

什么是职场？如何在职场中提升自己的情商？

■ 邦 伦

职场这一概念，实质上是指在工作场所中，员工与员工之间、员工与组织之间相互发生作用和影响的一个特定环境。它不仅仅局限于办公室，还延展到会议室、休息室、餐厅等场所，这些场所交织成了一个错综复杂的职场生态系统。在这个系统中，各种组织结构和制度扮演着举足轻重的角色。

对于员工而言，职场是一个展示自我能力和实现价值的舞台。在这里，每一位员工都有机会完成自己的工作任务，与同事和上级展开有效的沟通和协作，共同推动组织目标的达成。同时，职场也是获得收入和追求职业发展的地方，是提升自身能力和实现人生价值的重要场所。

对于组织而言，职场同样具有不可忽视的重要性。职场是实现组织目标和使命的关键因素之一，它承载着组织对员工的工作效率和质量的期待。同时，职场也是培养员工职业技能和能力的重要场所，以提高整个组织的绩效和竞争力。

制度和规则在职场中发挥着重要的作用。这些制

度和规则如同明灯，照亮了职场中的每一步，确保员工们在工作中行为规范、有序。它们是避免混乱和不必要冲突的基石，同时也为员工提供了职业保障和发展机会。

职场文化是职场中不可或缺的一部分。它涵盖了员工的价值观、信仰、习惯和行为规范等多个方面，对员工的工作态度和行为产生深远的影响。良好的职场文化能够鼓舞员工的士气，提高工作效率，对组织的绩效产生直接或间接的积极影响。

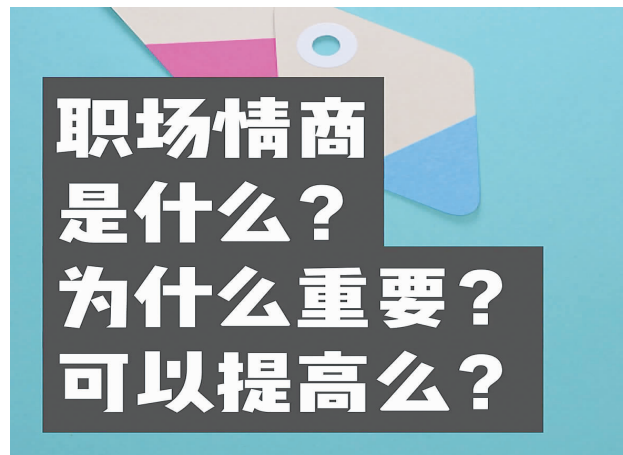
职场人士的情商是指一个人的情绪管理能力、社交能力、自我意识和自我激励等方面的能力。在职场中，情商的高低往往决定了一个人的晋升速度和职业发展。

提高自己情商的途径笔者认为主要有以下几个方面？

一是学会倾听。在职场中，倾听是非常重要的技能。我们要学会倾听别人的意见和建议，不要随意打断别人的发言。同时，我们也要学会倾听自己的内心，了解自己的情绪和需求。

二是要善于表达。表达是提高情商的另一个关键因素。我们要善于表达自己的想法和意见，同时也要注意表达的方式和语气。避免使用攻击性的语言或语气，而是采用温和、友好、礼貌的方式表达自己的想法。

三是学会沟通。沟通是提高情商的重要途径。我们要学会与同事、领导、客户等进行有效的沟通，了解对方的



需求和想法，同时也要表达自己的需求和想法。在沟通中，我们还要学会接受不同的意见和建议，并寻找共识。

四是学会自我管理。自我管理是提高情商的重要方面。我们要学会管理自己的情绪和行为，避免因为工作压力或其他原因而产生过度的情绪反应。同时，我们还要学会自我激励，鼓励自己面对挑战和困难。

五是参加培训和学习。提高情商需要不断的学习和

培训。我们可以参加一些相关的培训和学习课程，提高自己的情商水平；同时，我们还可以通过阅读、交流等方式学习提高情商的方法和技巧。

综上所述，职场是一个展示自我能力和实现价值的舞台，情商的高低往往决定了一个人的晋升速度和职业发展。提高情商需要不断的努力和实践。只有通过不断地学习和实践，我们才能在职场中更加游刃有余，实现自己的职业发展目标。

女职工产假社保补贴 生育当月起补贴 6 个月，不分孩次

近日，上海市人力资源和社会保障局等 5 部门正式印发《关于实施女职工产假及生育假期间用人单位社会保险补贴有关事项的通知》，推出重磅生育支持新政。新政旨在建立由政府、社会、企业共同参与的生育成本共担机制，进一步强化“生育友好”的价值导向，通过“生育友好岗”+“产假社保补贴”的政策联动，最大限度破除女性就业壁垒，助力女性高质量充分就业。

《通知》规定，自 2025 年 1 月 1 日起，女职工在职期间生育子女，单位依法为其落实

产假及生育假并缴纳社会保险费的，可申请享受产假社保补贴。补贴标准为产假及生育假期间女职工基本养老保险费、基本医疗保险费（含生育保险费）、失业保险费、工伤保险费单位实际缴纳部分的 50%，从女职工生育当月起补贴 6 个月。

《通知》明确，产假社保补贴按照“属地管理，先缴后补”原则，采取“一次申领，打包发放”。用人单位可以在女职工产假及生育假结束后的 1 年内向所在区人力资源社会保障部门提出申请，审核通过后一次性发放 6 个月补贴。目前，人社部门正在抓紧开发线上经办系统，方便用人单位便捷高效申领补贴，用人单位可于 8 月底起在线上申请补贴。

女职工生育子女不分孩次，只要经女职工本人确认后，用人单位均可申领产假社保补贴；被派遣劳动者的补贴由劳务派遣单位负责申请，由其全额拨付给实际提供岗位并承担工资和社会保险费的用人单位。

此外，《通知》还鼓励用人单位为产后返岗女职工设置“生育友好岗”，采取弹性上下班、居家或远程办公、灵活休假、绩效考核等柔性管理方式，为女职工平衡家庭和工作提供便利。据统计，自去年 12 月上海启动“生育友好岗”试点以来，已有 5000 余人受益。

（来源：上海人力资源和社会保障）



城乡社区是社会治理的基本单元。社区工作事项繁杂，社区工作者在工作中需要应对各类民生需求、矛盾纠纷甚至应急事件，导致部分社区工作者存在不同程度的精神紧张、易疲惫等身心状态。此外，基层工作时常涉及协调各方、化解矛盾等问题，在一定程度上增加了社区工作者的心理负担。社区工作者也应关注自我心理健康，正确处理负面情绪，积极调整心态，以更好的状态履行工作职责。

科学合理制定工作目标。社区工作者在应对工作压力时，制定合理的工作目标至关重要。目前有相当一部分社区工作者存在因工作目标不清晰、任务安排欠合理，导致工作压力增加的状况。根据心理学中的目标设定理论，明确、具体的目标可以激发个体的动机和行动力，从而提高工作效率和成就感。

多渠道寻求社会支持。社区工作者在面对工作压力时，寻求支持是缓解压力、保持心理健康的重要途径之一。在心理学中，社会支持是指个体在面临困

社区工作者如何关注自身心理健康

难、挑战或压力时，从他人或群体中获得的各种形式的帮助、关心和支持。拥有良好的社会支持网络可以降低个体的焦虑、抑郁和压力水平，从而提高应对挑战和逆境的能力。

调整习惯保持身心健康。在社区工作中，保持良好的身心健康是社区工作者应对工作压力的重要途径之一。根据心理学中的应激理论，持续的工作压力会导致身心健康受损，包括焦虑、抑郁、身体不适等问题。因此，社区工作者可以尝试调整生活习惯来保持身心健康。一是社区工作者可以通过定期运动缓解压力、释放紧张情绪。二是通过保持营养均衡的良好饮食习惯，维持身体健康和心理平衡。三是通过保持良好的睡眠质量缓解压力、提高工作效率。四是通过学习放松、缓解压力的技巧，提升心理健康水平，如深呼吸、冥想等。五是在工作之余培养阅读、绘画等兴趣爱好，增加生活的丰富性，从而起到调节工作压力、提升生活质量的目的。

（来源：《中国社会工作报》）