

# 居家办公时需要设立的边界

如何通过设立电子、物理和工作-生活的边界来避免干扰

🕒 阅读 5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](#)。

**采用一些特意的方法来管理电子、物理和工作-生活的边界，您就能获得更多的每日掌控权，而无需让别人代劳。**

显而易见，居家办公的趋势正在日益上涨——只需看下目前哪些应用程序最流行即可。集日程安排、管理、协作和聊天功能于一体的商务应用程序——钉钉(DingTalk)，在春节后成为中国下载量最大的应用软件。而在世界其他地区，腾讯会议、WhatsApp和Facebook Messenger在2月份的应用商店下载量排行榜上均列前10。有一个明显的共性，所有这些应用程序都是为了帮助无法面对面在一起的人们建立联系。

越来越多的公司鼓励人们暂时呆在家里，从长远来看，这也带来了一些新的挑战。起初，您可能还会觉得这很棒，因为有人在您的办公桌前停下来打扰您，亦或，也没有吵闹的同事来分散您的注意力。但是，在家里，会出现新的干扰因素，需要您加以注意，甚至如果不加以控制，它们可能会使您的大脑感觉像是弹球机。

**您可能需要设立一些边界，以便您能够顺利地完成工作并保持健康。**

# 电子边界

## 设置响应时间

每次我们分心时，都需要23分钟才能回归正常思绪，因此，尽量减少（当然最好是消除）我们对通知消息的巴甫洛夫式响应变得非常重要。关闭电子邮件弹出窗口和应用程序通知。而是设置每天一次（或一天两次）来回复待处理消息。您也可以通过更新您的应用状态或者将您的日程安排添加到电子邮件签名或自动回复上，让所有人了解您的日程状态。如此一来如果其他人有紧急情况，他们可以给您打电话。

## 选择一个平台

这些应用程序既可以帮助我们顺畅推进工作，但也会让我们在各个平台和设备间兜兜转转，一有信息传入就首当其冲。实际上，中国员工一直在说的“钉钉”软件，就是模仿的其默认通知铃声。鼓励您的团队选择一个平台并坚持使用这一个。您可能需要多个平台来处理项目文件和即时消息，但是数量越少越好。

## 管理社交媒体

也许，阻止干扰的最简单方法就是更好地管理社交媒体的使用。《深度工作》的作者Cal Newport则主张完全弃用。然而，一旦您突然与世隔绝地待在家中时，社交联络可能是保持关系融洽如初的好方法。与其完全退出，不如考虑如何管理社交工具的使用，例如关闭通知提醒并设置特定的处理时间，如此一来全天中的其他时间您就可以保持专注。

# 物理边界

## 选择您的领域

有些人正在同样在家办公的另一半和不能去上学的孩子们之间来回周旋。这样的情况下实在是很难集中精力，而且尺寸必争的空间很宝贵。无论您是征用餐桌还是孩子的书桌作为办公区，开拓出一片昭示天下“我正在工作”的领域，能够帮助您更好地专注。

## 隔离视觉干扰

如果您没有家庭办公室，那么每次有人走进房间时，都很容易让您分心。毕竟，我们祖先的周围视觉在进化中变得极为敏锐，才能感知到潜在掠食者的移动。难怪每次有人走过时，我们都忍不住要抬起头来看一眼。用植物、书柜甚至电脑显示器隔离“视觉噪音”，让自己保持专注。而有些杂物可能会让您分散注意力，整理您的工作空间以消除那些视觉混乱。

## 控制噪音

办公室里的头号天敌是噪音，但一旦切换到家中，这个问题可能更为严重。看电视的孩子们、嘈杂的邻居和阵阵狗吠都是现实生活中的干扰之源。如果无法关上门，您可以在视频会议的时候试着佩戴耳机而不是电脑扬声器。而且，在您安排工作时间时，请衡量何时需要安静以及何时家中最嘈杂，然后尽量让重要事宜避开那段时间。

# 工作-生活边界

## 尊重日程表

当您在家工作时，起床即上班、打开笔记本电脑、工作到深夜，一切极为简单。香港的一位同事却鼓励他的团队反其道而行之。他说，应该将20%的时间用于计划，每个人都必须“尊重日程表”。您可能在早上6点的时候要通电话，晚上7点又有另一个电话。那么您可以白天的时候去跑个步，或者去户外陪孩子们玩一会儿。无论您做什么，都要做好每日规划并坚持执行。

## 识别倦怠

有些压力是生活中必不可少的一部分。但是，正如Steelcase应用研究顾问Tracy Brower博士为快公司撰写的那样，至关重要的是，您必须随时有一个系统来识别和防止倦怠。学会识别出它的症状、检查自己的精力并写下活动给您带来的感觉，并识别出能让您精力充沛的行为。然后，询问您自己是否每天都在做这些事情。

## 练习正念

我们有机会训练我们的大脑养成积极的习惯。正念就是调整您的思想将其定格于当下，它是能养成该项习惯的最佳办法之一。《精神病学研究》期刊上的研究：神经影像学显示，即使八周之内每天只进行30分钟的正念，也能强化我们大脑内的连接并降低对大脑威胁检测网络（即分心）的敏感度。练习正念能够让我们识别出我们的思想何时在徘徊并转移注意力。

居家办公需要一种新纪律。相对于平衡而言，边界的功能可能更在于控制。采用一些特意的方法来管理电子、物理和工作-生活的边界，您就能获得更多的每日掌控权，而无需让别人代劳。

图片版权所有Maskot / Offset.com

---

## 加入讨论

突入其来的居家办公？[点击查看Steelcase在领英发起的话题讨论。](#)

---

## 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"  
});
```