

---

# 朝夕相处的同事，影响你的健康生活方式

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/20953.html>

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

朝夕相处的同事，影响你的健康生活方式。

管住嘴，迈开腿，健康的生活方式可能不仅是个人选择，也会受到家人、朋友或邻居等人际关系的显著影响。

来自德国和荷兰的科学家发现，鉴于人们在工作投入的时间，同事对人们健康行为的影响也许被低估了。相关论文近日发表于《BMC公共卫生》。

为了观察同事多大程度上影响人们的健康生活方式，研究团队根据欧洲可持续劳动力调查数据，将113个组织中402个团队的4345名员工作为调查对象。研究采用网络自相关模型，说明团队中员工健康行为的相互依赖性。

科学家选取健康饮食、运动作为衡量健康生活方式的两大因素，并关注同事影响人们的两种方式：相互鼓励健康的生活方式，或起到榜样的带动作用。前者能够增强健康生活的积极性，营造一种健康的共同责任感；后者则能作为强大驱动力，并提高自我效能和执行力。

研究发现，在管住嘴和迈开腿方面，同事的鼓励和行为具有不同的影响。当同事鼓励健康的生活方式，人们更倾向于吃水果蔬菜和参加体育活动，人们的健康饮食行为常与同事呈正相关。

然而，迈开腿却不能起到榜样示范效果。鼓励锻炼有积极的作用，但人们并不倾向于模仿同事的榜样锻炼行为。如果一个同事经常锻炼，这并不能促使其他同事效仿。

对此，该研究作者、科隆大学社会学与社会心理学研究所Lea Ellwardt解释说，人们在工作中经常和同事一起吃饭，而体育锻炼通常发生在工作时间以外，因此后者不太容易受到同事影响。

该研究区分了针对性鼓励和一般性社会支持的要素，并研究了工作场所以外的行为。Ellwardt说：这项研究是第一批使用网络方法分析同事行为作用的研究之一，而非仅仅汇总个人层面的措施，这使得分析更为细致。

作者呼吁公共卫生政策制定者考虑到工作场合的健康文化，同事的鼓励以及健康行为可能有助于营造这一文化，并支持人们选择健康生活方式。Ellwardt总结说，在设计健康干预措施时，需要将工作环境与社会行为者纳入考虑，因为同事是社会支持的来源之一，也可以作为健康生活方式的榜样。(来源：中国科学报孟凌霄)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1186/s12889-022-14394-0>

---

作者：Lea Ellwardt 来源：《BMC公共卫生》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发