



过上了在家上班的生活，就真的轻松了吗？（内含特别福利）



小佛爷说：一场突如其来的疫情让很多人不得不选择在家办公。不过在家办公并不一定意味着轻松，对不少人来说，在办公室外工作是一个新的挑战。你以何种最佳的方式来为在家办公做好准备？你如何保持专注和富有成效？你如何保证你的工作与家庭生活互不干扰？今天小佛爷要分享一篇文章，教你在家也能做到高效办公。

同时，在这个特殊的时期，小佛爷要送出一份特别的福利：在 2 月份期间，《哈佛商业评论》中文版从 2012 年至今共 90 期电子杂志的全部内容，都将免费开放给所有用户，下载《哈佛商业评论》手机 APP 即可阅读。原有数字会员的阅读权限将延长一个月。我们相信，疫情可以困住你的人，却困不住你的思想。2020，《哈佛商业评论》与你一起迎接挑战。



(扫描二维码，即可下载《哈佛商业评论》手机 APP，享受一个月阅读所有杂志的特别福利)

曾几何时，在家办公总让人联想起一个个身着睡袍的邋遢鬼。这样的偏见正迅速消逝。技术的进步，雇主对更低成本的追求，已使更多的人在办公室之外工作，其数量超过以往任何时候。“对于工作者而言，显而易

见的好处在于灵活性、自主性和在自己地盘上工作带来的舒适性。” Ned Hallowell 说。他是《工作中分心不是我的错》(Driven to Distraction at Work)一书的作者。若是做法得当,在家办公可以让工作成果的显著增长。斯坦福大学进行的一个实验发现,在家办公的雇员,其工作效率比困居办公室的同事高出 13%。心理学家 Steven Kramer 说,人们常感觉,在家办公时,他们能有更大进步。以下是如何高效地在家办公的诀窍。



坚持规律的日程表。“无人监督,即使我们中间最自觉的人,也会偷懒,” Hallowell 说。建立一个日程表,不仅提供了一天的规划,更能帮助你保持干劲。如你在办公室一样,开启一天的工作。早些起床,穿戴整齐,一旦投入工作,尽量避免网上的诱惑。无论你是在家办公的新手,还是已积年累月的如此工作,为你的工作时间确定最佳的节奏都是必要的。然后,按日为基础,对你能完成的工作量,确定有现实性的预期。“确定日程表,

并坚持不懈。” 克莱默说。保证你允许自己拥有休息时间。如果你必须在一个任务上超时工作，之后给你自己一些额外的自由时间作为补偿。

设定清晰的界限。当你在家办公时，难免将你的工作掺杂进你的家庭生活。“除非你谨慎地保持界限，否则你将开始感觉你始终处于工作之中，变得无家可归，” Hallowell 说。这就是保持二者截然区分的原因所在。保持界限的一个方法是在你的家里开辟一个独立空间。你也希望保证你的朋友与心爱之人了解到，即使你身在家中，在安排好的工作时间内，你是禁止打扰的。” “即使门铃响起，除非我真的在期待有人来访，否则我会置之不理，” Kramer 说。这样做，不仅有助于你保持专注，更有助于你在一天工作结束时，更容易地脱离工作模式。” “安排好你与家人共度的时间，和你独处的时间，” Kramer 说，“像对待你的工作一样，将这些安排认真地写在你每天的日程表上。” 不要担心打断你的工作，即使你正在一项工作任务中进展正佳。在一项任务上中途暂停，将使你在下一天更容易地进入工作状态。这个诀窍适用于每个人，对在家办公者尤其如此。“厄内斯特·海明威在一天工作结束时，会尝试在一个段落写到中途时停笔。” Kramer 说。“如此一来，当他再次坐下来时，动笔将不再艰难，因

**预览已结束，完整报告链接和二维码如下：**

[https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1\\_32063](https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1_32063)

