

解压、减肥、赚钱 众多年轻人下班送外卖

今日 最热搜

近日,武汉一对“90 后”银行职员就在社交媒体分享了自己的送外卖心得,收获不少网友的关注。相关话题登上微博热搜。

当事人:
送外卖为舒缓压力、补贴家用

8 月 2 日,当事人张先生(化姓)介绍,自己与妻子李女士(化姓)此前想过各种兼职形式赚钱补贴家用,最后发现送外卖时间比较自由。今年 4 月,两人就利用下班时间干了起来。“我们白天上班,下班后大概抽出 3 到 4 个小时送外卖,目标是跑满 70 元钱,差不多就收工。”张先生透露,两人跑外卖累计收入近 2000 元。他坦言,按预期两人每天跑 70 元一个月就能赚到 2000 元,但由于本职工作劳累,所以几个月下来也只赚了不到 2000 元。

张先生表示,目前送外卖在某种程度上已成为两人舒缓工作压力的方式,因为银行工作有着常人难以想象的压力,同时收入也没有大家想象的那么高。父母曾表示不解,觉得两人“不务正业”,但他们只是想凭借自己的劳动多补贴两个人的小家。“我们这一代人并不怕吃苦,只要能赚钱,我们就会尝试。”

张先生还表示,两人跑了几个月外卖,最大的收获是交到了不少朋友。不少有着相同想法的网友来向他们咨询心得体会,他们也很开心能够帮助到他人。

张先生一家的情况在网络上并不在少数。有不少银行基层员工在社交媒体上分享自己在业余时间从事的副业:有人摆摊卖茶,还有人做起了游戏陪玩等。

对此,湖北省社会科学院研究员冯桂林认为,银行工作人员从事类似兼职副业的诉求可以理解,但我国金融系统内部对于员工从事副业、兼职的相关规定非常严格,国有银行则更加保守,职工若想从事副业应当提前报备,单位批准后方可进行。但有关单位也应当对此采取相应措施,在“红线”不动的前提下,适当为基层员工的副业需求松绑。

上海年轻人流行下班送外卖
“甩肉”、减压是主要目标

据新闻晨报报道,下班后兼职送外卖正在上海年轻群体中悄然兴起。然而,对于他们来说,正如玩一款“大型多人在线运动游戏”一样,赚钱只是支线任务,减肥和解压才是主要目标。

截至 7 月 28 日,草莓(化名)已连续送外卖 10 天,成功减重 2 斤。这段时间,他送外卖的日收入均超过 120 元,最高超过 200 元。“我的主业时间比较自由,每天午高峰出去跑一趟,晚上 8 点后再跑一趟,大概能跑 6 小时左右。”草莓向记者透露,他的起始体重有 189 斤,本周目标是减到 185 斤。关于“草莓”这个外号,他解释道:

“他们说我胖胖的像草莓熊,就这么叫起来了。其实送外卖前,我每周也踢两三次球,靠运动减肥。”

社交平台上,“送外卖减肥”的相关分享屡见不鲜。阿齐(化名)就是跃跃欲试的一员。“想骑自行车送外卖减肥,每次送一单,一天最多估计 3 小时,有没有好心的骑手前辈分享下注意事项?”

嘻嘻(化名)每天早上会去健身房,“想要减肥是最直接的原因,但是一天去两次健身房很难坚持,所以我选择去送外卖。”不过,对于骑电动车送外卖的她来说,减肥效果似乎并不显著。“我瘦了 4 斤,和送外卖前掉秤的速度差不多。”同样骑电动车的草莓也觉得减重速度略慢。“目前的主要消耗是爬楼,正在考虑多接一些需要爬楼的订单。”

甚至有不会骑车的人选择跑步送外卖。“抢单的时候超过两公里的订单一律不考虑,只在核心商圈附近蹲守短距离的订单,虽然一天送不了几单,但能暴走一个多小时,步行 10 多公里。”外企白领小 B 分享道。

除了减肥,“解压”也是受访者反复提到的关键词。小 B(化名)在她的攻略贴中写道:“步行送外卖是有氧运动,类似于健身房的漫步快走,都能促进多巴胺分泌。不同之处在于,健身房里比较枯燥,而送外卖有目标激励。”

另一方面,如同许多轻体力劳动,送外卖能提供一种直接的、积极的情绪反馈。“当把餐食递到用户手上,听到对方开心地说一句‘谢谢你’,瞬间就涌起成就感。”小 B 解释道,“这种感觉,比坐在办公室处理那些流程性的工作快乐太多倍了。”

很多受访者将送外卖形容成一款“开放世界冒险游戏”,通常来说,在此类游戏里,玩家可以自由地漫游,并可自由选择完成游戏任务的时间点和方式。“上班时一坐一整天,送外卖则是骑车、小跑不断,”花崽(化名)这样描述她的体验,“没有 KPI 压力,自由的风都能独享。”

这份自由感也让身为“实验室民工”的榕榕(化名)找到了放松空间。“送外卖就像在‘抢任务、找目的地、完成它、赚金币’。”她解释道,“过程简单直接,不用想太多。实验室当然是主业,送外卖嘛,更多是图个解压。”

虽然减肥效果不似预期那般显著,嘻嘻却获得了意想不到的改善:“每次送完外卖,晚上睡得特别好,不再熬夜刷视频,作息也规律了。而且,这可比瘫在床上刷手机开心多了,尤其是抢到一个既近又值钱的好单时,成就感爆棚!”

公职人员下班兼职送外卖
“像打游戏做任务一样快乐”

孙先生曾当过消防员。去年底转业后,分配至遂宁市船山区某单位工作。“每天上下班规律了,但回家后觉得有点无聊。”

7 月 22 日,孙先生告诉记者,不久前,其任职单位下发了公职人员可以做副业



社交平台上有多兼职送外卖的经验分享网络截图

的相关通知,他第一时间行动了起来。每天下班后送外卖 3 个小时,感觉“像打游戏做任务”一样快乐!“送外卖感觉像打游戏,接任务、出发、完成任务、得到奖励。”孙先生算了一下,他兼职送外卖,一天能赚 100 多元。

机关事业单位职工能否从事副业?公职人员开展副业需严格遵循相关规定,并结合所在单位的管理制度及副业性质综合判定。

同时,也明确了以下几类合规兼职:体力劳动,如跑网约车、送外卖等,需利用业余时间且不影响工作,且需提前向单位书面报备并获批准。

投稿赚稿费,通过撰写文章、小说、散文等,向杂志社、自媒体平台或出版社投稿获取稿费。

自媒体运营,开通个人公众号、头条号等平台,分享职场经验、生活技巧等内容。

专业技能服务,若具备维修、设计、编程等技能,可接小型私活(如家电维修、PPT 制作等),需确保服务对象与工作职责无关联。

健身/培训教练,若有健身教练、教师资格等资质,可兼职健身房教练或开设线上课程,但需避免利用职务资源招生。

农产品种植/养殖,利用业余时间参与家庭农场种植或养殖,销售农产品(如蔬菜、家禽),需注意与工作职责无关联。

需注意的是,公职人员从事兼职应当避免利益冲突,不得从事与职权相关的营利活动,同时报备单位,确保副业不影响本职工作,避免因疲劳或时间冲突引发纪律问题。

据每日经济新闻

热搜榜单 截止时间:每天20点



百度热搜榜

公办:免除公办幼儿园
学前 1 年保教费

热度值 7808456

北极圈遭遇热浪 13 天 30℃
医院爆满

热度值 7714249

英国“全面备战”了吗

热度值 7520368



微博热搜榜

免除公办幼儿园
学前 1 年保教费

热度值 1303000

时代少年团
上海 4 场连开

热度值 699000

FRED 斐登 鞠婧祎

热度值 615000

头条

今日头条全国热榜

公办幼儿园教师工资
纳入财政保障

夜间经济
让灯火更亮

免除公办幼儿园
学前 1 年保教费

头条

今日头条本地榜

小孩骑车突然转弯
男子躲避不及相撞

房子 2 月没住
水费近 1 万元

现实版“扫毒风暴”:
4 年追踪路



抖音热搜榜

免除公办幼儿园
学前 1 年保教费

以色列各界人士举行抗议

暴雨洪水过后需要注意什么