1–10月

我省城镇新增就业26.9万人

生活报讯（实习生**李妮珊** 记者**张立** 文/摄）11月6日，中共黑龙江省委宣传部、黑龙江省人民政府新闻办公室举行“开局起步‘十五五’——奋力谱写中国式现代化黑龙江新篇章”系列主题新闻发布会第六场，现场黑龙江省人力资源和社会保障厅党组书记、厅长钟兆斌，介绍了我省“加快塑造现代化人力资源 开创人社事业高质量发展新局面”的有关情况，并与省人社厅党组成员、副厅长于占淮，省人社厅党组成员、副厅长杨海东，省人社厅党组成员、省社会保险事业中心主任苏盛刚一起回答了相关问题。

发放就业创业补贴14.9亿元

据钟兆斌介绍，今年以来，全省锚定服务经济社会发展和保障改善民生职责使命，着力稳就业、强保障、聚人才、促和谐，不断推动人社事业高质量发展。

全力确保全省就业形势稳定，持续释放稳就业促创业政策红利，修订就业补助资金管理使用办法，出台支持创业十条政策措施，发放就业创业补贴14.9亿元。落实失业保险降费率、稳岗返还等政策，为企业减负32.1亿元。培育中央大街智创街区等创业项目311个，带动就业4.2万人次。1–10月，全省实现城镇新增就业26.9万人。精准开展职业技能提升培训，有针对性推广培训周期1个月以内、实操实训占70%以上的“短平快”技能培训，今年开展各类培训21万人次。

着力稳定重点群体就业，实施“技耀龙江 领航赋能”技能引领就业创业专项行动，针对高校毕业生等青年群体开展技能培训1.74万人次，面向各院校学生开展技能等级认定5311人次、定制班培训2637人次，切实提高大学生就业的能力和本领。

针对困难群体，落实常态化防止返贫致贫就业帮扶机制，开展就业援助，帮助4.98万人实现就业。全面优化公共就业服务供给，改造升级“就在龙江”线上智慧服务平台，线下建设“家门口”就业服务站1065个，举办各类招聘活动1.04万场，帮助34.76万人达成就业意向。

实施五大举措促就业

据于占淮介绍，进入“十五五”，我省将锚定促进高质量充分就业目标，以实施就业优先战略为引领，统筹扩大就业容量和提升就业质量，实现城镇新增就业130万人以上，城镇调查失业率控制在5.7%左右，重点实施五方面举措。

加快构建就业友好型发展方式。健全重大政策、重大项目、重大生产力布局就业影响的评估机制，推动财政、产业、消费、投资等政策与就业政策协同发力，挖掘数字经济、绿色经济、冰雪经济、低空经济等领域就业增长点，积极应对人工智能等新技术发展对就业的影响，支持各类经营主体稳岗扩岗。

大规模开展职业技能培训。“十五五”时期完成补贴性职业技能培训110万人次以上。

健全完善创业扶持保障体系。培育打造一批创业孵化基地等高质量载体，落细落实创业担保贷款、场地支持、税费减免等政策。

分类施策促进重点群体就业。对高校毕业生，多渠道开发优质就业岗位，健全困难毕业生“一对一”结对帮扶机制，多措并举拓宽就业创业、成长成才渠道。对就业困难群体，统筹用好公益性岗位兜底安置，“十五五”时期帮扶城镇失业人员再就业75万人以上、就业困难人员就业25万人以上。

精准高效供给就业公共服务。推广“就在龙江”智慧就业服务平台，推进标准化“家门口”就业服务站、零工市场等服务网点建设。

基本养老保险参保人数达2374.2万人

据钟兆斌介绍，我省基本养老保险、失业保险、工伤保险参保人数分别达到2374.2万人、338.1万人、463.9万人，全省参保规模稳步扩大、保障质效持续提升。启动新就业形态人员职业伤害保障试点，将出行、即时配送、同城货运三类共18家平台企业纳入试点范围，已覆盖新就业形态人员26.8万人，保障订单3.5亿单。

提升社保经办服务便利化智慧化水平，推动实现210项业务全程网办、21项业务跨省通办，79项业务依托2828个社银合作网点就近办，18项高频业务通过AI“数字员工”智能快办。

全省专业技术人才总量达115.7万人

据钟兆斌介绍，全省专业技术人才、技能人才总量分别达到115.7万人、276.4万人。聚焦服务高质量发展建强专业技术人才队伍，深化博士后科研工作站招收培养改革试点，新增博士后站点20个，总量达到352个，今年以来招收博士后1461人，同比增长14.1%。举办省级高级研修20期，组织11批次150名专家深入基层开展服务，共培训骨干人才6800余人次。

有效化解劳动人事争议，组织实施劳动人事争议办案质量提升行动，扎实推进裁审信息比对机制和“人工智能+调解仲裁”建设试点，全省各级仲裁机构共受理劳动人事争议案件2.3万件，维权涉及金额5.8亿元。

打造社保AI“数字员工” 线下办事“只进一门”

据钟兆斌介绍，近日，《黑龙江省人力资源和社会保障事业发展“十五五”规划》（以下简称《规划》）已印发实施。《规划》通过深化政校企协同联动，深入实施终身职业技能培训，深化技能人才评价、职称制度改革，推动人力资源开发利用深度融入我省“六张网”建设、新兴支柱产业和未来产业发展；同步加快健全社会保障体系，完善工资收入分配制度，以高质量的保障激励，为劳动者就业保驾护航。

此外，《规划》充分考虑人工智能加速发展趋势和群众便利化时代需求，深入实施“数字人社”建设行动，推动建设“人工智能+就业、+社会保险、+人才人事、+劳动维权、+公共服务”五个领域的智慧服务平台，打造社保AI“数字员工”等更多应用场景，推动实现线下办事“只进一门”、线上办事“一网通办”和企业群众诉求“一线应答”，全面提升人社数智化服务效能。

将制定出台职称评审管理办法

据杨海东介绍，今年以来，我省着力做强博士后青年人才队伍，投入1.8亿元资金，吸引集聚1461名博士后开展创新研究，同比增长14.1%；加力建设专业技术领军人才梯队。“十五五”时期，将紧扣龙江振兴发展需求，重点从三个方面精准发力。

一是建强平台载体，精准供给人才。设立中国博士后科学基金龙江联合资助项目，吸纳青年科研人才投身关键核心技术攻坚，招收博士后不少于5500人。加快培育优势领域、新兴领域、交叉学科方向专业技术领军人才梯队，建成省级梯队600个，培养集聚学术技术带头人、后备带头人1800人左右。深入实施专业技术人才知识更新工程，举办100期省级高级研修班，培育重点行业急需紧缺骨干人才1万人次左右。

二是持续深化改革，激发创新动力。深化职称制度改革，制定出台职称评审管理办法，健全职称评审监管长效机制，聚焦新业态、新职业发展动态调整职称评审专业目录，引导广大专业技术人才投身技术攻关、成果转化。完善事业单位公开招聘制度，落实高校、科研院所等单位公开招聘自主权。

三是强化数智赋能，提升服务质效。围绕专业技术人才管理服务核心业务，打造数智化、集成化特色示范应用场景，探索构建“人工智能+专业技术人才服务”新模式，实现政策精准推送、需求智能匹配、业务协同办理。

将逐步提高基础养老金和丧葬补助金标准

据苏盛刚介绍，“十五五”时期人社部门将坚持以人民为中心，加快健全覆盖全民、统筹城乡、公平统一、安全规范、可持续的多层次社会保障体系，织密社会保障安全网，努力为人民群众提供更加充分、更加公平、更有温度的社会保障。重点抓好四方面工作。

完善制度，为群众提供更加优化更可持续的社会保障。全面落实企业职工基本养老保险全国统筹制度，落实基金缺口分担机制，确保基本养老金按时足额发放。稳妥实施渐进式延迟法定退休年龄改革。开展城乡居民养老保险提质增效行动，落实筹资和待遇合理调整机制，逐步提高基础养老金和丧葬补助金标准。深化“幸福社保”专项行动，逐步扩大企业年金和个人养老金制度覆盖面，加快发展多层次、多支柱养老保险体系。同时，扩面提质，为群众提供更加精准便捷的参保服务。试点扩围，把更多新就业形态人员纳入保障范围。强化监管，为群众守护好每一分“养老钱”“保命钱”。

百业信息 电话13946092977
大疆行业应用产品解决方案
DJI大疆行业应用解决方案，面向政企单位、工程合作伙伴提供大疆行业无人机、机载负载、配套软件一站式供应服务。
水利：河道巡查、堤坝隐患排查、防汛抗洪监测
应急：灾害勘察、被困人员搜寻、现场态势回传
公安：治安巡逻、现场勘查取证、空地协同处置
消防：火情侦察、火线研判、热成像隐患探测
电力能源：输电线路巡检、光伏电站热斑检测
测绘：倾斜摄影建模、地形测量、工程土石方测算
林业：森林防火巡护、林地资源监测
植保：农药喷洒、施肥播撒、果园病虫害防治
多款行业样机现货，支持实地看机、现场演示体验
提供免费技术支持：方案选型、飞行指导、数据处理指导、操作培训、项目技术咨询，全程技术护航。
如有需求请联系我们获取专属行业解决方案
电话微信同步：
18245137715
哈尔滨卓易科技开发有限公司

百业信息 电话13946092977
金福来全屋定制 家装工装一体化
承接家庭装修、办公场所装修；家装、工装整屋家具定制；承接同行二手单柜体定制；工厂一站式服务→设计→加工→安装。
橱柜门、衣柜柜门定制加工（种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等）；免漆板材加工定制柜体（材料与环保等级自选）。
工厂设有样板展厅，欢迎参观选购。
定制热线
18904515815
15846048899
工厂地址：哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号，金福来家具有限公司

生活报申缝广告
办理地址 哈尔滨道里区地段街1号 生活报社一楼103室
刊登电话 84681180 13104659009 海霞老师 13613600156 王羽老师 18686821585 侯老师
敬告客户
本报所刊登商务信息不作为确保双方交易的法律依据，交易时请认真核实相关证照，谨慎付款；一切交易行为自行承担法律责任。

生活有态度

骨折乘客买到中铺，欲换下铺未果：

能自己花钱花精力解决的事儿 就别道德绑架了

生活报首席评论员 静伟

有网友发文称，自己乘坐10月29日深圳到北京的D28次列车时，因处于骨折恢复期没抢到下铺，只买到中铺，试图与下铺旅客调换座位，但没有成功，全程只能艰难地待在中铺。

大家都理解这位网友骨折的痛苦和不便，但对于他的吐槽，却还是很难认可和共情。因为这种事本可以通过更主动、更灵活的自力救济方式解决，而不是将个人不便上升到一场对公共资源与公共道德的拷问，甚至道德绑架。

看到这件事时，我的脑子里首先浮现出两句俗话：“能用钱解决的事情都不是问题”“少问别人为什么，多问自己凭什么。”

虽然这位网友的吐槽只是只言片语，我们无法获知信息的全貌，但至少有一些疑问待解：

首先，当下并非节假日客流高峰，深圳到北京的动车和高铁一天之内也有多趟发车，下铺真的有这么难买吗？这趟车买不到下铺，其他车次可不可以？更何况，广铁已经发文还原事情经过：当时列车长用手持终端机查询列车空余下铺情况后，告知该旅客本车厢已无空余下铺，可调整到其他车厢的空余下铺。该旅客表示不调换了。既然如此，真不知道他事后又发这段文字，到底想抱怨什么，又在期待什么？

而且，既然身处骨折恢复期，明知行动不便，为什么非得急着乘坐这趟列车，还要买中铺票？难道他认定了自己骨折了，乘务员和下铺乘客就会义不容辞地帮自己换铺位？

退一步说，就算这趟车真买不到下铺，那可不可以买高铁或软卧票？就算想跟下铺换铺位，有没有提出为对方加钱补偿？“己所不欲，勿施于人”“将欲取之，必先予之”，这么简单的道理都不懂吗？

像换下铺这种事，别人让你是人情，不让你是本分，不能一句“我有难处”，其他人都得为你让路。有些人总有那种巨婴心态，总是期待社会的呵护和他人的让步，明明只需要多花些钱或精力就可以解决的事，却总期待他人用善意和体谅和为自己买单，否则就是冷漠、就是不懂共情。但越是这样的人，往往越没有同理心，更难有感恩心。作为一个受过现代教育的成年人，至少应该懂得一个基本道理：遇到善意，要感恩，那是社会的温度；被拒绝，要接受，那是他人的自由。

至于铁路部门是否应该为骨折等受伤旅客优先安排购买下铺，工作人员也解释得很清楚，“铁路系统无法核实、判定其实际伤情，暂时没有设置伤病人员专用购票通道。”更何况，今天有人骨折需要下铺，明天有人带小孩也想要下铺，后天或许还有癌症患者希望优先安排，公共资源终究有限，个体需求千差万别，难以一一满足。这类问题，更应通过市场化手段和价格机制来调节，而不是要求整个社会为每个人的特殊需求无限兜底。

短剧刷到停不下来 生活全被打乱

医生：当心大脑透支 消耗大量精力

实习生 姜欣 黄雪蕊 生活报记者 王秋实

夜深人静，不少人还攥着手机，一集接一集刷短剧。短短几十秒一集，剧情反转不断，悬念卡在结尾，总忍不住点开下一集。不知不觉间数个小时溜走，过后常常头昏、疲惫，提不起精神。记者采访了哈尔滨医科大学附属第一医院心理科主任夏炎，她表示，不少市民沉迷短剧，并非智力降低，而是高频剧情持续刺激，大脑超负荷运转，出现透支状态，一旦刷剧占据大量时间，影响日常作息、开销、社交，就需要及时调整。

六旬阿姨追剧“上头” 入睡越来越困难

63岁的周阿姨曾经是一名小学教师，平日里过日子精打细算。最开始刷短剧，她只是做饭时当个背景音，可慢慢就越看越投入。择菜、晾晒衣物的时候手机不离手，到了晚上躺在床上，还要调低亮度再多追几集。短剧常常在关键剧情弹出付费解锁入口，单次几块、十几块，周阿姨总觉得金额不大，想着就付这一次。可一次次解锁，半年下来，上百条付费记录累积在一起，总花销远远超出她日常买菜、买药的支出。

“不解锁心里就像猫抓一样，总想知道后面发生了什么。”周阿姨事后十分懊悔。长时间低头盯着屏幕，她的肩颈常常僵硬酸痛，眼睛干涩发胀。到了夜里躺下，脑子里还不断回放剧中情节，入睡变得越来越困难。

退休老吴沉迷追剧 作息颠倒不看难受

今年68岁的老吴退休之后原本生活充实，每天早起去公园散步，下午约老友下棋。自从迷上短剧，往日的生活安排全都搁置。公园不去了，棋友邀约一次次推掉。他常常歪靠在沙发上不停刷剧，有时候从午饭后一直看到天色渐暗。

站起身的时候常常头晕，脖颈紧绷，视线也容易模糊。家人多次劝他休息一会儿，他嘴上答应，手指却依旧不停划动手机。作息彻底颠倒，夜里抱着手机刷到凌晨，第二天迟迟起不来，白天浑身没力气，到了晚上反倒精神十足。

老吴坦言，很多短剧剧情套路化，可就是很难放下手机，一旦停下来，总觉得空落落的，不知道该做点什么。

想解压却变负担 男子熬夜刷剧影响工作

42岁的小宋在单位从事行政工作，平日里事务繁杂，最开始，他想借着下班刷短剧放松一下。可这份“解压”慢慢变了味，原本计划只看二十分钟，常常不知不觉刷到后半夜一两点钟。

第二天来到单位，头脑昏沉，领导交代的事情转头就忘，一份简单材料，耗费的时间比以往多出一倍。他曾经删掉视频软件试图戒掉，没过多久又重新下载回来。不刷的时候坐立难安，心里空得慌，看完之后身体和精神却更加疲惫。明明清楚该停下，却很难控制自己。

医生解读：高频刺激持续输出，大脑容易透支疲惫

夏炎主任介绍，闲暇时间看看短剧、刷刷线上内容，本身是很正常的休闲方式，不用一味否定。可如果长时间不间断观看，对大脑就是一种负担。

紧凑密集的剧情不断带来刺激，促使大脑持续分泌多巴胺，长时间反复刺激之后，大脑慢慢进入疲劳状态，同等内容带来的愉悦感越来越弱，大量精力被消耗。人随之出现健忘、乏力、对很多事情提不起兴趣等表现，属于短暂的认知疲劳，并不是智力出现损伤。

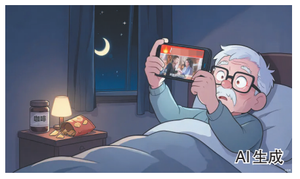
长期无节制刷剧，还会打乱人体生物钟。从心理学角度来看，每次刷剧获得剧情带来的愉悦感，形成正向反馈，不断强化这个行为，也就越刷越难停下来。

医生建议：

1、控制单次观看时长：提前规划好时间，单次观看尽量维持在20至25分钟，关闭自动连播功能，减少不停推送下一集带来的诱惑。

2、避开不适宜观看时段：工作、学习期间不要点开短剧，避免分散专注力；睡前一小时尽量减少刷手机，屏幕刺激容易造成入睡困难，熬夜更会打乱作息。

3、看完给大脑留缓冲时间：



短剧反转密集，大脑一直处于兴奋状态，看完不要立刻投入高强度脑力工作，可以起身走动、远眺，简单放松。

4、主动挑选优质内容：不必完全限着大数据推送走，不要反复刷同质化套路短剧，多选择有正向价值的内容。

5、丰富线下生活：多出门运动、读书，多和亲友线下相聚，丰富娱乐形式，不要只依靠短剧获取即时的快乐。

6、留意异常信号：如果刷短剧已经严重影响睡眠、情绪、工作和人际交往，自己很难调整，不要硬扛，可以前往精神科、心理科寻求专业帮助。

