



# 超越还是救赎

## ——大学生暑假打工扫描

■记者 万力闻 摄影 赵建伟

2025年盛夏的天津,外卖骑手的电动自行车喇叭声、饭店后厨的锅铲声、快餐店的喧嚣声里,突然多了一些洋溢着青春气息的面孔——他们选择走出象牙塔,用汗水挣得自己人生的“第一桶金”。暑假即将收官,记者近距离接触几位大学生,记录下他们辛苦又收获满满的暑期打工生活。

### 大二学生骑手 1天 17小时的城市穿行

一个月前,暑假中的江西农业大学大二学生小曾下载了美团骑手App,通过审核和外卖骑手培训,当天租到电动自行车和电池,转头就开始了外卖骑手的打工生活。他称自己的动机很明确:赚些零花钱,锻炼自己,更重要的是,真切地触摸一下生活的棱角,尝尝其中的滋味。

7月底的一天,记者跟随他体验了外卖骑手的一天。

#### 6:00 晨光里的“出征”

2025年7月28日,气温37℃,相对湿度78%,高温橙色预警。

天刚蒙蒙亮,南开区的早点铺已飘出阵阵香味。小曾迎来暑假送外卖的第20天,手机App上跳出第一单:西湖道某早点铺到义兴南里,2.3公里,剩余35分钟,6:37前送达。

“以前觉得闭着眼都能逛遍天津,现在才知道自己认识的只是冰山一角。”这个土生土长的天津小伙子发现,生活了21年的城市竟有如此多自己未曾抵达的角落——认识它的代价,是作为美团外卖骑手每天骑行上百公里,送完40单外卖。

#### 8:30 早高峰的“迷宫闯关”

阳光渐渐灼人,汗水已浸透黄色工服,小曾盯着手机导航在南开区的楼宇间打转,导航彻底失灵,手机屏幕映出他急得发红的脸。

“大爷,您知道3门在哪儿吗?”向晨练老人、保安和街边店主问路,是小曾总结的“外卖生存法则”之一:与其跟导航较劲,不如相信街上的“活地图”。

“刚开始,找店半小时,送餐迷路20分钟,第一天只跑了10单。”送完第12单的奶茶,小曾蹲在树阴下狼吞虎咽地吃着煎饼果子。他说,自己总结了多个成为“单王”的核心经验,比如:要熟记小

巷、楼栋位置及商户出餐速度,午高峰优先接写字楼和商圈内的订单,晚高峰住宅区订单量大,多接同方向的顺路单……

一个月下来,小曾没休息过一天,不仅皮肤晒得黝黑,体重也直降3公斤,最终成功送达1200单,换来了6000元的收入。

#### 12:00 正午的“烤”验

室外气温上升至近40℃时,空气中带着潮热,柏油路面像一块烧红的铁板。此时小曾正驮着4份盒饭在临潼路上行驶,他有自己的消暑秘诀:穿戴好防晒口罩和防晒袖套,骑车时就像吹着天然风扇,在店铺和高档写字楼内的短暂停留能驱散一部分暑气,随身那瓶1.5升装的冰镇矿泉水也是消暑利器。

但是外卖骑手的艰辛,远不止风吹雨打、身体劳累,还有顾客的不理解。小曾说,前几天配送一份午饭,反复拨打电话无人接听,按规定上报客服后转送其他订单。30分钟后,劈头盖脸的责骂声从听筒传来:“我的饭呢?你给送哪儿去了?”无论他如何解释,顾客始终不依不饶。

“没有办法,忍着吧!”烈日下,小曾腼腆地笑了。

#### 16:30 盼倾盆大雨落下

下午时分没有新的订单,小曾坐在路边便利店门口,把冰镇矿泉水贴在发烫的脸颊上,路边买的凉皮早已坨成一团,他拌着汗水吃得很香。手机弹出暴雨蓝色预警:预计夜间至次日有雨。

小曾送外卖以来“最倒霉”的一天也在下雨。当天暴雨突袭,作为新手,他没给手机配防水套。当雨水顺着脖颈灌进衣领时,小曾用满是雨水的手摆弄着手机。雨越下越大,随着手机突然黑屏,他的心也凉了。维修店老板看着淋得像落汤鸡的他一直摇

头:“主板烧了,得换。”最后,被迫下班的小曾推着没电的电动自行车蹭过积水,腿一软车倒向路边,费力扶起时手掌又被车身割出了血。

但他说,自己还是盼着下雨。这个年轻人已学会在风雨中寻找商机:“雨天单量涨三成,平台每单都有补贴。”甚至在淋过几场暴雨后,小曾还总结出经验:一定要备齐手机防水套和分体式雨衣;午后雷阵雨常伴大风,得把外卖箱盖严实;尽量避免涉水,遇到积水没过车轮一半的路段必须绕行……

#### 23:00 途中总会遇见美好

前一秒还闷热凝滞的空气,突然被一道惨白的闪电劈开,紧接着雷声伴着雨点砸下,凉意还未渗进皮肤,更多的雨已经像炮弹般噼啪爆开。

“Oh, this is yours!”

“Thank you very much!”

“You are welcome!”

小曾全身湿淋淋地喘着粗气爬上七楼,送了当天的最后一单,看见开门的顾客是金发碧眼的外国人,惊讶之余立刻展现了流利英文口语的特长。

小曾说,送外卖时总能遇到好玩的事和好心的人,这让他觉得很开心。

前几天他的电动自行车轮胎被路上的铁钉划破,发出异响,一位途经他身边的骑手大哥拦住他:“快停车!你这样会有危险!”对方利落掏出工具包,蹲在滚烫的柏油路上为他的轮胎做“手术”。伴着补胎胶的刺鼻气味,小曾看见汗水顺着对方的头盔滴落成线。“我只是给你简单弄下,你快去找专业修车店!”大哥的句句叮囑混着蝉鸣,一起印在了他的心里。

还有一次,为了送一单夜宵,他几乎穿越了半个城区,颠簸中汤汁略有渗出,送达时小曾愧疚地道歉。对方的回应却带着暖意:“没关系!没关系!这么热的天,真是辛苦你了。”次日清晨,系统提示收到5元打赏——这看似微不足道的金额,在他心里却重如千钧。

泡,疼得他眼泪在眼眶里打转。师傅熟练地帮他用水冲洗,敷上烫伤膏,淡然道:“在后厨哪有不挨烫的,习惯就好了。”

每天近十小时的站立,让小赵的双腿灌了铅一般沉重,回宿舍的路上,脚底板钻心地疼,夜里小腿肌肉还突突直跳……说起辛苦,小赵笑着说,最初几天,难受得想哭,但一日日地坚持,也慢慢适应了。如今再看那些疤痕,小赵竟有几分自豪。

#### 读懂体面

在“等级”分明的后厨“食物链”里,打荷的他处于中下层:指令必须即刻执行,说话必须响亮。一次午市忙乱中递错调料,师傅严厉的眼神让小赵瞬间慌了神。旁边一位打荷的大姐不动声色地迅速帮他摆好,低声鼓励:“别怕,按顺序来,我帮你盯着。”大姐还偷偷塞给他一块点心,这些温暖,支撑着小赵度过了一天又一天。

带他的王师傅嗓门大、性子急,吼声常让他发蒙。但正是这位师傅教会他至关重要的“稳”字诀:“越忙越得稳,一慌准出错。”小赵也学会了“偷师”:看师傅炒鱼香肉丝时糖醋入锅的完美时机,“刺啦”一声升腾出诱人锅气;看他三两刀便雕出活灵活现的胡萝卜小兔……此时的小赵,心里只有满满的佩服。

曾经的小赵以为,体面只存在于窗明几净的办公室。而今,在汗流浹背、油污满身的劳作中,他体悟到:让客人满意而归,用双手和汗水创造价值,是最朴素也最实在的体面。

点。小廖开始主动观察餐厅流量曲线,学习与后厨协调备货。

#### 双轨人生的馈赠

这份工作,她一干就是一年。前台点餐机前,小廖的微笑已成招牌;热火朝天的后厨,小廖麻利地操作着炸篮。“高峰时段要炸近百份薯条,耳边是不断响起的催单提示音。”这个瘦弱的女孩,已在油锅前稳如磐石。如今,她能熟练协调前台、厨房、总配三区运转,并成功晋升管理组。

过去那个用“嗯”“知道了”敷衍父母关心的女孩,如今会在视频通话时主动调整手机角度,让父母看清自己舒展微笑的眉眼。这种转变源于服务行业为她带来的认知颠覆:“当我能对陌生顾客保持微笑时,对最应珍惜的家人更不该吝惜耐心。”

“我对人更加友善与客气,对待自己的工作更加负责,我还学会了很多技能……”说起自己的变化,小廖自豪地笑了。

在学业与工作的双轨间奔走的这一年,小廖开始重新审视自己的生活——真正的成长,发生在教室之外的广阔天地。



小曾前几天配送一份午饭,反复拨打电话无人接听,按规定上报客服后转送其他订单。30分钟后,劈头盖脸的责骂声从听筒传来。“没有办法,忍着吧!”小曾说。

出菜的小赵短暂离开了高温的后厨。(照片经AI渲染)

暑期,大学生“打工潮”再现。看似寻常的勤工俭学,背后蕴含着怎样的成长密码?近日,记者采访到小曾的父亲、小赵的店长和南开大学周恩来政府管理学院的陈·巴特尔教授。

#### 小曾父亲

##### 最初设想孩子就干一天

“最初以为他也就干一天。”曾先生坦诚地说。小曾的成长环境很优渥,没有吃过劳作的苦。曾先生和妻子支持孩子假期打工,主要是担心他整天在家打游戏,希望通过打工让他懂得生活不易,继而好好读书。看到小曾能坚持下来,曾先生和妻子既惊喜又意外。

曾先生说,打工这些天,小曾早出晚归,人晒黑了好几度,回到家后再也不守在电脑前玩游戏,而是早早洗漱睡觉,还会把送外卖的趣闻随时发到家庭群和家人分享。

“当然也会心疼,但总体上全家人都很支持。”前几天小曾在送完外卖的回家路上摔了一跤,膝盖和胳膊肘全磨破了。令曾先生和妻子意外的是,小曾说自己伤得并不重,不影响他转天打工。

“孩子说,等赚到钱,要请我和他妈妈下馆子撮一顿。”说到这里,曾先生笑得很欣慰。

#### 小赵店长

##### 不少人半天就打退堂鼓

“抱着锻炼一下自己的心态来打工,通常是不行的。”小赵打工餐厅的店长吕恩东开门见山地说。在他眼中,暑期大学生员工表现各异——目的清晰、咬牙挣学费的孩子更能吃苦;反之,若仅为了一时的新鲜感,不少人半天就打了退堂鼓。

吕恩东告诉记者,目前包括小赵在内的大学生占店内员工总数的20%,其中不少来自周边农村的年轻人更能扛得住体力活;城市孩子往往需要适应期,但有潜能,心眼儿也活。他说,店里愿意收“聪明伶俐型”与“吃苦耐劳型”的大学生,总体上看,经过一周左右的引导与团队磨合,大多能顺利融入。

“一般来说,大学生整体素质好、懂礼貌,工作中遇到小问题也能灵活解决,小赵就是其中比较优秀的一个。”吕恩东对大学生的素养给予了肯定。他也善意提醒正在寻找兼职的大学生:入职前充分了解企业品牌,求职首选正规平台,不要眼高手低,盲目追逐高薪很可能落入陷阱,应该脚踏实地地珍惜锻炼的机会。

#### 南开大学陈·巴特尔教授

##### 暑期打工是走出象牙塔前的“成人礼”

“暑期打工是大学生进行职业探索的低成本试错机会。”南开大学周恩来政府管理学院陈·巴特尔教授常年从事教育学、管理学、社会学研究,他认为,大学生的成长不仅依赖课堂知识,更需要通过社会互动积累经验,塑造他们跨阶层沟通、逆商(AQ)、执行力等核心竞争力,这是简历上无法体现的隐形优势。同时,大学生在假期通过尝试餐厅服务、快递、志愿服务等体力工作,可以形成正确的劳动观,有效消解“学历优越感”。

陈教授坦言,当前从学前到高等教育,普遍存在“劳动教育缺失”“实践路径单一”的问题,高校人才培养也常陷入“教学楼—食堂—宿舍”的闭环,导致学生“现场感知力”不足。他举例说,工科学生参与工厂实操,能将图纸知识转化为动手能力;文科学生从事社区服务,可深化对社会政策的理解,这种“知行合一”的体验,正是综合素质培养的关键。

但陈教授也认为,尽管暑期打工益处显著,但不能盲目随意进行,需科学设计,建立“多方协同”机制,避免劳动沦为“单纯用工”。

在时间安排上,他建议采用“轻负荷体验模式”:单日劳动不超过8小时,周均不超过3天。同时推广“实践日志”制度,帮助其梳理劳动中的认知与成长。

“家校社协同”也是关键环节。陈教授认为,家长应摒弃“体力劳动羞耻”观念,支持孩子通过体验促进成长;学校应将劳动实践纳入第二课堂学分体系;企业及相关单位提供安全规范的实践环境,开发适合学生的“体验岗”而非“用工岗”。

陈教授还提示,“不应忽视风险防范”。为保障学生的安全与权益,应为实践学生购买意外险,签订明确的劳务协议,明确工作内容、时长与报酬。同时建立“学业—实践”动态评估机制,设置参与红线标准。

关于大学生暑期打工,他们这样说

### 19岁青年 40℃厨房里的考验

19岁的河北农业大学大一学生小赵不忍再拿父母辛苦打工挣的钱,想自食其力攒下大二上学期的学费,于是独自一人坐上火车,从家乡来到天津寻找暑期工作机会。他放弃了看似轻松的前台服务员岗,一头扎进了烟火升腾的后厨,只为“学点实在的”。

#### 撞进热浪

在东方万达广场负一楼一家自助火锅的后厨,温度计指针牢牢钉在40℃。小赵额头的汗珠滚落,砸在早已湿透的工服前襟。他深吸一口气,手中菜刀稳如磐石,案板上的土豆瞬间化作细丝,很难想象,一个月前的他还是个从未下过厨房的大孩子。

记得第一次推开后厨厚重的大门时,现实给了这个象牙塔里的年轻人一个结结实实的下马威:混合着葱姜蒜、油脂和浓烈调料气息的灼热气浪猛地扑来,瞬间包裹全身。

这里没有优雅,只有争分夺秒的餐饮业生存法则。连灶台底下最隐蔽的缝隙,都得用牙签细细刮净。“食客看不见的地方更得干净”,师傅的这句话,成了他理解餐饮行业责任的第一课。

#### 后厨打荷

小赵的岗位是“打荷”,即炒锅师傅的助手。第一道考验来得直接且严苛:“葱花要细得像头发

丝,还得长短均匀。”而这个几乎没下过厨房的男孩笨拙地握着菜刀,切出的葱花参差不齐。“师傅瞥了一眼,不容置疑地对我说:‘这葱花炒出来能好看?重切!’”那天整整一个下午,小赵都在案板上重复着单调的切菜动作,不到下班,手臂已酸麻得几乎失去知觉。

考验远不止于此。高峰期的后厨堪称“战场”。订单小票如雪片般从打印机涌出,瞬间贴满墙壁。灶台烈焰“轰”地蹿起半米高,师傅的吼声盖过一切噪音。“三号桌的鱼好了没?”“催一下五号的青菜!”小赵感觉自己像个高速旋转的陀螺,忙得脚不沾地:这边要给师傅递盘子,那边要拿调料,眼睛还得死死盯着几口锅里的菜别糊了,时常手里端着两三个滚烫的盘子,在狭窄通道间穿梭。

#### 特殊“勋章”

夏日的铁皮厨房是名副其实的“蒸笼”,站着不动,汗水就顺着脖子、脊背肆意流淌,工服湿了又半干,干了再湿透,下班脱下时甚至能拧出小半碗水。一天中午,干着活的小赵感到一阵眩晕,师傅疾手快把他拽到后门口透气,塞过一瓶冰镇绿豆汤。湿毛巾敷上额头,小赵才缓过劲来。从此,超大号水壶和两条毛巾(一条擦汗,一条搭脖子降温)成了他的标配。

这个夏天,伤痕也成了后厨赠予小赵的特殊“勋章”。手指被刀锋划破,手腕被滚油燎起硕大的水

### “社恐”女生 2000小时的蝶变

8月1日22:30,天津师范大学的校园很静,耳边只有阵阵蝉鸣,日语专业大三学生小廖已经记不清这是她多少次在打工结束后踩着熄灯铃归来。从大二上学期至今,这个来自贵州某县城的女孩已在一间快餐店工作超2000小时。

#### “社恐”的“突围战”

“面试前夜我紧张得睡不着,怕说错话、融不进团队。”21岁的小廖坦言,最初选择在校内的这家快餐店兼职,更多是因为自己性格内向,不敢走出校门。当舍友推荐这个岗位时,她纠结许久才投出简历。这份勤工俭学的工作,是她生活费的重要来源,更是突破自我的“战场”。

第一天上班,小廖看到后厨的炸锅和烤箱上都精确标注了温度和时间,甚至清洁抹布都为多种颜色,红颜色和蓝颜色的抹布都有其特定的用途……这些看似严苛的规则,让她对“质量底线”有了敬畏之心。

高峰时段,前台发餐位要服务上百位顾客,此外还要向有需要的顾客推荐套餐、教老年人在App上

下单验券、为带孩子的家长介绍不辣的餐品……“您好,这是您点的餐!”渐渐地,从最初的声音颤到逻辑清晰、表达流利,小廖实现了自我突破。

#### 蝶变的成长路

2025年8月6日23:00,暑期留津打工的小廖结束快餐店的晚班回到宿舍。此时,大灯已经熄灭,一束微弱亮光打在蚊帐内,她借着床头灯默背日语单词。与很多享受大学生生活的同窗相比,小廖的生活基本围绕在教室—快餐店—宿舍的三点一线间。

她向我们展示了手机里与课程表精密咬合的工作排班表:16:00至22:00是她为打工预留的时间,按照当日课程,会有2小时的增减;每天下午提前到图书馆占座,将专业课笔记拆解成四份,每完成两章便奔赴餐厅上岗。

真正的成长有时只在一瞬。一次午高峰前,前台原味鸡即将售罄,小廖却因“我以为还能撑会儿”未及时补货。配餐员发现后严肃提醒:“要学会看营运数据,不能只靠‘我以为’。”这句批评成了转折



这个夏天,伤痕成了后厨赠予小赵的特殊“勋章”。手指被刀锋划破,手腕被滚油燎起硕大的水泡,疼得他眼泪在眼眶里打转。师傅熟练地帮他用水冲洗,敷上烫伤膏,淡然道:“在后厨哪有不挨烫的,习惯就好了。”



服务行业为小廖带来认知颠覆:“当我能对陌生顾客保持微笑时,对最应珍惜的家人更不该吝惜耐心。”