

# 找到 专注

Steelcase的新研究佐证，开放式空间内的视觉隐私区反而能帮助人们更好地专注

🕒 阅读 7分钟

Steelcase进行了一项新研究，并由威斯康星麦迪逊大学担任顾问。该研究发现即使身处吵闹的开放式办公室，只要提供自成一角、视觉隐私充足的空间，人们便能够保持专注。

世界各地的新闻媒体都唾弃开放式办公室，表示这些布局干扰太多、隐私太少，让我们压力很大。然而数据反映出来的故事，却有点不一样——只要在开放空间加设更多提供视觉隐私的区域，就能避免部分叫人懊恼的干扰。当企业平衡个人和团队的需要，开放式设计也能让所有人如鱼得水。

## 研究方法

为了深入探讨开放式设计对工作表现的影响，Steelcase WorkSpace Futures经理Caroline Kelly进行了一项研究，专门监控持续性注意力，也就是任何工作的核心元素，反映投入度和专注度。

Kelly邀请威斯康星麦迪逊大学健康心智调查中心(Center for Investigating Healthy Minds, University of Wisconsin)担任顾问。该中心的脑部和情感科学研究领先全球，其创始人兼总监Richard Davidson博士是《大脑的情感生活》(The Emotional Life of the Brain)一书作者，他一直在钻研现实环境对身心健康的影响。Elena Patsenko是中心一名研究科学家，她的任务是协助Kelly构思研究细节，并以专家的身份从旁指导。

接近70个参与者完成了持续专注反应测试(SART)，这个测试广泛用于监测测试对象在干扰下的专注力。测试要求参与者按照指定提示决定按钮或不按钮(Go/No-Go)，研究人员便会根据他们的反应时间、误率和错误间隔时间，评估他们的专注力。

**当企业平衡个人和团队的需要，开放式设计也能让所有人如鱼得水。**

在测试中，参与者身处两个开放式布局：

- 没有划分区域的办公桌
- A Brody WorkLounge (一个以屏风包裹的独立办公隔间)

每个参与者都要进行上述两个测试，以限制可能影响结果的变数。为了模仿真实的办公环境，两个参与者坐在办公桌的对角，伴随背景播放的典型开放式办公室噪音。

## 研究结果

结果显示像Brody一样提供视觉隐私的布局，有助人员加倍专注，相较坐在完全开放区域的参与者，表现优秀得多。

坐在Brody隔间里面的参与者，反应时间明显较坐在办公桌的要长——这其实是好事。反应时间放缓，表示参与者高度专注、非常投入。他们的错误率较低，反应时间变差较小，反映持续一致的注意力。

反应时间更长反而表现更好似乎听起来不合常理，Patsenko如此解释背后的理论。“反应时间增加，一般表示参与者进入了自动或不自主的反应状态，而不去处理或辨识刺激。”她更指出如果增加反应次数，错误率通常也更高，注意力涣散和容易分心。

**提供视觉隐私的布局有助人员加倍专注，相较坐在完全开放区域的人，表现优秀得多。**

## 脑部也会疲劳

很多人说在开放式办公场所很难集中精神，神经科学能够解释背后原因。研究显示人类的前额叶皮层——也就是知识工作展开的所在——消耗极多能量，而且很容易分心。人类每一刻只能完全专注一件事情。开放式空间缺乏隐私选项的话，办公人员就处于庞大的干扰之间，对原本就要工作的脑部来说，无疑是凭添负担。当他们的专注力降低、认知负担增加，就会倾向自动决策模式，放弃注重质量的思考。

此外，人类是群居动物，本性渴求能被群体接纳和重视，这一点也让干扰的效果更大。为了被同伴接受，我们持续监察自己在他人面前的行为和外观，以确保一切符合文化常规和价值。全天候控制自己的行为，会让人时刻分心，而且十分费劲。在开放式空间的办公人员仿佛被展示了一整天，难怪下班时都身心俱疲。

**“我们不用告别开放式设计和办公桌布局。我们只需要稍稍改变下。”**

---

CAROLINE KELLY | Steelcase工作空间的未来，经理

## 开放式设计

当大家抱怨开放式办公室时，他们经常提及噪音和令人分心的对话。有些人假定隔音措施是唯一的解决方案，可是研究结果显示办公人员并不需要隔音措施，也能在开放式空集中精神。身处Brody隔间的参与者有了更多视觉隐私和自己的空间，因此专注力和投入度都有所提升。设计开放式办公室时，只要加入一系列的隐私选项，办公人员就能找到适合他们的空间，聚精会神做好手上的工作。

这是否意味着办公室办公桌时代即将告一段落？这也不然。开放式空间提供不一样的好处：广阔的景色、高耸的天花板和加长的视野都能带来独特的角度，有助刺激脑部找出事物之间的新关系和理解。研究也发现参与者在办公桌时，创意明显更好。通过远程联想测试(RAT)，参与者会收到一个列表，上面写了三个单词，他们必须在一分钟之内分析它们的共同点，然后提供另一个同样符合的单词。参与者在办公桌时得出更多正确答案，表示他们能够更快、更抽象地找出单词间的连结。

“研究提出专注力下降，其实可以促进多元创意解难。”Kelly解释说。“和队友一起在办公桌讨论，可能就是解决问题的最佳方式。其他时候，当我们需要专心，提供视觉隐私的隔间或空间就最好选择。”

## 研究环境： 两种开放式布局

### 专注测试

参与者在办公桌进行 SART 时，“No-Go”错误率明显更高，表示身处 Brody 隔间的参与者能更容易保持专注。

41% 在 Brody 隔间参加 “No-Go” 即时测试中的错误反应率

49% 在办公桌参加 “No-Go” 即时测试中的错误反应率

### 创意测试

参与者也接受了 RAT，以测试他们的创意表现。测试结果显示参与者在办公桌时，得出更多正确答案。

41% 在 Brody 隔间参加 “No-Go” 即时测试中的错误反应率

43% 在办公桌参加 “No-Go” 即时测试中的错误反应率

## 团队中的个人需要

因此，解决方案是增设一系列空间，提供不同程度的隐私，满足办公人员进行不同任务时的独特需要。这表示设计空间时，必须平衡团队和个人的需要，既要支持个人专注工作，也要顾及团队协作。这道理听起来简单不过，可是设计挑战往往在于界定专注空间和协作空间相隔的距离——太近的话，团队讨论会影响正在埋首工作的人员；太远的话，大家可能会放弃前往能让他们集中精神的空间。

每个人都需要基本的隐私，才能达到专心。对创作来说，单独工作的时间和协作交流同样重要。办公人员需要一个空间，好让他们减压、充电，然后埋首工作，之后再融入团队，和大家交流。

“我们不用告别开放式设计和办公桌布局。” Kelly 解释说。“我们只需要稍稍改变下。通过共享空间和类似 Brody 的家具创造的隐私地段可以将现有的空间从让人分心的不利区域转变为舒适的避风港，供员工进行协作并集中专注。”