

英国最新测试结果表明每周工作四天好处显见 员工不仅轻松还提高公司收益

心理学家迈克尔·莱特认为，诸如提高薪水、营造更好的工作环境等努力都是为了让员工们“感觉更好”，这只是让他们更好地“容忍”工作，却并未从根本解决问题，而缩短工作时间则更具实质性。它让大家改变工作，而非容忍工作。

每周工作四天不仅让员工轻松，还会提高公司收益。

当地时间3月8日，美国科普杂志《科学美国人》发文称，一项涉及数十名雇主和数千名员工的测试结果表明，一周只工作四天有益于员工身心健康，也不会损害公司利益。

这项为期6个月的测试由国际独立研究机构Autonomy、英国剑桥大学、美国波士顿学院等共同开展，从2022年6月到12月，共涉及英国61家公司的2900名员工。

如果公司减少工作周天数会发生什么？根据对参与者的调查，71%的受访者表示对工作的倦怠程度会降低，39%的受访者表示压力正在变小，请病假和事假的人减少了65%。与测试开始前的6个月相比，辞职人数下降了一半以上。尽管员工的工作时间减少了，但在测试期间，公司的收入几乎没有变化，事实上甚至略有增加，公司收益平均增加了1.4%。

该测试选取了各行各业的公司，比如在线零售商、金融服务公

司、动画工作室等。每家公司可自由选择如何实施每周四天的工作制，例如，让周五成为休息日，或者允许员工选择任何一天作为休息日。调查发现，参与者还通过消除冗长会议等浪费时间的任务来减少工作时间。参与试点计划的公司中有92%表示，他们将继续测试每周四天的工作时间，18家公司决定永久保留减少工作时间。

除了调查之外，研究人员还对报告的参与者进行了深入访谈。访谈显示，员工将额外的一天用于整理前几日工作以及执行日常任务，这使他们能够将周末完全用于娱乐和与家人共度时光，而非加班。

在新冠大流行期间，许多人都经历了更大的压力和倦怠，这种疲惫状态可能难以实现工作目标。Autonomy的心理学家、顾问迈克尔·莱特说：“这是一个非常大的问题，在医疗保健领域，这一点尤其明显，我在那里做了很多研究，留住有才华的人变得更加困难。”他解释道：“工作压力使医疗保健和许多其他领域的公司无法在招聘新员工的同时留住老员工。因此，我们要及时认识和解决此问题。”他补充道：“大家都迫切要求对工作组织方式进行更多改变。”

工作压力问题早在新冠开始前就已浮出水面。此前，很多公司就试图通过“健康计划”等干预措施

来提高员工福祉。此次测试的报告表明，每周工作四天能够显著提高员工幸福感。“我们认为这是对员工产生积极影响的更有效和更有力的方式。”报告的共同作者、波士顿学院社会学教授Juliet Schor说。此前弹性较小的工作时间表（比如迟到或早退）通常是个人选择，而每周工作四天将是整个公司的共同政策。Juliet Schor表示，当它成为一项公认的规则或秩序时，就不会损害员工的职业发展或收入。

与此前的福利政策相比，“每周工作四天”这项政策是在让员工“改变”工作。迈克尔·莱特认为，诸如提高薪水、营造更好的工作环境等努力都是为了让员工们“感觉更好”，这只是让他们更好地“容忍”工作，却并未从根本解决问题，而缩短工作时间则更具实质性。它让大家改变工作，而非容忍工作。

此前，也有其他有关缩短工作周的调查，但样本范围和影响力都不大。2008年，美国犹他州开始了一个在周五关闭政府机构工作人员办公室、节省建筑能源成本的计划。不过该计划仅是将工作时间从五天改为四天，但员工的每周工作时长依然是40小时。也有其他缩短工作周的研究，但这些评估通常仅包括一家组织和企业的员工。“据我们所知，此前并没有研究对

缩短工作周进行大范围调查。”Juliet Schor表示。

当然，六个月的测试期相对较短，因此尚不清楚其有利影响是否会长期持续下去。随着时间的推移，员工可能会习惯于减少工作时间，较短的工作周在减缓压力方面发挥的作用也会逐渐变小。因此，研究人员计划持续调查那些将在一年内保持每周四天工作日的参与公司，以观察这些积极影响能否延续。Juliet Schor表示：“我们认为将会延续，因为我们进行了中点调查，结果显示，在减轻压力方面，前三个月显示出的积极效果在后三个月依然得以维持，没有衰退。”

迈克尔·莱特则更希望团队使用更成熟的方法来评估倦怠。他解释：“这些调查提出了与疲惫和沮丧有关的问题，但是倦怠有一个口语化的概念，就是疲惫，但我们还需要对倦怠有更标准和规范的定义。”在迈克尔·莱特的研究中，对工作感到疲惫这种状态被称为“过度扩张”。倦怠具有此意义，但它还有愤世嫉俗、气馁、正失去成就感等更加“黑暗”的意味。当然，每周工作四天可能减缓倦怠的严重程度，“因为它的确让人们能更好地控制自己的生活与工作的关系。”他说道。

来源：澎湃新闻

2023柏林国际 旅游交易会开幕

3月7日，参观者（右）在德国柏林举行的柏林国际旅游交易会中国浙江展区与工作人员交流。

7日，2023柏林国际旅游交易会在德国柏林开幕。柏林国际旅游交易会是世界上规模最大的旅游业综合性展会之一，始创于1966年。今年的交易会将持续3天。

新华社 发



美联储“褐皮书”显示 美经济仍面临通胀压力

新华社华盛顿3月8日电 美国联邦储备委员会8日发布的全国经济形势调查报告显示，美国经济活动略有增长，通货膨胀压力仍普遍存在。

这份报告根据美联储下属12家地区储备银行的最新调查结果编制而成，也称“褐皮书”。报告显示，自上一份报告发布以来，6个辖区经济状况变化不大或没有变化，其余辖区经济活动以温和速度扩张。各辖区预计，由于不确定性加剧，未来几个月经济活动不会明显改善。

报告显示，各辖区供应链中断情况继续缓解，消费者支出总体保持稳定。汽车销售变化不大，大多数辖区旅游市场活跃，制造业在持续收缩后恢复稳定。不过，房地产市场依然低迷。

同期，多数辖区就业人数温和或适度增长。劳动力供应略有改善，但劳动力市场整体仍保持紧张。各辖区预计，未来一年薪资涨势将进一步放缓。

物价方面，许多辖区价格上涨有所缓和，但通胀压力仍普遍存在，尤其是部分辖区能源和原材料价格进一步上升。各辖区认为，今年物价涨势有望继续放缓。

来源：澎湃新闻

韩国拟取消公交戴口罩要求

韩国政府部门3月9日表示，正在考虑取消公众乘坐公共交通必须佩戴口罩的要求，预计将于下周正式公布内部讨论结果。

据韩联社3月9日报道，韩国中央防疫对策本部当日表示，自1月30日以来，韩国政府关注防疫情况，了解各方意见，并基于此与专家讨论取

消公共交通工具佩戴口罩的要求。

此前，韩国政府已向韩国传染病应急咨询委员会咨询现阶段取消公共交通工具佩戴口罩要求的做法是否可取。据悉，委员会多位专家给出积极反馈。

1月30日起，韩国实施室内佩戴口罩要求第一阶段调整措施，放

宽了有关限制。目前，韩国政府认为疫情总体平稳，正在研讨调整剩余的防疫措施，包括乘坐公交、进入医疗机构的口罩佩戴要求，以及确诊者接受7天隔离等措施。若公交佩戴口罩要求被取消，韩国必须戴口罩的场所将只有医疗机构、药店和感染高危场所。