

混合办公

居家办公：真实生活体验

瑜伽裤和沙发难以成为长久之道，但是我们有保持专注、合作和健康的好办法。

🕒 阅读 6分钟

本文节选于我们的Steelcase 360系列远程办公相关文章——让距离不再是问题

“经常听人们说道：‘在家工作是我的梦想。’我会告诉他们：‘小心这个梦想哦。’因为一周又一周过起来就像一次忍耐力测试。”

Krista Markell,
Coalesse及Turnstone品牌传播经理

目前，出于新冠肺炎（Covid-19）疫情防控的考虑，越来越多的人正在尝试在家办公或远离队友单独工作。对于某些人而言，这次尝试是一种适应过程颇为曲折的新体验。而对于其他人来说，这不过是他们典型日常的加长版。本文将介绍来自北京、慕尼黑和旧金山的三位职场人士在这段特殊时期如何保持积极态度和正常工作。

北京 薛晓飞的故事

上个月内，薛晓飞（Steelcase大中华区教育市场经理）只能每周去办公室几天。“不仅仅是正常工作受到影响，学校也尚未开学。”他说道，“我的儿子不能去幼儿园，我的妻子作为学校辅导员也是在家上班。”



当您平时觉得理所应当的办公室舒适突然不翼而飞时，真的难以适应。晓飞很想念他的办公椅。虽然他家中有一把，但是他要让给同样在家上班的妻子使用。因此他只能将自己蜷缩于一把异常简单的榻榻米式椅子上，这让他腰酸背痛。

“在这段旅程中，我并不孤单。我们的企业文化给予我们在目前这段时间内选择工作地点的自由。每个人都在竭尽全力。而且，您可以看出，我们是一个大家庭。”

薛晓飞，
Steelcase大中华区教育市场经理

他学习到了哪些

晓飞发现自己必须要调整工作以适应家人的需求。他和他的妻子会错开各自电话会议的时间，保证始终有人照看儿子。晓飞开玩笑说：“上周我在演示的时候，小杰夫也要‘参加’两场会议。”于是晓飞将工作重点放在深夜他儿子睡觉之后进行。

尽管科技非常有帮助，但晓飞表示，同一个软件既能让他保持与外界联系，却也使他无法专注。微信、钉钉、Microsoft Teams聊天和WhatsApp能够帮助他与其他团队成员保持联系，但他还是得故意忽略那些软件整天接连不断的信息打扰，或者在通知消停的间隙赶紧集中精力工作。

晓飞表示，强大的网络连接不可或缺，但即便如此，它们带来的工作中断也很常见。他建议人们在视频通话之间给自己一个缓冲时间，以确保一切正常进行。他发现面对面的交流能带来更好的效果，因此建议人们尽可能在对话时开启他们的视频摄像头。看不见面部表情和肢体语言会花费更多时间，因为在看不见参会人员的情况下很难解释清楚自己的想法。他还建议视频电话会议应该以明确的议程作为开始，以便会议的顺利进行，毕竟提前了解计划可以帮助人们知晓自己什么时候该发言。

关键见解

晓飞说，虽然不是特定的业务主题，但时时关心下他人也很重要。每周晓飞都会与同事和客户定期开会，以了解他们的近况。“在这段旅程中，我并不孤单。我们的公司文化给予我们在目前这段时间内选择工作地点的自由。每个人都在竭尽全力。而且，您可以看出，我们是一个大家庭，”晓飞如是说道。

慕尼黑 Stephan Derr的故事

在慕尼黑，Stephan Derr与妻子和两个孩子自意大利北部度假归来后，现在正在家里度过两周的隔离期。身为Steelcase的销售副总裁，他的每周行程通常是被办公室工作和出差拜访客户及团队成员两项活动所占据。而现在，他却能24小时在家，对于一个通常整天都在与外界互动的人来说，这是一个巨大的改变。



Stephan经常会在他儿子的房间内工作。舒适的办公椅和适合小型空间的学习桌可谓居家办公之福音。

“这种情况已然证实，物理环境对我的感觉、我完成工作的质量以及我与人之间的持续联系承担着多么重要的角色。”

Stephan Derr,
Steelcase的销售副总裁
德国/荷兰

他学习到了哪些

“科技并不是问题。更严重的问题是我整天以相同的姿势处理相同类型的工作。也许我会更改工作主题，但是我的工作方式只能单调。当你能够亲身与其他人进行对话时，这种情况会完全不同。” Stephan说。

他很想念与人们在咖啡吧台的聊天，想念在办公室的WorkCafé里和团队成员见面。在各个空间里转场开不同的会议，他能够活动双腿，瞬间让精力满格。

现在，Stephan每天待在位于慕尼黑市中心的小公寓里，从客厅移到某个孩子的卧室，这一般取决于谁在家。小儿子的房间离家庭的Wi-Fi点最近，因此他“失去”房间的次数最多。Stephan说，如果整天待在同一个地方，他就无法获取创意好灵感，因此他每晚开始散步，确保自己身体得到锻炼的同时，还能拓展崭新的视野。

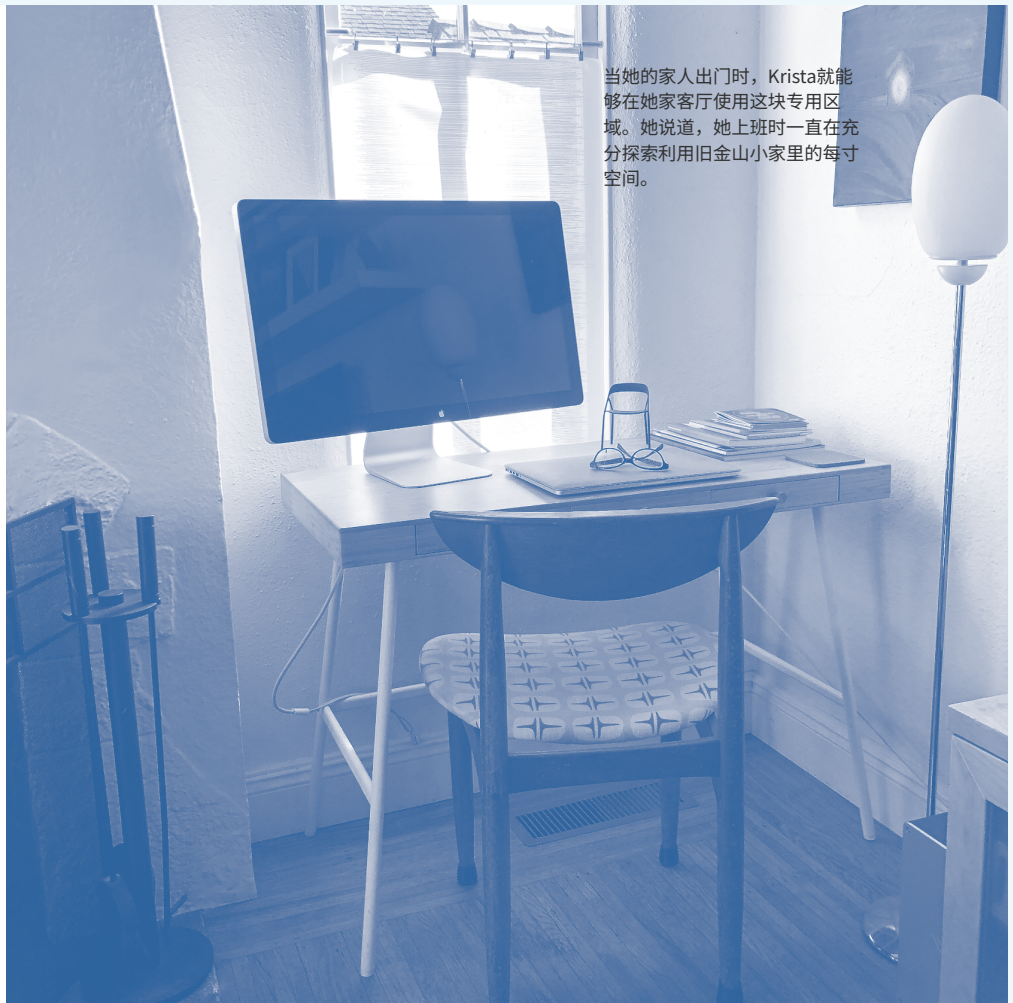
他的关键见解

“我亲眼目睹了我们办公空间的无限价值。我从同事那儿耳闻，现在我自己也在亲身感受。” Stephan说。“这种情况已然证实，物理环境对我的感觉、我完成工作的质量以及我与人之间的持续联系承担着多么重要的角色。”

旧金山

Krista Markell的故事

Krista在她能够俯瞰旧金山湾的家中办公长达12年。每个月她都会飞往密歇根州大急流城与她的团队面对面沟通，但是现在，她已经在此扎根并探索保持联系的新方法。通常，她都在900平方英尺面积的两居室住宅中工作，时不时在卧室和餐厅间穿梭转换。她的办公地点通常取决于丈夫是否也在家里工作，或者十几岁的女儿是否也需要准备功课。



当她的家人出门时，Krista就能够在她家客厅使用这块专用区域。她说道，她上班时一直在充分探索利用旧金山小家里的每寸空间。

“当我在家连续工作太多天时，我也会觉得四周的墙壁在向我逼仄过来。我所建立的居家办公日程完全类似于我在真正办公室上班的日程。在那些日子里，我会觉得我的工作更高效。”

Krista Markell,
Coalesse及Turnstone品牌传播经理

她学习到了哪些

Krista对于如何保证高效和远程沟通的丰富经验，终于有了用武之地。“整天穿着睡衣或瑜伽裤就可以去上班的想法也许听起来非常棒。但是没过多久，我就感到这样很不专业。因此，我又重新打扮并‘准备去上班，’”她说。

Krista每天大部分时间都在用Microsoft Teams进行视频和电话会议。由于她需要与来自东海岸的团队保持沟通，因此她的在线时间通常是早上6点到下午2点。“我必须强迫自己起床并四处走动。有时我发现自己整天好几个小时地坐在同一地方。其实这很容易养成不健康的习惯。”如果不是特意提醒自己，她可以大门不出二门不迈地待在家好几天，所以Krista特意安排一段时间，下午带她的狗狗Millie和Liesel去散步——强迫自己迈出家门可以帮助她恢复活力，而且她发现在走动和移动的时候，经常能捕捉到新创意。

由于Krista的整个团队遍布全国，因此，他们一直在努力构建远程距离的团队凝聚力。他们建立了一条特定文本链方便平时更多的非正式沟通，例如早上简单地说个“嗨”或发送有趣的图片和笔记。这意味着高度的社交化。“我们的团队做出了一个明智的决定，就是将其与工作区分开来。我很高兴这成为了一种与众不同的相互联系。”她的团队还将每次会议的前五分钟作为社交寒暄时间，以期自然地建立起之前不曾有的社交关系。

她的关键见解

“我很同情人们第一次体验24/7在家的感受。这并不是他们所期望的情况。”Krista说。“当我在家连续工作太多天时，我也会觉得四周的墙壁在向我逼仄过来。我所建立的居家办公日程完全类似于我在真正办公室上班的日程。在那些日子里，我会觉得我的工作更高效。”

如上文所述，不管是经验丰富的远程办公人士，还是初次尝试居家办公的新手，每个人都为那些需要在家工作的其他人提供了类似的建议：制定日程、优先安排时间处理专注工作、保证身体锻炼并探索与同事、家人或朋友建立和保持个人联系的多种方式。对于我们大多数人来说，天天居家工作并非万全之策，但是它可以作为一个临时过渡，帮助我们养成一些新的良好习惯，一旦您回到办公室也可以继续保持——起床打扮和散一会儿步总是有积极意义的。