



The CLEAN PAPER

WHAT THE PAPER SAYS · WHAT IT DOESN'T · WHY IT MATTERS

远程工作也许能省去通勤，却也可能让人失去工作原本带来的细微社交接触

一项涵盖 588,322 名美国劳动者的 *Science* 研究估计，在疫情后远程程度大幅提高的职业中，劳动者也更常独处，心理困扰增幅更大，独居者尤为明显。这不是全面反对远程工作，也不是要求员工返回办公室，而是提醒人们：灵活性中隐藏着一个设计变量——社交接触。

Written by Cinzia Vaglio · Cross-checked by Laura Nesso · AI-assisted, human-reviewed

Paper: *Home alone: Remote work, isolation, and mental health*, Natalia Emanuel, Emma Harrington and Amanda Pallais, *Science* 392, eaec7671 (2026) · DOI: [10.1126/science.aec7671](https://doi.org/10.1126/science.aec7671)

远程工作消除的不只是通勤

关于远程工作的常见争论围绕生产率、灵活性和通勤展开。人们在家能完成同样多的工作吗？他们喜欢这样吗？他们愿意用薪资换取这种安排吗？公司应该强迫员工返回办公室吗？

这些问题确实存在，却忽略了一个更隐性的变量：**日常社交接触**。办公室不只是生产场所，也是许多人获得细微而无负担的人际互动的地方：从某人身边走过，与其他人一起吃饭，问一个问题，无意间听到一段对话，待在一个并非空无一人的房间里。

在一篇新的*Science* 论文中，Natalia Emanuel、Emma Harrington 和 Amanda Pallais 估计了疫情后远程工作持续存在所带来的变化。他们的结论并不是远程工作对所有人都有害，而是在可以转为远程的职业中，劳动者的独处时间大幅增加，心理困扰增幅也更大，独居者尤为明显。

这与“远程工作导致抑郁”是不同的主张。它的范围更窄，也更有用：工作地点会改变一天的社交结构。

Remote work changed the social architecture of a day

The hidden variable is contact, not productivity.

remote work

+1.2 work hours
alone/day

office contact

weak ties, ambient
people

after-work contact

+1.1 waking hours
alone

Boundary: this is not an office-propaganda diagram; it is a contact-infrastructure diagram.

一个工作日被分为远程工作、办公室工作和下班后接触，隐藏变量是社交接触而不是生产率：每个工作日独自工作的时间多 1.2 小时，清醒但独处的总时间多 1.1 小时，对独居者影响更强。

Original diagram —The Clean Paper CC BY 4.0

The same remote shift can mean different solitude

Household context changes how much contact disappears.

living with family

office contact falls, but ambient household contact remains

living alone

a remote workday can become a whole-day solitude block

Boundary: location is not the whole treatment; social contact is.

同样的远程转变会因家庭结构而产生不同影响：与家人同住仍能保留一些周遭接触；独居则可能把远程工作日变成整日独处。真正的关键变量不只是地点，而是社交接触。

Original diagram —The Clean Paper CC BY 4.0

研究做了什么

作者并没有简单比较选择远程工作的人和前往办公室的人。这种比较会受到严重混杂。人们出于许多原因选择不同职业、公司和工作安排。

他们转而比较两类劳动者：一类从事可以合理地在家完成的职业，另一类从事通常需要亲自到场的职业。软件工程和营销是可远程职业的例子；护理、食品制备和机器操作则不是。分类依据是 Dingel-Neiman 职业远程可行性指数。

这是一项双重差分研究。作者考察的是：与不可远程职业的劳动者相比，可远程职业劳动者的社会孤立和心理健康在疫情后是否发生了更大变化。他们使用了 2011 年至 2024 年的五项美国全国代表性调查，并在主要的前后对比中排除了疫情最严重的 2020 年和 2021 年。

样本规模很大：合并数据源共包含 588,322 名劳动者。结果指标包括时间使用日记、Kessler K-6 心理困扰评分、抑郁、心理健康服务使用情况和处方药使用情况。

关键在于，研究中的处理因素不是个人对远程工作的偏好，而是其所从事职业的工作安排在疫情后发生了大得多的变化。

发生了什么变化

可远程职业中的远程工作确实增加得更多。到 2024 年，可远程职业劳动者有 31.1% 的工作日完全远程办公，不可远程职业劳动者则为 8.9%。疫情后的差异增幅为 17.9 个百分点。

伴随这一转变，相对于不可远程职业劳动者，可远程职业劳动者**每个工作日独自工作的时间多 1.2 小时**。论文把这描述为增加 58.0%。如果按照远程工作差异增幅对这一变化重新换算，估算结果意味着每个远程工作日独自工作的时间增加 6.6 小时。

变化并没有止于工作任务。相对于不可远程职业劳动者，可远程职业劳动者**每个工作日清醒但独处的总时间增加 1.1 小时**。论文还报告，他们整日独处的天数更多，下班后的社交活动更少。

这一点很容易被低估。通勤可能令人不快，办公室也可能让人分心。但不再去办公室，也会失去一个自动提供弱关系的来源。对于在其他地方能获得足够接触的人，这可能影响不大；对于独居者，影响可能很大。

独居的放大效应

最强的效应出现在独居劳动者中。

论文报告，极端独处形式的增加集中在这一群体。可远程职业中的独居劳动者，整日独处的天数增幅大得多；连健身房、商店或餐厅等公共场所带来的周遭社交接触也完全没有的天数，增幅同样大得多。

这在直觉上很合理。如果与伴侣、孩子或其他家人同住，远程工作可能会减少与同事的接触，却仍保留日常家庭互动。如果独居，一个远程工作日可能会变成一整天都没有任何人在场。

因此，“远程还是办公室”过于粗略。同一种工作安排可能因家庭结构、社区、通勤、性格、健康、照护义务，以及员工到办公室的日期是否与他人协调一致，而产生不同的社会后果。

心理健康也发生了变化

心理健康指标与社会孤立指标朝同一方向变化。

与不可远程职业劳动者相比，可远程职业劳动者的心理困扰增加约 **0.1 个标准差**。在收入动态面板研究中，K-6 困扰评分相对于疫情前 3.0 的平均值增加 0.3 分。独居劳动者的增幅大约是这一数值的两倍。

这种模式不限于一个调查问题。论文报告，抑郁、心理健康服务使用和处方药使用也出现类似变化。可远程职业劳动者寻求心理健康专业人员帮助的概率增加 4.6 个百分点，疫情前平均值为 7.9%。抑郁或焦虑处方的使用率从 10.9% 的平均值上升 1.8 个百分点；所有心理健康药物处方的使用率从 11.6% 的平均值上升 1.9 个百分点。

安慰剂检验很重要。同一批劳动者在非心理健康医疗服务或非心理健康药物处方方面没有出现相应增长。这使结果更难用医疗服务使用整体增加来解释。

作者估计，远程工作的增加约占研究期间社会孤立和心理困扰总体增幅的三分之一。这个比例大到值得重视，但它并不是全部原因。

这项研究没有证明什么

- 它**没有**证明远程工作对所有人都有害。
- 它**没有**证明某个具体的人因为亲自选择居家工作而产生心理困扰。
- 它**没有**表明办公室工作自然就更健康。
- 它**没有**把完全远程工作与混合工作区分开来。
- 它**没有**识别出所有可能从远程工作中受益的亚群体。
- 它**没有**用完整且经过验证的孤独感量表或社会网络量表来测量孤独；社会孤立指标由现有调查数据构建。
- 它**没有**排除疫情时期所有可能的混杂因素。这项设计假定，在排除 2020 年和 2021 年之后，可远程职业和不可远程职业本应遵循可比的趋势。
- 它**没有**说生产率、残障人士的工作可及性、照护灵活性或通勤时间不重要。

最后一点至关重要。远程工作可以很有价值。论文本身指出，许多劳动者偏好远程或混合安排，其他研究也发现它对满意度、留任和工作与生活平衡有益。一种安排带来社会成本，并不等于可以对它作出总体判决。

证据有多强？

论文的优势在于，它并不依赖一次便利样本调查。它结合了多项具有美国全国代表性的数据集，涵盖时间使用数据、心理健康量表、医疗服务使用和处方指标。作者还采用职业层面的设计，因此并不只是在比较主动选择远程工作的人与没有这样选择的人。

他们进行了多项稳健性检验和安慰剂检验。影响在独居者中更强，这正是社会孤立机制所预测的情况。非心理健康医疗服务没有呈现相同影响。作者还检验了生成式 AI 暴露是否可以解释这种心理健康模式；结果与职业远程可行性相关，而不是与 AI 暴露相关。

薄弱之处不在于数据集规模，而在于解释。“疫情后的可远程职业”不等同于“这个人每周五天都在家工作”。估算结果包含混合安排、工作场所的溢出效应、职业层面的变化，以及任何对可远程工作造成不同影响却未被测量的冲击。

因此，最清晰的解读是：研究提供了有力证据，表明疫情后远程工作的增加加剧了社会孤立，并与更差的心理健康指标相关，独居劳动者尤为明显。它不应被解读为对个人的简单处方。

对工作设计的启示

实际结论不是“所有人都回办公室”，而是“不要在设计远程工作时假定地点是唯一变量”。

如果混合工作意味着每个人在不同日期到办公室，办公室在社交意义上仍可能空空荡荡。如果远程工作只剩下会议而没有非正式接触，一天可以既高效又令人孤立。如果劳动者独居，一周完全远程工作可能会让他们失去唯一可以保证的周遭社交接触。

作者提出的干预措施包括协调混合办公员工到办公室的日期，以及鼓励包括在线互动在内的非正式交流。这不是对格子间的怀旧，而是承认社交接触是一种基础设施。

更好的问题不是“远程还是办公室”，而是：旧安排无意间提供了哪些人际接触，新安排又该如何有意识地提供这些接触？

清晰摘要

Emanuel、Harrington 和 Pallais 估计，疫情后远程工作的增加使人们的工作日变得更加孤独，并与更差的心理健康指标同时出现，独居者尤为明显。与不可远程职业劳动者相比，可远程职业劳动者每天独自工作的时间约多 1.2 小时，清醒但独处的总时间多 1.1 小时。这些可远程职业中的心理困扰、心理健康服务使用和心理健康药物处方增加得更多，非心理健康医疗服务则没有。这个结果并不是全面反对远程工作，而是一个设计警示：灵活性可以节省时间，却仍会移除社交接触；最容易受到这种损失影响的，可能正是家中原本就空无一人的人。

来源

Emanuel, Harrington and Pallais, Home alone: Remote work, isolation, and mental health, Science 392, eaec7671 (2026)

<https://doi.org/10.1126/science.aec7671>