



10万+

又一媒体人离世,这个行业的压力有多大?

■来源:刺猬公社

近日,又有一位媒体人用比较极端的方式离开了大家。

讽刺的是,媒体人猝死这一消息对于许多媒体从业者来说,反而不是大新闻了,近年来中年甚至青年媒体从业者因突发疾病离世的不在少数。除去这些,生理上的旧疾、心理上的抑郁,都在提醒着人们媒体从业者健康状况堪忧。

媒体人辞世消息频频被曝 记者健康状况有多差?

回顾今年以来媒体人离世的新闻,其频率之高令人震惊。尤其是四五月份,有十多位媒体人相继离世,一度引发媒体的广泛关注,央视新闻曾以“媒体人之殇”为题对这一现象进行报道。

在2014年的相关调查中,中国媒体人逾九成身体状况不佳。一方面是工作导致的生理压力,不少记者因为饮食不规律、常年奔波劳累、熬夜等问题身体亮起红灯,肠胃疾病、颈椎问题、视力下降等问题几乎成为了媒体人的职业病。

另一方面则是来自精神方面的压力,情绪失控、长期抑郁在媒体人中的发病频率非常高。尤其是抑郁症,堪称笼罩在媒体人头上的一朵乌云。

今年1月,美通社发布《2016中国记

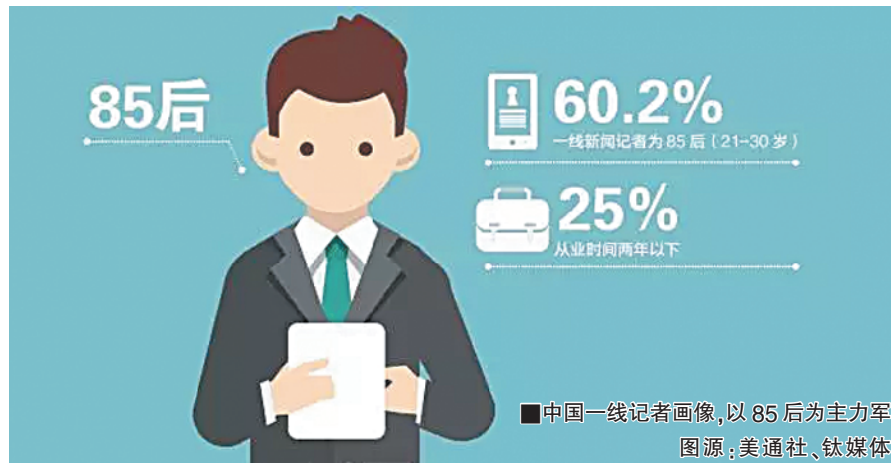
者职业生存状态与工作习惯》调查报告。一共有1477名中国记者参与了美通社PRNJ记者在线的问卷调查。

调查发现,85后为中国一线新闻记者的主力军,占比约60.2%,从业两年以下的占四分之一。但超过八成的记者处于加班过度、应酬过多、三餐不定时和作息不规律的生活状态。对于大约65.7%的记者来说,若要原创一篇具备时效性的内容,需要2-5小时进行资料收集和查证研究等前期准备,因而工作周期自然短不了。

媒体人的生存境遇 国内外差不多

直接导致记者们健康状况堪忧的是来自生存的压力,这一点国内外似乎并没有太大的分别。

美通社的报告中显示,超过八成的中国职业记者月薪收入在1万元以下,其中约3成的记者月收入在5000元以下。薪资方面,国外的记者也哭穷。在英国,根据英国统计局的年度薪资调查,记者的薪资水平排行也难尽如人意,吊车司机、管道工人和环卫工人的薪资水平都比记者要高。今年,记者这一职业还被美国求职网站CareerCast列为了



最差职业。

不过新闻行业中也有特例,那就是日本。在日本厚生劳动省公布的工资排行榜上,记者的收入高居第六。在《朝日新闻》,25-30岁年龄段的记者年收入大约超1000万日元(约60万人民币),而记者年均收入也随着年龄的提升而增长。

媒体人对自己身体和心理的 适时调整最重要

不少记者认同这些生存境况是由行业带来的,在2016年深蓝财经的调查中,大多数人认为媒体行业的特点可能是造成媒体人不健康的原因。针对这

样的现状,对于媒体人健康的关注程度也在逐渐变高,一方面,媒体对于媒体人健康的集中报道和关注在增多;另一方面,各种形式对于媒体人健康的关心也在慢慢出现。多数媒体单位都会组织记者编辑定期进行体检,同时也能够给予员工相应的病假。《中国记者》杂志也曾连续12期刊登《心理咨询师手记》,帮助媒体人自我调整心理健康状况。

不过这些活动能多大程度上改善记者的健康问题,值得打一个大大的问号。其实,外界的助力是一方面,很大程度上自己对于身体和心理的调整才是最重要的,高效工作,好好休息,坚持锻炼,做起来其实也没那么难。



收藏

这四款手机 App 对职工超有用!

■来源:深圳工会

小明:爱玩手机真是大影响工作效率了!

小编:其实,手机用得好的话也可以大大提高工作效率噢!

今天小编推荐4款对职工很有用的手机App,对提高工作效率很有帮助哦!

名片识别软件:名片全能王

这款软件能利用手机自带相机进行拍摄名片图像,快速扫描并读取名片图像上的所有联系信息,自动判别联系信息的类型,按照手机标准联系人格式存入电话本与名片中心。

线上资料存储:有道云笔记

每天都要处理很多信息的我们,如何才能更高效地在电脑、手机等不同设备上实现同步呢?“云笔记”类工具可以帮助我们做到。

有道云笔记为用户提供2G的初始免费存储空间,支持包括图片、PDF、Word、Excel、PowerPoint等多种文件的存储和阅读功能。同时,它的云协作还能实现多人一起编写,像联机打游戏一样完成工作,不用再来回发邮件,让团队协作更为高效。

工资小卫士:记加班

记加班是运用手机记录加班时间的App,它可以帮助职工记录加班时间,计算加班工资、月工资等。

订票回家少不了:铁路12306

12306铁路订票系统相信大家都不陌生,但今天小编还是要重点向大家推荐它的手机App,它具有在线车票预订、支付、改签、退票、订单查询等功能,随时随地可以购买火车票!



来源:工人在线

微信号:nfqb2013

不愿给男主人洗内裤 女保姆未一月辞职 她有权拒绝吗?

“我多次拒绝洗内裤,但雇主强行要求并且扬言,不洗内裤要扣发工钱……”近日,一份家政保姆吐槽的帖子在网上引起热议。

女保姆到底有没有权利拒绝洗男主人内裤?有网友认为,保姆洗内裤是件很正常的事,没有必要大惊小怪。但也有网友认为,雇主不应该让保姆洗内裤,男主人要女保姆洗内裤应该感到难为情。而有家政公司则持中立态度。

雇主:拒洗内裤或为涨薪

据悉,发帖子的沈阿姨30岁左右,她在上海一位雇主家干活不到一个月。“每天去那家,雇主会有换下的内衣和袜子放着让我洗,其中就有男主人的内裤,每次看到男内裤,我觉得怪难为情的。”沈阿姨说。

起初,沈阿姨还是忍着,数天后她终于对女主人说出了心里话。沈阿姨回忆说:“当时女主人觉得很奇怪,她直截了当跟我说,从来没有听说过保姆干活不洗内裤的,难道请了保姆还要自己洗内裤?我们家用保姆近10年,内裤一直是由保姆洗的。”经过多次“交锋”,沈阿姨和女主人各执己见,最终沈阿姨提出与雇主终止雇佣关系。

记者见到雇佣沈阿姨的女主人,女主人强调,沈阿姨是在有意刁难,或另有所图(可能是要求涨工资),她提出终止雇佣关系的要求会直接影响到她家正常生活。

合同文本,家政多选本地版

雇主、保姆、中介机构同时告诉记者,当初,他们三方签订的不是商务部2014年颁布的《家政服务合同》范本,而是由中介机构拟定的服务合同。他们也不知道商务部2014年颁布过《家政服务合同》范本。

据悉,目前家政行业合同示范文本有2个,其一是由上海市工商局与市家协制订的“上海市家政服务合同”,另外一个则是商务部2014版《家政服务合同》范本。

商务部于2014年颁布的《家政服务合同》范本,其中有员工制、中介制、派遣制3个范本。中介制范本第十六条免责条款规定:甲方(雇主)未尽审慎的注意义务,违反有关约定而导致的损失,乙方不予赔偿,其中包括乙方不负责洗涤内裤,产妇、新生儿、婴幼儿、失去自理能力的服务对象或另有书面约定的除外。

“上海市家政服务合同”规定得相对简单,其中雇主、保姆、家政服务机构的权利义务条款没有规定得那么细,也没有“乙方不负责洗涤内裤”等内容。

洗?不洗?各方说法不一

支持方:工作性质决定应替雇主洗内裤

反对方:保姆与雇主平等,且应保护弱者

不少网友认为,保姆工作的性质决定了应该替雇主洗内裤。一位叫“QQ”的网友说,保姆最基本的工作就是替雇主洗衣服,如果洗衣服内外有别,只洗外衣、外套,不洗内衣、内裤,那么只能说明该保姆不适合干家政这项工作。也有不少网友则认为,当今社会应该更强调人的权益和权益的保障。

行内多位老家政对此也持赞同态度。爱君家政总经理夏君认为,商务部《家政服务合同》范本的出台旨在保护雇主、保姆、中介机构、派遣制家政公司的合法权益,当然包括保护保姆的合法权益。

人人家政总经理肖卫平等不少家政公司认为,不应该过分强调洗还是不洗,洗与不洗应该交由雇主与保姆协商解决。这既维护了保姆的权益,又可以通过市场调节、协商解决雇主与保姆的各自需求。