

62%有过线上兼职经历,14.7%职场人副业收入接近甚至超过主业
短视频剪辑、AI工具应用、轻设计等短平快技能叩开变现之门

“副业刚需”时代来临 轻量化技能成青年增收主流

“工欲善其事,必先利其器。”《论语》的千年古训,来到今日职场依然适用。当AI浪潮席卷职场、替代焦虑暗中蔓延、职业周期悄然缩短,城市职场青年如何通过点亮新技能,换个新赛道,增加发展可能性来破局?数据显示,他们正在以短视频剪辑、AI工具应用、轻设计等短平快技能,以“轻量化学习”叩开增收之门。

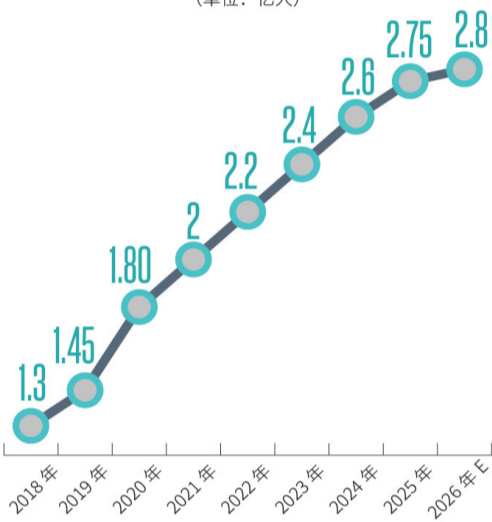
数据显示,全国灵活就业人员突破2.8亿人次,有14.7%职场人副业收入接近甚至超过主业,轻量化技能培训赛道融资同比激增72%。这场从“长期苦熬”到“短平快变现”的职场转向,既是青年对时代焦虑的理性回应,更是数字时代因材施教、因地制宜的生动实践,重塑着当代职场的生存逻辑与价值秩序。

■策划:新快报记者 罗韵 ■采写:新快报记者 罗韵 ■制图:廖木兴

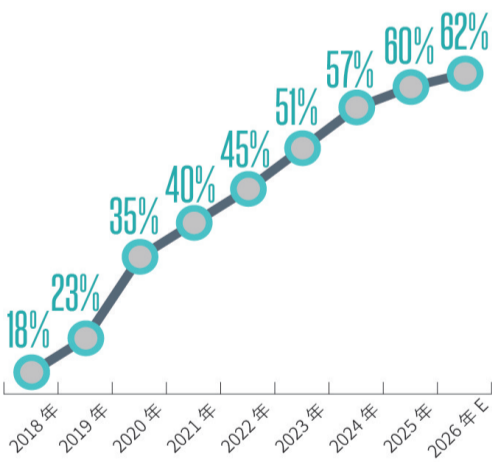


2026年灵活就业者突破2.8亿人

(单位:亿人)

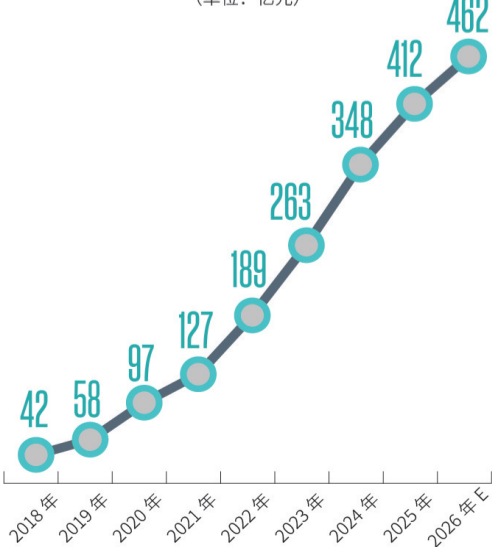


2026年青年副业参与率将达62%



2026年技能培训市场规模将达462亿元

(单位:亿元)



01 三人行必有一人有副业 青年理性权衡“投入产出比”

如今,AI技术飞速迭代,35岁职场危机常态化,行业兴衰周期大幅缩短,“一技傍身吃终身”的时代一去不返。当有限的人生,遭遇无限加速的技能迭代,“轻量化技能”正跻身成为主流。

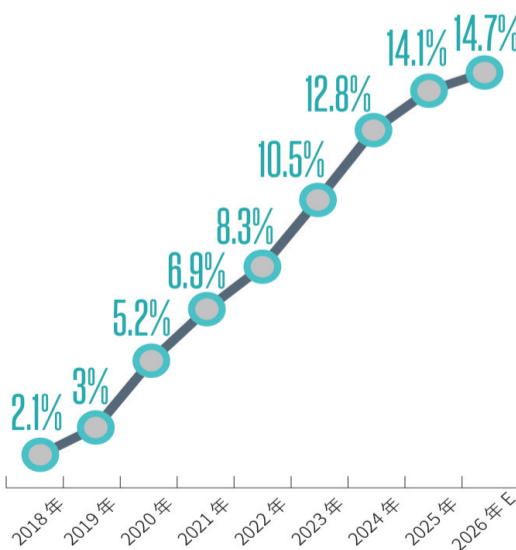
所谓“轻量化技能”,核心是低时间成本、低学习门槛、高变现效率——无需数年苦读,1—3个月即可掌握;无需深厚专业基础,零基础也能入门;学成即能接单变现,快速实现副业增收甚至主业转型。当下,短视频剪辑、AI绘图与文案、PPT定制、同城家政服务、轻量平面设计等,成为最受青睐的轻量化技能。这些技能贴合市场刚需,适配碎片化学习场景,完美契合青年“快速掌握、即时变现”的核心诉求。

这场变革的背后,是残酷的职场现实与亮眼的数据支撑。数据显示,全国灵活就业人员总量已突破2.8亿人次,在城镇就业人口中占比接近三成,平均每三个在职人员中,就有一人拥有副业。城镇居民家庭中,副业相关收入占家庭可支配收入的比例达到18.7%,成为家庭收入第二大来源。

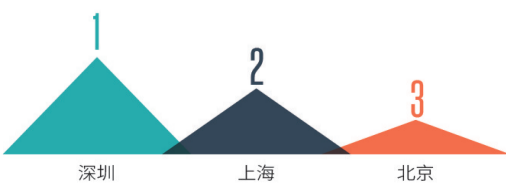
青年群体的副业参与度更高——18—35岁年轻人中,62%有过线上兼职经历,近半数月副业收入集中在500—3000元区间。更值得关注的是,14.7%的职场人副业收入已接近甚至超过主业,对应全国超700万职场人。在一线城市,这一比例更高,广州、深圳、上海等地青年副业收入占主业收入比例超33%，“副业刚需”已成普遍共识。

数据背后,是职场青年对“投入产出比”的理性权衡。轻量化技能,1个月即可入门变现。从公开资料可见,放弃“再战考研”,直接花1个月的时间学习AI绘图与短视频剪辑,有人日均投入2小时,月接单收入稳定在4000—6000元,接近主业薪资;辞去国企稳定工作,专注PPT定制设计,有人3个月积累50+客户,月入过万元,远超原主业收入。这样听起来有点冒险的案例,事实上在一线城市中已屡见不鲜。

职场人副业收入接近甚至超过主业占比



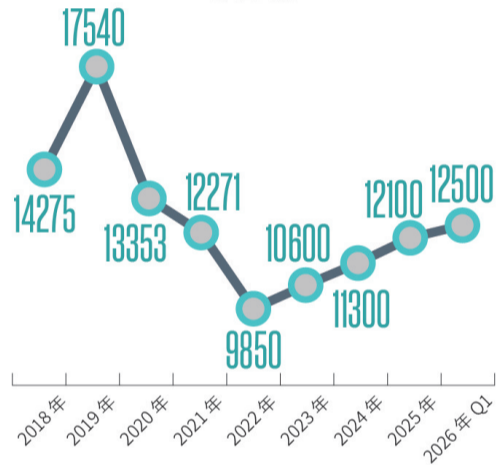
最爱参与轻量化技能培训的城市TOP3



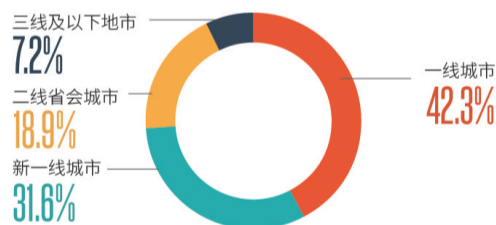
技能培训相关企业的全景画像

2026年Q1存量已超12500家

(单位:家)



主要聚集在一线城市



规模以轻资产小微企业为主

