

# 职场关注 往返车票难抢、景区人满为患,都阻挡不了职场人出游的脚步—— 暂别“班味”,追寻诗和远方

## 五一旅游热情持续升温

十大热门目的地

北京 上海 重庆 杭州 成都  
南京 西安 武汉 广州 长沙

五一自驾出游热门目的地

乌鲁木齐 伊宁 成都 三亚 喀什  
上海 西宁 兰州 昆明 海口

数据来源:携程旅行

半个月前,在职场打拼多年的陈鑫就已经规划好了“五一”长沙游行程,“即使往返车票难抢,景区人满为患,也能够暂别‘班味’,去追寻诗和远方,也是值得的!”陈鑫憧憬着即将到来的旅程。

这个“五一”假期,对于许多职场人来说,是难得的休憩与放松的时光。他们渴望在这短暂的几天里,将工作的压力暂时抛诸脑后,与家人朋友一同踏上

旅程,享受生活的美好与宁静。

### 走出办公室,投入大自然的怀抱

“一旦上过班,你的气质就变了。”最近,有不少职场小伙伴在社交平台分享自己上班前后的照片对比:从面色红润到蜡黄枯槁,也许才上了几个月班,却已经“班味”十足。即使精心打扮,也没有办法掩盖住眼神里的疲惫。

因此,无论是山水之间的自然风光,还是古城古镇的历史韵味,都吸引着大批职场人的目光。他们或驱车自驾,或搭乘高铁飞机,穿越千山万水,只为寻找那一份属于自己的宁静与快乐。

“换个地方,换个心情看人间烟火。”这个假期,刚工作一年的萧晨与大学同学相约去贵州梵净山。“作为已经没有了寒暑假的‘社会人’,旅游是治愈心灵的一剂良药,让自己在忙碌生活中暂时停下脚步,享受自由。”萧晨说。心理咨询师王玉则认为,当人们感到疲惫或厌倦周围的生活时,从熟悉的地方走向陌生的地方,沿途的新鲜风景和零工作压力的轻松感,能够极大地放松和愉悦心情,为日后更好地投入工作和学习积蓄力量。

### 徒步、骑行等新兴旅游方式受青睐

除了传统的逛景点打卡,一些新兴的旅游方式也受到了职场人的热烈追捧。露营、徒步、骑行等户外活动,成为他们逃离城市喧嚣、亲近自然的新选择。这些活动不仅能够锻炼身体,还能够让人在宁静与自由中释放内心的压力。

吴珊是一位热爱运动的职场人,对徒步旅行有着自己的见解。她认为,背起行囊,穿越山川湖海,体验大自然的壮丽与神秘,是一种无法言喻的快乐。然而,她也强调,徒步旅行并非易事,需要做好充分的准备。研究路线、了解当地天气、整理装备等都是必不可少的步骤。她根据自己的经验分享道,前往山区或寒冷地区时,要准备保暖的羽绒服、羊毛衫等;而在夏季或炎热地区,则可以选择轻便、透气的衣物。此外,一双合脚、防滑、耐磨的徒步鞋也是关键,它们直接关系到行走的安全和舒适度。

“我很喜欢徒步或者骑行,这种亲近自然的体验能让我暂时忘记工作的烦恼,舒缓压力,放松身心。”吴珊表示。

### 职场人期待更灵活的休假安排

随着假期的到来,各大景区的人流量也在急剧增加,这也引发了公众对于休假制度的关注和讨论。前程无忧最近发布的《2024职场人理想休假调查》显示,近半数受访职场人对现有的节假日制度表示满意,但也有相当一部分人表示不满意或有改善空间。

大家眼中的理想假期应该是怎样的?根据调研,超过半数的上班族希望每年能够享有更多的休假天数,以充分放松身心、享受生活。同时,对于法定节假日的调整和增设更多传统节日的呼声也日益高涨。在休假安排的灵活性方面,有超过半数的受访者表达了强烈的期待。

有专家表示,面对职场的压力和生活的琐碎,职场人渴望通过旅游来寻找内心的平静与自由。而一个合理、灵活的休假制度,能为他们提供更好的条件和机会去实现这一愿望。 记者 罗刚

## 职场聊吧 职场社交不如轻松一点

一项面向白领的调查显示,多达76.8%的受访白领会为职场社交感到困扰,表现出“社恐”。对职场社交“能躲则躲”的占23.4%，“戴上面具强行‘营业’”的占26.9%，“只想好好自己的工作”的占26.5%。

超七成受访者对职场社交感到困扰,这结果一点也不让人意外。置身职场,如人在江湖,总会有身不由己的时候。无论处在什么位置,谁还没点困扰?人虽然是社会动物,有社交需求,但职场社交可谓一种繁重“情绪劳动”,让人分分钟“电量”耗尽;再加上很多社交场合需要显得合群、展现情商、表示“诚意”,让人“压力山大”也是情理之中。

对此,怎么看?不如更坦然一些。对于职场社交,有人如鱼得水、八面玲珑,甚至乐在其中;有人则强行“营业”、强颜欢笑。按照时下流行的人格类型测试,人的性格天差地别。但不管“i人”(内向型)还是“e人”(外向型),都是独一无二的人。记得有这样一句名言:“没有什么事情是好的或坏的,但思想却使其有所不同。”不如改变心态,接纳自己。羡慕“社牛”,想要“i变e”,就尝试突破,在职场中有意意识地历练提升。如果实在苦恼不堪,也没必要精神内耗,分析清楚自己擅长什么、不擅长什么,扬长避短,换一份更适合的工作很有必要。

不如再“放飞”一点。职场,终究是工作的地方。有人说过,做事靠谱就是最好的社交能力。从职场到生活,能让人信任的、安心的、乐意交往的,终归是踏实、靠谱的人。所以,身在职场,更多还是要专注于工作本身,不必刻意经营所谓“圈子”、关系,更不要戴着面具伪装自己,整天假装开朗、懂事、脾气好……羽毛相同的鸟,自会聚在一起。要相信职场中总会有“气味”相投的人。特别是近年来,年轻人不愿意把时间浪费在无效社交上,愈发注重职场上的边界感、分寸感。年轻人“整顿”职场,让职场上的社交负担少一点,如此甚好。

夏振彬



### 比技能 争“状元”

第七届江苏技能状元大赛总决赛日前在宿迁举行,来自13个市的689名技能高手展开激烈角逐,争当“状元郎”。江苏技能状元大赛每两年举办一届,是我省规格最高、项目最丰富、范围最广、奖励力度最大的职业技能大赛,被誉为全省技能人才的“奥林匹克”。

本次大赛以“数字技能”为重点,聚焦我省先进制造业集群和重点产业链,共设职工组和学生组20个赛项,其中职工组参赛对象为企事业单位生产一线职工和省内各类院校在职教师,竞赛项目包括网络安全、装配钳工、工业视觉系统运维、跨境电商电子商务运营等10个赛项。对获得全省决赛各项目职工组一等奖的选手,除现金奖励外,省政府还将授予“江苏技能状元”荣誉称号,直接认定为“江苏工匠”。

目前,江苏省技能人才总数突破1450万人,每万名劳动者中高技能人才数达到975名,15人荣获“中华技能大奖”,113名高技能人才享受国务院政府特殊津贴,技能人才工作持续走在全国前列。 陈少帅 摄

## 职等你来

- “喜迎五一,就在盐城”现场招聘会  
时间:2024年5月3日  
地点:盐城市新龙广场4号楼招聘大厅
- 兴化市庆五一民营企业专场招聘会  
时间:2024年5月4日  
地点:兴化市楚水路43号
- 南通市通州湾示范区五一专场招聘会  
时间:2024年5月4日  
地点:南通市通州湾滨海大道189号
- 东海县中小企业服务月专场招聘会  
时间:2024年5月5日  
地点:东海县晁宸路7号
- 南京市建筑工程、医药化工、商业服务类专场人才招聘会  
时间:2024年5月7日  
地点:南京市玄武区北京东路63号
- 南京市浦口区民营企业专场招聘会  
时间:2024年5月8日  
地点:南京市浦口区江浦街道劳动大厦
- 南通市总工会促进职工就业专场招聘会  
时间:2024年5月9日  
地点:南通人力资源大厦一楼
- 无锡市高校毕业生招聘会  
时间:2024年5月10日  
地点:无锡市人力资源市场二楼大厅
- 常州市钟楼区专精特新企业专场招聘会  
时间:2024年5月10日  
地点:常州市钟楼区玉龙南路213号
- 太仓市港区人才市场招聘会  
时间:2024年5月10日  
地点:太仓市浮桥镇陆公路1号6栋

## 职场调查

### AI能力正成为职场关键竞争力

阿里巴巴近日发布《“AI+”职业趋势报告》,该《报告》指出,“人人都拥有一个AI助理”的时代正加速到来,AI能力已成为职场的关键竞争力,“人机协作”成为新的工作方式。

《报告》认为,面向AI时代的职场,AI能力是关键,而AI助理则是个人和企业调用AI超强智能最简便、最普惠的方式。清华大学经管学院组织与领导力系主任李宁表示,目前,AI能力已经发展为一门独立于传统技能和知识的新兴必备技艺。越来越多的用人单位认可AI能力是一项评价人才的关键指标,并在招聘、考核等环节予以重点关注。

南墙是一名设计师,尽管不懂编程,

但她自掏腰包购买云计算服务,练出了50多个图片模型,成为了AI设计平台“堆友”上的“顶流”。这50多个模型涵盖了动漫、插画、3D图标、产品展台、人像摄影等多个领域。南墙利用这些模型为客户提供服务,并与其他设计师共享。基于这些模型,用户可以一键生成具有同种风格的图片。

南墙介绍,在模型的辅助下,她能够快速批量地生成初稿,帮助客户高效锁定设计方向,从而解决了以前沟通不

## 职场新角色

### 职业墙绘师:用画笔赋予景观新生命

随着人们生活水平的提高和审美观念的转变,墙绘作为一种美化墙面的艺术形式,逐渐进入人们的视野,并因其独特的创意和丰富多彩的表达形式受到大众的喜爱。无论是都市里的繁华街区还是静谧的乡村大道,一幅幅墙绘为原本沉寂、单调的景观增添了一抹灵动的色彩。住宅、酒店以及其他私密空间追求个性化的私人定制,也为墙绘的发展拓展了广阔的市场空间。墙绘师这个群体逐渐从幕后走到台前,杜丽君就是其中的佼佼者。

杜丽君与墙绘的缘分,仿佛是命中注定。“我从10岁起开始学画画,没想到现在的职业也和画画有关。”2016年,杜丽君从美术学院毕业后进入一家装饰公

司做设计师。原本以为自己找到了一份充满创意的职业,但现实却让她有些失望,“工作朝九晚五,我的很多设计理念很难落地。”

就这样过了三年,一位从事墙绘的师傅找到了杜丽君,“学了那么久的绘画,现在放弃不觉得可惜吗?和我一起去做墙绘吧!”

杜丽君的第一幅墙绘作品诞生在一间酒吧。“毕竟是在墙面上作画,不仅考验绘画能力,还有对空间布局的把握。”师傅递给杜丽君一块小纸板,让她尝试先把图样画在纸板上。

凭借着多年学习积累的扎实基本功,杜丽君很快就完成了人生中的第一件墙绘作品。直到今天,这件作品依旧保存在她的手机里,她时不时还会拿出来看看,“当时的笔触虽然还有些稚嫩,但它能时刻提醒我用工匠精神认真对待每一幅作品。”

刷底漆、打形、上色、调整,从后往前、从上往下画……经过一段时间的积累,杜丽君的笔触越来越熟练。凭借着扎实的绘画功底和在业界慢慢积累的口碑,她笔下的“画布”面积越来越大,也在不断积累市场化运作的经验。

目前,杜丽君的团队有14个成员,他们来自五湖四海,大部分成员是美术专业毕业。“无论是科班出身还是半路出家,墙绘只看技术,画得好不好市场说了算。”杜丽君说。承接一个项目后,团队成员有的负责与甲方对接,有的制作效果图,有的负责场地施工,分工明确极大地提高了项目运作的效率和规范程度。

“从解决温饱,到不断满足人民对美好生活的向往,社会经济的发展让物质生活得到极大丰富的同时,也催生了更多精神层面的需求。而艺术恰恰能通过视觉、听觉的感染,给人以精神层面的满足和享受。墙绘作为一种符号和视觉形象的艺术表达方式,其所发挥的作用越来越被大众所重视。”新疆师范大学美术学院院长李勇说。目前,国家已将建筑幕墙设计师列为新职业。在李勇看来,这是政策层面到墙绘行业规范化发展的积极信号。“对建筑幕墙设计师技能人才的认可,更有利于推动一批由成长中的墙绘师挂牌上岗,对行业进行正面引导和规范,这也是促进墙绘行业良性发展的必然选择。” 赵春华