

年终岁尾，职场人咋减压？

□ 记者 张辉

冲击考核目标、总结本年度成绩、制订下一年计划、评优评先活动……又到一年年终岁尾，一项又一项工作让不少职场人感到焦头烂额，身心压力骤然增大，还有一些职场人在这个时间节点重新审视自己的工作时产生困惑。

面对年底压力，大多职场人能够通过自我调节或家人支持从容应对，还有一些职场人则会出现焦虑、烦躁等负面情绪。那么，面对年底压力，职场人该如何进行调节呢？记者对此进行了采访。

年底工作多，加班成常态

“最近，我都不敢找朋友聚餐了，我一打电话，他们就会说‘年底太忙了’，然后匆匆将电话挂断。”在市区做装修生意的唐恒超说，“12月是装修淡季，却是朋友最忙碌的时候。作为一名非职场人士，我对他们的忙碌没有太多体会。”

身处职场的黄杰则对年底的忙碌感受深刻。“我已经连续三周没有休息了，加班已经成了常态。每到年底都是这样。”黄杰说，他所在的公司对年底总结十分看重，年终报告、明年计划“一个都不能少”，再加上年底任务考核，着实让他和同事感到了不小的压力。

对于工作6年的市民陈晓璐来说，年底这段时间同样十分难熬，而让她感到焦虑的不是年底繁重的工作，而是对是否应该坚持这份工作的纠结和不安。“回首即将过去的这一年，感觉自己毫无收获，最近身边有不少人离职，我不知道是不是也应该换份工作。”

积极应对压力，保持健康心态

记者走访发现，在年底因各种原因感受到工作压力增大的人群较为普遍。不过，许多职场人能够及时认识到自己的心理变化，在家人、朋友的支持下，通过一些渠道释放压力，调节心



资料图片

理。

“年底面对琐碎而繁重的工作，我会将它们一一写下来并按照轻重缓急进行分类，完成一项划掉一项，这样就会感到压力越来越小。”黄杰说，“虽然工作忙碌，但我仍会坚持健身的习惯，这也让我的心情放松不少。”

对于市民李莹莹来说，吃是她首选的缓解压力的方式。“我家里和单位都会放一些自己喜欢的零食和玩偶，感到压力大时，我就会吃一些零食，捏捏玩偶。我认为只要用积极的态度去生活，就能保持好心态，自然就不会被压力打败。”

“一般来说，年底是时间紧、任务重的特殊时期，部分人会产生比较强的紧张、焦虑感等压力反应，出现心跳加速、睡眠减少或睡眠质量下降、疲惫等问题。这些都是人在非正常时期的正常反应，不要因此产生心理压力，做好心理认知，保持积极心态。”国家二级心理咨询师曹积霞说。

缓解年底压力，从小事做起

数据显示，平均来说，每个单位

50%的员工有压力、25%的员工处于职业枯竭、5%的员工有需要求助心理咨询师的心理困扰，如婚恋情感问题、子女教育问题、工作压力等，2%的员工有高抑郁倾向。

这些问题不仅和个人生活有关，也受职场中各种因素的影响。曹积霞为大家介绍一些应对职场年底压力的方法。

职场人在做年终总结时，不妨多回忆一些过去一年中让自己有成就感的事情，从中寻求愉悦感。此外，科学研究表明，控制呼吸能够有效帮您管理压力，因工作压力感到焦虑的职场人可以试试深呼吸或泡个热水澡，让自己的身心得到放松。

“然而，职场人如果遇到的心理问题超出自己和身边朋友的能力范围时，我建议一定要及早主动寻求心理咨询师的专业帮助。如果怀疑自己有抑郁症、焦虑症等精神障碍问题，那么应当尽早到精神专科医院或综合医院的精神科进行诊断治疗。”曹积霞说。

线上、线下招聘不停歇

根据安排，我省2021届高校毕业生就业双选活动分为三大类，分别是河南毕业生就业市场分市场双选会、河南省普通高校校园双选会、河南省普通高校网络双选会，从2020年11月持续至2021年11月。

按照全省统一部署，各地将全面开展分层次、分类别、分行业的小型现场双选活动。河南省毕业生就业市场分市场双选将在一个主市场、13个分市场进行32场大型双选招聘会，涵盖电力、医学卫生、师范类等多个大类。

河南省普通高校校园双选会将在127所高校开展上百场校园双选招聘会。同时，每周三，河南省高校毕业生就业市场还将举行河南省高校毕业生就业专场双选会。

此外，河南省普通高校网络双选会也已经拉开大幕，截至2021年11月将有近百场网络招聘会持续开展。

（晨综）

许昌金科资源再生股份有限公司

法务1名，25-50岁，本科及以上学历，法律专业，具有2年以上法务工作经验，有法律从业资格证，月薪4000-5000元。

行政助理2名，25-45岁，大专及以上学历，行政管理、文秘等相关专业，具有2年以上相关工作经验，月薪3000-5000元。

证券事务代表1名，25-50岁，本科及以上学历，经济学、金融学、证券学等相关专业，具有3年以上上市公司、新三板挂牌公司或拟上市公司工作经验，1年以上证券事务代表工作经验，月薪4000-5000元。

大车司机10名，25-50岁，有B2及以上驾驶证，月薪3000-5000元。

联系方式：18737498788（朱经理）

河南省晨普电子科技有限公司

电子元器件工程师3名，男，20-45岁，大专及以上学历，月薪4000-5000元。

电路工程师3名，男，20-45岁，大专及以上学历，月薪4000-5000元。

电子/电气工程师3名，男，20-45岁，大专及以上学历，月薪4000-5000元。

以上职位要求应用电子技术、机电一体化相关专业；有扎实的电子基础知识，了解电子电路理论知识，看懂简单的原理图；能识别电子元器件，了解各种电子元件参数；能使用万用表及电烙铁等工具的使用，熟悉常用办公软件；动手能力强，逻辑思维清晰，可以辅助制作样机。熟悉单片机和CAD软件理论知识及应用者，懂机械图制作基础知识及能读懂各种机械图纸者优先。

联系方式：18103926618（周经理）

河南爱彼爱新材料有限公司

人力资源主管1名，男，27-35岁，本科及以上学历，人力资源专业优先，有制造业人资主管经验3-5年以上，月薪4000-5000元。

现场工艺工程师2名，25-35岁，本科及以上学历，月薪4000-5000元。

联系方式：0374-2772516

河南鼎继电气有限公司

文员1名，20-35岁，大专及以上学历，月薪2000-3000元。

二保焊工5名，25-55岁，月薪4000-6000元。

车间工人1名，25-55岁，月薪3000-5000元。

联系方式：0374-7099969/18737453555（张经理）

许昌德通振动搅拌技术有限公司

装配电焊工10名，男，22-40岁，高中学历，月薪5000-7000元。

联系方式：0374-8560819（段经理）

许昌市天伦燃气有限公司

招聘经理/主管1名，22-35岁，本科及以上学历，月薪3000-4000元。

联系方式：13273741676（王经理）

河南安师傅网络科技有限公司

电商售后客服6名，女，20-37岁，大专及以上学历，月薪3000-5000元。

联系方式：15038946777（苗经理）

许昌名居物业有限公司

保洁10名，30-55岁，月薪2000元左右。

保安5名，35-50岁，月薪3000-4000元。

联系方式：13569454444（刘经理）

（晨综）

明年校招岗位只增不减

近日，2021年全省高校毕业生就业创业工作启动仪式在郑州举行。据介绍，我省2021届高校毕业生人数将突破70万人，比今年增加4万人。为促进毕业生高质量就业，全省教育系统将多渠道搭建双选平台，线上、线上下百场双选会不停歇，确保校招岗位只增不减。

30多项配套政策稳就业

据了解，2020年河南高校毕业生人数65.7万，创历史新高，居全国首位。为帮助广大毕业生顺利就业，全省教育各部门协同配合，密集开展“职等你来”“国聘行动”等各类专项招聘，深入实施“新时代·新梦想”毕业生就业创业公益帮扶行动，细化出台30多项“稳就业、保就业”的配套政策。

截至9月1日，全省高校毕业生就业率达78.81%，实现就业51.78万人，超额完成了教育部确定的目标任务。我省毕业生就业去向落实率为84.03%，高于全国平均水平近3个百分点。

点。

明年校招岗位只增不减

据省教育厅相关负责人介绍，明年全省毕业生人数将突破70万人，创历史新高，加上往年未就业的毕业生，就业创业工作任务十分繁重，高校毕业生总量压力仍然较大。

为缓解就业压力，我省将在继续组织实施好“特岗计划”“选调生”“三支一扶”“西部计划”等基层就业项目、鼓励高校毕业生参军入伍的同时，线上、线下双选活动齐发力，确保校招岗位只增不减，并针对不同学生的不同就业需求，提供个性化、精准化帮扶。

此外，我省还将拓展新业态就业“新领域”，抓住传统制造业和服务业加快转型的契机，适应大数据和云计算等新技术的广泛应用，充分挖掘新业态中的就业机会，支持毕业生到战略性新兴产业、现代服务业等领域创新创业、多种形式灵活就业。