『中國學』第78輯 (2022.03.31.) DOI http://dx.doi.org/10.14378/KACS.2022.78.78.22
pp.461-478. ISSN : 1229-9618

超时工作对中国人主观幸福感的影响研究*
— 以休闲活动的调节作用为中心

陈楠**

【目 录】

1. 研究背景和目的
2. 文献回顾和研究假设
3. 研究方法
4. 研究结果
5. 研究结论和研究局限

【摘要】

工作、休闲与幸福感三者之间有密不可分的关系，工作和休闲都在不同程度上影响幸福感，所以寻求工作与生活的均衡从而提升生活质量一直是学者们共同关注的社会问题。进入到21世纪，科学技术的发展并没有缩短工作时间而带来学者们所预期的“休闲社会”，种种状况使人们不得不开始重新审视工作时间、休闲时间与主观幸福感的关系。本文使用中国综合社会调查2017年的横截面数据，研究是否超时工作对劳动者的主观幸福感产生影响，并且验证休闲活动时间是否可以调节超时工作对主观幸福感产生的影响。研究结果发现超时工作与劳动者的主观幸福感之间呈负向线性关系，在休闲时间进行读书活动可以在一定程度上调节超时工作对主观幸福感的负面影响，特别是随着劳动时间的变长，女性劳动者读书的参与度越频繁，主观幸福感越强。本文的研究结果对减少由超时工作对身心带来的负面影响并提高劳动者的生命质量有一定意义。

【关键词】超时工作；休闲时间；主观幸福感；中国；调节效果

* 本文的部分内容在2021年大韩中国学会秋季学术大会上发表，感谢芮东根教授和牟建教授对本文提出的宝贵建议，同时也感谢评审教授对论文提出的宝贵意见。论文使用的数据来自中国人民大学中国调查与数据中心主持之『中国综合社会调查（CGSS）』2017年项目。作者感谢此机构及其人员提供数据协助，论文内容由作者自行负责。

** 高神大学国际商务系中国学专业助教授（chennana@kosin.ac.kr）。

1. 研究背景和目的

从富士康新生代农民工的自杀事件[1)]到58同城的“996”工作制度[2)]，资本对劳动权益的挤压所带来的劳动环境的恶化使社会舆论和学术界开始关注由于超时工作引发的劳动者在工作中被异化、在生活中被孤立等生存质量问题[3)4)5)]。寻求工作与生活的均衡一直是学者们共同关注的社会问题，新古典经济学者们认为工作与休闲时间的分配是由个人所决定的，即具有合理最大化效用的个人会不断面临怎样分配工作、休闲和“义务时间”（家务劳动、个人清洁和睡眠）的问题，而不合理的超时工作分配可能会破坏工作与休闲的均衡状态[6)]。但也有研究指出工作量和休闲时间的分配不是单纯由个人决定的，固化的劳动市场、消费文化主导的“工作-消费循环模式”、文化和政体等外部环境要素都可能会阻止个人去选择他们所期望的工作时间和休闲时间[7)8)]。最近有研究认为，工作与生活的均衡不是平均分配工作时间和休闲时间，而是一种贯穿整个生命历程的动态周期，需要个人通过认知进行随时调整[9)]。

从上世纪九十年代初期开始，超时工作重新在英国和美国两国劳动力市场突显，而2018年中国时间利用调查公报[10)]显示，从2008年到2018年十年间就业者的工作时间增长了22%。超时工作不仅在蓝领阶层而且也出现在管理者和专家阶层，对于蓝领阶层，资本通过劳动过程的简单化占有工人的剩余价值，而对于白领阶层，资本则通过管理劳动者的思想和心态，增长无偿劳动的时间[11)]。随着全球化的加剧，被资本所左右的雇用状态使劳动

---

1)2010年1月至8月，全球电子代工企业-富士康集团（Foxconn Technology Group）连续发生了以新生代农民工为主的自杀事件，由自杀造成的死伤状况引起了舆论的关注。

2)2016年信息技术公司58同城发起了“996”工作制度，即工作时间从上午9点到晚上9点，每周工作6天，没有加班补贴而且不允许请假。

3) Pun，N.& Chan，J.“Global Capital，the State，and Chinese workers: the Foxconn experience”，*Modern China*，Vol.38(4)，2012，pp.383-410。

4)聂伟、风笑天，「996在职青年的超时工作及社会心理后果研究——基于CLDS数据的实证分析」，『中国青年研究』，5，2020，pp.76-84。

5)陈楠、金昌庆，「中国人自杀的研究状况及未来研究课题」，『中国学』，39，2011，pp.179-198。

6)Gratton，C. & Taylor，P.“The Economics of Work and Leisure”in Haworth，J. & Veal，A(eds)，*Work and Leisure*，London and New York: Routledge，2004，pp.85-106。

7)Schor，J. *The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure*. New York: Basic Books，1991，pp.43-82。

8)Schor，J.“The New Politics of Consumption”，*Boston Review*，Summer，1999，pp.1-8。

9)Lupu，I. & Ruiz，M.“Work-Life Balance Is a Cycle，Not an Achievement”，*Harvard Business Review*，2021.01.29.，https://hbr.org/2021/01/work-life-balance-is-a-cycle-not-an-achievement [2021.08.24.]

10)中国国家统计局，2018全国时间利用调查公报，2019.01.25.，http://www.stats.gov.cn/tjsj/zxfb/201901/t20190125_1646796.html [2021.10.11.]

11)庄家炽，「从被管理的手到被管理的心」，『社会学研究』，3，2018，pp.74-91。

和休闲失衡，导致各阶层的劳动者由于超时工作而难以找到足够的时间去培养兴趣和爱好[12]。世界经合组织对其成员国以及部分非成员国公民一天的时间使用调查[13]显示：用于工作或学习的时间中同属东亚的日本[14]最长(363分钟)，中国(340分钟)[15]与韩国(344分钟)[16]基本持平； 而用于休闲的时间，中国最短(228分钟)，低于日本(278分钟)和韩国(258分钟)的休闲时间。

工作、休闲与幸福感三者之间有密不可分的关系，工作和休闲都在不同程度上影响幸福感。人们在休闲时间可以休息和娱乐，这些都能直接提升主观幸福感。工作可以实现个人价值，而且工作所带来的薪酬可以购买物品和服务，满足各种需求，这些可以间接提升主观幸福感。进入到21世纪，科学技术的发展并没有缩短工作时间而带来学者们所预期的“休闲社会”[17]，而物质财富的增加在一些发达国家和新兴经济体国家也没有带来幸福指数的提升[18][19][20]，种种状况使人们不得不开始重新审视工作时间、休闲时间与主观幸福感的关系。工作和休闲占据了睡眠之外的大部分时间，受到外部环境制约的个人为了提高生活满意度会不断寻求工作与休闲的均衡，所以调整工作与休闲关系的最终目的是要提高个人的生命质量。在住房、教育、健康和营养水平都得到显著提高的现代社会，通过休闲活动来减轻心理压力、降低焦虑感无疑成为了人们从精神层面提升生活满意度的途径[21]。因此研究休闲活动时间能在多大程度上调节超时工作对主观幸福感产生的负面影响，对缓解工作压力，提高劳动者的生活满意度有现实的积极意义。中国是世界上劳动人口最多，超时工作较为普遍且休闲时间相对不足的国家，在全球化和消费文化等要素影响下，研究工作时间、休闲时间对中国劳动者生命质量的影响也可以对解决其他国家的相关问题提供参考。

---

12)Charlesworth，K.“Are Managers under Stress? A Survey of Management Morale”，*Institute of Management Research Report*，London: Institute of Management，1996.01.01。

13)OECD Stat.“Social Protection and Well-being”，https://stats.oecd.org/Index.aspx?DataSetCode=TIME_USE [2021.07.19]

14)此数据来自日本 Survey on Time Use and Leisure Activities (2016) for Japan 问卷调查。

15)此数据来自中国 Time Use Survey (2008) for China 问卷调查。

16)此数据来自韩国 Time Use Survey (2014) 问卷调查。

17)Dumazedier，J. *Toward a Society of Leisure*，New York: Free Press，1967，pp.16-17。

18)Easterlin，R.“Paradox Lost?”，*Review of Behavioral Economics*，Vol.4(4)，2017，pp.311-339。

19)Easterlin，R.“Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All”，*Journal of Economic Behavior and Organization*，Vol.27(1)，1995，pp.35-48。

20)Monnot，M.“Marginal Utility and Economic Development: Intrinsic Versus Extrinsic Aspirations and Subjective Well-Being among Chinese Employees”，*Social Indicators Research*，Vol.132，2017，pp.155-185。

21)Haworth，J. & Veal，A. “Work and Leisure Themes and Issues”in Haworth，J. & Veal，A(eds)，*Work and Leisure*，London and New York: Routledge，2004. pp.213-230。

2. 文献回顾和研究假设

1) 超时工作和主观幸福感的关系

对比美国、欧洲和亚洲劳动者的工作时间，有研究指出美国的工作时长介于欧洲和亚洲之间，而超时工作在亚洲是普遍的现象，亚洲人每周的工作时间可能超过60小时[22)23)]。近十年来，随着生产效率的提高，一些亚洲国家比如日本和韩国的工作时间开始大幅缩短，但中国的工作时间却在持续上升[24)]。对于美国的超时工作现象，有研究指出欧洲人工作是为了生活，而美国人生活是为了工作，美国人相信努力工作与成功有着不可分割的联系[25)]。同时在美国，个人主义的价值观优于家庭主义(集体主义)，社会环境更加强调自力更生和竞争，而这一观念又由于基督新教工作伦理观被强化[26)]。与此相比，亚洲的儒教文化圈崇尚集体主义和重视权威，社会观念认为只有实现社会价值，个人价值才能达到最大化；个人应该尊敬长者并听从上级的命令[27)28)]。亚洲职员会更倾向于服从组织安排，如果公司的政策或上级要求加班，那么公司的职员会选择接受[29)]，但如果国家通过劳动立法来缩短工作时间，职员的幸福感会上升[30)]。有研究从跨文化的角度解释了为什么工作时间和主观幸福感的关系会在不同国家呈现不同的结果[31)]。例如：有研究

---

22) Dembe, A. “Ethical Issues Relating to the Health Effects of Long Working Hours”, *Journal of Business Ethics*, Vol.84(S2), 2009, pp.195-208。

23) Beckers, D et al. “Working Overtime Hours: Relations with Fatigue, Work Motivation, and the Quality of Work”, *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, Vol.26(12), 2004, pp.1282-1289。

24) 杜凤莲,『时间都去哪儿了?中国时间利用调查研究报告』, 中国社会科学出版社, 2018, pp.1-20。

25) Okulicz-Kozaryn, A. “Europeans Work to Live and Americans Live to Work (Who is Happy to Work More: Americans or Europeans?)”, *Journal of Happiness Studies*, Vol.12, 2011, pp.225-243。

26) Triandis, H., Bontempo, R., Villareal, M., Asai, M. & Lucca, N. “Individualism and Collectivism: Cross-Cultural Perspectives on Self-Ingroup Relationships”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.54(2), 1988, p.323。

27) Hofstede, G. *Culture' Consequences: International Differences in Work-Related Values*, Beverley Hills: Sage, 1984, pp.148-211。

28) Hofstede, G. *Culture' Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations across Nations*, London: Sage, 2001, pp.373-414。

29) Kang, J., Matusik, J. & Barclay, L. “Affective and Normative Motives to Work Overtime in Asian Organizations: Four Cultural Orientations from Confucian Ethics”, *J Bus Ethics*, Vol.140, 2017, pp.115-130。

30) Hamermesh, D., Kawaguchi, D. & Lee, J. “Does Labor Legislation Benefit Workers? Well-Being after an Hours Reduction”, *IZA Discussion Papers*, No. 8077, Institute for the Study of Labor (IZA), Bonn, 2014, pp.1-42。

显示相对于重视个人主义的美国男性来说，超时工作会降低家庭主义观念较强的拉丁美洲男性的主观幸福感[32]。

对于工作时间[33]与主观幸福感的关系，量化的研究结果有所不同，这可能与研究群体和研究变量的不同有关。有研究指出工作时间与主观幸福感呈负向线性关系，即工作时间越长主观幸福感越低[34]。例如：有研究发现超时工作和工作疲倦感影响中国医院管理者的主观幸福感，超时工作越长工作疲倦感越大，主观幸福感越低[35]。也有研究指出工作时间与主观幸福感呈非线性关系，即主观幸福感会在工作时间的某一时段达到最高，然后会逐渐降低[36]。例如：有研究发现韩国劳动者的工作时间与主观幸福感呈倒U型关系，当每周工作时间为47.6小时，劳动者的主观幸福感达到最大值，之后随着工作时间的变长主观幸福感呈下降趋势[37]。还有研究指出，工作时间与主观幸福感没有直接关联[38]。例如：有研究发现超时工作会增加美国劳动者的工作压力和疲劳，并妨碍工作-家庭生活的均衡，但是额外的超时收入会抵消超时工作对幸福感产生的影响[39]。根据以上对工作时间和主观幸福感研究结果的考察，本文提出两个互相竞争的研究假设:

研究假设1：工作时间与主观幸福感呈负向线性关系

研究假设2：工作时间与主观幸福感呈非线性倒U型关系

2) 休闲时间对工作时间和主观幸福感关系的调节效果

---

31)Okulicz-Kozaryn，A.“Europeans Work to Live and Americans Live to Work (Who is Happy to Work More: Americans or Europeans?)”，*Journal of Happiness Studies*，Vol.12，2011，pp.225-243。

32)Valente，R. & Berry，B.“Working Hours and Life Satisfaction: A Cross-Cultural Comparison of Latin America and the United States”，*Journal of Happiness Studies*，Vol.17(3)，2016，pp.1173-1204。

33)本文所指的工作时间为正式工的工作时间而非临时工的工作时间。

34)Song，Y. & Lee，Y.“Work Hours，Work Schedules，and Subjective Well-being in Korea”. *International Sociology*，Vol.36(1)，2021，pp.25-48。

35)Jia，Z et al.“Working Hours，Job Burnout，and Subjective Well-Being of Hospital Administrators: An Empirical Study Based on China’s Tertiary Public Hospitals”，*IInt J Environ Res Public Health*，Vol.18(9)，2021，pp.1-13。

36)Collewet，M. & B，Loog.“The Effect of Weekly Working Hours on Life Satisfaction”，Paper presented at the 18th IZA European Summer School in Labor Economics，Bavaria，Germany，2015.04，pp.1-33。

37)Wang，S，“Impact of Long Working Hours on Family Life in Korea”，KDI Policy Study 2015-01，2015.12.31，pp.1-65，https://ssrn.com/abstract=2800837 [2021.08.27]

38)Rudolf，R.“Work Shorter，Be Happier? Longitudinal Evidence from the Korean Five-Day Working Policy”，*Journal of Happiness Studies*，Vol.15(5)，2014. pp.1139-1163。

39)Golden，L. & Wiens-Tuers，B.“To Your Happiness? Extra Hours of Labor Supply and Worker Well-Being”，*Journal of Socio-Economics*，Vol.35(2)，2006. pp.382-397。

现代人对时间枯竭的感知不一定是由于缺乏自由时间，也许是对现代快节奏生活的一种心理反应[40]。与此相似，对于大部分劳动者来说，他们的心理压力也许与超时工作有关。有研究指出超时工作会对劳动者的身心造成不良影响，超时工作不仅会降低生产积极性，增加身体健康的风险(例如：工伤和疾病)，而且还会对心理健康带来不良影响（例如：心理压力、抑郁消沉，自杀意念）[41][42][43]。例如:有研究发现，每周工作时间超过50小时的劳动者中有75%认为工作是产生心理压力的主要原因，而工作时间低于35小时的劳动者中只有39%认为心理压力源于工作[44]。休闲活动作为一种以调节情绪为主的应对方式，其所具有被动休养特性[45]和主动挑战特性[46]可以使劳动者摆脱工作所带来的压力[47]。有研究显示休闲活动有助于降低由于超时工作给劳动者的精神健康所带来的负面影响[48]，对缓解工作压力提高主观幸福感有显著影响[49][50]。同时有研究发现不同性别参与休闲活动时间的差异会对主观幸福感产生影响[51]。例如：文艺演出活动只对提高女性的主观幸福感有效，而社交活动却对提高男性的主观幸福感更有效[52]。虽然一些研究分

---

40) Robinson, J. & Godbey, G. *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use their Time*, University Park, PA: Pennsylvania State University Press, 1997, p.25。

41) Park, S et al. “The Negative Impact of Long working hours on mental health in young Korean workers”, *PloS one*, Vol.15(8), 2020, pp.1-13。

42) Wang, S, “Impact of Long Working Hours on Family Life in Korea”, KDI Policy Study 2015-01, 2015.12.31, pp.1-65, https://ssrn.com/abstract=2800837 [2021.08.27]

43) Choi, E et al. “Long Working Hours and Depressive Symptoms: Moderation by Gender, Income, and Job Status”, *Journal of Affective Disorders*, Vol.286, 2021, pp.99-107。

44) Zuzanek, J. “Work, Leisure, Time-Pressure and Stress”, in Haworth, J. & Veal, A(eds), *Work and Leisure*, London and New York: Routledge, 2004. pp.123-144。

45) 具有被动修养特性的休闲活动是指很少或不使用体力或脑力的活动，通常发生在室内，是独自完成（例如：看电视、玩游戏、听广播等）。

46) 具有主动挑战特性的休闲活动是指使用体力或脑力的活动，一般与娱乐活动重叠，通常发生在户外并和其他人一起参与（例如：志愿服务、爱好和锻炼身体等）。

47) Trenberth, L., Dewe, P. & Walkey, F. “Leisure and Its Role as a Strategy for Coping with Work Stress”, *International Journal of Stress Management*, Vol.6, 1999, pp.89-103。

48) Li, Z., Dai, J., Wu, N., Jia, Y., Gao, J. & Fu, H. “Effect of Long Working Hours on Depression and Mental Well-Being among Employees in Shanghai: The Role of Having Leisure Hobbies”, *Int J Environ Res Public Health*, Vol.16(24), 2019, pp.1-10。

49) Wiese, C., Kuykendall, L. & Tay, L. “Get Active? A Meta-Analysis of Leisure-Time Physical Activity and Subjective Well-Being”, *The Journal of Positive Psychology*, Vol.13(1), 2018, pp.57-66。

50) Newman, D., Tay, L. & Diener, E. “Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors”, *Journal of Happiness Studies*, Vol.15, 2014, pp.555-578。

51) Zhou, D. & Peng, L. The Relationship between the Gender Gap in Subjective Well-Being and Leisure Activities in China”, *Journal of Happiness Studies*, Vol.19, 2018, pp.2139-2166。

52) Zhang, W., Feng, Q., Lacanienta, J. & Zhen, Z. “Leisure Participation and Subjective Well-being: Exploring Gender Differences among Elderly in Shanghai, China”, Arch Geronto

析了休闲时间会降低超时工作给身心健康带来的影响并提高主观幸福感，但是却没有进一步确认具体哪种类型的休闲活动对调节各性别超时工作和主观幸福感的关系更有效。因此本文将使用CGSS2017问卷中所提供的12种休闲活动类型，分别考察这12种休闲活动是否对男性和女性的工作时间和主观幸福感关系产生影响。

各社会经济群体所支配的不同的休闲活动时间也会影响他们的主观幸福感。全球化的加剧、技术的革新和放宽管制的劳动市场会进一步缩减劳动力的价值，造成各职业阶层休闲时间的枯竭。对管理者和专家阶层来说，持续的市场份额垄断竞争会加剧这一阶层的职业危机感和地位焦虑，而工作地域的全球流动性又使这一阶层因很难与亲眷的正常互动而导致工作和休闲的失衡；对于受到自动化和劳动力过剩“双重挤压”的低技术劳动者来说，为完成限时生产任务不得不被迫接受超时工作，使得时间枯竭现象在这一阶层显得尤为突出，并直接影响这他们的健康和家庭生活[53]。但有研究指出比起职业阶层，收入水平和年龄、性别等变量对休闲参与度的影响更大[54]。在对中国农民工的时间使用进行分析后，有研究发现与城市居民相比，男性农民工每周的工作时间比当地城市男性居民多5个小时而休闲时间却少7个小时，导致农民工超时工作的原因之一是过重的家庭经济负担[55]。同时有研究指出工作与休闲时间和空间的重叠、有限的资金等要素是制约女性农民工参与休闲活动的原因，但是她们也指出移居城市工作也赋予了女性农民工经济和性别的权利从而去参与新型休闲方式的机会[56]。还有研究发现参与体育运动和身体锻炼的休闲时间拓宽了女性农民工的生活空间，有助于她们加强社会网络和自我认同，从而增进个人主义价值观[57]。综上所述，人口社会经济学变量与休闲时间、工作时间和主观幸福感之间有着复杂的相互联系，所以本研究将人口和社会经济学变量作为控制变量来研究休闲时间、工作时间和主观幸福感的关系。根据以上对工作时间、休闲时间和主观幸福感研究结果的考察，本文提出以下研究假设:

研究假设3：休闲活动对工作时间和主观幸福感的关系有调节效果

---

l Geriatr，Vol.69，2017，pp.45-54。

53)Rojek，C.“Postmodern Work and Leisure” in Haworth，J. & Veal，A(eds)，*Work and Leisure*，London and New York: Routledge，2004，pp.51-66。

54)Roberts，K. *Leisure in Contemporary Society*. Wallingford，Oxon: CABI Publishing，1999，pp.86-87。

55)Mu，Z.，Yeung，W.“For Money or for a Life: A Mixed-Method Study on Migration and Time Use in China”，*Social Indicators Research*，Vol.139，2018，pp.347-379.

56)Li，M.& Stodolska，M.“Leisure as a Constraint and a Manifesto for Empowerment: The Life Story of a Chinese Female Migrant Worker”，*Leisure Sciences*，Vol.44(1)，2018，pp.121-137。

57)Xiong. H.，Bairner，A. & Tang，Z.“Embracing City Life: Physical Activities and the Social Integration of the New Generation of Female Migrant Workers in Urban China”，*Leisure Studies*，Vol.39(6)，2020，pp.782-796。

研究假设4：性别不同休闲活动对工作时间和主观幸福感关系的调节效果有差异

3. 研究方法

1) 研究数据

本文使用的研究数据是来自中国综合社会调查（Chinese General Social Survey，CGSS）2017年的横截面数据。CGSS开始于2003年，是中国最早的全国性、综合性、连续性学术调查项目，其部分调查内容与国际社会调查项目（International Social Survey Program，ISSP）和东亚综合社会调查内容（East Asian Social Survey，EASS）一致。该项目由中国人民大学中国调查与数据中心负责，采用多阶分层随机抽样程序对18岁以上中国大陆境内的调查参与者进行入户面访调查。CGSS的核心议题框架是社会结构、生活质量以及两者之间的内在联系机制。其中社会结构所涉及的调查内容为年龄、教育、阶层、收入等与社会行动者有关的人口和社会经济变量，生活质量所涉及的调查内容包括健康层面、人口层面、心理层面、社会经济层面以及社区层面中与家庭或个体生活质量相关的五个维度。CGSS所包含的社会结构和生活质量的联系机制中，‘市场转型是如何影响不同阶层、组群、个人或家庭的生活质量和机会的’这一主题与本文的研究主题‘超时工作是如何影响劳动者的主观幸福感’相类似，所以本研究使用CGSS的数据对相关变量的关系进行研究。

CGSS的2017年数据于2020年10月1日对外公开发布，包括有效样本12，582份，共有783个变量，由A核心模块、C社会网络和网络社会与D家庭问卷三大部分组成。本研究所使用的变量来自于A核心模块，共包括21个变量。研究样本共抽取100个县级单位加5大都市，480个村/居委会，12000余名个人。抽样的必选层样本量为2000，抽选层样本量为10000。在必选层中，抽取40个初级单元，每个初级单元内抽取2个二级单元，在每个二级单元内目标样本量达到25户；在抽选层中，共抽取100个初级单元，400个二级单元，其中居委会208个，村委会192个。全部目标样本城乡比为6：4，基本与中国的实际情况相吻合。CGSS 2017数据的详细介绍请参阅中国综合社会调查主页（http://cgss.ruc.edu.cn/）。

2) 研究变量

本研究自变量主观幸福感的内容来自CGSS2017问卷A核心模块的社会态度部分，“总

的来说，您觉得您的生活是否幸福？”回答分值的排序由低到高分别是：1=非常不幸福；2=比较不幸福；3=说不上幸福不幸福；4=比较幸福；5=非常幸福。分值越高，说明主观幸福感越强。根据<表1>，主观幸福感的均值为3.83。因变量工作时间和休闲活动参与度的内容分别来自A核心模块的劳动力市场和生活方式部分。“在您有工作的时候，通常情况下，您一周的工作时间大概有多少个小时，包括加班时间？”参与者回答的时间越长，说明一周的劳动时间越长。<表1>显示，劳动时间各时间段的分布比率为：30-40小时占17.8%；41-50小时占10.1%；51-60小时占10.5%；61-100小时占12.2%。参考中国1995年以来实施的劳动法第三十六条[58]对工作时间的规定，问卷参与者过半数存在着超时工作现象。休闲活动参与度一共包括12种休闲活动，分别为看电视或看碟、出去看电影、逛街、购物、读书／报纸／杂志、参加文化活动(听音乐会、看演出)、与不住在一起的亲戚聚会、与朋友聚会、在家听音乐、参加体育锻炼、现场观看比赛、做手工(刺绣、木工)、上网。问卷内容为“过去一年，您是否经常在空闲时间从事以下活动？”，回答频次由低到高的排序是：1=从不；2=一年数次或更少；3=一月数次；4=一周数次；5=每天。分值越高，说明休闲参与越频繁。根据<表1>，看电视或看碟（4.17）、上网（3.45）、在家听音乐（2.74）三项休闲活动的平均参与度最高，说明中国人一般参与被动型休闲活动。

根据在文献回顾部分的考察，本研究选取的控制变量分别为：年龄、学历、性别、职业阶层、家庭年收入、健康状况、户口所在地和婚姻状况。职业阶层的分类参考陆学艺[59]、刘欣[60]、李培林和崔岩[61]以权力分配能力、寻租能力、技术资本和市场资本占有的差异分析框架并对比CGSS2017问卷中的ISCO（International Standard Classification of Occupations）职业分类标准，分为管理者阶层（权力精英、资本精英）、专业技术员和办事员阶层、商业服务员和技术工人阶层、非技术工人和农业劳动者阶层。家庭年收入的分类参照李强和徐玲的研究中按照中、日、韩三国中等收入水平的国际比较结果提出的中等收入群体界定的标准，分为低收入家庭（6.89万元以下）、中等收入家庭（6.9万-23.6万）和高收入家庭（23.7万元以上）[62]。

---

58)第36条　国家实行劳动者每日工作时间不超过八小时、平均每周工作时间不超过四十四小时的工时制度（中华人民共和国劳动法，1995）。http://www.gov.cn/banshi/2005-05/25/content_905.htm

59)陆学艺，「中国社会阶级阶层结构变迁60年」，『北京工业大学学报』，10（3），2010，pp.1-12。

60)刘欣，「当前中国社会阶层分化的制度基础」，『社会学研究』，20（5），2005. pp.1-25。

61)李培林、崔岩，「我国2008-2019年间社会阶层结构的变化及其经济社会影响」，『江苏社会科学』，4，2020，pp.51-60。

62)李强、徐玲，「怎样界定中等收入群体？」，『北京社会科学』，7，2017，p.8。

<表1> 研究变量的分布及特征

变量	N	Mean	Percentage(%)
主观幸福感	9889	3.83	
工作时间 / 周	5016		
30-40小时			17.8
41-50小时			10.1
51-60小时			10.5
61-100小时			12.2
休闲活动参与度(共12项)			
看电视或看碟	9899	4.17	
出去看电影	9897	1.60	
逛街购物	9894	2.62	
读书 / 报纸 / 杂志	9894	2.16	
参加文化活动(听音乐会、看演出)	9879	1.46	
与不住在一起的亲戚聚会	9895	2.18	
与朋友聚会	9895	2.46	
在家听音乐	9894	2.74	
参加体育锻炼	9893	2.52	
现场观看比赛	9892	1.24	
做手工(刺绣、木工)	9891	1.45	
上网	9896	3.45	
年龄	9904		
18-30			18.7
31-45			28.9
46-65			52.3
学历	9890		
高中及以下			76.9
大学及以上			23.0
性别	9904		
男			46.7
女			53.3
职业阶层	7035		
非技术工人 & 农业劳动阶层			15.1
商业服务员 & 技术工人阶层			31.2
专业技术员 & 办事员阶层			21.6
管理者阶层			3.1
家庭年收入	9004		
低收入家庭			55.1
中等收入家庭			30.4
高收入家庭			5.4
健康状况	9902	3.60	
户口性质	9871		
农村			54.8
城市			44.9
婚姻状况	9904		
其他(未婚、丧偶、离婚等)			23.8
初婚			76.2

3) 分析方法

本研究采用多元分层回归（Hierarchical Multiple Regression）来验证四个研究假设。为验证自变量工作时间和休闲参与度与因变量主观幸福感的关系，本研究分五个模型依次检验多元分层回归模型预测能力的增量。第一个模型只加入人口和社会经济控制变量：年龄、学历、性别、职业阶层、家庭年收入、健康状况、户口所在地和婚姻状况。第二个模型为验证工作时间是否和主观幸福感呈负向线性关系，加入了工作时间变量。第三个模型为验证工作时间是否和主观幸福感呈倒U型非线性关系，加入了工作时间量的平方项。第四个模型为验证休闲活动参与度是否调节工作时间和主观幸福感的关系，加入了12个休闲活动的参与度和休闲参与度与工作时间的交互项。第五个模型为验证各性别休闲活动参与度的差异是否对调节工作时间和主观幸福感的关系带来影响，在区分男性与女性样本的同时加入了12个休闲活动的参与度和休闲参与度与工作时间的交互项。

4. 研究结果

<表2>显示了五个模型的多元分层回归结果。F值的结果说明五个模型都具有统计的显著性。模型一包括八个人口和社会经济学变量，这些变量解释了主观幸福感9.3%的方差。年龄（β=.052，p 「.001）、性别（β=-.065，p 「.001）、婚姻状况（β=.25，p 「.001）、健康状况（β=.172，p 「.001）、家庭年收入（β=.106，p 「.001）、职业阶层（β=.063，p 「.001）和教育水平（β=.086，p 「.01）变量对主观幸福感具有显著的预测效果。年龄越大、女性、初婚者、健康状况越好、家庭年收入越高、职业阶层越高、教育水平越高主观幸福感越强。户口登记地与主观幸福感没有直接关联。

模型二加入了工作时间变量，八个人口和社会经济学变量为控制变量。这些变量解释了主观幸福感9.6%的方差，从模型一到模型二调整后的变化增量为0.3%。统计结果显示工作时间与主观幸福感呈负向线性关系（β=-.038，p 「.001），研究假设1成立，即工作时间越长，主观幸福感越低。模型三加入了工作时间变量和工作时间的平方项，八个人口和社会经济学变量为控制变量。这些变量解释了主观幸福感9.7%的方差，从模型一到模型三调整后的变化增量为0.4%。统计结果显示工作时间与主观幸福感之间不存在非线性关系，研究假设2不成立。

模型四加入了工作时间、12种休闲活动的参与度和工作时间与休闲活动参与度交互

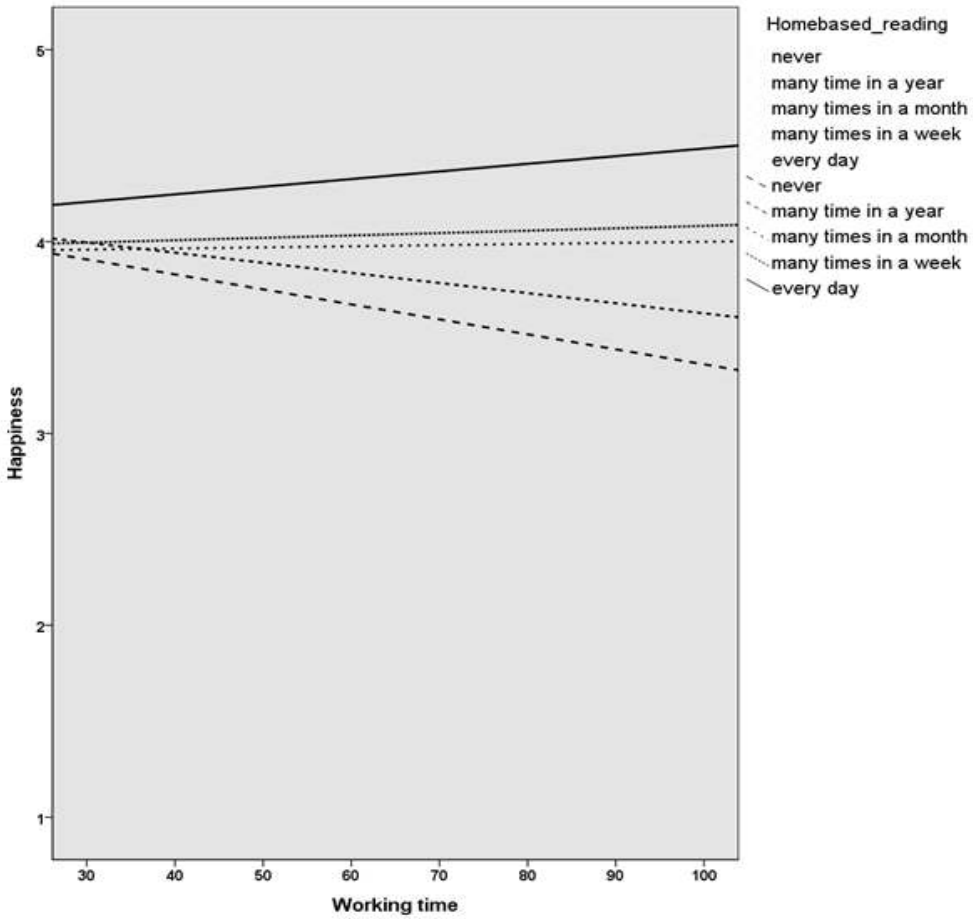
项，八个人口和社会经济学变量为控制变量。这些变量解释了主观幸福感11%的方差，从模型一到模型四调整后的变化增量为1.7%。统计结果显示休闲时间的读书/报纸/杂志活动对工作时间和主观幸福感关系的调节作用成立（β=.002，p「.01），即读书/报纸/杂志的频繁度在某种程度上减轻了超时工作对主观幸福感的负面影响，研究假设3部分成立。模型五与模型四加入了相同的变量来验证男性与女性样本是否相同，结果显示女性样本的统计结果更为显著（β=.003，p 「.01），研究假设4成立。「图一」显示了女性样本读书/报纸/杂志活动的参与频度对工作时间和主观幸福感关系的调节效果。与休闲时间不参与或极少参与读书/报纸/杂志活动的女性相比，随着每周工作时间的增加，经常参与读书/报纸/杂志活动的女性主观幸福感越强。其他休闲活动参与度以及和工作时间的交互作用与主观幸福感没有直接联系。

<表2> 多元分层回归结果

变量	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Model 5(女性)
常数项	2.498***	2.685***	2.999***	2.212***	2.613***
年龄(18岁-65岁)	.052***	.029	.027	.033	.058*
性别 (男=1)	-.065***	-.008	-.006	-.004	
户口登记地 (城市=1)	.022	-.021	-.023	-.045	-.053
婚姻状况(初婚=1)	.250***	.259***	.260***	.256***	.164***
健康状况	.172***	.175***	.175***	.168***	.191***
家庭年收入	.106***	.085***	.084***	.077***	.072*
职业阶层	.063***	.038*	.038*	.027	.034
教育水平	.086**	.116***	.114***	.115***	.15**
工作时间		-.038***	-.011*	.002	-.036
工作时间的平方项			.007		
看电视				.027**	
读书/报纸/杂志				.031**	-.097
听音乐				.024*	.097*
访问亲戚				.054**	
工作时间*看电视				-.001	
工作时间*读书				.002**	.003**
工作时间*听音乐				.001	-.001
工作时间*访问亲戚				-.001	
F statistic	82.17***	46.23***	42.21***	28.79***	26.48***
Adjusted R2	.093	.096	.097	.110	.13
Adjusted R2change	-	.003	.004	.015	.014

*p<.05; **p<.01; ***p<.001 与主观幸福感无统计关联的休闲活动与Model5中男性的结果未列出

<图1> 休闲时间读书参与度对工作时间和幸福感关系的调节效果（女性）



5. 研究结论和研究局限

随着全球化程度的加剧与消费文化意识的加深，过度的市场竞争和固化的劳动力市场使工作和休闲时空受到进一步挤压，关注劳动者的身心健康和生命质量议题再次受到了舆论的关注。本文使用CGSS2017年数据，以中国18岁到65岁的劳动者为研究对象，研究了是否超时工作对劳动者的主观幸福感产生影响，并且验证了休闲活动时间是否可以调节超时工作对主观幸福感产生的影响。研究结果发现超时工作与劳动者的主观幸福感之间呈负向线性关系，即工作时间越长，主观幸福感越低。在休闲时间进行读书活动可以在一定程度上调节超时工作对主观幸福感的负面影响，特别是随着劳动时间的变长，女性劳动者读书的参与度越频繁，主观幸福感越强。本文未发现问卷中其他11项休闲活动对劳动时间和主

观幸福感的调节作用，其原因可能如下。第一、随着工作时间的变长，超时工作可能导致劳动者可以用来休闲的时间减少，破坏劳动与休闲的均衡，限制劳动者参与正常的休闲活动，从而使统计结果不显著。第二、可能由于部分休闲活动的参与量和主观幸福感存在非线性关联，即休闲时间在某一时段使主观幸福感达到最大值后使其呈递减趋势，所以过量的休闲活动时间也可能会导致主观幸福感的下降，从而使统计结果不显著。

本文的研究局限如下，本文没有区分正规工和临时工在工作时间和休闲时间使用上的差异，后续研究需要对劳动者的工作状况进行细分，来考察是否工作性质的不同会影响休闲时间和工作时间的均衡。另外，由超时工作所带来的收入增加和晋升机会在某种程度上也可能会抵消对主观幸福感的负面影响，所以后续研究也需要考虑这些外生要素对主研究变量的作用。其次、本文使用的是2017年横截面数据，很难证明其他年份工作时间、休闲时间和主观幸福感之间也存在同样的关连，后续研究需要使用多年期纵贯数据对相关变量的因果关系进行继续探索。再次，本文未从社会生态框架考虑问卷参与者的家庭环境与人际关系网络对参与者休闲时间和工作时间产生的影响。同时，不同社会年龄段的问卷参与者也可能会对工作和休闲关系有不同的诠释。例如: 比起父母一代，MZ世代可能更加重视工作和休闲的均衡，所以世代间工作、休闲与主观幸福感的关系也会有所不同。最后，由于问卷内容的局限，本文使用的休闲活动比较单一，而且只能使用休闲活动的参与频次而非具体的休闲活动时长进行测算，对研究结果的精准化有一定的影响。

本文的研究结果对减少由超时工作对身心带来的负面影响并提高劳动者的生命质量有一定的意义。虽然参与读书休闲活动能在一定程度上帮助劳动者缓解超时工作对幸福感的影响，但是由于超时工作强度本身与主观幸福感呈负向关联，同时超时工作时间会对休闲活动的时间产生挤压，所以在具体实践中，缩短超时工作的同时增加劳动者读书休闲的时间会对提升劳动者的主观幸福感有促进作用。

【参考文献】

〈单行本〉

杜凤莲，『时间都去哪儿了? 中国时间利用调查研究报告』，中国社会科学出版社，2018。

Dumazedier，J. *Toward a Society of Leisure,* New York: Free Press，1967。

Gratton，C. & Taylor，P.“The Economics of Work and Leisure”in Haworth，J. & Veal，A (eds)，*Work and Leisure,* London and New York: Routledge，2004。

Haworth，J. & Veal，A. “Work and Leisure Themes and Issues”in Haworth，J. & Veal，A (eds)，*Work and Leisure,* London and New York: Routledge，2004。

Hofstede, G. *Culture' Consequences: International Differences in Work-Related Values*, Beverley Hills: Sage, 1984。

Hofstede, G. *Culture' Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations across Nations*, London: Sage, 2001。

Roberts, K. *Leisure in Contemporary Society*. Wallingford, Oxon: CABI Publishing, 1999。

Robinson, J. & Godbey, G. *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use their Time*, University Park, PA: Pennsylvania State University Press。

Rojek, C. "Postmodern Work and Leisure" in Haworth, J. & Veal, A(eds), *Work and Leisure*, London and New York: Routledge, 2004。

Schor, J. *The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure*. New York: Basic Books, 1991。

Zuzanek, J. "Work, Leisure, Time-Pressure and Stress", in Haworth, J. & Veal, A(eds), *Work and Leisure*, London and New York: Routledge, 2004。

<论文>

陈　楠、金昌庆,「中国人自杀的研究状况及未来研究课题」,『中国学』, 39, 2011。

李培林、崔　岩,「我国2008-2019年间社会阶层结构的变化及其经济社会影响」,『江苏社会科学』, 4, 2020。

李　强、徐　玲,「怎样界定中等收入群体?」,『北京社会科学』, 7, 2017。

刘　欣,「当前中国社会阶层分化的制度基础」,『社会学研究』, 20 (5), 2005。

陆学艺,「中国社会阶级阶层结构变迁60年」,『北京工业大学学报』, 10 (3), 2010。

聂　伟、风笑天,「996在职青年的超时工作及社会心理后果研究——基于CLDS数据的实证分析」,『中国青年研究』, 5, 2020。

庄家炽,「从被管理的手到被管理的心」,『社会学研究』, 3, 2018。

Beckers, D et al. "Working Overtime Hours: Relations with Fatigue, Work Motivation, and the Quality of Work", *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, Vol.26(12), 2004。

Choi, E et al. "Long Working Hours and Depressive Symptoms: Moderation by Gender, Income, and Job Status", *Journal of Affective Disorders*, Vol.286, 2021。

Dembe, A. "Ethical Issues Relating to the Health Effects of Long Working Hours", *Journal of Business Ethics*, Vol.84(S2), 2009。

Easterlin, R. "Paradox Lost?", *Review of Behavioral Economics*, Vol.4(4), 2017。

Easterlin, R. "Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All", *Journal of Economic Behavior and Organization*, Vol.27(1), 1995。

Golden, L. & Wiens-Tuers, B. "To Your Happiness? Extra Hours of Labor Supply and Worker Well-Being", *Journal of Socio-Economics*, Vol.35(2), 2006。

Jia, Z et al. "Working Hours, Job Burnout, and Subjective Well-Being of Hospital Admin

istrators: An Empirical Study Based on China's Tertiary Public Hospitals", *Int J Environ Res Public Health,* Vol.18(9), 2021。

Kang, J., Matusik, J. & Barclay, L. "Affective and Normative Motives to Work Overtime in Asian Organizations: Four Cultural Orientations from Confucian Ethics", *J Bus Ethics,* Vol.140, 2017。

Li, M.& Stodolska, M. "Leisure as a Constraint and a Manifesto for Empowerment: The Life Story of a Chinese Female Migrant Worker", *Leisure Sciences*, Vol.44(1), 2018。

Li, Z., Dai, J., Wu, N., Jia, Y., Gao, J. & Fu, H. "Effect of Long Working Hours on Depression and Mental Well-Being among Employees in Shanghai: The Role of Having Leisure Hobbies", *Int J Environ Res Public Health,* Vol.16(24), 2019。

Monnot, M. "Marginal Utility and Economic Development: Intrinsic Versus Extrinsic Aspirations and Subjective Well-Being among Chinese Employees", *Social Indicators Research,* Vol.132, 2017。

Mu, Z., Yeung, W. "For Money or for a Life: A Mixed-Method Study on Migration and Time Use in China", *Social Indicators Research,* Vol.139, 2018。

Newman, D., Tay, L. & Diener, E. "Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors" *Journal of Happiness Studies,* Vol.15, 2014。

Okulicz-Kozaryn, A. "Europeans Work to Live and Americans Live to Work (Who is Happy to Work More: Americans or Europeans?)", *Journal of Happiness Studies*, Vol.12, 2011。

Park, S et al. "The Negative Impact of Long working hours on mental health in young Korean workers", *PloS one*, Vol.15(8), 2020。

Pun, N. & Chan, J. "Global Capital, the State, and Chinese workers: the Foxconn experience", *Modern China,* Vol.38(4), 2012。

Rudolf, R. "Work Shorter, Be Happier? Longitudinal Evidence from the Korean Five-Day Working Policy", *Journal of Happiness Studies,* Vol.15(5), 2014。

Schor, J. "The New Politics of Consumption", *Boston Review*, Summer, 1999。

Song, Y. & Lee, Y. "Work Hours, Work Schedules, and Subjective Well-being in Korea". *International Sociology,* Vol.36(1), 2021。

Trenberth, L., Dewe, P. & Walkey, F. "Leisure and Its Role as a Strategy for Coping with Work Stress", *International Journal of Stress Management,* Vol.6, 1999。

Triandis, H., Bontempo, R., Villareal, M., Asai, M. & Lucca, N. "Individualism and Collectivism: Cross-Cultural Perspectives on Self-Ingroup Relationships", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.54(2), 1988。

Valente, R. & Berry, B. "Working Hours and Life Satisfaction: A Cross-Cultural Comparison of Latin America and the United States", *Journal of Happiness Studies,* Vo

1.17(3), 2016。

Wiese, C., Kuykendall, L. & Tay, L. “Get Active? A Meta-Analysis of Leisure-Time Physical Activity and Subjective Well-Being”, *The Journal of Positive Psychology*, Vol.13(1), 2018。

Xiong. H., Bairner, A. & Tang, Z. “Embracing City Life: Physical Activities and the Social Integration of the New Generation of Female Migrant Workers in Urban China”, *Leisure Studies*, Vol.39(6), 2020。

Zhou, D. & Peng, L. “The Relationship between the Gender Gap in Subjective Well-Being and Leisure Activities in China”, *Journal of Happiness Studies*, Vol.19, 2018。

Zhang, W., Feng, Q., Lacanienta, J. & Zhen, Z. “Leisure Participation and Subjective Well-being: Exploring Gender Differences among Elderly in Shanghai, China”, *Arch Gerontol Geriatr,* Vol.69, 2017。

<其他资料>

中国国家统计局,「2018全国时间利用调查公报」, 2019.01.25。
http://www.stats.gov.cn/tjsj/zxfb/201901/t20190125_1646796.html [2021.10.11.]

Charlesworth, K. “Are Managers under Stress? A Survey of Management Morale”, Institute of Management Research Report, London: Institute of Management, 1996.01.01。

Collewet, M. & B, Loog. “The Effect of Weekly Working Hours on Life Satisfaction”, Paper presented at the 18th IZA European Summer School in Labor Economics, Bavaria, Germany, 2015.04。

Lupu, I. & Ruiz, M. “Work-Life Balance Is a Cycle, Not an Achievement”. *Harvard Business Review,* 2021.01.29., https://hbr.org/2021/01/work-life-balance-is-a-cycle-not-an-achievement [2021.08.24.]

Hamermesh, D., Kawaguchi, D. & Lee, J. “Does Labor Legislation Benefit Workers? Well-Being after an Hours Reduction”, IZA Discussion Papers, No. 8077, Institute for the Study of Labor (IZA), Bonn, 2014。

OECD. Stat, “Social Protection and Well-being”, https://stats.oecd.org/Index.aspx?DataSetCode=TIME_USE [2021.07.19.]

Wang, S, “Impact of Long Working Hours on Family Life in Korea”, KDI Policy Study 2015-01, 2015.12.31, pp.1-65, https://ssrn.com/abstract=2800837 [2021.08.27]

【논문초록】

키워드 Key Words	국문	초과근무, 여가시간, 주관행복감, 중국, 조절효과
	영문	Overtime, Leisure time, Subjective well-being, China, Moderation effect

A Study on the Effect of Overtime Work on Chinese Subjective Well-being : Focusing on the Moderation Effect of Leisure Activities

Chen Nan

Work, leisure, and subjective well-being are inextricably linked. Both work and leisure affect subjective well-being to varying degrees. Thus, seeking a balance between work and leisure to improve the quality of life has always been a social issue that scholars are concerned about. In the 21st century, the development of science and technology has not shortened working hours and gave rise to the "leisure society" expected by scholars. Moreover, the increase in material wealth has not brought about an increase in happiness in some developed countries and emerging economies. These situations make people start to reexamine the relationship between working time, leisure time, and subjective well-being. The purpose of this research is to explore whether overtime work has an impact on subjective well-being and to verify whether leisure activity time can moderate the effect of overtime work on subjective well-being. Cross-sectional data from the 2017 Chinese General Social Survey were utilized and twelve types of physical activity were included in statistical testing. The results found a negative linear relationship between overtime work and subjective well-being. Reading activities in leisure time moderated the negative impact of overtime work on subjective well-being to a certain extent. Especially, as the working time became longer, the more frequently female workers participated in reading, the stronger their subjective well-being would be. The results have implications for reducing the negative impact of overtime work on physical and mental health and improving the quality of life of Chinese workers.

저 자	진남 / 陈楠 / Chen Nan					
논문작성일	투 고 일	2022.02.10.	심 사 일	2022.02.23.	게재확정일	2022.03.11.