

异化劳动理论视域下电商平台骑手劳动异化表征及消解路径

姚施施

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2026年3月17日; 录用日期: 2026年3月31日; 发布日期: 2026年6月8日

摘要

在数字经济快速发展的背景下, 电商平台的兴起催生了骑手这一庞大的零工劳动群体, 他们的劳动状态不仅关乎电商服务体系的稳定运行, 也折射出数字时代的劳动关系与公平正义问题。基于马克思的异化劳动理论, 结合电商平台骑手的劳动实践, 发现电商平台骑手在劳动过程中存在明显的劳动产品异化、劳动活动异化、自身类本质异化和人与人关系异化四大表征。这些异化现象产生的根源在于资本逻辑主导、技术算法异化、制度保障缺失等。为缓解骑手劳动异化现象, 推动零工经济健康可持续发展, 需从规范资本行为、优化算法设计、完善制度保障等方面入手, 切实维护骑手的合法权益。

关键词

数字经济, 异化劳动理论, 电商平台骑手, 消解路径

Representation and Resolution Path of Labor Alienation of E-Commerce Platform Riders from the Perspective of the Theory of Alienated Labor

Shishi Yao

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: March 17, 2026; accepted: March 31, 2026; published: June 8, 2026

Abstract

In the context of the rapid development of the digital economy, the rise of e-commerce platforms

has given birth to a large gig labor group known as couriers. Their labor conditions are not only related to the stable operation of the e-commerce service system but also reflect issues of labor relations and fairness in the digital era. Based on Marx's theory of alienated labor, combined with the labor practices of e-commerce platform couriers, it is found that there are four main manifestations of alienation in their labor process: alienation of the labor product, alienation of labor activity, alienation of their own species-being, and alienation in interpersonal relationships. The root causes of these alienation phenomena lie in the dominance of capital logic, algorithmic alienation, and the lack of institutional protection. To alleviate the labor alienation of couriers and promote the healthy and sustainable development of the gig economy, it is necessary to regulate capital behavior, optimize algorithm design, and improve institutional protection, in order to effectively safeguard the legitimate rights and interests of couriers.

Keywords

Digital Economy, Theory of Alienated Labor, E-Commerce Platform Riders, Resolution Paths

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着数字技术与电子商务的深度融合，外卖配送、即时零售等新业态快速崛起，电商平台骑手已成为支撑城市正常运转的重要力量。据统计，我国外卖骑手规模已突破千万，他们承担着商品流通的关键环节，为居民日常生活提供便利，同时也助推了电商经济的持续扩张。但与此同时，骑手群体的劳动困境也日益凸显，超时配送、交通意外频发、权益保障不足等问题屡见不鲜，其劳动状态呈现出明显的异化特征，这一现象逐渐引起社会各界的广泛关注。马克思异化劳动理论作为剖析资本主义劳动剥削、揭示劳动者困境的重要理论工具，其核心内涵对解读数字时代零工劳动的异化问题具有重要的现实指导意义。通过这一理论视角，梳理电商平台骑手劳动异化的具体表现，剖析深层成因，提出消解路径，不仅能够丰富异化劳动理论在数字劳动领域的应用，为零工劳动者权益保障提供理论参考，也能为电商平台的规范发展、构建和谐劳动关系提供实践指引。

2. 异化劳动理论的四重维度

异化劳动理论是马克思在《1844年经济学哲学手稿》中提出的核心理论之一，是马克思主义政治经济学的重要组成部分。马克思认为，异化是指主体在劳动过程中产生自身的对立面，这个对立面又作为异己力量反对主体本身^[1]。异化劳动是指劳动者在劳动过程中，其劳动产品、劳动活动、类本质以及劳动关系发生的异化，具体表现为四个相互关联、层层递进的维度。

2.1. 劳动产品与劳动者相异化

劳动产品与劳动者相异化是异化劳动最直观的表现，核心是劳动者创造的劳动产品与自身相对立，成为支配和奴役劳动者的外在异己力量。马克思在《1844年经济学哲学手稿》中明确指出：“工人生产的财富越多，它的产品的力量和数量越大，他就越贫穷。工人创造的商品越多，他就越变成廉价的商品。”^[1]在资本主义私有制下，劳动者作为劳动的主体，却无法掌控自己的劳动成果，劳动产品被资本家占有，成为资本家剥削劳动者的工具。劳动者创造的价值越多，自身就越被物化、被支配，陷入“创造价值却

被价值奴役”的困境，劳动产品不再是劳动者自我价值的体现，反而成为加剧自身贫困和压迫的枷锁。

2.2. 劳动活动与劳动者相异化

劳动本应是人的类本质活动，是劳动者彰显主体性、实现自我价值的重要途径，能让人在劳动中获得愉悦和成就感。但在异化劳动中，劳动彻底沦为外在的、被迫的谋生手段，失去了原本的价值和意义。正如马克思所说，“劳动的异化性质明显地表现在，只要肉体的强制或其他强制一停止，人们会像逃避鼠疫那样逃避劳动。”^[2]这种异化下，劳动者不再主动参与劳动，而是被动承受劳动的痛苦，劳动过程变得机械、枯燥、重复，劳动者丧失了劳动自主性和创造性，无法从劳动中获得价值认同，劳动本身成为一种负担，而非自我实现的方式。

2.3. 人的类本质与人相异化

马克思认为，人的类本质是“自由的有意识的活动”，这是人与动物的根本区别，人通过劳动改造自然、实现自我，彰显自身的主体性和能动性。但异化劳动彻底扭曲了这种类本质，“异化劳动把这种关系颠倒过来，以致人正因为是有意识的存在物，才把自己的生命活动，自己本质变成仅仅维持自己生存的手段。”^[1]在异化状态下，劳动者丧失了自身的本质属性，主体性被严重弱化，沦为单纯为了生存而劳动的“工具人”，劳动不再是实现自我价值的途径，反而压抑了人的身心发展，导致劳动者精神空虚、价值错位，陷入“非人”的生存困境。

2.4. 人与人相异化

人与人相异化前三种异化的必然结果，也是异化劳动的最终表现。马克思指出，“人同自己的劳动产品、自己的生命活动、自己的类本质相异化的直接后果就是人同人相异化。”^[3]在异化劳动中，劳动者与生产资料相分离，资本家通过占有劳动产品剥削劳动者，导致劳动者与资本家之间形成对立、冷漠的关系。同时，劳动者之间为了争夺生存资源和劳动机会，相互竞争、相互排斥，原本的互助合作关系被功利、对立的关系所取代，每个人都陷入孤立无援的境地，人与人之间的情感联结被弱化，最终形成人与人相异化的扭曲关系。

3. 异化劳动理论视域下电商平台骑手劳动异化的具体表征

马克思的异化劳动理论为解读当代数字零工劳动的困境提供了重要的理论框架。电商平台骑手作为数字时代零工劳动的典型代表，其劳动过程受平台算法、资本逻辑等多重因素影响，逐渐呈现出明显的异化特征，结合马克思异化劳动理论的核心内涵，具体表征如下。

3.1. 劳动产品异化：骑手与劳动成果相分离

劳动产品异化是指劳动者创造的劳动产品反过来支配和奴役劳动者，与劳动者相对立。电商平台骑手的劳动产品是配送服务，但在实际劳动中，骑手与自身劳动成果完全分离，正如相关研究指出，骑手的劳动成果大部分被平台占有，收入与劳动投入不成正比^[4]。骑手的配送劳动被平台量化为订单量、准时率等指标，这些指标直接决定收入，骑手为完成指标被动服从平台规定，无法从配送服务中获得价值认同。同时，骑手仅能获得微薄报酬，而平台收益随骑手劳动量增加而提升，骑手劳动强度与报酬严重不匹配，劳动权益缺乏保障，形成“劳动者创造价值却被价值支配”的异化局面。

3.2. 劳动活动异化：算法控制下劳动自主性丧失

劳动活动异化是指劳动沦为外在的被迫谋生手段，劳动者丧失劳动自主性与创造性，无法从劳动中

获得价值认同。平台算法通过极致的时间规训与空间监控实现对骑手劳动的精细化管控，催生了骑手劳动的时空异化[5]，电商平台骑手的劳动活动完全被算法控制，算法对配送路线、时间、订单分配进行精准调控，骑手沦为算法的“附庸”。算法设定严格的配送时限，骑手无法根据自身状况和交通情况调整节奏，为避免超时罚款，只能处于高强度奔波状态，劳动过程机械重复、缺乏自主性。此外，算法订单分配存在不公，优质订单向少数骑手倾斜，且算法优化以平台利润为核心，不断压缩配送时间，加剧骑手劳动强度，使骑手在劳动中始终处于紧张焦虑状态，彻底丧失劳动的主动性与愉悦感，沦为单纯的谋生手段。

3.3. 自身类本质异化：主体性弱化与劳动价值错位

自身类本质异化是指劳动者丧失“自由的有意识的活动”这一类本质，主体性被弱化，沦为单纯谋生的“工具人”。数字资本借助技术手段对骑手实施的隐匿性剥削与算法规训，使其陷入了显著的主体性危机[6]，而数字劳动作为新型劳动形式，虽未消除异化，却也对人的主体性复归产生了一定影响。电商平台骑手的自身类本质异化主要体现在三方面：一是骑手劳动被平台算法量化为数字指标，个人能力与态度无法体现，主体性被严重弱化，沦为“数字劳工”；二是骑手在劳动中常受消费者、商家不尊重，平台多偏向对方，骑手人格尊严得不到保护；三是长期高强度劳动和精神压力，导致骑手身心状态失衡，出现疲劳、焦虑等问题，无法从劳动中获得成就感，劳动不再是实现自我价值的途径，类本质被扭曲，呈现明显的自身类本质异化。

3.4. 人与人关系异化：雇佣模糊与关系割裂

人与人关系异化是前三种异化的必然结果，表现为劳动者之间、劳动者与相关主体之间的关系冷漠对立。数字经济背景下骑手的职业保障缺失问题显著，其与平台、商家等主体的互动也呈现出简化与对立的特征，而数字经济催生的劳动新异化，也进一步加剧了劳动者之间的关系割裂。电商平台借助资本逐利逻辑，多通过“众包”模式与骑手合作，将其定义为“自由职业者”，规避用工责任，导致骑手与平台雇佣关系模糊，无法享受社保、带薪休假等权益，双方形成冷漠对立的关系。同时，商家为追求利润频繁催单，将经营风险转嫁给骑手，双方缺乏沟通互助，关系疏离。此外，骑手之间为争夺订单竞争激烈，原本的互助关系被功利对立取代，每个人陷入孤立无援的境地，充分体现了人与人关系异化的特征。

4. 电商平台骑手劳动异化的成因分析

电商平台骑手劳动异化的产生并非偶然，而是多种因素相互交织、共同作用的结果。深入剖析其背后的成因，是提出合理消解路径、破解骑手劳动困境的前提和基础。结合数字经济发展背景与骑手劳动实践，其异化成因主要集中在资本、技术、制度三个核心层面。

4.1. 资本逻辑主导

资本的本质是追求利润最大化，数字技术在资本的裹挟下异化为其控制和剥削劳动者的工具[7]，而资本在数字经济中虽隐于其表，但依然继承其剥削和奴役的本性[8]，这是导致骑手劳动异化的核心原因。电商平台作为资本运作的载体，其经营核心目标是实现利润快速增长，骑手的劳动权益则成为资本逐利的牺牲品。在资本逻辑主导下，平台通过多种方式压缩骑手劳动空间、降低劳动成本：一方面，借助算法优化配送流程、压缩配送时间，看似提升服务质量，实则是为了增加订单量、提高收益，将巨大劳动压力转移给骑手，导致其劳动强度和不断增加；另一方面，通过压低配送单价、设置不合理罚款机制降低成本，骑手为获得足够收入，不得不承担更多订单、牺牲休息时间，使得异化加剧。此外，平台间的恶性竞争强化了资本逐利性，低价配送、补贴等活动的成本最终转嫁给骑手，导致其劳动报酬与强度

严重不匹配，权益缺乏保障，进一步加剧了劳动异化。

4.2. 算法异化控制

算法作为数字技术核心，本应提升配送效率、优化服务质量，但在资本逻辑主导下逐渐异化，成为平台控制骑手、追求利润的工具，刚性控制取代人文关怀，弱化骑手主体性，这是劳动异化的重要技术原因。数字泰勒主义视域下的平台算法通过量化绩效与自动化奖惩机制，实现了对骑手劳动的全面控制，而马克思劳动异化理论对当前数字技术引发的异化现象，依然具有强大的现实解释力[9]。算法设计以平台利润最大化为核心，忽视骑手权益与身心需求，通过大数据压缩配送时间、设置不合理考核指标，迫使骑手被动服从，丧失劳动自主性。同时，算法具有不透明性，其核心运行逻辑不向骑手公开，骑手无法质疑反驳，只能被动接受分配调控，进一步弱化主体性。此外，算法同质化使骑手劳动陷入机械重复，统一的配送标准忽视个人差异，骑手无法发挥主动性与创造性，劳动过程枯燥机械，进一步加剧了劳动异化。

4.3. 制度保障缺位

电商平台骑手属于零工劳动者，劳动形式灵活分散，但我国劳动权益保护体系主要针对传统正式员工，针对零工劳动者权益保障制度不完善、维权渠道不畅，这是劳动异化的重要制度原因[10]。数字经济中劳动新异化的出现，也暴露出当前劳动权益保障体系对新型劳动形态的适配性不足，而实现劳动者人权的关键，在于扬弃异化劳动、完善劳动保障相关制度[11]。首先，劳动关系认定困难，平台通过“众包”“劳务派遣”等方式将骑手定义为“自由职业者”，规避用工责任，导致骑手无法享受社保、工伤保险等基本权益，工伤等问题难以得到保障[12]。其次，零工劳动者的劳动报酬、工作时间等相关规定不明确，平台可随意压低单价、延长工时，骑手缺乏维权依据。此外，骑手人数多、分布散，缺乏统一组织与代表，无法形成维权合力，维权时面临投诉无门、成本高的困境，进一步加剧了劳动异化。

5. 电商平台骑手劳动异化的消解路径

针对电商平台骑手劳动异化的核心成因，结合数字经济发展规律与骑手权益保障需求，需构建多维度、系统性的消解体系。消解骑手劳动异化，既要破解资本逐利与技术管控的双重束缚，也要补齐制度保障短板，实现政府、平台与社会的协同发力，切实改善骑手劳动处境。

5.1. 规范资本行为

针对资本逻辑主导这一核心成因，规范资本行为是消解骑手劳动异化的核心举措。需要为数字资本发展设置合理的“红绿灯”，引导其摆脱唯利润论的发展逻辑，而规范数字资本应用、限制平台垄断，也是扬弃数字劳动异化的重要路径。通过政策引导和监管约束，遏制平台资本的无序扩张，平衡平台利润与骑手劳动权益，保障骑手的劳动空间。一方面，加强对电商平台的监管，明确平台的用工责任，规范平台的经营行为，禁止平台通过压低配送单价、设置不合理罚款机制等方式挤压骑手劳动空间，要求平台合理确定配送单价、优化考核指标，保障骑手的基本劳动报酬。另一方面，引导平台树立正确的经营理念，摒弃“唯利润论”，将骑手的劳动权益纳入平台发展的重要考量，完善骑手的薪酬体系和福利保障，提高骑手的收入水平和职业归属感。此外，加强市场监管，遏制平台之间的恶性竞争，避免平台通过低价配送、补贴等方式转移成本，保障骑手的劳动权益，为骑手创造合理的劳动空间，缓解劳动异化现象。

5.2. 优化算法设计

对应算法异化控制的技术成因，优化算法设计是缓解异化的重要抓手。算法异化是导致骑手劳动异

化的重要技术原因,需通过优化算法设计,融入人文关怀,弱化算法的刚性控制,强化骑手的主体地位,实现算法的人性化、合理化,这也是冲破数字异化枷锁的关键举措[13]。首先,完善算法设计理念,将骑手的劳动权益和身心需求纳入算法设计的核心考量,优化配送时间设置、订单分配机制,避免算法过度压缩骑手的劳动时间,保障骑手的休息权利和劳动自主性。其次,提高算法的透明度,建立算法公开机制,向骑手公开算法的运行逻辑、考核指标等核心内容,允许骑手对算法的不合理之处进行质疑和反馈,建立算法优化的反馈机制,根据骑手的反馈不断调整和完善算法。此外,加强算法监管,规范算法的使用,禁止平台利用算法对骑手进行不合理控制和剥削,保障骑手的主体地位,让算法真正成为服务骑手、提升配送效率的工具,而非控制骑手的手段。

5.3. 完善制度保障

针对制度保障缺位的问题,完善相关制度体系是消解异化的重要支撑。需要健全零工劳动权益保护体系,明确骑手的权益保障范围,畅通维权渠道,保障骑手的合法权益,从立法层面完善数字劳动相关的法律规范是扬弃劳动异化的关键路径,而完善劳动立法与社会保障,也是改善骑手劳动条件的重要举措[14]。首先,完善相关法律法规,明确零工劳动者的劳动关系认定标准,规范平台与骑手之间的合作关系,将骑手纳入劳动权益保护的范畴,保障骑手享受社会保险、工伤保险等基本权益,明确平台的用工责任,对平台的违法违规行为进行严厉处罚[15]。其次,建立健全零工劳动者权益保障机制,完善劳动报酬、工作时间、休息休假等方面的规定,明确骑手的最低工资标准,保障骑手的基本生活需求。此外,畅通骑手的维权渠道,建立专门的零工劳动者维权机构,简化维权流程,降低维权成本,鼓励骑手成立行业协会等组织,形成维权合力,当骑手的合法权益受到侵害时,能够及时获得帮助和救济,切实保障骑手的合法权益,助力缓解劳动异化现象。

6. 结语

平台经济的快速发展催生了外卖配送、即时零售等新业态,电商平台骑手在保障城市运转、便利居民生活、推动数字经济与零工经济发展等方面发挥着不可替代的重要作用。但是在平台资本的逐利性、算法异化控制、制度保障缺位等多种因素作用下,电商平台骑手在劳动过程中面临着劳动产品、劳动活动、自身类本质以及人与人之间关系的异化困境。这些困境不仅损害了骑手群体的切身利益,弱化了其劳动主体性,也制约了平台经济与零工经济的健康可持续发展。因此,需要政府、平台、社会共同发力,不断健全劳动保障制度、优化平台算法设计、规范资本逐利行为,切实关切骑手群体的现实诉求,共同构建安全、公平、有温度的平台劳动环境。只有这样,才能缓解骑手劳动异化现象,实现骑手劳动价值与职业发展的有机统一,让电商平台新业态在数字经济时代行稳致远,实现数字经济与零工劳动的协同发展。

参考文献

- [1] 马克思. 1844年经济学哲学手稿[M]. 北京: 人民出版社, 2018.
- [2] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯文集(第一卷) [M]. 北京: 人民出版社, 2009: 159.
- [3] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯选集(第一卷) [M]. 北京: 人民出版社, 2012.
- [4] 张敏娜, 李凤琴. 数字经济中的劳动异化: 基于外卖骑手的社会结构分析[J]. 怀化学院学报, 2026, 45(1): 56-62.
- [5] 王文彬, 刘裕. 平台劳动中的三维异化与动态博弈——基于外卖骑手的“平台算法-新型异化-劳动者实践”分析框架[J]. 延边大学学报(社会科学版), 2026, 59(1): 74-88, 142.
- [6] 曾祥炎, 曹丹丹. 数字劳动者主体性危机的形成及其化解[J]. 理论探讨, 2024(4): 144-151.
- [7] 李巧巧. 数字劳动中的资本逻辑与异化扬弃[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2024, 50(4): 114-125.

-
- [8] 全联勃, 孙悦. 数字经济视域下劳动新异化的逻辑批判与价值共鸣[J]. 南京师大学报(社会科学版), 2024(1): 102-111.
- [9] 梁骁. 冲破数字化枷锁——基于马克思劳动异化理论的数字异化研究[J]. 贵州社会科学, 2023(7): 35-43.
- [10] 王全兴, 王茜. 我国“网约工”的劳动关系认定及权益保护[J]. 法学, 2018(4): 57-72.
- [11] 吴荣, 何云峰. 马克思劳动理论视域下资本主义“人权”话语的根本缺陷——兼论“劳动”与“人权”的本质关联[J]. 宁夏社会科学, 2024(1): 38-47.
- [12] 杨猛宗. “互联网+”劳动关系发展的新动向与认定标准建构[J]. 江西社会科学, 2025, 45(8): 131-143.
- [13] 刘海霞. 数字劳动异化——对异化劳动理论的当代阐释[J]. 理论月刊, 2020(12): 14-22.
- [14] 刘权. 网络平台的公共性及其实现——以电商平台的法律规制为视角[J]. 法学研究, 2020, 42(2): 42-56.
- [15] 王鹏飞. 平台经济下零工劳动者保护的规范危机与劳动关系认定[J]. 深圳大学学报(人文社会科学版), 2024, 41(6): 103-111.