

00后不是不能吃苦 是苦得够帅

致敬衡阳00后劳动者

■文/图 衡阳日报全媒体记者 张文凯 魏臻臻 梁丽君 钟文婷 李少华

编者按

当“00后整顿职场”的段子还在手机上刷屏，他们早已用行动撕掉了标签：高温炉前挥汗如火的钢铁新人，把炙烤变成淬炼的勋章；田间地头开着犁田机直播的女孩，让泥土沾满双手也闪耀数据流量；一天跋涉54公里，指挥无人机追着高压线一路跑的男生，安全帽下藏着最酷的发型。

他们不是拒绝吃苦，而是要用自己的方式定义“苦”的价值——工装裤配潮鞋，话筒当作利剑，麦田就是秀场，在硬核的劳动现场依然保持鲜明的自我表达。这个“五一”，让我们走进新生代劳动者的世界：看他们如何把辛劳谱成乐谱，让汗水折射彩虹，用“够帅”的姿态诠释属于这个时代的奋斗美学。

劳动者之歌

电工也懂“望闻问切”

爬30层铁梯，闻65℃铜味，手绘电路图
填满4个笔记本

【人物简介】

刘杰，22岁，五矿铜业（湖南）有限公司电解厂维修电工。

【职场感言】

2024年8月，我背着电工包走进五矿铜业电解厂时，巨型电解槽喷涌出的热浪几乎掀翻安全帽。21岁的我成为电解车间最年轻的维修电工，师傅胡曙光拍着我肩膀说：“小伙子，这里每根电缆都是工厂的血管。”

面对4层楼高的剥片机组，我捧着2000多页电气图纸在维修室熬了无数个夜。手绘的电路图填满4个笔记本，铜箔般的图纸边缘被手指磨得发亮。师傅教我“望闻问切”：听电机轴承的异响，闻继电器过载的焦糊，看接触器触点的氧化程度，问操作人员近期是否进行非常规操作。

半年后首次独立处理行车滑

线故障，我开始独立出诊，像外科医生般精准定位短路点。如今，每天巡检要爬30层铁梯，在65℃的电解槽间穿梭，安全帽里总是堆积着汗渍。发现整流柜异常温升那次，提前更换散热风扇避免了停产事故。当厂长说“小刘的记录本可以当维修手册”时，我知道那些被电解液腐蚀的工作服都有了意义。



矿山教会我“坚韧”

日均行走2万余步，巡检维护数十台供电设备，40℃湿热巷道中坚守

【人物简介】

陈楚才，23岁，水口山有色金属有限责任公司康家湾矿井电工。

【职场感言】

当初选择下井时，很多人不理解：“年轻人何必吃这份苦？”但我知道，矿山深处藏着真正的成长密码——“坚韧”。

记得有一次参与井下十三中段配电所搬迁，那是我第一次直面高强度挑战。在那里，每一口呼吸都像吞了团火，一大堆电气设备需要拆解转移，刚下井没多久衣服就被汗水浸湿。看着师傅们满脸汗水却依然默契协作的样子，我咬牙加快动作：把各个高低压设备之间的几十根连线按提前做好的编号接好，每一个用来固定连线的螺丝都要尽全力拧紧。手套早被汗水和泥浆浸透，索性徒手操作，工作



完成后才发现手臂已经酸痛到抬不起来了。

这次经历让我真切体会到：井下的本事都是实打实练出来的。作为年轻一代，我们可能缺少经验，但从不缺敢拼的劲头。前路或许还有更多挑战，但我已准备好带着这份矿山教给我的坚韧，继续向前走。

保温箱里藏着人间烟火

日均骑行超120公里，挣的是辛苦钱，送的是热乎饭

【人物简介】

陈驰，19岁，衡阳迅捷生活有限公司外卖骑手。

【职场感言】

19岁的我是配送站里年纪最小的骑手。

天天戴着头盔骑着电驴满城跑，有一回被暴雨浇得浑身湿透，鞋帮子都开胶了，袜子破得露脚趾头。虽然一身疲惫，但我还是跟自己说：“不要怂！淋个雨没什么大不了的，人家还等着吃饭呢！”

送外卖有点像打游戏闯关。虽然每次送单都得抢时间，但再怎么急，手也得死死捏住刹车——安全可是吃饭的本钱。累是真累，但暖心事儿也不少。有时候，顾客一句“辛苦你了”，我就觉得暖。



爬过二十几层电梯停摆的楼，吹过能刮断大树的风，淋过最急的雨。但不管多难，只要看到手机里那句“骑手已接单”，就跟打了鸡血似的。

有人觉得送外卖丢面子，我倒觉得踏实——咱挣的是辛苦钱，送的是热乎饭，这日子，硬气！

一天能“洗”七八回澡

车间常温40℃~60℃，面对1500℃+的钢水，单炉投料达半吨重

【人物简介】

车路广，23岁，衡阳华菱钢管有限公司冶炼二车间电炉炼钢工。

【职场感言】

每天踏入车间的那一刻，我就知道，自己又要和1500℃+的钢水“硬碰硬”了。

我的工位在电炉旁，环境温度常年40℃起步，夏天更是可飙升到60℃。护目镜刚戴上一分钟就糊满水汽，阻燃服像蒸笼一样裹在身上，汗水顺着后背流进劳保鞋，每一步都像踩在湿海绵上。师傅总说：“干咱这行，衣服湿了干、干了湿，一天能‘洗’七八回澡。”

我的工作之一是加材料。每炉钢水需要手动投进10到20袋合金料，10到20袋脱氧材料，4到10袋填补料。一炉下来，相当于扛着半吨重的“铁砂”在火炉边



狂奔。炉前被钢花溅到是常事，哪怕全副武装，火星子也能隔着阻燃服烫出红印。每班8小时，至少2小时直面钢水的高温辐射，手套被烤得发硬。

但这份工作也有它的浪漫。深夜值班时，电炉的火焰是暗红色车间里唯一的光源。钢水倾泻的瞬间，金红色的河流坠入模具，凝固成国之重器的筋骨。师傅告诉我，全国一半的高铁钢轨都淌过这样的钢水。

自由职业 滚烫人生

5天跨省辗转4座城市，高频差旅已成常态

【人物简介】

廖心怡，24岁，自媒体人。

【职场感言】

4月27日，我赶到了山东淄博。算了一下，这已经是2025年我的第15次出差。两天后，我又将踏上前往下一站的旅程，开启五月的连续行程。5天内跨省辗转4座城市，这样的工作强度，对我这个00后来说，早已是家常便饭。

生命见证过多少真实，就会拥有怎样的底气。哪怕一个人全职做自由职业再辛苦，我也依旧会选择这样滚烫的人生。今年是我初入社会的第二年，也是我做短视频的第二年。如今，我是一名自媒体博主型的全能主持人。我的同事、粉丝们常常说，我有着超脱年龄的认知和成熟，其实，这不过是因为我经历的事、见过的人，比同龄人多罢了。



了。哪有那么多天赋异禀？优秀的人都曾翻山越岭，只不过他们选择在山顶，欣赏别人未曾见过的风景。

这次，我是以“内容派全国品牌共建人”的身份，来到山东助力这场分享交流会。我也是团队里唯一的00后。在我看来，“00后”不仅是年轻的标志，更是奋斗的标签，是一种不畏艰难、勇往直前的态度！

土地就是我的战场

日行2万多步，弯腰上千次，收获100%鲜活

【人物简介】

蒋湘情，24岁，衡山敬安农业开发有限公司总经理。

【职场感言】

凌晨六点，闹钟一响，套上工作服，踩进雨鞋，开着小三轮直奔大棚。掀开育秧棚的瞬间，湿热的水汽立马糊住眼镜片，眼前一片朦胧，但秧苗的绿意早已钻进心里。温度高了，赶紧掀膜通风；苗渴了，调好水肥滴灌；地硬了，开着犁田机轰隆隆走上几圈，震得手发麻。弯腰给黄瓜吊蔓，蹲着给辣椒掐芽，指缝里全是泥，身上沾满草叶香。手机叮咚一响：“明早送100斤空心菜”，于是，立马钻进大棚现摘……

每天2万多步，弯腰上千次，



但看着秧苗噌噌上长，客户夸菜新鲜好吃，所有的累都化成了十点的干劲。除了推进农业现代化、智能化，我还积极试水电商直播。土地不骗人，你流多少汗，它就回馈多少鲜活。这里，没有格子间的压抑，只有阳光、泥土和实实在在的成长。

从萌新升级成“设备医生”

24小时待命，15天完成“不可能的任务”

【人物简介】

夏蔚洋，22岁，金杯电工衡阳电缆有限公司设备部钳工。

【职场感言】

给机器设备问诊体检、做改造方案，我这份工作没有固定上下班时间，机器故障就是紧急通知。加班抢修是家常便饭，但每次解决问题后的成就感，让我觉得一切辛苦都值得。

印象最深的是有一次，一台中型设备必须在15天内完成安装，而平时这种设备至少要装1个月。整个团队立刻进入战斗状态：制定工作计划、分配工期时间、核对进度……最棘手的是调试阶段，设备的某些部件需要特别精细的调整，这无疑增加了工作的难度。为了



克服这些困难，我们团队成员之间相互协作、共同研究，有时甚至需要临时学习新的技术知识来应对突发情况。那15天让我真正理解了“责任”二字。

作为新人，我可能不够专业。但至少我已经在路上，带着年轻人的冲劲向前奔跑。