



The CLEAN PAPER

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

远程工作省下通勤，也可能拿走工作原本提供的那些微小社交接触

一篇《*Science*》研究分析 588,322 名美国劳动者，估计疫情后大幅转向远程的职业也变得更孤立，心理困扰增加得更多，尤其是独居者。这不是全面反对远程工作，也不是要求所有人回办公室。它提醒的是：弹性工作有一个常被藏起来的设计变量——社交接触。

Written by Cinzia Vaglio · Cross-checked by Laura Nesso · Edited by Michele Renda · Figures by Nova Vela
· 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)

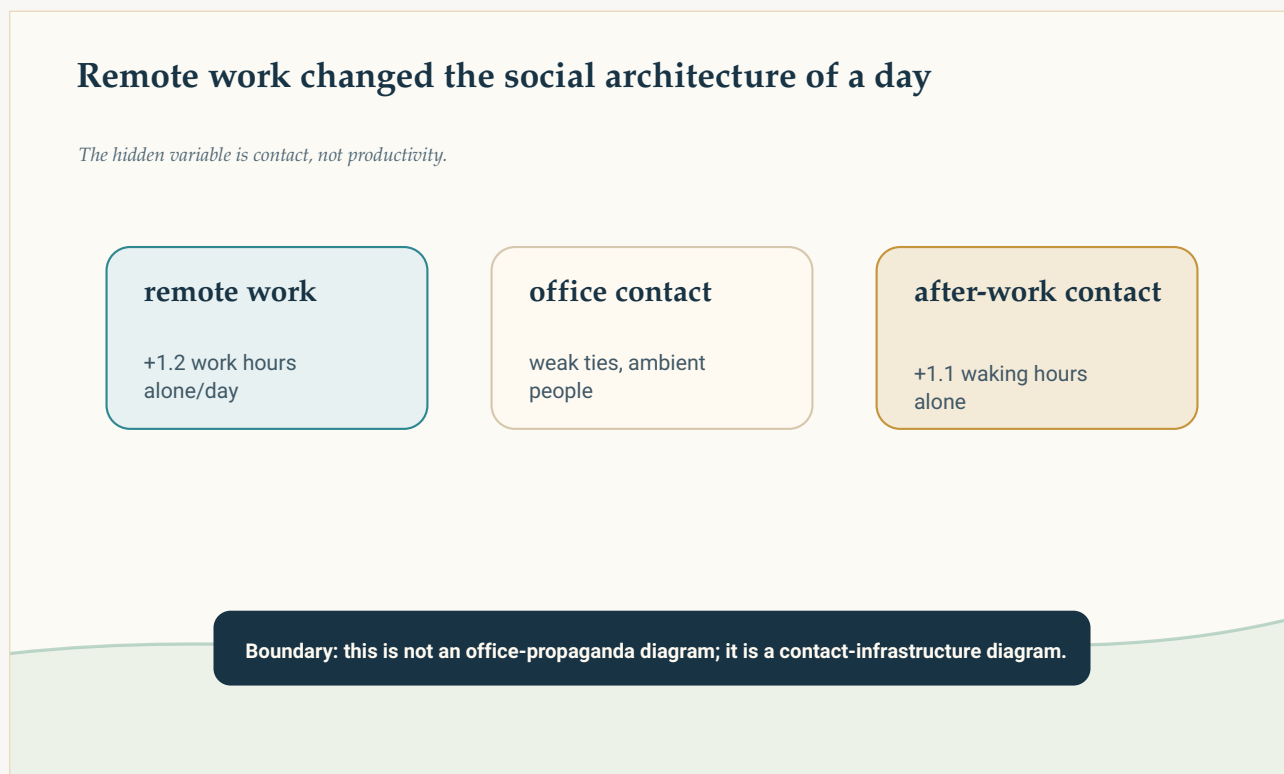
远程工作拿走的不只有通勤

一般讨论远程工作，焦点都放在生产力、弹性与通勤：在家能不能完成同样工作？员工喜不喜欢？愿不愿意用薪资换取远程？公司该不该强迫大家回办公室？

这些都是真问题，但它们漏掉了一个更安静的变量：**普通的社交接触**。办公室不只是生产场所。对很多人来说，它也是每天获得一些低压力人际互动的地方：走过某个人身边、和别人在附近吃饭、顺口问一个问题、听到别人的谈话，或只是待在一个不是空房间的空间里。

Natalia Emanuel、Emma Harrington 与 Amanda Pallais 在一篇新的《Science》论文中，估计疫情后远程工作持续存在所带来的变化。他们的发现不是“远程工作对所有人都不好”，而是：可以转为远程的职业，在疫情后明显变得更孤立；这些职业中的心理困扰也增加得更多，尤其对独居者。

这和“远程工作造成抑郁症”是不同主张。它更窄，也更有用：**工作地点会改变一天的社交结构**。



把一天拆成远程、办公室与下班后接触，真正隐藏的变量不是生产力，而是社交接触：可远程职业每天工作时段多出约 1.2 小时独处，整体清醒时间则多出约 1.1 小时独处；独居者的变化更强。

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，落在不同家庭结构上会很不一样：与家人同住，还保留部分日常接触；独居时，一个远程工作日可能变成整天都没有人在身边。工作地点不是全部的“处理”，真正改变的是社交接触。

Original diagram —The Clean Paper CC BY 4.0

研究怎么做

作者没有直接比较“自己选择远程工作的人”与“去办公室的人”。那样会有严重混淆：人会因为许多不同原因选择职业、公司与工作安排。

相反地，他们比较“合理而言可以在家完成”的职业，以及通常需要人实际到场的职业。软件工程与行销是可远程职业的例子；护理、餐饮准备与机器操作则通常不是。分类使用 Dingel-Neiman 的职业可远程指数。

研究采“差异中的差异”（difference-in-differences）设计：问的是疫情之后，可远程职业中的孤立与心理健康变化，是否比不可远程职业增加得更多。作者使用 2011 到 2024 年间五套具全国代表性的美国调查，主要前后比较中排除 2020 与 2021——也就是疫情最高峰的两年。

样本很大：合计 588,322 名劳动者。结果变量包括时间使用日志、Kessler K-6 心理困扰量表、抑郁症、心理健康服务使用，以及处方药使用。

关键是：研究中的“处理”不是某个人喜不喜欢远程工作，而是他是否身处一个疫情后工作安排变得大幅更远程的职业。

什么改变了

远程工作确实在可远程职业中增加得更多。到 2024 年，从事可远程职业的劳动者有 31.1% 的工作日完全远程；不可远程职业则只有 8.9%。疫情后两者的差异增幅为 17.9 个百分点。

伴随这个转变，从事可远程职业的劳动者每个工作日的**独自工作时间增加 1.2 小时**，相对于不可远程职业。论文把这描述为增加 58.0%。若把这个变化依远程工作差异增幅重新换算，隐含估计是：每个真正的远程工作日，大约多出 6.6 小时独自工作。

变化也不只停在工作本身。相较不可远程职业，从事可远程职业的劳动者每个工作日整体**清醒独处时间增加 1.1 小时**。论文也报告：整天独处的日子变多，下班后的社交活动则变少。

这部分很容易被低估。通勤确实可能令人痛苦，办公室也可能让人分心。但移除办公室，同时也移除了一个自动提供弱社交连接的来源。对在其他地方已经有足够接触的人，这可能没什么。对独居者，影响可能很大。

独居的放大效应

最强的效果出现在独居劳动者身上。

论文指出，极端形式的孤立增加主要集中在这些人。独居、又从事可远程职业的劳动者，更常出现整天一个人，以及一整天连健身房、商店或餐厅这类公共场所的哪怕只是“身边有人”的接触都没有的情况。

这很符合直觉。如果和伴侣、孩子或其他家人住在一起，远程工作虽然拿走同事，还留有普通家庭互动。如果独居，一个远程工作日就可能直接变成整天都没有其他人在场。

这也是为什么“远程或办公室”太粗糙。同一种工作安排，社交后果会受到家庭结构、社区、通勤、个性、健康、照顾责任，以及办公日是否与同事协调等因素影响。

心理健康也往同一方向变

心理健康指标和孤立指标往同一方向移动。

对从事可远程职业的劳动者而言，心理困扰相对不可远程职业上升约 **0.1 个标准差**。在 Panel Study of Income Dynamics 中，K-6 困扰分数增加 0.3 分，而疫情前平均值是 3.0。独居者的增加幅度大约是两倍。

这个模式也不只出现在一个问卷题目。论文报告，抑郁症、心理健康服务使用与心理健康相关处方药也有类似变化。从事可远程职业的劳动者看心理健康专业人员的概率增加 4.6 个百分点，疫情前平均为 7.9%。抑郁或焦虑相关药物处方增加 1.8 个百分点，疫情前平均 10.9%；所有心理健康药物处方增加 1.9 个百分点，疫情前平均 11.6%。

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处方药上，没有对应增加。这让“只是整体医疗使用都变多”较难解释结果。

作者估计，远程工作增加大约可以解释研究期间整体孤立与心理困扰上升的三分之一。这足以重要，但不是全部故事。

这并没有证明什么

- 它**没有**证明远程工作对每个人都不好。
- 它**没有**证明某个特定人因为自己选择在家工作，所以心理困扰增加。
- 它**没有**显示办公室工作自动比较健康。
- 它**没有**把完全远程与混合办厘米开。
- 它**没有**识别出所有可能从远程工作获益的次族群。
- 它**没有**用完整、经验证的孤独量表或社交网络量表直接测孤独；孤立指标来自现有调查可用的数据。
- 它**没有**排除每一种疫情时代混淆因素。设计假设在排除 2020 与 2021 后，可远程与不可远程职业本来应沿着可比趋势变化。
- 它**没有**说生产力、身心障碍可近性、照顾弹性或省下通勤时间不重要。

最后一点尤其重要。远程工作可以很有价值。论文本身也指出，很多劳动者偏好远程或混合安排，其他研究也发现工作满意度、留任与工作与生活平衡方面的好处。存在一项社交成本，不等于要对整个制度作出总判决。

证据有多强？

这篇论文的优点，是没有依赖一份方便样本问卷。它把时间使用、心理健康量表、医疗使用与处方药数据，跨多套具全国代表性的美国数据集结合起来。作者也使用职业层级设计，因此不是只比较“选择远程的人”与“没选择的人”。

他们执行多项稳健性与安慰剂检验。效果在独居者身上更强，正符合“孤立机制”的预测；非心理健康医疗服务没有同步上升；作者也测试生成式 AI 暴露能否解释心理健康模式，结果较符合职业可远程性，而不是 AI 暴露。

弱点不是样本大小，而是解读。“疫情后身处可远程职业”不完全等于“这个人每周五天都在家工作”。估计中包含混合安排、职场溢出、职业层级改变，以及任何未测得、但对可远程工作影响不同的冲击。

因此最稳妥的解读是：这项研究提供相当认真的证据，显示疫情后远程工作增加使工作日更孤立，并与较差的心理健康指标相关，尤其是独居劳动者。它不应被读成一条简单的个人处方。

对工作设计的含意

实际结论不是“所有人都回办公室”，而是：“不要把远程工作设计成好像唯一变量只有地点。”

如果混合办公代表每个人都在不同日子进公司，办公室仍然可能社交上空荡荡。如果远程工作只有会议、没有非正式接触，一天可以同时很有效率、也很孤立。如果一个人独居，一整周完全远程可能拿走他原本唯一保证存在的日常人群接触。

作者提出的干预方向包括：协调混合办公员工的到岗日，以及鼓励非正式互动，包括在线互动。这不是怀念办公隔间，而是承认社交接触也是一种基础设施。

更好的问题不是“远程还是办公室？”而是：旧安排过去意外提供了哪些人际接触？新安排要如何有意识地把它们补回来？

简明总结

Emanuel、Harrington 与 Pallais 估计，疫情后远程工作增加让工作日变得更孤立，也伴随较差的心理健康指标，尤其是独居者。相较不可远程职业，从事可远程职业的劳动者每天独自工作时间多约 1.2 小时，整体清醒独处时间多约 1.1 小时；心理困扰、心理健康服务使用与心理健康处方药增加得更多，而非心理健康医疗服务没有同样变化。这不是全面反对远程工作的论证。它是一个设计警告：弹性可以省时间，同时也可能移除社交接触，而最暴露于这个损失的人，可能正是回到家后本来就没有人在的人。

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>