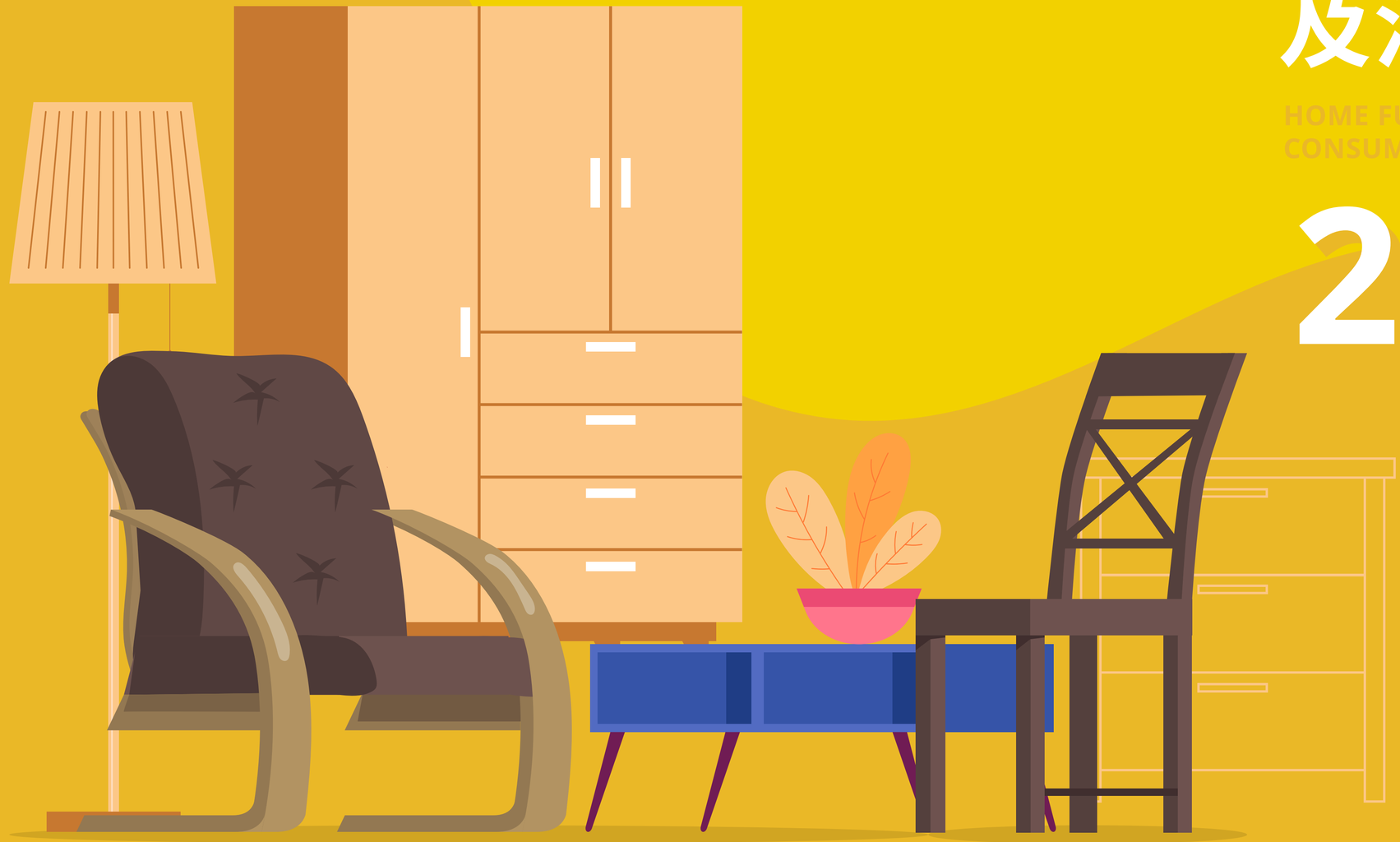
中国家居生活及消费趋势报告

HOME FURNISHING AND CONSUMPTION TREND OF CHINA REPORT

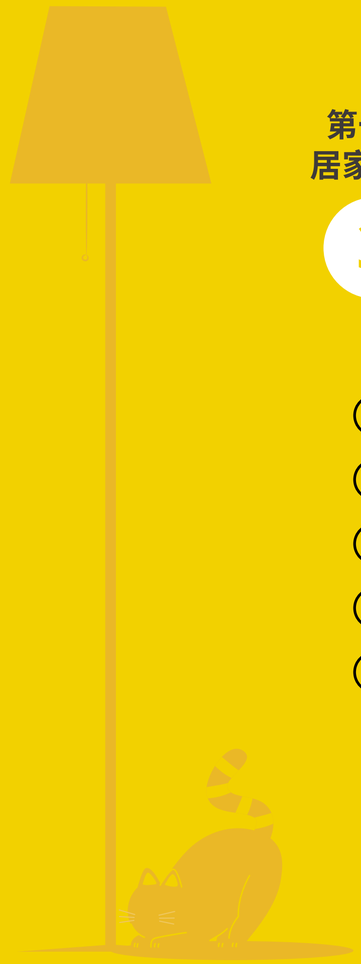
2022



© Inter IKEA Systems B.V. 2022

目录 CONTENT





第一章
居家思考

3 **你好，新居家时代**

4 打开居家新世界
5 迎来新居家时代
6 你的改变，我们看见
9 新居家，新期待
11 一起打造新“宜居标准”

第二章
居家故事

13 **家，安放身心，生出力量**

15 原生力
34 包容力
52 滋养力
71 适应力
86 想象力

第三章
居家展望

101 **家，因你而生**



第一章
居家思考

Chapter 1

你好，
新居家时代

Hello

“哇，这个世界！”

24 年前，宜家从瑞典远道而来，开设了在中国大陆的第一家商场，也带来了全新的家居世界和家居理念。

如今翻阅当年的报纸，我们很高兴地看到有顾客说：“一到宜家，就感觉在那里找到了心目中的家。”

“总有一种物品，能打动人心柔软的部分。”

秉承“为大众创造更美好的日常生活”的愿景，我们致力于“为每个人而设计”，因为每一个你都应享有卓越家具；我们提供轻松体贴的服务，希望实现你的舒心体验；我们欣赏你的灵感，希望释放你的天马行空；我们呵护你的过往和向往，希望你能找到家的归属感；我们提倡可持续的理念，希望赋予居家生活无限意义。

24 年过去了，我们欣喜地看到，宜家在中国从一个城市一家商场，发展到现在全渠道覆盖 310 个城市和地区，从当年新世纪白领青睐的家居新世界，成为了如今每个人的乐园。

她是年轻人自主打造第一个家时的好伙伴；

她也是周末全家人休闲逛吃的好去处。

她是每一次装修最坚实的后盾；

她也是日常家居生活灵感的来源，

或者用我们访问的家居生活爱好者的话来说，宜家“是灵感，是启发，是默契与满足，是生活中的一丝诗意”。

一支甜筒，一个经久耐用的购物袋，一件承载你记忆的家具，一整套满足你需求的解决方案。二十多年来，我们很高兴能与你的日常生活相融合。我们的一位小伙伴说，宜家向消费者抛出橄榄枝，传递了在都市拥有一个家的憧憬和情愫。

明年，宜家即将迎来陪伴中国消费者的第 25 周年。新起点，新未来，让我们接过这根橄榄枝，开启新的梦想。



打开居家新世界

Embracing the brand new world of Home Furnishing

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

迎来新居家时代

Welcome the new era of home living

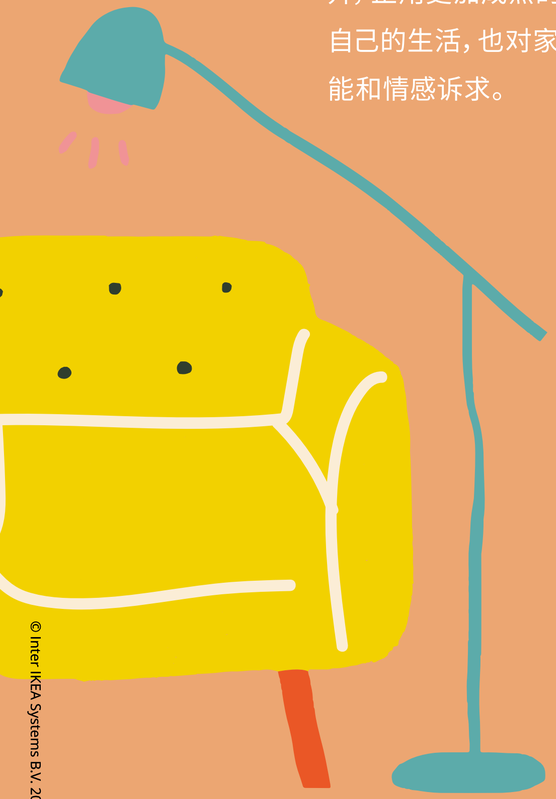
在陪伴中国消费者的二十多年来，我们有幸见证了中国经济和社会的飞速发展、中国文化和消费生活方式的传承与创新，同时也有幸参与了中国人家居生活翻天覆地的变化。

尤其是近五年，我们观察到中国消费者对家的梦想和规划不断提升，正用更加成熟的眼光追寻适合自己的生活，也对家寄予了更高的功能和情感诉求。

突如其来的疫情使我们在家里的时间变多了，更是给每个人的生活带来了深刻的变化。

不再为公司打工的年轻人，把家变成了自己的 studio；互联网服务的便利，让我们得以轻松在家购物；我们珍惜与家人共处的时光，愿意把出门的劳顿省下来，专注在相互陪伴这件事上；现代家庭的结构更加多元，越来越多人选择独居，或是与自己的爱宠为伴。

在体验了种种新的居家经历之后，我们开始重新审视家的界限以及居家的意义，毫无疑问，我们迎来了一个新居家时代。







© Inter IKEA Systems B.V. 2022



新居家 - 更多承载包容

以往家是一个点，我们回来，停留，再出发，再回来。

而现在，我们在家里停留的时间拉长了。工作，休息，娱乐，做家务，做运动，做自己……我们的诸多社会身份和个体身份如今悄然集聚在了家的环境中，各种情绪都会被带到家中。

当身心真正回归家中，家也比以往发酵和包容着更多更复杂的情绪。



新居家 - 更多人情延展

都市里，家的范围以门、窗、墙为界限。因为鲜有人情往来，空间的界限也是人的界限。

随着居家时间增多，我们开始有了更多与周围人、周围空间的互动。以家为核心，邻里、社区这些往日被忽视的概念在我们的视野内变得越来越重要，家的无形界限也悄悄得以外延。



新居家 - 更多滋养灵动

交流与互动，陪伴与倾听，关心与支持，给予与回馈……我们在与家人、与朋友、与社区的连接中得到养分，获取力量。家是滋养的源头。家人朋友间的一餐饭，一起做家务，一起聊天，一起对植物的呵护看似微不足道的日常生活，不仅仅获得关爱帮助和抚慰，同样也感到被需要，这一切正在润物细无声地给我们带来了潜移默化的滋养力量。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

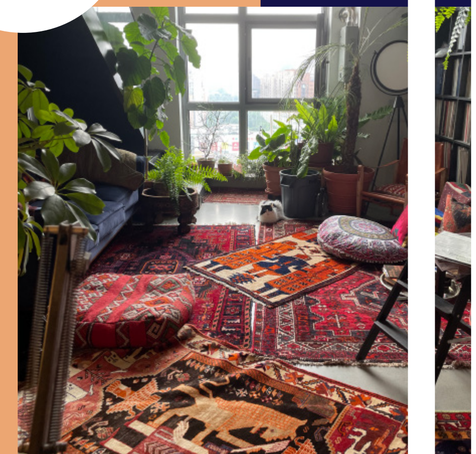


你的改变，
我们看见

We've witness your changing

我们持续关注中国消费者的居家生活、消费理念，生活方式的细微变化。

在社会发展、需求升级、疫情“催化”等多重影响下，我们发现，在新居家时代，中国消费者在生活和居家理念上正在经历五大变化。





© Inter IKEA Systems B.V. 2022

五大变化 5 changes



变化 1

身心健康层面：

更加关照自我，活在当下

以往，人们注重追求个人的成就和效率；而现在，人们更加关注自己的身心健康，“关照自我”的概念被广泛接受和实践着。



变化 2

家庭关系层面：

家是全方位安放身心的栖居之所

在快节奏的现代生活下，以往对许多人来说，家或许仅仅是安放身体的地方。随着居家时间增多，营造一个舒适的家来全方位地安放身心、释放情绪，家庭成员之间相互接纳与包容，比任何时候都更重要。



变化 3

情感交流层面：

回归社区和有质量的居家生活

以往，人们追求广泛的社交圈；现在，人们把视线回归到身边，与家人、邻里、亲密的朋友这些在我们日常生活中长期扮演重要角色的人建立更紧密的情感纽带。



变化 4

日常生活层面：

拥抱灵活“新日常”

以往，家是人们居住的地方；而现在，它扮演了更多新角色，集聚了生活、工作、运动、“云社交”等多重功能。身处不断变化的世界，人们正灵活应对，让家满足不断涌现的新需求。



变化 5

精神追求层面：

在家中寻找新的意义和目标

以往，人们从外部世界寻找新鲜感；如今，人们意识到，居家也是我们和世界相处的一种方式，在家里也可以创造出新鲜的体验，汲取能量，获得快乐和意义感。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

新居家，新期待

New expectation

为了更加深刻了解中国家居生活的变化，洞察消费者的需求，我们不仅与 6 位跨界专家深入探讨了他们对中国家居生活的洞察和前瞻性观点，也有幸通过视频对话、照片“近距离”看到他们的家，了解他们对于家的理解和思考，与此同时，12 位具有前沿意识的家居生活爱好者也向我们分享了他们真实的日常生活。我们想称他们为“睿智生活家”，因为他们对家和美好生活的价值选择让人耳目一新，颇具启发。

研究方法

14 个城市

6 位跨界专家

12 位家居生活和文化爱好者的
创意家居日志，深度访谈和远程做客

1000 份定量问卷

专家



钱诗韵 上海
建筑设计工作室
Nota 创始人



许刚 广州
设计品牌”本土创造“创始人



王衍 上海
同济大学助理教授



Sugar 上海
资深媒体人

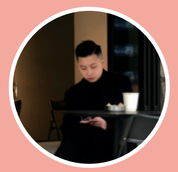


坎迪斯 上海
家居公众号”五十平“主理人



林杰潇 上海
专业整理收纳师

家居生活和文化爱好者



Jimmy 武汉
haha！ 咖啡店店长



启迪 成都
自由职业者



良子 北京
互联网人，家居博主



蒜蒜 广州
家居 UP 主



星光 杭州
互联网人，家居博主



Eric Lai 深圳
滑板厂牌 Vagabond 创始人



谢兰兰 南京 / 马鞍山
护士



程甘霖 西安
西安美术学院教师



Yaho Wang 北京
黑胶唱片店
fRuityshop 创始人



Lemon 上海
精品咖啡店
GentleMaker 创始人



宋嘉怡 无锡
大学应届毕业生



骑原 上海
平面设计师

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家在您心目中扮演着什么样的角色，您认为以下哪些项最符合您的观点？

（百分比为选择的人数比例）样本量：N=1000

家让我感到放松和快乐
让我释放生活中的压力

70%

享受 Enjoyment

- 在人与物的交流、物与物的对话中，通过“享用”获得愉悦
- 专注地做一件事，沉浸其中，释放紧张和压力
- 忙里偷闲，寻找碎片式的美好
- 体验日常感官带来的细微愉悦

渴望 Eager

家是我能感受到归属感的地方
因为有我的家人

54%

归属 Ascription

- 被需要，从付出中找到归属
- 拥有回忆，怀有憧憬
- 从爱好中找到自己
- 不仅从家人，也从邻里好友中得到认同

渴望 Eager

每当我疲倦或迷失时
我的家就是我内心的避风港

43%

安全 Safety

- 摆脱焦虑，笃定踏实
- 自由自在，天马行空
- 预备好身体和心灵，再次出发，去探索去体验

渴望 Eager

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

一起打造
新“宜居标准”

New home furnishhing standard

宜家有幸见证和参与了中国家居生活的变化和提升，中国消费者的新价值、新理念也在不断启发和影响着宜家。在新居家时代，让家变得宜居，需要睿智生活新主张。基于共同的体悟，我们一起打造家的新 “宜居标准”。我们相信，当家的价值不断实现，美好的生活亦将一次次发生。













睿智生活新主张

1. 物有所值“心”价比

值得我为之付出预算、时间和精力

2. 充满灵感的“心”之家

创造并发现更多美好生活的灵感

3. 为我和家打造“心”特色

与个性偏好，

与家庭生活习惯更具相关性

4. 益于身心与环境的“心”价值

为我的家，

你的家和大家的家园带来积极影响

5. 省力省时的“心”便利

简单，容易，全渠道无缝触达

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

睿智生活新主张

Smart living with new ideas

听听“睿智生活家”对家和美好生活的价值选择让人耳目一新，颇具启发。

1



物有所值“心”价比

值得我为之付出预算、时间和精力

- 超值好物
- 经典永相伴
- 简洁有用又百搭

良子，北京 - 互联网人，家居博主

真正的价值是稳定持续的质量。比如宜家的橱柜价格是高的，但是它够全面，它的设计语言是更高水平的，可以让我使用得更长久，帮助到我的日常。





林杰潇，上海 - 专业整理收纳师

我会选择超值好物。超值好物是指那些品质高于它本身价格的产品。它的价格可以是贵的，也可以是便宜的。

Yaho Wang，北京
黑胶唱片店 fRuityshop 创始人

家的灵感就是拥有那些代表你家灵魂的东西，比如你的爱好。





Lemon，上海
精品咖啡店 Gentle Maker 创始人

首先要足够了解自己到底想要过一种什么样的生活，才会往那个理想去靠近。另外，感官可以敏锐一些，我们需要居家氛围感的觉醒。



充满灵感的“心”之家

创造并发现更多美好生活的灵感

- 睡眠的纯粹
- 沉浸式体验
- 家的灵魂是要有风格，更有“格”

2

3



益于身心与环境的“心”价值

为我的家，你的家和大家的家园带来积极影响

- 自然健康
- 交换与节能
- 把自然意象请进家

Sugar，上海 - 资深媒体人

绿色可回收是一种环保，用很多年也是一种环保。我愿意选择更经久更耐看的物品，更经典的设计，第一眼就被惊艳到的我反而会考虑一下。





钱诗韵，上海
建筑设计工作室 Nota 创始人

所有东西都从自然里来，回到自然里去，把自然意象带进家，多引入自然光线和空气。

骑原，上海 - 平面设计师

需要买家居相关的产品时，我会用宜家的 app，一看就大概知道哪一个是我要的，然后直接线上下单。这样可以节省时间。





王衍，上海 - 同济大学助理教授

当我开始买一些比较深度的宜家产品时，发现它在提供安装便利性方面还能这么做，这背后是很重要的设计问题，非常有乐趣。



省力省时的“心”便利

简单，容易，全渠道无缝触达

- 有效互动
- 千人千面
- 即刻享受

4



为我和家打造“心”特色

与个性偏好与家庭生活习惯更具相关性

- 全家庭友好
- 让家给你舒适的拥抱
- 优先当下需要

蒜蒜，广州 - 家居 UP 主

不要急着买买买，先从生活习惯出发，了解自己和家人的需要，再去选择产品。不要去追求那些被创造出来的需要。



5

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

第二章
居家故事

Chapter 2

家，
安放身心
生出力量

Strength

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，
安放身心，生出力量

Stabilize life , raise up strength

过去几年的新居家生活，让我们比以往更清晰地体察到自己想要什么。那么，究竟如何来实现我们的睿智生活新主张呢？

让我们不妨来引用宜家创始人英格瓦·坎普拉德的一句话：“宜家精神是强大和身体力行的现实。力量来自于简单的行为。” 回归简单，其实家本身就是我们触手可得的能量之源。正如在今年的研究中，我们发现了家所蕴藏的由内而外的五种力量。

我们也想借此分享一些“睿智生活家”的小故事，看看大家是如何在践行新宜居标准的同时，也获得了居家所赋予我们的力量。

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

家，给你找到自我的力量，
让你在舒适中收放。



© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

家，给你包容情绪的力量，
让你在接纳中融合。



家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

家，给你滋养连接的力量，
让你与家人朋友一起成长。



家，给你适应当下的力量

适应力
Adaptability

家，给你适应当下的力量，
让你灵活面对变化。



家，给你开启梦想的力量

想象力
Imagination

家，给你开启梦想的力量，
递给你通向未来的橄榄枝。



家，给你
找到自我的力量

Find your strength

每个个体的感受力是最重要的。空间、色彩、物件、人……如果这些是适合你的，它会产生一种自在的感受。

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

回归本质，关照自我，找到内心的节拍，由内而外地生发出力量，在真正的舒适中收放自如。

16 **我们的发现**

17 **居家故事**

- 17 钱诗韵，上海，建筑设计工作室 Nota 创始人
- 21 Yaho Wang，北京，黑胶唱片店 fRuityshop 创始人
- 25 启迪，成都，自由职业者
- 29 星光，杭州，互联网人 / 家居博主

33 **小贴士**

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家的范畴在现代哲学家看来属于 " 自然世界 "。对每个人来说，家都是一种基本的存在体验。

家是以“我”为中心而展开的一组同心圆。自我是这个中心的原点，她 / 他的安康和舒适是一切的开始。

在新居家时代，面对不确定，人们寻求安慰和力量。舒适可以治愈我们。其中，最容易实现的当然是表面的舒适，比如穿着宽松的居家服，“葛优躺”在沙发上刷手机，或是随心所欲吃吃喝喝，满足自己的口腹之欲。

但是，小心这样的舒适成为懒惰和无聊的伪装。

真正的舒适，往往来自与自己更深的连接。我们追求轻松、熟悉、安全，它意味着慢下来，在日常琐事中找到细微的美好；意味着与家里的物件用心交互，细细体味；意味着享受自然的点滴，就像植物一样去汲取大自然的平静和能量；意味着放下世俗对房子的标准，享受自己的一方小小天地。那些越简单的事物和价值，越能满足我们所有的需求，延伸出新的可能和希望。

真正的舒适，也是在舒适中追求小小的变化。这种积极的舒适会伴随着一些“不舒适”，放弃躺平的轻松，放弃报复性熬夜刷剧的放纵。去运动健身，在流汗中感受多巴胺分泌的快乐；放下手机，沉浸在阅读的世界当中；用时间去积累，培养自己的爱好。

在这些看似“不舒适”的改变中，我们会获得小小的力量去感受笃定，去肯定和表达自我，去找到和发现自我。



我们的发现

Our findings　家，给你找到自我的力量

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

家的故事

房屋类型：1992 年建造 6 层楼房
房间布局：两室一厅
总面积：47 平方米
居住年份：4 年

上海



钱诗韵
39 岁 建筑师
一人

“...就像一盆植物一样，家是慢慢养成的...”

怎样让家变得舒适？作为一名建筑师，钱诗韵的建议是我们要像猫咪使用胡须一样，懂得用身体去丈量我们的空间。

“家就像一盆植物，是慢慢养成的。不管是谁设计了我们的房子，都要在生活里慢慢改到适合自己的样子。有时候，甚至不用去特意规划，东西用着用着，就会停留在它该在的地方。”

这些比喻是不是让人耳目一新？那是因为不管是在工作中，还是在对家的 “养成” 中，钱诗韵都特别提倡 “Biophilia”——亲生命设计的理念。

亲生命，不仅意味着使用木头等可再生的纯天然材料，更直接的是把阳光、空气、水和植物这些自然意象请到家里来。尽可能多地引进自然光线，让空气流动，让植物生长。因为能给我们带来快乐的，往往是这些最本质、最基础的东西。

在她看来，家不一定要有风格，但要有格。格是气质，是调性，是个性。Art Deco 的大门，二十世纪初法国的玄关架，老上海的柚木花几，贵州的竹编提篮……她的家就像一个流动的、即时更新的小展馆，随处可以坐下来，和有趣的物件对话。

“家是另一个我”，在使用这个空间的过程中，家变成了我们的样子。通过家，我们也了解了自己。

家的快问快答

Q: 如果可以给一个家制定宜居标准，你家的宜居标准是什么？

A: 好用，节能，耐看，可变。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

舒适的场景

钱诗韵
上海
47 平方米

家的快问快答

Q: 在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么？

A: 早晨的梳妆，让自己慢慢醒过来，适应一天的开始，准备好离开舒适区。

Q: 这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么？

A: 快递来敲门了……

亲生命性 **自然意象** **园林感**

在家里“逛园林”

如果说使用纯天然材料、把自然意象请到家里是对亲生命性理念的初中级诠释，那么在钱诗韵眼里，中国的园林是对亲生命性的一种高阶理解。通过对视线的引导，一步一景，在动与静之间停留和发现。

她在上海市中心的公寓建于上世纪八九十年代，是当时典型的“长年糕”户型，一进屋就能一眼望到阳台，把整个房间“看穿”。

尽管曾经在库哈斯联合创办的荷兰大都会建筑事务所 (OMA) 工作过，但相比于西方极简的直线性设计，钱诗韵更愿意把中国的古典园林引入自己的家。“中国的园林不会一眼看到头，总是弯弯绕绕，让你在一块石头前停下，引导你去观察。”

冰箱、厨房、橱柜……家里的每一个单体都被她仔细调遣，成为空间动势的组件，不断改变观者的视角，探索与发现，把家“逛”出了园林感。

其中特别值得一提的是家里近十个形态各异的小凳子，可以坐，也可以当小茶几、小脚凳。这让她可以随处坐下来与家里有趣的物件对话。

甚至，物件与物件之间也可以对话。比如书房里面对面的小沙发座，还有书架上橄榄油瓶子和开瓶器组成的“一男一女”。







临窗看小鸟筑巢

居家隔离期间，钱诗韵住在男朋友家。从窗口望出去，复兴路上的法国梧桐树从初春光秃秃的枝丫渐渐变得枝繁叶茂。有只小鸟每天在窗口出现，嘴里总是叼着一片树叶，在附近的树冠上筑了窝。

“说不定它的窝比我们的舒服多了。”对钱诗韵来说，小鸟筑窝是一个关于家的隐喻。就像小鸟一样，原住民们造住所的材料也是从自然里来，回到自然里去。因为当我们使用纯天然的材料时，会有一种天然的连接，感到舒适亲切。

在钱诗韵家，采用了实木复合地板、上环保木蜡油的木质橱柜，这些纯天然材料的使用被她称为亲生命性的间接经验。

而更直接的经验来自阳光、空气、水和植物。她在家里的门窗上大量使用了玻璃砖来增加采光。当阳光透进来，有着 bling bling 的渲染效果，隐约闪烁着的人影还有某种原始的信息交互功能。

人为的灯光也可以模拟大自然。在她家里，绝大部分灯光都看不到直射光源，让眼睛更舒服，家的氛围更静谧。



舒适的时刻

舒适来自亲近自然，回归生活的本质，像植物一样去汲取自然的平静和能量。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

舒适的角落和物件

钱诗韵
上海
47 平方米

美

情绪

感受

在当下的新居家时代，我们比以往更加渴望接近大自然，而窗户和阳台是家里最接近外界的地方。

钱诗韵把客厅安在了阳台上。她喜欢在这里看书、吃早餐，在这个半户外的空间里享受阳光和自然空气。同时，这里也是她的“植物宝宝们”安家的地方。

平时投入于工作，很容易忘却生活中一些基本的快乐。“你有没有那种体验？在工作特别忙的时候，哪怕点了一个很好吃的东西，但吃了以后完全不记得是什么味道。很可惜对不对？”

现在，她会有意识地让自己多放一些注意力在享受生活上。因为，“生活的本质是你所享受的一切。给我们带来快乐的，往往是基础的东西，越是基础简洁，越是有长久的生命力。”



阳台上的客厅

奇数的窗户：钱诗韵把阳台上惯常的 4 扇窗户改成了 5 扇。

因为无论是古希腊、古罗马的神庙，还是中国唐代的古建筑，中西方的古典建筑大部分遵循奇数开间的原则。这样人站在中心点的位置才会正对着玻璃窗，而不是两扇窗之间的窗框。

当她提出这个要求时，做窗的师傅不由得一愣……

“实际上回归本质的话，难道不应该是这样的吗？我不会去考虑流行什么或者惯常怎么做，而是会想背后的逻辑是什么。”



单轨窗帘：窗前有一层窗纱和一层遮光帘，但钱诗韵让它们共享了一根轨道，一头装窗纱，一头装遮光帘。这是为什么呢？

“白天需要私密性的时候，我会用窗纱；晚上睡觉不希望有光线漏进来的时候，我会用遮光帘。既然这两个场景不会重合，为什么我需要两根轨道呢？当我想通这件事情后，就决定用单轨，想用哪头拉哪头。”



植物宝宝：大叶伞，鸭掌木，金鱼草，金叶小天使……钱诗韵在家里养了许多植物，称它们为“植物宝宝”，把阳台的空间尽可能地留给了它们。

居家隔离期间住在男朋友家，小葱稀缺，她还养起了洋葱，每天在窗边看看它，要炒菜了就剪一段替代小葱。

“我觉得家就像我养的金鱼草，需要被照顾呵护，但它也会回报给你无限的舒适度、修复力和美好。”



座椅：和书房里的小沙发座一样，阳台上的椅子也被摆放得很有对话感。

“我和公司里刚刚入行的小伙伴也会说，沙发组不是面对面一放就好了，它们必须形成对话，让人光看平面图就感觉到有故事在发生。”



瓦猫：瓦猫是云南丽江等地区传统民居房顶正中用来镇宅的“神兽”。在钱诗韵家这个“流动的展览馆”，成了一件有趣的展品。

“瓦猫我家有两个，阳台上的这个不是常规造型，我觉得样子很摇滚。”

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

家的细语

我最想对家说的话：

疫情没在自家，
我想看看你怎样了。

家会这样回复我：

没有你我很 lost。



IKEA LINNMON
利蒙 书桌

我已经跟随主人十多年啦，当初，她特意为我选择了红黑颜色的桌腿，来搭配家里的紫色地板。

搬进这个家以前，她就想好了要带我一起来。所以特意按照我的宽度定制了一面墙呢。



IKEA BEKVAM
贝卡姆 踏脚凳

主人很喜欢我，觉得我用途多样。想要够到高处的时候，脚一踩，我就是个小阶梯；平时在沙发边，我是她的小茶几；而在男朋友家也有一个，可以当作床头柜来使用。

她觉得我没有上漆的设计也很妙，每个家庭可以自由发挥，把我涂成不同颜色。



Art Deco 风格大门

主人不想要一扇长得特别彪悍的防盗门，正在她发愁的时候，通过朋友找到了我。

我是从余庆路上一所老公寓里拆下来的，老上海的 Art Deco 风格，大小跟主人家的门洞正好相配，中间嵌的波纹玻璃也和家里玻璃砖的设计相契合，简直像是为这个家定制的一样！



贵州竹篮

我是主人从贵州少数民族的寨子里收来的手工艺品，是当地人用来装糯米的提篮。我的造型是依着白瓜编出来的，篮身上有传统的花纹。虽然家里已经有好几个篮子了，但主人还是忍不住收了我！

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

家的故事

房屋类型： 12 层复式
房间布局： 一室一厅
总面积： 80 平方米
居住年份： 3 年

北京



Yaho Wang
39 岁 黑胶唱片店
创始人
二人二猫一狗
家像亚热带雨林

“...我的家不讲风格，
是由爱好堆起来的，
它们是灵魂所在...”

“Soul, can you feel it”，在 Yaho Wang 家的唱片机旁竖着一张黑胶唱片，上面印了这样一句话。他在北京开着一家业内很有影响力的黑胶唱片店。而黑胶，也正是他家的灵魂所在。

Yaho 说，他的家不讲风格，是由爱好堆起来的。

家里最引人注目的是他所钟爱的整墙的唱片，以及妻子所钟爱的满墙的书籍。地板上一层叠着一层的波斯地毯，是妻子探究历史所延伸出的爱好。

大量的植物把家里营造出了热带雨林的氛围感，有不少是别人养不活放弃的，被妻子捡回来重新焕发了新生，这也是她的乐趣。

对于家，Yaho 很重视“融合”的概念，这其中，既有人与人、人与宠物的融合，也有人与物、人与空间的融合。“融合度高，才有归属感、安全感。”

在 Yaho 家，很少有纯装饰，所有的物件都是要使用的。融合，就是它们使用起来刚刚好。

顺手对他来说有多重要？定制唱片架的时候，他发现最上面两层爬上凳子也够不到，索性给锯了！

家的快问快答

Q: 如果可以给一个家制定宜居标准，你家的宜居标准是什么？

A: 大窗，阳光，较高的层高，点状暖光照明，亚麻床品，泡泡浴缸。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

舒适的场景

Yaho Wang
北京
80 平方米

家的快问快答

Q: 在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么？

A: 下班回家听音乐，感到放松，专注属于自己的时间。

Q: 这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么？

A: 隔离 100 天后回家的第一个晚上。

用心交互 **表达自我**

找回踏实感

音乐，从每天早晨开始

除了睡觉的时间，Yaho 家时刻有音符在跳动。

每天早晨起床洗完脸，Yaho 就要下楼去挑一张黑胶唱片来放了。

无论是在唱片店里还是在家，Yaho 都收藏了大量的黑胶唱片。他对这两个空间的黑胶有所区分：“店里基本是我做 DJ 需要琢磨的盘，律动性比较强的。拿回家的以爵士为主，传统爵士、灵魂爵士、硬波普、blue note……基本上是不费脑子，身体会跟着它走的那种，也吵不到家人。还有一些比较稀有、想收藏的盘也会放在家里。”

刚起床人还没有完全清醒，Yaho 会放些舒缓的硬波普，帮助自己醒过来。这个时候妻子通常还在睡，他会把音量开到特别小，当作背景音乐。对他来说，“这是一种习惯的状态”。

“鼓捣” 那些唱片、设备，是 Yaho 每天最有乐趣的事情。“把盘拿出来换个皮啊，按序列排好啊，调试一下看高音低音变没变，换个电容电阻啊……我时时刻刻都在使用它们，与它们互动。”

正是在与唱片的用心交互中，Yaho 感受到了与家的融合，“感到这个空间是我自己的”。







隔离间隙，在家沉沉的一觉

今年，Yaho 不巧在外被隔离了一百多天。期间回家睡的那一觉，是他今年最难忘的事情之一。

先是 3 月去上海出差，由于腿不慎摔伤而滞留，Yaho 经历了当地的封控。那段日子寄居在朋友出租的房子里，他感觉一切都很陌生。“当你跟物品没有交流互动的时候，你会感觉这些东西不是你的。”

他最想念的是家里的床垫和枕头。Yaho 家使用的床垫是 IKEA MAUSUND 毛松德。他说：“我一直买宜家的床垫，软硬可以试，睡得特别舒服。”

为了让暂住的地方稍微有那么点家的感觉，Yaho 特意去买了床褥和三个枕头加以比较。“在那样的环境下，睡眠和休息肯定是第一位的”，这是人最根本的需求之一。不过 Yaho 知道，再怎么努力，那也不是自己的家。因为“家要升级到精神层面。可以听音乐、看书、喝咖啡，那才是家”。所以当他回到家的时候，第一件事情就是去摆弄自己心爱的唱片，触碰家里的物件，找回对家的感觉。就在这个过程中，Yaho 突然接到了电话，被通知要去集中隔离。当急忙解决了一系列现实问题后，他决定躺在床上睡一会儿。

“头一粘枕头，就觉得我的感觉找回来了。这是我睡觉的枕头，这是我的床，这个家是我的……”在这种踏实感的包围下，他很快就睡着了。



舒适的时刻

舒适来自爱好，与心爱之物互动交流，享受乐趣。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

舒适的角落和物件

Yaho Wang
北京
80 平方米

美

感受

意义

在 Yaho 家复式两层的家里，没有任何隔断，整个空间融为一体。

吃完午饭阳光好的时候，他和妻子、两只猫一只狗喜欢一起躺在客厅正中间晒太阳。他们被热带雨林般的植物围绕着，身下是一层叠着一层的地毯，柔软舒适。阳光从楼上楼下连通的大落地窗照射进来，心情正好。

在这个以爱好为灵魂的家，Yaho 和妻子的钟爱之物都淋漓尽致地展现在客厅这个空间里。家具的尺寸、摆放原则都根据他们的使用习惯量身定制。

Yaho 所说的“融合”是怎样体现在这里的？让我们一起去看看吧。



客厅

层层叠叠的地毯：Yaho 的妻子喜欢历史，最近正对波斯、赫悌、幼发拉底河、底格里斯河等等感兴趣。这些地毯是从她最近的爱好中延伸出来的。

“我太太会把她最近喜欢的事物融入到家里。地毯是她的爱好，买多了就往上叠呗，一层叠一层，出发点并不是为了美观。”



唱片架：如何收纳自己的海量唱片收藏？Yaho 在逛宜家时找到了灵感，定制了这个唱片架。

为了符合自己对顺手的要求，当发现踩上凳子也够不到架子最上面两层时，他索性给锯了。

“与家里物件的融合，就是使用的时候它们像为你量身定制的一样。”



扶手椅和沙发：平时，Yaho 喜欢坐在扶手椅上，妻子则喜欢坐在沙发上。它们的摆放位置可是有讲究的。

“当我坐在扶手椅上的时候，正对着音箱。高音的位置差不多是和我的耳朵平行的。而我太太坐在沙发上离书特别近，伸手就能拿到。”



植物：Yaho 形容他的家像热带雨林，因为常年有植物围绕。其中有好多是邻居养不活被妻子捡回来的。

“她养活了就很有成就感，以此为快乐。就像我跟唱片，她和植物也有交流，回到家就会观察叶子黄没黄，该不该修剪，背后要花很多时间。这是一种对话和交流的过程。”



大落地窗：Yaho 家有着楼上楼下连通的大落地窗。当初装修的时候，他们牺牲了楼上一半的面积来换取这种垂直的空间感。这使得客厅从午后到太阳落山前这段时间都有阳光。

“阳光和空间感会影响你的心情。对我来说，阳光、地毯、通透的视觉是获得滋养的三大条件。”

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

家的细语

我最想对家说的话：

感谢有你，
居家的日子才会变成享受。

家会这样回复我：

共同进步！



开放式厨房岛台

女主人不喜欢做饭的时候一个人在厨房背对人，感觉像是厨师或是家庭主妇。开放式的岛台让她跟大家有了视觉、语言上的交流，朋友来了可以一起聊天听音乐，刷盘子的时候也感觉没那么累了。

集做饭、吃饭、工作等功能为一体的岛台选择了水泥台面，这样不容易油腻，比较干爽。



油烟机

我的高度有讲究。开放式厨房容易有油烟。如果我太高的话，抽油烟的效果不好，太低的话，炒菜又不方便，所以我的高度是按照女主人的身高量身定制的！



《Dust & Grooves》

主人很喜欢翻我这本书，看看其他音乐爱好者在家里是如何收藏的，了解这个人的性格。对他来说，家是一个私密的地方，可以了解到一个人的内心深处。



蒸山药、白薯、南瓜

有时候，味蕾最能触发对家的想念。主人在外隔离的时候，特别想念家里的饭菜。

家里最典型的食物就是我们粗粮，主人把我们当作日常的主食。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022



启迪
32 岁 自由职业者
三人
家像人

“...一家人可以一起玩，但也要有自己的空间...”

家是什么?

对于启迪来说，首先浮现的是一幅画面：周末早晨，女儿在画画，老公在东走西走，她在客厅的吧台前做好了牛油果三明治，大家一起围坐到圆桌旁，一边吃一边聊天。

她说：“想到这样的时刻，就觉得很温情。”

启迪懂得，家不是追求绝对公平的地方。在和家人相处时、在家务的分配上，她愿意有一份包容和体谅。因为想要开心的生活，所以把无条件的爱给到孩子，给到爱人。

她享受和家人在一起时温情舒适的状态。从青城山游玩回来，看到阳台上晾着一家三口的雨衣，感到很幸福。

但爱不是捆绑，“我们可以在一起玩，但每个人也要有自己的空间，满足自己的爱好，给自己充电”。

启迪喜欢运动，喜欢冥想，懂得不时从繁忙的工作生活中短暂抽离出来，让自己放松。

享受和家人在一起，也享受独处时片刻的放空，这就是最好的状态。

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

家的故事

家的快问快答

Q: 如果可以给一个家制定宜居标准，你家的宜居标准是什么?

A: 首先，家里应该是舒适的，舒适的定义是适合，比如生活用品的拿取高度适合每个人，收纳的位置彼此熟悉，有彼此尊重的独立空间和喜好；其次，家务活分配要公平且大家都觉得 OK；另外，要让每个人都拥有归属感。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

舒适的场景

启迪
成都
150 平方米

家的快问快答

Q: 在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么？

A: 烧一壶水，沏一壶茶，感受茶的温度和茶香，时间变得慢了下来。

Q: 这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么？

A: 一家人出去游玩回来，把我们三个人的雨衣全部悬挂在阳台。坐在餐桌上望过去，红色、绿色、白色的雨衣飘在那儿，觉得很幸福。

轻松一刻　“多巴胺式”快乐

关照自我

在吧台泡茶，获得片刻的抽离和放松

启迪从事电商的运营有很多时间在家工作。她形容自己始终处于待命状态，一直拿着手机，随时准备去“扑火”。

在如此紧张的工作间隙，接个水泡个茶让她有了片刻的喘息，得以短暂抽离，回归生活。所以，客厅的吧台是她使用频率最高、待得最久的地方之一。

她说：“在厨房做饭，看着油烟机、洗碗机，没有感到很快乐。但在这里很惬意，感觉自己开了个咖啡馆，很享受自己当掌柜的感觉。”

启迪选用了 IKEA METOD 米多厨房系列橱柜加 VOXTORP 沃托普前板，在柜子里塞了很多小零食。“咖啡店加小卖部，很爽很放松！”

吧台旁边就是冰箱，从里面拿出柠檬、水果来切洗，下午茶一气呵成。周末给全家人做早饭，烧水、烤吐司、切水果也都可以在这里完成。

启迪有好多杯子：“蛋壳杯”用来喝咖啡，大杯子用来泡茶，女儿有专属的草莓杯……在这里，喝饮料成了一件很有仪式感的事情。

“当处理很多很琐碎的工作时，我可能会眉头紧锁。这时去吧台接个水，就觉得有了放松的片刻。”







运动过后，觉得全世界都是自己的

启迪喜欢运动，丈夫是专业的健身教练。受他影响，启迪每周会进行三到四次高强度的训练。

她运动并不以减肥为目的，而是“享受运动过后全世界都是自己的那种感觉”。

每天上午 10 点开始工作前，有两个小时完全属于她自己的时间。她喜欢去上一节体能课。“多巴胺的分泌让自己很开心，那两个小时可以帮我抵御接下来的时间。”

疫情前，启迪经常去探店、泡咖啡馆，向外求索，享受新奇。疫情期间被迫居家，她开始更多地去思考哪些东西是更适合自己的，发展出了瑜伽、冥想、追剧等新的爱好。

她时常会给自己留出五到十分钟的时间冥想，跟手机实现“人机分离”，有时候点上一支香。“有这样一刻可以停下来关照自己，哪怕只有五分钟，也有益于自己的身心健康”。

和女儿的睡前问答时光

启迪家的卧室极简，只有一张床，一条好用的被子，一个小衣柜，一个收纳筐，连床头柜都不需要。

因为启迪希望卧室就是睡觉的地方，她只想单纯地睡个好觉，并不想把手机、水杯拿进卧室，东西越少越好。

每晚入睡前，是她和女儿的问答时光。女儿会问妈妈最开心和最不开心的事，最爱和最讨厌的人。



舒适的时刻

舒适来自从繁忙的日常中抽离片刻，在运动中找到快乐，在睡前感受纯粹。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

舒适的角落和物件

启迪
成都
150 平方米

感受

情绪

意义

启迪一家刚搬进这个新居不久。在软装阶段，她最感兴趣的就是在客厅添置一张 2 米多长的餐桌。“理想中一家人可以在这张桌子上实现各种需求”，但买回来才发现，长桌老是磕碰到她。老公甚至表示：“我好希望有一天这张桌子可以离开这个家。”

或许是受了他的暗示，当父母搬家需要一张桌子时，启迪把长桌送给了他们。“思想上的转变就发生在一个多月的时间里。有时候头脑感觉很需要，但实际是不可预知的，在体验中才能得出结论。”

挪走了长桌，客厅出现一大片“空地”，但启迪觉得很舒服，平时用来瑜伽和冥想，正好可以停下来关照自己。



客厅

地毯：对启迪来说，地毯是和餐桌、椅子一样的家中必备。她喜欢坐在地毯上。作为软装单品，地毯也让家看起来更有层次感。

冬天，她会选择绒毛地毯；夏天则换上清爽的羊毛地毯。小沙发前有张可爱的小熊地毯，经常会被她移动到床边，因为踏上去很舒适温暖。

“偶尔有朋友来玩，坐在椅子上是很正式的。坐在地毯上拿上几杯水几杯酒，氛围更轻松一些。”



电视：以前启迪很“鄙视”先生看电视，可最近她发现，看电视的时间特别放松治愈。平时，她还会用电视放音乐，屏保让音乐很有沉浸感。

“周五晚上孩子睡了，我先生去玩手机了，这个时间独属于我，可以看电视，那一刻太爽了！”



沙发床：启迪家的客厅里竟然有张 “床”！她和家人更喜欢躺着看电视，所以根据自己的生活习惯，让沙发床一直是展开的状态。

“我们没有很多社交需求要在家完成，所以家是很自由的地方，只要我们三个待得舒服就好。”



氛围灯：每次回家，启迪喜欢每个地方都走一遍，先把灯打开。和家人在一起的时候，她会开主灯；一个人独处的时候，她则喜欢把客厅里的 7 盏氛围灯都打开。

“一个人在家的时候，我喜欢把所有灯都打开。这是一种仪式感，我要做足。放眼看去，全是我喜欢的东西，我要好好享受这个空间。”



托盘和小推车：坐在地毯上的时候，带滑轮的小推车、托盘可以盛放饮料、食物，招待客人也很方便。

“我家有许多托盘，我经常用它们来端水杯、盛放水果。”

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

家的细语

我最想对家说的话：

谢谢你，让我有机会更多地和你在一起，花更多时间感受自己内心的情绪变化。你包容我，爱护我，让我有了更多的时间思考。同时我整理你的时候，让自己变得更加轻松了，再次谢谢你！

家会这样回复我：

好好休息，我一直会在这里默默守护着你们！



燕子平衡挂饰

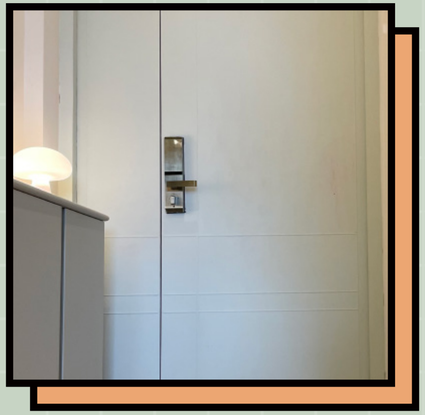
当风一吹，我就像是迎风飞行的燕子，在动与静之间寻找平衡。主人的爸爸也觉得我很有意思,也在家里布置了。有时候，对于家的热情会相互影响。



IKEA KLYKET
克吕凯 折叠挂钩

我们的高度和家里小主人的身高相匹配，是用来给她挂书包的。

主人很重视让生活用品的拿取高度适合家里的每个人。在小主人将来的卧室，灯的开关也特意把高度做低了。



可以画画的门

我被刷上了黑板漆，这样小主人就可以尽情作画啦！



圆餐桌

小时候住在外公外婆家的时候，主人就在圆桌上吃饭。所以也为自己的家选择了我，希望一家人能团团圆圆。

她超爱坐在这里往客厅的区域望去，看着纱幔被风吹动，感到这是她的家，庆幸能有这样一个地方,体会安全感和归属感。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

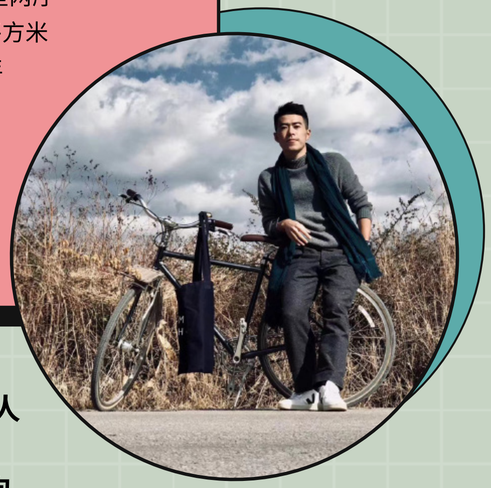
家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

家的故事

房屋类型：2014 年建造 6 层楼房
房间布局：三室两厅
总面积：116 平方米
居住年份：7 年

杭州



星光
33 岁 互联网人
一人一狗
家像我的小狗

“...家像我的小狗，安静陪伴，不施加任何压力...”

曾经当过消防员的星光，现在是“大厂”的打工人。而他小时候的梦想是做一名宇航员，探索宇宙，遇见未知。

所以，他喜欢太空风，喜欢硬朗的不锈钢材质，也喜欢探险精神。他喜欢把旅行中、工作中的新想法、新物件带回来，当人一直在革新，让家也跟着自己一起更新成长。

疫情之后，并不是所有的场所都随时可以触及。于是，星光升级了咖啡机，多买了唱片，多养了植物，让家里的一切以他的生活方式为重心，满足自己的个性。

好在，他所处的社区里就有不少兴趣相投的朋友。住在杭州的良渚文化村，他和朋友们喜欢说“我住在村里”。

在星光眼里，家就像自己的小狗，安静陪伴，不施加任何压力，而不是像热恋期的情人那样炽热浓烈，需要被高度关注。

在家这一方轻松自在的天地里，星光很善于打开感官，享受那些细微的快乐。比如周末早晨 8 点的时候微微醒来，在床上打个滚继续睡的慵懒；又比如傍晚时分，透过书房的窗户，看到那一抹照耀着远山的夕阳。

家的快问快答

Q: 如果可以给一个家制定宜居标准，你家的宜居标准是什么?

A: 舒服，干净，让自己开心。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

舒适的场景

家的快问快答

Q: 在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么？

A: 周末朋友欢聚时刻。这是高质量的情感连接，感受到彼此需要与包容成长。

Q: 这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么？

A: 有一天上午，南阳台的光突然直射到了餐厅。

细腻感受　自我滋养　创造快乐

感受植物的生命力

小时候，爸爸喜欢种花养草。潜移默化之下，星光也喜欢植物带来的生命力。

刚开始装修这个家的时候，他和许多人一样，买了各种各样的网红植物。后来他才发现，真正适合他的是龟背竹这一类热带植物。他喜欢龟背竹的阔叶，也喜欢它好养活，有时候即使一个月不浇水，也能长得很好。

星光很享受给植物浇水带来的治愈感。“看到叶子上的灰尘从有到无，你会觉得它的绿色好像更鲜亮了。”

有时去阳台浇水的时候恰好有阳光，透过阳光看浇水壶洒下的水雾，是一幅美丽的画面。

夏天的时候，龟背竹差不多每周都会长出一片新叶，“能感觉到它在向上生长”。当浇到这片很小的嫩叶时，星光会特意调低浇水的强度，细心呵护生命的成长。

运动过后吹穿堂风

作为“大厂”的打工人，星光回到家通常已经是 9 点以后了。他回家的第一件事是开灯，“当灯光打在桌上，就觉得我回家了”。

尽管回来已经累得不行，他还是习惯去地库打个网球，或者在家做些别的运动。







等运动过后，他会喝点冰水，吃点水果，在餐厅里坐一会儿，“浪费个半个小时的时间，听听音乐，等我的汗变干，纯放空的状态”。

即使是炎热的夏天，夜晚的风也变得凉快起来。这时他会把两边阳台的门都打开，感受穿堂风吹过。

体会泡沫在皮肤上爆裂

对于星光来说，泡澡是一件自我滋养的事情。

因为“人在母体里被水包裹着，泡澡的时候也是这样一个状态，让人感到安心，仿佛回溯到了生命的源头”。

他喜欢浴室里西晒的阳光。忙碌了一周，他很享受周末泡在浴缸里放空的时光。

这是感受当下的好时候：感受水温，感受沐浴泡泡在皮肤上爆裂的感觉。伴随着白噪音和香薰的味道，喝一口红酒，感受它从舌尖滑过的滋味。

星光有个好看的浴缸置物架，用来安放香薰蜡烛、酒杯和沐浴用品。但享受并不一定要靠物质来达成。以前在部队的时候条件有限，他会把手机丢进一个大口径的杯子里充当扩声器，照样可以听着音乐随便歌唱，让整个人放松下来。

他说：“在任何时候都可以去创造快乐。条件跟得上就买，跟不上也可以在有限的环境里想办法找到同样的快乐。”



舒适的时刻

舒适来自敏锐的感受力，打开感官，体会细微的美好。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

舒适的角落和物件

星光
杭州
116 平方米

美

感受

意义

由于平时工作忙碌，只有早饭能在家里吃，每天早上 8 点的咖啡时间，是星光日常不可或缺的珍贵时刻。它的意义在于，“告诉自己，新的一天又开始了，每一天都要好好爱这个世界”。

他喜欢用不同质感的杯子搭配不同的饮品，感受它们在唇间不同的“化学反应”。到了周末，他会邀请“村”里的朋友来家里聚餐。餐厅的灯特意调得很低，大家围坐在圆桌前，有一种氛围感。即使是不能串门的居家隔离时期，他们也会相约“云喝酒”。

对于射手座的星光来说，友情特别重要。“成年人有许多情绪需要消解或者被看见，朋友在情绪价值的提供上比家人更重要。”

他喜欢群居生活。而住在良渚文化村里，“村民”就是一个大家庭，有活动的地方就有家。



餐厅

放咖啡机置物架 IKEA BOAXEL 博阿克塞衣物悬挂系统：自从升级了咖啡机，星光一直在寻觅一款安置它的架子。在北京出差时，他和朋友聊起，一起去逛了宜家。在那里，这款衣物悬挂系统被展示成小朋友写字的桌子。嗳，用来放咖啡机也挺好？回到杭州后，星光把它买了回来。

“在对物件的使用上有时不必拘泥于它本来的功能。我家用来收纳唱片的架子也一样，原本是个杂志架。”



和饮品口感搭配的杯子：“有段时间，星光很喜欢搜寻器皿。在他看来，好看的器皿让人开心。而好看并不与价格划等号，他既有千余元的奢侈品牌咖啡杯，也有 10 块钱买来的打折品。

“我喜欢用不同质感的杯子来喝不同的饮料。黑陶大手柄和柠檬水，锐利清爽，喝柠檬水有种通透的感觉；软磁杯则让我感受到拿铁奶泡的绵密温柔。”



《POPEYE》杂志：早晨听着音乐吃早餐的时候，星光喜欢翻翻杂志，偏爱看视觉、生活方式类的刊物。

“这本杂志每年三四月会有一期专门讲全球各地男生的家，风格各不相同，但看起来都很舒服。记得其中有一位很随性，床单可能是自己做的，灯是跳蚤市场淘回来的，桌子是自己刷的，整个家围绕自己的生活重心展开。”



不锈钢材质的吊灯：在中古店看到这盏吊灯的时候，星光和朋友都很喜欢。但朋友们把它让给了星光，因为知道他喜欢不锈钢材质，觉得这盏灯上写着他的名字。

“我家有两种材质的物品特别多，一个是不锈钢，一个是塑料。不锈钢是因为我以前蛮喜欢包豪斯的，虽然中规中矩，但结构方面很精巧；塑料家具则源于小时候想当宇航员的梦想。”



圆桌：星光把餐厅里原先摆放的长桌换成了现在这张圆桌，因为他喜欢相处时大家在一起更紧密的感觉。

“这张圆桌我第一眼就很喜欢。长桌被我挪到阳台上放植物去了。”

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

家的细语

我最想对家说的话：

辛苦了，谢谢你的陪伴。

家会这样回复我：

也谢谢你，让我不断新生。



朋友的礼物“拥抱”

主人给我取名为“拥抱”，是朋友拍摄的摄影作品，送给他作为礼物。

主人刚从部队退伍时，曾想和两个朋友成立一个工作室。虽然最后工作室没做成，但他们共享了许多自己拍的照片。他很喜欢我，一直挂在客厅里。



摄影作品
“东京街头的宇航员”

主人把我放在床头，成为宇航员是他从小的梦想。

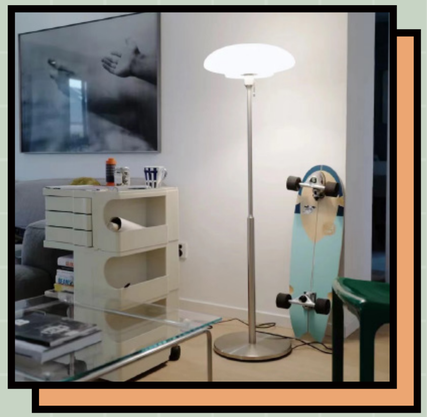
直到现在，他还是很向往宇航员的世界。宇宙特别大，会有更宏大的视角，遇到很多不曾见过的事情。



IKEA KVISSLE
克维索 杂志架

别被我们的名字限制住了想象力，我们在主人家的作用是收纳黑胶唱片！

他觉得黑胶的声音更真实，更接近原声，表达也更细腻，更让人放松。他会买落日飞车、盘尼西林等国内慢摇的专辑，也喜欢 Coldplay 这样的老牌摇滚乐队。有时候，还会纯粹因为封面好看而买一张唱碟。



IKEA TALLBYN
泰尔比恩 落地灯

主人说我是“平价美好氛围营造者”。他很喜欢这个系列的灯具，价格亲和且造型复古。夸我在那些夜晚或阴天亮起的微小灯光，给予了整个家温暖的包裹。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你找到自我的力量

原生力
Oneself

家，给你找到自我的力量，
让你在舒适中收放。

Tips & ideals

来自专家和小伙伴的贴士

在你工作的间歇，有时间去喝一杯咖啡，吃一点点心，补充一些体力，或者和同事聊聊天，这就是瑞典人的“FIKA”。松弛和紧张状态并存的时候，你会更加珍惜当下属于自己的时刻。



Sugar | 上海 | 资深媒体人

忙里偷闲

避头尾间断类型

运动可以缓解焦虑。在健身房，我专注于要把杠铃推上去。这种强迫性的专注让我没有时间去焦虑别的事情。运动完以后有一种非常自信的感觉，会觉得没有那么值得苦恼了。



宋嘉怡 | 无锡 | 大学应届毕业生

激活感官

亲手拉花的咖啡，对朋友来说是一种款待，对我来说是一种心理成就，让我特别陶醉。我每天早晨用一杯咖啡唤醒自己、犒赏自己。做完咖啡放在餐桌上，我会坐下来刷一会儿手机再走。我很享受这个过程。



良子 | 北京 | 互联网人，家居博主

珍享小确幸

照顾花园的时候很解压很放松，自己是融入进去的，不会去想其他事情。我觉得种菜种花比刷手机有趣。



蒜蒜 | 广州 | 家居 UP 主

体验真实的互动

睡眠是一件非常重要的事情，可以为你充电。我喜欢用聚氨酯的床垫，它不容易变形，根据不同配方能有不同的弹性和支撑，儿子在上面跳来跳去也很可靠。滑板轮子里也会用到这个材料。



Eric| 深圳 | 滑板厂牌创始人

且舒适且活力

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你
包容情绪的力量
The power of empathy

35 **我们的发现**

36 **居家故事**

- 36 骑原，上海，平面设计师
- 40 Lemon，上海，精品咖啡店 GentleMaker 创始人
- 44 程甘霖，西安，西安美术学院教师
- 48 许刚，广州，设计品牌“本土创造”创始人

51 **小贴士**

试着像对待小孩一样，也把无条件的爱给自己的另一半，日子也许会更好一点。

家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

接纳自己，允许脆弱和不完美，
安全地释放负面情绪；
接纳家人，学会宽容与体谅，
在付出中获得新的平衡和快乐。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

在一个人人把“emo”挂在嘴边的时代，如何释放情绪并且与家人共处？

在一个力求展现完美的社交媒体时代，何处安置我们的不完美和焦虑？

在一个内卷盛行的过度竞争时代，如何面对缺陷和疲惫？

显然，作为一个普通人，在日常生活里，我们无法遁脱所有的缺点和消极情绪。好在，当我们在家里与它们相遇时，家展现了神奇的包容力。

家，似乎可以接纳我们的一切消极负面，接纳一切我们无法在外部世界表露的脆弱。

我们的发现

Our findings　家，给你包容情绪的力量

对于独居的人来说，家是一个可以随时崩溃的地方，可以安全地承托情绪。当然，包容情感不是让负能量肆意生长，把自己淹没在负面的情感里。包容力是让我们在释放情绪、释放眼泪之后重新复苏。

作为家庭的一份子，我们学会体谅、宽容的秘诀不在于计较公平，而是在牺牲、付出中获得一种新的平衡和快乐。已婚有娃的妈妈包容长辈的喜好习惯，体察孩子的情绪变化。

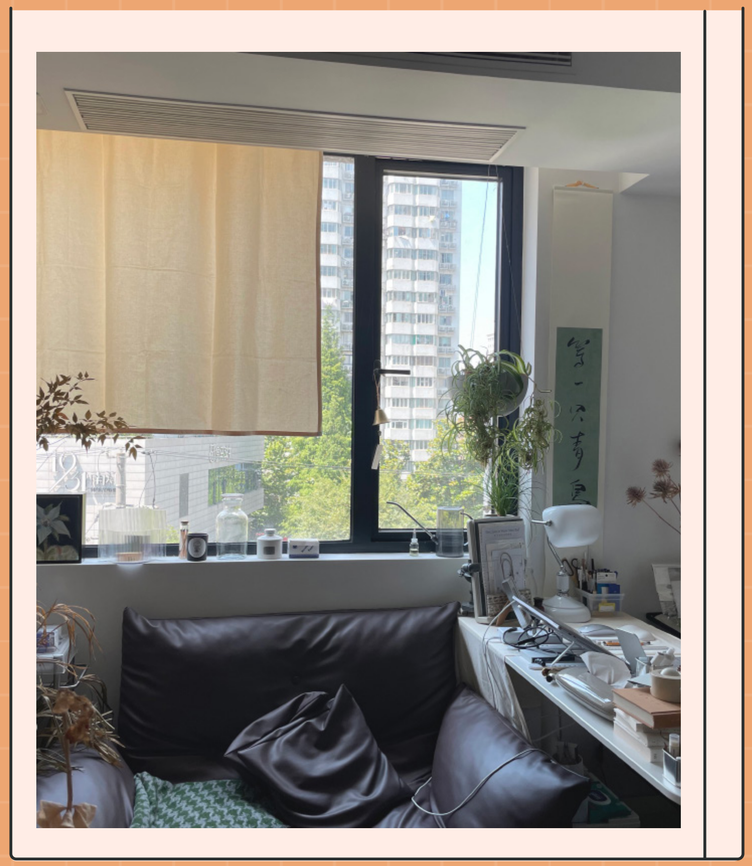
而当深夜孩子入睡后，她的脆弱被包容在洗手间独自停留的片刻。

包容是接纳。

是在收纳家里的物件时，梳理并留下我们所珍视和认为重要的，舍弃那些无谓和无用的。

是当家这个物理空间充满瑕疵或是状态不理想时，不在缺点里暗淡美好生活的希望，而在不完美里找到闪光点，让它为我们而熠熠生辉。

包容更是懂得去接纳自己，接纳家人。当我们减少不必要的情绪内耗，才能用最好的状态来面对生活，面对这个世界。



© Inter IKEA Systems B.V. 2022

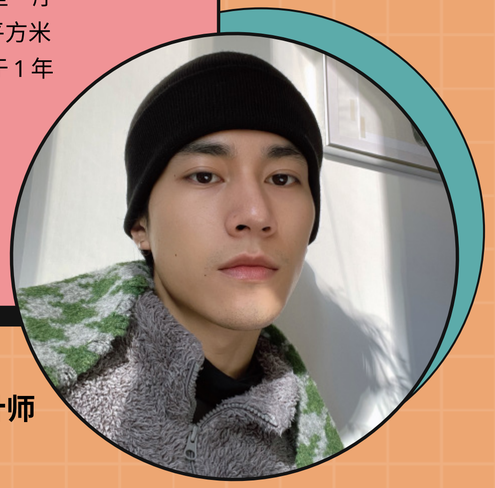
家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

家的故事

房屋类型： 5 层楼房
房间布局： 两室一厅
总面积： 120 平方米
居住年份： 少于 1 年

上海



骑原
26 岁 平面设计师
一人一猫
家像树

“...家是一个可以随时崩溃的地方...”

一张用眼泪组成的地图？

是的。在给自己的家画地图时，骑原选择了用眼泪来丈量。他把家分成五个空间，泪滴越大，代表在那里流过的眼泪越多。因为对骑原来说，家是一个可以随时崩溃的地方。在这里，可以安全地释放自己的情绪。

在从事平面设计的工作之余，骑原还是一名模特。职业要求他在外部世界全副武装，但是回到家里，他可以完全放下戒备，享受和空间、物件、猫咪、朋友之间亲密真诚的连接。

作为一个只身在大城市生活的年轻人，骑原租房子时特别在意两点：一个是必须要有大窗户，可以看到外面的世界；一个是要有符合他要求的浴室。

他喜欢在家感受到自然和生命力，所以绿植和干花都必不可少。

他还喜欢把家营造出一种“既舒适又不太舒适”的感觉。比如他给他的 IKEA BEKANT 贝肯特书桌搭配了一张躺椅，但书桌离沙发非常近，躺椅又紧贴着身后的墙壁。

也许在旁人看来，这样的布局有些拥挤。但骑原自己很喜欢这种被包围起来的安全感。

家的快问快答

Q: 如果可以给一个家制定宜居标准，你家的宜居标准是什么？

A: 巨大的窗户和符合我要求的浴室。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

包容的场景

骑原
上海
120 平方米

家的快问快答

Q: 在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么？

A: 洗碗，维持内心秩序。

Q: 这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么？

A: 搬进这个新家的第一天。

允许崩溃 **获得勇气** **修复自己**

把勇气送给自己和朋友

每年，骑原会根据自己这一整年的生活制定主题，设计一份礼物送给自己和身边的好朋友们。

去年他设立的主题叫“勇气”。因为他观察到自己和朋友们面对着诸多挑战，有时候缺乏这一份勇气，去选择新的生活，或是勇敢地追寻喜欢的人。

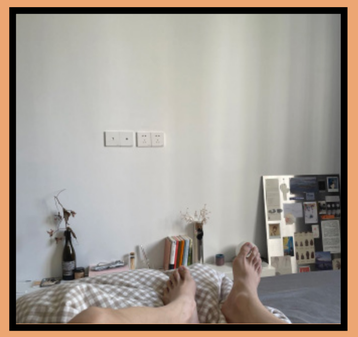
他亲手做了一个风铃，取名叫“勇气的叮叮”，希望听到风铃响的时候就提醒自己，面对任何事情都要有勇气。

很多朋友收到礼物都说很感动。骑原自己也很开心，能把勇气送给朋友们。

用睡眠修复自己

骑原喜欢家里始终处于“半昏暗”的状态，到了晚上，卧室里只留一个纸巾盒附带的小灯。

对他来说，卧室应该是一个睡觉、休息放松的空间，他不希望被过多地干扰。所以，这里的物件很少，甚至没有 wifi 信号。因为睡眠比较轻，每天入睡前，他会把窗户、窗帘都仔细关好，涂好润唇膏、护手霜，再关掉小灯，戴上耳塞和眼罩。







在客厅释放情绪

骑原把家看作是大世界里唯一属于自己的小世界。而客厅，是这个小世界的核心。在家的地图上，客厅承载了最大的泪滴，因为这里是骑原平时最常待的地方，包容了他最多的情绪。在这里，他可以放下戒备，心安理得地“随时崩溃”，释放负面情绪，从而被治愈。

客厅里有幅无法遮住整扇窗户的窗帘，看起来有些奇怪。其实，这是骑原按照自己的需求自制的。它比较窄，是因为骑原不想遮住那扇可以开关的小窗；比较短，是因为他不希望窗台上摆放的物件被窗帘遮住。对他来说，这样的大小刚刚好！

窗下的沙发也被骑原改造过了。他给这个原本直接放在地上的懒人沙发加了木架，把高度垫高，更加符合自己的习惯。

骑原喜欢在家里招待亲密的朋友们。对他来说，“能够来我家的朋友，就像亲人一样”。家里没有设置餐厅，也没有餐桌，朋友们来了，自然而然地就聚在了客厅。大家围着茶几，坐在地毯上，聚餐、聊天，放松心情。

疫情期间，没有了朋友们的陪伴，骑原把书房里的书桌搬到客厅，让这个空间集聚了所有功能。他喜欢这种被生活包围的感觉。



包容的时刻

包容来自接纳自己，允许自己脆弱，在眼泪之后重新复苏。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

包容的场景

骑原
上海
120 平方米

美

感受

意义

客厅一侧的饮水台是骑原日常补给能量的地方。

这里放了他平时喝的咖啡、茶包，还有零食、保健品等等。饮用水桶被藏在柜子里，符合他“丑的东西不会放出来”的收纳理念。

这个角落的物品看起来很杂，其实都是骑原仔细收纳过的，“杂而不乱”，代表了他内心的秩序。

一款凹面和凸面相间隔的收纳柜，既可以收纳，也可以展示，正反两面都可以使用。身为平面设计师，骑原在凸面上贴了从自己真实生活中提取出来的图案。

说起来，在物件表面贴上灵感来源是他从大学时代就养成的习惯。让我们一起去看看吧！



客厅饮水台

饮水机和咖啡、茶包、保健品：每天的早餐时间，骑原会在这里用浓缩咖啡液泡一杯咖啡。同时补充一些鱼油、蜂胶、益生菌、复合维生素等保健品来增强体质。

下午的饮茶时间，他特别喜欢喝日本的玄米茶。新近爱喝的则是一款凤梨麦茶的茶包。

“这是一个能让我感到安心的存在。看到它就觉得每天能够感受到源源不断的能量进来。”



干花：绿植和干花在骑原家无处不在。这里也少不了它们的身影。

“在我上一个家，看不到一点干花，哪怕有一点枯了我都会处理掉。但是今年到了这个新家后，我似乎转变了，哪怕花已经枯得不行了，我都会留着。”



香薰蜡烛和线香：骑原有许多香薰蜡烛、线香和扩香，这个架子上只是其中的一部分。

“我有几十个香薰蜡烛，会看心情来选择点哪一个。我比较喜欢木调和自然感重一些的香味。”



拼贴：这里有骑原常年积累下来非常喜欢的图案；也有从产品包装上剪下来的局部，拼成了“装饰画”。

“这些东西都很简单，很容易收集，就看你有没有这个想法。”



“骑原”二字：“骑原”二字的书法，是朋友特意写给他的。

" 这张用书法写着我名字的纸条是朋友送我的生日礼物的一部分。"

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

家的细语

我最想对家说的话：

谢谢。

家会这样回复我：

不客气。



IKEA BEKANT
贝肯特 书桌

我原本被放在书房里，但主人觉得工作的地方必须要有窗户，所以把我移到了客厅，把书房变成了猫咪的专属房间。

桌上东西很多，但对他来说，这不意味着乱，他知道规则在哪里。

那个老上海风格的台灯是他从淘宝上淘来的，很便宜，但他很喜欢。



IKEA SOCKER
索克尔 洒水壶

我可能是主人在家里使用频率最高的物件了。他很喜欢我的材质、光泽以及所呈现出的造型。当然，他最喜欢的是我的功能。因为家里有许多绿植，基本上每两天他就会浇一次水。我的存在很重要！



进门的高脚椅

我是主人为上一个家的吧台定制的。现在，我和挂在门上的收纳袋组成了门口的收纳区。

我用来放包，收纳袋里是口罩、墨镜、拆快递的小刀等进出门要用的小东西。

一打开门看到我们，就会让主人感到“这个是我的家”，因为我们代表了他内心的秩序。



展现四季变化的餐柜

我是家里展现四季变化的地方。

柜子上菖蒲的位置暗示了季节转换。夏天或是春天，主人喜欢把它摆在靠近窗户的位置，让它感受更多的阳光。到了冬天，则会把它搬到柜子的另一个角。

另外，主人夏天喝冰啤酒，等看到柜子上放了红酒、香槟，就知道冬天来了。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

家的故事

房屋楼层：1983 年建造 6 层楼房
房间布局：两室一厅
总面积：60 平方米
居住年份：3 年

上海



Lemon 36 岁
精品咖啡店创始人
二人
家像长满松树或阔叶林木的深山

“...享受一个人的厨房，在沉浸中获得治愈...”

Lemon 和未婚夫在上海的华山路上开了一家很特别的咖啡馆，把精品咖啡和皮鞋护理结合在一起。“以温柔的方式，与喜爱之物长久相处”，她希望从喝一杯好咖啡、爱护一双鞋开始，把这样的生活态度传递给大家。

在家里，Lemon 也是这样对待身边的物件的。

她喜欢洗碗时让碗在水流里变得干净、光滑，这种触感上的愉悦感；也喜欢收纳时把物件放到合适的位置时，那种秩序感。在做这些家务的过程中，她自己也进入了浅浅的冥想状态，获得了治愈。

在 Lemon 看来，物件的价值和它的价格无关，而在于它在生活中所扮演的角色，以及陪伴我们度过的时光。

她形容自己买东西的时候“很谨慎，一定是千挑万选”。因为希望它可以用很久，越用越有味道。对于这些心爱之物，Lemon 非常爱护，即使实在不小心用坏了，也会想办法去修补。

所以毫无疑问，当她和未婚夫正在装修的新居完工后，跟随她搬过好几次家的 IKEA HEMNES 汉尼斯八斗抽屉柜、那些修补过却依然是心头好的杯碟等等，会在新家继续陪伴她。

家的快问快答

Q: 如果可以给一个家制定宜居标准，你家的宜居标准是什么?

A: 充满实用性的、可持续的美学。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

包容的场景

Lemon
上海
60 平方米

家的快问快答

Q: 在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么？

A: 打扫，清洁，让生活保持干净。

Q: 这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么？

A: 看着隔离前买的花一点点凋落，没有像往常一样及时去换上新花，而是观察它走完了生命的全部过程，直到最后一片花瓣凋落。

浅浅的冥想 **屏蔽干扰**

天马行空

洗碗时在指尖找到愉悦

当许多人把洗碗当作一桩苦差事的时候，Lemon 却很享受一个人在厨房里的时光。

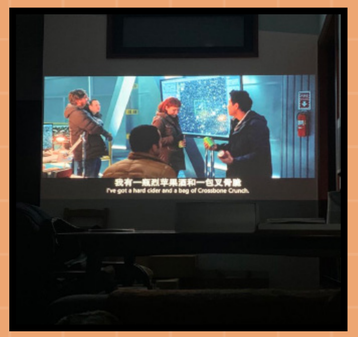
听着窗外的鸟鸣，风吹树动，此时 Lemon 进入了浅浅的冥想状态，专注于把手中的碗碟洗干净，其他什么都不想。

当碗在水流中变得清爽、光滑，指尖的触感让她感到了一种愉悦；而当把洗好的碗碟归位，一个个排列好时，这种秩序感也让她感到很舒服。

对于 Lemon 来说，盛菜的盘子并不仅仅是一个容器，它也有审美的乐趣在里面。但她很少买人为花纹装饰的器皿，更偏爱纯色或是带有陶土本身颗粒感的。因为她希望在盛菜的时候，器皿是一个更好的配角。

所以每天早上吃吐司的时候，她很喜欢用白色的 IKEA VARDERA 瓦德拉餐盘，“特别简单”。居家隔离的时候，有一天，她和未婚夫用包菜、胡萝卜、黄瓜丝、午餐肉、煎鸡蛋等边角料炒了一大锅炒面。她找出了收纳在橱柜最里面、平时很少用的一个大钵用来盛放。“还挺漂亮的，觉得这一顿吃得挺有质量”，在有限的环境中制造了一丝幸福感。







在电影里忘却周遭

居家隔离期间，Lemon 和未婚夫养成了每天晚上一起在沙发上看电影的习惯。吃完晚饭，泡上茶，看上一到两部影片。

观影的设备对他们来说并不重要。无论是在电视机上看蓝光碟，还是用投影仪把影像打在白墙上，当把所有的灯关掉，只剩下影片里的画面在闪烁时，很容易就能进入观影的状态。

在看片子的那几个小时里，他们会把手机放在一边。不管是屏幕上闪烁的新消息，还是打进来的陌生电话，都暂时不去理会。

“只有爸妈的电话会接，除此之外完全不看手机。”Lemon 说，“有时候看电影前会跟爸妈打个招呼，说我们准备看电影了。”

因为只有这样，才能沉浸其中，暂时忘掉周遭的一切。

在淋浴中迸发灵感

Lemon 和未婚夫都很喜欢淋浴时光。

“有种把一天的尘埃细菌清洗干净、给一天结尾的感觉，觉得好舒服！”

而且，浴室是天马行空、迸发灵感的好地方。洗澡的时候身心得到放松，Lemon 说，常会想到一些之前想不到的 idea 或者解决方法。

听听音乐，想想事情，有时候不知不觉就会在浴室里待上很久！

因为只有这样，才能沉浸其中，暂时忘掉周遭的一切。



包容的时刻

包容来自沉浸，在专注中释放情绪，在放空中获得治愈。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

包容的场景

Lemon
上海
60 平方米

美

情绪

关怀

客厅里临窗的书桌兼餐桌，以及旁边的沙发，是 Lemon 和未婚夫日常起居最常待的角落。

居家隔离期间，两人几乎所有的时间都只能待在家里。作为搬进新居前过渡租的房子，这里的空间有些捉襟见肘。好在，两人达成了默契，在一起解决一日三餐的问题之余，下午大部分时间各占一角，互不干扰，好让自己尽量待得舒适一些。

工作的时候，Lemon 喜欢坐在书桌前，透过旁边窄窄的窗户，可以看到静安寺一带的风景。偶尔发个呆，有种滋养的感觉。想看书的时候，未婚夫会把沙发让给她。半躺在沙发上，这时从窗外照射进来的光线正好。



客厅

书桌：临窗的这张桌子，既是书桌，也是 Lemon 和未婚夫平时吃饭的餐桌。她和朋友们如今已经不会再严格地区分餐桌和书桌。

“桌子的功能性是很多的。在我们的新家里会放一个椭圆形的大桌子，它也承载了工作和吃饭双重功能。”



百叶窗和香氛蜡烛：坐在书桌前，Lemon 会通过调整百叶窗，让自己在比较沉浸的状态下工作。如果还静不下来，她会再点上一个香氛蜡烛。

“心不静的时候，我习惯调整家里的光线来改变心情。”



IKEA 书架：搬进这间屋子后，由于没有专门放书的地方，Lemon 的书在客厅的各个角落越堆越多。买了这个书架才终于解决了收纳问题。

“这个书架很结实，我会把它搬到新家，当作一个收纳储物功能的柜子来使用。”



IKEA LANDSKRONA 兰德克纳双人沙发：这款沙发是两人自己从宜家购买的。吃饭、看片、看书、工作……隔离期间，两人每天都会在沙发上待很长时间。

“这款沙发质量非常好，有了它，空间变得舒服多了。”



天堂鸟：Lemon 喜欢把叶子大大的绿植放在家里。在家里看到绿意，让人心情愉悦。

“这盆天堂鸟已经跟我搬过两次家啦。”

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

家的细语

我最想对家说的话：

谢谢你，保护我，包容我，陪伴我。

家会这样回复我：

谢谢你，让我成为你的家。



新家的模块沙发

在主人的新家里客厅相对的两面墙，一面是整墙的投影，一面是整墙的书架。为了既划分空间,又让它看起来完整和谐，主人选择了我。这样两面都可以坐，可以随时转变人和空间的关系，很灵活。



拿去修的杯子

我的身上裂了一小条缝，听说湖南博物馆有个从事文物修复工作的老师业余修复瓷器，主人把我寄去修了。

瓷器、家具有了磨损，她不会轻易丢弃我们，而是会想办法去修，这也是一种环保。



IKEA HEMNES
汉尼斯 八斗抽屉柜

主人已经带我搬过三次家了，你看她把我包裹得多仔细!

她觉得我的样子很好看，抽屉的深度特别舒服，也很能装。爸爸妈妈来了，他们的衣服可以很好地收纳进去。

看我耐看又结实，搬进新家她还准备带着我!



IKEA KORKEN
考肯 附盖罐

我们是主人最早从宜家带回来的单品。最初用来放小零食，这些年朋友从云南寄来胭脂梅，我们又成了她酿梅子酒的好帮手。

每年她都会尝试用不同的酒去酿，去年最便宜的白葡萄酒酿出来的最好喝。

在一整年的时间里，看着酒和梅子的颜色一点点变化，还挺妙的。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

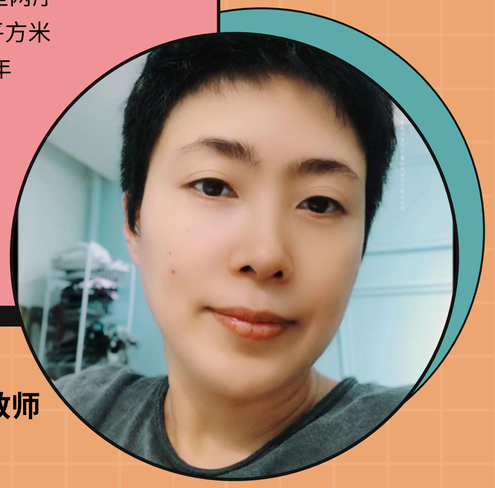
家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

家的故事

房屋类型：2010 年建造 30 层高楼
房间布局：三室两厅
总面积：162 平方米
居住年份：11 年

西安



程甘霖 43岁
西安美术学院教师
六人
家像树

“...有牺牲有付出并享受其中，这就是最真实的生活...”

一头短发的程甘霖，个性大气随和，又冷静又温暖。

年轻的时候，学艺术的她是个“叛逆文艺女青年”。当时她肯定不会想到，如今自己会成为两个孩子的妈妈。

孩子的美好不可思议，把自己带回纯粹，回归自然心灵。但与此同时，也是一份沉甸甸的责任。由于丈夫工作繁忙，她承担起了照顾家里一个 3 岁、一个 13 岁两个男孩子的大部分责任。当然，也少不了需要老人帮忙。

所以，虽然她喜欢家里的物件少而精，追求干净整洁，但现实是因为三代同堂，家里的东西很多很多。墙上丈夫和朋友画的画，也被儿子“颜色很丑”的玩具抢了戏。用她的话来说，目前家里“谈不上美观，只有实用”。

程甘霖给自己的定位是“有职业的家庭妇女”，既要兼顾工作和家庭，还要每天在家和学区房之间两头跑，没有自己的时间和空间，只能享受“碎片化的美好”。

尽管和老人的审美、生活习惯及理念并不相同，但包容情绪的基调是互相尊重。在她看来，痛并快乐着，有牺牲有付出并享受其中，这就是最真实的生活。

家的快问快答

Q: 如果可以给一个家制定宜居标准，你家的宜居标准是什么？

A: 人均空间的多少。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

包容的场景

程甘霖
西安
162 平方米

家的快问快答

Q: 在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么？

A: 碎片化的聊天时间。

Q: 这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么？

A: 孩子在家中快乐玩耍的每一刻。

难得的独处 **片刻的自在**

碎片化的美好

卫生间的独处时光

家里哪块空间是完全属于你的？

当被问及这个问题的时候，程甘霖说基本没有。又想了想说：或许，在卫生间里坐在马桶上的时候，还有一点点自己的空间。

虽然家里有 162 平，但因为三代同堂，住的人多，现在每个空间都有人、都有一张床。就连原先敞开式的书房都做了移门，放进一张 IKEA HEMNES 汉尼斯 坐卧两用床。

备课的时候，为了不和家人互相干扰，她把电脑抱进了大儿子的房间。但小儿子发现妈妈“躲”起来了，随时会拧开房门冲进来。到了晚上，还要注意不打扰大儿子睡觉。

所以，大概只有在卫生间里的时候才能感到真正是在独处，“有时候不自觉地就会多坐一会儿”。

大儿子也喜欢这个“秘密基地”。“有时候他坐在马桶上打游戏，会在里面待上十几二十分钟，大人喊他半天才喊出来”。







享受碎片化的美好

丈夫工作繁忙不在家的时候，程甘霖是家里的主心骨。

“家庭琐事，老人孩子都需要你。一会儿网断了，我得赶紧连上；一会儿软件登不上了，需要验证，我得帮忙搞定……”

年轻的时候，程甘霖很“自我”。而现在，她的感悟是纯粹为了“自我”而“自我”，似乎很虚幻。付出是价值的体现，也是一种自我。当生活越来越紧张忙碌，时常拥有整块的休闲娱乐时间成了一种奢侈。这个时候，需要给自己找到一些碎片化的美好。

对于程甘霖来说，碎片化的美好，是孩子睡着后那片刻的自由。如果这个时候不需要工作了，她会刷一会儿淘宝解压。“好像直接去睡觉保存体力，会有一点不甘心，希望有一点点自己的时间”。

碎片化的美好，是天气好的时候奶奶姥姥带孩子到美院的大院子里去玩，家里没有人，享受那难得的宁静。

碎片化的美好，是晚上和大儿子在学校附近的学区房，吃完饭他进屋做作业，自己在客厅里“该干啥干啥”，获得一份自在。

碎片化的美好，是骑着电动车带两个孩子出门溜达，“前面带一个，后面带一个，那是最美好的事情”。



包容的时刻

包容来自体谅宽容，在牺牲和付出中找到一种新的平衡和快乐。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

包容力
Tolerant

包容的场景

程甘霖
西安
162 平方米

美

感受

情绪

自从有了二宝，周末的餐桌总是很热闹。

公公婆婆和妈妈平时在家帮忙带孩子，丈夫休息天也从位于北郊的单位回来了，一大家子一起吃饭。

丈夫喜欢吃饭的时候刷刷手机，大儿子逮住这个难得的机会也想来蹭妈妈的手机看。小儿子可能在哭闹，老人为了哄他，有时候只能抱到茶几边，陪他边看动画片边把饭吃完……

和广告片里全家人围坐在餐桌前其乐融融吃饭的场面不一样，实际生活中的场景程甘霖形容“有些鸡飞狗跳”。

但这般热火朝天才能感觉到是真实地在生活。作为家里的主心骨，程甘霖采取的是“抓大放小”，大事拿主意，生活的琐碎尊重老人。

因为，一个家庭的健康运转需要付出和妥协。在她的眼里，家里最不可缺少的就是爱和包容。



餐桌

餐桌和餐椅：餐桌是全家人吃饭的地方，但一家人齐齐围坐在桌前的情景并不多见。

“白色的餐椅是老二坐的。有时候，他哥哥会搬把椅子做他旁边。不过要是他哭闹起来，哥哥就直接把饭碗端走了。”





一对白色餐边柜：程甘霖家的餐厅很宽敞，有 21 平。2016 年购入的 IKEA BILLY 毕利书柜和 2019 年购入的 IKEA BESTA 贝达餐边柜相对放置，不占地方又有相当强大的储物功能。

“住的时间长了，家里的东西越来越多，这两组餐边柜解决了杂物的收纳问题。”



沙发上的抱枕和玩具：有时，老人会陪着二宝在沙发上看着动画片把饭吃完。沙发上的大狗和熊猫玩具是哥哥从小玩的。程甘霖是美院的老师，这个角落里还有学生送她的礼物。

“旁边的两个娃娃是学生寄来的文创产品。印花抱枕也是学生的作品。”



婆婆做的食物：家里的一日三餐由程甘霖的婆婆和妈妈来操持。程甘霖尊重她们的付出，也尊重她们在厨房的收纳、摆放习惯。

“她们做什么我吃什么，不去挑剔。厨房是她们的领地。”

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

家的细语

我最想对家说的话：

你好呀！这几年家里人多，是不是让你有负担很重的感觉呀？

家会这样回复我：

感觉更被需要更有责任感了呢。



IKEA CIRKUSTALT
勒克斯塔儿童帐篷

我来家里有些年头了，是主人买给大儿子玩的。现在哥哥长大了，早就不玩了，但弟弟最近特别喜欢我。



搪瓷痰盂

主人认真看过好几本关于“断舍离”的书，但还是无法割舍那些有回忆的物件。我是主人的爸爸“传”给她的，设计带着时代的印记，现在家里的小主人还在用。



IKEA 台灯

早在主人结婚前，我就开始陪伴她了。当时西安还没有宜家商场，她特意托人从上海把我带了回来。

我有三个滑轮，因为我的设计师 Harry Allen 特别喜欢滑旱冰。现在我已经绝版了，但有许多宜家爱好者喜欢我，大家又叫我“红狗灯”。主人很喜欢我的设计，觉得很有幽默感。



学区房的窗帘

我是主人为学区房客厅选择的窗帘。作为设计专业出身的美院教师，她喜欢简洁现代的线条。有时候，低成本就能为家里的视觉做一些改造。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022



“...我有一些边界感，有时候在家里很难做到，需要迁就...”

如何满足我们对美好生活的想象？在许刚看来，家居产品比空间本身更重要。

“因为，我们的居住空间是标准化的，只能有限度地进行改造；而产品是移动的、多元的，可以根据自己的喜好去选择，去划分家的功能空间甚至是心理空间。”

或许，这也是他从室内设计转而投身创建独立设计品牌的初衷之一。混凝土，水磨石，咖啡渣，稻草渣，椰壳，再生塑料……他以可持续生活为核心理念，探索让不同的材质回归本质，创造出满足我们日常生活需求的产品。

去四川调研竹编，去大凉山调研甘蔗，去黔东南寻找即将失传的糯米种子……为了解材料产生的背景，许刚走过许多地方，去到不同的山间地头做田野调查。不过近两年，要是到了周五工作还没做完，他会先回家，“哪怕星期一再坐飞机过去接着干”。

因为家里有年迈的父母，处于青春期的孩子，“即使什么都不做，我在家可能就是最重要的一件事。”

作为个性很强的人，许刚有自己的边界感，但有时候这在家里很难做到。而他选择了去理解，去迁就，把它当作一种生命体验。

家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

家的故事

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

包容的场景

许刚
广州

陪伴与沟通　感染与熏陶

满足家人的味蕾

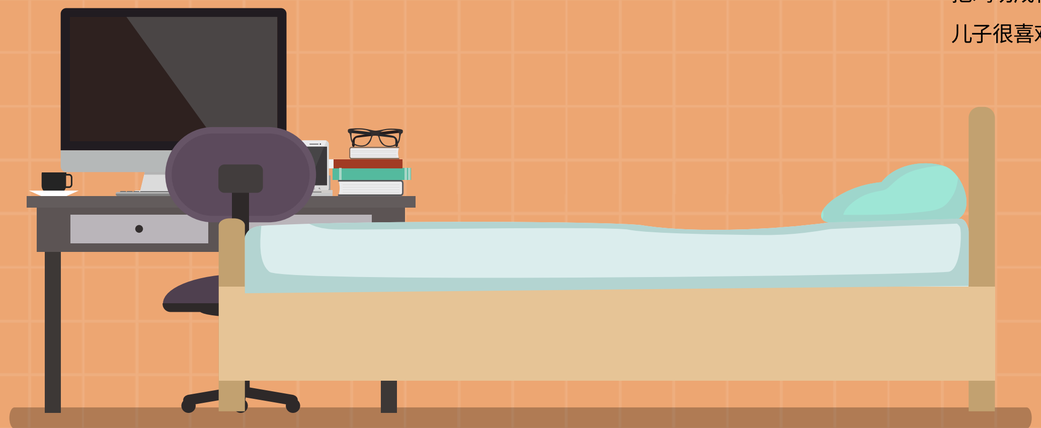
和儿子聊天，躺在他的小床上

作为品牌创始人，许刚的工作是忙碌的。但近几年，他会放弃一些工作，腾出时间来陪伴家人。

“忙不忙是相对的，你可以选择不忙。”他说，“具象的人跟家人在一起，我觉得是最重要的。当然，交流也很重要。和孩子相处的时候，我会去动脑子，找一些共同话题，有时候还会‘设计’。”

儿子今年中考，正处于青春期，喜欢待在自己的房间里。好在，房间是对爸爸完全开放的。“我有时候会躺在他的小床上，跟他说：我想休息一下。躺了几分钟以后可能我们就会聊起来。”

儿子喜欢玩《英雄联盟》、喜欢看 B 站，许刚也会去看，去玩一下。“我用游戏代入跟他聊，他就很 high，然后我们会探讨更多，给他一些多元的方向。”

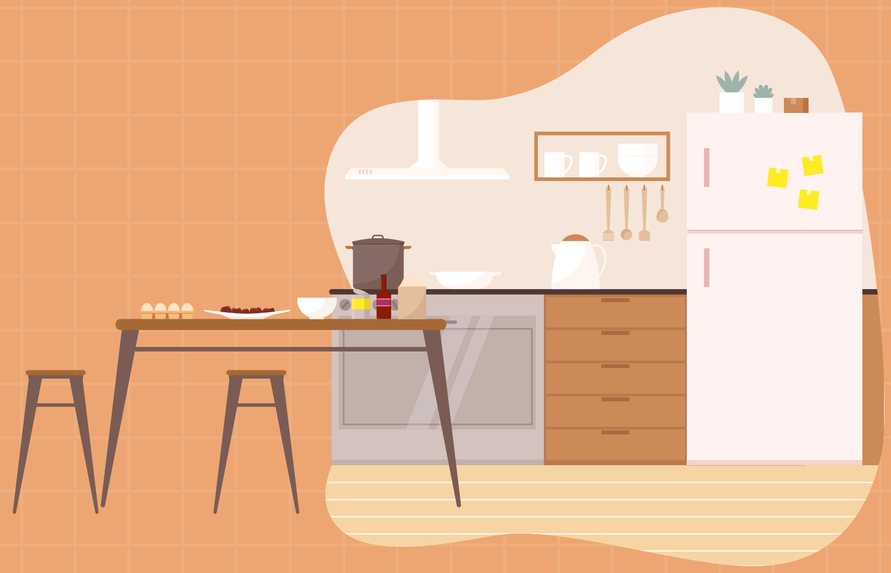


今年夏天，许刚会去湖北恩施大山里做漆器方面的调研，他准备带上儿子一起去。“假期里我一直会带他一起去工作。他小的时候我不会过多干预，不过他现在十几岁了，我会去跟他谈谈大漆文化。或许他会看看，也可能没什么兴趣。我觉得这都没关系，不用带着很强的目的去引导，去了就是一种感染。”

周末下厨，理解家人“爱的干预”

过去几乎不拿锅铲的许刚，这两年喜欢上了做饭。尤其是到了周末，他成了家里的大厨。“我自己其实对吃无所谓。”他说，“不过家里老人年纪大了，我心想周末没事的话就我来做。结果发现，做菜也是蛮有意思的一件事。”

就像研究设计中所运用的材料一样，许刚做菜会去查资料、查菜谱，再根据自己和家人的口味加以改良。“有时候我真的还蛮享受做菜这件事的。”他说。



不过，就在他沉浸其中的时候，妻子和母亲有时候会忍不住来打扰。“她们认为你可能不会做、做不好。”对于家人的这种“干预”，许刚理解，在她们的心目中，这是爱。有些道理，在家里是谈不通的，“必须要迁就，牺牲一些自己”。

而一道菜做得成不成功，在中国家庭里的标准往往是孩子爱不爱吃。许刚有一道拿手菜——茶油炒鸡。“我们生活在广东，吃鸡比较多。我在湖南衡阳的时候吃过当地的茶油炒鸡，我也试着把鸡切成很小的鸡丁，跟辣椒一起炒。做出来之后，儿子很喜欢吃。那这道菜就非常成功了。”

包容的时刻

包容来自理解和迁就，
把它当作一种生命体验。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

包容的角落和物件

许刚
广州

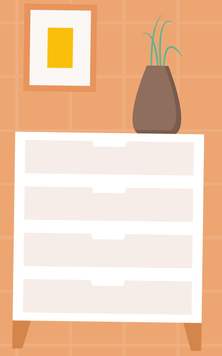
在许刚的日常生活中，经常看到的一个场景是，晚上九、十点钟下班回到家，父母正坐在电视机前。有时候他也会坐下来，和老人一起看上半集一集电视剧，作为陪伴的一种方式。

其实就他本人而言，更喜欢极其简单纯粹的生活。“可能一张床，一张大桌子，一两把椅子，连上互联网设备就可以了。”他为朋友设计了一张 6 米长的桌子，更符合他心目中理想客厅的样子。

不过他知道，人的生命是有维度的。

“人这一生，一直都处于自我的状态是不可能的。现在有家人改变我的生活状态，我体验了。或许等到将来家庭成员的结构发生变化，我会慢慢地更自我一些，体验另外一种生活。这么一想，也就坦然了。”





实际的客厅 VS 理想的客厅

沙发 + 茶几 + 电视：就像许多中国家庭的客厅一样，许刚家的客厅里摆在一张沙发，面前是茶几，正对着电视墙上的电视机，旁边是餐桌。

“当一个家庭的成员多元化的时候，大家的生活方式是不一样的。我是不需要这样的客厅模式的，小孩也不需要，但是父母和我们住在一起，他们有需求。”

为朋友设计的长桌：许刚用自己标志性的混凝土材质，为朋友设计了一张 6 米长的桌子。用餐、社交、办公、阅读、娱乐、休闲……所有的功能可以用一张桌子来满足。

“这张桌子的功能是复合多元的你不需要更多东西，就能获得一种更自由的状态。而且它又有很强的场域气质，在审美上是一件装置艺术作品。我觉得特别自由，特别美好。”

电视：每天晚上，父母会坐在电视机前看新闻联播，再追追电视剧，这是他们惯有的生活方式。

“其实我是不看电视的，但有时候我会陪他们看一会儿，聊聊天。因为他们年纪大了，可能还有些孤独。”

解构一把椅子：日常物件的“生命感”

一把椅子的设计是否符合人体工程学，对于人有着生理性的影响；

它的造型、色彩、工艺，会对人的审美产生熏陶；

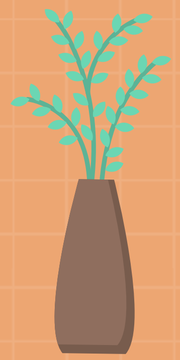
如果它是用循环材料制作的，那么潜移默化地培养了人对自然、对地球的关爱；

如果这把椅子的面料是布依族的土布，那么借助它，你了解到了一种文化；

最重要的是，这把椅子你用得越久越难丢掉，因为它和你个人产生了深厚的关系。反过来看，这个物件它有了生命感，它是一种陪伴。

" 每个人家里都有这样的日常物件，可能你都不会想起它。而我觉得这恰恰是日常的魅力所在：你离不开它，产生了情感的交流，但你甚至都没有意识到。”







美
感受
关怀

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你包容情绪的力量

包容力
Tolerant

家，给你包容情绪的力量，
让你在接纳中融合。

Tips & ideals

来自专家和小伙伴的贴士

一个人住的好处就在于你可以随时随地崩溃，想崩溃的时候就可以崩溃。我很多时候会在家里释放我的情绪。



骑原 | 上海 | 平面设计师

独自安静的小泡泡

每个人都有自己的习惯和生活方式，不要轻易改变。你可以给他一些建议，但最终决定权在他手里。



林杰潇 | 上海 | 专业整理收纳师

给你建议和自由

我和未婚夫比较互补，他在收衣服这件事情上有强迫症，我是在书或者陈列摆设器皿上会有我自己的想法，但是我们俩不会用自己的要求去规训对方。



Lemon| 上海 | 精品咖啡店创始人

共享中的个性使用

我们家的特征就是有很多（物理上）的缺陷，很多普通家庭可能都或多或少面临这样的局限性。通过我的亲身体验和改造，我想说的是，即便如此，我们依然可以很好地去享受生活，让家里更加舒适。



良子 | 北京 | 互联网人，家居博主

像艺术家一样即兴发挥

我的房子格局并不好，我能做的是去改善它，让它在面积和操作流线上，符合我的生活习惯和方式，最高效地提升它的使用效率。我在设计时，一般会先把已知条件先全都列出来再去定制，就跟解方程一样。



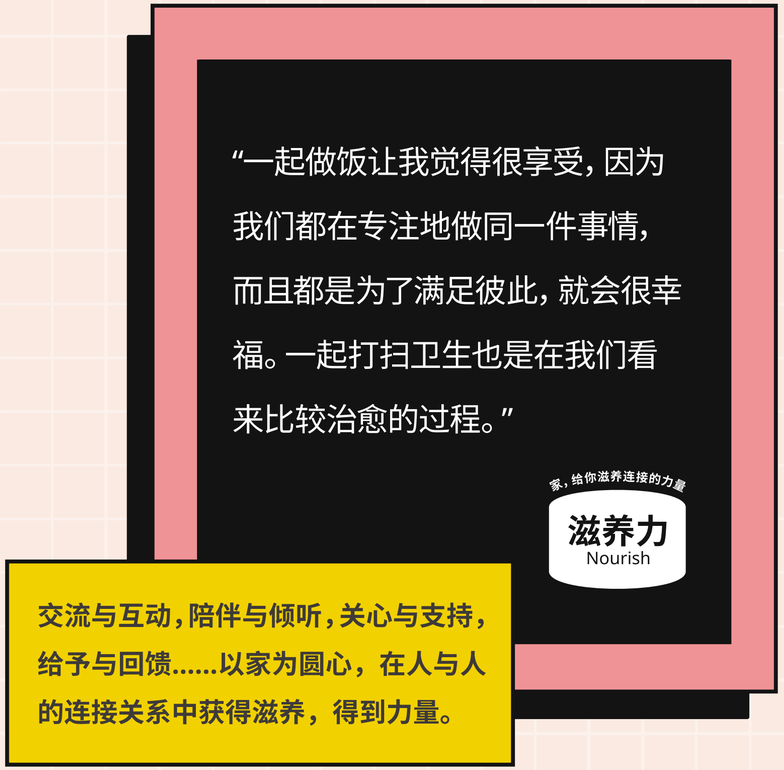
钱诗韵 | 上海 | 建筑师

反哺美好家居理念

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你
滋养连接的力量

Nourishing power



53 **我们的发现**

54 **居家故事**

- 54 坎迪斯，上海，家居公众号“五十平”主理人
- 58 Jimmy，武汉，haha！咖啡店店长
- 62 宋嘉怡，无锡，大学应届毕业生
- 66 谢兰兰，南京 / 马鞍山，护士

70 **小贴士**

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

在这个互联网时代，足不出户就可以获得方便快捷的服务，连通外面的世界。为什么我们依然需要人与人的连接，需要被理解和归属感？

因为无论科技如何进步，无论时代如何变化与发展，这是人类固有的需求。电子屏幕无法替代真实的互动，我们的生活与成长需要情感最直接的滋养。

而家，正是滋养的源头。

家人间的一餐一饭，一起看电视，一起打扫，一起聊天，这些看似微不足道、无足轻重的日常却润物细无声，给我们带来了很多潜移默化的力量。

我们的发现

Our findings　家，给你滋养连接的力量

三五好友在家中小聚，在交流中排解情绪，获得欢乐，滋养身心，加深情谊，让我们在陌生的城市里，扎下共同的根基。

特殊时期，邻里间的互帮互助不计较得失，而是人情往来，让善意流动，共同营造一个有温度的楼道。

社群的兴起，让我们以家为核心，把视野投向了以15 分钟为半径的社区生活圈，附近抬头不见低头见的人和街边小店成了每天的盼望。

交流与互动，陪伴与倾听，关心与支持，给予与回馈……我们在与家人、与朋友、与社区的连接中得到养分，获取力量。

滋养不仅仅是获得关爱，呵护，帮助和抚慰，同样也是感到被需要，因为可以点亮别人的生活、创造意义而快乐。

滋养是相互的，它不遵循利益和公平的规则，需要的是懂得信任、付出、感激和回报。



© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

家的故事

房屋类型：1999 年建造 32 层高楼
房间布局：三室两厅
总面积：118 平方米
居住年份：1 年

上海



坎迪斯
33 岁 家居博主
二人三猫
家像猫

“...亲密的朋友见证人生中许多重要时刻，他们就相当于家人...”

" 一个 50m² 的家，两个好朋友，三只猫……”家居博主坎迪斯在自己的公众号介绍里，特别提到了朋友们。

从原先的五十平搬到现在的大空间，不变的是朋友们都喜欢窝在坎迪斯家里。

坎迪斯的家居理念是着眼当下，多变自由。她把连着餐厅的房间打通，扩大餐厅面积，而不是为了生孩子、父母来住等短期内不会发生的事情限制对空间的想象。

客厅里没有茶几，边桌、椅凳等轻质可移动的家具能够变换出更多可能性。朋友们来了可以促膝聊天，也可以举办家宴，可以周五晚上集体看恐怖片，也可以做饭的时候一起在厨房中岛拣菜。

从独自来上海求学，到在这座城市工作、建立家庭，对于这个汕头女孩来说，最亲密的朋友在上海就像是家的延伸，陪伴她成长，见证了她人生中很多重要的时刻。而在和邻里的交往互动中，她也真诚地表达着善意，并获得了回馈。

家的快问快答

Q: 在面对不确定和风险的时候，你认为在你家里更重要的是生活还是生活方式？

A: 生活。我更在意是否真正过好每一天。生活方式在我看来，是会随着很多情况发生改变的。面对不确定，我觉得能做好的就是享受当下的生活，过好每一刻，不用过早去定义生活方式，也不要随波逐流。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

滋养的场景

坎迪斯
上海
118 平方米

家的快问快答

Q: 在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么?

A: 清洁。搞卫生能让大脑慢慢变得清醒，更好投入这一天的生活和工作中。

Q: 这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么?

A: 2022 年春节的家宴。

老友老酒老地方　轻松快乐　像家人一样

春节家宴

今年春节因为疫情的关系，是坎迪斯十多年来第一次在上海过年。同时，也是她在新家过的第一个年。

往年春节她都是回家乡汕头过的。因为在潮汕人的观念里，过年一定要团聚。

今年既然留在了上海，也要过得隆重一些。抱着这样的想法，坎迪斯邀请在上海的好友们，连办了四天家宴。对她来说，亲密的朋友就相当于在上海的家人。

宴席上端出的餐具，是坎迪斯以往旅行时一次次从北欧背回来的。她很喜欢收藏北欧的设计品，但不仅仅是用来观赏，而是使用在生活中。

有趣的是，西式餐盘里盛的是中国菜。坎迪斯做潮汕菜和上海菜都很擅长，为家宴做的鹅肉、牛肉丸肉饼汤、芥实芋头煲、红烧肉、糖醋小排等等，都被赞为一绝。

当时，坎迪斯正好看了《圆桌新春派》的第二集《家宴》，美食家陈立的话让她很有感触：家宴非常重要,是一个家庭历史的缩影,你在哪生活过，经历过什么，都会在“吃”这件事上留下痕迹。

在她看来，老友老酒老地方，是对自己过往的一种肯定。她决定，日后要不定期邀请朋友来家里团聚一桌，分享美食。







周五观影之夜

关上灯，拉紧窗帘，啤酒加薯片，周五晚上是坎迪斯家的“恐怖片之夜”!

有别于传统的客厅，她家的客厅没有茶几，而是选择了边桌、凳子、椅子等轻质且可移动的家具，所以招待十多个朋友也不显得拥挤。

用边桌来代替茶几，容易移动，占的空间也小，想运动的时候把它移开，沙发前就变出了一块运动区域。

看恐怖片时，大家可以坐在主沙发上，也喜欢猜拳去抢那把符合人体工学设计的躺椅，而坎迪斯通常会坐在地毯上。

说到沙发，虽然和许多年轻人一样，坎迪斯喜欢坐高比较低、可以懒懒地窝在里面的沙发，但考虑到父母有时来家里，矮沙发对他们的“老腰”不太友好，还是选择了适合他们的高度。神奇的是沙发科技布的面料，竟然成功打消了家里三只猫咪把布艺抓成流苏的念头。



滋养的时刻

滋养来自朋友，和真心的朋友们在一起，哪怕不做什么都能放松下来。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

滋养的角落和物件

坎迪斯
上海
118 平方米

美

意义

关爱

门前的空间也代表了家。

过去住五十平的时候，坎迪斯就喜欢把门前布置得既清爽又便于打扫。搬进新家，门口的空间更大了。门前的鞋柜上根据不同时节，时常更换着鲜花绿植、糖罐、玩偶、贴纸等装饰。她还在门上垂挂了花束，在德国，这种装饰叫“swag”。而进门后，玄关布置也有不少她的巧心思。

坎迪斯喜欢把门口装饰成漂亮的公共空间，这样一出电梯，就感觉回家了。

疫情期间，这里见证了坎迪斯家和邻居之间的互动。独自在家的丈夫被热心邻居“投喂”，家里的猫咪收到了邻居送来的猫粮罐头。端午的时候，远在汕头的坎迪斯则订了朋友设计的艾草花束送给大家。善意的表达是一个流动的过程，相互之间有付出，也有回馈。



门口玄关

重新刷漆的铁门：在上一个家，坎迪斯给门口的水泥地铺上瓷砖，把铁门也重新粉刷了。

“简单的布置，不用花多少钱，就能在视觉上焕然一新。”



垂挂的艾草：今年端午，朋友送来了自己设计的艾草花束。坎迪斯又订了好几束送给邻居们，一来表达对朋友的支持，二来表达对邻居的善意。

“邻居们很可爱，纷纷返图给我。这种感情上的呼应，感觉很好。”



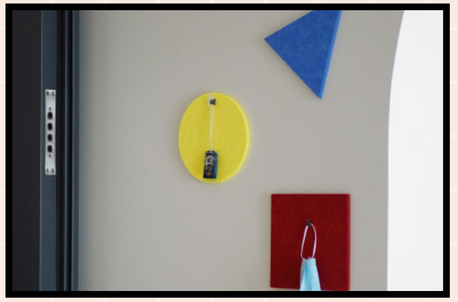
插花的手型挂件：一打开门就能看到这个国外旅行时带回来的挂钩，插上一小束干花，予人鲜花，手有余香。

“一眼看到觉得它既意味着挥手欢迎也意味着拒绝，提醒着我，懂得什么时候说是，什么时候说不。”



鞋柜和猫罐头：“你可以开门去拿一下。”疫情期间，同在小区喂流浪猫的邻居团了许多猫粮罐头，送来一打放在鞋柜上。

“虽然是很小的事情，还是很感动，觉得邻里之间的关系更密切了。”



包豪斯风格毛毡：定制的羊毛毡，选了最具包豪斯代表性的红黄蓝几何图案，用背胶贴在墙上，把两枚胸针固定在上面，就变成挂口罩的小挂钩啦。

“从幼儿园里贴相片的毛毡板上获得灵感，30 元达成 DIY 包豪斯装饰。”

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

家的细语

我最想对家说的话：

谢谢你，让在这个空间居住的人和动物都可以更舒适安心地度过自己的时间。

家会这样回复我：

我不断成型的过程，也是你不断成长的过程。一起摸索、享受和迎接当下的每一刻以及每一种变化吧。



氛围灯光

我们是家里的“气氛组”担当。主人喜欢无主灯照明，“见光不见灯”，氛围感满分。而客厅阅读角书柜上的这盏台灯起到了投影的作用，当灯光照在旁边的植物上，斑驳的树影打在墙上，自成一景。



IKEA mini 浇水壶

我是主人 2017 年去荷兰阿姆霍特参观宜家博物馆时带回的纪念品。别看我小，给家里的小盆栽浇水超好用的！

博物馆入口处印着宜家创始人 Ingvar Kamprad 的一句话：“为大众创造更美好的日常生活”，说的不仅仅是宜家的产品，更是提供给大众的家居生活灵感，真正为每个人而设计，一点一滴改善他们的日常生活，至今让她印象深刻。



多功能书柜

我是一个多功能收纳柜，被主人在客厅阅读角当作书柜使用。门板放下来可以放杯子，也可以当电脑桌；合上又可以阻挡灰尘、猫毛。

我可以叠加，门板可以拆卸、变换颜色，哪怕今后换到别的场景、其他装修风格的空间也可以继续使用，诠释了主人多变自由的居家理念。



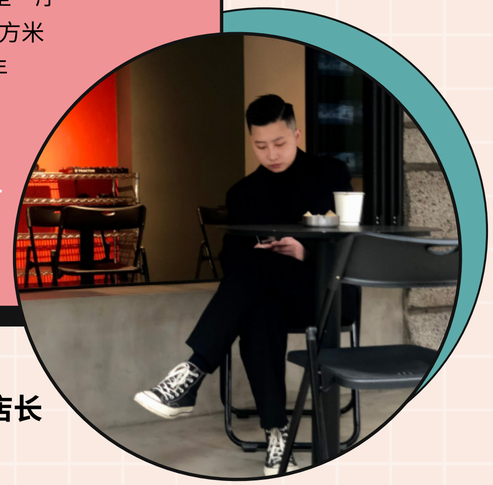
IKEA LILLASEN
利罗森 书桌

我陪伴主人多年了。从最初在主人开的北欧设计品小店里作为玄关处的展示台，到被主人搬去之前住的五十平作为工作桌，这次搬进新家，她依然带着我。因为我用途多变，超强的包容性适合多种场景。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

房屋类型：2014 年建造 22 层高楼
房间布局：两室一厅
总面积：90 平方米
居住年份：8 年

武汉



Jimmy
30 岁 咖啡店店长
二人一猫
家像猫咪

“...被需要的感觉很好，哪里有情愫，哪里就是家...”

Jimmy 很酷，话很少，喜欢穿一身黑，喜欢外星人，她身上的纹身和只要床垫不要床的想法都是爸爸搞不懂的。

但 Jimmy 也很孝顺，和爸爸一起吃饭、看电视的时候，她愿意放下手机，专注于陪伴这一件事上。

她喜欢被需要的感觉，作为 haha! 咖啡店的店长，咖啡店就像是她延展的客厅。许多人从客人变成朋友，每天会专门抽出一段时间来找她聊天、倾诉。Jimmy 成了他们生活中不可缺少的一部分。

反过来，咖啡店也影响了 Jimmy 的审美。她喜欢简约不简单，物品极简，干净整洁。在她理想的家居环境中，要有空间感，不要满也不要多。

其实对她来说，只要有情愫在，哪里都可以称之为一个家。就好比每天回到家里，等了她一天的猫咪卡卡压在她肚子上呼噜。这个时候，她就是卡卡的家。而当她带着帐篷去户外，那种在帐篷下躲避风雨的安全感，对她来说也像家一样。

家的快问快答

Q: 如果可以给一个家制定宜居标准，你家的宜居标准是什么?

A: 简单，质量，便捷，安静，和谐。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

滋养的场景

Jimmy
武汉
90 平方米

家的快问快答

Q: 在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么？

A: 洗完澡在书桌面前喝一杯酒或者是饮料。

Q: 这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么？

A: 和爸爸吃饭。

喜欢被需要　云上互动　专注的陪伴

线上“云喝酒”

近两年，年轻人把一些社交场景从线下搬到了线上。和爸爸一起吃完饭回到自己房间，Jimmy 会借助手机和朋友们交流互动，比如喝酒也可以在“云”上。

约上三五个好友，哪怕蓬头垢面，不洗脸没剪头发，也都无伤大雅。大家通过微信视频见到彼此，在手机屏幕上玩骰子、碰杯喝酒，照样可以把气氛值拉满。用 Jimmy 的话来说，我们是在“认真地喝酒”。

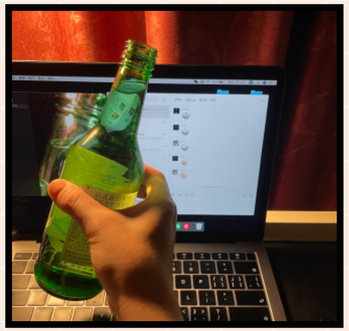
Jimmy 喜欢喝酒但不贪杯，和朋友们“云喝酒”的时候她会开一瓶真露，喝到微醺就到此为止。

有时晚上洗完澡，她也会用书桌上的苹果电脑放上音乐，倒一些威士忌，安静地坐在那里，总结快要结束的这一天。

咖啡店是延展的客厅

如果要和朋友见面聊天，Jimmy 会约朋友来店里。咖啡店是她延展的客厅。

咖啡店开在武汉的老城区，门口有一排梧桐树，常有住在附近 90 岁高龄的老爷爷老奶奶来晒太阳。Jimmy 喜欢这种生活气息。店里的客人很多已经变成了朋友。他们当中有十多岁的学生，







也有比 Jimmy 大一些的 80 后，但不约而同地是，他们每天都会抽时间过来喝杯咖啡，找 Jimmy 聊聊身边发生的事，分享自己的生活，仿佛这是一天当中不可缺少的部分。要是 Jimmy 哪天休息，他们甚至会打电话来问她什么时候上班。

Jimmy 喜欢这种被需要的感觉。她说：“这个感觉让我觉得非常好，真的很好。”

和爸爸的“晚间新闻档”

和现在许多家庭一样，Jimmy 家吃饭的时候舍弃了餐桌，喜欢在茶几前边吃饭边看电视。晚饭时分，她家的电视永远只有一个频道——中央 4 台，那是因为爸爸喜欢看国际新闻。尽管自己更偏爱看动画新番，但在吃饭时间，她愿意陪爸爸一起看新闻。

有时候，年轻人似乎不太容易和父母直接交流自己的想法。长辈很难理解年轻人的一些“奇思异想”。这个时候，看新闻成了间接交流的方式。两人交换着对新闻事件各自的见解，一起讨论。哪怕观点向左，也是一种分享。

在家里和爸爸相处的时候，Jimmy 会把手机放在一边，把这段时间给到对方。在她看来，专注的陪伴也是一种孝顺。



滋养的时刻

滋养来自被需要，可以是陪伴，可以是倾听；可以是肩并肩、面对面，也可以在线上。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

滋养的角落和物件

Jimmy
武汉
90 平方米

感受

意义

关爱

Jimmy 和爸爸同住，客厅是他们共处时间最长的空间。

武汉疫情期间，她每天和爸爸一起在客厅吃饭、看电视。

她尊重爸爸的生活习惯。长辈觉得吃饭的时候喝水对胃不好，她就等吃完饭，再和爸爸一起喝茶。

现在回想起来，她还有些怀念那段时间和爸爸的相处："爸爸的话比我还要少。但是我能感觉到，当时他很需要我的陪伴。"

Jimmy 形容现在的家是一个"浅浅的拥抱"，想对它说"后面的日子，多多指教"，希望和这个家更好地去相处，更好地去融合，也向往今后能用力拥抱理想中的家。

在她理想中的客厅，不需要有凳子，直接在地毯上放几个垫子，坐起来轻松又随意；也不需要有电视，可以边吃饭边看投影。

如果可以从影响她审美的咖啡店里选一些元素带回家，她想把凸型的桌子搬回去，设计通透，用途多样。



实际的客厅 VS 理想的客厅

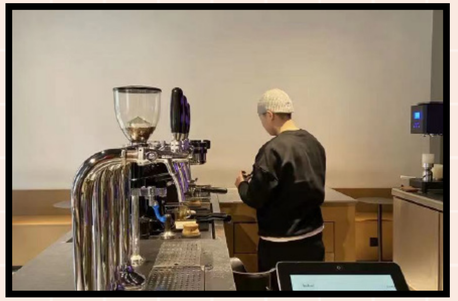
自己的宜家茶杯 VS 爸爸的老派双层玻璃杯：武汉疫情的时候，家里的咖啡"断粮"，Jimmy 就喝爸爸的茶叶。她的宜家茶杯和爸爸的老派玻璃茶杯形成了一组有趣的对话。

"刚开始一起喝茶的时候，我们相互之间还有一点点尴尬。但慢慢地，这成了一种习惯。现在回想起来，还蛮怀念的。"



爸爸做的晚餐：Jimmy 家的晚饭由爸爸掌勺。爸爸以前开过餐馆，用 Jimmy 谦虚的话来说，厨艺 "比较可以"。

"现在下班时间比较晚，我不想影响爸爸的生活作息，很少在家吃晚饭。偶尔能回家，我会提前告诉他，还会'点菜'。"



咖啡店的灯：咖啡店里的射灯，不仅节能，而且有增加层高的视觉效果，Jimmy 很想搬回家。

"传统家庭装修喜欢做吊顶、挂吊灯，我觉得这样空间显得有些局促。我更喜欢射灯，能把空间衬托得很开阔。"



猫咪卡卡：橘猫卡卡是 Jimmy 在咖啡店旁边捡来的老猫。当时，它正好卡在石头缝里，所以就取名为卡卡。

"我在家里最舒适最没有压力的时候，可能就是我躺在床上，卡卡压在我的肚子上。"



咖啡店的桌子：这张桌子把桌椅的功能结合在一起，造型简单通透。

"我喜欢它简洁的造型，看起来不像桌子，却既可以当桌子，又可以用来放物品作为陈列展示，想象它在家里功能也会很多样。"

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

家的细语

我最想对家说的话：

后面的日子，多多指教。

家会这样回复我：

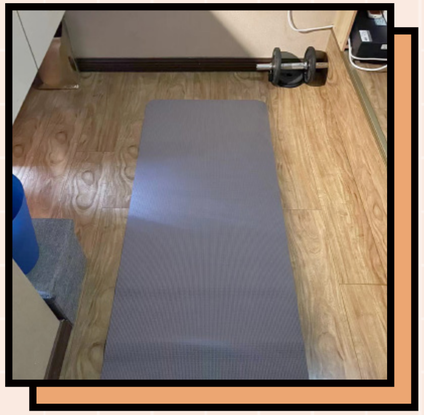
用力拥抱你。



帐篷

休息天，主人会带着我和户外桌椅去武汉周边的湿地公园或河边露营。当我支在草地上，对主人来说，就是一个小小的家。

如果这时下起小雨无处可去，在我的庇护下，体会到的安全感可能反而比在家里更强烈呢。



瑜伽垫和哑铃

我们被放在卧室走道上，形成了主人的健身区。疫情期间，她养成了每天健身 40 分钟的习惯，做做仰卧起坐，练练开合跳，再举举哑铃。

流汗让她感受到了快乐，运动过后，整个人的精神状态都很好。



床垫

主人把我直接放在卧室高起的台阶上，没有要床。虽然爸爸无法理解年轻人的这种操作，但对主人来说，直接睡在床垫上节省空间，优点显而易见。

对了，她说一定要靠墙放才有安全感。



IKEA FORSA
芙萨 工作灯

主人在我身上挂了酒瓶上装饰的红色小围巾，还有咖啡店出的周边产品上的绳带。这些都是她工作、生活的印记。

我陪伴主人在电脑前看了不少动画新番，最近她在看《间谍过家家》。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

家的故事

房屋类型：2020 年建造 34 层高楼
房间布局：四室两厅
总面积：140 平方米
居住年份：1 年

无锡



宋嘉怡 22 岁
大学应届毕业生
三人
家像枝繁叶茂的大树

今年 3 月，即将大学毕业的宋嘉怡因为疫情关系，从上海回到了父母在无锡太湖边的家与他们同住。

她形容，这是一个“不熟悉”的家，甚至有轻微的“做客的感觉”。因为父母不久前才刚刚搬来，这是在外念书的她第一次住进新家。对她来说，家的感觉需要靠自己独有的生活痕迹来维系。从这个角度来说，新房里家的味道可能还不如自己亲手布置的宿舍。

而她理想中的家应该像一棵枝繁叶茂的大树，“可以保护我，回到家就可以被接纳，可以放松自己，而不是我去包容它”。

好在，她通过在新家找寻、建构自己的咖啡角、烘焙角，找到了一种归属感和掌控感。这段有家人陪伴的日子对她来说还有特殊的意义，因为很快她即将出国继续深造。

和父母一起观摩扫地机器人工作、一起追剧、一起做枣糕的画面，日后将成为记忆中弥足珍贵的回忆。

“...创造生活的痕迹，
在‘不熟悉’的家里找到归属感...”

家的快问快答

Q: 如果可以给一个家制定宜居标准，你家的宜居标准是什么?

A: 让家里的每个人感到舒适和便捷。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

滋养的场景

宋嘉怡
无锡
140 平方米

家的快问快答

Q: 在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么？

A: 吃完晚饭和妈妈绕着小区散步，消食以及和妈妈聊天谈心。

Q: 这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么？

A: 每次烘焙成品出炉、切开的时刻。

反哺　共同参与　解锁新事物

母女俩的咖啡品鉴时光

阳台上的咖啡角是宋嘉怡创造出来的。她从原先的家里把咖啡手冲器具一点点搬过来，再加一个懒人沙发，是新家属于她的一方小天地。

每天下午，她会挑出一支今天想喝的豆子。称豆、磨粉、烧水、冲泡……在短短两分多钟里一气呵成，她喜欢这种专注而又沉浸的感觉。

说起来，人生第一次喝咖啡，是小时候妈妈带她喝的星巴克。

当时喝的美式咖啡，她觉得“比药还苦”，但妈妈很喜欢喝，她感到非常不理解。

直到后来多尝试了几次，她才体味出了每一款咖啡豆的风味，是偏酸还是偏苦，还有一些什么样的香味。

现在长大了，她会反过来做咖啡给妈妈喝。

有时候和妈妈一起看电影，妈妈坐在客厅沙发上，她在阳台上一边冲咖啡，一边回头透过阳台和客厅间的玻璃移门张望屏幕。

当飘香的咖啡端出来，她会和妈妈一起品鉴：这杯大概尝出了什么味道？是今天的好喝，还是昨天的好？







全家围观扫地机器人工作

今年母亲节，宋嘉怡送给妈妈的礼物是一个扫地机器人。

它来家里的第一天，全家人集体观摩了它的工作，跟在它后面“检查”它扫过的地面。在此之前，尽管这类智能小家电在小区里的年轻人当中已经相当流行，但对于爸妈辈来说，似乎并不是特别愿意尝试新事物。“这有什么好？我自己扫肯定更干净。”

不过围观以后，扫地机器人的表现得到了爸妈的认可。妈妈终于承认，扫得很干净，而且可以远程控制，非常方便。他们为机器人开通了《甄嬛传》的特色语音包。这就要说到宋嘉怡为爸妈“解锁”的另一样电器——客厅里的电视机了。

虽然爸妈很喜欢追剧、看电影，但他们并不会使用电视机的投屏功能。这一次，嘉怡不仅帮爸妈掌握了这项新技能，还找来了《甄嬛传》，每天晚饭后，一家三口一起追剧。

”这是当时我们比较重要的一项家庭活动，一家人追了一个月。”她说，“最后看完的时候，我甚至有一点点惆怅。因为这样的机会很难得。”



滋养的时刻

滋养来自父母，创造新日常，和他们一起尝试新体验。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

滋养的角落和物件

宋嘉怡
无锡
140 平方米

感受

情绪

关爱

“ 今天又做什么面包？”每天早上起床，爸妈会在厨房里看到一个正在发酵的面团。这是宋嘉怡在为当天的烘焙做准备。

刚回来住的时候，她发现新家的厨房里有个嵌入式的大烤箱，但大家都不怎么会操作，平时只用来热热面包，实在是有些大材小用。于是，她开始尝试学做面包和蛋糕。这对爸妈来说是个小小的惊喜，本来他们已经在考虑把烤箱换成洗碗机了。

制作面包的过程当中，她在沉浸中获得了滋养。

与此同时，她也非常希望爸妈能参与进来。妈妈会帮她一起把刚出炉烫呼呼的面包从大烤盘里拿出来，一起品鉴它的味道。而爸爸有一颗“中国胃”，相比面包，他更爱吃馒头。宋嘉怡又尝试做了他喜欢吃的枣糕。

准备原料的时候需要剪很多红枣作为馅料，爸爸会一起来帮忙。做好的枣糕再给外公外婆送去一份，全家人一起品尝。



厨房烘焙角

烘焙原料：宋嘉怡把烘焙原料放在爸妈不常用的那一格厨房橱柜里。有面粉，有香草精、柠檬汁、罗勒、肉桂粉等香料，还有蔓越莓、葡萄干、核桃等馅料。

“面粉和香料的香味让我感觉到这些东西都是我的，非常平静。我最喜欢肉桂的味道。”



不沾面板：宋嘉怡起得很早，吃完早饭开始为烘焙做准备。等爸妈 8 点起床的时候，会看到一个面团已经在不沾面板上发酵了。

“每天早上放在那里的面团看起来都一样，父母会问我：今天又做什么面包？”



烤箱托盘：刚出炉的面包和托盘很烫，宋嘉怡会请妈妈帮忙，一起把面包拿出来。

“妈妈会和我一起尝试面包，我喜欢家人们参与进来。”



烤箱：除了做欧包、吐司等面包，宋嘉怡还会用烤箱做巴斯克蛋糕、枣糕，甚至麻薯、司康等。

“我很期待每次把面团送进烤箱，感觉真的像看着自己的小孩在里面慢慢长大。”



成品：宋嘉怡最拿手的是全麦欧包，搭配奶酪，作为一家人午餐的主食。中午吃的菜则是中式的，有趣的中西结合。

“欧包的味道我已经很熟悉了，比较期待的是等出炉后稍微晾一晾，切开看它的气孔。有时候里面的气孔组织特别好，有很大的进步，就会特别惊喜。”

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

家的细语

我最想对家说的话：

谢谢你的大电视机和厨房
让我很多次缓解焦虑。

家会这样回复我：

也谢谢你充分利用了我的功能！



茶几

我是家里小主人和父母“拉锯”的一个地盘。每次她都希望把我摆放得非常整齐，台面上的东西越少越好。父母则比较随意，喜欢把新买的零食直接放在台面上。

有次和父母聊起这个话题，她发现其实自己的摆放方式给了他们很大压力。于是想通了：这个地方更多时候是父母在住，应该尊重他们的习惯。



宜家购物袋

我是 7 年前主人第一次去宜家时买回来的。后来，她再也没有买过购物袋。因为我真的非常非常结实，她高中和大学时期每次搬宿舍我都出力了！

主人给我颁了个“最耐用奖”，说我是最牢固耐用也最环保的搬家伴侣。



阳台窗户

我是家里连接外界的窗口，小主人喜欢坐在阳台的懒人沙发上晒太阳。三月回家的时候，她只带了两身衣服，坐在这里从一开始觉得有点冷，到四五月份天气渐渐热起来，又觉得有些热，真切地感受到了四季的变化。



客厅电视机前的空地

我是小主人在家的运动区域，她会放一块瑜伽垫，在电视上投屏，通过运动缓解焦虑。专注于运动的时候，没空去想让人烦恼的事，等运动完会非常有成就感，感到很自信。

因为和我相处了很多时间，小主人觉得我很亲切：知道我空间不够宽，躺下的时候两只手展开，手会放到茶几下面。对她来说，这是一种在家里的痕迹。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

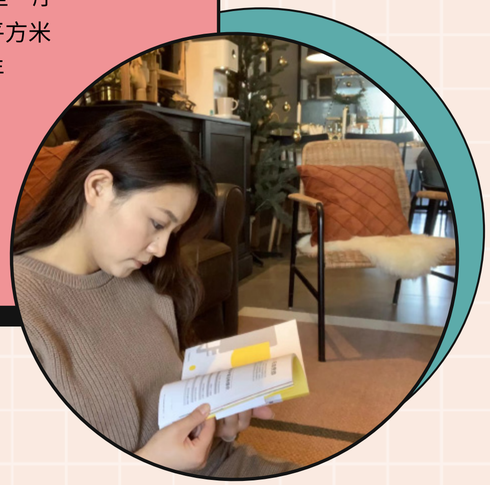
家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

家的故事

房屋类型： 2014 年建造 11 层高楼
房间布局： 三室一厅
总面积： 120 平方米
居住年份： 3 年

南京 / 马鞍山



谢兰兰
30 岁 护士
二人一狗
家像猫头鹰

“...起专注地做一件事，
就很幸福...”

谢兰兰是一名护士。三年前，为了相恋多年、在马鞍山工作的男友，她从深圳来到南京，开启了双城生活。

平时她在南京上班，周末在马鞍山和男友相聚的宝贵时光里，她最喜欢的是两人一起专注地做一件事，比如为小狗做饭，或是打扫卫生。

作为一名医务工作者，谢兰兰要付出许多耐心，微笑着关爱病人，尽可能地满足他们的要求。在工作上极大地消耗自己后，回到家，她希望能有一个舒适的环境去享受、去放松，这样才能积攒更多的能量回去工作。所以，她花了许多心思来打造自己的家。

谢兰兰形容，自己从小就喜欢“折腾家”。五六岁的时候，她就会把小朋友们邀请到家里，“参观”她在缝纫机台面上展示的玩具。

上大学时，她带着快乐的心情在网上搜罗家居美图，用贴纸、树枝、手工把宿舍装扮一新，还得了奖。毕业以后，她又从宜家的样板间找到了许多灵感。她说：“我很感激自己一直以来对家居的喜欢，它让我感觉很幸福，很有成就感。”

家的快问快答

Q: 如果可以给一个家制定宜居标准，你家的宜居标准是什么?

A: 充足的储蓄，喜欢的陈列，符合家庭成员的生活习惯。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

滋养的场景

谢兰兰
南京 / 马鞍山
120 平方米

家的快问快答

Q: 在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么？

A: 在厨房做一顿饭，再吃掉。

Q: 这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么？

A: 变更家里的陈列装饰。

一起做一件事　满足彼此　与爱宠互动

在岛台一起为小狗做饭

对于过着双城生活的谢兰兰来说，周末和男友一起在岛台为小狗做饭，是一件治愈的事情。

平时她在南京上班，男朋友承担了遛狗、日常照顾小狗的大部分工作。怕他每天工作回来还要重复性地为小狗做饭太辛苦，谢兰兰想到了不妨每半个月用肉和蔬菜预制一些肉团子，这样用微波炉解冻一下就可以了。

两人一起为小狗做饭的时候，她觉得很幸福，“两个人就好像在养一个小朋友”。由于不能每天朝夕相处，他们俩格外珍惜周末专注地一起做一件事的时光。

“一起做顿饭，一起打扫卫生，或者他去上班了，我在家里做饭等他回来一起吃……这些事是为了满足彼此，我会觉得很享受。”她说。

作为厨房台面的延伸，岛台承载了他们许多的日常活动。他们不仅在岛台上做饭，平时家里就两个人，也索性在岛台而不是餐桌吃饭。岛台旁边就是冰箱、水吧台，两人喜欢在这里喝水。

空闲的时候，岛台还是谢兰兰的书桌。男友在书房工作，而她更喜欢在岛台工作的舒适感。







留一盏灯，那是回家的感觉

每次打开家门的那一刻，看到小狗飞奔过来迎接自己，谢兰兰就感觉“回家”了。

同样让她有回家感觉的，还有正对家门的书房里，男友为她留的那一盏灯。这盏 IKEA 芙萨台灯是谢兰兰从出租屋带回来的，放在男友平时工作的书房里刚刚好。虽然男友是个“直男”，但不知从什么时候起，他养成了留一两盏灯的习惯。每次回来看到家里微亮的灯光，谢兰兰就感觉心情特别好。

对于她和男友来说，家里的灯光不仅仅起到了功能性的作用，同样也是软装的加分项。他们喜欢尽可能地选择暖色调的灯光，觉得这样更有温馨的氛围。



滋养的时刻

滋养来自爱人，在日常的琐事当中，享受在一起，享受共处本身。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

滋养的角落和物件

谢兰兰
南京 / 马鞍山
120 平方米

美

意义

关爱

在谢兰兰看来，当在外面消耗了很多能量，回到家里，滋养就是吃一顿好的，睡一个好觉。

她自称是“宜家骨灰粉”，和男朋友在马鞍山住的大房子里，以及和朋友在南京住的小屋子里，都选用了宜家的厨房橱柜系列。

从自己在宜家官网上做方案，到请宜家设计师一起完善，再到把橱柜拉回马鞍山，和男朋友看着说明书，在自家装修队木工师傅的帮助下安装，一步步实现了自己理想中的厨房。

等到安装南京出租屋里的厨房橱柜时，她已经能自己来了。她说：“当你试过自己用电钻在墙上钻一个眼，就对自己有信心了。”

而餐厅里的餐桌也是宜家的。那是她 2015 年第一次逛宜家就一眼相中的。若干年后，她偶然地在南京宜家的特价区又看到了这张桌子在打折。等买回来以后才发现，就是当年心仪的那张。真是回首又见它!





厨房和餐桌

水吧台：谢兰兰在阳台、客厅、厨房设置了三个专门喝水的地方。不论是喝茶、喝咖啡，还是简单地喝一杯冰水，都让她感到这一刻是在休息。

厨房的水吧台临近冰箱，喝冰水很方便。吧台上放了咖啡机、料理机，还专门买了个制冰机。

“拿一个好看的玻璃杯放进冰块，再倒上矿泉水，这样我觉得很有仪式感，很开心。”

宜家餐桌：餐桌是谢兰兰家展示四季变化的地方。桌布，蜡烛，成套的餐盘，酒盅，高脚杯，宜家干花……这个空间看起来很有仪式感。她会通过变换桌布、花卉的色彩等元素，不时地改变这个角落的风格。

“我把它当作一个陈列展示的地方。日常我们在中岛吃饭，我只在这里喝茶喝咖啡。不过如果家里来了客人，在这里吃饭气氛会很好。”



DIY 菜板架：这个 DIY 的菜板架看起来是不是有点眼熟？它是由 IKEA OSTBIT 奥比特盘子架改造而来的!

谢兰兰很喜欢这款盘子架的木质风格，找了大小合适的托盘放在下面，自制的菜板架就完成了。现在架子上已经放了好几块菜板。

“市场上卖的菜板架里没有找到我特别喜欢的，我就按照自己的需求去 DIY 了一个。”



橱柜的分格收纳：厨房里橱柜的布局和分格收纳都是谢兰兰根据自身需求合理规划的。把碗、勺、盘、调料等等都分门别类地收纳进了橱柜。

“我喜欢按照物品的使用场景来进行分区收纳，厨房的橱柜里收纳的都是和厨具、烹饪相关的物品。”



DIY 吊灯：IKEA EVEDAL 艾弗道尔吊灯，SKOTTORP 斯科托普 落地灯灯罩

男朋友不小心把 IKEA EVEDAL 艾弗道尔 吊灯的灯罩打碎了。现在的灯罩来自谢兰兰 2015 年大学毕业，第一次可以按照自己的喜好装扮屋子时，在宜家商场特价区买的落地灯。

这盏灯是她买的第一件宜家产品，伴随她从深圳到马鞍山、南京。7 年过去了，灯罩在她的新居厨房变成了一盏美丽的吊灯。

“这盏灯承载了记忆。看到它，我会想到在深圳工作的那段时光，现在又看到它在这个角落变成了另外一种样子，觉得很感动。如果可以给它颁个奖，我想是‘流浪新生奖’。”



© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

家的细语

我最想对家说的话：

疫情这两年，没有压力地生活变得越来越难，压力无处不在。你是为数不多能给我放松自己的地方，也多了一些笃定。只要用心与你对话，我们都会变得越来越好。

家会这样回复我：

能和你一起成长，我觉得很开心。



出差住酒店的特别装备

出差在外，我们是主人的滋养补给。

在支援外地抗疫的时候，主人需要在酒店住很长时间。蜜桃味的香水，花露水里夏天的味道，咖啡的香气，还有折叠式洗衣机带来的便捷，都会让她在陌生的环境里找到一点点家的感觉。



香薰蜡烛

主人总是把男友形容为“直男”，不过受她的影响，他也喜欢上了我，喜欢家里有香气萦绕。

在书房里玩电脑的时候，他会点上一支蜡烛。有一盒装饰性的蜡烛差不多被他点完了，只剩下了两根，他还问：“这东西贵不贵？”



次卧床单被套

次卧是专属主人一个人的私密空间，所以她经常会做一些陈列上的改变，来锻炼自己的审美和搭配能力。

按照她个人的喜好，她给我们选了粉色系、复古印花等更加女生的搭配。



眼罩耳塞

男友睡觉时喜欢开着电视当背景音，但主人自己更喜欢没有声音和光亮的睡眠环境。尊重男友的习惯，这个时候，我们就是她入睡的好帮手啦。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你滋养连接的力量

滋养力
Nourish

家，给你滋养连接的力量，
让你与家人朋友一起成长。

Tips & ideals

来自专家和小伙伴的贴士

平时家人聚餐大部分是去餐厅，今年我生日那天邀请了所有的家人来家里。虽然那天很累，但是看到我母亲她们五个姊妹聚在一起、我外公外婆都在，天哪，那一刻好温馨。而且他们都夸我把家里打理得很好。这样的时刻很难得，如果有机会，希望能不定期地延续下去。



启迪 | 成都 | 自由职业者

培育情感

忙起来的时候我很珍惜放假那一天的晚上。我会跟我妹一起做饭，然后看个电影什么的。我很喜欢跟她一起做饭，我们两个太默契了。



蒜蒜 | 广州 | 家居 UP 主

珍享默契日常

每年我会根据我这一整年的生活，提取出一个主题，然后根据主题去设计一个礼物，把它送给身边所有的好朋友。



骑原 | 上海 | 平面设计师

创造意义

在家最重要的一件事是人在，就是具象的人跟家人们在一起。当然交流也很重要，在和孩子相处的时候，我有时候会去动脑子，找一些共同话题。



许刚 | 广州 | 设计品牌创始人

伴你左右

我更倾向于开放式厨房，这样你的家人、你的朋友、你的宠物都可以跟你一起参与做饭这件事。



坎迪斯 | 上海 | 家居公众号主理人

共同参与

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你
适应当下的力量

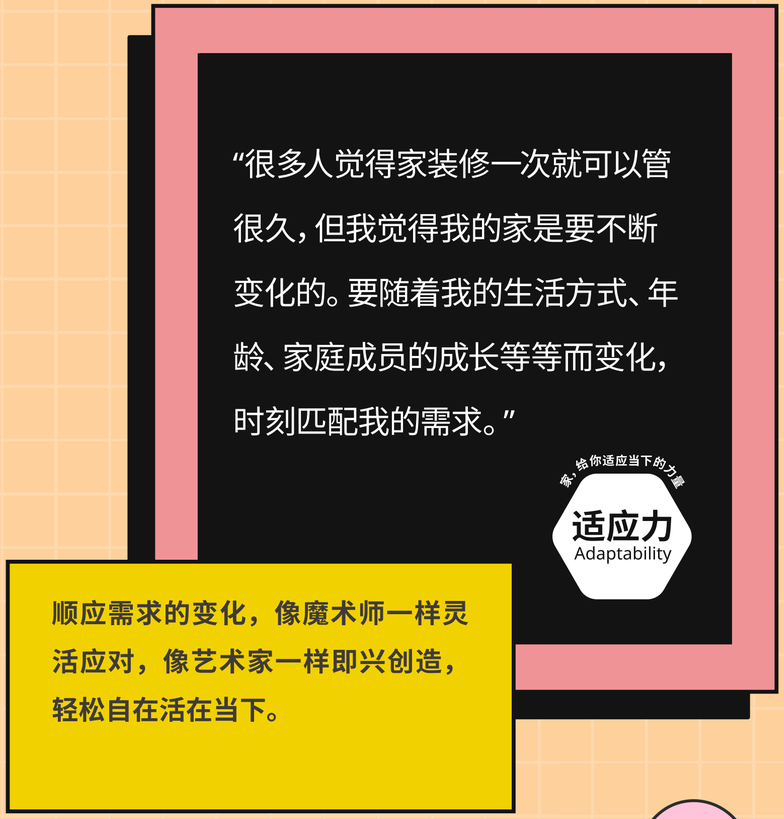
Adapt to the moment

72 **我们的发现**

73 **居家故事**

- 73 林杰潇，上海，专业整理收纳师
- 77 良子，北京，互联网人 / 家居博主
- 81 王衍，上海，同济大学助理教授

85 **小贴士**



© Inter IKEA Systems B.V. 2022

一切都在流动变化着。身处充满不确定的时代，每一刻似乎都有升级更替的可能，每一刻也似乎都有面对新挑战、新需要的可能。这里说的不仅仅是应用程序，也是我们的家。

家的适应力是顺应需求的变化。变化的目的不是为了追赶潮流、求新求变，而是为了适配每个当下的流动需要。与其迎合刻板印象来规划空间，不如满足我们这一刻实际的办公、健身、娱乐、收纳需求。

孩子的空间也是如此。需要满足的不是成人对儿童可爱空间的想象，而是满足孩子的人体工学需要，适配他们在不同成长阶段对不同空间的渴望。在审美上也可以更加适配整体家居风格，并留下可以不断添加或改造的空间。

家的适应力是让我轻松自在地居家，让空间跟着我的活动而动。谁说在家里一定是坐有坐样？我拥有想坐哪里就坐哪里的自由，随处都可以坐下小憩、喝上一杯，随手可以收纳暂时需要或不需要的东西。哪怕是繁忙的居家办公，也总有享受美好的间隙。

家的适应力是因我而生的超级可塑性。多功能不局限于物件本身的“神通广大”，更在于使用者的巧思。因为有了多样的居家活动需要，他们的眼睛有了化普通为神奇的力量。即使是老的物件，也能焕发新的生命和前所未有的可能，赋予家中空间多样的新功能。

家的适应力是在限制中的即兴发挥，仿佛艺术家一般创造天马行空、兼具趣味和实用的居家角落。与其说适应力是一种被动的、由功能主导的需要，不如说它是一种充满神奇和惊喜的生长力。



我们的发现

Our findings **家，给你适应当下的力量**

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

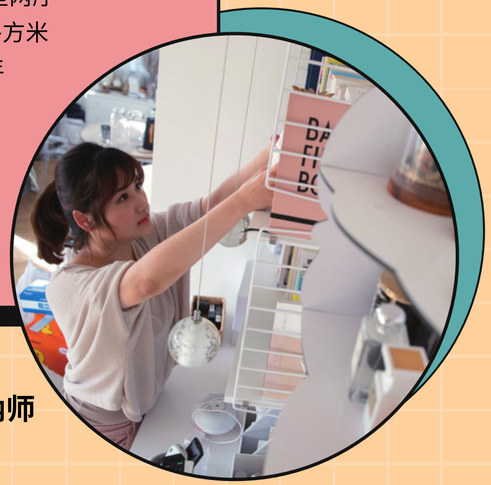
家，给你适应当下的力量

适应力
Adaptability

家的故事

房屋类型：2009 年建造 27 层高楼
房间布局：两室两厅
总面积：110 平方米
居住年份：5 年

上海



林杰潇
33 岁 整理收纳师
三人一猫
家像一道光

“...收纳创意没有标准答案，适合自己的就是最好的...”

“她和我一样，也喜欢用鞋盒收纳一些小物件！”2014年，林杰潇偶然看了“收纳女王”近藤麻理惠撰写的畅销书《怦然心动的人生整理魔法》，惊喜地发现，原来自己喜欢做的整理收纳不仅是生活小技能，还可以成为一份帮助到别人的工作。

对于很多人来说，理东西是件头疼的事情，但她却觉得很治愈：“我喜欢秩序感，把东西理整齐会让人感到很舒服，过得很自在。”

因为喜欢，她成为了一名整理收纳师。

在林杰潇眼里，收纳创意没有标准答案，适合自己的就是最好的。

断舍离也并不等同于“扔扔扔”，而是从中取舍，把多余、鸡肋的东西扔掉，选择的重要性要优于舍弃。

“我们可以把物品分成两类：一类是外在的，比如衣物、餐具、食物，它们的多少要跟着空间走，有多少空间，留多少东西；还有一类是关乎内心的，比如书籍、有纪念意义的物品，这些不一定要扔掉，如果体积太大了实在难以保留，可以考虑换一种载体留住回忆。”

整理收纳是一个不断正视自我需求的过程，要懂得自己想要什么，喜欢什么。而生活的选择又何尝不是如此呢？

家的快问快答

Q: 如果可以给一个家制定宜居标准，你家的宜居标准是什么？

A: 井井有条又闪闪发光。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你适应当下的力量

适应力
Adaptability

适应的场景

林杰潇
上海
110 平方米

家的快问快答

Q：在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么？

A：独自在客厅办公桌学习工作。在家里既要有和家人在一起的时间，同时也需要有独处的时间，可以静下来思考自己的生活。

Q：这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么？

A：在家陪孩子露营。

量身定制　随时调整　即兴发挥

下雨出不了门？在家露营！

好不容易定下时间，买好了折叠椅、餐盒、餐具这些装备，准备一家人开开心心去露营，没想到天公不作美，下雨了怎么办？

没关系，既然出不去，在家也可以露营！

这个时候林杰潇不由得暗暗感谢自己的“爱折腾”，在对家里进行改造时，把阳台的窗户换成了近乎落地的大窗，采光和视野都相当好。铺上垫子，再把家里的绿植都搬过来，真的有露营的氛围感！女儿第一次露营，开心得手舞足蹈，表演了一首自编自导的“小苹果”，笑哭了爸爸妈妈。“这样一想，在家露营好处还挺多的。不用担心宝宝被蚊子咬，还省去了舟车劳顿。”

林杰潇发现，她和朋友们现在都更倾向于在家里过节、给孩子过生日。去年女儿生日，她用客厅的置物架为女儿布置了一整面花墙。

“一方面这两年宅家的时间多了，大家体会到了家的舒适感，发现家的灵活度是很高的。”她说。

“另外一方面，大家对个人幸福感的需求更高了。家是很私密的地方，只要自己过得开心就好了。出行的成本很高，这些时间可以省下来，更多地关注到和家人在一起这件事情本身。”

量身定制，收纳师的厨房是如何“养成”的

“我的家是要不断变化的，要时刻匹配我的需求。”每隔一段时间，林杰潇就会对家进行或大或小的改造，“感觉就像‘养成系’，在打造一个跟我相关的人”。







搬进这个家时，厨房是上一任屋主已经装修好的，但是几年用下来，她和家人愈发感到空间安排的不合理。于是，她想到了宜家的厨房设计服务，决定来一次厨房大改造。

在设计师给到建议的基础上，她又根据自己家的生活习惯做了调整。“设计师相当耐心，我们整整花了 58 天改造，我把它全程记录下来了，觉得特别难得，任何想法都可以被支持。”

按照她想法量身定制的开放式厨房，有一排整体柜，不仅是厨房和客厅间的隔断，同时兼具了强大的收纳功能，连家里的冰箱也创造性地被她嵌入进去了。

而开放式的岛台则是在原有的宜家岛台基础上进行了拼接，加长了一段。“能够针对我的生活变化随时调整，这是宜家橱柜才能给我们的生活体验，对我们年轻人来说还是很重要的。”

在这个厨房里，还可以看到林杰潇的一些收纳理念。他喜欢这种被生活包围的感觉。

比如和长辈们喜欢把物品都藏起来、保持表面整洁不同，她喜欢收纳与展示相结合。在餐边柜、置物架这样的敞开式空间，她会放两种类型的物件：一类是纯美观的；一类是收起来使用率会大大降低的，比如小家电。

另一个收纳原则是，空间由谁主导，就要尊重她 / 他的使用习惯。家里以先生下厨为主，林杰潇发现，每次用完盐和胡椒，他都会随手放在台面上。“我很不理解，明明给你安了架子，为什么不用？”通过观察她发现，架子的位置太高了，每次放置都有一个举手的过程，很不方便。于是她把架子调到了最低的那一档，用完顺手就可以放回去了。

“如果反复出现凌乱，肯定是有原因的。这个时候就要进行观察，看看物件和空间是否匹配。”这是一个收纳师的心得体会。



适应的时刻

适应来自根据需求的变化、环境的变化随时调整，营造轻松自在的居家体验。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

适应力
Adaptability

适应的场景

林杰潇
上海
110 平方米

情绪

关怀

感受

谁说主卧一定是大人的房间，儿童房一定是次卧？

”女儿刚出生的时候，次卧作为儿童房完全没有问题。但是随着她的成长，我想要给她提供更多玩乐空间，以及今后的学习空间、收纳运动器材和乐器的空间。这样一来，次卧就有点施展不开了。”

为了匹配女儿的成长需求，林杰潇把他们夫妻俩的卧室和女儿的做了个对调，经历了数次改造，现在主卧是女儿的专属小天地。

作为一个专业整理收纳师，林杰潇对儿童房的要求是不仅要好看、好用，更重要的是让女儿能参与到收纳中来，培养她的独立意识。

让我们来看看她家的儿童房是什么样的吧。



儿童房

IKEA FLISAT 福丽萨特壁式储物装置：房间里的两个置物架本身是原木色的，这意味着更多发挥个性的空间！它们被分别漆成了和墙面一样的白色和橙粉色。

“这款置物架可以装在墙面上，也适合放宝宝床头，收纳玩具、绘本。目前在我家放的是玩具盲盒，那可是我收集已久的。迪士尼坐坐公主都集齐了，盲盒的‘快落’我 get 到了！”



儿童床：这是一张可以“长高”的儿童床。随着女儿的成长，床的位置可以往上升，这样下面的空间就可以腾出来放学习桌或者玩耍了。

“这张床小房子的造型孩子接受度会比较高，有利于给孩子分床过渡。在家具的选择上，我倾向于购买一些辨识度高、可以灵活调整的产品。”



迷你厨房：大概是受了爸爸的影响，女儿很喜欢厨房的锅碗瓢盆，索性就给她打造一个迷你厨房吧。

“小厨房有炉子、水龙头和储藏空间，让孩子可以放下手里的电子玩具，学习一些生活常识、收纳习惯等等。女儿已经化身小厨娘做了 N 次‘大餐’请我们吃了。”



头绳收纳盒（IKEA GRUNDTAL 格兰代 盛具）：这款调味料收纳罐用来装头绳也毫不违和。它背面带有磁铁，在 FLISAT 福丽萨特置物架底部贴上磁力片后，可以直接吸在置物架底下。

“收纳创意没有标准答案！用它来收纳我家小公主的发绳发夹，既美观又拿取方便。”



IKEA GLIS 格利思 附盖储物盒：平时女儿画完画，会自己把蜡笔放进这个透明盒子里，从小培养收纳意识。

“这款储物盒堪称百用不厌的平价收纳神器。毫不夸张地说，我家有十几个。”

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你适应当下的力量

适应力
Adaptability

家的细语

我最想对家说的话：

谢谢你允许我这样“折腾”。

家会这样回复我：

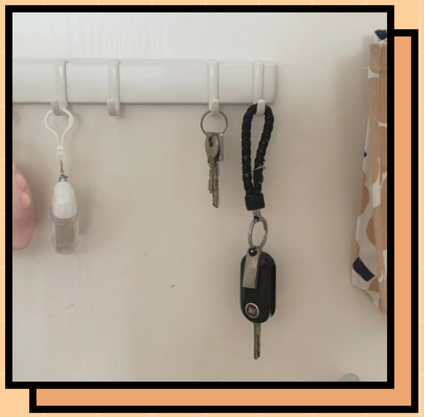
谢谢你用心打理我。



IKEA MACKAPAR 马凯帕 衣帽架

家庭成员之间的整理收纳习惯不一样怎么办？作为专业整理收纳师，主人的建议是不要轻易去改变家人的习惯，不妨研究一下家里产生凌乱的原因。比如她发现客厅里老是有乱放的衣物，观察以后发现是因为没有隔夜衣的收纳空间，所以马上添置了我，轻松解决问题。

另外一个小建议是，在提出自己的期待时，可以不要用命令的语气，而是换一种方式：“你能不能帮我……”



门上收纳钥匙的置物架

老公老是找不到车钥匙怎么办？主人在玄关给他放了一个托盘，但他老是看不到。于是，她在房门上添置了我，写上 “钥匙” 两个字，这回老公再也不会视而不见啦。

收纳的方式要根据对家人的观察不断调整，根据他的运动轨迹找到适合他的方案！



折叠餐桌

主人很珍惜每天的晚餐时刻，这是一天当中家人聚在一起的时间。她特意挑选了我这样一张可移动的餐桌，既可以在餐厅吃饭，也可以在客厅，或者对着阳台。随心所欲改变用餐的环境，带来新鲜感，让家人在一起的时候更快乐。



拼图

主人很喜欢玩拼图，这是她解压的方式。

把一块块拼图从无序的状态拼成一幅完整的图像，大概就像把凌乱的物品整理收纳整齐一样，给她带来了治愈感吧。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022



良子 35 岁
互联网人 家居博主
二人一兔一金丝熊
家像参天大树

“...家可以有缺陷，有问题改造起来才有意思...”

中国尊，CCTV 总部大楼……从良子家巨大的环形落地窗望出去，北京的符号式建筑群在眼前一一展开。

虽然这个 50 平的小公寓缺陷也很明显——户型奇葩，是少见的扇形，而且只有这一扇窗，没有暖气、没有天然气，但从看到窗外的那一刻起，良子就决定要在这里安家：“当时的感觉是，我终于可以属于北京了，或者说北京终于也属于我了。看着都市最鲜明的符号，让我有融入进来的迫切心情，其他缺点我来解决。”

作为“北漂”，良子的起步是从地下室开始住起的。他说：“我的目标很简单：我想有个家，有家人陪伴，有热饭。”基于这样强烈的愿望，他一路“升级打怪”，一点一滴积累，在遇到太太组建了家庭、买下这间小公寓后，终于可以尽情释放所有对家的想象。他花了整整半年时间自己设计装修方案，前后修改了不下 20 次：“我不是不相信设计师的专业能力，而是我相信没有一个设计师能够理解我的心路，能像我那么用心。”

对他来说，家不是一个冰冷的结构，而是意味着光的走向，家是温暖的。通过他对玻璃门窗和角度的精心设计，光线得以穿过整个空间。他和太太以“星辰和良子”这个网名分享了他们对小家的改造，由此发现了自己做家居博主的潜力。

良子说：“我们家有很多缺陷，但有问题改造起来才特别有意思。找到解决方案，依然可以很好地去享受生活。”

家的快问快答

Q: 如果可以给一个家制定宜居标准，你家的宜居标准是什么?

A: 匹配我们的生活习惯。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你适应当下的力量

适应力
Adaptability

适应的场景

良子
北京
50 平方米

家的快问快答

Q: 在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么？

A: 每天早上一杯亲手制作的咖啡，犒赏自己，开启饱满的一天。

Q: 这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么？

A: 购置了划船机，在家也能健身。

与家“交互” **一起改造** **滋养父母**

改造小家，也反哺父母

装修之初，良子在床头给爱人精心布置了一个梳妆角，想要极限化地利用空间。

但后来他发现，爱人并不在这里化妆。因为空间很局促，她用起来不方便。

这让良子反思了他对空间的规划：“虽然我花心思了，但是这个角落没有跟人产生交互，反而是空间上的浪费。”

于是，他和爱人一起重新进行了改造，换上组合式置物架，这样既可以置物又可以展示并制造氛围，同时给人的流动留出了空间。替换下来的梳妆台也没有扔掉，而是送去了岳父岳母家，他们床头正好缺一个小案台写字。

小两口对家居的热情不仅在不断提升自己的生活品质，也改善了父母的生活质量。

良子发现，老人总是把好的留给小辈，对自己的生活却很凑合。他主动去给老人家里刷了墙，给老旧的家具涂上鲜亮的白色，上个月又升级了窗户。“一些简单的改动，整个氛围就不一样了。”

老人怕麻烦小辈，嘴上说不要，可是真的改造好，“岳母跟她的老姐妹说，家里弄得可好了”。







咖啡拉花，犒赏自己

良子是互联网“大厂”的 996 打工人。他很欣赏身边比他更年轻的小伙伴有很强的自我意识，对工作全情投入。但与此同时，他也希望不要被繁忙的工作磨平对生活的期待，能够追求生活本该有的样子。因为疫情，良子有了更多时间和家“交互”。家不仅要满足休息、工作、娱乐的功能，运动需求也要考虑在内。于是，他添置了划船机，这样在家里也可以健身。

更大的收获是，他培养了新的爱好——咖啡。

在他家的客厅里有个咖啡角，作为开放式厨房的延伸。他称这里的咖啡机、烤箱和多功能炉是“具有氛围感的电器”。“厨房里的电器是要高频使用的，而这些小家电是兴趣的体现，更有生活气息，我愿意把它们展示出来。”

从最初看咖啡师摆弄器具看到入迷，到自己去了解咖啡文化、设备，再到专注于学习咖啡制作，现在，良子已经可以自己拉花了。当有朋友来做客的时候，端上一杯亲手拉花的咖啡，对朋友来说是一种款待，对他来说也是一种成就感。而每天早晨，他会用一杯咖啡来唤醒、犒赏自己。“做完咖啡，我会坐在餐桌旁刷一会儿手机再走，我很享受这个过程。”



适应的时刻

适应来自顺应时代的不确定性，顺应现实，不断调整，构建满足自己向往和期待的家。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你适应当下的力量

适应力
Adaptability

适应的场景

良子
北京
50 平方米

美

关怀

感受

良子说：“我和爱人两个人在一起的时候尽可能规避独处。因为我们认为两个人在一起更快乐，哪怕是炒冷饭式的问候也是好的。有时候她需要工作，或者自己喜欢做的事情对方并不是完全喜欢，偶尔的独处反而更能映衬出两个人在一起的美好。”

娱乐角就是这样一个偶尔独处的空间。这里本来设计为儿童房，趁宝宝还没来，被小两口“霸占”成了休闲娱乐的小天地。

当良子或者妻子单独在家时，相比客厅，他们更喜欢躺在这里的懒人沙发上看电影、打游戏。



娱乐角

IKEA GEMYTLIG 杰梅利 毛绒玩具驼鹿：良子夫妇称这个玩偶为“小胖鹿”，觉得有它在就特别有生气，好像家里多了一个人一样。

“家里有两个宜家的玩偶我们很喜欢。还有一个小猪（IKEA KNORRIG 科诺利毛绒玩具），我太太每天都会搂着睡觉。那是我们第一次逛宜家的时候我买给她的，应该有 6 年了，我洗了很多次。你看它丑丑蠢蠢的，但一直在陪伴着我们，甚至已经不能没有它了。”



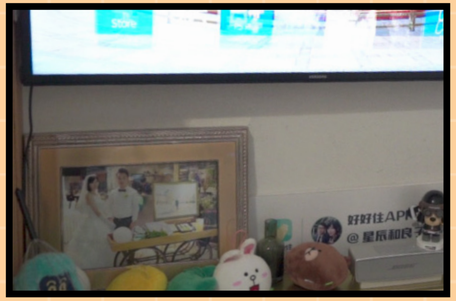
电视机：电视的位置“藏”在衣柜后面，乍一看完全想不到，这个角落别有洞天！

“这个空间很私密，对我来说是很居心的一个地方，有种被环抱起来的安全感，或者说自我沉浸的感觉，比在客厅里更明显一些。”



床上沙发：这个床上沙发摊平了是一个床垫，折起来的时候颈部和腰部的角度都可以调节。

“躺在这里，打游戏、看电影、追剧全不在话下，整个一个大舒服！”



结婚照：电视柜上放着良子和太太的结婚照，照片中的现场放置着度蜜月时自己在巴黎拍的婚纱照。

“我们的婚礼是自己办的，没有请公关公司，但所有人都很喜欢。度蜜月的婚纱照也是我们全程自己拍的，我还发过一个帖子，告诉大家如何旅拍婚纱照。”



壁灯：良子对家里的每一件物品都精心挑选，这盏胡桃木色的壁灯不亮的时候是一个墙面装饰；点亮的时候正好照亮墙头一小片区域，比吊灯更能营造恬静的氛围。

“灯上的小玩具是我们一起去日本旅行时带回来的纪念品。那次旅行对我们来说很有意义，因为我是旅途中在大阪梅田蓝天大厦顶层向爱人求婚的。”

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你适应当下的力量

适应力
Adaptability

家的细语

我最想对家说的话：

多亏你的细心呵护，相处的每一天都很快乐。

家会这样回复我：

有你的体验才是我价值的体现。



空气循环扇

带着对家的热爱，主人一直希望把它添置得更圆满更周全。不过他最新的体会是觉得家有点满了，今年刻意做了调整，想让家更有“呼吸感”。随着我循环往复地转动，带来空气的流动，对他来说有一种动态感。



客厅里的餐桌兼书桌

4 年多以前刚买下我的时候，主人很喜欢我的设计，桌面里嵌了四块老瓷砖。

不过随着时间的推移，主人的审美在改变，怎么让我跟上他的审美呢？

他想到的办法是给我加了一块玻璃桌面，把他收集的明信片塞在桌面底下。卡片随时更替，就有不一样的感受了。



IKEA ANGLAND
安格兰 落地灯

主人很喜欢我的内敛秀美，折纸风格，纤细的灯杆，没有过度修饰，在他看来是经得起时间推敲的设计。



塑料洗手盆

我已经跟随主人 6 年啦，他喜欢简洁不张扬的耐久品，认为用得久是对物品的节约。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

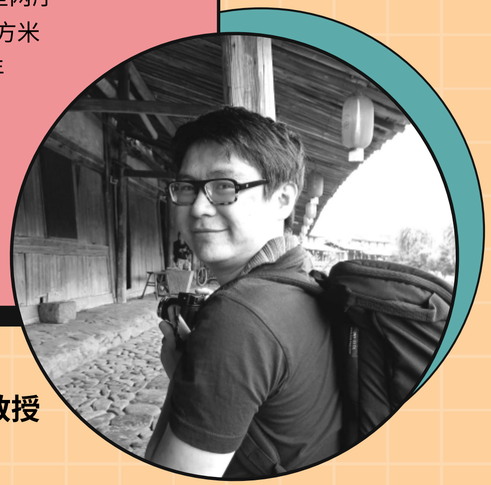
家，给你适应当下的力量

适应力
Adaptability

家的故事

房屋类型：2017 年建造 29 层高楼
房间布局：两室两厅
总面积：78 平方米
居住年份：4 年

上海



王衍 42 岁
同济大学助理教授
三人
家像宝可梦

“...家的存在感是
靠自己搭建出来的...”

如果给你 × 万元，你会在宜家买什么？

作为同济大学设计创意学院的助理教授，王衍设想过开设这样一门课程：给学生们一笔虚拟预算，请他们从宜家的产品目录中进行挑选，搭建满足自己需求的个人生活空间。通过这个方式，帮助同学们把室内产品设计、用户需求、成本等概念整合在一起，形成对于设计学的基本认知。听起来是不是很有意思？

这门课程暂时还在构想中，不过王衍自己已经完成了一次“宜家实验”：在装修现在住的这套房子时，他把硬装尺寸完全按照宜家产品预留位置，以此来探究设计如何更加实用、有效。

在他的概念里，人所在的地方就是家。“‘Dwell’（居家）这个词在德语里有‘I am’的意思，就是‘我在’。也就是说，你自己所构建的地方就是家，不管你人在哪里，这个家是长期的还是临时的。”

从这个意义上来说，家的存在感和安全感，是靠自己搭建出来的。

而当人的需求随着时间发生变化，或者使用者本身发生改变时，一件“好用”的产品应该能够包容这种变化，灵活应对。

家的快问快答

Q: 如果可以给一个家制定宜居标准，你家的宜居标准是什么？

A: 好用。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你适应当下的力量

适应力
Adaptability

适应的场景

王衍
上海
78 平方米

家的快问快答

Q: 在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么？

A: 擦水槽，保持卫生，把金属擦亮是一件蛮有意思的事情。

Q: 这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么？

A: 进门消毒。

设计巧思 **适配当下** **灵活改变**

安装一个手推车的乐趣

大约四年前，王衍在自己动手组装售价 299 元的 IKEA RASKOG 拉斯克手推车时，找到了一种乐趣。

这个金属小推车安装起来很简单，不过在动手过程中，他惊奇地发现，设计师连金属变形的问题都考虑在内了。“当你把两边的螺丝绞紧时，随着金属变形，其实起到了把结构压紧的作用。”

设计原来还能这么做！作为一个研究设计日常性和社会性的学者，这让王衍豁然开朗：“产品的材料属性和结构，安装步骤，所提供的安装小道具……这些之间都是有联系的，实际上是一个很重要的设计问题。”

这种设计思维让王衍会心一笑。同样的乐趣还体现在安装 IKEA PAX 帕克斯衣柜上。

他发现，从包装尺寸到打开方式，它的设计考虑到了产品从仓库出库到安装过程中的每一步，实用又体贴。比如，包装盒在安装时可以垫在衣柜的板材下，这样就不会刮花地板了。







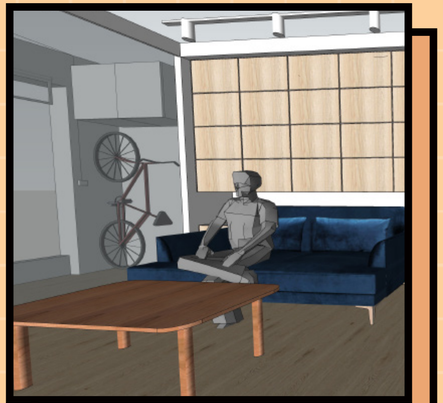
一次全屋“宜家实验”

如果说自己组装手推车是小试牛刀，那么 2018 年装修现在居住的家时，王衍决定来一次“宜家实验”——所有的硬装尺寸按照宜家产品来设计，尝试解锁宜家的高级功能。

“我发现宜家最值得尝试也最划算的产品，是它的大件储物系列，比如 BESTA 贝达组合柜、PAX 帕克斯衣柜、厨房 METOD 米多系列等等。”王衍透露了他发现的“小秘密”。选择这些橱柜，一来是从成本考虑。“我算了一下，这比自己去打柜子，或者找其他品牌定制，至少要便宜 50%。”更重要的是，它们满足了他在审美上的“龟毛”。身为前建筑师，王衍特别在意造型的一体化，不喜欢有“多余”。“举个例子，我发现当时市面上的移门中，只有 PAX 帕克斯衣柜的是看不到轨道的，符合我的审美。”

这些橱柜在王衍家并没有被拘泥于原有的功能或使用场景，而是完全适配他当下的需求。比如，PAX 帕克斯衣柜成了进门后的玄关柜，BESTA 贝达储物组合被组成了整墙的书架。

对于王衍来说，家居产品的灵活性很重要。“PAX 帕克斯衣柜有个最好用的地方，那就是它有一排 3 厘米的孔位。当你的需求改变时，不需要请师傅帮忙，自己就可以调整衣柜内部的分隔。这就体现了一种灵活好用的状态。”



适应的时刻

适应来自按照实际需求发挥物件的功能，让家有因我而生的可塑性。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

适应力
Adaptability

适应的场景

王衍
上海
78 平方米

美

关怀

意义

排列满整个墙面的 IKEA BESTA 贝达储物系列无疑是客厅里最引人注目的存在。

王衍创造性地把它当作书架，收纳了自己数量庞大的藏书。

因为家有小女，墙面主色调选择了莫兰迪脏粉色。事实上，这里也是女儿平时活动的主要空间。王衍从日常的观察中发现，10 岁以下的孩子很少需要独处，绝大部分时间会和大人一起待在客厅等公共空间。

所以在王衍家的客厅，索性选择了 IKEA SMASTAD 斯玛斯塔储物组合这一儿童家具作为电视柜，它同时可以收纳女儿的玩具。

不必被产品本身的名字限制了想象力，从自己出发，你希望它是什么，它就是什么！



客厅

IKEA LANDSKRONA 兰德克纳三人沙发 + IKEA LYCKSELE LOVAS 利克赛 洛瓦斯 单人沙发床 ：宜家的两款沙发在客厅里形成了一组对话，对于王衍来说，它们几乎是毫不犹豫的选择。

“三人沙发因为挨着书架，我当时的需求很简单，就是希望能买一个容易挪动、颜值在线的皮质沙发。其实选择并不多，就它了。而那个时候容易打开、比较舒适的沙发床也只有宜家。”



电视柜 （IKEA SMASTAD 斯玛斯塔储物组合）：两个儿童储物单元，组成了王衍家的电视柜。把箱体拉出来，里面收纳了女儿大大小小的玩具。

“孩子的玩具多而杂，无法分门别类进行收纳，索性一股脑地堆进箱子里。箱底有滑轮，要玩的时候，孩子可以自己把箱子拖出来。”



书架（IKEA BESTA 贝达储物组合）：BESTA 贝达储物柜有 42 厘米深，王衍在里面前后并排放了两层书。CD、模型、较为大件的物品收纳进去也毫无压力。

“我特意选择了木纹贴面，仔细看会发现，每扇柜门上实木的纹理都不一样，很有质感。”



DIY 桌子（桌脚来自 IKEA）：王衍很喜欢宜家书桌的喷漆工艺，但是碍于空间限制，桌面太宽怎么办？他专为桌腿买了下 IKEA OLOV 奥勒夫书桌，又自己定制了 50 厘米宽的实木台面，一张 DIY 的桌子就这么诞生了！

“选择宜家有个很重要的原因是它的五金件特别好看，没有任何多余，漆面也非常光滑清爽。”



磁吸墙：这块墙面涂上了磁性涂料，可以给女儿画粉笔画，也可以把一些有磁力的小物件吸在墙上。

“旁边的过道是女儿主要的活动空间，所以设计了这面墙给她画画，同时跟玄关的尖顶相呼应。”

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你适应当下的力量

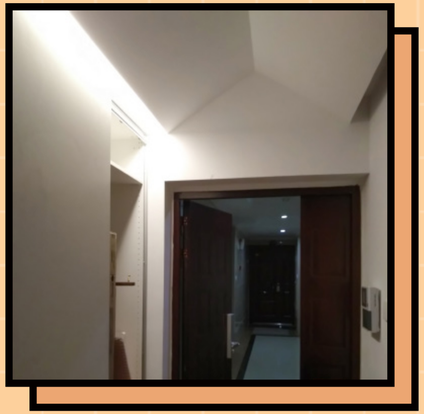
适应力
Adaptability

家的细语

家的快问快答

Q: 经历了居家隔离，你认为家里一定不能没有的是什么?

A: 酒精，电，温度调节设备。



玄关尖顶

我看起来是不是像个小房子，很有家的感觉?

我不但好看，还很有用呢! 我把房梁、水管这些不太好看的东西遮起来了。尖顶的设计看起来没那么压抑，两边的凹槽里还装了灯，起到照明的作用。



IKEA PAX
帕克斯 衣柜

我原本是一个衣柜，但是做玄关柜是不是也刚刚好呢? 这样主人就可以把家里所有的鞋子和一些出门要用的物件收纳在这里啦。



IKEA KUNGSBACKA
孔巴卡 柜门

主人以前在荷兰留学的时候，喝完可乐会特意把塑料瓶带回超市回收，那可值 5 毛钱呢!

在为厨房的 IKEA METOD 米多橱柜选择柜门时，他特意挑选了我这款表面有回收塑料贴膜的，因为就是用可乐瓶的瓶盖做的，勾起了他的回忆。

而且他很喜欢我的质感，摸上去有磨砂的效果。



公路车

我从 2008 年就开始陪伴主人了。当时他在深圳工作，受当地骑行文化的影响，组装了我这辆公路车。我和他一起走过了许多骑行之路，一路陪他从深圳回到上海。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你适应当下的力量

适应力
Adaptability

家，给你适应当下的力量，
让你灵活面对变化。

Tips & ideals

来自专家和小伙伴的贴士

现在设计圈流行“包容性设计”的概念，它有时间维度、灵活性和用户多样性在里面，强调让不同人以不同的方式参与进来，并确保每个人都有归属感。比如这个房子今天是我住，可能五年以后是我爸妈住，他们的需求会发生变化，如果产品的设计能适应不同的人，就具有了包容性。



王衍 | 上海 | 大学助理教授

适应不同居住者

定制或者大件家具没办法移动，空间就被定死了，它的功能也被束缚住了。不妨选用边桌、小推车、懒人沙发等轻质、可移动的家具，这样在空间的使用上会更加自由多变。



坎迪斯 | 上海 | 家居公众号创始人

解锁新领地

我家的厨房岛台上有个放植物的小盒子，同时也收纳了许多杂物，比如打火机、卷尺。其实我们每天都会有各种各样的杂物需要临时收纳。如果我不知道该放哪里，我就放到这个盒子里，这样外表看起来能够保持整洁。然后这个盒子我会定期整理。



谢兰兰 | 南京 / 马鞍山 | 护士

随时随地

我特别喜欢探索家的可玩性。从前放在客厅的置物架，加个横杆，就成了可以挂衣服的衣柜，下次搬家它也一定还能用得上。现在新家有大面积的猪肝色地板，还有个高柜子，房东都不让处理，我就顺势给它弄成了轻复古的风格。



蒜蒜 | 广州 | 家居 UP 主

再度赋能

我喜欢简洁不张扬的设计，越是经典的设计，越是长久的陪伴。耐久度和稳定性是我考量的目标，哪怕瞬间投入是高的，摊平到长期的使用上是值得的。买贵的东西归根结底是我要省钱的。



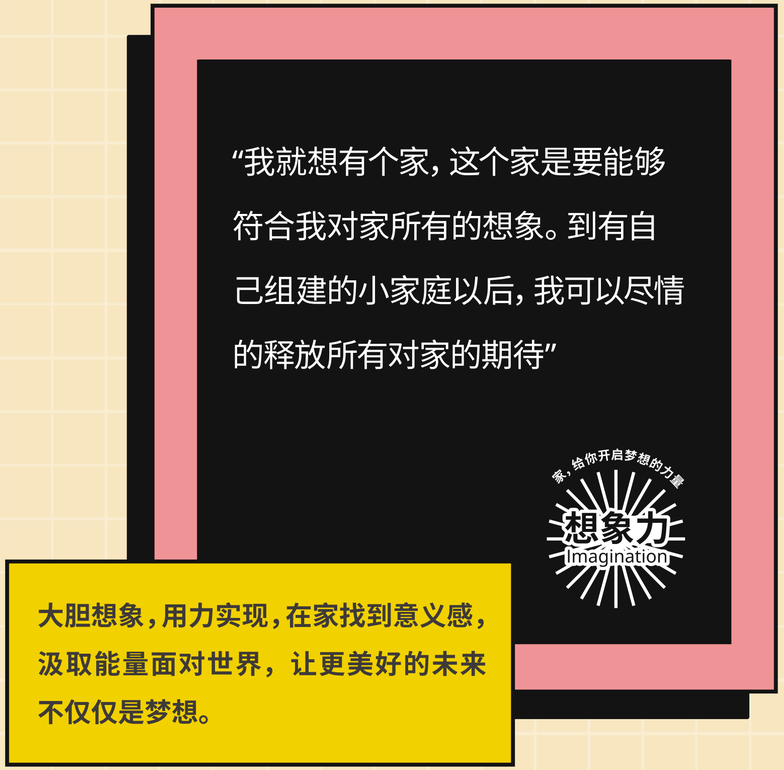
良子 | 北京 | 互联网人，家居博主

形简意丰

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你
开启梦想的力量

Achive dreams



87 **我们的发现**

88 **居家故事**

- 88 蒜蒜，广州，家居 UP 主
- 92 Sugar，上海，资深媒体人
- 96 Eric Lai，深圳，滑板厂牌 Vagabond 创始人

100 **小贴士**

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家不仅带给我们安全感，更重要的是带给我们憧憬和希望。在压力越来越大的城市生活中，似乎有很多现实因素遮盖了家本该有的希望和光芒。

家应该通向我们的未来。想象力是未来给我们抛来的橄榄枝，召唤我们拨开焦虑压力的乌云，眺望远方的太阳和云彩。想象力不是艺术家、发明家所独有的，想象力在每个人的身上，在每个家的普通日常中。

想象力是对于空间的想象。不必去羡慕别人的家，不必把家变成样板间或网红图片的模样，不妨把自己的个性和喜好揉进家的样子，在动静之间充满有趣和惊喜的发现。它可以不完美，但它是我们的样子。

想象力是对于时间的想象。不必沉溺在昨天和今天的沮丧不满中，看向未来，相信每一个过去和现在都会生长出更好的明天、更好的家，哪怕每天只有小小的变化。

想象力是对于自己的想象。家预备好我们的身体和心灵，让我们拥有力量面对未知的世界，到外面的世界探索，把陌生的惊喜带回家，让它的未来丰富繁茂。

想象力是对人的想象。相信同样的能量会让同类的我们聚拢在一起，变成更有力的社群，延展家的半径，拓展家的可能性。

未来的家，在我们的想象中应运而生。只要我们坚定自己的这份小小信念，付出自己的努力，并将这份想象力传递给家人，更美好的生活就比任何其他都更真实，更触手可及。



我们的发现

Our findings　家，给你开启梦想的力量

© Inter IKEA Systems B.V. 2022



蒜蒜
28 岁 家居 UP 主
二人
家像多头分支向日葵

“...用很低的预算，租来的丑房子也可以变成梦想的家...”

2020 年疫情期间,90 后姑娘蒜蒜失业了。为了找工作，她当起了 UP 主，一边记录下每天为妹妹做的便当，一边分享各种脑洞大开的家居改造。

生活一天天好起来，工作找到了，她拍的视频也引发了许多年轻人的共鸣。

对于蒜蒜来说，家就像是她露台花园里的多头分支向日葵——在一根主枝上生长出许多分支，满足她睡眠、休闲、工作等不同生活需求。“而且向日葵一直向着阳光，让我觉得充满希望，这就是我对家的感觉。”

拥有一个露台是蒜蒜从小和妈妈一起憧憬的梦想。现在梦想成真，她和妹妹同住，在 80 多平的露台上一个种花一个种菜。

姐妹俩小时候挤一个小床,有自己的房间是她们的‘执念”，现在也梦想成真，在家可以一起做饭一起玩，也有各自独立的空间。

而实现梦想并不总是昂贵的。只要懂得取舍，舍弃电梯房，就能在预算内拥有大露台；只要有想象力，用低成本也可以把年轻人租的丑房子，变成梦想中的家。

家，给你开启梦想的力量

想象力
Imagination

家的故事

家的快问快答

Q: 如果可以给一个家制定宜居标准，你家的宜居标准是什么?

A: 有各自独立的区域，有共同活动的空间，随时可用的热水，有绿植。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你开启梦想的力量

想象力
Imagination

想象的场景

蒜蒜
广州
186 平方米

家的快问快答

Q: 在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么？

A: 傍晚。天气好的时候在露台花园，每一个傍晚的日落和天空都很好看。

Q: 这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么？

A: 2022 年 10 月找到了这个新房子，搬了家，和妹妹有了更大的生活空间和各自拥有了独立的厕所！！

低成本改造 **发挥可玩性** **梦想成真**

浇灌从小梦想的花园

二楼的书房被蒜蒜戏称为“熬夜房”，这是她日常工作以及熬夜剪辑视频的地方。坐在书桌前望着通往露台的门，就像是一个画框，在不同的时间、季节映衬出不同的风景画。

小时候，蒜蒜和妈妈就一直憧憬着拥有一个露台或者院子。“我想象着在楼顶种葡萄树，坐在爬满葡萄藤的凉亭下乘凉。我还想种很多花，不管什么季节都有花开，然后我们可以坐在旁边吃早餐。”现在这些梦想都实现了。蒜蒜在露台上布置了露营桌椅和大大的遮阳伞，冬天还可以在这里吃烧烤。

花园里前阵子刚刚收获了三根黄瓜，玄关的小花瓶里插着自己种的长尾葵。蒜蒜会根据四季变化不时更换花材，在此之前，花瓶里插的是自己种的竹子。

她觉得照顾花草轻松又解压，“整个人融入进去，比刷手机有趣多了”。她把这些花草当作自己“很多个小孩”，明白只要用心，它们就会有所回报。

从中，她还悟出了一些人生道理。比如，有舍才有得。舍得修剪枝叶，植物才有养分提供给新的花朵。“这就像人生一样，要舍掉一些东西才会有更大的收获。”

再比如，有时候植物并不需要高频率的关注。“就像家人之间也要有一点边界感，过分关心反而会有反效果。”







打造自己独立的空间

每天，蒜蒜和妹妹有许多时间在一起：一起做饭，一起打理花园，一起在客厅里放投影跳刘畊宏……姐妹俩很享受一起住，但拥有各自独立的房间是两人的“执念”。那是因为她们从小挤在一张小床上。蒜蒜回忆说：“小时候，我喜欢睡觉的时候把腿跨在妹妹身上。晚上妈妈来给我们盖被子说：你要把妹妹压到无法呼吸了。”

在租上一个房子时，为了租到两室一厅，预算有限的情况下，两人情愿找没有电梯的高楼层，租没有家具的空房子。妹妹的房间里没有床怎么办？蒜蒜找来物流运输用的木架，上面铺上薄床垫，花 200 多块钱给妹妹 DIY 了一张类似榻榻米的床。“我印象特别深刻，这张床弄好，意味着她真的有自己的房间了。”

搬进现在的家，有了更多空间安放蒜蒜天马行空的创意，姐妹俩的卧室也是风格迥异。妹妹喜欢练书法，喜欢做手工，喜欢香道、茶道和串珠，蒜蒜为她改造了偏中国风的卧室。

而在她自己的房间里，有大面积的猪肝色地板，还有个高柜子，房东都不让处理，她就顺势改造成了轻复古风。



想象的时刻

想象来自天马行空的创意，
预算有限也能实现
小时候的梦想。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你开启梦想的力量

想象力 Imagination

想象的角落和物件

蒜蒜
广州
186 平方米

美

感受

关怀

小时候妈妈炒菜，蒜蒜很喜欢站在一旁观摩。

现在和妹妹一起住，她成了掌勺的那一个，妹妹在一旁打下手。蒜蒜说：“我很喜欢跟她一起做饭，我们两个太默契了。我炒好菜还没说要拿一个盘子，伸手过去，她就已经递给我了。”

蒜蒜每天会花上 15 分钟时间，给妹妹做好带去上班的午餐便当。身为甜品师的妹妹休息在家时，也会给姐姐做面包。

食物，是姐妹俩互相关心的一种方式。厨房在蒜蒜心目中有很重的分量。

你可能想象不到，其实刚搬进这个家时，厨房的状态有点“可怕”。“前房客留下的垃圾，腐败的橱柜，坏掉的老式油烟机和消毒柜，还有各种卫生死角……第一次看它真的一言难尽。”

但蒜蒜花小成本，完全按照她们俩的生活习惯和做菜动线，改造出了一个漂亮整洁的白色系厨房。现在用起来真是相当顺手！



厨房

DIY 水槽台面：水槽、宜家的台面、定制的铁架和自制的拉帘都是蒜蒜从上一个出租屋里拆下来的，毫不浪费。

90 厘米的高度适合姐妹俩的身高，切菜不用弯腰。

用拉帘代替柜门，不仅拿取物品方便，性价比更是非常高。帘子是蒜蒜用小缝纫机自己缝制的，布料市场里扯的布 15 元，拼多多上买的轨道十多元。

“我跟妹妹对一个好用的厨房也是有执念的，厨房这种高频使用的区域在改造时，首先要考虑的就是实用性。”



便当盒：蒜蒜以前上班的时候就习惯自己带饭，这个便当盒从 2017 年就开始用了。现在在家上班，她会准备两份第二天的午餐，一份自己在家吃，一份装进便当盒给妹妹带去上班吃。

“我们俩都不太喜欢吃外卖，自己做便当其实挺方便的。我把视频分享到网上，大家都说想做我妹妹。”



小推车：水槽下面有个空位，蒜蒜放了一个带脚轮的三层小推车，大小刚刚好，用来放厨房的清洁用品。

“如果要推荐一个提升厨房体验的物件，收纳类的我会推荐带脚轮的小推车而不是收纳盒，因为它可以移动，拿取顺手，闲置率不会太高。”



置物架：蒜蒜在厨房里放了一个大置物架，高频使用的小家电、妹妹的烘焙工具、碗碟、各种食材调味料、乃至生活用品，统统都可以分门别类收纳在这里。

“如果厨房刚好有一面墙，宽度也够的话，放一个可以收纳很多东西的置物架是很好的这样用起来会很舒服。”



备菜分装：周末有空的时候，蒜蒜会把下一周的菜预处理好。蔬菜统一清洗去皮，切好后装进收纳袋或保鲜盒冷藏；肉类也提前改刀处理，进行腌制冷冻。

“把菜备好以后，做饭的时候直接从冰箱里拿出来，省去了清洗、切块这些步骤，节省了时间。”

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你开启梦想的力量

想象力 Imagination

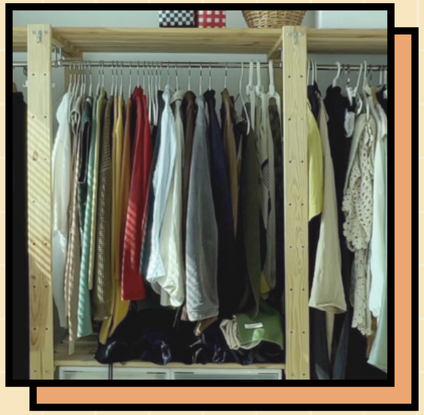
家的细语

我最想对家说的话：

虽然家是一个字，但是我感觉组成这个字的不是一个房子，是住在房子里的人和物。现在我暂时把这个家安顿在租来的房子里，但我希望可以早一点把你安置到真正属于我的房子里。因为疫情失业，工作模式变化，待在家的时间变多了，因此“开发”了你更多可能和场景，期待更多探索哈哈哈哈！

家会这样回复我：

你东西真多，快断舍离！



IKEA HEJNE 赫尼 储物系列

在主人上一个家里，我是客厅的置物架，用来放茶包、酒杯、收纳杂物。而在现在的家里，主人给我加了根横杆，瞬间变身衣柜。她说下次搬家肯定还能用上我。

在她看来，性价比就是有可以接受的价格，在不同的场景可以重复使用，充分发挥可玩性！



书房 DIY 灯具

主人很喜欢我暖色的灯光。当她要写稿子或者剪辑时，就会把我打开，有种自我提醒的感觉：开灯干活！



书房灵感板

从大学时代主人就养成了在板上拼贴的习惯。她会把还未成型的视频选题、思维导图、杂志里的图片等等贴在我这里，随时为她提供灵感。



客厅 DIY 可移动的桌子

主人很喜欢去宜家商场的折扣区“淘宝”。她在那里花 40 元淘到一块柜门，装上带脚轮的桌腿，我就应运而生啦！

© Inter IKEA Systems B.V. 2022



Sugar
33 岁 资深媒体人
二人二猫
家像北极熊

“...未来社区，家也可以有‘15 分钟生活圈...”

为了让城市更加宜居，社区营造中有个“15 分钟生活圈”的概念，指的是在 15 分钟步行范围内，提供满足人们衣食住行等所有基本生活需求的设施。

在资深媒体人 Sugar 看来，家的宜居标准里也应该有这样一个“15 分钟生活圈”。以家为圆心，在 15 分钟步行范围内，满足自己物质和精神层面的双重需求。

“比如出门步行十几分钟就有我喜欢的餐厅、咖啡馆，有菜场作为我的‘冰箱’，满足我休闲、娱乐、运动等各种需求；同时，也要有持共同价值观的朋友住在附近。”

正是为了满足自己对家的宜居标准，匹配自己的生活方式 ，Sugar 搬到了现在所处的社区。

从她家的窗户望出去，门口是一片大草坪。家楼下就是一个社区咖啡馆。这些商业和非商业的空间不仅满足了社区居民的生活需要，更是大家沟通和交流的平台。

未来社区，涉及的不光是我们所居住的小区，以及周边的咖啡馆、餐厅、商铺、口袋公园等等，更重要的是居住在这里的人。人们渴望交织成一张安全、包容又充满想象力的网，变成更有力的社群。



家的故事

家的快问快答

Q: 在面对不确定和风险的时候，你认为在你家里更重要的是生活还是生活方式？

A: 今年的不确定性很强，生活中有很多事情是自己很难决定的。但是生活方式是掌握在自己手里的，比如我想要过低碳的生活方式，想要享受生活中一些细微的快乐。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你开启梦想的力量

想象力
Imagination

想象的场景

Sugar
上海

家的快问快答

Q: 在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么？

A: 傍晚 6 点半。这是很多人下班的时候,日夜交替的时间点,这时候的光线、人的状态都是刚刚 off work,很慵懒，斜阳下这是家最美的时刻。

Q: 这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么？

A: 芍药季。芍药是我最喜欢的花，没有之一。芍药季的到来也预示着我喜欢的夏天即将来临。

都市新社区　与自然相连　低碳生活

把世界带回家

Sugar 很爱旅行。家里的杯盘碗碟，大多数都是她去世界各地旅行带回来的。“每一次回来，我的旅行箱上都贴着 ‘小心易碎’，因为里面放满了这些易碎品。” 她笑着说，“有的人旅行喜欢买冰箱贴，有的人喜欢买奢侈品，而我更想把设计师和匠人的智慧带回来。”对于她来说，每一件都能够开启一段记忆。“或许是你跟朋友一起旅行时买的，或许是你和国外朋友彼此交换的礼物，它们承载着朋友和你之间的回忆。”

在最喜欢的夏天，Sugar 总会安排一两个星期在北欧旅行。这个时节的北欧几乎没有黑夜，斜阳下一切都美得有质感。

说到北欧，人们很容易联想到家居里的“北欧风格”，作为一个资深媒体人，Sugar 并不推荐这种说法。“很多人会因此把北欧设计等同于简约，我觉得是一种误解。北欧的关键词是自然，是一种油然而生的心理状态。设计师通过观察自然，从湖泊、小鸟、森林、大地当中找到灵感，创造出了既有生命力又长久的作品。”

上一次去冰岛旅行，她历经艰难险阻才看到美到窒息的蓝冰洞。然而听向导说，是气候变化才让这片他曾经的家园逐渐消失，变得难以抵达。







这触动 Sugar 更加愿意选择低碳的生活方式，“因为我们是生命共同体”。“我愿意选择更经久更耐看的物品，用很多年也是一种可持续的生活。”

到草地上吃晚餐

从 Sugar 家的窗户望下去，眼前是一大片绿意盎然的草坪。周末的时候，邻居们喜欢在草坪上露营，玩飞盘，打棒球，带着家里的狗狗聚会……这里总是充满生机。

Sugar 观察到，有位邻居周末一大早就会到草坪上搭帐篷，直到夜里才回去，哪怕是下雨的天气。“有种‘帐篷在哪儿，我的家就在哪儿’的感觉，家可以是这样一种半开放式的状态。”

天气好的时候，Sugar 会打包一些食物，拖着露营车，带上便携式的小音箱，到草坪上听音乐、吃晚餐。

“吃着吃着，可能就会有人过来一起交流，可能不远处还有另外一个帐篷……住在同一个社区，相互之间彼此都有些认识，大家在这里一起聚集、玩耍。”

Sugar 很喜欢这样的生活方式：“你会发现，家的生活半径变得还挺大的。”



想象的时刻

想象来自扩大家的半径，
探索外面的世界，
守护人类共同的家园。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你开启梦想的力量

想象力
Imagination

想象的角落和物件

Sugar
上海

情绪

感受

意义

“这是一个客厅‘消亡’的时代！”Sugar 解释说，消亡的并不是客厅这个物理空间，而是它的单一功能正在被更加丰富的功能所取代。

“它可以是你传统的客厅，也可以是你的餐厅，办公空间，运动空间……”这使得便携可移动的家具越来越受欢迎，可以随时自由切换空间的功能。

在 Sugar 家有个带滚轮的“宝贝收藏柜”，可以放在客厅，也可以移动到家里的不同角落。

她偏爱挑选有收藏价值的椅子和灯，因为长久的陪伴也是一种环保可持续。当搬家的时候，它们一定会被带到下一个家中。



客厅

海报：这张海报是 Sugar 上一个家的视觉中心。它来自丹麦路易斯安娜现代艺术博物馆，上面的画作是瑞典女艺术家 Hilma af Klint 的作品。

“最初我在哥本哈根一个 Airbnb 里看到了这位艺术家的作品，特别喜欢。我上一个家的装修灵感就来自这幅画，把它的色彩投射到不同的空间范围内。”



茶几：现在客厅里的这张茶几是国内艺术家的作品，它的概念叫“冰岛”。

“选择它是因为疫情前我最后一次国际旅行是去冰岛，搭配的地毯也是海浪纹的。”



靠枕：三个靠枕有着不同的材质和纹理，它们和沙发、墙面的颜色与墙上的海报相呼应。

“上一个家的色调有一点点暖调，再有一点点冷调，但融合在一起，你就会觉得很惬意很舒服。”



沙发：奶白色的沙发和 Sugar 自己调色的灰蓝调半墙，作为客厅的基础色，使得整个空间显得很和谐。这张沙发也被她搬到了现在的家里。

“收藏级的家具正在成为一种趋势，在购买椅子和灯时，我会考虑能和我永久相伴的产品。”



玻璃器皿：Sugar 家的客厅里有个“宝贝收藏柜”，里面藏满了她的心爱之物，比如在世界各地旅行时淘回来的玻璃器皿，其中大多数是上世纪 70 年代以及更早的设计师作品。

“我很喜欢收藏杯盘碗碟这类玻璃器皿，家里每一个都不重样。我不想它们是用来纯欣赏的，而是我可以使用的，能够真正融入到我的生活中。”

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你开启梦想的力量

想象力
Imagination

家的细语

我最想对家说的话：

谢谢你，辛苦了！

家会这样回复我：

很高兴和你在一起。



芍药

我是主人最喜欢的花，“没有之一”。她的花瓶特别多，每年芍药季会在家里插满芍药。



黄铜门把手

我是主人特意从意大利背回来的。对她来说，也是家的仪式感的体现，因为我是她每天回家触碰到的第一个物件。



床品

主人会根据四季不同体感所带来的联想挑选床品颜色。比如夏天，她会联想到池塘里的荷叶，选择轻盈的绿色；冬天需要温暖和光亮，选择珊瑚粉或者奶白色。



宜家厨房橱柜

去过那么多人家的厨房，每次有朋友求推荐，主人都会推荐我。因为她觉得我很有辨识度，储物和使用功能强大，门板选择多，五金件也做得很好。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你开启梦想的力量

想象力
Imagination

家的故事

房屋类型：2007 年建造 31 层高楼
房间布局：三室两厅
总面积：120 平方米
居住年份：4 年

深圳



Eric Lai 41 岁
滑板厂牌创始人
三人一猫
家像树屋

“...家是默默无闻的庇护所，休息好才能向往外面的世界...”

Eric Lai 是职业滑手，也是一位滑板文化推广者。他崇尚自由的精神，想象中的家是人猿泰山住的神奇树屋。“在一棵很高的榕树里面，是森林的最高处。从树上拉一根树须或者绳子，直接就可以下去了，非常方便。”

他向往这样的生活：周边有良好的自然环境，所喜欢的东西都在身边。家不仅要满足生活起居，也要满足自己的兴趣爱好。

生活在一线城市深圳，为了满足对运动和自然的喜爱，Eric 一家有两个家。

城中的家办公室就在楼下，家旁边就是体育馆，工作和爱好都触手可得。家里的 IKEA NYHAMN 努汉姆沙发床以“Couch Surfing”的方式接待了来自各地的不少滑手朋友。

在西涌海滩边的家虽然只有 30 平，设施简单，但在那里可以尽情冲浪，让孩子接触到大自然。

对于 Eric 来说，家是一个默默无闻的庇护所，累了就可以回到家来休息。“就算再向往外面的生活，还是要有这样一个能够休息的地方。”

家的快问快答

Q: 如果可以给一个家制定宜居标准，你家的宜居标准是什么?

A: 采光很重要，一定要有足够多的窗户或者大的阳台。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你开启梦想的力量

想象力
Imagination

想象的场景

Eric Lai
深圳
120 平方米

家的快问快答

Q: 在你家里，那些平常普通但又不可或缺的珍贵日常时刻是什么？

A: 晚上回到家能够坐在地上看会儿电视放松一下。

Q: 这一年中，家里可大可小、充满意义的时刻是什么？

A: 老婆生日。

补充能量 **欢迎远客**

面向世界

沙发床，接待各地的滑手朋友

受 Eric 的影响，儿子和他一样，喜欢运动，喜欢探索大自然。

在西涌海滩边的家有很多冲浪板，除此之外，设施简单，冰箱、咖啡机、两张床拼成一张大床，这些就构成了一家三口在周末的生活空间。但有一样是不能将就的：海边的家床很硬，Eric 特地添置了 IKEA AGOTNES 奥哥尼床垫。“我觉得这个还是很有必要的。”对他来说，家最重要的功能就是休息。睡上一个好觉，补充好能量，才能更好地体验外面的世界。

Eric 喜欢聚氨酯的床垫。因为滑板的轮子使用的也是这个材质，速度和高度都很有讲究。“我们滑板轮子这么小一个，用到聚氨酯其实也不便宜。我会想床垫那么大的面积，成本应该挺高的。”他说，“它不容易变形，根据不同配方能有不同的弹性和支撑。有一阵子我儿子把它当弹床一样在上面活蹦乱跳，这个床垫真的很可靠。”

在城中的家里，儿子睡的是 IKEA NYHAMN 努汉姆沙发床，床垫也使用到了聚氨酯材质。Eric 称它是“沙发冲浪创造者”，因为这张沙发床以“Couch Surfing”的方式接待了来自各地的不少滑手。

Eric 说：“有滑手朋友来玩，我们可以喝着啤酒，聊滑板聊一个晚上。这张沙发床可是让不少滑手睡了个好觉。”







阳台，望向外面的世界

阳台是 Eric 在家看向外面世界的窗口。

每天早晨，他喜欢自己磨豆手冲一杯咖啡，坐在阳台上边喝边看新闻和滑板网站，以放松的心态开启一天的生活。

就像选床垫一样，无论是坐的凳子还是用来喝咖啡的马克杯，他都偏爱有滑板元素的。

在不同的季节，他会使用不一样的杯子。夏天用杯口更宽的，降温更快一些；冬天则用保温效果更好的。

深圳疫情居家的时候，Eric 会在阳台上远眺。“因为作为一家之主，我要平复自己的情绪，然后还要平复家人的情绪。我尽量想方法去跟他们多沟通，多娱乐。我们会一起看加菲猫，一起玩闯关游戏和马里奥。”

在疫情居家的那五天里，他学会了给家人做萝卜炖牛腩。“我自己看视频学的，蛮享受做饭这个过程的。”

在他看来，家跟外面最大的区别就是亲人之间互相有精神上的依赖，大家会希望每天都见到对方。



想象的时刻

想象来自预备好身体和心灵，体验自然，体验世界。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你开启梦想的力量

想象力 Imagination

想象的角落和物件

Eric Lai
深圳
120 平方米

美

关怀

意义

Eric 的办公室就在他深圳市区的家楼下，相当于从家中延展出的一个书房。

这样一来，他可以无限缩短自己的通勤时间，把时间和精力放在自己爱好的事情上。除了滑板，他还喜欢打篮球，家旁边就是一个很大的体育馆。

每天下午 5 点，儿子会来“书房”，一边玩会儿“月光宝盒”游戏机，一边等爸爸一起出去滑板。

有了家庭以后，Eric 发现，家庭成员在共处之余，每个人有自己的空间也很重要。太太喜欢待在房间里或是在客厅看电影，快要 10 岁的儿子也慢慢开始喜欢钻进自己的房间，而 Eric 则会在“书房”里工作、做自己感兴趣的事情。

这个“书房”融合了 Eric 的爱好，处处可见滑板元素，台阶上还放了许多家里收纳不下的滑板鞋。



融合兴趣的书房

墙上的滑板：在过去的十多年里，Eric 创立的滑板品牌 Vagabond Skateboard 陆续推出了 300 多块滑板，墙上挂的是其中的一部分。

“我在设计滑板图案的时候，会植入自己的思想或者生活上的所见所闻。比如有相机图案的滑板，记录了我们到不同地方玩滑板、拍照之后办的一个摄影展。好多滑手其实拍照都挺厉害的。”



滑板录像带：这些 Eric 刚开始滑板时候的录像带，虽然好多已经放不出来了，也都转录成数字形式跟儿子分享过，但二十多年来，录像带本身他一直保留着。

“家可以收藏一些对我来说特别有意义的东西，我会把这些东西都保留下来。”



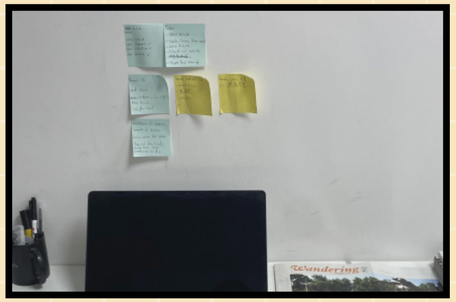
IKEA LINNMON 利蒙 /ADILS 阿迪斯 桌子 + IKEA JULES 尤利斯 转椅：因为之前办公室经常搬家，Eric 对办公家具的要求是轻便且安装方便。

“有阵子我经常会开车到宜家吃午饭，去吃烟熏三文鱼，然后再看看打折区有没有合适的东西。”



滑板凳子：在 Eric 家有好几张这样的滑板凳，是一位朋友的创意。

“我们滑手一旦开始玩滑板，整个生活上的选择都会有变化，会比较偏爱跟滑板有关系的物件。”



墙上的便条：书房的墙上贴着许多便条，是 Eric 的 to do list。

“居家办公比较难以集中精力。我会把每天要完成的东西写在纸条上面，给自己定一个目标，完成一件就会打一个勾，尽量不要积压到第二天。”

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你开启梦想的力量

想象力
Imagination

家的细语

我最想对家说的话：

感谢你对我的包容。

家会这样回复我：

希望你能好好对待和改造我。



手指滑板

我是小主人从小玩到现在的玩具，可以在家里用手指代替双脚来控制指板进行练习。别看我小，操控起来可不比脚上滑板容易喔！



可以当外套的睡袋

主人很喜欢我的设计，脚可以露出来，既可以当睡袋，又可以当一件外套穿，在户外特别方便。



俄罗斯套娃和家庭照片

套娃是主人在俄罗斯进行滑板拍摄时带回来的纪念品，照片则记录了他和太太从结婚到孩子降生的家庭故事。



冲浪板

我们被放在主人西涌海滩边的家里。每到周末,他就会和家人一起来海边冲浪，远离市区的喧嚣。这里聚集了很多和他兴趣相投的人。

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

家，给你开启梦想的力量

想象力

Imagination

家，给你开启梦想的力量，
递给你通向未来的橄榄枝。

Tips & ideals

来自专家和小伙伴的贴士

我的梦想很简单，就是我想有个家，而且要符合我对家的所有想象。我的家要绝对和睦，有家人陪伴。我作为一个打工人，没有飞来的横财，没有跨越式的机会，一点一滴的积累就是我完成小家唯一的途径。



良子 | 北京 | 互联网人，家居博主

点滴中实现家的理想

去年大家在诸多方面都面临挑战，我发现勇气对于现在大部分人来讲是一个稀缺的品质。一个是你有没有勇气去选择新生活，做出新决定，一个是有没有勇气去追寻你喜欢的人。所以去年我的年度礼物主题就是“勇气”，希望能把勇气送给朋友们。



骑原 | 上海 | 平面设计师

勇敢再度出发

我会通过智能系统控制家里的灯光，让人的体验更舒服。科技的进步是为了提升人的幸福度，解放我们的时间做更喜欢的事情，而不是让我们被它绑架。



钱诗韵 | 上海 | 建筑师

为爱留出未来生长的空间

其他小区都会说某某小区，我们会说“我住在村里（良渚文化村）”。每次快到地界了，就感觉我快到家了。在这里更容易找到一些朋友，他们对我来说挺重要。



星光 | 杭州 | 互联网人，家居博主

在善意中延展家的半径

宜家每年会在总部瑞典阿姆霍特举行“民族设计日”活动，我记得有一年宣布与NASA 合作，派出设计师去火星沙漠研究站，设计一个模拟火星环境的生活舱。想象力是一方面，而且宜家做了一系列研究，真正在考虑人类未来的生活状态。



Sugar | 上海 | 资深媒体人

大胆憧憬未来

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

第三章
居家展望

Chapter 3

家，
因你而生

Home

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

感谢“睿智生活家”们打开家门，和我们分享居家生活，以及对家和美好生活的新价值、新主张。

和我们一样，在新居家时代，他们也有困惑有生活难题，但他们创造性的应对给人以启发和希望。

当外面的世界不断变化，我们的家也在不断进化中，为我们带来动态的平衡和力量。

找到自我，包容情绪，滋养连接，适应当下，开启梦想……这些家赋予我们的力量是由内而外的生命成长，也是由外而内的生命体验。

拥有力量，破土而生。让家，因你而生。

“生”是诞生，家是开始的地方，预备好我们的身体和心灵，让我们再次出发；

“生”是生活，家让我们回归那些最本质最基本的价值，找到成功以外的意义；

“生”是生长，家是一个生命体，它的成长需要滋养，也可以随时适应变化；

“生”是发生，让我们把想法变成看得见摸得着的生活，从家开始向外探索。

家，因你而生，在饱满的居家生活体验中活出你的价值，也让家的价值因你而不断提升。

家，因你而生

Make Home Happen

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

版权声明：
本数据报告页面内容、页面设计的所有内容（包括但不限于文字、图片、图标、标志、标识、商标、商号等）版权归宜家（中国）投资有限公司所有。
未经书面授权，任何单位或个人不得复制、转载、重制、修改、展示或以任何形式提供给第三方使用本数据报告的局部或全部的内容。
任何单位或个人违反前述规定的，均属于侵犯版权的行为，将被追究其法律责任，并根据实际情况追究侵权者赔偿责任。

鸣谢：
感谢宜家内部同事和外部专家为本项目所做出的努力和协助。

宜家用户洞察团队
宜家设计师团队
宜家市场部团队
宜家采购部团队
宜家商场团队

技术说明：

「艾傅贝创意咨询 F Lab] 代表英格卡控股有限公司宜家集团完成此趋势研究。作为一家致力于将人类学的研究方法和思维创新性地运用到文化洞察的咨询机构，

F Lab 在整体项目设计中融入物质文化研究的方法，联合宜家对 18 位专家、家居爱好者和文化爱好者进行了 54 个小时的人类学深度访谈和为期一周的创意日记和线上观察，并联合资深媒体人韩小妮和青年艺术家顾汀汀，用故事性的讲述方式展现最后的研究发现。

研究中的定量数据由益普索 Ipsos 收集了来自全国 14 个城市的 1000 份定量问卷，定量调查中对受访者性别、年龄、婚姻状况和居住状况按比例分配了配额，并且这些变量的数据已按照已知的现实人口比例进行加权调整。

随时随地
都能宜家

为大众打造更美好的生活

扫一扫
立即下载宜家 APP

© Inter IKEA Systems B.V. 2022