

为何我们需要在工作中拥有挚友

🕒 阅读 2分钟

众所周知，拥有朋友是一件极好的事。但盖勒普最新的研究显示，工作中拥有挚友不仅能使您更加投入，还能创造一个更富成效的工作环境。

盖勒普的**幸福感：五项基本元素**一项覆盖150个国家的全球性研究就幸福的所有主要方面——事业、社交、财务、健康和社​​会情况进行了调研。研究结果驳斥了认为在工作中有朋友或进行社交会干扰工作、降低工作效率的旧观念。研究证明，事实正相反。**有30%的应答者报告在工作中拥有挚友，他们的工作投入度较那些在工作中没有挚友的人高出7倍多。**那些在工作中没有挚友或牢固人际关系的人投入工作的可能性只有1/12。

有30%的应答者报告在工作中拥有挚友，他们的工作投入度较那些在工作中没有挚友的人高出7倍多。

幸福：五项基本要素 | 盖勒普

人际互信

人是天生的社会性动物。通过互相依靠和支持，人类得以生生不息。员工的投入度与品牌的使命或是一个抽象的职能架构、流程并无关系。而是与为他在乎的人做事，并且这人将来也会报以同样的支持有关。对任何组织而言，一张互信的人际关系网才是真正可依靠的。而且，在工作中拥有挚友能使员工拥有对组织的归属感，进而使员工幸福感增强。所以对任何组织而言，促进社交是获得成功的必要前提。

员工的投入度与为他在乎的人做事，并且这人将来也会报以同样的支持有关。

在工作中更多社交

需要帮助以便在工作中交到朋友？以下简单的三步将改变您关于为建立互信人际网络而努力的观念

1.排出时间，用于非工作交往：盖勒普的研究显示，想要享有兴致勃勃的一天，我们需要6小时的社交时间；但即使只有3小时社交，苦闷度过一天的可能性也会降低10%。在您的日程表中划定时间专用于与同事交往，尤其是那些你最常联系的人。这些社交时间将加深彼此间关系，当你们共同工作或你寻求支持时这些被加深的关系会帮上忙。

2.与团队外成员协作：人们常常认为不能向其他项目或团队的人寻求或提供帮助，但事实并非如此。有一个智囊团会很有帮助，而且人们喜欢被请教。而对他人施以援手，你会发现你的工作也变得超乎想象的丰富多彩。

3.确保你的办公室有社交的空间：一个普通的区域，比如咖啡吧，是一个午餐、咖啡、下午茶后围在一起放松而又不打扰他人的好场所。为了建立社交，可组织一个团队午餐、咖啡时间或搞场庆祝将各部门的聚在一起。务必要使社交区域与那些正集中精力完成工作的员工相区隔，以保证员工能决定他们需要怎样的环境。

你在工作中有挚友吗？你觉得这种关系对你的工作有何益处？您可在下方写上您的意见，告诉我们友谊是如何提升您在工作中的幸福感。

请点击[此处](#)，了解更多关于工作中的幸福感。

Read More

Beatriz Arantes
Workspace Futures Senior Design Researcher and Psychologist

Based in Paris, Beatriz is a senior researcher for Steelcase's WorkSpace Futures group, and specializes in the psychology of human emotions and behaviors, and how they relate to work and work environments.