



# 上海一外卖小哥3年挣了102万! 从负债逆袭成“单王” 他是如何做到的?

小学未毕业,20多岁创业失败,负债来到上海,摸爬滚打3年,成为上海的“跑单王”之一。近日,上海外卖小哥陈思3年挣了102万元的视频在网络上引发热议。有人怀疑此事的真实性,也有人他敢于拼搏的精神点赞,还有人说他是在透支自己的身体。近日,记者采访了26岁的陈思。



陈思的双手  
黝黑浮肿,手上有  
伤痕和冻疮。

陈思成为上海的“跑单王”之一

## 开饭店欠下80万贷款 为还债到上海送外卖

因为忙着跑单,陈思比约定时间晚到了10多分钟。1998年出生的陈思看上去比实际年龄要老成,他话不算多,刚坐下没聊几句,就向记者出示了身份证。记者注意到,陈思的双手黝黑浮肿,手上有伤痕和冻疮。“冻的,还有摔的,摔了就拍拍灰起来再跑。”他的口吻很轻描淡写。

陈思是江西抚州人,之前在老家开饭店,为此向银行贷款80万元。据他所说,饭店开了5个月后就亏损严重,只得放弃。背负着贷款,陈思决定来上海闯闯看,

“当时满脑子就想着挣钱还债,迈出这一步去闯,不会比现在更差,只会更好。”

2019年陈思刚来上海时,在饭店当厨师,月薪13000元。厨师干了快一年的时候,他发觉送外卖好像赚得更多,便也想尝试一下。于是,2020年,他加入了众包骑手的队伍,主业做厨师,副业送外卖,“那时比现在还辛苦,一天大概就睡3个小时。”后来,陈思索索性辞掉了厨师的工作,专职送外卖,主要在静安寺、中山公园、徐家汇商圈跑单。

## 一天干18个小时一月休一天 3年赚了102万元

送外卖能赚这么多钱?陈思向记者透露了自己的秘诀。陈思说,刚做的时候一天干18个小时,一个月就休息一天。后来平台出了规定,一天只允许接单12小时,他就马上到另一家平台注册骑手,就是多个平台接单。现在做六休一,休完一天就继续干。

送外卖主要靠勤快肯干,同时还要对路熟悉,也就是熟能生巧。陈思举例说明:比如从一个小区到另一个小区,有的骑手要绕一圈,而我只需要一分钟就可以到隔壁小区了,因为路熟,可以抄小道。去年8月天气热,单子相对多,我不怕热,就直接接单。我希望接一楼的订单,爬楼梯等电梯浪费时间。还有我会规划路线,我出去跑一圈,最多能带12单,一路上一定要规划,先去哪个商家,哪个商家出餐慢,就去下一家等。

“这三年多,我赚了102万元。”陈思拿出手机展示了自己近期的收入,2023年8月,他在某外卖平台的收入达4万多元,同年9月收入25470元,10月收入19497元,11月收入25786元。2024年1月,截至记者采访当天,他的收入为9897元。“有几个月,我还同时在饿了么跑,到手的钱应该不止这些。”陈思说,有的收入记录因为时间太久,无法显示。

记者从相关业内人士处获悉,陈思此前确实多次成为平台众包骑手中的月度“单王”,三年赚了102万元也得到确认。如今,陈思已经还清了开饭店所贷的80万元,因为在老家买房,还背着10万元房贷。在与记者的对话中,他屡次提到“挣钱”二字。陈思坦言,自己把赚钱放在第一位,但也希望大家不要模仿他这样的工作强度,量力而行。

### 网友声音

## 牛是真牛,累也是真累

陈思如此卖命地跑外卖,有人为他敢于拼搏的精神点赞,还有人说他是在透支自己的身体。

@阿凯:这钱挣得也不容易,只看得见外面小哥哥的102万,看不见电梯里的气喘吁吁,冰雨里风尘仆仆的艰辛。

@随意随心:从负债到月入过万,陈思用汗水证明:只要勇敢迈步,辛勤劳作,逆境也能开出生命之花!

@闲云战鹤:102万是用辛勤付出换来的,一般人学不来,一晚上只睡3个小时这一条就不是一般人吃得消的。

@茉莉花开:牛是真牛,累也是真累。平台对跑单王固然有激励,但不是所有骑手都能成为跑单王。另外,这样的工作强度很大,一般人没法坚持太久。

@芸芸:3年挣了102万,送外卖,长时间工作强度,这种工作感觉真不是一般人能扛得住。

@志忑:有两年我也是干着透支的工作,消耗着身体,抵抗力急速下降。赚的钱都治病了,大家还是得适可而止。

@风轻云淡:我觉得是吹牛,36个月,月平均收入近3万元,日均收入近1000元,按照4元/单的配送费,每天需要完成近250单,平均每小时完成10单外卖,有那个能力完成吗?不睡觉吗?不吃饭吗?

@欣欣:他是用身体透支出来的,未来可能还回去,建议他做个体检,不开玩笑。

### 专家评析

## 不可复制 一般人做不到他这样

复旦大学教授张志安对于骑手和平台有一定研究。他说,从数据的角度分析,送外卖三年挣100多万是可行的。陈思超常规的劳动、超强度的体力透支,加上超娴熟的送单效率,共同构成了他的收入。“都说能者多劳,他是强者多劳,这并不令人感到奇怪,也并不令人羡慕。”张志安强调,陈思是极端案例,一般人做不到他这样,极端案例或超常规案例都具有不可复制性。

“我们要向陈思的勤劳致敬,同时我也为他感到担心。”张志安说,现在他年轻体力好,但外卖行业中的长期高强度劳动会有两个隐患:一是,从中长期说,会出现身体隐患和健康隐患。二是,超高速工作以后,人的注意力和体力容易跟不上,可能会发生交通事故。

张志安同时表示,不能简单对技术和资本做批判,数字劳动本身具有正向功能。我国劳动力人口巨大,就业压力大,恰恰是数字劳动给许多人提供了过渡性就业,提供了劳动职业的补充,这是具有积极意义的。有人白天工作,为了补贴家用或还贷,晚上做网约车司机或者外卖员,这恰恰成为一个补充劳动形式,对重新就业比较困难失业人群来说,成为了一个非常重要的过渡性职业,这是对解决劳动就业非常重要的一种方式。

数字劳动非常重要,其中涉及到平台、劳动者和公共政策环境这三者之间的关系,公共的利益主体还包括工会以及平台的监管方等多个部门。建议针对行业劳动发展中的突出问题和涌现出的新问题建立相应的研究机制。通过政策方、平台方和劳动者多方互动协调,建设性改善其中可能出现的问题或进一步让平台和劳动者释放出更大的社会价值和正向价值。

据澎湃新闻、新民晚报等

### 对话主角

## 不想当网红 想把经验分享给大家

问:去年8月,你一个月收入4万元,是怎么跑出来的?

陈思:我觉得这个行业是能赚钱的,送外卖主要靠勤快肯干,同时还要对路熟悉,就是熟能生巧,比如从一个小区到另一个小区,有的骑手要绕一圈,而我只需要一分钟就可以到隔壁小区了,因为路熟,可以抄小道。去年8月天气热,单子相对多,我不怕热,就直接接单。我会规划路线,我出去跑一圈,最多能带12单,一路上一定要规划:先去哪个商家,哪个商家出餐慢就去下一家等。

其实我也不算赚得最多的,在上海比我厉害的外卖员也有。

问:你一天要工作多久?送单超时过吗?出过事故吗?

陈思:刚做的时候一天干18个小时,一个月就休息一天。后来平台出了规定,限制了我们接单时间,一天只允许工作12小时,我就马上到另一家平台注册骑手,就是多个平台接单。现在我做六休一,休完一天就继续干。

我基本没有超时过,合理安排可以准时送达。路上也摔过,都数不清伤口了。但摔一跤起来,拍拍身上的灰没啥问题,生活需要继续往前冲。

问:你觉得苦吗?这样的强度,身体吃得消吗?

陈思:说实话没感觉,麻木了,老是躺着休息人会没有精神,起来跑跑挺好的。我也没什么其他的爱好,硬要算一个,挣钱算一个爱好吧。其实我这样

的强度也不值得大家模仿,还是要量力而行。

我6岁的时候被送到寺庙里待了7年,学了一些强身健体的功夫,也吃过苦,和我跑单时的辛苦是差不多的。也是小时候的那段经历,培养了我的意志力。

问:现在贷款还完了吗?

陈思:开饭店的80万元贷款还清了,我在老家买了两套房子,现在正在还第二套房子的贷款,还剩10万元没有还清。

问:有人说你想出名当网红,你怎么看?

陈思:我不想当网红,拍视频的是我的朋友阿侠,他也是外卖员,他想把我的经历记录下来,我想把我跑外卖的经验和技巧分享给一样跑外卖的兄弟们。

问:你会一直跑外卖跑下去吗?以后有什么打算?

陈思:把剩下的10万元欠款还清后,我打算再次创业,还是做餐饮,在哪跌倒就在哪爬起来。如果失败了,大不了重新回来跑外卖。人生就这么一次,干就完了。还有,我想在两三年内结婚,在我老家,结婚彩礼加上办一场婚礼要花的钱不少,我想要靠自己过上理想的生活。



陈思