

在尊重个体生活方式选择的基础上,专家建议以社会引导和支持的方式推动“空巢青年”向“筑巢青年”转变的共筑机制

“空巢青年”:品味成长,学会筑巢

阅读提示

“空巢青年”指的是与父母及其他亲人分居,单身且独自居住的年轻人。针对广大“空巢青年”缺乏感情寄托、居住条件差等困境,在今年全国两会上,全国政协委员胡卫建议有关部门关注“空巢青年”的婚恋问题,并为他们提供身心健康的有关服务。

“空巢青年”指的是与父母及其他亲人分居,单身且独自居住的年轻人,住房情况大部分以租房为主。在今年全国两会上,全国政协委员胡卫将目光聚焦到“空巢青年”身上,带来了《关于推动“空巢青年”群体向“筑巢青年”群体转变的提案》。针对广大“空巢青年”缺乏感情寄托、居住条件差等困境,建议有关部门关注“空巢青年”的婚恋问题,并为他们提供身心健康的有关服务。

成长的代价

“刚刚成为‘空巢青年’时,一个女孩子自己住,我是很慌的。”今年28岁的陆琪琪告诉记者,她租住了一个一居室。出于安全起见,她在一些对外信息上“伪装”成男朋友共同居住,比如会同时点两人份外卖,收快递也用两个名字,另一个名字是“郭先生”。“当然,两人份的外卖分成两顿连着吃,不是什么好体验。”

渐渐地,陆琪琪在空巢生活中学会了许多事情,她学会了通马桶、换灯泡、安路由器,甚至是掏下水道,用镊子将面盆下水管里堵塞的头发一点点取出来,这是过去和父母同住时从未想过自己会干的事情。“只有我一个女生住,又不敢从外面叫师傅来修,如果不想水漫金山,就只能硬着头皮自己上阵。”

从事法律工作的周先生告诉记者,空巢

的生活经历让他学会了自我管理。“最初很开心,就一个字‘爽’,虽然小屋子不大,但时间与空间全部由自己支配。”通宵刷剧打游戏,第二天在小组会上困得难受,还得了一天眼症,晚上不按时吃饭,结果胃酸反流不得不去医院开药,在经历了最初的“爽”之后,周先生意识到,自己不得不调整作息,强制要求自己每天走多少步,几点睡觉。

“对于我们这代独生子女来说,独自居住是一次难得的体验,从最初的‘爽’到之后的‘病’,再到最终调整自己,这是一个成长的过程。而用这段单身时间调整自己,在未来也能找到更好的另一半吧。”周先生说,“社会上有种说法,认为我们这些‘空巢青年’很孤独,其实不是的,我们从小就是一个人长大,早已适应这种所谓的‘孤独感’,有时会享受这样的‘孤独’。”

社交受限成掣肘

即便自认为状态已经调整好,也没有孤独感,但周先生还是要找另一半,可这另一半依然迟迟未到,他将原因归结为“圈子太小”。“我是学法律的,平时工作接触的圈子,不是律师就是法务人员,碰不到圈子外面的人。”周先生曾想让同学帮忙介绍,结果大家开玩笑说,自己认识的也都是法律人,“有合适的还不够自己留着呢。”

和周先生在同一家公司工作的何洪刚,同

样是独自租住,没有女友,两个人还是某个游戏上的对战好友,甚至下班会相约去网吧。在无人陪伴的周末,何洪刚大部分时间用于自学德语、上steam玩游戏、刷B站视频……尽管家人为他介绍过几个女生,但他却不知道该在微信里和女孩说些什么,总是找不到话题,“不知道该如何与一个‘三次元’的女生打交道,甚至有些恐惧。”何洪刚发现,自己除了同事之外,每天和别人说话不超过十句,“吃饭买东西都是网上订,一句话都不用说。”

事实上,由于生活上过于依赖网络,工作地租住地两点一线,“空巢青年”社交生活受到很大局限。社交圈与社交生活的不足,也制约着他们寻找那个共同“筑巢”的人。周先生很羡慕本地的同事,“他们有从小到大的同学圈,有父母亲戚。”

“想社交,除了圈子仅停留在公司业务上认识的人外,还有一点就是,真的没时间,每天上下班,再加上加班以及总共两个多小时的通勤时间,哪里还有空社交。”在一家互联网公司工作的王先生说,他一直希望能有人组织不同公司之间进行相亲活动,但即便参加过一两次类似活动,他还是和女孩找不到话题,同样,他认为对方也不善于和男生找话题。

“筑巢”需多方支持

张颖也曾经发现自己面临社交困难,

圈子太小,后来,她报了研究生班,通过研究生班的同学,渐渐认识了行业之外的一些人。

“刚开始吃饭,一桌子人谁也不认识,自己只能点头微笑,也不知道说些什么,后来才慢慢学会找话题。”

王先生也想走出这一步,他很想参加公益活动,但找不到哪里能够接受他参加,自己唯一能做的,也只是在网上刷步数“种树”。

张颖觉得,走出虚拟的网络空间,学会与真人社交,是“空巢”时期必须经历的一种成长,否则无法走出“空巢”。“‘空巢青年’的状态,只能是人生的一个暂时状态,不能是长期的甚至永久的。”

但是,即便不再“空巢”,张颖却发现自己离实现“筑巢”还有很大距离,从住房、户口到子女教育,以及双方尚在老家的父母如何赡养,这些问题对两个人现有的收入和资源,都难以妥善解决。“有不少同事在结婚后回到老家的省会城市发展,也是一种‘筑巢’方式,这些城市的落户政策和人才购房政策相对较好,教育医疗资源也比较丰富。”在张颖看来,决定在哪里筑巢,并不取决于这座城市有多好的资源,而在于“你能收获多少”。

而这些,也是陆琪琪至今停留在“开心空巢”状态的一个原因。“‘空巢’一人吃饱全家不饿,没有负担,但一旦真要‘筑巢’,有太多事情要去操心。我知道自己是鸵鸟心态,希望能慢慢学会。”

在尊重“空巢青年”群体的个体生活方式选择的基础上,胡卫委员建议,以社会引导和支持的方式推动“空巢青年”向“筑巢青年”转变的共筑机制,如社区共筑、社群共筑、志愿者活动共筑等多种方式。

G 心路

读者来问

您好,今年是我参加工作的第三个年头,和我同时来到单位的还有另外一个女孩,那个女孩能说会道,特别有人缘,带我们的师傅有什么都愿意交给她做,而不善言辞的我就只能在旁边看着。我很羡慕她,可是处理人际关系不是一天两天能学会的,现在我特别着急,感觉有点待不下去了。

湖北 李青

专家心解

李青你好:

您的心情我非常理解,据资料显示,同事关系已经成为困惑都市人的因素之一,因为职场人每天与同事在一起的时间会大大超过家人。

有几条职场人际交往的建议和你共享。首先,闲谈莫论人非,静坐常思己过。在和同事相处的过程中,应该始终以此为准则。俗话说得好,病从口入、祸从口出。因此,上班时尽量多做事少说话。这样做既可以让自己多积累工作经验,又可以让繁忙的工作冲去多余的时间,避免无聊时闲谈别人的是非。即使在工作之外,亦不要对同事评头论足,但谁是谁非,要做到心中明了。

其次,宽容是甘露,它能化干戈为玉帛,如果同事之间多一些宽容和理解,同事关系也就不会那么难处了。对于那些曾经伤害过自己的同事,只要风波已过,绝不耿耿于怀。“金无足赤、人无完人”,得饶人处且饶人是明智的抉择。多一点反省,予人快乐,予己方便。在与同事相处过程中,凡事想得开,心情自然就快乐。

如果想要获得好人缘,还应该积极主动和同事们交流,而不是被动地等着别人来找你交流,只有你先走出去,才是好人缘的一个新的起点。

记住,微笑很重要。在职场中,脸上带着微笑会给人一种亲切的感觉,自然别人也愿意和你交往。在办公室走动,或者在走廊,会碰到很多同事,一个微笑可以拉近彼此的距离。

在职场中,很多工作不是一个人的力量就能完成的,大家是一个团队,相互帮助是一件很重要的事情,如果同事请求你帮忙,力所能及地予以热情帮助,别人也会对你回报善意。

一般职场生活是比较枯燥的,有的公司办公室文化比较开放,小零食就成了大家的一种巧妙社交方式。买一些适合分的小零食,和同事们分一分,这是拉近大家关系的一个小技巧,可以在午休的时候分,既不影响工作,还能增进感情。

每个人的天性不同,开朗外向的人容易打开局面。但要相信,内敛沉静的你,一直严于律己,与人为善,最终一定会收获大家的认可和欢迎。

心理学家 王薇华

“自我成长计划”促进员工成才

本报讯 新年开工之际,中铁置业贵州公司召开的“收心会”增加了一项特别内容:每个员工在会上“晒”出自己的年度“自我成长计划”,包括文化与业务学习、强身健体、婚恋家庭等等,并承诺实现,以此进一步推动“快乐工作、快乐生活”,实现员工与企业共成长。

该公司坚持倡导“快乐工作、快乐生活”,努力营造健康向上、风清气正的工作环境,精心构建一系列机构和平台促进员工快速成长,全面实现企业生产经营与员工幸福指数同比“双增长”;广大员工在这一环境下安心岗位、放手工作,勇于建功立业、敢于突破自我,不断为企业做出更大贡献,同时收获更多实际利益,个人生活质量持续“创纪录”,新进员工全部实现“三年买车买房”规划,全员快速实现“小康”目标。

“收心会”上,员工们有的提出要认真读完多少本书,努力提升自身文化业务水平;有的提出要旅行多少地区地方,扩大自身的见识和阅历;有的提出要增强锻炼频次,饮食更加科学,减肥多少千克;有的提出要努力找到如意伴侣,解决“剩”的问题;有的提出要加强督促孩子的学习,争取考上好学校,不一而足。公司希望广大员工“说到做到”,在努力工作的同时,全面“贯彻落实”个人“自我成长计划”,让自己快乐成才。

(何道新)

党史故事凝聚“芯”力量

本报讯 北京智秀微电子科技有限公司结合青年党员多、党员思想比较活跃等混合所有制高科技企业特点,借鉴漂流瓶理念,以党支部为基本单元,于3月4日启动党史故事传递活动。

该活动由各党支部书记带领学习习近平同志《论中国共产党历史》相关片段;围绕传承红船精神,坚定理想信念等内容,由一名党员讲一个党史故事;听故事的党员结合岗位实际,谈学习体会;讲故事的党员从听故事的党员中指定一人,再讲一个故事,大家交流学习体会……如此反复循环,在党史故事传递中,传承红色基因,坚定理想信念,为加快建设中国特色国际领先的工业芯片企业凝聚“芯”力量。

党史故事传递活动赢得了基层党员高度认同。“这个活动契合青年党员实际,在严肃而有趣的氛围中学习了党史知识,提升了精神境界。真心希望这个活动可以一直举办下去,做到党史故事传递无止境,党性修养提升无极限。”该公司年轻党员张文豪表示。

(郭槐 赵莹)

“七个一”系列活动纪念建党100周年

本报讯 为切实发挥党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用,锦州车辆段深入开展“七个一”系列活动,喜迎建党100周年。

开展一次党史专题学习教育,组织全体党员认真开展“四史”学习教育,从党的历史中感悟真理、明理知信;开展一次党内主题实践活动,组织党员立足岗位开展“党旗在基层一线高高飘扬”——实际行动庆祝中国共产党成立100周年”和“我为群众办实事”活动;表彰一批党内先进典型,表彰一批先进党组织、优秀共产党员、优秀党务工作者和党内品牌,加大宣传力度,掀起创先争优热潮;组织开展一次走访慰问活动,对老党员和困难党员进行走访慰问,帮助他们解决实际困难;举办一次书画摄影大赛,以“感悟辉煌成就、抒发爱党情怀”为主题,组织文化文艺骨干创作一批美术、书法、摄影作品;开展一次主题演讲比赛,以“我为党旗添光彩”为主题,组织青年党员和团员开展演讲比赛,传承红色基因;开展一次新媒体作品大赛,通过制作MV、抖音、H5网页等形式,开展专题党课、诗歌朗诵、演唱红歌等作品竞赛,抒发爱国情怀,激发工作热情。

(邱文)



社会公益服务为民

日前,参加小草志愿服务广场活动的志愿者(右)为市民介绍心肺复苏急救方法。

据介绍,浙江宁波奉化区10余家社会公益组织联合开展小草志愿服务广场活动,为市民免费提供理发、电器修理、医疗咨询等服务。据了解,宁波市奉化区志愿服务广场活动自2016年起,每月设立固定活动日,并不定期开展送服务下乡活动。

新华社记者 黄宗治 摄

多地出实招给予道德模范和“好人”在生活、住房、养老、就业等方面保障帮扶措施

礼遇好人,让德者有得

存入的是道德,取出的是贷款。近年来,浙江余姚坚持把“道德银行”作为深化文明实践、弘扬时代新风的重要载体,全力推动道德与“信贷”联姻,和“礼遇”挂钩,营造出“做好人有好报、讲道德有回报”的浓厚氛围。

道德积分何以能成为农村金融信贷的有效评价指标?据介绍,乡村企业、农户的信用信息缺失比较多,在这种情况下,农民融资难、融资贵问题很突出。而在“道德银行”模式下,由乡村、社区的熟人来评价借款人,与商业银行信用评价相比要全面有效得多。“试想,那些助人为乐、舍己救人,把他人、国家、集体的利益置于优先地位的人,怎么会损害银行的利益呢?”

“道德银行”的推行,也吸引了越来越多的社会力量参与其中,汇聚成更加宽阔的爱心长河。目前,余姚已有9家银行陆续参与到“道德银行”建设中来,累计有61家企业提供礼遇项目182项,147支志愿者队

伍、29个民间公益组织向“有德者”提供了免费居家养老等系列服务。

“好人有好报”会让更多的人积极行善举、做善事,是对“好人”的尊重和认可,也是彰显榜样力量的一种重要方式。”行善举、做善事是中华民族传统文化所倡导的一种价值导向。善有善报,才能涌现更多好人,才有正确的社会价值导向。“道德银行”是余姚公民道德领域建设的一项创新举措,是公民道德建设领域的一张“金名片”。

随着新时代的到来,公民道德建设与公民素质提升开启了崭新的阶段,同时也呈现出新的内涵和更高的要求。如何发挥制度保障,切实增强道德建设的时代性、实效性?

免费参观市内景点、免费坐公交、就医免收挂号费……在河南漯河,被表彰为道德模范或“漯河好人”的,不仅能获得市文明办颁发的《漯河好人卡》和“道德模范之家”“漯河好人之家”光荣牌,还能在政治、

经济、社会等方面获得一系列实际礼遇和帮扶措施。家庭困难的,其子女就学还可获得免除义务教育阶段的所有学习费用以及非义务教育阶段一定的学杂费等照顾。

据介绍,被评为道德模范或“漯河好人”的,同等条件下,相关部门应择优纳入“五一劳动奖章”“青年五四奖章”“三八红旗手”等荣誉称号评选体系;在职称评定、工作应聘、干部选拔任用、安排社会公益性岗位等事项中,优先给予安排。

该市还为“好人”提供了一系列看得见摸得着的“现实红利”:荣获国家级、省级、市级“道德模范”“漯河好人”称号的,分别一次性给予1万元、5000元、2000元奖励;道德模范和“漯河好人”凭《漯河好人卡》,可免费游览漯河市各景区、景点、场馆;免乘市内公交车;在市图书馆免押金办理借阅证;在市体育中心游泳馆、全民健身活动中心办理个人年卡给予3折优惠;就医免收挂号费,住院费用1.5万元内免交押金,年度内健康体检享受7折优惠等。

此外,道德模范和“漯河好人”在生活、

住房、养老、就业等方面也有一系列保障帮扶措施。家庭困难的,其子女就学还可获得免除义务教育阶段的所有学习费用以及非义务教育阶段一定的学杂费等照顾。

安徽宿州市专门出台办法,以培育和践行社会主义核心价值观为根本,以倡导崇德向善、见贤思齐为目的,通过建立完善礼遇帮扶常态长效机制,进一步树立好人好报、德行天下的价值导向,充分发挥道德模范等先进典型的示范引领作用,弘扬新风正气,推动核心价值观落细落小落实。

该市对道德模范等先进典型进行礼遇和帮扶,通过游览礼遇、出行礼遇、医疗礼遇等多项措施,并对符合标准的省道德模范等先进典型,在奖励基础上,本着“一人一策、差别化帮扶”的原则,针对实际困难,分别提供就学、就业、住房、社会保障、医疗救助、扶贫、道德信贷等帮扶措施,并组织开展道德模范、身边好人等先进典型互助活动。

(岳瑛)