

【读者来信】

别让加班压垮奋斗者

□ 殷建光

健康是“1”，事业、财富、地位都是后面的“0”，没有这个“1”，再多“0”也毫无意义。学会对不合理加班说“不”，懂得在忙碌中给身心留白，才是对奋斗最负责任的态度。

是难以缓解的疲惫。这些信号背后，是身体在呐喊“需要休息”。

这起悲剧撕开的，是企业发展与员工福祉之间的严重失衡。部分企业将“加班文化”奉为圭臬，把“连轴转”当作敬业标杆，甚至形成“不加班就是不努力”的畸形评价体系。他们看似赢得了短期业绩，却在透支最宝贵的人力资源——高广辉作为部门经理，兼具技术能力与管理经验，这样的人才消亡，对企业的损失远非短期效益所能弥补。更深远的是，当“用命换业绩”成为潜规则，企业会失去员工的信任，社会会质疑其价值观，最终在声誉崩塌中丧失长远发展的可能。这里失衡的不仅是劳资关系，更是发展的逻辑畸形。

员工从来不是“可消耗的生产资料”，而是企业发展的核心力量。真正的企业竞争力，不在于榨干员工的每一分

钟，而在于通过科学管理提升效率，通过人文关怀凝聚人心。那些尊重劳动法、推行弹性工作、建立健康监测机制的企业，往往能收获更高的员工忠诚度与创造力。例如，有的企业实行“强制休假制度”，有的设立“健康基金”为员工提供定期体检与心理咨询，有的通过数字化工具优化流程减少无效加班。这样的工作，反而能激发员工的潜能，让员工在劳逸结合中，实现人生的价值。我们应该牢记，企业与员工不是对立的“零和博弈”，而是共生共赢的命运共同体。

当然，悲剧的发生，也折射出劳动者权益保障的薄弱环节。尽管《劳动法》明确规定“每日工作时间不超过八小时，平均每周工作时间不超过四十四小时”，但现实中，“996”“大小周”仍在不少行业盛行，加班费落实难、劳动监察取证难等问题依然存在。监管部门需要更主动的介

入：对超时加班企业加大处罚力度，建立“过劳预警”机制，畅通劳动者维权渠道。唯有让法律长出“牙齿”，才能遏制企业的短视行为。

其实，现在缺位的不仅是监管，更多的是社会的共识。对每个职场人而言，更需要树立“健康优先”的意识。奋斗值得赞美，但以牺牲生命为代价的拼搏，本质上是对个人与家庭的不负责任。就像高广辉，他或许想通过努力给家人更好的生活，却最终留下无法弥补的伤痛。健康是“1”，事业、财富、地位都是后面的“0”，没有这个“1”，再多“0”也毫无意义。学会对不合理加班说“不”，懂得在忙碌中给身心留白，才是对奋斗最负责任的态度。

高广辉的悲剧不该只是一则新闻，而应成为改变的契机。企业当回归“以人为本”的初心，社会当筑牢“生命至上”的底线，每个劳动者当守住“健康第一”的原则。唯有如此，才能让奋斗者不再被加班压垮，让职场荣光不再需要生命兑换，让每个努力奔跑的人都能看到属于自己的长远未来。也只有这样，企业才有未来，发展才有精彩。

【热点聚焦】

别被“赋能女性”培训 精准收割“焦虑税”

□ 陈广江

“此刻你再叫我”“我只眼神给出去”“我的身体形成了一个X字形”……如果对以上台词感到熟悉，那你大概率已经刷到过“黑白颠周媛”的视频。

据蓝鲸新闻报道，近期，一名自称“中国性商教母”的女性创业者走红社交网络，其因为开办魅力女性修炼班、教授如何用眼神勾人等陷入争议。一时间，大量网友甚至部分明星名人也加入了这场眼模模仿大赛。

尽管荒诞不经，但“性商教母”已赚得盆满钵满。据统计，相关课程收入已超2400万元，学员或达数万人。随着争议扩大，周媛多个平台账号转为私密，名下部分企业也已注销。种种迹象显示，其一系列以“赋能女性”为名的培训，实质是一场精准收割中年女性“焦虑税”的生意。

所谓“性商”概念，听起来新鲜，实则是旧瓶装新酒。从情商、美商再到性商，标签不断翻新，靶心始终对准当代女性的情感焦虑与自我认同困惑。课程从9.9元到8.8万元分级设置，精准覆盖不同消费能力的人群。从低价引流到高价私教，从线上课程到线下集训，再到“导师同款”产品的捆绑销售，一条完整的产业链已然形成。

细观其商业模式，可见三重包装。一是话语包装，将亲密关系技巧升华为“修炼”“自信”，淡化其中的迎合色彩。二是资质包装，声称导师持有心理咨询等方面的证书，赋予课程专业假象。三是愿景包装，把商业盈利形容为“让天下没有难经营的关系”，掩盖其逐利本质。而真正值得关注的是，部分课程内容游走于公序良俗边缘，

部分产品定价远高于市场，部分业务涉及医疗美容等敏感领域，合规风险不容忽视。

进一步审视其商业版图，合规性疑云笼罩。业务从教育咨询跨越至医疗器械、生活美容服务等，宣称拥有“私密艺术空间”与无菌手术室，这些均涉及严格的行业准入与监管。部分产品定价显著高于市场常规价格，其高价课程所承诺的“创业扶持”“分润资格”等，也带有传销或金融推广的色彩。

类似现象并非孤例。此前走红的情感导师“曲曲大女人”就曾因税务问题被罚，业务却依旧正常开展。这反映出该类市场存在监管滞后、标准模糊的灰色地带。消费者往往在情感脆弱时冲动付费，事后却难以评估效果，更难以维权。所谓“十几万学员”的数字，或许只能证明焦虑市场的庞大，却不能证明课程的真实价值。

商业社会允许各种服务存在，但前提是合法合规、真诚透明。以“赋能女性”为名，行“收割焦虑”之实，这种商业模式注定难以持久。真正的自我成长，无法通过速成班和套路技巧实现。亲密关系的核心在于平等与真诚，绝非单方面的眼神训练或身体表演。

面对层出不穷的“商”字标签，保持清醒尤为重要。不被制造出来的焦虑牵着走，不为虚幻的自我提升承诺掏空钱包，才是真正的“取悦自己”。有关部门也需加强对此类新兴业态的规范，防止其利用情感脆弱谋取不当利益。记住，最好的投资永远是对理性与独立思考的培养，而非对速成神话的盲目追随。

分类信息

国内统一连续出版物号：CN 53-0030
云南省级媒体《春城晚报》
刊登热线：0871-64110112

本栏目中的链接、信息和其他第三方内容，仅为提供更多信息之目的，不代表本报对其内容的真实性、准确性和合法性由信息提供方负责，读者应自行判断其适用性，并承担所有风险。

公告
由我司承建的瑞康悦商务中心工程，我司已与建设单位完成结算，农民工工资已足额发放完毕，现需申请退还农民工工资保证金，如工资发放有异议的，请在公示期内向昆明市官渡区人力资源和社会保障局投诉。地址：昆明市官渡区关东路口320号，投诉电话：0871-67176855，公示期：2026年1月23日至2月21日共30天，特此公告。
公示单位：中建三局第三建设工程有限责任公司
2026年1月23日

遗失声明
云南中振保安服务有限公司(统一社会信用代码：91530100MA6NPPWW4A)因保管不慎，遗失由北京万物之始会计师事务所出具的以下3份年度审计报告原件：一、2023年7月出具的2022年度万物之始审计(2023)第XL434号；二、2024年6月出具的2023年度万物之始审计(2024)第XL651号；三、2025年5月出具的2024年度万物之始审计(2025)第XL823号。上述文件自本声明发布之日起作废，任何单位或个人持该遗失文件从事的一切活动，均与我司无关，我司不承担任何法律责任，特此声明。
赵浩丞遗失高中毕业证，证号：530112199702123212，登报作废。

永昌小区房屋出租
昆明市永昌小区云兴路99号办公区域50-195平方米多间房屋对外出租，详询：李女士13888510670。

遗失声明
昆明新媒体协会(统一社会信用代码：51530100MJJT393096E，登记机关：昆明市民政局)不慎遗失社会团体法人登记证书、单位公章(编号：5301002713908)、法人章、财务专用章、开户许可证(核准号：J7310073063502，编号：7310-01917485)，现声明上述证件及印章自本声明发布之日起作废，由此产生的一切法律责任均与昆明新媒体协会无关，特此声明。
昆明新媒体协会
2026年1月23日

云南名尚科技有限公司(统一社会信用代码：91530102MAC0G9G7Y)遗失财务专用章(印章编号：5301002833404)、单位专用章(印章编号：5301002833401)、合同专用章(印章编号：5301002833402)、发票专用章(印章编号：5301002833403)各一枚，登报作废。

云南建泽房屋中介有限公司遗失预留在中国工商银行股份有限公司昆明西站支行(账号：2502024109200014236)和中国邮政储蓄银行股份有限公司昆明市分行(账号：953008010008589168)的公章，特登报作废。

关于四川师范大学附属昆明实验学校(天娇校区)终止办学的公告

社会各界：四川师范大学附属昆明实验学校(天娇校区)开办于2016年9月，统一社会信用代码：52530114MJT3275237，办学许可证号：353012131602011，办学地址：昆明市呈贡区雨花路蓝光天娇城，办学层次为小学、初中、高中。由于我校原址上已于2024年9月设立公办学校，民办主体需注销，基于此情况正在向上级教育行政部门申请注销中华人民共和国外办学许可证，特此公告。
四川师范大学附属昆明实验学校(天娇校区)
2026年1月23日

清算公告

四川师范大学附属昆明实验学校(天娇校区)(以下简称“天娇学校”)根据《民办非企业单位登记管理条例》及《天娇学校章程》第十七条规定，于2025年9月28日决议注销(解散)天娇学校，并同时成立了天娇学校清算小组。请天娇学校债权人于本公告发布之日起45日内向天娇学校清算组申报债权，过期视为放弃债权。联系人：周遥涵，联系电话：18117808284，地址：四川省成都市锦江区静安路5号四川师范大学狮子山校区第八教学楼6楼，邮编：610000。
四川师范大学附属昆明实验学校(天娇校区)清算组
2026年1月23日

昆明市官渡区中国移动泰丽营业厅遗失中国移动通信集团云南有限公司昆明分公司收款收据一张，收据号：00269825(版面空白，无金额、无号码)，现登报声明该收据的存根联和收据联同时作废。

中昌陈年名酒常年重金收购

茅台、五粮液、董酒、汾酒、郎酒等十七大名酒以及洋酒、各地方老酒、虫草、陈年普洱

各年份茅台酒收购价格表

2019年	2500元	2007年	3650元	1995年	16000元	1983年	28800元	1971年	128000元
2018年	2550元	2006年	3800元	1994年	16500元	1982年	30000元	1970年	138000元
2017年	2600元	2005年	4000元	1993年	16800元	1981年	31800元	1969年	158000元
2016年	2650元	2004年	4200元	1992年	17000元	1980年	32800元	1968年	168000元
2015年	2750元	2003年	4400元	1991年	17500元	1979年	42800元	1967年	188800元
2014年	2850元	2002年	4500元	1990年	18000元	1978年	45800元	1966年	198000元
2013年	2900元	2001年	4700元	1989年	21000元	1977年	51800元	1965年	208000元
2012年	3000元	2000年	5300元	1988年	21500元	1976年	68000元	1964年	218000元
2011年	3100元	1999年	6200元	1987年	22000元	1975年	71800元	1963年	228000元
2010年	3200元	1998年	6500元	1986年	26000元	1974年	98000元	1962年	258000元
2009年	3300元	1997年	8000元	1985年	26800元	1973年	108000元	1961年	268000元
2008年	3600元	1996年	10000元	1984年	27800元	1972年	118000元	1960年	298000元

免费鉴定 可上门收购

地址：盘龙区北京路金江小区熙苑1号门7-30号商铺
咨询电话：18669109898