



总第11123号 国内统一刊号:CN33—0018  
 邮发代号:31—2 热线电话/传真:(0571)88852349  
 电子版:www.zjgrrb.com  
 E-mail:alan0104@163.com  
 地址:杭州市学院路107号楼718室 邮编:310012

# 多部委晒2019年民生清单

## 这些政策将充实你钱包

■李金磊

近期,财政部、人社部、住建部、交通部、工信部等部门陆续召开年度工作会议,部署2019年重点工作,惠民生成为其中一大关键词。

实施更大规模减税降费、落实好降低社保费率政策、解决新市民住房问题、降低高速公路等收费、继续开展网络提速降费……2019年,这些政策将充实你的钱包。

### 实施更大规模减税降费

全国财政工作会议明确,2019年积极的财政政策要加力提效,实施更大规模的减税降费。

如何减税降费?财政部部长刘昆说,实行普惠性减税和结构性减税相结合的办法,重点减轻制造业和小微企业税收负担,支持实体经济发展。对小微企业和科技型初创企业实施普惠性税收减免。

全面实施修改后的个人所得税法,落实好6项专项附加扣除政策,减轻居民税负。

2018年,中国实施了较大规模的减税降费,包括下调增值税税率等,全年减税降费规模预计超过1.3万亿元。

对于普通居民来说,2019年会收获个税减税红包,子女教育、继续教育、大病医疗、住房贷款利息或者住房租金、赡养老人等支出可以在税前扣除,民众缴纳的个税将会进一步减少,月入万元可能会零缴税,到手收入将会增加。

### 落实好降低社保费率政策

全国人力资源和社会保障工作会议提出,2019年积极稳妥推进养老保险制度改革,落实好降低社会保险费率政策,促进社会保障制度可持续发展。

目前,社保费率正在阶段性降

低。自2018年5月1日起,养老保险、失业保险、工伤保险阶段性降低费率的期限延长至2019年4月30日。

在2019年,社保降费有望迎来第五次降低。2015年以来,中国先后降低或者阶段性降低了社会保险费率4次,总体的社保费率从41%降到37.25%,累计减少企业成本约3150亿元。

养老保险费率或继续成为突破口之一。早在2018年人社部第三季度新闻发布会上,人社部新闻发言人卢爱红表示,落实国务院常务会议关于研究提出继续降低社保费率具体办法的要求,会同有关部门研究制定降低养老保险费率具体方案。

### 稳房价 支持新市民租房购房

全国住房和城乡建设工作会议提出,2019年以稳地价稳房价稳预期为目标,促进房地产市场平稳健康发展。坚持房子是用来住的、不

是用来炒的定位。支持合理自住需求,坚决遏制投机炒房。

另外,以解决新市民住房问题为主要出发点,补齐租赁住房短板。指导大中城市全面培育和发展住房租赁市场。加大对城镇中低收入家庭和新市民租房购房的支持力度。

2018年在中央“坚决遏制房价上涨”的要求下,房地产调控政策不断加码,调控次数刷新历史纪录,楼市出现降温。

58安居客房产研究院首席分析师张波认为,2018年是调控年,2019年最值得期待的就是稳定年。在此背景下,一线城市的降温尤其是房价的下探空间将变得有限,二、三线城市将呈现更为明显的地区性差异,2018年上涨较快的城市将迎来降温。

### 降低高速公路等收费

2019年全国交通运输工作会

议提出,要推进制度性降本增效,着力治理乱收费、乱罚款,降低高速公路、机场、港口、铁路等收费。

具体来看,要深化收费公路制度改革,继续落实降低过路过桥费用要求,全面推广高速公路差异化收费,扎实推进试点省市开展取消高速公路省界收费站工作。

近期,江苏、山东、重庆和四川作为第一批试点省份,率先取消了15个高速公路省界收费站,标志着推动取消高速公路省界收费站改革迈出坚实的第一步。

取消高速公路省界收费站后,原有正线路面收费设施将逐步拆除,车辆在省界可以不停车直接通行,不再需要停车交卡和领卡,将大幅减少通行时间,显著提高通行效率。

### 继续开展网络提速降费

全国工业和信息化工作会议明确,2019年继续开展网络提速降

费,启动宽带网络“双G双提,同网同速”行动,加快固定宽带千兆应用推广,做好建档立卡贫困户、中小企业精准降费,推动大幅降低内地与港澳间漫游费,严查资费营销违规行为。

2018年政府工作报告提出,取消流量“漫游”费,移动网络流量资费年内至少降低30%。工信部部长苗圩说,已提前超额完成政府工作报告提出的网络提速降费目标任务。

目前,中国的网民数量已经超过8.02亿,手机上网的用户数超过12.6亿户,流量需求爆发式增长。2018年11月当月户均移动互联网接入流量达到5.79GB,同比增长142.3%。

2019年继续开展网络提速降费,中国网民上网冲浪将更加顺畅,有望享受到新一轮真金白银的提速降费红利。

公司环境不好、午餐难吃、累了想歇歇,都可以成为他们“秒辞”的理由——

# 95后的人生剧本,你能读懂多少?

■叶青

前几天,一位妈妈找到我,说最近很焦虑,经常半夜醒来,辗转反侧睡不着,白天上班也没有精神。

她告诉我:儿子上大学四年级了,今年面临毕业,她希望孩子继续考研究生,或出国留学,但儿子似乎一点也不着急,对于未来也没有明确的目标,每天都要花不少时间在他喜欢的架子鼓上,看上去挺悠闲的,没有一点斗志和紧张感。最近一段时间,儿子还忽然热衷于网络直播,花很多时间泡在社交网络上,说自己有很多粉丝,不能辜负他们……她当时就跟孩子急了,粉丝有什么用?粉丝能帮你考研还是能帮你出国留学?

这位妈妈跟孩子谈了几次,似乎没有什么效果,觉得孩子不思进取。但孩子自己觉得挺好的,还跟妈妈说:生命就该浪费在美好的事物上!我喜欢,我愿意!妈妈觉得孩子的想法太幼稚,过于注重自己的感受和个性,缺少危机感和奋斗精神。

最近听到类似吐槽95后年轻人的现象越来越多。我有个朋友是公司的人事主管,她说,他们招聘一个美工,经过三轮面试,录用了两个女孩子,结果女孩上了3天班就要辞职,理由是:下了地铁站走到公司的距离太远,觉得太累了。就像网络上一位因为辞职信走红的95后一样,她的辞职信只有一句话:我要像风一样自由。

他们的直白、自我常常让年长一辈的人看起来难以理解。在长辈看来,工作中的坚守、稳定、吃苦耐劳、努力奋斗才是优秀的品质。但在95后的眼中,稳定、前途已经不是他们选择工作的首要因素,自己喜欢才是重要的。很多研究报告同时显示,95后职场人的离职率相当高,平均7个月就辞职。

公司环境不好、电脑太烂、午餐难吃、人际关系复杂、感觉不顺心、累了想歇歇等,都可以成为他们“秒辞”的理由。不管是工作,还是生活,他们都不愿意将就,他们更注重自我感受、能够发挥个性。

有公司说:不敢聘用95后这种小年轻,想来就来,想走就走,还要求高。也有人说:这种自由、个性是要付出代价的,等信用卡刷爆就知道现实是什么了。

其实,无论你怎么看,95后,就是有着他们独特的时代特征,就像60后、70后、80后有属于他们自己的时代烙印一样。



每一代人都需要成熟,95后也一样

当然,95后也需要恰当估计自己的能力,对生活有切实的理解,在满足个性的同时,也顾及他人、集体的需要,让自己拥有更成熟的个性。比如拿“秒辞”来看,理性的辞职自然无妨,至少明白自身需要什么、能够干什么。但一言不合就走人,比如工作出错了,和同事有矛盾,或者“觉得累不想干”就“秒辞”,是一种非理性辞职,不利于自身发展。

在我的来访者中,也有一位95后的女孩,因为“秒辞”而被朋友们称赞“有个性”,后来她意识到自己太冲动了,问我:怎样才能避免冲动呢?

冲动首先表明蕴含了勇气,为了避免紧急之下作出不理性的决定,我给了她两个小建议:

第一,作决定的时候慢一点。既然都知道这时作出的决定有可能会后悔,那就给冲动的情绪来个“缓兵之计”。给自己一个冷静期,尽量避免陷入鲁莽、轻率的被动局面。你可以暗示自己:先睡一觉再说,过两天再作决定也不晚。当你发现情绪很难克制的时候,也可以邀请你信任的人给你一些建议。

当你冷静点的时候,可以再问问自己:这是最适合我的决定吗?有没有其他解决方式?如果作了这个决定,可能会有什么样的后果?我目前有能力承担吗?

第二,生活中多一些对情绪的自我觉察。任何情绪都有它的意义,冲动也是一样,每次冲动都是一个机会,让我们进入自己的心灵世界,去了解背后的需求是什么?前面讲到的“秒辞”的女孩,随着咨询的不断深入,她慢慢觉察到:当时非常想得到公司对自己能力的认同,当认同没有被满足时,自尊心受到了伤害。她用“秒辞”的方式来表达不满,为的是赌一口气。

所以,当我们通过冲动的情绪看到背后的心理需求,就是在更深的层面了解自己,疗愈自己,给自己心理营养。经常在生活中进行这种自我觉察,就是给自己补充心理营养,走向成熟。

每一代人都会在青年少时冲动,叛逆,被人批判,被长辈认为幼稚不成熟、缺乏吃苦精神等等,但这仅仅是因为他们还年轻,终有一天,他们将扛起未来的重担。

当一个人能够体察到自己的情绪、想法、行为,并用语言表达出来,就会更加深入地理解自身,这些新的理解,又会构成新的表达的欲望和内容,形成良性循环。

(注:本文观点仅代表作者本人所持观点。)



每个人价值观的形成,都必然是有年代感的

任何人对事情的看法、态度,选择什么样的行为,都和他所处的年代有关。年代不同,价值观也不相同。70后、80后是“奋斗派”,就像佟大为、马伊琍主演的电视剧《奋斗》一样,他们以自我为中心、愿意享受生活、藐视虚伪、敢于创新,思考人为什么活着。电视剧体现了80后的爱情亲情事业,也告诉大家:奋斗从来不是那么简单。电视剧在当时引起了很大的共鸣。

到了90后,他们成长在信息飞速发展的时代,意识形态和价值观更多元化,性格自信又敏感,思想更叛逆,更加依赖网络。

到了95后,网络更无处不在,网络即生活,他们拥有很多电子产品,沉迷动漫、社交网络、斗鱼直播。95后的注意力更短暂,更容易接受新事物,个性夸张,敢说敢为、八卦逗比……

95后从小养成的主角意识让他们不甘于配角的存在,更渴

望与众不同,也因此愿意为不同的、有个性的价值观埋单。

同时,95后也有能力从事和网络相关的新兴职业,这些职业好玩、自由,比“铁饭碗”更容易让他们接受。随着时代的变化,95后的价值观,包括对爱情、亲情、职业选择的看法早就和70后、80后产生了巨大差异,其实,这背后只是时代变化的一个具体体现。

不同的时代,人们看待同一事物的观念在变化。在成长过程中,父母、师长出于爱和关心,都想为孩子设计一个人生的剧本,带着他们对世界的经历和理解,也带着局限和偏见。但这个设计通常是没有用的,年轻的一代一定会有自己不同的剧本,因为他们对世界的经历和理解是不同的。

95后勇敢表达自我,是心理健康的标志

在一些人看来,95后敢想敢说,表达太直接太自我了。现代文化通常鼓励表达自我,认为自

己的身份认同是通过自我表达获得的。而传统的沟通方式,则会赋予自我表达更多的意义。

比如,一个孩子说今天的午餐不好吃,可能只是一个孩子主观的想法,他是这样想的,也是这样

说的。但在传统的东方文化看来,这句话就可能代表:孩子在抱怨,不懂得感恩,这样的表达是不被赞许的。人们更喜欢关注群体、他人的愿望,放下自身感受的做法。

然而,能够勇敢表达自我是心理健康的标准,如果一个人的想法和情感长期被压抑,无法表达,就会引起内心的冲突,容易引发心理疾病。弗洛伊德说过:当你能把经历的事件和伴随的情感用语言表达出来的时候,你的症状就可能会消失。心理咨询之所以有可能让一个人发生改变,是因为他在这个过程中能够自由表达,避免积压大量负面的能量。

很多心理创伤都和压抑自己表达有关。一项针对女性乳腺癌患者的研究发现,那些用诉说、写作、绘画等方式,表达了自我感受的病人,会表现出更好的健康状态、更少的急诊预约、更高的积极情绪以及更高的生活质量。

此外,压抑自我表达和睡眠障碍、心血管疾病都具有相关性。很多心理学的临床研究都得出了类似的结果:自我表达与更好的身心健康状态直接相关。

当一个人能够体察到自己的情绪、想法、行为,并用语言表达出来,就会更加深入地理解自身,这些新的理解,又会构成新的表达的欲望和内容,形成良性循环。

(注:本文观点仅代表作者本人所持观点。)

## 95后秒辞 有100种让你 服气的理由

初出茅庐的95后获得的第一个标签是:隐形退休人口——据说刚刚工作的95后,平均7个月就离职了——这是70后、80后甚至90后都想不到的。那么,到底是哪个瞬间、什么原因,让95后毅然决然地“炒了老板”?有网友随机采访了1000个95后,虽然有的辞职理由看起来有些奇葩,但是背后的原因有些或许再正常不过了。

### 务实型

@新新新  
要回老家继承家业了,我家正好有个矿。  
@人生就是起起落落落落落  
我妈喊我回去相亲,我想了想,觉得结婚挺好的,所以辞职了。

### 理想型

@我家星辰  
我要去追求梦想,去看我的星辰大海。  
@风一样的女子  
我要像风一样自由,再见。

### 情绪型

@九颗糖  
公司的同事都还行,就是老板太烦人了,干得不开心,一个月忍耐到了极限,迫不及待地走人!

@朝阳区罗纳尔多  
老板太傻,不明白我的雄心壮志,从来不接受我的意见,你们公司不配拥有我这么好的员工,以后江湖再见!

### 李狗嗨

公司总让转发他们的东西到朋友圈,我不想发,又不是我的。

### 钱没给够型

@大栗子  
一个月4500元,缴完五险一金不到4000元,没有餐补房补交通补,天天加班不给钱,半夜打车回家提心吊胆,还有北京租房平均价格4900元,要不要了解一下?

### 心受委屈型

@元气少女  
主管带着我们加了一个多月的班,一分加班费都没有。总是谈企业文化,为什么不能谈钱呢?

### 天天都在宫斗

感觉公司那两个女领导天天都在演宫斗戏,你黑我一下,我踩你一脚的,还总是牵扯到我们无辜的小鱼小虾,工作都进行不好。

### 胸怀大志型

@考研必胜  
公司的人太安于现状了,感觉没有人想进取,如果我继续待在那儿,怕是三年后的我,依旧还是现在的我。所以我决定,辞职了,以后找个更好的工作吧。

### 五魁首六六六

很简单,不想帮主管订盒饭,拿快递。我是来工作的,不是打杂的。

95后已经来了,00后即将步入职场,各位HR们,你们准备好,一起改变了吗?