

2024居家生活报告

把快乐带回家



摘要

腾出空间 享受愉悦

在这个充满挑战和变化的世界里，我们如何才能让家成为远离外界喧嚣的快乐源泉？

愉悦感是美好居家生活的八大需求之一。虽然36%的人认为愉悦感很重要，但他们无法在家中获得这种感受。简而言之，这意味着全球超过三分之一的人没有充分享受自己的居家时光。

在宜家，我们认为每个人都有权享受自己的居家时光。而我们的目标就是把快乐带回家。因为我们的研究表明，享受居家生活的人更可能对生活感到满意，对未来充满信心。因此，今年的居家生活报告探讨愉悦感这个主题：如何在家发现愉悦感，如何感受到愉悦，以及为什么愉悦比以往任何时候都更重要。

通过家访和全球调查，我们了解到，在培养身心健康和归属感以及创造玩乐和建立连接的空间方面，家都发挥着至关重要的作用。通过微小但有意义的时刻和行动，快乐美好的居家生活每天都触手可及。

“你去某些酒吧和餐馆，是因为它们看起来很漂亮，你还可以使用值得发布到Instagram上的元素自拍。但在疫情之后，我们认识到把这种愉悦感和体验感融入居家生活的重要性。”

Bhavin Taylor,
室内设计师





精彩内容

简介	04
1. 心情愉悦	13
2. 尽情玩乐	22
3. 营造氛围	34
4. 建立联系	43
结尾	54
资源库	60

介绍

“能够拜访人们的家并真正倾听他们的心声是我们的荣幸。每年我们都坚持不懈地探索家的意义，如何让家变得更美好，这是非常有价值的。”

Maria Jonsson,
洞察负责人,
英格卡集团 (宜家零售)



Hej!

每一年，我们都会和世界各地的人们交流，了解当下的居家生活对人们而言有何意义，并利用获得的洞察帮助大众过上更美好的日常生活。这就是宜家《居家生活报告》的意义所在。今年也不例外。

我们的研究

今年的报告基于定量、定性和趋势研究。我们在39个国家/地区对38,630名18岁以上的受访者开展调查，并在3个国家/地区开展了24次家庭民族志调查、36次数字沉浸式调查和6次后续家访。所有这些都以改善居家生活的八大需求框架为指导，请阅读第8页，了解更多相关内容。

内外观点

我们的洞察贯穿于整个报告中，包括通过调查获得的数据以及我们的调查对象所吐露的心声。但我们也不时以专家引言和“最新趋势”的形式引入外部观点，以强调文化运动和趋势在塑造我们的居家生活中所发挥的作用。

终极宝藏

报告结尾的全新资源库详细列出了各章节中的所有数据。另外还有关键术语和人口统计细目的解释，以及报告中人物的简介。可谓是热衷钻研和求知若渴人士的宝库！

由你决定

背景介绍到此为止。现在万事俱备，我们诚邀你深入探索今年的报告。我们希望你在阅读和使用本报告的过程中，能和我们一样沉醉其中，获益良多。

希望你享受你的阅读！

*今年的调查首次纳入了哥伦比亚。在印度、西班牙和美国开展了家庭民族志调查、数字沉浸式调查和家访。有关全部39个受访国家和地区的完整列表，请查看资源库。

我们身边的世界

当我们探索居家愉悦感时，了解更广泛的全球背景至关重要。它不仅影响着我们身边的文化趋势，也影响着我们每天感受居家乐趣的方式。今年，我们根据居家环境及外部世界中对我们的幸福感产生影响的主要运动编写了这份报告。

全球不确定性和两极分化

我们身边发生的不可预测的事件不断塑造我们对居家生活的态度和居家愉悦感。政治不稳定、极端天气、自然灾害、战争、技术进步加速、开放思想回归传统、两极分化的加剧，所有这些都可能渗透到我们的个人空间，对我们的居家生活体验产生直接或间接的影响。理想情况下，我们的家应该能够帮助我们缓冲周围世界的变化带来的影响。然而，虽然有些人确实把家当成了远离喧嚣的避风港，而另一些人却完全没有这种感觉，或者觉得这种感觉不够强烈。



快乐经济学与快乐 科学

对快乐的追求正在演变成快乐科学——“快乐经济学”。人们希望在家中创造更多欢乐时刻，试图打造一个可以抵御日常生活压力的避风港。随着越来越多的人认识到环境与情感健康之间的直接联系，这种将快乐发挥到极致以及利用快乐来激励进步的意图使愉悦感这一主题变得尤为重要。

“我们定期寻找外部变化的信号，因为这些信号会直接或间接地影响人们对家的看法和使用方式。”

Maria Jeansson,
洞察与前瞻研究负责人，
英格卡集团（宜家零售）



健康与幸福方面的文化转变
与此同时，文化转变正在重新定义我们与心理健康的关系，以及健康和幸福的含义。对“反安慰剂效应(nocebo effect)”的研究强调了过度关注健康的危害，而“在职躺平(quiet quitting)”等行为则表明了对界限、休息和恢复的渴望。这些对传统生产力观念的挑战反映了对“奋斗文化”和职业倦怠的广泛反击。在这种情况下，家不仅成为了避风港，也是一个在需要不断忙碌的世界中继续寻找快乐的空间。

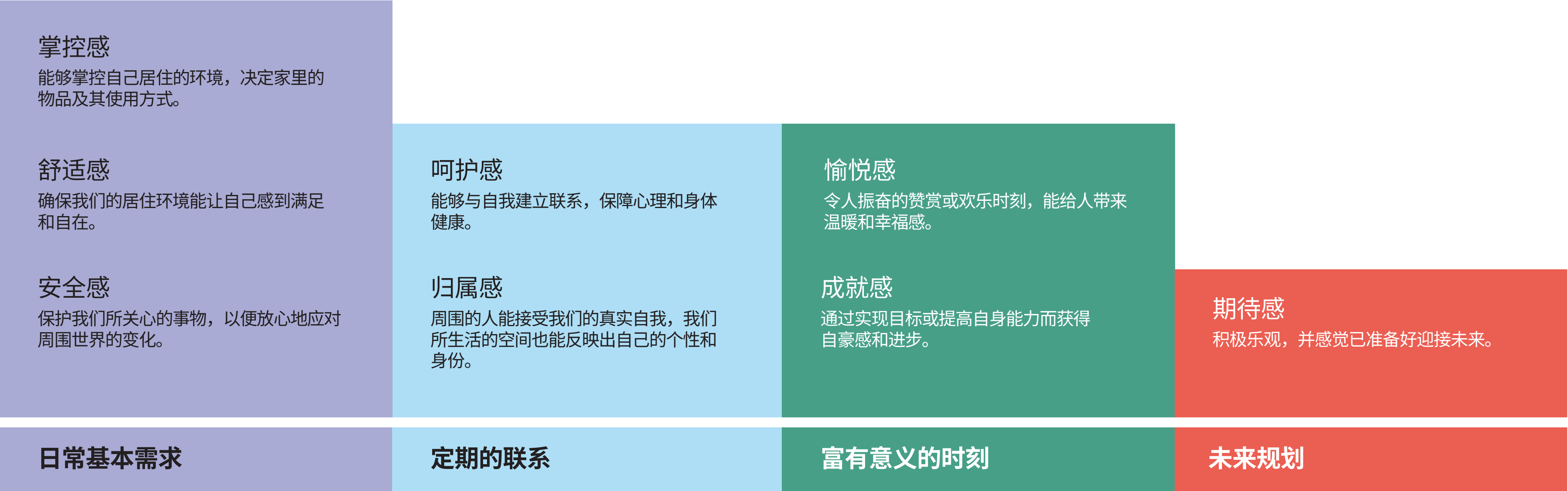
八大需求

在去年的报告中，我们提出了八大需求框架——我们历时十年研究所构建的人类情感和功能需求模型，有助于我们了解如何改善居家生活。 在今年的研究中，需求也起到了关键作用。

家庭研究专家、框架贡献者Alison Blunt教授表示：“家是一个有生命的东西，它不是固定不变的。同样，自2018年以来，居家需求也在不断发展，并且每年都在持续变化。

每种需求都基于一系列驱动因素和障碍因素，这些因素在满足我们在家的需求时，既可以激励我们，也可以阻碍我们。当我们询问人们在居家生活中的幸福感或担忧时，这正是我们所考虑的内容。

当然，这些需求都不是单独存在的。我们观察的是不同需求在同一时间的相互作用。因此，虽然愉悦感是我们关注的重点，但你会发现我们在整个报告中提到不止这一种需求。



每个人都需要快乐

愉悦感是美好居家生活的八大需求之一。但我们的研究表明，这也是人们难以获得满足的一种需求。在宜家，我们的使命是为大众创造更美好的日常生活。我们拥有巨大的机会来帮助人们追求、发现和维持更快乐的居家生活。

我们有何发现？

根据今年的数据，超过三分之一(36%)的人重视愉悦感，但却无法经常在居家生活中体验到，去年的居家生活调查也发现了这种期望与现实之间的差距。该观察结果在定量、定性和趋势研究中都得到了证实，这表明除非我们采取行动，否则这一问题将持续存在。

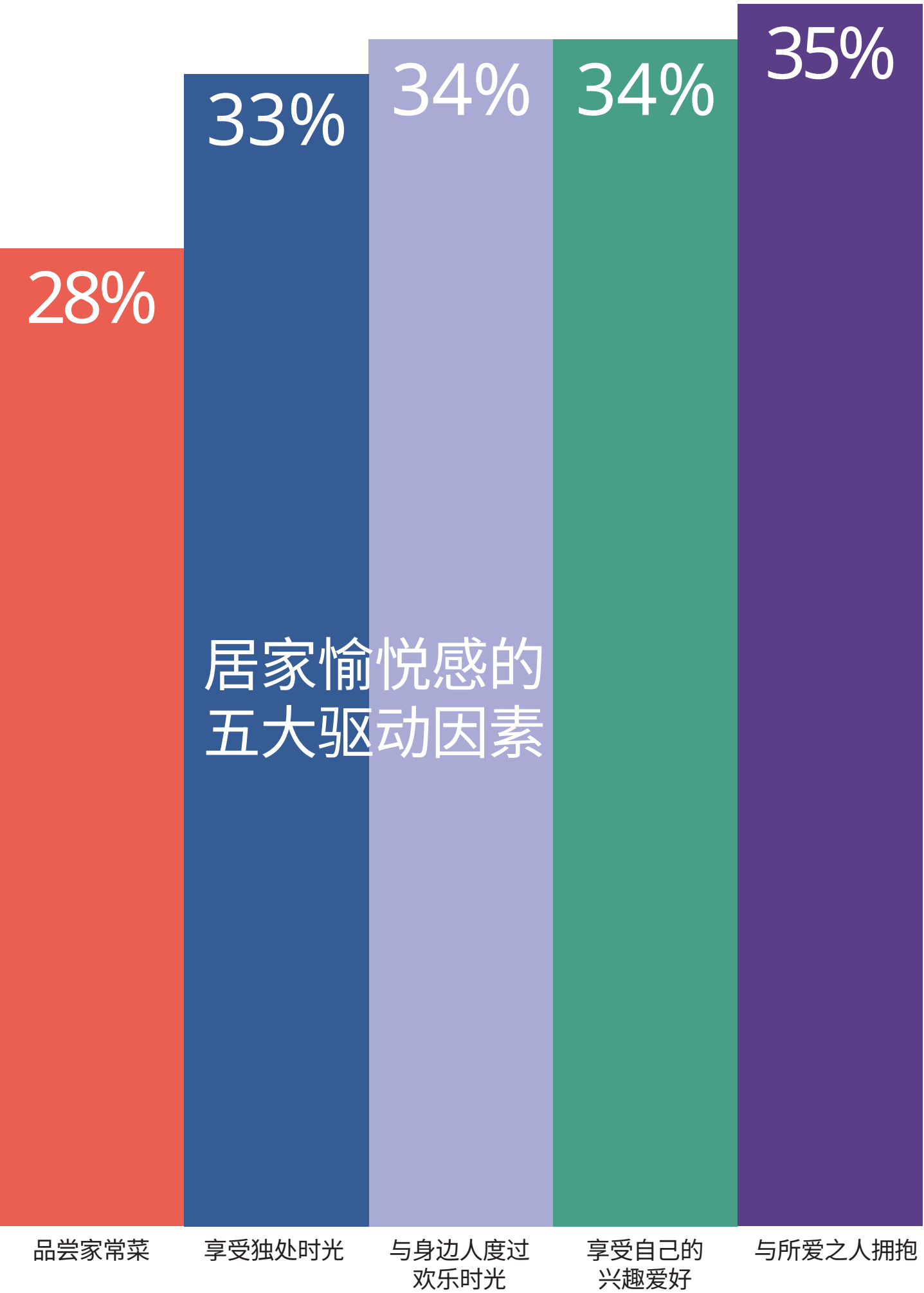
为什么这很重要？

与安全感和舒适感等需求相比，愉悦感可能显得微不足道，但它会对我们的整体幸福感产生巨大影响。在从未或很少体验到居家愉悦感的人当中，只有29%的人对目前的居家生活感到满意（全球平均水平*为61%）。同样，只有28%的人

对未来感到乐观（而在总群体中，这一比例为48%）。全球不确定性和文化运动改变了我们对家的看法，我们对生活空间的需求也不再仅限于功能性。我们需要从居家生活中汲取能量。

我们如何提供帮助？

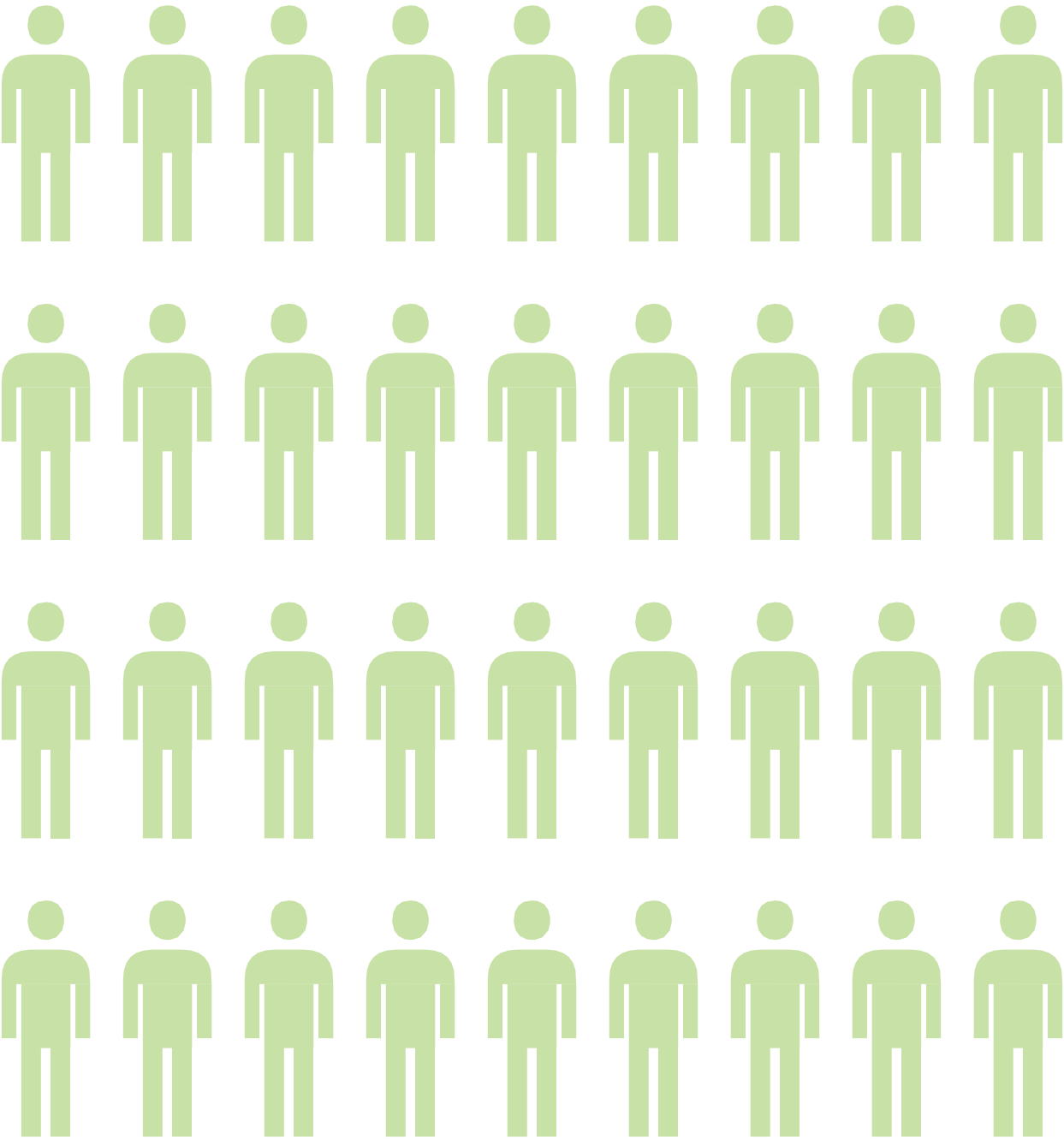
我们的目标是了解人们为什么无法感受到快乐，并找到让更多快乐融入生活的解决方案。因此，今年的报告致力于探索居家生活的快乐因素：人们如何找到和体验居家生活中的快乐，阻碍快乐的障碍，以及可以采取的微小而有意义的行动来增加快乐。让我们重拾快乐。



*全球平均水平 - 所有受访者对某一问题的平均回答或回答平均值。要了解更多术语定义，请访问资源库。

快乐的机会

大多数人能感受到居家愉悦感。我们为他们感到高兴。但还有超过三分之一的人，虽然他们重视居家愉悦感，但却很难获得。



认为愉悦感很重要，但无法经常获得居家愉悦感的人（36%）



所有其他人* (64%)

*认为愉悦感很重要，但无法经常获得居家愉悦感的人，认为愉悦感不重要的人，以及不知道愉悦感是否重要的人。

快乐地图

在世界各地，人们如何找到居家愉悦感？正如我们的亮点*地图所示，这取决于你的居住地。

1.

1. 美国宠物时间

美国人更有可能从与宠物共度时光获得愉悦感(22%)，全球平均水平为15%。

2. 哥伦比亚人的睡眠

在哥伦比亚，人们非常喜欢午睡(37%)，全球平均水平为25%。

3. 智利人的欢笑

智利人从与身边人的欢笑中获得了更多愉悦感(43%)，全球平均水平为34%。

2.

3.

5.

4. 意大利人装修

意大利人更有可能从改善居住环境中获得愉悦感(26%)，全球平均水平为22%。

5. 瑞士人准备食物

瑞士是最有可能从烹饪或烘焙中获得愉悦感的国家(29%)，全球平均水平为22%。

6. 荷兰人独处

荷兰人最有可能享受独处时光(48%)，全球平均水平为33%。

8.

6.

4.

9.

7. 丹麦人的拥抱

丹麦是最有可能从所爱之人的拥抱中获得愉悦感的国家(48%)，全球平均水平为35%。

8. 挪威人的团聚

挪威人从与他人共度时光中获得愉悦感的比例最高(37%)，全球平均水平为23%。

9. 芬兰人的床上用品

芬兰是最有可能因使用新床单获得愉悦感的国家(33%)，全球平均水平为21%。

10.

11.

13.

12.

15.

10. 印度人陪伴孩子玩耍

印度是最有可能从陪伴孩子玩耍中获得愉悦感的国家(28%)，全球平均水平为16%。

11. 新加坡的疗愈美食

新加坡人从享用家常菜获得最大的快乐(37%)，全球平均水平为28%。

12. 中国人的业余爱好

中国是第二大最有可能从业余爱好和兴趣中获得愉悦感的国家(43%)，全球平均水平为34%。

13. 日本宠物睡觉

在日本，37%的宠物主人从观看宠物睡觉获得愉悦感，这一比例高于其他任何国家（全球平均水平为21%）。

14. 韩国人洗浴

韩国是最有可能从洗澡或淋浴获得愉悦感的国家(37%)，全球平均水平为25%。

15. 澳大利亚的阳光

澳大利亚人更有可能从洒在脸上的阳光中获得愉悦感(29%)，全球平均水平为18%。

*从今年的研究中精选出的15个亮点国家/地区。
如需所有39个受访国家和地区的完整列表，请访问资源库。

快乐的秘诀

那么我们如何才能给居家生活带来更多的快乐呢？我们的研究发现了与居家愉悦感相关的四个主要主题领域，每个领域都有各自的驱动因素和障碍。

心情愉悦

在居家生活中，健康和幸福方面的习惯与观念对在寻找快乐方面发挥着关键作用。但同时，人们不总是优先考虑这个话题，尤其是低收入群体。

尽情玩乐

爱好、创造力和欢乐居家时光如何能提升愉悦感。但同时，家庭规模以及“不正经”这样的坏名声也将如何影响我们在居家生活中实际投入的时间。

营造氛围

如何营造居家氛围和个性化空间能让我们的居家生活更加快乐。但同时，这对无房者来说又是一项真正的挑战。

建立联系

人际关系如何能为日常生活带来快乐。但同时，我们的居住情况以及与社区的联系，又是如何影响这些快乐的体验。

1.

心情愉悦



重新定义健康快乐的家

在当今世界，心理和身体健康是幸福美满的居家生活的重要支柱。当人们努力追求满意的居家生活时，他们也发现传统的健康观念正在发展成一种更全面的认识。这种转变反映出人们对真正健康的理解日益深入和多样化，往往与我们周围的环境以及带来快乐和舒适的日常实践紧密相连。

主要驱动因素

在家烹饪为每一天带来快乐。

品尝家常菜 (28%)是全球排名第5的居家愉悦感主要驱动因素。

主要障碍

收入越低，健康问题越突出。

收入越低，越容易出现心理和生理方面的健康问题（与高收入相比，分别高出3%和5%）。

主要主题

- 1. – 居家生活、身心健康和人生观密不可分
- 2. – 健康的居家生活涉及多个维度
- 3. – 个性化的健康生活

相关需求

愉悦感
掌控感
成就感
呵护感
安全感

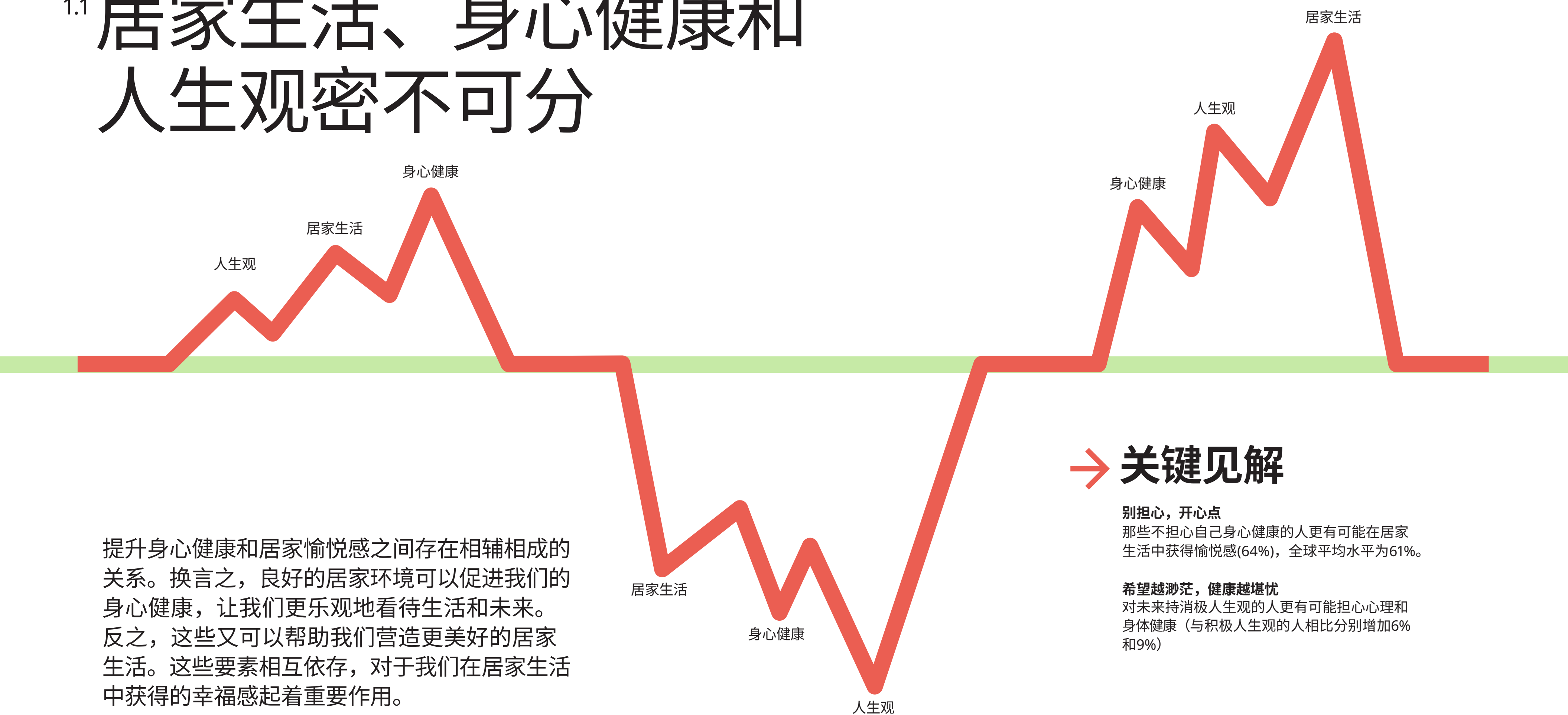


“面对心理健康危机，我们该如何呵护自己？我们常常用掩饰和分散注意力的方式来应对，同时也被科学技术过度刺激。关键在于重新掌控我们的环境和空间。”

Michelle Lam,
前瞻研究策略师

1.1

居家生活、身心健康和
人生观密不可分



提升身心健康和居家愉悦感之间存在相辅相成的关系。换言之，良好的居家环境可以促进我们的身心健康，让我们更乐观地看待生活和未来。反之，这些又可以帮助我们营造更美好的居家生活。这些要素相互依存，对于我们在居家生活中获得的幸福感起着重要作用。

→ 关键见解

别担心，开心点
那些不担心自己身心健康的人更有可能在居家生活中获得愉悦感(64%)，全球平均水平为61%。

希望越渺茫，健康越堪忧
对未来持消极人生观的人更有可能担心心理和身体健康（与积极人生观的人相比分别增加6%和9%）



1.2 健康的居家生活涉及多个维度

“健康的居家生活”这个概念涵盖了我们的家可以提供的各种幸福感，远远超出了身体和精神层面，它有助于我们在居家生活中找到一种真正的平衡感。对于我们在生活空间感受到的快乐和满足感而言，各个方面都发挥着至关重要的作用。

1.3 个性化的健康生活

随着人们对居家幸福感有了更全面的认识，健康也变得更个性化。人们越来越多地以自己喜欢的方式重新定义健康，不再关注10,000步这样的传统指标，而是更加注重个性化的习惯和方法。无论做什么，都是为了做感觉对的事，增加我们的个人幸福感。

→ 关键见解

疗愈美食
你会把食物和自己的文化传统联系起来吗？如果是，你更有可能从居家生活中获得愉悦感(67%)，全球平均水平为61%。

午睡的重要性
睡眠是呵护我们居家健康的第一大活动，无论是身体健康(53%)还是心理健康(51%)。

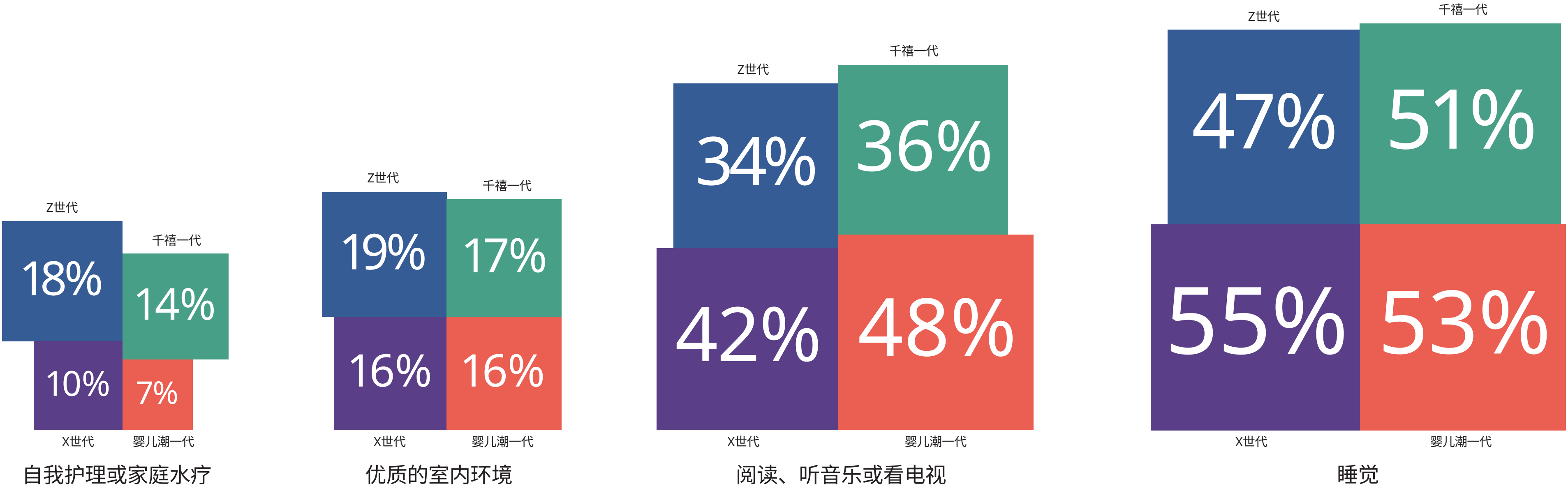
对Nikhil来说，卧室是放松和享受愉悦事物的重要空间，从午睡和吃零食到看电视和做瑜伽。



→ 放松的意义

放松是身心健康的头等大事。然而，对于不同年龄段的人来说，放松的含义截然不同。年轻一代更倾向于宠爱自己，注重营造恰当的居家氛围。而老一辈人更倾向于以更传统的方式放松或小睡一会儿。

“我非常活跃，为了身心健康，我需要到户外活动。但我也喜欢和好朋友一起喝啤酒放松，或者舒舒服服地在家吃美食，看电影。”
马德里，女性，20多岁



你可以在资源库中查看按年龄划分的世代细目。

健康新风尚

现如今，保持健康通常是说起来容易做起来难，各种各样的“专家”建议和昂贵的小玩意儿让人眼花缭乱，既可能帮助我们，又或许让我们无从下手。针对每种传统的健康习惯，都会出现另一种全新的、反叛的替代选择。当然，这完全取决于个人选择。

→ 最新趋势

愉悦地滚动浏览页面行为 (joyscrolling) 和 **兴奋地刷新获取新内容的行为 (gleefreshing)** 与不停浏览消极、负面信息的“末日刷屏” (doomscrolling) 行为截然相反。尽管这些行为仍然涉及使用手机，但绝不是无脑的消遣。实际上，它们的核心是有意识地浏览社交媒体，寻找积极、温暖的内容。这也许正是人们所需要的，因为有 23% 的人表示自己在智能手机上花了太多时间无目的地滑动浏览。

卧床放松 (bedrotting) 是一种在社交媒体上流行的自我关怀趋势。它指的是长时间待在床上，不是为了睡觉，而是进行一些消遣活动，比如刷社交媒体，观看电视剧和视频，或者吃零食。在享受这些活动的同时，希望大家不要忘记保持良好的卫生习惯——至少有 21% 的人告诉我们，他们使用干净的床单会感到愉悦。

“当我浏览互联网时，那一刻我很平静和放松，不会去想外界给我带来压力的事情。”

纽约市，女性，40多岁



我们的看法：

让我们重新审视健康

是时候拥抱这种居家生活中新的健康愿景，我们的居住空间让我们有机会实现我们自己所追求的身心健康。

通过营造支持个人需求和日常活动的环境，无论是创造呵护的空间、优先考虑心理健康，还是在日常仪式中寻找快乐，我们可以加强居家生活与整体健康之间的联系。

更快乐的每一天就从这些有意识的选择开始，让我们在称之为家的空间里茁壮成长，找到成就感。

你如何定义健康幸福的家？哪些仪式或习惯能让你感觉在自己的空间里处于良好的状态？

“关键是找到适合自己的水平，然后朝着正确的方向迈出一小步。比如尝试富含植物的饮食。没有人拥有完美的方案，但我们都养成适合自己的健康习惯，让自己感觉良好。”

Helder Ferreira,
商业经理，宜家餐饮部门

2.

尽情玩乐



重新发现玩乐的力量

业余爱好和趣味性或创造性活动并不只是孩子们的专利。它们也可以成为成年人的强大工具，提高我们的幸福感，帮助我们做出有意识的决定，有目标地生活。花时间做我们喜欢的事情对于我们看待自己、未来以及与他人的关系有着积极影响。因此，尽管对于某些人来说，为了玩而玩似乎有些无聊，但重新发现日常生活中的童真快乐或许正是缓解成年人压力的一剂良药。

主要驱动因素

有爱好的人拥有更多的生活乐趣。

享受兴趣爱好(34%)是全球排名第二的居家愉悦感驱动因素。

相关需求

愉悦感
安全感呵
护感期待
感归属感

主要障碍

在忙碌的家庭生活中，消遣是件很困难的事。

家庭规模较大的人不太可能花时间在在自己的爱好上（七人家庭的比例为27%，单身家庭的比例为37%）。

主要主题

- 1. – 业余爱好带给我们快乐
- 2. – 玩乐需要鼓励
- 3. – 玩乐是压力的解药



“玩乐是人类与生俱来的天性。然而，就像肌肉一样，需要经常练习才能保持强壮。它不仅是一种行为或行动，也是一种心态。而在当今这个快节奏和紧张的世界里，对许多成年人来说，它正在演变成一种选择体验生活的变革方式。”

Emma Worrollo,
趣味性咨询顾问

2.1 业余爱好带给我们快乐

培养兴趣爱好，无论它们多复杂或多简单，都可以瞬间将居家生活变得更快乐——其持久的影响远远超出将家打造成更加令人愉快的居住场所。它还能以积极的方式影响我们的整体健康，塑造我们看待自己、人际关系和周围世界的方式。

→ 关键见解

投资我们的爱好

在居家生活中享受业余爱好并获得自豪感的人对自己的未来更加乐观 (52%)，全球平均水平为48%。

观看电视

看电视是全球第一大爱好，是54%的人最喜欢的消遣方式。阅读(46%)和烹饪(40%)分列第二和第三名。



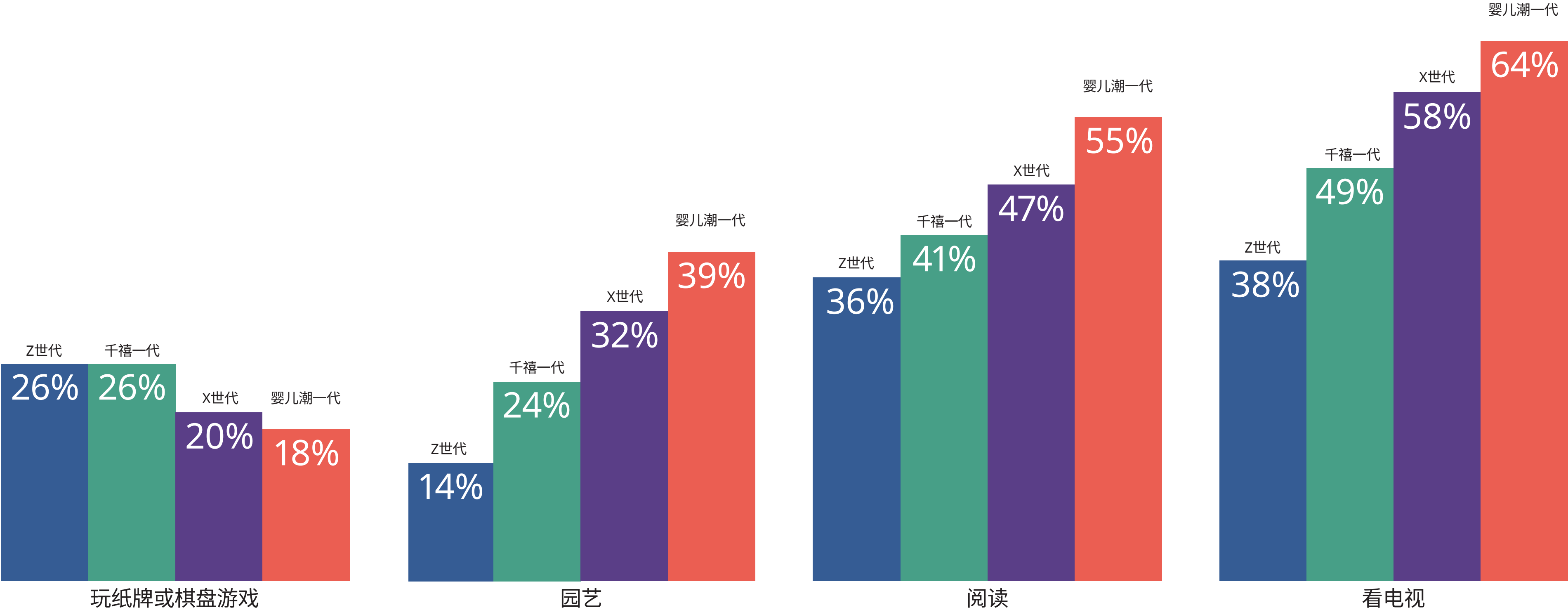
Max最初开始吹小号是因为他姐姐说她想学钢琴。现在，这成了他最喜欢的爱好之一。

→ 世代游戏

与婴儿潮一代和X世代相比，Z世代和千禧一代更喜欢将棋盘游戏和玩纸牌作为爱好，但不太可能喜欢园艺、阅读和看电视。

“当只有我们三个人（我、妻子和儿子）时，我们偶尔会在这里一起唱歌或玩棋盘游戏。这是亲子时光，我们在一起玩得很开心。”
马德里，男性，40多岁

“我在疫情期间养成的爱好是学习钩针编织，我喜欢在西雅图的雨季做这件事.....如果我开始看太多电视，我会感到内疚，而这项活动让我享受制作的过程，同时也让我感到放松和有趣。”
西雅图，女性，30多岁



2.2

玩乐需要鼓励

你的家能激发你的玩乐心情吗？如果答案是否定的，那么你并不孤单。事实上，你和39个国家和地区的大多数成年人一样。那么，为什么我们大多数人都把尽情玩乐视为居家生活的基本要素呢？事实证明，阻碍我们的因素也可能成为推动因素。

→

关键见解

- 在家没乐趣

全球仅有14%的人表示他们的家能激发他们的玩乐心情。
- 安全第一

对于能从居家生活中激发玩乐心情的人来说，安全感更有可能帮助他们维持心理健康(42%)，全球平均水平为38%。



Rita努力保持她有趣的一面。但家务琐事、身体疼痛和空间不足有时会成为障碍。

→ 全球趣味热点 (和冷点)

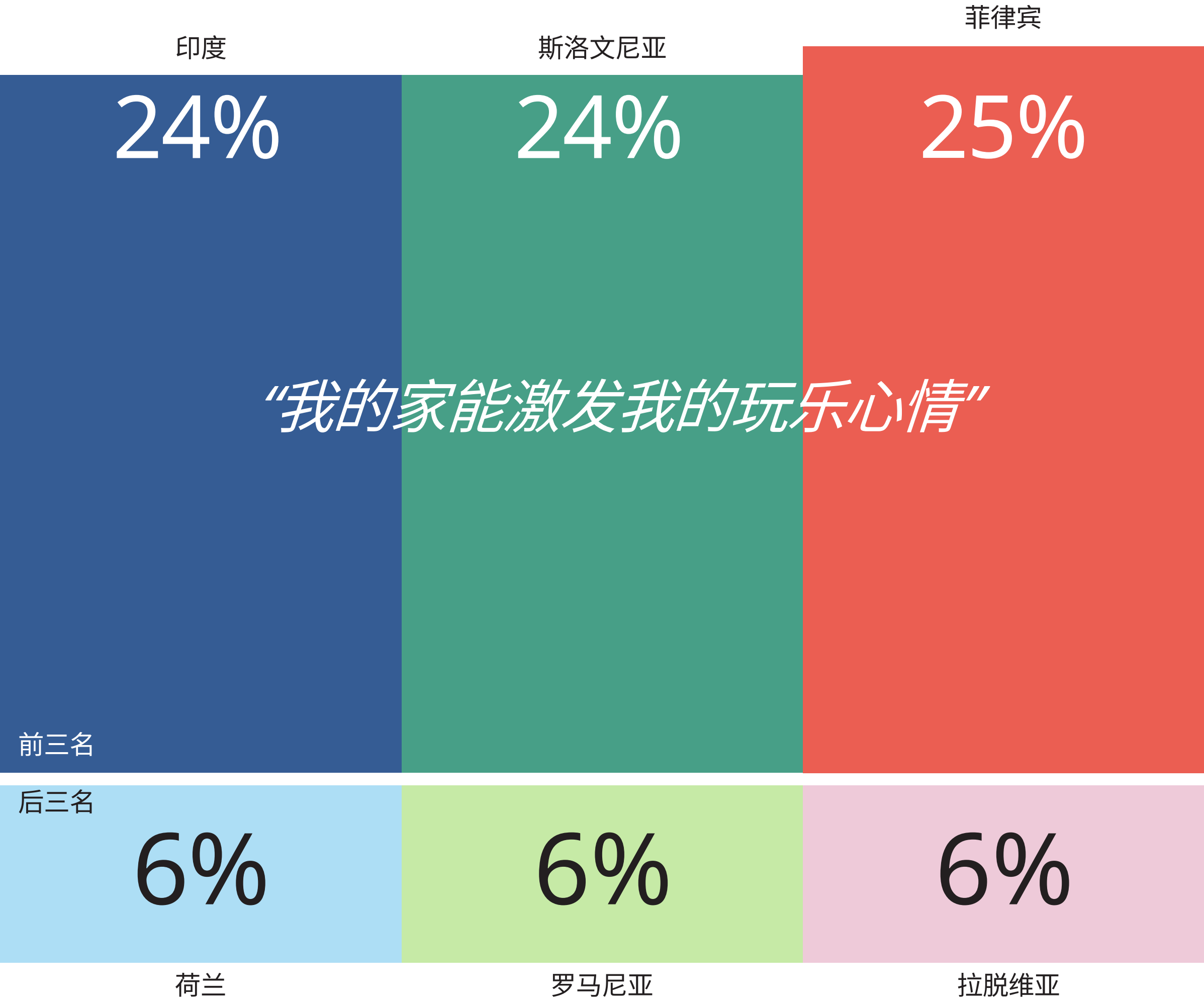
我们的家在多大程度上能够激发我们的玩乐心情因国家而异。

“有了妹妹，我们通常会一起准备外出参加生日派对，一起准备午餐、晚餐等。我们会为对方化妆，挑选合适的服装，拍摄许多照片，这也增进了我们的感情。

我们的家为我们提供了一个非常舒适的空间来作准备…… 家是我们的安全之所。

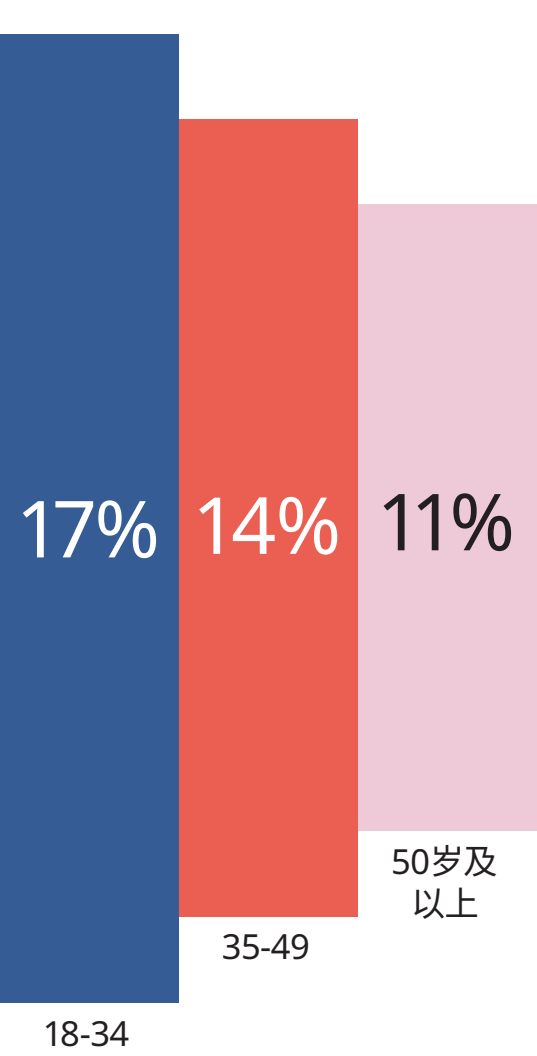
有时候，妹妹不在身边，我就觉得少了点什么……我会非常怀念我们一起准备的快乐。”

孟买，女性，20多岁



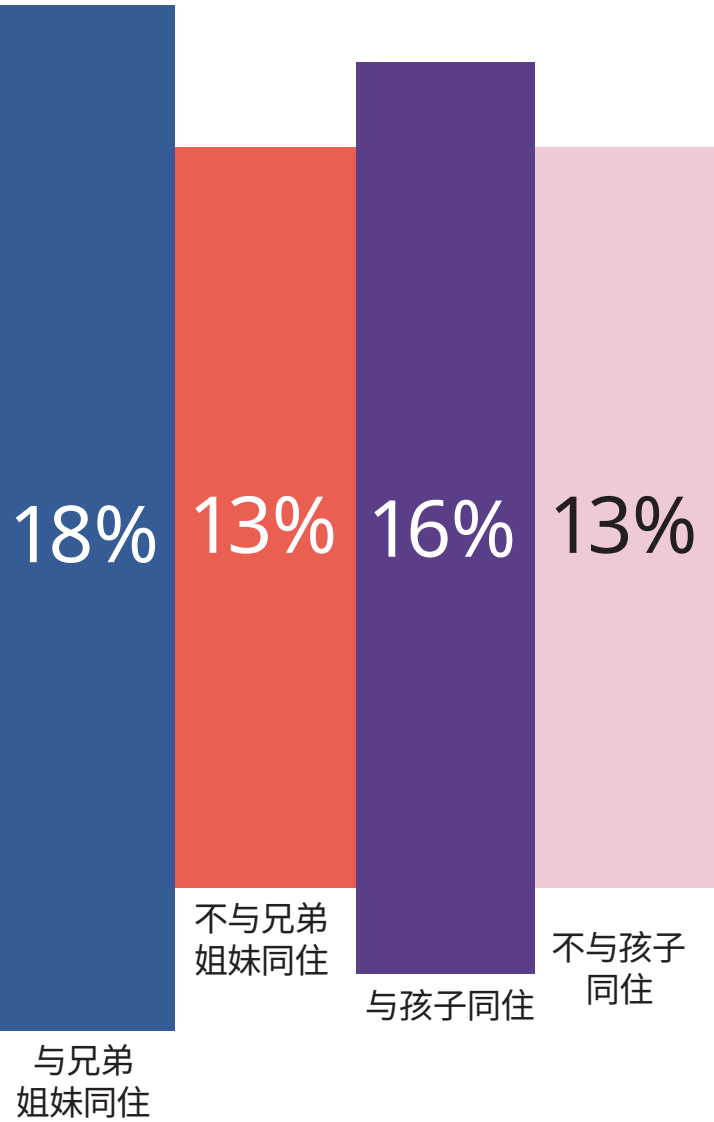
年龄

年龄越大，越不可能从居家生活中获得乐趣。



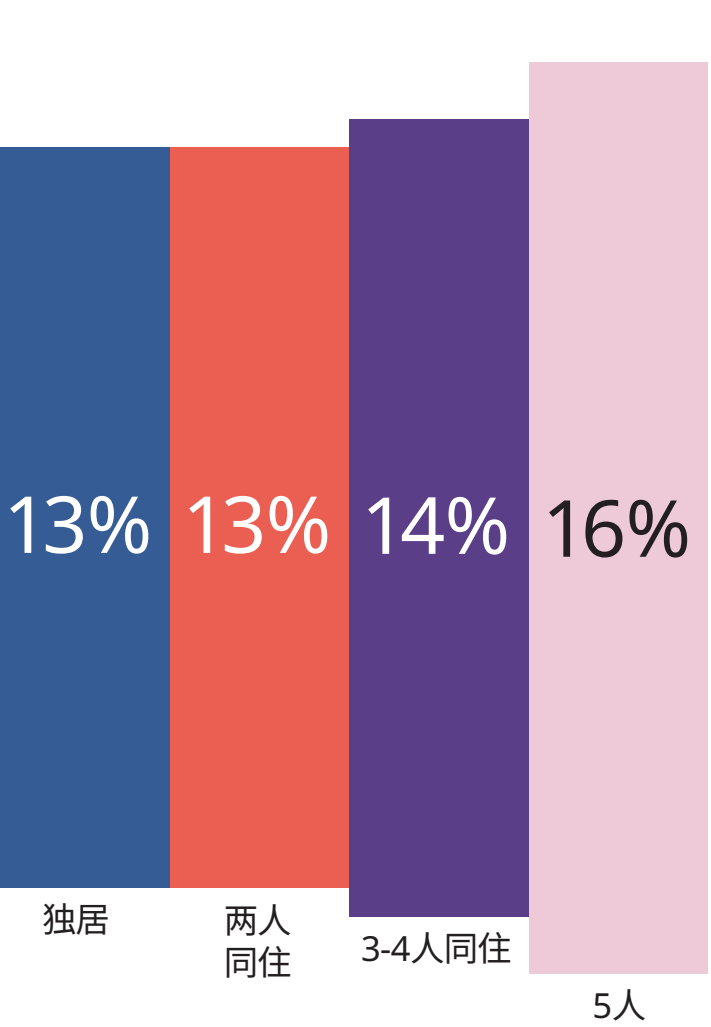
同住对象

与兄弟姐妹或孩子一起生活的人更有可能体验到玩乐的乐趣。



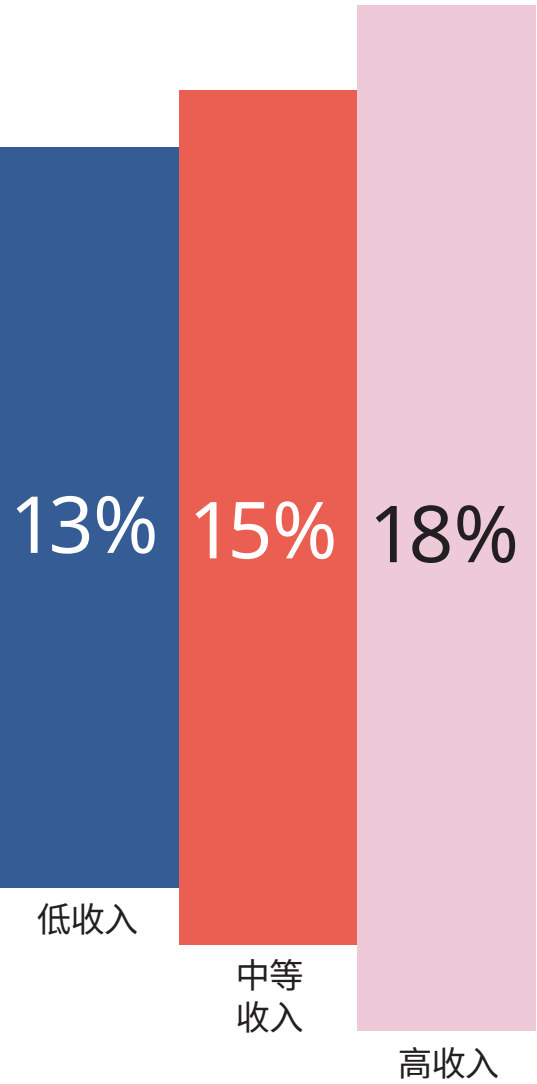
家庭规模

家庭规模越大，越有可能认为家能激发自己的玩乐心情。



收入水平

收入越低，越不可能认为家能激发自己的玩乐心情。



→ 乐趣的更多驱动因素和障碍

我们的居住情况会影响我们在家中接触玩乐心情的能力。不仅要考虑到促进玩乐的因素，还要考虑到阻碍玩乐的因素。

本页所有数据均与14%的全球平均水平进行比较。你还可以在资源库中找到收入水平的细目。

2.3 玩乐是压力的解药

对于大多数成年人来说，日常压力是生活中不可避免的事实。但是有多少人考虑过用玩乐、创意和游戏来解决这个问题呢？最新的[《宜家玩乐报告》](#)发现，成人和儿童都认为玩乐是摆脱压力和紧张、增加快乐和幸福感的一种方式。我们的居家生活研究还显示，在居家生活中能展现出玩乐一面的人，在满足八种需求方面体验到了更高的满足感。

➔ 关键见解

家的强大能量

在那些表示家有助于激发他们玩乐一面的人中，66%的人表示家是他们最喜欢的地方，61%的人对未来充满信心（全球平均水平分别为50%和48%）。

优质的亲子时光

花时间陪孩子玩耍的人对居家生活更满意(69%)，全球平均水平为61%。



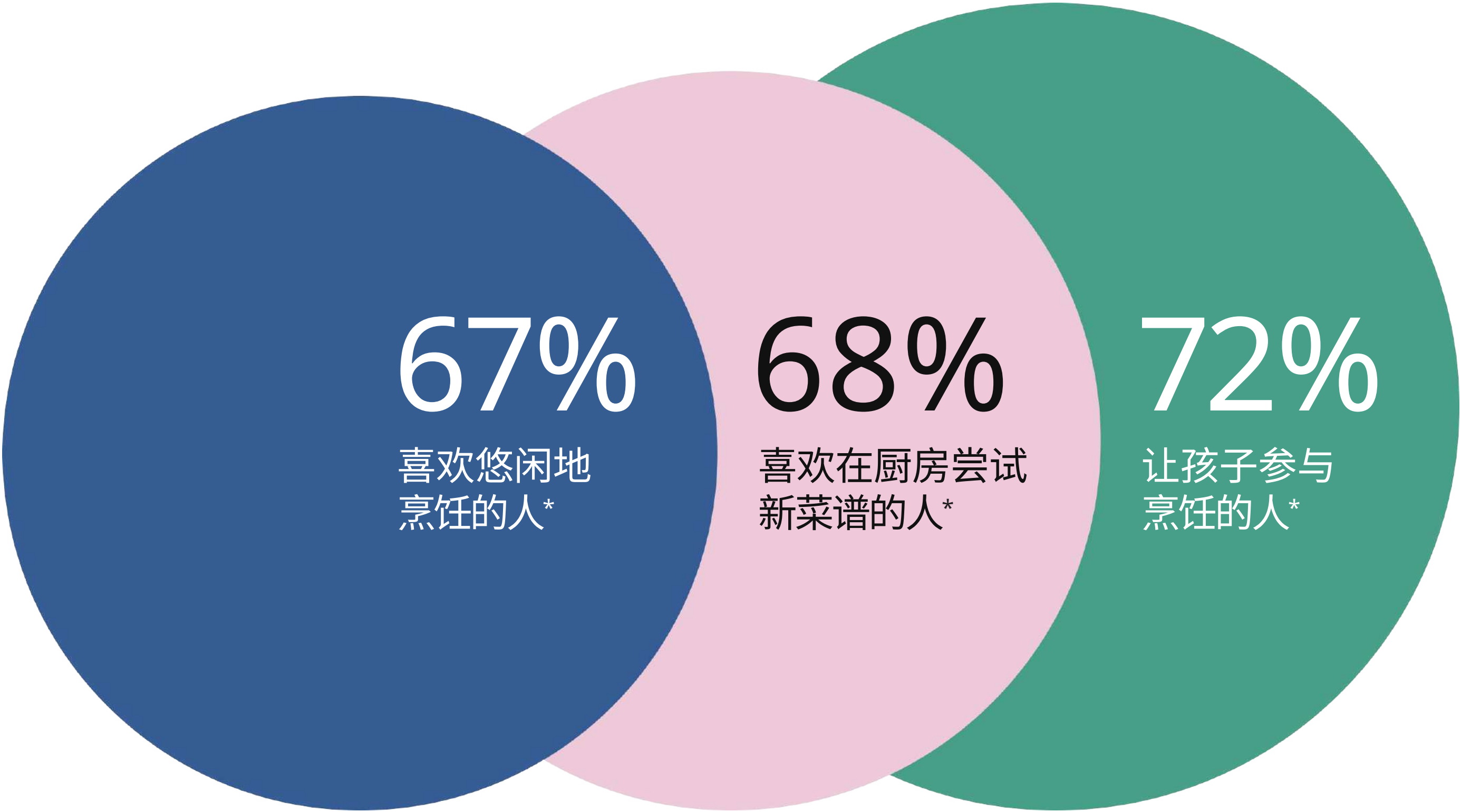
→ 美食也能带来快乐

享受烹饪的乐趣是居家幸福感高于平均水平的秘诀。

“我以前不喜欢做饭，但现在我喜欢一边听音乐或播客，一边尝试各种食谱。我会求助我的姐姐，她会在美食制作上给我建议。”
马德里，女性，20多岁

“我喜欢烹饪不同的菜肴，所以我对任何菜肴都不排斥。烹饪不同的食物让我的生活经验变得更加丰富。”
纽约市，女性，50多岁

“我大部分时间都待在厨房里。我喜欢为每个人烹饪喜欢的菜肴。我每天都为家人做饭，孩子们帮厨也是一种与他们共度时光的方式。”
孟买，女性，40多岁



*...对居家生活感到满意。相比之下，全球平均水平为61%。

适合成年人的乐趣

很明显，对于成年人来说，想要在居家生活中保持他们有趣的一面有多么困难。但对于真正认真对待玩乐的人来说，成年人享受玩乐的可能性正与日俱增。

→ 最新趋势

杰斗(Kidulting)是成年人参与传统上为儿童设计的轻松活动的一种新兴趋势。从多感官或泡泡主题展览，到成人专用的球池和适合涂鸦的博物馆，这些活动数不胜数，充满无穷无尽的可能性。

针对成年人策划的玩具营销活动已经成为许多玩具公司的既定目标，因为他们的关注点已超越传统的年轻人群。从积木到毛绒玩具再到收藏品，成年人购买玩具是为了寻找放松和怀旧的感觉。

产品黑客(Product hacks)是一项独立的运动，人们用简单而富有创意的方式个性化宜家产品。从给家具上漆到制作定制封面，一切都是为了打造具有独特外观的定制产品。

网络内容创作者挖掘作品的创意和趣味性来帮助人们重新获得日常生活中的快乐和满足感。

与普通人相比，他们对居家生活的感受更积极(65%)，对未来更乐观(63%)，更有可能经常感到快乐(57%)。*

*相比之下，全球平均水平分别为61%、48%和51%。



我们的看法：

让我们释放内心的童真

一种玩乐的感觉可以为我们的家带来全新的活力和视角，帮助我们对当下和未来的生活产生更积极的心态。

无论兴趣是什么，从简单的消遣方式到创造性的发泄途径，关键在于做出有意识的选择，重新发现深藏在我们内心深处的童真快乐。并找到小而可行的方法来实现它。

成年人总是为不作为找借口。但试想一下还有另一种选择。想象一下，多一点乐趣、创意和玩乐会给日常工作带来多大的变化。单是这种想法就能让生活变得更加愉快。

如何增加居家生活的趣味性，丰富你的日常生活？

“我们各有各的玩乐喜好。你可能喜欢探索、创造、运动、想象或竞争。你需要找到自己的方式。如果你保持自己喜欢的玩乐方式，接近自己的喜好，我认为障碍就会小一些。”

Maria Törn，产品系列区域经理，宜家儿童部

3.

营造氛围



个性化空间， 反映真实自我

我们的研究发现，当我们对于家产生归属感时，我们会更喜欢 自己的家。随着世界变得越来越难以预测、生活成本越来越高、人们越来越沉迷于外表和行为，我们的家能否成为一个让我们简单“做自己”的港湾？这是否意味着活在当下、做自己，或两者兼而有之。找到并建立我们自己的“氛围”的能力，以及如何区实现这一点，可能因家庭、个人和经济状况不同而有所差异。但在当今世界，仍然有很多方法可以实现这一点。

主要驱动因素

家居装修（通常）很有趣。

改善居家环境(22%)是全球排名第十的居家愉悦感驱动因素。

相关需求

愉悦感

归属感

期待感

呵护感

舒适感

主要障碍

无房者对居家生活的享受程度更低。

只有47%的租房者经常感受到居家生活的乐趣，而住宅和公寓业主的这一比例分别为56%和54%。

主要主题

- 拥抱独特性，打造归属感
- 对租房者来说，小改变至关重要



“人们现在意识到，大胆的室内设计是未来的趋势，色彩有助于我们的空间更好地反映我们的个性。我们不再考虑我们的房子将来如何卖出去，而是更多地考虑如何生活和享受当下。”

Bhavin Taylor

3.1 拥抱独特性， 打造归属感

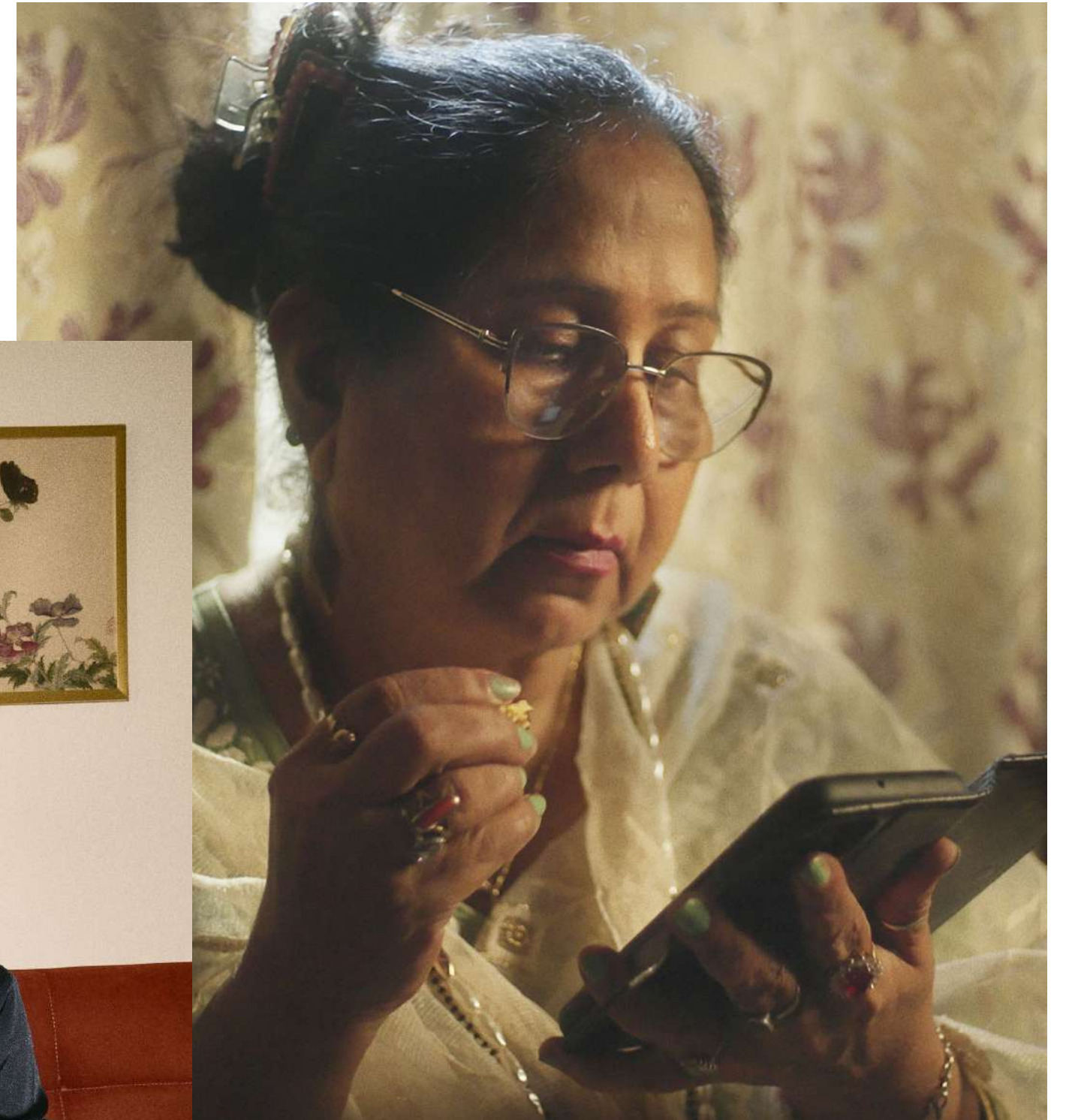
对自己的住所产生归属感，是享受居家生活的重要组成部分。而了解我们与众不同之处能让我们产生归属感。真正让家与众不同的是我们所做的小事，让家真正成为我们的空间。无论是一件物品、一种习惯，还是实现我们的个人价值观或目标。

→ 关键见解

居家愉悦感通常体现在：

- **57%** 的人表示，如果家能够展现出自己的身份，他们会感到更有归属感。
- **56%** 的人在家中摆放水晶。
- **54%** 的人有专门的零食抽屉。

Yajun认为，她的家简约而不奢华，体现了她的生活哲学。



Rita在客厅里放了一盒健康零食，当她躺在沙发上放松和看手机时，随手就能拿得到。

3.2

对租房者来说，
小改变至关重要

无房者对居住空间的控制往往有限，这使得许多人无法充分享受他们的家。不过，尽管有这些限制，租房者和合租者仍在寻找一些有创意的小方法，让自己的家反映自己和自己的需求。多感官方法还可以增强居住体验，提供利用现有空间创造乐趣的机会。

→

关键见解

迎合感官需求

与业主相比，租房者更注重在家中营造适当的美感和感官体验，以放松身心或提高舒适度。租房者认为以下做法更有帮助：

- 让家里散发**好闻的香气**（21%的公寓租户）
- **用音乐**营造合适的环境（19%的房屋租户）
- **点蜡烛**（10%的公寓租户）。

相比之下，全球平均水平分别为19%、17%和7%。

两年计划

租户也忙于装修和改善居家环境。计划在未来两年内装修/改善居家环境的租户：

- 53%的人计划**翻新墙壁表面，如粉刷或贴墙纸。**
- 46%的人计划进行小规模**重新装修**，如更换新枕头或窗帘。

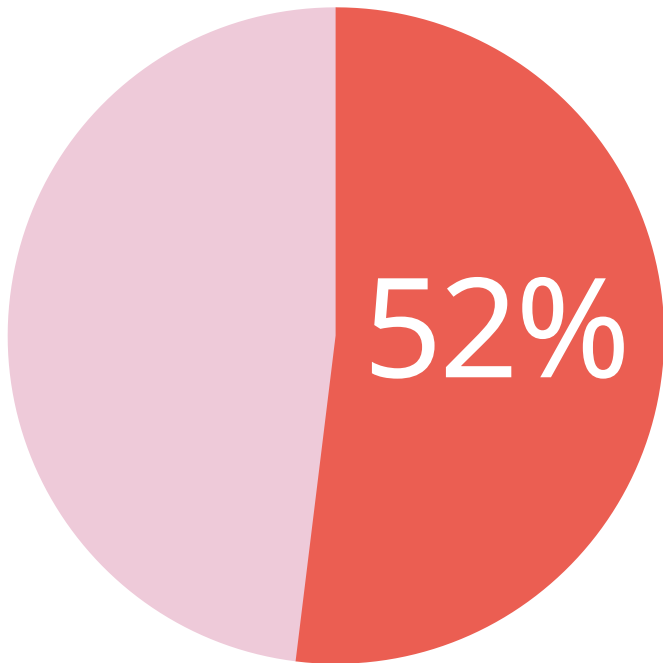
相比之下，计划在未来两年内翻新/改善住房的全球平均水平为35%。



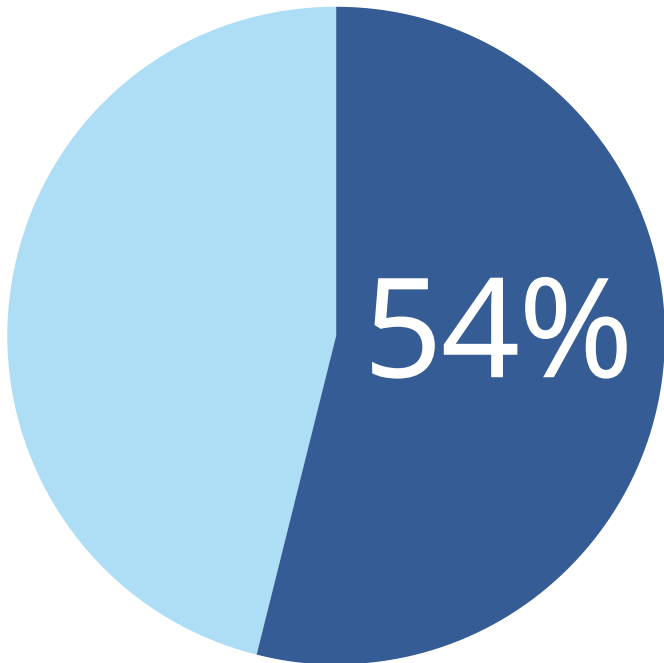
粘贴式装饰品是租房者的首选。

→ 合租者 最不开心

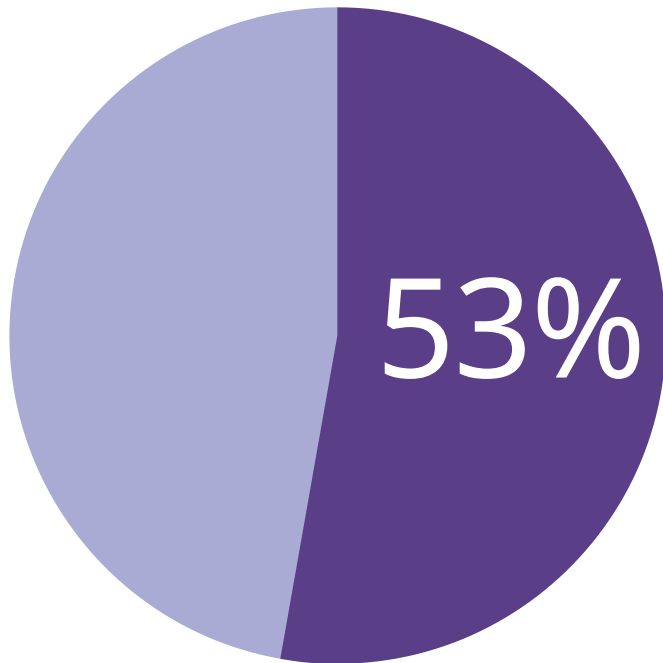
在合租房*最难享受到居家愉悦感。60%的人只是偶尔、很少或从未体验过这种乐趣（全球平均水平为45%）。



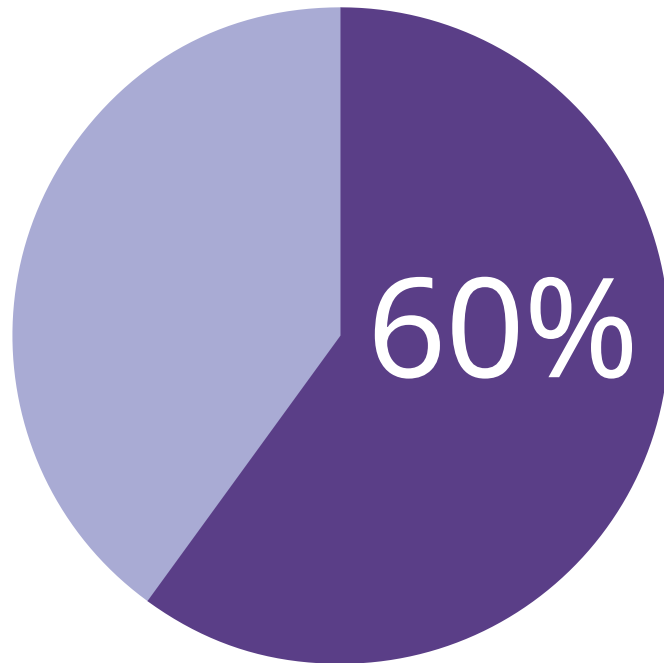
学院/大学宿舍



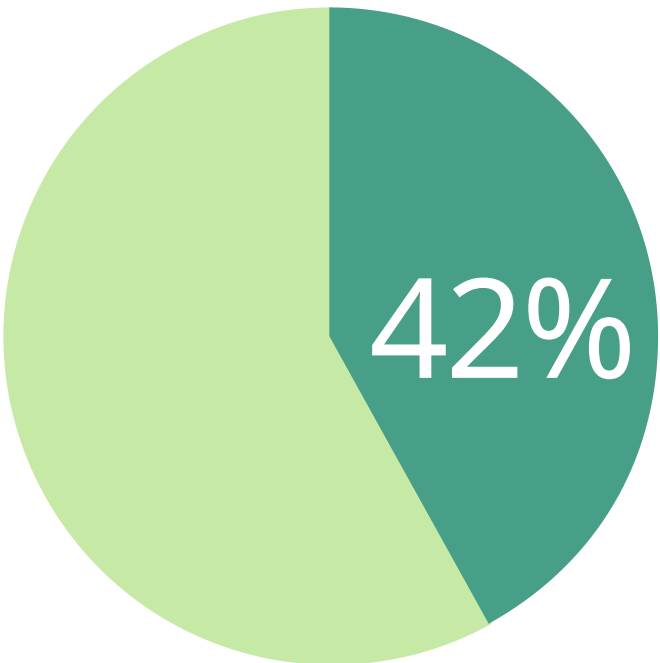
租房



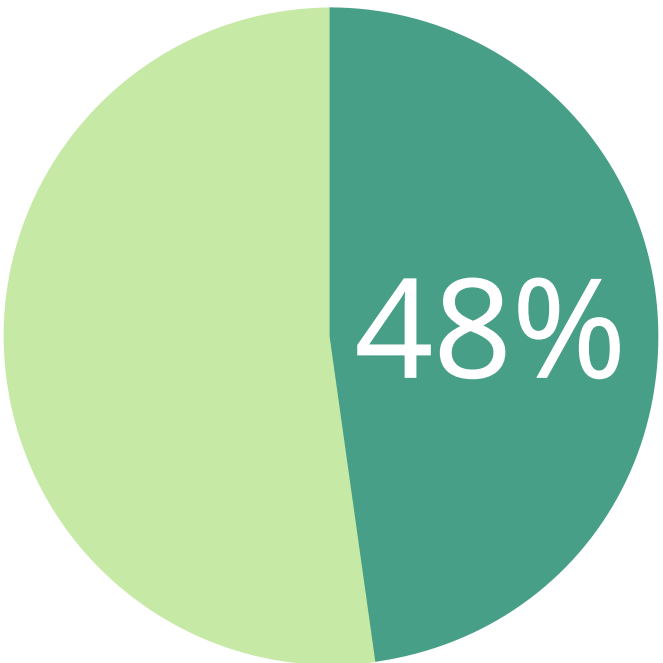
共享生活设施



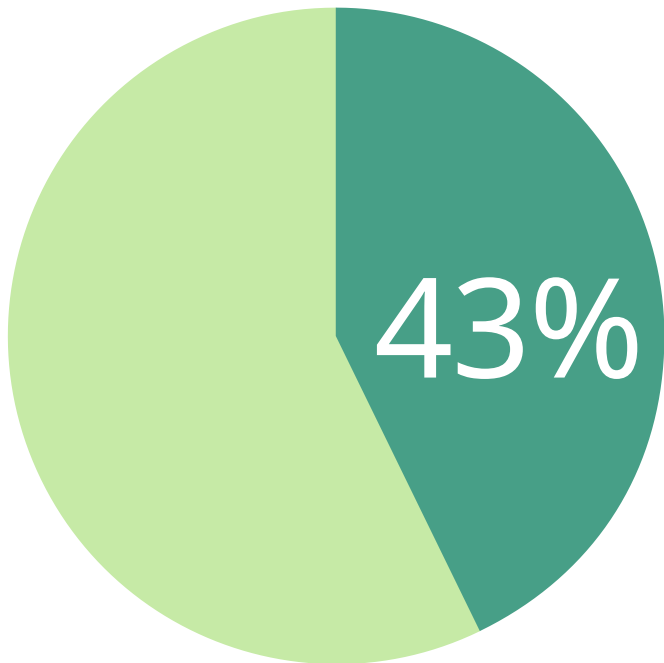
合租房*



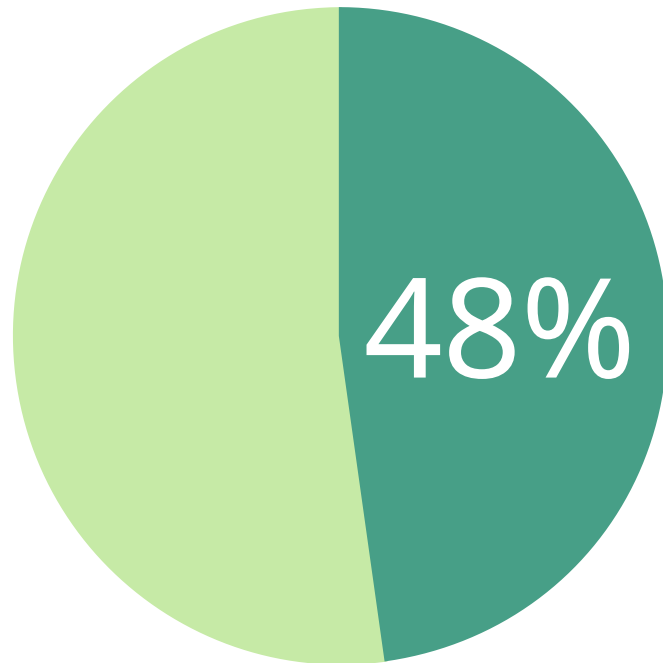
住房 - 自有



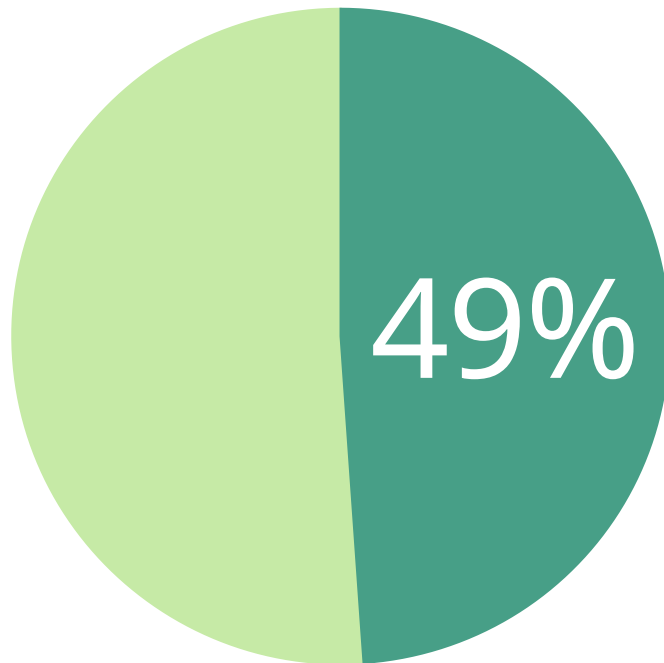
住房 - 租赁



公寓 - 自有



公寓 - 租赁



住父母家

*合租房 - 两人或两人以上住在同一公寓并分摊费用。

→ 租户氛围的营造 (或未能营造)

在个性化空间方面，世界各地的租房者和合租者都面临着挑战。在解决这些问题方面，他们取得了不同程度的成功。



“我的办公桌在一个阴暗的角落里，所以我需要使用人工照明”
Daragh, 巴塞罗那



“这是我将可持续性融入居家生活的一点创新行动，我可以根据不同时间或心情来改变灯光的颜色。”
Yajun, 纽约市

“用我的扬声器播放音乐…… 当我做这项活动时，我感到很放松…… 唯一的障碍就是我的房东…… 有时他们会打断我。”
德里, 男性, 20多岁

“没有公共空间让我很烦恼，但有时我觉得这样更好，因为每个人都有自己的事情，你不必与室友有太多交流。”
马德里, 男性, 20多岁

“房子里有很多空旷的地方。我们不知道如何利用这些随机的区域。如果这是我的家，我一定会努力让它变得更好，但我真的不太在乎。而且我知道我就要离开了。”
西雅图, 女性, 30多岁



“因为我们是租房，所以我们试图寻找一些小的解决方案，比如贴纸…… 主要是为了能够重复使用。你可以把它们取下来，撕下来，然后再贴上去。”
Estelle, 纽约市

“实际上，我们只是发现了很多闲置的家具。在街上或我们的校园里。我们没有太多的可支配收入，所以我们可以用这么少的钱做这么多事，这真是太棒了。”
西雅图, 男性, 20多岁

氛围促成因素



无论你想为自己的家留下怎样独特的印记，也无论你选择了怎样的氛围，我们都能为你提供帮助，并且有各种各样的方法来实现。它所需要的只是一种实践方法，以及在必要时偶尔的思维转变。

→ 最新趋势

社交媒体上流行的**适合租户的解决方案**包括即撕即贴的墙纸、粘贴式复合地板、临时彩色玻璃效果窗户，以及更换灯具或使用经济实惠的上射灯。

多巴胺装饰包括用色彩、纹理、图案来装饰家居，并加入能激发欢乐的怀旧趣味元素。根据每个人的独特风格，打造充满活力的快乐空间。

亲生物设计是指将天然材料（如石材和木材）和元素（如植物和自然光）融入家中，以创造一个令人平静且有利于恢复身心健康的环境。

智能家居技术让我们可以随心所欲地设置家居氛围。它曾被认为是奢侈品，也许对许多人来说仍然如此^{*}，但现在它正融入越来越多的家庭。智能家居产品让我们只需按一下按钮，即可控制居家生活的各个方面，从灯光和声音到安全及空气质量。

^{*}当被问及未来两年内翻新或改善住宅的计划时，只有2%的人表示正在考虑集成智能家居。



我们的看法：

让我们尽情狂欢

通过让我们的空间自由展现独特性，我们可以让居家的体验变得更加愉悦。

即使不是自己的房子，一些小小的改变（比如添加个人风格或拥抱我们的独特爱好）也能带来很大的不同。无论是大胆的装饰、智能技术、感官细节还是意义非凡的物品，都可以出人意料地为我们的家轻松注入让我们感到最轻松愉悦的元素。

体现个性和令人放松的家能培养我们的自信和韧性，让我们能够自如地面对外界和生活中的一切。

如果你要实现多巴胺梦想，你首先会做些什么来进一步个性化你的空间？

“让你的空间感觉属于你并不一定是一成不变的过程。通过改变已有的物品，发现物品新的使用方法，空间氛围会随着你的改变而改变。比如换季时换个垫套，或者把它变成一件艺术品。”

**Joana Afonso，
室内设计专家，宜家零售**

4.

建立联系



寻找与家人 共度时光的方法

人际关系让我们的生活充满活力，让我们的日子过得更加充实。但在当今日益分裂和两极分化的社会中，我们被迫向内求，这让我们更难找到这样的时刻。无论我们是与人同住还是独自居住，我们都可以从家开始向外求索。不仅是在家中建立物理和虚拟联系，而且是走出家门，与我们周围和滋养我们的社区建立联系。

主要驱动因素

拥抱和欢笑影响深远。

与所爱之人拥抱(35%)和与身边人共度欢乐时光(34%)分别是排名第一和第三的居家愉悦感驱动因素。

相关需求

愉悦感
归属感
舒适感
安全感

主要障碍

小家庭和大家庭相聚的时间更少。

独居或有6名家庭成员以上的人更有可能不喜欢家庭团聚（1人和6人以上21%，2-5人24%）。

主要主题

- 1. – 幸福始于家
- 2. – 建立联系的形式多种多样
- 3. – 社区至关重要



“我们需要以一种特别、独特的方式聚集在一起，使人们不仅能够被看见、被倾听和被重视，还能够去看见、倾听和重视彼此。没有什么比邀请某人到家里来做客更恰当的了。”

Kim Dabbs, 归属感和目标感的专家

4.1 幸福始于家

与谁生活会对我们的幸福感和人生观产生很大的影响。在这个孤独感大行其道的世界里，无论我们是与人同住还是独自生活，保持日常仪式都是建立联系的关键。

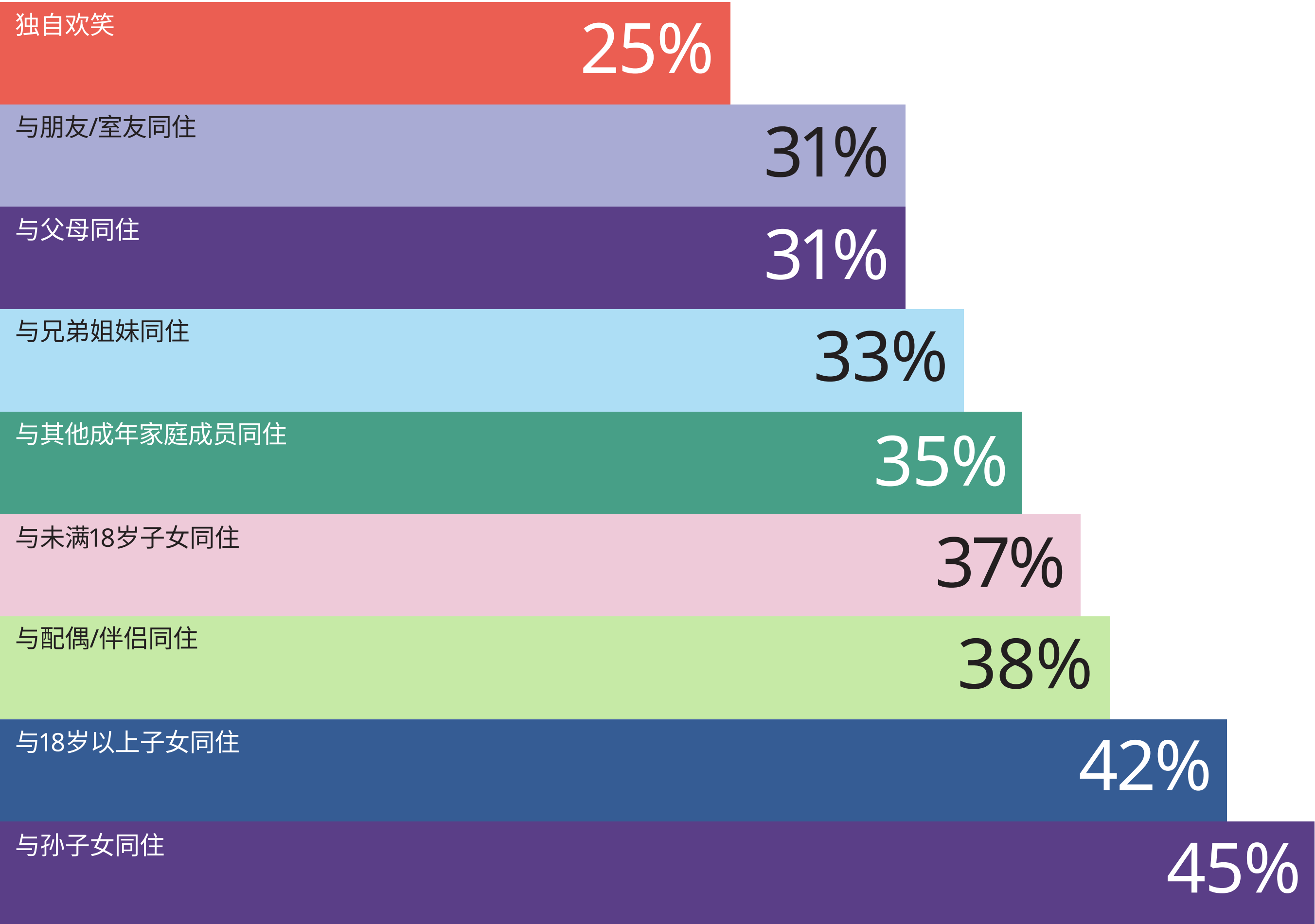
➔ 关键见解

身体接触是积极接触
在喜欢与所爱之人拥抱的人群中，55%（全球平均水平为48%）的人对未来持积极态度，69%（全球平均水平为61%）的人对目前的居家生活持积极态度。

宠物营造温馨的家
在饲养宠物的人群中，53%（全球平均水平为51%）的人经常感到快乐，59%（全球平均水平为50%）的人表示家是他们最喜欢的地方。



独自生活



→ 欢笑是最佳良药

这不是谬见！68%与身边人共度欢乐时光的人对居家生活感到满意（全球平均水平为61%）。

而且，根据按居住情况分列的数据显示，与子女或孙子女同住的人是最享受生活的人群。

“客厅就像房子的中心。生活中的一切都在此发生：我们在这里聚会、聊天、欢笑、哭泣，做一切必要的事情。”

巴塞罗纳，女性，50多岁

“我们的狗狗让我们忘记了世界上所有疯狂的事。我们喜欢和它一起傻傻地玩耍。这是她去海滩时穿的鲨鱼装！”

纽约市，女性，40多岁

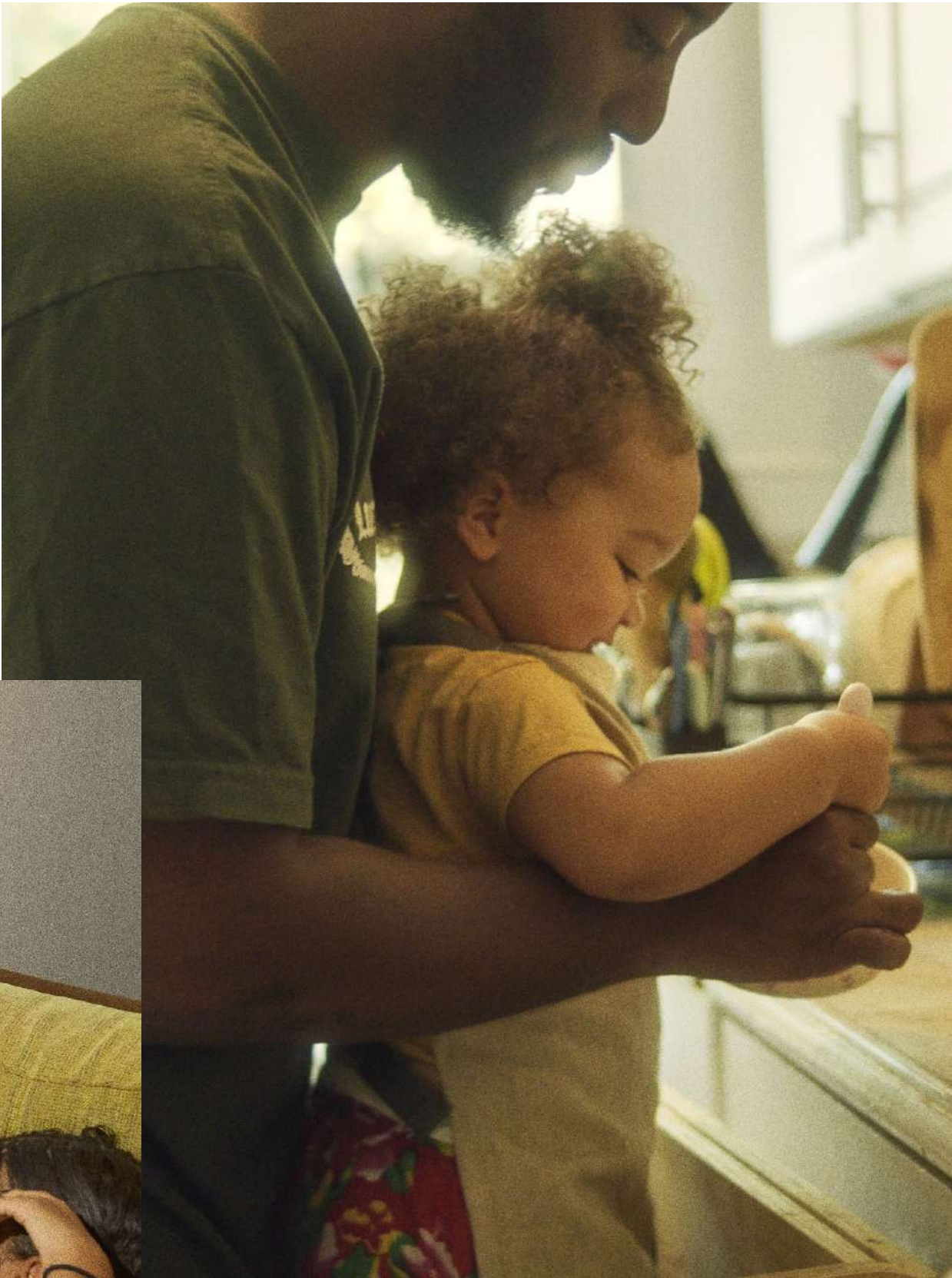
在回答“在你的居家生活中，哪项最能给你带来快乐？”时选择 “与身边人共度欢乐时光 ”的受访者的居住情况细目。

→ 同吃同住的人

我们可能早就猜到了，但我们的研究证明了这一点：人们喜欢为了美食而相聚在一起。实际上，数据显示，将饮食视为社交活动的人，在居家生活中经常产生归属感和获得愉悦感的可能性比平均比例高出7%。



在每周五的披萨之夜，Miquel、Daragh 和他们十几岁的孩子们小聚，以这种轻松有趣的方式共度时光。



积极鼓励Estelle的女儿在用餐前和用餐时参与其中，即使有时会弄得一团糟。

“我真的很喜欢这个厨房的小餐桌区，感觉就像在一家小餐馆或餐厅一样。有时我会和室友们坐在这里吃早餐，这里很温馨，至少感觉有点社交气氛”。

西雅图，女性，30多岁

“美食让人们聚在一起是一种常见的误解。实际情况恰恰相反。群体中的人们喜欢彼此相处，而相处的方式之一就是共享美食。”

**Anne Murcott，
社会学家**

4.2 建立联系的形式多种多样

我们不必与人同住，也能享受居家生活。我们既可以享受独处时光和私人空间，又可以利用科技和其他方式与他人联系及加深关系——即使彼此分隔也是如此。这一切都需要我们找到自己的秘诀，建立和维持能给我们带来能量的联系。

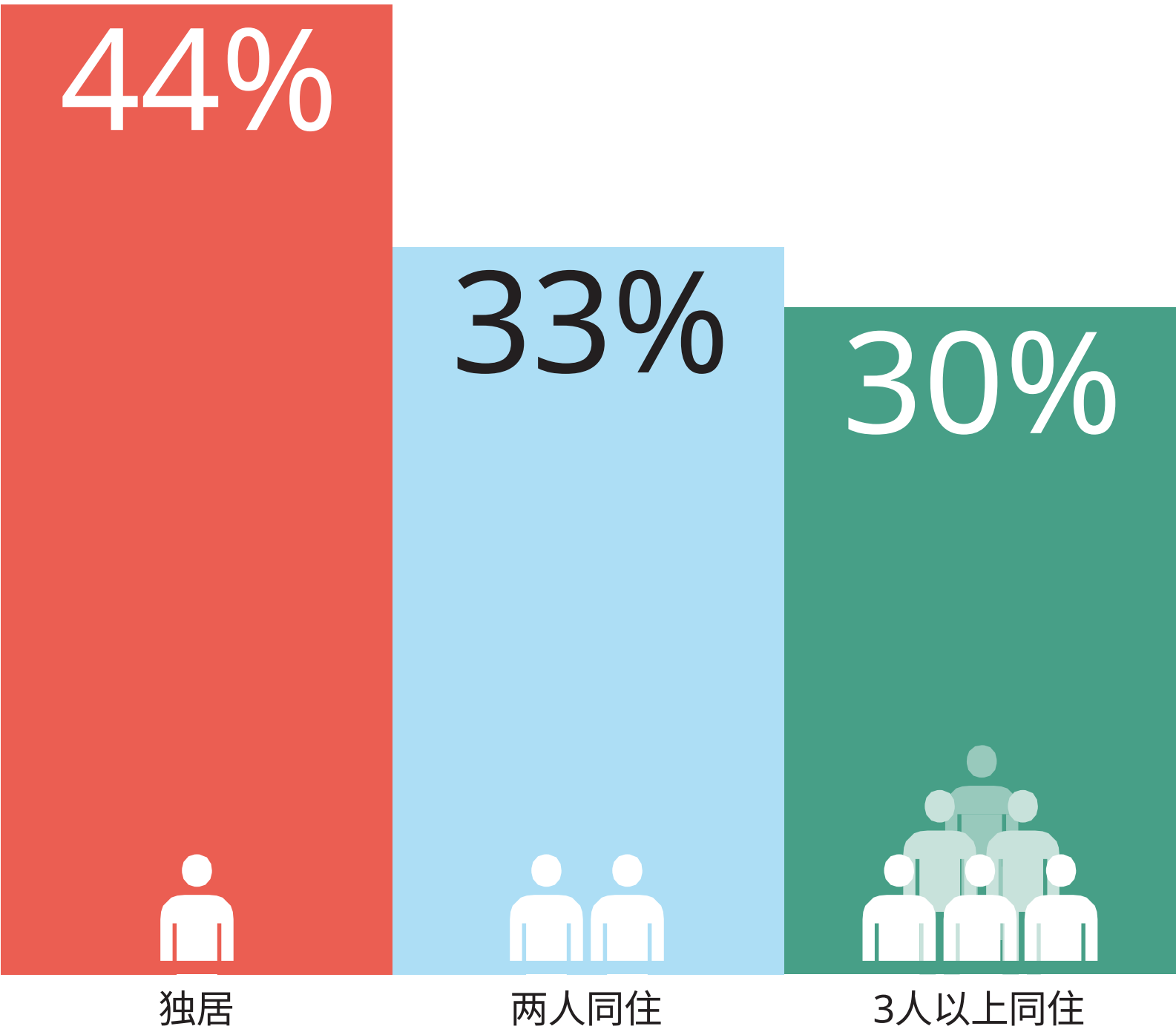
→ 关键见解

游戏连接
爱玩游戏的人更有可能发现家庭归属感很重要(73%)，全球平均水平为70%，并且他们经常或有时产生这种归属感(82%)，全球平均水平为81%。

游戏的乐趣
54%在设备上玩游戏的人表示，家是他们最喜欢的地方（全球平均水平为50%）。

→ 独居的乐趣

说到我们有多喜欢一个人独处，单身人士家庭最有发言权。



4.3 社区至关重要

“家庭”概念超越我们的家，并通过社区联系获得安全感、关注度和归属感。英格卡购物中心的[《社区生活报告》](#)发现，随着我们寻求办法平衡线上和线下生活，我们期待着有更多公共聚会的场所。我们的居家生活研究也强调社区聚会的价值——分享经验，应对挑战，或者只是闲逛。

→ 关键见解

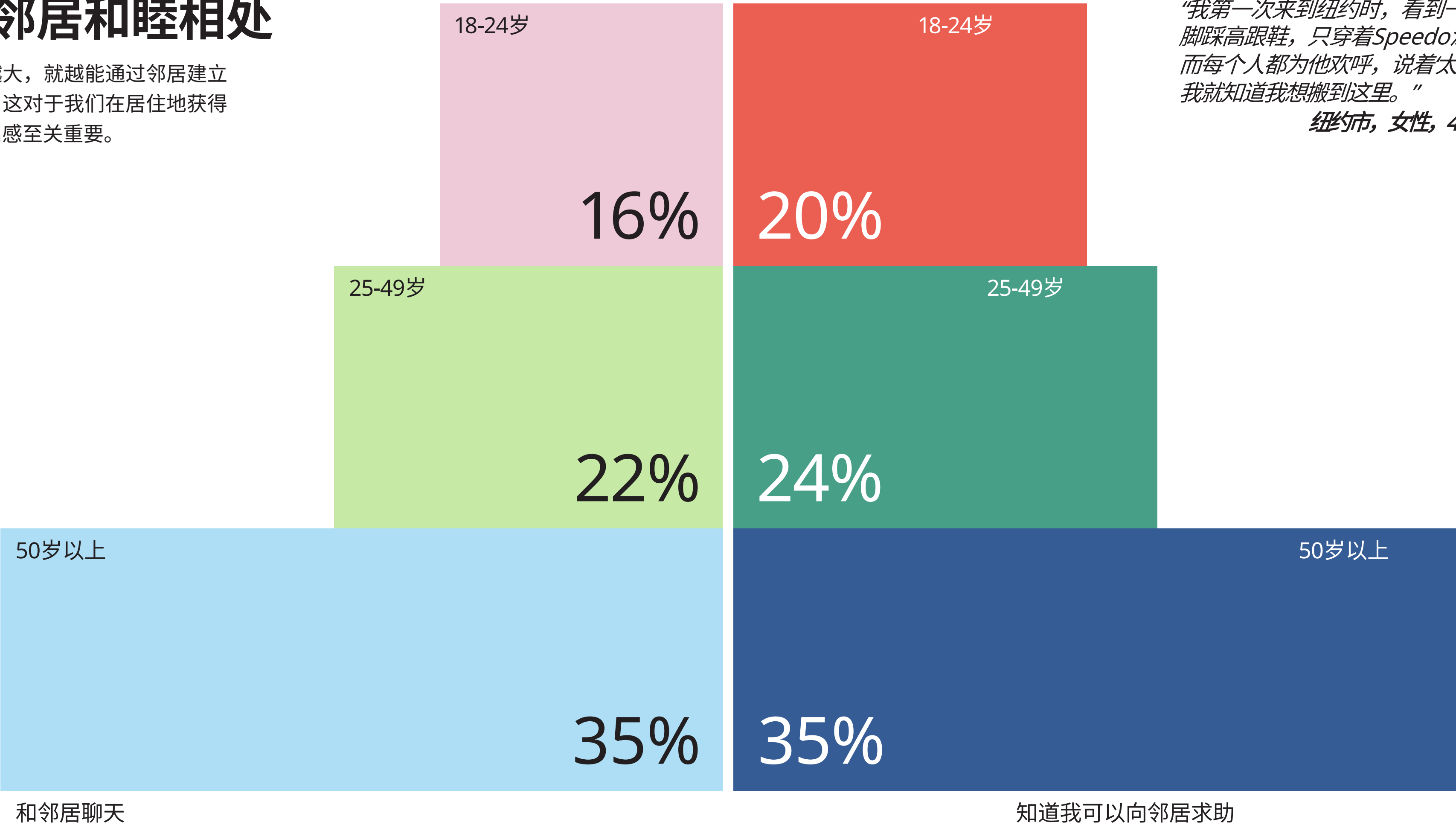
- 助人的益处**
59%帮助社区的人经常感受到居家愉悦感（全球平均水平为51%）。
- 认同自己和认同他人**
如果人们能够在社区中表达自己的身份，他们会对居住地更有归属感，居家生活也会更快乐(68%)。与价值观和观点相同的人在一起的人也是如此(66%)。*全球平均水平均为61%。



David觉得自己与社区关系密切。这里有社区精神和友好的邻居圈子，包括当地的店主。

→ 与邻居和睦相处

年龄越大，就越能通过邻居建立联系，这对于我们在居住地获得的归属感至关重要。



“我第一次来到纽约时，看到一个男人脚踩高跟鞋，只穿着Speedo泳裤，而每个人都为他欢呼，说着‘太棒了！’我就知道我想搬到这里。”
纽约市，女性，40多岁

新的连接方式

尽管人们担心与社会日益脱节，但却发现我们正以前所未有的规模实现超级互联。这不仅要归功于技术，还要归功于现实生活中人们的创意、主动性、激情和动力。无论你的居住情况如何，关键在于选择你想联系的人，然后选择联系的方式、地点和时间。

→ 最新趋势

Big Talk旨在为与亲朋好友深入交谈创造空间。从厨房餐桌上的对话卡片，到夫妻在卧室里的亲密问题，这是一场全球性运动，旨在跳过闲聊，与任何人进行有意义的对话。

GRWM (和我一起作准备)是一种流行的社交媒体趋势，年轻人（或心态年轻的人*）为粉丝提供化妆或打扮的教程。有些人还通过视频通话与朋友一起作准备。

单人休闲旨在帮助那些想要独自享受休闲活动，但可能会遭遇社会歧视或“单身税”等障碍的单身人士，因为大多数休闲活动都是为团体而设计。单人套餐只是众多解决方案中的一个例子。

以食物为基础的社区志愿活动出现在慈善机构经营的社区厨房里。它们通过社区联系、数以千计的志愿者和剩余的食物，助力减少孤独和食物贫困。

*虽然爱好线上娱乐的Z世代是婴儿潮一代的近两倍（43%与23%），但许多社交媒体趋势对所有年龄段的人开放，尤其是有年轻精神的人。



我们的看法：

让我们欢聚一堂

团聚可以把快乐带回家。虽然我们中的许多人可能没有这种感觉，但大多数人都需要它。

无论是共享美食、共度欢乐时光，还是与家人交流联系，拥抱简单的仪式并培养社区纽带都可以让居家生活更加充实。即使我们与所爱的人分居两地，我们也可以通过技术实现远距离的联系。

通过促进日常面对面交流和虚拟交流，我们可以创建一个为我们带来快乐和健康的环境。让生活变得更加美好。

如果你想在日常生活中增添更多团聚的氛围，你会从哪些简单的仪式开始？

*“虽然我们生活中的许多部分越来越数字化，但重要的是要记住，我们不会也不能只存在于网络或现实世界中——我们需要两者兼而有之。”
最重要的是，我们仍然认为人际关系是不可替代的。”*

Matt Drage,
沟通与市场经理，
英格卡购物中心

结束

“这项研究不仅帮助我们了解当下最重要的是什么，而且跟踪多年来的发展也让我们了解事情是如何变化的，这对未来可能意味着什么。”
Maria Jonsson



我们的收获

在压力重重的时刻，些许快乐就能大有助益。了解在我们的生活空间里是什么带给我们快乐和不快乐，对我们的整体健康和幸福感大有好处。

通过一些微小但有意义的方式重新思考居家生活，不仅能让我们腾出空间获得更多的快乐，还能培养我们的精力和韧性，以应对生活中的艰难时刻。

其核心在于做出简单刻意选择，让我们不仅在家里，而且在生活中都能感受到更多的美好。



心情愉悦

重新定义健康快乐的家
重新认识健康的居家生活表明，我们的生活空间可以赋予我们力量，让我们能够构建自己的幸福感和满足我们独特需求的环境。无论我们选择优先处理什么，我们都可以做出一些可负担的小改变，帮助我们感受到真正的美好。



尽情玩乐

重新发现玩乐的力量
旅程的一个关键部分是重新发现爱好、创意和玩乐是居家生活的基本要素。玩乐并不只是孩子们的专利。当成年人愿意参与一些能激发他们的童心和好奇心的活动时，他们不仅可以改善自己的环境，还可以改善他们看待环境、与之互动和在其中行动的方式。



营造氛围

个性化空间，反映真实自我
家应该展现我们的个性。即使这个空间不归我们所有，我们也可以加入一些个人风格来放大快乐并产生归属感。无论是通过大胆的装饰、感官细节还是有意义的物品，我们都可以塑造自己的家，从而更好地表达独特的自我，并帮助我们享受更多的乐趣。



建立联系

寻找与家人共度时光的方法
最后，请永远不要低估团聚和联系的力量，无论是与自己还是与他人，无论是面对面还是虚拟。一些简单的仪式，比如共享美食、交谈、独处时光、社区互动，或者只是偶尔开怀大笑，都可以帮助我们培养这些联系，让居家生活更加充实和愉快。

回到需求

在宜家，我们的愿景是为大众创造更美好的日常生活。居家生活报告为实现这一目标提供了一些重要工具，帮助我们理解和应对当今全球居家生活的真实状况。

正如我们在报告开头所分享的，去年我们与专家密切合作，并借鉴十多年的居家生活洞察，确定了改善居家生活的八种情感和功能需求。虽然今年的报告聚焦于愉悦感这一主题（这也是八大需求之一），但重要的是要记住，所有需求都相互关联。改善居家生活并不在于到达最终的目的地，因为这是一个持续不断的旅程，其关键在于拥抱日常生活和有助于满足八种需求的特殊时刻。

从最基本的**掌控感**、**舒适感**和**安全感**，到具有**呵护感**的关系和**归属感**，再到带来**愉悦感**和**成就感**的重要时刻，更不用说我们对未来的**期待感**。在通往更美好、更愉悦的居家生活的道路上，每一种需求都至关重要。



变化的信号

谁也不知道未来会发生什么。然而，我们希望探索一些可能合理的未来干预措施，或许有助于我们设想为未来居家生活带来更多快乐的潜在方法。基于对变化信号的研究，我们将这些干预措施归纳为四个“假设”陈述，它们代表了一些未来的潜在趋势，这些趋势其实已经在今天悄然出现。

如果我们像关心自己的健康一样关心其他事物会怎样？

气候变化正在引发生物多样性危机，但如果我们以更具同理心的方式看待周围的环境会怎样？在过去的报告中，我们提到过宠物和“宠物植物”对于寻找居家愉悦感和幸福的重要性。试想一下，如果我们将这种关怀扩展到所有的生物和生命实体，会是什么样子。这个想法已经在逐渐实现，一些国家开始赋予大自然法律地位，研究人员利用人工智能学习模仿鲸鱼的声音，城市居民也在努力改善周围环境，以创造一个更具生命力的生活空间。未来，我们可能会主动向河流、森林，甚至城市中的公园表达感激之情，我们可能需要采取各种有意识的行动，来理解“健康不仅仅关乎我们自己”这一理念。

如果我们着眼于未来，努力成为更好的祖先，会怎样呢？

在一个同理心有时显得稀缺的世界里，设想一个未来，在那里，关怀不仅仅是一种价值观，而是一种传承，这听起来很吸引人。一些项目已经在帮助我们转变视角，着眼于未来，比如未来的图书馆，作者创作作品供一个世纪后我们的后代阅读，还有人工智能模拟，可以让人们一窥自己潜在的未来模样。想象一下，如果我们当下的同理心行为不仅能弥合社会分歧，还能考虑到未来几代人的需求，那该多好？通过把对他人的同理心作为我们生活的核心，我们不仅可以丰富当下的生活，还能够成为优秀的祖先，留下团结和理解的宝贵遗产。

如果我们的家能让灵活的生活更加充实，那会怎样呢？

出于需求和愿望，在精通数字技术的年轻一代的推动下，我们的工作和生活方式正变得越来越临时、彼此间也越来越不协调，同时也更加远程化。虽然这种远离传统生活节奏的转变看起来很吸引人，并且某种程度上似乎不可避免，但它也可能导致人们在居家生活中感到孤独。但是，如果我们的家能够满足我们对灵活性、以及人与人之间物理和数字联系这些日益增长的需求会怎样呢？数字孪生等技术可以帮助我们决定“真实世界的我”和“数字世界的我”在哪里度过相应的时间，让我们更接近自然的生物钟，从而提升个人的工作效率和身心健康。而针对特定群体的新型社区生活（例如母亲和年长女性的社区生活）可以将归属感提升到一个全新的高度。

如果人工智能代理能够帮助我们在生活中找到乐趣和归属感，会怎样呢？

我们知道，全球流行的孤独感真实存在，人们渴望与他人建立联系。我们也知道，技术正日益深入我们的生活，同时也给一些人带来了负面影响。但是，人工智能（无论是实体还是数字人工智能，比如机器人伴侣或已故亲属的化身）是否有机会通过情感支持、陪伴和建立联系，提供制造快乐和归属感的新方式呢？或者利用科技的力量来处理更多“琐碎”的任务，从而提升愉悦感。例如，在约会应用程序上发掘潜在伴侣，以确定最佳匹配对象？虽然这可能会引发一些关于人类与人工影响之间的挑战性问题，但我们可能正站在未来的潮头上，新的非人类关系会给我们带来更多的快乐，与他人建立更好的连接。

“我们痴迷于未来，但不是科幻小说中的未来，也不是水晶球所预测的未来。相反，我们对与众不同的事物充满好奇。我们关注那些创新、行为和仪式，这些都预示着我们在未来10到15年可能的生活方式。”

Maria Jeansson

有兴趣进一步了解这些主题吗？
在资源库中，你可以找到进一步阅读的连接。



我们的最终看法：

让我们重拾欢乐

在过去的十年中，通过研究和制定八大需求框架，我们对人们的居家生活改善需求获得了宝贵的洞察。但这只是一个开始。

无论你是在制定政策、设计家居和家具，还是在创造联结我们的科技，我们都可以发挥作用，让我们共同的世界变得更加美好。从家出发通过共同努力，我们可以帮助人们更好地满足八大需求，让更多人有机会在居家环境中感到更加幸福。

由于愉悦感尤其难实现，并且深深影响其他需求，因此我们鼓励你将其放在首位。让我们一起努力，让我们创造的家变得更加快乐，帮助人们做出最关键的心态转变，迎接快乐的到来。

因为在我们看来，每天的缕缕阳光可以成为面对生活中各种困难的灵丹妙药。

所以，让我们开始努力把快乐带回它本该属于的地方。家。

资源库

→ 具体解释

想知道某个词语或短语的含义，或者我们如何细分关键的人口统计数据？这些基础解释将帮助你掌握该报告。

障碍和驱动因素

*障碍*是指阻碍人们找到居家愉悦感的因素，包括目前尚未体验到那么多快乐的人所居住的环境。
反之，*驱动*因素是指促使和帮助人们找到居家愉悦感的因素。

国家/地区

今年参与研究调查的39个国家包括：
澳大利亚、奥地利、比利时、加拿大、智利、中国、哥伦比亚、克罗地亚、捷克共和国、丹麦、爱沙尼亚、芬兰、法国、德国、匈牙利、印度、爱尔兰、意大利、日本、拉脱维亚、立陶宛、马来西亚、荷兰、新西兰、挪威、菲律宾、波兰、葡萄牙、罗马尼亚、塞尔维亚、新加坡、斯洛伐克、斯洛文尼亚、韩国、西班牙、瑞典、瑞士、英国、美国

世代

按世代细分：
Z世代：18-27岁
千禧一代：28-42岁
X世代：43-58岁
婴儿潮一代：59-77岁

收入水平

按收入水平细分：
低收入：低于中位数的75%*
中等收入：中位数的75%至200%之间* *
高收入：高于中位数的200%**

**各国收入中位数——将人口分为两组收入金额：一半人口的收入高于中位数，另一半人口的收入低于中位数。*

需求

当我们谈论*需求*时，是指宜家为改善居家生活而提出的八大需求框架。
这八种需求及其定义如下：
掌控感– 能够掌控自己居住的环境，决定家里的物品及其使用方式。

舒适感– 确保我们的居住环境能让自己感到满足和自在。
安全感– 保护我们所关心的事物，以便放心地应对周围世界的变化。
呵护感– 能够与自我建立联系，保障心理和身体健康。
归属感– 周围的人能接受我们的真实自我，我们所生活的空间也能反映出自己的个性和身份。
愉悦感– 令人振奋的赞赏或欢乐时刻，能给人带来温暖和幸福感。
成就感– 通过实现目标或提高自身能力而获得自豪感和进步。
期待感– 积极乐观，并感觉已准备好迎接未来。
有关更多详情，请参阅第8页。

研究、洞察和趋势

*定量*和*定性*研究是收集和分析数据的两种方法。
*定量*数据与数字和数量有关，易于测量，可以进行数学和统计分析。
*定性*数据是非数值的描述性内容，基于人们的观点和感受，用于理解事物背后的深层含义。

*洞察*是指对定量和定性研究的数据和观察做出的解释。
*变化的信号*是指对可能产生未来影响的创新、想法或行为的观察，既可以是一个孤立的变化实例，也可以是支持显著趋势的观察结果。
*趋势*是指具有共同特征和属性的信号对应的测量模式，通常显示数量或幅度随时间的流逝产生的变化。

统计术语

*全球平均水平*是指所有参与调查国家/地区的所有受访者对某一问题的平均回答或回答平均值。在描述与全球平均水平相关的具体洞察时，“更有可能 ”表示高于平均水平，而 “不太可能 ”表示低于平均水平。
*百分点（% 点）*是两个百分点之间的绝对差值（例如，2%和3%之间相差1%）。
*百分比(%)*是以原始值的百分比表示的变化（例如，从2%到3%增加了50%）。

→ 详细数据

对洞察背后的实质、数据背后的细节感兴趣吗？一切都在这里，准备好沉浸其中，享受深入钻研的乐趣。

→ 介绍

我们有何发现？

当人们被问及感受到居家愉悦感的频率及其对他们的重要性时，36%的人表示寻找愉悦感很重要，但他们只是偶尔、很少或从未在居家生活中获得过愉悦感。

为什么这很重要？

在从未或很少感受到居家愉悦感的人中，29%对目前的居家生活感到满意（全球平均水平为61%），28%对未来感到乐观（全球平均水平为48%）。

愉悦感的五大驱动因素

在回答“在你的居家生活中，哪项最能给你带来快乐？”这一问题时，以下活动被评为全球五大愉悦感驱动因素。

1. 与所爱之人拥抱(35%)
2. 享受自己的兴趣爱好(34%)
3. 与身边人度过欢乐时光(34%)
4. 享受独处时光(33%)
5. 品尝家常菜(28%)

快乐地图

*美国人的宠物时间：*美国人更有可能从与宠物共度时光获得愉悦感(22%)，全球平均水平为15%。

*哥伦比亚人的睡眠：*在哥伦比亚，人们非常喜欢午睡(37%)，全球平均水平为25%。

*智利人的欢笑：*智利人非常喜欢与身边人一起欢笑(43%)，全球平均水平为34%。

*意大利人装修：*意大利人更有可能从改善居住环境中获得愉悦感(26%)，全球平均水平为22%。

*瑞士人准备食物：*瑞士是最有可能从烹饪或烘焙中获得愉悦感的国家(29%)，全球平均水平为22%。

*荷兰人独处：*荷兰是第二个最有可能从独处中找到乐趣的国家(48%)，全球平均水平为33%。

*丹麦人的拥抱：*丹麦是最有可能从所爱

之人的拥抱中获得愉悦感的国家(48%)，全球平均水平为35%。

*挪威人的团聚：*挪威是最有可能从与他人共度时光中获得愉悦感的国家(37%)，全球平均水平为23%。

*芬兰人的床上用品：*芬兰是最有可能因使用新床单获得愉悦感的国家(33%)，全球平均水平为21%。

*印度人陪伴孩子玩耍：*印度是最有可能从陪伴孩子玩耍中获得愉悦感的国家(28%)，全球平均水平为16%。

*新加坡的疗愈美食：*新加坡是最有可能从享用家常菜获得愉悦感的国家(37%)，全球平均水平为28%。

*中国人的业余爱好：*中国是第二大最有可能从业余爱好和兴趣中获得愉悦感的国家(43%)，全球平均水平为34%。

*日本宠物睡觉：*在日本，37%的宠物主人从观看宠物睡觉获得愉悦感，这一比例高于其他任何国家（全球平均水平为21%）。

*韩国人洗浴：*韩国是最有可能从洗澡或淋浴获得愉悦感的国家(37%)，全球平均水平为25%。

*澳大利亚的阳光：*澳大利亚人更有可能从洒在脸上的阳光中获得愉悦感(29%)，全球平均水平为18%。

→ 1. 心情愉悦

主要驱动因素

品尝家常菜是全球排名第5的居家愉悦感主要驱动因素。在回答“在你的居家生活中，哪项最能给你带来快乐？”这一问题时，28%的人选择了这个选项。

主要障碍

收入越低，就越有可能担心自己的身心健康。

*心理健康问题：*低收入 = 30%，中等收入 = 29%，高收入 = 27%。

*身体健康问题：*低收入 = 37%，中等收入 = 37%，高收入 = 32%。

1.1: 居家生活、身心健康和人生观密不可分

别担心，开心点

那些不担心自己身心健康的人更有可能在居家生活中获得愉悦感(64%)，全球平均水平为61%。

希望越渺茫，健康越堪忧

与对未来持积极态度的人相比，对未来持消极态度的人更有可能对身心健康感到担忧。心理健康问题：消极态度 = 33%，积极态度 = 27%。身体健康问题：消极态度 = 42%，积极态度 = 33%。

1.2: 健康的居家生活涉及多个维度

不同类型的健康

*环境：*63%的人表示家能让他们过上可持续的生活，同时也表示家是他们最喜欢的地方。相比之下，全球平均水平为50%。

*精神：*经常通过仪式来与比自己更伟大的事物建立联系（例如祈祷、冥想、仰望星空、亲近自然）的人更有可能在居家生活中获得愉悦感(68%)，全球平均水平为61%。

*情感：*那些担心自己心理健康的人不太可能在居家生活中获得愉悦感(52%)，全球平均水平为61%。

*社交：*75%经常产生归属感的人也经常体验到愉悦感。相比之下，全球平均水平为51%。

财务：家庭财务状况(36%)和身体健康是今年人们最关心的问题。

身体：在家锻炼身体以促进身体健康的人更有可能从居家生活中获得愉悦感(65%)，全球平均水平为61%。

空间：大约三分之一的人表示，干净整洁的家居环境有助于他们保持身心健康。32%的人认为这对身体健康有益，35%的人认为这对心理健康有益。

职业：居家办公的人更有可能从居家生活中获得愉悦感(67%)，全球平均水平为61%。

1.3: 个性化的健康生活

疗愈美食

将食物视为与传统建立联系的重要方式的人更有可能对居家生活感到满意(67%)，全球平均水平为61%。

午睡的重要性

睡眠是身心健康的第一要素。在“以下哪项对于帮助你在家中保持身心健康最重要？”这一问题上，分别有53%和51%的人选择了这个选项。关于此问题，我们分别询问了心理健康和身体健康。

放松的意义

自我护理或家庭水疗（例如面部护理、足浴、头发护理）：Z世代 18%，千禧一代14%，X世代10%，婴儿潮一代7%

优质的室内环境（例如减少噪音、空气污染）：Z世代(19%)，千禧一代(17%)，X世代和婴儿潮一代(16%)

放松（例如阅读、听音乐或看电视）：Z世代(34%)、千禧一代(36%)、X世代(42%)、婴儿潮一代(48%)

睡眠：Z世代(47%)，千禧一代(51%)、X世代(55%)、婴儿潮一代(53%)

最新趋势1：健康新风尚

快乐刷屏

在回答“以下哪些适用于你/你的家庭？”这一问题时，全球有23%的人选择了“我花了太多时间漫无目的地浏览智能手机。”

卧床放松

在“在你的居家生活中，哪项最能给你带来快乐？”这一问题上，全球有21%的人选择了新床单。

→ 2. 尽情玩乐

主要驱动因素

享受兴趣爱好是全球排名第二的居家愉悦感驱动因素。在回答“在你的居家生活中，哪项最能给你带来快乐？”这一问题时，34%的人选择了这个选项。

主要障碍

家庭规模较小的人更有可能喜欢花时间在自己的爱好上。单身家庭为37%，7人家庭为27%。

2.1: 业余爱好带给我们快乐

投资我们的爱好

在居家生活中享受业余爱好并获得自豪感的人对自己的未来更加乐观 (52%)，全球平均水平为48%。

观看电视

对于享受爱好/兴趣并以此为愉悦感的驱动因素的人来说，最主要的爱好是看电视(56%)、阅读 (46%)和烹饪(40%)。

世代游戏

玩纸牌或棋盘游戏：Z世代和千禧一代(26%)，X世代(20%)，婴儿潮一代(18%)。

园艺：Z世代(14%)、千禧一代(24%)、X世代(32%)、婴儿潮一代(39%)

阅读：Z世代(36%)、千禧一代(41%)、X世代(47%)、婴儿潮一代(55%)

看电视：Z世代(38%)、千禧一代(49%)、X世代(58%)、婴儿潮一代(64%)

2.2: 玩乐需要鼓励

在家没乐趣

当被要求选择所有适用于自己的家的描述时，全球14%的人选择了“我的家能激发我有趣的一面”。

安全第一

对于能从居家生活中激发出有趣的一面的的人来说，安全感更有可能帮助他们保持心理健康(42%)，全球平均水平为38%。

全球趣味热点（和冷点）

在认为家能激发他们有趣的一面这一问题中，排名前三的国家是菲律宾 (25%)、斯洛文尼亚 (24%) 和印度 (24%)。荷兰、罗

马尼亚和拉脱维亚（均为6%）是排名最后的三个国家。

乐趣的更多驱动因素和障碍

年龄：在18-34岁人群中，17%的人表示家能激发他们有趣的一面，而在35-49岁人群中，这一比例下降到14%，在50岁及以上的人群中，这一比例下降到11%。相比之下，全球平均水平为14%。

同住对象：18%与兄弟姐妹同住的人表示家能激发他们有趣的一面，而不与兄弟姐妹同住的人中这一比例为13%。与孩子同住的人中有16%也这么说，而不与孩子同住的人中只有13%这么认为。相比之下，全球平均水平为14%。

家庭规模：家庭规模越大的人，越有可能表示家能激发自己有趣的一面。单身家庭(13%)，2人家庭(13%)，3-4人家庭(14%)，5人家庭(16%)。相比之下，全球平均水平为14%。

收入水平：13%的低收入人群表示，他们的家能激发他们有趣的一面（中等收入人群为15%，高收入人群为18%）。相比之下，全球平均水平为14%。

2.3: 玩乐是压力的解药

家的强大能量

在那些表示家有助于激发他们有趣的一面的人中，66%的人表示家是他们最喜欢的地方（全球平均水平为50%），61%的人对未来充满信心（全球平均水平为48%）。

优质的亲子时光

花时间陪孩子玩耍的人对居家生活更满意(69%)，全球平均水平为61%。

美食也能带来快乐

那些让孩子参与烹饪的人的居家生活更快乐(72%)，全球平均水平为61%。喜欢在厨房尝试新菜谱的人的居家生活更快乐(68%)，全球平均水平为61%。那些喜欢慢慢悠闲地做饭的人的居家生活更快乐(67%)，全球平均水平为61%。

最新趋势2：适合成年人的乐趣

在线内容创作者

内容创作者对目前的居家生活感觉更积极(65%)，全球平均水平为61%，并对未

来感到更乐观(63%)，全球平均水平为48%。此外，通过在线内容创作获得收入的人比普通人更有可能经常获得愉悦感（57%与51%）。

→ 3. 营造氛围

主要驱动因素

改善居家生活在居家愉悦感主要驱动因素中排名第10。在回答“在你的居家生活中，哪项最能给你带来快乐？”这一问题时，22%的人选择了这个选项。

主要障碍

56%的住宅业主和54%的公寓业主经常感受到居家愉悦感，而租房者（住宅和公寓）的这一比例为47%。

3.1: 拥抱独特性，打造归属感

居家愉悦感通常体现在：

- 57%的人认为家的归属感源于他们觉得能够在家中表达自己的身份。
 - 56%的人在家中摆放水晶。
 - 54%的人有专门的零食抽屉。
- 相比之下，全球平均水平为51%。

3.2: 对租房者来说，小改变至关重要

迎合感官需求

租房者认为让家里散发好闻的香气更有帮助（21%的公寓租户，全球平均水平为19%）。租房者认为用音乐营造合适的环境更有帮助（19%的住房租户，全球平均水平为17%）。租房者认为点蜡烛更有帮助（10%的公寓租户，全球平均水平为7%）。

两年计划

计划在未来两年内装修/改善住房的租户中，53%的人计划翻新墙壁表面，如粉刷或贴墙纸。46%的人计划进行小规模的重装装修，如更换新枕头或窗帘。相比之下，计划在未来两年内翻新/改善住房的全球平均水平为35%。

合租者最不快乐

居住在合租房的人最不可能获得居家愉悦感。60%的人只是偶尔、很少或从未获得居家愉悦感（全球平均水平为45%）。

*按房屋类型细分：*住房 – 自有(42%)，住房 – 租赁(48%)，公寓– 自有(43%)，公寓 – 租赁(48%)，住父母家(49%)、学院/大学宿舍(52%)、租房(54%)、共享生活设施(53%)、合租房(60%)。

最新趋势3：氛围促成因素

智能家居技术

当被问及未来两年内翻新或改善住宅的计划时，2%的人表示正在考虑集成智能家居。

→ 4. 建立联系

主要驱动因素

与所爱之人拥抱和与身边人共度欢乐时光分别是排名第一和第三的居家愉悦感驱动因素。“在你的居家生活中，哪项最能给你带来快乐？”这一问题时，分别有35%和34%的人选择了这个选项。

主要障碍

家庭规模非常小或非常大的人都不太可能喜欢家庭团聚（1人和6人以上21%，2-5人24%）。

4.1: 幸福始于家

身体接触是积极接触

在从与所爱之人拥抱获得愉悦感的人群中，55%（全球平均水平为48%）的人对未来持积极态度，69%（全球平均水平为61%）的人对目前的居家生活持积极态度。

宠物营造温馨的家

在饲养宠物的人群中，53%（全球平均水平为51%）的人经常感到快乐，59%（全球平均水平为50%）的人表示家是他们最喜欢的地方。

欢笑是最佳良药

与身边人共度欢乐时光的人对居家生活感到满意(68%)，全球平均水平为61%。

在回答“在你的居家生活中，哪项最能给你带来快乐？”时选择“与身边人共度欢乐时光”的受访者的居住情况细目： 25%独居，31%与朋友或室友同住，31%与父母同住，33%与兄弟姐妹同住，35%与其他成年家庭成员同住（例如祖父母、堂兄弟姐妹等），37%与未满18岁子女同住，38%与配偶或伴侣同住，42%与 18 岁以上子女同住，45%与孙辈同住（无论是亲生、收养还是亲属关系）

同吃同住的人

61%的人认为饮食是一种社交活动，他们经常从中产生归属感（全球平均水平为54%）。他们也更经常获得居家愉悦感(58%)，全球平均水平为51%

4.2: 建立联系的形式多种多样

游戏连接

爱好玩游戏的人更有可能发现家庭归属感很重要(73%)，全球平均水平为70%，并且他们经常或有时产生这种归属感(82%)，全球平均水平为81%。

游戏的乐趣

54%在设备上玩游戏的人表示，家是他们最喜欢的地方（全球平均水平为50%）。

独居的乐趣

单身家庭最喜欢独处(44%)，全球平均水平为33%。

按家庭规模细分： 1人(44%)、2人(33%)、3+人以上(30%)。

4.3: 社区至关重要

助人的益处

59%帮助社区的人经常感受到居家愉悦感。相比之下，全球平均水平为51%。

认同自己和认同他人

如果人们能够在社区中表达自己的身份，他们会对居住地更有归属感，居家生活也会更快乐(68%)。与价值观和观点相同的人在一起的人也是如此(66%)。全球平均水平均为61%。

与邻居和睦相处

年龄越大，就越能通过邻居建立联系，这对于我们在居住地获得归属感至关重要。

在回答“哪些因素有助于你在居住的地方获得归属感？”这一问题时，按年龄细分： 与邻居聊天, 18-24岁(16%)，25-49岁(22%)，50岁以上(35%)。

知道我可以向邻居求助： 18-24岁(20%)，25-49岁(24%)，50岁以上(35%)。

最新趋势4：新的连接方式

GRWM（和我一起作准备）

线上娱乐（例如辩论、观看YouTube等）作为爱好——按世代细分： Z世代(43%)、千禧一代(39%)、X世代(31%)、婴儿潮一代(23%)。

→ 结尾

变化的信号 – 进一步阅读

如果我们像关心自己的健康一样关心其他事物会怎样？

How to Speak Whale作者：Tom Mustill（书籍）

[The New Zealand river that became a legal person \(bbc.com\)](#)

[What is living infrastructure? \(livinginfrastructure.org\)](#)

如果我们着眼于未来成为更好的祖先会怎样？

The Good Ancestor作者：Roman Krznaric（书籍）

[Future Library art project \(futurelibrary.no\)](#)

[Acting today for a better tomorrow \(futuregenerations.wales\)](#)

[AI simulation gives people a glimpse of their potential future self \(news.mit.edu\)](#)

如果我们的家能让灵活的生活更加充实会怎样？

[Asynchronous Work Report: What knowledge workers want and what's working \(miro.com\)](#)

[International Migration Outlook 2024 \(oecd.org\)](#)

如果人工智能代理帮助我们享受生活并产生归属感会怎样？

Artificial Intimacy作者：Rob Brooks（书籍）

[WHO Commission on Social Connection \(who.int\)](#)

→ 精选家居

对本报告中的人物感到好奇吗？他们来自哪里，他们的居住情况，他们的居家愉悦感如何？我们很荣幸地为你揭开今年精选家居的神秘面纱。



David和Natalia住在西班牙巴塞罗那市中心附近。他们与两个年幼的孩子、宠物狗、大量重复使用的家具和一些乐器共同居住在经过翻新的三居室里。虽然与孩子一起生活有时可能会让他们难以追求自己的爱好，但他们正在学习从共同的兴趣和仪式的温暖中寻找快乐。



Nikhil和他的家人在印度德里郊区古尔冈拥有一栋多代同堂的住宅。和Nikhil住在同一屋檐下的还有他的妻子、女儿、父母、兄弟和嫂子。虽然这么多人住在一起有时可能会让家里变得有点忙乱，但这个家庭的专业组织能力确保了宝贵的和谐与私密时刻。



Estelle 和家人租住在美国纽约市布鲁克林区的一套两居室公寓里。她从一名调酒师转型为企业家，与丈夫和两岁的女儿一起舒服地享受着富有创意又手忙脚乱的生活。尽管有时夜班工作和经营自己的生意会让生活变得复杂，但她确保自己在家充满玩乐和创意的神奇时刻都能在场。



Rita拥有南德里的一套两居室公寓。作为教师和社交媒体爱好者，她的家庭生活围绕着她丈夫、当地社区和不断变化的室内设计方案。虽然她有时会梦想有一个更大的生活空间，但当她把注意力转移到下一个基于巧妙设计和再利用材料的家居解决方案时，这种感觉很快就消失了。



Miquel和Daragh也住在巴塞罗那，租住在城东的一套公寓里。他们有两个十几岁的孩子，都热爱音乐和舞蹈，在这个忙碌的家庭里，永远不会有沉闷的时刻。尽管有时感觉生活节奏飞快，四个人都朝着不同的方向前进，但这也让周五舒适的披萨和电影之夜变得更加特别。



Yajun独自住在纽约市曼哈顿一栋50多层高耸入云的公寓楼的5层。在熙熙攘攘、车水马龙的喧闹声中，她在城市中心创造了自己的庇护所——一个干净、宁静、分区布置的空间，在这里，她可以通过泡茶、瑜伽等令人感觉愉快的仪式，与内心的自我沟通。

Tack 谢谢

在此，居家生活报告团队衷心感谢在今年的报告中
我们有幸合作的重要合作伙伴、协作者和专家。
没有你们的帮助，我们不可能完成这项工作！

合作伙伴和协作者

Crowd DNA
Edelman
Given Agency
YouGov

专家组：

Alison Blunt
Kim Dabbs
Michelle Lam
Anne Murcott
Bhavin Taylor
Emma Worrollo

同时感谢我们在印度、西班牙和美国了解到的六个
精选家居明星和众多研究参与者，以及来自39个国家
和地区的数万名受访者。



如您需要做宜家本地商场采访、拍摄，或对图片、资料有需求，请联系宜家商场当地公关负责人：

北京
张伊典/Yidian Zhang
电话：0086-010-64504532*5047
[电子邮件：yidian.zhang@ingka.ikea.com](mailto:yidian.zhang@ingka.ikea.com)

上海
程溪/Holly Cheng
电话：0086-021-33394532*159
[电子邮件：holly.cheng@ingka.IKEA.com](mailto:holly.cheng@ingka.IKEA.com)

广州及佛山
何展睿/Bambi He
电话：0086-0757-63285056
[电子邮件：bambi.he@ingka.ikea.com](mailto:bambi.he@ingka.ikea.com)

无锡
计雯婉/Daisy Ji
电话：0510-81645046
[电子邮件：daisy.ji@ingka.IKEA.com](mailto:daisy.ji@ingka.IKEA.com)

武汉
李宇轩/Roy Li
电话：0086-027-59744532*5046
[电子邮件：yuxuan.li@ingka.ikea.com](mailto:yuxuan.li@ingka.ikea.com)

苏州
许依文/Zoey Xu
电话：0086-0512-68134532*5047
电子邮件：zoey.xu2@ingka.ikea.com

郑州
王森/Perla Wang
电话：0086-0371-86695036
[电子邮件：perla.wang@ingka.ikea.com](mailto:perla.wang@ingka.ikea.com)

青岛
张梦怡/Mandy Zhang
电话：0532-68065058
[电子邮件：mandy.zhang2@ingka.ikea.com](mailto:mandy.zhang2@ingka.ikea.com)

南通
徐苏瑞/Surui Xu
电话：0086-0531-81155199-5046
[电子邮件：surui.xu@ingka.IKEA.com](mailto:surui.xu@ingka.IKEA.com)

哈尔滨
尹彧/Jade Yin
电话：0086-0451-51164532-5046
[电子邮件：jade.yin@ingka.IKEA.com](mailto:jade.yin@ingka.IKEA.com)

深圳
钟璐伊 Isabel Zhong
电话：0086-0755-86024532-5037
[电子邮件：isabel.zhong@ingka.ikea.com](mailto:isabel.zhong@ingka.ikea.com)

南京
王超/Kevin Wang
电话 0086-025-52254532*5049
电子邮件：kevin.wang3@ingka.ikea.com

大连
唐媛媛/ Ava Tang
电话：0411-84442345-2324
[电子邮箱：ava.tang222@ingka.ikea.com](mailto:ava.tang222@ingka.ikea.com)

宁波
郑若梦/Maggie Zheng
电话：0086-0574-28832345*2321
[电子邮件：maggie.zheng@ingka.ikea.com](mailto:maggie.zheng@ingka.ikea.com)

杭州
张家晖/Joseph Zhang
电话：0086-0571-89184532*5046
[电子邮件：Joseph.Zhang@ingka.IKEA.com](mailto:Joseph.Zhang@ingka.IKEA.com)

温州
陈希晰/Kelly Chen
电话：0086-0577-85700601
电子邮件：xixi.chen1@ingka.IKEA.com

长沙
彭博/ Timon Peng
电话：0086-0731-89969326*5046
电子邮件：timon.peng@ingka.ikea.com

南宁
黄小春/Summer Huang
电话：0086-0771-5782345*5055
[电子邮件：summer.huang4@ingka.ikea.com](mailto:summer.huang4@ingka.ikea.com)

济南
郑梓/Zoey Zheng
电话：0086-0531-82782345*5047
[电子邮件：zoey.zheng@ingka.IKEA.com](mailto:zoey.zheng@ingka.IKEA.com)

徐州
张娜/Nora Zhang
电话：0086-0516-83664532*5046
[电子邮件：Nora.Zhang@ingka.IKEA.com](mailto:Nora.Zhang@ingka.IKEA.com)

成都
蒋涛/Harry Jiang
电话：0086-028-85256532-2324
[电子邮件：Harry.Jiang@ingka.IKEA.com](mailto:Harry.Jiang@ingka.IKEA.com)

沈阳
王卓然/Alex Wang
电话：0086-024-25622345*2324
[电子邮件：zhuoran.wang@ingka.ikea.com](mailto:zhuoran.wang@ingka.ikea.com)

天津
张雨薇/Ivy Zhang
电话：0086-022-27922345-5045
[电子邮件：ivy.zhang1@ingka.IKEA.com](mailto:ivy.zhang1@ingka.IKEA.com)

重庆
彭璐/Freddy Peng
电话：0086-023-63052345*5046
[电子邮件：freddy.peng@ingka.ikea.com](mailto:freddy.peng@ingka.ikea.com)

西安
林婧杰/Crystal Lin
电话：0086-029-68202345*5046
[电子邮件：crystal.lin@ingka.ikea.com](mailto:crystal.lin@ingka.ikea.com)

昆明
张梦路/Jessica Zhang
电话：0871 6603 4532*5022
[电子邮件：Jessica.zhang@ingka.IKEA.com](mailto:Jessica.zhang@ingka.IKEA.com)

福州
黄倩云/Jane Huang
电话 5037-28324532
[电子邮箱：jane.huang@ingka.ikea.com](mailto:jane.huang@ingka.ikea.com)

合肥
余海燕/Sherry Yu
电话：18815605276
[电子邮箱：sherry.yu2@ingka.ikea.com](mailto:sherry.yu2@ingka.ikea.com)



如您对宜家在中国的发展投资、社会责任及商业活动方面感兴趣，请联系：
宜家中国区公关团队：IKEA.China.Media@ingka.IKEA.com

如果您有意见和需求，欢迎与我们交流。
更多关于宜家的媒体资料及联系方式，可扫描下方二维码，关注宜家中国资讯中心微信公众号获取。
如您对宜家在中国的发展投资、社会责任及商业活动方面感兴趣，请联系：

