

千万“小哥”跑出职业发展加速度

本报记者 杜芳 张晓

快递、外卖行业已成为吸纳就业的重要力量,千万“小哥”的权益保障、职业发展、社会认同等问题越来越受到关注。从最初被认为是“临时工”,到企业纷纷为他们缴社保,快递员、外卖员的劳动条件和从业环境发生了哪些变化?未来职业发展空间有多大?这一新职业群体还有哪些困境待破解?

如今,快递、外卖服务早已成为人们日常生活的一部分。快递员与外卖员是数字经济时代的新职业,他们穿梭于城市的大街小巷,为千家万户的日常需求而奔波,被亲切地称为“小哥”。

小哥的奔跑,跑活了即时服务的毛细血管,跑活了街头巷尾的烟火经济,推动着新兴服务业快速发展,也构筑起一方就业蓄水池。新职业为他们提供了新选择,给诸多灵活就业者提供了弹性空间。与此同时,小哥群体充分发挥自身独特优势,深深融入社区脉络,积极投身养老助残、抢险救灾等志愿服务,成为参与社会治理、促进社会和谐的重要力量。

但也要看到,快递员、外卖员等新职业的社会保障、安全保障等仍需完善,职业发展路径有待拓宽,其社会认同与职业尊严的提升等仍是需要进一步破解的课题。

就业蓄水池

近年来,快递和外卖行业从业人员规模持续扩大。移动互联网商业智能服务商QuestMobile(北京贵士信息科技有限公司)2025新蓝领人群洞察报告显示,2025年7月,美团、京东秒送等APP上外卖员月活跃用户规模1403.5万,同比增长74.8%;丰巢管家、顺丰同城骑士等APP快递员月活跃用户规模539.4万,同比增长13.8%。小哥群体成为吸纳社会就业的重要力量。

36岁的吴鹏来自山西襄汾,初中毕业就开始打工。“苦活、累活都干过,1个月收入不到5000元。”吴鹏说。后来他来到北京,成为一名外卖员,从此打开了就业新局面。“靠跑外卖每个月能挣1万多元,攒下的钱在老家盖了房、养了牛,孩子的电子产品也升级了。”吴鹏高兴地说。

记者在调查中发现,小哥群体中有很大一部分人来自农村。美团研究院的问卷调查结果显示,美团平台上的骑手77%来自农村。他们大多学历不高,又没有一技之长,而快递和外卖行业拥有低门槛、高灵活性和岗位创造能力强等特点。只要愿意跑、肯吃苦,像吴鹏这样的普通人也能获得可观的收入。

小哥们不仅活跃在一线大城市,也奔跑在2000多个县城。随着部分传统行业进入调整期并出现岗位收缩,一部分劳动力从制造业、建筑业等传统行业转移出来,以快递员、外卖员这样的灵活就业岗位寻求过渡。

京东快递小哥刘长红就是被新职业“救赎”的人。“送快递之前,我背了几十万元网贷,将希望寄托在每天买的10元彩票上,活得很不踏实。”刘长红说。自从开始送快递,刘长红每天早上7点半开始送货,晚上7点半收工,通过踏实努力工作,不仅还清了贷款,还在老家买了房,养着两个孩子。如今的生活充实而平静,“每天早上高高兴兴上班,晚上回家看小女儿唱歌跳舞!”新职业带来可观的收入,稳定的工作,支撑起更有底气的生活,让小哥们感到踏实、安全并充满自信。回忆起初来北京的日子,京东快递员魏团结感慨良多,那时一个月挣几百元钱,在公园躺椅上就能凑合一夜,生活的窘迫让他感到无比心酸。命运的转折发生在2018年,魏团结经老乡介绍开始在京东送快递。2024年,他的年收入已近23万元。2025年4月,他被评为北京市劳动模范。

“跑一单挣一单钱,工资不拖欠。”淘宝闪购骑手志强说,“工资每月25日准时到账。如果赶上周六、周日,工资就会提前一两天到账,从来没差过。”付出就有收获激励着他不断奔跑。

对外经济贸易大学国家对外开放研究院特约研究员李长安表示,快递员与外卖员不只是一个行业工种,更构成了一个就业缓冲带,高效吸纳从传统产业转移的劳动力,减少了摩擦性失业,增强了就业市场的韧性。为缓解就业压力、保障基本民生提供了有力支撑,成为经济转型期稳定就业市场的重要力量。

职业孵化器

外卖与快递行业告别初期扩张,已进入精细化、规范化发展的新阶段。一个显著变化是,越来越多的骑手与快递员,逐渐摆脱过去零工经济下“打一枪换一个地方”的流动状态。他们开始在行业中深深扎根,从一名临时的“跑单者”,沉淀为一名专业的“从业者”。

“2021年我大专毕业,没找到专业对口的工作。当时想着送外卖过渡一下,没想到一干就是4年多。”27岁的淘宝闪购骑手徐俊说。

来自河北衡水的王莎莎是一名女快递员,已在京东快递工作了11年,此前在库房分拣货物、在配送部派件揽件,如今的她已成为快递站站长助理。

随着行业发展从爆发期进入稳定期,不少配送行业从业者开始从单纯追求“送得多、赚得快”,转向对职业尊严、发展权益和人生未来的多

元期待。

“重复一项工作没意思,我想多学一些知识和技能,挑战不同工种。”王莎莎说,“负责配送时,要保证货不送丢、服务态度良好;做站长助理,则需要扎实的业务知识来处理各类投诉,更考验问题解决能力;下一步,我计划竞聘站长,学会找商家、谈合作,锻炼沟通能力。”

徐俊每月能拿到1万多元的工资,但他不满足于现状,积极寻求突破。“平台内部晋升员工,很多是从‘育英计划’人才池里挑出来的,骑手报名这一计划的积极性很高。”徐俊说,为了实现转型,自己在2023年报名“育英计划”接受运营管理培训,如今已经从一线骑手成功转型为行政管理人员,走向了职业发展的新天地。

据了解,美团为骑手提供了人才培养和晋升通道,并联合合作商共同为成熟骑手进阶发展拓宽路径,形成“骑手—组长—助理站长—站长”的成长路径。美团骑手保障组负责人田冶介绍,美团与国家开放大学合作,为骑手提供深造机会,由美团承担全额费用。项目已开展5期,累计输送385名骑手到国家开放大学物流管理专业学习。

“做快递小哥对学历要求不高,但想要进步就得提升素质,提高认知水平。”“95后”京东快递小哥臧继全说,初中辍学的他为弥补学历短板,在公司鼓励支持下,开始攻读物流管理专业,并计划大专毕业后向着本科学历进发,为未来发展早做准备。如今,他业务能力出类拔萃,还被授予首都劳动奖章、“北京市劳动模范”称号,未来职业发展可期。

城市守护者

如今,外卖和快递服务已不再是人们日常生活一个简单“选项”,而是演变成了维系城市正常运转的基础性保障,如同水电网络一般,深度嵌入城市肌理。

红餐产业研究院综合餐饮企业大数据发布的《中国餐饮品牌力白皮书2025》显示,2024年,全国餐饮外卖市场规模超过1.27万亿元,同比增长6.2%,占全国餐饮收入的22.8%。国家邮政局监测数据显示,2025年,邮政行业寄递业务量完成2165.1亿件,同比增长11.8%。其中,快递业务量完成1989.5亿件,同比增长13.6%。

对于大量中小企业及个体工商户来说,线上业务已经从“补充收入”变成了“生存支柱”。没有千万小哥支撑起的即时配送服务,许多商家的营业额将锐减,甚至难以维系。而对于消费者而言,外卖和快递服务已成为刚需,尤其是在极端天气里,小哥们承担了

国家邮政局数据显示

2025年

邮政行业寄递业务量完成 2165.1亿件

同比增长11.8%

其中

快递业务量完成1989.5亿件

同比增长13.6%

配送生活物资的关键任务,成为保障城市正常运行的重要力量。

“以前我们骑手,现在叫我们骑士。”王志强在北京跑了5年外卖,明显感受到客户对这一群体越来越包容,“刚开始送外卖时,要是送错、送晚,有些客户态度会很差,现在基本不会了。如果碰到下雨天,客户还会主动提醒我注意安全,让我慢慢送,别着急。”

52岁的李超军在京东做快递员已有20年。“以前人们都觉得没啥可做的才去送快递,说是快递员都怕被瞧不起。现在,这份职业逐渐获得社会的认可和尊重。”李超军说。

小哥对于城市的意义早已超出了送快递或外卖本身,成为连接城市情感的纽带。京东快递员李豪说,“我送的小区里有很多老年人,有的子女不在身边,家里的重活、累活我会主动帮忙。有的老人不会线上下单,我也会抽空专门跑一趟,帮他们在手机上操作”。

很多平台企业也倡导外卖员参与城市公益事业,通过荣誉表彰、物质奖励、专项支持等措施鼓励他们多做好人好事。路遇紧急情况挺身而出、看到公共设施损坏及时上报、发现安全隐患顺手解决……点点滴滴如涓涓细流润物无声,守护着城市的各个角落。

2022年,作为淘宝闪购“党员突击队”队长的李雪贞开始参加志愿服务。2023年,淘宝闪购与

北京朝阳区团结湖街道的养老餐桌合作,李雪贞主动请缨,为行动不便的老年人送餐上门。

“刚开始骑手怕给老人送餐影响正常配送,不愿意参与。我是党员,应该起到模范带头作用。我和其他几名党员最先报名,带动更多人加入进来,送餐队伍逐渐壮大。”李雪贞说,老年人倾向于熟人送餐,外卖员就组成小队,每人负责固定的三四户老人,每天定时定点送上热乎饭菜。“虽然参加养老送餐服务获得的补贴有限,和送平台单相比收入少一些,但还是有越来越多骑手愿意加入送餐队伍。”李雪贞欣慰地说。

在平台、社区、工会等组织共同推动下,小哥群体逐渐成为城市的守护者,他们乐于助人、见义勇为,有的还协助警方破案。这支穿梭于城市街巷的“骑士”,正以更专业、更有温度的形象,成为现代都市不可或缺的一部分。

前不久,淘宝闪购购百万城市骑士制服免费换新。新制服不仅时尚,也更职业、更好穿、更安全。淘宝闪购党委书记、工会主席肖水贤表示,这是淘宝闪购“城市骑士”职业化进程的一个重要节点。骑士职业认同感的提升,将进一步转化为服务品质的优化,同时也能激励更多人参与城市服务与建设。

保障待升级

作为数字经济新业态催生的新职业,快递员、外卖员群体正面临着双重境遇:一方面,他们享受着数字赋能带来的红利,可以高效接单、智能规划路线等;另一方面,他们也遭遇了新职业带来的新问题,如从业人员流动性大社保如何覆盖、消费者即时体验与骑手权益保障如何平衡等。这些都是摆在管理者和从业者面前的课题。

“以前送单时间很赶,确实有安全隐患。现在平台派送机制更加科学,取、送餐地点集中,路线规划也清晰合理,配送时间很充裕。”王志强说,平台不强行派单,外卖员根据自身能力按需

接单;如遇商家出餐慢等情况,可以向后台申请,延长送餐时间或转单给其他配送员。

装备的迭代升级也为外卖员保驾护航。美团的外卖员们戴上了智能头盔,这款头盔可以对安全情况进行实时监测;淘宝闪购为外卖员配发了急救包,里面有基本医疗用品,新工服臂章上贴有配送员血型、紧急联系方式的卡片。“这些智能化、定制化、人性化装备让我们更有安全感。”徐俊说。

新职业群体缴纳社保问题被社会广泛关注。“刚开始并不清楚缴社保的作用是什么,只知道每月到手工资少了很多,心里很着急。”李豪说。一些快递员和最初的自己一样,认为缴社保用处不大,甚至存在抵触心理。后来,李豪了解到社保的兜底作用,开始转变观念,并积极影响着身边人,“如果有快递员问我是否要缴社保,我会告诉他这是给未来增加的一层保障”。

目前,一些平台企业对外卖员、快递员的社保缴纳以自愿参保方式为主,也有企业做到了社保全覆盖。美团推出骑手社保“全国版”,京东快递员享受与其他岗位员工相同的社保福利等。

“平台公司为灵活就业人员缴纳五险一金,不仅可以扩大社会保障体系覆盖面,维护就业人员合法权益,更为重要的是,原本模糊的劳动关系会变得清晰。为全职灵活就业人员提供五险一金,本质上默认了平台公司与这一群体之间的雇佣关系。这是劳动关系在实践中的一个突破,值得更多平台公司借鉴。”李长安说。

作为新职业群体,小哥们还有一些很具体的困难需要解决,比如城市道路中缺少适合快递车、外卖车的停车位;公共充电设施较少,车辆装备充电不便;不少小区门禁管理未能充分考虑快递外卖的配送需求,使得“最后100米”配送服务受阻……这样的困境通过个体难以突破,需要平台、有关部门和社会共同努力,以更均等的服务、更完善的保障,让新职业劳动群体更好融入城市并发挥更大作用。

点评

丰富人生 绽放光彩

魏永刚

奔跑在城市大街小巷的快递小哥和外卖骑手,被归为新职业之列。这个职业的新,既是说它存在的时间不算长,更在于这个职业的劳动关系松散、灵活。过去很长一个时期,人们总感到跑快递、送外卖是“临时工”,从业者对这份工作也怀着观望态度。

这些年随着物流业的发展,快递、外卖行业在日常生活中发挥着越来越重要的作用,快递员和外卖骑手等新职业也发生了巨大变化。他们在奔跑中养家糊口、成就生活,也有越来越多的人以此作为人生舞台,有的一干就是20年。快递员和外卖员作为一类职业逐渐稳定下来,给人们提供了可预期的职业保障。

我们能直观感知的是他们劳动条件的改善。快递员、外卖骑手是在风雨中奔忙的人。为了让这份奔跑更加安全,骑手们的装备不断升级,从具有辨识度的统一服装,到智能安全头盔、骑行速度提醒等,他们的工作条件持续改善。去年以来,有关快递员、外卖骑手职业保障的新闻不断传来,许多公司为他们缴社保,还有城市为他们提供廉租房。这些保障都

让这份工作更稳定。快递员、外卖骑手以不惧风雨的奔跑方便了城市生活,也以自己的感情改变着人们的认知。他们一方面奔走在各个社区的不同角落,另一方面也关爱关心着城市社区,力所能及地做一些助人为乐的好事,用点点滴滴温暖着人们的生活。

社会以各种形式表达对这群劳动者的尊重。快递员、外卖骑手当选为劳模、获得各种表彰已不再是新闻;他们通过自身努力实现“人生逆袭”的励志故事也并不少见。“最美快递员”“最美骑手”这样的称号正成为许多人的追求。职业荣誉感是一份职业最大的吸引力。因为有这份荣誉感,才有更多的人加入小哥行列,才有越来越多的人坚定地走下去。

新职业的产生是社会活力的表现。快递员、外卖骑手这样的新职业,给很多人提供了实现社会价值的舞台。他们在奔跑中完成一个个订单配送,让城市生活更加美好。他们也以奔跑丰富着自己的人生,得到社会的认可和尊重。