

“凡事都进群”,每天对接100多个群,下班也要回消息……泛滥的工作群让人身心俱疲 10分钟就冒出“99+”群消息,职场人如何不为“群”所困?

本报记者 安彦琛

10月23日早上8点半,还在上班路上的唐萌,已经开始在工作群里处理客户需求。对接客户、联系供应商、跟踪交付……工作两年,这名跨境电商客服专员的微信群接近1万个,每天要在100多个群里对接相关事项,最多的一天,群聊消息超过5000条。快捷及时、操作简单、方便留痕、添加无上限——工作群已成为不少职场人沟通工作的主要方式。尤其在一些项目制和服务性岗位,一事一群、一客户一群、临时拉群……成了很多企业的默认做法。然而,无上限的工作群也带来了无止境的工作量,让职场人心力交瘁。此前,“半月工资仅55元,被踢出845个工作群”的话题曾冲上热搜,不少网友感同身受:“我有300多个工作群!”

回不完的群消息

接受采访刚10分钟,唐萌就告诉记者,工作群的新信息提示已经显示“99+”,“不及时回复会越积越多,每天光是回复消息就占去大量时间,其他任务只能挤时间完成”。工作群因为使用广泛、快捷留痕等特点,成为许多上班族离不开的办公工具。但越来越多的职场人也发现:加入的群聊越来越多,工作会时不时被群消息打断,明明当面很快能解决的事却要在群里来回沟通……

在广西从事网络电视行业运营工作的苏女士为“群”所困已久。苏女士有120多个工作群,每天有30多个在活跃沟通。“有的人还会在群里@我,面对面有话不说,非让我在群里‘爬楼’看记录。”苏女士说,“凡事都进群”对一个人的记

阅 读 提 示

快捷及时、方便留痕、添加无上限——工作群已成为不少职场人沟通工作的主要方式。尤其在一些项目制和服务性岗位,一事一群、一客户一群、临时拉群,成了很多企业的默认做法。然而,无上限的工作群不仅带来了无止境的工作量,也导致了权责不明晰、注意力不集中、离线休息权难以保证等问题。法官表示,劳动者依法享有休息休假权,用人单位不能把“随时在线”当作劳动者的默示义务,更不能因为劳动者在非工作时间未及时回复群消息,就对其作出处分、降薪等处理。

工作群让人心力交瘁

“在群里,好像大家都看到了消息,但真正‘站出来’主动跟进的人并不多。”苏女士直言,跟自己工作岗位相关的群聊,确实需要及时回复,但也有一些无效沟通,徒增工作量。群聊的碎片化让她经常觉得:“一整天耳边明明很安静,却好像有好多人在跟自己说话。”

一次工作中,苏女士因为系统问题向技术部门同事求助,本以为对方会直接过来帮她解决问题,结果却被拉进一个群“现场教学”。满屏字段、代码等专业词汇,看不明白的苏女士只好再找人“翻译”。“一来二去,技术部门的事反而成了我的事。”苏女士表示,类似的事经常发生,职责之外的工作经常变成需要自己“顺手承接”的事,“累积下来,特别消耗精力”。

唐萌承认,就客服岗位而言,确实暂时找不到比工作群更便捷的方式,但企业不能因为群没有上限,就觉得职工能处理“上不

封顶”的工作,多而杂的群消息很容易打乱工作节奏、影响身心健康。

在一次加班中,唐萌和仅有的4名客服在后方应对业务暴增带来的庞大工作量,工作群消息超过5000条。“电量”耗尽的唐萌无奈向上级请示分出部分工作,“但没过多久,业务扩展,工作量又加大了”。北京大学首钢医院精神心理科主任任峰表示,职场人在执行任务、做决定、协调工作等不同的群聊需求中来回切换状态,注意力碎片化难以集中,容易引起焦虑情绪。“因为工作细分,如果大家都在一个群里难免混乱。”苏女士对单独拉群表示理解,“但如果公司招的人手足够,工作可以再分配,群聊就不会压在同一个人身上了。”谈到解决办法,唐萌和苏女士都希望企业在扩展业务的同时增加人员投入、合理分配工作任务,减少非必要群聊,让职工以最佳状态投入工作。

下班后回群消息,算加班吗?

采访过程中,多位受访者谈到下班后也要回复工作群消息,离线休息权难以得到保障。

工作两年来,即使是在休息日和法定节假日,唐萌也要盯着群里的消息。“这些工作完全没有加班费,不及时回复还可能被客户

投诉、扣绩效。”唐萌说,“有点扛不住了,想离职。”

那么,职工下班后在工作群处理工作,算加班吗?北京市大兴区人民法院民事审判一庭副庭长蒋怡琴表示,司法审查认定隐形加班主要把握两个核心要件:一是加班指令是否是用人单位安排的工作任务,二是劳动者是否付出了实质性劳动。

蒋怡琴解释,如果用人单位的工作安排明显挤占休息时间,且劳动者按照要求交付了劳动成果,并非简单浏览消息、浅层回复,即便劳动者居家、线上完成工作,也可以认定为加班。目前已有不少生效判例,法院结合案件事实判决用人单位支付隐形加班对应的加班费,充分保障了劳动者的合法权益。

蒋怡琴同时表示,劳动者依法享有休息休假权,遇到突发、应急类工作事项,用人单位临时联系劳动者,具备现实合理性,但企业不宜将这种例外情形演变为常态化要求。面对常态化的线上加班侵扰,劳动者可以主动与用人单位协商,明确线上工作沟通规则,维护自身休息权益。用人单位也不能把“随时在线”当作劳动者的默示义务,更不能因为劳动者在非工作时间未及时回复群消息,就对其随意作出处分、降薪甚至解除劳动合同的处理。

针对群聊过多给职场人带来的身心困扰,任峰建议,在需要回复大量群消息的情况下,职场人可以有意识地管理自己的注意力,根据事情的轻重缓急处理。如果已经出现焦虑心态,对工作群无从下手,可以先花10分钟做正念呼吸,把注意力集中在呼吸、身体的感受或者当下的环境上。

具体工作中,他建议每天在固定时段集中回复群聊信息,避免自己总处在回复状态,难以保持注意力集中。有条件的话,可以尝试在某个时段把手机移出视线,专注做手头的事,不受外界打扰。



公积金服务送到家门口

近日,在广西壮族自治区来宾市忻城县思练镇住房公积金联动服务站,工作人员为市民办理住房公积金业务。据悉,该服务站将公积金政务服务下沉乡镇网点,实现政务服务与金融服务深度融合,群众在家门口即可办理相关业务,打通公积金便民服务“最后一公里”。 本报通讯员 樊绍光 摄

学了有用,考了有证

下班后去免费技能培训班“当学徒”

本报记者 马安妮

10月中旬,新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市米东区的“双证”培训开班,每班30人,涵盖铲车司机、叉车司机、育婴师、养老护理等职业,培训时间5~15天不等。米东区职工马月“抢”到了育婴师的培训名额,培训考核合格后,她可以拿到职业技能等级证书和行业内上岗证。像马月这样抢免费技能培训名额的年轻人不在少数。与主打兴趣、社交的夜校课程不同,这类培训班主打“学了有用、考了有证”,正成为上班族下班后的新选择。

课程设置跳出“老面孔”

“我之前就会烘焙,但没考过证书,想找这类工作,有职业证书更能证明能力。”今年初,马涛在乌鲁木齐市天山区参加了家门口的免费技能培训班,她通过15天的培训顺利拿到了西式面点师职业等级证书。

“班上的同学来自各行各业,有零基础的新手,也有想拿证开店的创业者,大家一起学习,氛围很好,也能缓解工作压力。”马涛说。

据悉,这类免费技能培训班,多由相关部门进行补贴,课程设置对准就业需求,把“上课”变成上岗前的“最后一公里”。课程设置也跳出家政、电焊等“老面孔”,“上新”人工智能训练师、网络安全管理员、电商直播运营、养老护理等实操技能,零基础也能报名。

以黑龙江大庆市总工会开设的人工智能训练师技能培训班为例,课程从AI基础认知、数据采集处理到综合考评,全部面向零基础学员免费开放,通过考核就能拿到职业技能等级证书。

上课时间地点围着需求转

上课时间迁就上班族——工作日晚间和周末开设课程,是这类培训班的普遍安排。

在宁夏,“技能夜校”课堂设在晚上,不限年龄、不限学历,健康照护、电商直播、AI应用等课程全部免费。

在安徽,合肥市总工会的工匠学院针对职工成长需求,推出免费技能培训与学历提升“双提升”优惠套餐,培训优选周末、工作日晚间时段,开设AI赋能、工业机器人、班组管理、燃气、供排水、养老护理等9个专题培训班,优质培训资源甚至吸引芜湖等地职工专程来合肥参训。

学习地点也在不断下沉。新疆的“一培双证”技能培训,把装载机、叉车、挖掘机实操设备开进村子,农闲时开课,每天8小时实操训练,八成以上学员结业就能拿到上岗证,实现就业;乌鲁木齐2026年启动的面向高校毕业生网络安全管理员免费培训试点,把课堂设在新疆大学校园,20天的课程结束,学员通过考核就能拿到四级职业技能等级证书,还会帮忙对接数字产业岗位;8月上线的“疆技通”小程序,将1400多门精品职业技能课搬到手机端,学员通勤路上就能刷课学习。

一边上班一边“当学徒”

除了参加技能培训班,一边上班一边“当学徒”的培养方式,也成为很多职工提升技能的选择。

“以前觉得先学了新技能之后才能上岗,没想到在岗位上也能同步学习,不耽误工作,还多了一门手艺。”吾布力艾山·吾布力海热已在新疆奴尔水电开发有限责任公司工作6年,单位的定期培训让他考取了高压电工证。

让吾布力艾山获益的是人社部、全国总工会等5部门联合推行的中国特色企业新型学徒制:刚入职的新职工、转岗职工不用花一分钱,由企业技术骨干和合院院校老师担任双导师,花1~2年时间带着职工边上班边学技能,期满就能考中中级技能等级证,并且学习期间工资照发,岗位晋升通道同步打通。

记者注意到,针对离校未就业青年,部分地区还开办了免费实训营,课程融入简历指导、模拟面试、AI求职测评,课程结束后直接对接企业岗位,帮年轻人少走求职弯路。

超龄劳动者上班途中发生交通事故受伤死亡,能否认定工伤?

63岁的淦某生与某学院签订劳务协议从事保洁工作,后在上班途中遭遇车祸身亡。当地人社部门以其已达到法定退休年龄、与校方存在劳务关系等为由,不予受理工伤认定申请,其家属关于工伤认定的诉求先后被一审、二审法院驳回。

今年是老年人权益保障法颁布实施30周年,全国“敬老月”活动期间,最高人民检察院发布检察机关依法维护老年人合法权益典型案例,上述案件入选。

2021年8月30日,淦某生与某学院签订《临时聘用人员劳务协议书》。同年10月7日,淦某生在上班途中,与郑某无证驾驶的无牌二轮踏板燃油车发生交通事故,受伤后不幸身亡。经江西省某县市级交通管理部门认定,郑某负此次事故主要责任,淦某生负次要责任。

江西省九江市人民检察院(以下简称九江市检察院)依法受理该案后查明,淦某生作为保洁人员,该校后勤部门对他的工作时间、内容、地点及考勤均进行严格管理,某学院给淦某生的转账备注为“工资”。此外,淦某生是进城务工农民,2012年10月开始参加城乡居民养老保险,2018年6月开始领取城乡居民养老保险金。

九江市检察院审查认为,淦某生签订的虽然是《临时聘用人员劳务协议书》,但他受学院规章制度管理、服从工作安排、领取劳动报酬,其考核管理直接受学院支配,且从事的保洁工作属于学院行政业务的组成部分,双方应当认定为劳动关系。

同时,检察院认为,淦某生在上班途中发生非本人主要责任的交通事故,符合工伤认定标准,其家属提交的工伤认定申请材料完整,社保行政部门应当受理并认定为工伤。2025年3月,检察机关依法向法院提出抗诉。

案件再审期间,检察机关与人民法院多次走访人社部门及某学院,进行释法说理,最终学院同意承担工伤主体责任,双方达成补偿协议。

最高检行政检察厅负责人表示,该案中,检察机关深入调查核实,认为淦某生虽达到法定退休年龄,但与用人单位确实存在聘用关系,应当依法享有工伤保险待遇,遂提出抗诉,并推动双方达成补偿协议,促使问题及时解决,保障老年人合法权益。

据悉,《国务院关于渐进式延迟法定退休年龄的办法》第6条规定,用人单位招用超过法定退休年龄的劳动者,应当保障劳动者获得劳动报酬、休息休假、劳动安全卫生、工伤保险等基本权益。今年5月10日,人社部等5部门联合出台的《超龄劳动者基本权益保障暂行规定》第15条进一步明确,超龄劳动者因工作原因受到事故伤害的,按照规定进行工伤认定并享受相应的工伤保险待遇。

最高检表示,给予超龄劳动者工伤保险待遇,有利于保障超龄劳动者职业伤害获得医疗救治和经济补偿。检察机关办理涉及超龄劳动者工伤认定及工伤保险待遇的案件,要秉持客观公正立场,深入调查核实,厘清劳动关系实质,发现应当认定工伤但未予认定的,应当依法通过抗诉等方式予以监督,在法院再审期间可以协同法院进行实质性化解,切实保障超龄劳动者工伤保险待遇实现。

甘肃6751名灵活就业人员收获“隐形收入”

今年前三季度全省3.9万人领到2.7亿元社保补贴

本报记者 康劲 本报通讯员 高萧阳

“不用反复交材料,办好之后补贴直接打到社保卡上,这笔‘隐形收入’实实在在减轻了我们的缴费压力。”在甘肃省平凉市政务服务中心人社服务区,52岁的灵活就业人员王师傅做完认定和登记后算了一笔账:“自己缴的社保,国家给补了一大半。”

王师傅所说的“隐形收入”,是甘肃落实社保补贴政策、帮扶灵活就业群体的生动缩影。甘肃省社保中心数据显示,今年前三季度,全省累计为3.9万人发放社会保险补贴2.7亿元。其中6751名灵活就业人员拿到灵活就业社会保险补贴1973.6万元,切实享受到政策红利。

灵活就业人员参加职工养老保险,保费全由个人承担,不少就业困难人员、离校未就业高校毕业生常常被缴费压力困扰。8月正式实施的《甘肃省就业补助资金管理办法》规定,补贴面向完成就业困难认定、办理灵活就业登记并正常缴费的人员以及离校2年内未就业高校毕业生,补贴最长可享受36个月,距离法定退休年龄不足5年人员可延长至退休。

按2026年甘肃省社保缴费基数下限4526元计算,费率20%,灵活就业人员要年缴10862.4元。根据不超过实际缴费2/3的补贴政策,一年最高可补7241.6元,每月约603元。像王师傅这样的“城镇大龄人员”,补贴后个人实际承担每月不到310元。

今年6月,甘肃省4部门出台《灵活就业参保“一件事”工作方案(试行)》,将13项关联业务打包集成办理,申报材料由5份精简至1份,办结时限从36个工作日压缩到5个工作日,推行“直补快办”,补贴资金直接拨付至社保卡账户。“以前办补贴,要跑好几个地方,准备一大堆纸质材料。现在少跑腿、少交材料,钱到账也快。”在甘肃庄浪县一家餐饮店务工的李建军,连续两年享受灵活就业社保补贴,对灵活就业参保“一件事”带来的便利感受明显。

为解决群众“不知道政策、不会申报”难题,甘肃人社部门依托市县乡村四级劳务体系,通过数据比对筛查符合条件人员,变“人找政策”为“政策找人”。网格员入户走访、微信群推送提示、窗口线下宣讲,把政策送到集市楼院,确保补贴政策应享尽享。

超龄保洁员上班途中遇车祸身亡,获认工伤