

健康感的六个维度: 居家办公清单

一个健康、专注和高效的工作环境首先要注重人们的需求

🕒 阅读 7分钟

本文出自我们的Steelcase 360系列远程办公相关文章
——[让距离不再是问题](#)。

Beatriz Arantes, Steelcase EMEA地区WorkSpace
Futures经理

无论您是属于一个长期同地协作的团队还是经验丰富的远程工作者，目前所要面临的是全新境遇，墨守成规毫无益处。

这场巨变突如其来，不确定性持续席卷全球，已然打乱了员工活动和支撑体系。即使是成天居家办公的人们也无法骤然适应将他们的家作为全家人的共享办公室。甚至是习惯于独自工作的人们也无法适应整日以继夜地单独度过。哪怕是对远程沟通司空见惯的团队们也无法适应，开始担心未来以及无法见面的挚爱之人。

团队领导们要发挥自己的关键作用，帮助其团队融入工作和保持专注。让人们作为一个团队聚在一起出色地完成工作，需要他们身体上、认知上和情感上都能轻松融入。在我们每天的活动中，我们早已学会对周围的环境、过程和习惯做出细微调整，以达成高效平衡。显然目前这些早已陷入混乱，您可以与人们沟通了解他们的需求，帮助个人和团队工作进行调整以达到新的平衡。

为了达到该目标，Steelcase Workspace Futures的研究人员们以建设一个健康、专注和高效的办公空间作为标准，划分出了健康感六大维度，以下清单正是基于这六个维度而生成的。无论您是团队的领导者还是普通成员，这些精彩话题能够确保每个人以整体思维考虑他们的健康状况。

活力

众所周知，保持健康离不开好的睡眠、均衡饮食、定期锻炼和一个宜居且安全的环境。然而终日困在家让我们的可选项大为减少。试着引导人们去思考以下问题：

如果是从自由切换姿势和隔音良好的角度考虑，您家里有没有能供您舒适工作的空间？如果家中办公空间并不理想，能否通过细微的创意调整来改进呢？

小贴士：

- 定时活动、伸展或者做一些座位瑜伽。如果您的工作站并不像您想要的那样具备人体工程学功能，经常改变姿势就更加重要。
- 尽可能在打电话的时候站起来走一走或者转一转。团队领导们应当分享自己也在尝试这一动作，那么成员才会不再顾忌。因为这不仅对我们的身体有益，活动还能够刺激我们的注意力、平缓情绪，帮助我们长时间地记住信息。
- 请记住要偶尔望向窗外、呼吸新鲜空气、看看您的绿植或者风景画。我们都知道自然元素能够让我们充满活力，增强我们的健康状况。
- 确立清楚的工作时间界限，这样您就不用通宵达旦地绑在工作上。
- 如果您发现自己控制不住地在吃零食，可能您只是下意识地想要逃避脑海中的任务。我们的大脑会运用这样一种机制主动地不去想复杂的事情来节省能量。记

下每次您想要中场休息的时间、您正在进行的任务和您的最后一个想法。想一想如何去克服这一障碍，思绪就能从彩色餐盘上移开了。

正念

正念类似于冥想，但是远不止于此。它更侧重于关注当下，包括仔细倾听别人的话，或者仔细倾听您自身的需求和您的情绪。练习正念能够帮助我们更加意识到哪些对我们有益处、哪些能真正促进我们的心情和免疫系统。

您能够仔细倾听您正在做的事情或者您正在交谈的人吗？

小贴士

- 当您发现自己变得焦躁和担忧时，专注于那些您正在看着的、闻到的、听到的和感觉到的细节。或者试着缓慢地呼吸，抽空做一个深深的呼气。这能够激活您的副交感神经系统，它能触发我们身体的治愈机制。
- 试着进入工作的状态。沉浸于一项活动而忘却时间是一种自然兴奋状态，可以让我们去尝试和掌握新技能。

真实

人们越来越想用真实的自己面对工作，而非隐藏在面具之后。然而，对于许多人来说，这种新型工作模式可能会让他们觉得过犹不及，视频会议会感觉太过亲密，因为同事们能够看到我们的家和家人，这是以往仅在办公室有交集的时候所体会不到的。人们可能会觉得他们辜负了团队成员，如果他们需要照料小孩子而非参加会议，或者无法在商定期限前交付。试试讨论下：

我对于居家线上会议的感受是什么？

我的工作日程是怎么被打断的，我该如何调整以适应这个新现实？

小贴士

- 团队领导们应当与成员们分享自己也在艰难适应，如此人们就会明白他们也有犯错的空间。强调当前属于特殊时期，大家一起想办法如何高效地工作。
- 思考下您可以如何调整，以更舒适的心情参加远程视频和电话会议，比如某些讨论中关闭摄像头，设置一块很上镜的区域，明确我不会被打扰的特定时间段。

归属

与他人保持联系和感受别人的关心是人类的基本需求。社交距离和长久隔离会影响健康感，对于很多人而言，也会消磨他们曾经习以为常的日常休闲互动。

什么互动是您之前特别期待但是现在却消失了的？

小贴士

- 在会议时设置缓冲时间，直接切入工作话题之前可以聊一会儿天，检查下之前的工作内容。
- 安排一些和同事的线上闲聊和茶话会时间，而非仅仅是正式会议。
- 在晚上和挚爱之人在线聊天。
- 设立群聊组，定期推送一些最新消息，人们会觉得与大团体息息相关。
- 想办法让人们与公司集体保持联系，这样人们会看见我们是一个休戚与共的大家庭。

意义

让您每天工作感觉良好的一大重要因素就是深知您的工作非常有意义，而且可以帮助他人。然而如果是远程工作和单依靠设备来沟通时，这点很难让人们感受到。找到一些好办法，让您的工作更加清晰可见。

每天上班最能令您心满意足的是什么？当前的新状况是如何影响您从工作中获得满意度呢？您会采用什么新的创意方法来召回那个满意度呢？

小贴士

- 设立一个虚拟高层来监控您项目的具体任务和进程。
- 定期登记，分享您工作的进度、您面临的挑战以及庆祝您完成的任务。
- 在一张纸的上端写下您项目的标题，记下每天的日期、每天完成了哪些事项，即使只是向前了很小一步。
- 认真思考下激励您每天去工作的动力是什么，写在一

张纸上，将其贴在您电脑的旁边。

乐观

在极不确定和极为束缚并存的当下，我们会感到焦虑和无助。因此极其重要的是，千万不要向这种情绪投降，要记住我们仍然有机会充分利用当前状况。

有什么是让您感觉目前特别艰难的？您、您的家人或者我们作为一个团队怎么才能改善这种情况呢？

小贴士

- 每天记下三件让您感激的事情。
- 尝试去帮助其他有需要的人。研究显示，其实帮助他人能够让我们感觉更好，降低耗热率。

没有绝对的正确或者错误。这些建议可以帮助个人找到最适合自己的方式应对新态势。团队领导们可以鼓励成员们相互分享创意。而且尤其记住，一定要对自己和其他每个人保持善良和宽恕之心，我们会携手共度此次事件。

加入讨论

突如其来的居家办公？加入Steelcase在领英(LinkedIn)上发起的讨论。

保持联系

现在注册，即可定期收到来自Steelcase 360的邮件。我们会加入任何我们觉得有益于您的故事、研究和洞察力，持续更新新故事、播客和杂志。

```
hbspt.forms.create({
  portalId: "1822507",
  formId: "46264443-52a1-472c-9ab7-74e08fe6269f"
});
```