

职场关注

最新报告显示,超八成职场人受睡眠困扰—— “睡不着”“睡不好” 缠上职场人

不知从何时起,“睡得好吗”取代了“吃了吗”成为不少职场人见面的开场白。前程无忧日前发布的《2023职场白领睡眠观察报告》显示,超八成职场人存在睡眠困扰。

睡前玩手机影响睡眠质量

“只有晚上的时间才是属于自己的。”有82.6%的受访者表示自己每日睡眠时间不足8小时,有40%的受访者习惯性熬夜。

“睡前玩手机”是职场人自述排名第一的熬夜问题诱因。“我睡觉前习惯看一会儿手机,从事财务工作的小江表示,“刷短视频、看电影,再和朋友聊聊天,直到困得不行了才愿意关灯。”经历白天的忙碌后,不少职场人主动选择“报复性”熬夜,将夜晚时间消磨在游戏、网络、小说、短视频上,并将此视为缓解疲惫、放松自己的一种方式。

专家表示,当人们在手机上刷视

频、玩游戏时,大脑皮层处于兴奋状态,而进入睡眠需要大脑皮层处于放松状态;另一方面,手机屏幕释放的蓝光会抑制松果体分泌褪黑素,影响睡眠质量。因此,建议在睡前30分钟至1小时内,最好不要玩手机,营造一个良好的睡眠环境。

《报告》还显示,在“人睡困难”的人群中,管理层占比高于非管理层,分别是37.5%和24.4%。另外,就算“睡着了”也不代表“睡得好”。超半数职场人对睡眠质量不太满意,对自身睡眠评价在70分以下的人群占比为50.3%,对自身睡眠评价在70分至80分的人群占比为33.3%,仅有16.3%职场人对自己睡眠质量比较满意。

仅少数企业提供午休场所

俗话说:“饭后打个盹,下午干劲足。”在南京河西元通某写字楼上班的白领小黄表示,自己单位中午有2

个小时的午休时间,“一开始我会直接趴在工位上休息,可时间长了胳膊受不了,后来专门买了个折叠床,中午休息好了,才更有精力投入到下午的工作。”

但根据前程无忧的调研报告,只有少部分受访者所在企业会在有限的办公区域内提供午休场所,大多数企业虽然提供了午休时间,但适合午睡的休息场所相对欠缺。

本次调研将午睡习惯规律、提供午睡场所的企业定义为“午睡友好”企业,在一线城市中,广州和深圳实现“午睡友好”的企业占比更高,分别占比10.4%和13.3%。

不少人“阳康”后出现睡眠问题

“身边人都说‘阳康’后睡眠质量变差,我也睡得不如以前踏实。”不少职场人“阳康”后或多或少出现睡眠问题,那么如何才能睡个好觉?

专家表示,首先,要保持良好的睡眠习惯,调整作息。在一个时期内保证规律的睡眠和起床时间,非必要不频繁熬夜。如果特别困倦,午睡时间不宜超过半小时。其次,适当运动,规律饮食。每天保持30-60分钟的有氧运动,如慢跑、游泳等。运动时间以白天为宜,尽量避免睡前做剧烈运动。按时吃三餐,尤其是早餐,这样可以调整体内的运作机制。最好不要在睡前吃东西,但也不要空腹上床,下午2点之后尽量不要喝酒、咖啡、浓茶等。

另外,自我调整,降低焦虑。睡前不要抱着“一定要快点睡着”或“今天又睡不着”的疑虑,这些不得不睡的强制观念反而会妨碍入睡。尽量纠正睡前过度思考的习惯,可在睡前进行放松训练,比如听听舒缓的音乐,逐渐让自己静下来,以降低睡眠焦虑水平,提升睡眠质量。

记者 罗刚

职场新角色

数字经济催生“私域增长师”

3年前,就职于一家乳业公司的倪露,在自己负责的电商部门开始尝试做“私域增长”。中国人力科学研究院今年发布的一份报告显示,“私域增长师”已成为五大热门数字新职业之一。

什么是“私域”?倪露解释,公域运营,就像企业通过电商平台把商品摆满一个个“货架”,顾客在平台买完即走;私域运营,则是企业找到一个顾客,通过企业微信,为顾客直接提供服务和货品,真正实现“以客户

为中心”。倪露说,随着社会认知度的提升,企业对“私域增长师”的需求激增,工作机会也越来越多。

不过倪露接触到“私域增长”这个新鲜事,却颇有些误打误撞的意味。那年6月,她所在的公司经营着一项“订奶到家”的传统业务,家庭客户往往只跟送奶工联系,一旦送奶工跳槽,就会带走一大批客户。

“他们都是长期优质客户,客单价和复购率都很高,流失一个都是损失。”倪露说,刚好企业微信提供了

“离职继承”功能,如果把客户都转移到这个平台上,即便员工离职了,公司也能把客户留存下来。

实际上,客户流失是各行各业的普遍焦虑。尤其这几年,电商平台、信息流广告等公域流量逐渐见顶,一些中小企业获客成本高涨、销量增长乏力,且多见“一锤子买卖”,客户留存变得日益艰难。

站在数字化转型升级的十字路口,很多中小企业瞄准“私域增长”空间,尝试挖掘存量市场的潜力。在此过程中,企业需要有效连接客户,进而留住客户、服务客户,实现“以客户为中心”。

去年10月,倪露通过私域运营业务的提升,为一家公司带来可观的效益。但她还是决定换一份新工作,在其他行业验证自己的经验。

一位眼镜店老板曾找到她,诉说店里日常流动客户很多,但对长期用

户运营一筹莫展。倪露觉得,客户一般几年才换一次眼镜,这家店看起来在做低频生意,但私域运营仍能带来镜片清洁、视力检测等高频服务。

在她看来,“私域增长”更像“慢工出细活”。虽然不是“大主播一场带货上百万”的模式,但企业可根据行业和客户特点,做服务或产品的全生命周期设计,通过细水长流的服务,为中小企业创造更长期的价值。

最终,倪露选择入职一家高端烘焙品牌公司。2022年1月至9月,新公司的社群私域销售额为1万元,她接手后3个月内,销售额达到20万元;此前一年,仅有8000多位私域客户下单,她入职不到半年,这个数据便增长到18000人。

成本的下降同样显而易见。倪

职场聊吧

职场年龄歧视缘何难解

就业年龄歧视是多种因素综合作用的结果。从企业方来说,设置年龄限制的多集中在民营中小企业。这类企业普遍缺乏完善的培训体系和发展通道,在内部利益最大化的驱动下,以及“顺应”外在用工弹性化、短期化和年轻化的趋势下,不免会通过“以新换旧”来更新用工群体。

从岗位角度来看,存在年龄限制的岗位多集中在以下几类:第一类是基层岗位,如行政助理、出纳等。这类岗位主要按照工作标准要求从事事务性工作,要求执行力强,并不需要太多的经验积累,可替代性强。第二类是服务性岗位,如销售客服、餐饮服务。这种岗位主要和客户打交道,餐饮、旅游等行业发展受到抑制,企业用工需求减少。而从供给侧来看,每年都有刷新历史纪录的高校毕业生群体加入就业大军,供需矛盾进一步凸显。其中,受影响最大的,当数基层岗位中年龄较大的劳动者。

一方面,由于当前我国关于年龄歧视的立法和政策并不明确,这导致在实践中很难区分“年龄歧视”与“任职条件不符”,监督成本也较高。人们默认这种现象的存在,而且基本处于“民不举官不究”的状态,企业违法成本较低。另一方面,毋庸讳言,我国职场年龄门槛更低,是之前长期人口红利背景下用工内卷恶性循环

的一种惯性表现。

“30+”的年龄,正是个人职业发展黄金阶段,且承担着多重角色。按照我国未来人口年龄结构的变化趋势,劳动者供求力量对比也将发生一定改变,从长期来看,用工年轻化趋势也将遭到相应瓦解。对此,政策要先行引导。在一些发达国家,劳动者的求职简历中不放置照片、不显示性别和年龄,雇主有任何这方面要求和暗示都属违法。由于法律对此有明确规定,且执法非常严格,企业违法成本很高,避免年龄歧视由此成为共识。

在我国,如何遏制就业年龄歧视?首先,要在法律层面有所深化和细化,更好保障企业用工自主权和劳动者平等择业权。进一步明确有关年龄歧视的法律法规,禁止企业设置与岗位要求无关的年龄门槛,加强惩戒力度,提高企业违法成本,倒逼企业提升管理水平。其次,个体要建立终身学习的理念,不断提升自身劳动技能和适应力,做好职业生涯规划,打造核心竞争力,以积极的心态面对未来的不确定。

党的二十大报告提出,消除影响平等就业的不合理限制和就业歧视。照此,消除就业歧视,实现高质量就业,有赖于各方完善就业支持项目和基于终身学习的职业培训体系,通过社保补贴、税费减免等举措引导企业逐步建立能力为本的用人观念,推动建立员工发展立体通道,最终实现企业、员工和社会多赢。

王淑娟

露举出公域销售的例子说,如果找知名大主播带货,公司不仅要出“坑位费”,每卖一笔还得支付一定佣金,产品也免不了打折卖,最后综合算下来很难有赚头,“私域运营除去人工成本,几乎没有其他费用。”

除了直观的效益增长,“私域增长师”还能直接了解到客户反馈,通过快速反应,帮助企业提升产品质量和服务体验。“以前想了解客户需求,都要花不少钱请外部公司做调研出报告。”倪露说,“相比之下,现在的效率和质量都高了不少。”

有一次,这家烘焙公司研发了一个新品蛋糕,客户反馈口感有点油腻。倪露把信息传递到生产部门,公司马上把新品下架,重新改进蛋糕做法再上线。

作为经验丰富的“私域增长师”,倪露很看好这个新职业的前景,同时坦言入门门槛虽不太高,但成为行业内专业人士也并非易事——他们不光要实战能力过硬,还需不断提升数字技能,适应企业打造“全域运营”能力的趋势。

张博令 薛园 王若辰

职等你来

南京市现代服务业专场招聘会
时间:2023年3月30日
地点:南京市玄武区北京东路63号

常州市天宁区民营企业专场招聘会
时间:2023年3月30日
地点:常州市中吴大道1287号

太仓市高新区综合招聘会
时间:2023年3月30日
地点:太仓市常胜北路16号

淮安市政企合作服务用工专场招聘会
时间:2023年3月30日
地点:淮安市人力资源市场枚皋路6号

江苏省零工市场招聘会
时间:2023年3月31日
地点:南京市江宁区菲尼克斯路70号总部基地43楼106室

南京市营销管理、外贸物流、文教传媒类专场招聘会
时间:2023年3月31日
地点:南京市玄武区北京东路63号

无锡市“创响江苏”春风行动现场招聘会
时间:2023年3月31日
地点:无锡市人力资源市场二楼大厅

常州市外贸、电子、物流、营销类专场招聘会
时间:2023年3月31日
地点:常州市新北区珠江中路科技园5号

海安市“5123”领航企业暨产业链龙头企业专场
时间:2023年3月31日
地点:海安市长江路10号

南京市溧水区“家门口就业”专场招聘会
时间:2023年3月31日
地点:南京市溧水区永阳街道秦淮大道401号

盐城市亭湖区“扬就业之帆、启梦想之旅”专场招聘会
时间:2023年3月31日
地点:盐城市亭湖区黄海东路8号

如皋市特殊群体招聘活动
时间:2023年3月31日
地点:如皋市解放路199号房产交易中心二楼

常州市民营企业服务月活动专场招聘会
时间:2023年4月1日
地点:常州市新北区珠江中路科技园5号

连云港市“职引未来”高校毕业生专场活动
时间:2023年4月1日
地点:连云港市人力资源市场

泰州市“春季引才、职等你来”综合性人才招聘会
时间:2023年4月1日
地点:泰州市洪泽湖路66号北裙楼一楼招聘大厅



赛技能 争状元

第五届连云港技能状元大赛决赛日前在江苏省经贸技师学院和连云港市中等专业学校两个赛区同时开赛,来自全市重点产业和特色产业的312名选手,分别在电工、焊工、数控车工、汽车维修工、养老护理员等11个赛项上展开激烈角逐。据悉,通过大赛理论知识和技能考核的选手,将获得高级工证书;获得各项目前3名的选手,将获得技师证书,列入省以上大赛选手储备培养。

耿玉和 摄

