

六种途径帮助压力过大的员工

一项新的深度研究向雇主传达了一个重要信息。“工作环境真的事关重大。”报告的主要作者如是说。

🕒 阅读 9分钟



如果你在辛苦工作一天之后，还要把手提电脑带回家在晚上继续加班——其实很多人都有跟你一样的遭遇。兰德公司、哈佛医学院和洛杉矶加利福尼亚大学联合进行了一项首开先河的研究，对 3000 名美国职工进行了深入的调查，其研究结果向雇主传递了一些意义非凡的信息。许多组织都表示难以招募和留住高技能人才。与此同时，在职员工都倍感压力，身心健康正付上代价。

“哇——（工作）对许多人来说是相当累人的，”主要作者 Nicole Maestas 告诉美联社，“办公场所的紧迫感和忙乱程度让我感到惊讶。”调查发现，受访员工：

- 在私人时间工作——大约一半的受访员工会在下班时间工作以满足工作需要
- 时间不足——四分之一的受访员工认为他们没有足够的时间来完成工作
- 远程办公仍属罕见——78% 的人需要在办公时间内留在办公场所工作
- 工作环境欠佳——55% 的人在“不如意且有潜在危险”的环境下工作
- 频繁的干扰——接近 20% 的人相当频繁地受到干扰，并认为这不利于工作
- 理想与现实不符——接近三分之二的员工认为他们理想中的办公环境与现实办公环境不符

“这给雇主传递了一个信息——办公环境事关重大。”

“这给雇主传递了一个信息，” Maestas 说道，“办公环境事关重大。”

企业如今面临的问题更加纷繁复杂，需要员工用全新的方式去创新、解决问题和工作。这种新型创意工作需要冒险和尝试，型创意工作但员工在精神紧张的状态下是无法做得到。Steelcase 正在进 行的研究揭 示了组织如何才能创造出良好的工作环境，帮助员工获得健康的身体、认知和情绪状态，以促进创意工作蓬勃发展。

“当员工处于能够带来正面情绪的环境当中，他们就可以自由地生产、协作和创造。”

BEATRIZ ARANTES

“当员工处于能够带来正面情绪的环境当中，他们就可以自由地生产、协作和创造，” Steelcase WorkSpace Futures 高级研究员 Beatriz Arantes 说道。在处理身心健康问题时，许多组织都从身体健康（健身中心、人体工学或健康食物）着手，但研究告诉我们，为员工整体健康（包括身体、认知和情感需求）而设计的办公场所至关重要。



根据员工的需求而精心设计，且全面融合技术和空间元素的空间生态系统有助于员工取得更多工作成果，并获得更好和更放松的工作体验。这些空间可以激发新的思考方式，推动创造力蓬勃发展。

Steelcase 研究发现了，可以通过物理环境的设计来改变身心健康的六个方面，从而减轻员工的工作压力：

- 1. 乐观** ——让员工自由选择 and 掌控自己的办公场所和工作方式。这意味着要提供安静的空间供员工专心工作，也要提供个人和团队能够轻松改造的协作空间，鼓励他们使用模拟和数字工具进行试验。
- 2. 正念認知** ——提供各种适用于独立专注工作或一对一协作的场景，打造有助于集中注意力和减少干扰的环境。让员工能够在工作之余抽空休息，暂时放下工作，恢复活力并给大脑补充能量。
- 3. 真实** ——允许个人和团队选择最适合自己工作风格的环境，从而表达自己的个性。鼓励员工在办公桌或电脑上展示私人物品。
- 4. 归属** ——提供社交空间，鼓励员工进行人际交往和专业交流，让他们能够开展社交活动。确保专为用户交流而设的空间既简单易用，又便于同地协作团队和分布式团队访问。
- 5. 目标** ——创建各种实体协作和虚拟协作场景，为同地和异地的不同团队提供协作空间。使用实体环境来展示材料以及传递团队和组织目标。用于一对一协作和小型团队协作的空间有助于促进人际关系和团队协作。
- 6. 活力** ——创造一系列室内和室外空间，让员工可以自由选择办公姿势（坐、站、轻坐、躺卧），鼓励员工通过步行来给身体和情绪充电、刺激思维、提神和改善集中注意力。

没有一个空间可以全面照顾到员工身心健康的方方面面，但为员工提供多种可供选择的选项，让他们自由选择 and 掌控自己的工作地点和工作方式，有助于缓解员工的工作压力。要在工作中实现身心健康，就是要逐渐形成健康的身体、认知和情绪状态。要了解关于身心健康如何成为企业竞争优势的更多信息，以及查看身心健康的应用，请阅读 [《身心健康：一个底线问题》](#)。