

ĂN TRƯA Ở VĂN PHÒNG DỄ GÂY BUỒN CHÁN

Rời bàn làm việc và ăn trưa ở bên ngoài sẽ giúp dân văn phòng hài lòng hơn với công việc.

>>> Bàn làm việc buồn hơn cả... bệ xí

Các nhà khoa học thuộc trường đại học Sussex (Anh) đã tiến hành một nghiên cứu để đánh giá mức độ hạnh phúc của nhân viên khi họ ăn trưa tại các địa điểm bên ngoài tòa nhà công ty.

Dựa trên số liệu từ những bài kiểm tra tâm lý khác nhau, bao gồm các câu hỏi tự đánh giá và trắc nghiệm, họ đã lập một bảng xếp hạng chỉ số hạnh phúc cho từng địa điểm, Telegraph đưa tin.

Ăn trưa bên ngoài công ty là cách để người lao động cảm thấy phấn chấn hơn khi trở lại với công việc. (Ảnh: visualphotos.com)

Kết quả cho thấy, mức độ hạnh phúc của những người ăn trưa tại bãi biển đạt mức cao nhất. Chỉ số hạnh phúc giảm dần khi đối tượng nghiên cứu ăn trưa tại công viên, nhà hàng, nhà riêng và các phương tiện giao thông công cộng. Mức độ hài lòng của những người ăn trưa tại các quán cafe không thay đổi sau bữa ăn. Ăn trưa ngay tại bàn làm việc khiến chỉ số hạnh phúc của mọi người giảm xuống mức thấp nhất.

Nhóm nghiên cứu cho rằng việc dành thời gian ăn trưa ngoài nơi làm việc khiến người lao động cảm thấy hài lòng hơn và tích cực hơn trong công việc. Trái lại, tinh thần của những người ăn trưa ngay tại bàn làm việc có thể giảm và thực trạng này sẽ tác động tới năng suất công việc của họ.

Cách tốt nhất để thúc đẩy tinh thần là ăn ở bãi biển. Ngoài ra, ngồi ăn trên một băng ghế công viên giữa không gian trong lành hay bớt chút thời gian về nhà ăn trưa là những cách khiến chúng ta cảm thấy phấn chấn. Thậm chí, ăn vặt trên xe buýt hay trên tàu cũng khiến người lao động cảm thấy vui vẻ hơn là ăn ở văn phòng.