



李佳(左)为求职者指导。

职业指导师，首先要非常了解“客户”

了解我们这个职业，第一次见面就要清晰明了地告诉他们，我是做什么的。电话里也要用最简短的时间，告诉对方我能帮助他们什么。”久而久之，李佳也养成了干脆、利落的性格。

殊群体、灵活就业人员等。必须了解他们的服务需求是什么，长处是什么，才能提供更好的服务。”

用热情和专业指导就业

线上提供就业指导，线下开展就业指导活动……无论刮风下雨，雷打不动地地下社区、进企业，早已成为李佳的工作常态。

“最近，我们把主要力量集中在帮助高校毕业生上。”李佳说，毕业季即将来临，自己希望通过专业的职业指导，帮助高校毕业生克服求职过程中的问题和困难，顺利走上工作岗位。

“有些即将毕业的学生，他们可能对求职没有概念，比如如何做一份好简历，什么时候去投简历，这些都是有方法的。”李佳说。学生就业的很多问题都是对自身不自信，比如不敢进入职场，不敢让别人看到自己，这时候心理干预的必要性就大大超过了就业方向的指导。

在李佳看来，一位优秀的职业指导老师应该是一个热爱职业指导工作的人、拥有过硬专业能力的人和怀有包容之心的人。“专业能力我认为是最重要的，有时候光有‘热情’还不够，用专业的判断力执行力让就业‘开花’，才能对得起那份期待。”(王靖升 苏静萌)

“您好，我是西安市新城区就业和人才中心的职业指导师李佳，了解到您最近在找工作，打电话是想给您提供一系列就业指导帮助……”从解开心结到传授求职技能，再到对接岗位信息，李佳始终像一颗“小太阳”，赋予求职者满满的正能量。

每天上午，李佳的电话基本都处于占线。“一天接电话就要20多个，这些天求职的微信也加了30多个人，我的包里总是带着充电器，电话没有开过静音。”李佳笑着说。

2022年，“职业指导师”正式纳入《中华人民共和国职业分类大典》，成为国家确认的新职业。随后，西安姑娘李佳顺利完成自己的职业转型，成为这个新兴职业中的一员。“当时我看到国家职业大典分类里有这么一项新的工作，跟我未来想要发展的方向比较契合，所以决定尝试一下。”李佳说。

做好沟通的桥梁

80后的李佳当过老师，做过企业培训。“我喜欢与人沟通，这也是我的长处。现在了解求职者的诉求，帮他们实现目标，让我很有成就感。”李佳说。

“做一名职业指导师，首先要非常了解‘客户’。我们其实是一座桥梁，连接求职者和企业，为双方提供服务。”李佳说，职业指导师会根据社会职业变动趋势和劳动力市场供求状况，通过测试素质和特点，全面了解求职状况，再对其职业能力进行评价，指导求职方法，确定选择职业的方向，并向求职者推荐合适的职业和工作，最大限度实现职业合理匹配。

谈及自己的专业工作时，李佳的语速快得惊人，因为有关专业的所有问题，李佳早已倒背如流。“有时候家长不

成就和动力的来源

“2023我帮助过一位聋哑人毕业生，孩子大学毕业后找工作频频碰壁，家人就找到了新城区就业创业服务驿站寻求帮助。”李佳说，“我联系入专门去看了孩子，了解过后发现她很优秀，上学时候做过文字内容，也很有想法，我们尝试沟通也没有太大障碍，我就决心要帮她。”

李佳根据特点，筛选了大量的企业招聘信息，并与企业反复沟通，最终这名聋哑人毕业生在新城区悦悦社会工作服务中心成功就业，做了她最喜欢的活动策划工作。“现在孩子在工作中融入得特别好，家人也放心，我想这就是这份工作带给我的成就和动力。”李佳说。

就业有哪些困惑？面试失败是什么原因？是否喜欢与人打交道？这些都是李佳与求职者见面后必聊的几个话题。“做一名职业指导师，首先要非常了解自己的‘客户’，也就是形形色色的求职者，比如大学生、失业人员、重点特



森系工位

近日，杭州一女生一年内花1万元改造工位引热议。报道称小秦因为平时喜欢收集盲盒手办，所以在工位上也摆满了潮玩，她回应这样做能提升工作幸福感，“虽然工位是公司的，但快乐是自己的”。随着很多盲盒的涨价，现在她的工位价值已经超过2万元。

爆改风吹到职场 「工位精装修」让年轻人获得了什么

“工位精装修”成办公室新文化

“童年城堡”“热带雨林”“手办风”“养生派”“技术流”“赛博朋克风”……爆改后的工位各具特色。

森系工位：把大自然搬进办公室，妥妥的公司森林氧吧。
办公室“农场”：摆上香蕉，寓意“禁止焦虑”；放上草莓，寓意“莓有烦恼”；南瓜在桌，寓意“万事不南”；养上番茄，寓意“好运翻番”……

手办风工位：被称为“短期内绝对不会离职的工位”，稳定性极强。

风水型工位：有网友分享工位的风水大有讲究：摆满绿植象征欣欣向荣，整体布置左高右低；后背有靠，面不对门；左靠窗，水杯放左边，寓意风生水起；杂物放桌面左边，右边越简约越好。

养生型工位：枸杞、玫瑰、红枣、山楂，当归应有尽有，主打熬最晚的夜，喝最好的枸杞。

拿捏职场情绪型工位：“没空听你画大饼”“公主请开心上班”，调侃吐槽、加油鼓劲的电脑壁纸随处可见。

离职风工位：也被称为“让领导焦虑的工位”，它的精髓在于零装饰、零氛围，给人一种随时“跑路”的感觉。

除此之外，还有人在工位养鱼、寄居蟹、水母等宠物；有人在工位开起了“小卖部”，吃的喝的样样俱全；有人环绕工位放上了靠垫、坐垫、抱枕、毛毯、沙发椅，保证随时可以躺、靠、卧，主打一个舒适。

年轻人因何为改造工位买单

大多数打工仔每天有三分之一的时间都在工位度过，打造一个让自己觉得舒适的工位，在繁忙之余放松心情，是一种解压方式。

去年毕业的朱女士刚进入职场一年，在工位“装修”这件事上已经颇有经验。她在桌子上摆了一些自己喜欢的小摆件、照片等，累的时候看一看，再放一些绿植，“不仅调节湿度，还能让心情变好。”

朱女士在工位装饰上差不多花了一千多元，她表示，工作也是生活的一部分，生活当然需要美好来填满。工位这个两米见方的地方，就是朝夕相伴在职场中的“家”，好好布置一下可以让她愉快地度过每个工作日。
彰显个性，为心情买单。00后杨三日从事新媒体运营工作，她在工位上养了一个菠萝，“养菠萝是一件很酷的事情，不仅能观赏，还能吃，很配我特立独行的气质。”她说自从养了菠萝之后，每天上班时心情就变得非常好。“我的工位就像热带雨林一样，一年四季都是春天。”

国家二级心理咨询师于光瑞分析说：“工位是职场人在单位的‘自留地’，在不太影响办公室整体形象的情况下，工位装饰可以彰显自己独特的个性、喜好和品味。”

开辟话题，为社交买单。“现在大家工作都挺累的，职场中稍微有一点令人感到惊喜和有趣的话题，大家好像就会变得很开心。”吴圳是一名桌搭博主，自从他开始在办公桌上养香蕉之后，单位的很多同事都会好奇地走过来瞧瞧。

等香蕉成熟后，吴圳一根一根地摘下来分给同事。“他们真的超高兴，感觉好像发香蕉比任何一次公司团建都要高兴，就图个开心。”吴圳心中也成就感满满。

办公桌上的有趣事物成为了同事之间除了工作外交流的话题，成为新的职场沟通的纽带和平台。

缓解压力、积极应对工作

打工人缓解焦虑的方式有很多，比如和上班搭子带聊天、中午吃一顿美食，利用“公园20分钟效应”，散去身上的“班味儿”等，如今流行的“工位精装修”也是其中之一。

面对高强度或机械的工作，年轻人开始主动寻找各种方式来缓解压力。这不仅体现了年轻人的自我调节能力，也反映了他们对生活质量的追求和对心理健康的重视。

整理收纳师周卓浩认为，布置工位这件事实际上是大家做了一次平衡工作与生活的实验。“这是年轻人把对生活、对工作的热情投射在工位上的表现。”

“按个人喜好装修的工位可以让年轻人在这方小天地里可以获得短暂的归属感与安全感，将目之所及之处都变成自己想要的样子，令他们在客观条件有限的情况下尽可能让自己感到舒适，也更容易从工作中感到幸福。”于光瑞分析说。(据海报新闻)



手办风工位

办公室“农场”

儿童成长陪伴师，是否真的“钱多事少”

了两个半月。每次都需要重新融入一个家庭，这也是没办法的事。”

住家不自在，氛围看家庭

儿童成长陪伴师有不住家和住家之分，像文文这样每周有固定时间陪伴孩子的是前者，而田田选择了后者。

大学毕业，学习心理学专业的田田就选择了儿童成长陪伴师这一职业。“我本身喜欢小孩子，对他们有耐心，而且从小学习钢琴，又考了教师资格证，这份工作应该能很好地应对。”田田介绍，自己的主要工作是给孩子上钢琴课，读绘本，陪他们做一些户外运动。

比较了工资后，田田决定尝试住家的形式，“不过住家会有些不方便，上下班没有明确的界限，孩子睡着后原本是属于陪伴师的休息时间，但在家里也要注意保持安静，房间里可能还住着其他家政阿姨。”不仅如此，田田说自己有时还会被要求分担部分家务工作。“我觉得，工作过程是否愉快取决于孩子品行和家庭氛围，好雇主真的可遇不可求。”

非官方认定，家长需谨慎选择

不少家长表示，在父母分身乏术的

情况下，儿童成长陪伴师确有需求，但真正选择时也顾虑重重。家住郑州的连女士表示，自己倾向于找熟人介绍的，品行口碑良好的陪伴师。“学识和技能也许很好分辨，但一个人的品行需要长期观察，毕竟她们陪伴孩子的时间不短，培养孩子良好的学习习惯和积极向上的品格真的很重要。”

除了社交平台，在一些招聘平台上招聘儿童成长陪伴师的帖子不在少数，招聘方有些是家政公司，有些是中介机构，薪资从五千到四万元不等。据了解，中介机构给出的薪酬标准较为随意，并且不缴纳社保，有些还要收取第一个月工资的20%作为“中介抽成”。

中国教育科学研究院研究员储朝晖表示，儿童成长陪伴师目前并未列入人社部的相关职业目录，因此并非一个官方认定的职业。该名称可能由某些企业或个人自行使用，以满足家长对于儿童成长陪伴的需求。由于缺乏官方规范，市场上可能存在鱼龙混杂的情况，服务质量参差不齐。家长在选择此类服务时需谨慎，避免上当受骗。

(应受访者要求，文中“文文”“田田”为化名。)(李宇骄)



近年来，有一种新兴职业火了。在不少人的描述中，该职业月薪4万元，上不封顶，一天仅需工作4个小时左右，包吃包住，偶尔还可以出国旅游。

这样的职业便是“儿童成长陪伴师”，它以新奇、小众、高薪等话题被广泛讨论，主打一个“陪伴”——陪孩子学习、运动、玩耍，在陪伴中观察孩子的习惯并引导调整，因此也被称为“外包父母”。

目前，市场上对于这一新兴职业的需求很旺，甚至有点“供不应求”，尤其是在北上广深、江浙沪、珠三角等经济发达地区的需求量较大。那么，儿童成长陪伴师的工作日常是怎样的？是否真的“钱多事少”？

薪资高，福利少，不稳定

“我每周的工作时间比较分散，周三下午去接孩子放学，再送去兴趣班。周四晚上辅导孩子做作业，周末有时会

陪孩子去逛街。”文文毕业于学前教育师范专业，从事教育行业七年，目前她服务的客户主要是2至8岁的孩子，地区则主要在广州。

相较于之前在机构上班，文文认为儿童成长陪伴师这份工作更加自由，薪资也更高。“每月能拿到1万元左右，因为我做的工作比较基础。有些雇主主要求会高些，比如需要教授钢琴、绘画，或者要求海外留学经历、见识广等等。据我了解，本科生的薪资大概在1.5万至2万元之间，研究生在2万元以上。”

文文坦言，这份工作薪资虽高，却极其不稳定。“因为我们不是某公司的员工，一般都是与雇主签第三方合同，所以说不定什么时候就没了保障，失去工作了。”另外，文文透露，其他的福利也是没有的，社保都需要自己交，保险也没有。“三年时间我已经换了五六个雇主了，第一个做了三个月，第二个做

西安铁路局出台端午小长假运输方案

计划加开276趟列车 “一餐好饭”温暖旅途

日前，中国铁路西安局集团有限公司(以下简称“西安铁路局”)端午小长假运输方案出台。2024年端午假期铁路运输期限为6月7日至11日，共计5天，西安铁路局预计发送旅客247万人次，日均49.4万人次。为保障旅客出行，西安铁路局计划加开旅客列车276趟，并推出多项暖心措施，为旅客提供贴心的假日出行服务。

端午期间，西安铁路局在图定高峰线的基础上，计划加开列车276趟，并对部分动车组进行重联运行，提升运输能力。跨省直通列车方面，计划加开西安北至上海虹桥、北京西、成都东等方向之间的动车组76趟；加开宝鸡—重庆西和西安—西宁之间的普速列车8趟；对西安北至成都东、重庆西、重庆北、峨眉山、沙坪坝之间开行的8对动车组实行重联运行，提升西成、西渝等热门方向的运输能力。省内方面，计划加开西安北至汉中、宝鸡南、彬州东、大荔、华山北之间，以及西安至宝鸡、神木等区间的动车组176趟；加开西安至宝鸡、神木、韩城等区间的普速列车16趟，满足省内短途旅客出行需求。

假日期间，为保障旅客安全出行，西安铁路局各大火车站将启动大客流运输组织方案，优化旅客乘降服务组织，在人流高峰时段增开售票改签窗口；增强安检、站台、便捷换乘通道等区域人员力量，保障良好乘车秩序；加强和属地交通部门沟通协调，做好城市公交、地铁、网约车接驳，切实保障旅客安全有序出行；各大车站还划定重点人员专用候车、免费充电等区域，在亲情服务台提供一杯热茶、一本好书、一次点餐、一键呼叫等服务，做好重点旅客出行保障，让旅途更温馨。

6月7日，西安铁路局计划开行Y512次“丝路号”纳凉主题银发旅游专列。列车由西安发出，途经呼伦贝尔大草原、山海关、海滨城市大连等地。旅途中，游客可以在山海关领略雄浑巍峨的长城，在松花江畔观赏哈尔滨标志性建筑防洪纪念塔，在长白山领略欧亚大陆从温带至极地四个垂直景观带，在呼伦贝尔大草原体验“风吹草低见牛羊”的盛景。这是西安铁路局今年开行的首趟“丝路号”夏纳凉主题的旅游专列，也是今年以来继开行银发冰雪游、疗游等主题专列以外，西安铁路局推出的又一款银发系列旅游产品，为持续助力银发经济增长，提升中老年人生活品质提供充足的运力保障和贴心服务。

为了给旅客提供更多品类的餐饮服务，西安铁路局在西安北站开设热餐生产网点和自营门店，推出清炒虾仁、毛氏红烧肉、彩椒炒肉片、宫保鸡丁四种热餐套餐，加大热餐餐食供应比例。立足经济实惠原则，推出6款30元以下“平价餐”，满足大众化、普惠化的就餐需求。同时，引进两种清真餐品，满足不同群体旅客的用餐需求。为展示陕西特色饮食文化，让肉夹馍“走进火车”，与凉皮、冰峰汽水共同售卖，让旅客坐着火车就可以品尝地道的“三秦套餐”。

铁路部门温馨提示：根据客流变化，列车运行情况随时可能调整，具体加开列车开行信息以12306网站和车站公告为准。假日期间，旅客出行较为集中，请合理安排时间，以免耽误行程。