



职场关注

一项调查称,2025年职场人最关注“身心健康”—— 新年目标,你定好了吗

新年目标不仅是对未来的美好憧憬,也是指引我们努力前行的方向。进入2025年,你心中是否已怀揣着某些期待?近日,人力资源服务商前程无忧开展了一项问卷调查,旨在探讨职场人的年度目标及其背后的变化趋势。调查结果显示,近六成受访职场人已为新的一年设定了明确目标,其中“身心健康”“职业发展”“家庭生活”等方面位居前列。

“身心健康”荣登第一“小目标”

在设定“小目标”方面,90后表现得最为积极,比例高达63.3%。这一数据反映出,当前职场人的规划意识普遍较强,尤其是年轻一代,他们更愿意主动掌控未来生活,以积极的态度设定目标来引导自己的职业发展和个人成长,而非随波逐流。

对比近两年数据,职场人的关注焦点发生了显著变化。今年,受访者最为看重

的五大领域依次为:身心健康、职业发展、家庭生活、财务管理、学习进修。与去年相比,“身心健康”的关注度跃居榜首,增长了27个百分点。这一变化凸显了职场人对工作与生活平衡的深切渴望。大家逐渐认识到,只有身心健康,才能更好地投入工作和生活,实现个人价值,享受家庭生活幸福。

在银行工作的李君去年因胆囊问题做了切除手术。曾几何时,他总以为自己年轻力壮,对身体疏于照顾。但手术之后,他开始格外关注自己的身体状态,注重养生保健。“身体是革命的本钱,”他感慨道,“身体不好,工作和生活都会大受影响。”

提升专业技能成多数人心愿

在具体的工作目标上,职场人也有着清晰的规划和追求。其中,“提升专业技

能”成为了绝大多数职场人在2025年瞄准的目标。在职场日新月异的今天,只有不断学习、提升自己的专业技能,才能保持竞争力,不被时代淘汰。紧随其后的是“涨薪”和“获得晋升”,这两个目标也是职场人普遍追求的。

人力资源专家徐昕表示,如今职场人对“好工作”的定义已不再局限于优厚的薪酬待遇,他们更看重的是在工作中能获得持续成长与自我实现的机会。

在家庭生活方面,职场人也有着许多温馨而美好的目标。其中,“多陪伴家人/定期给父母打电话”成为了职场人最渴望实现的目标之一。家庭是生活的港湾,是心灵的归宿,无论工作多么繁忙,都不能忽视对家人的关爱和陪伴。而“来一场说走就走的旅行”则是许多职场人梦寐以求的个人生活目标,他们渴望在忙碌的生活中找到一片宁静和自由。

如何让目标更好地实现最关键

理想虽丰满,但现实往往骨感。有了目标,如何让目标更好地实现才是关键。在达成目标的过程中,不少职场达人也分享了一系列实用而有效的技巧。

超过七成的受访者强调“要根据实际情况灵活调整计划”,他们明白,计划虽重要,但更要根据实际情况来灵活调整,才能更好地实现目标。61.3%的人则提倡“将大目标分解为小目标,并设置奖励机制”,他们认为,这样做可以让目标更加具体和可行,而设置奖励机制则可以激励自己不断前进。

此外,52.3%的人注重“积极的自我暗示”,他们相信,积极的自我暗示可以增强信心和动力,让自己更加坚定地走向目标。还有27%的人选择“记录进步来自我激励”,他们通过记录自己的进步来感受成长和变化,从而更有动力去实现目标。 记者 罗刚

职场聊吧

“传帮带”,不过时

师傅对徒弟的“传帮带”,是个很有年代感的词汇。一声“师傅”,是一份礼赞和担当。作为一种有效的传承与协作制度,“传帮带”曾在各个行业发展中发挥着不可替代的作用,诸多技艺与经验由此薪火相传,绵延不绝。今天,科技日新月异,信息呈爆炸式增长,学习的途径日益多样而便捷,各行业技术更新换代的速度快到让人“措手不及”。例如,在互联网行业,编程语言、开发工具、网络架构等技术不断推陈出新,几年前的技术经验在当下不再适用。这也让很多人不禁心生疑惑:我们还需要“传帮带”吗?

事实上,师傅传递的,不仅仅是知识、技能、经验,还有担当、信念和希望。纵使网络越来越发达、AI越来越智能,师傅依旧不可或缺。

遇到“难题”,还需师傅传授。从技能传承角度讲,有些一般性的技艺如同“常识题”,比较容易“得分”;而那些复杂的、实践性强的技艺,像传统手工艺、复杂的机械维修、烹饪中的某些特殊技法等,很难通过理论教学完全掌握。“传帮带”能让徒弟在实践中近距离观察、学习师傅的操作技巧,更直观地领会其中的微妙之处。“大国工匠”宁允展被誉为高铁转向架“定位臂”研磨第一人。“定位臂”经过机器粗加工后,留给人工研磨的空间只有0.05毫米左右。毫厘之间见匠心,他在细如发丝的空间里“施雕作画”,并把钻研出来的“独门绝技”倾囊相授,他的徒弟们全部成为一线骨干。

遇到“超纲题”,还得靠师傅经验。现实工作中,并不是每个问题都能搜到“参考答案”。师傅积累了大量经验,包括应对特殊情况、解决突发问题的办法,可以让徒弟少走很多弯路。全国五一劳动奖章获得者刘金涛被称为“空调医生”。变频空调电路复杂,有时很难在短时间内找到“病因”。他依靠多年经验,研究摸索出“压机失步故障判断七步法”“看、听、摸、查四字维修技巧”等简单实用的办法,推广给一线维修人员,使大家的工作效率提高了50%以上。

面对“人生大考”,也少不了师傅教诲。从职业素养的培育来看,师傅的工作态度、职业精神等会对徒弟产生深远的影响。“人民工匠”许振超说:“有的问题我就不想让它过夜,宁肯加班加点,熬到半夜我也得把它解决……”感动中国2023年度人物张连钢说:“自动化码头是我的梦想,如果搞成了,吃什么药都更有效,就是少活几年也值了……”这些大国工匠精益求精、追求卓越的精神,言传身教、躬身践行的身影,持久地照亮徒弟前行的道路。

学习是一个过程,不可能一劳永逸,特别是知识飞速迭代的今天。无论是师傅还是徒弟,都需要树立终身学习的理念,不断更新自己的知识库。当我们静下心来,细细思量,便会发现:一位经验丰富的前辈宛如黑夜中的提灯者,以岁月沉淀之智、实践淬炼之能,为后来者驱散迷雾,让后来者可以看得更清、走得更稳,让行业的发展、进步在薪火相传中永不停歇。 成友 高云



逛夜市 寻岗位

海安市2025年“冬日暖阳 家雁归巢”寒假社会实践活动启动仪式暨迎新专场青年人才夜市活动近日在该市喜润城成功举办。活动精选42家优质企业提供605个岗位,帮助高校毕业生等重点就业群体实现高质量就业。
顾彬斌 摄

职等你来

- 南通市海门区高校毕业生专场招聘会**
时间:2025年1月23日
地点:南通市海门区海兴路65号
- 新沂市春风行动人才集市招聘会**
时间:2025年1月23日
地点:新沂市棋盘镇城岗街
- 灌云县春风行动企业用工专场招聘会**
时间:2025年1月23日
地点:灌云县九龙港水街广场一楼中庭
- 南京市浦口区春风行动迎新专场招聘会**
时间:2025年1月24日
地点:南京市江浦街道珠江路5号劳动大厦
- “就”在金湖新春大型招聘会**
时间:2025年1月24日
地点:金湖县市民中心负一楼
- 常州市钟楼区制造业企业专场招聘会**
时间:2025年1月24日
地点:常州市钟楼区玉龙南路213号1楼
- “春风送岗 乐业沛县”现场招聘会**
时间:2025年1月24日
地点:沛县汉邦路5号
- 如东县就业援助月返乡人员专场招聘会**
时间:2025年1月24日
地点:如东县城中心街道泰山路16号
- “乐业亭湖 零工领活”零工集市**
时间:2025年1月24日
地点:盐城市亭湖区黄海东路8号
- 苏州市姑苏区零工市场招聘会**
时间:2025年1月24日
地点:苏州市旧学前21号

了解疲劳背后的生理和心理机制,能帮助我们更有针对性地休息。疲劳通常分为体力疲劳、脑力疲劳和情绪性疲劳。

很多人并不清楚,自己的情绪与心理在经过超长待机后,也需要休息。心理和情绪上的疲劳往往伴随着交感神经系统的过度激活,这种状态会引起持续的压力反应,使得恢复变得更加困难。这时,可以从调节自律神经系统入手。

自律神经系统分为交感神经系统和副交感神经系统,前者负责“战斗或逃跑”反应,后者负责“休息与恢复”反应。长时间的情绪压力会导致交感神经系统的持

职场健康

学会为情绪“休息放假”

续过度激活,抑制副交感神经的功能,使得身体难以进入真正的修复状态。我们常说的“情绪稳定”,其实就是二者平衡的表现。

深长的腹式呼吸能有效激活副交感神经系统。通过延长呼气时间,可帮助身体进入放松状态。常见的4-7-8呼吸法(吸气4秒、屏气7秒、呼气8秒)是一种简单有

效的神经调节方法;热敷或冷水浴可以降低交感神经的兴奋度,促进副交感神经的恢复。热敷颈部的迷走神经尤其有效,这也是冬泳令人着迷的原因之一。

长期的情绪疲劳可导致情绪耗竭,衍生出职场倦怠等问题。情绪耗竭不仅会拖累工作表现,还可能影响个人的社交关系和生活质量。

职场新角色

调饮师调制口味多元化饮品—— 创新中传承传统文化

用太平猴魁萃取出茶底,加入当地特产灵山酒酿,以樱花和薄荷叶装饰……不到10分钟,一杯名为“北海新绿”的新中式调饮由调饮师丁文娟制作完成。

从小看着长辈采茶、制茶,出于对茶叶文化的喜爱,丁文娟先后考取了评茶师、茶艺师的高级技师资格证,后来经营着一家太平猴魁茶社。

最近,丁文娟开始接触新职业——调饮师。加入水果、乳制品等食材的新中式调饮受到不少年轻人喜爱,调饮师成为不少人的就业新选择。

“我们要熟知每种茶叶、食材的口感和香气,设想如何搭配。”一天上午,丁文娟来到德茗茶业职业培训学校参加调饮师培训,校长汪荪在讲解制作新中式调饮时茶叶和食材的搭配原则。

培训教室的墙上,贴着各类茶叶的国家标准,细致描述了不同品质茶叶的色泽、香气、滋味。桌上还有一张表格,记录

了各类食材的感官风味。

2019年,汪荪就开始尝试研发新中式调饮。“我可以快速找到各种类型、品质的茶叶,再根据其特性,加入不同食材。”她说,对调饮师来说,创意非常重要,要根据不同茶叶的特性,进行创造性搭配。

汪荪去年外出旅行时发现,当地椰子水甘甜可口,令她印象深刻,“当时我就在思考如何把椰子水引入新中式调饮。”

汪荪首先想到祁门红茶:“祁门红茶茶汤浓郁,香气独特。味道稍有些苦涩,椰子水正好中和苦味。”之后她多次调制,又加入茉莉花糖浆,口味更加丰富。

炒米和富含果香的六安瓜片,酒酿和滑润甘甜的太平猴魁……在汪荪研发的新中式调饮中,每种茶都找到了适合的搭配。

创新是汪荪对每一名学员的要求。调饮师培训考核中,有一项实操考试,需要学员根据提供的材料搭配创造。考核

中,丁文娟将祁门红茶与当季水果搭配,做出了属于自己的调饮。

展示调制过程,也是调饮师工作的一部分,可以让顾客了解调饮采用的配料和茶叶的口感特性。“很多顾客品尝后,还会购买茶叶回去品尝。可以说,调饮对传统茶也是一种推广。”汪荪说。

在丁文娟的茶社品尝过“北海新绿”后,顾客王雅慧被“种草”了太平猴魁的独特味道。“我以前不太能接受纯茶的味道。品尝调饮,看了整个制作过程,再听

书写是情绪恢复的系统化方法之一。情绪疲劳者可以通过写日记等方式,记录并梳理自己在工作与生活中的情感体验,从而帮助释放内在的情绪压力。情感表达能够有效降低应激水平;情绪支持网络不可或缺,尤其是同行或朋友的互助,可以显著增强心理恢复能力。

休息其实并不简单,它涉及神经系统、肌肉系统、情绪与认知功能的全方位修复。对于不同类型的工作者而言,基于其疲劳的性质,科学地调节不同系统的恢复节奏,是真正实现“回血”的关键。 李瑾 刘铁军



调饮师讲一讲种茶的故事,我也忍不住买些茶叶。”王雅慧说。

调饮师这一新职业的出现,让汪荪对茶文化普及更有信心。“现在,不少年轻人通过调饮品尝茶,爱上茶。随着人们生活水平的不断提高,调饮师的职业前景一定会更加广阔。”汪荪说。 罗阳奇