

热点 面对面

本专栏由中共杭州市委宣传部与本报合办

中青年要挤时间健身 ——积极参加全民健身活动之二

特别策划: 路学林
特邀撰稿: 夏莎

中青年是各项事业和工作的主力,是家庭生活的栋梁,中青年应该成为全民健身活动的主体和中坚。

中青年是最缺乏锻炼的人群

全国及各省、区、市的国民体质监测结果虽然具体数据有所差别,但青壮年肥胖率、超重率持续上升,却呈现惊人的一致。去年9月公布的《2010年国民体质监测结果》就显示,2010年,成年人的超重率和肥胖率分别为32.1%和9.9%,比2005年分别增长了3.0%和1.9%。北京大学教授何仲恺认为,虽然造成成年人尤其是青壮年肥胖、超重的状况有许多不同方面的原因,但缺乏锻炼是主要原因。杭州也不例外。人们早就发现,活跃在杭城各公园、社区绿地的健身人群以及健身场所中,老年人多、中青年少,特别是中年男性少,年青女性少。年青女性和中年男性缺席健身已成常态。

工作忙、压力大、没人组织

为何中青年却是最不经常健身的人群呢?工作生活的压力让他们没时间也没心思健身。一位国企员工说:“事情太多了,一天从早忙到晚,哪有力气去健身啊。我女儿念高三,早上6点起床带女儿弄早饭,送完女儿去学校,自己还要赶着去单位上班。下班回来要做晚饭。忙得够呛,哪有心情去运动?”一位大学教师说:“从周一到周日,每天的工作日程都排得满满的,到了学校忙教学,回到家搞科研,不可能有时间,也没有这份闲心去健身。最需要的是睡觉。只要睡眠足够,就已经满足了。”至于农民工就更不用说了。杭州关于新生代农民工的一项调查就反映:新生代农民工每天工作9-10小时的占50%,11-12小时的占22.4%,6%的受访者工作时间甚至在12小时以上,许多受访对象抱怨加班太多,休息太少,没有时间享受精神文化生活,更没有时间参加体育锻炼和健身活动。杭州新生代农民工34.5%的人几乎没有体育锻炼的时间,27.6%的人每天只有不到1小时的体育锻炼,20.7%的人每天有1-2小时用于体育锻炼。

很显然,尽管有对体育锻炼和健身认识不足的问题,但繁忙的工作和沉重的精神压力,是中青年缺席体育锻炼的主要原因。另外,在市场经济的条件下,各种社会组织的分工和职能更加专业化,与主业无直接关系的事务被逐渐剥离或被边缘化,这就造成很少有机关、单位和企业能够组织自己的职工开展经常性的体育健身活动。在这种情况下,缺乏组织、缺少场地和器材也就成为中青年缺席健身活动的客观原因。一位公司白领就说:“我喜欢运动,也尝试过很多运动。中学一直到大学,我都喜欢打篮球,可工作以后,单位小区都没有场地,只好罢了;大学刚毕业的时候,大家还互相邀去踢球,结婚有了孩子,这个圈子也散了;去健身房,也去过,但孩子上小学后,要辅导他作业……现在,彻底放弃了。”

青年是人生的黄金时期,也是身体开始走下坡路的时期。在这一时期,人的身体从充满活力的青年阶段开始转向逐步衰退。人到中年以后,各种生理机能开始减退,大体上每增长一岁,减退1%。随着年龄增长,中年人身体机能逐渐衰退,细胞再生能力、免疫功能和内分泌功能逐渐下降,心、肺、肾等内脏器官功能也不知不觉地减弱。现代医学认为,养成科学的生活习惯,积极参加适宜的体育锻炼和健身活动,是保持健康,延缓衰老最有效的方法。因此,从青壮年开始,在人到中年的时候养成适度参加体育锻炼和健身活动的习惯是十分必要的。

中青年要有健身的紧迫感

一是要改变养生重于健身和体育锻炼是一种负担的认识,充分认识到生命在于运动,养生与健身是相辅相成的,健身不是一种单纯的体力消耗,也不是单纯的减肥,适度的健身不仅活动了筋骨,而且有利于缓解压力、调节情绪和缓解疲劳。二是要改变把工作和健身对立起来的认识。人们往往把工作忙作为不参加或少参加健身活动的借口,实际上工作、家务繁忙和健身是不矛盾的,问题仅仅在于怎样健身,也就是如何合理安排工作、生活和健身的关系。健身活动不仅可以在上班前、下班后挤一点时间进行,也可以结合生产和工作,利用间隙时间进行。健身并非一定要去场馆,也不是非得需要运动器械,只要心中有健身的意识,持之以恒,就能达到强身健体的效果。三是要改变体育锻炼和健身只能是竞技活动的认识,把健身和休闲结合起来。每天抽时间散散步,看电视时做做操,有空时爬爬山,这些都是很好的健身活动。休闲体育具有自由性、文化性、非功利性和主动性等。对增进健康、强健体魄,预防疾病与康复,提高文化素养,丰富生活内容与加强人际关系都有重要作用。

可以这么说,只要认识到健身的重要性和必要性,只要有健身的意识,并坚定信念,培养意志,中青年就能“挤”出时间,克服障碍,随时随地健身,形成健身的习惯。

专家点评 曹力洪
(杭州师范大学钱江学院科研部主任、教授)

关键在于组织

中青年健身是当前全民健身的薄弱环节。要让更多的中青年加入到体育锻炼的队伍中来,关键在于组织。中青年是工作的主力,是各级各类组织的基本队伍。中青年不能经常参加体育锻炼,缺席健身活动,从他们个人的角度来说是因为工作忙,但对体育锻炼认识不足。但大多数中青年都因为工作忙而疏于锻炼身体,从全民健身这个角度来看,暴露的都是我们的全民健身还缺乏有效的组织这一根本的原因。

全民健身事关社会和谐和人民健康,是国家和民族的大事,而不仅仅是个人的兴趣和爱好。参加体育锻炼,人人要有心,各级各类组织更有责。要实现《杭州市全民健身实施计划(2011-2015年)》提出的目标,使经常参加体育锻炼人数(即每周参加体育锻炼活动不少于3次,每次不少于30分钟,锻炼强度中等以上的人数)达到全市总人口的36%以上,特别是要让中青年成为参加体育锻炼的主力,更不能停留在一般号召上,而需要我们的各级各类组织,各个单位切实负起组织的责任来,组织和动员自己的职工积极参加体育锻炼。比如,如果能够恢复工间操制度,让自己的员工在工作间隙有一个集体参加体育锻炼的机会,这对全民健身,特别是对中青年参加体育锻炼一定会实实在在的促进。当然,组织的方法和形式是多种多样的,并不一定是恢复工间操。我们相信,只要我们各级各类社会组织真正重视并积极组织自己的职工开展体育锻炼,全民健身中的许多问题一定能够得到比较好的解决,而从体育锻炼中受益的也不仅仅是我们的国家和民族和参加体育锻炼的人们,同样包括我们的机关、企业、学校、社区等各级各类社会组织。

大力推进非公企业文化建设

顾俊民

企业的文化建设对企业的发展起着关键性的作用,而一个企业的文化建设能否成功,在一定程度上又取决于企业的文化理念,包括企业价值观念能否得到员工的认同,并严格遵循且转化为员工的自觉行为。当前大部分非公企业的文化还没进入完全自觉建设这一阶段。不少非公企业在推进企业文化建设的认识上还存在着一定的差异,随之而来的:一是企业文化建设的标签化。部分非公企业对企业文化的内在含义、基本特征、地位作用理解不够深刻,仅仅停留在浅层次、表面化水平。如仅仅只搞了一些用来指导和约束员工的成文或者不成文的条例规定或口号。没有把先进的企业文化融入企业管理和生产经营中去,对企业文化建设重要意义的认识还不到位。二是企业文化手段化。部分非公企业把建设企业文化仅仅看成是企业实现经济目标的手段,而不是企业应该达到的目的。企业文化本身还没有上升到企业的目标层面,把企业自身的短期利益看得高于一切,对员工的工作、生活质量、顾客的满意程度重视不够,这样就削弱了企业的核心竞争力,破坏了企业的可持续发展。三是企业文化简单化。比如文化建设物质化。一些企业把企业文化建设简单地理解为视觉形象识别系统,似乎建设企业文化就是创建优美的企业物质环境,注重企业外观色彩的统一协调,员工服饰的整洁大方,商标与包装的图案优美。比如文化建设标语化。有些企业学了一些时髦的名词,自己设计或者请人设计了一些标语、口号,粘贴在醒目之处,就视作为企业的文化建设。比如企业文化建设静态化。一些企业初步形成了企业文化以后,不与时俱进,不重视总结发展,不推陈出新,缺乏后续措施。这是从企业层面看到的问题。再从员工层面看,员工可能更多的还是关注工资、福利待遇,而对文化的需求和参与感不强,不能自觉地融入企业的文化活动中,缺乏主体意识。所有这些,从战略角度看,对非公经济的稳健发展、对非公企业的基业长青是十分不利的。从政治角度看,非公企业文化建设长期滞后于非公经济的社会现象将严重制约其在国民经济中所担当的责任。为此,我们必须以党的十七届六中全会《决定》为指导,落实市委把杭州建设成为文化名城文化强市的要求,从讲政治的高度,大力推进非公企业的文化建设,以促进非公经济健康可持续发展。

大力推进非公企业文化建设 是非公经济发展的政治需求

改革开放以来,我国非公经济发展迅速,其在国民经济中的地位也举足轻重。在发展速度上,非公经济年均增速达20%以上。在国内生产总值中所占比重已从1979年的不足1%提高到目前的三分之一以上。特别是在一些一般性竞争领域,非公经济有的已经超过80%。非公经济在全国的税收贡献率已达50%以上。再看着新产品研发,约有70%的技术创新、65%的国内发明专利和80%以上的新产品来自中小企业,其中95%以上是非公企业。在全国53个国家级高新技术产业开发区企业总数和政府认定的高新技术企业中,民营科技企业分别占到70%以上和80%以上。与此同时,从20世纪90年代中期以来,城镇新增就业岗位70%以上是由非公企业提供的,从农村转移出来的劳动力70%以上也在非公企业就业。由此可见,非公经济已经成为中国经济的重要组成部分,其在国民经济中的重要性、安全性、民生性是显而易见。正因为此,促进非公经济的健康、可持续发展,不仅仅是一个经济发展问题,它还是一个事关社会稳定的政治问题。

而大力推进非公企业文化建设,增加非公经济的文化含量是促进非公经济健康、可持续发展的关键,也是非公经济的政治需求。因为大力推进非公企业文化建设既直接贡献于经济增长,又能提升经济发展的质量;既是推动企业技术进步的重要手段,又是企业文明进步的重要目标;既是凝聚人的精神纽带,又是民生幸福的关键内容。再深想一层,大力推进非公企业文化建设还具有塑造中华民族精神风貌,决定中国在国际版图中的地位和分量的战略意义。为此,要大力推进非公企业文化建设,一是要在全社会形成热烈的社会氛围、社会舆论,为推进非公企业文化建设谋势、造势。因为推进非公企业文化建设不仅仅是非公企业自身的问题,它需要全社会提供文化支撑。同时非公企业的文化建设应当是开放型的文化体系,而不是自我封闭型的文化架构。二是社会要善于总结非公企业文化建设的经验,及时为非公企业推出文化建设的样本,为非公企业的文化建设起到典型引导、样本指导作用,以助推非公企业的文化建设。进而,也就很好地起到了对非公企业文化建设、非公经济健康可持续发展的促进作用。



以党建引领企业文化建设

大力推进非公企业文化建设是非公企业党组织的政治责任

党的十七届六中全会《决定》指出:“加强和改进党对文化工作的领导,是推进文化改革发展的根本保证,也是加强党的执政能力建设和先进性建设的内在要求”。非公企业党组织是党的基层组织,它是党全部工作和战斗力的基础,是落实党的路线方针政策和各项工作任务的战斗堡垒。因此,大力推进非公企业文化建设无疑是非公企业党组织的政治责任。其政治责任主要表现在三方面:一是发挥政治引领作用,把党的主张贯彻落实于企业的文化建设,促进非公经济健康可持续发展的根本保证。非公企业党组织作为中国特色社会主义新经济成分,直接面对广大职工群众和社会新阶层人士。同时,它又处于各种信仰、思潮相互影响、相互碰撞的“交汇点”。所以,非公企业党组织应旗帜鲜明地向企业主和广大职工宣传、灌输党的路线方针政策和国家法律法规,让党的政策、国家法律法规深入人心;多渠道参与或影响企业重大问题的决策,把党的政策和党组织的主张、意图渗透到企业价值观的建设过程中去。同时,要加强对企业主的教育引导,帮助其树立正确的世界观、价值观、利益观和法制观,自觉把企业的发展与国家兴衰、共同富裕、企业道德结合起来,并以此主导企业的文化建设。二是发挥组织的保证作用,培育个性化的企业文化,塑造企业的品牌形象。在改革开放日趋深入,市场竞争日趋白热化的

背景下,企业形象越来越被人们所看重。为此,企业党组织既要注重企业的“外包装”,更要致力于企业“练内功”。因为企业形象不是一蹴而就的,它总是通过产品质量、管理方式、经营活动表现出来的;通过领导者的品格、能力、气质和职工的精神面貌、业务素质表现出来;通过干群关系、群体意识、职业道德表现出来,通过文化设施、厂容厂貌、厂规厂纪表现出来。这就需要企业党组织把企业文化的共性“本土化”,并通过卓有成效的工作,以文化自觉的意识和迎难坚毅的精神和信念,去构建、完善企业的理念形态文化、物质形态文化、制度形态文化。三是发挥职工群众的主体作用,推进企业文化建设。非公企业文化是大众文化,既不是精英文化,更不是老板文化。非公企业的文化建设必须紧紧依靠工程技术人员、管理人员、职工群众的智慧,发挥他们在建设过程中的主体作用。只有这样,才能形成全员认同的企业文化。要发挥职工群众在企业文化建设中的主体作用,很重要的一点就是要尊重职工的民主权利,虚心听取他们的意见,体现职工群众的主体地位。同时,在企业远景、价值观、发展战略、经营理念、规章制度等形成、完善的过程中要有职工群众的“身影”、“话语”。因为要使企业员工真正按照企业文化来约束和规范自己的言行,并“内化于心”、“外化于行”,关键在于职工群众的“全程参与”、“全员认可”。这可以说是企业文化建设的群众基础。

以社会主义核心价值体系引领非公企业文化建设

用马克思主义中国化最新成果教育干部职工,为非公企业又好又快发展指引前进方向。马克思主义是立党立国的根本指导思想,只有树立马克思主义世界观、人生观、价值观,才能在纷繁复杂的社会现象面前不迷失方向,才能不受各种形形色色的错误思潮的影响和侵袭。因此,非公企业必须坚持用发展着的马克思主义指导企业文化建设,用中国特色社会主义共同理想凝聚力量,引导广大党员、职工为企业而奋斗。有了共同理想才能有效汇聚各方面的智慧和力量,才能有共同步调,形成合力。建设先进的企业文化必须坚定中国特色社会主义共同理想。一方面,要统一企业员工思想认识,明确前进目标,引导员工把个人的理想追求同中国特色社会主义的共同理想结合起来,同国家民族命运和企业发展的紧密结合起来,在国家和企业和谐稳定、发展的基础上实现自己的人生价值。另一方面,要教育企业员工善于把远大理想与日常工作结合起来,从小事做起,从一点一滴做起,为企业发展贡献智慧和力量。

践行社会主义荣辱观,在企业内部营造良好的道德氛围。企业文化建设的重点应该是职工队伍的思想道德教育。不管是企业家还是企业,其血管里必须流淌着道德的血液。失去了道德约束,一个企业就不会有健康向上的企业文化,也不会具备持久的市场竞争力。以“八荣八耻”为主要内容的社会主义荣辱观,为全社会成员判断得失、作出道德选择、确立价值取向,提出了基本的价值准则和行为规范。企业文化建设要以社会主义荣辱观为指导,努力在企业内部形成知荣辱、讲正气、树新风、文明道德风尚。要紧密结合企业实际,深入挖掘企业历史与文化资源,总结提炼并不断完善企业文化理念,增强企业文化对职工的号召力和影响力。要扎实推进爱岗敬业、诚实守信为主要内容的职业道德建设和以廉洁从业为重点的廉洁文化建设,增强干部职工的职业精神和廉洁意识。要深化文明企业、文明车间、文明班组、文明职工等精神文明创建活动,广泛开展“创建学习型企业、争做知识型员工”活动,深入开展志愿服务活动,在干部职工中形成热爱学习、积极向上、岗位建功、奉献社会的风气。要组织开展内容丰富、形式多样的群众性文化体育活动,使干部职工在参与中满足精神文化需求,陶冶道德情操。

弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神,培育具有本企业特色的企业文化。以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神为企业精神培育提供了丰富的营养。建设企业文化、培育企业精神,必须引领企业员工始终高举爱国主义的旗帜,发扬改革创新精神,不断增强团结意识和发展意识,为企业长久发展提供内在动力。

“三城三区”建设专论

发展实体经济系列谈之六

培养大批操作技术能手

司马一民

在“发展实体经济系列谈之五”讲了“员工要有过硬的技术”,这是发展实体经济基础中的基础。遗憾的是,多年来,技术工人高薪难求屡屡成为新闻,这在相当程度上制约了实体经济的发展,尤其是制约了实体经济技术水平、产品品质的提升。俗话说,“打铁先要本身硬”,员工的技术不过硬,实体经济要想有大的发展是不可能的。员工过硬的技术从哪里来?很多年前吧,企业职工的技术大都是跟师傅学的,新员工进入企业,先要拜师,当学徒工,根据不同的工种确定跟师傅学艺的时间,短则半年,长则3年,期满还要进行考试,不合格的要延长学徒期。以前,培养技术工人基本上是企业自己的事情,所以,实体企业都在这方面下功夫。劳动力市场化以后,很多实体企业放弃了培养技术工人,追求低成本使实体企业不愿意在培养技术工人方面有投入,学徒技术变成求职者自己的事情。而一夜暴富、投机取巧、轻松赚钱等社会心理的冲击,又使得广大的求职者不愿意静下心来学技术。老一辈的技术工人退休离岗,年青一代的工人学技术的越来越少。在多种因素的作用下,技术工人缺乏,尤其是高级技术工人的缺乏,已经成为常态。如果这一“短板”不努力加长,非常不利于实体经济的发展。

大力宣传学技术、成能手光荣,在全社会形成技术工人“吃香”的氛围。老话就有“家财万贯不如一技在身”之说。另一方面要形成一种机制,提高技术工人收入、尊重技术工人的劳动,给予荣誉和福利等多方面的享有。二是实体企业要重视培养技术工人。在此技术工人青黄不接之际,都依赖外部是不现实的,至少在短时间内是“远水解不了近渴”,必须自己着手培养技术工人,舍得投入。三是大力促进技术工人的社会化培养,即大力发展职业教育。现在的职业教育层次不高,应当把职业教育提高到与高等教育相同的地位。高等教育应当与人才市场供需接轨,培养那么多不会“动手”的大学生干吗?还都想着要当管理者。企业哪有这么多管理岗位?而紧缺的技术岗位却“虚位以待”,收入还远远高于所谓的“管理者”。上大学学一堆基本上今生都不会用到的所谓专业知识,还不如学点技术,求取方便,利己利人。高等教育的面应当调整,压缩那些供给过剩的专业,多开设社会需要的学以致用的操作技术专业,为实体经济发展培养大批人才。

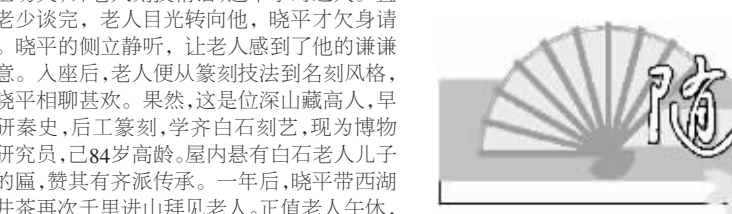
如何造就大批技术工人?三管齐下。一是提高技术工人的社会地位,吸引更多的年轻人学技术。一方面要加强舆论引导,消除“一夜暴富、轻松赚钱”之类的负面新闻,

谦恭

宁白

谦恭之态,我们久违了。有人把它说成“迂腐”,有人把它说成“无能之相”。在培养“斗士”的年代里,它只能受到冷落。可是,也有人坚守谦恭礼仪,使他在这个社会行走,陌生之门一个又一个为他开启,让他不断看到生活的精彩,他所面对的世界为之不断延伸。我的朋友晓平兄爱书法、读史、爱交友,相交同好。知道川山文脉深厚,一次上四川翠屏山,入千佛寺寺,见一屋门外挂书法家协会牌子,极想进去攀谈,却又不宜冒昧而行。这时,不远处一排碑刻吸引了他。这可以作讲教书法家的缘由。于是,花了近一小时,研读了碑文,疑惑之处记于心里。推门问好,以恭敬的谦意,以求教的口吻,询问碑语疑。书法家见其真诚谦虚,便倾尽而谈。谈毕,还引见于佛寺住持,住持也欣然接纳,与其谈书论佛,临别以两尊开光的麒麟相赠。下山回城,这位担任该地书法家协会秘书长的驻会书法家,邀晓平兄入其工作室夜谈。

还是在四川,晓平去真武山参观道观建筑群,这建筑群同时是一座博物馆。见寺内有一篆刻工作室,谓“爱莲书屋”,一位白发长者,正篆刻着印章边款,边与一年轻人交谈。晓平心喜,又见印中高人。于是,他站立不远处,看老人手上功夫,听老人刻技谈语,达半小时之久。直至老少谈完,老人目光转向他,晓平才欠身请问。晓平的侧立静听,让老人感到了他的谦恭诚意。入屋后,老人便从篆刻技法到名刻风格,与晓平相聊甚欢。果然,这是位深山藏高人,早年研篆刻,学齐白石刻艺,现为博物馆研究员,已84岁高龄。屋内悬有白石老人儿子写的匾,赞其有齐派传承。一年后,晓平带西子龙井茶再次千里进山拜见老人。正值老人午休,



观察