

推动职工阅读从“有书读”到“读得好”

本报评论员 郝赫

“全民阅读活动周”。职工阅读论坛向社会传递出一个清晰的信号：职工阅读，正从一项文化活动成为新时代产业工人队伍建设的重要内容。

今天，亿万劳动者正踊跃投身全面推进强国建设、民族复兴伟业的新征程。而职工阅读，正是劳动者新征程上不可或缺的精神补给站，是促进全民阅读深入各行各业生产一线、激发创新创造磅礴力量的重要举措。职工阅读，正从一项文化活动成为新时代产业工人队伍建设的重要内容。

职工阅读是工会思想政治工作的重要载体。从安源路矿的煤油灯下传阅进步书刊，到洪都车间里工匠们研读专业典籍，历史证明：工人阶级的觉醒与成长，从来都离不开阅读的力量。

《习近平与一线职工朋友们》一书发行后受到热烈欢迎，书中温暖的故事、对劳动者的高度肯定，与一线职工的实际感受形成强烈共鸣。劳模工匠在论坛上的发言令人印象深刻：“每当我遇到困难，翻一翻这本书就能找到力量——总书记说‘社会主义是干出来的’，咱们工人就是实干的主角！”

思想政治引领是工会工作的生命线。“中国工人大学思政课”云平台2.0上线，这一平台正是工会运用数智化手段将思想引领直达职工的创新实践。当职工可以随时随地学习党

的创新理论，职工阅读便不再是“点缀”，而是凝聚职工思想、引领职工方向的“定盘星”。

职工阅读是广大劳动者素质提升的有效路径。“十五五”蓝图已经绘就，建设知识型、技能型、创新型劳动者大军，是关乎国家竞争力的现实课题。论坛中，大国工匠米先波的故事给出了有力注脚。面对“卡脖子”问题，他和团队攻坚克难，最终打破国外技术垄断。其重要支撑之一，就是通过系统阅读专业书籍积累起来的扎实功底。“读书不能停”，道出了职工阅读的核心价值——它不是消遣，而是产业工人实践中的“工具箱”。

论坛上，全国工会“送文化·惠职工”活动启动，提出“送思想、送文体、送健康、送技能、送服务、送消费”。从新就业形态劳动者、农民工到青年职工、女职工，职工阅读服务正在走向均等可及、普惠共享。这不仅是文化福利，更是赋能职工适应产业变革、实现人生出彩的切实举措。

职工阅读是各方交流互通的暖心平台。职工阅读是全民阅读的重要内容。此次论坛推出的专属IP“阅满满”，可爱的卡通形象承载着让阅读更接地气的深层考量。一组数据折射出近年来职工阅读的蓬勃开展：全国总工会建成全国工会职工书屋1.7万家，带动各

地工会建设职工书屋超过19万家，建成便利型阅读站点1.9万个、劳模书屋2.3万个，覆盖职工1亿人。

从职工书屋的转型升级、主题阅读活动的广泛开展，到先进典型的宣传推广，再到“工”字特色知识服务综合体的持续打造，每一项工作都在推动职工阅读从“有书读”向“读得好”转变，具有工会特色、契合时代特征的职工阅读新生态正在形成。

随着《全民阅读促进条例》实施，全民阅读促进工作再上新台阶。职工阅读也必将与时代同频。各级工会将持续推进阅读赋能、文化润心、思想铸魂，开启职工阅读新篇章。聚焦“思想铸魂”，我们要将习近平新时代中国特色社会主义思想融入阅读内容，让职工书屋成为党的创新理论传播阵地，让职工在书香浸润中坚定理想信念。聚焦“赋能成长”，要推动阅读与技能提升深度融合，引导职工把所学所读转化为解决生产难题、推动技术革新的实际能力。聚焦“共建共享”，要积极探索政策支持与资源保障，营造爱读书、读好书、善读书的浓厚社会氛围。

职工阅读，润物无声，却力量千钧。当无数微光汇聚，便是照亮新时代新征程的精神火炬。

融媒作品选粹

企业招聘不能把底线当高线



正值春季招聘高峰期，不少招聘平台发布的信息中，竟把缴纳社保、加班费、高温费、年休假等内容纳入“岗位福利”，这些都是劳动者应享有的法定权益。到了一些招聘企业眼中，怎么就成了岗位福利？

(本报记者 贺少成 李逸萌 肖婕好)

►扫描右侧二维码，观看工人日报融媒报道《工视点：加班有加班费？企业招聘不能把底线当高线》



当机器人跑赢人类，该欢呼还是焦虑？



4月19日，2026北京亦庄半程马拉松暨人形机器人半程马拉松赛事上，冠军“闪电”以50分26秒的成绩超过人类半马56分42秒的纪录。机器人的表现越来越引人注目。表面上看，是机器人在马拉松赛道上跑得更快，背后是机器人产业发展不断提速，是“中国智造”的发展版本不断更新！

(本报记者 张世光)

►扫描右侧二维码，观看工人日报融媒报道《【鼓楼新语】当机器人跑赢人类，我们该欢呼还是焦虑！》



因企业未及时提供离职证明错失新机会，员工能索赔吗？



劳动者离职后，用人单位未依法及时出具离职证明，导致劳动者未能按期入职新公司，由此造成的待业损失由谁承担呢？一起来看山东省济南市中级人民法院近日审结的这样一起劳动争议案件。

(本报记者 卢越)

►扫描右侧二维码，观看工人日报融媒报道《劳动者权益小课堂 | 因企业未及时开具离职证明而错失入职机会，劳动者能索赔吗？》



水下摄影师：用镜头潜入深蓝



水下摄影，听起来浪漫而神秘，但背后的艰辛却鲜为人知。水下摄影师黄心驰表示，水下摄影和普通拍摄完全不一样，自由和快乐占了大部分，但每一个镜头都要克服水压、光线、环境等不确定因素，有时为了一个画面，要反复下潜、调整、等待，过程既辛苦又充满挑战。

(本报记者 李润钊 本报通讯员 郝盛炜 林永豪)

►扫描右侧二维码，观看工人日报融媒报道《三工视频·新360行之水下摄影师》



文字整理 贾菲涛

社评

中国新闻名专栏

职工阅读是劳动者新征程上不可或缺的精神补给站，是促进全民阅读深入各行各业生产一线、激发创新创造磅礴力量的重要举措。职工阅读，正从一项文化活动成为新时代产业工人队伍建设的重要内容。

据4月22日《工人日报》报道，由中华全国总工会组织的第五届全民阅读大会职工阅读论坛4月21日在江西南昌举办，吸引了劳动模范、大国工匠、工会干部、一线职工等500余人齐聚一堂，共读《习近平与一线职工朋友们》，共筑职工精神家园，助力书香社会建设。今天是第31个世界读书日，也正值首个

老人“云健身”，别因“跟风”伤了身

龙敏飞

学短视频方法减肥，六旬阿姨空腹爬楼累“晕”了；跟着“健身达人”练防摔，七旬老人胳膊练“废”了……据4月21日《北京晚报》报道，当前，不仅很多年轻人吃饭前喜欢对着手机研究卡路里，就连老年人也闻风而动，紧跟潮流加入健身大军。一些问题也逐渐显现，有的人不顾自身现实情况，跟着网络上的方法剧烈运动而晕倒，有的在“云教练”带领下做瑜伽而拉伤肌肉……

越来越多的弄巧成拙事件让我们反思，老年人“云健身”到底靠谱吗？其实是因人而异的。一方面，短视频平台上的教练多为二三十岁的年轻人，其体能、代谢、恢复能力与老年人存在显著差异，盲目跟练显然存在风险。另一方面，即便是年过六七十却身手矫健的“健身达人”，他们的锻炼年限、身体机能、运动常识等，都不是普通老年人在短时间内能够相比的。

事实上，老年人不是不可以“云健身”，但必须找到科学、合适的方法。科学健身，关键在因人而异、循序渐进。随着年纪增长，老年人的体能下滑，盲目模仿高强度、快节奏、大幅度的网络动作，往往会“水土不服”。老年人科学锻炼的答案不在短视频的流量里，而在专业的个体评估中。须知，健身不是拼热度、比强度，而是在专业指导下制定适合自己的运动方案，否则，“强身”可能变成“伤身”。

老年人参与健身的初衷很好，但绝不能任由“伪科学”横行损害其身心健康。对此，一则，短视频平台要当好“守门人”的角色，加强健身内容审核，确保健身内容科学合理，压缩夸大、虚假成分的传播空间。二则，社会相关机构，如社区、医院等，应承担起一定的社会责任，主动提供科学的健身服务指导。三则，子女应多关注父母的身心健康和健身需求，帮助他们甄别信息、规避风险。

老年人健身，热情诚可贵，科学价更高。只有尊重科学、量力而行，不盲目跟风，才能让老年人通过运动获得健康，享受更高质量的晚年生活。



图说

“返古”？

据《解放日报》报道，最近，以“古法育儿”“古法生养”为标题的帖子在一些短视频平台广泛传播：“牛奶性寒，不要给新生儿喂牛奶或奶粉，应喂米糊或浮在粥表面的米油。”实际上，米糊和米油的主要成分是淀粉，缺乏蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，无法满足婴幼儿生长发育所必需的营养。

在物资匮乏、医疗条件不佳的年代，母乳或牛奶不易得，人们不得已才用米糊或米油喂养婴幼儿。曾经的无奈之举却在眼下被包装成“古法育儿”良方，背后少不了一个人的“小算盘”——先为一些新手父母“洗脑”，再售卖自制米糊粉。到头来，博主赚得盆满钵满，婴幼儿健康却成了牺牲品。在短视频平台上，从健康养生到教育、情感话题，利用焦虑制造需求、利用信任实现收割的套路不在少数。媒体曝光仅是第一步，平台还需加强内容审核与管理，消费者也千万别信盲从，理性才是对抗焦虑的“定心丸”。

赵春青/图 乐群/文

“快速起号、月入过万”？谨防自媒体“陪跑”套路

舒昊

新媒体快速发展的当下，自媒体“陪跑”服务悄然兴起。不少机构宣称可帮助创作者从零开始建立账号并提升影响力来变现。近日，多名受访者反映，“陪跑”机构往往以“快速起号”“月入过万”“精准变现”等话术吸引学员，但实际服务质量与承诺脱节，不少学员维权受阻。(见4月21日《中国青年报》)

自媒体“陪跑”服务，简单理解就是一些机构以零起步、快速起号等话术吸引自媒体创作者报名学习如何“做账号”实现流量变现。然而，当下的自媒体“陪跑”服务多是敷衍了事，甚至收钱后失联。所谓的“陪跑”，正在沦为精心包装的“虚跑”陷阱。

“陪跑”服务本身并非坏事。在海量信息、

平台规则复杂的当下，新手创作者确实需要专业指导。正规的培训与辅导，能帮助他们规避误区、提升内容质量、理解算法逻辑，是行业生态中的重要一环。然而，当“陪跑”被异化为“割韭菜”的敛财工具，多重危机就会显现。

“陪跑”变“虚跑”乱象的危害，除了造成个体经济损失外，还侵蚀短视频内容生态的健康肌理。当大量新手被不良机构哄骗，或者受到错误方法误导，产出低质、同质甚至违规内容，平台内容质量下降。更严重的是，这种“速成神话”的泛滥，助长了急功近利的心态，真正用心创作的人和作品反而遭受冲击。

目前，知识付费、在线教育、自媒体培训等服务的行业标准与准入门槛相对模糊，一些机构注册为“文化传播公司”或“咨询工作室”，游离于教育与商业之间，规避了教育培训领域的监管责任。相关服务中，合同条款

模糊、服务标准缺失、维权举证困难，让受害者即便想维权也步履维艰。

要遏制这类乱象，监管部门应明确自媒体培训的属性，对虚假宣传、欺诈收费行为依法严惩；平台方要对频繁被投诉的“陪跑”机构账号进行限流、封禁，切断其传播渠道；创作者更需理性，回归“内容为王”的本质——没有优质内容，再专业的“陪跑”也跑不远。

真正的“陪跑”应是理念的引导、方法的传授、资源的共享，而非承诺结果的“包发财”交易。创作者的成长，终究要靠对内容的敬畏、对用户理解来持续打磨。平台算法或许会变，变现路径或可优化，但真诚与专业才是穿越流量迷雾的“通行证”。

信息的含金量在内容，而做优内容没有捷径可走，更没有“保过”的门票。唯有脚踏实地，方能走得踏实、走得长远。

有个温度、有笑声的运动场。对不少80后、90后父母来说，儿时都有和邻居小伙伴在家门口跳皮筋、拍洋画、滚铁环的玩耍记忆。然而现在的不少孩子都住在高楼里，邻居是谁都不知道，下楼玩还要家长陪着——不是他们不想玩，是没有玩伴、缺少场地。将运动场所延伸至街道社区，用“挑战赛”的形式把零散的家庭吸引过来、串联起来，“家超”像一把钥匙，打开了人际交往的开关，构成了社区里宝贵的烟火气，社区“活”了，童年才有“根”。

当然，一场社区赛事恐怕难以承载过多期待，过程中也不必强求人人成为运动健将，更不必异化为新的比拼与焦虑。近几年，从“校超”“班超”再到“家超”，体育正在从“考核指标”转向“生活方式”，也让不少家庭感慨“早该这样了”。这一过程，好似把一粒种子从花盆移栽到旷野，只有根扎得越深，生命力才越强。

希望这样的尝试和探索多多益善，助力更多孩子和家超形成这样的共识——运动从来不是少数人的特长，而应成为多数人的日常。

享受“家超”的快乐，体验运动的魅力

的沙包投准、飞盘九宫格……这些运动项目让我这个小学生家长心里一动——这些都是我们小时候放学后玩到天黑、被爸妈扯着嗓子喊回家吃饭都放不下的运动。如果能带着孩子一起参与社区里的集体挑战赛，不仅家长可以重温儿时乐趣，还实现了更高质量的亲子陪伴，对于孩子养成良好的运动习惯也大有裨益。

这一探索跳出了校园体育的固有边界。一方面，很长一段时间，孩子们的运动被框在课间休息、体育课与课后托管里，有时间和空间上的局限性。另一方面，在不少孩子心中，运动是体育课中需要计时、算远近的“任务”。“家超”将赛场搬到楼下公园、小区空地，以家庭为单位上阵，让运动超越了体能训练、成绩比拼。沙包投准，投不

中大家一起笑；飞盘九宫格，歪打正着也能欢呼半天……这种“菜鸟互啄”式的快乐，也是运动最本真的模样。当输赢变得不重要，运动才真正属于每一个人。

这一探索给了家长和孩子一个“并肩作战”的契机。如今，在较大的升学压力下，身边不少家长整日与孩子“斗智斗勇”：催作业、管手机、盯坐姿……日子久了，亲子关系里难免会有微妙的紧张。当一家人在社区广场上为一个沙包欢呼或懊恼，家长或许便不是那个总在说“快去写作业”的人，身边站着的也不是那个总在拖延的孩子。彼时，家长和孩子之间有了默契和搭桥，这种情感连接或许更能滋养孩子的身心，也远比说教更有效。

此外，这一探索其实还在努力重建邻里生态，让社区在基本居住属性之外，成为一

现场·我在我思

乐群

继“校超”“班超”之后，教育界的“超”家族再添新成员——据北京日报客户端报道，4月11日，北京市西城区“家超”运动会启动。未来5个月，该区将在各街道社区开展“家超挑战赛”，通过“试点启动—全域推进—总决赛收官”的路径实现赛事全覆盖。

考验技巧的足球绕杆射门、定点投篮，锻炼协调力的1分钟跳绳、踢毽子，充满乐趣