

“不敢换工作，跳槽没人要”

# 35岁成职场“荣枯线”？

据新华社电(记者谢樱 苏晓洲)春节过后，招聘就业市场暖流涌动。记者线下、线上探访各类招聘活动，发现不少企业招聘都要求“年龄限35岁以下”，有的甚至提出“员工90化”。

进一步调查发现，当下很多用人单位仍然热衷于收割“青春红利”，靠青壮年人力资源参与同质化、低水平市场竞争。这种状况，导致“35岁+”与“40岁、50岁阶段”人群一道成为“就业困难人群”，部分职场人士面临失业、家庭收入下滑等困境。

受访专家认为，我国“人口红利”正在逐渐消退，“35岁失业”叠加“中年危机”，容易加剧职场“打工人”的担忧和焦虑，不仅构成就业“年龄歧视”，更是对人力资源的浪费、挥霍。建议通过各种措施引导“人尽其才”“人尽其用”，守护就业这个“最大的民生”。



## 》“35岁+”找工作、换工作、稳工作都亮“红灯”

“裸辞”的37岁IT员工王海文，在春节过完之后，信心满满走上了“再就业”之路：“之前的单位工作环境不太适合我，早就想换工作。十多年的工作经验，找工作应该不难吧？”

让王海文没有料到的是，看了很多就业网站、跑了多个面试，原本认为自己最有优势的工作经验，却因为年龄“超标”，成了就业途中的“拦路虎”。

“很多单位直接写明‘限35岁以下’，面试原本还聊得挺好，一问我年龄就‘秒拒’。”王海文有点想不通，自己10多年的技术经验，在35岁的生理年龄面前，竟然一文不值。

“35岁职场荣枯线”现象，几乎在各个就业场景下都存在。公务员考试，大多要求35岁以下；在企业招聘中，无论是国营还是民营，除了特殊职位另作要求，大多数招聘也都限定了35岁以下；一些互联网公司近几年在优化人力资源结构时，也将35岁确定为一个分界线，甚至部分公司明确要求“员工90后化”……

记者在采访中了解到，“35岁职场荣枯线”已经成为职场人士望而生畏的一道坎。“跳过几次槽，但随着年

龄逼近35岁，现在的公司尽管也有各种不如意，但已经不敢再跳了，再难再累也只能忍气吞声。”在金融行业工作的李敬告诉记者。

在一些企业，“35岁+”员工还可能面临受排挤、边缘化。“公司有个怪象，35岁后离职的员工一个接一个。直到我自己到了这个年纪，才明白为什么。”一位白领告诉记者：“35岁的员工，大多有老有小，生活琐事多，身体机能下滑。但公司给你的任务有增无减，来自领导的直接压力日益倍增。高强度的工作压力下，公司不裁你，你也只能选择主动走人。这样，公司还省了一笔违约补偿金……”

“职场上我见过不少‘35岁+’的员工一言不合就跳槽的，但大部分的境况越跳越不如前，普遍都会遇到收入下滑甚至断档的问题。”一位外企员工说，“35岁之前就要考虑跳槽到那些工作环境合适的单位，不然就来不及了。”

“35岁以上的不要，那35岁以上的都不用工作了？”一位在网络发文抱怨工作难找的网民，得到了这样的答复：35岁之后，人脉多的卖保险，人脉少的开滴滴，没人脉的送外卖……

——立法制度保障。多位专家建议，在人口红利逐渐消退的背景下，为了让我国经济保持稳定增长，有必要对目前大行其道的就业年龄歧视做出禁止性的规定。事实上，很多国家都有反年

## 》“小于35岁”是“人力资源”，“大于35岁”变“人力成本”？

“年轻人有干劲、有精力，对工资要求低，对上升空间期待值高，生活和家庭的牵绊少，创新创业意识更高，对工作的适应力、可塑性更强，自然更受到企业的青睐。”一位互联网企业的人力资源主管告诉记者，“企业老板看重员工的年龄结构，认为其是公司成长性、创新性、活力值的体现，并把这个纳入对人力资源的考核目标，对于有选择余地的公司来说，‘小于35岁’的吸引力不言而喻。”

一位企业的人力资源负责人表示，公司招聘明文规定，分支机构中层管理人员年龄不得超过35岁，总部中层年龄不得超过40岁。如果的确需要招聘超龄人员，不仅需要层层特批，甚至还要扣减招聘所在分支机构的年度预算。

“对于很多单位来说，如果你没有无可替代的竞争力，年满35岁即被视为已经触碰了‘年龄红线’。在很多公司人力资源负责人看来，年满35岁的人就是‘生活琐事多’‘工作精力有限’‘身体健康有风险’的代名词，从而不得不面临‘招聘不考虑，提拔靠边站’的尴尬之境。”国家人力资源管理师朱亚丽说。

“中国长期以来的人口红利，让企业用工习惯了‘掐尖’的用人方式和超时超量的工作强度，但‘35岁职场荣枯线’实际折射了单位用人理念的误区，即注重劳动力‘便宜、好用’，而忽视产业转型升级背后所需要的人力支撑、资源经验储备。这样的用人导向，很容易陷入产业、用工‘内卷’恶性循环。”朱国伟说。

国务院发展研究中心发展部的研究报告指出，“35岁+”人群就业渠道、选择更窄，收入更低，而这类群体有家庭有房贷，一旦失业，家庭财务状况会变得十分脆弱乃至恶化，容易引发区域性银行按揭贷款违约等连带风险。

还有专家担忧，如果35岁的人会遭遇就业困难，那么40岁、50岁的人要在职场上找到舒适感就更是一道难题。这就像推倒了多米诺骨牌——“35岁现象”可能加剧就业市场中的“4050”待业现象，不同阶段的就业年龄歧视最后构成了反对延迟退休的现实阻力。

——破除就业“中年歧视”。国家人力资源管理师朱丽亚认为，随着近年来出生率的逐步降低、市场劳动力供给的减少，用工难情况在低质量就业岗位开始凸显，并呈现慢慢向高质量就业岗位蔓延的趋势。在未来一段时间，用工难、用工荒将进一步加剧，因此破除“年龄歧视”“中年歧视”，重构劳动力市场，提高劳动参与率，大力开发中老年人力资源，倡导“人尽其才”应成为我国经济社会稳定发展越来越重要的就业、招聘、用人导向。

——立法制度保障。多位专家建议，在人口红利逐渐消退的背景下，为了让我国经济保持稳定增长，有必要对目前大行其道的就业年龄歧视做出禁止性的规定。事实上，很多国家都有反年

## 》用工“内卷”陷入恶性循环亟待遏制



龄就业歧视立法，比如一些发达国家对40岁以上任何年龄段给予平等就业保护，同时允许了一些特殊场合的年龄限制。

——加大市场培育力度。35岁并不意味着职业创造力的终结，反而是经验能力充分沉淀的成熟时期，各行各业应更注重员工职业生涯规划，充分认识和利用中高龄员工的特点和优势，打造适合各年龄层融合发展的企业文化，营造友好的“人才流转”就业市场氛围。

——为中高龄就业者“赋能”。朱丽亚认为，“35岁+”群体就业的最大压力不在于找不到工作，而在于找不到符合期待值的工作，陷入“高不成来低不就”的困境。对此，政府应加强引导培训，赋予中高龄求职者更多技能，拓宽其再就业、创业之路。中高龄求职者也更应保持终身学习、积极更新观念技能，凭扎实的工作能力立于职场“不败之地”。

# 生活报

## 分类广告

## 中缝声明

## 企业招聘

### 业务办理电话：

15504651777

89682777

QQ/微信:80451

# 到单位就胃疼头晕 去医院啥毛病没有 这个节后综合征你有过吗？

生活报讯(记者王秋实)“我怎么这么难受呢？浑身疲倦，一到单位就开始胃痛、头晕，去医院做了好几项检查，也没什么病啊！”近日，家住哈尔滨市道外区的黄女士因头晕、胃痛到医院检查，但检查结果让她大吃一惊，医生告诉她得了“节后综合征”。原来，春节假期结束，不少人回归上班的日子，有些人发现自己在一段段时间内难以适应工作状态，这种感觉便是“节后综合征”了。焦虑、浮躁、无法集中精神……这种情况怎么克服？为此，记者采访了哈尔滨市第二医院专家，看看您是否也中招了？



市民刘先生告诉记者，今年春节，亲戚们都聚在他家一起过节，从除夕夜开始，家人们就开始打麻将、吃饭畅饮，晚上又通宵聊天，总是感觉非常兴奋。大年初七，刘先生开始上班，可是上班后的几天，他的身体开始出现各种不适。“我白天在单位困得不行，到了晚上怎么睡也睡不着。现在成了睡觉困难户了，睡眠彻底紊乱了。”

神经内二科主任刘斌表示，春节长假前人们的生活规律、生物钟节奏正常，而7天假期过后，完全打乱了正常的节奏，此时应该做到早睡早起保证足够的睡眠时间。

刘斌介绍，过年期间长时间用脑，大量消耗能量导致大脑血液和氧供应不足，削弱了脑细胞的正常功能，集中表现为头昏脑胀、失眠多梦等。其缓解的方式是让大脑放松休息，可轻轻按摩头部、散步或听音乐等。刘斌建议，上班前应尽量放松心态、洗个澡。洗澡可消除体表代谢的排泄物，使毛细血管扩张，有效消除疲劳。

王女士在年前就被确诊患有颈椎病，因要准备过年，就没到医院进行系统的治疗，只是用药物进行了控制。然而春节期间，在家中大扫除的她，颈椎再次不堪重负。“本来打算过完年后看病的，但是春节期间的劳累使疼痛加剧，实在扛不住了，正月初四我就急忙来到医院进行治疗。”王女士说。

骨外二科主任雷南伟表示，许多人在春节前忙着大搞卫生，过年时又彻夜打麻将、上网、看电视，长时间保持一个姿势，导致颈、腰椎病等慢性病的高发。雷南伟提醒，无论是节前还是节后，一定要留意自身的身体状态，劳逸结合、适度放松，保持良好的作息时间和生活习惯，避免长时间久坐和保持同一个姿势。一些原本就有颈、腰椎病的患者，应格外注意护理，发现症状时应及时就医。

消化内科主任刘俊娟告诉记者，春节期间，鸡、鱼、虾等油腻食物都是餐桌的主要菜肴，往往会出现饮食过量的现象。另外，每逢长假，很多人的作息都会紊乱、情绪亢奋影响消化系统功能及免疫功能。从而引发急性肠胃炎及其他胃部不适。此外，吃火锅过多，高脂肪、高热量的食物摄入过多，尤其是饮酒过量等都会引起胃肠黏膜损伤，造成胃肠道功能紊乱，严重者甚至会出现消化道出血。

# 体育彩票

体育彩票

黑龙江省体育彩票管理中心协办

# 春节休市期留守岗位 体彩工作者过出别样“年味”

生活报讯(王红亮 陈涛 记者杨镭)春节假期，中国体育彩票也经历了短暂的休市。不过，全国各地的体彩工作人员，在节日期间依旧坚守岗位值班、开展户外销售，他们用坚守，营造出了不一样的“年味”。

## 主动申请24小时值班

大年初一早晨，西藏体彩即开部负责人李佳来到单位值班。“过节期间正常开展即开销售，如果有代销者来取票，值班人员要负责即开票出库工作，如果有代销者或购彩者来电询问相关活动内容，还要负责答疑解惑。”他表示，“值班的首要任务是保障安全，还要贯彻执行‘门前三包’制度。”

李佳的妻子和孩子都在四川省内江老家，但为了响应就地过年的号召，他选择春节留在拉萨。原本值班安排的是白班、夜班两班倒，由于今年春节与藏历年是同一天，为了让藏族同事安心过双节，李佳主动申请值班24小时。“以前大多是藏族同事值班，让我们外地人回家好好过年。今年既然我们留在这儿，就应多承担责任，让藏族同事好好过春节和藏历年。”

西藏体彩员工冯佳骥同样选择就地过年，大年初三也主动申请24



小时值班，与远在四川的妻子和孩子只能通过视频通话的方式团聚、云祝福。虽然非常想念家人，但他并不后悔自己的选择，“毕竟响应政府号召，履行工作职责是第一位的，以后有休假机会时再弥补家人。”

## 为购彩者欢度春节助兴

这个春节，湖北省荆州市体彩经销商张志一直忙着参与品牌落地推广活动，为当地购彩者度过喜庆快乐的春节助兴。有时在店门口，有时到商业中心，有时在景区门口，春节期间几乎没有休息，他说：“因为体彩是我热爱的事业，工作再久也会感到快

乐。”  
张志的体彩实体店是英超利物浦队主题店，他提前在网上定制了利物浦队主题钥匙扣、帽子、手机壳、马克杯等，作为礼物在春节期间送给购彩者。

能给购彩者送上快乐，张志感到很开心。“一家人一起刮体彩即开票，形式新颖，过程中还藏着惊喜，已经成为很多人过年期间的另一种娱乐方式。”张志说，“通过户外销售既可为购彩者送上好运和祝福，也能向大家介绍体育彩票为国家和社会公益事业做出的贡献，这个春节过得别有一番滋味。”

固定奖方面，本期10000元三等奖中出173注，3000元四等奖中出747注，300元五等奖中出15276注，200元六等奖中出23479注，100元七等奖中出28842注，15元八等奖中出711854注，5元九等奖中出7469224注。

奖池方面，本期开奖结果后，9.89亿元滚存至24日(周三)开奖的第21020期。