# 大学生直播宿舍生活,边界在哪里

中青报•中青网记者 谭思静 实习生 周家安

夜幕降临,本该安静的大学宿舍,声 音正从一扇扇虚掩的门后传出。架起的手 机、补光灯、日常生活背景,将原本私密 的宿舍空间变成直播现场。

大三学生何赴高考之后开始直播,她 告诉中青报 · 中青网记者, 最初直播有两 个原因:一是想赚点"快钱",二是享受和人 沟通的过程,"我说话比较直接,有点'毒 舌',直播时能畅所欲言,感觉很放松"。

直播赛道正吸引着越来越多的大学 生。不过,宿舍空间有限,直播难免影响他 人。何赴偶尔影响了室友,会请大家吃饭以 示歉意。由于直播频率不高,尚未引发大矛 盾,但并非所有宿舍都能和平共处。

## 室友是主播,我成了"直播

林妙妙就是宿舍直播的"受害者"。 她向记者抱怨:"我们宿舍很小,桌子还 对着,就算再注意我也可能入镜。宿舍一 直有人讲话也很烦。"

"我一开始试着跟室友沟通,她马上 道歉说以后不会了。第二天,她又问我能 不能在床上直播。"林妙妙说,"后来在我 没察觉的情况下, 跟家人打电话的声音出 现在直播间。直播间都是陌生人, 感觉完 全不一样, 生存空间像被挤压了。"

林妙妙并不反对直播,但前提是, 不要影响别人"。

申洁的室友也从大一下学期开始直 播。起初申洁并不介意,只是希望她不要 播到深夜。"结果经常播到凌晨一两点, 影响我休息。"此外,直播还占用公共区 域,"她直播时会拍到过道,我们绕行也 很难避免。我非常生气,她完全可以提前 商量,让我避开镜头或换个位置,但她什

一场直播可能带来几十到几百元的收 益,但这些收益的背后,是室友在默默付出

某天晚上,申洁的室友说要请全宿舍 喝奶茶,理由是直播影响了大家。"可我 觉得她并不是在真心道歉,直播还会继 续,最后我没有接受她的奶茶。"申洁说。

申洁身边不少同学都对成为网红跃跃 欲试。然而,宿舍直播潜藏着隐私被侵犯的 风险:镜头常无意拍到室友的私人物品或

吸引流量故意拍摄室友,引发法律纠纷和 人际矛盾。此外,直播产生的噪音——连麦 声、音乐、灯光设备等——也严重干扰室友 的休息与学习,长期如此极易激化矛盾。

申洁将经历发到网上后,有人建议她 向辅导员反映,也有人劝她"以牙还 牙",加入直播大军。

看似轻松的宿舍直播,隐藏着不少法

民商法律师、知名普法博主李叔凡向 记者指出, 学生宿舍属于学生在校期间的 "私密空间", 法律保护私密空间内的合法 私密行为。因此,在宿舍进行商业直播, 除非获得所有室友同意,否则很可能是不

李叔凡进一步解释, 如果室友面部清 晰入镜,则涉嫌侵犯肖像权。"《中华人 民共和国民法典》规定,每个人对自己的 肖像有排他性使用权。未经允许拍摄并使 用他人肖像,即便非商业用途,也构成侵 权。"隐私权同样可能受到侵犯。《中华人 民共和国民法典》明确,隐私包括"私人 生活安宁"和"不愿为他人知晓的私密空 间、私密活动、私密信息"。宿舍作为生 活起居场所,属于私密空间。室友的更 衣、私人通话等活动若被直播出去,就是 典型的侵犯隐私权行为。

### 勇闯直播间,闪光灯背后

宿舍直播的影响不止于人际关系,对 大学生主播本人而言, 也可能遭遇意想不

19岁的王晨早在高考结束后就看准 了直播这条"赛道",当时因未成年被平 台限制直播。上大学后,她立即开启了直 播生涯。"我形象不错,性格开朗,暑假 还学了不少舞蹈,直播数据挺好的。"很 快,几家MCN机构也联系她,承诺优厚

王晨直播的动机很简单: 赚快钱、买 衣服、化妆品、手机,像喜欢的博主一样 去旅行;同时也享受被人夸赞的感觉。 "在直播间,只要撒个娇、跳跳舞,就有 人夸我。那时觉得赚钱成名挺容易的。"

然而,频繁的直播很快引发室友不 满。"室友不敢当面说,就把我挂到朋友 圈。我不想纠缠,想着赚够钱就搬出去 住。"于是,王晨与一家本地MCN机构签 约,对方承诺流量扶持、直播培训,以及



未来的带货合作。

没想到,这竟是噩梦的开始。王晨想 去公司直播, 却被经纪人告知"宿舍背景 才是流量密码"。她提到与室友的矛盾、 对方却连一个假背景都不愿搭设。合同规 定每天直播6小时,每月26天。"把爱好 变成工作后,直播真的很痛苦。"公司还 要求她维护粉丝,尤其那些打赏多的中年 男性。"他们常发奇怪的消息,我得花大 量时间应付。"那段时间,她上课时精神 恍惚,甚至翘课直播,几乎荒废学业。

何赴同样遭遇到屏幕另一端带来的烦 恼。她曾持续遭遇男性粉丝的线上言语骚 扰。"一开始会愤怒地回击,后来发现这 只会消耗自己。"更令她后怕的是,一次 一名自称校友的男粉丝请她代寄学校的纪 念品, 她好心帮忙后, 对方便获得了她的 电话号码,继而直接根据学校地址为她点 外卖。"我没敢去取,但这件事之后,我 开始注意保护自己的隐私。"

3个月后,公司以直播时长不足为 由,要克扣王晨的打赏和工资。"我没得 到什么扶持和培训, 平台和公司还要分我 的钱。我去找他们理论,他们却说我流量 差,建议我在宿舍聊更私密的话题来吸 粉。"身心俱疲的王晨提出解约,对方却 指控她违约, 索要两万元赔偿, 否则就告 知学校与家长。最终,她交出拥有6000 多粉丝的账号,并赔偿5000元才脱身。

"对于这段直播经历,我不敢算到底 是赚得多还是赔得多。"王晨无奈道,"直播

看似光鲜,水却很深。但也不能全盘否定直 播,主要是我还没有能力去辨别和应对。"

北京市盈科 (苏州) 律师事务所专职 律师朱晨飞指出, MCN 机构与大学生直 播的此类合约常暗藏陷阱:用高额签约费 吸引主播, 再通过难以完成的考核制造违 约,从而收取违约金。他解释,MCN机 构与主播签署的是合作协议而非劳动合 同,正是因为劳动合同受劳动法严格保 护,强制用人单位缴纳社保、保障带薪休 假等;而合作协议遵循《中华人民共和国 民法典》,双方平等自由约定,公会可借 此将风险转嫁给主播,"大学生缺乏社会 经验和法律知识,极易陷入此类纠纷"。

#### 直播也许做不长久,养好 自己才是关键

直播之路并不好走。

何赴对直播的看法随经历有所变化。 "刚开始接触新闻专业课时,我对传媒、 互联网都不熟, 网感也差, 我不是所谓的 '互联网原住民'。"她意识到,"影响热度 的关键不是内容本身,而是内容的'利他 性'。"这可以是赏心悦目,也可以是有益

何赴分析自身局限:"我在两方面都 不突出:一,我输出的内容情绪价值有 限,也不愿迎合下沉市场说'垃圾话'; 二,我不够漂亮,也不愿花心思包装。直 播需要定期、长时间投入, 还要维护粉丝

此外,认清内容生产的价值至关重 要。"要问自己:你的创作是否让你感到 有价值?直播时,我能直接帮到家长和学 生,这让我觉得有意义。但重复性工作令 我厌烦,要想做好,又不得不重复。"何

何赴总结:"想把账号做下去,得看 3点:对钱是否足够渴望,是否具备 '红'的特质和时机,能否承受持续的情

中国传媒大学新闻学专业吴靓可进入 大学后,一直在运营自己的自媒体账号, 偶尔也会通过直播固粉。对她而言, 自媒 体是"对冲风险"的策略,也是一扇通向 新世界的大门。凭借账号运营经验, 吴靓 可成功进入大厂实习, 优化了简历。"即 便将来不做自媒体,这段经历也能帮我找 到好工作。"

直播让她体验到前所未有的轻松-并非来自经济收益,而是与社会各界 的深度交流。她提前感受社会压力, 学会多角度看待问题。当周围同学为绩 点、保研、就业焦虑时, 她觉得自己跳出 了这个怪圈。"有压力不是坏事,但若让 人痛苦,就是坏事。"经历流量起伏、质 疑甚至网暴后,她越发从容。"人生每个 阶段都有烦恼,没什么大不了,不如轻松

吴靓可坦言,内容创作与创新并不容 易,常伴随痛苦。"我发现没有什么工作 能长久,但人本身的创意产出和传播才是 永恒的。而源源不断的创意,来自对生活 的热爱——把自己养好才是关键。"

#### 互联网没有标准答案

"直播是新一代大学生的一种生活方 式,他们有权利通过直播自我表达并探索 如何从中获利。而在这过程中,他们会逐 渐认识到直播的代价与风险,但这本身也 是宝贵的社会阅历。"中国人民大学心理 健康教育与咨询中心副主任刘鹏认为,不 应因出现问题就全盘否定大学生直播。

刘鹏支持这种探索: "探索总是有益 的,通过直播与互联网大环境进行交互, 并寻求在宿舍小环境中得到接纳,正是一 个人自主与环境发生真实互动的宝贵经 历,也正是'自我同一性'的形成过程。" 他建议学校通过课程、工作坊、从业 者分享等形式进行适当引导, 提醒学生直 播的边界与风险;或建设静音舱、可预约 的私密空间, 供学生直播使用。但对于宿 舍矛盾,他鼓励学生尝试自主解决:"每个 人都需要练习并学会与环境中的他人沟通 协商、达成共识,这是人格发展与社会化 成长的重要过程。向校方求助是大家自行 沟通后仍无法解决时的可选做法,但校方 不必总是主动代为解决大学生的宿舍纠 纷,要为大学生自主解决人际问题留有空 间。鼓励积极探索与自主沟通,才是真正 的育人。'

北京师范大学新闻传播学院副教授刘 茜表示, 学生做自媒体已不稀奇。"许多 新闻学子入学就想运营账号。他们觉得这 是很好的实践,甚至能变现。校园开放自 由的氛围,也为他们提供了素材。"

北京师范大学珠海分校教育学院副教 授高艳对大学生涉足自媒体同样持支持态 度,鼓励他们以社会实践的心态尝试。 "这代年轻人正在重构职业实践——他们 不再是被动等待组织定义的'格子间职 员',而是主动整合资源、创造价值的 '自我导向型职业者'。"她指出,许多学 生在现实中无法实现的梦想, 在自媒体平

高艳分析,大学生做自媒体有诸多优 势:年轻、有活力、学习能力强、资源丰 富、上手相对容易。"在学业压力日益加 剧的背景下,自媒体构建了另一个价值坐 标系, 使学生在传统评价体系外获得认 同,培养市场所需的复合能力。"

在谈到自媒体行业的挑战时, 高艳指 出,行业发展存在"幸存者偏差",如果 是以实现财富自由为目的选择自媒体行 业,人们往往只看到成功者的光鲜亮丽, 却忽视了他们背后的努力和付出。但见过 "贼吃肉"也理解"贼挨打"的过程,本 身就是成长。"即便最终未成为头部博 主,学生在选题策划、用户分析、内容运 营中积累的数字化生存能力,都将转化为 未来职业发展的隐性资本。"

李叔凡律师强调,对于大学生宿舍直 播,平台应履行审慎义务,及时识别并处 理可能侵权的直播行为。"若平台未尽 责,可能构成共同侵权。"他提到,现有 法律体系已较健全,《中华人民共和国民 法典》、个人信息保护法、网络安全法等 均有规定,而网信办2023年发布的《关 于进一步加强网络侵权信息举报工作的指 导意见》进一步压实了平台责任。

李叔凡指出, 互联网主播已是国家认 可的职业。"只要合法合规、诚实劳动, 都应鼓励。年轻人有热情、有想法、有精 力,投身互联网创业是好事。"但他提 醒,"挣快钱不现实,投机取巧往往意味 着短视与违法。日常生活的方方面面都 可在互联网落地,机会很多。用心找到 适合自己又不妨碍他人的切入点,才能 有所作为。'

(应受访者要求文中何赴、林妙妙、 申洁、王晨、吴靓可为化名)

#### 成都铁路卫生学校

## 培养"六边形护士"赋能基层医疗

风,吹拂着基层医疗卫生事业发展的 沃土,也为护理教育指明了前行方 向。作为扎根巴蜀大地、深耕护理教 育的优质中职院校,成都铁路卫生 学校始终以"为基层育人才、为健 康筑根基"为使命,十余年来坚守 "技能立身、仁爱铸魂"的办学理 念,致力于培育能认同、有担当、 愿从业的"六边形护士",用匠心打 磨人才培养体系,用仁心践行服务 承诺,为我国基层护理人才培养注 入了强劲动能。

#### 理念先行:从"单一技 能"到"六边融合"的育人 升华

面向国家大健康战略背景和基层 健康服务升级的迫切需求, 基于全生 命周期健康照护理论(Whole-Life Cycle Health Care Theory),整合预 防、诊疗、康复、照护、健康促进等 多维度服务, 契合当前医疗智慧转型 趋势,将人才培养定位从传统的"单 一护理"技能,拓展至"医、养、 康、护、防、智"六维能力并重,前 瞻构建并提出了"六边形护士"这一 基层护理人才画像,为护理职业教育 改革确立了清晰而富有时代特征的目 标靶向, 也是对基层健康服务需求的 精准回应。

#### 路径创新:"四融四 新"铸就六边形护理人才

为破解传统护理教育中的不足和 难题,学校精准施策,创新打造"四 融四新"人才培养模式。

多能融会: 重构"跨界交叉"教 学新框架。学校调研确立"能在基层 医院从事专科护理、能在康养机构承 担健康照护、能在社卫中心提供智慧 护理"的"三能"就业方向,绘制

"健康中国2030"战略的浩荡春 "六边形护士"能力图谱,融通康复、 体、临床教学基地及导师库;建立"医 养老服务等特色课程,搭建"基础层一 融合层一进阶层"三级跨专业课程体 系,设置康养结合、医防一体、智护联 动课程模块,实现培养规格与岗位需求 深度契合。 理实融通: 创构"临床进阶"实践

> 新路径。学校构建了"三阶递进"实践 路径, 让学生在真实场景锤炼技能。第 一阶段"职业筑基早临床": 首创"临 床第一课"机制,入校首周即医院沉 浸式观摩,开展"临床护士进课堂" 活动与《护理学基础》专业课程学习, 开展无风险岗位临床见习,激活"医护 智"基础感知。第二阶段"护理强技 多临床":依建设虚拟临床、模拟临 床、真实临床多场景,全天候开放智 慧技能实训室; 打造社卫中心、养老 机构等基层多临床见习点。第三阶段 "技能耦合反复临床": 构建九大顶岗 实习场景,以"科室闯关"制驱动"综 合医院轮转——夯实通用技能,社区养老 实践——打造融合优势"反复临床实践。

德技融合:构建"仁爱浸润"育人 新格局。打造"仁爱"育人文化。基于 78年办学积淀构建仁己(爱自己)、仁 亲(爱家人)、仁人(爱患者)、仁政 (爱党爱国)、仁岗(爱岗位)、仁生 (爱生命)"六仁(爱)"体系;打造仁爱校 园环境,出台仁爱制度。课课、人人渗透 "仁爱"。将"六仁(爱)"融入课堂,开发 《仁爱文化》系列读本6册、《护理人文进 课堂》校本教材10册;持续10年开展"仁 爱大讲堂""5·12"传光授帽、医护宣誓 等活动,学生演绎《提灯女神》仁爱主 题话剧;将仁爱思政与班主任工作、课 堂教学深度融合,形成"铁卫仁心"服

医教融汇:建立"多元联动"协同 新机制。学校联动21家医院、养老机 构、企业及高职院校,构建"校-院-社-企"多元联动协同机制。"校-校" 贯通:与高职、本科合作开展五年一贯 制、中高贯通、中本贯通项目,长学制 培养"六边形护士";与电子科技大学 合作探索"护理+智能技术"教学改 革。"校-院"互通:挖掘革命休养院 红色育人价值; 共建行业产教共同合

院评价+学校考核"双轨评价机制。 "校-社"联动:建立社区健康驿站, 依托六大社团第二课堂, 常态化开展社 区服务活动。"校-企"创新:校企共 建智慧康养虚仿实训中心, 引入智慧护 理新设备及"互联网+护理"新模式; 开发健康护理AI智能体、配套在线课 程及数字资源。

#### 硕果满枝:育人成效显 著,引领行业发展

十年栉风沐雨,十年砥砺前行。成 都铁路卫生学校"六边形护士"培养模 式在人才培养、专业建设、社会服务、 教育示范等方面收获累累硕果。

在育人质量上,学生10年来向各 类基层医疗机构输送毕业生1.4万余 名, 毕业生双证获取率和整体就业率 (含升学)始终保持在较高水平,斩获 全国现场救护技能大赛一等奖、世界 技能大赛护理赛项银奖等殊荣。专业 建设成果丰硕,护理专业获评国家级 示范专业,建成省级护理创新团队, 教师获全国教学能力比赛一等奖、班 主任能力比赛一等奖等国省奖54项, 获奖数量和质量均位居省内中职同类 专业前列。社会服务中,年均数千人 次参与志愿活动,培训养老护理员约 1500人次,常态化开展无偿献血、健 康义诊,落地多项护理技术与专利。示 范引领作用凸显, 承办世界技能大赛市 级集训基地,经验辐射全国70余所院 校,形成可复制的护理教育样本。

站在"健康中国2030"战略深化 推进的关键节点,成都铁路卫生学校 十年磨一剑的"六边形护士"培养之 路,不仅是一所中职院校对护理教育 的深耕与革新, 更是基层医疗卫生人 才供给侧改革的生动实践。未来,随 着老龄化加剧与智慧医疗普及,学校 将继续让"六边形护士"的培养模式 焕发更强生命力,为实现"健康中国" 的宏伟蓝图,输送更多可信赖、能担当 的护理力量。

(信息来源:成都铁路卫生学校) ·广告·

## 苦"脑"的年轻人,用"轻体力活"探索另一种可能

实习生 习馨元 周家安 中青报·中青网记者 沈杰群

晚上10点半,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"

"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,她走进了为期一个 月的"兰州拉面培训班"。

每天7点起床,8点到9点准备面 团,11点半前练习拉面动作,下午两点 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'。"

#### 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

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

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

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。"桔年也考察过咖啡师这一 职业,咖啡师虽然入行门槛比较低,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

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"。

盲目跟风, 要先去了解这个行业的真实

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的看法: "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治、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:"你们只是因为有 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。

(应受访者要求, 贺辰、张佳瑞、郑

娴、津云、桔年为化名)