



■ 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东洞察发起调查,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,都快成半永久妆容了。”

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症的‘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睡。

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,对于他来说,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,戴好耳塞和眼罩,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

■ 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,叹气还真不是啥坏事!一时不吐个气,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,再用嘴畅快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,而在这个过程中,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,而这有助于预防肺部塌陷,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



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”招聘集市
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

■ 职业指导师

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

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,它是我们成长和进步的机遇。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

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