

不少年轻人正在“逃离”写字楼



自己想要什么”的状态。
在长期看来,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。

“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,一定也是有他的道理。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?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)

本报综合消息

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?

“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,后面如何调整菜单,如何梳理好店里流程减少重复性工作等等。

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。

“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们的聊天。

“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义。”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,很多人做体力活看中的就是这点。

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。

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。

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。

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

职业陪诊师能否缓解“就医难”

保障生命安全。

专业的陪诊师可以帮患者降低就医成本

上海红毫陪诊的创始人孙延毫是一名陪诊师,在他看来,专业的陪诊师要能够帮助患者花小钱解决大问题,“这才能体现陪诊的专业度。”

上海市民史大爷右侧脸颊疼了3个月,吃东西也不敢用力。去过医院,医生告诉这是老年问题,不好治疗。老人就放弃了治疗的念头,一直忍着疼痛用左侧牙齿吃东西。不想,左边的牙齿也突然开始疼痛,女儿帮他找到陪诊师孙延毫。孙延毫过去是上海某三甲医院的医务人员,在陪诊的过程中更具有专业性。团队初步分析,老人右侧脸是咬合关节的问题,并帮老人找到最适合看这个病的医院。

到了医院后,在康复医学科咬合关节的专科门诊,医生通过判断,推荐老人拍了核磁,确定通过康复理疗和营养关节神经的组合方式进行治疗。后来,陪诊团队又帮老人预约了一家私立口腔门诊部,将左侧的一颗坏牙拆除。经过合理规范的治疗,史大爷的咀嚼功能完全恢复了。史大爷说:“遇到这么专业的陪诊团队真是非常幸运,在做了3次理疗后,困扰我很长时间的问题全部得到解决,现在能够正常吃东西了。”

孙延毫说,“我们要做的是成为家庭的健康管家,而不只是帮患者跑跑腿、拿拿药。只要患者有健康问题,第一个就能想到还有陪诊师的帮助,这就是我的追求,所以我们的陪诊员全部具备医疗背景。”

孙延毫还记得,一位癌症患者术后在没有预约到门诊的情况下,从外地赶到上海,一大早就等在医生的诊室外,想请医生加个号。无奈的是,医生上午的初诊患者已经预约满了,无法再加号。正巧,医生下午有有线上门诊,告知患者可以预约线上问诊。

线上门诊如何预约?在哪里预约?目前还能不能约上?预约好了在哪里看?这一系列问题让患者及家属手足无措,急得在医院团团转。

“患者是癌症术后,生怕差几天看诊会耽误后续治疗。在焦急和无奈中,患者通过陪诊平台联系到了我,电话中我能听得出他

“陪诊师就是我们的临时家人,我们全家都很感谢他。”王大爷的女儿李春感慨。

天津70多岁的王大爷患有尿毒症,每周一、三、五一早就要到天津医科大学第二附属医院做透析。王大爷的家离医院将近6公里,儿女已各自成家,住的地方都比较远。为了方便王大爷去医院看病,李春请了王山来给父亲当“陪诊师”。

陪诊师挣的是辛苦钱

“我以前开出租,每周三次陪母亲来医院做透析,母亲去世之后,我发现很多来医院看病的老年人都需要帮助。而我对医院上上下下都很熟悉,就干起了陪诊。”陪诊师王山是80后,他说,李春爸爸这一单他接了已经有两年半。早上6点准时开车到王大爷家楼下,家人用轮椅把王大爷推下来,接下来就是王山的工作了。他把王大爷载到医院,停好车,拿出轮椅,把王大爷从车里扶出来坐到轮椅上。到了门诊大厅,王山拿着王大爷的证件帮忙挂号,然后把他推到透析室,再去取药。透析过程王山全程陪伴,如果有血液铁元素含量等化验项目,他会及时去取化验单。半天的透析结束后,他再从医院把王大爷送回家中。

“这一套下来得半天的时间,收费是180元。挂号10元,订透析50元,接送一个来回120元。每周风雨无阻,挣的可以说是辛苦钱。”王山告诉记者,他没有和陪诊平台合作,都是靠朋友介绍,手里还有几个“长期客户”,基本都是需要做透析的老年病人。

北京的张静在怀孕期间曾请过一位陪诊师,与王大爷不同,她是通过一家名为“人人陪诊”的陪诊平台,找到了好评度高的陪诊师王姐。王姐为人热情、性格开朗,很喜欢做陪诊师这份工作。张静怀孕时,需要定期预约挂号、看门诊、做各种检查、取药。张静行动不方便,陪诊师王姐帮忙解决了不少难题。

人人陪诊的创始人谢佰霖在接受记者采访时表示:“陪诊师除了热情以外,还需要有必要的职业技能。”他介绍,对平台的自营团队人员,会统一要求进行中国红十字会急救培训和美国AHA心脏协会官方急救技能培训,以保证在发生危急情况的第一时间,对人员采取急救措施,最大限度

语气中的那份焦急和无助。”孙延毫说。

在了解清楚情况后,孙延毫和团队快速作出了分析。通过电话指导患者,并在线上帮对方成功进行了专家预约,叮嘱患者在宾馆耐心等待问诊时间即可,线上问诊就如同微信聊天一样,不在医院进行,而是在网上完成。

在孙延毫看来,做陪诊师是“很快乐的事儿”,专业的陪诊师不仅可以帮患者节约就诊时间,还可以大大降低就医成本,让患者安心、放心、省心,从而成为患者家庭的健康管家。

“陪诊师”应纳入新职业目录,明确服务规范和范围

淘宝平台公布的数据显示,2022年有2.6万人次通过淘宝搜索“陪诊”。据不完全统计,淘宝、京东等电商平台上提供陪诊服务的店铺超过500家,生意好的店铺月销达上千单。

目前陪诊师收费没有国家标准,业内尚未形成普遍遵守的行业“规则”。记者注意到,陪同问诊、代开药取药、代跑医院……在一些陪诊小程序上,根据陪诊服务内容的差异,按次收费,价格从58元至999元不等。

尽管陪诊师的出现,解决了部分就医人群面临的困难,但在收费、流程、服务质量等方面,尚存在行业规范缺失的问题。同时,陪诊师的工作涉及患者生命健康和隐私权,对于陪诊师和顾客双方而言,无论是维权还是赔偿,都是难题。

北京中日友好医院原主任医生、现在在一家机构担任健康管理专家的贺琳建议,政府部门应将“陪诊师”纳入新职业目录,明确服务规范和范围,并针对行业特点逐步制定并完善从业资格、入职标准、职业培训等级划分标准、陪诊服务行业规范等。

她提示,在就诊过程中,患者和陪诊师应就就诊时间、就诊科室、服务时长、服务明细、服务费用等签署相关服务合同,并对就诊前后需沟通的特殊需求或其他事项等进行约定。同时,应避免提供除就诊所需内容之外的其他敏感信息,对医生处方之外的药品或保健品,应仔细甄别后决定是否购买。
本报综合消息