

360°

第67期



身心健康

一个影响企业利润的问题

工作时心情愉悦
如何能推动企业业绩

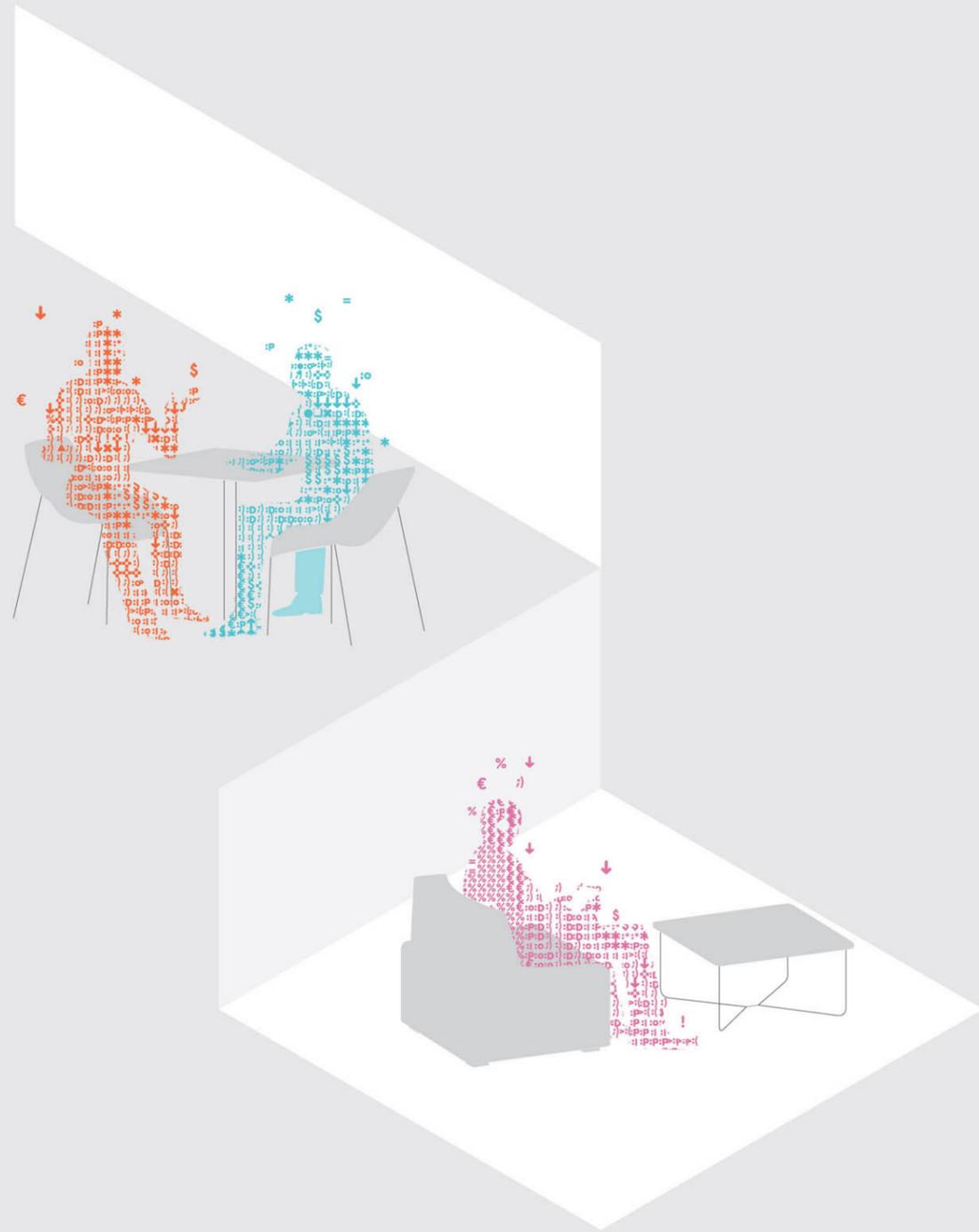
身心健康：一个影响企业利润的问题

Steelcase

Steelcase

员工的身心健康是当今的一个热门话题，它不仅有关员工的个人满意度和成就感，更对企业创新与发展的能力息息相关。

在本期杂志中，我们将与您分享Steelcase的最新研究和洞察，和您一起探讨创造身心健康有哪些因素，以及办公场所如何设计才能培养这些因素，最终帮助企业提高利润。



值此刊360发行之际，和我们携手并肩一起走过19年发展的首席执行官即将迎来他职业生涯的最后一个季度。

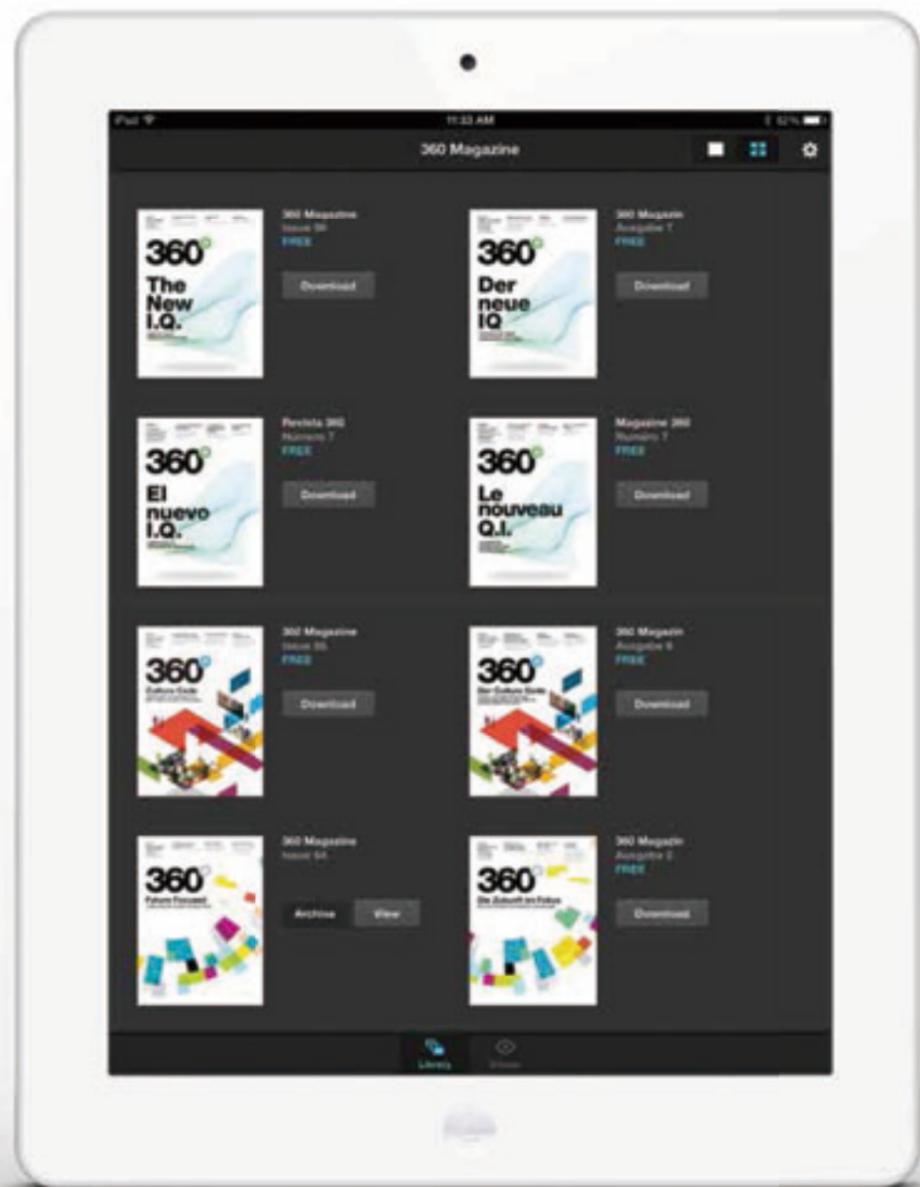
正是他带领我们登上顶峰，共度低谷，经历挑战，共建辉煌。他教我们要以批判性来思考，要相信创新和精益可以并存。

他身体力行地教会我们如何能赢在“当下”，又着眼于“未来”。与此同时，他每天都在践行——增进员工的身心健康是我们所做的一切工作之核心。

他是一名尊师、一位领袖、一个远见者。他给予我们信心，让我们坚守信念，保持真我。

谢谢你，JIM HACKETT

谨以此刊献给带领我们走向未来的您！



阅读，随时随地。

请前往苹果应用商城 (Apple® App Store) 下载360杂志。



iPAD兼容，需要IOS 3.2或者更高版本操作系统。

360°

探索办公场所的研究、洞察及发展动向

360.steelcase.com

参与讨论

通过社交媒体和Steelcase保持互动，让我们了解您的想法。

或者发送电子邮件到
360magazine@steelcase.com

facebook.com/steelcase

twitter.com/steelcase

youtube.com/steelcasetv

360 上线IPAD

通过报刊分类搜索《STEELCASE 360》杂志。

iPAD兼容，需要IOS 3.2或者更高版本操作系统。



分类

- 04 展望
- 06 360趋势
- 76 聚焦可持续发展
- 108 全新学习心得
- 130 领导时刻
- 132 全球视野

目录



10 工作时心情愉悦如何能推动企业业绩

CEO向来重视这样的员工——他们具有合作精神、善于沟通、富有创意又灵活应变。但直到最近，领导们才意识到这些技能的塑造需要一个新策略：重点关注员工的身心健康。Steelcase最新的研究和洞察向读者展现：办公场所如何能帮助企业实现员工身心健康并达成预期业绩。



70 共享办公桌，共享细菌

工作台面这个小伙伴过着一个并不招人喜欢的地下生活：他们收留会让人生病的细菌。如今，移动型员工通常都共享办公桌，抗菌剂的应用意味着也许他们可以不共享细菌。



58 促进身心健康办公场所

四家领先的企业如何实现办公场所的身心健康。

54 与Nic Marks的问答时间

具有影响力的幸福星球指数创始人很高兴和大家分享：为什么快乐的员工更有生产力，也更有创造力。

80 大胆的笔触仅仅是起点

一些看似很微不足道的选择——直觉式和自适应性的布料、颜色、家具——能增强身心健康。

86 ASU案例：办公场所中的活动

理解能支持活动和各种姿势的办公环境所带来的影响力

96 全新的学术中心

要彻底改造21世纪大学图书馆。

111 将乐趣带进办公室

为你的办公场所带来更多微笑——Turnstone为你出谋划策

116 澳洲的身心健康

在澳大利亚举办的一场虚拟圆桌360访问为适用于全世界范围的身心健康提供真知灼见。

122 健康工作，健康生活

Coalesse的10个小贴士。

360杂志是Steelcase Inc发行的季刊。13 -0000620 ·

2014版权所有·违者必究。

封面和设计由Plural公司与Steelcase合作完成。

本杂志中发表的文章不可经任何形式复制转载。

除非您真的想帮助他人，让他们开始热爱自己的工作环境

——请预先告知我们，好吗？

展望

介绍为本期杂志提供信息和想法的部分专业人士。



BEATRIZ ARANTES · KEVIN BUTLER 以及 NICOLAS DE BENOIST Steelcase Inc.

作为全球分布式团队的成员，Beatriz Arantes、Kevin Butler以及Nicolas de Benoist将会从总体的角度来关注员工身心健康中相互关联的各个层面：身体、精神和心理。

Arantes是一位常驻巴黎的Steelcase WorkSpace Futures研究员，她擅长研究人类情绪和行为的心理，以及这些心理与工作以及工作环境之间的关联。她拥有布朗大学的心理学以及葡萄牙语和巴西研究的学位，曾经在巴西的圣卡塔琳娜联邦大学学习临床和组织心理学，并荣获法国巴黎第五大学的应用环境心理学硕士学位。

Butler常驻芝加哥，是一位董事会认证的专业人体工程学专家。他毕业于亚利桑那州立大学，荣获俄亥俄州立大学的硕士学位。作为Steelcase工作场所顾问，他专注于面向客户和设计师，对人体工程学的最佳实践进行标杆设立和分享。他也是一位人机工程学的积极实践者，在协助企业制定和推荐人体工程学与员工健康的计划方面拥有丰富的经验。

De Benoist近期刚刚从巴黎调职到位于大激流市的Steelcase全球总部，他是WorkSpace Futures集团的资深设计研究员，负责制定战略、产品和服务。作为设计思想的实践者，他热衷于了解人们如何与彼此以及身边的空间和技术进行互动，其中包括跨距离和跨文化的合作。他拥有位于巴黎的法国国立高等工业设计学院ENSCI / les Ateliers的硕士学位，并且曾经在加利福尼亚艺术学院学习工业设计和品牌推广。



NILA LEISEROWITZ 以及 SARAH BADER Gensler

世界各地的大众都在日益关注如何保持健康，这一转变对各种类型的环境都具有广泛的意义。Gensler芝加哥办公室的首席研究员Nila R. Leiserowitz以及Sarah Bader指出道。在过去三年里，他们的项目工作专注于Gensler的专业健康和保健业务领域，在全球推广项目——从医院到零售空间再到工作环境布局——这些都是针对健康而开展的积极设计项目。

Leiserowitz是美国室内设计师协会（ASID）和国际室内设计师协会（IIDA）的成员，于2010年出任Gensler芝加哥的首席研究员，她拥有超过30年的室内设计和工作空间性能战略的经验。在1995年加入Gensler之前曾经出任过芝加哥Perkins+Will的副总裁兼内饰领导。她拥有明尼苏达大学的室内设计学位，并在职业生涯起步阶段于明尼阿波利斯创立过一家设计公司。

Bader是国际室内设计师协会（IIDA）的成员，拥有超过20年的经验，专注于项目管理和医疗保健、机构、教育以及企业融资的顾问协调工作。在2000年加入Gensler之前，她曾经是Lohan Associates的项目建筑师兼室内设计师。她拥有芝加哥大学的金融、经济和室内设计的本科学位，以及建筑学硕士学位。



VICTORIA REDSHAW 趋势预测师, Scarlet Opus Ltd.

设计趋势的发展方向、未来商业和住宅室内设计的面貌——这些都是Victoria Redshaw手中的宝贵财富，这也是为什么她和她的公司Scarlet Opus Ltd.的业务十分火爆的原因。这家公司的总部位于英国，主要为世界各地的零售商、设计师和制造商提供建议指导。“我们通过当期发生的情况，以及未来两到三年的计划来展开预测：建筑工程、艺术展览、活动以及各种其它相关信息，从中寻找出共同点。其本质上是一门建立在直觉基础上的社会科学，其中包含了设计师的智慧以及丰富的经验。”Redshaw是一位积极的公众发言人、演讲者和教师。她通过scarletopus.com撰写有关展望未来的博客。



MATTHEW BUMAN 博士 亚利桑那州立大学

Buman博士是亚利桑那州立大学营养和健康促进学院的一位助理教授，他正在研究人们在日常工作当中的生活习惯和行为可能会对他们的身体健康和生活方式带来的集中影响。他对体育运动、久坐行为以及睡眠之间的关系以及它们对心血管健康带来的综合影响特别感兴趣。他拥有锻炼、体育以及心理学方面的教育背景，通过结合个人、人际和环境影响的视角来讨论了推进体育运动的问题。

他毕业于犹他大学，荣获斯普林菲尔德学院公共健康专业硕士学位，并荣获佛罗里达大学体育和运动心理学博士学位。

身心健康经济学

随着数据的不断收集和分析，一项令人担忧的趋势正逐渐清晰：人们的健康和幸福感在世界各地都呈逐渐下降趋势。这一全球现象给员工带来了显著风险。员工身心健康欠佳会影响个人绩效和企业生产力。对于提供医疗福利的公司而言，也意味着不断增加的成本压力。

相比以前任何时候，如今投身于增强员工身心健康的行业是个不错的选择，能为想在竞争中脱颖而出的企业创造优势。对于这些投资于员工的身心健康、并将其纳入企业策略的前瞻性企业，他们将获得高额的回报——因为他们将有一群具有高敬业度的员工。

健康的员工将让企业利润大不同



全世界范围内，**只有11%的员工**对工作具有敬业度；比起不具备敬业度的员工，他们在工作和生活上获得成功的概率要大三倍。

来源：2009 Eurostat

相比身心健康欠佳的员工，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%。

来源：盖勒普

员工敬业度高的企业其**营业利润增长了19%**。而员工敬业度低的企业其营业利润下降了32.7%。

来源：Towers Watson 研究

如今，人们花在工作上的时间比以往任何时候都要长，甚至多过睡觉的时间：



压力是一种全球范围的流行病



身体付出的代价



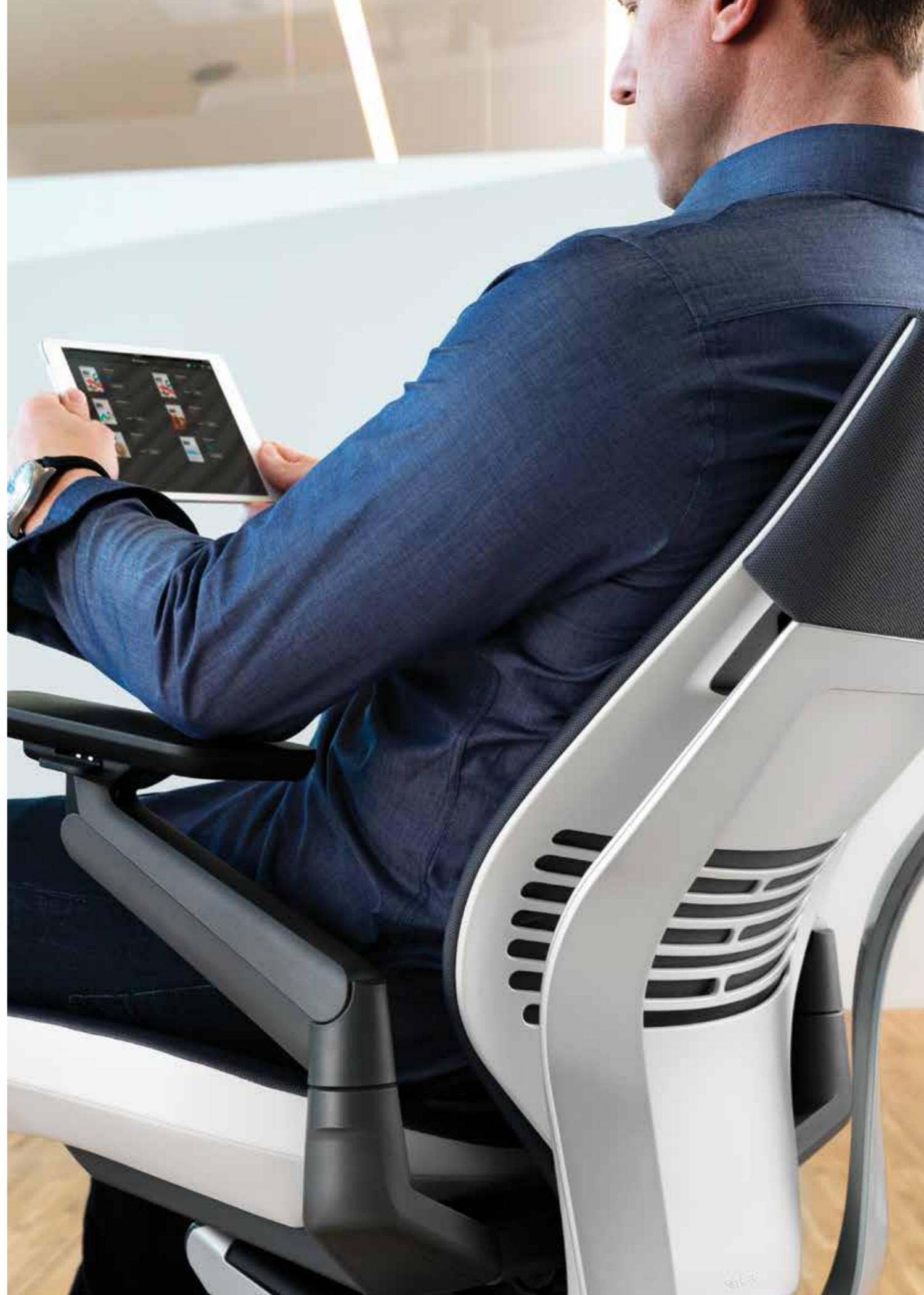
GESTURE 识别 你的身体

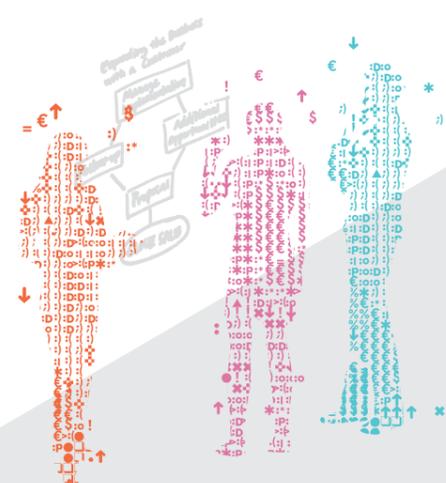
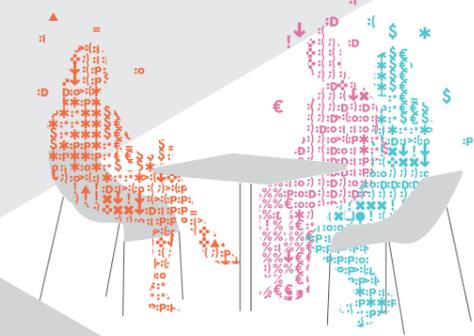
科技是一项重大驱动力，改变了我们的工作、生活和行为方式。Gesture™是首款促进人与科技高效互动的智慧座椅。

设计灵感源自人体运动原理，旨在为更好地适应最新的工作模式。

steelcase.com/gesture

Steelcase®





身心健康：

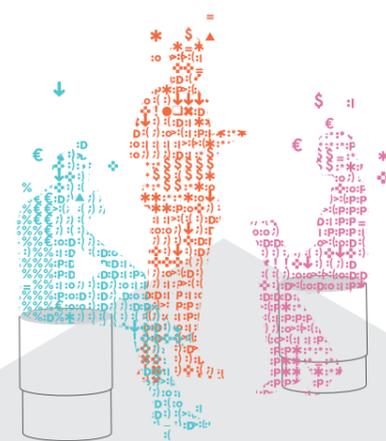
一个影响企业利润的问题

工作时心情愉悦
如何能推动企业业绩

IBM邀请世界各地的CEO列举出当今社会最重要的领导力特征。大家的回答都非常坚定：注重合作、善于沟通、有创造力、足够灵活。研究表明，CEO在寻找“能经常对自己进行再创造的员工。这些员工能适应变化；能在工作中学到东西，常常从他人的经验中学到东西”。企业如今所面临问题的复杂程度驱使着对这些技能的需求。与此同时，对创新的需求不再只是顶尖精英品牌的势力范围，创新对于推动企业利润至关重要。

但是CEO正面临着新的窘境：注重合作、善于沟通、有创造力、足够灵活——这一组行为所需要的领导力技能、指标和思维与许多企业领导人在过去所学大相径庭。几十年来，商学院大批量输出在物流、供应链管理、分析等领域训练有素的年轻领导人。直至最近，企业才逐渐意识到这些基本的企业经营知识并不足以应对新的商业环境。他们需要为孕育上述新的商业行为创造企业环境和文化。

- 11 简介
- 14 创建身心健康的企业文化
撰文：James P. Hackett
首席执行官Steelcase Inc.
- 15 整体论：身体、心智、环境
- 19 你的办公环境是否在暗中消磨着员工的
身心健康？
- 21 办公场所身心健康的
六个维度
- 35 畅想：应用概念
- 51 Gensler：专为身心健康设计



“员工身心健康作为企业获得情感偏好、财务优势和竞争力的方式，正逐渐获得最为成功的一批企业的广泛关注。”

Tom Rath

对身心健康的攻击

培养创造力和创新需要一种可能会让一些企业领导人颇感意外的新策略——对企业和员工身心健康的不懈关注。“员工身心健康作为企业获得情感偏好、财务优势和竞争力的方式，正逐渐获得最为成功的一批企业的广泛关注。”盖勒普办公场所研究领导人及畅销书“身心健康”的合著者Tom Rath说道。

Rath以及其他思想领袖指出：员工身心健康和另一个词“健康”非常不同，后者偏向注重狭义的身体健康，这也正是大多数企业所注重的领域。在美国，由于雇主通常需要承担员工的医疗保健费用，健康项目往往由控制医疗保健成本所驱动。在其他国家，企业和政府也正在寻求控制不断增长的劳动人口治疗身体和心理疾病的成本。

鉴于员工的身体健康和医疗成本直接挂钩，企业有强烈的理由关注员工的身体健康。在全世界范围内，心脏病、肺病、糖尿病和肥胖症的发病率正在急速增长。联合国粮农组织（FAO）指出：墨西哥成年人中肥胖症比率高达32.8%，超过肥胖症比例为31.8%的美国。根据杜克大学全球健康研究所的报告，如今全世界共有15亿超重人口，其中至少有25%在中国。世界经济论坛和哈佛大学公共卫生学院指出：在墨西哥，2型糖尿病是成年人发病致死的首要原因。

正当逐渐衰退的身体健康给企业雇主带来不断增加的风险时，科技的无所不在不断驱动着人们以以前从未有过的强度同时处理多项任务，而这会带来认知层面的超负荷。根据作家、研究员和哈佛学者Shawn Achor的研究，我们的感官每秒要接收11M的信息，但意识的大脑皮层只能有效处理40比特的信息。美国心理学会的一项研究报告表明：从一项任务切换到另一项任务会让调出干扰信息变得困难，从而导致思维障碍，让一个人富有成效的工作时间降低40%。

除了心理认知超负荷所带来的成本，压力是导致“发达国家”疾病在全世界范围内爆发的另一个重要诱因。人们的工作正发生着变化，他们所使用的工具和技术让工作变得更复杂、要求更高、压力更大。“多快”和“多高”已经有了新的标杆，工作很容易就混入办公场所之外的生活里。这些因素都是让雇员过度劳累和出现其他病态信号的主要催化剂，让身心健康变成一种风险管理的形式。

在英国，心理健康中心的研究表明：由于心理健康问题导致的假性出勤成本（人来上班了，但实际上没有工作成效）每年高达150亿英镑——几乎是缺勤成本的两倍。据欧洲工作安全和健康机构引述，在所有损失的工作日中，几乎有一半都是压力导致的。办公场所的压力也正在发展中国家中蔓延。法国世界报在2011年的一篇报道中说道：“亚洲和南半球的国家正在仔细地、正式地研究心理社会问题以及因工作带来的压力所导致的经济成本。”

为了理解身心健康背后的积极驱动因素，Steelcase Work Space Futures在欧洲、北美和亚洲的研究人员纷纷投入到这一话题的研究中来——探索办公物理空间对于塑造员工增强身心健康行为中所扮演的角色。在综合了Steelcase在全球范围内对于身心健康不同观念的初步研究和调查，团队得到一个清晰的结论：身心健康是一个系统化的、整体性的概念，综合了多个维度，包括人们在身体、精神和心理层面上的需求。团队随之得出结论：人们前来一起工作的场所可以对员工身心健康的各个维度都带来积极正面的影响。

“员工糟糕的健康状况会导致缺勤、假性出勤、事故、以及成本增加，最终导致企业绩效不佳，因此企业对于如何预防往往有着强烈的关注。”Steelcase一起参与探索员工身心健康研究的同事Beatriz Arantes说道。同时她也提到，企业也正在意识到，关注身心健康并将其作为预防手段作为企业策略，收效有限。

“身体健康是大家重点关注的领域，”和Arantes及他人一起研究此课题的Nicholas de Benoist说道，“但仅仅只关注身体健康可能不利于人们整体的身心健康。在企业层面，过分短视地仅关注员工身体健康往往会错失更大的商业机会：员工的身心健康是实现创造力和创新的要径，而这正是企业在当今商业环境里获得成功的关键要素。”

开明的企业雇主正在理解这一信息。“今天我们看见，在一些企业内正对身心健康萌生出了更为主动的关注，”Arantes说道。“企业希望驱动更为伟大的创新。他们确信，有了更有创造力、更有敬业度、更具创新精神的员工，他们可以收获积极的成果。在这样一个知识性的全球化经济体中，投资于身心健康绝对对企业有利。”

利润

损失的工作时间

151亿
英镑
假性出勤成本

来源：U.K. 中心的精神健康研究

84亿
英镑
缺勤成本

来源：U.K. 中心的精神健康研究

利润：缺乏敬业度的员工给企业带来的损失是缺勤员工的两倍。

认知超载



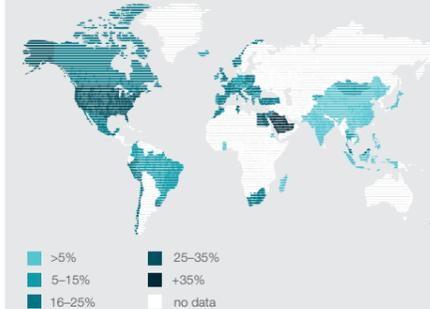
我们的感官每秒要接收11M的信息，但意识的大脑皮层只能有效处理40比特的信息。

来源：幸福感优势，Shawn Achor

利润：思维障碍导致创新减少，阻挠企业发展竞争力和成长性。

全球肥胖

% 成年人口被列入肥胖人口

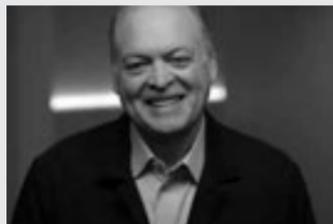


来源：世界卫生组织

利润：随着肥胖流行症的发展，医疗成本剧增。

创建身心健康的企业文化

Steelcase的CEO Jim Hackett即将于2014年2月底退休，在他退休前的几个月，360期刊向他约稿，请他对于身心健康本身、以及身心健康对企业及其领导者的影响这一话题分享他的观点。



Jim Hackett
Steelcase公司CEO

我很幸运，在我职业生涯的相对早期，我就清楚地认识到身体健康和工作成效之间的关联。我的兄弟是一位医生，他给了我一些好建议，让我意识到我需要像努力工作一样来努力地管理我的健康。我也认识到健康不仅仅表现在身体上。我们的身体是一个复杂的系统，其中很多循环体系都互相影响。

我在当时就认识到身心健康是实现身体、情感和精神上的一种和谐状态，因此我确立了目标，并且对实现这种平衡非常关注。

在我担任Steelcase的CEO之后，我强烈地意识到，我对身心健康的感知在一个更大的背景下同样成立：员工个人的身心健康和他们所服务的企业其健康水平有着密切的联系。员工个人的健康情况越好，公司的情况也越好——无论是财务指标，还是对市场的灵敏度，还是创新和成长的能力。

说到个人的身心健康，我指的是工作中的“整个人”——身、心、智——我认识到物理办公场所可以成为让员工在其中积极发展的环境动因，反过来，这也让我们有能力将企业打造成一家具有复原力和敏捷度的公司。

自那以后，每个人的工作复杂度和强度都在增加。由压力引发的问题——身心健康的对立面——是每个企业领导者可以也必须积极管理的风险因子，不仅在个人层面，也在企业层面。压力过大、过度劳累、或过于焦虑的员工无法用积极的态度来面对挑战、推进工作。与之相反，感到自己获得支持的员工觉得自己可以实现任何事情，并且在工作中收获的个人满足感也非常强烈。

我们在过去十年里进行的研究表明，如果一个办公场所能提供所有带宽——人们完成工作所需要的所有连接技术、工具和资源——这样能够减少摩擦，并放大员工的能力。它能消除拖员工后腿、造成压力的各种限制、刺激源和不得不采取的变通措施。随着我

们继续开展研究和学习，这些事情都是可以被发现并且得到解决的。这也促使我们决定开展一项全新的研究项目，专门关注员工和办公环境的身心健康。我们希望通过深入研究，找到关键组成要素，理解办公场所如何成为人们身心健康的日常来源。我们仍然在研究物理环境的力量，让它有能力提供我前面描述的和谐状态。

我很幸运在自己的职业生涯中有几位卓越的领导人成为了我的导师。Bob Pew 是在我之前的Steelcase公司CEO，他曾经给了我很多真知灼见。他曾经说，人需要充实的生活，无论是工作中还是工作外。如果你想对办公设施进行投资，请确保在设计之前，对人们的需求有正确的认识——心理以及身体的需求。我一直记得他的这番话，这也是我们在Steelcase所担当的角色以及所做的事业之基石。

当一个人加入某家公司时，一条纽带就此形成了。一个为实现员工身心健康而设计的办公场所可以在实现企业使命的过程中成为荣誉感和灵感的来源。这个场所可以让员工为作为公司一分子而感到愉悦；让他们情不自禁地想向家人和朋友展示；能从视觉呈现上表达公司的象征。

我担任Steelcase的CEO已经有19个年头了，这份工作从根本上来讲更是一项社会工作。当你认识到伟大的企业其宗旨和心理健康都需要以人为本时，你的成绩会更上一层楼。

为实现员工的身心健康而创建办公环境是成功的关键。这很简单，却充满了能量。

整体论：

身体、心智、环境

当企业开始注意到影响员工身心健康的各个因素时，通常都从身体健康和人体工学角度先入手，这并不奇怪。除了关注诸如肥胖、戒烟和锻炼等员工健康的因素，许多企业也关注办公场所的人体工学来避免工伤。

随着人体工学在1980年代的兴起，人们对于生物力学以及为员工提供姿势支撑的重要性有了更为深入的理解。相比1980年大家的关注点都在如何帮助使用台式电脑的办公室员工保持静态、中位姿势，Steelcase突破性的研究则确认了能模仿脊椎移动的动态支撑其重要性，为符合人体工学的座椅树立了全新的行业标准。

随后Steelcase研究人员对移动的重要性进行了研究，并且鼓励员工在一天中分散站立、行走和长时间静坐。由Marc T. Hamilton (2007)、Pedersen (2009)和Stephens(2010)在近期进行的研究进一步揭示了长期久坐不动的行为和普遍的健康问题（输入体重增加、代谢综合症和糖尿病）之间的关系。延长的静坐时间本身对身体要求严苛——破坏代谢功能，削弱人体抵抗力。即使在终日久坐后到健身房锻炼也无法逆转其对身体的负面影响。

与此同时，科技设备正诱惑人们在椅子上坐得更久，而椅子的设计要远早于平板电脑以及其他手持设备进入办公主流。这些新设备的使用会引发新的工作姿势，有些会诱发更多疼痛。

**“通过研究，我们将身心健康定义为：
在一个支持性的物质和社会环境中，
能长期保持健康的身体和心理状态。”**

“人体工学的问题应该常常被雇主记住，”Steelcase 高级人体工学学家 Kevin Butler 说道。“上肢问题，尤其是颈部和肩膀的疼痛会变得更加普遍，因为人们整天低头看手持设备。”

Butler 指出，办公场所的设计需要支持各种各样的姿势——企业提供一系列工作场景，人们可以自由选择在里面坐着、还是站立、行走、歇息、甚至是坐立不安。不过 Butler 也提示，并非所有姿势在设计中都是被等同对待的。

“有些姿势本身就对身体有害处，不应该被鼓励，”他提到。“我看到过设计得非常有趣、有创意、有氛围的办公场所，但是里面的人体工学设计很糟糕。这不是利于个人或企业的解决方案。”

人们需要有各种选择和人体工学的支持。人在一天当中需要保持活动的状态，因此有一个可以让人四处活动的环境很重要；当他们入座时，椅子能支持他们当今的工作方式，这点也同样关键。

Gensler 是一家全球领先的建筑、设计、规划和咨询公司，Gensler 的研究人员和设计师都同意：身心健康需要从多方面考虑。不幸的是，许多企业雇主仍然以为只在身体健康上有足够的投资就无后顾之忧了，Nila R. Leiserowitz、FASID、IIDA 说道。Nila 是 Gensler 在芝加哥的区域高管，领导公司在身心健康方面的全球举措。她说：“人们以为只要有了健身中心，就解决了所有身心健康的问题。但这只是需要考虑的诸多方面中的一个。身心健康不仅仅是一个健身中心、一把可调节座椅的问题；不仅仅是物理空间的问题。身心健康在你的企业文化里、人力资源的策略里、以及环境里。它是一个共生的生态系统。”

身和心的连接

随着企业面临日益复杂的问题，雇主意识到身心健康是个需要多方位思考的问题，并积极寻找身和心之间的联系。今天，科学家们正在研究我们的身体状态和心理状态之间的互赖性，以及我们的感官能如何影响感知能力。

研究人员发现，我们的触感——比如，接触面是硬的还是软的，粗糙的还是光滑的——能影响我们对于一个与此无关的人际互动的感受。另一个能强烈影响心理健康的因素是噪音。据一家英国的咨询机构 Sound Agency 主席 Julian Treasure 所指出：噪音会对心理、精神和行为带来不良影响。他说，办公场所的背景噪音会增加员工的压力荷尔蒙水平，逐渐损伤员工的短期记忆力、阅读理解力以及和同事打交道的意愿。

在办公场所，恼人的噪音有各种来源：空调、令人反感的铃声、交通、附近施工、“粉红噪音”声音掩蔽以及——尤其是——其他人说话的声音。

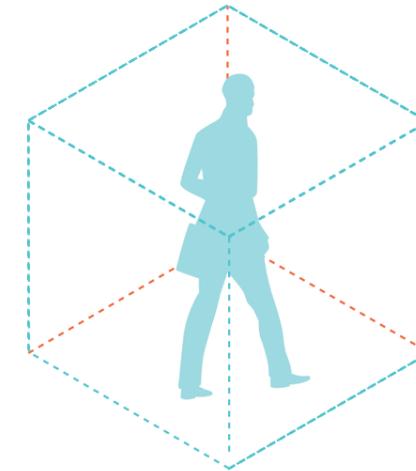
“有足够多的研究表明，在心理层面上，吵闹的办公室里最具破坏性的声音就是人们交谈的话语声，”Treasure 说道。

吵闹的环境似乎只会发展得越来越糟，因为当人们觉得周围越来越吵闹时，他们说话就会越来越大声（伦巴效应）。办公场所噪音太大会导致员工健康和生产力的下降——生产力会下降66%，Treasure 进行的一项研究指出。

与此同时，他说，开放式办公环境可以适配许多类型的工作。“它是一种工作方式，但不是唯一的一种。我们需要给人们提供能匹配他们手头工作的空间。”相反，办公场所的安静之声也未必就是好事。一根针落地都能听见的安静环境令人生畏，他说道，因为你能清晰地听见其中每一丁点儿的声响。

Treasure 说道，解决方案是提供一系列办公场所环境，每一个环境的设计都要考虑到工作内容和使用该空间的人所需要的声量。工作环境的设计不仅仅是为了外表好看，而要考虑各个感官的体验。

随着“认知超载”这个词汇逐渐成为主流，研究人员开始研究认知过程是如何与身体及其周遭的互动产生联系的。她的研究表明，由于人的注意力和记忆力存在极限，因此当人们可以将认知的内容卸载到环境中去时，他们能表现得更好。最为基本的保证，就是让物理环境带有方便人们书写的白板，给他们一个地方把获得的信息卸载下来，让他们的工作内容可视化。为了再往前推进一步，Steelcase 研究人员正在探索：怎样凭借科技建筑元素和家具，让物理环境能承担日常的任务，比如，预见到何时应该打开设备。如果能将一些功能卸载到环境中去，则能让员工释放脑容量来处理复杂的问题。



积极的社交+物理环境=敬业度

工作时心情愉悦

盖勒普在全球范围内进行的有关身心愉悦的研究找到了身体和心理之间一个重要的连接：敬业度。他们发现，缺乏敬业度是后期表现出抑郁、以及胆固醇和甘油三酯总量升高的首要迹象。也许更让企业主担忧的是：盖勒普发现，全世界有三分之二的员工只是在等下班；越是临近下班，他们越是高兴。因此，缺乏敬业度的员工不仅仅只是效率低下问题，他们由于压力造成的身体和心理的健康问题还可能给企业带来更高的成本。每天的压力源会带来负面情绪，让人始终处在一个提防的状态中，随时准备“战斗或逃跑”。最终，压力期间分泌出的皮质醇和其他荷尔蒙会让人倍感疲劳，给身心带来不良影响。

“西方文化往往将身、心和环境分开独立对待，但是科学指出他们之间有着错综复杂的联系，正如东方文化长久以来所知。”Arantes 说道。“这说明身心健康不仅仅只是身体层面上的‘健康’，也不等同于快乐，后者是一种来去无定的短暂情绪。通过研究，我们将身心健康定义为：在一个支持性的物质和社会环境中，能长期保持一个健康的身体和心理状态。”

“西方文化往往将身、心和环境分开独立对待，但是科学指出他们之间有着错综复杂的联系，正如东方文化长久以来所知。”

情绪的生物性驱动

对于身心健康概念中“身”这个维度，人们已经给予了足够多的关注。因此，Steelcase的研究人员决定将工作中身心健康的研究重点放在许多企业都不愿意谈论的方面——情绪。人们的感受对于其健康和工作效率都有重要影响。

“简而言之，工作是行动——做事情。情绪控制我们的身体和心理如何行动，”Arantes说道。“情绪连接着心理和身体。人是在自然环境中进化的生物体。人的生存与否取决于我们解读周围的环境的能力，是安全还是危险，然后采取相应的行动。感知危险让身体做好逃跑或者斗争的准备。另一方面，如果我们在一个安全、支持性的环境中，我们的身体会放松，心理会开始思考其他事情。”

她特别强调：“其生物性驱动是我们之所以能成为生存下来的物种的原因——因为我们采取了由情绪所触发的相应的行动。我们的生物组织在不断地进化和修复。当我们处于消极的状态中，我们无法修复自己。当负面情绪成为正常生活的一部分时，一定要保证其持续时间不会过长，并且有足够多的正面情绪来与之平衡。当人们处于支持正面情绪的环境中时，他们能有成效地工作，相互合作，并且富有创意。”

向创意类工作转变

当人们的工作发生变化时，他们的需求也会发生变化。当需求改变时，办公环境也需要改变，来保持对工作的支持性。办公室以前作为处理工作的场所，如今正在逐渐演变成创意工作的场所，这点对于身心健康具有重要意义。创意工作需要人与人之间保持沟通，随时能接收新想法，承担风险，并且不断做新的尝试。这些行为在压力状态下是不可能实现的。要让创意类工作开展起来，办公场所需要成为一个具有支持性并且积极正面的环境。对于创意类工作，办公场所非常关键，同时也需要成就更多。

“诸如Zappos和Google这样的公司对员工的身心健康采取了更为情感化的应对方式，并将企业推广成一个充满趣味、富有创意的办公场所，如今他们已经从这些举措中获益，”Arantes说道。“他们正在收获成效，同时也意识到积极的员工士气是附加的招聘激励。”

然而，大多数公司依然在办公室身心健康的建设问题上采取直觉法或者试错法。对于身心健康的研究缺少了这些信息：除了人体工学、空气质量以及其他显著因素，还有哪些因素对工作环境产生影响。由此，我们也缺乏对于驱动身心健康的重要因素的洞察，以及企业如何能够在他们的办公空间里给予这些因素实际支持的行动方案。Steelcase团队的研究目标就是补上这些缺口。

“我们的研究工作之前提就是：我们不仅仅要去理解身心健康；我们要去改善身心健康，”de Benoist解释道。

“当人们处于支持正面情绪的环境中时，他们能有成效地工作，相互合作，并且富有创意。”



你的办公环境是否在暗中消磨着员工的身心健康？

在最近一次关于未来工作趋势的圆桌会议上，PopTech馆长Andrew Zoli问满满一屋子的人，他们在哪里工作成效最高。答案：不是在办公室里。人们纷纷提到：舒适的咖啡馆、家庭办公室和图书馆，这些地方都能让他们感觉充满精力、更加集中精神，并且能全身心地投入工作。会议上只有一个人表扬了她公司刚刚重新设计后的办公室——在那儿她有一种工作的使命感，并且有活力。

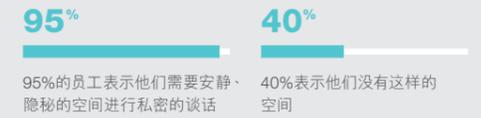
这番对话映衬了许多其他类似的讨论，无论是在网上还是各种论坛里，大家都在激烈地辩论：什么才是能完成工作的最佳办公环境。作家Jason Fried和David Heinemeier Hanson在最近推出的书“远程”里表示，人们根本就不需要办公室。

企业领导对此并不同意。对于一部分员工来讲，远程办公室的确是一个可行的选择。但是企业领导人认识到让员工觉得互相之间有联系并且和企业的宗旨也紧密相连也很重要，正因如此才要求大家都来办公场所上班。问题的关键在于我们创建的办公场所能否让员工以最佳的状态工作，从而成为大家愿意前来的地方。

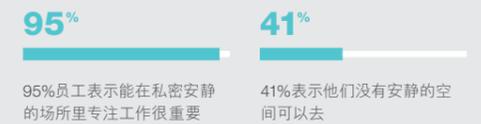
Steelcase正在进行的研究指出了员工需要哪些支持，才能在工作中表现出创造力，并且富有成效。研究也指出了办公场所最容易犯的错误。

领导企业通过关注物理环境，能够给其员工的身心健康带来重大影响或阻碍。只需付出一点努力，员工在下班时能和来上班时感觉一样好，甚至更棒。

私密性



集中精神



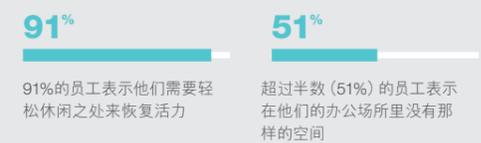
保证基本要素



稍作休息



稍作休息



* Steelcase办公场所调查，访问了超过37,000名北美员工

互联化的办公室

选择+控制

以下这个框架为在一个互联化的世界里设计办公场所提供了创建和评估的方法。它认识到人们同时需要独立（“我的”）工作模式和小组（“我们的”）工作模式。同时它也打破了固有思维——所有独立工作的空间都必须是预先分配好或者“专属的”；所有小组空间都必须是共用的。这个框架让人们可以自己选择最能支持自己工作模式的空间。在一个互联化的办公场所里的一系列空间需要能支持专注工作、合作、社交、学习，并且充分考虑人们的身体、心理和精神需求。



一系列场所

互联化的场所和布置之间存在一个共生系统，为用户提供广泛的空间选择，支持他们不同类型的工作。

一系列姿势

提供一系列解决方案鼓励人们可以坐着、站着、甚至在移动中工作，同时支持他们所使用的各种科技设备。

一系列存在方式

在办公场所中提供混合各种存在方式（物理和虚拟）的一系列体验，增强人与人之间的互动。

六个维度

办公场所 身心健康的 六个维度

Steelcase团队的研究汇总找到了身心健康会受到物理环境设计影响的六个维度。这个连接六个维度的概念基础就是被Steelcase称为“互联化的办公场所”——它能给员工提供去哪里工作以及如何工作的控制权和选择权。

“要能促进身心健康，员工就需要有各种各样的工作环境可以选择，” de Benoist说道。“以往传统的办公室设计，都只是考虑如何让工作更高效，有时会采取‘一体适用’的设计方式。但是这无法让员工针对自己的工作选择最为合适的办公环境。当员工可以自己选择时，他们会有一种掌控感，觉得被赋予了更大的权利，从而对工作更投入，压力更小。”

能提供这种选择权和控制权的三个关键原则是：

一系列场所

互联化的场所和布置之间存在一个共生系统，为用户提供广泛的空间选择，支持他们不同类型的工作。

一系列姿势

提供一系列解决方案鼓励人们可以坐着、站着、甚至在移动中工作，同时支持他们所使用的各种科技设备。

一系列存在方式

在办公场所中提供混合各种存在方式（物理和虚拟）的一系列体验，增强人与人之间的互动。

与办公场所的设计相结合，这些原则为Steelcase研究人员发现改善员工身心健康的六个关键维度打下了基础。

1 积极乐观 促进创造力和创新

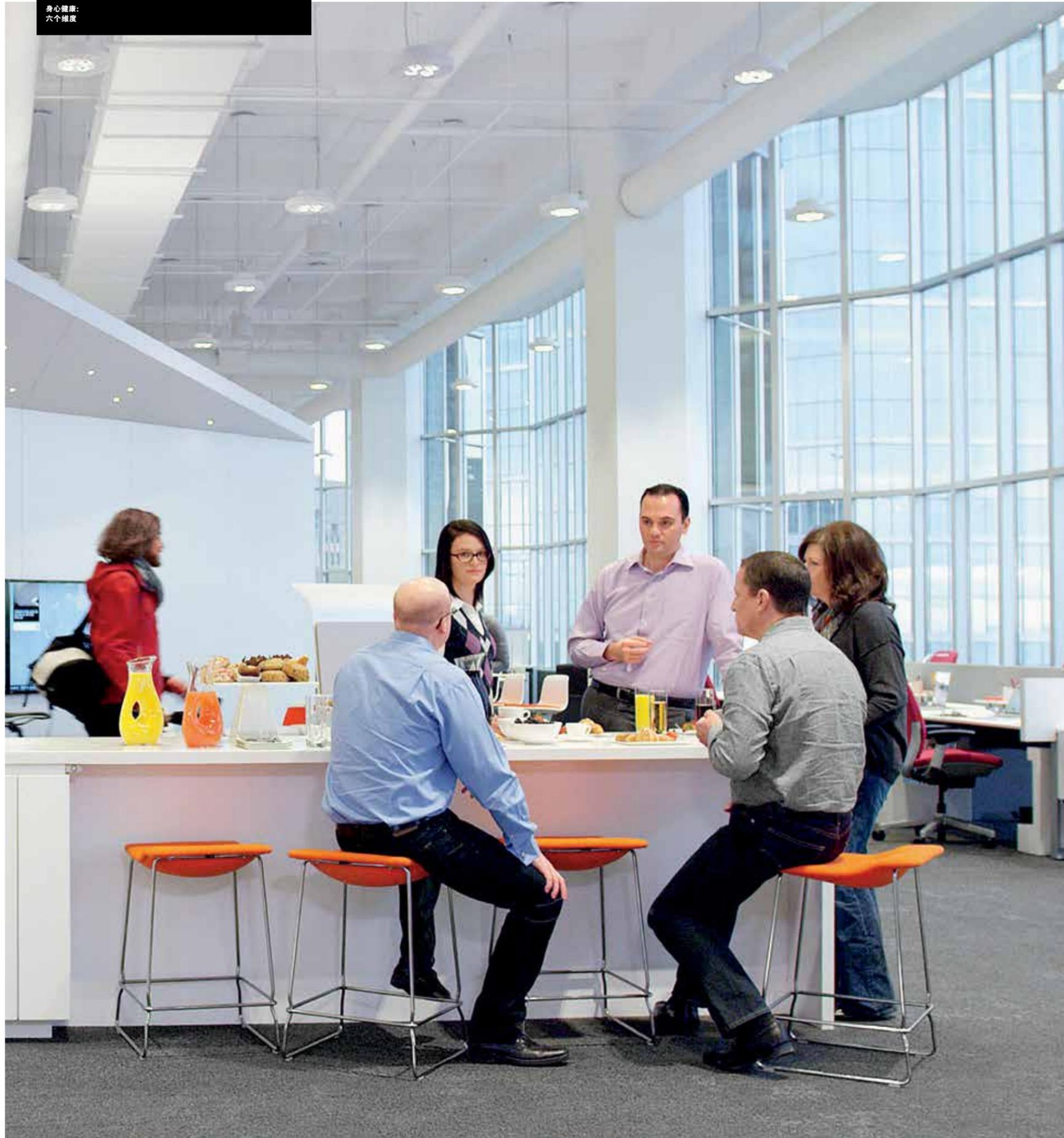
2 专注性 全情投入

3 真实性 真我

4 归属感 与他人联通

5 意义 使命感

6 活力 起身活动



1 积极乐观

促进创造力和创新

积极乐观不仅仅只是期待生活各个方面都有正面的结果。积极乐观还意味着勇于去探索和发现，倾向于尝试新方式，而不是过于规避风险；意味着用乐观的视角阐述和回忆过往，在当下创造快乐，并且看见未来的无限可能。

加州大学的研究人员最近发现：我们的乐观精神、自尊心以及掌控感（能正面改进生活的能力）是存在于基因里的。但是他们也指出，基因并不决定命运，人的活动、关系和所处的环境在关系式中有同样大的影响力。情绪在我们积极乐观的倾向性上扮演着重要角色。害怕则培养出消极悲观的情绪。

积极乐观的能力对于当今企业所需要的工作类型——创造力和创新——尤为关键。它能影响一系列行为，如：能看见大局、探索新想法、思维开放、愿意冒险并且承担更难的任务。它也让人愿意接受改变。在这番理解下，员工的积极乐观对企业的灵敏度和复原力有着重要影响。正因如此，积极乐观的员工在当今的经济环境中更容易成为高效的员工。

“积极乐观也许是21世纪最为重要的工作技能，” de Benoist说道，“企业面临那么多无常的变化和压力，能超然于恐慌和焦虑之上的员工能帮助公司营建出可以在当今世界里蓬勃发展的企业文化。”

在办公场所培养积极乐观的心态

赋予员工主动权的办公场所鼓励员工进行持续的试验研究，用积极的方式展示品牌以及企业留下的文化资产，体现出企业一路走来的进步和未来的无限可能。“员工需要感受到自己对于自身以及企业的环境有个人的影响力和控制力，而不是一味感到被标准和规矩所束缚。” de Benoist建议道。

设计考虑要素：

- 1 让人们可以选择并且控制在哪里工作，如何工作。
- 2 创建允许个人化、定制化的空间，而不是被办公场所的标准严格束缚。
- 3 提供功能布置和可见性，让人们觉得工作得到了支持。
- 4 设计有透明感，人们能看见和被看见，建立信任关系。

欲了解在办公场所支持身体、精神、心理健康的设计应用概念，请参见身心健康畅想（第35-50页）

这个布局提供宜人的视野景观，并且让人们在环境中多多活动。鼓励用户随时选择合适的地点来工作。非正式的社交环境设计支持人与人的联通，并能提供各种茶点。



2 专注性

全情投入

专注性指的是既能平衡生活的紧张节奏，又能完全投入在当下时刻。当今的科技给同时处理多种任务提供了各种可能，让人们可以身处于一个会议中，但是心神早已落到邮件里去了。

随着企业意识到科技、市场和全球化战场上的迅猛变化给企业带来了无常的波动、不确定、混沌和模糊性，商业中的专注性在企业里得到成倍的关注。现实的情况给企业中的员工布下了各种导致压力的因素，企业需要一种全新的领导方式予以应对。

著名心理学家以及引起广泛影响的书“Flow”的作者 Mihaly Csikszentmihalyi 说：“flow”这一概念源于他对于幸福感和创造力的研究。它是多线程处理工作的对立面，也是专注性的直接产物——如，感觉自己完全沉浸于这样一种感觉里：有着通电般的专注，全情参与，享受正在做的事情。

“专注是身体和心智的融合，此时你已经没有了时间流逝的感觉，” de Benoist 说道。“这不意味着只有你一个人的时候才能实现专注。人们在专注中也可以一起工作，就仿佛一支爵士乐队在表演，全都集中于当下的时刻。”

在办公场所培养专注性

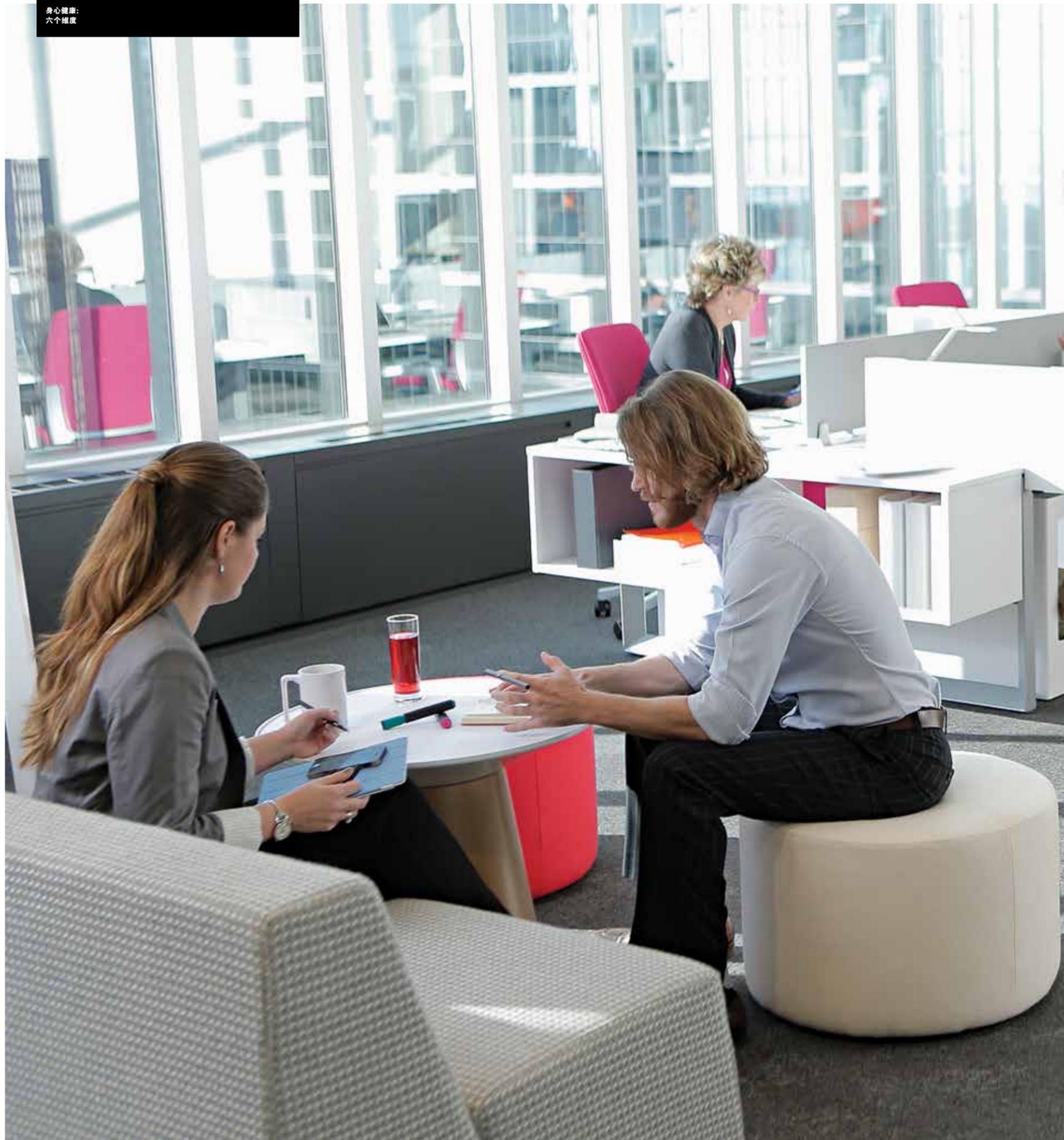
“员工需要能在日常生活中帮助他们管理认知超载的物理空间，又能完全投入在当下时刻。” de Benoist 说道。

设计考虑要素：

- 1 设计能让人们面对面联系的空间，一对一，脸对脸，不只是通过科技设备。
- 2 设计能让员工控制自己感官刺激的区域，让他们自由调节高低。
- 3 通过材料、质地、颜色、灯光和事业，提供恬静舒缓的场地。
- 4 创造能让人们的联系不被干扰和打断的场地。

欲了解在办公场所支持身体、精神、心理健康的设计应用概念，请参见身心健康畅想（第35-50页）

这个专属空间适用于个人集中注意力工作，也适用于一对一的沟通。用户可以利用垂直白板让工作内容可视化，可以通过远程在位技术和远程团队沟通，也可以单独工作。



3 真实性

真我

在那个年代的办公场所里（经Dilbertville和“广告狂人”推广），在工作中允许自己脆弱或者流露出情感是不能被接受的。由于“战斗或逃跑”的情绪在高速运转，许多员工还是习惯于伪装完美状态或表现出被期待的行为来给自己设防，这往往会导致挫败感、怨气和不健康的行为。

与之相反，身心健康是通过自我表达来培养的——无论是工作中还是生活里，都有做自己的自由。

盖勒普十多年来的调查数据揭示了在工作中保持身心健康最重要的因素是有一位工作中的好朋友。情感关系能加固人对大企业的承诺。拥有一位亲密的朋友和积极的互动少不了信任，这就需要保持真实性。“即使在讲究集体主义多过个人主义的东方文化里，在工作中保持真我并且能自由表达对于保持身心健康也越来越重要了。”Arantes说道。

在办公场所中培养真实性

“员工需要能感觉到对企业文化有归属感的空间，并且被鼓励去表达自己的想法和价值，”Arantes说道。“领导人要树立真实性的标准和通调，而可定制化的工作环境和社交布置能强化这个讯息。”

设计考虑要素：

- 1 创建能帮助人们自在表达自我和分享想法的空间。
- 2 纳入非正式、无限制的环境，就仿佛在家里一样。
- 3 设计能让人们将个人价值与品牌价值联系起来的空间。

欲了解在办公场所支持身体、精神、心理健康的设计应用概念，请参见身心健康畅想（第35-50页）

这个休息区让同事们可以进行非正式的沟通和联系——无论是社交还是分享想法。像家一样的环境设计让员工可以做真正的自己。



4 归属感

与他人联通

有意义的生活需要感到自己和他人有联系。工作中的社交联系是持久的，感到自己对别人有用是产生积极情感的重要方式。

心理学家 Abraham Maslow 在他著名的普遍人类需求层级中将归属感放在了第三层，只有生理需求（食物、水、水面等）和安全需求排上其之上。多项研究和实验都指向人生来就需要彼此这一结论，盖勒普的数据也为此提供了经验实证：在工作中有亲密的朋友和积极的互动能大大提升人们的工作敬业度。

情感关系能加固人对企业、品牌及其使命的承诺。如果员工之间没有有意义的连接，公司看上去就会像无名氏一样。因为如此，能满足移动性、另辟蹊径的工作策略以及跨地区的远程在位必须经过有意图的设计，员工才不会丢失归属感。

“移动性可以是积极正面的，因为你给人们带来了灵活性，视频会议正快速成为一项日常工作，对全球团队尤其如此。但是人们还是要能与他人保持足够多的联系，并且看到自己无论身处何处，都对公司有价值。员工需要知道自己是超越自身的大环境中不可或缺的一份子，并且知道公司里有别人关心自己。” Arantes 说道。

在办公场所里培养归属感

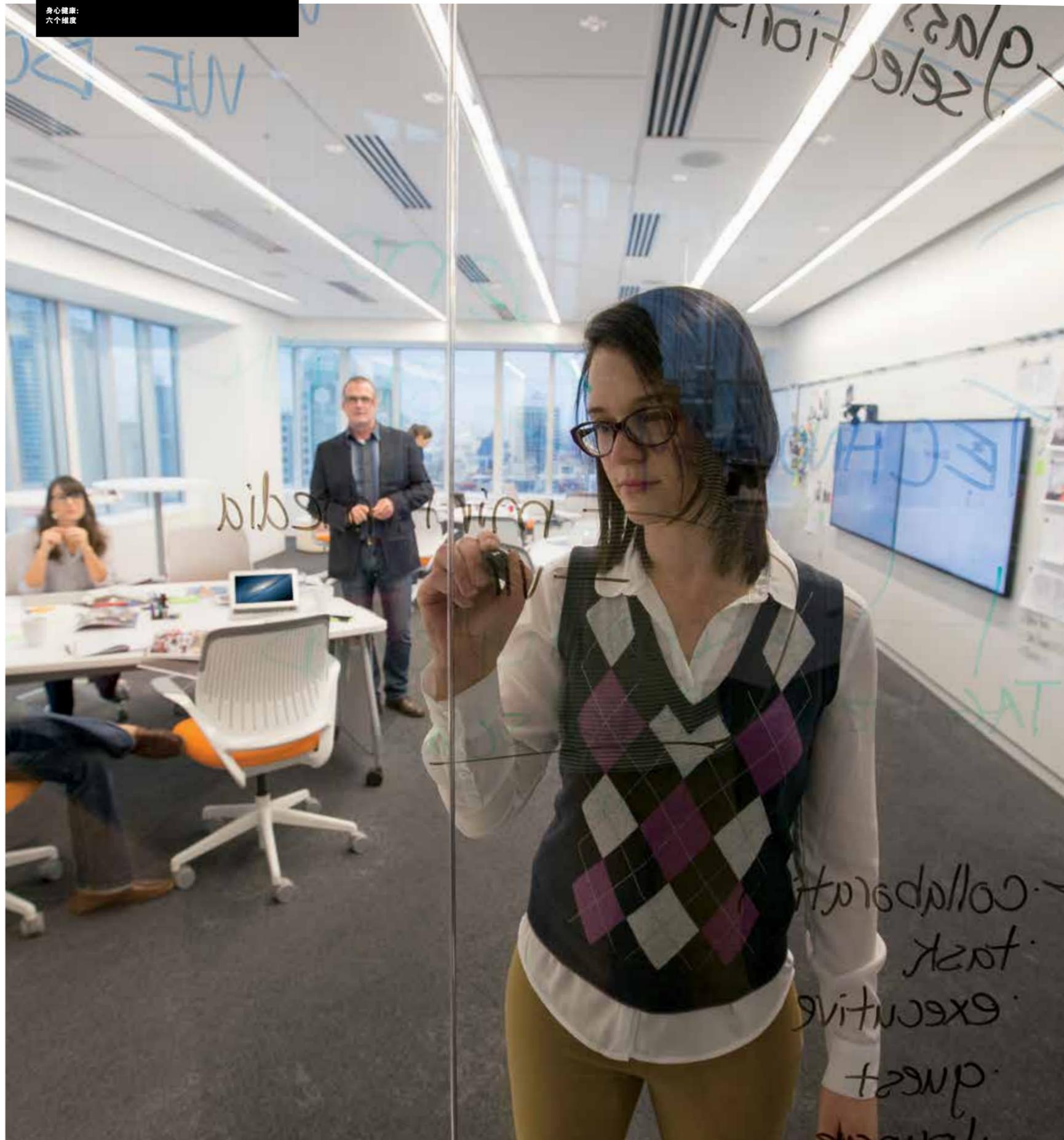
“随着工作变得越来越移动化和全球化，创建归属感比起以往挑战要来得更大，但重要性却一点也没有减少，” Arantes 说道。“领先的企业让他们的办公场所变得方便员工与他人合作，与科技联通，由此让员工觉得有理由选择在里面工作。他们努力为移动办公、分布各地办公以及身处办公室内的员工创建出平等的社区感、归属感。”

设计考虑要素：

- 1 入口的创建要让那些不经常在这里工作的员工感受到欢迎。
- 2 为移动办公或常驻办公的员工提供空间和设备都充分的空间，让他们可以独立工作或者团队合作。
- 3 提供视频会议的设置，让远程参与者可以看见房间内和墙上的内容，并且清晰地听到每个人说话。
- 4 为社交（无论是面对面还是虚拟社交）设计非正式区域。

欲了解在办公场所支持身体、精神、心理健康的设计应用概念，请参见身心健康畅想（第35-50页）

移动办公的员工可以方便地和同事们联系，感觉到归属感。长桌设计支持用户的各种需求，无论是专注工作、合作共事还是需要迅速完成的任务。



5 意义

使命感

人们需要用到自己的所长，看到自己的影响力，以及自己如何对公司的目标作出了贡献。Edward Diener 是盖勒普公司的资深科学家，昵称“幸福博士”，他说大家所谓的“使命感定向”——人们真正所热衷的事情，从本质上来说最有回报。

使命感能帮助企业主建设出一个基于信任和合作的有适应力的公司。它将“能做”的态度和精神注入到企业中去，de Benoist说道。

“信念是一个社区每天分享的仪式，”他说道。“在最完美的情况下，一个人生活的意义和公司的使命是相通的，并且可以互相促进。当我们周围的人都对同一件事情持有信仰，在同一个空间里为相似的目标努力工作，这就营造出了和谐的感受。”

“品牌并不仅仅对客户有意义，”Arantes说道。“品牌也要让公司里的员工对品牌象征有理解，并且能在他们的日常工作中时时留心到。”

“如果对于想成就的事情没有共同的理解，让大伙儿都在同一条路径上往同一个目标努力就会变得困难。人们需要意义，才能明白他们的工作不是浪费生命。即使是一大组人，只要他们目标和使命一致，行动起来也能很迅速。”

在办公场所中培养意义

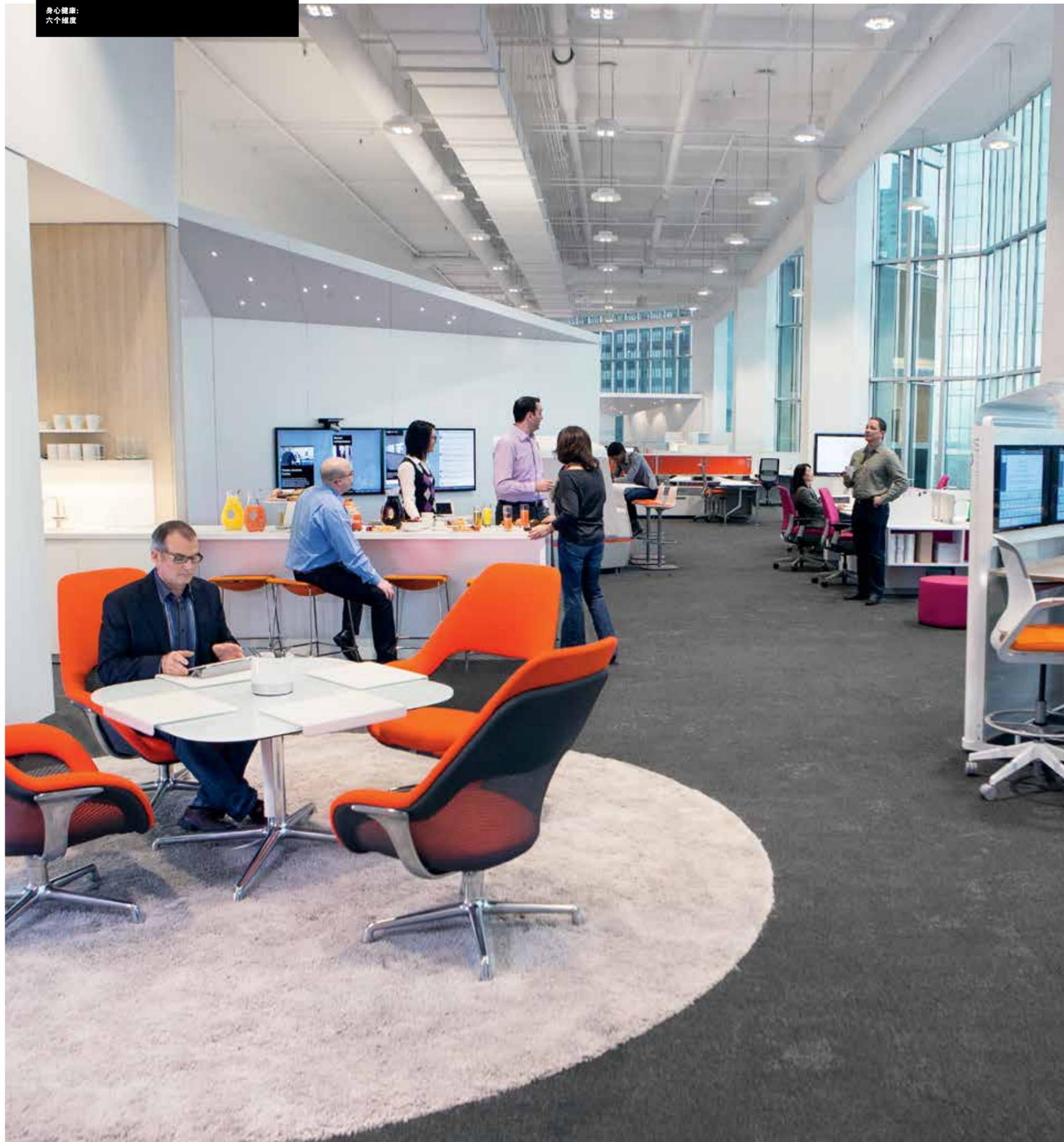
“我们如何支配时间，用对的方式做对的事情，能在很大程度上影响身心健康，”de Benoist说道。“如果空间的设计宗旨能帮助人们实现有意义的目标，则能让员工的个人工作表现和整体企业绩效大有不同。”

设计考虑要素：

- 1 大厅以外的空间也能强化公司品牌、使命、历史和文化。
- 2 利用垂直空间，让思考和进展可视化。
- 3 用科技展现实时信息。
- 4 创建一个空间的生态系统，为人们提供选择，能高效地独立工作或协作工作。

欲了解在办公场所支持身体、精神、心理健康的设计应用概念，请参见身心健康畅想（第35-50页）

这个沉浸式团队空间让成员有地方分享并展示点子、想法和进展中的工作。这个空间为合作共事和信息分享提供模拟和数字工具。



6 活力

起身就走

人的身体和心智是怎样如一个互联化的体系一样运行的——科学家在这个方面不断有突破性的发现。脑化学专家、美国国家卫生研究院的神经学家Dr. Candace Pert在她1997年的著作“情感的分子”中写到，在人体中掌管每个系统运行的受体和肽创建了她所谓的“身心智能”。

作为对生命力科学领域的持续探索，在业界颇有声誉的期刊（如欧洲糖尿病研究协会）以及大众媒体（如纽约时报）上发表的医学研究提高了大众对于久坐不动带来的负面效应的认识。梅奥诊所的James A. Levine博士是在不活动领域领先的研究学者，他表示该领域的研究量近期有了爆发性的增长，“因为不活动带来的医疗健康的成本实在太高了。”

不活动带来的风险和身体、心智都有关，因为肌肉不活动会带来一系列不良的代谢效应，包括给大脑的营养供给变慢，降低机敏度。

可见，让身体保持活动状态，对保持工作中的身心活力很重要。“活动是思想的身体语言，” de Benoist说道。“采用不同的姿势能刺激思想，健康的环境能鼓励人们活动，健康饮食，健康锻炼。”

此外，工作环境中的感官体验也很重要。我们常常在空间环境的情境中互动，利用感官和神经系统，处理触感、灯光、声音以及其他影响身心状态的刺激因素。因为刺激因素往往都有直接或即知的正面或负面结果，人们自然会想要对环境有选择和控制的能力，寻找让我们“感觉好”的地方。

“当你来到办公场所时，你想要能支持你工作的工具和环境，无论是独立工作，还是团队合作，还是在一个愉快的地方吃一顿饭，还是在室外呆一会儿，” Arantes说道。“提供一系列支持频繁活动的场所是保持活力的基础。”

在办公场所培养活力

我们对一个地方的体验能影响我们的行动。对工作场所投入能完全改变员工的态度和行为，创建一个全新的空间氛围，在相对较短的时间里提升员工动力和绩效。

设计考虑要素：

- 1 空间的设计要让人们可以控制周围的感官刺激水平。
- 2 提供调节起来简单方便的家具，能适配各种尺寸、需求和偏好，鼓励人们多活动。
- 3 提供健康食物选择的咖啡厅。
- 4 利用日光、事业、通风、露台等，将大自然带入办公室。
- 5 通过建设位于中心的楼梯、户外步行小道、自行车支架等设施，支持有活力的、健康的生活方式。

欲了解在办公场所支持身体、精神、心理健康的设计应用概念，请参见身心健康畅想（第35-50页）

这个环境提供各种不同的布局，让员工自由选择工作地点和方式。开放式的社交环境能促进人与人之间建立信任，提供和他人沟通联系的机会。

提高员工绩效

IBM的CEO研究指出：公司向着具有合作精神、善于沟通、富有创意又灵活应变的方向转变不仅仅是HR的事儿。CEO们看到了这一挑战对其企业的关键性，正计划要让全体高管共同参与在其中，并亲自领导这一举措。

公司里的各级领导如果能把对身心健康的注重纳入企业策略，则能在实现这一目标上获得更大的牵引力。企业主对于员工投入巨大，希望长期来说有正面的投资回报。对于那些理解到员工的身心健康是企业实现利润迫切之需的企业而言，潜在的收益是巨大的。相反，如果工作环境不足以支持员工的工作，沉闷无灵感之光，不仅仅会损害员工的身心健康，也无法激发员工的潜能，是短视又有风险的做法。

“企业知道他们比起以往任何时候都更需要有创新的产物投入市场。那就需要让员工自身能大放异彩，” Arnates说到。“过去，领导人可能没有意识到员工的身心健康所带来的影响。这点正在变化，这需要不同的思维。”

身心健康是当今商业世界里的竞争力。要获取它，员工要有支持性的环境，从中培养出的身体和心智的健康，这样的环境能赋予他们积极解读和体验各种事件的情绪掌控力，并转化成高效、积极的行为。最佳的场所通过为员工提供实现工作中的身心健康之所需，让人们能全身心地投入到所做的事情中去。

结果可以是自我续存的：身心健康是一种影响全身的感受，很容易散发出积极的感染力，提升个人、团队乃至整个企业的绩效。

身心健康是当今商业世界里的竞争力。

要获取它，员工要有支持性的环境，
从中培养出身体和心智的健康，
这样的环境能赋予他们积极解读
和体验各种事件的情绪掌控力，
并转化成高效、积极的行为。

身心健康畅想

应用概念

基于我们研究的洞察，我们开发了一些设计方案，
希望它们成为办公空间设计的催化剂，
为在办公场所的员工提供身体、精神、心理需求多方面的支持。



为身心健康的 六个维度做规划

在工作中收获身心健康，关键是在一个支持性的物理和社会环境中，持续营造并维持健康的身体和心理。单个空间并不能达到这个效果。

积极乐观

让个人和团队能方便地对空间进行修改，鼓励试验研究，激发想象力和创造力，扩展可能性。

专注性

提供多样化的设计布局，让人可以独立工作、一对一沟通、合作共事、或团队协作，从而创造出能支持专注工作，并减少不同工作任务之间干扰的环境。

真实性

让个人和团队根据自己喜爱的工作风格来选择空间环境，以此来表达自我。鼓励员工在桌面上、电脑上、手持面板和智能手机上展示个人物品。

归属感

提供鼓励员工在个人层面和职业层面沟通联系的空间。确保让用户彼此联系的空间可以让同地办公或分布式办公的团队很方便地找到。在空间里嵌入媒体墙等元素，强调沟通联系的重要性以及企业对员工的承诺。

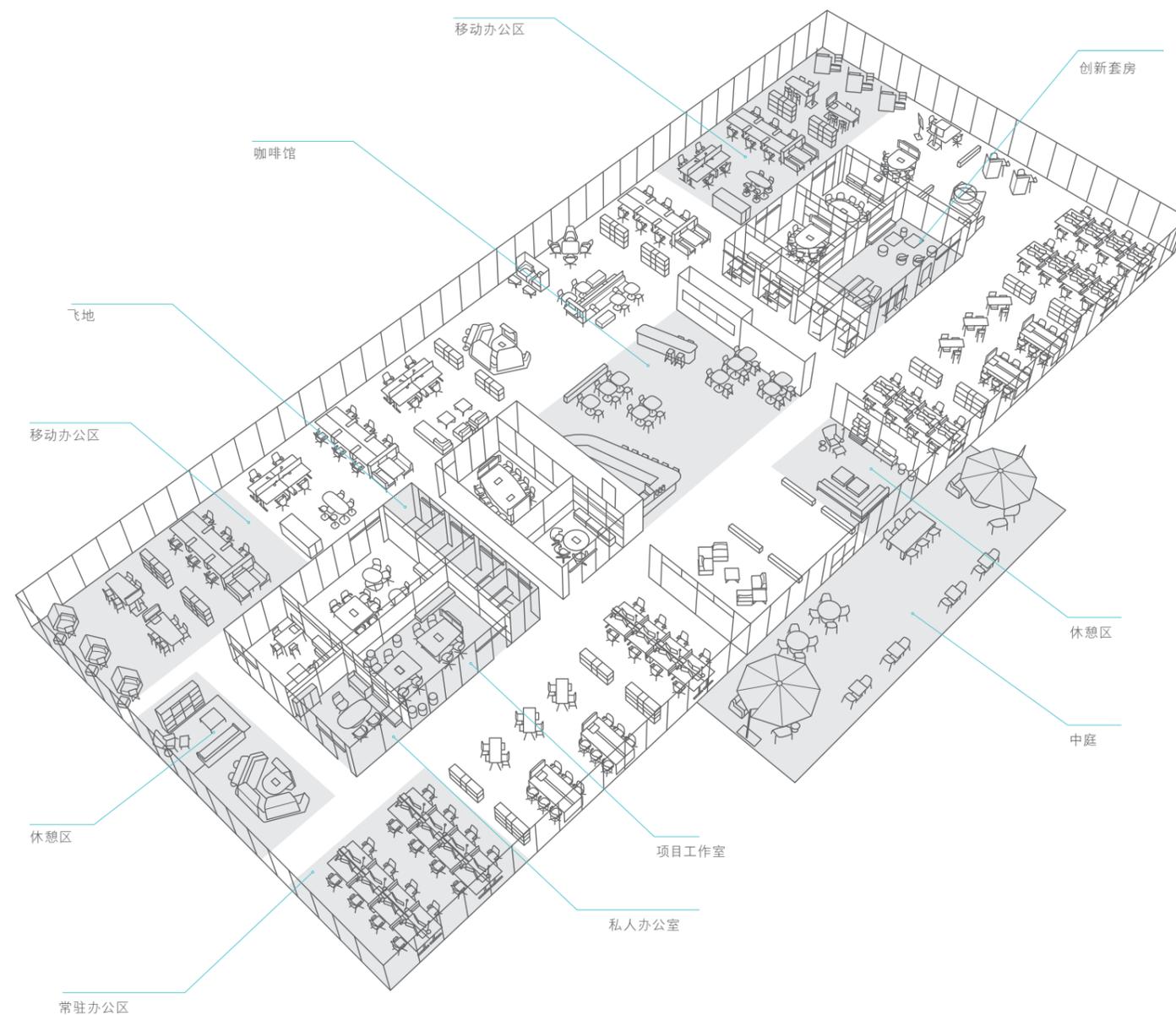
意义

通过创建一系列不同的空间和在工作方式——如，物理和虚拟空间里的合作布局，让同地办公或分布在各地办公的团队都能在里面工作。提供社交空间，强调有趣且具有社交意味的互动的重要性，以及公司鼓励这些行为的立场。

活力

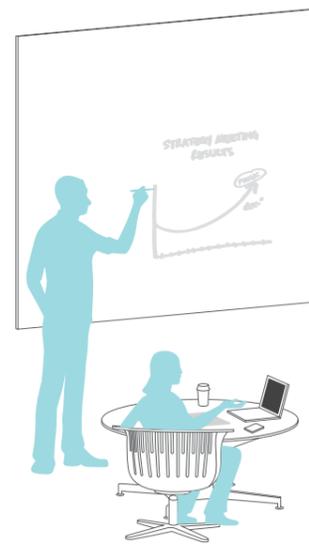
设计鼓励活动的空间。创建一系列室内和户外的空间提供多种工作姿势的选择（坐着、站着、半蹲半坐、躺着），并且鼓励人们多走动，以创造身体和心理的能量，激发思维，提高灵敏度和专注度。

身心健康 六个维度的应用

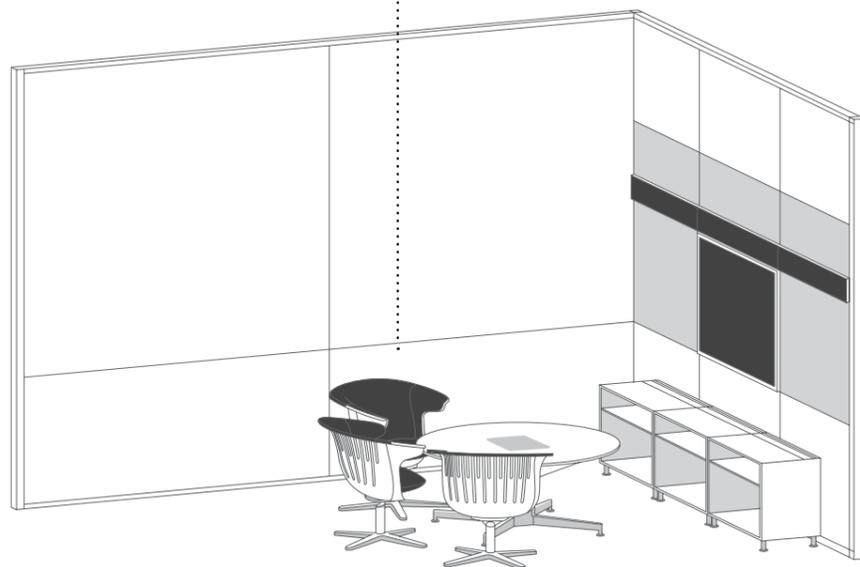


项目工作室

一个沉浸式的分享空间，支持项目小组和小型团队进行基于模拟或数字媒介的合作、内容分享和创意构思。装备齐全，满足用户对工具、舒适度、扩增以及姿势的各种需求。



墙壁当作面板用来进行模拟和数字化的合作办公。椅子都是旋转式的，员工可以和坐在不同位置的人有目光接触，也可以方便地看到显示在各种不同载体上的信息。



应用组成部分

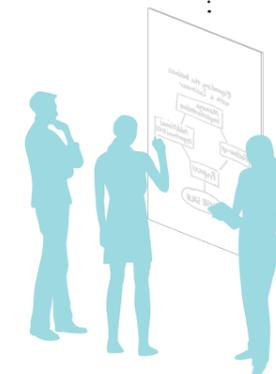
V.I.A.™ 建筑隔断
i2i® 座椅
c:scape® 桌面解决方案
media:scape® 合作解决方案



高清远程定位技术和办公家具将创新的条件得以放大，提高实际参与和虚拟参与的同事之间互动的质量和数量。



可移动座椅，不显拘泥，也可以变化姿势。



利用墙面作为显示信息的垂直面板，为处理复杂问题腾出更多大脑容量。

应用组成部分

V.I.A.™ 建筑隔断
media:scape® 合作解决方案
Cobi® 座椅
Exponents™ 存储

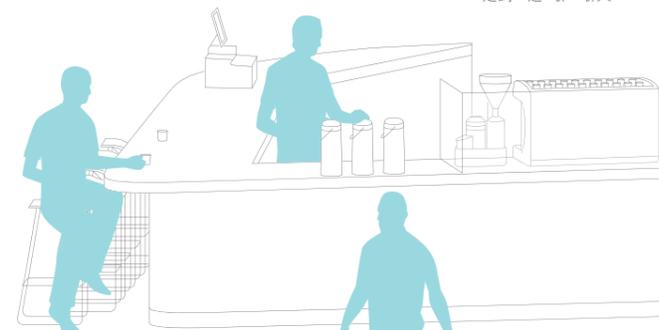
*并非每款产品在各国均有售

咖啡馆

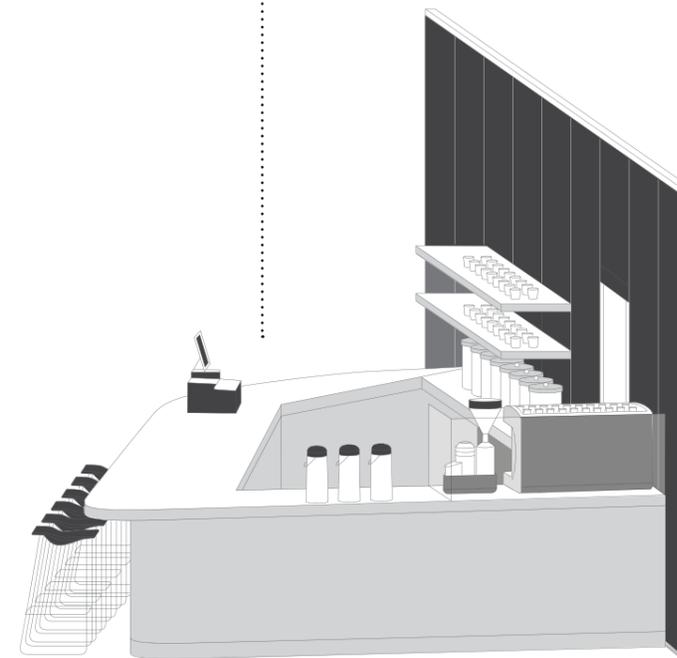
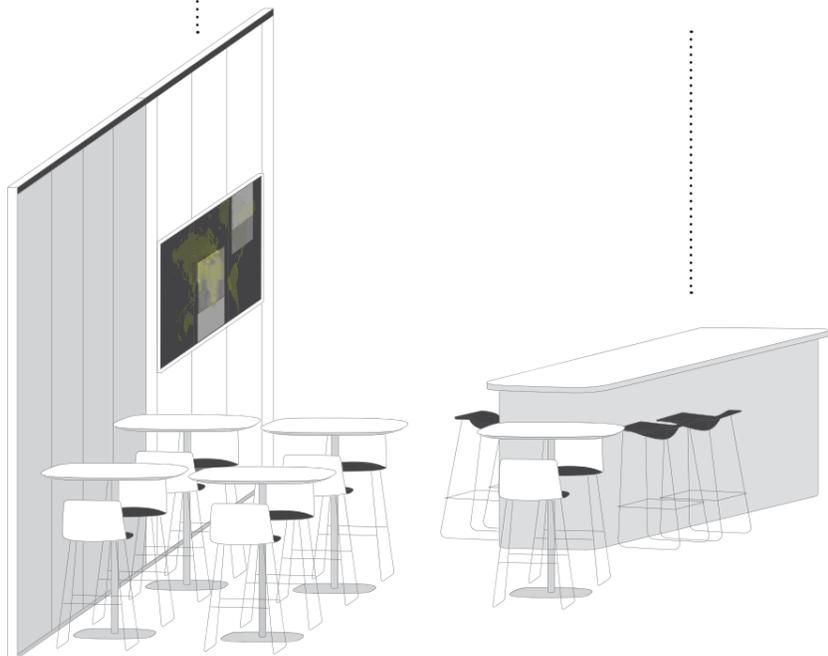
一个非正式的社交环境，支持人与人之间沟通联系，建立信任，并且便于提供茶点。它让员工在这个环境里社交，并且为移动办公的同事提供优雅的工作地点，为他们营造归属感，促进健康的职业关系，填补在位方式的落差感。



一系列不同的布局，
适用于社交和非正式会议。



在咖啡馆里，更容易看见
别人，也被别人看见，
走到一起，聊一聊天。



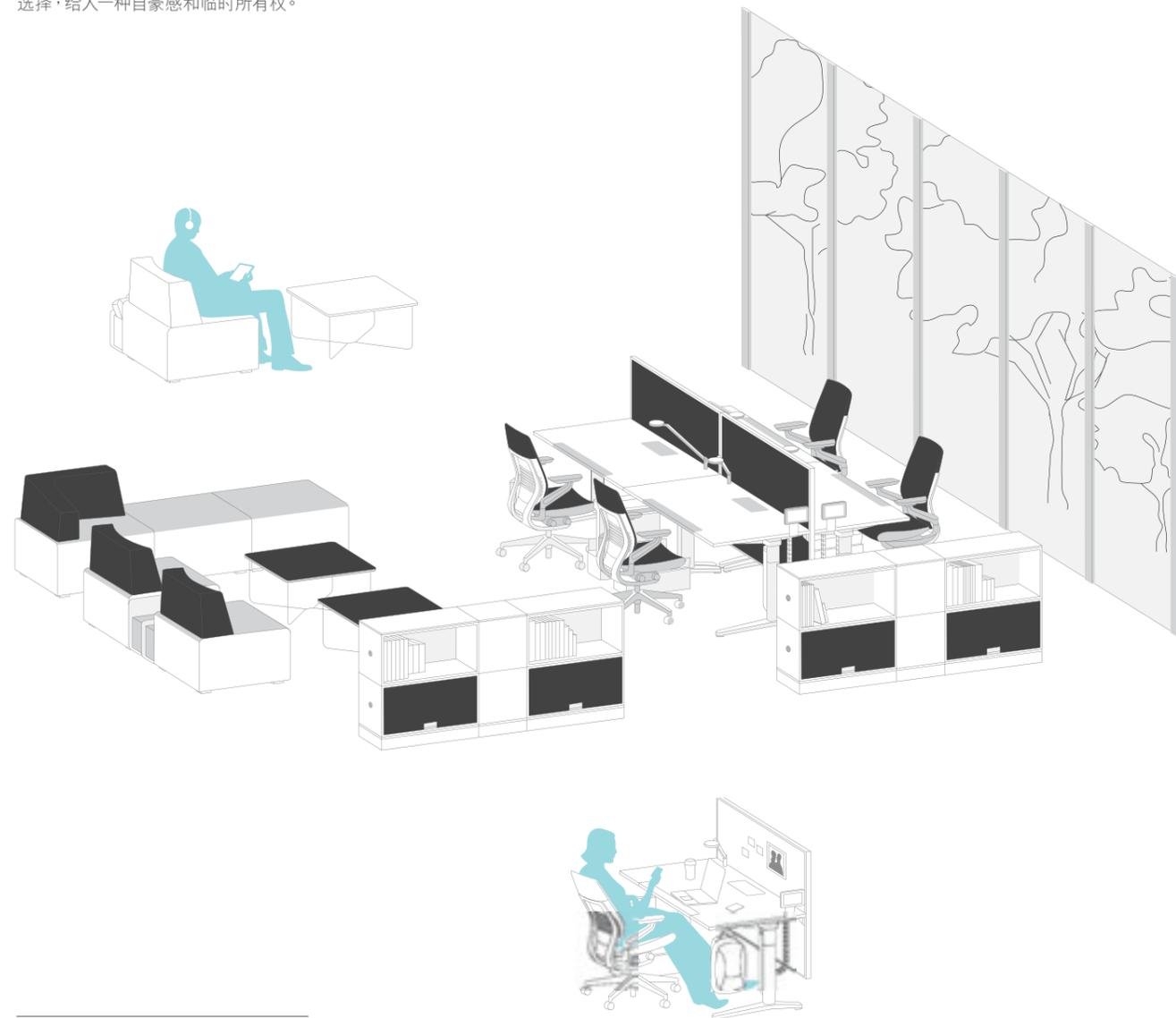
应用组成部分

Enea Lottu™ 桌椅
Last Minute™ 座椅

*并非每款产品在各国均有售

移动办公区

为移动办公的用户所设计的区域，提供各种环境布置，适用于专注工作和合作办公。一应俱全的空间和姿势选择为移动办公以及分布各地办公的用户提供解决方案，让他们感受到归属感，以及对品牌和文化的认同感。共享的空间允许用户将其个人化，并自由选择，给人一种自豪感和临时所有权。



应用组成部分

Ology 桌
Gesture™ 座椅
Soto™ Worktools
B-Free Lounge
Flexbox 存储

私人办公室

一个专属空间，让人可以自我表达，展示个人物品和职业物件。用户可以充分利用空间来支持他们的自身需求——扩大声音，让工作内容在墙上可视化，或者一个人埋头专心工作。



房间带有隔音板，能从个人专注工作的模式快速切换到一对一的沟通互动。



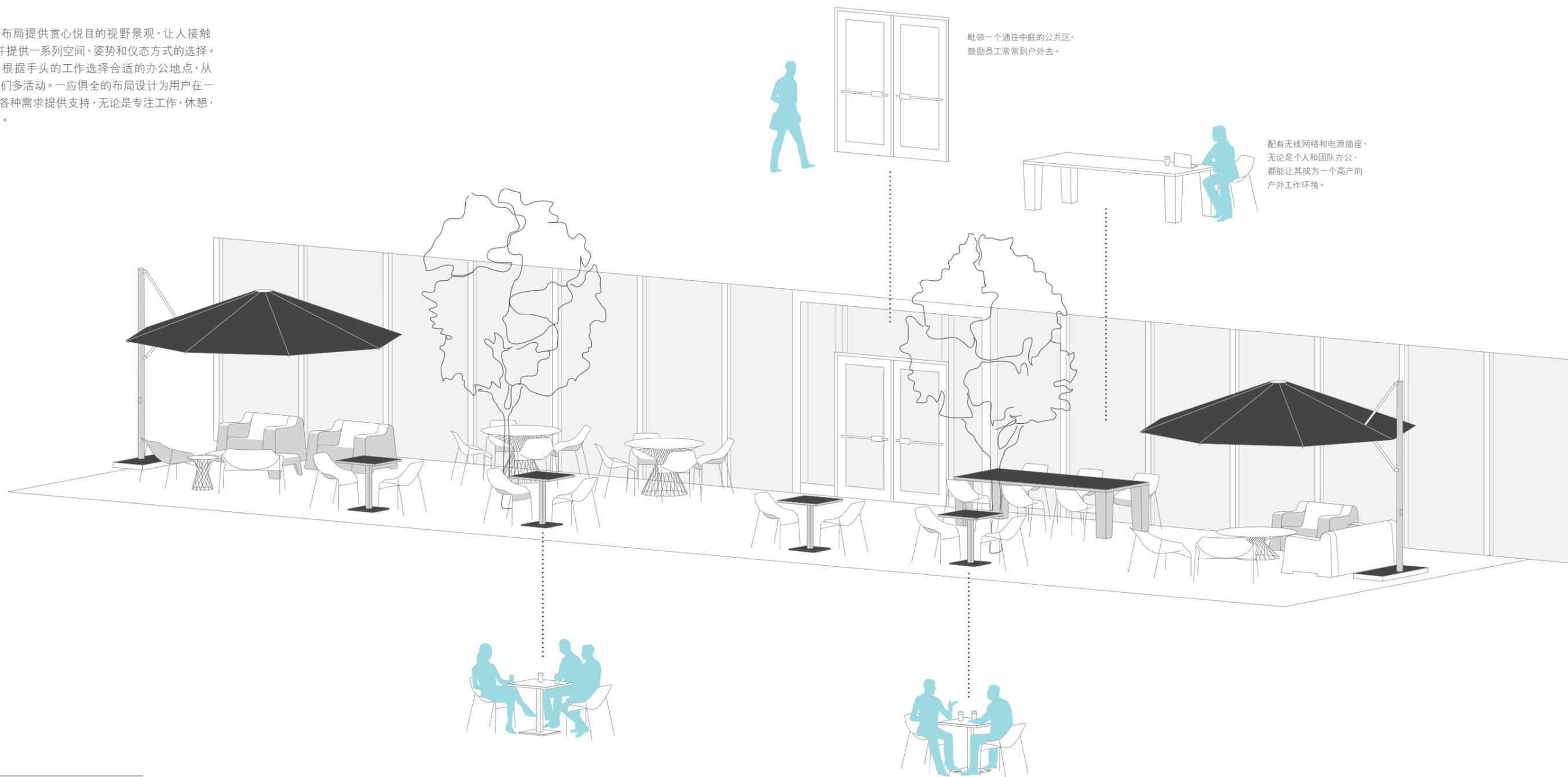
应用组成部分

V.I.A.™ 建筑隔断
Denizen™ 桌子和存储
Bob™ 座椅
Bindu™ 座椅

*并非每款产品在全国均有售

中庭

这个空间布局提供赏心悦目的视野景观，让人接触到自然，并提供一系列空间、姿势和仪态方式的选择。鼓励用户根据手头的工作选择合适的办公地点，从而鼓励人们多活动。一应俱全的布局设计为用户在一天当中的各种需求提供支持，无论是专注工作、休憩，还是合作。



毗邻一个通往中庭的公共区，
鼓励员工常常到户外去。

配有无线网络和电源插座，
无论是个人和团队办公，
都能让其成为一个高产的
户外工作环境。

可以沐浴在阳光下，也可以在
遮荫下，为不同的偏好准备。

应用组成部分

Emu Shade 座椅
Emu Heaven™ 桌椅
Emu Ivy™ 座椅

•并非每款产品在各国均有售

休憩区

一个非正式的空间布局，让同事可以在许多人的环境中保持独自一个人的状态，或者在周围正发生各种活动的环境下进行非正式的互动交流。在这个空间里，可以看到户外景观以及企业纪念品的展示。



对于那些不适应高感官强度环境的同事可以到这个空间里，弱化周围的刺激源。

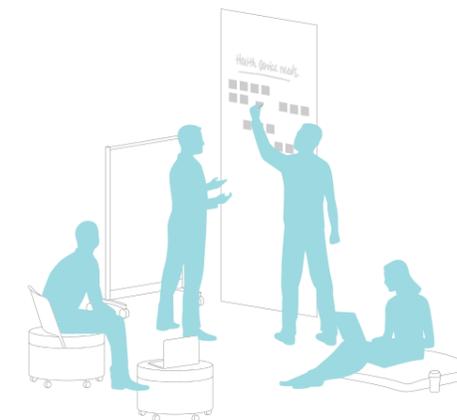


应用组成部分

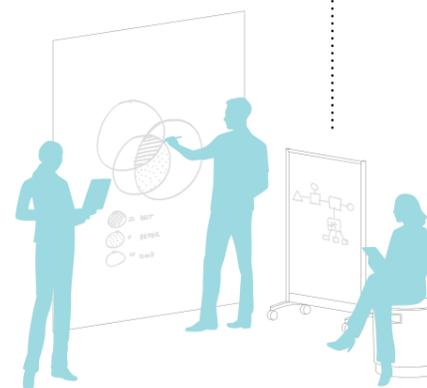
Milbrae™ Lounge 桌椅
Wing™ Lounge 座椅
Await™ Lounge 座椅
Currency® Workwall™ 存储

创新套房

一个微调想象力、激发创造力、促进批判性思维的空间。激发、促进、支持不断发展的创新流程，是公司对于创新文化承诺的一种符号化的切实表达。



不受限制的环境培养
“如果……将会怎样”的思维。



墙面作为工作书写板，
伟大的创意逐渐变为现实。

应用组成部分

V.I.A.™ 建筑隔断
Buoy™ 座椅
Await™ 座椅
EE6® 存储
turnstone® 白板
Topo® 移动座椅

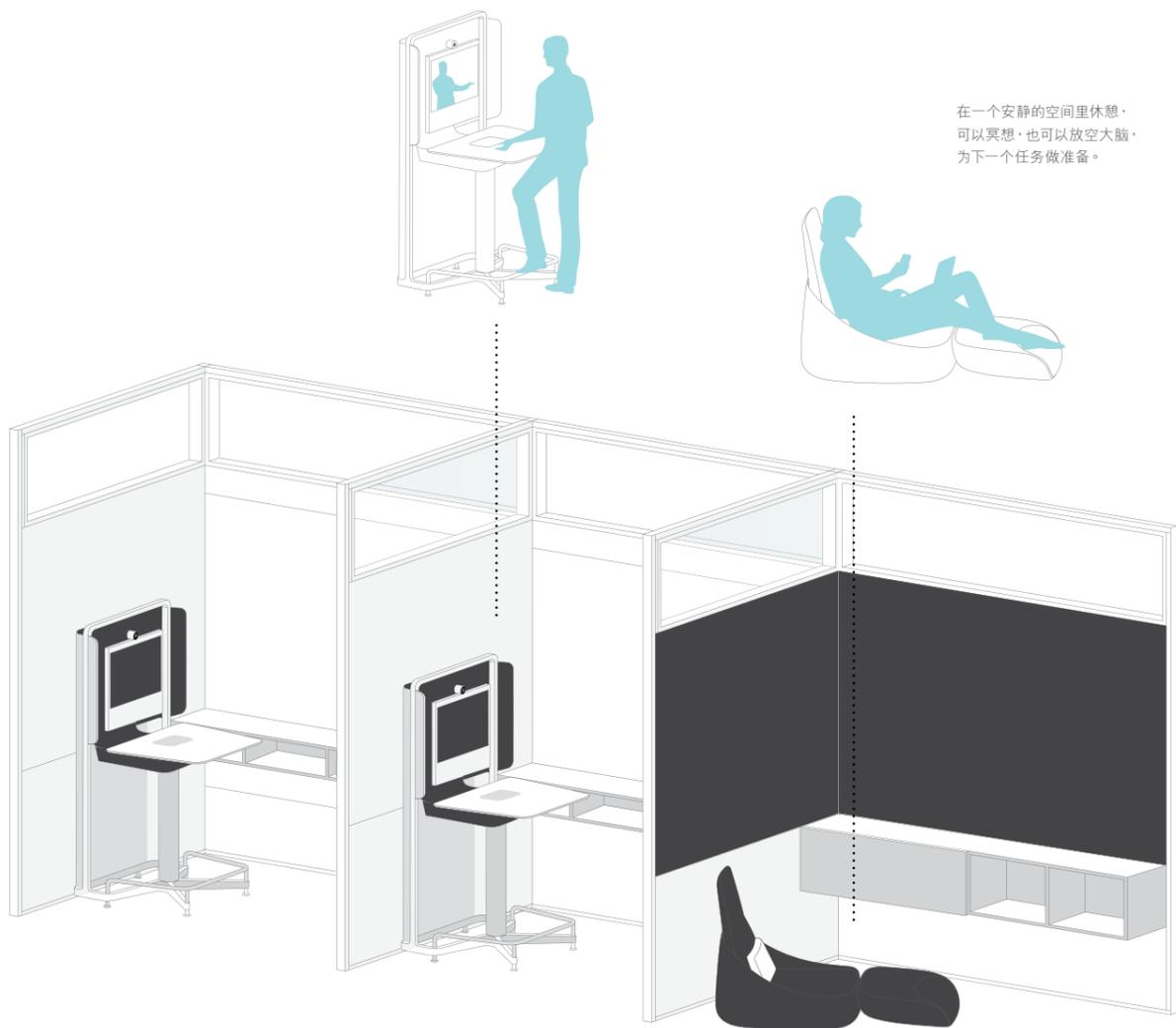
*并非每款产品在各国均有售

飞地

小型的私密空间可以让人休憩、专注工作或恢复能量。有明显的视觉信号，让人容易找到并且进入该区域。

带有远程定位技术的飞地，支持一对一解决问题，同时又不远离团队空间。

在一个安静的空间里休憩，可以冥想，也可以放空大脑，为下一个任务做准备。

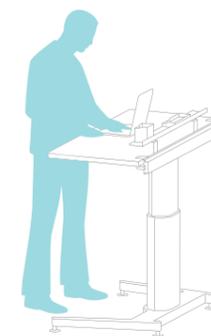


应用组成部分

- V.I.A.™ 建筑隔断
- Hosu 座椅
- media:scape® 合作解决方案
- EE6® 存储



带有踏板机的工作桌面不仅鼓励健康的身体活动，同时也促进思维敏感度。



高度可调节的桌面，让人们可以站着办公，恢复能量。

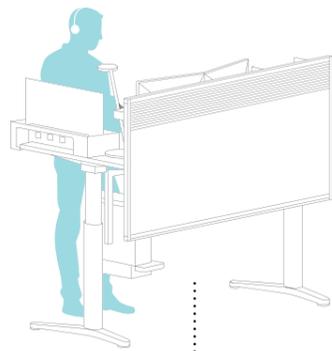
应用组成部分

- V.I.A.™ 建筑隔断
- Regard™ 长桌
- Airtouch® 桌
- Walkstation™
- EE6® 存储

*并非每款产品在全国均有售

常驻办公区

带有支持性工具和个人控制技术的专属个人空间。用户可以将自己的工作桌面个性化，并根据自身情况将其调节到最佳舒适度。整体区域能支持各种用户需求——无论是专注工作、团队合作，还是需要快速完成的任务，让员工自己选择让自己效率最高的工作地点。



每个工作桌面都带有个人存储置物架和挂钩，减少杂物在桌面上堆放，这同时也成为员工之间的分界线。高度可调节的桌面不仅鼓励健康的身体活动，同时也促进思维敏感度，还兼顾了员工自身的需求和偏好。

应用组成部分

Ology 桌
Flexbox 存储
Gesture™ 座椅
Soto™ Worktools

*并非每款产品在各国均有售

Gensler: 专为身心健康设计

人们在大部分醒着的时候都在工作，因此，提高身心健康还有比办公室更值得关注的场所吗？

设计师Nila R. Leiserowitz和Sarah Bader相信，办公室最有可能给人们的身体健康带来积极的影响。Nila R. Leiserowitz和Sarah Bader都是世界著名的建筑、设计、规划和咨询公司Gensler的负责人兼企业员工健康领域的领导者。



Nila Leiserowitz
Principal, 负责人

响应对健康意识的提升以及对身心健康更为关注的号召，Gensler聚集了一群专门从事身心健康环境——从城市规划、到楼宇建造、到室内设计——相关研究的设计专家，创建了一个实践区。在Gensler的企业客户中，他们看到企业主对于提升办公场所的身心健康愈发关注。



Sarah Bader
Principal, 负责人

“多年来，企业对可持续发展以及工作环境有了很多关注，认为这些都是对人才招聘产生重要影响的决定性因素。现在我们开始发现，应聘者提出要求，想要理解公司对于员工身心健康的承诺。对于想要招募优秀的知识性工作者的企业，无论经济好坏，对于顶尖人才总是求贤若渴，需要争夺的。因此，你需要用强有力的方式向他们传递企业文化，让他们感知到员工可以在你的公司里获得成功，” Leiserowitz说道。

身心健康和生产力有直接的关系，位于Gensler芝加哥办公室IIDA的Bader说道。“人们以前觉得身心健康等同于身体健康。但是现在我们意识到其中还有心理健康的层面。身心健康能促进好思路、好想法。这不正是企业主雇佣员工的初衷吗——他们雇佣你不是为了让你出现在那里，而是让你思路清晰、具有敬业度地工作。”

人们比以往更加关注他们的健康了，医疗保健行业的私人定制也正在有条不紊地开展中，这对于工作中的身心健康也有直接影响，Leiserowitz说。“你现在是你自身健康的一位消费者，你能选择如何消费你的这一资产，那就是健康。我们很高兴看到企业更加注意到这点，并且期望员工能保持健康。”

“这一定会成为这个世纪中更为重要的一方面，” Bader补充道。

在令人们觉得心情愉悦的环境中创造体验，这点非常关键，研究证实今天的办公场所还有很大的进步空间。Gensler于2013进行的办公场所的调查结果表明，每四个美国的员工中，只有一人说自己有理想的办公环境。并且，员工的工作效益自2006年以来就不断下滑。“为员工提供合适的工具、政策和空间，让他们可以自由选择，帮助企业营造出让自主的、敬业的员工做出有效决策从而在最大程度上提升个人绩效的工作氛围，”报道中提到。

“我们选择成为建筑师、设计师，是因为我们想为人们创造体验，” Leiserowitz说道。“空间是强大的。这是人们视作当然的最为强大的体验之一。因此，看到我们将身心健康作为空间的一个问题予以越来越多的关注，是个令人激动的进步。优秀的空间能创造出优秀的体验。空间是身心健康的基础。”

提升创新力

media:scape® TeamStudio™ 将创新力得以最大化，大大提高了在其中进行合作团队之间互动的质和量。无论是本地参与还是虚拟参与的员工，都可以通过使用模拟和数字工具进行无缝、平等、快捷的沟通交流。其结果是构建出了一个能够促进信任、支持合作共事、加速创新的办公场所。

steelcase.com/teamstudio

Steelcase®

©2014 Steelcase Inc. 版权所有。本手册中所使用的注册商标均为Steelcase公司或相对应所有者所拥有。

Q & A

访谈

与 Nic Marks 的问答时间

“身心健康中心”创始人

“公司想要获得竞争力，那得从让员工更快乐出发，”

Nic Marks 说道。Marks 是位于伦敦的新经济基金会 (NEF) 独立智库“身心健康中心”的创始人。他说，更为快乐的员工也更为高效、更有创新精神——他有数据可以证实这点。他还开发了颇具影响力的幸福星球指数——由中心机构发表的一个全球指标，衡量人的身心健康和环境影响。

Marks 是 Happiness Works 的总监。Happiness Works 是一家位于英国的公司，旨在帮助企业高管衡量并提高办公场所的幸福感。Marks 是幸福感和身心健康数据分析的先行者，同时他也是一名心理治疗师以及组织变革顾问。



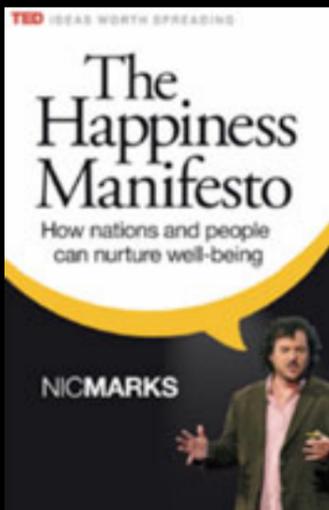
企业人员有认真对待幸福感这个命题吗？

当你用“幸福感”这个词和他们交谈时，就显得有争议性了。幸福感听起来虚无缥缈，正因如此，我们用数据度量让它显得有据可依，更为实际可行。要知道我们正在向世界上的实用主义者兜售这个概念，并且让他们信服为什么工作中的身心健康那么重要。与支持者和革新者沟通这个概念要来得简单，但真正的挑战是和去说服你需要沟通的那群人。

幸福星球指数背后有哪些信息？

它衡量人的体验：生活的质量；以及人的寿命。此外还有生态足迹——衡量要获得美好的生活，我们用了多少资源。幸福指数——他们有多幸福——来源于盖勒普调查以及全球民调。

在某种意义上，生态足迹最具有争议性，尤其当我们试图去衡量我们对地球所施加的压力时。要衡量一个消费者在生活中所使用的每一件物品、以及这一物品消耗了多少地球资源，非常之复杂，但在现实意义上，这足以区分国家和国家之间的差异了。



根据HPI指数，哥斯达黎加是全世界最幸福的国家之一。为什么呢？

从最直接的幸福出发，哥斯达黎加的确是全球民调中最幸福的国家。整个拉丁美洲虽然经济发展不平衡，存在贫困现象，但是他们的幸福指数比你想象的要来得高。为什么呢？因为他们有更强大的社交关系网络，给生活和社区带来了生机和活力。家庭组织也更为稳固。

那个地区的人们即使在困境中（如持高不下的犯罪率和愈发明显的贫富悬殊）也显得生机勃勃。哥斯达黎加的人民寿命比美国人更长，这个事实本身就令人吃惊。他们所用的资源也只是西欧和北美国家的四分之一到三分之一。

公司怎样做能培养幸福感和身心健康呢？

他们用很直接的方式。在Zappos，创始人Tony Hsieh的整个商业模式就是以此为中​​心的。他相信，要让顾客开心，首先得让员工开心。Zappos长期以来都是一家非常注重价值观的企业。10-15岁以下的年轻企业，往往从一开始就采用这个方式。

要让关注点不同的企业扭转过来就会比较困难了。你怎样向那些企业证明如果他们采取不一样的方式，会表现得更好呢？思想开明、愿意学习新的做事方法的CEO们会觉得这是一个有趣的商业模式。企业里有那么多员工的潜能尚未得到利用，没有总体指挥和有效控制的方式，你不可能将这些潜能激发出来。

有没有“幸福公司指数”供企业参考呢？

这是我们的新公司Happiness Works重点关注的领域，旨在帮助企业进行积极的变革。我们正在设计衡量工具，这些工具能指引企业如何进行积极的变革。这个工具会先给整个企业、每个团队和个人打分数，再将这些分数分解成一个个单元，企业主在此基础上能思考哪些幸福驱动力对他们有用，哪些可能不适合他们。

幸福感背后的驱动力是什么？

对于个人而言，幸福感有五个驱动力，我们称之为身心健康的五方面，是由新经济基金会通过从英国政府名下的心理资本和身心健康的远见项目中收集资料而得出。这五个方面都是实证的行为，能改善人们的身心健康：与他人连接、保持活跃、关心周遭的事物、保持学习的心态、积极给予。这些都是我们每个人在平常的生活中可以做到的小事。

然后会涉及企业建制以及是否得到完善的管理、企业的物理环境和文化、企业在更广泛的意义上在做什么事情。这些都是大问题。然后会涉及到人们的工作内容，这是心理和社交需求开始切入的点。人们能在多大程度上进行自我表达，有掌控感，感到自己在进步，关系的强弱度。因此，做自己，有自主性，做自己擅长的事情，学习新事物，与他人相处融洽——对公司里的员工来说，这四个日常工作所发生的事情将转化成积极或消极的体验。

身心健康和创新之间的联系有多大？

在这方面有很多研究，大多数来自于北卡罗来纳大学的心理学家Barbra Fredrickson，她的研究关注人们在心情好和不好时工作方式的差别。这是一个历时20年之久的巨大的研究工作，我只是简单总结一下。简而言之，她表示，心情好的人能更好地看清全局。心情不好的时候，你更倾向于看到事情不好的一面，整个局面里你只能看到这些。但是当你心情好的时候，你能在事物之间建立起联系，更清楚地明白全局，看到关系里的更多细节。因为你在心情好的时候能在有限的时间内做更多的事情，并且做得更好，因此你会更有创造力。

街谈巷议都会说：创造是一个痛苦的过程，伟大的艺术都是由深陷痛苦中的人创作的。显然的确是有许多倍受磨难的伟大的艺术家，但事实上他们在意志消沉的时候是不会作画或创作的。他们是在痛苦的体验之后才作画的。在由正态总体组成的正态公司机构里，心情愉悦的员工要比心情低潮的员工更有创造力。

企业需要富有创造力的个人，但同时他们也需要一个体系，能支持创造力转化成实际的创新。因此，单单让员工更加开心还不够，你还需要把“乐于接受挑战”确立成一种处事方式。通过改善内部体系，你可以让员工将创造力变成企业可以从中收获利润的东西。

物理环境如何能促进幸福感和身心健康？

关于办公场所的物理环境会如何影响绩效和士气，大家众说纷纭。我建议企业在创造空间的时候，不单单考虑如何支持人们直接的工作需求，也要支持他们对于幸福感的诉求。因此，设计能让人们邂逅的“碰撞区”，能让人安静思考的空间，让人们锻炼身体或者边走边开会的户外小道，以及让人们聚到一起、一起学习的社区空间。我觉得让办公室的设计变得既实用又有趣还是有很多进步空间的。○

“街谈巷议都会说：
创造是一个痛苦的过程，
伟大的艺术都是
由深陷痛苦中的人创作的。”

理解幸福星球指数

HPI衡量某个国家给其人民带来的长寿、快乐、具有可持续性的生活，通过运用151个国家在预期寿命、身心健康、生态足迹方面的数据。

HPI = **生活中的身心健康** × **预期寿命**

生态足迹

生活中的身心健康是0-10的评分，由每个国家的访问者得出。预期寿命单位为年。生态足迹（维持一个国家人均消费水平所需要的土地规模），单位为公顷。

欲获得更多信息，请访问www.happyplanetindex.org

促进 身心健康的 办公场所

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的可能性。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。



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。

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踪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。（详情请见第54页Marks的访问报道。）

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，能与他人联通，身体和心智保持活力，工作有真实的使命感。

“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递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。”

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“拼搏奋斗”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/或服务。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递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——以及它如何提高员工的身心健康水平和企业利润。

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。

“员工们可以选择是去睡一会儿，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。在科技巨擘联想，北京总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厅通风，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。

对于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。”



在位于加拿大多伦多安大略省的Quadrangle公司，所有员工都在一个开放式的空间里工作，能接触到自然光。如果员工需要更加私密的空间，这个办公场所也提供各种封闭空间（供小组或大团队一起工作）。

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，更好地和他人联通。

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幢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Quadrangle Architects公司的新办公室。步入他们位于市中心的高楼大厦里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，有一个很大的中厅。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，无论是老总还是实习生，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医药公司里，高管们获得德国总部的支持，将办公室做更多开放式布局，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。我们所雇佣的年轻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。”

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、或者有时候只是希望能安静地一个人专注工作。



拥有一系列开放和私密空间的办公环境同时满足了人们对合作和专注的需求。员工可以根据自己手边的工作内容自行选择最为合适的办公空间。



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。

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说这是一个早于校园的“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汇聚到一起。”

办公环境的设计应该“把人们汇聚到一起”，de La-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。



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点，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。



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。

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 Colmaker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联通。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。



找到地方。 优化空间。

40%员工每天要浪费30分钟寻找用于团队合作共事的空间。现在有了**RoomWizard®**, 当一个空间有腾出来的时候,员工可以立刻看到并当场预约。无需再有猜测、麻烦或闲置——无论是你的员工还是你的办公室。

steelcase.com/roomwizard

Steelcase®

©2014 Steelcase Inc. 版权所有。本手册中所使用的注册商标均为Steelcase公司或相对应所有者所拥有。

共享办公桌， 共享细菌

我们都去过这些让人感到不适的地方——在飞机上、剧场里或者会议中坐在一个咳嗽或者打喷嚏的人旁边。细菌本身就是生活中的一部分，但是我们大多数人都宁愿避免与生病的人近距离接触。与病人保持距离很容易，然而与细菌保持距离则较为困难。

37%

预计到2015年，
有37%的员工
都会移动办公。

员工的双手每天会
接触超过数以

千万

的细菌。

桌面是最糟糕的细菌聚集地。四散在办公桌上的面包屑为细菌和真菌的茁壮成长提供了完美的环境。

80%
细菌感染是通过
人体触摸传播的

25,000
在手机上，每6平方厘米
就有25,000个细菌

“从分配的‘我的空间’ 向共享的‘我们的空间’的过渡， 为智能化、战略性地使用抗菌剂 来支持员工健康提供了机遇。”

细菌无处不在，他们存活在各种表面上，包括——尤其是——工作场所的办公桌上。亚利桑那大学细菌专家Charles Gerbat博士指出，桌面是最糟糕的细菌聚集地。根据他的研究，办公室员工的双手每天都会和数以万计的细菌接触。伦敦大学玛丽皇后学院的微生物学专家Ron Cutler博士也指出，四散在办公桌上的面包屑为细菌和真菌的茁壮成长提供了完美的环境。

更令人倍感不安的是，越来越多员工表示，他们在生病时也会照常上班——根据兰卡斯特大学Elise Insurance近期完成的调查显示，这一比例高达72%——根据WebMD网站公布的信息显示，有80%的细菌感染是通过人体接触传播的。

当然，并非所有细菌都是有害的。事实上，大多数细菌都是无害的。人体中每天都存活着数百万亿种细菌，其中许多细菌对确保我们的生命和健康起到了至关重要的作用。包括位于博尔德的科罗拉多大学BioFrontiers研究所的众多科学家都在对与人体相关的微生物展开深入研究，希望更多地了解它们在人体健康中的作用。

与此同时，一些细菌已经被确认是产生疾病的病原体。而另一个事实则是，随着知识型工作的合作性和移动性日益增强，许多办公室环境中共享的“我们的”空间开始逐渐替代个人分配的固定办公区域成为主导。由于越来越多的员工开始在各个共享工作区域之间来回穿梭，研究表明对于有害病菌的防护也日趋重要。

根据International Data Corporation的数据显示，预计到2015年，有37.2%的员工都会移动办公。“当我们在共享办公桌的同时，我们也在共享细菌，”在过去几年里一直致力于研究共享环境中的细菌问题的Steelcase Work Space Futures研究员Michael Taylor指出，“虽说勤洗手和清洗工作台面是减少工作场所细菌的有效途径，我们也知道通常这些活动的频率并不高，导致效果有限。因此，在员工来来往往的共享办公空间——例如移动工作人员所使用的共享工作空间、教室、休息室和咖啡厅——我们都会以细菌和病菌的形式留下我们到此一游的标记。”

观察以及研究数据证实了这种不愉快的现实情况，Taylor补充道。例如，他引用了KRC Research在2012年对美国人洗手习惯的研究数据显示，39%的受访者不会在打喷嚏、咳嗽或者擤鼻涕之后洗手。

细菌和感染传播的最常见方式是人对人——手的接触、打喷嚏、咳嗽等等。细菌还可能通过间接接触传播——触摸一个物体使细菌在上面驻留。“例如，当你触摸了一个患流感或者感冒的人触摸过的门把手后，你就可能会沾染上他留下的病菌。如果你在没有洗手的情况下再触摸自己的眼睛、嘴巴或者鼻子，就可能会导致感染。”梅奥诊所的网站提醒道。

基于这些现实情况，抗菌药物——即能够杀死或者减缓微生物生长的技术——正在成为工作场所里的一种减少经常被触碰表面的细菌含量的选择。

工作中的抗菌剂

在当今的各种消耗品和耐用品当中，抗菌技术的使用范围非常广，从家用清洁剂和牙膏到服装和玩具。抗菌剂一般都被看作是化学物质，但是它们也可以包括天然衍生的化合物和表面材料。它们会通过诸如蛋白合成和细胞膜功能来抑制或者改变细胞的活动，从而影响到微生物。

随着研究的加速，抗菌剂的知识及其影响力正在迅速地扩大和改变。在众多抗菌剂选项当中，有几种拥有适用于工作环境的潜力。

金属和金属离子。银和铜作为抗菌剂都拥有悠久的历史，有证据显示早在公元前2200年，古希腊、古埃及和古罗马都已经开始使用它们作为抗菌剂。两种金属都被存储并用于处理饮用水，同时还用于制成抗菌药膏。这两种元素的抗菌作用是以离子形式实现的，并且可以以多种方式实施。它们被作为自然和有效的抗菌剂而被广泛接受。银通常是通过将银离子，其中包括化学添加剂，加入到载体材料，如粘土，然后依次加入到基材材料后使用。铜则是可以通过原料金属形式或者氧化物形式添加到基材材料中使用。

以植物为基础的提取物。在许多植物中发现的精油具有一定程度的抗菌作用。研究表明，它们可以通过让细胞膜渗透来攻击微生物。月桂、肉桂、丁香、百里香已经被确定为最有效的类型。使用耗材产品，例如清洁剂或者抹布沾取这些提取物来清理的模式已经非常成熟，同时也正在向采用诸如塑料类的耐用材料过渡。

“抗菌药物才华尽显，为积极营造关注健康的工作环境另辟蹊径。”

表面状态。某些表面状态借用了自然材料作为非化学抗菌剂。其中令人特别感兴趣的就是 Sharklet®，这是由数百万不同纹理的微观钻石形成的模仿天然鲨鱼皮的表面。它不会杀死微生物，而是通过荒凉贫瘠的表面来形成抑制微生物的环境。

重要的考虑因素

从材料化学角度来讲，抗菌剂的使用颇具挑战性。因此在对何时、如何以及在何地使用抗菌剂进行选择至关重要，需要考虑到以下因素：

应用。对抗菌剂的选择和应用是将其与基材材料进行平衡的行为，它们的处理和构成，抗菌剂的期望效果和耐久性，以及最终的产品性能。一些技术可以直接加入到基材材料里，其它则在后期通过喷雾剂或者涂漆应用。这些应用手段则反过来展示了在应用过程中——从使用到寿命结束——对材料管理的生命周期选择。

量。人们很容易认为，使用抗菌剂就是消灭表面上的一切物体。然而不加区别地大规模消灭微生物是不必要的，甚至可能是有害的。根据南卡罗来纳医药大学的微生物学和免疫学副主席的 Michael Schmidt 博士介绍，采用抗菌材料的根本目的在于建立一个空间，可以将微生物的含量降低到一定量，从而使人体能够自行应对残余的微生物。

触摸的概率。工作场所的某些区域被触摸的频率要远高于其他区域，这就导致了微生物含量的剧增，从而加剧了接触到有害病菌的可能性。只在最频繁被触摸的区域采用抗菌剂——还是应用到整个产品上——这是一个需要把握平衡的问题。

基于事实的信息。抗菌剂得到世界各地的政府机构的监管。尽管不同国家存在不同的标准，但大都需要对抗菌剂进行登记，并控制对特定技术以及/或者应用进行索赔的类型。对抗菌剂持赞成和反对态度的人往往针锋相对，并且有时会走极端，对相关用户行为存在的误解也比比皆是，所以在制定决策时，要基于事实信息，而不是通过假设或者臆想至关重要。

探索解决方案

基于工作性质日渐变化的洞察，Steelcase 一直在探索包含抗菌剂的家居产品，为希望在工作场所在进一步减少细菌的雇主提供额外的选择。Steelcase 集团总经理 Steve Sanders 指出：“抗菌剂可以通过减少表面细菌来形成更加关注健康的工作环境。”

Sanders 指出，我们的目标是开发一套安全且有效的抗菌技术，从而给客户提供更多的选择。一套全新的办公桌系统，Ology™，将成为 Steelcase 首套为客户提供抗菌表面组件选项的产品。该产品将于 2014 年在欧洲上市，产品线将在多个经常接触的表面组件

中包括抗菌选项：工作台面边缘和台垫、高度调节控制以及电源和数据接口。Steelcase 与全球领先的抗菌剂创新者 NanoBioMatters 开展合作，将该公司的 BactiBlock® 抗菌技术开发应用到了 Ology。其中的活性成分是银离子。BactiBlock 是一款塑模制抗菌剂。

为了进一步解决客户的需求，公司也在与基于植物开发消毒产品的企业 CleanWell 开展合作。此外公司还与生物技术公司 Sharklet Technologies 共同探索表面材料技术，其中包括 Sharklet。与 Sharklet Technologies 的合作更是行业独占。

积极预防

随着越来越多的员工在工作场所中的工作时间越来越长，并且在整个工作日当中四处移动，如何减少病菌也日益受到关注。抗菌药物才华尽显，为积极营造关注健康的工作环境另辟蹊径，从而改善了员工健康。尽管抗菌剂材料不应当取代或者减少定期的清洁程序或者良好的卫生习惯（例如洗手、用手肘来挡住咳嗽、生病时在家休息等），但它们可以通过进一步减少工作场所的细菌来提升潜在的益处。◉



用途广泛的 Sit2Stand 让用户可以选择并控制自己的工作方式，用户通过使用手动杆或电动杆，能获得从坐着到站着的一系列办公姿势的支持。Soto Caddy 使用方便，为共享办公桌的员工提供便利的移动存储。

转折点： 可持续发展 社会化



Angela Nahikian
全球环境可持续发展 总监
Steelcase Inc.

从本质上讲，可持续发展就是关注人的发展。它能够创造并支持经济、环境和社会条件，从而让人民和社区充分发挥其潜力。这是最纯粹意义上对长期福祉。可持续发展与人类健康的内在的联系——有些人会称之为重叠——是显而易见的，贯穿这两个概念的一条红线便是：人类。

而人类的这条线可以追溯到具有里程碑意义的1987年《布伦特兰报告》，其中明确地将可持续发展定义为满足未来和当前一代人在地球有限资源内需求的关键。这一定义提出了两个要点——满足人类需求和尊重环境极限。到目前为止，地球环境极限这点吸引了大量的关注，并取得了显著的发展。而如今重点已经转移到了另一个不同的话题，即关注满足人类需求，创造健康的文化。社会化的可持续发展正在成为崭新的行动领域。

世界各地的公司都在积极响应推进这种更为全面的可持续发展，使其成为企业的一个不可分割的核心目标和愿景。这些具有进步思维的思想家深知，如果没有健康的环境人类的健康也就无从谈起，而没有健康的人类也就无法创造环境健康。我们曾经将经济健康视作成就的唯一标准，如今它却仅仅是一种手段。

这些有远见的企业认识到，在经济、环境和社会可持续发展相结合的情况下，将更容易开发出新的商业模式、创建并执行新的内部和外部战略、推出创新的产品、和畅想更出色的理念，从而有助于解决目前的燃眉之急并面对未来。

可持续发展的 重点正在发生变化 现在它将关注满足 人类需求，

创造身心健康的 文化。



随着大数据的日趋成熟，我们将有可能将具体的健康措施和直接的经济影响更加紧密地关联起来，从而产生直接的经济影响。

在过渡期间，随着关注点的扩展，企业必须采取与以前环境战略有所不同的策略来处理社会化的可持续发展。现在是时候从最大限度地减少损害向最大化地提升潜力转变，从减少伤害向探索更加积极的影响转变。这不是墨守成规——而是拓展对人类的承诺。现在是时候将关注点从风险管理向人类发展的方向转移了。

企业一直不愿意解决员工健康问题。怀疑论者表示它很难以衡量和界定，并且感到对于以投资回报为基础的商业氛围来说言过其实。在关注隐私问题的时代，员工们会觉得个人隐私受到了侵犯，批评家则指出了商业案例悬而未决的问题。还有些人则对身体健康进行了大量的投资，比如为员工提供健身房会员福利，然后认为问题全部解决了。但是问题依然存在：糖尿病和肥胖已经泛滥成灾，医疗成本只增不减，而我们现在把工作当作重中之重，连睡觉也要惦记着工作。随着人力资本溢价，现在企业是不是应该采用新的思维？

在当今的商业环境里，以及在一些被称为明显缺乏身心健康氛围的工作场所中，健康经济学家发现了高调的拥护者。近期，全球众多的商界领袖，包括维珍的Richard Branson爵士、联合利华的Paul Polman，印度的Ratan Tata和诺贝尔奖获得者银行家Muhammad Yunus集体倡议全球的企业“成为推进整体身心健康的主要推动力，通过不断变化的业务模型、员工福利、健康、公民参与以及人权来增加社会价值。”

身心健康是一个文化问题——它涉及所有部门、人力资源战略、环境和流程。这是企业内部的共生生态系统，对于进步的企业而言，健康已经成为了战略需要和差异化竞争优势——正如环境可持续发展一样。我们的研究显示身心健康的文化包括了：

- 促进创新
- 提高生产力
- 鼓励创意
- 形成合作
- 创建并传播乐观精神
- 增强专注性
- 培养个人的真实性
- 支持身体的活力
- 建立达成共识和共同信仰的文化
- 在更广泛的世界层面上
- 扎实工作和创造持久变革之间的联系

这些都是非常理想的结果，但是如何来衡量一个人的身心健康状况？世界各地的企业、学术界以及政府都在绞尽脑汁地思考着度量方法。正如多年前关于如何衡量产品和活动对环境的影响一样，评估健康的辩论正在如火如荼的进行中。其中英国正在展开一些极为有趣的活动，英国政府设立了国民健康账户并每两年对全国人民身心健康情况进行一次研究。新经济基金会赞助的快乐星球指数从一个方面对全球最快乐和最不快乐的地方进行了排位（有关快乐星球指数更多详情，请见第55页）。盖洛普继续其在全球追踪健康趋势的努力，同时许多其他国家，其中包括法国，都在考虑采用更加关注全面健康的评估来替代国民生产总值（GDP），用于评估国家的成功水平。

展望未来，随着大数据的日趋成熟，我们将有可能将具体的健康措施和直接的经济影响更加紧密地关联起来，但正如全面质量管理之父W.Edwards Deming曾经说过的那样，“只有百分之三的关键指标可以衡量”。

与此同时，经济、环境和社会可持续发展的融合正在进步的企业和市场当中有所建树。可持续发展和健康之间的关联日益显著，并将会在接下来的几十年里更新成功的定义。“未来可持续发展的业务、未来的底线、未来的领导力和未来的激励机制的定义都基于它们从生态角度和效率角度满足我们的健康需求。”远见卓识的作者写道。这是不折不扣的契机，能够重塑我们经营业务的模式、我们作为人类的言行举止、以及我们与环境互动的方式。而这一切都始于我们——作为人类——探索兑现我们的承诺，解决我们共同拥有的根深蒂固的问题，以携手创造一个更加可持续发展的未来。●

畅想身心健康 健康的未来

随着我们的健康研讨会在北美地区落地开花，我们的学习也不断深入。我们将会与建筑界和设计界的成员、企业决策者、学者和思想领袖一起探索工作中身心健康的未来。在每一场为期半天的研讨会中，我们将会共同创造并展望伟大的愿景，使之能够更好地支持员工身体、社会和心理健康。各个团队将会交换思路，探讨发展趋势，并最终创建出一个代表自己对未来展望的一个场景。公司将会对这些想法和洞察进行整合并在企业内分享，这样我们就可以拥有清晰而一致的目标，共同构建我们对未来的愿景。



大胆的 笔触仅仅是 是起点

在专为健康而设计的工作场所中，每一个细节都至关重要。能够让我们与自然环境和自然光照接触的建筑、能够促进我们与同事沟通的开放式办公室，以及其他包罗万象的战略为我们的工作环境提供的框架，然而它们都是让工作空间成为我们“工作之家”中的一些细枝末节。

规模较小的选择——例如我们工作的直观使用程度，以及家具对多样化办公团队的适应程度，使用材料，喷涂颜色，甚至连椅背靠垫的形状——都会对我们的健康带来戏剧性的影响。

在利用技术让人与人之间的联系变得日益紧密且毫无间歇的世界当中，能有效改善我们身体和精神健康的工作场所也越来越重要。我们对自己时间的控制日益减少且身不由己。随着休息和减压时间的减少，我们也越来越难以将工作和个人生活区分开来。高压已经成为了默认的工作模式。

我们将大部分精力投入到工作中，因此我们也期待工作环境能够帮助我们找到平衡甚至是慰藉的体验，细节的作用在这里显得至关重要。

“我们的办公空间以及触摸和互动的产品都能够改善情绪，减少压力，让我们更机敏。它们具有鼓励、激励和吸引员工的作用。”Scarlett Opus的常务董事Victoria Redshaw指出。Scarlett Opus是一家总部设在英国的趋势预测公司，为世界各地的公司提供建议指导。

如何通过形式、色彩、材料和直观的用户界面来影响健康体验是当前一个热门话题，她说道，“而且注定将越来越热。它将会成为室内设计师、空间规划师和建筑师‘不可或缺’的考虑要素。”这些设计元素与Steelcase对于健康定义的六个维度中的三个直接关联：真实性、警惕性和持久性。

我们的办公空间以及触摸和互动的产品都能够改善情绪，减少压力，让我们更机敏。它们具有鼓励、激励和吸引员工的作用。

探索真实性

工作场所对健康的影响十分重大，因为我们与工作空间和工具之间的互动十分密切。无论是一款使用便捷的手机、舒适的座椅或者安静的放松空间，我们都会与这些产品和空间建立起联系，并将相关的情绪带入相应的品牌以及生产公司。

“这些设计元素有助于让空间或者产品与员工产生共鸣。我们会感受到这些公司对我们的理解，了解我们的生活方式，我们的喜好和需求以及渴望。公司会将这种渴望融入到产品的各个层面，从外表到内在功能。”Redshaw说道。

例如，纹理和材质能够改善我们每天与又冷又硬的技术设备打交道时的体验。实木部件和天然面料能够传达真实性的体验。它们代表了“能够让人感到欣慰的熟悉的花纹和材料。它们能让我们感觉到与自然的联系和接地气的感受，并提醒我们并非所有物品都是数字化的虚拟产物。”Redshaw说道。

真实性还意味着诚实地表达自己，从而建立起人际关系之间的良性互动。附近的私人办公空间能够让我们开展有助于建立友好关系的机密讨论，正如舒适而轮廓分明的无扶手座椅能够提供如家般的感受并促进员工坐下来面对面沟通。

“身为设计师，健康是我们所要关注的重点，采用不同的材料、颜色和纹理来推进更加开心、更为健康的环境。从我们第一印象的角度来看，最关键就在于空间必须做到引人入胜，甚至让人感到耳目一新。”DesignTex设计师兼副总裁Kimberle Frost指出。DesignTex是Steelcase旗下生产纺织品和墙面用品的企业。

引人入胜的空间

我们会被引起自己情绪反应的地方所吸引。一间情调高雅的咖啡馆，有舒适的桌子和迷人的氛围，这是一个吸引人们一边啜饮咖啡一边聊天的地方。但是作为办公场所，它就太不适合了。这里太过嘈杂，缺乏隐私，而且椅子也太硬，不适合舒适办公。有许多公司都在尝试将合作办公空间营造成这种咖啡馆风格，但是都殊途同归地败在了细节上。

“员工会花费很多时间在这些空间里面单独办公或者合作办公，然而这里的家具通常都只有差劲的靠背支持体验，缺乏隐私，同时支持放置个人物品的空间少之又少。员工很难在这样的空间里全力工作。”Steelcase B-Free休闲区的市场经理Constance Kocher指出，B-Free休闲区是一系列适用于非正式空间和迎宾区的家具。

B-Free开发团队研究了员工在使用软性座椅区域以及其他支持知识型办公空间的情况。“只有在感受到了放松、随意的体验，能够让自己做回自己，所有情绪才会都放到创造上去，才能全力投入到工作中去。”Kocher指出。

我们往往会需要一定的隐私措施，但不需要多到将自己和其他办公区域完全隔离的程度。研究者将这种心态称为“独在一起”：我们与其他知道我们正在忙工作的人分享空间，但我们会在感到被保护的同时自己也拥有独立的空间。

“员工会在这些空间中寻找联系、合作和专注办公的体验。它们希望独自办公，但也希望有机会和其他人进行沟通。”Steelcase产品设计师Bryony Gaschy说道。

在设计新的B-Free组件时，Gaschy添加了一块半透明面料的隐私屏风，确保恰到好处的隐私水平。座椅和工作台面都采用直立或者坐姿风格。就连休闲座椅的形状都展示出了相应的暗示：倾斜的副手和座椅靠背以及圆角的座椅都能提供更好的舒适体验，同时弧形的外观更为赏心悦目。



Coalesse品牌旗下的Lagunitas™休闲座椅可以让用户通过调节椅背来承托端坐或者更为舒适的斜靠姿势。无论是独自工作或者与他人合作，还是坐在桌前或者斜靠着谈话，用户都能体验到舒适的支撑。

毫无疑问，工具总是会与我们同在，因此我们会看到座椅旁边的挂包袋和工作台面侧边的存包架，以及为数码设备提供充电的电源接口，仿佛都在给予用户提示：我们可以在这里坐下并工作，根据我们的需要进行或多或少沟通，更好地投入工作或者与同事交流。

家具的材质也释放出了舒适的信号。B-Free屏风的材质温暖柔和。椅脚材质可以选用木质（凸显真实性的标准）并且带来了居家的感受。

柔软、感性的材料能够为工作场所带来更加引人入胜的体验。

多样性

多种多样的工作区域能够鼓励员工在工作日期间四处移动，而身体运动对于人体持久性至关重要。事实上，员工需要一系列支持他们站立、就坐和斜靠办公的工作区域。

为了应对在多种多样空间里办公的需求，Free Stand无疑是一款简单而优雅的方案，一款轻量级桌子搭配了使用移动设备工作台面。它能够折叠存储，同时非常轻便，适用于根据需要四处搬动。

“许多休闲空间缺乏支持办公的功能。Free Stand可以为你提供一张能够360度旋转的结实办公桌，高度调节范围在20英尺到27英尺之间。它几乎能够让你在任何一个地方开展办公。”Coalesse市场副总裁Karin Gintz说道。

分享和独占空间，“我的”空间和“我们的”空间之间健康组合将有助于员工在就坐、站立或者斜靠时调节姿势，并和同事展开有效交流。

另一款简便的办公工具，是一款可调节的显示器支架，它的功效不只是能够节省工作台面的占地空间。它可以将显示器调节到准确的高度和视觉距离，减少眼睛疲劳，并有助于员工转换更多的舒适姿势。

通过将可调节高度的桌子和工作台面与踏步机合二为一，则能够支持更广泛的姿势并带来令人耳目一新的变革。

活力也会通过自然光线和户外美景的感官刺激得到改善，不过这也一样，小决定可能会带来大影响。空间中所使用的颜色会让我们感受到刺激，并唤起情感、心理和生理反应。总的来说，温暖的色彩能够激发能量。冷色调则令人冷静。工作场所往往会采用中性色调，间或用其他颜色加以调剂以产生惊喜的效果。

绿色通常是医疗环境的首选，这是基于绿色的心理影响效果。“绿色象征着健康和成长，所以通常被用于医院，”DesignTex的Frost说道。但是对于颜色的反应往往会受到地理区域、文化背景、历史，以及个人喜好的影响。“一个人对于红色的反应是愤怒，而另一个人则可能是爱慕。每一个国家对于颜色的偏好都各不相同。应当准备多种选项以方便人们采用引发各自积极情绪反应的材料和色彩。”

听到“哇哦”

这些无微不至的细节能够为健康环境带来了多少帮助？Frost表示，DesignTex会与客户定期会面，来了解人们对于某一特定纺织品的面料和产品的整体感受反馈。“最终，你希望这款产品能够让用户在看到、摸到和用过之后赞叹一句：‘哇哦’！”

这种反应可能表现出人们对这种工作环境表现的认可。北卡罗来纳大学的教授，心理学家Barbra Fredrickson曾积极探索过情绪对身心健康的影响。她发现，积极情绪对健康而言不仅仅是一个信号。它还能复制并进一步生产身心健康的体验，其影响不会仅局限在当前舒适的一刻，还会产生长期持久效果。

“积极情绪的益处不会止于一个个体的改变。”她写道，“因为一个个体的积极情绪会通过其他组织成员传播，并通过人际关系进一步延伸到客户，积极的情绪会成为企业运转的原动力，帮助企业发展和繁荣。”

小选择可能带来大收益。从为办公工具提供智能功能和支持不同的姿势以及不同级别的隐私程度，到选择面料、颜色和纹理来产生积极的情感反应，这些都是重要的选择，有助于推动每一位员工在工作环境中的身心健康。●



亚利桑那州立
大学研究：

办公场所中的 活动

这不是一个毫无关系的巧合：在过去50年里，大多数工作的体力程度都在降低，与此同时肥胖率不断攀升。今天，大多数人每天的工作都是坐在电脑或电话前，因此消耗的卡路里减少了——据美国劳工局于2011年进行的一项研究数据，现在的人至少每天减少150卡路里的消耗。研究指出，工作中的活动程度降低是导致美国人肥胖率攀升的首要原因。

工作久坐不动并不是美国独有的问题，体重增加并不是工作久坐不动对人们健康造成危害的唯一副作用。在伦敦进行的一项研究表示，相比一直在工作中走动的售票员，公交车司机罹患心脏病比率要更高。另一项研究综合比较了在澳大利亚糖尿病学期刊上发表的18个不同研究中的数据，报告指出成年人每天有50-70%的时间是坐着的，他们罹患糖尿病和心血管疾病的风险更高，甚至寿命更短。

寻找鼓励员工在一天中多动一动的方式对员工的身心健康尤为关键——这点已经日渐清晰。在亚利桑那大学·卫生解决方案学院以及护理和卫生创新学院的管理人员决定应对这一挑战，他们计划为员工提供一个全新的办公场所——对整个第5层楼面进行重新改造，此大楼为学校所拥有，坐落在凤凰城市中心。整个楼层是一个完全开放式的布局，诺大的窗外能看见美丽的风景，这样好的基础仿佛提供了一块空白的画布供设计者作画，管理人员要求设计团队充分利用每一处空间，让员工受益，提升他们的身心健康。

“我们的愿景是营造出一个注重效益、追求巅峰绩效的氛围，”护理和卫生创新学院的院长Teri Pipe说道。“其中一个关键点就是让自然光渗入空间，员工能向外眺望，看见美丽的沙漠风光。另一个重要的概念是让不同背景、不同职业的人凑到一起工作，让大家体会到合作的重要性。此外，我们还想确保大家在工作时能有机会动一动，因为健康、创造力、长期或短期记忆、能从不同视角看事物的灵敏度——这些都和我们一天里的活跃程度紧密相关。”

“作为健康教育领域的领导者，我们希望自己的物理空间和设计能体现出我们是身心健康的供给者，而很多例子往往都是反面教材，”卫生解决方案学院院长兼执行副教务长Keith D. Lindor说道。“我们用一种积极正面的方式来给大家做出示范，这点很重要。”

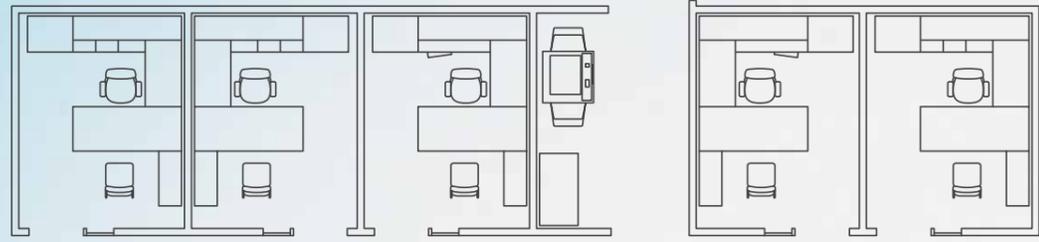
衡量物理空间的影响

为了给员工改善工作环境，ASU的管理人员热切地期望引入重大的变革。这个项目也给大学研究人员进行所谓的“自然的实验”提供了理想的机会——让他们自己的员工作为研究项目的参与者，来衡量物理环境对他们身体健康、精神健康以及压力水平所产生的作用。梅奥诊所和ASU旗下的Virginia G. Piper信托基金的一项倡议（肥胖症解决方案）对本项目提供了资助，项目的目标是通过让员工在工作中能更频繁地站、动、走，从而对办公空间的物理活动进行重构。Steelcase以及Target Commercial Interiors在凤凰城的经销商和ASU一起在项目上进行了合作。

凭借大家的共同努力，这个项目向大家证实了：设计旨在鼓励活动的办公空间将改善员工的身心健康水平，并提高生产效力。这一投资在这个维度上得到了回报。

在员工搬入新办公楼层之前，研究人员先收集了各项基准线数据，如体重、胆固醇含量、员工一天内坐着不动的时间、以及活动的时间。员工在大腿上佩戴装置以测量他们每天在办公室以及家里坐着或站着的时间。在手腕上佩戴加速传感器来跟踪移动、物理活动和睡眠状态。搬入前的测试数据将和搬入后四个月内收集的数据进行比较。

整个办公空间里都配备了带有低隔板的办公桌，让邻座的同事站起来就能合作办公，坐下去就能专注于个人的工作。



除了比较体重、血压、生物标记（葡萄糖、胰岛素、胆固醇等）、活动水平和睡眠状态，研究人员也会衡量在工作中移动和站立是否能提高反应速度、决策水平、多任务处理能力、对工作的满意度以及总体办公场所生产效力，包括出勤情况是否变少。

研究人员也从控制组收集数据，控制组是一群在另一幢大楼里工作的员工，他们的办公空间与之前相比只是贴了一些“人体工学干预措施”——健康小贴士和信息，但是没有对物理空间有什么改变。

通过比较不同组的数据，研究人员希望能够得到量化的结果用来证实——鼓励频繁活动的办公空间对人们的身体、精神和心理健康有重大且积极的影响。这个项目为研究办公整体环境的变化（而不只是一个办公桌）所带来的影响提供了独特的机会，ASU营养和健康促进学院的副教授Matthew Buman说道。Matthew也是此项目的首席调查员，他的研究主要关注办公场所的久坐行为。

更活跃的工作方式

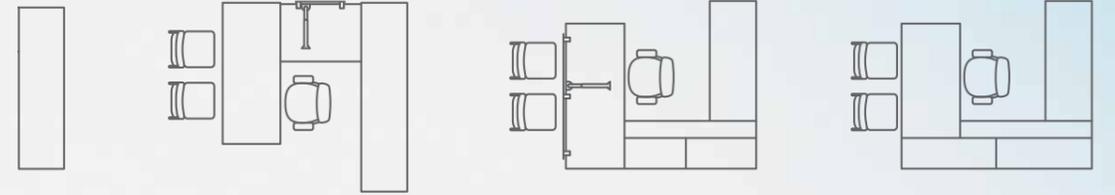
在搬进新办公室（7月）之前，员工就可以选择自己将来在新办公室里的桌子是高度可以在坐和立之间调节的，还是传统的坐着办公的高度：80%的人选择了高度可以调节。为了支持员工变换姿势，并在工作中常走动，这个装修一新的1530平方米的办公空间还配备了将跑步机和工作台面结合到一起的Details Walkstation®。新办公空间装配了两台Walkstation，所有员工都可以随时使用。一台放在开放式空间里，靠近大窗户，沐浴着自然光。另一台则安放在隔间里，提供私密性。

整个办公空间里都配备了带有低隔板的办公桌，让邻座的同事站起来就能合作办公，坐下去就能专注于个人的工作，而不再是如过去在封闭的私人办公室里工作。此外，新办公室也提供一系列共享空间——会议区域、团队空间、沙发、小厨房、宽敞的透洒着自然光的走道、还有一个瑜伽房——这些布置都是为了让员工活动起来，有更多的互动。

“我们的领导决定他们要突破现有格局，在大学的环境里做一些创新的事情，”Buman说道。“作为健康研究人员，我们希望充分利用这一决定，好好评估这样的改变对健康和生产效力的影响有多大。”

“如果我们能证实这种改变确实能带来健康状况的改善，或许更为重要的，是带来工作效率的提高……如果我们能在一定规模上证实这些观点，那么真的能对全世界蔓延的肥胖症带来一些影响。”

在搬进新办公室之前，员工就可以选择自己将来在新办公室里的桌子是高度可以在坐和立之间调节的，还是传统的坐着办公的高度：80%的人选择了高度可以调节。



在工作时有更多活动

要改变身体习惯则首先要改变思维习惯。为了鼓励员工利用新空间里的装备，项目组发出了鼓励工作间多活动的倡议。除了印制传单，他们开设了一个基于电子邮件的支持系统，给大家提供如何利用新办公环境的小贴士——而不是强行要求。

“我们运用的框架是：多站立，坐着也要多变换姿势，多走动。我们尽量让这些贴士简单易懂，”Buman说道。“我们并不是在鼓吹锻炼，只是多活动活动。事实上，我们所有材料都没有提到过锻炼两字。”

项目组还改编了Genevieve Healy博士和澳大利亚的教授Neville Owen等科学家先前的研究资料，鼓励员工走到同事的办公桌前进行交谈，而不是发个邮件；或者用耳机进行电话会议，这样他们可以在会议中走动，而不是坐着不动。项目组也给大家提供如何使用Walkstation的详细指南，指出可以燃烧掉的卡路里和其他健康益处。员工每两周会收到一封简短的“激励简报”电邮，里面有一个他们可以向项目组提问的链接。

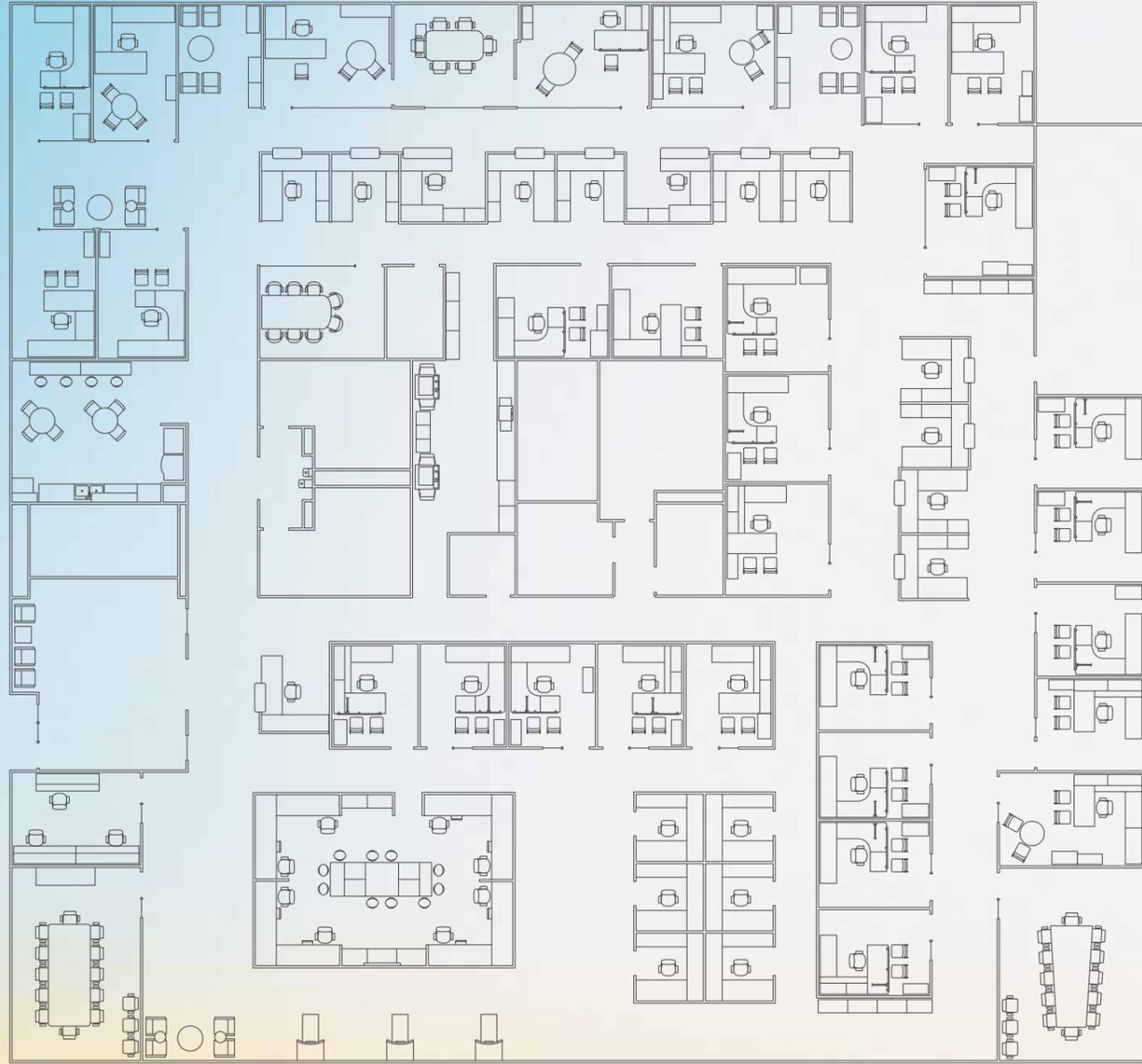
Buman强调，学院的高层管理人员引入并支持更为健康的办公空间这一行动。“这项倡议由管理人员提

出，这种高层的认同至关重要，”他说。“如果你要为员工提供这些设备和机会，你需要表现出支持的态度……告诉大家你支持这项举措，并且积极地寻求变革。”

为了身体力行他们的理念并给大家做出示范，两位院长和员工一起在新办公空间里工作。他们选择了比标准规模更小的办公室，并且共享一个会议室，而不是一人一个，这样腾出了更多公共空间供所有员工使用。Pipe在她的办公室里用了几年Walkstation，即保持了身材又工作高效，因此她一直是这一举措令人信服的拥护者。

院长鼓励员工每天离开办公室1个小时（被称为舞之憩），而且他们自己也常常边走路边开会，并且携带一张“会议进行中”的标志，以免人们上前和他们交谈时对他们不停下而产生误会。行走式会议除了有锻炼身体和促进思维等好处之外，还附带一个益处，Pipe说：“当你们在人行道上肩并肩行走时，你们示意‘我们正在一起走进世界’。这样做带来很多共同的使命感，表现出你们在一起解决问题。”

通过为员工提供在工作中
更为频繁地站立·移动
和行走的选择·
ASU全新的工作环境将
身体活动设计到办公场所中。



“你不能只是
对他们说
工作时多站站。
你需要
为他们提供
改变行为的机会。”



帮助大家有最好的表现

随着大家对肥胖症危机越来越关注，Buman称这个项目是“双赢”的——不仅惠及ASU员工，也对全世界有潜在的益处。“我们希望能找到健康解决方案，以及改善整个社会健康状态的方式。”他说。

Buman提到，其他各项研究表明员工不太可能改变他们的行为，除非总体基础设施允许并且鼓励这样的改变。

“很难让大家站起来工作，如果员工没有让他们站起来工作并且保持高效的方式，”Buman说道。“你不能只是对他们说工作时多站站。你需要为他们提供改变行为的机会。”

“他们将整个学院从一个相对静止且传统的环境搬到了一个能真正满足人们在工作中多活动这样的需求的环境中去。”Steelcase's FitWork group市场推广产品经理Maren Channer说道。

“很多成年人似乎丢失了他们儿时在体育活动中建立起来的习惯，”Lindor说道。“我觉得如果你在工作中也能培养起好的习惯以保持肌肉张力、骨量——这些都需要从站立和锻炼中培养起来——那么你更可能比实际年龄来得健康。我们知道如果人们的生活太过于静止，结果则相反。”

“我们从研究中获知，”Channer说道，“当你把这些工具放到办公环境中去，只要有一个人站了起来，他们的邻座也会陆续站起来。然后这会蔓延开来。他们会互相挑战。”

除了提高活动量，给员工减少压力也同样重要，两位院长都这样期望。“我们一直会谈周边健康环境的重要性，但是还有一个‘内’环境，我们的工作空间和我们自身之间的互动是紧密相关的，”Pipe说道。“一个有审美情趣、高效的工作环境会影响我们的压力水平，以及我们对工作内容的注意力。我们每个人都能让世界变得更为美好。如果我们的内在自我和外环境之间有一致性和平衡度，那么我们能更有效地为创建更美好的世界做出自己的贡献。”

收集并分析这些数据要再花上几个月的时间，但是院长已经开始看到变革和进步的初兆了。

“有时候看到整个办公室里的人都站着，这个景象颇为壮观，大家都在说新环境让他们感受好了很多，”Lindor说道。“我目睹了人们在使用这个空间后人际关系的改善。人们每天都看到彼此，一天要打上好几次照面，会彼此间互动。以前大家都隔离在私密的办公室里，这些行为从来没有发生过。我觉得这真的提升了员工们的士气。有一个星期天的下午，我到办公室里来干些活儿，很惊讶地在办公室里发现还有五个同事也在。我们真的创建了一个大家愿意来工作的地方。”



dash® mini是最先进的LED工作台灯。dash提供了一组统一的光源，能够降低对比度，最大限度地减少强光和阴影。

在details，我们的设计旨在改善员工的生理、心理和社交活动的健康发展。

这就是 **details@work**

欲了解更多有关dash的详情，请访问[steelcase.com details](http://steelcase.com/details)



主动学习

向您推荐**Verb™**——第一款能支持课堂中主动学习的集成式教室家具系列产品。
Verb很灵活、可移动，具有多种重组可能性——支持各类的教学风格。
Verb在任何课堂里都可以支持主动学习，提高学生的成功率。

steelcase.com/educationsolutions



Verb：支持多种学习模式

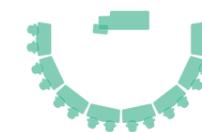
小组学习



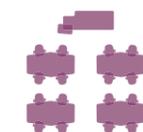
讲座 & 测验



讨论



小组团队





全新的 学术中心

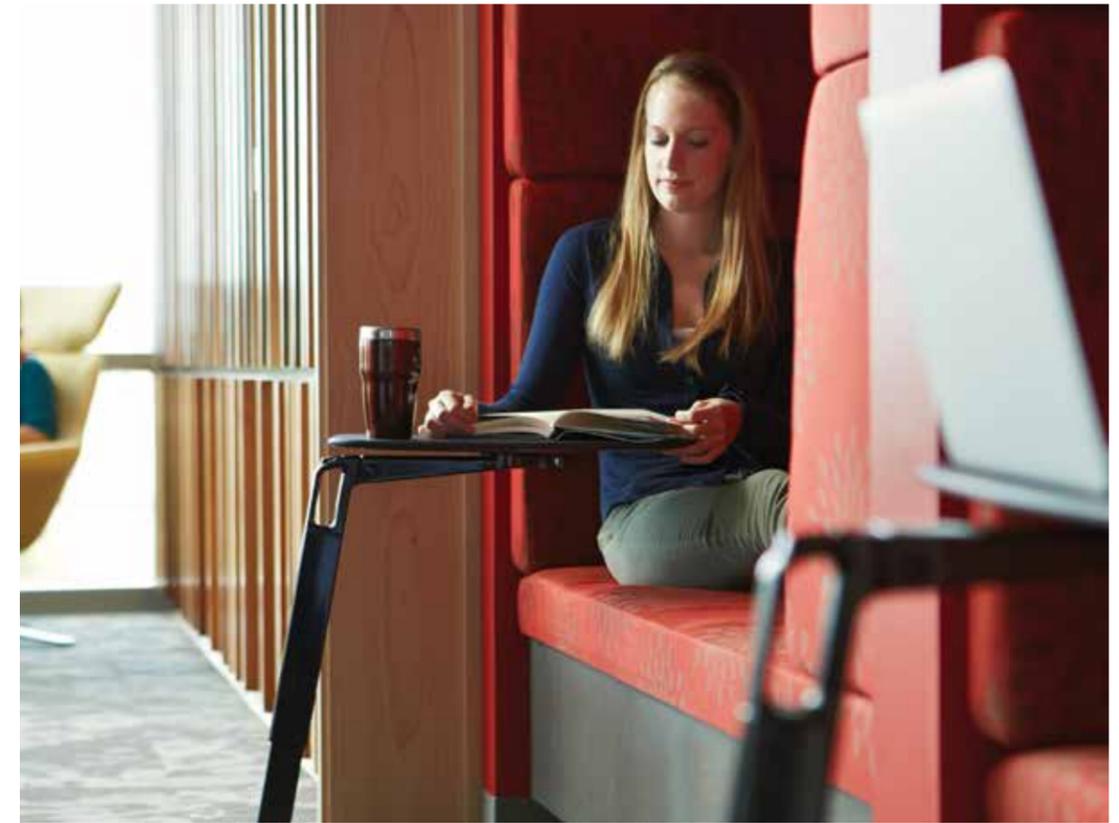
GSVU为支持学习， 彻底改造了图书馆

“我们试图摆脱传统意义上图书馆的影子。我们想要一个非常不一样的场所，看上去不同，感受也不同，这样天才学生有不一样的行为表现。”

“的确大不同。” GVSU大学图书馆馆长 Lee Van Orsdel 说道。位于密歇根州阿伦代尔市的伟谷州立大学里全新的Mary Idema Pew图书馆和信息共享中心突破了传统大学图书馆的框架，一举成为21世纪的学习中心。图书馆不再是沉闷的图书仓库，而是一个集空间、家具和工具于一体、支持主动学习的灵感空间，它支持独立学习，也支持协作学习，为学生提供获得新技能的帮助和指导，并且让学生能自由获取任何形式的内容。



“我们将噪音控制这一概念升华至一种艺术表现。” Van Orsdel院长指出，图书馆的东面比较安静，西面则让学生在交谈中合作学习。



如何让大学图书馆在21世纪依然有用

Steelcase研究人员和设计师为在高等教育中扮演重要角色的图书馆设立了关键设计原则，这些设计原则同样应用在GVSU图书馆的设计中：

- 设计一系列图书馆空间，支持学生社交化学习（同学之间、两人小组或大组）
- 支持图书馆角色的演变，成为内容专家、IT服务提供者、合作者以及教育者

- 通过提供更好的灵活度和用户控制，优化非正式空间的性能
- 为配合图书馆里展开的一系列活动规划好毗邻空间
- 包含可供个人放松、专心思考和有安全保障的空间
- 提供让学生更易察觉并获取图书馆资源的空间

“几乎90%的学习场景发生在教室之外，尤其是那些能让学生在毕业后获得成功的技能：清晰地思考、沟通、表达、说服、和小组成员一起合作的能力。这座图书馆是一个学习中心，让学生在课后继续磨练在课堂上学到的重要技能。” Van Orsdel说道。

这个转型的开始相对比较保守——图书馆将150,000本书籍开架摆放，供学生随意浏览阅读。另外还有600,000本书借助一个自动存储系统存放在图书馆之下；你只要在线订阅一本书，它就会在一分钟之内出现。还要更多？图书馆里有近100万册电子书。

这个策略让图书馆书籍占地面积从5570平方米减少到了325平方米，释放出来更多的空间给学生、教职员工以不同的方式在大学图书馆里工作学习。

这里有各式各样的学习空间，有沉思冥想的地方（Van Orsdel称其为“有点像单元隔间，学生可以在其中寻得庇护的地方”），也有供小组主动分享和创造内容的空间。“我们将噪音控制这一概念升华至一种艺术表现。”她指出，图书馆的东面比较安静，西面则让学生在交谈中合作学习。

一套声音系统将预先设置好的声音通过线路输送到合作空间区域，在那里的学生可以自在地用正常的音调说话。在东侧，白噪音则遮盖掉讲话声音，以减少干扰。此外，图书馆还提供几个户外空间，包括阶梯剧场、室内咖啡馆、室外露台、以及一个位于三楼的阅读花园。



“几乎90%的
学习场景
发生在
教室之外”

Mary Idema Pew
图书馆和信息共享中心
——数字一览

1530

平方英尺

1,500

个座位

19

个小组学习房间

10台

media:scape
合作配置

29

种座椅类型

15

万本开架陈列的图书

60

万本在自动存储
和获取系统中的图书

100

万本电子图书

250

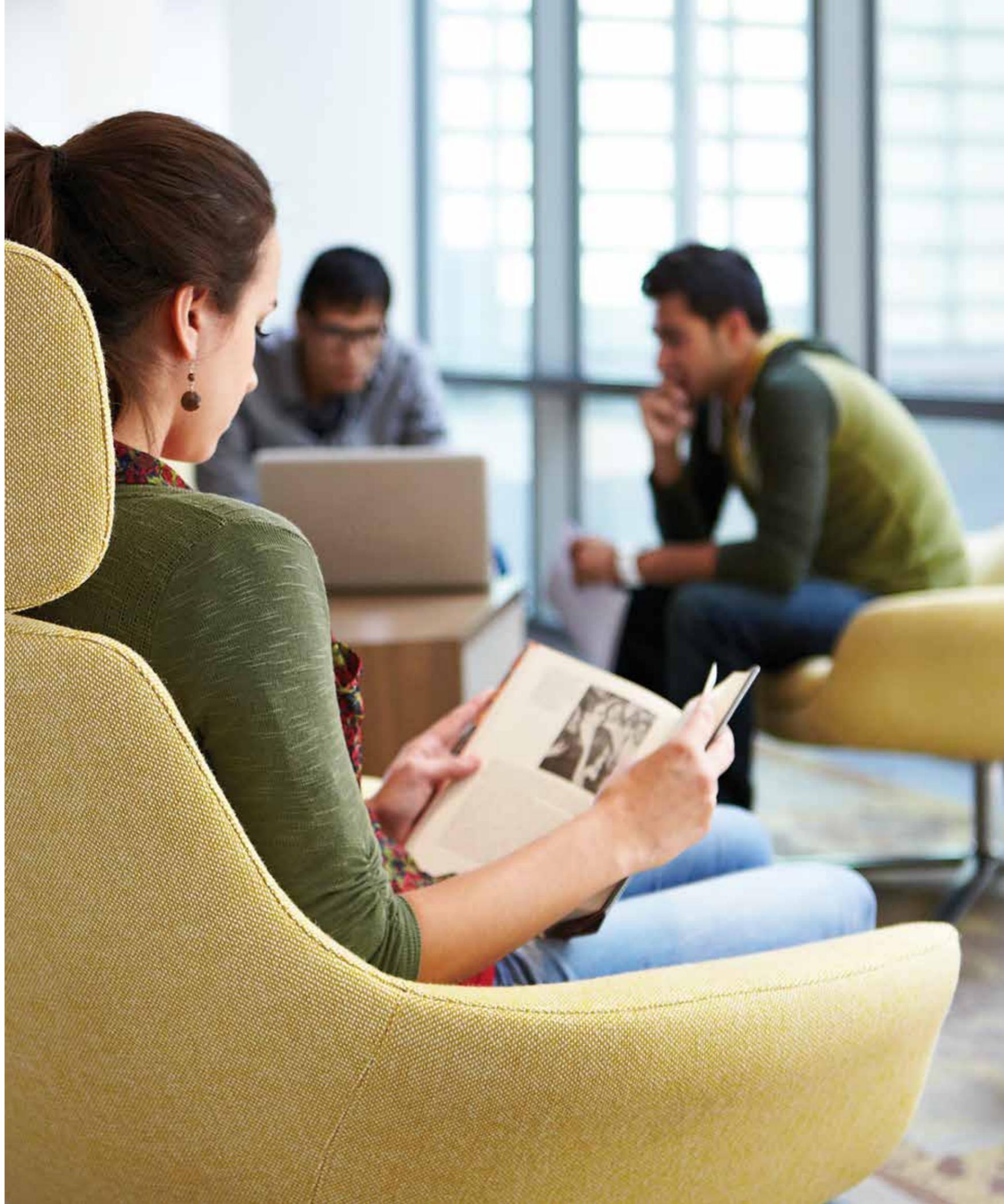
台电脑

50%

节省50%的能源
(相比同等面积的
其他图书馆)

\$6500

总成本6500万美元



回到学习过程的核心

传统的大学图书馆其设计出发点围绕的是印刷品资源，而如今随着电子内容的爆炸式发展，它的角色重要性逐渐减弱了。GVSU于五年前开始规划新图书馆时，他们对图书馆在学习中所扮演的角色以及学习过程本身发生的变化进行了再思考。GVSU大学和Steelcase公司以及Steelcase WorkSpace Futures研究小组对GVSU的实地研究展开了合作，参与合作的还有SHW Group——一家教育环境专业领域的建筑和工程公司。

“大学图书馆可以成为学生在课后进行主动学习的重要地点。在教室里，虽然学生参与了实践学习，但是老师还是主导。在图书馆里，学生发现信息、分析并共享信息，他们自己是学习的主导。并且在这个过程中大家可以无拘无束地选择独立学习还是和他人合作学习。这样一来，图书馆脱胎换骨，从一个阅读和存书的地方转变成了一个主动学习的中心。”Steelcase高级设计研究员Elise Valoe说道。Elise所在的研究小组在全国范围内对私立和公立大学中的图书馆进行了研究。

研究人员对学生的模式有了全面的认识，包括“我们之前闻所未闻的学生们的生活节奏一说”。Van Orsdel说。每个学期似乎都有其固有的节奏——学生的活动会在期中考试和论文交往期前后增加，但与此不同的是，“我们发现学生每天也都有一定的节奏。学生们白天大多数时候都会单独学习，但到了晚上，学习小组就形成了，小组也常常会打乱重组。他们不会就坐到一张桌子前，或走到一个房间里，他们整个晚上都在一起讨论。”

谁说图书馆就是一个沉闷的藏书库了。
Mary Idema Pew图书馆是一个集空间、
家具和工具于一体、支持主动学习的
灵感空间，它支持独立学习，也支持协作学习，
为学生提供获得新技能的帮助和指导，
并且让学生能自由获取任何形式的内容。

学生评分

GVSU的学生给Mary Idem Pew图书馆和信息共享中心给出了很高的评分。



学生的姿势在一天之间也会有各种变化。如果他们手头有任务并且要去赶课时，他们会笔直地坐在桌前的座椅上。如果他们在等一个朋友，则会拿着电话或平板电脑，放松地坐在高脚凳或沙发椅上。到了晚上，他们希望家具摆设是可以移动的，便于他们参与项目小组。大学还发现学生小组和大多数小组不同的是——他们常常在早上10点到下午3点之间碰头。

学生各种奇特的学习习惯给设计带来了挑战：是为他们在白天独立学习设计空间呢，还是为他们晚上的小组学习设计空间？GVSU相信他们找了理想的解决方案：空间里的家具是可移动和重构的，提供各种尺寸和形状，包括20种不同的座椅、数量充足的白板（有固定在墙上的、也有带滚轮的）、以及在图书馆里的多个空间里都配备好的media:scape合作设备。



“基于电子化内容的合作往往意味着一个房间里有6个人，各自带着笔记本电脑，为了看到共同的信息不得不不停地旋转屏幕、扭转身体。而media:scape让人们可以专注于共同创造和学习的思维过程，不需要每个人都在自己面前放个终端设备。” Van Orsdel说道。

她相信这样的设计让图书馆固有的灵活度有了意外收获：“万一我们的设想和实际情况有差异，我们有足够多的灵活度根据学生的需求进行调整。”

MIPL中另一个著名的概念就是知识市场——它通常位于入口通道，在那里，训练有素的学生可以帮助他的同学提高某项技能。“大学往往不能无缝地提供好这项服务，因为大学根据教育范畴将知识都分隔开来：英语、写作、研究、技术、演讲等等。知识市场则将这些资源都规整到一个地方，让学生可以培养所有未来雇主觉得重要的技能：书写、表达、演讲、研究。学生自我管控他们的学习，在需要帮助的时候选择所需的方式。”

知识市场是一个开放式区域，位于主通道旁边一条不会错过的小路上，从晚上6点开至深夜12点（“合作的行为通常发生在这个时间段内”）。信息亭、视频显示器和屏幕等装备鼓励学生走上前去、提问、快速合作探讨。●



研究表明 教学空间能大大影响 学生的投入程度

Steelcase Education Solutions (教育解决方案) 研究中的新数据表明, 专为主动学习而设计的教室会对学生在课堂上的投入程度起到正面影响。

这项涉及了四所美国大学的研究对不同的教室设计如何影响学生的课堂投入程度进行了评估, 学生投入程度被公认为是教学成功与否的一个可靠指标。

“提高教学质量是全球共同的目标, 但是如何得以实现却依然在研究和争辩中。虽然近几年完成了一些引人注目的研究, 但是有一个变量经常被忽视, 那就是教室设计所扮演的角色。” Steelcase Education Environments 总监 Lennie Scott-Webber 博士说道。“我们为填补这一重要缺口在继续推进研究, 创建可靠的评估工具, 并且为学习环境和学生成功之间的关系贡献大量的知识。”

凭借由 Steelcase Education Solutions 团队开发的评估调查工具, 参与者将比较他们在传统排列座位的教室里的体验和专为主动学习所设计的教室里的体验。专为主动学习而设计的教室配备有 Steelcase 支持主动学习的产品: Node® 座椅、Verb® 教室系列、LearnLab™ 以及 media:scape® 合作配置。参与者将回答他们在教室里所发生的学习活动的投入程度, 并且评估教室的装配对这些活动的支持程度。

依照评估工具里的12个因素, 大多数学生认为支持主动学习的教室在各个指标上都要好过传统教室, 而且这个评估结果在不同的大学之间没有明显差异。总而言之, 支持主动学习的教室为学生和老师都带来了主动教学质量的改善。

总体研究表明: 专为支持主动学习而设计的教室在多个层面都提高了学生的投入程度。研究还表明, 学生觉得教室的设计对他们的创造能力、上课的积极性、取得更好成绩的能力、以及课堂上的投入程度都有积极的贡献。

“这项研究得到了诸多重要发现, 均说明教室对学生投入程度有很强大的积极影响,” Scott-Weber 说道。“如今我们能证实 Steelcase Education Solutions 的教室能鼓励并帮助教育工作者实践主动教学的方法, 即使他们没有经过特殊培训。由此, 教育机构的决策者、建筑师和设计师能更加确信: 投资于支持主动学习的解决方案能创造出更有效的教室, 学生的投入程度也有更高的预见性。”

研究的第一阶段结果(3所高校的测试研究) 刊出在2013年11月的高等教育规划上。此期刊是由学院和大学规划协会发行的同行评审期刊。Steelcase 团队继续在北美的高校里开展此项研究, 为这一重要研究领域收集数据、积累知识。

全新学习心得

关于学习空间规划和设计的想法

坐着别动

活动是健康的、高效的——有益于学习。

如果我有选择，我会在全世界范围内下令禁止这句在校园里常听见的命令。原因是：越来越多的研究和课堂上的经验表明，通常被称为“坐着获取知识”的学习方式真是大错特错。事实证明，要让大脑保持活跃，我们需要常常活动。

活动能增强学习和记忆力，教育家David A. Sousa在他的著作“心灵、大脑和教育：神经科学对课堂的影响”（2010，Leading Edge）中写到。身体活动会给大脑输送更多携带“燃料”的血液，当学习者四处活动时，他的大脑更为活跃。

加拿大的高中教师Allison Cameron在她的教室里配备了健身脚踏车和踏步机，并且将每节语文课分成了两个20分钟的段落，一半锻炼，一半教学。结果：测验成绩提高了。一个8年級的班级写作测验比去年提高了245%。另一个8年級的班级没有锻炼，40分钟整堂课都用来教学，他们的写作成绩相比去年反而下降了。

活动让学生能重新集中注意力，并提高专注程度。Lengel和Kuczala在“动觉课堂：活动中教学”（2010，Corwin）指出。他们说，只要让学生在学的过程中能离开座位动一动，就会给大脑所需的新鲜劲儿和转换。

企业也在逐渐了解活动的好处。经济学家期刊最近报道“长时间不活动对人体健康有害，无论你之后花多长时间去健身房慢跑或狂踩踏步机。最新研究表明，你同时也需要经常轻度活动……即使只是多次站立，也会调用到坐着不会用到的肌肉。”公司通过安装站式办公桌、踏步机办公桌或其他鼓励身体活动的办公家具，给员工提供工作中活动的支持。但是，学校的管理人员似乎还没有拿到这份备忘录。

密歇根州阿伦戴尔市伟谷州立大学运动科学的教授John Kilbourne博士准备对此做出改变。

“学生也应该有同等的环境待遇，如果要他们为活跃的办公环境做好准备的话。为什么不通过创建更活跃更有参与感的教学区域，让学生为这个未来趋势做好准备呢？”

20多年来，Kilbourne都在传统的教室布局里教授讲课/讨论课程：教室里有30到40个座位，固定的课桌，排列整齐。“因为受到空间和时间的限制，毕竟我的课前后还有别人要上课，你不可能去改变课堂格局。”

终于有一天，一位竞技运动历史和哲学教授受够了这种“沉闷古板、又倍感束缚的固定课桌格局”，并且获得了一些赠款资金。于是他创造了有趣的教学空间——他称之为可以活动的教室——里面有平衡球和Steelcase Node®座椅。

仅仅用了一个学期，他通过评估学生记笔记的能力、注意力、讨论参与度以及考试成绩对新教室的有效性进行了衡量。结果非常积极。此外，98%的学生希望每堂课都可以这样活动身体。

在接下来的一年里，Kilbourne添加了站立式课桌，去年他又为教室引进了Turnstone的新Buoy座椅，Buoy能倾斜至12度，鼓励坐姿保持活动状态。“它和平衡球有些类似的特征，但又要结实得多。”他说。

“历史上很多教学过程都是可以活动的，而不是坐在一个地方。我无法想象哪门课不能在可以活动的教室里受益，对于那些需要学生相互合作的课尤其如此。”

学生不是唯一的受益方。活动性同时为老师和学生提供了启发性环境。Lengel和Kuczala说道。老师的大脑也需要新鲜劲儿和转换。

我们所有人——规划和管理学习空间的管理人员、讲师、设计师、研究人员——都应该为教室配备移动桌椅和鼓励活动的设备给予帮助。

学生有责任在课堂上自律并且专注，但是我们可以创造出不同的环境：是让学生更有参与感、更有动力；而不是让他们觉得枯燥乏味、坐立不安。

请加入我们的行动。●



Lennie Scott-Webber, 博士
Steelcase Education
Environments 总监
教育解决方案

几年来我一直在研究教育环境，深入探访过的教室数不胜数。我的热情以及工作是帮助人们理解不同的环境下所产生的不同的行为，并且为支持新的教学方式创建教室环境。

请将您的想法、问题或点评发邮件至lscottwe@steelcase.com或推特至Lennie_SW@twitter.com。

98%的学生希望
每堂课都可以
这样活动身体。



新型图书馆

主动
被动
公开
私密
数字
模拟
正式
随意
沉静
活力
社交
安静
选择

专注
单独
群体
投入
放松
观察
敏锐
专注
创新
传统
头脑
风暴
冥想
合作

今天的学生希望有选择的权利，要求图书馆提供多样性的空间，来支持他们多样化的学习方式。Steelcase和全球领先的教育机构合作，为可能发生学习的各种场景创建了多用途、高性能的空间。

访问www.steelcase.com/libraries，了解更多讯息。

Steelcase
教育解决方案



TURNSTONE 将乐趣 带进办公室

Kevin Kuske
Turnstone总经理

如果你是一个移动办公者，某一天下午可以穿着拖鞋，靠在自家沙发的舒适一隅，阅读报表，处理邮件，这个场景对你一定很有吸引力。移动办公带来的灵活性似乎可以说服一部分人：我们不需要社区化的办公环境，或者办公室这个概念本身都有点言过其实。

我们是在自欺欺人吗？去办公室上班还有必要和优点吗？

在turnstone，我们相信答案是“有的”。因为你出现在办公室不仅有利于团队团结，支持合作，促进关系，还能营造出一种氛围、一种个性——大家聚集到一起所呈现出的品牌象征要大于任何一个个体所能做到的效果。在办公室里工作能建立起团队成员之间的联系和信任感，从而激发出团队的创造力，让项目上的合作更有成果。

那么我们如何才能创建出人们想来上班的办公场所呢？我们如何让新员工相信我们重视他们在会议上的想法以及在餐桌前的存在感呢？我们相信答案是：“乐趣”。随着移动办公的比例不断增加，将乐趣带入办公室变得前所未有的重要。

你如果想要改变办公室里的氛围，那么下面这些事情可以让越来越多的笑脸出现在你的办公空间里：

用有趣的活动建立联系。当你突破常规，用有创意的方式建立人与人之间的联系，乐趣自会油然而生。试试看举办一个比赛：拿出你的热熔胶枪，空出一天来，去搜罗饰面材料或建筑废料，把它们变废为宝，做成工艺品。释放你的创意思维，在废物堆边上不务正业。你也许会与当时坐在你边上的人拥有一段共有的开心回忆。

动起来！你不需要靠跑马拉松来收获常常活动所带来的益处。除了有利于身心健康，站起来动一动还鼓励人们相互之间有更多的互动交流。这些都有益于身心健康，并且激发创造力。

Turnstone的首席品牌人类学家Kevin Kuske在最近发表在Entrepreneur.com的一篇文章里提出，“我们的身体结构生来就不是为整天以90度的坐姿来设计的。活动对身体和心理都有利。一个高效的办公场所应该提供各种空间和姿势的选择。它能打破用户和桌子之间的捆绑关系。”

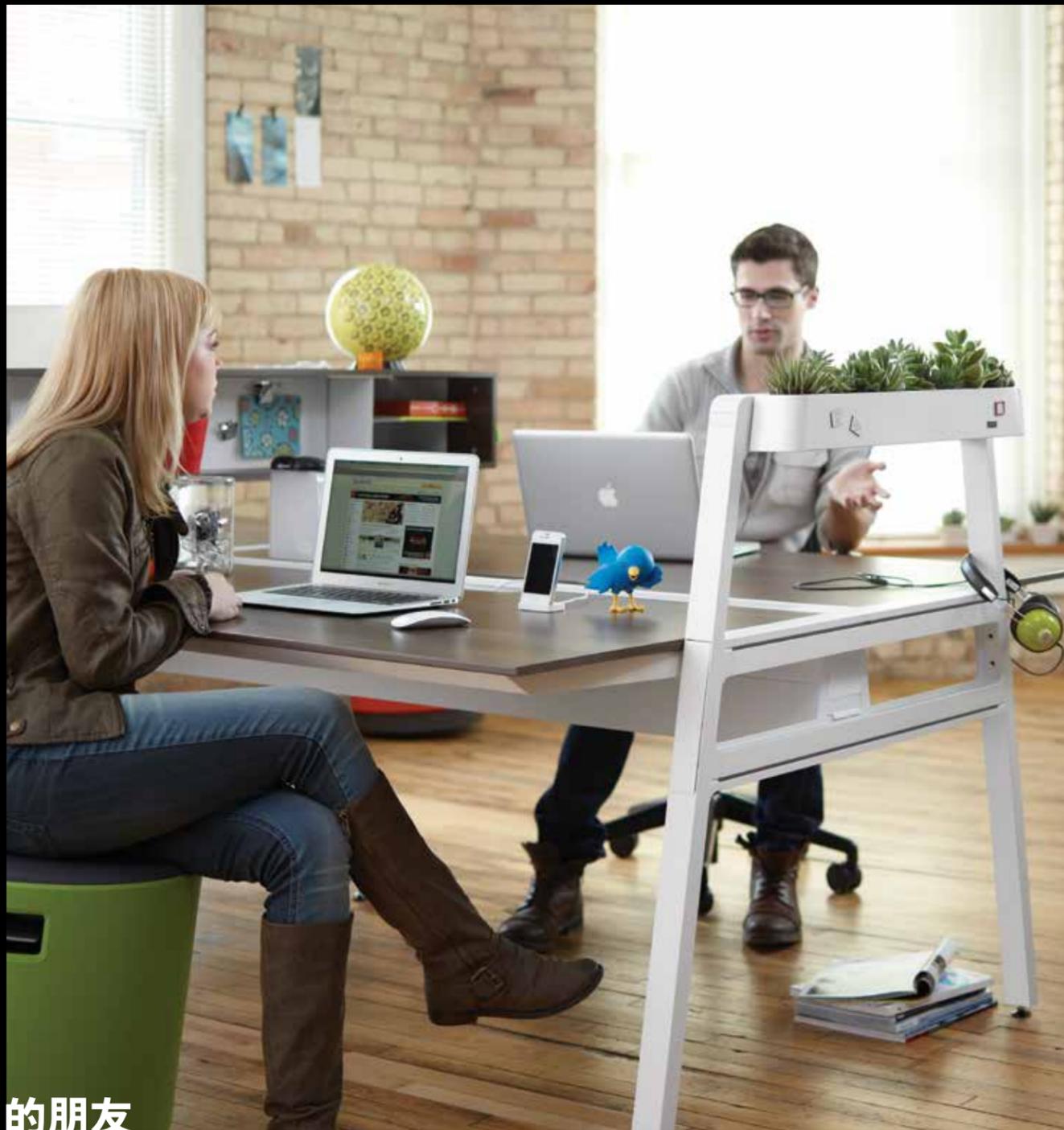
引入像Buoy这样的产品是另外一种活跃办公室的有趣方式。它让你的团队了解你并不是一个太过严肃的人。Buoy仅重20磅，方便移动，能够让团队根据他们的工作打造最合适的布局，让他们在一天中的工作效能最大化，并且促进成员之间的互动交流。

创建你自己的办公室文化。创建优秀的办公室文化能让员工在工作中保持真我。办公环境中的真实性有利于人与人之间建立起互相信任的关系，从而促进合作和创新。但是促成这种吸引并留住高级人才的办公室文化并非无心插柳之举——这需要付出有意识的努力。

从维持一个中心聚集区开始，供大家聚餐或庆祝特殊时刻。邀请你的团队把家人的照片或旅途中的照片带来。引入不同类型的办公桌、音乐和艺术，将它们融入到你的办公空间中去。简而言之，让员工在工作中保持真我，让办公室文化能够体现企业重视员工真实性的一面。

位于洛杉矶的Klout公司CEO Joe Fernandez是Turnstone的一位顾客，她谈到他们的办公空间时说：“每个人都会邀请他们的朋友过来坐坐——即使不是第二个家，也至少是你首选的俱乐部会所。”

Joe和他的团队知道优秀的文化能吸引优秀的人才，而乐趣是成功的关键。欲了解更多建立优秀办公文化的想法，请访问我们的博客myturnstone.com/blog。



“每个人都会邀请他们的朋友过来坐坐——即使不是第二个家，也至少是你首选的俱乐部会所。”

— KLOUT公司
首席执行官 JOE FERNANDEZ





引入一些色彩。关于色彩的应用我们已经谈了很多了，因为色彩的确是空间设计的一个重要考虑因素。人们使用色彩来激发灵感，表达和提升情绪，并将物理空间和品牌联系起来。我们色彩丰富的布艺和饰面是获得那么多初创企业和年轻的创业家拥趸的两大原因。位于巴尔的摩的创业孵化公司Betamore就是turnstone的一个客户。

当然，最强大也最经济的一个改头换面的方式就是粉刷墙面。想象一下由一面明亮的焦点墙或者黑板画所引发的一段交谈。让你的团队来给他们最喜爱的板报投票，看谁能赢。人们会给你民主和格调加分。

游戏，游戏，游戏！即使你不是智力问答主持人，让大家在办公室里放松一下参与游戏也是建立阶级情感的一种方式。在为一个新项目做头脑风暴、或投身于新产品发布之前试试做个小游戏吧。

美国得梅因地区的Goodsmiths将一个台球桌引入了办公空间，让团队成员在交期将至之前释放压力，保持冷静。无论是桌球、吃豆子、还是二十问，游戏能让你的团队放松、欢笑、享受团队时光。

我们每天在工作中花费那么长时间，如果对工作的内容没有激情，对工作地点没有热爱，是件多么痛苦的事情。我们真心希望团队成员每天都很高兴来这里上班。我们的目标是让团队成员认为：优秀的办公室文化以及充满乐趣的办公室和在家办公的自由度相比，有相同程度的吸引力。

所以，花些心思吧。为培养团队、孕育文化、装饰共享空间投入时间和精力。你的努力也许无法被量化，但是一定会被公司最重要的资产——员工——感受到。○

活动对你有好处，
因此Buoy能旋转，
倾斜，转动。
它让我们的身体保持活动状态，
让思维保持敏锐。
如何？拥有这样一个座椅吧。
Buoy是一种活动体验。

**Buoy，
和你一样有活力。**

myturnstone.com facebook.com/turnstonefurniture @myturnstone

turnstone®



澳洲的 身心健康

一场虚拟的圆桌360访问

澳大利亚的建筑师、设计师和房产专业人士对于如何让办公场所支持身心健康有一些颇具新意的想法。

事实上，有着2300万人口的澳洲对延伸至亚洲、欧洲、北美和南美有关工作环境中身心健康的项目有着深远影响。

澳大利亚本身在身心健康的世界版图上就有自己的一席之地。根据2013年的社会进步指数，澳大利亚在国民健康排名上名列前茅；根据哥伦比亚大学的全球幸福感报告，澳大利亚在生活平均满意度方面名列第九，

在平均幸福感指数上名列第十一。在快乐星球指数涵盖151个国家的榜单上，澳大利亚在身心健康上名列第八，预期寿命排名第四。

为了研究身心健康是如何融入澳大利亚的工作环境的，360期刊访问了5位澳大利亚办公场所领域的思想领袖，他们在世界范围内各个行业都有涉猎。这些谈话集锦融合成了以下这场和专家进行的虚拟圆桌360访问，这5位专家在办公场所规划、设计和建设方面的经验加到一起要超过100年。

STEVE COSTER

Hassell知识和可持续性领导人，擅长对设计进行策略型应用来提高企业绩效。



LAURIE AZNAVOORIAN

Geyer全球办公场所部门领导、建筑师和顾问，帮助企业像运用商业工具一样使用策略型办公场所。

身心健康作为一个环境问题，对澳大利亚有多重要？

Minnett：越来越重要。这里的高级经理和其他地方的人一样，倾向于关注成本、效率、生产力——如今他们明白身心健康对生产效力有影响，身心健康获得了更多关注。

McCourt：工作环境应该能帮助人们实现他们的潜能，帮助他们培养归属感，感到自己身处超越自身、更大的使命中。客户们如今都在询问如何将这些问题一并解决，既解决身心健康的诸多问题，又创造出让人们聚集到一起获得特别体验的社区感。

Coster：客户们都在意识到办公场所不再仅仅是面积大小和办公家具的事情，他们和人也有关系。很明显，身心健康是让人们在工作中表现最佳的关键因素。因此，当领导人意识到办公场所能直接给员工提供支持时，有关身心健康的问题才能更坚决地被提上议程。

身心健康对你的客户意味着什么？

Coster：通常身心健康被理解成病假，毕竟相比健康的征兆，生病的症状更容易被描述和衡量。行业也只是看到环境能消除某些病症的能力，好让员工更加健康。但是我希望我们能更进一步，用积极的意义来思考健康。对比让人们觉得不那么病恹恹的措施，到底什么能让人们觉得自己很健康呢？我们如何能超越解决卫生问题，对人们的健康做出更积极的贡献？

Aznavoorian：身心健康对他们来说意味着更好的企业绩效。在澳大利亚，企业能理解员工的身心感受和其工作表现的关系。相对澳大利亚的国家大小，它的人才显得有限，因此企业雇主对吸引人才、保持健康快乐的企业环境、以及敬业度有越来越强的意识。此外，我们人口较少，因此灵活度更高。层级较少，也没有历史包袱，因此变革相对更容易。澳大利亚关注健康背后另一个重要原因是我们没有像北美和欧洲那样受到近期经济衰退的影响。这给了我们空间去关注影响绩效的其他因素，比如员工的身心健康。



GREG MCCOURT

国际房地产和基础设施集团Lend Lease总经理，领导开发创新并具有可持续性的办公场所。



BILL DOWZER

BVN Donovan Hill的建筑师、负责人，并担任公司在悉尼工作室的总监。



STEPHEN MINNETT

内饰和建筑工作室Futurespace的建筑师、办公场所策略领导人、创始人。

为什么澳大利亚会成为办公场所身心健康的思想领袖？

Dowzer：在澳大利亚，项目领导更多来自于企业部门和人力资源小组。当他们领导项目时，会让企业组织更注重提供让员工有选择和授权的工作环境。

澳大利亚的大企业里层级也更多。此外，我们和世界其他国家的距离事实上是个好事儿。在开展这些项目的前期，你不会受到全球总部组织结构或做事方式的影响。你可以远程把这些事儿用简单快捷的方式完成了，因为我们不在任何人的雷达监视范围内。

McCourt：追求身心健康不仅仅是一个理念，也是澳大利亚的一个法律要求。我们有工作安全法案，其中声明了工作安全意味着要确保人们在工作中的健康、安全和身心健康。

Coster：澳大利亚是一个相对年轻的国家，没有旧社会体制遗留的历史包袱。它的文化里有拥抱新事物的基因，比如对科技就是如此。相比其他国家，我们天性更喜好社交，社会结构也更扁平，这点在工作环境里也有所体现。大体来讲，人们觉得公司里的各个层级之间都应该容易接近，我觉得这里层级更少，部门也更多，你可以争辩，也可以遵从。

这里也有有关企业结构的事情：相比世界上其他大的经济体，在澳大利亚，租用办公室的企业相对较少。比起英国和北美的同行，这里办公场所设计师的工作还涉及大楼设计。在这里，让企业租户参与到基地建设的设计过程中来非常普遍，例如，通过将楼梯、中庭融入设计，来实现公司组织之间的连通性。

为何澳大利亚显得如此不同，背后有很多原因，这些原因能帮助我们创建人们喜欢的环境，而这正是健康的基础。如果你不得不去一个你不喜欢的环境上班，这个不能支持你的身心健康。

在澳大利亚， 追求身心健康不仅仅 是一个理念。

办公场所里有哪些事物能增进身心健康？

Dowzer：对每个公司而言都不尽相同。有些公司需要将较大的一块平地面积设立为社交空间，以支持合作和社交的需求。有些公司则需要将共享空间设立在日光强烈的位置，这样一来工作时间过长或不规律的员工会得到生物钟提醒，感到能量不足。有些公司需要在办公场所里设置淋浴房，供午休时间锻炼身体的人使用，有些公司需要餐厅提供健康食物的选择。

Coster：我觉得有四件重要的事情。第一，环境条件和健康之间的关系。第二，环境设计要能意识到身体活动是你度过每个工作日中的重要组成部分，并对此做出支持。第三，心理健康。人们在工作的一天当中需要各种不同的空间。可以对此做出选择能在心理层面上让你觉得对环境具有控制力，控制你坐的方式、工作的地方等等。无助感和缺少控制力是压力和焦虑甚至临床忧虑症的症状表现。如果你能消除人们的不助感，帮助他们通过自己选择来控制结果，那么你能让他们对抑郁症免疫。第四，在办公场所表达对企业的认同感——这就是我们的员工想去的地方，因为他们认同公司的使命，并且希望为之贡献力量。通过让员工对自己每天都要努力发挥作用的办公场所感到积极投入，你能让他们的身心更加健康。

McCourt：另一个有趣的现象是热爱自然的天性，这个概念认为人和其他生命系统之间存在纽带，因此自然元素，如植物，能让人们感觉良好，能更好地进行思考。在我们的伦敦总部，我们放置了4000多盆植物，人均每人有8盆植物。这些植物能降低毒素，平衡湿度，增强身心健康。很多设计师对热爱自然的天性持严肃态度，觉得它应该是办公场所中心身健康的组成部分。

Minnett：最起码，一个支持身心健康的办公场所应该通过采用Green Star原则（澳大利亚版本的LEED）成为一个尽可能健康的内部环境，例如，让人能在办公场所接触到自然光、新鲜的空气、绿植。但是我们也相信，一个更灵活的办公场所能推进身心健康，因为人们不会被要求在一个位子上坐上一整天。他们能坐着上班，也能站着上班，能去沙发区上班，也能在办公桌前上班。活动性和提供空间的各种选择是促进身心健康的重要因素。这不是做对一件事情就万事大吉，这需要很多方面都得以兼顾，并融入到一种更为自然的、能支持身心健康的工作方式中去。

Aznavoorian：活动是身心健康的重要组成部分。他们说坐着不动相当于另一种形式的抽烟；因此，如果办公场所能提供各种不同的空间，则会鼓励人们活动。坐/立办公桌、连接上下层的楼梯，以及限制打印机的个数也是其他一些策略。我们在身体健康方面已经有了一些作为，现在我们需要关注员工的心理和情绪健康，让当今的办公场所充满活力。

Dowzer：有了活动，人体工学则更为重要：可以坐，可以站，可以利用不同的工作环境，使用各种不同的设置。还有就是通过物理结构，如阶梯，实现企业内的连通性。你的工作环境越是开放、透明，你的员工越可能站起来走过去和别人交谈，而不是发一个邮件过去。将阶梯和空位纳入企业内部的建筑结构，能从物理层面上将员工联系在一起，人们不用下意识地跑到电梯那里，就能在公司上下穿梭。这是企业策略的根本，让人们站起来，动起来。

企业如何能从支持身心健康的办公场所里受益？

Aznavoorian：如今的办公场所越来越复杂。空间不再是独立因素，我们不能将办公场所或身心健康和其他各种影响因素割裂开来思考。我们需要认识到办公空间、技术和人（身、心、智）之间的相互依赖的关系。结合到一起，它们能创造出给人灵感和动力的体验，由此让公司收获更好的绩效。我们现在还能探索虚拟环境怎样和物理环境互动，让这个体验更好。

McCourt：如果你单个审视这些改善身心健康的策略，那么它们很难被自圆其说。如果你听说增加更多的自然光，生产效力就会提高一定的百分比，但事实并非如此。一组身心健康策略一并得以实施，才会改变现状。但是每个公司的情况各有不同，同一套方法未必对每个公司都有同样的效果。有许多改善身心健康的方法，放到一起来考虑一定会提高绩效，但是没有一个是应俱全的神奇妙方。

Coster：想想身份认同经济学——人们做出经济选择时，会同时考虑金钱因素和自我身份认同。比如，你为什么愿意花更多钱买这辆车而不是那一辆，即使两辆车的技术性能一模一样？你愿意支付的溢价背后是人们对于品牌认同的差异。那么对于你的办公空间也同样如此。让员工在一个他们认同公司的地方工作，还是在不同的地方工作，他们所愿意接受的薪水会有所不同。你可以衡量出这种差别所带来的成本差异。办公环境如果能体现出你希望员工产生身份认同的价值体系，则能在某种程度上帮你节省一部分钱——不然你可能需要支付更高的酬劳让他们为公司付出努力。

Dowzer：快乐/高产的员工这一假设其内涵其实颇为复杂。身心健康有很多种考量方式：士气、压力、工作满意度、组织性结果（如：出勤、客户满意度、离职

率、撤销、以及骚扰事件）。将环境设计纳入身心健康的考虑因素则带来更多复杂性。我觉得，企业对于身心健康的关注有一点是正确的：除非员工能高效率地工作，不然拥有一群快乐的员工也没有太大的价值。但是，如果一家企业的高效是以员工的身心健康为代价的话，也没有太大的价值。

Minnett：看下我们纳入工作环境因素——更多自然光、更安静的环境、为瑜伽、按摩、健身提供的空间、支持移动办公和活动的办公室、以及在办公场所里提供各种选择——这些都在帮助员工改善工作/生活的平衡和他们的身心健康。最终，这些因素会向企业自我证实：病假天数减少，离职率降低，生产力提高。

在澳大利亚， 企业能理解员工的身心感受 和其工作表现的关系。

健康工作 健康生活

COALESSE的10个小贴士

将舒适性、功能性和情感满足度融合到一起的环境能激励员工有最佳的工作表现，提高工作效率、满意度和敬业度。

Coalesse团队在研究基础上，为您提供如何将身心健康带入办公室的10个小贴士。





1 模糊界限：能把办公室和家的界限变得模糊的空间，能创造出舒服的环境，让人们可以放松，跳出条条框框，启用创造性思维。



2 放松：舒服的工作姿势未必是双脚着地。任何活动，或大或小，都是健康有益的。



3 顺其自然：工作可以在任何地方进行——这儿几分钟，那儿几个小时。随着完成工作的方式越来越多，“正确的”方式是让人自由选择，顺其自然。



4 让人独处：大多数人在一天的工作里都要在外倾和内倾模式之间切换。让人们可以暂时放空、思考或跳线的空间能支持精神和心理健康。



5 鼓励放空：一个非传统的“第三空间”布置让人可以重新获取正能量，并且对进展感到乐观，尤其当他们可以在那里方便地接入电源时。

6 创建一个真空区：一个没有网络和电源的空间，鼓励人们互相面对面交谈，读一本书，或让眼睛休息休息。



7 开辟新天地：知识型工作对员工要求高、压力大。小憩一下，或切换一下频道，是一个让人恢复创造力和身心健康的快速通道。

为了
新一天的
工作

coalesse®

带有存储功能的Massaud沙发 -
由Jean-Marie Massaud设计

8 表现情绪：不同的工作模式需要不同的
周围环境。有些材料和颜色能激发创造性思维，
其他材料和颜色则让思想集中，
适合沉思和休息。



亦工作。亦休憩。
带有存储功能的Massaud
沙发拥有舒适的设计，
又方便接入技术装备，
办公、沉思或放松的
可选的绝佳之所。



9 把自然带入工作：通过为人们提供到户外工作的
选择，将身心健康带入办公室。
新鲜的空气和自然光令人神清气爽，事实证明，
在户外工作或者在自然光下工作能提高人们的
创造力、生产力和敬业度。

10 提供选择：单人沙发也可能成为另一个人的
办公桌。一应俱全的设置和转换功能，
能适应不同的工作风格和姿势。



coalesse.com

领导时刻

360杂志和Access Business Centers总裁兼CEO Francisco Lomelin进行了交谈，讨论他的企业如何帮助中小型企业从一个精心设计的高档工作环境中感受到策略优势。



FRANCISCO LOMELIN
Access Business Centers 总裁兼CEO



Access Business Centers是一家提供行政办公套房和会议中心服务的国际化公司，采用全新的方式为其客户提供高效的办公空间。Access Business Centers达拉斯公司于近期开幕，选址出于策略考虑旨在为国际客户提供服务，达拉斯公司为美国中型企业以及在美国开拓业务的国外企业提供办公场所解决方案。

www.accessbusinesscenters.com/conference-center.html

Access Business Centers的创始人Francisco Lomelin和Sonny Moyers相信高品质的工作环境会对个人和团队的工作表现以及企业绩效带来积极的影响。对此深信不疑的他们认为——这个理念是公司于2012年3月在达拉斯北部商业区中心开幕的新空间在设计和建造时需要首要考虑的因素。

“尤其是中小型企业，我们发现他们没有舒服又高效的工作空间。他们没有相应的设备，也没有多样化的办公场所供员工选择。我们的愿景是为规模较小的企业建造一个同样具有洞察和创新意味的高端场地，这些企业还不具备自己投资买下同等品质办公场所的能力。”Lomelin说道。“通过提供高端的技术、接入、员工以及高品质的场地和设备，我们让这些企业能专注于运营自身的业务，发展自己的团队，而无需花时间在他们的置业上。”

Access达拉斯公司位于能见度颇高的商业双塔中的一幢玻璃塔楼内，占据一整个层面（2230平方米）。Access空间有意选择宽敞、灵活、多样的设计，而不是尽可能塞入更多的办公室。其53间可拓展的私人套间能适应于个人、双人、甚至一个小型团队所用。并且，所有人都能使用各种各样的共享空间——非正式团队空间、会议室、休闲工作区、视频会议布置、接待区以及小厨房。其中一些是高度刺激性的环境，其他则是低调的通道。这些共享空间加起来占到整个楼面的50%。

我们的设计基于当今四种工作模式的理念：专注工作、合作共事、培训和社交。正因如此，我们能在办公环境里提供多样性。当一个员工在专注办公的环境里感到疲倦，需要活动一下时，他们可以走去另一个区域和别人进行社交互动。或者，当他们需要变换一下气氛，变得更为高效时，他们可以去到一个不同的工作环境。我们采纳今天一位普通的知识性员工的理念‘为他们提供更多的变化，这样他们就不用去咖啡店了。’在这里，他们有一个可以随时变化、随时活动的环境，每天他们都对自己工作的地方和内容感到心情愉悦。

毗邻空间也得到了充分考虑。例如，在一个经常用来进行全天培训或开会的大型会议室之外，一头是一个安静的休闲区，另一头是一个带有电视的宽敞的社交环境。“整天都呆在同一个房间里会令人感到厌倦，因此我们为休憩提供各种场所。”

另一个重要的设计决策是尽可能让空间沐浴在自然光下。所有私人套间都在玻璃塔楼的外围线上，城市风光尽收眼底，同时也沐浴在充分的日光中。此外，这些套间的内墙上开有玻璃高窗，将自然光引入走廊和临近空间。

Access团队认识到办公场所可以对人们在心理层面和身体方面都具有吸引力，他们将些共享空间用著名的艺术家命名：叠戈·里维拉、毕加索、达芬奇、梵高、莫奈等。“我们希望对这些空间的命名同样传达出创意、前沿、特别的氛围。”

唯一一家搬出去的公司也是一个成功案例：公司发展迅速，已经准备拥有自己的办公楼了。除了为越来越多的企业租户提供服务，Access也为会议或活动之类的短期空间需求提供方案。

“我们抱着提高生产效力的目的设计环境，并旨在提供一个更为讲究的办公空间。人们每天的反应和感受也是我们设计的重要组成部分。”Lomelin说道。“除了考虑规模较小的企业需要优化现金流并关注业务重点这样的需要，我们也考虑知识性员工的个人需求，如何让他们感到愉悦。我们将概念和洞察融汇到一起，创建出全新的环境，满足人们的所需所想。”

为了
新一天的
工作

coalesse®

Lagunitas—
由Toan Nguyen设计

随处都可成为第三空间。
从常规设计到随性设计，
Lagunitas系列能应用于
不断变化的工作风格和
不停切换的办公姿势。



coalesse.com

自从Gesture座椅于今年年初上市以来，Steelcase在世界各地都举办了大型庆祝活动。这些活动吸引了10,000多位来自世界各地的来宾，让大家有机会试坐Gesture。

参与者在iPad上完成了试坐后的问卷访问，其中他们最常用的一个新的坐姿纳入了Steelcase的研究范畴。

参入我们 全球范围的研究

6个简单问题：
postures.steelcase.com

如您想要亲自体验试坐，
请联系您所在地区的
Steelcase销售顾问。

