的这几年，体重已增加了接近 60 斤，我当时就觉得不能再拖了。”看着不尽如人意的健康状况，广州互联网大厂员工张佳瑞终于下定决心提交了离职申请，正式离岗的 1 个月后，她走进了为期 1 个月的“兰州拉面培训班”。

每天 7 时起床，8 时到 9 时准备面团，11:30 前练习拉面动作，下午 2 时后用自己做好的拉面调味……在拉面培训班规律充实的劳动中，张佳瑞久违地放松下来。25 天的课程结束后，张佳瑞瘦了近 20 斤。之前看电脑导致的颈椎病和脖子前倾有了改善，身心状态都在拉面的揉捏摔打中好了许多。

“大厂人很容易职业倦怠，不知道天天做图表做数据走流程是为了啥，久而久之自我价值感特别低。”张佳瑞认为，轻体力活成果“独一无二”。后来她在帖子中写道：“建议从大厂离职的人员都来试试纯体力活，踏实做事真的能提升生活幸福感。”在张佳瑞看来，这种体力活能带来直接、即时、正

向的反馈。

在福建宁德的工厂里，20 岁的郑娴正在从事燃料质检工作。学习旅游管理专业的她，做过酒店前台、移动营业员、水利局文员，最终选择进厂。“现在的工作除了必要沟通，不用额外交流。”郑娴说，自己干活勤快，老板认可，绩效分高，对现在的工作也很有归属感。

对于陷入职业倦怠的年轻人而言，轻体力活带来的是更有“确定性”的奖励。这种线性、可预期的工作形式为他们过载的大脑提供了一个暂时的休息站。

武汉大学发展与教育心理研究所副教授陈武指出，办公室久坐、长期脑力劳动，易导致身心失衡，轻体力活能通过身体活动弥补精神疲劳，可视作为一种维持身心健康的有效方式。“一个人的‘身’和‘心’相互影响，精神劳累时，体力活动可补偿；身体劳累时，静态思考也能调节，核心是把握‘平衡度’。”

出走的勇气：看见另一种可能

在求职迷茫期，郑娴发现了“轻体力活探索联盟”小组。

那段时间，她每天会花约两个小时在组里浏览，“看看哪些工作适合自己”。这个 2023 年底加入小组的年轻人，在这里看见了职业的更多可能性。

杭州咖啡师津云的职业转型，同样是受了小组帖子的启发。26 岁的她在互联网行业工作 3 年后，在 2023 年 6 月去了一家咖啡店求职。在正式尝试之后，她发现咖啡师这个职业既能学习新技能，又能实现工作和生活的平衡，相当符合自己的职业预期。

36 岁的桔年从互联网大厂离职。正处于求职焦虑的她看到了一名 40 多岁的社交媒体博主分享的转型经历，“40 多岁的姐姐都能快速上手新工作，那我还扭捏什么”。她开始检索家附近的花店，并很快找到一份分拣花材的工作。

陈武表示，用心理学的“强化”理论来解释，轻体力活能给予人即时反馈，有“积极强化”的作用——比如“完成一单得一单报酬”，收益数值直观可见，能调动人的积极性。此外，轻体力活虽有人际接触，但也许不用办公室复杂的系统关系，让年轻人“内耗”更少；同时工作自主性更强，能让人获得更多自由感。

陈武认可当前年轻人职业价值观的多元化趋势，不再局限于“体制内稳定”“工作体面”等传统标准，而是怀揣勇气进行职业探索。但他也提醒，要理性判断和选择，每种职业都有门槛和难度，轻体力活的挑战程度并不亚于办公室工作。

一些体验过轻体力活的“探索者”坦言，体验一点也不“轻”。花艺是该小组中最常被提及的职业之一，但尝试过的桔年说：“我只能做分装，一看插花就知道自己做不了。”桔年也考察过



▲资料图片

咖啡师这一职业，咖啡师虽然人行门槛比较低，但工作强度也远超出她的承受范围。“原先工作中的问题和困难，不会因为换一个职业就解决，要想做好，肯定需要百分百的投入。”桔年提醒，“不要因为帖子盲目跟风，要先去了解这个行业的真实情况。”

一天工作几小时，不用动脑，简单重复，是大多数“探索者”对于轻体力活的最初想象。然而，张佳瑞坦言，就算自己是拉面培训班中“最偷懒的人”，一天的课程后仍然“体力透支、手臂肩膀都酸痛”。

尝试将外卖工作作为兼职后，贺辰也很快发现，对他而言全职送外卖并不是一个理想的职业选择，“一旦把送外卖作为正式工作，那么原先时间自由又可以适当运动的优点就不存在了”。

一场探索，是过程而非终点

津云谈到周围人对轻体力活看法：“有的人并不认可这个工作的价值。不是所有人转型后都能自愈、坚持下去。很多人只是想转换生活方式，觉得新鲜才尝试，可能一两个月后就回到了原行业。”

脑力倦怠的大厂人对体力活抱有一种浪漫化的向往，张佳瑞把这种现象描述成“围城”。在张佳瑞的分享裸辞学拉面的帖子底下，有一条评论：“你们只是因为学历，有托底，短暂体验一下就说可以解决职业倦怠，但是你们还有机会回到大厂。”张佳瑞对此表示赞同：“的确，有退路的人和靠体力劳动吃饭的人，对体力活的感受是不一样的。”

对郑娴来说，工厂工作是当下最好的选择：“现在的工作薪资待遇和我自己对工作的满意程度，都比以前的工作好很多。”

贺辰说，或许博士毕业后，自己就不会再送外卖了。“能靠劳动赚钱的职业都是好工作，何况能选择是体力还是脑力劳动的时候，选择本身就是一种幸福。”

陈武支持年轻人多体验不同类型工作，“体验越多，越清楚自己想要什么”，多尝试能帮助建立全面认知，避免被单一职业类型局限。陈武强调，工作形式本身不能解决职场困境，关键是通过新体验获得新认知，进而改变对原有问题的思考角度。（据《中国青年报》）

心理学小课堂

“反向成长”风潮兴起：小学生嫌弃的，对于成年人刚刚好？

当大学生抱着玩偶穿梭于校园，当年轻白领用奶瓶喝水“无视”他人眼光，当“丑萌”的 labubu 和精致乐高成为办公桌新宠……一股“反向成长”的风潮正在成年人中悄然兴起。“小学生嫌弃的，对于成年人刚刚好”，这句网络调侃背后，并非简单的幼稚，而是当代年轻人一种积极的心理自我调适与内在滋养。

从“扮演成熟”到“拥抱本真”：一场迟到的自我补偿

许多人在成长过程中，都曾渴望穿上灰暗的服装，以“端庄稳重”的

姿态快步迈向成年。然而，当真正踏入社会，承担起各项责任后，许多人反而开始寻求一种心理上的平衡与补偿。对可爱玩具、卡通形象的偏爱，往往是对“内心小孩”的一种温柔凝视与补偿性满足。

在童年时期未曾充分体验到的陪伴、支持与无忧无虑的乐趣，可以在与这些玩具的互动中得到某种程度的慰藉。那个“牙齿都没包住”的 labubu，其设计之所以能击中灵魂、引发共鸣，正因为它提供了一种超越物质的情感价值——它不评判、不施压，只是单纯地陪伴，成为快节奏生活中一个可靠的情感寄托。

“幼稚”标签之外：体验“无用之用”的生活智慧

更为深层的是，这股风潮反映了当代年轻人生活观念的转变：从追求纯粹的“有用”，到开始珍视“无用之用”的乐趣。拼搭一个复杂的乐高模型，收集一套心仪的盲盒，这些行为本身并不直接产生功利价值，但其过程却能带来高度的精神放松、心理体验以及创造性的满足。

这绝非幼稚，而是一种主动选择的生活趣味。它代表着一种勇气：敢于撇开社会赋予的“成人面具”，以更真实、更活泼的姿态面对生活。正如

许多年轻父母，他们带着孩子一起玩耍，既是在陪伴下一代成长，也是在“重新体验”成长，以更包容、更富趣味的方式，守护自己也守护孩子的天真。

爱上玩具并非对成长的叛逃，而是对完整自我的一种追寻。它让我们看到，一个健康的社会，理应允许它的成员在承担责任的同时，保有内心的一片天真与柔软。学会在奋斗的间隙中主动寻找快乐、滋养心灵，这非但不是幼稚，恰恰是现代一种更为通达、也更懂得自我关怀的生活智慧。”国家二级心理咨询师周文秀表示。

（辛理）