



## 职场关注

一项关于职场人睡眠的调查显示——

## 周日晚上睡不好觉成常态

3月21日是世界睡眠日。你有多久没“睡个好觉”了？近日，京东消费及产业发展研究院携手京洞察发起调查，结果显示，有半数职场人在周日晚上遭遇睡眠困扰，而近三分之一的人则热衷于不断升级自己的午睡装备。

## “睡个好觉”成普遍诉求

谈及自己的睡眠问题，在南京河西某国有银行工作的李丽华满脸无奈：“我每天的睡眠时间不足7小时，瞧瞧我这黑眼圈，都快成永久妆容了。”

调查显示，若对工作、生活娱乐、睡觉、运动、吃喝等生活事项进行排序，超四成人将睡觉排在第一位。更有职场人直言不讳：“要是睡不好，感觉一切都像被蒙上了一层灰，黯淡无光。”

对于“睡个好觉”的理想状态，大家期待各异。其中，68.1%的人期望“睡醒之后能神清气爽，白天精神饱满、精力充沛”；53.3%的人渴望“能在15分钟内快速

入睡”；49.5%的人重视“保持规律作息”；60.9%的人希望“睡眠安稳，少醒少梦”；还有57.0%的人努力追求“深度睡眠能够达到一定时长”。

职场人为了“睡个好觉”究竟有多拼呢？八成人已经尝试过或者愿意尝试使用助眠产品来改善睡眠。无论是助眠香薰、睡眠眼罩，还是那些高科技的助眠仪器，只要有可能对睡眠有帮助，他们都愿意去试一试。

## 半数人“周日晚上难眠”

“每到周日晚上，我就自动进入了周一综合征的‘预热模式’。”在某外企工作的陈婷描述道，“躺在床上，明明身体已经疲惫不堪，可大脑却像一台失控的机器，飞速运转着。等到第二天上班，只能强撑着精神，靠一杯又一杯的咖啡续命，以应对新一周的工作挑战。”

像陈婷这种情况的职场人并不在少数。调查显示，有50.4%的职场人坦言

“周日晚上经常睡不好觉”。其中，37%的人是因为对下周的工作感到焦虑而辗转反侧，脑海中不断浮现出工作任务、业绩指标等，难以让自己平静下来；21.3%的人则是在周末熬夜追剧、睡懒觉，导致生物钟被打乱，到了周日晚上自然难以入眠。

还有18.8%的人更是陷入了“舍不得周末结束”的报复性熬夜。对于他们而言，周末是逃离繁重工作压力的避风港。当意识到周末即将结束，又要重新回到忙碌的工作中时，他们内心充满了不舍和抗拒。

## 午睡装备不断升级

短暂的午休是职场人宝贵的“回血时刻”。过去，受限于条件，多数人只能在桌子上趴着将就小憩，不仅睡得不舒服，还容易手麻、脖子酸。如今，午睡枕、耳塞、眼罩已然成为午睡“三件套”，更有追求舒适度的职场人，会精心准备午睡毯、折叠

躺椅，甚至折叠床等装备。

在南京软件大道上的一家互联网公司工作的张明宇，每天都面临着高强度的工作。因此，对他来说，短暂的午休时光是恢复精力、重新“满电”的关键时刻。

起初，张明宇买了一个午睡枕，这个枕头设计得很贴心，中间是镂空的，刚好可以把脸埋进去。然而，办公室里的嘈杂声和刺眼的光线依然干扰着他。于是，他又配备了耳塞和眼罩。有了这两件“神器”，能让他在午睡时更快地进入睡眠状态。之后，张明宇又购置了午睡毯和折叠躺椅。现在，每天午休时间一到，他就会熟练地把折叠躺椅展开，盖上午睡毯，戴上耳塞和眼罩，然后舒舒服服地躺下来。

如今，像张明宇这样重视午睡、追求午睡舒适度的职场人越来越多。京东数据显示，2024年午睡枕/趴睡枕、U型枕的成交额同比增长超过4倍，抱枕、腰靠垫的成交额增长也超过3倍。

记者 罗刚

今年全国两会上，有代表委员聚焦企业人才发展问题，指出一些企业对待技术工人存在“重使用、轻培育”的现象。部分企业培养技术工人的主体责任落实不到位，日常培训敷衍走过场，一旦订单来临，便匆忙花钱请“外援”救急。这种现象不仅反映出企业在人才战略上的短视，更制约了企业的长远发展。

一些企业之所以注重使用却忽视培育技术工人，原因是多方面的。一方面，部分企业担心技术工人技能提升后，“翅膀硬了”就跳槽到其他企业，导致前期投入的培养成本付诸东流，因此对培育技术人才心存顾虑。另一方面，一些中小企业受资金实力弱、人员流动性大、资源有限等问题困扰，在培育技术工人方面面临诸多困难。然而，对很多企业来说，技术工人的整体技术水平直接影响生产的质量和效率，进而影响企业的市场竞争力和可持续发展。如果企业平时不注重培育技术工人，遇到有一定技术难度的订单，就只能依赖“外援”，长此以往，企业自身的技术水平和创新能力将难以提升，工人的技能水平也会停滞不前。

如果说企业花钱请“外援”是“筑巢引凤”，那么企业自主培养技能人才就是“固巢养凤”。企业要实现高质量发展，两者缺一不可。提高薪资水平并提供良好的工作和生活环境，确实可以引来人才。但仅靠吸引外来人才是不够的，还需要通过“固巢养凤”培育和留住企业现有的人才资源，为企业长远发展奠定坚实的人才基础。

为了避免和减少自主培育的“凤凰”飞走，企业不能因噎废食，轻视培育甚至不培育。这是一种消极的做法，只会让企业陷入人才匮乏的恶性循环。只有积极在“固巢”上下功夫，像吸引外来人才一样，提高自主培育技能人才的待遇，满足他们的精神文化需求，为他们提供广阔的发展空间和晋升机会，才能增强他们对企业的归属感，让他们心甘情愿地留下来为企业发展多作贡献。

企业应将“筑巢引凤”与“固巢养凤”相结合，形成人才汇聚、人才辈出的良好氛围，才能在激烈的市场竞争中立于不败之地。

周家和

## 职场健康

## 上班总叹气，是坏事吗

不知道从什么时候起，叹气已经成了当代职场人每天的标配。作为一种常见的非语言行为，叹息往往被人们认为是负面情绪的一种表现。不过，最新科学研究表明，叹气还真不是啥事儿！时不时叹个气，反而还有益身心健康。

此刻，让我们一起主动做一次叹息：先深深地吸一口气，感受气流从鼻腔一路顺畅地流至胸腔乃至腹腔，接着，再用嘴快速地将肺中的废气一口气吐出去。

等等，这不就是一次深呼吸吗？其实，每次叹气都是由一次深深的吸气和舒缓悠长的呼气组成的，而在过程中，我们的大脑、肺部和神经都在悄悄被激活。

从生理层面讲，叹气和普通呼吸、喘息一样，只是我们应对特定场景的一种呼吸模式罢了。但相比我们寻常的呼吸，叹息时的呼吸更深、更重，一次叹息差不多能达到寻常呼吸两倍的进气量。这不仅能使肺部充满空气，让我们获取到更多的新鲜空气，还能让肺部那些平时用不到的肺泡得到更充分的激活，而这有助于预防肺泡塌陷，对于我们肺部的健康可是大有好处。

既然叹息是人体自然的生理行为，为什么我们又会将它和情绪变化联系起来呢？这就要说到叹息经常发生的场景了——正是

我们处于紧张、焦虑、疲惫等“应激”状态时。

当我们处于这些状态时，身体会不自觉地处于应激紧张状态，不仅全身肌肉紧绷，在一些比较极端的情况下，我们甚至会不自觉地长期屏息或浅呼吸，这就让我们的身体处于一种缺氧状态。

此时，深感不妙的身体会将信号传递回大脑，而大脑就会指挥我们进行一次又深又猛的呼吸，让新鲜的空气顺着气道一路到达肺部，为全身血液输送新鲜氧气，排出体内积蓄过多的二氧化碳。原本过度兴奋的交感神经缓缓松弛下来，因为憋气而混沌的大脑逐渐恢复正常，此时，我们应激的状态也得以缓解。

因此，适当的叹气有助于减少负面情绪。一声长长的叹息，能帮助我们更快地从低迷状态转向愉快的状态。此时，如果再加上一个长长的伸懒腰，那效果更是超级加倍。

当然了，也别把叹气当成唯一的解决方案。毕竟，当你习惯这种呼吸模式之后，你的正常呼吸可能会受到影响。但如果，你实在喜欢这种叹气带来的快感，不妨试一下叹气式呼吸训练。这样一来，当别人问起你为什么总叹气时，你就可以理直气壮地来一句：这是高级的呼吸训练！

海德拉 樊春雷



## 图片新闻

## 抓培训 强本领

江苏华电扬州发电有限公司积极开展“两票三制”规范管理年活动，掀起了运行人员技术业务培训的热潮。公司通过集中讲座、实操培训和竞赛考评等方式，进一步提升了机组安全运行的管理水平。

夏元明 陈鹏 摄



## 职等你来

兴化市综合类暨零工专场招聘会  
时间:2025年3月26日  
地点:兴化市楚水路43号

常州天宁区春季退伍军人专场招聘会  
时间:2025年3月27日  
地点:常州市中吴大道1287号

南京市浦口区民营企业专场招聘会  
时间:2025年3月28日  
地点:南京市浦口区珠江路5号劳动大厦

苏州市姑苏区零工市场招聘会  
时间:2025年3月28日  
地点:苏州市旧学前21号

“乐业亭湖·职引未来”招聘会  
时间:2025年3月28日  
地点:盐城市黄海东路8号

沛县春风行动暨就业援助月现场招聘会  
时间:2025年3月28日  
地点:沛县汉邦路5号

常州经开区综合性人才招聘会  
时间:2025年3月28日  
地点:常州经开区五一路260号

南通市总工会民营企业专场招聘会  
时间:2025年3月29日  
地点:南通人力资源大厦一楼

南京市第十四届文化人才专场招聘会  
时间:2025年3月29日  
地点:南京市人才大厦三楼

无锡市就业直通车招聘会  
时间:2025年3月31日  
地点:无锡市人力资源市场二楼大厅

离职在职场中是较为常见的情况，或是主动辞职，或是被动失业。但职场空窗期绝不意味着人生空白，相反，它是我们重新审视自我、规划未来的宝贵契机。

## 正视空窗，调整心态

职场空窗期容易让人陷入焦虑和自我怀疑，这是正常的情绪反应，但我们不能让这种情绪持续蔓延。要明白，职场并非人生的全部，空窗期是生活给予我们的特殊“假期”。就像一场马拉松比赛，中途的休息调整是为了更好地冲刺。我们可以利用这段时间放松身心，缓解之前工作带来的压力，以全新的姿态迎接未来的挑战。同时，要保持积极乐观的心态，相信自己有足够的能力走出空窗期，开启新的职场篇章。

## 自我提升，厚积薄发

## 职业指导师

空窗期是自我提升的黄金时期。我们可以根据自己的职业规划和兴趣爱好，有针对性地学习新技能。比如，若从事互联网行业，可以学习人工智能、大数据等前沿技术；若想提升管理能力，可以阅读相关书籍、参加线上课程。此外，还可以培养一些通用技能，如沟通能力、团队协作能力、时间管理能力等。这些技能不仅有助于我们在职场中脱颖而出，还能提升我们的综合素质。同时，不要忘记关注行业动态和市场需求，了解行业的发展趋势和企业的用人需求，为重新进入职场做好充分准备。

## 拓展人脉，积累资源

## 职场空窗≠人生空白

人脉是职场发展的重要资源。在空窗期，我们可以积极参加各种行业活动、社交聚会，结识更多的同行和业内人士。通过与他们的交流和沟通，我们可以获取最新的行业信息、了解企业的招聘需求，甚至可能获得一些内推机会。此外，还可以利用社交媒体平台，拓展自己的人脉圈子。在与人交往的过程中，要保持真诚和热情，建立良好的人际关系，为未来的职业发展打下坚实的基础。

## 积极行动，把握机会

当做好以上准备后，就要积极行动起

来，主动寻找工作机会。可以通过招聘网站、人才市场、猎头公司等渠道投递简历，也可以直接向心仪的企业发送求职信。在求职过程中，要精心准备简历和面试，突出自己的优势和亮点，展示自己的能力和潜力。同时，要保持耐心和毅力，不要因为一时的挫折而放弃。每一次面试都是一次宝贵的经验，通过不断总结和反思，我们可以提高自己的求职技巧，增加成功的机会。

职场空窗期并不可怕，它是成长和进步的机遇。只要我们正视空窗、自我提升、拓展人脉、积极行动，就一定能够掌握职场主动权。

闻欣

职场新角色  
大模型算法研究员：

## 让AI更聪明的“幕后推手”

妙药。

改良“配方”是基础功课。大模型算法研究员日常的首要任务是优化模型性能：他们不断探索更先进的模型结构与训练方法，以确保模型能够可靠处理复杂任务。同时，降低训练成本，提升推理效率，推动AI技术向普惠化发展。例如，在金融领域，通过模型实现智能投研、因子挖掘和算法交易策略优化。

数据“投喂”决定模型品质。他们需要从海量数据中筛选出关键信息，并将其加工成适合模型学习的形式。深知只有优质的

食材，才能炼制出上乘的“丹药”。杨铭补充道：“像视源股份拥有海量的教学领域数据，研究员需与教研专家合作，设计数据标注、清洗规则，剔除重复、低质内容，确保模型学到‘真知识’，因此海量数据并非直接‘投喂’给模型。”

脉脉高聘发布的报告显示，大模型算法研究员新发岗位平均月薪高达6.4万元，领跑高薪岗位榜。“这个岗位是近年兴起的，因为岗位相较门槛高，所以能从事的优秀人才更少。”杨铭直言，岗位的稀缺性源于三种

能力门槛：这类“炼丹师”需具备技术突破力、数据洞察力和场景共情力三种能力。技术突破力要求他们能够针对场景定制模型架构，对预训练、微调、强化学习等环节灵活运用新技术甚至有所创新；数据洞察力要求他们从庞杂数据中识别关键特征，设计高效的数据处理流水线；场景共情力则要求他们理解业务场景，例如落地教研行业，要思考如何通过AI提升课堂参与度、如何评估教学效果。

行业观察人士指出，随着各领域垂类大模型不断涌现，算法研究员群体正从技术实施者转变为行业革新者。他们搭建的不仅是AI模型，更是连接技术创新与产业升级的桥梁。在这场智能化浪潮中，懂技术、通业务的双栖人才，将持续引领行业变革方向，同时在人才市场中持续保持着“明星”地位。

张露