

经过一段时间的休整，渴望回到职场的求职者却屡屡应聘受阻—— 被“职场空窗期”绊住的求职者，如何再出发？

本报记者 周子元

“公司规定，由于‘空窗期’大于3个月，招聘无法继续推进，祝顺利。”近日，李臻接到了本月第4份面试结果通知，这次依然难逃失望。今年春节后重新回到北京求职的她，已在各大招聘软件上投递了上百份简历。“至今没有公司录取我，很大一部分原因就是简历上的‘空白’，不少公司都很在意这段‘空白’。”一年的“职场空窗期”成了李臻求职路上无法忽视的阻碍。

李臻的遭遇并非个例。前不久，“职场人的简历不敢有空白”成为热议话题，当一些职场人经过一段时间的休息、学习或是探索自身更多可能性后，渴望回到职场，却发现“空窗期”给他们“减了分”。求职者缘何选择“空窗”？“空窗期”后再出发，难度几何？记者对此进行了采访。

“职场空窗期”不罕见

“因为工作压力逐渐增大和个人身体健康出现了一些问题，我主动选择辞职回到家乡。”2022年底，从事视频剪辑制作相关工作5年后，蒋双林离开了北京，开始了一段时间的“GAP”生活。

所谓“GAP”，即从原有生活模式中暂时跳出，尝试更多体验，为未来生活、学习和职业发展蓄力。

“去年一年，我去了两个国家长期旅行，

体验了不同文化的生活方式，还开设了个人自媒体账号。”31岁的蒋双林说，这是一段难得的自由时光，摆脱了工作时的社交压力，可以尽情地读书、旅行、发展自己的兴趣爱好。

29岁的乔思宇则认为离职后的“空窗期”就像一个缓冲带。曾在事业单位工作3年的他感慨：“真正慢下来后，以前那种逼着自己必须前进的压力一下子消散了很多。”

熬夜亏空需要休息、考公考研提升自己、生育后暂时照顾家庭……由于各种各样的原因，一些职场人不得不暂时停下自身职业发展的脚步。通过一段职业“空白”，调整生活、探索自我，提升能力。

然而，重回职场时，简历里的这段“空白”成了阻碍许多人求职的主要原因。

记者在招聘网站上看到，有部分公司在公开的招聘信息内直接写明：“岗位要求最近离职空窗期3个月内”“近段工作空窗期不高于5个月”“工作的空窗期不能超过3个月”等要求。

解释“职场空窗期”成为挑战

按时间顺序写下详细的工作经历是求职简历中不可或缺的一部分，一旦有断档，很难被忽略。采访中，多位有相似经历的年轻人也表示，在招聘过程中曾遇到面试官问“空窗期”。

“有的公司能够接受面试详谈，有的公司就直接表示不匹配。”经历多次面试，李臻总

结，无论面试时聊得多愉快，总能感受到“职场空窗期”对HR来说是减分项，“他们会考虑你长时间不工作，回归职场后可能无法适应职场的快节奏。”

“在一些行业和公司中，特别是对连续工作经验和专业技能有较高要求的岗位，‘职场空窗期’会对求职者的竞争力产生一定的负面影响。”在北京一家人力资源有限公司从事人事工作的郑晓希告诉记者，招聘人员担心，在较长的“空白期”里，求职者是否能保持一定的技能和知识水平，这会对公司业务的连续性产生影响。

为了避免“职场空窗期”对求职产生影响，如何解释“空窗”的原因，变成了求职者的“必备技能”。在网上简单搜索，就能看到许多相关的包装话术和指导课程，不少帖子点赞数、收藏量上万。

因同样的原因被拒绝的次数多了，李臻难免焦虑。在网上搜索如何解释“职场空窗期”话术、技巧后，李臻却对话术的有用性产生了质疑：“这些话术有着相似的套路和规律，面对招聘人员的询问不一定有效。”

“现在用人单位的招聘审核制度越来越严格，人力资源部门在录用前，会核实简历内容的真实性，大部分企业都会与应聘者原就职地进行沟通。”郑晓希提示，求职面试时千万不要编造简历，在面试前进行充分的自我准备和积极沟通，诚实面对面试官提出的问题更容易获得岗位认可。

“空窗期”不是职业发展的终点

采访过程中，蒋双林成功应聘成为一家公司的产品经理。在他看来，想要跨过“职场空窗期”带来的求职阻碍，需要提前做好准备，更重要的是自己要调整好心态，准备好重新出发。

在面试中，蒋双林展示了“空窗期”做自媒体积攒的资源 and 技能提升。“面试前还可以对公司和所在行业做些研究，知道行业近期在发生什么，以体现这段空窗期并没有影响你对工作的热情。”蒋双林告诉记者。

对此郑晓希有着相同的看法，求职时，除了展现自身所具备的能力外，更应该有所准备地展示自己选择“空窗期”的必要性，将其作为自我职业规划的重要部分。

“作为一种正常的职场现象，‘空窗期’并不少见。求职待业期间，如果存在经济压力，符合条件的人员可以申请失业保险金或者失业补助金，给自己托底。”北京市昌平区人力资源公共服务中心的工作人员表示，求职者可关注市、区人力资源部门组织的公益性职业技能培训和招聘活动，社会方面也应提高宽容度，让求职者更加从容地找到适合自己的就业节奏。

采访中，休息了近8个月的乔思宇向记者透露，他已经准备好“再出发”。“毕竟‘空窗期’不是职业发展的终点，反而预示着一个新的开始。”他说。

工信部：

截至2月末我国5G用户达8.51亿户

本报北京3月25日电（记者王群）记者从工业和信息化部获悉，前两个月我国电信业务稳步增长。截至2月末，5G移动电话用户达8.51亿户，比上年末净增2922万户，占总移动电话用户的近五成；5G基站总数达350.9万个，比上年末净增13.2万个。

具体来看，截至2月末，3家基础电信企业和中国广电共发展移动电话用户17.46亿户，其中5G用户达8.51亿户，占比达48.8%。3家基础电信企业发展固定接入宽带用户6.43亿户，其中千兆用户1.72亿户，占比达26.7%。流量方面，截至2月末，我国移动互联网累计流量达487.6亿GB，同比增长16.6%。

另外，电信业务量收平稳增长。1月~2月，电信业务收入累计完成2923亿元，同比增长4.3%。按照上年不变价计算的电信业务总量同比增长14.4%。固定互联网宽带业务收入440.6亿元，同比增长6.7%，占电信业务收入的15.1%，拉动电信业务收入增长1个百分点。

值得关注的是，新兴业务增长势头迅猛，表现抢眼。3家基础电信企业积极发展IPTV、互联网数据中心、大数据、云计算、物联网等新兴业务，1月~2月共完成业务收入757.6亿元，同比增长11.3%，占电信业务收入的25.9%，拉动电信业务收入增长2.8个百分点。其中云计算和大数据收入分别同比增长17.3%和30.3%，物联网业务收入同比增长8.5%。

两部门实施家政服务质量提升“十大行动”

优化就业服务与职业技能培训衔接融通

本报北京3月25日电（记者于歌）近日，国家发改委会同商务部等部门印发《促进家政服务业提质扩容2024年工作要点》，将聚焦提高家政服务质量，实施家政服务质量提升“十大行动”。其中提出，开展家政从业人员职业化水平提升行动，优化就业服务与职业技能培训衔接融通，提升职业技能培训针对性实用性，组织开展家政相关领域职业技能竞赛。

“十大行动”还包括，建设“巾帼家政”服务品牌行动。实施“五个一”工程。建立巾帼家政服务团体标准和统一标识，搭建信息发布专栏，举办巾帼家政职业技能大赛，开展巾帼家政系列宣传活动；建设“公益家政”服务品牌行动。开展工会家政职业技能培训、学历教育、劳务品牌、就业基地项目试点，选树100个家政服务单位并予以补助；深化家政“领跑者”示范行动，推动“领跑者”重点城市确定员工制家政联系企业，开展“领跑者”企业评估和动态调整，遴选发布典型案例；开展家政产教融合专项行动，支持建设一批家政领域产教融合实训基地，鼓励更多高等院校、职业院校开设家政相关专业，强化高素质、专业化家政服务人才培养。

此外，将持续推进养老和家政服务标准化专项行动，深化家政信用体系建设行动，深化家政劳务对接行动，深化“家政兴农”行动，举办家政进社区典型经验推广行动。

下一步，国家发改委将会同商务部等相关部门，充分发挥促进家政服务业提质扩容部际联席会议作用，持续抓好工作落实，以“十大行动”为抓手，着力提升家政服务质量，扩大优质服务供给，更好满足人民群众美好生活服务需要。

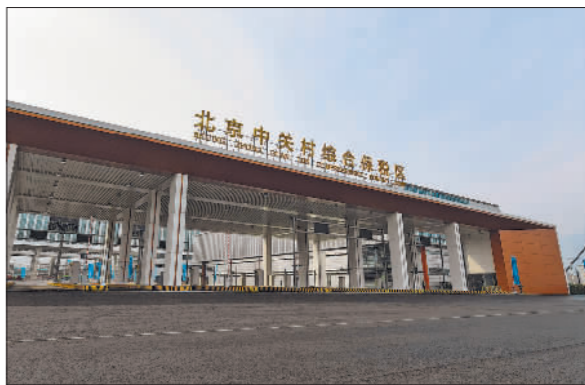
鄂尔多斯：智慧界桩让界线管理心中有“数”

本报讯（记者李玉波 通讯员池小花）“我们给每一颗智慧界桩都安装了‘智慧芯’，用鼠标点一下这些绿色的界桩，就能看到界桩的实时运行状况。遇到擅自拆除、移动、涂改等异常，系统当即就反馈过来了。”内蒙古鄂尔多斯市昭乌达盟科左中旗地科科科长孙广霞说，现在随时随地都能“看”界桩，每时每刻心里都有“数”。

鄂尔多斯市市域行政区划界线总长达2342.18公里，市、旗、县、乡、镇、村界线总长达654.91公里，界桩点达1000多个。2022年，鄂尔多斯市在内蒙古自治区率先实现“上链接”——建成集PC端、移动端（微信小程序）及智慧界桩终端为一体的智慧界桩管理系统。

打开智慧界桩数据监测平台，鄂尔多斯全境的“高清大图”跃然眼前。在这个可视化数据大屏上，一颗颗绿色、蓝色、黄色的界桩“颗粒”分明，由它们连接而成的省界、盟市界和旗县区界清晰明了。据介绍，智慧界桩较以往纸质数据，可将误差从原先的3~5米精确至0.5米以内，精度提升6~10倍。

如今，智慧界桩管理系统建成人、机、点、线四位一体的行政区划界桩管理平台，依托移动设备载体，采用地理信息系统（GIS）等技术手段，实现了界桩的快速定位和导航、日常数据采集和日常巡查、巡线预警、巡查轨迹记录等功能。鄂尔多斯市昭乌达盟科左中旗地科局局长杨力表示，智慧界桩管理系统进一步提高了巡查效率，为内蒙古界桩的信息化管理提供了技术参考，并于2023年取得了由国家版权局颁发的“计算机软件著作权登记证书”。



北京中关村综合保税区通过预验收

这是3月25日拍摄的北京中关村综合保税区主卡口。当日，位于北京市海淀区的北京中关村综合保税区通过了北京海关等有关部门预验收。2023年5月，北京中关村综合保税区正式获批同意设立，它是全国首个以研发创新为特色的综合保税区。新华社记者 陈钟昊 摄

河北阜城打造装备制造业产业集群

3月25日，工作人员在河北省衡水市阜城县一家汽车配件生产企业的生产车间整理汽车前组合灯。

近年来，阜城县大力发展装备制造业，积极打造以汽车配件、建筑型材、粮储机械等为特色的装备制造业产业集群。

新华社记者 王晓 摄



宁夏加强低收入人口动态监测

对低收入人口分层分类精准救助

本报讯（记者马学礼 李静楠）近日，宁夏回族自治区民政厅、人社厅、财政厅等部门联合发布《关于加强低收入人口动态监测做好分层分类社会救助工作的实施意见》，明确了合理划定低收入人口范围、构建动态监测体系、做好分层分类社会救助3项重点任务，以实现救助资源统筹衔接，提升救助信息共享效率，有效保障困难群众的基本生活。

据介绍，宁夏将低收入人口划分为6类，包括最低生活保障对象、特困人员、防止返贫监测对象、最低生活保障边缘家庭成员、刚性支出困难家庭成员以及其他困难人员。民政部门将依托低收入人口基本信息数据库，完善动态监测信息平台，拓展数据录入、数据共享、监测预警等基本功能，加快与防止返贫监

测互联互通。各相关部门及时向民政部门反馈救助帮扶信息，形成“一户（人）一条救助链”，避免救助遗漏或重复。

同时，有关单位将坚持线上预警、线下核查相结合，定期对比线上数据、走访困难群众，确保及时发现需要救助的困难群众。各社会救助管理部门，发现困难群众救助政策落实不到位的，将通过“一门受理、协同办理”，转交其他部门落实；发现困难情形复杂的，将启动县级困难群众基本生活保障工作协调机制，通过“一事一议”方式集体研究处理；发现救助后仍有困难的“个案”，将引导社会力量积极参与救助帮扶。

此外，宁夏还从基本生活救助、专项救助、急难救助、服务类社会救助、慈善帮扶以

及其他救助帮扶等6个方面进行了详细规定，以完善分层分类社会救助体系。拓宽基本生活救助范围，将成年无业重度残疾人等其他特殊困难人员，参照“单人户”纳入最低生活保障范围；细致划分医疗、教育、住房、就业、受灾人员救助等专项社会救助的具体对象及救助标准；取消对需要急难社会救助的低收入人口的户籍地、居住地申请限制；丰富服务类社会救助内容，创建“一县（区）一救助”品牌，探索建立困难群众需求项目库；加强政府救助与慈善帮扶有效衔接，建立慈善资源对接和发布机制；鼓励对防止返贫监测对象等困难家庭实施水和电减免补贴、物价补贴等救助措施，并为失能失智老年人、残疾人提供低偿集中托养服务。

20年间医保缴费增长370元，为群众带来了什么？

2023年本金和利息共3343.1元。“也就是说，居民住一次院后医保报销的金额，就远超将连续20年个人总保费进行储蓄的收益。”这位负责人表示。

另外，有网友称：“年轻人身体好可以不参保，只给老人、孩子参保就行了。”这位负责人表示，参保是家庭的“顶梁柱”，一旦罹患重大疾病，如果没有医保，不仅意味着家庭将承担巨额的治疗费用，还意味着家庭将失去重

要经济来源。因此，更加需要医疗保障给予重点的保驾护航。”这位负责人表示。

参保覆盖面稳定在95%以上

针对城乡居民医保参保人数近年来持续下降、部分地区农村出现医保“退保潮”等说法，这位负责人表示，这种说法不准确，我国基本医保参保覆盖面稳定在95%以上，参保质量持续提升。

记者了解到，居民医保参保人数保持稳定。相关数据近年来有轻微波动，主要是两方面原因造成的。

一方面是参保数据治理。自2022年起，医保部门以全国统一医保信息平台上线为契机，连续两年清理居民医保跨省和省内外重复参保数据共5600万。这是居民医保参保数据出现波动的最主要原因。

另一方面是参保结构优化。由于大学生

（上接第1版）

抵御大额医疗支出的风险

针对“缴纳医保后没生病，吃亏了”的观点，这位负责人认为，疾病的发生往往具有不确定性。在现代生活，面对突然到来的重大疾病，个人和家庭很难能独自承受高昂的救治费用。“保险的实质，就是汇聚各方力量后，帮助那些不幸患病的个人和家庭抵御大额医疗支出的风险。”这位负责人表示。

据介绍，2022年，全国医疗卫生机构门诊总诊疗84.2亿人次，平均每个人一年到医疗卫生机构就诊6次。全国医疗卫生机构入院2.47亿人次，年住院率为17.5%，也就是说，平均每6个人中就有1个人一年住一次医院。居民生病、生大病的概率并不像想象中的那么低。

数据显示，2022年我国居民医保参保人的次均住院费用为8129元，以报销比例70%计算，住一次院医保平均报销5690元；假如居民将2003年至2023年连续参保个人缴纳的保费进行储蓄，按年利率5%计算复利，到