

人生 B 面的轻体力活,治好了 A 面的“空心病”

## 她是大厂程序员,也是徒步团团长



编者按:

职场里冒出一个新词——“轻体力活”,越来越多人加入其中,旅拍工作者、咖啡师、宠物美容师……职业或许有 100 种可能。

100 种可能如何选择?放不下白领工作,又停止不了对简单的体力劳动的向往?那为什么不同时拥有呢?

多一个方向的尝试,才知道什么是适合自己的、什么是自己热爱的。有时,需要的或许就是体力与脑力输出的平衡。

大厂程序员女孩早早有着双面生活,A 面是杨浦大厂测试岗位的 ytho 程序员,每个工作日敲代码 12 小时,B 面是无气领队,每个周末带着十几到二十几人不等数的团,徒步、溯溪或者疾速。

当周末结束,与两天短暂相识的朋友告别后,她又回到那个大厂,继续开会、敲代码、解决 bug,期待下一次带队。

这份轻体力活收入有限,但早早喜欢带队给人帮助的感觉,哪怕是队友被蚊子叮了向她借花露水,她都能收获满足感。

人生 B 面的轻体力活,治好了 A 面的“空心病”。

带队的两天,身体自由,不再孤单。工作日的时候她会坐在工位里怀念山野的风和破晓的云,为了留住这种感觉,周一午休时,她会去公司的健身房爬坡,也是为了排酸恢复腿部力量。

早早身边有很多想跳槽的人,但她没想过跳槽,她需要 A 面工作赚够生活的花销。

她身边有很多焦虑的人,而她只焦虑“这周有没有团带”。

见习记者 唐玮

## A 面:敲代码比带队徒步累多了

早早的采访定在了工作日晚上 6 点半,每个工作日都要敲代码敲到晚上九、十点,她抽不出完整的半小时接受采访,“只有这时是我的摸鱼时间。”所谓的摸鱼其实以牺牲吃饭时间为代价,摸完鱼,早早又要回到一行行代码前。

“节奏就是很快,我们组会比较忙,给的需求比较紧,加班是常态,每天都有任务,都要当天完成,连吃晚饭的时间都没有。”

繁忙的工作在周末告一段落,孤单总会在这时来袭。“一个人待在家里太孤单了,我喜欢往外跑,之前周末也会去跟着朋友逛街看看展,但结束了依然感觉心里空落落的。”

以前出去玩,早早都是自己一个人,身边的朋友不愿意每周都出来玩,同事们不是很爱运动,即使运动也以撸铁为主。

一年前,早早报了一次徒步团,当时的领队让她印象深刻,“一个很负责的大哥,安静地听我说了不少事,也分享自己的生活经验,我也想像他那样,给他人提供帮助,做他人的倾听者,就报名做了领队。”

报名通过后,早早接受了各种培训,带队流程、突发状况、急救知识,还有户外的培训,比如大巴会把所有攀岩领队拉到攀岩线去培训。每一项培训至少两小时,有的还需要考试。

只有 e 人才能做领队吗?

早早自认为是 e 人中的 i 人,“我的表达能力其实不是很好,也不是很擅长跟陌生人讲话,但我能很快融入到陌生群体中,不需要破冰也不会太犯怵。”面试时被问到会不会哄小孩,早早告诉对方,自己上一份工作就是幼师。

早早说,每带一个新队,破冰环节都是最难。她自己的秘笈是,首先不能犯怵,要会察言观色,看大家有没有睡意,想不想玩,设置小奖品吸引大家,然后找到能给到回应的那一小部分客人,请这种自来熟的客人在大巴上破冰,就会慢慢热闹起来,“没有最难带的客人,就看你怎么带”。

早早说,脑力劳动的敲代码比体力劳动的徒步带队累多了,“工作真的实在是太累了,我需要那个方式来调节。”

跳槽到大厂后没多久,她把家搬到公司附近,小电驴 10 分钟上下班,10 点半上班,她要睡到 10 点,不愿多花一分钟在路上。但两天都在路上带队的周末早上,7 点半她就能自然醒。

## B 面:情绪价值给够的徒步领队

在路上,总有意外突发。早早第三次带队时,就遇到了在队员面前几乎失控的状况。

那时候她做副队,三车队伍去了走马岗,有个快 180 斤的男生背了同伴三个人的物资,还没到最高点的时候,男生就已经开始抽筋,走不了了,而这时候首批客人已经到了终点。

原定集合返回上海的时间是 4 点,但当时已经 5 点多了,有人家里还有孩子等着。

团队商量由早早等女性领队把已经到终点的客人集合大巴带回去,男性领队则在山上陪男生,呼叫村民帮忙抬下来。

一个人带三十多个人回上海,排队点人数、坐满发车、车上做盘点、到上海后还物资,带队经验还不是那么丰富的早早手忙脚乱,队员积累了一些情绪,早早压力也挺大的。

“返程的大巴上我一直在盯大巴的时间、服务区停留的时间,列了一个很长的备忘录做行程总结,给队员们说的时候太紧张就说了,我一紧张就容易哭,但大家反而安慰我体谅我,给我鼓掌。”

人在路上,这样的插曲时常发生,堵车就是节假日带队最容易遇到的情况。

今年五一,早早带团去绍兴,尽管已经错过了车流高峰,但还是遇到了堵车,原本定于中午抵达的目的地,下午才到。“路上有一位带着一家子的客人,很凶地不停质问我,有没有 plan b,为什么不走地面。”

对于这样的意外,早早的做法是情绪价值

给够。

“这时候我已经很紧张了,我先舒缓一下自己的情绪,跟她解释大巴不走下面是因为不确定哪条路会限高。”

千辛万苦到了目的地后,使尽浑身解数让大家玩得开心。“先让他们自主选择爬山还是在村里逛逛,一路上给大家拍照,陪大家聊天,下山路看到了日落,晚上一起吃了好吃的农家菜,大家也都玩得比较开心了。”

“都是出来玩的,我只要做好自己的职责就好。我当时就想着你给一个差评无所谓,但是你们今天开心就已经很难得了。回来以后,她也没有给我们差评,提了一些建议,说以后尽可能准备一套备案。”

被问到密集输出情绪价值会不会累,她回答:“会口渴。”e 人实锤。

## 每周都在带队,找到新价值

一年多来,早早已经带了 40 多个团,基本每个礼拜都在带队。

她说带团会让自己心里得到满足,“能实现自我价值,这是我在工作中没有办法实现的东西,以这种方式调节工作带来的疲惫感。”

团前要做充足的准备,设计线路,行程中帮团员拍美美的照片,关注大家的心情,做游玩美食推荐,“他们遇到不敢走的地方,可能需要我的帮助,哪怕是被蚊子叮了问有没有花露水,我都觉得能够提供到帮助。他们开心,我就很开心,看到他们的好评,我也会很开心。”

她说,这一趟下来虽然很累,但是第二天还是很愿意背着包出门上班。如果周末的时间都在家躺着修复上班破碎的心情,她觉得是在浪费时间。

连续一年的徒步带队让早早体能变好了,“工作加班的话,也不会伤害我的身体。”

在工作中她也主动逐渐扮演起融入的角色,“想要跟集体一起玩,团建的时候我都是主动帮助破冰的。”

更重要的,收获了朋友。

“带队后会遇到生活性格都同频的人,遇到跑疾速速度跟我一样的,就可以一起跑,路上交流最近发生的开心的不开心的事情。每个礼拜都想跟大家出去玩,每个礼拜都能约出来。”

## 没那么焦虑,也不想着跳槽

说到未来,早早没有把副业当做主业的想法,做副业带队一趟收入在 200 元左右,这份副业在她看来更多是一份兴趣爱好,她还是希望兴趣爱好与工作分开。

一个月前,早早刚换了组工作,适应新组长和新任务的早早正在努力学习如何多线工作,“对我而言,这也是目前在进步的点,所以也不考虑离职。”

她身边有很多焦虑的人,同事们都说着不喜欢工作想要跳槽,“却都没跳”。

早早没有想过跳槽,没有在看跳槽的机会,她说因为工作还没有到让她崩溃。

对于未来,她没有想太多,已经来上海十多年了而不自知,她只想赚够自己生活的开销。

采访中说起一段旅游感受时,不善言辞的早早突然口若悬河了起来:“那时候,跟暗恋的男生等一行人爬雪山。高海拔的山里,晚上睡觉很安静,可以听到河水哗啦,第二天天不亮我们就要爬起来坐大巴,路上可以看到满天的星辰、远处的雪山、还有灰蓝色的天空,跟着太阳出来,天空慢慢变亮。”

这次的暗恋没有结果,但回来在办公室里,她想念“在高原上被风吹到脸疼的感觉,站在雪山上山下河流的感觉”,突然,她又转折:“我好想回去那个地方啊,但不工作哪有钱去呢。”