

■ 职场新角色  
手机一点,护理到家

## 网约护士:上门解决群众护理难

随着社会的发展,人们对高质量护理服务的需求不断攀升。近年来,一种新型的职业角色逐渐走进大众视野,那就是网约护士。随着出院患者居家康复需求的增加,特别是行动不便的老年病患对专业护理的依赖,网约护士已成为许多家庭的“刚需”。

“现在只需要在手机上点几下,就有医护人员上门服务,对我们这些行动不便的人来说,真是太方便了!”近日,家住宿迁市宿豫区来龙镇光明村的张先生,对为自己提供服务的省人民医院宿迁分院的医护人员连连夸赞。

58岁的张先生因疾病长期卧床,出行困难。“以往,他更换尿管需要前往医院,过程比较繁琐。现在,通过线上平台下单预约上门服务,医护人员很快就赶过来为我们提供相关服务,不仅节省了来回奔波的时间,也减轻了子女的负担。”张先生的家属感慨地说。

“市民可以通过我们的微信服务号预约上门护理服务,我们‘接单’后,便会安排好上门时间。医护人员出发前会充分了解患者情况,再携带相关设备上门为患者护理。”省人民医院宿迁分院护理部干事叶红介绍道。

“目前,我们医院服务范围辐射周边30公里。医护人员严格执行上门前评估、护理前评估、规范护理操作及护理后评估,确保护理服务的优质和安全。患者只

需要支付服务费、耗材费等即可。”叶红说。

据了解,国家卫健委对网约护士的资质有着严格的要求,派出的注册护士应当具备五年以上临床护理工作经验和护师以上技术职称。这一要求确保了上门服务的护士具备全面的临床经验、风险评估能力和应急处理技能,能够独立应对多样化的家庭环境及突发状况。

是住院等着拆线好,还是回家休养?这个问题让69岁的李强及他的家人难以选择。经过一番考虑,李强选择了“互联网+护理服务”。

“医生告诉我,我需要卧床休养。选择住院的话,不仅要花一笔住院费,还要占用医院的床位。选择先回家的话,到时拆线又很麻烦,我要平躺着到医院,只能包车或联系救护车,一路上的颠簸难免会让我感到不适。”李强说,选择网约护士上门服务,只需在线上和医院提前联系好,这正是他所需要的,而且算下来,还能为他省下一笔钱。

虽然网约护士服务逐渐得到患者认可和青睐,但其发展也面临一些难点。其中,上门服务费未纳入医保,对于部分家庭而言是不小的经济负担。此外,第三方网约平台的服务质量和安全性也存在隐患,患者和护士的权益保障问题亟待解决。

针对这些问题,有专家建议将网约护

士服务与社区卫生服务中心提供的“家庭病床”服务相结合,加大力度建设社区卫生服务中心和护理站,结合互联网的技术手段,让更多居民享受便利的护理服务。同时,大型综合医院可以考虑将网约护士发展为专职或全职岗位,以提高服务质量和服务稳定性。

专家林先平认为,网约护士作为医疗服务领域的新兴模式,具有巨大发展潜力。他建议主管部门出台相关法律规范,明确医患双方权责,完善护士执业的相关行业标准、风险规避制度、医疗事故权责的法律依据等。同时,应优化服务流程、收费标准和服务内容,提高服务质量。平台医疗服务价格应在工商管理、卫生管理等部门监督下制定,并将网约护理服务费用纳入医保报销范畴,降低患者的经济负担,提高服务普及率。此外,可以建立“网约护士平台”与医院相结合的一体化服务合作机制,平台负责人员管理和服务联系,医院负责培训和突发情况处理。林先平还强调,“网约护士平台”要开通“监管窗口”,与卫生管理部门相关平台对接,通过监管数据定期对各平台进行审核督导,进行服务质量排名。

目前,全国各省份均开展了网约护士服务,共计3000余家医疗机构提供7类60余项群众常用急需的基础护理、康复护理、心理护理等服务项目。网约护士作为职场新角色,正逐渐成为居家护理领域的



### 关爱长者,尽享品质生活



重要力量。未来,随着政策的完善和技术的进步,网约护士服务将更加普及和规范,为更多需要居家护理的患者带来福音。

颜靖尧 朱婉菁 商泽阳

■ 职场聊吧  
“小笼包姑娘”火了  
学技能一样成才

标志的18道褶子,鲫鱼嘴形的收口,这样的小笼包出自“95后”李仪之手,每天都会被抢购一空。年纪轻轻的李仪,已获得“全国技能能手”“全国十佳面点师”等荣誉称号。她凭借一手精湛的小笼包技艺脱颖而出,惊艳众人,生动诠释了“三百六十行,行行出状元”的道理,展现了技能人才的风采。

在部分人眼中,一些技能岗位因工作环境、薪资待遇等因素,被认为发展空间不大。李仪用实际行动证明,无论身处何种岗位,只要专注执着、精益求精,都有可能在平凡中铸就不凡。她手中的小笼包,不仅是人们追求的舌尖美食,更是精湛技能的具象化体现。我们应打破对技能岗位的刻板偏见,不以外在标签来评判,真正认识到技能人才的价值和意义。

城市发展离不开人才。一座城市若想实现可持续发展,既需要引领创新的高层次人才,也需要像李仪这样坚守传统的手艺人。李仪所代表的技能人才,是城市文化传承与创新的重要力量。小笼包作为特色美食,承载着城市悠久的历史记忆与深厚的文化底蕴,不仅能满足消费者的饮食需求,也赋予城市独特的文化韵味,提升了城市的文化魅力与旅游吸引力。

“小笼包姑娘”的成功,彰显了职业教育的广阔前景。近年来,国家大力倡导职业教育,但社会上对职业院校的偏见依然存在。李仪的故事表明,学习一门技术,精进一门手艺,同样能成为行业精英,拥有广阔的职业发展空间。在培养技能人才方面,应注重培养学生的实践能力与工匠精神,让学生在掌握专业技能的同时,树立正确的职业观与价值观。同时,社会也应给予职业院校学生更多认可与支持,营造有利于职业教育发展的良好氛围。

李仪凭借精湛技艺出圈,成了地方发展需要的人才,并收获政府补贴,这是个人努力的回报,也是社会进步的体现。“小笼包姑娘”的故事,是技能成才的生动注脚,让人们相信,每一个平凡岗位都能成为梦想的舞台,在技能领域精耕细作,同样可以实现人生价值。让我们为“小笼包姑娘”点赞,为技能人才喝彩!

徐刚

## 家门口就业服务站



## 就业直通家门口



### 职场健康

## 精神内耗,不少职场人“中招”

“别人不回我微信,我会反复自查,自己有没有说错话,别人是不是讨厌我”;“和人交往时,他们的一个微表情,我会反复回想,担心不被接纳、不被喜欢”……

“你是否有过精神内耗?”小杨是一名职场新人,工作中勤勤恳恳。在一次重要的工作汇报中,虽然他已经做足准备,但其间领导微微皱了一下眉头。小杨当场观察到领导这一细微的表情变化,开始陷入自我怀疑,不断回想自己的表现,担心领导对自己的工作能力不满意。这种担忧如影随形,使得他在工作中愈发小心翼翼,甚至开始害怕与领导交流。

无独有偶,性格较为内向的小王也时常陷入精神内耗。和同事相处中,小王很少主动发言。有一次,同事在聊一个热门话题,小王鼓起勇气发表了自己的看法,却没有得到同事的回应,她顿时觉得十分尴尬,后悔自己多嘴,觉得自己的观点很无趣。此后在社交场合中,她都尽量选择沉默,以避免再遇到冷场的尴尬。

精神内耗指的是个体在心理上的一种消极状态,具体表现为过度思考、自我怀疑、犹豫不决、担忧未来等。这些心理

活动会消耗大量的精力和情感,导致个体感到疲惫、焦虑、压力重重。

“精神内耗其实是心理学上的思维反刍,通俗地说就是爱钻牛角尖,想太多、想太深、想太远。临床上,很多病症都是由内耗引发的,比如早期精神分裂症、抑郁症、焦虑症。”心理专家黄英民说。

那么,我们如何让自己走出精神内耗的怪圈呢?黄英民表示,之所以会精神内耗,是因为我们活在昨天和明天。活在过去是因为我们对自己要求过高,对失败和不足反应过度敏感,于是感到内疚和后悔;活在未来则让我们对事情的结果过度担忧,瞻前顾后,陷入担心、焦虑的情绪中。

如何活在当下?黄英民介绍了一个技巧:将“我”和“我的想法”进行分解。当我们经常胡思乱想时,就会将这两者混为一体。通过反复训练,让我们意识到:我是我,想法是想法。就像我们身上穿有衣服,衣服里有口袋,我们打压、消灭不了想法,但可以把想法放进口袋,拉上拉链。我们和想法井水不犯河水,和平共处。活在当下就是接受现实,接纳自我,从而处理内耗。

庞献

### 职等你来

“宁聚英才”现代服务业专场招聘会  
时间:2025年2月27日  
地点:南京市北京东路63号

常州市天宁区零工市场招聘会  
时间:2025年2月27日  
地点:常州市天宁区人力资源市场

南通市总工会促进职工就业招聘会  
时间:2025年2月27日  
地点:南通人力资源大厦一楼

淮安市清江浦区新春综合类招聘会  
时间:2025年2月27日  
地点:淮安市延安西路200号

苏州市姑苏区零工市场招聘会  
时间:2025年2月28日  
地点:苏州市旧学前21号

如皋市零工市场招聘会  
时间:2025年2月28日  
地点:如皋市房产交易中心二楼

无锡市高校毕业生招聘会  
时间:2025年2月28日  
地点:无锡市人力资源市场二楼大厅

南京市浦口区服务业专场招聘会  
时间:2025年2月28日  
地点:南京市浦口区珠江路5号

灌云县“庆三八”企业用工专场招聘会  
时间:2025年3月7日  
地点:灌云县公共技能实训鉴定基地

新沂市春风行动现场招聘会  
时间:2025年3月8日  
地点:新沂市人才市场

近年来,连云港市连云区筛选出困难群体较多、服务需求较大的社区(村),建立了12个家门口就业服务站,提供政策咨询、求职登记、岗位推荐、技能培训等一站式服务。图为在连云区海州湾街道观海社区,工作人员正向有就业意愿的居民介绍企业招聘信息。

朱华南 张馨文 摄

近年来,随着我国家政服务市场规模的快速增长和行业规范化发展的迫切需求,不少年轻人尤其是高学历者,正逐渐成为家政行业的新鲜力量。截至目前,家政服务市场规模已超过1.1万亿元,其中年轻从业者(21—40岁)及本科以上学历者比例显著上升。

面对行业的蓬勃发展,国家出台了一系列扶持政策,如《关于促进家政服务业提质扩容的意见》等,旨在推动家政行业的规范化、专业化进程。年轻人涌人家政行业,既开拓了新的职业道路,也积极响应了政府促进就业、缓解家庭经济压力的号召。在国家政策的鼎力支持和社会需求的双重驱动下,越来越多的年轻人开始看好并投身家政行业。

“200元打扫一次,一天能赚500元左右。”“00后”周帅龙近日在小红书社交平台

### 职场调查

## “00后”进军家政行业

上分享了他的日常接单,赢得了不少同城人的点赞。这位年轻的家政从业者,凭借高效的服务和优良的质量,入行以来已积累了50多家的固定客户。

“第一次上门服务时,面对厨房的重油污,我完全无从下手。”周帅龙回忆道。初入家政行业时,他常因缺乏经验而感到棘手。有次客户问他墙上壁布的污渍怎么擦不掉,他一时语塞。于是,周帅龙决定报名参加专业的家政培训课程,系统学习各类清洁技巧、服务规范等基础知识。同时,他还向经验丰富的同行请教,通过交流获取了宝贵的经验和建议。在实际工作中,他不断实践和

总结,逐步积累起了丰富的实战经验。

随着时间的推移,周帅龙对业务流程越来越熟悉,服务水平也大幅提升,他还制定了标准化的服务手册。

客源开拓则是另一大挑战。刚开始,周帅龙月均接单量不足10单,后来他借鉴“精准营销”的理念,结合当今“互联网+”的思维,通过线上和线下相结合的方式进行宣传推广。

在线上,他利用各大社交平台进行自我宣传,通过分享接单心得和服务成果提升自己的知名度,拓宽客源渠道;在线下,他通过在小区、写字楼周边发放传单,成功吸引了

第一批客户,并凭借优质服务赢得了良好口碑。经过不懈努力,如今他的订单中,50%来自老客户的复购和推荐,50%来自社交平台的引流。

周帅龙表示,他的客户年龄跨度很大,但主要集中在两类群体:一是20—40岁的职场人士,他们工作繁忙,无暇顾及家庭清洁,购买专业的家政服务既能节省时间,又能确保家庭在重要时刻焕然一新。二是50—80岁的老年群体,随着年龄的增长,体力逐渐不支,难以独自完成大扫除任务。

中国家庭服务业协会副会长王淑霞指出,未来,随着更多创新服务模式的涌现和服务质量的持续提升,家政行业将在满足人民日益增长的美好生活需要方面发挥更大作用,也将吸引更多年轻人加入,为家政行业注入新鲜血液。

黄栖悦

在职场中,有效沟通与清晰表达是提高工作效率和社交质量的必备技能。那么,如何提升自己的职场沟通力呢?职场新人,快来看这篇指南!

要让沟通更有效,可以尝试以下三种方法:

第一,换位思考。职场沟通中,最容易犯的错误就是只站在自己的角度说话,而没有考虑对方想听什么、需要听什么。比如,当上级询问工作进度时,很多人会先阐述自己如何努力,却忽略了领导最关心的是任务完成的结果和时间。此时,我们应该站在对方的角度思考,先传递事情的结果,再阐述原因,最后说明接下来的打算。这才是真正

### 职业导师

## 提升职场沟通力,原来这么简单

从他人角度出发的沟通方式。

第二,分论点阐述。在明确对方想听什么后,我们需要思考如何最简练、最有效地把这些信息点传达出来。一般阐述完结果后,可以直接给出一个解决方案或建议,先激起对方的兴趣。然后,用最简洁的语言,表达最全面的信息量,例如第一点是什么,第二点是什么,以此类推。这个技能能帮助

人在短时间内梳理好信息内容,并清晰地表达出来。

第三,学会倾听。好的沟通不是单向的倾诉,他人同样是对话的主体。在职场中,我们经常需要从会议或谈话中吸收大量信息,因此有效倾听、精准捕捉到对方话语中的重点尤为重要。在与他人交流时,我们应该始终保持倾听的态度,尊重对方的观点和意

见,不打断他人的发言。通过倾听,我们可以建立更深的理解,创造更多可能的机会,快速理解对方的需求和期望,从而更好地回应他们的要求。在倾听过程中,可以通过点头、眼神交流或简单回应来表达自己的关注,同时在对方表达结束后,给出具体的反馈,包括表示理解、赞成或反对以及澄清疑问等。但无论是否同意对方,都应保持客观、理性的态度,避免偏激的否定。

总之,只有把对方的想法听全,根据对方的信息提供相应的回答,才能摒弃不必要的沟通成本,做到高效沟通、有效沟通。

子璇