

Bitrix24[®]

在工作場所的小睡： 一種被低估的效率工具



在職場世界中，螢幕上的時鐘似乎比指針轉得更快，此時出現了一位意想不到的效率盟友——午睡。當大多數公司仍在不斷尋找提升工作效率與成果的完美工具時，中國企業則堅守古老傳統，重視員工的自然需求——午間小睡。Bitrix24 團隊對使用者進行了研究，結果令人驚喜！

工作中的小睡：神話還是現實？

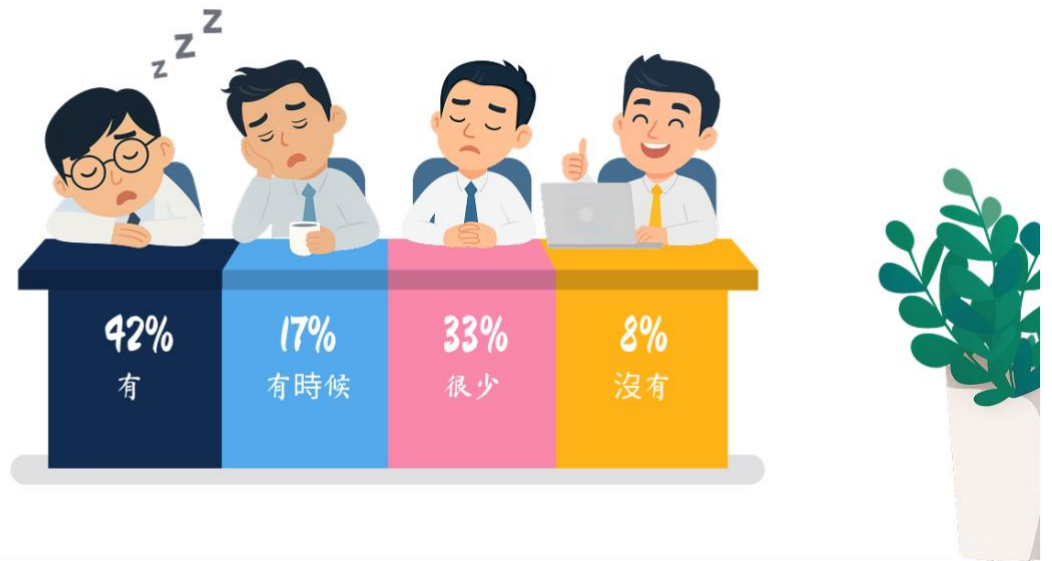
在中國文化中，[午睡習慣](#)（例如短暫的午休「午覺」）歷史悠久，一直被視為自然且必要的工作節奏，而非懶散的表現。

[從傳統中醫角度來看](#)，中午時分是「陰陽交替」的時刻，身體需要休息以恢復能量。

目前，在許多中國公司，尤其是科技企業中，提供午睡空間或允許員工於中午短暫休息已成常態。例如[深圳華為研究指出](#)，辦公室「午睡文化」被視為創新氛圍的一部分，而非懶惰象徵。這樣的制度有助於員工面對高強度工作負荷，在午後能保持精神集中。許多國際研究者認為，這正是提高工作效率的一個關鍵因素。

此外，Bitrix24 的調查顯示，超過一半的受訪者表示，他們在工作中有午睡習慣。還有相當一部分受訪者則表示，雖然很少在工作時間睡覺，但如果真的困到不行，也會允許自己稍作休息。

您在工作日是否有午睡的習慣



午睡與工作效率：兩者之間真的有關聯嗎？

目前已有許多研究證明，中國員工的午睡習慣對薪資水平具統計上顯著的正面影響。有學者將午睡視為提升生產力及人力資本的潛在因素。

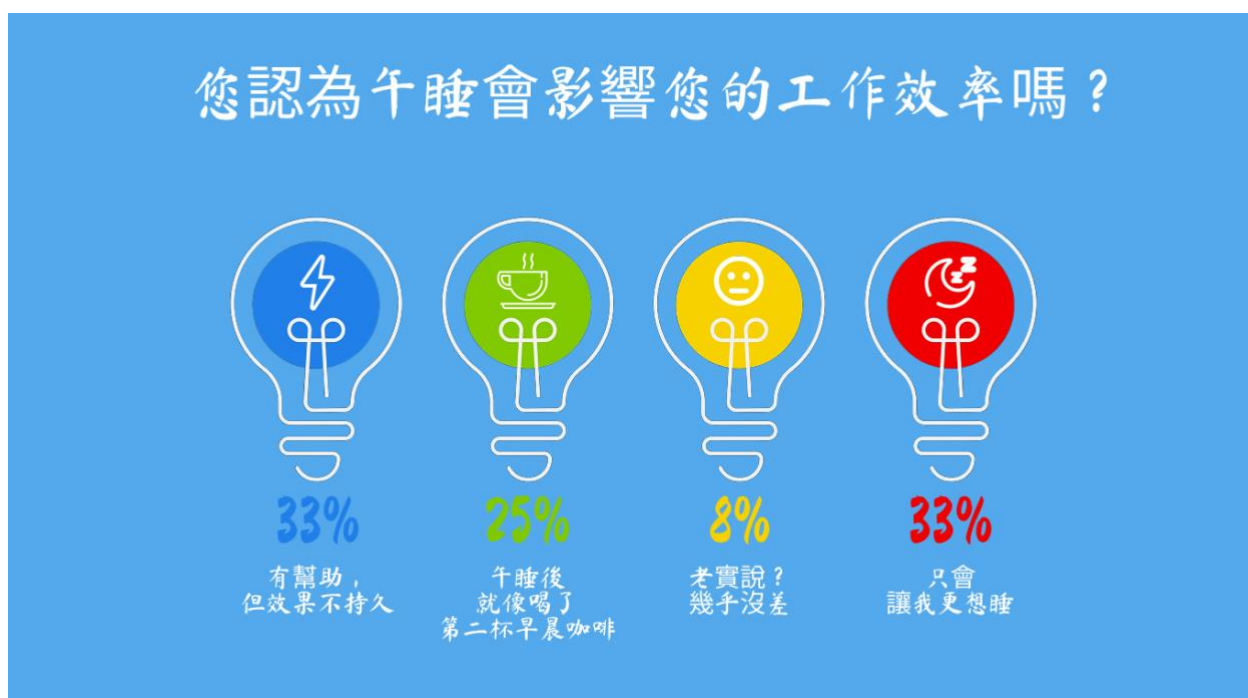
研究推測，這種機制與改善心理狀態有關，例如減少抑鬱、提升身體恢復能力。

根據 Bitrix24 的調查，多數受訪者認為午睡能影響其工作狀態，進而提高工作效率。還有部分受訪者表示，午睡的提神效果堪比一杯濃咖啡，讓下午的任務完成得更順利。

根據調查數據，可以得出以下結論：

- 減少疲勞**：後能量下降明顯，短睡能恢復精力，使下半年保持警覺
- 提升認知功能**：改善注意力、記憶力等
- 心理恢復**：減輕壓力、改善情緒，帶來積極表現

- **社會文化效果：** 企業推行午睡制度有助提升員工幸福感、忠誠度與動力



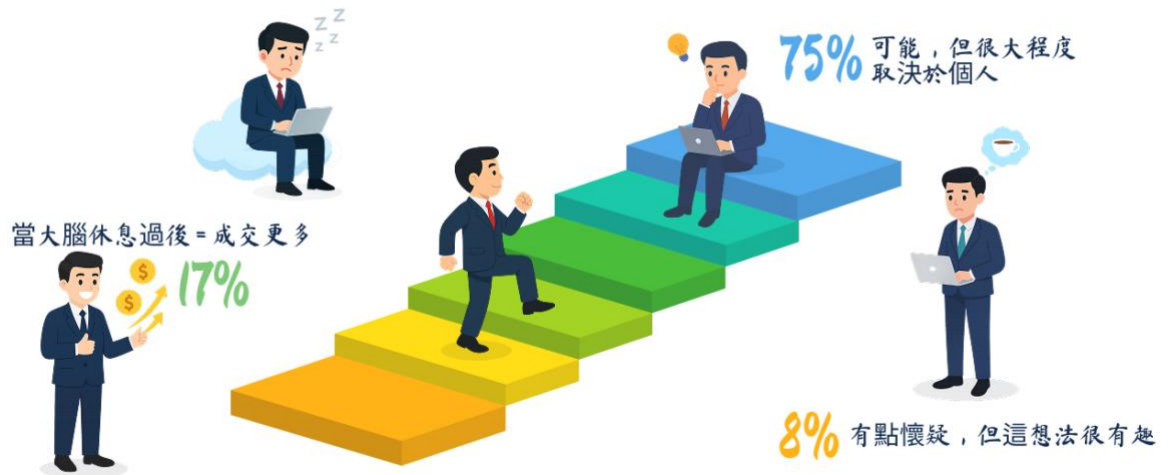
午睡：推動高績效的神秘超能力

對許多中國人來說，午覺自童年起便深入生活，不論在學校還是辦公室都十分普遍。員工有時直接趴在桌上睡，也有人使用專用手枕。集體午休早已不再令人驚訝，可見文化基礎非常扎實。

結合現代科學與傳統智慧，可能形成最佳生產力策略。在以創新與競爭為核心的經濟環境中，午睡聽起來幾乎像是一種「超能力」。

Bitrix24 調查顯示，75%的受訪者相信午睡能成為提高銷售轉化率的長期策略。也就是說，午睡甚至能成為企業提升績效的必要條件之一。

午睡是否能成為長期提升銷售轉換率的策略？



午睡能成為提高效率關鍵的主要原因：

1. 降低高壓環境中的壓力

短暫睡眠能穩定神經系統，減少錯誤，提升決策品質。心理耗竭的人難以維持高效率，而休息充分的人則能持續創

2. 經濟效益：優秀人才成本高

疲勞造成的注意力下降可能帶來巨大損失。如果午睡能減少錯誤並讓員工長期維持高效，企業自然受益匪淺：

- 降低人員流失
- 提升工作品質
- 增強員工忠誠度

開心的員工不只完成任務，更能帶來點子與創新，形成競爭優勢。

主要挑戰與阻礙

儘管大量研究提供支持，許多海外企業仍對午睡制度保持觀望。

原因之一是文化差異。例如，有些管理者認為午睡是浪費時間，只需一杯咖啡即可恢復精神。也有人仍將疲勞視為努力工作的證明。除此之外，引入午睡制度也可能挑戰既有的企業文化。

另一方面，若企業要讓員工午睡，必須提供舒適環境，這意味著空間與投資。一些企業擔心這反而會降低專注度，使員工變得更懶散。

結論

午後短睡與中國員工的工作效率之間存在明顯關聯，並已受到文化與研究的雙重支持。午睡能提升專注度、創造力與抗疲勞能力。在工作強度大、競爭激烈的中國與台灣，這種做法尤其重要。

成功推行午睡制度需要適當規劃，例如正確的休息時機、完善環境以及員工與管理層的認同。只要具備這些條件，午睡不再是「辦公椅上的偷懶」，而是生產力工具。

對中國（乃至全球）的雇主與管理者而言，值得思考是否要將午睡納入企業文化，以兼顧員工健康與企業競爭力。畢竟健康與效率不是對立，而是最強搭檔。

Bitrix24 是一個[領先的團隊協作平台](#)，目前深受超過 1500 萬家組織的信賴。