一周四天班，幸福感能显著提升

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/34510.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！

一周四天班，幸福感能显著提升。美国科学家研究认为，在不减少收入的情况下，每周工作四天能增进员工工作满意度和身心健康，这得益于工作效率提升、疲劳度降低和睡眠问题减少。这些发现凸显出组织和政策制定者通过重新评估工作时长来改善员工福祉的潜力。相关研究7月21日发表于《自然—人类行为》。

减少工作时长的举措，如6小时工作日或减少20%工作时长，近期在全球范围内进行了试点。例如，全球四天工作制倡议在多国进行试验，有约375家公司参与，旨在探索缩短工作周（而不减薪）如何营造更佳工作环境。

为测试四天工作制（不减薪）干预的效果，波士顿学院的范雯、Juliet Schor和同事开展了为期6个月的试验，涉及澳大利亚、加拿大、新西兰、英国、爱尔兰和美国141家组织的2896名雇员。利用调查数据，他们比较了干预前后的工作和健康相关指标（包括职业倦怠、工作满意度、心理和身体健康）。他们还将结果与另外12个没有尝试该措施的公司的285名雇员作了比较。

范雯灯发现，在采取4天工作制以后，平均每周工作时间减少了5小时。和继续每周工作5天的公司员工相比，每周工作时间减少8小时或以上的员工，自我报告倦怠感降低，工作满意度和精神健康改善。同样的效应在每周工作时长减少1-4小时和5-7小时的员工身上也被观察到，尽管效果相对较小。这些获益可以部分归因于睡眠问题减少、疲劳程度降低，以及个人工作能力提升。

研究者认为，不减薪缩短工作周和减少工作时长有助于提升工作满意度和员工健康。他们提出，这项研究的一个重要局限是，企业是自愿参与的，导致样本主要由英语国家较小规模企业组成。他们呼吁未来展开减少工作时长的随机对照研究，或可由政府资助试验。（来源：中国科学报 冯维维）

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s41562-025-02259-6

作者：范雯等 来源：《自然—人类行为》

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转发