

舒适

自如

做自己

宜家《2022居家生活报告》



宜家《居家生活报告》引言

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。在编制《2022居家生活报告》时，我们拜访了德国、印度、日本、英国和美国的许多家庭。同时也发起了一项覆盖37个国家/地区，涉及37,000多人的调查，所有这些努力都是为了探索如何打造满足我们需求的个性化家居环境。



Tomohiro (日本)



Marqus (美国)



Karin (德国)



Mehek (印度)



Abi (英国)

概要

家是我们可以做自己的地方。

在这个充满不确定性的时代，我们一如既往地向往回归家庭，寻求舒适和安全。

大约

40%

的受访者表示在面对经济、家庭财务以及气候变化这一系列大众共同面临的问题时，与去年同时期相比，他们对自己家的感受更加积极和乐观。

当我们的家能够体现我们的个性和风格时，我们对家的感受会更好。

能否在家中体现我们自己的个性和风格取决于我们所拥有的物品、我们使用家庭空间的方式以及与我们共享空间的人——所有这些都常常是导致剑拔弩张的家庭关系的根源。

如今，大约仅有

60%

的受访者认为自己的家能够体现自我。我们觉得这个比例还远远不够。

家，应该让人们感到舒适自在。我们可以提供多种解决方案，帮助大家缓和居家环境中的紧张感，拥抱不同的居家生活方式，让我们每个人迈进家门之后，都能够尽情做自己。

做

自

己



目录

简介 05

第一章：让我们在家中感觉舒适自在的因素 10

第二章：创造一个体现自我的家 18

第三章：珍爱之物带来的影响力 25

第四章：赋予空间用途 34

总结 42

当你环顾自己的家时，你看到了什么？

是二十年前，在你12岁时获得的足球奖杯？是放在备用卫生卷纸上祖母手编的玩偶？还是海盗大战游戏之后还没来得及收拾的混乱场面？

那些你喜欢（又爱又恨）的空间又是什么样子呢，比如沙发上你最喜欢窝在里面的舒适角落，还有让你不忍直视的堆满杂物的闲置房间？

“家能彰显我们的个性，我们可以通过家里的装饰品、选择的沙发、电视等等了解人们的生活方式...我们的家是我们通过种种布置和装饰来体现自我的一种存在。”

TOM, 英国

你的家是否体现了你的个性和风格？

你看到的一切都至关重要——我们最近的调查发现，如果我们居住的家庭环境能够体现我们独特的个性和风格，我们对我们的居家生活会更加积极和乐观。

但并非所有人都有这样的感受。

仅有

60%

的受访者认为他们的家能够体现他们的个性和风格。而对于年轻人，这一比例甚至下降到50%。

而这一点却比以往任何时候都重要。对于大多数人而言，家依然是我们寻找舒适安宁及安全感的地点——我们回到这里充分放松身心，然后活力满满地去应对生活中的种种挑战。当今人们对经济和气候变化等问题非常关切，所有这些难题都给人们的日常生活以及居家体验带来很大的影响，因此，家的重要性显得愈发突出。



Tomohiro (日本)

大约

40%

的受访者对于家的感受比去年同期更加正面和积极，仅10%的受访者对家的感受更为负面。所以显而易见，我们还可以采取更多的行动，确保家成为我们需要同时也是我们应得的温暖港湾。

全球范围内的重大议题：

#1: 国民经济问题(66%)

#2: 家庭财务问题(61%)

#3: 气候变化的影响(56%)



Abi的姐姐Hannah (英国)

幸运的是，我们可以通过很多切实可行的方式来提升这种积极正面的感受，而且这可以从我们自己做起。

当家居环境体现了我们的个性时，我们对家的积极感受会提升

1.5倍。

拥有一个能够体现我们个性的家会让我们对家更加依恋。无论周遭环境多复杂，我们依然能够感到更加幸福和快乐。

“我真的很喜欢我家，家中的东西体现出了我的爱好和兴趣。家中到处都充满了我的个性和风格，我希望人们第一次来我家时就能看到这一点。”

ABI, 英国

44%

在认为家能够反映他们个性和风格的受访者中，其中的受访者赞同以下说法

27%

在认为家不能反映他们个性和风格的受访者中，其中的受访者赞同以下说法

“我对家的感受与去年相比更加积极。”

当家体现我们的个性和风格时,我们认为家是我们心理健康的根源的可能性几乎增加了一倍。

我们所拥有的物品、使用的空间以及置身其中的人际关系都是让我们感觉家体现我们个性和风格的重要方式。

52%

在认为家能够反映他们个性和风格的受访者中,其中的受访者赞同以下说法

30%

在认为家不能反映他们个性和风格的受访者中,其中的受访者赞同以下说法

“家是我心理健康的根源所在。”

“我在这里才住了几个月而已,但这已经成为了我喜爱的空间,我收集了很多东西来布置这里。它就像一座城堡。”

ISHIDA, 日本

但是,家也会是带给我们紧张情绪的重大来源之一。

近

五分之四

的受访者会经常在家里感到很沮丧,而这通常是由于家里脏乱,有很多繁琐的家务要做,或者只是因为家里有太多乱七八糟的杂物。



Marqus (美国)

“我喜欢干净。如果周围太杂乱,我就无法正常工作。”

MARQUS, 美国

所以,在我们对家的渴望以及对家的实际感受之间始终存在一定的差距,这就不足为奇了。

比如说

89%

的受访者认为家要能够给人带来愉悦和快乐。但是仅56%的受访者认为家是他们获得最多快乐的地方。

随着生活成本不断增长,很多人预计他们会减少在外在的兴趣爱好方面的开支,所以我们在未来一年可能会有更多时间待在自己的家中。



Abi和她的姐姐Hannah (英国)

不宽裕的家庭预算进而也会影响到重大的人生决定以及我们可能与谁共同生活。

大约

10%

的受访者表示由于生活成本增加，原本他们结婚和养育孩子这类家庭计划都会受到负面影响。

在这一背景下，创造一个能够让我们真正做自己的家就显得尤其重要。我们要创造一个让我们自己以及我们的家人都能感到舒适惬意的家。

正是因为如此，我们倍加渴望从真实的家庭和人身上获得真实可靠的改进家居环境的灵感。

48%

的全球受访者认为媒体总是不能反映他们真正的居家生活方式。

71%

的立陶宛受访者认为媒体总是不能反映他们真正的居家生活方式。

18%

的斯洛伐克受访者认为媒体总是不能反映他们真正的居家生活方式。

做
做
做

自

己



Marqus (美国)

所有人在家里都应该感到舒适自在。

这篇报告挖掘了大众居家生活真实且多元的一面,让人置身其中,感同身受。

第一章:

让我们在家中 感觉舒适自在 的因素

感觉
感觉
感觉
舒适
自在



Karin (德国)

家, 每个人的港湾



Marqus和他的妻子Eva, 他们的小狗Carrie卧在一旁 (美国)

我们每个人都被世界上各种各样的事物裹挟着前行, 家是我们休息放松, 重获能量的重要空间。

很多人渴望在这里待更久时间, 即便需要说一些善意的谎言。

近

25%

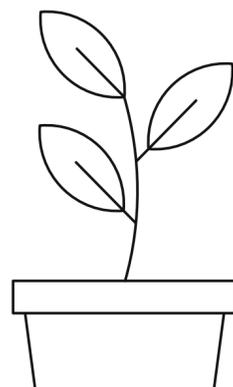
的受访者为了待在家里, 捏造了一些莫须有的计划。而在年轻人中, 这一比例上升到**三分之一**, 在菲律宾, 该比例甚至达到**五分之二**。

在家中, 我们可以自由自在地搞怪, 却也是属于精彩的自己。

超过

10%

的受访者在过去12个月里曾对他们的植物说话, 而在印度这一比例上升至**四分之一**。



尽管我们中的一些人对家的感受较之去年更加积极和正面, 但我们仍需认清现实。我们知道家并不是总是完美无缺的。尤其是当我们想随便找个角落打盹, 或渴望有个温暖臂弯的时候。

“家就是我的庇护所。它就像一棵大树, 为我遮风挡雨。”

MEHEK, 印度

大约

25%

的受访者表示去年他们在家里的床以外的地方睡着过。

五分之一的受访者在家中也有孤独感。在单亲家庭, 该比例上升到**四分之一**以上。

了解我们居家时的七种情感需求

多年以来，宜家一直致力于探索是什么带给我们“家的感受”。

我们发现，无论我们居住在何地，以何种方式生活，都可以归结为以下这些关键要素：充足的安全感和舒适感，足够的归属感与拥有感，以及充分的隐私保障。

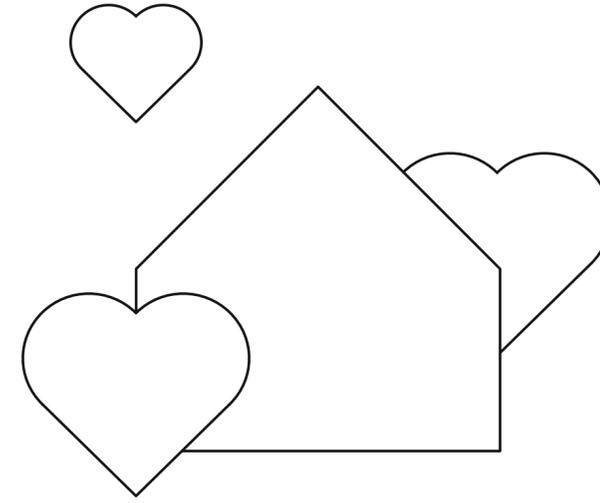
但是我们的需求在不断变化，我们最新的研究发现了另外两个必要的关键要素。

当新冠疫情彻底打乱了我们的生活时，我们希望家能够发挥更多的功能。因此，愉悦感和成就感成为我们的家需要满足的两个新的“情感需求”。

当家能够为我们提供精神上和物质上的空间，让我们能够享受趣味活动，获得娱乐以及释放激情时，我们会感到快乐和愉悦。

“你需要享受待在家里的感觉，我可能会将愉悦的情绪带入到自己做的所有事情中。简言之，在我看来，家仍然是一个相当实用的地方，我们在这里吃饭、睡觉和娱乐，但在做这些事情的时候我都会带着愉悦的情绪去做。”

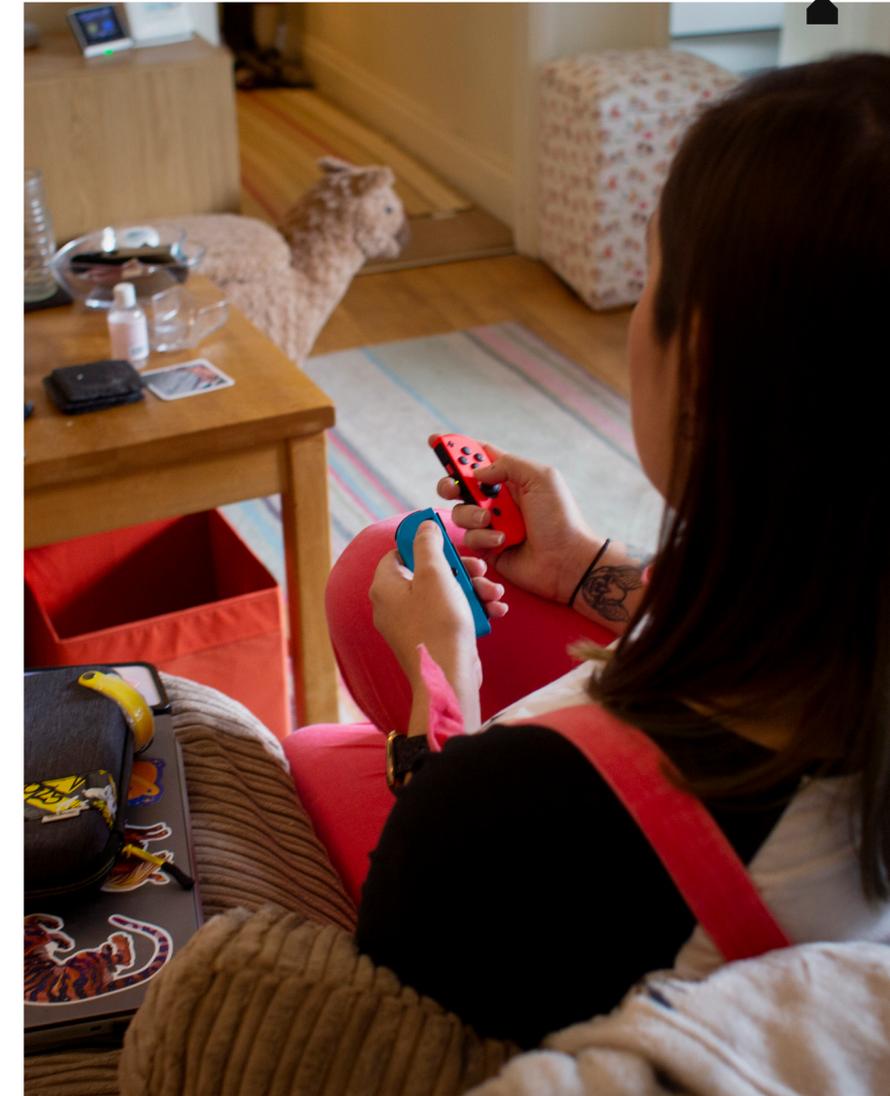
ANISH, 英国



当我们能够从工作、学习或者个人爱好中感受到生产力和效率时，我们会获得成就感，从举办盛大的晚宴到完成棘手的拼图都是如此。

“在我自己的公寓里，我终于可以做我自己。这独属于我的空间内，我可以照顾好自己、自主决定的同时成为社会的一份子。”

JELDOS, 德国



Abi (英国)

我们的家有时并不能满足我们的所有需求

当我们展望未来, 畅想理想的家时, 我们总是会渴望我们的家是一个能够满足我们在成就感和愉悦感方面需求的地方

在这里, 我们可以甩掉脚上的鞋子, 抛开一身的疲惫, 专注于能够给我们带来快乐和满足的事情。

54%

的受访者认为一个理想的家最重要是要能够让我们放松身心。对于日本人而言, 这一点最为重要(66%), 但对于印度人的重要性就相对较低(22%)。

然而, 虽然我们对自己的家有着种种喜爱, 但是它却难以满足我们的一切需求。

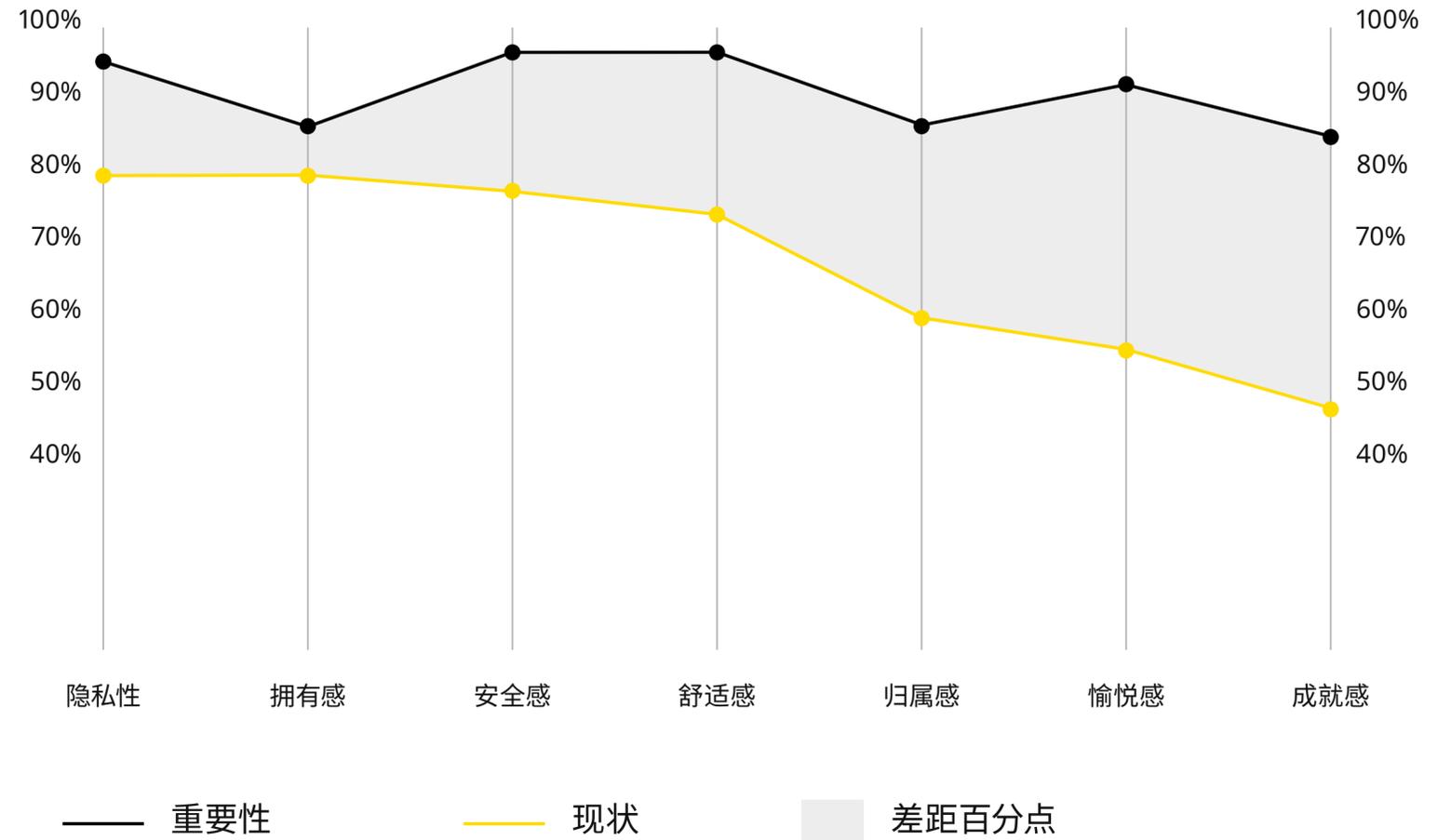
无论我们居住在哪里, 拥有着怎样的生活方式, 我们对家的期望和家能够真正满足的部分之间总是存在着一定的差距, 尤其是在涉及愉悦感和成就感这两种新需求时更是如此。

这一差距又因为我们生活的地域不同而有所差异。

在愉悦感方面, **72%**的日本受访者赞同家是最能够为他们提供愉悦感的地方。西班牙在这方面则不然, 仅**43%**的人赞同这一说法。

59%

的泰国受访者表示, 家是他们最能够获得成就感的地区, 这是所有调查国家/地区中占比最高的。相比之下, 韩国在这方面的比例仅为**29%**, 他们不认为家是他们最能够获得成就感的地区。



72%的日本受访者赞同家是最能够为他们提供愉悦感的地方。

与之相比, 西班牙仅为**43%**。



最多
最多
最多

Tomohiro (日本)

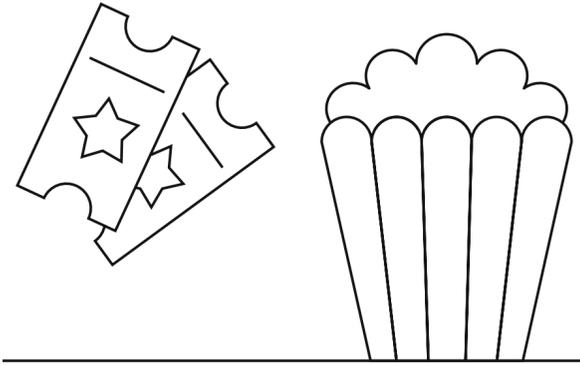
愉悦感

回归家庭放松身心的重要性将日益突显

随着全球居民更注重高性价比的生活方式，人们将会花更多时间待在家里，以此来节约开支。

这意味着，如果这种愉悦感和成就感的缺口继续存在，那么在未来的一些年月里，我们会过得相当艰难。

我们大多数人一致认为，家庭以外的爱好将会遭受最大的冲击，比起工作稳定性遭遇的影响有过之而无不及。



43%

的受访者预计，如果生活成本显著增加，他们在家庭以外的兴趣和爱好都会受到负面影响。

21%

的受访者认为他们的工作稳定性会遭遇负面影响。



图趣 (Karin)

新冠疫情让我们长时间地困于墙屋之中，很多人认为只有走出房门、家门或者小区门，才能从那些在外才能进行的爱好和兴趣中获得纯粹的快乐。但由于我们很多人减少了外出的频率，能够让我们放松身心的家不可避免地变得愈发重要，我们可能会切实感受到，当家无法满足我们在功能和情感方面的所有需求时，引发的种种负面效应。

所以在未来，无论我们寻求快乐的方式是十字绣还是健身，都需要以一种能够负担得起的方式在家中获得愉悦和成就方面的满足。

多种不同的居家体验

当然，我们在家里并非总是能够去做我们想做的事情。

有时，我们会有一种束缚感。所以，对于家是否能够满足我们的情感需求，与我们共同生活的人以及我们居住的环境的影响因素紧密相关。

与室友或家人同住的人在愉悦感和成就感方面会出现很大的缺失，令人惊讶的是，他们可能在归属感方面也会有缺失。

那些租房住、住在学校公寓、合租公寓或者居住在父母家中的人总是难以在家中获得成就感。这对于离家在外工作或求学的人而言的确算是坏消息。

是否拥有自己的家也会影响到我们的情感需求能否得到满足。

90%

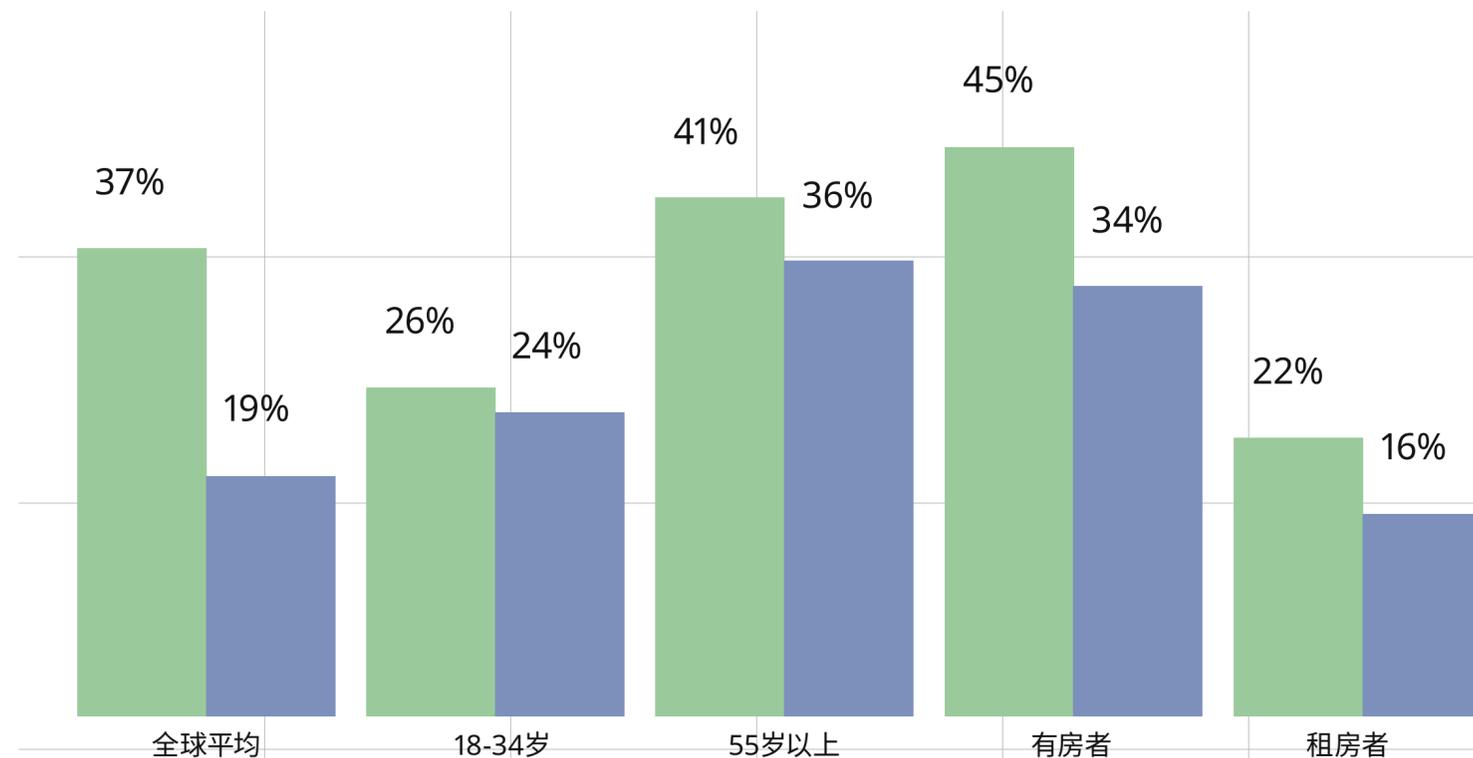
的受访者表示能够在家中获得愉悦感很重要，但仅有**二分之一**的人在这方面得到了满足。在自己拥有住房的受访者中，该比例上升到**五分之四**。

对于目前需求感尚未满足的人来说，我们应该坚信未来会更加光明。

随着年龄的增长，我们倾向于对家建立更强的掌控力，很大原因在于我们拥有了自己的家，或者我们所处的关系出现变化。事实上，与所有其他年龄组的受访者相比，年长的人最有可能会表示他们能够掌控家中的收纳布局和家居外观。所有这些都利于满足我们对家的情感需求，让我们在家感觉更自在。

虽然年轻人和老年人都认为愉悦感很重要(88%)，但是老年人在家中获得了更多的满足。

有房者和租房者之间也存在相同的差异，与租房者相比，前者在家中更有可能获得愉悦和快乐。



“我认为在家中获得愉悦感很重要。”
“家是我感到最快乐的地方。”



对

家的

喜爱之情
喜爱之情
喜爱之情

Marqus (美国)

我们知道, 无论是家里还是家外, 事情并非总是完美无瑕的。

但是, 我们对于自己的家总是会不断萌发喜爱之情, 如果我们给家中注入一些我们自己的个性和风格, 我们对家的喜爱之情则会愈发浓厚。

第二章:

创建一个体现自我的家

家

体现

自我



Tomohiro (日本)

通过家居环境表达自我 是一种很好的体验



Karin (德国)

家就像一面镜子，总是能够很好地反映出我们的个性。

在实际生活中，这意味着当我们环顾自己的家时，我们能够从中看出我们自己独特的个性。无论是从过往旅程留下的照片，还是通过家中供奉的先祖神龛，对我们而言举足轻重的事物总是能轻易地通过我们的家居环境得到体现。

58%

的受访者赞同他们的家反映了他们的个性和风格。

那些认为家能够体现他们个性和风格的受访者对家的积极感受会提升

1.5倍。

“我的朋友们会说
这间公寓非常‘Chris’。”

CHRIS, 英国



Karin (德国)

“当人们到这里来时，他们一眼就知道Karin住在这里。到处都可以看到Frank Zappa，很遗憾他去世得太早了。他的音乐从我十七八岁起就一直陪伴着我。”

KARIN, 德国

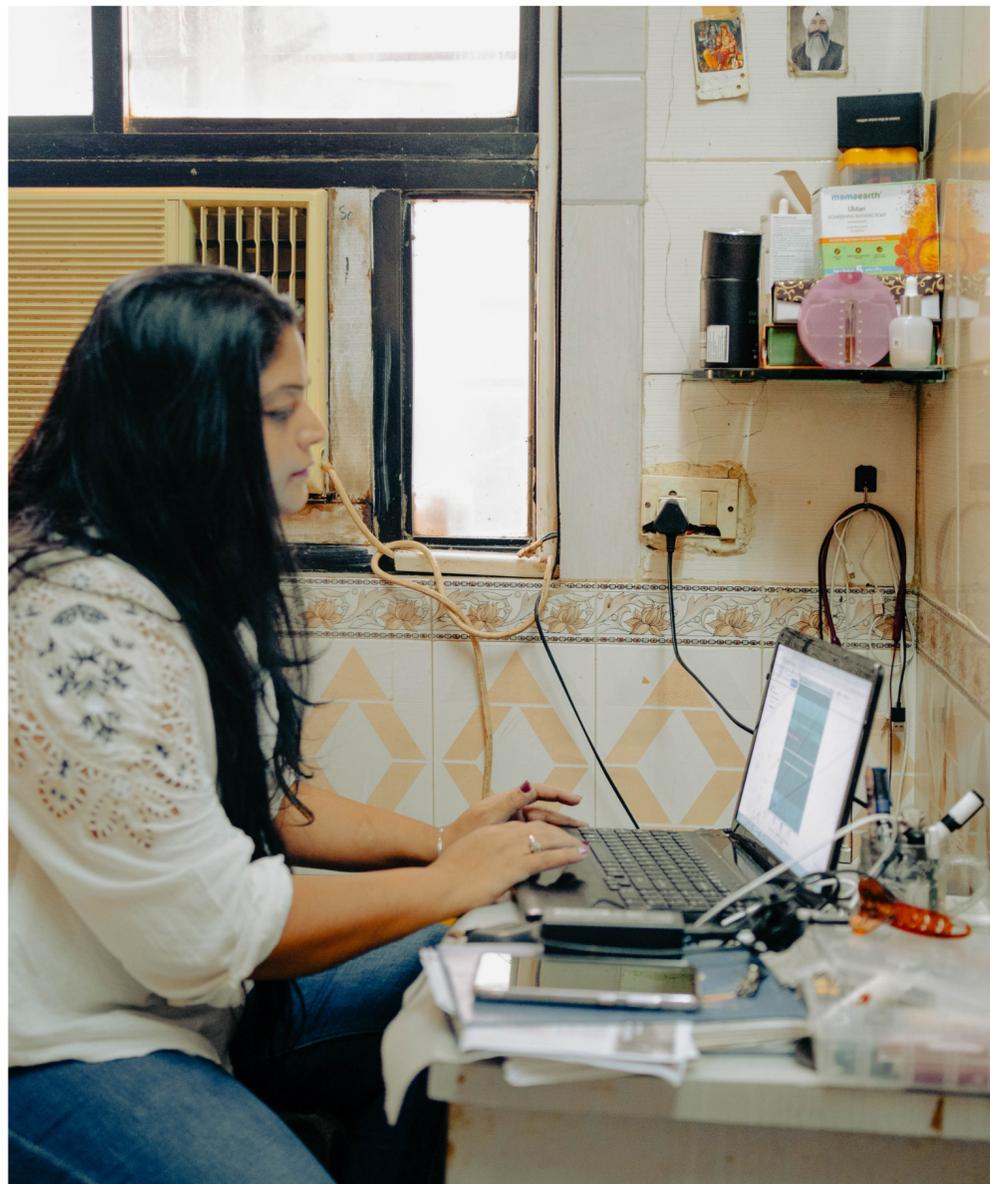
更重要的是，当家能够体现我们个性和风格的时候，对我们而言，家也变成了更好的存在。

那些认为家能够体现自身个性和风格的人赞同家也是心理健康的根源这一说法的可能性几乎达到两倍。

赞同家能够体现他们个性和风格的受访者中，有**52%**的人认为家有助于他们保持心理健康。在那些认为家不能体现他们个性和风格的受访者中，该比例下降至**30%**。

家的不均衡体现

我们的身份以及我们的居住场所决定了我们的家能够从多大程度上体现我们自己。



Mehek (印度)

大约仅

60%

的受访者认为他们的家能够体现他们的个性和风格。

年龄越大，我们越能在家中看到我们自己的个性痕迹：

仅

一半的

年轻人认为他们的家体现了他们的个性和风格，在55岁以上的人群中，该比例上升至三分之二。

与男性相比，女性感到他们的个性和风格更能在家中得到体现：

62%

的女性认为她们的家体现了她们的个性和风格，但在男性中，该比例仅为54%。

有房者比租房者更能在家中体现其个性和风格：

62%

的住房所有者认为他们的家能够体现他们的个性和风格，而在租房者中，该比例下降至42%。

甚至我们所在的国家/地区也会有着显著差异：

69%

的马来西亚和菲律宾受访者认为他们的家可以体现他们的个性和风格，而在英国该比例为51%，在日本为37%，在斯洛伐克则下降至23%。

我们的收入水平对其也会有很大影响：

63%

的高收入群体认为家能够体现他们的个性和风格，而在低收入群体中，该比例仅为56%。



Abi和她的姐姐Hannah (英国)

媒体并非总是能够反映我们真实的居家生活

抛开我们的生活和收入情况不论，我们如何才能创造一个能够充分展示真实自我的家呢？

然而，要找到家的布置灵感并不容易，尤其当媒体难以真正呈现的居家生活时更是如此。

媒体上出现的通常都是社会上普遍视作“理想”水平的家，但是这并不能与大众产生共鸣。



48%

的受访者认为媒体内容中并未体现他们真实的生活。

“我觉得自己根本找不到对应的体现...作为一个年过40的单身同性恋者，我从未在广告中看到与我类似的情况...我们会庆祝单身，但是这在你们的家中可能并不是一件值得开心的事情。”

CHRIS, 英国

邂逅SIETSKE GERLA

如何通过家中的室内设计表达你的个性和风格？

Sietske Gerla是宜家的一位室内设计经理，通过在你喜爱的一系列物品中找到共性来帮助你体现你的个性和风格。

“我认为室内设计是为你喜爱的物品创造摆放和展示空间的一种方式，从而让你获得快乐。家能够体现你的个性和风格，那是因为你感到自己能够在这里做对你而言具有意义的事情。”

如果你实在不清楚自己喜爱哪类室内设计风格，你可以搜集几样对你来说意义重大的物品，然后看一看它们之间有何共性——或许它们属于同一种色系，或者它们都具有自然风格。然后问问自己，这是我一直都喜爱的设计吗？还是说因为它是一种时尚潮流所以我才喜欢它？我鼓励你从长远的角度来考虑室内



设计，而不仅仅出于当下的潮流——它能够更好地体现你独特的个性和风格，同时还能有助于节省成本。

然后在换季或节日的时候，可以通过一些简单实惠的小技巧来做一些改变。例如按米购买布料，而不是去买一张新桌布，这意味着你可以将其重新用于很多有趣的地方，比如可以拿来给孩子们做一顶帐篷！”

聚焦

独自生活

一直以来，独居都给人们一种负面的印象，常常和孤独以及缺乏陪伴联系在一起。

但是在我们的受访者中，多达**13%**的人都表示他们在去年做出独居决定。对很多人而言，这是一种释放自我的体验，让他们可以关注他们自己的需求。

这正是我们来自德国的64岁的Karin那里听到的心声。Karin以前与家人同住，但现在自己独自生活，她告诉我们，她觉得多出来的空间让她欣喜不已，她可以更多地关注自己：

“过去，我的家居布置更多的是关注实用性，我不太关注自己的需求，我也没有认真对待自己的家，没有任何装饰、植物，也没有放任何重要的物件。现在，一切都变了，因为我的心态更加平和，可以更多地待在家里，也不需要去顾虑伴侣。现在我完全变了，我对家注入了更多情感价值，关注家里的每个细节。”

KARIN, 德国



关注



每个

细节 细节 细节

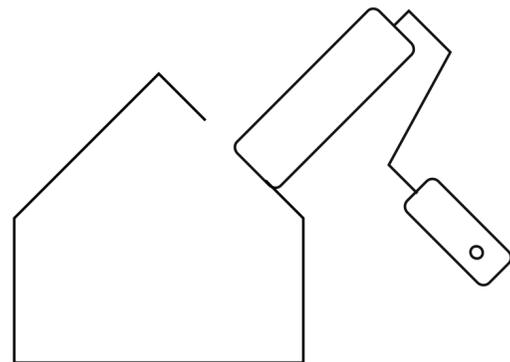
Karin (德国)

我们期望从真实的家和真实的人身上获取灵感

要想在家中做出改变，我们首先需要知道有哪些可能。为此，我们从我们了解和信任的人身上寻求灵感。

当看到所列出社交媒体和电视剧等一系列常见的家居灵感来源时，我们中超过**四分之一**的人表示，“没有使用其中任何一种”来激发灵感火花。这充分说明我们中的大多数人很难辨别什么是真正的家居灵感。

当这些灵感被现实中的人们加以实践，并取得成功后，人们会受到鼓舞、开始效仿。这些灵感不仅让我们了解可以做什么，也让我们从完成点滴小事的过程中获取更多信心。



大众主要通过以下方式获得灵感：

#1: 家装类的电视节目(24%)

#2: 家装实体店(22%)

#3: 朋友的家(19%)

“很高兴我们能够获得一些启发，了解在实际生活中可以怎么去做——这些想法可以帮助我们

将家庭生活与我们的家和谐地融为一体。”

ANISH, 英国

但是，由于年龄的不同，我们的灵感来源也有所差异。

当年龄渐长，我们可能更倾向于通过家庭大改造这类电视节目、实体店和杂志获得灵感。而当我们更加年轻时，可能会更倾向于通过邻居和朋友的家以及社交媒体和播客寻求相关灵感。



Abi (英国)



Karin (德国)

当我们发现这些灵感火花，当我们的个性和风格在每个房间的每个角落喷薄而出，我们对自己美丽的家会愈发喜爱，而家也会相应地滋养我们的身心。

最后我们会发现，创建一个理想的家可能比我们想象中的要更加容易。

第三章:

珍爱之物 带来的影响力

珍爱之物 珍爱之物 珍爱之物



的 影响力

重要之物，举足轻重



无论我们多爱自己的人生伴侣或者新来的可爱小狗，实质上家中看到多少自己的个性和风格取决于我们在家中拥有的物品，而非与我们同住的人。

无论是家具还是冰箱贴，我们的所有物就像一本本充满记忆的剪贴簿，鲜明地彰显着我们独特的个性与自我，最终超越其设计初衷，成为我们生活中举足轻重的一部分。

42%

的受访者表示是他们自己买的物品让家能够体现他们自己的个性和风格，而仅有**32%**的人认为这取决于与之同住的人。

“我在这里才住了几个月而已，但这已经成为了我喜爱的空间，我收集了很多东西来布置这里。它就像一座城堡。”

ISHIDA, 日本

但是，与我们同住的人的确会影响我们的优先事项。

对于那些独居、或与亲人或室友同住的人，他们为自己购买的那些富有意义的物品显得尤为重要。

对于那些与伴侣或孩子同住的人，陪伴在他们身边的人显得更为重要。

对于那些与孙辈以及兄弟姐妹同住的人，有足够的空间来满足他们的需求以及照顾到他们的兴趣爱好是最重要的。

但是纵观全局，我们珍爱的物品始终是让一个家之所以能成为我们的家的最重要的三大因素之一。

“我喜欢制作汽车模型，并且会把它们展示出来。我也喜欢从市场上购买一些高端的汽车微缩模型，现在我把它们和我自己的作品一起展示。它们对我而言十分重要，我不希望别人触碰。”

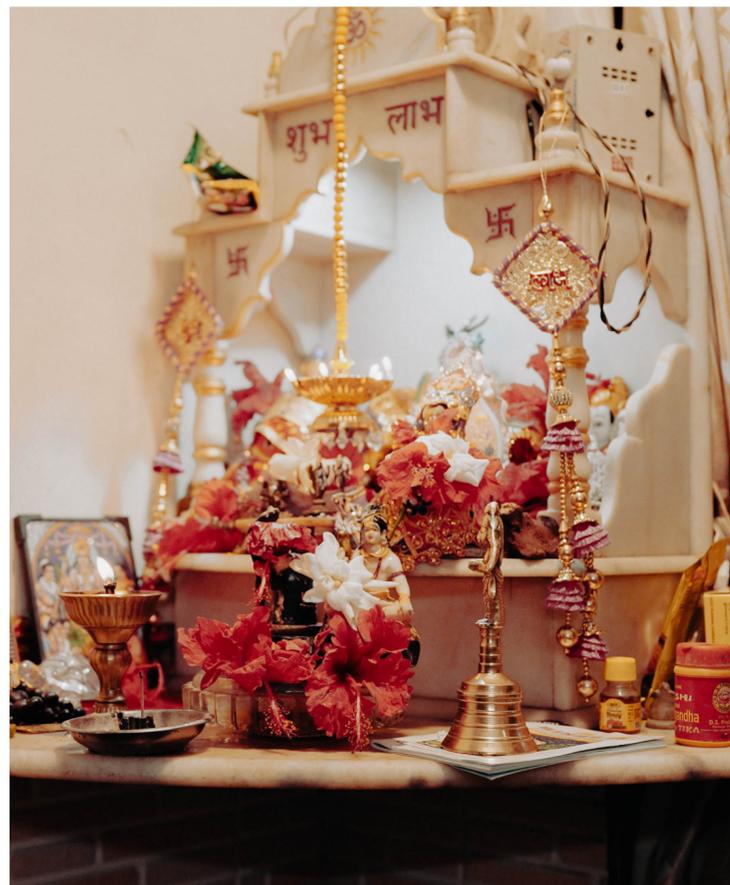
TOMOHIRO, 日本

我们想要记住那些特殊的时刻

将近三分之一的受访者认为，那些能勾起我们回忆和感受的物品对我们而言至关重要，将它们放在家中能够体现我们的个性和风格。

当我们将自己珍视的物品展示出来时，它们能够在我们自己以及我们认同并引以为傲的文化、社区以及传统之间建立起某种联系。

在印度，我们发现宗教信仰是很多人获得身份认同感的一种重要途径。在印度，我们发现宗教信仰是很多人获得身份认同感的一种重要途径。很多人都会约定俗成地在家中最重要地方供奉庙宇或神龛，这进一步反映了他们根植于宗教信仰中的那部分自我认同。



“在这个角落我最喜欢的物品就是这个庙宇...这是一个特别的地方，也是我生活中特殊的一部分。”

MEHEK, 印度

在日本，我们采访了一些人，他们将家中的陈设视作珍贵的物品，并代代相传。对他们而言，家具是他们家庭以及人生中一种恒久不变的存在，会陪伴他们一起搬家迁移，直至破败散架。

对于那些远离故土的人，这些展示的物品就像一根无形的红线，将我们与那遥远的时空联系在一起。



“我公寓里的所有东西都是我在度假时购买的纪念品，大部分是在斯堪的纳维亚购买的，有些是音乐会和节日纪念品。”

KARIN, 德国

珍爱之物带来的影响力也深深渗透到家具之中

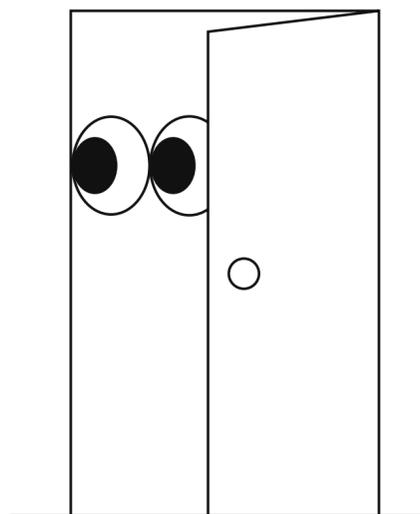
这些纪念品和装饰品不仅能够点缀我们家中的各个角落，折射出我们独特的身份和个性，它们蕴含的情感意义还深深渗透到展示它们的家具中。

当一个旧书柜装满奖杯时，就连旧书柜本身也能够带给我们无限的成就感。桌子上贴满了那个你尤为喜爱的假日留下的照片，这张摇摇欲坠的桌子仿佛也成了那个美好夏日的延伸。

“我有一个宜家玻璃柜，里面放着我最喜欢的东西，比如DJ设备、音箱、雕像和相机。展示出来的很多物品我都喜欢，它们为我的生活带来更多活力。”

HIGUCHI, 日本

了解我们拥有的物品会充分展现我们的个性之后，就不难理解为什么**每二十个受访者中就有一个**承认他们去年在未经允许的情况下看过其他人收藏的物品...



印度是一个很爱打探的国家，在这里窥探他人抽屉和橱柜的情况是其他地方的**三倍**。



Tomohiro (日本)



我们所拥有的物品有时也会造成紧张感

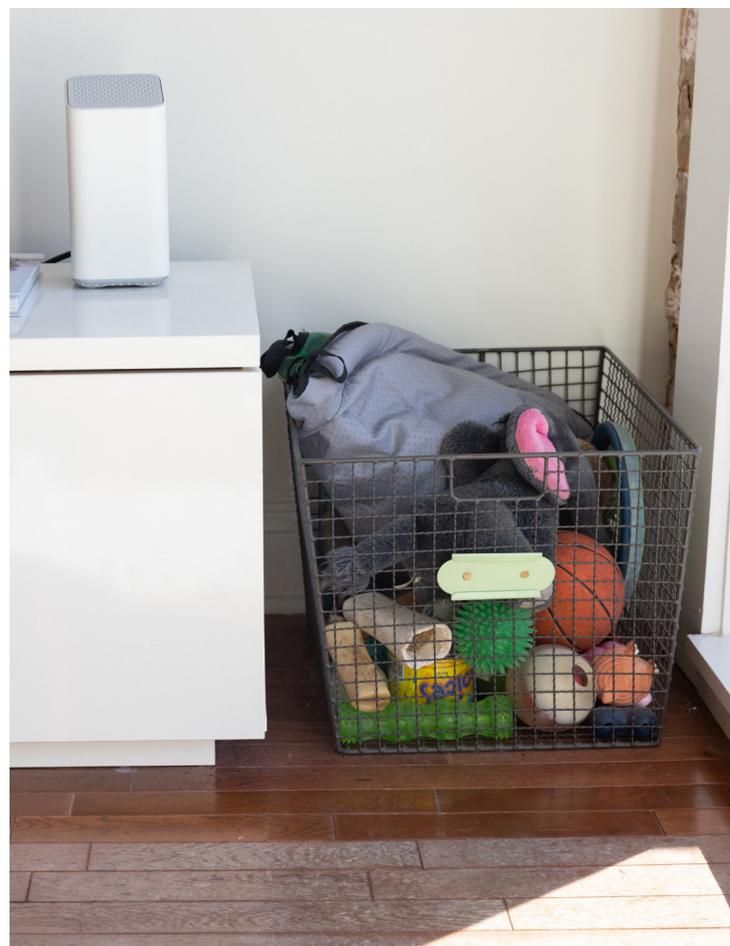
我们并不会总是把我们拥有的物品想得天花乱坠。因为有时，它们也会成为家庭关系紧张的一个来源。

“我想说闭上眼睛快速走过就好了，或者关上门就好了。但我的客房完全名不副实。里面一团糟，我不想进去这个房间，如果其他人看到这里杂乱的样子，我也会觉得很尴尬。”来自德国的Grit表示。

五分之四

的受访者常常会因为家中的一些事倍感沮丧。

家中东西太多就是其中一个很大的烦恼。杂乱的物品不便于清洁打扫，它们就像一堵屏障，让我们真正的个性和风格无法穿透其阻碍出现在我们的家中。



在全世界，关于我们的家五大令人沮丧的问题是：

#1: 家中不够干净和整洁(25%)

#2: 繁琐的家务(23%)

#3: 杂乱无章，没有合理收纳地方(21%)

#4: 没有置物空间(19%)

#5: 不同的住户对“杂乱”有着不同的认识(17%)



大多数人的解决方案

家中的沮丧和烦恼

从令房间保持干净整洁到富有创意地利用家居空间, Abi、Tomohiro和Mehek正在寻找一些真正实用的方式, 来解决家中这些棘手的问题。

“我最大的烦恼就是空间不够以及如何充分利用这些有限的空间。我们力求做到尽善尽美, 但是这仍然是一个大问题...我真希望我们家中的空间能够再大一些。但我们无法改变这一点。正是因为这个原因, 我们决定改变空间里摆放的东西。我们尝试让现有空间满足我们的需求, 而不是创造本就不存在的空间。”

ABI, 英国

富有创意的收纳方式:

“家里到处都是孩子们的玩具。我们从一开始就准备好储物箱, 如果他们把玩具弄乱了, 确保让他们收拾整齐。我们会唱一首关于整理物品的歌, 因为孩子们不喜欢老是听到那些说教的话。”——Tomohiro, 日本



Tomohiro和他的儿子(日本)

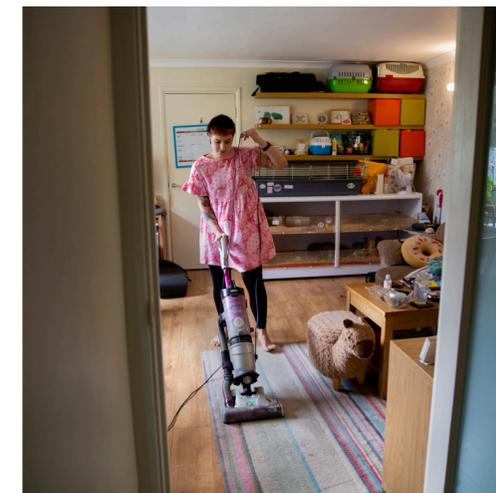


未雨绸缪:

当你生活在一个多代同堂的大家庭中, 你总会感到有些空间不够用.....我会选择一些不太需要收纳规整的东西。我喜欢买一些每个家庭成员都可以轻松使用的东西。”——Mehek, 印度

充分利用每个空间:

“我们有很多储物盒和搁架, 每样东西都有固定的位置。我们会充分利用所有台面, 每个台面上都摆放着东西, 并且摆放妥当。”——Abi, 英国



Abi的姐姐Hannah(英国)

保持物品整洁有序:

“是的, 我们有一个家务打扫轮值表。Hannah负责打扫厨房。我负责吸尘。Rob则负责清理浴室。”——Abi, 英国

家依然是性别区分明显的地方

在擦洗水槽以及拖地等家务方面，仍然存在明确的性别区分。

与男性相比，女性的个性和风格更容易在家中得到体现，但同时也倾向于更多地去承担维护家居环境的重担。

在日本，这一差异又翻了一倍，女性因家务倍感沮丧的情况是男性的两倍多（分别是**23%和10%**）。

不过菲律宾的情况却与此趋势不同，女性和男性对于对家务感到沮丧的情况基本持平（分别是**22%和21%**）。

从全球来看，女性将家务视为家中最令人沮丧的事情的可能性比男性高出

56%。



Tomohiro和他的妻子（日本）

邂逅TYLER MOORE

如何分担家中的清洁和整理任务？

Tyler Moore通过@TidyDad的名义为大家分享许多能够激发灵感的家居收纳建议，并以此而为大众所熟知，他告诉大家如何让家中的每个人都参与到家务劳动中来。

“当多人同住在一个屋檐下时，完全由一个人负责整理、收纳和清洁，这会是一件令人崩溃的事情。所有人都会制造混乱，所以无论男女，所有人都应该学着去收拾这些乱局。”

其中一种办法就是与你同住的人讨论，找到你们可以一起解决这些问题的办法。了解和你一起居住的人会自然而然地承担哪些家务，或者哪些家务让你们感觉更加轻松或更加负担，这对你们而言很有帮助。然后你们讨论出折中的解决方案，彼此分担这些任务。



另外一个办法是制定一份家庭例行计划，然后始终按计划来管理家务劳动问题。将繁重的任务分解成多个便于管理的部分也是个不错的主意。以日、周和月份为单位制定一系列任务计划有助于保持空间整洁，同时也不会令你感到疲惫不堪。”

杂乱是一个全球普遍存在的问题

鉴于我们如此多的人都因为杂乱问题倍感沮丧，那么保持空间干净整洁成为全球大众最为关切的家居整理问题也就毫不奇怪了。

“水槽边堆满了牙膏和家人的口杯，但这里几乎没有可以收纳其他物品的空间。我也想要一些地方摆放化妆品和其他物品。”

TOMOHIRO, 日本

虽然杂乱令每个人都不堪其扰，但究其原因和应对的办法却各不相同。一些人是因为习惯家里乱糟糟的样子。一些人是因为家里的收纳空间不够。还有一些人所在的文化崇尚收集物品，并尽可能长久地保留它们。没有任何一个单一的原因可以解释这些杂乱的东西是如何逐步或者说神奇地堆积起来的。



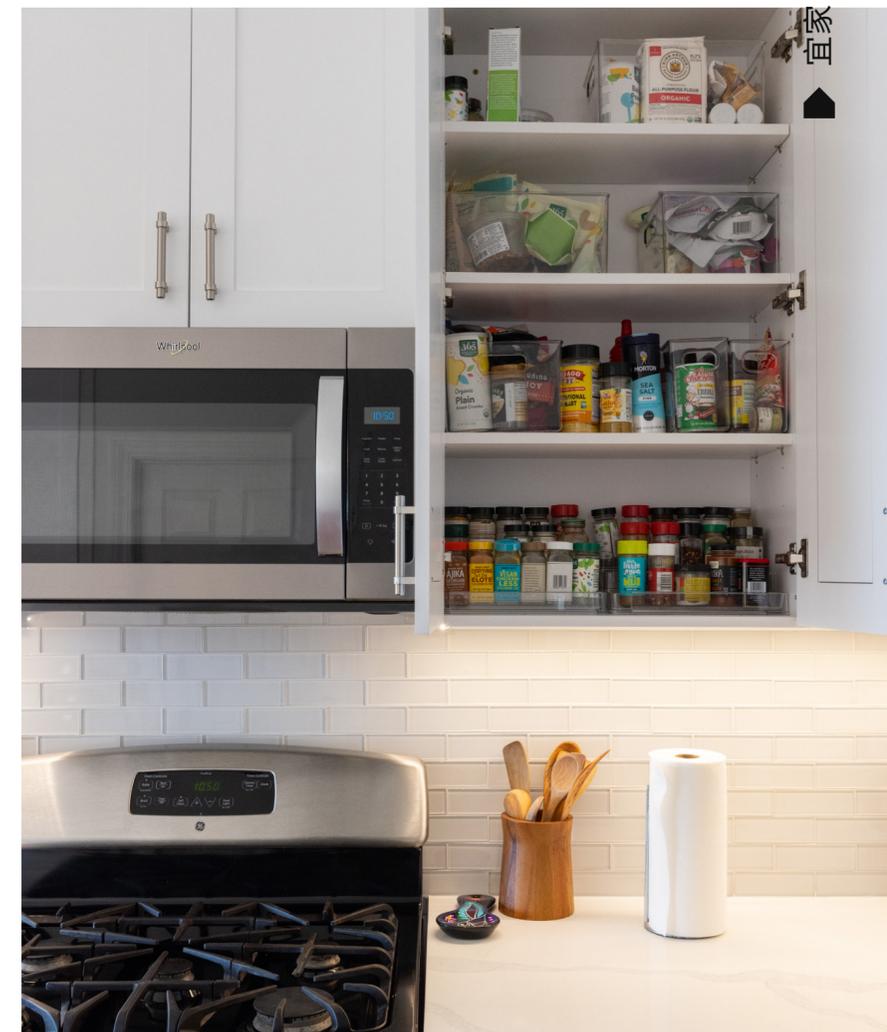
在我们拜访全球各地的家庭时，我们遇到了很多人，他们与我们分享了一些共同的文化问题：

在**美国**，杂乱的空间常常会引起压力和焦虑。因此，这里的人们渴望有更多的收纳空间以及干净清爽的台面。

在**日本**，许多家庭都居住在紧凑型户型，因此没有太多空间来增加额外的收纳装置。

在**德国**，人们常常对没有足够的收纳装置感到困扰，而乱糟糟的家庭空间也令人尴尬不已。

在**印度**，人们购买新物件后，并不会处置以前的旧物件。一些人即使搬到更大的住处，依然会让他们的杂物越堆越多。



邂逅JOSEPH R. FERRARI

为什么整理我们的家如此困难？

Deacon Joseph R. Ferrari博士是芝加哥德保罗大学的心理学特聘教授，他为我们讲解了如何面对清理杂物带来的挑战。

“为什么我将其视作‘物品’，而其他人却将其视作‘杂乱’呢？那是因为大家对此有不同的认知。我们对拥有物的数量的认知决定了我们整理杂物的方式。

对很多人而言，到处都是杂乱无章的物品，常常令他们感到不知所措。而他们的应对方式却是避免去进行这些整理任务。而且由于我们一般是与他人同住，是否扔掉一件物品需要征求他人的同意，而这个人可能并没有准备好或者并没有足够的能力来清理这些物品。

解决的办法是在清理之前先做好整理。在想要扔掉一件物品前，先摸一摸它。由此产生的触感可能会触发一种积极的情绪，从而令我们改变主意。但也不要陷入到越多越好的想法里面。我们想要的东西应该刚好是我们需要的东西。”



重要



位置 位置 位置



清理杂物并且将满载故事的物品摆放在重要的位置，这能够帮助我们打造出一个与我们融为一体的家。

这对于我们的身份认同感和幸福感都是一种馈赠。但是要想实现最大的效果，让我们的家就像一个巨型的镜面球一样能够折射出我们的个性与风格，我们还需要考虑一个问题...

第四章:

考虑空间用途

考虑

空间

用途 用途 用途



Marqus和他的妻子Eva, 他们的小狗Carrie卧在一旁(美国)

找到属于我们自己的空间



Marqus的妻子Eva, 还有他们的小狗Carrie (美国)

拥有能够满足我们需求和爱好的空间, 十分有助于给家印上我们的专属印记。

这并不意味着我们需要购买一座大豪宅。我们只需要知道我们能够利用当前的空间去做我们想做的事情。

40%

的受访者认为满足需求和兴趣爱好的空间对于打造一个体现个人风格的家而言至关重要。

几近

三分之一

的受访者认为理想的家应该可以帮助他们更好地利用所拥有的空间。

Abi和她的姐姐Hannah (英国)



这并不是说我们的家要像瑞士军刀一样, 能够适应各种不同的情境。我们并不期望自己的卧室里能够装下办公桌和健身器材, 也不希望将客房用作阅读区、吉他练习室或者晾衣房。但新冠疫情的肆虐, 家承载了我们更多的生活需要。而现在, 过于多功能的房间反而常常让我们倍感沮丧。

我们的空间需要“刚刚好”

本着“金发姑娘原则”（即凡事都恰到好处即可），我们的空间只需要做到“刚刚好”即可——没有用途的空间以及承载了太多用途的空间都同样令人沮丧。

“最初，我们有一间客房，本来打算将其用作家庭书房，但是我们把桌子搬到了一个私人房间，这个房间就空出来了。现在，这间房没有什么用途。我们在这里放了一台大电视，但我们并不会看电视，于是这里就变成了一个类似于走廊的区域。这里让我感到有点不舒服。”——Kikuchi, 日本

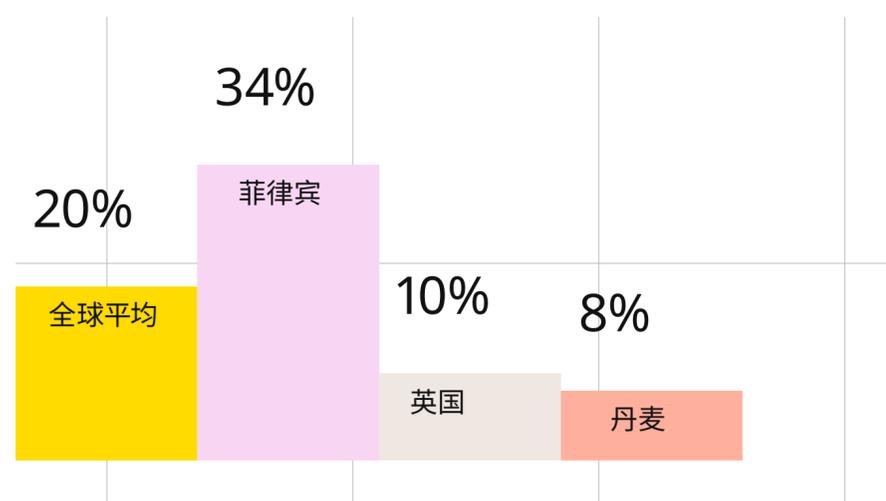
然而，当空间不够用的时候，没有用途的房间就显得尤其浪费。我们很多人都在家中努力寻找空间放我们喜爱的东西以及进行我们热爱的活动，很难再腾出地方为家中布置可持续的解决方案。

尽管气候变化已成为全球最为关切的三大问题之一，但是在家中再腾出地方放分类回收垃圾桶这类的行为却让人觉得会破坏理想的家。对于那些租房居住的人而言，要想在家中的一些有意义的可持续生活改造，就算有一定的可能性，但是那也会相当艰难。

仅

20%

的受访者表示他们的家可以帮助他们以可持续的方式生活。但是，人们居住的地域对他们的观点和看法都有着很大的影响。



邂逅CLIFF TAN

我们可以如何有的放矢地利用我们的居住空间？

Cliff Tan是Dear Modern公司的创始人，该公司致力于通过建筑和风水实践优化家庭及室内空间，同时指出能量才是空间应该关注的要素而非功能。

“风水通过能量和情感联系来界定空间，而不是借助其实际用途来定义。例如，尽管‘办公室’是一个拥有明确定义的空间，它也可能预示着不同的能量。它可以是一个安静的阅读空间，你可以独自沉浸其中，或者也可以是一个更富有活力的地方，在这里我们可以与同事开展合作与讨论。”



所以，当我们的房间需要发挥多种用途时，我们应该通过相似的能量水平将这些房间和谐地联系起来。如果我们通过能量和情感联系来定义我们的空间，同时令我们的空间利用方式与其能量水平相匹配，这些空间更能被充分利用，永远不会成为被遗忘的角落。”

空间和隐私之争

困难不仅仅在于优先为可持续的生活方式腾出家中的空间。

越多人同住在一个屋檐下，家就必须满足越多的需求和兴趣。要想在家的既定用途以及它的适应性之间找到平衡简直就像走钢丝，尤其是当家中有孩子的时候。我们倾向于优先考虑孩子们需要的空间，这往往会导致我们不得不牺牲自己享受爱好和独处的地方，牺牲那些不用背负父母职责的小天地。

在日本，为了孩子放弃自我空间的父亲常常难于在家中找到自我。

在美国，蜂拥回巢的孩子们为家中的空间利用带来了种种不确定性。

对于一些人来说，特定的房间为他们表现特定的身份和个性提供了空间。例如，一位女士发现家中的浴室是她的庇护所，因为只有在这里，她可以暂时摆脱妻子和母亲的角色，回到纯粹的女性身份。

事实上，能够有一个避开他人，独自探索内心深处的自我的空间是一件很重要的事情，同样也很棘手，这需要我们的家能够提供这样的空间。

仅

40%

的受访者认为他们的家能够满足每个家庭成员的隐私需求。对于租房者而言，该比例下降至**30%**。

超过**10%**的受访者曾躲着家里的其他人。而对于养蛇的受访者，其中有**三分之一**的人都曾这样做过！



Tomohiro (日本)

甚至即使我们独居，有时候也深受邻居困扰，无法获得隐私保障。我们在英国遇到的一位受访者Chris，他表示他非常喜欢自己家的阳台，但是由于在阳台难免要和邻居接触交流，让他觉得有些尴尬和不自在。

关上门或者戴上一副耳机，传递我们不希望被打扰的信息，如果能够这样做，我们的身心健康会大受裨益。我们想要安全地隐匿于自己的私密空间中，尽情地做真实的自己，或者只是简单地想找个合适的地方，能够专心地做事情。

“即使孩子们十分兴奋或者大喊大叫，只要回到这个房间，只要关上门，就可以立即平静下来...这个房间就是我的私密空间，我可以在这里工作，也可以做一些兴趣爱好方面的事情。私密空间很重要，因为我可以专注地做事而不会被打扰。”

TOMOHIRO, 日本

几近

三分之一

的受访者承认他们在过去12个月中曾自言自语过。

22%的受访者在过去12个月中曾在床上用餐，在18到34岁的群体中，这一比例上升至**32%**。

8%

的受访者曾在他们的浴室工作。

我们渴望“独立自主”和“同居同乐”两者兼得

在多人同住的家庭中，我们渴望找到一种平衡，让我们能够同时获得这两种感受。

在心中为此设定界限对我们所有人都有益，让我们既能独处，也能在集体中茁壮成长。

“敞开式墙面设计以及房间内流淌的声音带给我们一种相互连接的归属感。这幢房子面积较小，但是很高，就像四个上下相连的房子，让我们能够聚在一起。”

NICOLA, 英国

为了达到这种效果，我们在不将我们自己完全与家人分离开来的基础上寻求空间划分。

在**美国**，人们期望区分工作和家居生活空间，包括建立物理隔断。



Marqus的妻子Eva，还有他们的小狗Carrie (美国)

在**英国**，人们会在房间中规划出不同的“分区”，有助于确保工作、休息和娱乐区域不会相互重叠。



Tomohiro (日本)

在**日本**，人们会建立专门的办公空间。

在**印度**，人们会为祭拜、瑜伽和冥想等活动布置专门的场地。其空间选择可能会受到祭拜方向等因素的影响。



Mehek (印度)

大多数人的解决方案

打造能够满足不同个性风格的空间

与他人同住时，要想体现鲜明的个性风格是一件棘手的事情。

为了合理地应对这个问题，Abi、Karin、Marqus以及与他们同住的人都在努力寻求一个平衡点。

“我们最终能够生活在一起，住在一个地方，对我来说真的意义重大。但是如果这个地方能够体现我们各自的个性与风格，那会更加意义非凡。”Marqus, 美国

总结

找到奏效的应对办法：

“Rob有80%的时间都是在家办公，Hannah和我一周在家工作一到两次。有时，我们会一起在沙发上工作。”——Abi, 英国



Abi和她的姐姐Hannah (英国)

在设计方向上达成共识：

“我和我的妻子将我们两个的想法很好地结合在了一起。我们不喜欢稀奇古怪的风格，更加偏好低调且具有现代格调的设计。我们的决定很好地体现了这一点。”——Marqus, 美国



Karin (德国)

选择适合所有人的家具：

“我想要一张又大又长的木桌，这样我们的孩子、孙子以及外孙们都能够坐下。”——Karin, 德国



Marqus (美国)

但我们也需要共享空间。我们在此欢聚一堂，一起创造难忘的回忆，也正是因为如此，我们会愈发热爱我们的家。

有这样一个共享空间，我们所有人对它都有一种特别的偏爱。

从奶奶到室友，从小宝宝到毛绒绒的宠物，我们都深深地爱着我们柔软舒适的沙发。我们如此热爱这个地方，以至于它快要取代厨房，成为我们家的中心。在这里，我们可以享受片刻私密的阅读或休憩时光，当然我们也在这里共度欢乐时光。



Marqus (美国)

“我喜欢到这里来。我喜欢看篮球比赛，这里的视野极佳...这是我最喜欢的地方之一。”

MARQUS, 美国

在美国，舒适的避风港对于年轻的家庭成员来说尤其重要，他们正在形成自己的个性和风格，同时又需要从更大的环境中获得一种归属感。



Abi和她的姐姐Hannah (英国)

邂逅SIMONE BOSE

在与他人同住的家中，我们如何就创造满足我们自身需求的空间这一问题达成共识？

Simone Bose是BACP注册顾问，拥有关系治疗学硕士学位，致力于为大众提供实用的建议和意见。

“大多数自我疗愈的关键都在于你的个性和属于你的安静时间。”这并不是说你需要一直独处，而是要感受自己的内心，自我激励，这才是最重要的。

我们应该以坦率真诚的态度与你同住的人讨论空间的管理方式，无论同住人是朋友、伴侣、父母，或者甚至是你不太了解的人。不过你可以根据你们关系的不同，以不同的方式来展开这些讨论。



例如，你可以告诉你的伴侣为什么你需要自己的空间，这样他们就不会担心是他们说错了什么或做错了什么。而要与不太亲近的室友讨论这方面的事情，会有些难以启齿。但如果你能让他们分享他们对家或共享空间的需求，你在表达自己的需求时可能会感到更加自在。”



Abi的姐姐Hannah (英国)

我们的家如果要反映真实的自己, 那么家中需要有能够满足我们需求和兴趣爱好的空间。

但这要求我们能够做到左右兼顾——家中的房间既要有既定的用途, 又要满足每个人对独立自主和同居同乐的需求。尽管如此, 只要家中有一张舒适的沙发, 也许我们距离满足自我需求的目标就不远了。

我们的家，我们做主

没有哪里能够比得上我们自己的家。

我们在这里放松、相聚、发展兴趣爱好、工作、玩耍、欢笑、争吵（再重归于好）——当然，最重要的是——我们能够做自己。

我们珍贵的物品、置身的空间以及与之同住的人共同塑造了我们独特的家。

当我们勾勒梦想中的家时，这是一种美好的感受。我们决定按照我们自己的方式将其变为现实。

仅

8%

的受访者在意自己在家中的生活方式会被别人如何评价。在泰国，这一比例上升至**17%**，这里的人们最为在意他人的看法，而在爱沙尼亚，这一比例下降至**3%**。

当我们的生活空间能够反映我们的个性和风格，淋漓尽致地展现我们的特立独行和不完美，这也会对我们看待家的方式产生强而有力的积极影响。不可否认的是，当我们在家中感觉良好时，我们有更多的力量和勇气去迎接未来人生带给我们的种种风雨与际遇。

我们所有人在家里都应该感觉舒适自在。无论与谁生活，住在哪里，对家有何期望，我们都应该在家中获得舒适自在的归属感。

是时候打造你自己的家。

lifeathome.ikea.com

#MakeYourselfAtHome

打造



自己的

家

关于调查参与者

认识一些你在此报告中看到的一些面孔...

除了与37,000多名受访者对话以及拜访全球各地的家庭之外，我们还获得其中五位受访者的允许，进入他们的家中进行拍摄和记录。



Marqus, 美国

前职业篮球运动员Marqus与他的妻子Eva以及小狗Carrie一起生活。这对夫妻的设计品味相似：利落、现代、简约。



Mehek, 印度

日常仪式是Mehek生活中的重要组成部分。她与女儿、丈夫和公公一起生活，并且每天都要祷告三次。



Tomohiro, 日本

Tomohiro与他的妻子和两个年幼的儿子一起生活。虽然孩子们的玩具常常扔得到处都是，他会从他的爱好中得到安慰：制作模型玩具车。



Karin, 德国

对Karin而言，没有比独居更棒的事情了。她骄傲地展示她喜爱的一切，包括与Frank Zappa有关的收藏品。



Abi, 英国

豚鼠是Abi家的主要考虑因素，Abi与姐姐以及姐姐的男友共同居住。虽然空间紧凑，但这个家庭还是优先为四只豚鼠留出了空间。



技术说明:

这项量化研究由YouGov代表Ingka Holding B.V. – IKEA Group 开展。YouGov是一家国际化的市场调查和数据分析公司。这项居家生活量化研究以网络调查的形式进行, 在37个国家/地区的18岁以上人群中获取代表性研究对象, 共收集37,405份调查信息。本调查覆盖以下国家/地区:

澳大利亚、奥地利、比利时、加拿大、中国、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、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、泰国、英国、美国。

数据收集工作于2022年7月到8月之间完成。调查按性别、年龄和地区应用了配额, 并基于各个国家/地区统计数据理想权重, 按照性别、年龄和地区等维度对数据进行了加权, 使结果能够代表目标群体的总体情况。

基数数据:

所有成人 = 37,405

