

一些文化水平不高的老职工兢兢业业多次获得荣誉,却在高精新的技术面前碰了壁,一些人由此出现自我否定的情绪,甚至陷入“中年危机”——

减压解惑,开启每个人的精彩下半场

阅 读 提 示

人到中年,会面临许多问题,事业、健康、家庭婚姻等各种坎坷和危机。“中年危机”正好就是人生上半场和下半场转换的过程和转折点。处理好危机,做好心理调适,就会开启人生精彩的下半场。

因为没有回音。随着中年危机年轻化,这个词仿佛正陪伴着大部分的职场人:这个时代不再有所谓的稳定工作,每个人都要做好准备。人到中年,如何避免危机来临? 人力资源专家建议,首先要成为解决问题的人。当企业遭遇困境,有能力及时站出来、并且对症下药解决问题。其次,要成为爱学习的人。在社会上,有技能饿不死人;在人才招聘上,有多项技能是加分项。在职场应该抓住一切机会学习,努力提升技能,业余时间可以学习延伸业务,多掌握一门本领,不仅丰富工作能力,还是拥有再就业能力的秘诀。

经过对就业前景的分析,郑莹暂时放弃了投递简历,正在潜心学习法语,因为公司和非洲有非常多的业务往来,如果能熟练掌握第二门外语,必将成为未来人力市场的稀缺资源。“那些打不死我的,必将使我更加强大!”如今,郑莹正焕发着前所未有的斗志。

度过危机,接受不完美的自己

看着这些老职工重新焕发了自信和希望,中原油田员工帮助计划EAP专家王珏舒了口气。随着企业改革不断深入,职工面临的工作和竞争压力明显增大。特别是一些文化水平不高的“老石油”,他们兢兢业业,也多

次获得先进荣誉,然而,不怕吃苦的精神却在高精新的技术面前碰了壁,一些人出现了烦躁、颓废、不自洽的情绪,认为自己没用,陷入典型的中年危机无法自拔。

该油田工会成立危机干预工作组,在基层单位举办专题讲座进行团队辅导,与个别职工一对一沟通交流,有针对性地进行心理疏导,化解他们的焦虑情绪。让他们既看到时代之变,也找到自己缺少学习的个体问题,及时调整对自身的要求,接受不完美的自己。

“上有老下有小,工作压力又大,有时候觉得快撑不下去了。”有些中年职工因为开拓外部市场,抛家舍业到很远的地方打拼,绩效考核压力大,同时又得不到家人的理解,一度非常苦闷。油田的心理咨询师专门为他们开设热线,进行沙盘测试疏解。同时,为留守的家人提供后勤服务,免去了他们的后顾之忧。

“员工健康是企业的财富,企业为员工减压解惑的同时,也增强了企业的凝聚力。”在改革发展的新形势下,中原油田将员工帮助计划作为思想政治工作的有益补充,针对职工面临的工作压力和竞争压力不断增大,通过举办专题讲座,开展团队辅导,运用EAP理论技术一对一沟通交流,有针对性地对他们进行心理疏导,稳定员工情绪,有效地促进了企业改革与发展。

根据U型曲线理论,人在47岁以后不会继续走下坡路,而是会“触底反弹”。换句话说,只要活到70岁,并且保持相对健康,就能重返20岁时的快乐巅峰。

“中年危机正好就是人生上半场和下半场转换的过程和转折点。处理好危机,做好心理调适,就会开启人生精彩的下半场。”王薇华说。

远离焦虑,找到更好的自己 ②

G 心路

我每次当众说话的时候都会脸红出汗

领导要我多上台锻炼,该接受吗?

读者来信

您好,我参加工作三年了,可是每次当众说话或者上台汇报的时候都会很紧张,脸红出汗、声音发颤,手指也会不自觉地抖,领导说我这缺乏锻炼,以后每个月的总结我都会让我上台讲话。我特别害怕,感觉快崩溃了。我该怎么办?

浙江 孟楠

专家心解

孟楠您好:

您的心情我非常理解。作为职场人,常常有需要当众讲话的时候。如果表达清晰,不仅能够促进沟通,提升自己的形象,甚至对自己的升职加薪也是大有益处的。从这个角度看,你的领导是为你前途着想,出发点是好的。

如果总是紧张脸红、声音发抖,甚至遇事害羞回避,就会错失良机,在事后也会感到后悔。那么,怎样才能提高自己当众讲话的能力,让自己敢于表达呢?

首先,重要时刻重要场合的讲话,一定要做好充分准备,提前写好发言稿。查资料,把讲的内容先写下来,再尽量口语化,写完后自己念几遍。如果条件允许,试着背下来,慢慢就可以脱稿讲,有可能惊艳全场。

有时候也会遇到一些临时性的、不可预料的上台讲话,然而我们通常也没有受过训练,也来不及准备,那怎么办呢?

这时就需要转换心态,换一种讲话方式,或许就能解决这个问题。比如,你可以这样想,别人为什么要听你说话呢? 因为想要获得信息,那你的作用就是帮助人们获得一些有用的东西。把心态调整为“给予”就能克服紧张。

虽然你可能没有时间去准备演讲稿,但是,在日常学习一些固定的讲话套路很有必要,任何场合换个内容套上就行,这样即使你不能让人觉得你说得很好,至少也能保证你不会一句话都讲不出来。

最后,如果真的紧张得很,你的大脑一片空白,语言受限时,可以多用“行动”替代。语言的表达,总是有限的,有时候很难完整地传递情绪。尤其是一些场合,说多了反而会起反作用,这时候可以多用肢体语言,寻找更适合自己的表达方式。

生活中处处都要沟通,别害怕自己说话的能力弱,只要转变心态和认真准备,就会有所改变。慢慢地,成功的次数多了,就会树立起自信。相信在挑战自我,战胜困难的过程中,你会成为一个越来越好的人。

王谦修

上海浦东新区召开快递外卖群体党建工作推进会

首批“先锋骑手”佩戴“金头盔”上岗

本报讯 日前,上海浦东新区快递外卖群体党建工作推进会召开,该区快递外卖群体流动党员党委、快递外卖群体工会工作指导站、快递外卖群体青年中心和快递外卖骑手教育基地同时揭牌成立,首批“先锋骑手”佩戴“金头盔”上岗。该区以快递外卖群体党建工作为抓手,推动党建入领域党建工作进入新阶段。

针对快递外卖群体党员人数少、流动性大,且组织关系都在户籍地的客观实际,该区依托非公综合党委建立快递外卖群体流动党员党委,做实区域党建,让骑手党员也能够受到党的教育、过好组织生活。工会工作指导站和青年中心的成立,进一步织密群团组织体系,让这个新兴就业群体既感到温暖又充满活力。区公安分局在组建快递外卖骑手交通安全联盟的基础上,依托张江镇、潍坊新村街道、惠南镇3个社区党群服务中心,建立骑手教育基地,定期组织快递外卖群体开展安全教育和技能培训,配合新升级的管理服务APP,以线上线下相结合的形式,把管理教育、权益保障、活动信息等服务资源,配送到每个骑手小哥手中,让“快递小哥”和“外卖骑手”既找到了组织也有了温暖的“家”。据悉,各快递外卖企业也积极响应,将对“先锋骑手”在派单、奖励以及站长选拔等方面给予激励。

(岳璞)

西宁开展机关科室基层站所监督评议

对群众不满意的“十差”单位进行全市通报批评

本报讯(记者邢生祥)记者日前从青海省西宁市委作风巡查工作动员部署会上获悉,7月底至11月下旬,西宁市全面开展2021年度群众满意的“十佳”单位和群众不满意的“十差”单位评议活动,对全市机关科室和基层站所进行监督评议,改进工作作风、提升服务质量,进一步改善和优化经济发展环境。

该市以常态化巡查和专项巡查相结合,建立落实“任务清单+自主选题”工作机制和全链条闭环监督机制,集中曝光一批典型问题,以案示警、以案为戒、以案促改。按照西宁市2021年群众满意的“十佳”单位和群众不满意的“十差”单位评议《工作方案》,群众评议将围绕贯彻落实中央和省市工作部署,落实全面从严治党责任,持续优化营商环境,联系群众、服务改善民生,敢于担当、积极履职尽责等方面内容开展。评议结束后,分别产生机关科室和基层站所、公共服务企业群众满意的“十佳”单位和群众不满意的“十差”单位。对评为群众满意的“十佳”单位进行全市通报表扬,并与相关评先评优挂钩;对评为群众不满意的“十差”单位进行全市通报批评,同一单位连续两年被评为群众不满意的“十差”单位的,对其主要负责人提出免职建议等。

“红杜鹃”党建联盟推动工程建设

本报讯“感谢你们的支持和帮助,下一步我们将按照修改意见,尽快完善交通导改方案。”日前,中铁四局无锡312国道改扩建项目部负责人对前来主动对接的、同为“红杜鹃”党建联盟成员的无锡市新吴区公安分局交警大队一行表示感谢。

据了解,“红杜鹃”党建联盟是由江苏无锡市建管中心发起成立,以项目临时党支部为依托,以打造“红色工地”为目标的党建工作平台,成员单位涵盖了项目建设单位、属地街道、企事业单位、施工单位、设计和监理单位等19家单位的党组织。旨在进一步推进党建与施工生产深度融合,全面传承红色基因,筑牢支部战斗堡垒,为312国道改扩建工程建设提供政治保障和精神动力。旺庄街道作为党建联盟单位,践行“合作共赢”新理念,依托自身资源与优势,以“一件事导办”原则,快速协助完成312项目驻地建设临时用地手续的审批办理,为施工单位“住进来、铺开来、干起来”创造了先决条件。

(李长振 陈浩)



G 瞬间



“先生书屋”:公益阅读更美好

2013年,从四川美术学院油画专业毕业的威玉龙,辞掉了大城市的工作,追寻偶像吴冠中的足迹来到重庆酉阳龚滩古镇,创办了“先生书屋”(见上图),以重庆图书馆捐赠的900册公益图书为基础,推广公益阅读。

近年来,“先生书屋”成功举办“阅读一小时”“人在旅途”“诗歌沙龙”“跨年阅读夜”和幼儿“开蒙启智”等读书活动(见左图),在附近的幼儿园和村里开设了“先生书屋”的分馆,书籍则由“先生书屋”免费提供,使分馆周边的孩子和村民读到更多的新书、好书。

新华社记者 黄伟摄

健全政府失信责任追究制度及责任倒查机制,让个人和企业信用均可“变现”——

重庆立法保障守信者处处受益

本报记者 李国

由于失信的成本很低,在现实生活中,高铁霸座、过期疫苗、论文剽窃、学历造假等失信行为的发生,挑战着社会的道德底线。今年7月1日起,《重庆市社会信用条例》正式施行。

人无信不立、国无信则衰。失信已经不是个人道德问题,而是经济活动中增加交易成本、产生交易纠纷、制约市场活力的社会问题。条例将社会信用的内涵由守法、履约拓展为守法、履约、践诺。“重庆市人大常委会法制工委副主任黎黎认为,为诚信立法,将进一步提高全社会的诚信意识和信用水平,推动社会治理机制全面创新。

该《条例》分为总则、信用环境建设、信用信息收集与披露、信用信息应用、信用主体权益保障、信用服务规范、法律责任以及附则8章,共57条。并围绕全面提升政务诚信、商务诚信、社会诚信和司法公信水平等内容进行了规定。

关于政务诚信,《条例》规定,全市要建立政务诚信监测治理体系和政府失信责任追究

制度。包括健全政府失信责任追究制度及责任倒查机制,持续整治“新官不理旧账”等问题。为此,重庆要求各级政府及其有关部门在依法履行职责和其他经济社会活动中,应严格履行依法向社会做出的政策承诺以及订立的各类合同,加强在政府采购、政府和社会资本合作、招标投标、招商引资、地方政府债务等重点领域的政务诚信建设,不得以行政区划调整、政府换届、机构或者职能调整以及相关责任人更替等为由违约毁约;确因国家利益、公共利益或者其他法定事由需要改变政府承诺或者合同约定的,应当依照法定权限和程序进行,并依法对相关市场主体的财产损失予以补偿。

除了要求政府率先垂范外,《条例》要求重点加强生产、流通、消费、税务、工程建设、招标投标、交通运输等领域商务诚信建设,引导市场主体增强社会责任感、强化信用自律,弘扬企业家精神,推动高质量发展。

黎黎称,鼓励市场主体在经济活动中主动应用信用报告、信用评价等信用产品,降低商务运行成本,维护良好商务关系,优化营商环境。各级国家机关和有关部门在各个行业的诚信创建活动和精神文明、道德模范的评

选中,应当树立诚信典范,将信用主体的信用状态作为评先评优的重要内容。

“信用监管是提升社会监管能力和水平、进一步规范市场秩序、优化营商环境、推动政府治理体系和治理能力现代化的重要手段。”重庆市发展改革委相关负责人说,近年来,重庆市深化社会信用体系建设,目前已建成市公共信用信息平台,与国家平台、50多个市级部门及全市所有区县对接,归集5223项、超5亿条公共信用信息。

随着该市信用体系建设逐步深化,“守信者处处受益、失信者利刃高悬”的诚信氛围日益浓厚,公众信用获得感不断增强。

公众日常生活中,支持信用“变现”的场景越来越多。2020年,全市38个区县、51个部门和单位在税务、交通、旅游、政府招投标、信贷金融、住房、阅读、行政审批、市场监管等多个领域开展了“信易+”应用,开放信用激励场景近百个。

据了解,重庆改革前审批为信用承诺,将信用承诺作为“一网通办”“让群众只跑一次”的基础性条件;改革后惩罚为信用奖惩,全市信用平台“联合奖惩”子系统与全市网上行政审批平台、重点部门业务系统对接,自动比