

首頁 / 數位版文章 / 三個方法，讓你在家工作不孤獨

自我管理

三個方法，讓你在家工作不孤獨

How to Avoid Loneliness When You Work Entirely from Home

多莉·克拉克 Dorie Clark

數位版文章 | 2018/9/28

瀏覽人數：23686



安排時間與他人建立連結。

在家工作可能是一項令人羨慕的福利，讓你能選擇避免交通巔峰時段的塞車，排除繁瑣平庸的辦公室生活。但它也會讓你無法參與可能會激發新見解的自然隨興互動；這是梅麗莎·梅爾（Marissa Mayer）取消雅虎（Yahoo）遠距工作政策那個知名決定的部分原因。而且，獨自工作有時可能會導致孤立感，或是覺得自己在工作上被眾人排除在外。

你若是在家全職工作，要如何對抗孤獨感，並與同事建立正向的關係？我從2006年創辦自己的顧問和演講事業之後，便一直在家工作。我發現下列這三項原則，能有效避免孤立感、維持生產力，而且讓自己周遭圍繞一小群能激勵人心的同事。

首先，你和同事沒有實體上的互動，因此很重要的是，要在網路上尋找有類似興趣與想法的在家工作者社群。科技長期持續變化。我剛開始創業時，定期參加一個獨立顧問的網路論壇；現在，我為自己的「認可專家」（Recognized Expert）線上課程的學員，經營活躍的臉書（Facebook）社群。這些討論小組讓你能分享成功和挑戰，並且提出敏感的問題，尤其學員散居各地，因此他們可以坦誠回答，而不會有彼此競爭的感覺。

其次，善用視訊科技，對在家工作者特別有用。我很少打電話，幾乎總是使用Skype或Zoom來開會，以便看到對方。這有助於我觀察他們的肢體語言，確保他們更有可能記住我和認得我（如果我們彼此還不太熟悉的話），同時，提供我有如面對面的互動機會。我承認自己是個內向的人，但在結束了一整天的視訊通話之後，我經常會覺得無法再跟任何人交際，需要停止工作好好休息，就跟我當面參加了一連串會議之後的情況一樣；所以，我認為這樣的做法相當有效。

根據你個人的偏好，一個有用的做法是記錄自己較喜歡哪一種做法：一種是安排每天跟客戶、同事進行較少次的視訊互動（也就是「最小有效劑量」），或是把所有的視訊會議都安排在同一天。後者可讓你在不開會的日子裡，有更長時段的創意時間。

最後，你應下定決心，努力多了解同事的個人生活。當你在家工作，自然會傾向避免閒聊，以免「浪費時間」；完全專注在跟工作有關的談話，看來似乎是更好的做法。不過，這麼做可能會是個錯誤。

就像傑出的心理學家羅伯·席爾迪尼 (Robert Cialdini) 告訴我的，閒聊看起來似乎不太重要，其實卻是創造融洽關係的黏著劑。他表示：「美國人的弱點，就是通常不做許多其他文化會做的事情，像是花時間社交、與別人互動，好讓雙方都了解彼此面對的共同情境，因而讓後續的互動更順暢。」他引用的研究指出，如果要求兩組互不相識的企管碩士學生透過電子郵件進行協商，被告知「直接談重點」的人當中，有55%達成協議。同時，被鼓勵要分享個人資訊、在協商之前找到雙方共同點的人當中，90%的人都能達成協議，而且，他們的交易讓雙方都受益的程度高出18%。就像席爾迪尼的研究所顯示的，如果你喜歡某個人，他對你會更有說服力，而你愈了解他、愈了解你們彼此類似之處，常會加快這個過程。

所以，在會議開始之前，不妨詢問同事最近休假過得如何、他們女兒的運動比賽，或是他們即將舉辦的婚禮。這些小細節都可以創造連結，讓你能培養更深的關係，不僅讓個人滿意，對專業也有好處。

當你在家工作，遠離辦公室的忙碌紛擾時，些微的孤獨感似乎是不可避免的代價。(但重要的是，請注意並非所有的社交互動，都必須跟人類進行：由美國全國公共廣播電台 (NPR)、羅伯伍德強森基金會〔 Robert Wood Johnson Foundation 〕、哈佛公共衛生學院共同進行的一項研究顯示，表示過去一個月經歷「大量壓力」的受訪者當中，87%的人藉由花時間跟寵物相處，就有效降低了壓力，而當你在家裡工作，可能更容易做到這一點。)

但你只要採行這些策略，就一定能和志趣相投的同事建立有意義的連結，即使你並不是每天都跟他們面對面交流。

(蘇偉信譯)



多莉·克拉克 Dorie Clark

行銷策略專家與專業演講人，任教於杜克大學富科商學院（Duke University's Fuqua School of Business）。她著有《你就是創業家》（Entrepreneurial You）、《重塑你自己》（Reinventing You）、《傑出》（Stand Out）等書。

本篇文章主題 自我管理

⊕ 追蹤主題

更多關聯主題: 會議

延伸閱讀





您已閱讀 0 篇