

行囊改变 温情不变

尹双红

近日,两张火车站的图片,引起笔者深深共鸣。

一张拍摄于2011年1月25日,在太原火车站,来自安徽的小女孩钟媛媛手里拖着行李箱,走在她身后的父母双手拎着几个大桶,还有几个装得鼓鼓囊囊的大袋子。

另一张,拍摄于2025年1月18日,在太原南站,即将踏上回家路的旅客,背着一个双肩包、单手拉着一个行李箱,步履轻快。

不知从何时起,印象中大包小包回家过年的场景越来越少了,“轻装上阵”的趋势越来越明显。

行囊之变,原因何在?

“家里什么都能买到,物价也便宜”成为不少人的心声。近年来,乡村全面振兴与城乡融合并进,城乡差距不断缩小。从零食点心,到服装鞋帽、家电产品,过去一些在大城市才能买到的商品,如今在小城市和乡村也不再是稀罕物。市场供应充足、货物品类丰富,想买什么,家门口就有。行李“瘦身”,还在于有日益发达的电商产业和物流网络的支撑。

今天,电商平台上全球好物“触手可及”,各类年货节活动精彩纷呈,“春节不打烊”等服务贴心暖心……线上下单、“云端赶集”更加方便。

物流网络的不断健全,也让年货的返乡之旅更加顺畅。即便是在偏远的山乡,快递也能稳稳投递幸福。

返乡的行李并没有少,只是换了一种方式把关心和惦念送到家人身边。这是技术改变生活的生动缩影。

也有人的行李变新了。新,主要体现在物品之新。

95后陈轩准备的是“科技年货”,他带回了投影仪,和家人一起用它看电影。宋锦外套、香云纱马甲、螺钿马面裙,如今“新中式”日渐流行,也成为不少人行李箱里的“重头戏”。

从手机、平板、智能手环等电子产品,到文创冰箱贴、精美平安扣、创意春联等“花式年货”,再到健康滋补礼盒、便携式按摩仪等养生好物……不仅有“年味儿”,还有“潮范儿”,不仅具备实用价值,还能提供“情绪价值”,行李箱里年货的新变化,映照文化创新创造的强劲脉动,折射消费升级的大趋势,为蒸蒸日上生活写下生动注解。

变化总是悄然发生,身处其中时我们往往难以觉察,但在某个时刻回望就会发现,生活早已今非昔比。越来越轻的行李箱,越来越“短”的回家路,越来越丰盛的年夜饭,越来越丰富的文娱活动,时光相册里,记录着家家户户生活的变迁,照见国家发展的日新月异。

有变,也有不变。在佛山西站,张女士踏上返乡路,一束粉色的百合花被小心翼翼地放在行李的最顶部。因为妈妈喜欢花,所以她带上一束自己工作地的鲜花,跨越千里送给妈妈。家,是中国人心底最温暖的牵挂。每到过年的时候,即便“一票难求”,即便山高水远,也要奔赴家;只要能和家人一起,心灵就能被抚慰,积蓄的情感就能得到释放。所以,无论行李箱是多是少,礼物是轻是重,那份对亲情的眷恋没有变,对团圆的守望没有变,对美好的向往没有变,而这正是春节代代传承的文化基因与情感密码。

返程临行前,很多人的行李箱再一次被塞得满满当当。家乡的特色美食、家里的自制腊菜、母亲织的毛衣……明知“网上什么都买得到”,但仍挡不住亲友的忙碌张罗。此时此刻,情感的流动,是如此动人。最朴素的情感,也是最强有力的纽带,是它牵着我们无论快或慢都要回到这里,是它激励我们无论远或近都要再次启程。

而我们正是在这一次次的回家与启程中、在一次次的坚守与创新中,不断抵达更远的地方。

新的一年,新的出发。向着更美好的生活,个人的脚步与国家前进的脚步同频共振,定能不断翻山越岭,领略更壮丽的风景。

克服“节后综合征”,关键要积极调整状态

孔德淇

春节长假结束了,劳动者又回到熟悉的办公桌前。不过,一些人的生物钟还停留在“夜宵配春晚”的轻松惬意里,还没有走出假期营造出的心理舒适区,睡眠紊乱、手机沉溺、疲劳焦虑等症纷纷袭来,“节后综合征”如期“报到”。

每到长假收尾,医学专家们都会及时科普“节后综合征”有关知识,并给出应对之策。从医学角度看,“节后综合征”并非严格意义上的疾病,而是长假期间生活习惯的改变引发的暂时性不适。即便如此,这些不适症状却实实在在影响着劳动者节后的状态,让不少人在重启工作模式时,多了几分不情愿。

中国独有的“春运大迁徙”,使得上亿外出务工人员短时间内,在不同的方言体系、饮食习惯和社交礼仪中来回切换,这种环境的变化带来了不小的心理压力,也成为了“节后综合征”的重要诱因。回到家乡,我们沉浸在熟悉的乡音和亲情的温暖中,回到工作地,又要迅速适应快节奏的工作和复杂的环境,如此反差之下,身心都需要一定的时间来缓冲。再加上假期里各种社交应酬、走亲访友,身体和精神都处于高度兴奋状态,节后的回归平静,可能让人感到某种失落或失意。

有人调侃说,我们不仅有“节后综合征”,还有“周一综合征”“周日下午焦虑症”,似乎只要一提到上班,就让人感到很大的压力。但换个角度想,假期虽然热闹,却同样伴随着诸多无形的压力,上班则意味着可以重新找回生活的掌控感,在工作中实现自我价值,找到属于自己的节奏。

对个人而言,积极主动调整状态是克服“节后综合征”的关键。在心理上,不妨尝试一些正面冥想,每天抽出几分钟时间,静下心来,排除杂念,专注于当下,这有助于减轻内心的焦虑和不安。身体上,适度的体育锻炼必不可少,比如在户外晨跑、夜骑,或者在室内做瑜伽、健身操,都能促进血液循环,增强大脑功能,让精力更加充沛。饮食方面,节后应尽快调整膳食结构,减少油腻和高热量食物的摄入,多补充维生素和膳食纤维,以修复在假期里“受伤”的肠胃。

一些企业和单位敏锐洞察到了“节后综合征”的存在,逐渐摸索出了行之有效的应对策略。为缓解员工节后的疲惫与不适,不少企业在办公室布置上花起了心思,融入更多人性化的元素。一些公司精心策划形式多样的团建活动,比如户外拓展、手工制作、主题派对等,让员工在游戏和互动中缓解压力。另外,给予员工必要的自主空间,是提升员工工作积极性和工作效率的有效办法。比如,一定条件下实行远程办公和错峰考勤,可以成为一种“灵活管理”的选择。

为缓解和治愈“节后综合征”,我们不妨从简单的工作做起,逐步调整心态、生物钟和工作节奏,平稳地恢复到正常的工作状态和社会角色。“节后综合征”虽然会带来一些困扰,但也是我们在忙碌与放松之间转换的一种体现。只要我们积极应对,就能迅速克服“节后综合征”的影响,以饱满的热情和昂扬的斗志投入工作和生活,在奋斗中收获成长与快乐。

2024年全国支出
就业补助资金预计
超1000亿元



促进就业

过去一年,我国持续加强政策支持促进就业。人力资源社会保障部近日发布的数据显示,2024年,全国支出就业补助资金预计超过1000亿元。

新华社 商海春

期待“点对点”“心贴心”返岗服务更多一点

向秋

随着春节假期结束,务工人员陆续返岗,“春风行动”搭起就业“连心桥”。各地出台多项举措,保障外出劳动者温暖复工。

大年过后,返岗就业成为农民工心头大事。人力资源社会保障部等9部门《关于开展2025年“春暖农民工”服务行动的通知》明确,开展返乡返岗“点对点”运输服务。结合农民工节前返乡、节后返岗需求,强化运力保障和运输组织调度,根据需求组织开展“点对点”包车、专列(车厢)、飞机等服务。

“点对点”运输服务畅通返岗之路。春节过后,大量外出务工人员返岗,是农民工集中出行期、换岗高峰期。集中组织“点对点”运输,外出务工人员无需再“蹲点”抢票,减少了交通费用,省钱又省心。通过“点对点”运输,外出务工人员可以直接从居住地到达工作地,减少了中间转乘的环节,运输效率提高,缩短了返岗时间。许多

地方为务工人员设置了专用集合点,开通了进站、安检绿色通道,并安排了志愿者在地铁、大巴站、机场等交通接驳处提供乘车指引、重点人员帮扶等服务,让返岗之路既顺畅又舒心。

“点对点”返岗助力企业及时复工。春节前后一段时期,是餐饮、零售、物流、制造等多个行业用工高峰期。为全力支持返岗复产,多地“点对点、一站式”有序组织农村劳动力外出务工,切实缓解企业用工的燃眉之急。许多城市全面排摸重点企业用工需求,梳理存在用工缺口的重点企业名单,建立“重点企业用工服务档案”,积极匹配对接企业用工需求与劳务输出大省的劳动力输出需求,“穿针引线”做好企业用工保障工作。“点对点”运输服务不仅帮助务工人员顺利返岗,还通过精准对接用工需求,保障企业顺利开工,促进地方经济的复苏和发展,推动实现一季度经济“开门红”。

“点对点”返岗行动促农民工就业。大量务工人员离开家乡来到城市,正是因为

“机会多”。在帮助大批务工人员陆续返岗的同时,还要持续结合市场用工需求和个人就业意愿定制推荐个性化的定向培训项目,给予培训补贴支持,助力其掌握一技之长,提升就业能力;提前研判用工需求形势和变化,并有针对性地密集举办招聘会,提供大量就业岗位,确保“天天有岗位、周周有招聘”;充分发挥“15分钟就业服务圈”社区就业服务站作用,为广大劳动者提供“就在身边”的招聘服务;挖掘更多非全日制、临时性、阶段性、新业态等灵活就业岗位,确保务工人员“进得来、留得住、住得安、能成业”。

“点对点”返岗,“心贴心”服务。“务工班车”“务工专列”“务工包车”上满载的不仅是回到城市的喜悦,还有对新机遇的期待。愿“点对点”返岗运输服务力度更大一点、频次更密一点、持续时间更长一点,全力促就业、保用工、优服务、助发展,帮助务工人员顺利开启新一年务工增收新征程。