

职场关注

是“自己动手”还是“一键下单”？ 吃饭时间到，职场人如何抉择

在当今快节奏的职场生活中，职场人面临着时间压力与工作挑战的双重考验，如何在繁忙之中妥善解决一日三餐，已成为不可忽视的重要问题。是选择“亲手下厨，细品生活之味”，还是“轻触屏幕，即享便捷美食”？这不仅关乎吃饭本身，更是职场人对生活态度与方式的一次重要抉择。

**选择一：
从忙碌中抽身，“自己动手”拥抱慢生活**

王曼在南京河西一家广告公司从事艺术设计工作。自她开始“自己动手”做饭以来，生活轨迹悄然发生了变化。从精心规划菜单，到精心挑选食材，她惊喜地发现，这一过程不仅让她对食材的来源与质量有了更直接的把控，确保了饮食的卫生与健康，还让她在买菜、切菜、炒菜当中，体会到了慢生活的乐趣。“亲手做饭，

不仅能够更好地照顾自己，还能在繁忙之余，找到一丝生活的温馨。”王曼感慨道。

心理学专家张明起教授分析指出，当下越来越多的人开始意识到，“自己动手”做饭不仅仅是一项生活技能，更是一种心理疗愈的方式。它能让人们在快节奏的都市生活中暂时抽离，通过专注于烹饪这一简单而纯粹的行为，达到放松心情、缓解压力的效果。

**选择二：
“一键下单”，不愿把时间耗在厨房里**

张成是一名程序员，与王曼不同，由于工作繁忙，他经常选择点外卖来解决午餐和晚餐。对他而言，时间就是生命，他不愿把宝贵的时间浪费在“做饭”这件事上。因此，外卖成了他解决午餐的首选。然而，张成对外卖的选择并不随意。

他深知，即便是快节奏的生活，也不应该成为忽视健康的借口。他倾向于选择那些提供健康轻食、低脂低油选项的餐厅，以满足自己对健康饮食的追求。

“现在许多外卖平台也开始注重健康，不仅提供了丰富的健康餐品，还会详细标注出每道菜品的营养成分和热量。”张成介绍。

**选择三：
“10元代炒”，健康便捷两不误**

“你买菜，我帮做。”最近，在上海、深圳、南京等地的菜市场内，一种名为“代炒菜”的新服务悄然兴起。顾客只需在菜市场买好菜后，到“代炒菜”档口付上几块钱至十几块钱不等的加工费，就可以轻松实现“从摊贩手中接过新鲜食材，拎着热乎的现炒饭菜回家”的全过程。李冬的“代炒菜”档口开业三个多月

来，深受喜爱。代炒一个素菜收费六元，复杂精致的荤菜小炒收费十二元，若顾客选购了鸡、鸭、鱼等主菜，档口还贴心提供包括蔬菜在内的配菜服务，以满足顾客多样化的需求。

这一充满烟火气的“新赛道”在社交平台上也引发了热议。有人表示：“非常适合我这种手残党！”“对于不愿做饭的人来说，简直是福音！”代炒服务的兴起，为忙碌的职场人或是烹饪技术不佳的群体带来了极大的便利。它巧妙地解决了既想享受美味健康餐食，又不想或不会下厨的难题。

食品产业分析师朱丹认为，“代炒菜”是一个能够满足个性化需求的新业态。“每个人的口味都不同，有些人偏淡，有些人偏咸，代炒服务可以根据顾客的个人口味和饮食需求提供定制化服务，这是外卖无法比拟的。” 记者 罗刚

职场聊吧

“零工市场”架起就业桥梁

近年来，我国灵活就业人员数量迅速增长，已突破两亿大关。他们之中，有人投身于家政保洁、建筑维修、外卖骑手等传统服务业；不少年轻人则紧跟数字经济发展的浪潮，或成为平台主播，或涉足创意设计，尽情书写“不设限”的人生新篇章；更有一些老年人在退休后，出于兴趣爱好或生活所需，也乐意重返职场继续发光发热。在此背景下，以服务业为主的零工市场快速发展，为吸纳更多就业劳动力架起了一座全新的桥梁。

“零工市场”作为一种劳务交易场所，主要服务于短期或灵活就业岗位与劳动力的匹配。过去，在不少地方，零工市场往往是由大量务工人员自发聚集在马路边、天桥下形成的，招工者一出现，务工人员便蜂拥而上寻找工作机会。这种招工、找工模式虽然具有一定的随机性，但也带来了交通压力、环境脏乱等问题。为此，近年来各地纷纷加强对零工市场的建设与保障，以更好地保障零工群体的就业权益，解决马路市场散乱、服务能力低等问题。2023年12月，人力资源和社会保障部印发了《关于加强零工市场规范化建设的通知》，明确要求各地将零工市场纳入就业公共服务体系，推动零工市场高质量发展。

在解决了“有没有”零工市场的问题后，各地又开始将建设重点转向提升零工市场的“好不好”。在此过程中，各地探索出了不少好的经验做法。例如，江苏省南京市通过建设数字化人力资源库，对岗位要求和人员胜任力进行测评分析和智能匹配，显著提高了招聘就业的效率和精准性；福建省积极打造“淘宝式”线上零工平台，引入优质人力资源服务机构参与日常运营，为用工双方提供24小时不间断的免费零工服务；广东省湛江市则专门打造了为“银发族”提供再就业服务的零工市场，通过深入摸排辖区内具有专业特长、有就业意愿的退休人员情况，实现精准匹配岗位。这些做法值得肯定，也为进一步建好用好零工市场提供了宝贵的经验借鉴。

“零工经济”已成为就业市场的重要组成部分，零工市场的日益规范、成熟，不仅是促进就业的有效途径，也是推动经济高质量发展、改善民生的必然要求。因此，各地应继续鼓励更多企业入驻零工市场，搭建公开透明的供需对接平台，并在按时取酬、安全保障、职业培训等劳动权益保障方面做好服务，让更多灵活就业者获得实在可靠的帮助和支持。林无涯

技艺大比拼 匠心展风采

历时一个月，涵盖五大类别、共设置15个竞赛项目的2024年东台市职业技能大赛日前圆满落幕。

技能人才是支撑经济社会发展的重要力量。一座城市的发展，关键在于能否吸引人才、留住人才，并为他们提供广阔的发展空间和机会。当前，东台市正迫切需要培养一大批知识型、技能型、创新型的高素质技能人才。为此，今年以来，东台市紧密围绕主导产业、现代服务业以及“一老一幼”等关键领域，积极开展职业技能培训活动，不断提升从业人员的技能水平。据东台市人力资源和社会保障部门的数据显示，该市已连续五年成功举办职业技能大赛，广泛开展各类职业技能培训，持续推动企业职工的职业技能等级认定工作，累计发放各项职业技能培训补贴达6183万元，惠及技能人才近8.52万人次。 董宣 周宴 王小小 梅爱东 文/摄



职等你来

南京市现代服务业专场招聘会
时间:2024年12月5日
地点:南京市北京东路63号

南通市总工会服务职工就业招聘会
时间:2024年12月5日
地点:南通人力资源大厦一楼

无锡市高校毕业生现场招聘会
时间:2024年12月6日
地点:无锡市人力资源市场二楼大厅

连云港市就业服务攻坚行动招聘会
时间:2024年12月6日
地点:连云港市人力资源市场

南通市通州区硕博人才专场招聘会
时间:2024年12月6日
地点:南通市通州区江海智汇园A1座一楼

泗阳县周五专场招聘会
时间:2024年12月6日
地点:泗阳经济开发区北京东路66号

句容市人力资源市场招聘会
时间:2024年12月7日
地点:句容市人社局

靖江市“金秋招聘月”专场招聘会
时间:2024年12月7日
地点:靖江市人民中路123号

淮安市洪泽区零工专场招聘会
时间:2024年12月8日
地点:淮安市微山湖路6号

南京市雨花台区家门口就业专场招聘会
时间:2024年12月13日
地点:南京市雨花人力资源市场

职场健康

转脖子咔咔响，是颈椎病吗

很多职场人因长时间维持同一姿势，如电脑前久坐办公、长时间低头看手机等，在突然快速转动脖子时，会听到脖子发出“咔咔”的响声，从而担心自己患上了颈椎病。

然而，事实并非如此。转动脖子时发出的声音，我们称之为关节弹响。这种响声可能源于生理性弹响、颈项肌肉劳损或颈椎小关节紊乱等多种因素。若没有其他伴随症状，通常无需特殊治疗。

人体的运动依赖于众多关节的协同作用，其中较大的关节包括肩关节、肘关节、腕关节、髋关节和膝关节等。关节主要由关节面、关节腔和关节囊构成。科学家们普遍认为，关节弹响是关节面之间、软骨垫与关节

面之间、肌腱和关节囊之间摩擦，或是关节内气泡生成与爆破所产生的声音。

颈椎同样由许多小关节组成，也能发出类似的弹响。当颈椎长时间保持同一姿势后，突然转动脖子，软骨间的摩擦与碰撞便可能引发“咔咔”声。

若弹响伴随以下情况，则可能暗示你存在颈椎病的风险：
经常落枕；若枕头合适、睡姿正确，却仍频繁落枕，需警惕颈椎不稳或颈部肌肉支撑

不足，这可能是早期颈椎病的症状。

手指发麻：若手指、前臂常感发麻，尤其是早上起床后手指麻木更为显著，这可能是颈椎病的信号。

肢体无力：行走时感觉如踩棉花，双手不灵活，进行精细动作时感到困难等，均可能是颈椎病的表现。

持续脖子疼痛：若脖子疼痛不受天气、运动或休息等因素的影响，持续存在，则很可能是颈椎病引起的。

若你无法确定自己的颈椎状况，可通过以下简单动作检查颈椎活动度：慢慢低头，下巴微收，尽量向胸口靠近，观察眼睛是否能看到肚脐；慢慢抬头，看眼睛能否直视天花板，脖子后侧是否有被卡住的感觉；分别向左右两侧轻轻转头，检查鼻尖是否能与肩线中央对齐，或下巴仅能转到肩前缘；鼻子朝前，向左右两侧侧头，耳朵尽量靠近肩膀（不算肩），感受对侧脖子是否有紧绷感。
邓婷

职场新角色

“我的工作并非叠衣服那么简单”

近年来，随着家政服务行业的不断细分，产生了整理收纳师这一新工种。他们通过专业的技能服务，帮助客户优化家居环境，提高生活品质。

“很多人以为整理收纳就是收拾衣柜，可我的工作并非叠衣服那么简单。收纳师除了要具备基本的收纳技能，还需要会空间规划、懂陈列美学、知客户心理，最好是一个‘杂家’。”谈及自己的工作，整理收纳师王凡这样说。

30岁的王凡大学期间读的是服装设计与工程专业，毕业后从事商品陈列工作。2021年，她开始接触整理收纳这一职业。“那时，我对这个职业并不了解，只是觉得挺新鲜，就想着学习一下，日常生活也能派上用场。”王凡表示。

当时，一家家政公司恰好有招聘整理收纳师，经过几轮选拔后，王凡留了下来。分类、折叠、收纳……每天的训练枯燥而单调，但王凡乐此不疲。经过学习，她了解到，即便是挂衣服这样简单的事，也有技巧和规范流程。
“当季衣物能悬挂的要尽量悬挂，这样

客户在寻找的时候才会一目了然。挂衣服要把衣架从下摆处伸进去，避免衣领变形。”王凡说，还要做到厚薄分开、长短分开、深浅分开，注意衣服的领口朝向，并将适合搭配的衣服挂到一起便于拿取。对于不怕压或是挂不下的衣物，则需要折成“豆腐块”放到收纳箱里，让衣橱整洁清爽。

今年4月，整理收纳品牌“留存道”、中居文化和新浪家居共同发布的《2023—2024中国整理行业白皮书》显示，目前，我国接受过职业整理师培训的人员总数超过7.3万。随着这一新职业的蓬勃发展，从业者学历越来越高，不少本科生加入进来，还出现了一批90后、00后。

这些年，王凡见证了整理收纳服务逐渐被社会接受和认可的过程，也确定了自己的努力方向。“整理收纳有很多小技巧，我会先将衣柜清空、清洁，把衣物进行分类，再进行合理的规划。”王凡介绍，过季衣物她会收到整理箱并贴上标签，当季衣物或悬挂或折叠，并告诉客户在放回衣物时如何快速复位。收纳的目的除了整洁外，还得方便客户的取放及放回才行。在

收纳的过程中，她会根据客户的实际情况，比如衣柜的大小、客户的身高，充分考虑客户的穿衣习惯，为他们定制最合适的方案。

“整理收纳工作一般按小时计费，每小时100元左右。我得让客户觉得他们的钱花得值。”王凡说。

在收纳过程中，王凡还会为客户提供衣柜的规划建议。比如增加一些隔板、吊杆等。“经过合理的设计后，一般可以将衣柜‘扩容’20%至30%，有效增加存储空间。”王凡说，收纳整理其实是一个疗愈的过程，看着衣橱从杂乱无章到井井有条，会让她特别有成就感。

细节决定成败。王凡在收纳的过程中，会更换两次手套，清洁完衣柜时换一次，折叠完内衣、袜子时再换一次。在收纳完成后给客户介绍衣物放置位置时，她会五指并拢地指向衣物，并对每一处拍照留档，以备客户找不到衣物时，可通过照片快



速检索……

“我的客户以80后、90后为主。他们忙于工作，没有精力去改善家居环境。”王凡说，每逢换季，都是这个行业的旺季。最忙的时候，她连续20多天都在“连轴转”。她还和一些搬家公司合作，帮他们的客户进行衣物的打包和“还原”工作。

“收纳整理不仅疗愈自己，还有助于客户调整心态迎接每一天。”王凡凭借专业的素质及细心的态度，赢得了不少“回头客”。
杨小玲 郭靖伟