



员工睡眠与组织成本





今天，许多企业恨不得员工 24 小时待命，随时接电话和回邮件。研究显示，缺乏睡眠时大脑会丧失做出准确判断的能力。这也就是为什么越是睡得少的人越会说“我不用睡”或“我睡几个小时就够了”这种不可理喻的傻话。最近我们对管理层做了调查（详见附文：《对 196 位管理人员的睡眠调查》），不少受访高管都拒不承认睡眠不足会影响大脑的判断能力。但又自相矛盾地盼着公司能做点什么改善他们糟糕的睡眠。

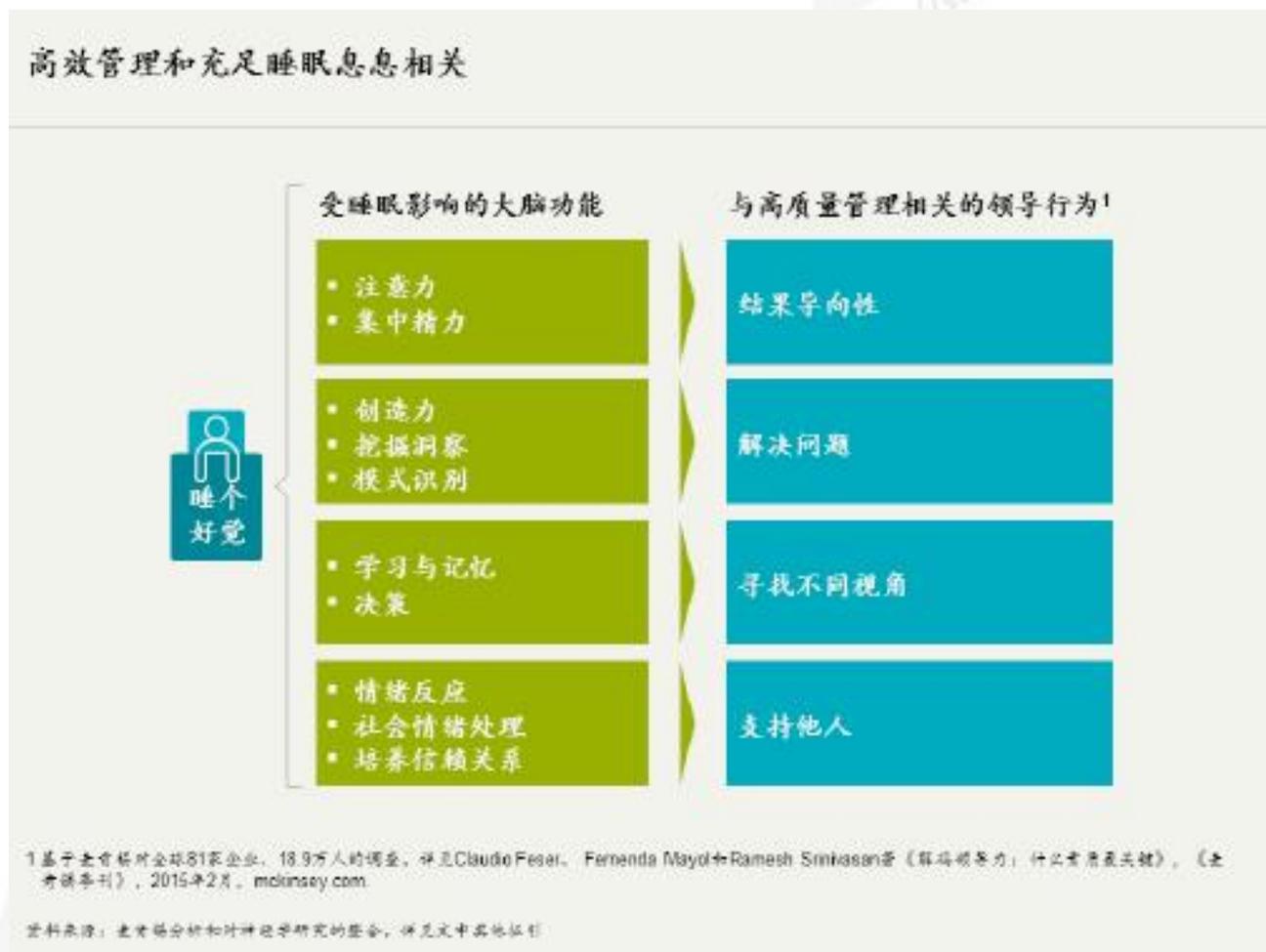
本文首先探寻和求证睡眠与领导者行为的关系，然后提出改善睡眠，提高组织效率的建议。

睡眠与领导力紧密相关

领导者的管理行为涉及至少一项（通常多项）大脑的“执行功能”（如解决问题、推理、组织、抑制、策划和执行计划等一系列高阶认知行为）。

在此前一项研究中，我们已证实了领导表现与企业健康的密切相关性。在另一项覆盖全球 81 家企业 18.9 万人的调查则发现有四类领导者行为方式直接影响管理团队的优秀与否：结果导向型的行事能力、高效解决问题的能力、鼓励多种观点的能力以及支持他人的能力。

显而易见，这四类能力正是将睡眠和高效领导力紧密相连的黏合剂（见下图）。



过去一年，我们与内部员工和外界商界领袖一起尝试解决这一问题。但我们必须承认，即使是自己的员工也未能始终坚持以下的建议。不管怎

样,如果不触及更深层次的企业文化,好建议恐怕到头来也只是空中楼阁。

为员工提供睡眠管理培训

有一点相当有趣,那就是七成受访管理人员表示,公司除了组织时间管理和沟通技能的课程外,还应为员工的睡眠管理提供培训,最好纳入统一学习课程之中,包括睡眠情况在线评估、工作坊和帮助睡眠的应用程序等,如随时提醒、激励短片或动画与在线社区互动等(培养良好的睡眠习惯详见附文《睡得香高招》)。公司可将睡眠课程融入健身、膳食均衡、正念训练、能量管理等更大范围的健康培训当中。

推出“睡眠友好”政策

推出新政策前,领导层要先讨论决定最适合自己组织的举措。请时刻谨记,企业文化是千差万别的。

好眠小贴士

以下是我们与内部员工分享的睡眠小贴士。

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_46945

