

睡眠不足降低了大多数工作所需的许多关键能力。那么,为什么我们会看重那些轻视睡眠的员工呢?我们赞扬直到凌晨1点仍在发电子邮件,然后在凌晨5点45分就坐在办公室里的高级主管;我们赞美在过去8天内在7次航班中跨越了5个不同时区的机场“勇士”。

在许多宣扬睡眠无用论的商业文化中,存在着一种刻意但强硬的傲慢态度。考虑到职业世界对员工健康、安全和行为等所有其他方面的态度都十分明智、合理,这种情况显得很奇怪。正如我哈佛大学的同行克泽斯勒博士所指出的那样,工作场所中存在着无数关于吸烟、药物滥用、道德行为、伤害及疾病预防的政策。但对于睡眠不足——另一种有害的、潜在的致命因素——通常很包容,甚至加以鼓励。这种心态之所以存在,部分原因在于,某些企业领导错误地认为花费在工作上的时间等同于任务的完成度和生产力。即使对于工业时代重复性的工厂作业来说,这也不是真的。这是一个误导性的谬误,也是一个代价昂贵的谬误。

一项针对美国四大公司的研究发现,每名员工每年因睡眠不足而丧失的生产力成本接近2000美元。在那些最严重缺乏睡眠的人中,这一数字上升到每名员工超过3500美元。这听起来可能微不足道,但如果你去询问负责监控此类事务的公司统计专家,就会发现这些公司每年会因此亏损5400万美元。

美国智库兰德公司所发布的一项关于睡眠不足的经济成本的独立报告,为首席财务官和首席执行官们敲响了警钟。与每晚睡眠多于8小时的员工相比,每晚平均睡眠时间少于7小时的人会导致其国家付出惊人的财政成本。

## 新书摘

近日,一条全国政协委员李国华关于监管“996”工作制的建议引发人们关注。早上9点上班,晚上9点下班,一周工作6天,加班、熬夜,职场人应有的休息时间被占据,有限的睡眠时间也进一步被压缩。长期的睡眠不足,不仅会对身体状况造成多方面的伤害,对工作本身也会产生不良影响。神经科专家马修·沃克在《我们为什么要睡觉?》中总结了人类有史以来的睡眠研究成果,以及前沿的科学突破。马修·沃克认为,良好的睡眠才会带来良好的生意,那些傲慢的大公司将睡眠不足作为成功典范的心态,从每一个分析层面来看,都是明显错误的。

## 996影响的不止是工作效率

□马修·沃克

本。美国和日本的睡眠不足分别造成了每年4110亿美元和1380亿美元的损失,紧接着的是德国、英国和加拿大。

为什么个人的睡眠不足会对其公司和国家经济体的财务造成如此恶劣的状况?我发表过演讲的许多财富500强公司都很关心关键绩效指标(KPI)或可衡量指标,如净收入、达成目标的速度或商业上的成功等。大量的员工特征决定了这些指标,通常包括:创造力、智力、动机、努力、效率、团队工作的效力,以及情绪稳定性、社交性和诚实度等。所有这些都可能因睡眠不足而彻底解体。

早期研究表明,较少的睡眠量预示着较慢的工作速度和基本任务完成速度。也就是说,困倦的员工是缺乏生产力的员工。睡眠不足的人会越来越少地提出准确方案,来解决他们面临的工作挑战。于是,我们设计了更多与工作相关的任务,以探索睡眠不足对员工的勤奋程度、生产力和创造力的影响。毕竟,创造力被誉为业务创新的引擎。让参与者们可以在各种工作任务之间进行选择,从简单的工作任务(例如,收听语音邮件),到困难的工作任务(例如,帮助设计需要深思熟虑的,既能解决问题,又有创意计划的复杂项目),你会发现那些在前几天

获得的睡眠较少的人总是会选择挑战性较小的任务。他们选择简单的途径,并且在这个过程中较少产生有创意的解决方案。

当然,也可能决定减少睡眠的人正好是那类本身就不愿意接受挑战的人,而这两者之间并没有任何直接关系。相关并不能证明因果关系。然而,让同一个人重复这种类型的实验两次,一次是当他们得到了一整夜的睡眠时间,另一次是当他们睡眠不足时,并且使用每个人的结果作为他们自己的基准对照,你就会看到睡眠不足所导致的相同的偷懒效果。所以,缺乏睡眠确实是一个起因。

因此,睡眠不足的员工不会借助创新而推动业务发展。就像一群骑着固定在原地的健身自行车的人一样,每个人看起来都好像在努力蹬车,但周围风景从未改变。员工们没有意识到的讽刺意味是,当自己没有得到足够的睡眠时,工作效率会变低,因此需要更长时间才能完成目标。这意味着你常常必须工作更长时间,直到深夜,更晚回家,更晚睡觉,并且需要更早醒来,形成一个恶性循环。

睡眠不足的员工不仅生产力低、积极性低、创造力低、不开心、懒惰,而且道德感更低。企业声誉

很可能决定成败的关键因素,而睡眠不足的员工会让企业更容易遭受声誉不良的风险。我之前描述了从脑部扫描实验中得到的证据,证明了对于自我控制和驾驭情绪冲动至关重要的额叶区域,会由于缺乏睡眠而停止工作。因此,缺乏睡眠的人在选择和决策时更加情绪化和粗暴。在工作场所也可以预见同样的结果,但工作场所中要承担的风险更高。

与睡眠不足有关的道德偏差也会以一种不同的名义,即社会惰化效应,逃脱工作阶段的谴责。这个术语指的是在团队表现受到评估时,个体在团队里的努力程度会低于自己独自工作时。人们看到了一个可以偷懒和躲在别人集体努力后面的机会。他们自己完成的任务较少,而且这些工作与个体评估时相比,往往错误较多或质量较差。因此,困倦的员工在团队中工作时,选择了一条更加自私的路径来避免工作,并且悠闲地混在团队中。这不仅会导致团队生产力的下降,可想而知,往往还会在团队成员中造成怨恨和人际关系恶化。

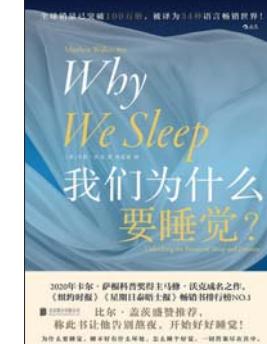
允许并鼓励员工、主管和高管们得到充分的休息,可以让他们脱离看似繁忙却无效的工作状态,转变为相互激励、支持和帮助

彼此的高效率角色。一点点睡眠就会提供大量的商业回报。

那些傲慢的大公司将睡眠不足作为成功典范的心态,从每一个分析层面来看,都是明显错误的。良好的睡眠显然会带来良好的生意。尽管如此,许多公司仍然故意在实际的运营中反对睡眠。这种态度使他们的企业像琥珀中的苍蝇一样,处于僵化的停滞状态,缺乏创新和生产力,并且滋生了员工的不快乐、不满和不健康状态。

然而,越来越多具有前瞻性的公司因为这些研究结果而改变了他们的工作惯例,甚至邀请像我一样的科学家进入他们的企业,向高层领导和管理人员讲授并宣传获得更多睡眠的好处。

有一个机构比大多数其他机构更早了解到睡眠会为工作带来利益。在20世纪90年代中期,美国国家航空航天局(NASA)为了宇航员的利益,改进了工作中睡觉的原则。他们发现,短至26分钟的小睡就能使任务表现提高34%,总体警觉度提高50%。这些结果在整个机构的陆地工作人员中催生了所谓的“NASA小睡文化”。



《我们为什么要睡觉?》  
[英]马修·沃克 著  
田盈春 译  
后浪 | 北京联合出版公司

屈丽丽 张大伟(身份证号:370983198701014940)于2018年5月3日核发的济南达外贸有限公司(统一社会信用代码:91370112MA3N2M5730)营业执照、副本丢失,公章、财务章、发票章、法人章(崔暖)丢失,声明作废。

潘海萍丢失泰安天润人和置业有限公司开具的泰安恒大城12-2-1601购房收据,收据号:JDTA00030116,金额:77940元。特此声明作废。

山东食神食品销售有限公司丢失银行开户许可证,核准号:J4580004826101,特此声明作废。

济南三发置业有限公司商河分公司,统一收款收据,发票号:0001987,付款人:李会美,交款日期:2016年1月1日,内容:尚河名郡9-1-1301首付款145000.00元,声明挂失。

牛坤遗失山东司法警官学院学生证,学号:202002090655声明作废。

仇玉霞不慎丢失身份证,证号:370302197412162941声明作废。

崔星伟遗失山东劳动职业技术学院学生证,学号:202002005774,声明作废。

泰合资产管理有限公司与青岛萨驰橡胶有限公司债权转让通知暨债务催收联合公告

根据泰合资产管理有限公司与青岛萨驰橡胶有限公司签署的《资产转让协议》,青岛萨驰橡胶有限公司从泰合资产管理有限公司受让了其债权(包含主债权及其从权利)。泰合资产管理有限公司与青岛萨驰橡胶有限公司联合公告通知各债务人及担保人以及其他相关各方,青岛萨驰橡胶有限公司作为上述债权的受让方,现公告要求下列债务人及其担保人,从公告之日起立即向青岛萨驰橡胶有限公司履行主债权合同及担保合同约定的偿付义务或相应的担保责任。特此公告。

泰合资产管理有限公司 青岛萨驰橡胶有限公司 二〇二一年三月二十日

附:公告清单

序号	原债权人	债务人	担保人	借款合同号	币种	本金
1	兴业银行	山东华锐实业有限公司、山东道	山东华锐实业有限公司、山东道	17021079	人民币29.450.000.00	分行

注:1.本公告清单列示的本次进行转让的贷款本金余额截止时间为2020年3月19日,2020年3月19日(含)之前债务人及担保人拖欠的利息、复息、罚息、相关生效法律文书项下的延迟履行金,2020年3月19日(含)之后新产生的欠息、复利、罚息、相关生效法律文书项下的延迟履行金等,亦均包含在本次转让范围之内。借款人和担保人应支付的利息、复利、罚息、延迟履行金等,按接款合同、担保合同、中国人民银行的有关规定,以及相关法律、法规、生效法律文书计算。

2.若债务人、担保人因各种原因更名、改制、停业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的,请相关承债主体及/或主管单位代位履行义务或履行清算责任。

3.清单中“担保人”包括保证人、抵押人、出质人。

泰合资产管理有限公司联系人:张猛,联系电话:15621080862

住所地:山东省济南市高新区经十路7000号汉峪金融中心四层1号路8层802室

青岛萨驰橡胶有限公司联系人:张晓明,联系电话:13250033489

住所地:山东省青岛市保税港区京东路50号内1号楼2003室(A)

## 拍卖公告

受委托,定于2021年4月6日9:30在中国拍卖行业协会网络拍卖平台(<https://paimai.caia23.org.cn/>)举行网络拍卖会,公开拍卖以下标的:

一、拍卖标的(以实物现状为准,详见评估报告):

1、烟台路一楼从南往北第5间沿街房产 2年租赁权,建筑面积约21.6m<sup>2</sup>,起拍价:2.09万元/年,2、烟台路一楼从南往北第6间沿街房产 2年租赁权,建筑面积约43.2m<sup>2</sup>,起拍价:4.17万元/年,3、烟台路一楼从南往北第7间沿街房产 2年租赁权,建筑面积约43.2m<sup>2</sup>,起拍价:4.17万元/年,4、烟台路一楼从南往北第8间沿街房产 2年租赁权,建筑面积约21.6m<sup>2</sup>,起拍价:2.09万元/年,5、烟台路二楼从南往北第3间沿街房产 2年租赁权,建筑面积约173.55m<sup>2</sup>,起拍价:6.84万元/年。

二、展示时间、地点:自公告之日起,在标的所在地展示,自行看样。

三、特别说明:在同等条件下,原租户享有优先购买权。

四、竞价买受办理:自公告之日起,有意竞买者须在2021年4月2日16:00前(以到账时间为限)将竞买保证金(每个标的2万元)缴至我公司指定账户,并于2021年4月2日17:00前携带报名材料到我公司办理竞买手续。

联系地址:日照市烟台路大象国际B座802室

咨询电话:0633-8777897 15206330501

日照陆桥拍卖有限责任公司 2021年3月20日

●济南市历城区市场监督管理局 2018年5月3日核发的济南达外贸有限公司(统一社会信用代码:91370112MA3N2M5730)营业执照、副本丢失,公章、财务章、发票章、法人章(崔暖)丢失,声明作废

●冯晓艳原身份证 370103198201205542有效期限2017.04.25至2037.04.25,驾驶证已于2021年3月18日丢失,特此声明

●山东万人千企汽车服务有限公司不慎丢失公章(编号3701037039009)、财务专用章(编号3701057309009),特此声明原章作废。

●济南市市场监督管理局 2009年12月28日核发的北京市花木公司济南分公司营业执照正副本、公章丢失,注册号370100100047378,声明作废

●产权人李慧芬遗失济南市市中区小纬五路1号1号2号楼3单元101室房产证,房产证号省直051047,声明作废

●遗失声明

济南鑫虹食品有限公司不慎遗失食品经营许可证正副本,许可证编号:JY13701030025145,声明作废

●现声明,青岛生活家家居科技有限公司收据编号为(5054141)金额2000元整的收据丢失,声明作废。

●减资公告

山东远泰置业有限公司(统一社会信用代码:91370103MA3N8DAP00),经公司股东决定,拟向公司登记机关申请降低注册资本,由注册资本140020万元降低至2000万元人民币,请相关利害关系人自本公告发布之日起45日内向公司申报债权或其它请求,特此公告。

2021年3月20日

●刘玉帅不慎丢失教师资格证书,证书号20183708921001244,特声明作废。

●济南市长清区工商行政管理局 2000年12月13日核准的长清县标志服装厂祥瑞副食店营业执照正副本丢失,声明作废。

●声明:李长合、范坡妮,遗失济宁贯通农产品开发有限公司,开具的购房款收款收据3张,房号:8幢1单元101-117号房,收据号:1730227金额298000元,开票日期:2019年9月19日,收据号:4931679金额:22000元,收据号:1730230金额:4355元,开票日期:2019年9月20日,特此声明

●刘桂莲遗失山东大学生证,学号:201802162210,声明作废。

●注销公告

山东一代流金岁月影视有限公司(统一社会信用代码:91370102MA3PWEQ97W)经股东决定,清算组已成立,请债权人于2021年3月20日起45日内向本公司清算组申报债权,特此公告。

●遗失声明:本人张雷丢失济南万达城建设有限公司开具的收据两张,D2-2-1-1401金额为1251185元,D2G-261金额为155000元,现登报声明作废。

●山东正元商贸有限公司公章(编号3702110407381)、财务专用章(编号3702110407381)、人名章(沈红,编号3702110718878),不慎丢失声明原章作废。

●济南市长清区工商行政管理局 2000年12月13日核准的长清县标志服装厂百货商店营业执照正副本丢失,声明作废。

●声明:李长合、范坡妮,遗失济宁贯通农产品开发有限公司,开具的购房款收款收据3张,房号:8幢1单元101-117号房,收据号:1730227金额298000元,开票日期:2019年9月19日,收据号:4931679金额:22000元,收据号:1730230金额:4355元,开票日期:2019年9月20日,特此声明

●刘桂莲遗失山东大学生证,学号:201802162210,声明作废。

●刘桂莲遗失山东大学生证,学号:201802162210,声明作废。