

## 隐形加班多 该休休不了

# 上班人好好休息到底难在哪

这些年,放假、调休、旅游成了网民在社交媒体交流的热门话题,一到逢年过节、小长假、寒暑假,总要被人们拱到热搜上讨论一番。

到明年5月1日,我国实行“双休”制度就要满三十年了。在这项制度即将走入“而立之年”的今天,仍有许多职场人在盼望一个完整的周末。

不少代表、委员也都提出了建设性的意见建议。记者邀请了全国政协委员蒋胜男,一起聊聊:让上班人好好休息,到底难在哪?

### 工作不能停!

随着社会经济的快速发展,科技、交通、通信等多个领域的发展突飞猛进,人们的生活、工作节奏也越来越快了。

“双休”制度虽然早已落实推广,但在竞争激烈、追求效益的职场环境中,却往往被忽视。

不只是“双休”,当下职场中各种各样的隐形加班,“肆无忌惮”地占领着人们的休息时间。

2022年,某招聘平台的调查报告显示,84.7%的职场人在下班后仍会关注工作消息,40.5%的职场人加班后得不到任何形式的补偿。

从《宪法》《劳动法》到一些具体的实施办法,都对劳动者的休息权予以确定并提供法律层面的保护。不仅如此,当劳动者的休息权受到侵犯,这些法律也在为劳动者提供法律支持和救济。根据《劳动法》第36条,劳动者每日工作时间不超过8小时,平均每周工作时间不超过44小时,延长工作时间一般每日不得超过1小时,特殊原因每天延

不得超过3个小时,每个月不得超过36个小时。

也就是说,曾经风靡一时的“996”制度,看似符合“每日加班不超3小时”的规定,但实际算下来,每个月超过法定工作时间近120小时,远远超过法律限定的36小时。

即便法律已经规定得如此详细,但现实里,隐形加班、无偿加班、24小时随时待命等现象还是处处可见。

要求员工时刻在线,周五交代的事让下周一之前完成,明面上“不鼓励加班”但安排大量工作甚至威胁或“PUA”员工……诸如此类问题不一而足。

### 为啥好好休息这么难

“职场中存在的种种不对等、不公平现象,其根源复杂多元,但确实与当前用人单位和劳动者之间的供需关系失衡有关。”全国政协委员蒋胜男表示,“在劳动力供大于求的情况下,用人单位往往占据更有利的地位。”

用人单位作为资方,掌握着主动权,而劳动者要想依法维权,面临多重困境。

“法律知识缺乏、维权成本高昂以及劳动仲裁诉讼过程的复杂性,都是劳动者维权面临的困难。”蒋胜男说,“即使意识到权益受损,也可能担心维权过程中的时间、金钱成本以及影响与用人单位关系,而选择放弃。”

哪怕维权成功,有些劳动者面临的可能是更加艰难的求职处境。

“一人维权,全行业封杀”“谁会招这么难缠的人”,应聘者

一旦有劳动维权的记录,就像有了“案底”,让一些企业不敢再聘用。

而企业人员配置不足,“人少事多”,加班就很容易成了“唯一解”。有的企业管理不善,制度不科学,“早的早死,涝的涝死”,也让一部分承担超额工作量的职场人苦不堪言。

此外,《劳动法》虽对公民劳动时间规定得相当明确,但仍存在执法不严、有法不依的情况,

### 休息好,是“双赢”

这些年,我们看到,越来越多的劳动者站了出来,勇敢地在职场不公平行为说不。

北京市高级人民法院工作报告提到,2023年,北京法院聚焦劳动者权益保护,审结劳动争议案件41526件。

去年全国两会,蒋胜男就提交了她关于“切实落实八小时工

将提交一份《关于保障劳动者离线休息权的提案》,提出“将离线休息权入法,提高企业隐形加班违法成本”。

“劳动者自我意识在提高,对于打破职场乱象、推动法律法规实施完善,作用重大。”蒋胜男表示,“这种维护自身权益的案件越多,就越有助于形成对违法用工行为的震慑。”

对于这些趋势变化,用人单位不能再视而不见了。

“职场环境在变,用人单位和劳动者,都需要进行心态上的转变。”蒋胜男说,“遵守劳动法律法规,公平地对待每一位员工,建立开放、正直的沟通环境,合理的薪酬、工作条件和休息权都应得到尊重和保障。”

当然,也要看到“硬币”的另一面——用人单位也在面临着比以往更严酷的外部环境,竞争压力与日俱增。

“作为劳动者,除了提升自身的职业技能和法律意识,也要理解企业经营的难处和挑战,培养良好的职业道德和团队协作精神。”蒋胜男表示。

蒋胜男提出,强化休息权的保障,其实也是企业和劳动者的“双赢”。

员工的身体健康和工作安全,对企业的满意度、忠诚度,不仅是企业的一笔隐形财富,也能让劳动者更好地实现职业目标,激发工作热情,从而形成情绪和成果的良性循环。

不过,每个员工的工作效率不同,怎样制定科学的量化指标,提高工作效率,避免无效劳动,对企业和劳动者都是一个现实而严肃的课题,也是劳动者与用人单位能否实现“双赢”的一个基本前提。



导致在不公平的大环境中,企业之间“劣币驱逐良币”,形成恶性循环。

“劳动力市场的供需关系不平衡,并非不可调和。”蒋胜男说,“通过加强劳动法律法规的监管实施,提升劳动者技能素质,改善市场信息的透明度等措施,可以逐步实现劳动力市场的健康发展。”

蒋胜男提出,强化休息权的保障,其实也是企业和劳动者的“双赢”。

今年两会,全国政协委员、全国总工会办公厅主任吕国泉

## 夫妻17年间生下9女1男10个娃

父亲称“生活很辛苦,有你们很幸福”

一段时间以来,贵州男子陈先生在网上以视频形式晒出的111条“全家福”视频引不少网友关注,孩子干干净净漂漂亮亮的,一家人的生活很幸福。

### 网上发视频晒“全家福”

陈先生今年43岁,家住贵州省毕节市大方县核桃乡。

他的网名叫“十个孩子他爸”,他签名称“生活很辛苦,有你们很幸福,你们是我奋斗的动力”。

记者看到,截至目前,他晒出的全家福视频共有111条,获赞233.5万,粉丝23.8万。

他的第一个视频发自2020年2月6日下午4:12,内容是几名小孩在干净整洁的街面上玩耍,其中有两名正蹒跚学步的孩子,画外音称“莫牵着,让他自己走”。其中一个正是他的第十个孩子。

其余视频内容大都是全家人聚在一起做饭、吃饭、娱乐等生活日常,这些视频的点赞从数百到数千甚至数十万,点赞最高的为40.8万次的一个视频,发布于2023年11月3日晚

上7:09,内容系陈先生和妻子先后出场自我介绍,然后10个小孩依次出场介绍自己。

2004年两人结婚,同年大女儿出生,后来他们陆续生了8个女儿,其中有一对双胞胎女儿。



陈先生家的孩子们

### 生10个孩子 有一对双胞胎女儿

陈先生告诉记者,当年他在浙江宁波打工时巧遇比自己小5岁的妻子,“没想到她与我老家竟是同一个村子里的”。

他解释说,他们夫妻俩绝不是重男轻女,第10个不管是男是女,生下后都坚决不会再生了,后来生下第10个是个男孩,今年才3岁多,成了“十全十美”。

他说,这些年来,妻子一直在老家照顾这10个孩子,他则挣钱养家糊口,如今大女儿正

在读高三,今年6月份即将参加高考,二女儿在读高一,三女儿在读初三,四女儿在读小学六年级,其余的除“陈十”外均在念小学,一个都没有辍学。

### 政府帮建两层楼房 一家人其乐融融

陈先生发布的视频显示,10个孩子穿戴干净整洁。他家住的是两层楼房,白色的外墙显示是新建的,卧室里面的衣物摆放整齐。

“这房子是政府给我们修建的,共有7个房间。”陈先生说,这些年来当地政府很照顾他们一家,有时会给他们送去一些日常生活用品进行慰问,这令他们很感动,全家人每顿要吃掉几斤大米。

他介绍说,平时一大家子人聚在一起其乐融融,也很温馨,哪怕生活再苦再累,他们也要把这10个小孩拉扯长大。

他说,他们家一直谢绝接受社会各界的捐助,平时他发布的视频吸引了一些粉丝,届时想通过直播带货挣钱养家。

据海报新闻

## “仿生鸟”来了



发现一个新物种,懂鸟类的网友一起来看看,你认识这种“鸟”吗?这其实是一款新型扑翼飞行器,名为“小隼”,由西北工业大学仿生飞行器研发团队设计研发。

“小隼”的翅膀采用了仿生结构设计,具备更好的隐蔽性以及更敏捷高效的飞行能力。

此外,它采用全新发明的驱动机构,能在扑动翅膀时联动翅膀折叠,又能在机动飞行时单独收折一侧的翅膀,因此具有目前同类飞行器中最敏捷、最像鸟类的飞行动作。

“小隼”的出现,为仿生飞行器提供了新的设计思路。在军事侦察、生态监测、环境保护等领域均有应用潜力。

据央视