

## 从居民时间利用视角看如何扩大消费

**内容提要：**时间是每个人最宝贵的资源。将时间花在何处不仅受生产力水平的制约，也反映着人们生活理念、生活方式的变化，分析居民时间利用变迁情况可为制定消费政策提供有益的启示。美国的历史经验显示，20 世纪以来人类整体的时间利用结构变化较为缓慢，但不同性别、不同年龄段人群间的时间利用情况变化显著。人们的时间利用质量有较大改善，对闲暇的定价越来越高。横向对比来看，我国居民工作时间较长，闲暇时间较少，法定休假天数尤其是法定带薪休假天数远少于主要发达经济体。近年来我国居民尤其是年轻群体的上网时间快速增长，大量活动时间转移至线上的趋势今后仍将持续。建议我国政府探索和调整带薪休假制度；鼓励发展时间节约型消费；引导居民合理分配线上线下时间，鼓励发展线上线下融合消费模式；针对老人、女性等不同群体的时间分配特点制定相应的消费促进政策。

**关键词：**时间利用 扩大消费 线上线下融合

## 一、以美国为例看 20 世纪以来人类时间利用情况的长期变化趋势

(一) 20 世纪美国每名劳动者的工作时间大幅减少，但全社会人均工作时间降幅较低，居民时间利用结构变化较为缓慢

随着经济发展和收入水平的不断提高，人们将更多地追求精神享受而不仅仅是物质满足，对闲暇的需求也会越来越大。著名经济学家凯恩斯曾于 20 世纪 30 年代预测，一百年后人类的劳动生产率将大幅提高，必要工作时间将大幅减少，闲暇时间将大幅增多。届时，如何有意义地度过大量闲暇时间将成为一个重要问题。

目前看来，凯恩斯的预言只对了一半。

20 世纪以来全球劳动生产率和经济产出实现了快速提升。以美国为例，1900-2005 年间美国实际 GDP 增长了约 20 倍，劳动生产率大幅提高，实际工资水平也上涨了约 9 倍<sup>1</sup>。

每位劳动者的平均工作时间也大幅减少。1817 年，社会主义者罗伯特·欧文提出了八小时工作制，并发明了“8 小时劳动，8 小时休闲，8 个小时休息”的口号。经过一百多年的工人抗争，到二十世纪中叶，这一制度已在各主要资本主义国家推广确立。“每周工作五天、休息两天”的双休制度也在二十世纪逐步普及。

---

<sup>1</sup> Ramey V A, Francis N. A century of work and leisure[J]. American Economic Journal: Macroeconomics, 2009, 1(2): 189-224. 本节中美国人时间利用的数据均引自该文献

这两项制度大大减少了劳动者的工作时间。例如，1900 年美国一名制造业工人每周工作 53-59 小时，而 2005 年只需每周工作 40 小时，降幅为 24.5%-32.2%。

但整体来看，由于劳动参与率的提升，所有人的平均工作时间并未相应地大幅下降<sup>2</sup>：1900-2005 年间 14 岁以上美国人的平均工作时间仅由 27.7 小时/周降至 23 小时/周，降幅为 17.0%。平均每名美国人的闲暇时间也仅由 5.3 小时/周增至 5.8 小时/周，增幅为 10.0%。

事实上，美国的历史经验表明，人类的时间利用结构变化较为缓慢。20 世纪以来，所有美国人在各类活动中平均投入的时间变化幅度较小（见表 1）。其中，最突出的变化是人均在校学习时间增加 1.9 小时/周，增幅达 237.5%，这主要得益于美国人平均受教育年限的延长和高等教育的普及。

表 1 1900-2005 年 14 岁以上美国人整体的时间利用结构（小时/天）<sup>3</sup>

年份	个人护理 <sup>4</sup>	有酬工作	家庭生产 <sup>5</sup>	通勤交通	学校学习	闲暇	合计
1900	11.0	4.0	3.3	0.4	0.1	5.3	24.0
1910	11.0	4.1	3.2	0.4	0.2	5.2	24.0

<sup>2</sup> 人均工作时间等于社会总工时除以总人口。虽然每名劳动者的工作时间大幅减少，但 20 世纪以来美国女性劳动参与率大大提升抵消了部分影响，使得人均工作时间没有相应地降低。

<sup>3</sup> 表中数据反映的是各年龄段全体居民的平均情况。例如，表中“有酬工作”时间指的是所有就业者和非就业者在所有日期（工作日和节假日）中的日均工作时间，与一名典型职工工作日的平均工作时间有较大的差距。表中其它列数据类同。

<sup>4</sup> 包括睡觉、休息、饮食、洗澡、洗漱、打扮等生理活动和个人护理活动所需的时间

<sup>5</sup> 包括做饭、购物、洗衣服、清洁、修理、剪草坪、照顾小孩等家务劳动/家庭活动的时间

年份	个人护理 <sup>6</sup>	有酬工作	家庭生产 <sup>7</sup>	通勤交通	学校学习	闲暇	合计
1920	11.0	4.0	3.1	0.4	0.2	5.3	24.0
1930	11.0	3.5	3.2	0.4	0.2	5.6	24.0
1940	11.0	3.1	3.3	0.3	0.3	5.9	24.0
1950	11.0	3.2	3.5	0.3	0.3	5.8	24.0
1960	11.0	3.1	3.6	0.3	0.4	5.7	24.0
1970	11.0	2.9	3.3	0.3	0.5	6.0	24.0
1980	11.0	2.9	3.0	0.3	0.4	6.3	24.0
1990	11.0	3.3	3.1	0.4	0.4	5.9	24.0
2000	11.0	3.4	3.2	0.4	0.4	5.7	24.0
2005	11.0	3.3	3.2	0.4	0.4	5.8	24.0

数据来源：Ramey et al. (2009)，笔者整理

## （二）闲暇占居民总时间的比重基本稳定，但一生累计的总闲暇时间大幅增长

个人总时间中闲暇的占比也并未像凯恩斯想象的那样大幅提升。20 世纪以来，闲暇时间占美国人一生总时间的比重稳定在 1/4 左右（见表 2）。1900-2005 年间，14 岁以上美国人每天享有的闲暇时间由 5.3 小时增至 5.8 小时，增幅仅为 9.4%（见表 1），其中 24-54 岁主力劳动人口的日均闲暇时间与 1900 年的水平基本一致，均为 4.3 小时左右。美国人的日均闲暇时间没有出现大幅增加，是因为收入效应（实际收入水平的上升使得部分人对闲暇的需求增多）和替代效应（工资率上升提高了闲暇的机会成本，

<sup>6</sup> 包括睡觉、休息、饮食、洗澡、洗漱、打扮等生理活动和个人护理活动所需的时间

<sup>7</sup> 包括做饭、购物、洗衣服、清洁、修理、剪草坪、照顾小孩等家务劳动/家庭活动的时间

使得部分人倾向于增加工作而减少闲暇）基本抵消。此外，经济发展使得就业越来越充分，减少了大量赋闲的剩余劳动力。

另一方面，美国人一生累计的总闲暇时间大幅增长。2005 年出生的美国人预计一生累计的闲暇时间约为 14.3 万小时，较 1900 年出生的美国人增长了 41.6%（见表 2），这主要得益于美国人预期寿命的延长。20 世纪以来，卫生条件和医疗技术的改善使得美国人的预期寿命由 1900 年的 61.8 岁增至 2005 年的 77.6 岁。

表 2 不同年份出生的美国人一生的闲暇时间

出生年份	一生中平均每周的 闲暇小时数	一生的闲暇时间 (小时)	闲暇占一生总时 间的比重	14 岁时的预期寿命 (年)
1890	39.3	95984	0.235	47.0
1900	40.7	101117	0.240	47.8
1910	41.5	105141	0.245	48.7
1920	42.5	111345	0.251	50.4
1930	42.5	113163	0.251	51.3
1940	42.2	118678	0.250	54.1
1950	42.5	125689	0.251	56.9
1960	42.3	128283	0.250	58.3
1970	42.0	128265	0.249	58.7
1980	42.6	135394	0.252	61.2
1990	42.9	139172	0.254	62.4
2000	43.1	142678	0.256	63.6

数据来源：Ramey et al. (2009)，笔者整理

（三）女性劳动参与率提升、受教育年限延长、退休制度建立、预期寿命延长等因素引发了不同性别和年龄居民时间利用结

## 构的变化

一百多年来，美国人整体的时间利用情况变化较小，但分性别和年龄来看则存在几个突出的结构性变化。

首先，女性劳动参与率提升及女性社会地位改善对两性的时间利用结构变化产生了深刻影响。1900-2005 年间，美国 14 岁以上女性日均有酬工作的时间大幅增加，由 1.4 小时增至 2.7 小时；日均家庭生产时间大幅减少，由 6.1 小时降至 3.9 小时。与此同时，男性承担了更多的家务劳动，日均家庭生产时间由 0.6 小时大幅增加至 2.3 小时，但仍低于女性的 3.9 小时。男性有酬工作的时间也有所下降。

分年龄来看，14-24 岁青少年和 65 岁以上老年人的时间利用情况变化最为显著。受禁止童工、受教育年限延长等因素的影响，1900-2005 年间美国 14-24 岁人群的日均有酬工作时间减少 2.6 小时，闲暇时间则增加了 0.8 小时；在校学习时间也大幅增加，其中，14-17 岁青少年日均在校学习时间增加了 2.5 小时，18-24 岁人群则增加了 1.0 小时。

由于退休制度的建立，1900-2005 年间美国 65 岁以上老年人的劳动参与率大大降低，每天工作时间减少了 2.1 小时，闲暇时间增加了 2.0 小时。65 岁以上老人家庭生产时间也有所增加，由每天 3.1 小时增至 3.5 小时，主要是老年男性家庭生产时间大幅增长，由每天 0.9 小时增至 2.8 小时。

（四）21 世纪以来美国人整体时间利用结构小幅变化，对各

## 类闲暇活动的偏好显著变化

自 2003 年起，美国劳工部每年发布美国人时间利用调查的统计数据（American Time Use Study，一般简称为 ATUS），最新数据已更新至 2019 年。数据显示，近年来美国人时间利用结构延续了 20 世纪以来的缓慢变化趋势。2003-2019 年间，美国人用于个人护理的时间增幅为 3.0%；闲暇和运动时间增幅为 1.6%；工作相关的时间减少 2.2%，购买商品和服务的时间减少较多，降幅为 7.4%，这与电子商务的发展有一定关系。未归类的活动时间增加 47.4%，反映出美国人度过时间的活动类型变得更加多元化。

**表 3 2003-2019 年美国人一天时间利用结构总览（小时）**

活动类型	2003 年	2019 年	2019 年占比	期间变化幅度
全部时间	24.0	24.0	100.0%	—
个人护理 <sup>8</sup>	9.3	9.6	40.1%	3.0%
吃喝饮食	1.2	1.2	4.9%	-2.5%
家庭活动	1.8	1.8	7.4%	-2.7%
购买商品和服务	0.8	0.8	3.1%	-7.4%
照顾和帮助家庭成员	0.6	0.5	2.0%	-12.5%
照顾和帮助非家庭成员	0.3	0.2	0.8%	-32.1%
工作及工作相关的活动	3.7	3.6	15.0%	-2.2%
教育活动	0.5	0.5	1.9%	-2.1%
机构、市民或宗教活动	0.3	0.3	1.3%	-6.3%
闲暇和运动	5.1	5.2	21.6%	1.6%
打电话及处理邮件	0.2	0.2	0.7%	-15.8%
其它未归类的活动	0.2	0.3	1.2%	47.4%

数据来源：美国劳工部

<sup>8</sup> 此处个人护理时间包括睡觉休息、洗漱打扮、健康护理的时间，不包括吃喝饮食的时间。



2003-2019 年间美国居民每天用于餐食准备及清理的时间增多，由 31.7 分钟变为 36.0 分钟，增幅为 13.2%。其中，日均做饭时间由 24.0 分钟增至 28.3 分钟，增长 17.5%。另一方面，美国人用于照顾和帮助家庭成员、非家庭成员的时间分别减少 12.5% 和 32.1%，但用于照料和陪伴宠物的时间却增长 50%。这一现象可能与美国家庭户均人口规模下降等因素有关。

美国人最喜欢的闲暇活动是看电视/视频。2003-2019 年间，美国人平均每天看电视/视频的时间增加了 8.9%，达到 2.8 小时，占全部闲暇时间的 54.1%（见表 4）。美国人对其它闲暇活动的偏好也发生了显著的变化。例如，2003-2019 年间美国人参加或举办社交活动的时间减少了 40.0%，阅读时间减少了 25.0%，但玩游戏、玩电脑的时间却分别增加了 62.5% 和 30.8%，散步时间也增加了 50.0%。

表 4 2003-2019 年美国人闲暇及运动的时间利用结构（小时/天）

活动类型	2013 年	2019 年	相对变化	2019 年占比
闲暇与运动总时间	5.1	5.2	1.6%	100.0%
(1) 社交、休憩与闲暇	4.6	4.6	2.0%	89.4%
社交与交流	0.79	0.64	-17.9%	12.3%
社交与交流（除社交活动）	0.69	0.59	-14.7%	11.2%
参加或举办社交活动	0.10	0.06	-40.0%	1.2%
放松与闲暇	3.7	3.9	6.8%	75.5%
看电视/视频	2.6	2.8	8.9%	54.1%
放松与思考	0.33	0.31	-6.1%	6.0%
玩游戏	0.16	0.26	62.5%	5.0%
玩电脑（除去玩游戏）	0.13	0.17	30.8%	3.3%



活动类型	2013 年	2019 年	相对变化	2019 年占比
阅读（出于个人兴趣）	0.36	0.27	-25.0%	5.2%
艺术和娱乐活动（除去运动）	0.10	0.09	-20.0%	1.5%
(2) 运动、锻炼和娱乐	0.33	0.34	3.0%	6.6%
运动、锻炼和娱乐	0.30	0.31	6.9%	6.0%
散步	0.04	0.06	50.0%	1.2%
体育赛事、娱乐项目	0.04	0.03	-25.0%	0.6%
(3) 与运动和闲暇相关的交通	0.23	0.21	-8.7%	4.0%

数据来源：美国劳工部

### （五）时间利用质量有较大改善，闲暇时间的价值快速提升

虽然美国人整体的时间利用情况在数量结构上变化较少，但时间利用质量和体验却显著改善。例如，20 世纪以来美国人的日均劳动时间（有酬劳动时间和无酬劳动时间的总和）并没有显著减少，但度过这些时间的体验却显著改善了：大量的人不再需要忍受严寒酷暑，在肮脏、危险的室外环境下从事沉重的体力劳动，相同工作时间内需要忍受的痛苦体验大幅减少。家用电器普及则大幅降低了家务劳动所需的体力付出，使得人们的生活质量大幅提升。闲暇时间占比虽未大幅增加，但人们利用闲暇的方式却大大增多了，在相同闲暇时间内获得的体验也更加丰富。

闲暇时间的价值越来越高。从机会成本的角度看，闲暇时间的价格是人们为获取闲暇而放弃了的工资。20 世纪以来美国人实际收入水平和工资率大幅提升，意味着闲暇的机会成本大幅提升。与此同时，人们拥有的闲暇时间依然有小幅增长，说明人们

对闲暇的定价越来越高。

## 二、近年来我国居民时间利用结构的变化趋势

中国国家统计局分别于 2008 年和 2018 年进行过两次全国居民时间利用情况调查。本章主要基于该数据分析近年来我国居民时间利用结构的变化,并结合其它国家数据适时进行横向对比。

(一) 我国居民工作时间较长,闲暇时间较短,法定休假制度落实率和休假天数需提升

2018 年第二次全国居民时间利用调查结果显示,我国居民的一天主要由四类活动组成(见图 1)。其中,睡觉休息时间占比 38.8%、有酬劳动时间占比 18.3%、个人自由支配时间占比 16.4%、无酬劳动时间占比 11.3%。除此之外,居民在其它活动中(学习、交通、用餐、个人卫生等)花费的时间占比为 15.4%。

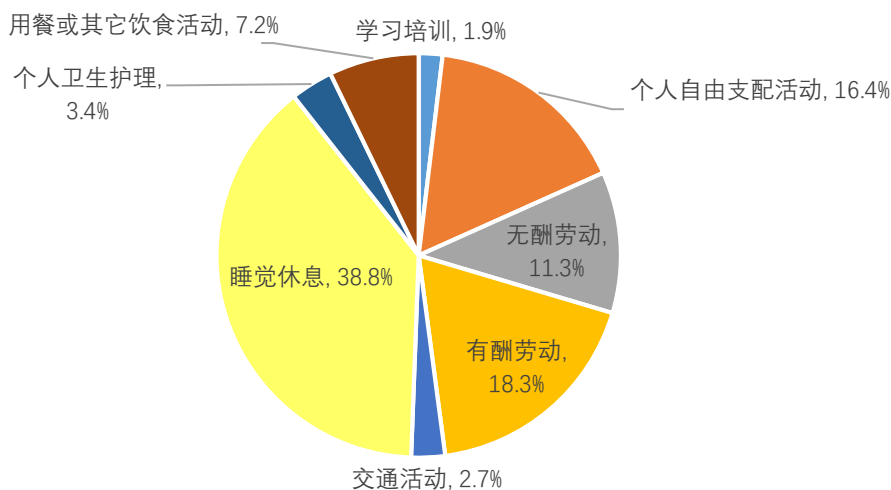


图 1 我国居民一天时间的构成

数据来源：国家统计局

横向对比来看，我国居民的工作时间较长，2018 年日均有酬劳动时间为 4.4 小时，较美国居民高出 21.9%；日均闲暇时间为 3.9 小时，显著少于欧美居民，也低于日本、韩国等东亚国家（见表 5）。2017 年中央电视台、国家统计局等联合发起的“中国经济生活大调查”结果显示，深圳、广州、上海、北京等一线城市居民每天闲暇时间更少，分别为 1.94、2.04、2.14 和 2.25 小时。

表 5 各国居民日均闲暇时间

国家/地区	数据年份	闲暇时间（小时/天）
比利时	2013	6.2
挪威	2010/2011	6.1
希腊	2013	5.9
德国	2012/13	5.5
意大利	2013/2014	5.4
英国	2014/2015	5.1
新西兰	2009	5.0
法国	2009	4.9
韩国	2009	4.9
美国	2016	4.7
加拿大	2015	4.7
日本	2016	4.6
中国大陆	2018	3.9
中国大陆	2008	3.7

数据来源：OECD time use database；国家统计局

我国居民可享受的法定休假天数也少于各发达经济体（见表 7）。目前，我国每年法定公共假期天数为 11 天，在各主要经济

体中处于中游水平，但法定最低带薪年假天数仅为 5 天<sup>9</sup>，远低于欧美发达国家、也低于印度、巴西等发展中国家。

表 6 各主要经济体的法定休假天数

国家	法定最低带薪年假天数	公共假期天数	法定休假天数
法国	25	11	36
西班牙	22	14	36
瑞典	25	11	36
英国	28	8	36
葡萄牙	22	12	34
意大利	20	12	32
希腊	20	11	31
新西兰	20	11	31
挪威	21	10	31
比利时	20	10	30
韩国	15	15	30
日本	10	19	29
荷兰	20	9	29
瑞士	20	9	29
澳大利亚	20	8	28
印度	12	15	27
土耳其	12	14	26
巴西	10	12	22
加拿大	10	9	19
泰国	6	13	19
菲律宾	5	12	17
中国	5	11	16
墨西哥	6	7	13

<sup>9</sup> 2008 年起实施的《职工带薪休假条例》明确规定，职工累计工作已满 1 年不满 10 年的，年休假 5 天；已满 10 年不满 20 年的，年休假 10 天；已满 20 年的，年休假 15 天。

数据来源：OECD 数据库；国际劳工组织

此外，我国休假制度落实率不高，导致居民实际休假天数更低，可享有的闲暇时间更少。带薪年假制度虽已推行多年，但对很多人来说，依然只是一项纸上福利。中国社科院旅游研究中心对全国 2552 名在业者的调查显示，40.1%的受访者表示“没有带薪年假”，“有带薪年假，可以休，且可自主安排”的受访者仅占 31.3%（见图 2）。2020 年人力资源和社会保障部数据显示<sup>10</sup>，近三年来中国带薪休假落实率约为 60%，仍有 40%的职工无法正常享受带薪年假制度。

我国其它休假安排也存在执行不到位的问题。根据中国人民大学休闲经济研究中心“国家休假制度改革”相关调查数据，北京市居民周休制度、法定节假日制度、带薪年假制度落实率分别为 79.2%、59.2%、62.9%，能全部享受休假天数的群体仅占 34.2%，全国范围内能享受全部休假天数的群体占比更低。随着休闲需求越发旺盛，居民迫切需要更多的休闲时间。

---

<sup>10</sup> 人力资源社会保障部对十三届全国人大三次会议第 4298 号建议的答复，详见网址：  
[http://www.mohrss.gov.cn/xxgk2020/fdzdgknr/zhgl/jytab1/jydf/202012/t20201223\\_406541.html](http://www.mohrss.gov.cn/xxgk2020/fdzdgknr/zhgl/jytab1/jydf/202012/t20201223_406541.html)

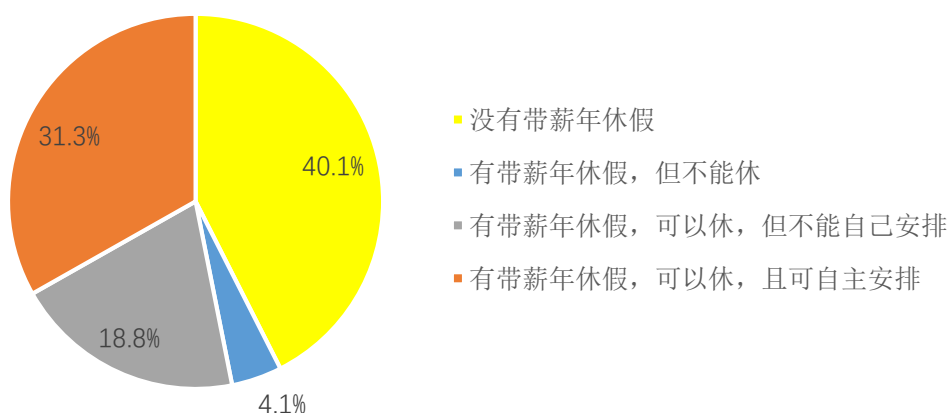


图 2 2552 名从业者享有带薪年假的情况

数据来源：《休闲绿皮书：2017-2018 年中国休闲发展报告》

## （二）居民时间利用情况与文化观念和社会变迁密切相关

居民时间利用情况的特点往往反映出特定的文化观念。例如，2018 年我国居民日均用餐时间为 1.73 小时，比美国高出 46.9%，这与我国居民用餐活动承载了较多社会交往功能，而美国快餐文化发达有一定关系。此外，我国居民日均陪伴照料家人的时间为 53 分钟，是美国人的 1.8 倍，反映出我国居民家庭观念更强。

居民时间利用的变化也反映出我国社会的深刻变迁（见表 7）。2008-2018 年间，我国居民日均劳动时间（有酬劳动时间和无酬劳动时间的总和）由 7.9 小时减少至 7.1 小时，降幅为 10.5%。居民日均个人自由支配时间由 3.7 小时增至 3.9 小时，增幅为 5.3%。表明我国居民“工作-闲暇”的时间配比有所改善。



表 7 2008–2018 年我国居民时间利用结构的变化（小时/天）

活动类型	2008 年	2018 年	相对增幅
有酬劳动	5.2	4.4	-15.1%
睡觉休息	9.0	9.3	3.1%
用餐或其它饮食	1.7	1.7	4.0%
无酬劳动	2.7	2.7	-1.2%
其中：陪伴照料家人	0.4	0.9	130.4%
其中：家务劳动	2.0	1.4	-29.5%
其中：餐食准备和清理	1.1	N/A	N/A
学习培训	0.5	0.5	-6.9%
个人自由支配时间	3.7	3.9	5.4%
其中：看电视	2.1	1.7	-20.6%
阅读书报期刊	0.2	0.2	-18.2%
健身锻炼	0.4	0.5	34.8%
社会交往	0.4	0.4	4.3%
其它休闲娱乐	0.7	1.2	75.6%
另：使用互联网 <sup>11</sup>	0.2	2.7	1057.1%

数据来源：国家统计局

与美国人陪伴照料家人的时间大幅减少的趋势相反，2008–2018 年间我国居民用于陪伴照料家人的时间翻了一倍多，这与近十年来我国老龄人口占比快速提升、家长越来越重视陪伴子女和家庭教育的趋势有关。与美国人做饭时间增长的趋势相反，我国居民日均家务劳动时间由 122 分钟减少至 86 分钟，降幅达 29.5%，这得益于家用电器的进一步普及使得家务劳动效率提升，

<sup>11</sup> 使用互联网的时间按照其目的计入各类活动所花费的时间中，例如购物、看电视等

以及餐饮外卖、家政服务等对部分家务劳动的替代。闲暇时间的利用方面,我国居民看电视、阅读书报期刊的时间同样有所减少,健身锻炼、其它休闲娱乐(例如听音乐、玩游戏)的时间增长较多。

### (三) 居民上网时间大幅增长,年轻群体依赖互联网的程度较高

CNNIC 数据显示,截至 2020 年 12 月,我国网民规模为 9.89 亿,互联网普及率达 70.4%<sup>12</sup>。随着互联网的普及,居民在互联网上度过的时间持续增长。居民时间利用调查数据显示,2008-2018 年间我国全体居民使用互联网的平均时间增长了 10 倍多,由每天 0.23 小时上升至 2.7 小时。

从不同年龄段看,年轻群体使用互联网的时间更长。与其它群体相比,Z 世代(国际上指出生于 1996-2010 年之间的一代人,也被成为互联网原住民)更习惯在网络空间进行学习、社交、娱乐等各类活动,其网络在线时间占个人全部时间占据着相当大的比例。根据艾瑞咨询的分析,2020 年 7 月我国 Z 世代(出生于 1996-2009 年的群体)网民每天使用移动互联网的时间长达 4.9 小时,比全体网民平均水平高出 11.1%<sup>13</sup>,表明年轻群体对互联网的依赖程度更高。

---

<sup>12</sup> 中国互联网络信息中心.《中国互联网络发展状况统计报告 202102》

<sup>13</sup> 艾瑞咨询《数说 Z 世代:中国移动互联网流量月度分析报告》

年轻群体的互联网普及率也更高。数据显示，2019 年我国未成年人群体的互联网普及率已达到 93.1%<sup>14</sup>。互联网已经成为未成年人认识世界、日常学习、休闲娱乐的重要平台。但得益于家长 and 学校的限制，我国未成年人上网时间不长，其中九成工作日日均上网时间不超过 2 小时（见图 3）。相较而言，2019 年美国有 17% 的青少年（13-17 岁）和 14% 的儿童（8-12 岁）日均上网时间超过 4 个小时<sup>15</sup>。

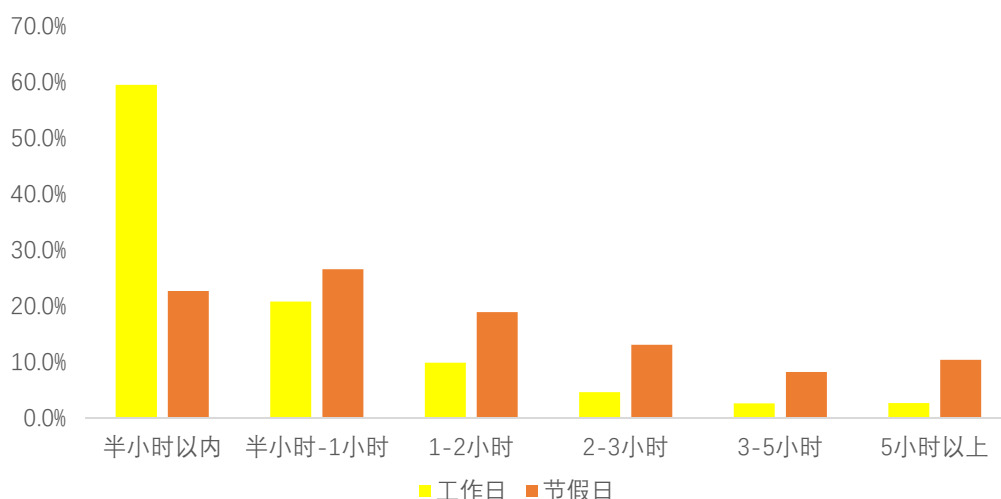


图 3 我国未成年人日均上网时长

数据来源：CNNIC. 2019 年全国未成年互联网使用情况调查

### 三、扩大消费的政策启示

#### （一）探索和调整带薪休假制度，增加居民休假时间和自由

<sup>14</sup> 《2019 年全国未成年人互联网使用情况研究报告》

<sup>15</sup> YouGovAmerica: Teens use these social media platforms the most.

度

增加居民闲暇时间是扩大居民消费的重要思路。当人们有足够的闲暇时，才有更多时间接受教育，从事文娱体育活动，培养兴趣爱好，促进各类新兴消费的发展。大量研究表明，增加休假天数和落实双休制度对拉动我国居民休闲消费、旅游消费增长有显著正向作用。

然而，法定带薪年假时间较少、法定节假日和带薪年假制度落实不到位等因素使得我国居民休闲时间不充足、不均衡、不自由，不利于各类休闲消费的增长。例如，人们休假和出游的时间高度集中于法定节假日，尤其是“十一”“五一”等假期，不仅带来过度拥堵等问题，直接抑制了部分居民的出行意愿，也使得淡季时大量旅游资源闲置。

可支配收入与闲暇时间是人们进行消费的必要条件。随着我国人均 GDP 和可支配收入的持续增长，闲暇时间不足将日益成为制约居民消费规模扩大的重要因素。建议我国政府探索和调整现有休假制度，增加法定带薪年假天数；设定法定休假制度落实率目标，积极敦促企业落实带薪年假和法定节假日休假制度。

## （二）鼓励发展时间节约型消费，提升居民的闲暇体验

1900-2005 年间美国人实际工资水平上涨了约 9 倍，1978-2017 年我国居民人均可支配收入增长 22.8 倍。居民闲暇时间的价值越来越高，使得各类“时间节约型”消费业态蓬勃发展。例如，互联网电商平台为消费者节省大量出行及搜寻购物信息的时

间；便利店、社区生鲜店等线下零售业态通过充分深入社区节省消费者日常购物的时间；外卖点餐、买菜到家、跑腿闪送、送药上门等即时配送服务等让消费者足不出户即可获得商品和服务。

时间成本已成为影响消费决策的重要因素，政策制定也应当充分尊重闲暇时间的价值。一方面，应继续鼓励便利店、社区零售、平台电商、即时配送等“时间节约型”消费业态发展，帮助人们获得更多闲暇时间；另一方面，以更开放的心态包容和鼓励各类新兴消费、体验消费的创新，使人们在有限的闲暇时间内获得更加愉悦、新奇、多元的体验，满足人们对美好生活的新期待。

### （三）引导居民合理分配线上线下时间，鼓励线上线下融合消费新模式

步入互联网时代后，居民将大量时间投入到线上网络空间。2008-2018 年间，我国居民日均上网时间由 14 分钟上升至 162 分钟，增长了 10 倍多。居民上网时间持续增长使得互联网逐渐成为居民消费的主要空间，这带来了全社会交易效率的提升，促使视频直播、数字影音、在线教育、电竞游戏、在线医疗等新兴数字消费快速发展。但也要看到，线上时间增多挤压了居民线下活动时间，使得部分年轻群体过分沉迷网络，还部分挤压了线下消费的发展空间，因此居民在线消费时间不宜无节制地增长。

一方面，建议继续完善互联网基础设施，创新线上消费产品和服务供给，改善线上消费环境。另一方面，也要引导居民合理分配线上线下时间。不宜仅强调纯线上消费，也要注重发展线下

实体商业，尤其是必须在线下完成履约的各类服务消费和体验消费，鼓励发展线上线下融合的消费新模式。

#### （四）加强女性就业保障，充分释放女性消费潜力

20 世纪美国人时间利用史最重要的结构性变化就是女性家务劳动时间的大幅减少（由日均 6.1 小时降至 3.9 小时），而有酬劳动时间大幅增加（由日均 1.4 小时增至 2.7 小时）；又由于女性社会地位逐步改善，女性与男性的时薪差距也持续缩小，这使得女性的收入和消费能力大幅提高。近年来，女性消费的崛起也为我国消费市场带来了持续的增长动能。目前我国女性日均家庭无酬劳动时间（3.8 小时）依然远高于男性（1.5 小时），而日均工作时间（3.6 小时）低于男性（5.3 小时）。随着越来越多的独立女性参与职场工作，减少家庭无酬劳动，女性的收入水平和消费能力还有较大提升空间。为充分挖掘“她经济”的价值，今后要进一步加强女性就业权益保障，减少职场性别歧视，通过扩大就业提升女性消费能力。

#### （五）挖掘银发经济潜力，扩大老年休闲消费

2010-2020 年间我国 60 岁以上人口数量由 1.8 亿增至 2.6 亿，占总人口的比重由 13.7% 提升至 18.7%。在老龄化日渐加深的当下与未来，我国银发经济蕴含着巨大的发展潜力。老年人拥有的大量闲暇时间则为老年休闲消费市场带来充足的想象空间。美国劳工部数据显示，65 岁以上的美国人每周拥有 61.7 小时闲暇，较其他年龄组高出 50% 以上。



我国许多老年人同样拥有大量闲暇时间，其收入来源多元，例如退休工资、存款利息、投资红利及子女馈赠等。相当一部分老年人有能力、有意愿通过各类消费提高自己的生活品质。在这一背景下，支持发展老年教育、老年文娱、老年旅游等休闲消费产业既是推动产业转型升级、拓展消费市场潜力的重要抓手，也是提升老年人晚年生活质量、满足其对美好生活的向往的有效实现途径。

美团研究院 周海伟 厉基巍