

# 一些职工为何热衷于“在工位上种香蕉”?

专业人士认为,这是职场人在面临情绪困境时的解压方式,呼吁企业打造良好的职场环境和氛围,促进职工舒心工作

本报记者 刘小燕

“我的‘蕉蕉’可以啦!”6月3日一早,胡玲完成上班打卡后来到工位,欣喜地发现自己水培的香蕉有三四根已经变黄,可以采摘了,她赶紧拍照分享给同事。

最近,悬挂“禁止蕉绿”卡片的带杆香蕉,成为职场人的新宠。其走红源于“蕉蕉”与“焦虑”的谐音。记者发现,在工位种香蕉、菠萝、小番茄等水培果蔬,已经成为社交平台职场话题的新热点,培育过程、收获时刻和果实分享经历都给职工带来了很大的情绪价值。类似的,公园20分钟效应、GAP DAY等轻解压方式,也被推荐为解压好办法。在业内人士看来,这些新兴的解压方式是职工进行自我调节的积极尝试,企业应正视一些职工面临的情绪困境,创造良好的职场环境和氛围,促进其舒心工作。

## “种香蕉、逛公园”在职场流行

4年的互联网公司人事部门工作经历,让胡玲感觉工作和生活的边界愈发模糊:随时需要处理各部门对新员工的招聘需求、培训计划和员工离职转正申请等,还要及时回复招聘软件上的消息。为了缓解长期面对电子屏幕的疲劳,她从社交平台上学到一招:水培香蕉。

售价23.8元的小米蕉带着果竿,历经4天路途从南宁抵达成都的写字楼,最后挂上一张写着“禁止蕉绿”的卡通卡片被精心安置在胡玲的工位上。“选购标重是5斤,送到时果实基本都是绿的,等了5天左

## 阅读提示

“禁止蕉绿”、公园20分钟效应在职场中的流行,是职工进行自我调节的积极尝试。企业应正视一些职工面临的情绪困境,打造良好的职场环境和氛围,促进职工舒心工作。

右开始发黄,总是想抬头看它一眼。”胡玲说,看到工位上每天都在发生明显变化的植物,能感受到它在变熟阶段的生命力,身上的压力似乎减轻了不少。

从大自然中获取能量是北京一家出版社员工霍娟最近的做法——午休时外出逛公园。“城市公园建设做得越来越好,老公园改造、新公园增加,单位附近就能找到公园。”霍娟告诉记者,逛公园最初是为了增加运动量,防止全天坐办公室诱发颈椎不适等症状,现在发现,对缓解精神压力也有很大作用。“能看到小鸟和蝴蝶,欣赏湖水倒映着蓝天白云,感受四季变化,这些大自然中的美景能缓解思维始终处于工作状态中的紧张,提高下午的工作效率。”

这就是近期广为流行的公园20分钟效应——每天到公园待上20分钟,即不做任何运动,也能让人感到快乐和放松。

“我好像潮湿的腐木晒到了阳光。好明媚,好治愈,看着好想流泪。”这条网友的高赞评论也是影视行业从业者叶青近期看完热播电视剧《我的阿勒泰》之后的感受。她告诉记者,在项目制工作模式下,她和她的许多同行都会在项目结束后给自己安排一次GAP DAY(放空一两天)或小长假,去风景优美的地方旅行。

记者在社交平台看到,“下班后的精彩日常”“减压的最好方式”等热门讨论话题中,都

大量的分享内容,不少职工正在尝试通过工位种水果、公园20分钟效应、GAP DAY等方式短暂地从工作中“逃离”,达到在职场中即时解压的效果。

## 新型减压方式流行的背后

“这些新型减压方式流行的背后,在某种程度上显示一些职工面临着情绪困境,大家也更愿意对此进行表达。”在有着30多年工作经验的人力资源绩效专家姚琼看来,当职工表达“想要从工作中逃离”时,可能表明职场环境里的文化氛围出了问题,需要改进。

一些职工想要逃离的是“工作和生活边界模糊”的状态。从事影视项目宣传对接工作8年来,叶青的工作节奏与项目周期保持同步,几乎没有上班和下班时间的区分。“对于制作方和落地服务商,我们要两头维护,即便在很多非正式场合也要保持亲近。”尽管不需要坐在办公室上班,高频率的沟通输出也让叶青疲倦不已。

长期如此,她发现一些工作习惯已经不知不觉被带入自己的生活中。“比如出去碰到环境不错的咖啡店,首先想到的是下次可以约客户来这里谈事,感觉脑子里工作的弦总是紧绷着。”叶青说,认识很多人、吃过很多饭、说过很多话,但已经快分不清哪些是对朋友表达的关心,哪些是职业习惯。

对一些职工而言,长时间程序化、固定化的工作让人倦怠,也造成了情绪的消耗。“工作10多年了,日常内容已经模式化,同时要花很多精力注意自己的言行举止,担心同事关系、部门关系、上下级关系。”霍娟坦言,只要有就会就想逃离工作场景。

## 以人为本培育积极职场文化

姚琼认为,从读懂职工情绪需求的角度出发,培育积极的职场文化才能对职工产生积极作用,从而提高工作效率。

胡玲对此表示赞同。她坦言,自己对工作还是抱有热情的,“情绪不适,说明有些地方出现了问题,需要做出调整和改变,种香蕉就是我们的一种自我调节。”

在姚琼看来,在工位种水果、公园20分钟效应等种种解压方式,实际上是职场人积极主动的“自救”方式。“这是一种情绪释放,作用是正向的、积极的,也是值得鼓励的。”她指出,从管理的角度而言,以人为本才是优质管理,如果职工的负面情绪影响到个人绩效和团队绩效,就需要及时进行干预。

“除了职工主动进行的干预和调节,其他层面也应该有所行动。”姚琼认为,首先,企业要创造富有正能量的工作环境和氛围,管理者也有责任和义务帮助职工分析工作困难,并通过有效手段进行调整。此外,工会、人力资源等部门也应当在各自职能领域发挥关怀作用,缓解职工的工作压力。姚琼举例,一些关爱举措,文体活动如举办生日会、体育竞赛等,都可以起到调节身心的作用。

## 重庆明确青年就业实习期间权益

### 每月基本生活费不低于2100元

本报讯(记者李国)“不低于重庆市主城区最低工资标准第一档2100元/月的基本生活费、人事档案免费托管服务……”日前,重庆发布青年就业见习实施办法,对青年群体在就业见习期间享有的权益作出明确规定。

该实施办法明确,见习人员范围为:离校2年内未就业的高校毕业生、高校毕业生学年在校生以及对口支援西藏等地区的高校毕业生;离校2年内未就业的特殊教育院校职业教育类毕业生、毕业学年在校生;进行失业登记的16岁~24岁失业青年;等等。

重庆市人社局相关负责人介绍,主动提供围绕重庆重点产业发展或重大项目、重大科研项目等就业见习岗位,符合开展就业见习工作条件、合法合规生产经营的企业、机关事业单位、社会团体、社区以及其他组织可申请备案成为就业见习基地。对吸纳符合条件人员参与就业见习的见习基地,按1300元/人/月标准拨付基本生活费补贴;对见习期满留用率达到50%(含)以上的见习基地,按200元/人/月标准拨付留用人员差额补贴;人身意外伤害保险补贴按100元/人标准一次性拨付给见习基地。

记者了解到,该实施办法对就业见习过程管理进行了优化规范。比如,明确同一见习人员只能享受一次补贴;细化市区两级有关部门和见习基地职责,引入数字治理方式,建立就业见习工作全周期智治体系。



## 打造城乡养老服务网

5月30日,在山东省枣庄市薛城区亲和源康养中心,老人们在做手指操。近年来,山东省枣庄市薛城区以养老服务机构、日间照料中心、助老爱心食堂、村卫生室为载体,打造覆盖城乡的养老服务网,让老人老有所养、老有所医。

新华社记者 徐述绘 摄

## 湖北出台农民技术人员职称评审办法

本报讯(记者张静 通讯员徐丹)近日,湖北省人社厅、农业农村厅联合印发《湖北省农民技术人员职称评审管理暂行办法》,这是湖北省首次为农民技术人员制定专门的职称评审办法。

据悉,农民技术人员职称评审对象为在湖北省农业生产一线,以从事农业生产与管理为职业,具有相应的专业技术技能,收入主要来自农业生产经营并达到相当水平的现代农业从业者,包括该省种养大户、农民专业合作社、家庭农场、农业企业以及农业社会化服务组织等生产经营主体中从事农业专业技术工作的骨干人员。

此次出台的评审办法设置了农村种植、农村养殖、农村农产品加工、农村农业机械、农村社会化服务5个评审专业。设立初、中、高三级别,初级职称称为助理农艺师(助理畜牧师、助理兽医师),中级职称称为农艺师(畜牧师、兽医师),高级职称称为高级农艺师(高级畜牧师、高级兽医师)。

对长期扎根基层、确有真才实学、业绩显著、贡献突出的人员,该办法提出,进一步打破学历、资历限制,经两名具有本专业或相近专业高级职称人员推荐,可直接申报农民技术人员高级职称。获得农民技术人员职称的人才,可优先纳入区域人才选拔计划,同等条件下,优先入选“头雁”计划等人才支持项目,按规定获相应经费支持。国家需要选聘村、乡农业技术人员时,优先予以推荐和聘用;优先选派参加县级以上农业农村部门举办的各种技术培训、讲座、交流、进修和有关学术活动。

## 青岛市崂山区零工之家启用

本报讯(记者张静 通讯员谭人豪)近日,山东省青岛市崂山区零工之家正式启用。据悉,零工之家是崂山区结合现代服务业、家庭服务业发展态势和零工就业趋势,创新打造的灵活就业服务平台。该平台采用线上线下双驱动模式,零工人员只需动动手指就可以找工作。

数字零工市场运营体系为广大零工人员带来更加便捷、高效、专业、精准的服务。零工之家内部设施完善,功能齐全。设有零工休息区、公共服务区、对接洽谈区、培训室等区域。为求职者提供零工供求信息登记、创业咨询服务、技能培训登记、困难零工帮扶、权益保护等一站式服务。

据悉,崂山区将不断延伸公共就业服务触角,着力把零工之家打造成求职者的“信息库”“歇脚地”“加油站”,助力求职者顺利就业。

## 吉林省延续实施失业保险援企稳岗政策

本报讯(记者柳姗姗 彭冰)为充分发挥失业保险保生活、防失业、促就业功能作用,近日,吉林省印发通知,延续实施失业保险“三延一保”援企稳岗政策,促进高校毕业生留吉就业创业和保障民生。

据介绍,失业保险“三延一保”援企稳岗政策即延续实施阶段性降低费率政策、延续实施稳岗返还政策、延续实施技能提升补贴政策,全力保障失业人员基本生活。延续执行

阶段性降低失业保险费率至1%的政策至2025年12月31日。

通知提出,顶格落实失业保险稳岗返还政策,对符合条件的参保企业,稳岗返还比例为大型企业按30%返还,中小微企业按60%返还。稳岗返还资金可用于职工生活补助、缴纳社会保险费、转岗培训、技能提升培训等稳定就业岗位,以及降低生产经营成本的依法依规支出。社会团体、基金

会、社会服务机构、律师事务所、会计师事务所,以单位形式参保的个体工商户参照实施。

同时,根据受益企业提供不同的经办服务,对普通企业继续采用“免申即享”方式发放资金,指导企业用好稳岗资金。对劳务派遣单位,要主动申请稳岗返还,并按规定及时拨付和使用资金。对涉及被派遣劳动者的稳岗返还资金,应全额拨付给实际提供岗

位并承担工资和社会保险费的用工单位;对涉及其余自有员工部分,由劳务派遣单位全额享受。

在延续实施技能提升补贴政策方面,通知明确,参加失业保险1年以上的企业在职职工或领取失业保险金人员,取得技能人员职业资格证书或职业技能等级证书,可在证书颁发之日起12个月内,按照初级(五级)1000元、中级(四级)1500元、高级(三级)2000元的标准申请技能提升补贴。技能提升补贴和职业培训补贴不得重复享受;已享受同一职业(工种)高级别证书技能提升补贴或职业培训补贴的,不再享受低级别证书技能提升补贴和职业培训补贴。

另一方面,该公司发放电力设施保护宣传资料,提高相关人员安全用电和电力设施保护意识,并安排共产党员服务队对客户资产设备运行状态进行专项检查,确保夏粮抢收用电无忧。巡视人员重点对线路设备进行“拉网式”排查,针对安全隐患制定科学整改消缺方案,保证夏收期间线路设备安全稳定运行。该公司还安排抢修人员24小时值班,一旦出现故障,及时赶到现场处理,尽最大努力服务“三夏”麦收。

(张一鸣 陈海天)

## 宣传职业健康 守护员工身心

为进一步落实用人单位职业病防治主体责任,提升劳动者职业健康素养水平,切实保障广大劳动者职业健康权益,国网吉林白城供电公司积极开展《职业病防治法》宣传周活动,增强广大职工对职业病的防治意识,提高自我保护能力,有效预防、控制和消除职业病危害,营造健康、安全的工作环境。

本次宣传活动紧扣“坚持预防为主,守护职业健康”主题,围绕职业健康基础知识、《职业病防治法》法律法规等内容展开,向大家介绍了职业健康法律知识、职业健康保护知识、职业健康保护基本技能以及健康工作的方式和行为等内容。让职工深刻认识到职业病防治的重要性,树立职业健康理念。下一步,该公司将持续宣传职业病防治法律法规,不断延伸《职业病防治法》和职工卫生知识宣传教育活动的广度和深度,加强职业病监测和评估工作,组织职工开展职业病健康体检,为员工的健康和幸福保驾护航。

(高红玉)

## 发展特色产业 助力乡村振兴

近年来,贵州省遵义市桐梓县茅石镇坚持党建引领产业发展,立足资源禀赋、气候条件适宜等有利条件,大力发展中药材产业,将生态优势转化为经济优势,带动群众增收,助推乡村振兴。

该镇采取“党支部+合作社+家庭农场”的发展模式,重点围绕“把发展交给市场”的总体发展思路,一方面,由党支部帮助合作社建立“土地银行”,统一流转群众土地及村集体新开耕地,“小田变大田”,整合土地资源,探索土地三权分置,盘活新开耕地;另一方面,由合作社招商引资,培育新型经营主体,主要种植白芍、前胡、毛慈菇、扁竹根等中药材。截至目前,全镇种植中药材共计1283亩,培育中药材家庭农场9家,带动周边300余人就业,每户年均增收3500元。

下一步,该镇将秉承“粮蔬下田,中药材进林”的发展思路,持续推进中药材产业发展,培育中药材种植家庭农场,打造中药材千亩示范基地。

(陈奕奕 熊龙斌)

## 精准供电服务 保障夏粮抢收

为确保夏粮抢收颗粒归仓,国网河北衡水供电公司快速响应,把服务夏收工作作为当前的头等大事来抓,聚焦设备巡视、用电安全,开展精准供电服务,为打赢夏收攻坚战提供坚强保障。面对麦收季节降雨较多情况,该公司积极采取“线上监测+线下服务”模式,实时监测农村台区负荷情况,与气象管理部门密切沟通,结合天气状况提前分析预测电网负荷变化,制定科学保供措施。

另一方面,该公司发放电力设施保护宣传资料,提高相关人员安全用电和电力设施保护意识,并安排共产党员服务队对客户资产设备运行状态进行专项检查,确保夏粮抢收用电无忧。巡视人员重点对线路设备进行“拉网式”排查,针对安全隐患制定科学整改消缺方案,保证夏收期间线路设备安全稳定运行。该公司还安排抢修人员24小时值班,一旦出现故障,及时赶到现场处理,尽最大努力服务“三夏”麦收。

(张一鸣 陈海天)

## 督导规范细节 提升服务能力

为扎实推进医院复审迎评各项工作,近期,贵州省遵义医科大学附属医院组织专家组深入医院临床科室,就管理、医疗、护理、院感、药学、设备等方面进行督导。

坚持以查促问为导向,以持续改进为目标。院领导及专家组按照《贵州省三级医院评审标准实施细则(2023年版)》,通过听取汇报、查阅资料、现场提问等形式,对标对表科室各项工作进行系统全面的评审评价。针对未落实条款及需要完善的细节,由专家组现场提出指导意见,立行立改。

“等级医院不仅代表医院的荣誉,也是全院职工的荣誉。”遵义院院党委主要负责人在督导时表示,当前,医院将迎接等级医院复审和大型公立医院巡查等重要工作,全院干部职工要以此为契机,以积极主动的态度、认真负责的敬业精神、实事求是的工作作风、高度的责任感和扎实的实际行动,持续完善精细化管理,切实提高执行力,全面提升医院整体水平,推动医院高质量发展。

(邹季芳)