

减轻视频会议 (和会议室) 疲劳



疫情期间很多人都需要远程工作，网上会议已是司空见惯。Zoom 是使用最普遍的平台之一，每日用户在 2020 年 3 月为 1000 万人¹，到 2021 年 4 月巨大增长至 3 亿人²。

常常要盯着屏幕开会也让有些员工感到吃不消。不过，会议太多的问题由来已久，并非一朝一夕之故。所以，无论是通过视讯开会或在会议室开会，也许该利用这个机会重新思考相关会议的时间、方式和理由。

想想以下简要的统计信息：

17%

的高级主管表明他们的会议“对团体和个人时间的使用大致上算有成效”。³

65%

的员工指出开会让他们无法完成自己份内的工作。³

会议结束后需要 **25 分钟** 的时间才能回神，继续专心工作。⁴

根据估计，美国每年只因为成效不彰的会议就**损失**

\$370 亿

⁵

重新思考会议安排和与会人员

如果您正在考虑召开会议或您收到会议通知，请先自问下列几个问题：⁶

- **这个会议非开不可吗？**
 - 改用电子邮件发送相关资料可以吗？
 - 需要面对面或视频会议？还是很快打个电话讨论就可以？
- **谁一定要参加？**
 - 可以把建议与会人员限制在最多 6–8 个人吗？
 - 您（或其他人）可以只读会议摘要而不参加会议吗？
- **会议要开多久？**
 - 不要开 30 分钟那么久，改成 20 分钟可以吗？不要开一个小时那么久，改成 40 分钟可以吗？

增进会议成效

如果一定要开会，不妨试试以下建议来充分利用时间。

目标要明确。让与会人员事先知道开会的目的。可以是出谋献策会议、分配工作、了解项目状态或完成其它目标。此外，要告诉与会人员事先做好哪些准备工作，每个人都要有备而来。⁷

拟定议程。事先设定议程可以让与会人士专心讨论会议主题。此外，一定要有一个会议主持人，帮助会议顺利进行。这样才能避免任何与会人员主导讨论内容。^{5,8}

准时开始，准时结束。等迟到的人到齐才开始不仅浪费时间，也会让准时的人觉得他们的时间不值钱。⁸此外，一定要准时结束。如果会议持续太久，可能会让与会人员下次借故迟到，反而会影响到其他人。如果可以提早一点结束就更好了。一般人继续进行下一个工作前都需要一点缓冲时间，上厕所、喝水，或只是整理一下思绪。⁹

邀请适当的人员开会。这段期间抑郁和焦虑的人比较多，所以一定要注意，不要让同仁负担过重。³如果请来开会的人认为自己并不需要参与会议，他们很有可能在开会的同时做别的事情。看到别人滑手机会影响团队士气。³如果因为对方没有专心听而必须重复说过的话，也会浪费时间。¹⁰有些会议策划人建议规定“禁止使用科技产品”来帮助与会人员保持专注。¹⁰

决定是否要打开摄像头进行网络会议。提前设定您的期望，包括是否要打开摄像头进行视频会议。^{2,10}有些人喜欢使用视频，这样他们就可以保持专心，也能看到其他与会人员的表情。有些人则因为有小孩和宠物等可能会干扰会议而觉得紧张，有压力。此外，因为视频会议不会有直接的眼神接触，可能会感觉有些障碍。有些人可能会担心自己镜头上看起来好不好看，或不确定其他人是否有专心开会。²

考虑开会时间点和不开会日。如果是国际团队，必须配合不同时区的工作时间，一大早或晚上开会可能会影响到家庭或个人时间。³ 此外请记得，有百千万人在疫情期间要承担更多的照顾责任。弹性工时变得更重要，而会议则让时间安排更困难。¹¹ 有些公司通过排定不开会日的方式，帮助员工有时间专心完成手上的工作。很多公司通常会选择周三或周五。Google 高级主管甚至在公司排定几个不开会星期。¹²

对很多人来说，虽然平常工作日免不了要开会，但开会未必就是浪费时间。所以下次如果行事历跳出会议通知，花点时间想想是否有必要开会。或者，如果您正在考虑发出会议通知，也要问自己同样的问题。而且，如果有必要开会，要想想怎样才能最有效地利用每个人的时间。

1. Harvard Business Review. Beyond burned out. hbr.org/2021/02/beyond-burned-out. Last reviewed February 10, 2021. Accessed April 27, 2021.
2. Business News Daily. Tips on how to avoid “Zoom burnout.” businessnewsdaily.com/15728-zoom-burnout.html. Last reviewed June 3, 2020. Accessed April 27, 2021.
3. Harvard Business Review. Stop the meeting madness. hbr.org/2017/07/stop-the-meeting-madness. Last reviewed July–August 2017. Accessed April 27, 2021.
4. Entrepreneur. 12 common workplace distractions and how you can stay focused anyway. entrepreneur.com/article/330196. Accessed April 27, 2021.
5. Business Insider. \$37 billion [sic] lost every year on these 12 meeting mistakes. businessinsider.com/37-billion-is-lost-every-year-on-these-meeting-mistakes-2014-4. Last reviewed June 6, 2019. Accessed April 27, 2021.
6. Forbes. The 30 minutes challenge — How to reduce your meeting time. forbes.com/sites/lucianapaulise/2020/06/16/the-30-minutes-challengehow-to-reduce-your-meeting-time/?sh=41dedbba377d. Last reviewed June 16, 2020. Accessed April 27, 2021.
7. Slack. 6 types of team meetings you need (and 3 you don't). slack.com/blog/productivity/team-meetings-you-need-and-dont-need. Last reviewed October 31, 2018. Accessed April 27, 2021.
8. American Psychological Association. Stop wasting time: Keys to great meetings. apa.org/monitor/2016/12/great-meetings. Last reviewed December 2016. Accessed April 27, 2021.
9. The Economist. How to stop wasting your time — and everyone else's — in meetings. execed.economist.com/blog/industry-trends/how-stop-wasting-your-time-and-everyone-elses-meetings. Accessed April 27, 2021.
10. American Psychological Association. Videoconferences more exhausting when participants don't feel group belonging. apa.org/news/press/releases/2021/04/videoconferences-fatigue. Last reviewed April 19, 2021. Accessed April 27, 2021.
11. Fortune. To beat Zoom fatigue, your workplace needs fewer meetings and more data. fortune.com/2021/02/08/zoom-fatigue-fewer-meetings-data-analytics-leadership-advice/. Last reviewed February 8, 2021. Accessed April 27, 2021.
12. Inc. Google's 3-word plan to help employees avoid burnout is so simple you should steal it. inc.com/jason-aten/googles-3-word-plan-to-help-employees-avoid-burnout-is-so-simple-you-should-steal-it.html. Last reviewed November 17, 2020. Accessed April 27, 2021.

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员经验和 / 或教育程度可能因合同要求或国家 / 地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2021 Optum, Inc. 保留所有权利。WF4045877 209975-052021