Atitt 工时计算 每年

目录

[1.1. 当前现状 1](#_Toc30996)

[1.2. 每日的工作时长2小时可以了 1](#_Toc31303)

[1.3. 每年年假起码一个月，俩个月最好 2](#_Toc23933)

## 当前现状

260天工作日=52周\*5

260\*9==2346h /year

制度**工作時間的計算**

* 年工作日：365天-104天（雙休日）-11天（法定節假日）=250天

2250h==250\*9

1,371 =5.5h...\*250

170天\*8=1371.。。

根据法律规定，每个欧盟国家至少要提供4个星期的带薪假期，意大利还有10天的公共假期（图片来源：Getty Images）

当瑞典最近尝试6小时工作制之后，他们发现员工的健康状况和生产率都有所提升（图片来源：Alamy）

## 每日的工作时长2小时可以了

他每天都花两个小时吃午餐

即便是从全球来看，一个国家的生产率和平均工作时长也没有明显的相关性。例如，美国员工平均每周工作38.6小时，比挪威高出4.6小时。但从GDP来看，挪威员工平均每小时贡献78.70美元，美国只有69.60美元。

崇尚休闲的意大利呢？这里的劳动者每周平均工作35.5小时，但却比每周工作47.9小时的土耳其人平均每小时的产出高出近40%。甚至连平均每周工作36.5小时的英国也比不上意大利人。

人们在8小时工作中，只有2小时53分能够创造生产力。其余时间都用来查看社交媒体、阅读新闻、跟同事闲聊、吃饭——甚至寻找新工作。

当我们把自己推向能力极限时，集中精力的时间甚至会更短。斯德哥尔摩大学心理学家K·安德斯·埃里克松（K Anders Ericsson）等研究人员发现，当从事"刻意训练"这种对真正掌握某种技巧十分必要的活动时，我们所需的休息时间超出自己的想象。多数人都只能连续进行1个小时。而顶尖音乐人、作家和运动员每天持续创作或训练的时间从不超过5小时。

美国全职员工平均每周工作47小时，比标准的朝九晚五工作制多出近1个工作日。更有甚者，接近五分之一的劳动者（18%）表示他们每周的工作时间达到或超过60小时。

## 每年年假起码一个月，俩个月最好

澳大利亚联邦法律规定，所有员工每年都可享受20天年假，外加7天国定假日。光在去年一年，麦克康布斯就畅游了斐济、西澳大利亚和佛罗里达。而当他6年前开始在亚特兰大一家保险和金融服务业贸易协会工作时，年假只有10天。

“（在美国）工作第一年没有年假，第二年开始才能休年假，而且不能连休5天以上。”

不愿休假的国家

美国是所有发达国家里唯一一个把带薪假期作为一项额外福利而非员工基本权利的国家。奥地利、德国、意大利和西班牙等国为其公民提供每年至少30天的年假和公共假日，而在美国，这一数字是……零。

## 50--20间断工作法

令人意外的是，10%效率最高的员工的工作时间并不比其他人长——他们的工作时间甚至经常连8个小时都不到。相反，他们之所以能够实现较高的工作效率，关键在于，每集中精力工作52分钟，他们就会休息17分钟。