



# 「这段时间你干了什么」 职场空窗期成求职减分项

被职场空窗期绊住的求职者如何再出发

“公司规定,由于‘空窗期’大于3个月,招聘无法继续推进,祝顺利。”近日,李臻接到了本月第4份面试结果通知,这次依然难逃失望。

“至今没有公司录取我,很大一部分原因就是简历上的‘空白’,不少公司都很在意这段‘空白’。”一年的“职场空窗期”成了李臻求职路上无法忽视的阻碍。

李臻的遭遇并非个例。前不久,“职场人的简历不敢有空窗期”成为热议话题,当一些职场人经过一段时间的休息、学习或是探索自身更多可能性后,渴望回到职场,却发现“空窗期”给他们“减了分”。求职者缘何选择“空窗”?“空窗期”后再出发,难度几何?笔者对此进行了采访。

## 1 调整生活、探索自我“职场空窗期”不罕见

“因为工作压力逐渐增大和个人身体健康出现了一些问题,我主动选择辞职回到家乡。”2022年底,从事视频剪辑制作相关工作5年后,蒋双林离开了北京,开始了一段时间的“GAP”生活。

所谓“GAP”,即从原有生活模式中暂时跳出,尝试更多体验,为未来生活、学习和职业发展蓄力。

“去年一年,我去了两个国家长期旅行,体验了不同文化的生活方式,还开设了个人自媒体账号。”31岁的蒋双林说,这是一段难得的自由时光,摆脱了工作时的社交压力,可以尽情地读书、旅行、发展自己的兴趣爱好。

29岁的乔思宇则认为离职后的“空窗期”就像一个缓冲带。曾在事业单位工作3年的他感慨:“真正慢下来后,以前那种逼着自己必须前进的压力一下子消散了很多。”

熬夜工作、生育后暂时照顾家庭……由于各种原因,一些职场人不得不暂时停下自身职业发展的脚步。通过一段职业“空白”,调整生活、探索自我、提升能力。

然而,重回职场时,简历里的这段“空白”成了阻碍许多人求职的主要原因。

笔者在招聘网站上看到,有部分公司在公开的招聘信息中直接写明:“岗位要求最近离职空窗期3个月内”“近段工作空窗期不高于5个月”“工作的空窗期不能超过3个月”等要求。

## 2 解释“职场空窗期”成为挑战

务的连续性产生影响。

为了避开“职场空窗期”对求职产生影响,如何解释“空窗”的原因,变成了求职者的“必备技能”。在网上简单搜索,就能看到许多相关的包装话术和指导课程,不少帖子点赞数、收藏量上万。因同样的原因被拒绝的次数多了,李臻难免焦虑。在网上搜索如何解释“职场空窗期”话术、技巧后,李臻却对话术的有用性产生了质疑:“这些话术有着相似的套路和规律,面对招聘人员的询问不一定有效。”

“现在用人单位的招聘审核制度越来越严格,人力资源部门在录用前,会核实简历内容的真实性,大部分企业都会与应聘者原就职地进行沟通。”郑晓希提示,求职面试时千万不要编造简历,在面试前进行充分的自我准备和积极沟通,诚实面对面试官提出的问题更容易获得岗位认可。

## 3 “空窗期”不是职业发展的终点

按时间顺序写下详细工作经历是求职简历中不可或缺的一部分,一旦有断档,很难被忽略。采访中,多位有相似经历的年轻人都表示,在招聘过程中曾遇到面试官问“空窗期”。

“有的公司能够接受面试详谈,有的公司就直接表示不匹配。”经历多次面试,李臻总结,无论面试时聊得多愉快,总能感受到“职场空窗期”对HR(人力资源管理,又被称为人事)来说是减分项,“他们会考虑你长时间不工作,回归职场后可能无法适应职场的快节奏。”

“在一些行业和公司中,特别是对连续工作经验和专业技能有较高要求的岗位,‘职场空窗期’会对求职者的竞争力产生一定的负面影响。”在北京一家人力资源有限公司从事人事工作的郑晓希告诉笔者,招聘人员担心,在较长的“空窗期”里,求职者是否能保持一定的技能和知识水平,这会对公司业

## 职场点拨: 为什么HR会在意职场空窗期?

首先我们来确定一个观点,HR不是不喜欢职场空窗期,而是会担心这段“空窗期”背后的原因和可能带来的影响。通常情况下,HR会从以下三个方面考量:

一是应聘者的工作能力。应聘者这么久没有上班是不是因为自身工作能力不行所以才会出现职场空窗期;

二是应聘者的适应能力。长时间没有上班再回到职场,应聘者是否能够很好地适应工作环境、工作压力,又是否能够很好地进入到工作状态;

三是应聘者的稳定性。再次求职,应聘者是不是有明确的职业目标,是否能够在岗位上保持稳定性呢?

“这段时间你干了什么?”

如果你的简历上出现3个月或者以上的职场空窗期,那么面试官,HR有很大概率会问到这个问题。

但是大家要知道的是,面试官问你这个问题并不是真的关心在这段时间里你干了什么,而是经过这段空窗期,你是否

还能够适应当前的工作。

所以你要做的就是,解除面试官的疑惑,让面试官相信你已做好了重新进入职场的准备,增加面试官对你的信心。所以在面对这个问题的时候不需要过多地解释为什么会有空白期,也不必过多陈述空白期时自己干了什么,除非对你当前应聘的职位有帮助。

提供给大家一个小思路:

(1)明确自己的优势,凭借这些优势你完全能够胜任当前应聘的岗位。比如在空窗期里你参加了一次与应聘职位有关的培训。

(2)表明自己已经有了思想准备和具体方法措施。

(3)这段职业空白期对你相当宝贵,你利用这段时间对自己的职业和人生进行思考,你能够对自己更负责,也能够做出更为成熟的决定。因此,应聘这个岗位完全是出于理性思考的。

## 热点锐评: 职场空窗期不应成为就业“绊脚石”

并非所有人辞职之后,都有一个新工作在等着自己,有些人的求知欲很强,希望离职一段时间,让自己拥有学习和深造的机会;“诗和远方”对于很多人都充满诱惑,离职到外地旅游一段时间,也是常见的生活方式。当前,“空窗期”在职场已十分常见,并且随着人员频繁跳槽、就业形势日益多样、异地流动就业越来越普遍等因素影响,将会有更多人的个人简历上出现“空窗期”。

出现“空窗期”不足为奇,更没必要过度解读。其实,“空窗期”带来的一些问题,完全可以通过合适的办法加以解决。比如,技能和水平,可以通过现场操作来评判,没必要只看履历上是否有“空窗期”。即使“空窗期”对技能和水平确有影响,也可通过入职再培训来加以提升,只要人的底子好,就比较容易在岗位上成长为技术骨干,用人单位没必要堵住这条

人才培养的路径。办理社保转接等事宜的政策越来越灵活和便捷,用人单位也不必为此担心。

职场过于在乎“空窗期”,不仅会影响到就业公平,而且还会给求职者造成很大的困扰。“空窗期”的长短没有明确界线,求职者很不好把握,如此势必加剧离职顾虑和就业焦虑。不排除有用人单位利用“空窗期”来实施职场歧视,甚至直接将生育期、哺乳期视为“空窗期”来看待。

“空窗期”成为职场热议话题,不仅“空窗期”本身导致的问题需要受到重视,背后隐藏的其他相关问题同样不能忽视。禁止为“空窗期”不合理设置入职门槛,对其他派生问题做好防范,才能避免“空窗期”成为就业的“绊脚石”,进一步维护好求职者的正当权益。 □据《华商报》

# 灵活就业人员退休业务“刷脸办”

“听说‘刷脸’就可以办退休?”  
“是的,在‘陕西社会保险’APP上点击‘我要退休’,随申请、随核定、随发放,可自主办理退休业务。”

在西安市养老保险经办处,前来咨询的群众络绎不绝,也有市民拨打电话咨询该业务的办理流程。自从我省上线灵活就业人员退休“刷脸办”服务,群众仅需一部手机就可自助办理退休业务。高效快捷的办理流程,让广大群众为之点赞。

在来到西安市职业介绍服务中心之前,西安市民马道荣对如何办理退休业务可谓一片茫然。“以前总听人说办理退休比较复杂,我以为要等很久。”马道荣坦言,向工作人员咨询后,高效便捷的办理流程完全超出了她的预期。

“没想到短短几分钟,手机点一下,刷个脸核对自己的信息,就知道退休拿多少钱了。真是方便快捷!”说起不久前办理退休业务的经历,马道荣感慨道。

高效快捷办理退休业务受到群众认可,其背后是我省近年来在退休业务办理方面不断探索实践的努力。

民有所需,政有所为。为提高办事效率,省社保局将群众的操心事当成自己的分内事,用心、用情、用力推进无视同缴费年限灵活就业人员退休“刷脸办”改革,实现改革“小切口”带动服务“大提升”。

近年来,从宝鸡、延安先行试点到全省推行,无视同缴费年限灵活就业人员退休业务实现了由“等着办”“窗口办”向“提醒办”“刷脸办”的转变。

“刷脸办”服务上线之前,灵活就业人员需要向参保的公共就业服务机构或养老保险经办机构递交退休申请,养老保险经办机构审核退休资格后,通知申请人线下提交相关资料,签字确认基本信息、缴费信息等,等待审核计算和养老金发放。

“刷脸办”这项新举措,真正实现了让数据多跑路、群众少跑腿。

“每年到了办理退休业务时,我们都忙得团团转。由于我们是批量办理,以往从申请到办结,需要较长时间。新举措推出后,群众办理业务特别便捷。”西安市职业介绍服务中心经办人刘钰告诉笔者,“刷脸办”的推出,简化了办理流程,极大地提高了办事效率。”

与此同时,我省各地养老保险经办机构在实践中逐渐梳理出问题,并研究解决措施。

例如,在线上进行当年缴费时,有群众直接选择了全年缴费,而退休时间要精确到申请人退休当月,退休次年多缴费的部分需要线下办理退费,再重新申请办理退休业务。

省社保局提醒需要办理该业务的群众,进行当年缴费时,一定要仔

细阅读系统的提示,否则将影响办结业务时限。

根据政策,我省以灵活就业身份参加企业职工养老保险的到龄人员,同时具备以下条件:缴费年限累计满15年且到达国家法定退休年龄的无视同缴费年限人员,无城乡居民养老保险、机关事业单位养老保险、跨省领取养老保险待遇、重复参保等情况,参保信息中档案出生日期与身份证件信息一致且无未办结业务,均可通过“陕西社会保险”APP自主申请办理退休,实现“随申请,随核定,随发放”。

截至目前,我省无视同缴费年限灵活就业人员通过“刷脸办”退休共计1.29万余人。省社保局综合业务处副处长郑国舟表示,上线灵活就业人员退休“刷脸办”服务,群众仅需一部手机就可自助办理退休业务,流程更加方便快捷,是我省灵活就业人员通过手机APP自助参保、自助缴费后的又一便民服务举措,实现了灵活就业人员参保、缴费、关系转移、退休业务全链条全流程“自助办”“掌上办”。

目前,我省退休“刷脸办”仅在无视同缴费年限灵活就业人员中实施,单位参保职工还未在办范围内。后续,省社保局将逐步把退休“刷脸办”适用范围扩大至全部参保单位所有无视同缴费年限参保人员。 □周明

# 设员工“不开心假” 企业文化新表达



在快节奏的现代生活中,工作与生活的平衡问题日益凸显。近日,在2024年中国超市周论坛上,胖东来董事长于东来表示,今年胖东来新增10天“不开心假”,员工不开心、不想上班就可以请假,管理层不能不批,不批就违规了。

消息一出,立即引发社会各界的广泛关注与讨论。有网友表示,“这又是别人的公司”“怎么才能去胖东来上班。”胖东来传递出的信息非常明确:企业在追求经济效益的同时,不能忽视员工的心理健康和幸福感受。

当下社会,人们面临着越来越多的压力和挑战,心理和情绪问题常常困扰着职场人。“不开心假”的设立无疑是对社会压力的一种积极回应。很多时候,人们并不是因为身体上的

疲倦需要休息,而是因为心灵上的压抑和疲惫。“不开心”可以成为休假的一种理由,直接触及了职场人的心理状态,这种极具人情味的规章制度,为企业营造了宽容、乐观向上的职场文化氛围。

“不开心假”的设立也是对员工情感状态的一种尊重和关怀。在传统观念中,假期往往与工作的完成度或紧急程度挂钩,而很少与员工的情绪状态相联系。胖东来的这一创新,正是将员工的心理健康提升到与工作效率同等重要的地位。它告诉员工:你们有权在工作压力过大或情绪不佳时选择休息,调整自己的状态,而不一味硬撑。

这不仅是一种制度,凸显了以人为本的管理哲学。企业管理不仅是对资源的合理配置和对生产的组织调度,更需要对人进行关怀和尊重。不少企业家都会说,“员工是企业最宝贵的财富”,但企业只有通过实际行动,将关怀的理念贯彻到管理的每一个

细节,才真正称得上“以人为本”。“不开心假”最令人心开之处,是倡导一种更加人性化、更加关注员工内心需求的管理方式,堪称是具有智慧和远见的善举。

当然,这一制度的实施也面临着一些挑战。如何界定“不开心”的标准?如何确保员工不会滥用?这些问题都需要企业在实际操作中不断摸索和完善。但无论如何,这一尝试都值得肯定,它让我们看到了企业管理者在追求经济效益的同时,也开始关注员工的内心世界和情感诉求。

总之,胖东来新增的10天“不开心假”是一种创新的管理实践。它不仅是一项员工福利政策,更是一种以人为本企业文化的新表达,体现了企业对于员工精神状态的深度洞察,也展示了企业对于人性化的坚定追求。期待更多企业能够借鉴这一做法,使管理更人性化、更贴近员工的实际需求。 □陈江

# 工伤保险跨省异地就医直接结算将开展试点

好消息!自4月1日起,全国各省份将试点开展工伤保险跨省异地就医直接结算啦!

## 试点目标:

2024年4月1日,由各省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团人力资源社会保障厅(局)选择部

分地市启动工伤保险跨省异地就医直接结算试点工作,依托全国工伤保险异地就医结算信息系统,实行试点地持社保卡(含电子社保卡)直接结算跨省异地就医住院医疗费用、住院工伤康复费用和辅助器具配置费用。试

点期限为一年。通过试点,实现试点地持社保卡(含电子社保卡)直接结算跨省异地就医住院医疗费用、住院工伤康复费用和辅助器具配置费用。试点地持社保卡(含电子社保卡)直接结算跨省异地就医住院医疗费用、住院工伤康复费用和辅助器具配置费用。试点地持社保卡(含电子社保卡)直接结算跨省异地就医住院医疗费用、住院工伤康复费用和辅助器具配置费用。

下图为您划重点:

### 明确异地就医 人员范围

参加工伤保险并已完成  
工伤认定 工伤复发确认 工伤康复确认  
或辅助器具配置确认的  
异地转诊转院  
常驻异地工作  
异地长期居住  
工伤职工

可以申请办理  
跨省异地就医住院工伤医疗费用  
住院工伤康复费用  
辅助器具配置费用

直接结算  
在参保省外居住(工作)半年(含)及以上,  
符合参保地异地就医、康复、辅助器具配置要求的工伤职工

参保地医疗和康复、辅助器具配置协议机构限于医疗技术和设备不能诊治或配置,  
符合参保地转诊转院要求的工伤职工

### 明确异地就医 政策

(一) 严格备案管理  
就医前  
工伤职工跨省异地就医前,应向参保地经办机构进行备案并审核同意  
备案有效期  
异地长期居住(工作)工伤职工和跨省转诊转院工伤职工备案有效期由参保地所在省(以下简称参保省)统一规定  
参保省应引导异地长期居住(工作)工伤职工有序就医,可合理设置变更或取消备案的时限要求,原则上不超过6个月

(二) 明确结算范围  
异地就医工伤职工  
在就医地发生的  
无第三方责任的  
住院工伤医疗费 住院工伤康复费 辅助器具配置费  
纳入跨省异地就医直接结算范围  
因异地转诊转院发生的  
住院伙食补助费 到结算区外就医所需的交通费  
不纳入跨省异地就医直接结算范围  
由参保地经办机构按照参保地政策审核报销

### (三) 规范待遇政策

异地就医直接结算的  
住院工伤医疗费 住院工伤康复费

执行就医地  
工伤保险诊疗项目目录、工伤保险药品目录、工伤保险住院服务标准、工伤康复服务项目等有关规定的  
辅助器具配置  
执行参保地辅助器具配置目录有关规定

跨省异地长期居住(工作)人员  
符合备案有效期内异地就医的,在就医地享受工伤保险费用结算服务,执行就医地政策  
符合备案有效期内异地就医的,在参保地享受工伤保险费用结算服务,执行参保地政策  
跨省异地转诊转院工伤职工  
在备案有效期内,可在就医地多次就诊,并享受跨省异地就医直接结算服务

□人力资源和社会保障部微信公众号