# 拉萨市城关区劳动人事争议仲裁委员会
# 先行调解建议书

尊敬的当事人：

为了更好地保护您的权利，有效化解与另一方当事人的争议，修复你们双方之间的劳动人事关系，促进社会整体和谐，我们建议您选择以调解方式解决争议。

调解具备以下优势：

一、更彻底地解决争议

调解协议系双方当事人自愿达成，大多数能够自动履行，避免了进入仲裁、法院两审、强制执行和申请再审等程序，纠纷解决得比较彻底，效果稳定。

二、减轻当事人之间的情绪对立

调解由双方当事人平等协商，互谅互让，调解组织或调解员居中劝导，消除隔阂，避免了仲裁和诉讼的激烈对抗，把争议解决在初始阶段，达到既解决争议，又不伤感情的效果。

三、大大节约成本

调解结案的，不但避免了进入仲裁和诉讼所需花费的大量时间，还避免了进入法院诉讼的案件受理费，此外还避免了如果聘请律师所需支付的律师费，从而节约了时间和金钱成本。

四、调解方式灵活多样

调解可以双方当事人同时到场面对面进行，也可以分别进行；可以公开进行，也可以不公开进行；调解方案可以由当事人自行提出，也可以请求调解主持人提出。

五、调解书与仲裁裁决、法院判决具有同等法律效力

双方自行和解达成协议的，或由调解员调解达成协议的，经双方申请，由仲裁机构出具调解书。一方当事人不按调解书履行的，对方可以申请人民法院强制执行。

六、调解没有后顾之忧

调解坚持自愿、合法原则，调解贯穿案件始终，不得强迫调解、久调不决。调解是否公开进行，调解协议内容是否公开，均尊重当事人意愿。调解员严格保守调解信息，充分保护当事人的隐私。

任何一方当事人为达成和解目的而作出的让步或者对有关案件事实的承认，即使调解不成再进入仲裁或诉讼程序，也不会直接作为案件裁判的依据。

最后，本建议书不影响您依法申请仲裁和提起诉讼的权利，仅供参考。

2026年4月10日