

穿着睡衣办公太累了

居家办公非常考验人,九成受访者觉得需提高自制力



疫情之下在家办公 新华社图

这段时间很多人居家办公或学习,这对个人的自制力提出了更高的要求。上周,《中国青年报》社会调查中心联合问卷网,对2002名受访者进行调查,结果显示只有31.7%的受访者觉得自己自制力好,92.0%的受访者觉得需要提高自制力。受访者中,男性占45.7%,女性占54.3%。00后占5.4%,90后占35.2%,80后占44.6%,70后占11.3%,60后占3.1%。

仅31.7%受访者自认自制力好

在河南某高校就读的梁帆(化名)最近在上网课,她发现在家学习需要很好的自制力,“在家里学习受环境影响比较大,如果比较懒惰,看上去轻松的网课,也会变得很难”。

在青岛某私企从事文案工作的柳倩是个90后,她坦言自己自制力不太强,“居家办公非常考验我的自制力。如果没有必须上午完成的工作,我就不会早起,醒了还躺在床上,半个上午就这样过去了”。

调查显示,只有31.7%的受访者觉得自己自制力好,35.0%的受访者表示一般,33.4%的受访者坦言不好。交叉分析显示,受访00后认为自己自制力好的比例最低(13.7%)。

在北京某互联网公司做公关的张艺,曾经兼职做过翻译,“这份工作需要线上完成,要求个人

有较强的时间观念,也让我的自制力得以提高”。

现在张艺每天在家工作,除了参加线上会议,还要写策划书。她觉得自己的工作时间安排得还不错,很有效率。

梁帆回忆,第一天上网课时,1个多小时的课,她总是走神,“我一会儿喝口水,一会儿被家人的动静打扰,学习效率因此受到了影响”。

柳倩说,安静的环境更适合做创意性的工作,“家里环境比较安静,其实是适合工作的。但是我确实不太自律,两三个小时可以写完的报告,我一直拖到晚上才做完,还觉得这一天下来挺累的”。

调查中,受访者表示,自己自制力不高,主要表现在容易被外界打扰,很难集中注意力做完一件事、做事拖延以及做正事前不停刷手机等方面。

92.0%受访者表示需要提高自制力

梁帆刚在网上看了“学霸”分享的网课学习心得,把自己的书桌好好地收拾了一下,还下载了辅助记笔记的软件,她觉得这样有助于提高自制力,也能让自己上网课时更加专注。

调查中,92.0%的受访者觉得自己需要提高自制力。

张艺觉得,在家工作和学习,首先要和平时一样按时起床,吃早饭。“虽然在家办公不用穿工装,但我感觉还是要换掉睡衣,这样可以让自己从休息的状态中走出来,进入工作状态。”

“每天开始工作前,我会列个计划表,分清轻重缓急,比较难的任务,在上午状态好的时候完成,因为到了中午或傍晚,会想着赶

紧完成工作去休息,不一定能攻克‘难关’。”张艺认为,提高自制力需要合理安排时间、劳逸结合,“我会给自己的工作设定时间段,如果完成了就奖励自己吃点零食,然后到阳台透透气。如果上午的工作效率高,我中午就稍微休息一下,玩玩手机游戏”。

提高自制力,62.5%的受访者建议学习提高效率的方法,60.6%的受访者建议屏蔽可能干扰自己的因素,54.2%的受访者建议在家中专门的区域工作学习,53.7%的受访者建议列出计划表,分解目标。

现在,梁帆和室友约定每天在群里互相监督、提醒,“可以在一些软件、小程序里设置一段时间,在这段时间里不能用手机社交软件,如果达成了这个目标,这段时间就会被记录为‘专注时间’,一天下来如果看到自己专注了八九个小时,还是很有成就感的”。

“把工作时间利用好了,等完成工作关掉电脑时,我会觉得这一天很充实,而不是浑浑噩噩就过去了,玩起来也更痛快。”张艺说。

据中国青年报

债权转让暨债务催收联合公告

根据中国华融资产管理股份有限公司河南省分公司(“转让方”)与王思晓(“受让方”)于2020年1月22日签署的《债权转让协议》,转让方已依法享有的对下列债务人和担保人的债权及担保权利依法转让给受让方,现以公告方式通知债务人和担保人。

王思晓作为上述债权的受让方,现公告要求如下:

1、自本公告发布之日起,本公告所列债务人及其保证人以及其他义务人应立即向王思晓履行主债权合同、担保合同约定的还本付息义务及相应的担保责任和任何其他相关法律文件下设定的义务和责任。

2、如果本公告所列债务人及其保证人以及其他

义务人在王思晓受让债权前后发生的任何更名、迁址、改制、分立、合并、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格等情形,请相关承债主体、清算主体等自本公告发布之日起依法立即向王思晓履行相关义务、承担清算责任以及其他相关法律责任。

联系地址:河南省内乡县马山口镇河口村王沟88号

联系人:王思晓,联系电话:15518998033。特此公告。

中国华融资产管理股份有限公司河南省分公司
王思晓

2020年3月20日

附件:债权清单

金额单位:人民币元

序号	债务人名称	本金	利息(计算截至日2019年12月20日)	抵押担保措施	保证担保措施
1	河南超然商贸有限公司	7348931.82	1265112.41	无	南阳壹陆壹捌商贸有限公司、南阳信宽商贸有限公司、南阳合智商贸有限公司、周敏、王保法、刘国锋、林凯、张倩、李占武、刘文娜、杨景燕、万长江、邹艳美、张准、赵毅、周世阳、郭功生、孙天鹤提供连带责任保证
2	南阳壹陆壹捌商贸有限公司	7440307.50	1278585.42	无	河南超然商贸有限公司、南阳信宽商贸有限公司、南阳合智商贸有限公司、周敏、王保法、刘国锋、林凯、张倩、李占武、刘文娜、杨景燕、万长江、邹艳美、张准、赵毅、周世阳、郭功生、孙天鹤提供连带责任保证
3	南阳信宽商贸有限公司	5647138.71	510047.83	无	南阳壹陆壹捌商贸有限公司、河南超然商贸有限公司、南阳合智商贸有限公司、周敏、王保法、刘国锋、林凯、张倩、李占武、刘文娜、杨景燕、万长江、邹艳美、张准、赵毅、周世阳、郭功生、孙天鹤提供连带责任保证
4	南阳合智商贸有限公司	5182836.60	887097.82	无	南阳壹陆壹捌商贸有限公司、南阳信宽商贸有限公司、河南超然商贸有限公司、周敏、王保法、刘国锋、林凯、张倩、李占武、刘文娜、杨景燕、万长江、邹艳美、张准、赵毅、周世阳、郭功生、孙天鹤提供连带责任保证
合计		25619214.63	3940843.48		

拍卖公告

河南省郑州高新技术产业开发区区人民法院将于2020年4月24日10时起至2020年4月25日10时止(延时的除外)在郑州高新技术产业开发区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上对位于郑州市金水区金水东路6号院7号楼3单元27号房产(不动产权证号:0401025256/0402000942)一套进行公开拍卖活动,详情请见网址: <http://sf.taobao.com/0371/13> (部分页面上法院简称为“开发区”)。现公告通知当事人按时参加拍卖活动,拍卖标的的相关权利人及时向法院主张权利,逾期主张视为放弃权利。郑州高新技术产业开发区人民法院
2020年3月19日

市场服务

效果好 价格低

→市内免费上门服务←

详情咨询: 0371-56785066

使用本信息前请仔细阅读法律合同1

拍卖公告

河南省郑州高新技术产业开发区区人民法院将于2020年4月27日10时起至2020年4月28日10时止(延时的除外)在郑州高新技术产业开发区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上对位于郑州市金水区经三路北99号附1号2号楼24层2402号(不动产权证号:1401226860)的房产进行公开拍卖活动,详情请见网址: <http://sf.taobao.com/0371/13> (部分页面上法院简称为“开发区”)。郑州高新技术产业开发区人民法院
2020年3月19日

物业管理招标公告

“保利金茂时光悦园项目”位于郑州经开区经开第三十五大街以西、经南十五路以北、经南十四路以南。项目总占地面积13154.19㎡,总建筑面积53260.88㎡。现公开招选聘前期物业管理公司。
一、投标单位资格要求:1.具有合法有效的营业执照,项目经理具有物业管理从业相关岗位证书;2.通过“信用中国”查询,被列入失信被执行人、重大税收违法案件当事人、政府采购严重违法失信名单的单位不允许投标。
二、投标保证金及招标文件领取时间:2020年3月20日--3月26日
三、投标保证金预审方式:线下资格预审,线上报名
四、招标文件领取地点:郑州市郑东新区商务外环与商务东四街交叉口联合置业大厦716房间(通过线下现场资格预审后获取招标文件)
联系电话:18638755959
招标人:郑州隆瑞置业有限公司
2020年3月20日

物业管理招标公告

“绿地城七区”项目位于郑州市二七区大顺路东、同德路南。项目总占地面积13154.19㎡,总建筑面积53260.88㎡。现公开招选聘前期物业管理公司。
一、投标单位资格要求:1.具有合法有效的营业执照,项目经理具有物业管理从业相关岗位证书;2.通过“信用中国”查询,被列入失信被执行人、重大税收违法案件当事人、政府采购严重违法失信名单的单位不允许投标。
二、投标保证金及招标文件领取时间:2020年3月20日--3月26日
三、投标保证金预审方式:线下资格预审,线上报名
四、招标文件领取地点:郑州市郑东新区商务外环与商务东四街交叉口联合置业大厦716房间(通过线下现场资格预审后获取招标文件)
联系电话:13213020032
招标人:河南绿地城置业有限公司
2020年3月20日