

“职业倦怠”能靠“精神离职”解决吗?

专业人士建议,应从以人为本出发,通过合理分配工作任务、提供心理健康支持等举措,进行疏导和缓解

本报记者 于灵歌

“我工作6年了,没想到现在领导、同事打来电话时,我竟然会感到心慌,忍不住地会回避。”90后的郑阳毕业后在北京一家企业担任审计,从职场新人到部门骨干,他成长得很快,也很有成就感。然而,当下,因为种种原因,他对工作感到深深的倦怠,开始重新思考工作的意义。

如今,工作久了感到倦怠的人不在少数。2019年,世界卫生组织首次将“职业倦怠”作为职业健康综合征纳入《国际疾病分类》第11次修订本,指个体在工作重压下产生的身心疲劳与耗竭的状态,伴随长期压力体验产生的情感、态度和行为的衰竭。职业倦怠背后有何成因?这对职工和企业产生什么影响?应如何化解和应对?《工人日报》记者就此展开了调查。

职业倦怠让人失去创新动力

由于审计工作性质原因,出差、加班对于郑阳来说是家常便饭。为适应艰苦、偏远的出差任务,他常常压缩自己的睡眠时间。工作几年后,郑阳的体检结果显示一些指标异常,他开始对工作产生抗拒。而郑阳发现,领导常常以他未成家为由,不公平地安排工作。同时,他发现,近两年公司评定绩效时,“有同事活儿干得没我多,评优和晋升却都比我快,领导美其名曰‘轮流坐庄’。”这导致薪资涨幅很低,让郑阳倍感失望。

分配不公和晋升难之外,工作的重复性也让人产生倦怠。张晓在一家新媒体公司担任运营3年了,她原以为新媒体工作可以发挥创造性,然而她发现,工作很容易形成套路,和自己的认知有很大落差,便逐

沿黄九省区兰州牛肉拉面技能大赛将在兰州举行

本报讯(记者康劲)记者获悉,第一届“兰州银行杯”沿黄九省区兰州牛肉拉面职业技能大赛,将于9月26日至27日在甘肃省兰州市金城关商业文化街区举行。

本次大赛以“一面融九省,一技贯东西”为主题,分为4个赛项,包括兰州牛肉拉面制作团体综合赛、兰州牛肉拉面制作个人专项赛、兰州牛肉拉面直播带货达人赛、兰州牛肉拉面文创产品设计比赛。大赛由沿黄九省区人社部门推荐选派选手同台竞赛。

比赛期间还将举行沿黄九省区特色食品展演暨兰州牛肉拉面产业相关产品推介活动、兰州牛肉拉面产业发展政策发布暨人力资源供需对接交流会等7项系列活动,全面推动“兰州牛肉拉面”品牌影响力。

近年来,甘肃省委、省政府非常重视兰州牛肉面产业发展,不断加大支持力度,兰州市出台《牛肉拉面产业高质量发展三年(2024—2026年)行动方案》,推动兰州牛肉拉面产业链、供应链蓬勃发展。截至目前,甘肃省约有5000家兰州牛肉拉面店,年营业额约120亿元,从业人员约5万人。兰州牛肉拉面在国内开店约5万家,在50多个国家开店600余家。

据介绍,此次活动将进一步加快兰州牛肉拉面产业创新发展,推动黄河流域技能人才工作共建共享、互联互通、互利共赢。

安徽:4年培育数字技能人才20万人以上

本报讯(记者陈华)近日,安徽省人社厅会同省委组织部等部门印发《安徽省数字经济人才培养方案(2024—2027年)》,提出力争用4年时间建设一支数量充足、素质优良、结构优化、分布合理的高水平数字经济人才队伍。计划到2027年,累计培育数字经济专业类技能人才30万人以上,数字技能人才20万人以上。

在数字技能人才培养方面,方案提出,鼓

阅读提示

当下,很多工作逐渐数字化,要求在线协作,使得工作与生活的界限渐趋模糊,容易造成职工无法“离线休息”,进而导致职业倦怠的问题越发突出。专业人士建议,树立以人为本的价值取向,来疏导和缓解职业倦怠。

渐失去思考、创新的动力。

“工作要求持续追热点、追求点击率,同时微信却永远下不了线,信息必须时时回应,就算不在办公室,也要为工作操心。”张晓说。

2023年12月,中国青年报社社会调查中心对1000名职场人士进行的调查显示,93.8%的受访者对工作有倦怠感,薪资达不到目标、工作时间长是倦怠的主要原因。

浙江大学管理学院常务副院长、党委副书记谢小云教授对《工人日报》记者表示,从组织层面看,职业倦怠主要源于工作要求与工作资源之间的不平衡。当职工面临过高的工作要求,比如时间压力、繁重的工作负荷,以及持续在线且即时响应工作时,就容易发生情绪耗竭。而当工作资源,包括上级反馈、组织支持等不足时,工作压力得不到有效缓解,则容易加剧职业倦怠。

“当下,很多工作逐渐数字化,要求在线协作,使得工作与生活的界限渐趋模糊,容易造成职工的信息过载,无法‘离线休息’。而职工如果缺乏足够的休息时间和心理资源从中恢复,就使得职业倦怠的问题越发突出。”谢小云指出。

职工期待适当的心理支持

前程无忧发布的《2022职业倦怠状况调查》显示,针对职业倦怠,超六成受访者希望在工作中获得心理健康支持,同时近四分之一的受访者表示目前企业管理者在察觉心理健康方面没有达到期望。

在上海一家通信企业工作的夏凡已经数次收到公司提供的免费“心理咨询服务体验卡”。尽管有职业倦怠,他却一次都没有使用过。“比较担心自己的心理状态被记录在案,被管理人员掌握。”夏凡说。

与夏凡的经历不同,肖晴跳槽到一家药企后,最满意的是该企业建立了良好的沟通制度,职工可主动与主管领导约定时间,每周进行半小时到一小时不等的一对一聊天,解决工作中的困惑。

“我会跟领导聊项目的堵点,并开诚布公地说出我的想法和建议,这让我很快融入公司并高效地工作。”肖晴介绍,公司还设立了职业规划团队,外聘专家在心理小屋提供服务,帮助职工疏导工作和心理上的困惑。

中国心理学会注册心理师王嘉悦对记者表示,当前,一些企业探索建立EAP(员工帮助计划)服务,旨在通过提供心理咨询、职业生涯规划等服务,帮助职工解决心理健康问题,“然而,一些管理者以提高工作效率、降低离职率为主要目的开展服务,忽视了职工的内在需求,容易使服务走偏、流于形式化。”

谢小云指出,目前,很多组织管理者对职业倦怠认知还处于相对初级的阶段,对其潜在影响认识不足。

“当职工陷入职业倦怠时,易引发生产力下降、离职率上升。而倦怠造成的心理状态会使得组织活力降低,不利于企业的可持续发展。”他建议,管理者应提高对职业倦怠的认知敏感度,了解职业倦怠的症状和影响,提高对问题的识别能力,及时提供反馈和支持。

树立以人为本的价值取向

“眼看新媒体端一篇篇文章发出去,我却感到十分麻木。”自觉极度缺乏职业成就感、对工作失去热情后,张晓选择了辞职。

比起离职,不少年轻人开始采取“精神离职”的态度应对职业倦怠。所谓“精神离职”,是指在丢掉工作的前提下,绝对不让工作占据私人时间。不过,也有人担心自己由此“摆烂”,却没有真正解决问题。

“面对职业倦怠,这种‘精神离职’的方法可以暂时缓解压力。”谢小云指出,然而,从长远来看,却会导致职工对组织的认同感下降,不利于个人的发展和组织的进步。“一些人选择将工作物化、异化、陌生化,以减轻痛苦,但这也异化、陌生化了自己作为一个完整的人的意义感。”王嘉悦建议,一方面,职工可以通过自我维护和照顾,逐步提升心理弹性,提升自我效能感。另一方面,组织环境可以通过改善人际体验和关系支持,为职工提供消化问题的空间。

那么,用人单位应如何帮助职工化解职业倦怠?有管理者认为,让职工休个长假或许可以解决。对此,谢小云表示,化解职业倦怠,休假治标不治本,如果不从组织层面对职工工作进行支持和调整,其职业倦怠问题依然会长期存在,“应注重树立以人为本的价值取向,来疏导和缓解职业倦怠。”

他建议,管理者要从组织层面着手,实现“标本兼治”。在组织机制层面,可以通过优化工作设计、合理分配工作任务等来平衡工作需求和职工的资源,同时增强团队合作和支持,确保职工下班后的工作脱离,帮助职工恢复心理资源。在企业文化层面,管理者要鼓励开放沟通和心理健康支持,建立容错、包容的组织环境,使员工感受到组织的关怀。(部分受访者为化名)

合理确定跨省异地就医差异化结算报销政策

两部门发文加强异地就医直接结算管理服务

本报讯(记者李丹青)为完善异地就医结算,国家医保局、财政部近日印发《关于进一步加强异地就医直接结算管理服务的通知》,要求加强异地就医备案管理,合理确定异地就医结算报销政策,强化就医地管理,加强异地就医直接结算管理服务,切实维护医保基金安全。

在加强异地就医备案管理方面,通知要求完善异地就医备案办理流程,跨省异地长期居住或跨省临时外出就医的参保人员办理异地就医备案后,可以享受跨省异地就医直接结算服务。

地方各级医保部门要严格执行跨省异地就医备案政策,原则上“先备案,后结算”。参保地允许异地就医备案告知承诺和容缺受理的,要明确承诺的具体内容、要求以及违反承诺相应的处理办法,细化办事承诺方式,完善容缺受理服务关键要素,做好事中事后校验核实工作。

“目前,各统筹地区根据经济社会发展水平、医保基金支撑能力以及分级诊疗制度的要求,对长期居住和临时外出就医等不同的就医类型,确定了差异化结算报销政策。”国家医保局有关负责人表示。

其中,基金累计结余可支付月数少于6个月、参保人异地就医需求多的地区应加强医保基金运行风险防范,及时完善异地就医结算报销政策,跨省临时外出就医人员报销水平应与参保地同级别医疗机构报销水平保持合理差异。原则上,跨省异地转诊人员和异地急诊抢救人员支付比例降幅在10%左右,非急诊且未转诊的其他跨省临时外出就医人员支付比例的降幅在20%左右。

通知从加强日常审核、完善费用协查、异地就医费用纳入DRG/DIP管理三方面入手,要求就医地经办机构将异地就医人员纳入本地同质化管理,强化就医地省级医保部门监督指导,做好跨省异地就医费用审核扣款情况的跟踪监测。

此外,加强异地就医结算对医保基金运行影响监测,有效识别并防范基金安全隐患。异地就医集中地区的医保部门经费保障应当适当向异地就医监管工作倾斜。

辽宁整合优化吸纳就业补贴和扩岗补助

本报讯(记者刘旭)近日,辽宁省人社厅与省教育厅等部门联合印发《关于进一步做好高校毕业生等青年就业创业工作的通知》,提出整合优化吸纳就业补贴和扩岗补助、完善青年就业见习补贴等一揽子政策措施,进一步完善高校毕业生等青年群体就业创业服务体系。

通知明确,对招用毕业年度及离校两年内未就业高校毕业生及16岁至24岁登记失业青年,签订劳动合同,并按规定为其足额缴纳3个月以上的职工养老、失业、工伤保险的企业,可申请享受一次性扩岗补助,补贴标准为每人不超过1500元,政策执行至2025年12月31日。

同时,继续面向2025届毕业学年高校毕业生开发院校类见习岗位,优化见习补贴政策,非院校类单位开发的见习岗位见习期限为3至12个月,见习期满留用率50%(含50%)以下的补贴标准为每人每月1500元,留用率超过50%的补贴标准为每人每月2300元。

鼓励符合条件的高校毕业生参加职业技能培训评价,参加3至6个月的专业转换及技能提升培训的,按规定给予每人每月500元至2000元培训补贴;新型学徒制培训期满取得职业资格证书或职业技能等级证书的,按照每人每年中级工5000元、高级工6000元标准给予企业培训补贴。

宁夏创新开展技能人才评价“云督导”

本报讯(记者马学礼 李静楠)近日,记者从宁夏回族自治区人社厅获悉,今年以来,宁夏全面开展贯彻落实国家职业标准行动年活动,建立健全多元评价、质量督导、评价监管、信用评估等方面评价要素,推动技能人才评价工作提质增效。在技能人才评价工作的智能化监管方面,创新启用了技能人才评价“云督导”,全力提升技能人才评价质量。

据了解,宁夏人社厅针对技能人才评价过程中存在的人工督导不全面、发生问题难追溯等问题,创新启用了职业技能等级评价“云监控”系统,将人工督导转变为技术督导,实现了全过程、全链条、全方位督导。

该系统还以其专业、方便、简易和易追溯等优点,实现了评价工作的便捷化和专业化,进一步加强了对考试场次、考点安排、考场布置和评价现场的适时监管,使考试视频资料在云端存储,保证考试情况有据可查。

此外,宁夏人社厅还通过远程监控、实时监督、影像提取、及时录制、云端保存等功能,实现了监管过程的“数字化”管理目标,将“事后追溯”变为“实时监管”,提高了监管工作的及时性、有效性和全面性。同时,利用在线实时视频全过程监督,加强了对评价机构的有力监管,推动评价现场的规范运作。



家门口的“职业夜校”

近年来,江西省南昌市新建区建成52个就业之家,提供家电维修、电子商务、美容美甲等职业技能培训。今年以来,新建区就业之家夜校共培训3000多人,其中1600人取得了初级、中级职业资格证书。图为学员们进行美容化妆练习。

新华社记者 隋尚君 摄

岗位等级,自主开发制定数字技能评价标准规范,自主开展数字技能人才评价。

同时,安徽将探索推进数字产业领域职业资格、职业技能等级与专业技术职称有效衔接,探索开展数字经济领域境外职业资格单项目可、数字技能类(境)外职业技能比照认定,为数字技能人才流动提供保障。

方案同时提出,紧盯AI、元宇宙、区块链等前沿数字技术发展需求,编制数字经济急需紧缺人才目录。完善以提升数字知识价值为导向的收入分配政策,引导企业建立健全符合数字经济人才特点的企业薪酬分配制度。健全数字技术人才激励保障机制。

鼓励培训机构开展多种形式培训。将技能类数字职业纳入补贴性职业技能培训目录,支持数字化企业开展岗位技能培训。鼓励技工院校与数字技术头部企业开展校企合作,鼓励学生学习掌握通用数字技能和专业数字技能。

按照方案,安徽将每年培养5万左右数字技能人才。到2027年,支持企业和职业院校联合建设5个左右省级数字技能人才

专项实训基地,培育10个左右数字技能领军人才领办的省级技能大师工作室,增强数字技能人才与数字产业需求匹配度。

如何科学评价数字技能人才?方案提出,支持企业依据国家职业资格大典和新发布的职业(工种)自主确定数字技能类评价职业(工种)范围。企业可以国家职业技能标准设置的技能等级为基础,自主设置数字技能

提前安排部署 保障节日供电

随着“十一”假期的临近,为保证县域广大用户在国庆节期间用上安全电、满意电,国网河北枣强县供电公司精心谋划、周密部署,提前进入保供临战状态,积极投入人力、物力、多措并举做好节日期间保电工作。

该公司结合县域实际及负荷特点,针对节日期间电网运行过程中可能出现的薄弱环节,精心开展诊断分析,科学编制电网运行方式,周密制定保电方案;不断优化供电服务举措,进一步加强网络客户服务应急值班,确保客户诉求及时响应,提前做好辖区内隐患排查整改工作,认真检查用电设备,指导并协助用户及时消除安全隐患,共同织密用电安全“防护网”。

下一步,该公司将继续加强设备巡检力度,实时掌握线路和设备运行情况,严格落实各项保电措施和服务措施,强化人员、车辆、物资统筹保障,确保24小时处于迅速响应状态,全力护航节日期间电力安全可靠供应。(宋旭阳 崔广尚)

稳定电力供应 助力产业发展

近日,国网宁夏中卫供电公司正在有序推进变电站10千伏间隔扩建工程,进一步满足辖区大数据产业用电需求。

据了解,云计算和数据产业的发展对电力供应的稳定性、可靠性要求高。近年来,中卫市利用地区电力能源富集可靠、年平均气温8.8℃、地质构造稳定等得天独厚的产业优势,将大数据产业逐步发展起来,中卫市相继获批国家新型互联网交换中心、全国一体化算力网络国家枢纽节点,成为全国首个“双中心”节点城市,建成了亚马逊、美利云等7个大型、超大型数据中心,吸引美团、欢聚集团等220多家互联网及云计算大数据生态企业落地中卫,为4000余家企事业单位提供海量存储和大数据计算服务。

中卫供电公司提前开展电网专项规划,持续优化电网结构,并随着云计算产业的不断发展,进行了重点扩建,满足新增负荷接入需求。中卫市的大数据产业也将迎来更加稳定和高效的电力支持,为当地经济发展注入新动力。(刘峻)

打造共享法庭 化解劳动争议

为发挥共享法庭在线咨询、指导调解、异地调解、普法宣传等职能,浙江省永嘉县人民法院主动融入基层治理,创新“镇庭联动、双向赋能”工作方法,通过劳动争议共享法庭合力为劳动者提供有力司法保障。

永嘉县人民法院通过法官“线下轮值+线上答复”方式,及时提供劳动相关法律咨询服务;通过劳动争议共享法庭将劳动纠纷案件推送分流至属地人社所,开展专案专人专调;会同人社所对缺乏支付能力的企业提供资产处置建议、指导拟定分期方案,按比例共同清偿薪资;对达成的和解方案及时进行司法确认,避免协议不履行再次进入诉讼;案后跟踪回访,督促履行。同时,永嘉县人民法院还开展了指导企业用人规则和劳动者保障的专题普法活动。

劳动争议共享法庭不仅为纠纷化解注入司法力量,更通过调解工作将用人单位和劳动者之间的矛盾转化为一致向好的新局面,生动体现了司法为民的速度与温度。(诸君)

强化电力支撑 助力乡村振兴

近日,国网河北故城县供电公司积极优化电力营商环境,全力打造高认同度服务示范区,不断强化农村重点产业项目电力支持力度,以实际行动助力乡村振兴。

一是加大农村基础设施设施隐患治理。将村级电网改造、电网补强与跳闸治理、用电隐患专项整治等有机结合,一揽子解决频繁停电、低电压、气电距离不足等问题。二是加强重点用户保供。“标签化”管理农村医院、学校等16类民生用户,构建政府督办、电力配合、用户主责的隐患治理机制,Ⅰ级民生用户双电源配置率、9家单电源养老机构敏感用户发电机配置率达100%。与农村企业签订应急电源“联动共享”合约,增加社会化统一调配UPS电源、发电机19台。三是提升服务水平。深化运用事前服务风险数字管控场景,推广“服务+客户”风险“双定级”管理,对照低电压、错发短信等83项潜在风险,实施“日排查、日通报、限时治理”。

(陈海天 张一鸣)