

你适应智能时代的考勤吗

■本报记者 袁一雪

互联网时代,人与人之间的沟通几乎不用见面,只需在智能终端输入文字或打开视频、音频聊天就能随时随地沟通感情。

如此便捷的方法自然也会蔓延至需要及时、高效沟通的企业内部。于是,人力资源管理软件手机 App 应运而生。钉钉、北森、薪人薪事、大象人事等人力资源管理软件如雨后春笋般冒出。

那么,这些人力资源管理软件与传统的管理方式相比是否真的具有优势?其优势又体现在何处呢?

大势所趋

人力资源管理 App 就是借由移动终端来提高人力资源管理效率,使管理更加规范科学。因此,它也被赋予了更多功能,包括沟通、人力规划、人事管理、薪酬、保险、考勤、招聘、培训、考核、计件等。

以沟通功能为例,一般的聊天软件,用户无法获知发出的消息对方是否已读,但是人力资源管理软件中的聊天功能,无论是一对一还是一对多的群消息,都能让用户了解发出的消息对方是否阅读,哪些人已阅,哪些人未读;尤其是在群里发布信息后,消息旁会显示还有“n 人未读”,并能够对未读人发送提醒消息。而且,这种软件更注重隐私保护,比如在某种模式下,姓名、头像都会被隐藏,信息不能被复制,也不会被录音,甚至在阅读后短时间内信息即被销毁。

“人力资源管理软件是一种团队沟通与效率协同的软件,它顺应了当下任何时间、任何地点都能方便、快捷地‘互联互通’的需求和时代潮流。不过,虽然人力资源管理软件定位在工作场所相关人员及业务的互联互通方面,但更多还是从企业方、管理方角度实现其管理目的。”南开大学商学院人力资源管理系副教授刘俊振告诉《中国科学报》记者。

因为安装在移动终端,所以团队员工不论在哪里都可以接收到人力资源管理软件发出的信息,如此一来,团队负责人就可以随时通过其进行管理、信息传递沟通等方面工作。

“我把这类软件更多视为一种员工绩效管理与管理推进的工具,它可以实现公司层面、部门层面、流程层面和团队层面等任务推进、进度跟踪、问题发现、讨论发起、辅导实施等工作,这样此类软件适合的范围会更广,毕竟所有的

公司都需要员工绩效管理,而绩效实施与绩效推进是其中重要的一环。”刘俊振表示。

让管理更精准

提升效率,让公司联结更紧密,这让人力资源管理软件受到管理层欢迎。不过,一些行业具有特殊性,并不适合普及性的软件,这就让人力资源管理软件出现行业细化。

“餐钉”就是针对餐饮行业推出的服务人员管理系统,与其他 App 不同,这款应用直接“嫁接”在微信中。因为一方面,与普通员工不同,餐厅服务人员需要随时接待顾客,所以无法随时随地读取手机信息;另一方面,他们兼推销员的角色,将餐厅的新菜品、优惠活动推销给食客。

“针对这些特点,我们依托在微信应用上,不需另外下载 App。更重要的是,这款软件打破了从上而下的传统管理模式,采用自下而上的形式,通过调动员工的积极性,以提高效率。”“餐钉”的开发者、微官(北京)网络科技有限公司首席执行官刘雅鹤在接受《中国科学报》记者采访时表示。

自下而上的管理模式是将大部分决策权下放给中下层,最高层只负责组织的长远战略和与组织长远利益有关的重大事情。更多自由发挥的余地,让中下层的员工增加了主观能动性,将工作的压力转换为动力。

“其实,现在在很多大城市的餐厅都对人荒。因为越来越多的‘90 后’的独生子女并不愿从事这一行业。而且他们面对压力的第一反应往往是抵触,如果压力过大就会让他们产生离开的念头。”刘雅鹤说。为了缓解压力,餐厅也会利用一些奖励方式,鼓励员工提升服务意识,比如将员工分组,计算每组的推荐新品的数量或者销售额,再或者让顾客扫员工的二维码进行打赏。可惜的是,因为计算模式复杂,导致“想法丰满,方法骨感”,收效甚微。

“我们的软件另辟蹊径,也给每位员工配备了唯一的二维码,但不是让顾客扫码打赏,而是扫码领取奖品。这些奖品可能是红包、菜品打折等,后台则记录着每一位员工二维码被扫描的次数,再进行排名。同时扫码还能关注餐厅的微信公众号。”刘雅鹤介绍说。大数据的应用以及管理方法的改变,让每位员工的业绩得到了精确的计算,奖励表现好的员工,同时也是对其他员工的激励。如此一来,既解决了



蒋志海制图

服务员服务积极性、日常流水、顾客复购和黏性的问题,也做到较精准度的推广。

现在,刘雅鹤正在“餐钉”软件内部增加“分销”功能,“我们发现很多服务员在两餐之间的休息时间无所事事,有些人会从事微商。所以我们拿到了电商的分销权,将其放在 App 中,如果员工有兴趣可以以自己以优惠价格购买,也可以推荐给别人并从中赚取差价”。接下来,他们还打算增加内部学习功能,让管理层推荐好书或者课程让员工学习。“未来,我们还要将其与钉钉等行政管理平台打通,将每个餐厅上下打通。”刘雅鹤表示。

对于这种模式,刘俊振认为,人都有惰性,通过适当的纪律、外力挤压掉一个人闲暇、零散的时间,短期可以达到效率提高的目的。但在完成工作“外推”和“挤压”的同时,也需要“内驱”“自觉”,授权赋能、自我管理、适度留空间和时间给员工(诸如谷歌的“懒蚂蚁”)等就是企业从传统“管控”模式过渡到“激活”模式的策略与做法。

科技产品要科学使用

作为一款科技产品,如何科学地使用才能

让管理者与被管理者都获益呢?因为这种软件的诞生,让很多员工觉得自己被公司“绑架”了,因为手机不离身,每一条信息阅读与否都有记录。这让工作和生活几乎无法分开,甚至在周末和度假期间也不得不被迫处理工作问题。

其实,现在的管理者与被管理者之间的雇佣关系在经历了专制、温情、民主等阶段后,正在向“合作伙伴”模式和阶段演进。“雇佣关系也是员工和管理方之间针对诸如做什么、做什么、如何做等进行博弈的关系,双方的信任很难达成‘对称’。员工不同,管理方不同,雇佣关系管理策略也就不同。”刘俊振认为。

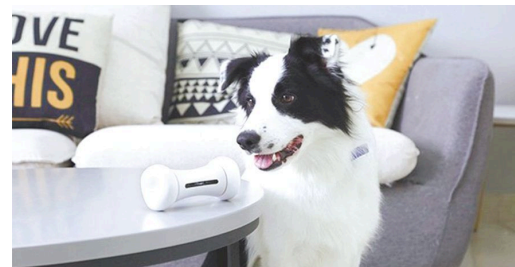
但不管采取何种策略、方法,员工被法律保护、劳资双方约定的权利,权益不能受到侵害,这是底线。历史经验表明,人性化虽然不是目前的企业目标,人性化管理的企业的经济绩效不一定高。但非人性化管理的企业的经济绩效和社会绩效。

“如果我们仅把诸如钉钉等软件看作是员工绩效推进、团队沟通、工作协同的工具,它能将员工工作中的‘惰性’和‘不明黑箱’消除掉和最小化,每个人的工作适度透明,伴随该类软件在个人休息休假等权利方面保护的功能不断优化完善,我还是愿意推荐相应软件的。”刘俊振说。

酷品

电子狗骨头

这款骨头状交互智能玩具,会在主人忙碌时给小狗以情感慰藉。它通过 App 控制,有两种交流方式可以回应小狗的举动和需求。



手表音乐盒

这款腕表融合了瑞士传统的两个标志性精湛工艺:音乐盒和腕表机芯。为了赋予它栩栩如生的活力,设计师在其手动上链的机芯上,安装了两个滚轴和音乐盒簧片,依靠钛金属零件以获得理想的音质传播。当激活两点钟位置的按钮时,一曲旋律铮铮流泻,在 20 秒内奏出 120 个音节。



壁挂暖炉

虽然北半球的冬天已经过去,但对于我国南方的人们来说又要迎来梅雨季节。这款壁挂式暖炉非常轻薄,不仅可以挂在墙上取暖,还能拿来当烘干晾衣架。



太阳能地砖传感器灯

太阳能还能怎样利用?这种能够放置在花园里的照明灯就能够将太阳能转换为电能,装点夜晚的花园。它拥有透明的外表,可嵌入地砖铺设之中。白天它利用太阳能充电,夜晚会自动开启,遇到强光环境则会自动熄灭。



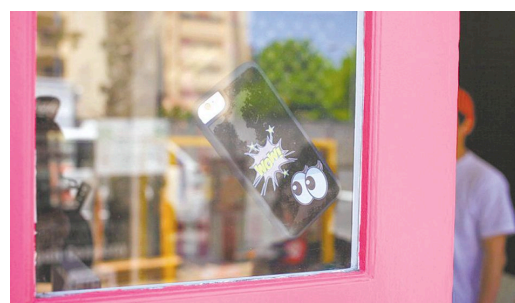
冰箱悬空储酒器

即便是冰箱里空间很充足,一瓶红酒可能也放不下。这种悬空储酒器充分利用每一寸空间,横着且悬空放置酒器。



自拍神器手机壳

爱自拍的人们在不能携带自拍杆的地方感到不便,这款手机壳,使用纳米级别的吸盘构成的新素材制作而成,可将手机固定在玻璃、墙壁等光滑的表面,解放双手,方便实用,更可任意自拍。



(原鸣整理)

(本期图片除署名外均来自网络,稿费事宜请与编辑联系)

健康

关于补钙那些事儿

■本报记者 张思玮

碳酸钙、乳酸钙、柠檬酸钙、枸橼酸钙、葡萄糖酸钙、液体钙、固体钙、有机钙、无机钙……面对市面上五花八门的钙制品宣传广告,相信很多人都有些“无从下手”。

最小剂量实现最大吸收

“首先,必须要强调的是,钙含量不是越高越好。”武汉协和医院骨科医生张波表示,人进入老年期后,由于饮食量减少,体内活性维生素 D 生成下降,肠黏膜吸收钙的功能下降,肠钙吸收也减少,骨质疏松症更为明显,才需要额外增加钙的摄入。

在张波看来,补钙的最佳效果是,补充最小剂量钙剂而实现最大程度的吸收利用。他向记者介绍了“理想钙片”应该具备的特征:钙元素含量高,易溶于水,易吸收,利用效率高,毒副作用少,口感好,性价比。

但实际上,市面上没有哪一种钙制品同时具备上述优势。“那我们就可能选择优势多的钙剂品种,同时还需要根据年龄以及自己机体状况选择合适的剂量和剂型。”张波说,如果只是预防骨质疏松,患者单纯选用钙剂或者复合维生素 D 制剂是足够的;如果患者已经被确诊为骨质疏松症,钙剂应与其他药物联合使用,否则无法实现治疗骨质疏松症的效果。

一旦选好了钙剂,服用方法也是有讲究的。张波建议,以清晨和临睡前各服用 1 次为佳;若分 3~4 次服用,建议饭后 1 小时服用,减少食物对钙吸收的影响,若是选择含钙量高的制剂,采用一天一次的用法,则建议每晚睡前服用为佳。对于需长期补钙者,以间歇补钙为佳,每服用钙剂 2 个月,则停药 1 个月;如此重复循环服用。如需同时补充维生素 D,则须在医生的指导下,严格执行服用剂量、疗

程及服用间隔时间等要求,以免造成维生素 D 中毒。

补钙不等于增高

除了中老年骨质疏松关心钙制品的问题,很多家长也尤为关注。

北京协和医院内分泌科教授潘慧在矮小门诊中听到最多的一句话就是,“给孩子补钙能增高吗?”

因为钙是骨骼的重要组成部分,所以不少父母认为多补钙会促进孩子长高。潘慧曾经对 670 名孩子和家长进行过调查,结果发现约有 5%的家长在督促自己的孩子服用“钙片”。

而实际上,补钙与增高是两码事。潘慧表示,钙是骨骼的构成成分,如果是佝偻病导致的缺钙,主要表现为骨骼畸形,而一般身高较均匀的矮个子,骨骼是没有问题的。通常意义的补

钙,是及时补充体内流失的钙,以维持骨骼密度。补钙并不能使骨骼变长,甚至也无法使骨骼变粗,即使对于佝偻病而言,如仅单独补钙,而不同时补充维生素 D,其钙的吸收也很成问题,疗效非常有限。钙既不能影响生长发育的快慢,也无法左右骨骼的长度及生长情况。

“并且,一旦钙摄入过多,反而会导致泌尿系结石、便秘等不良作用,从而给患儿造成病痛,甚至会影响长高。”潘慧认为,最方便有效的补充钙和维生素 D 的方法是坚持喝牛奶。

因为牛奶中钙含量比较高,大多数牛奶又强化了维生素 D,而儿童期已经能够很好地吸收牛奶中的钙,所以小儿如能坚持每日至少 2 袋(400 毫升)牛奶,钙的补充基本得到保证。而对于患儿生长速度过快的情况,或出现明显的下肢疼痛症状,要及时到医院或保健部门就诊,查明原因,在医生的指导下,正确地补充钙及维生素 D,以保证儿童生长发育的需要。

求证

味精、鸡精都致癌?

“味精、鸡精里面的主要成分是谷氨酸钠,这种物质在超过 120℃ 的时候,容易转变成一种可以致癌的物质——焦谷氨酸钠。但在普通情况下,只要炒菜的温度不超过 120℃,完全可以放心食用。”

当记者抛出“味精、鸡精是否致癌”的问题时,北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学教授马冠生给出了上述解释。不过,现实中,的确有一些人在烹饪过程中抛弃了味精与鸡精,他们的理由是,两者有太多的添加剂,不利于身体健康。但实际上,这种认识有些片面。

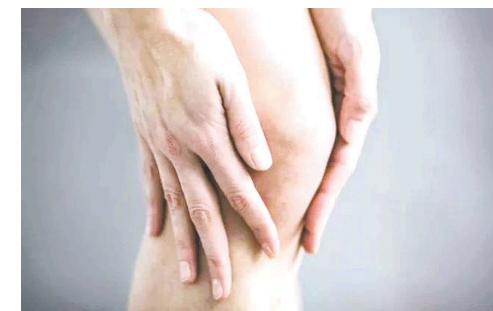
马冠生解释,味精是利用擅长分泌谷氨酸的细菌发酵得到的,一般的原料就是玉米淀粉。通俗地说,味精就是采用微生物发酵的方法由粮食制成的调味品,而谷氨酸钠就是味精的主要呈味物质。

谷氨酸作为人体所需的一种氨基酸,是蛋白质的最后分解产物,广泛存在于各种食物中,但不会增加食物的鲜味,只有被提炼出来以后,变成游离的氨基酸盐即谷氨酸钠,才能为食物增加鲜味。



鸡精则是在味精的基础上加入化学调料制成。鸡精中的其他成分是核苷酸、食盐、白砂糖、鸡肉粉、糊精、香辛料、助鲜剂、香精等,由于核苷酸带有鸡肉的鲜味,故称“鸡精”。

为了减少烹饪中致癌因素,马冠生建议:1. 尽量增加以水为媒介的烹调方式,比如蒸、煮、炖;降低烹调温度,可以降低低鸡精、味精中的谷氨酸钠转变为焦谷氨酸钠的比例,以降低致癌风险。2. 延缓放味精或鸡精的时间,比如炒青菜时,关火 10 秒钟以后再放味精或鸡精,而在做荤菜时,关火 2 分钟以后再放味精或鸡精。(张思玮)



“跑步伤膝与否,取决于跑步者的年龄、体重、跑姿、跑速、跑量、下肢肌肉力量以及膝关节自身情况等。”北京协和医院骨科医生李晔在接受记者采访时表示。

膝关节是连接人体的纽带,是维持我们基本行动能力的关键,还是人体最大最复杂的承重关节。无论我们走路还是跑步,膝关节都在尽可能地帮我们吸收震动、分散压力和减缓冲击。如果说站立或行走时膝关节受到的负重倍数介于一倍到两倍之间,那么跑步时膝关节受到的负重倍数大概在四倍左右。

跑步百利唯伤膝?

李晔表示,主要有三类人在跑步时会面临更高的膝关节损伤风险。

第一类,体重过重且本身肌肉力量不够。这类人群的膝关节承受了过多压力,同时缺乏强健的肌肉对膝关节保护和支撑。如果超出能力范围快跑或长跑就容易对膝关节造成伤害。

第二类,膝关节曾经受过外伤,或者存在先天发育异常的人。

第三类,超出自身运动能力的人群。如果缺乏锻炼,却急于一次性跑上一二十公里,势必会给膝关节带来额外负担。

而一旦在跑步后出现了膝关节疼痛,李晔建议,还是要去医院就诊,让专业医生来诊断膝盖究竟是器质性损伤还是功能性损伤。

一般的器质性损伤,医生会建议患者以后尽量不要以跑步作为锻炼身体的方式,严重的器质性损伤,甚至还有可能需要接受手术治疗。而如果是功能性的损伤,通常经过调整和恢复,患者还是可以继续跑步。

“跑步是不是伤膝,要看你怎么跑,膝关节本身情况好不好。”李晔说,只有科学、合理地锻炼,才能真正收获健康。(李羽壮)