

# 在新冠肺炎 (COVID-19) 疫情期间领导和管理 在线团队



新冠肺炎 (COVID-19) 疫情愈发严重，促使大小企业让各自员工在家工作，这使您可能需要首次远程领导团队。在这个未知的领域中摸索前进时，您如何才能有效地引导团队并悉心顾及每位员工？

## 首先应了解您自己的身心健康状况

在开始处理远程管理团队的事务前，务必要先评估自己的身心健康状况。抽时间暂停一下。留意此刻出现的想法和情绪。观察自己的生理反应。无论有何感觉，都要承认感觉的存在并学会接受。

用语言表达您所感受到的情绪可能会有所助益。您可能会感到不安或不知所措，也可能感到兴奋或恐惧，或两者兼具。考虑在每天开始前花几分钟时间进行正念练习，使精力更加集中、思路更加清晰，为当天的生活和工作打下坚实基础。

## 培养同情心

培养对自己的同情，坦然接受自己的想法和感受，不要对自己过于苛刻。也要了解其他人和自己一样，也在经历各种困难和挑战。

新冠肺炎 (COVID-19) 疫情的爆发让所有人都手足无措，但同时也让大家朝着更高的目标迈进：关怀彼此，同舟共济。在最大程度地降低自我感染风险的同时，我们也在降低让他人受到感染的风险。所以远程办公是一种设身处地为他人着想的做法。

许多员工感激能有机会远程办公，因为远程办公创造机会，让他们能贡献一己之力，同时也能与团队积极合作，从而发光发热。

此外，在这个充满不安和不确定的时期，您的团队也需要您的悉心领导。他们需要您保持冷静，并需要您传达清晰和明确的指示。当您和员工逐渐转为远程办公时，您的团队需要与您保持联系，也需要和彼此保持联系。

“不确定性是领导们所面临的永恒难题，不会顷刻消失。”

– Andy Stanley

### 远程管理团队时须考虑的十条秘诀

1. 定期与您的员工进行一对一联系。询问员工情况以及所需的支持。
2. 消除周遭干扰，使您可以全心聆听、真诚体会，并为对方着想。
3. 让整个团队彼此联系。团队成员需要彼此。他们需要团结一致，朝共同目标迈进。
4. 即使自己感到不确定，也要诚实面对。卸下坚强的外表，与员工分享自己不确定或不安的情绪，以此巩固信任、建立联系。
5. 明确期望，保持项目进度。
6. 不要忘记，您的团队具有创新能力，能够应对这一挑战。员工各自的才华和长处现在是无价之宝。
7. 这个时期尤其需要经常通过电子邮件、短信、电话和视频通话联系沟通。将科技运用到工作当中。考虑通过邮递方式发送手写感谢/表彰信。
8. 根据需要引入资源，例如，IT 支持人员可以在团队成员转到远程办公的过程中提供指导。
9. 培养持续学习的文化。肯尼迪（John F. Kennedy）曾说过：“领导力和学习两者缺一不可。”保持学习积极性是指对新想法和制度体系保持开放态度，将错误视为学习的机会。
10. 照顾自己。让自己保持身心健康，您才有办法尽可能与团队同在，也才能更好地领导需要依靠您的员工。

### 通过 STOP 正念练习减少负荷

STOP（Stop、Take、Observe、Proceed 的首字母缩略）正念技巧只需花上一分钟时间。当您觉得必须反应或不知所措时，此技巧能帮助您做出决策，并以更冷静的态度朝更明确的目标迈进。

**STOP** 的意思是抽出时间暂停一下。

**TAKE** 的意思是深呼吸。

**OBSERVE** 的意思是以客观的态度观察自己的生理和心理反应。

**PROCEED** 的意思是在当下采取最适合的行动。

### 高绩效团队

高绩效团队清楚他们的共同目标。他们彼此信任也信任他们的领导，并且能畅所欲言，表达各自的想法。

最优秀的领导将人才齐聚一堂，鼓舞他们并提供支持。如果您关怀员工、懂得设身处地，且具备娴熟的领导才能，就能让您的团队获取最高绩效，让员工在这充满不确定和荆棘密布的过渡时期发光发热

作者：Kathleen Jones 

此计划不应该用于急诊或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911、美国境外则拨当地紧急情况服务电话，或请前往最近的门诊设施或急诊室。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。员工帮助计划人员的经验和 / 或教育程度可能根据合约规定或国家法令规定而有所不同。可能会有不予承保和限制承保规定。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利。WF998385 202406-042020 OHC