

舒适办公专题：工作台布置及配置攻略

人才发展中心 刘宇翔 潘逸琪 王若诚



中信证券股份有限公司
CITIC Securities Company Limited

2020年5月

目录

第一章 符合人体工学的工作台布置攻略	2
--------------------	---

第二章 工作台配置升级攻略	10
---------------	----

第一章 符合人体工学的工作台布置攻略

-
- 1.1 调整椅子高度
 - 1.2 调整显示屏位置
 - 1.3 调整键盘和鼠标位置
 - 1.4 调整电话位置
 - 1.5 彩蛋：可在办公椅上完成的放松动作
-

1.1 调整椅子高度



- 办公桌的高度往往是固定的，对于不同的人来说，可能会太高或太矮
- 调整椅子高度：直到端坐时，手肘自然放置在办公桌上时，**手肘弯曲角度为90度**
- 如果调整后，由于座椅太高导致脚无法碰到地面，可以**选择脚垫**或其他物品垫在脚下，保持舒适

1.2 调整显示屏位置（1）



- 调高显示屏的位置，以避免因显示屏高度、远近不合适，而导致不正确的坐姿或用眼方式
- 调整显示屏的远近：调整显示屏至端坐时与显示屏中心距离一臂长的位置
- 调增显示屏的高度：使用可调节支架或直接垫高显示屏，使显示屏的顶部与端坐时的视线平齐

1.2 调整显示屏位置（2）



- 如果使用多显示屏：
 - ◆ 主显+副显的搭配：则保证主显在正前方，主显、副显的远近、高度都按照一臂长、齐视线放置
 - ◆ 双主显的搭配：则保证自己正对两个显示屏的中间，同时按照一臂长、齐视线放置
- 如果仅使用笔记本电脑：使用支架保证显示屏高度，其余位置不变

1.3 调整键盘和鼠标位置



- 键盘和鼠标放置的最关键问题是：能够不费力地接触到它们
- 键盘位置：当手肘放置在办公桌上呈90度时，伸直后刚好能到的位置
- 鼠标位置：放置在键盘侧边。关键是：尽量使用手腕而非整个手臂来操作鼠标，避免劳累和疼痛

1.4 调整电话位置



- 如果有座机，摆放到非惯用手的位置，这样在接电话时可以方便进行记录
- 同样，手机放置在非惯用手的位置也能够在来电时更加从容

1.5 彩蛋：可在办公椅上完成的放松动作（1）

STEP 1: 下颌动作



STEP 2: 放松颈部



1.5 彩蛋：可在办公椅上完成的放松动作（2）

STEP 3: 肩胛骨活动



STEP 4: 骨盆矫正动作



STEP 5: 最后，记得每小时起来站一站、动一动

第二章 工作台配置升级攻略

2.1 键盘

2.2 鼠标

2.3 显示器

2.4 电脑支撑架/升降台

2.5 人体工学椅/办公用腰垫

2.1 键盘——介绍

我们推荐机械键盘，机械键盘键程较长，能有效延缓长久打字下的手指疲劳问题

机械键盘主流轴体

轴体类型	特点	优点	缺点	是否适合 投行人员
青轴	段落感明显，敲击声大	段落感、机械感较强，适合打字	噪音略大	推荐居家使用
红轴	直上直下，没有明显的段落感（黑轴轻量化手感）	手感轻盈	按底噪音略大（可选静音红轴）	推荐
茶轴	段落结构轴体，但较青轴段落感较为轻微	段落感较弱、压力克数适中	手感一般	适合机械键盘入门
黑轴	直上直下，没有明显的段落感	噪音较小	按压较为费劲	不适合



黑轴



茶轴



青轴



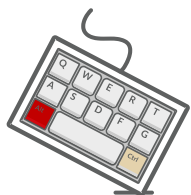
红轴

不适合投行从业人员

适合投行从业人员

2.1 键盘——推荐

机械键盘的价格差异较大，建议大家可以根据自己的需求选择对应的键盘



机械键盘品牌推荐：

入门品牌：达尔优、雷柏、雷神等

中端品牌：ikbc、雷蛇、卓威高斯等

高配品牌：Cherry 原厂、Leopold、Filco、罗技、阿米洛等



入门推荐品牌：达尔优

- 达尔优的机械键盘性价比较佳，大部分机械键盘定位中端，产品类型也比较丰富，细节、手感较好，适合大部分用户使用



中端产品推荐品牌：IKBC

- IKBC是一个专注键盘创新与研发的品牌，成立于2007年。其c系列键盘比较简约，窄边框设计，手感较好。且由于IKBC键盘都是PBT材质，所以颗粒感很好，触感干燥、稳定，节省清洁和保养的时间

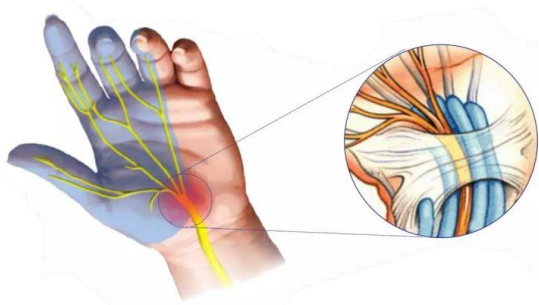


高配产品推荐品牌：Cherry

- Cherry是德国机械键盘品牌，其机械键盘之普及，已经成为了机械键盘行业的标准。Cherry公司以制造机械键盘轴闻名，市面上的机械键盘大多使用Cherry的轴。这些轴在世界各地的13间公司及工厂以机械化方式生产，因此按键精确、产品可靠

2.2 鼠标——介绍

长时间使用鼠标会导致腕管综合症（熟称“鼠标手”）的发生，因此鼠标的选择尤其重要



腕管综合症

腕管综合症

经常反复机械地点击鼠标，会让右手示指及连带的肌肉、神经、韧带处于一种不间断的疲劳状态中，使腕管周围神经受到损伤或压迫，导致神经传导被阻断，从而造成手掌的感觉与运动发生障碍

两类鼠标设计



人体工学设计



对称式设计

鼠标的使用方法

- ◆ 使用电脑时，电脑桌上鼠标的高度，最好低于坐着时肘部的高度，这样有利于减少操作电脑时对手腕腱鞘等部位的损伤。肩膀和背部放松挺直，不要耸肩或下垂
- ◆ 鼠标的位置越高，对手腕的损伤越大；鼠标距身体远，对肩的损伤越大；因此，鼠标应该放在一个稍低的位置，这个位置相当于坐位时，上臂与地面垂直时肘部的高度
- ◆ 使用鼠标时，手臂不要悬空，以此减轻对手腕的压力，移动鼠标时不要用腕力而尽量靠臂力，减少手腕受力。手腕不要悬空，要有所支撑，并且处于中立位，选择合适的鼠标垫，使手腕既不过伸，也不过屈

2.2 鼠标——推荐

推荐原则：握感舒适、可编程按键（电竞鼠标是个不错的选择），根据自己的手型、使用场景和使用习惯来选择

办公鼠标/适合办公的电竞鼠标好物推荐（主推罗技品牌）

预算	型号	特点	图示		
100-200元	罗技G102	握持舒适、轻便耐用			
	罗技G300S	9个可编程按键，效率神器			
	SANWA人体工学鼠标	竖握设计，解放手腕			
200-300元	罗技G304	轻质便携、反应灵敏			
	微软Sculpt	设计独特，舒适手感			
300-500元	微软Arc	弯折设计，轻薄便携			
	罗技MX Master 2S	上一代办公神器			
500+元	罗技MX Master 3	新一代办公神器			
	罗技MX Vertical	办公神器+舒缓肌肉疲劳			

2.3 显示器——介绍

显示器几乎是每一个投行人士必备的生产力工具，添置一台显示器可以大大提高工作效率

显示器尺寸选择		
观看距离/cm	最大舒适宽度/cm	显示器尺寸/英寸
40	40.16	18.17
50	51.70	23.40
55	57.47	26.01
60	63.24	28.62
70	74.78	33.84
80	86.32	39.06
100	109.40	49.51

建议：日常办公观看距离在50-60cm，推荐选择23-27寸显示器

显示器面板选择				
面板类型	可视角度	软/硬屏	优点	缺点
IPS	大	硬	色彩鲜艳	成本较高 会漏光
TN	小	软	成本低廉	可视角度小 色彩表现差
VA	较大	软	对比度高	拖影严重

建议：主流的三种面板中，日常办公选择IPS面板屏幕

显示器分辨率选择		
尺寸	分辨率	
21	1080P	
23		
24		
25		
27	2K	
32		4K

建议：分辨率越高，显示画面就越细腻，可根据屏幕尺寸对应选择。1080P和2K分辨率可以满足绝大多数办公需求

2.3 显示器——推荐

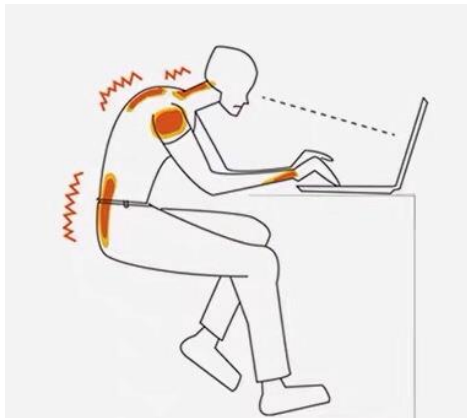
推荐原则：满足办公需求的主流品牌，兼具性价比与实用性

品牌	款式	特点	图示	
三星	S24R352FHC 23.8英寸 IPS	公司爆款		
	C27F390FHC 27英寸 曲面	颜值担当		
飞利浦	243i7QSB 23.8英寸 IPS	大牌性价比		
	273V7QDSBF 27英寸 IPS			
戴尔	U2417H 23.8英寸 IPS	可旋转，竖屏处理Excel更友好		
AOC	I2490VXH/BS 23.8英寸 IPS	某电商平台销量冠军		
	CQ34G2 34英寸 2K	21: 9超宽带鱼屏，多窗口办公得心应手	戴尔24英寸可旋转	AOC34英寸带鱼屏

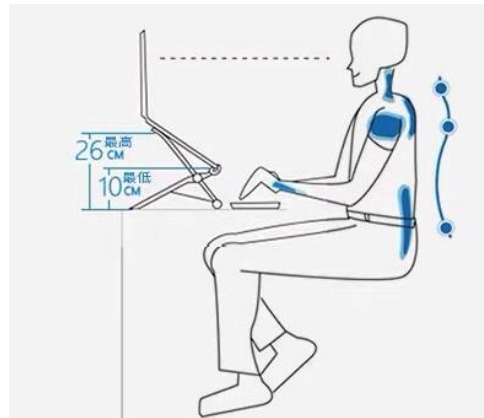
2.4 电脑支撑架/升降台——介绍及推荐

电脑支撑架通过改变视觉角度改变坐姿，从而改善颈部、背部不适

- ◆ 笔记本电脑支架通常设有调节器，使用者可以通过调节倾斜角度，找到最适合自己的使用角度。使用户的视线和显示器平行，从而缓解颈肩部疲劳
- ◆ 通过抬高电脑，同时可以改善电脑散热，同时降低笔记本键盘进水、磨损的机会



无电脑支撑架
不正确的坐姿



有电脑支撑架
正确的坐姿



有电脑支撑架
改善电脑散热

电脑支撑架构造简单，选择较多；建议可选择性价比高，可调节角度多，稳定性高的产品

建议预算：100元左右

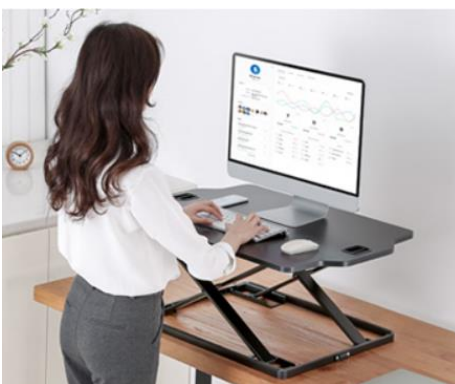
2.4 电脑支撑架/升降台——介绍及推荐

长时间久坐会导致肩颈、脊椎严重劳损，坐站交替是一种提倡舒适的办公方式

- ◆ 世界卫生组织（WHO）科学研究表明：长时间保持坐姿会引起的各类身体异常，对腰颈、脊椎影响尤为明显
- ◆ 上班族长期久坐会导致脊椎不适、肥胖、糖尿病、静脉曲张等不良影响
- ◆ 久坐后站立，将会减少对血管的压迫，能使更多含氧的血液供给大脑，使大脑更清醒舒适、从而提升工作效率；坐站交替还可促使更多热量的消耗
- ◆ 坐站交替是一种提倡舒适的办公方式，告别久坐伏案，呵护颈椎腰椎



双层桌面，充足的办公空间



坐站交替，健康办公



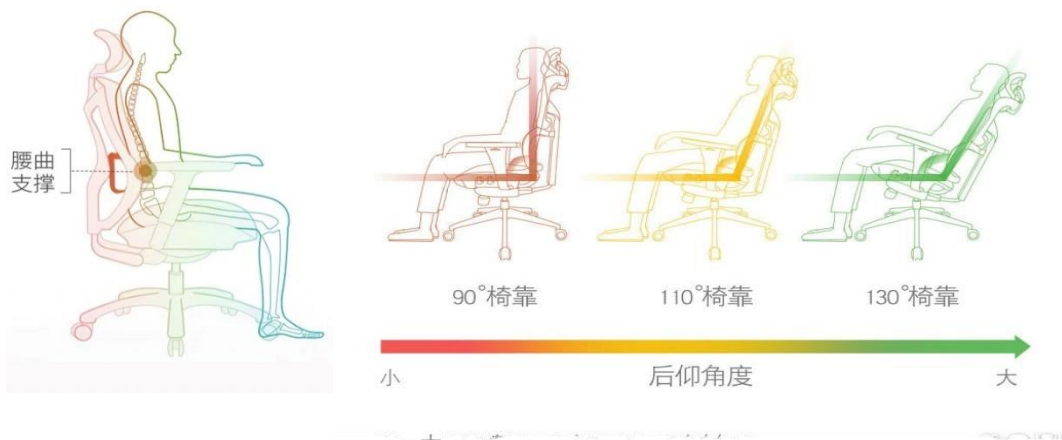
轻松升降，适应多种高度

建议：升降台款式、功能多样，应根据自己的办公需求挑选，价格在300-1000元不等

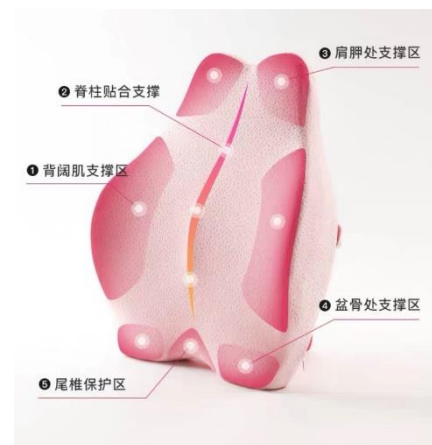
2.5 人体工学椅/办公用腰垫——介绍及推荐

长期伏案工作易导致腰椎疼痛，合适的人体工学椅与办公室腰垫均可为腰部提供支撑

- ◆ 脊柱是由26节脊椎骨组成，包括7节颈椎、12节胸椎、5节腰椎以及融合的骶椎及尾椎，人体腰椎部分承受压迫最大；正常状态下脊椎的自然状态呈S状，但一旦坐下就很难长时间再继续保持这样的状态，使用人类工学椅/办公用腰垫可缓解因长时间维持同个姿势太久导致的腰部酸痛
- ◆ 专业人类工学椅/办公用腰垫可提供背阔肌支撑、脊柱贴合支撑、肩胛处支撑、盆骨处支撑及尾椎保护



人体工学椅



办公用腰垫

人体工学椅/办公用腰垫推荐

- ◆ 预算**500元**：推荐购置办公椅，另外加购腰靠和坐垫的组合；
- ◆ 预算**1000元**：推荐购置入门级人体工学椅；
- ◆ 预算**2000元及以上**：推荐购置中高档人体工学椅



中信证券
CITIC SECURITIES

人才发展中心

北京：王若诚

上海：刘宇翔 潘逸琪

致謝

