

什么样的工作是一份好工作？曾几何时，在外界看来，坐在办公室里吹着空调、对着电脑，这样的工作才称得上体面工作。

然而最近，一些人却“逃离”写字楼，干起体力活。他们中，有兢兢业业工作十余年的职场老人，有刚入社会的大学生，有前大厂员工。在体力劳动中，很多人称获得了久违的快乐和充实。

写字楼为什么越来越留不住年轻人的心？当他们摆脱脑力劳动时，究竟在摆脱什么？ 据中新社

不少年轻人正“逃离”写字楼 他们究竟在摆脱什么？



“逃离”写字楼的原因

事实上，不只豆豆。大厂员工转行卖快餐、设计师转行做宠物美容、女生兼职做陪诊师……最近，“轻体力活”一词在网上走红，很多人告别写字楼，拥抱体力活。

豆瓣轻体力活探索联盟小组建立不到五个月，已吸引超4万人加入。从80后到00后，对于工作的重新思考和可能性的探索正成为很多人在做的事。

久期是轻体力活探索联盟小组的组长，1998年出生，工作不到一年，她将小组的建立溯源至和朋友的聊天。

“去年工作后，我发现职场跟预期的不太一样，和朋友聊天时大家会说，要不然去做个保安吧。你会发现一个很有趣的现象，每个人心中都有个‘要不然’，而归纳起来这些‘要不然’并不符合常规意义上好工作的定

轻体力活带来的改变

轻体力活还可以带来什么？每个人的答案不同，

大学刚毕业的孙晴曾在一家创业公司实习做运营。每天开很长时间的会，最后也讨论不出什么结果。由于跟老板观点不一致，她还被“穿小鞋”，一度导致她对找工作很抵触。

最近，她在准备留学的间隙，去一家咖啡店兼职。虽然很累，但完全没了坐在办公室的心理煎熬。对她来说，做体力活除了没精神内耗，还足够简单，没什么挑战，更不会有怀疑自己的感觉。咖啡店环境很好，老板同事都不错，每天闻着咖啡香，闲暇时还能听音乐，完全超出她

的预期。”久期发现，很多人想做的反而是不太动脑的工作。

为什么会出现这种现象，这种心理趋势是怎么来的？这引起了她的好奇。

从久期的观察来看，很多人做脑力工作不开心，其实大多并非因为工作本身，或是不想动脑思考，而是工作附带的人际关系层面带来的困难较多。

豆豆也分享，她有个剪辑师朋友白天工作，晚上去送外卖，用做体力活来对冲在办公室积攒的精神压力。

此外，很多脑力工作的边界感也不那么明显，一个微信就能把人拉回工作状态。久期说，体力劳动相反，上班就是上班，下班就是下班，所谓“体力劳动有时尽，脑力劳动无绝期”，很多人做体力活看中的就是这点。

的预期。

而在豆豆看来，体力活都需要当下去完成，而且能够立马给出反应，成果较为明显，相比职场中一些明显无法完成的目标，更让人有成就感。

很多人有类似的感受。有网友从大厂辞职去当收银员，她的感受是，每一笔账都有准确的数字，每一天工作都有明确目标，真真切切地感受到自己的工作是有意义的。

“哪怕是帮老奶奶选到不甜且易嚼的面包，也让我感到与他人的真实链接，这在以前的工作中几乎从未有过。”她分享道。

让工作具有意义

对于工作意义的思考，正成为当下很多人面对的重要课题。

从大学毕业后，豆豆就一直在职场打拼，遵循着职场的法则，从没有过空窗期。辞职前，她在一家互联网创业公司做到了中层管理岗位，薪资体面，是别人眼中的好工作。

但她自己知道，在这11年里，她不停地往前追，还是只能被推着朝一个路径往前走，想尝试别的很难，往上走也有职业天花板。

让她最在意的，还是工作本身。“很多无意义的会议，无意义的OKR，各种对齐，周报、月报、年报，明知一些目标完成不了，也需要继续做。时间一久，精神内耗，每天都如若针毡，越来越觉得没有意思。”豆豆说，30岁左右时，她开始思考自己究竟想过什么样的生活。去年2月份，她本打算去朋友公司，恰巧自己公司资方撤资，她便从职场出来了。

豆豆说，前几年她都是一步步按照别人的要求去做，现在她想尽量去做自己想尝试的事，以自我目标驱动，而不是被职场的KPI驱动。

久期对轻体力活探索联盟小组里的一个帖子印象深刻。女孩2018年毕业后到深圳做视觉设计，虽然工资待遇、办公环境各方面都不错，但她却形容自己“每天活得像个老鼠”。后来女孩从深圳回家，转行做了宠物美容师。

久期注意到，帖子前后文字的语气都不一样，明显能感受到女孩转行后的开心。让她更有感触的是，女孩不是一时头脑发热，而是认真研究了晋升流程、前景等，是“想清楚自己想要什么”的状态。

在久期看来，其实脑力劳动和体力劳动的概念并不重要，两者也不是对立面。任何一种职业或人生道路的选择都不是追潮流追来的，适合自己的才是最好的。

跳出社会惯性的一种探索

当然，体力活也并不完美。孙晴举例，比如工资低，忙的时候跑断腿，有时候还会被客人凶，无法做长久等等，而且有人的地方就有江湖，人际关系的问题很难避免。

“轻体力的确很好，当下也可以让我们很快乐，但会不会是青春饭呢？应该关注当下还是考虑未来？”在轻体力活探索联盟小组，也有人如此发问。

“你不得不承认，这种观点有一定道理，但年轻人也只年轻一次。每个人都知道，思量长远是更稳妥的，但为什么大家在知道这样更稳妥的情况下还这么做，一定也是有TA的道理。很多年轻人焦虑的问题，不是上一代人能理解的。如果一味考虑长远，而忽视自己的情绪状态，可能也不划算。”久期说。

在她看来，当下很多人做轻体力活的困扰还在于：别人怎么看？会不会不光彩？

“我们从小就被教育，你应该朝着一个方向去努力，成为好学生，念好专业，找好工作，但有些人会慢慢反应过来，这个‘好’，到底是谁定义的呢？”久期认为，轻体力活给大家提供了一种思路，就是不一定非得沿着社会框好的轨迹往前走，可以去探索还有没有另外的可能性。

她认为，不管去做体力活还是脑力活，对于这个问题的思考本身就是有价值的。

豆豆有相似的看法。她分享，辞职后三个月是最幸福的时候，但三个月后，也有人因为没事做或经济原因陷入焦虑。在她看来，不管做什么，找到自己的目标并进行自我驱动很重要。（应受访者要求，部分人名均为化名）

“在大城市待久了 以为全世界都是这样”

从去年2月到现在，豆豆经历了自工作以来一段难得的“放松”时光。

她辞掉上海的工作，暂停11年的职场生涯，先是做手工，后来去山区支教。今年3月，豆豆父母在湖北老家开了一家早餐店。豆豆怕他们太累，于是回家帮忙做了一段时间的体力活。

每天四五点起床准备，六点半开始招待客人，断断续续忙到十一点。由于早餐店还卖小炒，中午也不得闲，只能赶紧扒拉几口饭，下午又要准备第二天卖的东西。

忙活一整天脚不沾地，豆豆却获得了多年未有的好睡眠。几乎沾床就睡，一直到天亮。以往手机不离手的她，一天也看不了几次手机，今天热点是什么，八卦、热搜，全都不在乎。她只用关心眼前的事，这桌客人点了什么，吃了多少钱结账没，后面如何调整餐单，如何梳理好店里流程减少重复性工作等等。

看不同的食客来“过早”，豆豆发现很多有意思的事：一个77岁的老爷爷早餐吃馄饨配白酒，老爷爷说他每天下地干活，一天喝三顿酒；一个78岁的老奶奶怎么都不让年轻人替她付账，说她昨晚跟朋友打牌刚赢了300……

离家多年，家乡的人和事对豆豆来说已变得很陌生，这次通过卖早餐又重新连接起来。“在大城市待久了，以为全世界都是这样，其实不是。”她说。