

最近，年轻人主动选择离开热门行业、大公司，去从事轻体力活的故事屡屡被推上热搜：从字节跳动裸辞去卖盒饭，“选秀爱豆”转行卖包子……越来越多的年轻人正试图通过“不费脑子”的体力活来平衡过载的大脑，这是为何？苦“脑”的年轻人能否在轻体力活中找到他们想要的答案？

A 轻体力活治好了我的“脑力倦怠”

“去年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，正式离岗的一个月后，他走进了为期一个月的“兰州拉面培训班”。

每天7时起床，8时到9时准备面团，11时半前练习拉面动作，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，张佳瑞瘦了接近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，轻体力活的成果“独一无二”。后来他在帖子中写道：“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。

在读博士生贺辰每晚10时半结束科研工作后，戴上头盔，点开接单界面，开始外卖骑手

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。

在福建宁德的工厂里，20岁的郑娴从事燃料质检工作。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，久坐办公室以及长期脑力劳动，容易导致身心失衡，轻体力活能通过身体活动弥补精神疲劳，可视为是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’”。



年轻人青睐轻体力活 是一时兴起还是职业探索

B 发现职业的更多可能性

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职业转型经历，“40多岁的姐姐都能快速上手新工作，那我还在扭捏什么”。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，但也许没有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：“我只能做分拣，一看插花就知道自己做不了。”桔年也考察过咖啡师这一职业，咖啡师虽然入门门槛比较低，但工作强度也远超她的承受范围。“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”。

C 一场探索 是过程而非终点

轻体力活的探索虽能为年轻人提供一种新的职业选择和缓解精神疲劳的方式，但每种职业都有其独特的挑战和门槛。因此，在选择职业时，年轻人需要理性对待、充分了解并做好准备迎接新的职业挑战。

津云观察到，周围人对轻体力活的想法不一。有些人并不认同这种工作的价值，认为只有转型后能自洽、坚持下去的人才真正适合。而大多数人可能只是出于转换生活方式、寻求新鲜感的目的而尝试，但往往在尝试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，这种现象被张佳瑞形容为“围城”。在他分享裸辞学拉面的帖子下，有人评论道：“你们只是因为有学历、有退路，才短暂体验一下就说可以解决职业倦怠，但你们还有机会回到大厂。”张佳瑞对此表示赞同，他认为有退路的人和靠体力劳动吃饭的人对体力活的感受确实不同。

对于郑娴来说，在工厂工作是当前的最佳选择。她表示，现在的工作在薪资待遇和满意度上都远胜于以往。

贺辰则表示，或许在博士毕业后，他就不会再送外卖了。他认为，能够靠劳动赚钱的职业都是好工作，而且在能够选择体力或脑力劳动的时候，选择本身就已经是一种幸福了。

陈武教授鼓励年轻人多体验不同类型的工作。他指出，只有通过广泛的体验，才能更清楚地了解自己真正想要的是什么。这种多尝试的方法有助于建立全面的认知，避免被单一的职业类型所局限。陈武强调，工作形式本身并不能解决职场困境，关键是通过新的体验获得新的认知，从而改变对原有问题的思考角度。

据《中国青年报》