

# 促进身心健康的办公场所

阅读 10分钟

领先的企业明白，员工有更好的身心健康状态不仅仅能让员工身体更为健康，医疗成本更低，还能让他们更高效，更有创造力，更具有创新精神，同时也降低了流失人才去竞争对手那里德可能性。随着企业越来越关心员工的身心健康，企业主在寻找能够衡量他们是否在向着目标靠近的方式，希望有企业标杆，并获得更多灵感。

自从身心健康被视作公共政策成功与否的有效证明，政府开始对身心健康进行了数据化衡量。例如欧洲社会调查跟随30个国家的社会态度和行为。近年来，每个大洲的国家——墨西哥、智利、日本、不丹以及英国——都开始对身心健康进行国家范围的衡量。

智库成员和统计学家们通过衡量促进身心健康各项举措的成果来确定其数值。其中最热门的当属幸福星球指数了，这是一个基于十年研究统计，有关人类身心健康以及对环境影响的全球指数。“工作中心情愉快的人通常更高效——他们更有敬业度，更有创造力，更加全神贯注，” Nic Marks说道。Nic在身心健康经济效应方面有十多年的研究经验。

**“企业高管所能做到的最重要的一件事情就是向他们的员工传送一个非常清晰的讯息：他们关心每一个员工的整体身心健康水平。”**

促进身心健康的举措作为一项企业策略，在设计就旨在促进身心健康的工作环境里会体现得更为明显。其设计起点就是将身心健康放入公司的组织情境中去。

## 身心健康的价值

办公环境中的身心健康已经超越了对它过时的描述——只是简单符合人体工学即可：你的椅子是否与你的身体匹配，有适当的键盘调节等等。随着工作变得更加移动化且基于合作，要求我们恨不得利用每一个醒着的时刻来工作，Steelcase研究人员将身心健康定义为在一个具有支持性的物质和社会环境中，能保持持久健康的身体和心理状态。这个整体观涵盖六个重要的因素：全身心地投入我们的工作，在工作中保持真我，积极乐观，能和他人沟通，身体和心智保持活力，工作有真实的使命感。

位于布鲁塞尔的ING，没有一个员工有指定的办公桌。员工可以根据自己需要完成的工作内容，在一系列办公场所中进行选择。

有了盖勒普的Tom Rath和Jim Harter博士的研究，企业领导正在学习这个身心健康的全局观如何能为企业成功做出贡献。他们衡量一个生活蓬勃向上的人（身心健康各方面都得以实现）以及一个生活苦恼的人（身心健康分数处于最低水平）之间的差别，以及他们对于企业利润的影响。

相比身心健康欠佳（中等水平）的员工，身心健康状态颇为良好的员工其医疗成本要低41%；流失率要低35%。

据美国劳工局统计，员工平均一天病假对于公司造成的生产力损失达到348美元。即使调整了非工作日的病假时间以及病假时仍然可能完成的工作量，员工平均一天的病假还是对公司造成200美元的损失。身心健康状态好的员工病假频率要更低，因此他们给公司造成损失也越小。

对于最为“苦恼”的员工（身心健康分数最低的那些人），他们病假所造成的生产力损失每年达到28,800美元。对于那些“欠佳”的员工（身心健康分数处于中间水平的人），他们每年对公司造成的生产力损失也达到6,618美元。但是对于那些“拼搏奋门”的员工（身心健康分数最高的人），他们每年对公司造成的生产力损失只有840美元。

公司为员工的身心健康提供各种不同的支持方式。由Steelcase和CoreNet Global于最近完成的研究指出，至少有三分之二的不同行业受访者表示，他们的公司为他们提供有关工作与生活的平衡、体育活动、压力管理、营养和人体工学方面的信息、辅导和服务。许多公司还为使用这些项目的员工提供奖励，如礼物和认可、更低的保险费、休假时间等等。

“企业高管所能做到的最重要的一件事情就是向他们的员工传送一个非常清晰的讯息：他们关心每一个员工的整体身心健康水平，并且希望能够积极地参与到帮助员工提升健康水平的过程中去。”Rath说道。

越来越多的企业领导人正在理解办公场所带来的影响，如何成为影响员工身心健康水平的重要因素——以及它能如何提高员工的身心健康水平和企业利润。

位于布鲁塞尔的ING，没有一个员工有指定的办公桌。员工可以根据自己需要完成的工作内容，在一系列办公场所中进行选择。

## 更多选择

旨在促进身心健康的办公场所与普通办公室最为明显的差异在于：它能提供一系列不同的空间，以支持员工在一天当中不同类型的工作。开放和封闭的空间、“我”空间和“我们”空间、能接触到自然光和同事的空间，这些空间集合到一起，让员工自行选择最适合自己工作内容的空间和工具，这样做能帮助他们降低压力，更有活力，更好地和他人沟通。

研究也支持这一论点。俄亥俄州立大学的一项研究跟踪了两组白领员工的压力水平：一些被随机指派到一栋老旧的办公楼里工作，房顶较低，空调设备嗡嗡作响；其余的人则被指派到一个新装修好的办公室里，有自然光和开放式布局。在接下来的17个月里，在老旧的办公楼里工作的员工表现出更高的压力水平，即使在工作以外的时间。这有足够明显的差别成为心脏病的潜在风险因素。

关于办公室提供一系列工作空间，这里有一个好例子：位于加拿大多伦多安大略省的QuadrangleArchitects公司的新办公室。步入他们位于市中心的高楼大厦里的1480平方米的办公室，第一印象就是：一个开放式布局的办公室，很少的内隔墙或柱子，四面都是窗户，有一个很大的中庭。自然光通过一个能感应移动和日光量的照明系统得以增强，由此合理地调节照明，既提供高质量的照明，又能节约能源。每个人都能接触到日光和同事，因为所有职员，无论是总裁还是实习生，都在开放式空间里工作。此外，这个办公场所也提供让小组或大团队一起工作的各种封闭空间。

## 对私密性重新定义

在位于里奇菲尔德的Boehringer Ingelheim医疗公司里，高管们获得德国总部的支持，将办公室做更多开放式布置，并提供办公空间的选择。“我们德国的CFO曾经到访，他指出我们的办公室放眼望去都是180cm高的隔间。他说，‘我不明白，我们为什么要把人装进这些盒子里？你们会改善的，是吗？’”

“他想要一个更加有活力的环境，看到人们互相交谈，而不是那些又高又暗的隔板。这是我们创立这个项目时的指导原则之一，”BIPI美国地区基建、工程和现场服务常务董事John Hardiman说道。

全新的BIPI工作环境包括个人工作空间以及共享的开放式工作空间。现在，员工可以在长桌、软椅、休息区、餐厅、独立工作室、以及团队工作空间之间自由进行选择。这一策略不仅仅支持团队之间重要的合作，还能促进员工之间的沟通和连接——这是提升心理健康的一个重要因素：盖勒普进行的全球调查指出：每天6小时的社交互动能提升身心健康水平，最大程度上减少压力。

**“我们需要这种光明的感觉，因为这是生活，这是快乐。”**

全新的BIPI办公空间的设计也受到新进雇员的启发。“我们听到这样的反馈，说办公空间太趋向于个人化的工作方式，因为你就坐在自己的小隔断里。除了咖啡厅，我们也没有提供任何其他空间来鼓励合作。我们所雇佣的年青员工都习惯聚在桌子边上边聊天边工作。把他们放到隔断里让他们觉得很有束缚感。”

Boehringer Ingelheim医药公司全新的工作环境里有长桌、软椅、休息区、餐厅、独立工作室以及大团队工作空间，以支持重要的合作，并促进员工之间的沟通和连接。

私密性在办公空间依然很重要，让人们可以进行机密的讨论、在安静的环境里进行电话交谈、或者有时候希望能安静地一个人专注工作。

## 灵感来自于校园

对于位于西班牙马德里的雷普索尔公司总部的员工，这家石油和天然气公司围绕在中央庭院周围的四幢大楼为他们提供了让团队或者个人工作、餐饮、放松或思考的空间。

建筑师Rafael de La-Hoz说着是一个早于校园的“水平总部概念”，“从有罗马庭院的家庭到中世纪的修道院，相比攀登，人们更喜欢在平地走路。在一个大花园里散步要比爬楼梯愉悦得多。绿化区占据总部整体三分之一的面积。

在四层楼的大楼外，金属构架和釉外立面让内部空间既明亮又通风。“我们需要这种光明的感觉，因为这是生活，这是快乐。” La-Hoz说道。

雷普索尔的办公场所有几近一半都是开放式布局（家具限高至1.2米），并且紧挨着墙面放置。员工很享受外面的视野以及充足的自然光。每一层的内部区域里也配置了封闭的办公室和会议室。非正式空间和走道占据了内部空间的四分之一，包括两个咖啡厅、开放式会议室以及配备了media:scape的合作区域。雷普索尔的开放式空间策略里也充分考虑了可及性：360度绕大楼一圈非常方便，一道门也不用穿过。

**“办公环境的设计应该把人们聚集到一起。”**

办公环境的设计应该“把人们聚集到一起”， deLa-Hoz说道。它应该为人们提供一系列办公姿势和感官刺激的选择，促进员工的身体、心理和精神健康。

雷普索尔公司新的总部大楼位于西班牙马德里，它拥有一个中央庭院为员工提供工作、餐饮、放松或思考的空间。

## 更平衡的工作与生活，始于办公场所

办公室搬至新址会给员工的生活带来困扰。通勤、交通、路上花费的时间、获得重要的服务（这里哪儿有烘干机？），都会给工作与生活的平衡以及总体身心健康水平带来影响。

帮助员工保持工作与生活的平衡是公司的责任，比利时保险公司ING的设施经理Robert de Colfmaker说道。“除了确保办公场所的设施都符合人体工学，我们还得再进一步，对员工的需求做出响应。你生活中很大一部分时间都在办公室里度过的，这部分体验对你工作与生活的平衡有很大的影响。”

当ING计划从首都布鲁塞尔搬到郊区时，员工的通勤自然会受到影响。“我们研究了员工来上班的每一种方式——坐地铁、自己开车、搭公车等，统计每一种方式要花费多长时间。然后我们推算，如果搬到新址，员工通勤时间会是多少。对于搭公车或坐地铁的员工，我们在上下班的时候提供往来于公司和车站之间的班车。我们还为员工提供折叠式自行车，并在办公室提供存放自行车的地方。”

让员工自行选择工作的地方和方式，可以让员工更好地管理时间，减小压力。在ING，没有人有固定的办公桌，即使是CEO也是如此。因此，员工每天都能根据他们的工作计划从一系列办公空间里选择最合适的空间。这里有开放式或封闭式的会议空间，正式或非正式的坐着开会或站着开会的地方，还有配备了media:scape设备让分布式办公的员工合作的空间。对于需要集中注意力的独立办公，也有不同的工作站可供他们选择。此外，公司还配备了图书馆，为需要安静工作的员工准备。能让员工自行选择工作的地方和方式，让员工更好地管理时间和工作，这是保证工作和生活平衡的重要因素。

这不仅仅是一个利他主义的举措。“我们的做法最终将帮助我们吸引未来的雇员。这是一个大家都在争取人才的市场，员工希望为我们工作，正是因为我们提供这种工作和生活的平衡、以及我们的企业文化。” de Colfmaker说道。

## 衡量身心健康的贡献

关注员工身心健康的办公场所能对企业的绩效做出多大贡献呢？这里提到的每一家公司的领导人都认为办公场所为他们的企业带来了积极的成效。

雷普索尔在搬入新址后的四个月内进行了第一次普查，为新办公环境在十分制的评分体系中给出7.6分。

BIPI在搬入新址后的六个月内进行了调查，显示生产力提高了15-20%。“生产力很难被衡量，但我们衡量了感知生产力——最终用户的觉得自己可以在相同的时间里完成更多的工作。”工程和现场副总监Michael Carneglia说道。

**“你生活中很大一部分时间都在办公室里度过的，这部分体验对你工作与生活的平衡有很大的影响。”**

“当我们向新进员工展现我们的新办公室，让他们看到我们如何工作时，帮助我们越过了吸引他们的最后一道屏障。” ING的De Colfmaker说道。

Quadrangle Architects在搬入新址后的六个月内进行了调查，大多数员工做出了积极正面的反馈。例如，83%的员工表示对他们的新办公室满意，95%表示新环境让他们工作更高效，能做出更有效、更知情的决策。“自打搬进去以后，我们看到生产力大大提高了。” 总负责人 Susan Ruptash 说道。

毫无疑问，员工更好的身心健康水平能提高生产力和创造力，减小员工的压力，降低医疗成本，并且帮助员工实现人与人之间以及人与企业之间的沟通。唯一留下的问题是：对于一家有问题的企业，提高员工身心健康要花多少钱呢？

ING的新办公室有一个图书馆，员工可以在里面找到安静的地方专心工作，也可以在开放式空间里找到会客区域进行联络和合作。

---

## 中国：身心健康的领袖？

每天中午你都会听到午餐铃响起，就如工厂提示交班的蜂鸣器一样。但是这个铃声在全球最大的互联网公司之一腾讯总部响起时，它不是在叫办公室职员赶快去吃饭，吃完赶快回来工作；而是让位于中国深圳的员工们休息两小时——吃饭，休息，甚至午睡一下。

“员工们可以选择去睡一会儿，出去散个步，看下新闻，还是继续在办公桌前工作，随便他们。有些员工会把折叠床带来，在办公室一角午睡一会儿。很多人说如果不午睡的话，下午会犯困，工作效率低。” Steelcase WorkSpace Futures在中国的研究员 Wenli Wang说道。

身心健康逐渐成为中国企业策略中越来越重要的组成部分，而这些只是腾讯注重员工身心健康的一种方式。“因为这里有空气污染、交通等各种问题，身心健康正在成为一个大趋势。人们对环境、空间质量有很强烈的意识。年轻的专业人士正选择离开大城市，前往小城镇以获得更高的生活质量，因此很多公司正在利用身心健康这一策略来吸引并留住员工。” Wang说道。

午睡是西班牙和拉丁美洲等地方的文化传统，“但这不能在工作场所发生，因为这是在中国，” Wang说道。她观察了很多中国企业的做法；跨国企业倾向于奉行母公司在其本国的工作风格。在科技巨头联想，北京网部的办公室职员每三个小时就会听到一次音乐声，提醒大家别坐着，动一动。小公司会让所有员工到户外去锻炼一下，以提升团队精神和身心健康。

腾讯公司位于深圳的总部利用盛行风来给中庭通风，用玻璃幕墙让内部空间沐浴在自然光中，并且为员工提供篮球场和游泳池。

对有技能的知识性员工，这是一个紧俏的市场，Wang说道。“工程师、产品开发人员金融、专业人才、以及其他对于创新有技能有经验的人才都供不应求。企业正利用身心健康来吸引并留住人才。”

---

## Steelcase全球调研报告：敬业度与全球办公场所状况

根据Steelcase的最新研究，在全球17个最重要的经济体中，三分之一的员工的敬业度不理想。Steelcase与国际调研机构益普索（Ipsos）合作，《Steelcase全球调研报告》首次探索敬业度与办公场所之间的关系。