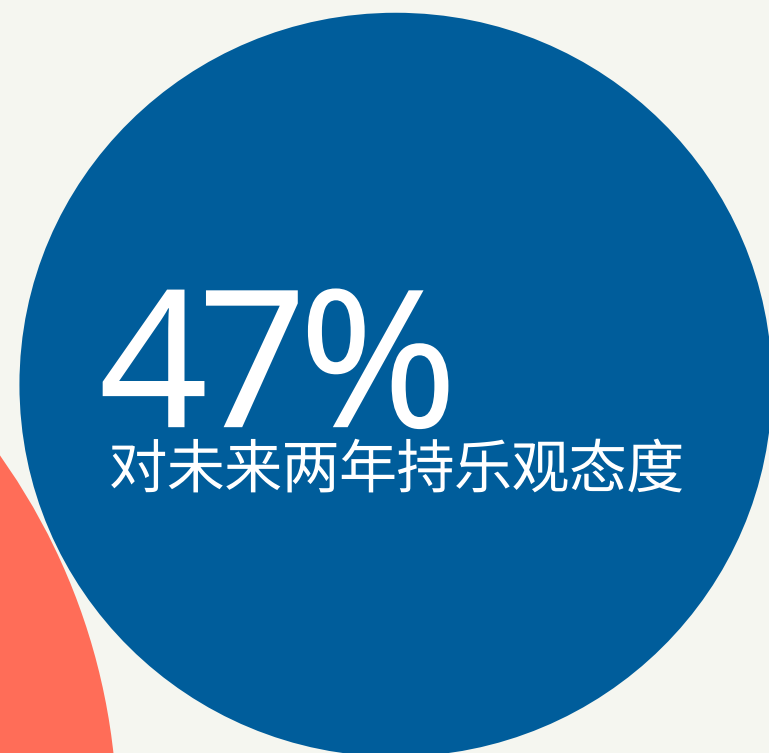
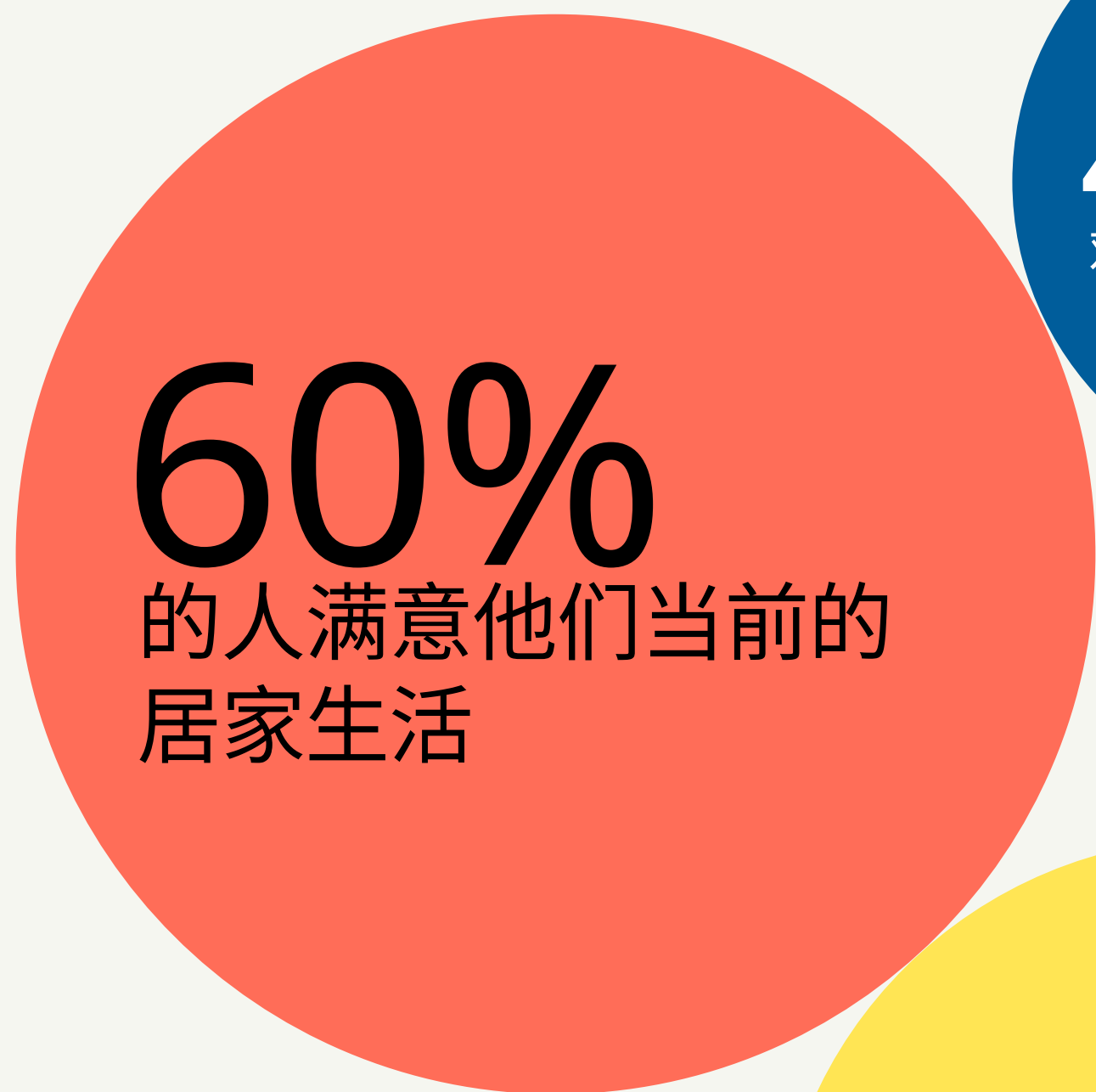


2023居家生活

报告

十年的探索发现





2023年的三种积极看法

04 十年的探索发现

回顾过去

06 研究数据一览

08 十年的变革

12 十年的数据

14 过去十年的重大转变

18 美好居家生活的八大需求



了解当下

22 2023年的三大矛盾

24 多做和少做

42 共处和隐私

58 追求生活品质和量入为出

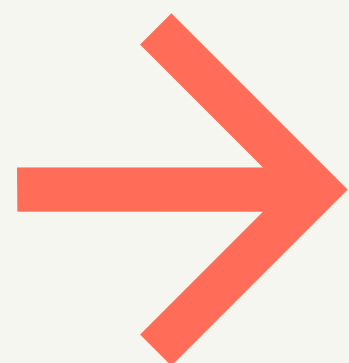
展望未来

74 展望2030年以及更远的未来

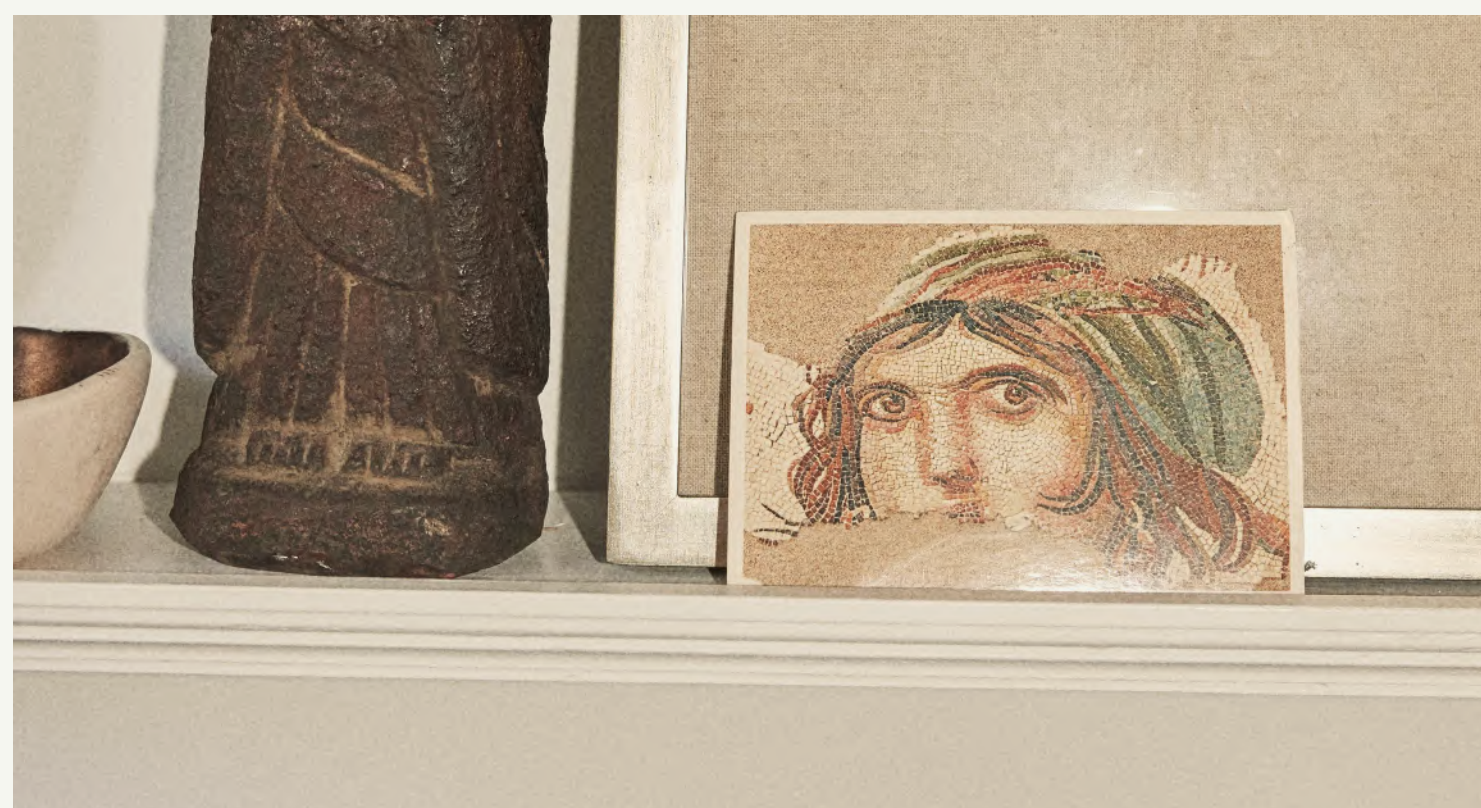
84 总结

86 研究方法

十年的探索发现



理想的生活中，家不仅是一个物理空间，也是人们收获安心、慰藉与归属感的空间。在这里，我们可以做真实的自己，不用担心他人的看法，也不怕被他人好奇的目光窥探。我们在家中做梦、玩乐，招待朋友。家是我们漂泊在外时归心似箭的原因。



在过去10年间，我们采访了40多个国家和地区的25万人。为了解人们的居家生活，我们深入挖掘了人们在家生活时的深层情感。

宜家《2023居家生活报告》整合了今年的研究成果以及2014-2022年*以往九期的洞察。现在，我们将分享这些发现。

通过十年的量化研究、定性访谈、专家访谈和家访，充分体现世界各地人们的经历。通过这些努力，我们可以获得数据和洞察，但更重要的是，我们得以了解与充实的居家生活相关的情感。

我们的其中一项重要发现是确定了令人满意的居家生活的基本需求。我们称之为**八大需求**。

这些需求为探索2023年居家生活中的**三大矛盾**提供了框架。此外，我们还通过前瞻性研究来展望未来，设想在2030年及更遥远的**未来居家生活的各种可能性**。本报告立足于十年的研究，探讨了居家生活的过去、现在和可能发生的未来。■

*参见研究方法

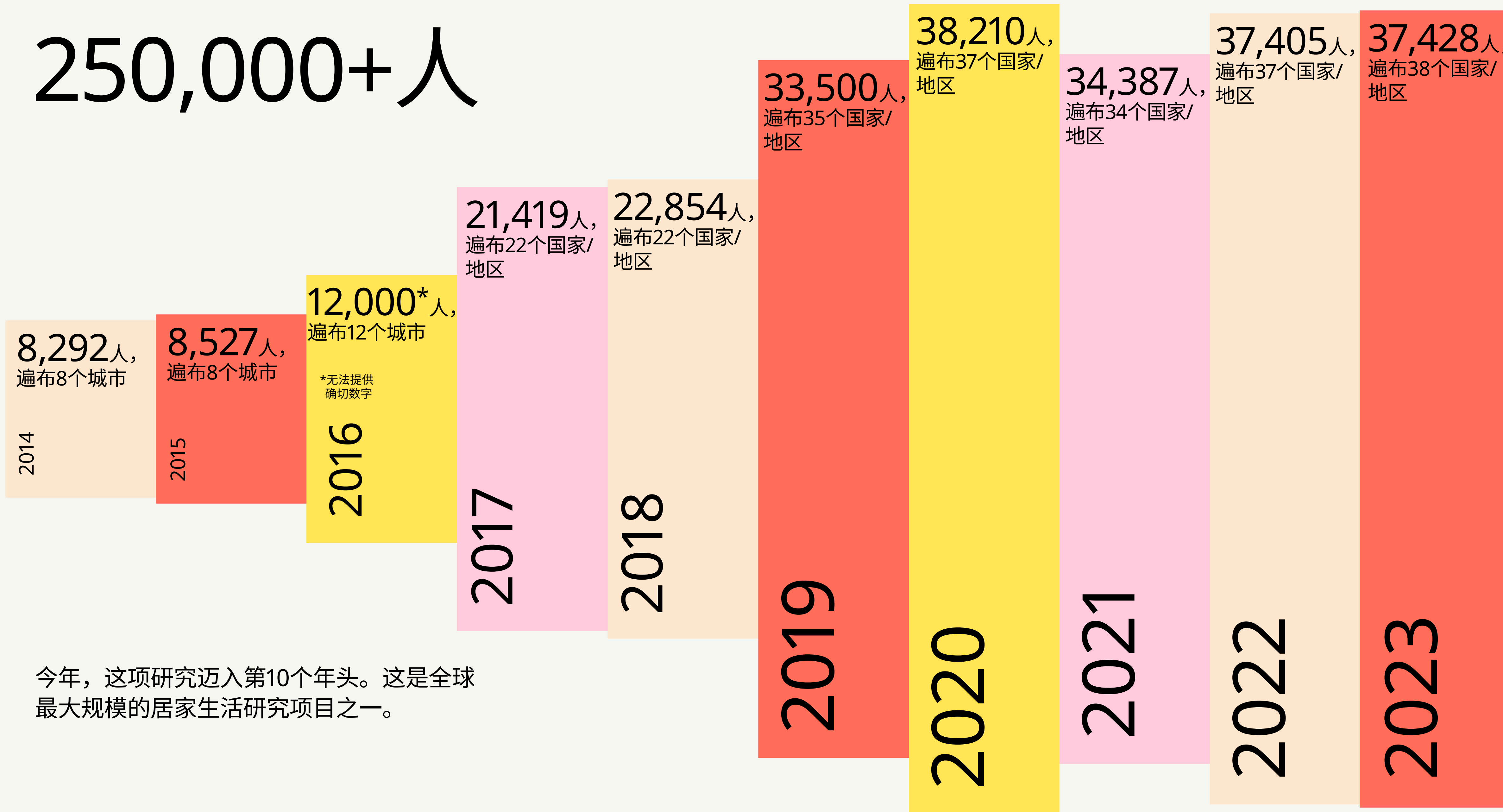
8 基本需求

3 主要矛盾

3 可能的未来




250,000+人



*无法提供确切数字

今年，这项研究迈入第10个年头。这是全球最大规模的居家生活研究项目之一。

十年的 变革



过去10年里，全球化和文化变迁对居家生活产生了重大影响，给人们的生活方式带来了或多或少的改变。对一些人来说，这些变化甚至改变了他们对“家”的定义。

全球变革

人们的家并不能逃离全球变化带来的外部影响。气候变化、冲突、生活成本上涨、科技和疫情影响着居家生活的方方面面。这些变化改变了人们关于生活方式和生活地点的选择。

→ 气候变化

气候的急剧变化使得恶劣天气产生的影响更为显著人们开始重新思考家里的食物浪费，并关注能源、服饰、家具和食物的可持续消费。

→ 冲突

局部战争和冲突日益普遍。对于受冲突影响的家庭来说，人们的情绪和心理健康变得更加脆弱。为了寻找安全的避难所，人们寻求庇护的需求日益增加。

→ 生活成本

生活成本问题影响着人们的可支配收入。住房、水电费和基本需求导致家庭日常预算紧张。负担得起的生活变得更加重要。

→ 科技

科技影响着居家生活的方方面面。智能家居设备开始不断倾听人们的需求。家成为了一个数字堡垒。生活空间的便利性、数字安全性和隐私性之间出现了一种微妙的平衡。

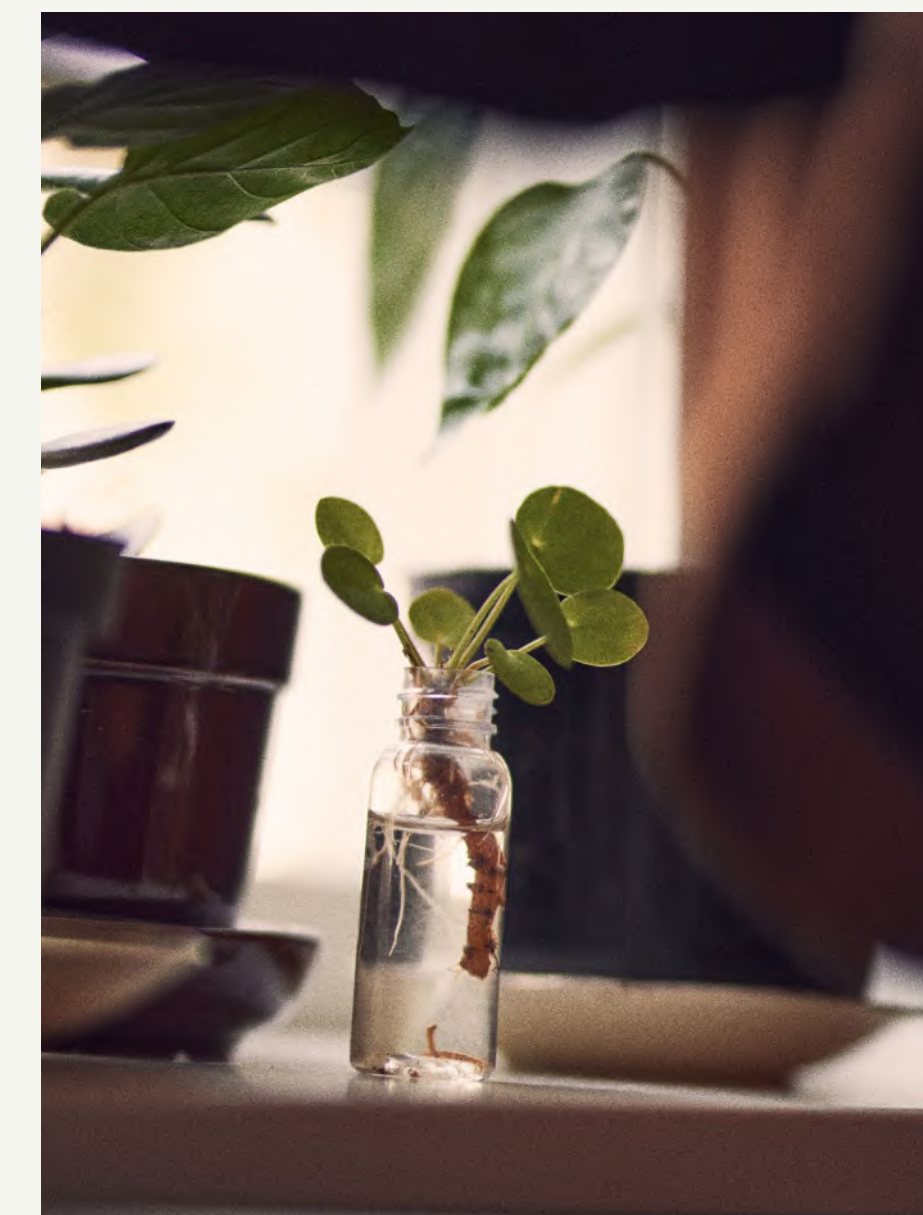
→ 疫情

家变成了灵活多变的“变色龙”。工作、学习和休闲娱乐之间的边界发生了变化，并且这种变化持续至今。居家隔离迫使人们重新构想生活空间。生活变成了一种适应能力。关于生活和工作的规则被改写。现在，就一部分工作来说，人们可以在任何地方完成。



文化变迁

社交媒体、Airbnb等房屋共享平台和自我布置空间的兴起对居家生活产生了巨大影响。通过分享钥匙或数字密码的方式敞开家门，邀请他人进入自己的家，这种做法日益普遍。对于达到理想标准的渴望增加了人们的压力。与此同时，越来越多人因为共性、幽默和类似原因产生社区意识。



→ 社交媒体

社交媒体的影响力日益增强，进一步加剧了人们在网络上营造完美形象的压力；我们对家的看法与分享的方式发生了变化；对我们在网上分享日常生活仪式、生活小窍门或环保生活技巧也产生了影响。

→ 房屋共享

人们越来越多地向陌生人敞开家门，接纳他人的目光，甚至将他们迎接进家门。从短期房屋租赁可以看出，人们开始与他人分享自己的个人空间。没有什么限制，公共空间和私人空间之间的界限变得模糊。

→ 个性空间

人们不再将设计杂志或设计师作为潮流的定义和标准，而是越来越多地表达自己的风格。Pinterest等网站与网络意见领袖激发了人们的混搭设计灵感。个人品味和个性身份超越了单一的主流标准。

十年来对于全球化和文化变迁的思考，为了解人们在2023年的居家生活现状提供了更深刻的认识。这些变化有助于人们塑造和重新定义其生活方式，并重新确定其生活重点。而这些影响并不仅限于人们家庭生活的范畴。

十年的数据



2014

你好，新的一天
20%的人会在早上抽出时间进行自我反思

2016

家的组成
38%的人认为他们居住的社区是他们家的一部分

2015

纵享美味时刻
52%的人认为一起吃饭时，不希望他人玩手机



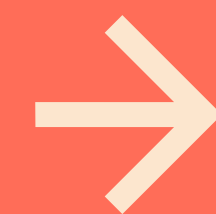
2017

家居生活大作战
49%的争论源于人们对“混乱”的不同看法



2020

居家生活大改变
46%的人认为他们的家在居家隔离期间更好地满足了他们的情感需求



2019

隐私的力量
69%的人认为家的大小不会影响他们可以获得的隐私



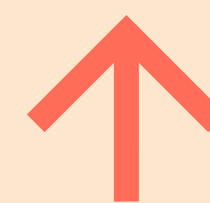
2021

平衡生活从家开始
在过去一年，40%对家拥有积极感受的受访者在心理健康方面也受到了积极影响



2018

空间不止于四壁
三分之一的人表示，他们在住所之外的其他地方更有家的感觉



2022

在家放松
54%的受访者表示，理想之家最重要的一点是能够让他们放松和休息

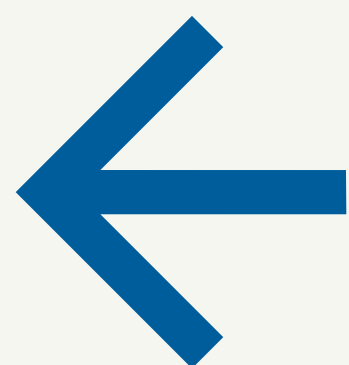


2023

十年的探索发现
72%的人表示，畅梦未来是创造更美好的居家生活的一种方式

过去十年的 重大转变

十年来，全球化和文化变迁引发了围绕科技、身心健康、可持续发展和多功能家居的转变。



科技 从影响人际关系到让家变得更高效率

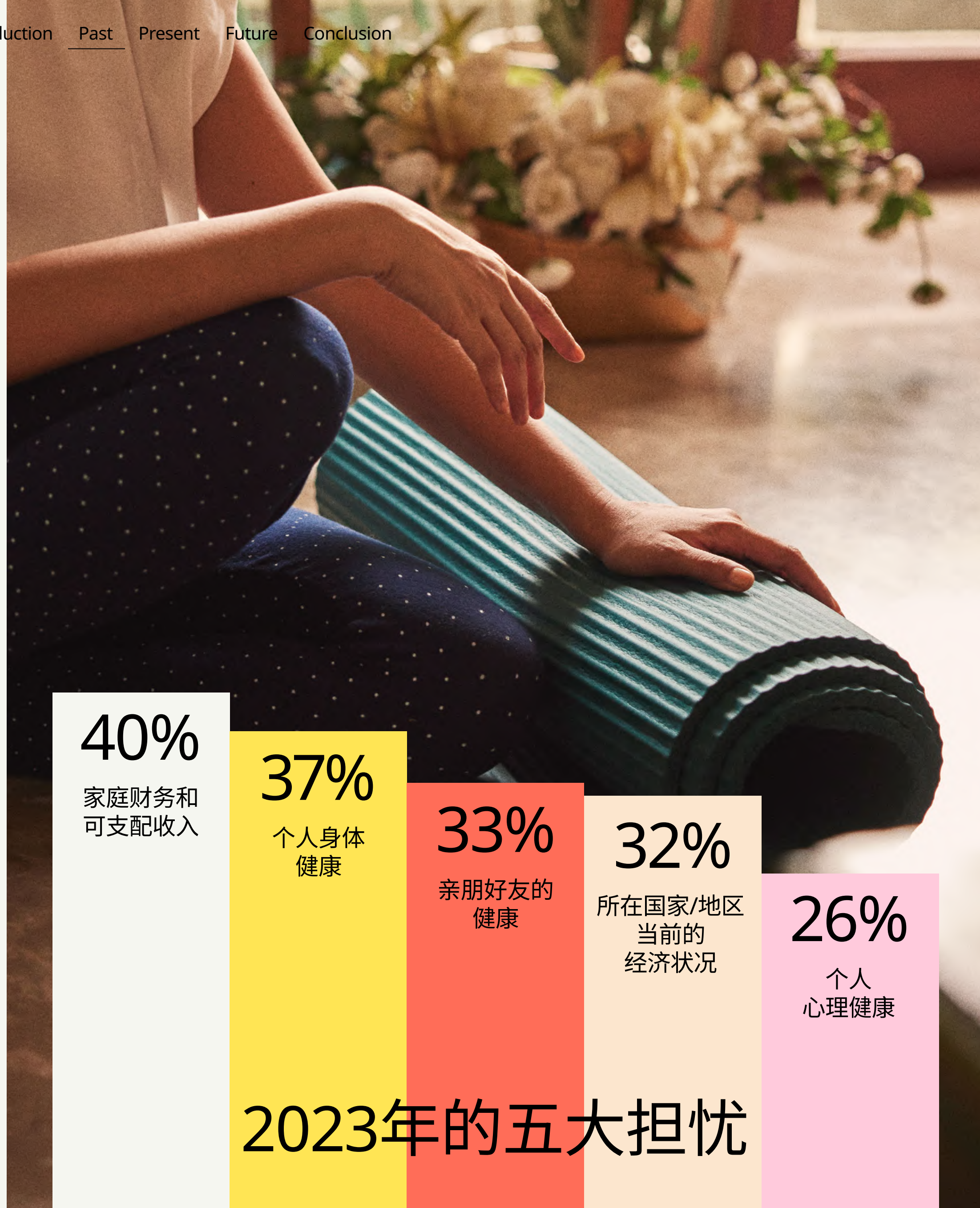
科技带来了诸多好处。它帮助人们相互联系，为人们提供娱乐。早在2017年，人们便表示，科技对他们的人际关系产生了负面影响，导致人们的交流减少。27%的人因为上网而减少了与伴侣相处的时间。在2014年至2019年期间，科技对人际关系的干扰影响排名较高。

之后在疫情期间，科技成为了人们在工作、学习和与异地家人保持联系方面的救命稻草。人们学会了在生活中与电子屏幕共处，并想方设法设定边界。到了如今的2023年，只有21%的人认为自己在电子屏幕前的时间太多。科技仍然是人们日常生活的重要组成部分，为我们带来娱乐，同时也让家变得更加高效。

身心健康 从家以外到融入居家生活中

一直以来，家都是人们休息和恢复的空间，但在10年前，人们更多地依靠家以外的活动来改善健康。2018年的研究显示，23%的受访者会离开家寻找独处时间。对于与朋友或陌生人同住的人来说，这一比例上升到33%。新冠疫情是一个转折点。2021年，35%的人希望可以拥有触手可及的绿化空

间。以健康为重点的家庭空间现在日益普遍。26%的人表示爱好和个人项目有助于促进他们的身心健康。到了2023年，37%的人将身体健康列为他们在居家生活中最关心的第二个问题，仅次于家庭财务(40%)。7%的人甚至会在家摆放水晶，目的可能是为了促进精神、情感和身体方面的康复。



40%

家庭财务和可支配收入

37%

个人身体健康

33%

亲朋好友的健康

32%

所在国家/地区当前的经济状况

26%

个人心理健康

2023年的五大担忧

气候变化

从一个遥远的问题变成了与每个人切身相关的可持续发展责任

人们关于气候变化的讨论已经持续数十年，但以前人们认为，环境问题只是高收入人群要关心的问题。2016年，只有15%的人对拥有太多物品感到内疚。

2020年，在大范围实行居家隔离政策的这一年，自然成为人们最关注的问题，43%的人愿意搬到远离工作的地方，以创建一个更美好的家。人们对于“更美好的家”的定义中包括了更接近自然。现在，人们渴望过上更可持续的生活，其中20%的人认为理想的家应该能使我们在能源和食物方面自给自足。

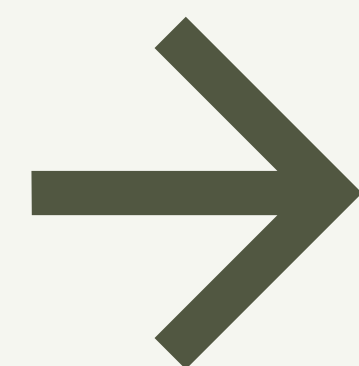
多功能的家

从工作与家分开到满足多种用途和活动需求的家

在过去十年的初期，人们往往更喜欢离开家去吃饭、锻炼、工作或娱乐。2020年的《居家生活报告》表明，29%的人开始在家锻炼，49%的人更喜欢做饭，32%的人更喜欢在家工作而不是去办公室。

在疫情居家隔离期间，人们对家所做的改变在某种程度上长期保留了下来。人们追求以更好的方式容纳更多的活动，从而催生了多功能的生活空间。

美好居家生活的八大需求



在十年的研究、对话和家访中，有一些主题反复出现。在回顾了宜家的200多项研究，采访了20多位专家，并收集了前九期《居家生活报告》的洞察后，我们确定了**八项需求**。这八项需求有助于人们加快迈向更美好的居家生活。

掌控感

能够掌控自己居住的环境，决定家里的物品及其使用方式

舒适感

确保我们的居住环境能让自己感到满足和自在

安全感

保护我们所关心的事物，以便放心地应对周围世界的变化

呵护感

能够与自我建立联系，保障心理和身体健康

归属感

周围的人能接受我们的真实自我，我们所生活的空间也能反映出自己的个性和身份

愉悦感

令人振奋的欢乐时刻，能给我们带来温暖和幸福感

成就感

通过实现目标或提高自身能力而获得自豪感和进步

期待感

积极乐观，并感觉已准备好迎接未来

日常基本需求

定期的联系

富有意义的时刻

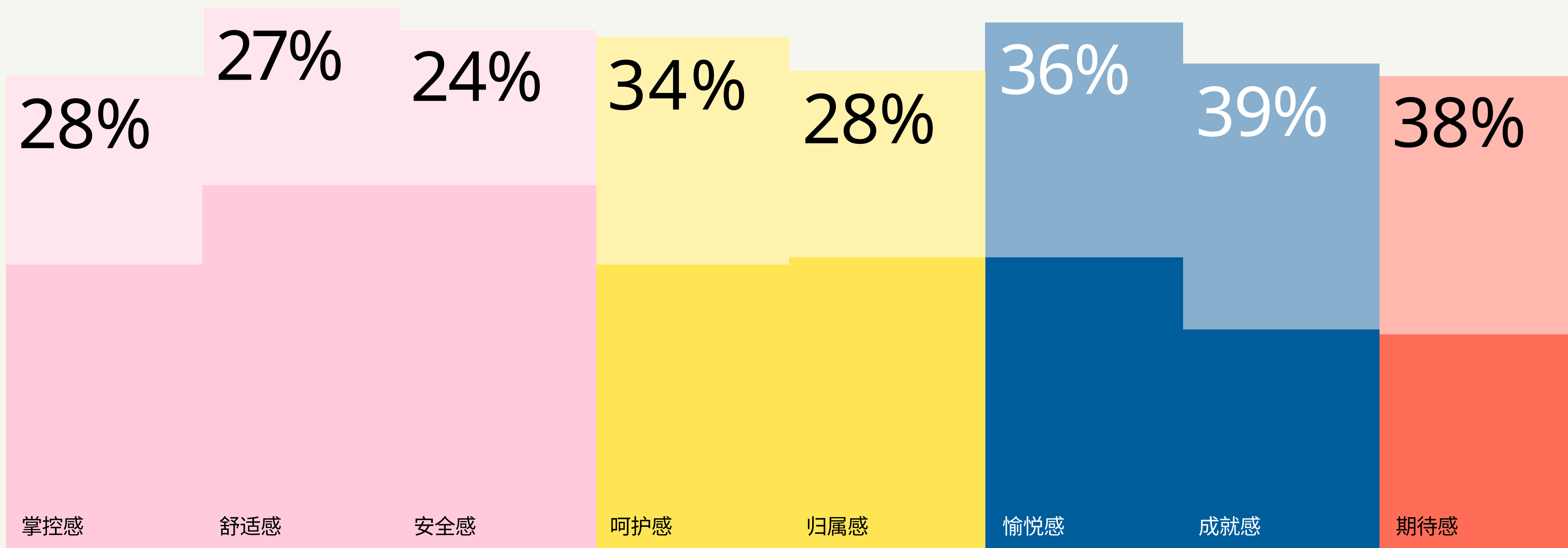
未来规划

此图表示认为该需求很重要，但仅偶尔、很少或从未在家里得到满足的人数比例

当需求得不到满足时会发生什么？

总体而言，对于所有的需求，人们在居家生活中对该需求的重视程度与实际在家中是否能得到满足之间均存在着差距。需求得不到满足会阻碍我们创造更美好的居家生活。它们会影响安全感的建立，继而影响人们的基

本感受。当成就感和愉悦感缺失时，我们就无法获得富有意义的时刻。最后，期待感对于我们对未来保持乐观看法至关重要。此需求得不到满足时，我们就会失去梦想。



2023年的 三大矛盾

无论过去、现在或未来，我们的家始终在不断演变。然而，演变的旅程并不总是一帆风顺的。居家生活研究揭示了在2023年，有三大矛盾阻碍我们通过满足八项需求来获得更美好的居家生活。这三大矛盾揭示了数百万人在日常生活中面临的纠结。

多做

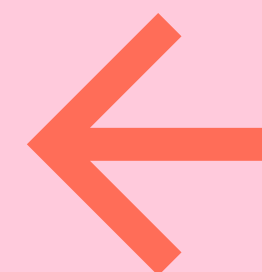


忙起来还是放松一下？
高效工作、学习或处理项目的愿望与在家中追求简单与宁静的需求之间存在矛盾。



少做

共处

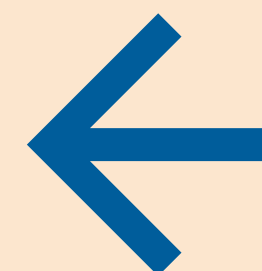


敞开家门还是请勿打扰？
平衡对人际联系的渴望与对个人空间的渴望产生的冲突，人们希望有个人空间可以充电、思考以及与自己和谐相处。

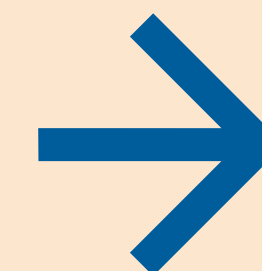


隐私

追求生活品质



零浪费还是零支出？人们想要注重健康和可持续的生活方式，又担心花费过多。



量入为出

在接下来的章节中，我们将更详细地探讨这些矛盾。你还将看到我们的几位采访对象分享他们的居家生活故事，并了解宜家提供的解决方案，这些方案旨在帮助人们获得平衡以创造更美好的居家生活。

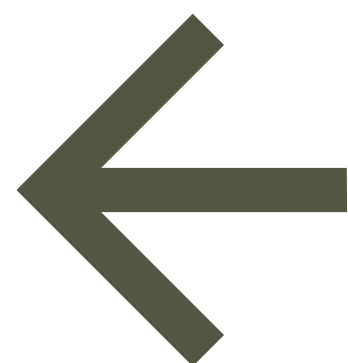


01 多做和少做

值不值



在家时，我们经常会遇到“多做”与“少做”之间的矛盾。这种效率与放松之间的抗衡体现在我们如何使用自己的家以及我们选择在家中做什么（或不做什么）。积极活跃和工作可以与放松、休息和减压形成相互的制衡。



忙起来还是放松一下？

家现在的功能比以往任何时候都多。在疫情期间，家需要执行从办公室、日托中心到健身房各种不同的功能，而现在，这一点甚至变得更为突出。对许多人来说，家的这些新功能已经成为永久性的功能。2023年，24%的人表示他们有时会在家工作。

人们更倾向于追求更丰富的居家生活活动，这一趋势促使人们日益渴望拥有用途明确的多功能空间。我们希望家是一个追求自己热

爱事物的地方，一个富有成效并让我们获得掌控感和成就感的地方。

另一方面，人们也渴望平静。人们想要平静的居家生活，以帮助他们放松休息。自2015年以来，“慢生活”的网络搜索量已经翻了一倍¹。许多人认为物品的意义比数量重要，并希望创造一个充满呵护感、成就感和愉悦感的空间。

家应该是一个游乐场还是一片宁静绿洲？这是所有个人、家庭和住户面临的普遍矛盾。

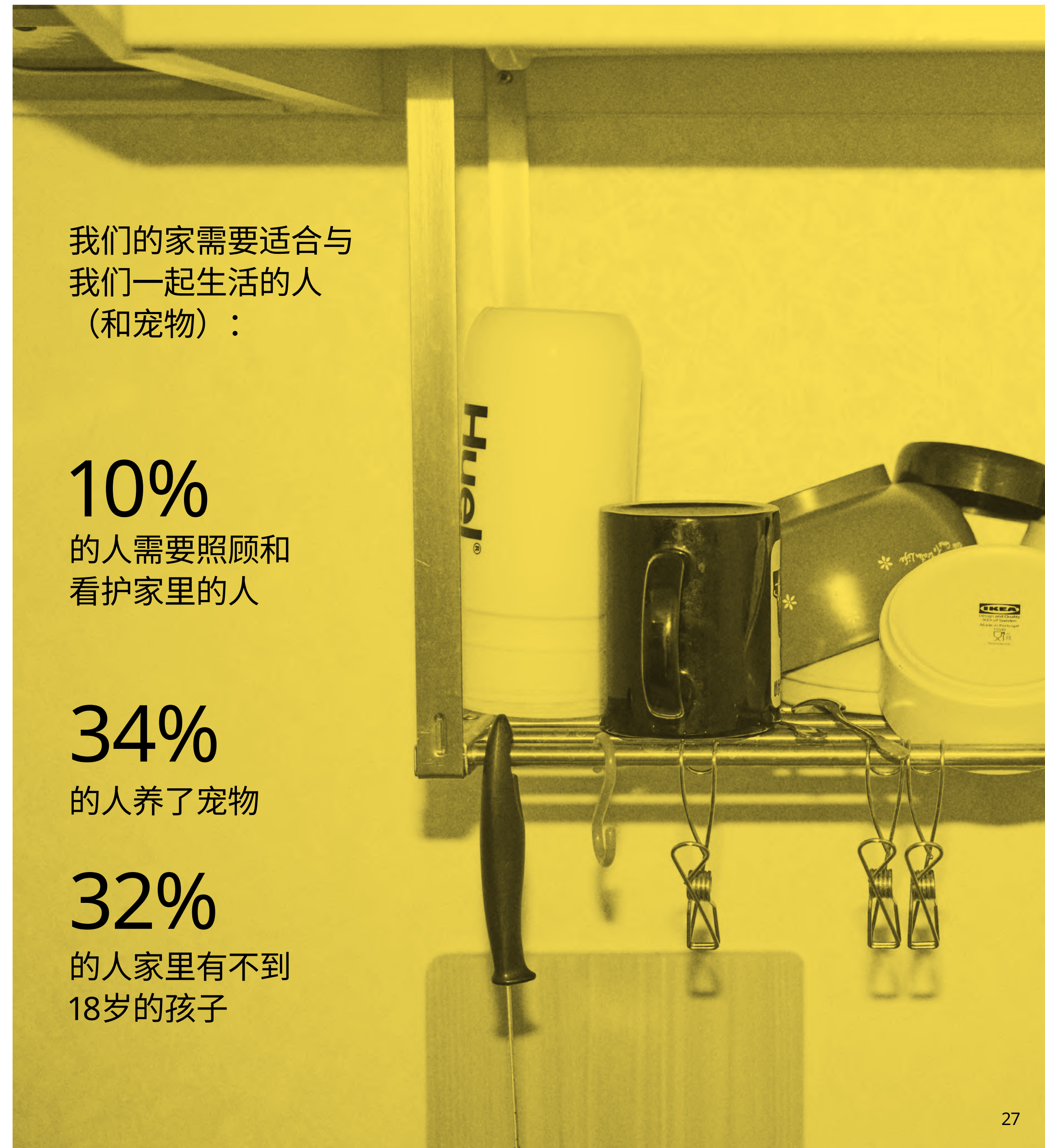
1. Google搜索趋势，2023

我们的家需要适合与
我们一起生活的人
(和宠物)：

10%
的人需要照顾和
看护家里的人

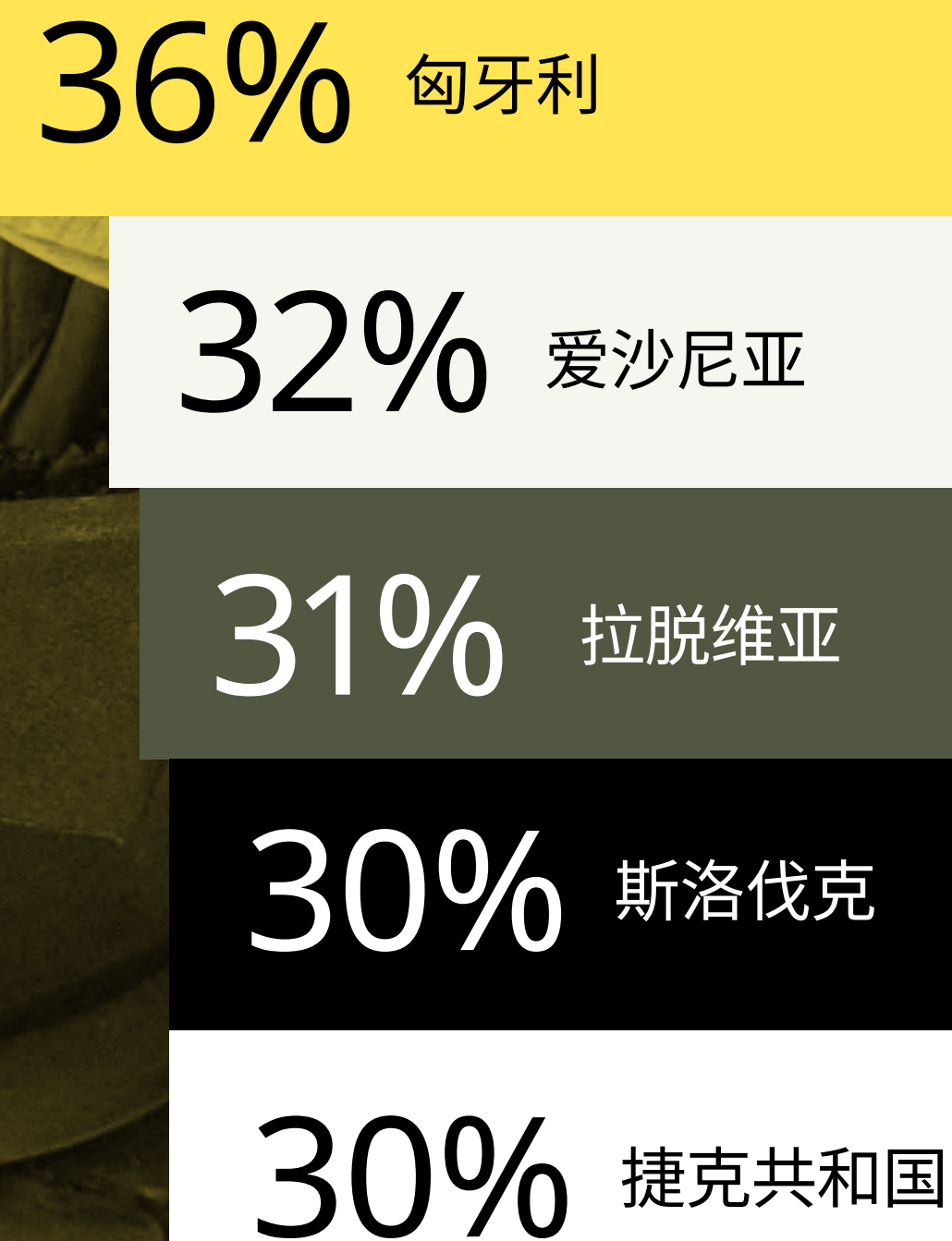
34%
的人养了宠物

32%
的人家里有不到
18岁的孩子





最多人认为出色处理家务是让他们在家中获得自豪感和进步的主要因素之一的5个国家/地区



无论是在家工作、清洁整理或是实现目标，我们在居家生活里要做的事情很多。

平衡远程办公

疫情最严重的时候，居家办公呈爆炸式增长；时至今日，这已成为人们的一种生活方式。24%的人表示他们有时会在家工作。曾经的新常态现在已成为一种常态。在家里布置办公区，并设法保持井井有条和专注，这已成为人们的日常现实。

整洁很关键

虽然保持家居整洁常被人们视为一件苦差事，但它的确能为我们带来好处。多达40%的人认为拥有一个整洁的家有助于他们感到满足和自在。整洁的家能带给人们成就感和平静感，让辛勤的工作变得值得。

感觉富有成效

在2023年，在家中富有成效不仅仅是指保持家居整洁，还包括实现有意义的目标和获得成就感。这是指从事爱好活动、进行家居翻新装修、工作、学习和照顾亲人。在家中获得进步感对于个人和职业发展至关重要。

- 56%的人计划在未来两年内搬家或翻新家居
- 22%的人在辅导孩子/孙子学习时获得自豪感和进步
- 20%的人会因为花时间在爱好或兴趣上而获得自豪感和进步

最多人认为理想的家应该能让他们放松和休息的5个国家/地区

芬兰
59%

韩国
58%

塞尔维亚
57%

新加坡
53%

日本
52%

从想办法放松、享受午睡到推迟做烦人的家务，我们希望居家生活能够帮助我们放松和恢复。

放松一下

在2023年，面对混乱喧嚣的世界，拥有可以放松的空间对居家生活而言是重中之重。43%的人赞同这一看法。家应成为我们放松享受的避风港。“少做”有助于呵护感的需求得到满足，帮助我们从外面世界的喧嚣中抽身而出。随着年龄的增长，人们在家放松的愿望也会增加。Z世代中只有34%的人提及这一点，而X世代和婴儿潮一代的这一比例则为48-49%。

整理不一定令人满足

虽然整洁的家居会带来成就感和掌控感，但整理家居的行为本身可能会带来压力，另外不整理家居时还会带来内疚感。21%的人认为，永远做不完的家务阻碍他们在居家生活中获得掌控感。未完成的待办事项清单会令人心中产生一种挥之不去的内疚感，并往往会导致家庭内部分歧。

在做家务方面还存在性别分歧。34%的女性表示，她们比同住的人分担更多的家务。只有14%的男性表示他们要做更多的家务。

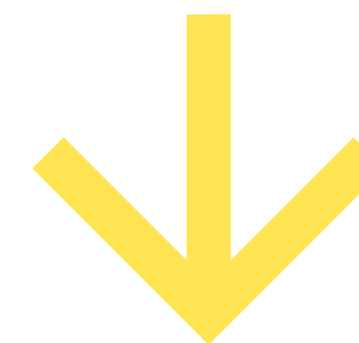
享受优质睡眠

对于大多数人来说，睡个好觉或午睡是改善居家生活的关键因素。超过20%的人表示午睡是最能给他们的居家生活带来快乐的因素之一。对于亚洲地区的居民，这一比例上升到29%。

良好的睡眠取决于营造良好的基本条件，包括注意温度、光线和舒适度。

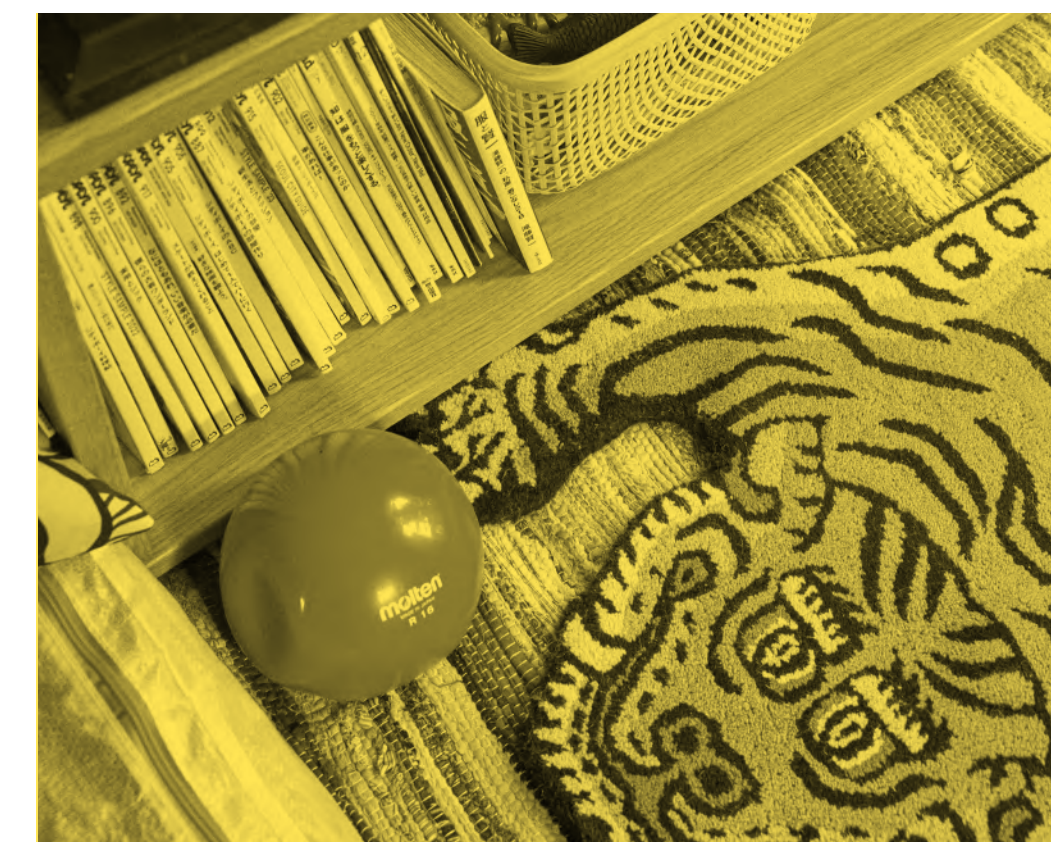
“少做”有助于呵护感的需求得到满足，帮助我们从外面世界的喧嚣中抽身而出。

做



得到满足的需求

呵护感
愉悦感
掌控感



迎合感官需求

“少做”和放松的一个重要方面是在居家生活中的感官感受。创造舒适的空间意味着满足感官享受的需求。思考你的家居空间与你的感官之间的互动。

→ 触觉

14%的人从控制家居温度中获得舒适感。恰到好处的温度很重要。

→ 嗅觉

对18%的人来说，愉悦宜人的气味必不可少。我们希望自己的家气味宜人——可以是清新的微风、柴火的香气或者是蜡烛或香袋散发的独特香气。我们可以通过增加或减少令人愉悦的气味，控制感官刺激的强度。

→ 听觉

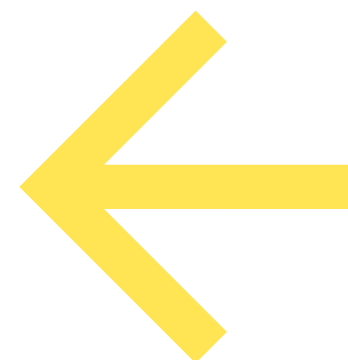
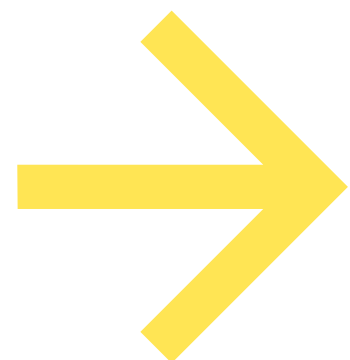
对于25%的人来说，安静的环境非常重要。我们希望邻居和外界的噪音尽量减少。19%的人喜欢在家用音乐来营造合适的氛围。

→ 味觉

最后，多达34%的人表示，在家下厨/吃饭是让他们感到最满足的事情之一。在充满挑战的一天中，吃一顿家常菜对人们来说是一种享受。另外，这也会令人想起童年回忆。

总结

我们对自己的生活空间抱有很高的期望。我们希望家能为我们提供一个舒适、安全和充满呵护感的环境。然而，我们仍然需要在这里追求我们的梦想和目标。要在多做和少做之间找到适当的平衡，关键在于了解怎样才能让你感觉舒适自如。



开启一夜好眠的关键因素

31%
的人需要有合适的温度

28%
的人需要完全黑暗的环境

28%
的人需要拥有喜欢的枕头

对于有的人来说，起床很困难！

20%
的人會不止一次按掉闹钟



多做

忙起来还是
放松一下？

少做

宜家可以如何帮助大众更好地享受自己的热爱之事，或令生活更轻松自在呢？

高效工作，好好生活

我们相信努力工作很重要，但是要舒适地工作，并获得适当的支持。以舒适触感营造放松的氛围很重要，可以是铺上柔软的地毯，带给双脚舒服的体验，或者用一条温暖的披肩来裹住自己，这样做有助于保持家的温馨感觉，避免让家彻底变成一间办公室。建议将工作区与生活区分开，以便你在一天工作结束时可以将工作区遮挡起来或隔离开。

整洁空间，快乐天地

每天完成一些小任务，体验个中乐趣，使家务清单看起来不那么令人生畏。譬如，你可以将一些简单的家务融入日常活动中。一只手刷牙，另一只手擦浴室的台面？这是完全可行的。或者，把清洁日变成全家人的游戏？这不失为一个好主意！这样每个人都能参与其中。祝你清洁愉快！



在宜家看来，如何能更轻松地放松休息呢？

重设你的睡前习惯

对许多人来说，要睡个好觉往往需要有合适的条件。清新的空气，触感凉爽的床单以及个人喜欢的枕头，让头部舒适地枕在上面。此外，厚重的被子能带给你一种安全和温暖的感觉。周围环境要漆黑一片，寂静无声。对一些人来说，睡眠也是一门讲究的艺术。

舒缓感官

长绒地毯的柔软触感，茉莉花香烛的清新香气，收藏列表里挚爱的音乐旋律，或者慢悠悠地烹煮一餐家常菜，回味童年的味道。一个充满呵护感和令人放松的家能够照顾到所有感官的需求。

Daisuke

日本东京



24岁的Daisuke Hayashi独自居住在东京一间舒适的单间公寓里。他从长野县搬到这里，在当地一家广告公司工作。他是一位复古服装和植物收藏家，平时利用空闲时间以自己的家为背景，在社交媒体上塑造着一个充满活力的网络形象。



对 Daisuke Hayashi来说，他所居住的单间公寓是他想象力的延伸，也是他个人风格的体现。在这个紧凑的空间里，他不只是简单地添置家具，而是将每一寸空间都变成自己的个性展示。他用装满衣服的宜家PÄRKLA 派克拉 袋子搭建了一张临时沙发；将自己收藏的球衣像画作一样，用来装饰墙面；而他所收藏的大量帽子，则成为了他的家居装饰品。

他说：“对我而言，家是一个表达自我的地方，用来展示我的个性和兴趣。我可以按照自己的想法，随心所欲地布置我的家。”



Daisuke收藏的花瓶和碗

他家面积只有29平方米，这也促使他学会如何在有限的空间创造更多的可能性。他自称为时尚收藏家，刚搬进来时还带了大量的复古服装、鞋子和杂志，显然，这些物品对这个空间来说是一个不小的挑战。所以，他必须发挥创意。



Daisuke的玉米棒
造型凳子

Daisuke的家不仅仅是他放松和发挥创意的地方，也是他构思灵感，为他的社交媒体账号创作内容的工作室。他的单间公寓布置对于他所塑造的网上形象起着重要作用。除了在这个空间里展示他的收藏品外，他还有意识地增添自然气息。他创造了一个植物群落，这样他每天回家都能投入自然的怀抱。

他解释道：“我将客厅的工作区和休闲区分隔开来，更方便我在这里创作内容。通过有意识的区域划分，我可以更好地控制拍摄的照片或视频内容，确保画面集中于某个区域或以特定方式呈现出来。”

“对我来说，干净整洁的家最有助于我放松。在某种程度上，我家的状态反映了我的精神状态，折射出我的内心世界。”



Daisuke的
收藏体现了
他别具个性的
审美



Daisuke的厨房经过精心设计，以适合他紧凑的生活空间



Daisuke甚至在木板上种植了一株植物

除了创意的空间规划，他还表示，家里有三个需求对他来说必不可少，分别是舒适感、归属感和愉悦感。客厅区域的功能性让他获得了舒适感，尽管空间狭小，但一切都能有条不紊地运转。而拥有一个能够真实展示自我的家提升了他的归属感。当他精力充沛、充满灵感地开始和结束每一天时，他能获得愉悦感。之所以能获得这种感觉，与他保持家居井井有条息息相关。

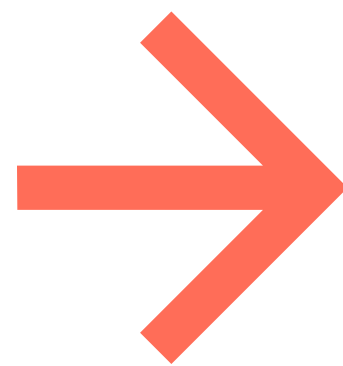
他表示：“对我来说，干净整洁的家最有助于我放松。在某种程度上，我家的状态反映了我的精神状态，折射出我的内心世界。”

对于他的收藏爱好，Daisuke有点难以抉择。尽管他非常希望能保持这种爱好，并继续丰富自己的收藏，但他明白，他现在拥有的空间已经满满当当。他渴望有一天能有一个更大的家，同时在收藏更多心爱物品或衣物之前，他必须花更多心思去认真衡量。■

02 共处和 隐私

共处





家是我们招待他人的地方，也是我们逃离外界的地方。家就像是一个位于社区中心的避风港。然而，共处的喜悦和温暖也会给隐私和个人空间带来压力。

敞开家门还是请勿打扰？

在人口快速增长的世界中，人们面临着平衡共处和隐私的挑战。家的边界正在发生变化。在2009年之前，大多数人都生活在农村地区。如今，世界上约有55%的人口居住在城镇¹。越来越多人面临生活空间缩小的问题，并需要寻找创新的解决方案，以充分利用他们有限的生活空间。

家庭人员的构成也在不断变化。例如，自1971年以来，美国多代同堂家庭的人数翻了两番，到2021年3月，这一数字达到了5970万，相当于18%的美国人口²。

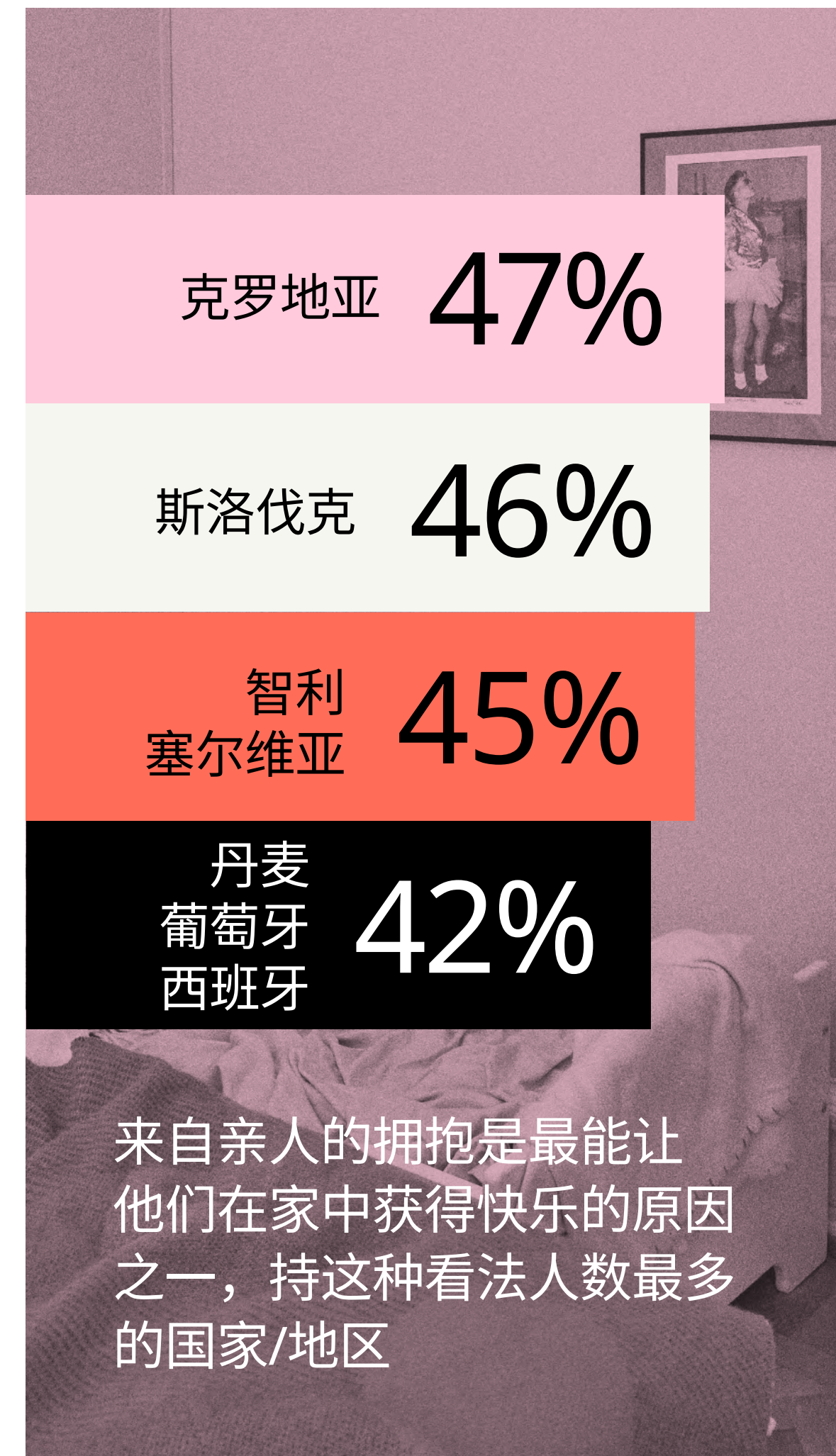
即使获得了隐私空间，但无处不在的科技也意味着人们很难真正断联。随着越来越多人搬到城市，并生活在更拥挤、更狭小的空间里，解决共处和隐私的矛盾对于人们享受更美好的居家生活变得更加重要。



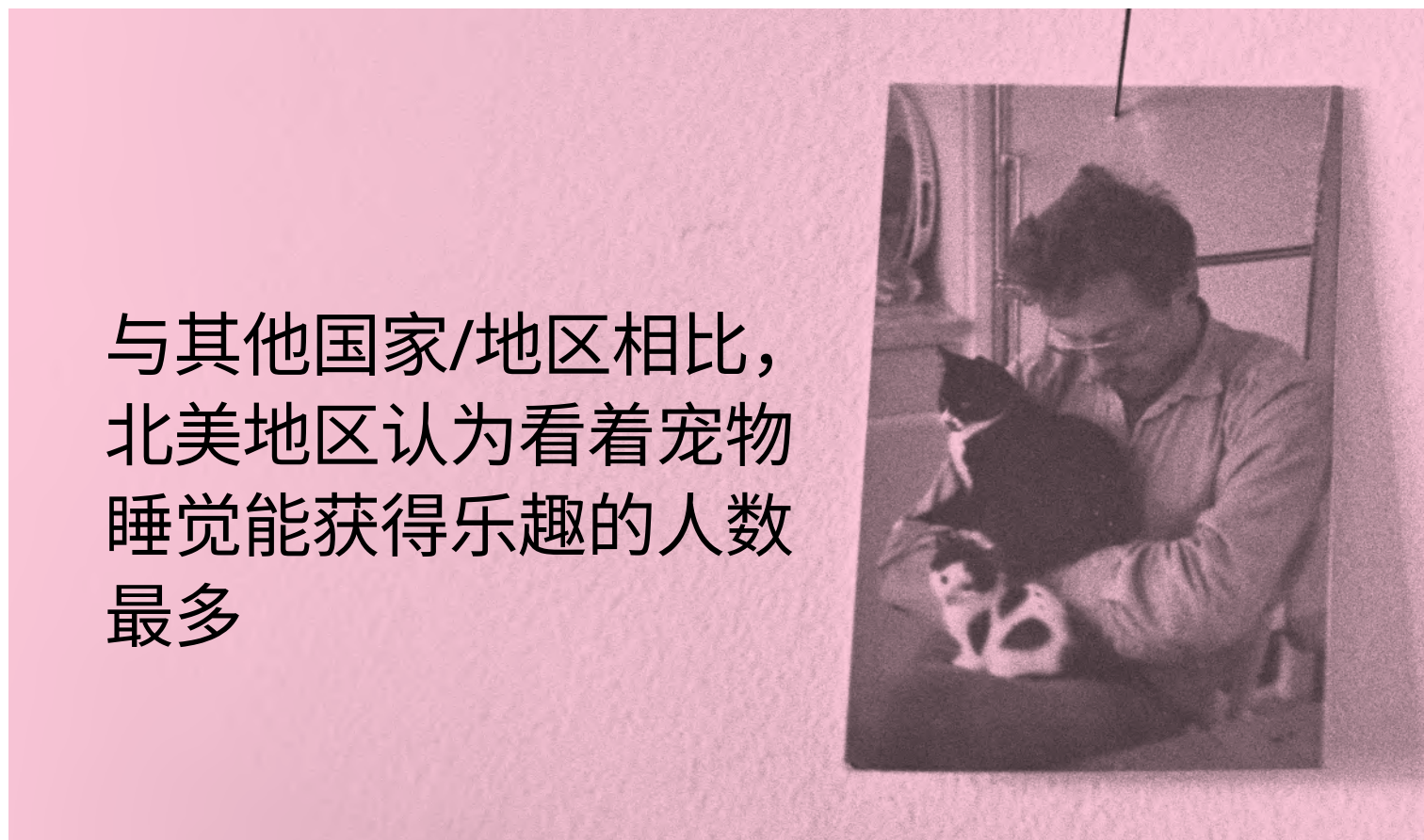
无论是与家人共处，或是与外面社区的成员相处，共处都是人们获得归属感、愉悦感和安全感的重要来源。

共处的重要性

共处对于身心健康很重要。这是因为，通过与我们关心和熟悉的人相处，我们可以获得安全感和归属感。35%的人认为，来自亲人的拥抱能让他们在家中获得快乐和满足；33%的人表示，和朋友一起说笑是共处时最美妙的事情之一。



1. 联合国: un.org/en/un75/shifting-demographics
2. 皮尤研究中心, 2022



拥有

隐私

↓

得到满足的需求
舒适感
掌控感
愉悦感



远离世界的安全港湾

人们对于家庭安全的概念在不断演变。这不再仅限于门锁、栏杆和大门等物理安全设施，而是越来越多地与人际关系联系在一起。心理健康也可以像一道上锁的门一样，带给人们安全感。

- 31%的人认为与我们同住的人有助于我们获得安全感
- 22%的人表示，有人在我们身边睡觉时我们能睡得更好
- 17%的人认为，牢固的门锁和窗户栏杆等物理安全设施最能让我们获得安全感

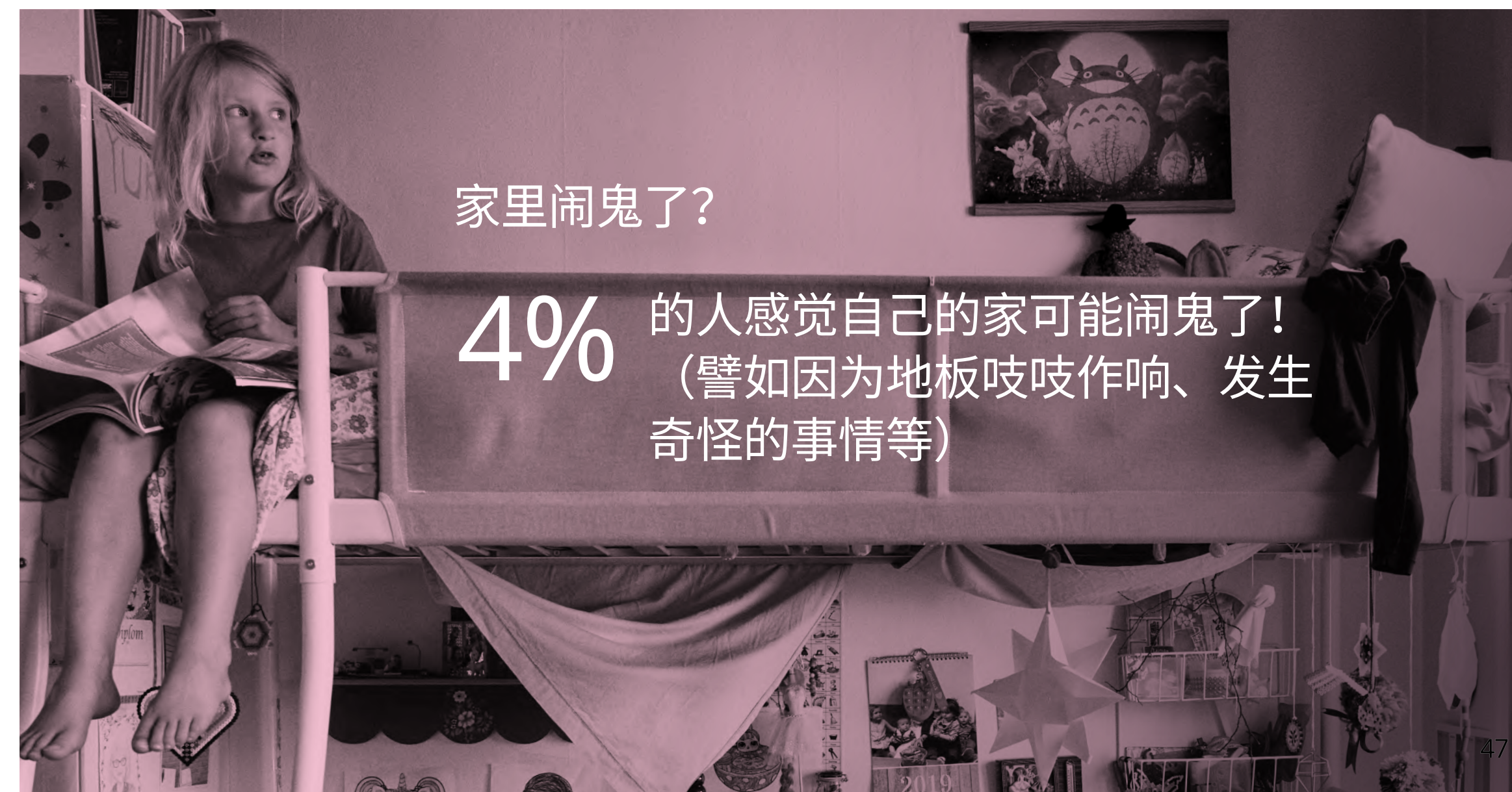
社区归属感

归属感不仅限于我们家里的人，更超越家的四面墙之外，延伸到我们的邻居和整个社区。事实上，21%的人因为与社区成员持相同的价值观而获得归属感。只有11%的人认为归属感源于年龄相仿。

2023年，25%的独居者通过与邻居聊天获得归属感。对于生活在大家庭的人来说，这一比例有所下降。认为能够向邻居寻求帮助很重要的人中：

- 30%的人生活在农村地区
- 22%的人生活在城市

虽然与他人共处很重要，但拥有自己的空间也同样重要。隐私为我们提供了自我表达和自由的平台。它对于我们获得舒适感、掌控感以及愉悦感均有着重要作用。





25%

的人花时间独处来提升身心健康

26%

的人通过自己的伴侣/孩子相处来提升身心健康

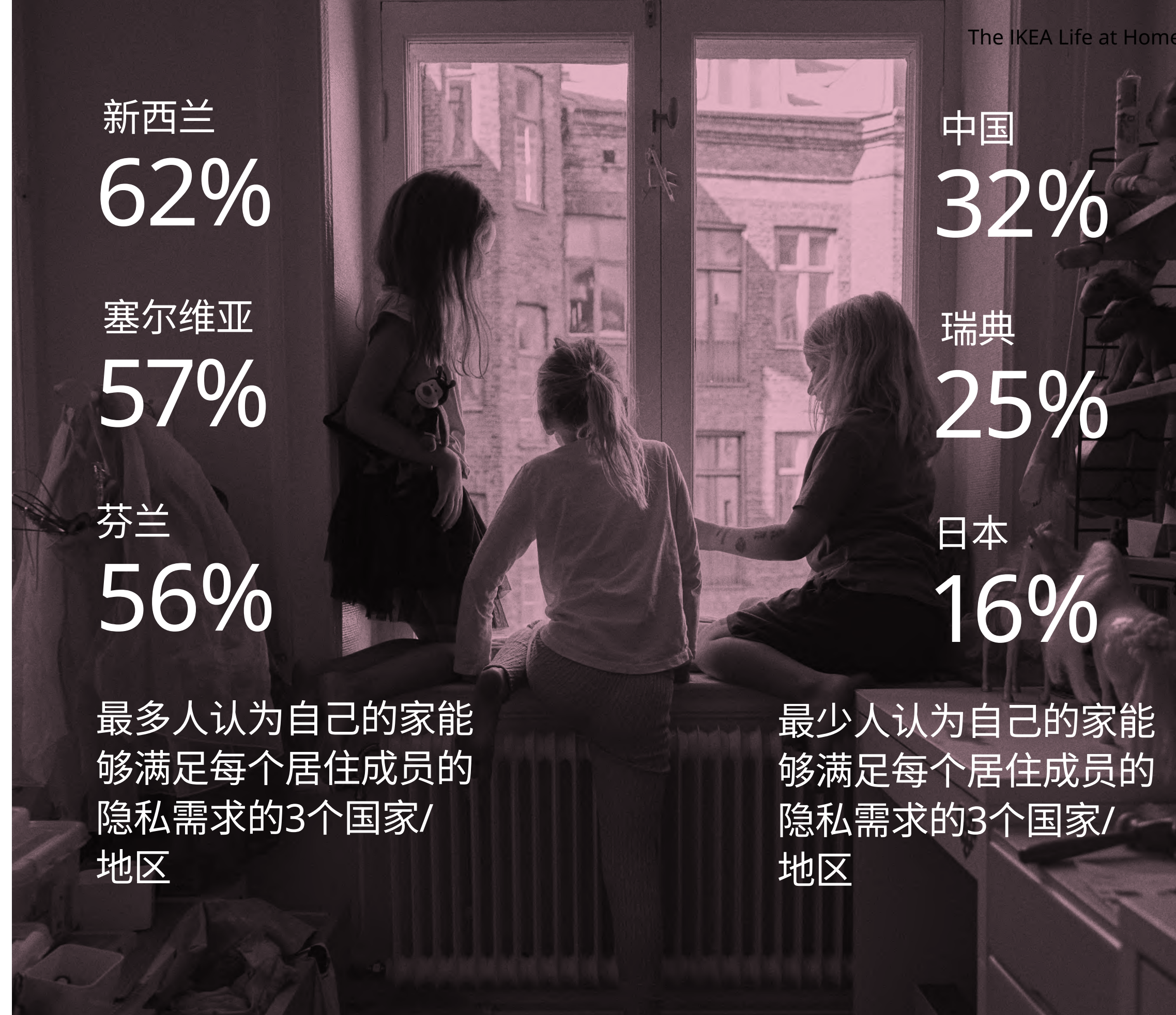
有些事情还是比较适合独处时做

从光着身子走来走去到安静地坐着思考，隐私是许多人在生活中渴望获得的需求。2023年，人们希望获得的隐私以及实际获得的隐私之间，差距正在扩大。只有45%的人认为自己的家能够满足每个居住成员的隐私需求。

- 30%的人会在周围没人的时候唱歌或跳舞
- 23%的人会在家里光着身子走来走去
- 33%的人表示，拥有适当的隐私是他们保持满足和自在最重要的因素之一。

获取隐私

隐私有助于人们获得掌控感。同居的人数越多，或者我们对同居的人了解得越少，就越难获得隐私感。



新西兰
62%

塞尔维亚
57%

芬兰
56%

最多人认为自己的家能够满足每个居住成员的隐私需求的3个国家/地区

中国
32%

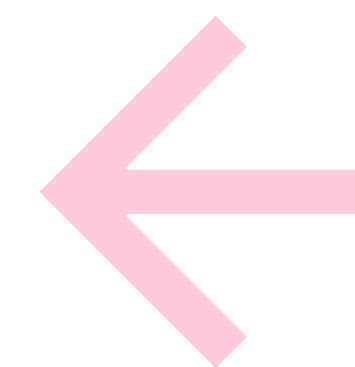
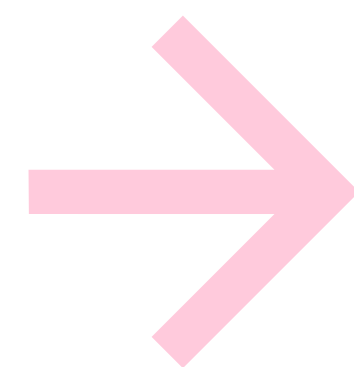
瑞典
25%

日本
16%

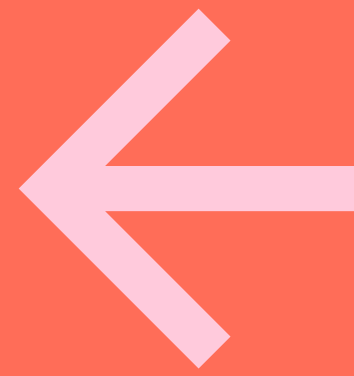
最少人认为自己的家能够满足每个居住成员的隐私需求的3个国家/地区

总结

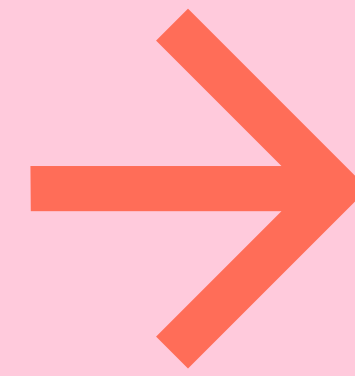
在共处和隐私之间找到平衡绝非易事。因为家为我们提供精神上的安全感，隔绝外界的喧嚣，但这两者互为补充，我们不能顾此失彼。在日益拥挤的世界，共处有助于加强归属感这一重要纽带。要实现共处与隐私的合理平衡，就需要了解需求，同时设定边界。



共处



敞开家门
还是请勿打扰？



隐私

在宜家看来，我们如何能满足社交方面的需求？

如何共处

每天抽出时间，与家人朋友一起享受美好时光。展开伸缩型的餐桌，把堆放在角落的凳子摆出来，将桌布熨烫平整，用音乐和灯光营造氛围。每隔一段时间在家里招待客人，以平衡平时珍贵的独处时刻。

从陌生人到朋友

认识与我们一墙之隔的邻居对于我们在共同生活的社区获得安全感有着极大的影响。既然如此，快与你的邻居相互认识一下吧！每个人用便携式食物盒带上一些食物。在花园里铺上毯子，开始愉快的聚会。舒缓的音乐和聊天时的欢声笑语，或是花园里的闪烁灯光与家常菜肴的诱人香气，这些都能大大激发人们的归属感。



在宜家看来，我们如何能轻松获得隐私？

边界很重要

要获得隐私，关键在于在有需要的时候，我们能在自己的空间里获得安全和保护。只需拉上窗户的遮光窗帘，就能隔绝家以外的世界，远离喧嚣，享受你渴望的独处时光。

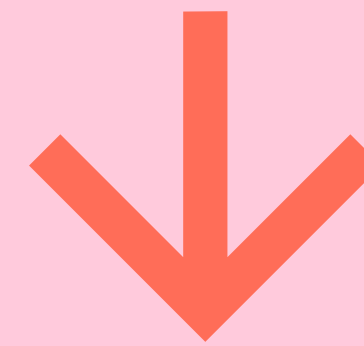
在共享空间创造个人天地

营造独立的物理空间，与周围环境隔离开来，这是与他人一起生活时享受独处时光的好方法。摆放一张你喜欢的扶手椅，使用天花板轨道安装隔板或帘子，在家中分隔出一个单独的角落。

腾出空间作为每个人的爱好角。这样，你们就能在同一个空间内独自做自己的事情。生活在同一屋檐下，又各有天地。

Erika和Lena

瑞典马尔默



Erika和她的家人有两个家：一个是位于马尔默的集体公寓，另一个是位于20分钟路程外的乡村小屋。在城市的家里，他们与另一个家庭一起生活，在这里创造社区感和与他人的联系；而在乡村的家里，他们则可以尽情放松，享受隐私。



这对双胞胎邀请了朋友到家一起玩耍

在 Erika和Lena位于马尔默市中心的家，客人踏进门时可能会以为自己不小心走进了一家幼儿园的门厅。宽敞的门厅摆满了色彩鲜艳的服装，按照不同季节分门别类，收纳在独立的储物单元中。每一个储物单元上标记了彩色的手写名牌。冬季用品的搁架上摆放着所有围巾、手套和帽子，而夏季用品的搁架上则放着太阳镜和棒球帽。在某种程度上，这间集体公

寓里的生活规划与孩子学校里整齐有序的环境不谋而合。带着七岁的双胞胎和另一个家庭住在同一个家，这意味着需要将公共空间与私人空间隔开。一切要清晰明确，确保她们所谓的“大家庭”里的所有成员都觉得自己能够拥有专属的空间。这也解释了为什么她们的家里到处都是各种清单和用颜色标记的时间表。所有这些细节都有助于她们在这个需要满足不同需求和个性的空间里维持秩序。

“对于集体生活，我们学到最重要的规则就是，必须保持沟通。每个人都必须诚实地表达自己的需求，然后兼顾各人的需求，制定计划。关键在于要坚持执行计划。这是建立信任的方式，而信任很重要。”



餐桌是大家一起画画上色、学习和用餐的中心

夏天的时候，这对夫妇和她们的孩子会前往城外的小乡村，在那里，她们有一间避暑小木屋和面积广阔的花园。她们的生活节奏也会随之发生变化。每天，她们需要花更多时间在上班和上学的路上。然而，在一天结束时她们可以回到宁静、自然的环境里，尽情发挥创意与放松休息。这些是她们在城市生活中难以实现的。另外，她们还获得了隐私，因为这间小木屋只属于她们——虽然与她们在城市公寓里同居的另一家人就住在隔壁的房子！



在乡村小屋生活时，
孩子们喜欢到户外活动

对于有的人来说，在集体公寓里的生活似乎让人不知所措，但对于Erika和Lena来说，这一直都是她们想要的生活。越多人住在同一屋檐下，不仅意味着有越多人可以分担家务，随时找到人陪伴，而且还能接触多样化的生活方式，获得新鲜的体验。



墙壁为满足一家人的不同兴趣提供了充足的储物空间

Lena表示：“对我来说，集体生活有利有弊。“我喜欢和他人共处，并从他们那里了解新的观点，这样有助于我保持开放的心态。但另一方面，这意味着你需要为自己的需求进行谈判。这可能是一件很困难和累人的事情，但总的来说，我依然觉得利大于弊。而且，其实这样你反而能更好地关注自己。”和家人以外的人一起住时，难免会存

在隐私的问题。保持坦诚沟通，包括一些敏感话题的沟通，这是集体生活的一部分。为所有人创造一个可尽情表达所有情绪的空间，这样，无论是刚刚与伴侣发生争执，或是度过了糟糕的一天后，每个人都依然感觉可以做真实的自己。■

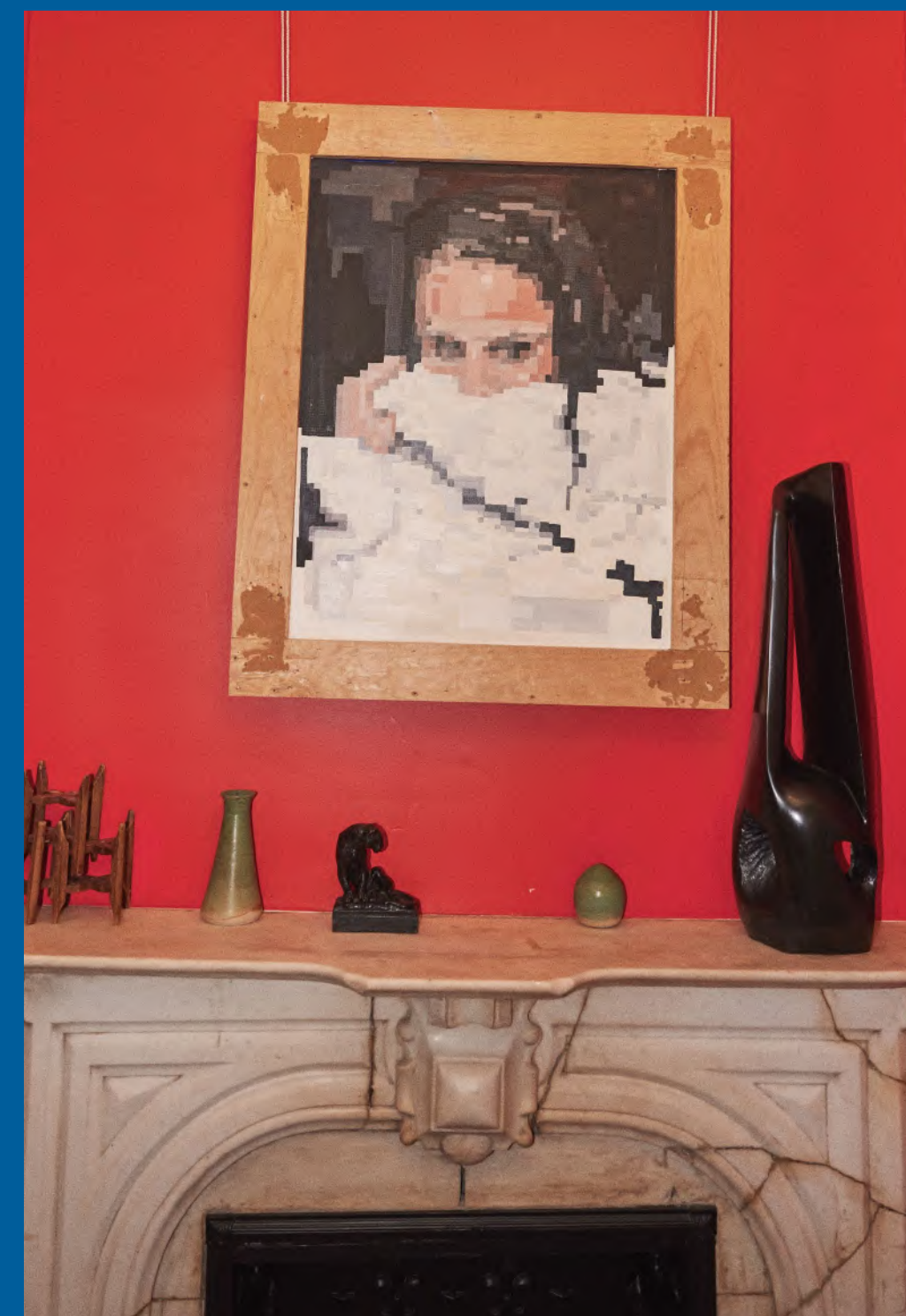


客厅提供了孩子投入爱好活动的空间

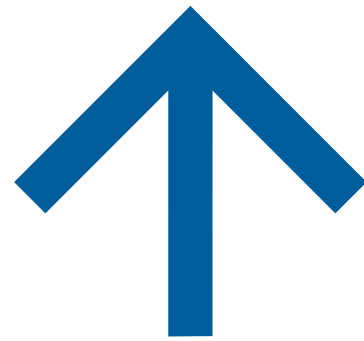
03

趣 味

追求生活品质和 量入为出



健康和可持续的生活不仅对地球来说很重要，对个人的日常生活也至关重要。我们都渴望在不超出预算的情况下追求更好的生活品质。在过去的10年里，对于“良好生活品质”的定义已扩大到包括健康、幸福感和可持续发展。与此同时，许多人在经济上面临着越来越大的压力。



零浪费还是零支出？

追求生活品质包括能够支持健康饮食、身心健康和可持续发展的生活方式。然而，许多家庭将追求生活品质等同于提高收入。

量入为出的重点是可负担性。不断上涨的生活成本可能会阻碍人们实现健康和可持续生活的期待。75%的人认为环保产品在过去12个月中变得更加昂贵¹。另外，人们的安全感、掌控感和舒适感的需求也受到了影响。

追求生活品质或量入为出之间的矛盾令人们感觉必须在两者之间取舍。48%的人认为，采取措施来缓解气候变化问题的成本太高²。

然而，追求平衡的居家生活并不总是意味着花费巨额开支。采取“返璞归真”的方法来提升健康、可持续发展和节约地球资源可能是实现和谐生活的关键。



量入为出的重点是可负担性。不断上涨的生活成本可能会阻碍人们实现健康和可持续生活的期待。

追求 生活

得到满足的需求
呵护感
期待感

良好的生活品质和可持续生活密不可分，我们的家可以帮助我们实现这两点。

关爱地球 - 改善家居

追求生活品质是在个人身心健康与地球健康之间的平衡。我们的研究表明，这两者之间相互促进。72%认为家有助于他们过上可持续生活的人同时也对他们目前的居家生活感到满意。

大自然也发挥着重要的作用。超过20%的人认为亲近大自然能让自己感到满足和自在。



改善心理健康的
不同方法

33%

的人认为睡眠
很重要

18%

的Z世代认为
游戏很重要

20%

的人认为拥有
绿化空间很重要

11%

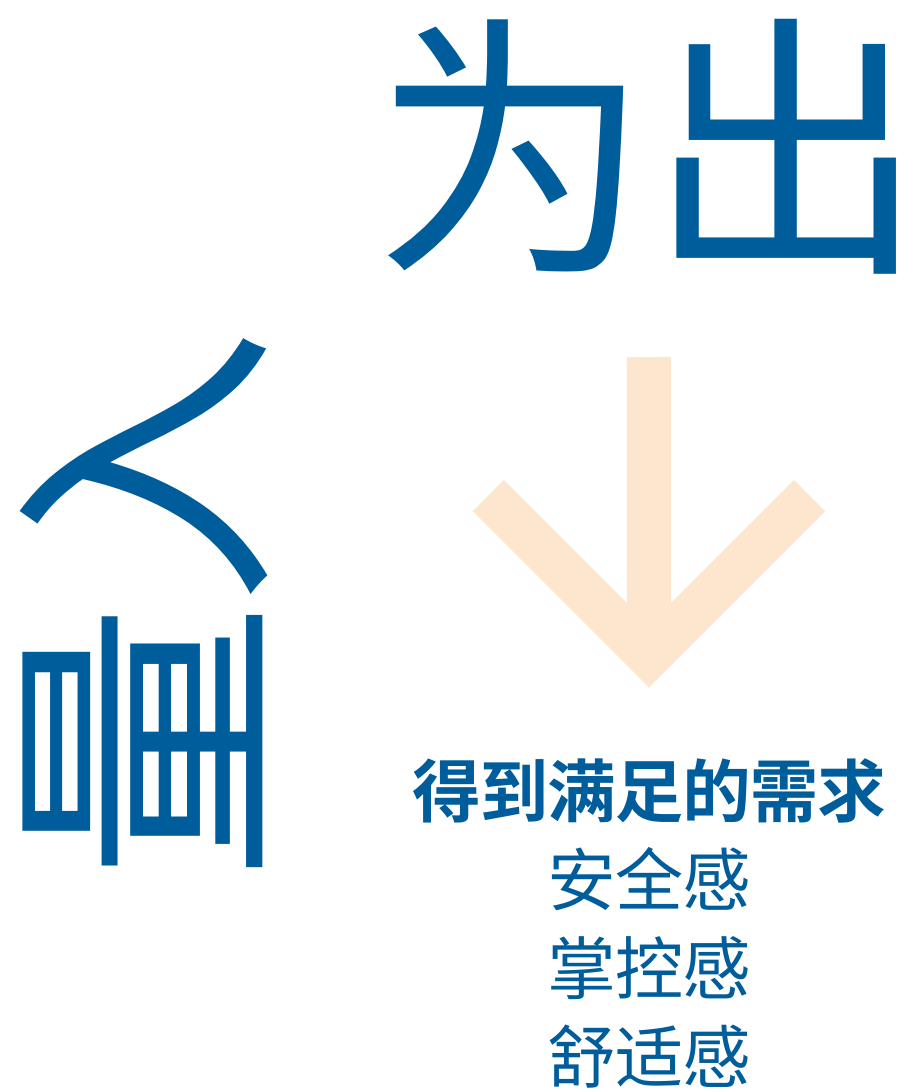
的女性认为自我关怀
很重要，而男性的这一
比例为6%

28%

的人觉得与周围的人
保持良好的人际关系
很重要

关爱地球 - 改善健康

可持续生活有益于身心健康。全球疫情带来的好处之一可能是提醒了人们身体健康和保持活跃的重要性。近18%的人认为锻炼有助于他们在家中保持健康；30%的人表示，理想的家必须能提升他们的身体或精神健康。家在促进身心健康方面发挥着举足轻重的作用。



在经济拮据的时候，应确保大众能够负担得起健康和可持续的生活。

我负担得起吗？

对于一些人来说，在追求更好的居家生活品质时，他们面临的主要挑战是家庭预算和生活费用的负担。26%的人因经济拮据导致他们在家中无法获得掌控感。对于低收入人群，这一比例上升到30%。可负担得起的生活是当务之急，而许多人认为可持续的产品和服务往往具有溢价。那些实

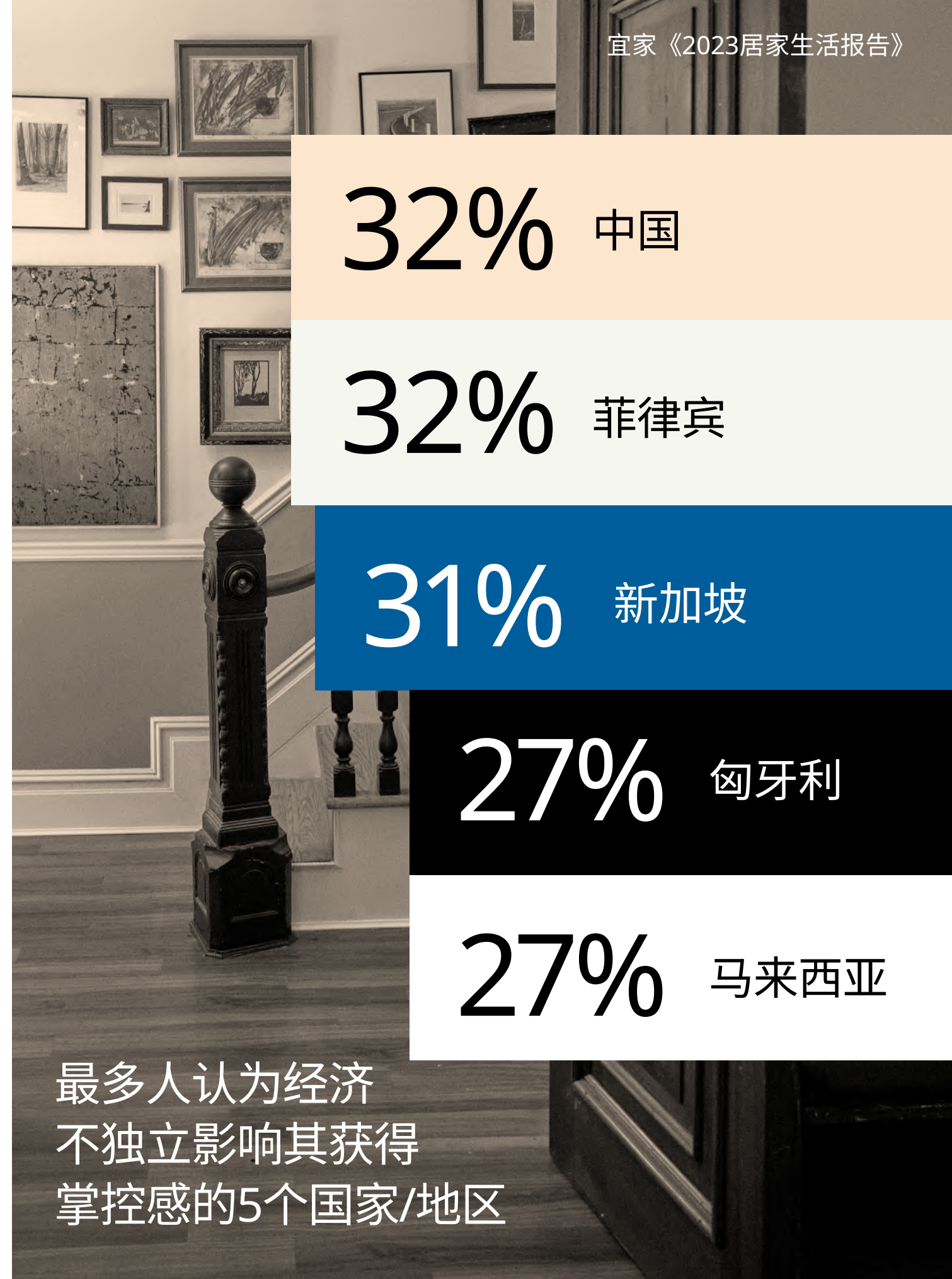
现可持续生活的人往往本身是有房者。同样，高收入人群和低收入人群之间的健康差距也越来越大。

返璞归真

追求更好的生活品质不一定要花费太多。返璞归真促使人们以简单、具有成本效益的方法来改善生活质量。同时，这有助于爱护人类健康，保护我们的地球，这也是许多人已经在追求的理想。19%的人表示，理想的家能帮助我们在食物和能源方面更加自给自足。即使是在家中感受大自然这么简单的行为也能带来很大的好处。20%的人表示拥有绿色空间对心理健康很重要。

返璞归真的生活方式转变可实现更健康、更可负担得起、更可持续的生活

- 拥有户外空间
- 在家烹饪价格实惠的本地时令食材
- 减少食物浪费
- 偶尔或完全吃素或纯素食
- 购买二手物品
- 避免使用塑料
- 在家社交而不是外出

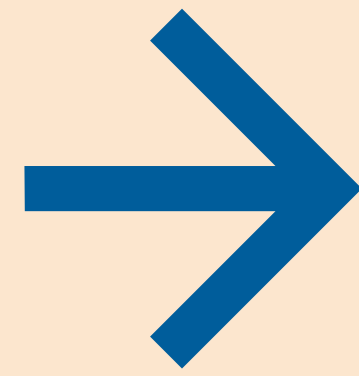


最多人认为经济不独立影响其获得掌控感的5个国家/地区

总结

追求生活品质是指过上健康和可持续的生活。这两者本质上相互联系。返璞归真有助于我们更容易在家中实现这一目标，同时避免超出预算。

追求生活品质

零浪费还是
零支出?

量入为出

在宜家看来，我们如何打造更健康、更可持续的解决方案？

与自然共存

我们热衷于引领可持续的解决方案和实践。没有花园？没问题。很多时候，我们的家并非为绿色生活而设计。但只要稍作调整，我们就可以向绿色生活迈出第一步。在室内摆放绿色植物会给我们对家的看法和我们内心的感受带来巨大的影响。它们能让我们更亲近自然，同时净化我们呼吸的空气，从而提升我们的身心健康。

从小事做起

通过改变一些简单的习惯，你和地球都能受益。在日常生活中多选择素食或纯素菜肴。离开房间时随手关灯。设立垃圾分类站。改用可重复使用的产品，例如竹制吸管、充电电池、环保购物袋和玻璃食品容器。相信我们，小改变也能发挥大作用。



宜家如何与大众站在一起？

返璞归真

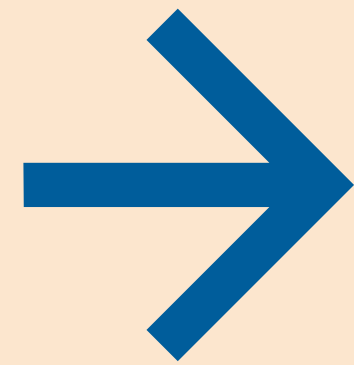
宜家正努力以更可持续的方式经营业务，与此同时，我们还通过开发产品和服务，帮助人们减少对地球的影响。我们希望通过激励和帮助人们作出更可持续的行为，使可持续的健康生活成为一种常态。我们开发产品帮助人们过上更可持续的生活，分享有关提高能源和用水效率、最大限度地减少浪费以及多吃植物基食物的技巧。我们致力于推出负担得起的资源 and 节能产品，包括素热狗、植物蛋白素肉丸、可重复使用的水瓶和充电电池，帮助大众打造更可持续的家。

Jarret和Dan

纽约布鲁克林



Jarret讲述他们如何打造这个美丽的家



2005年，Jarret和Dan在布鲁克林一个破败的街区购买了一栋4层楼的老房子。但在之后的几年里，由于Dan患上了严重的疾病，他们不得不将这栋原本作为他们梦想家园的棕石建筑改造成一个多功能空间，以维持财务稳定，同时提供健康的环境。

这是一栋没有门窗的废弃房子，Dan和Jarret以实惠的价格买下了这栋房子。Jarret是一位在夏威夷出生和长大的室内设计师。“我们原来打算利用两个人的收入，慢慢翻新它，改造成我们自己的家。但Dan的病打乱了我们原本的计划。我们不得不彻底改变计划。”

Dan以前是一名消防员，在911事件后曾自愿参与世贸中心的救援工作，由于接触了有毒化学物质，导致他患上脑肿瘤并造成了复杂



Jarret的家庭办公室收藏了大量艺术收藏品

的神经损伤。从那时起，他便深受严重丛集性头痛的困扰，对很多环境因素非常敏感，例如大气压力的变化。因为健康问题，他一年中有六个月要离开纽约，搬到夏威夷生活。在那里，Jarret以前的校友就成为了他的临时家人。



他们当初购买这栋棕石建筑时，房子并没有门窗

巨额的医疗费用以及疾病带来的恐惧改变了Jarret和Dan的生活轨迹。在应对这些困难的过程中，他们找到了一个以家为中心的解决方案。他们没有按照原来的计划翻新整栋建筑，而是决定改造四层楼中的两层楼，用作维持生计的收入来源。

Dan最近开始尝试陶瓷、干花插花和其他促进康复的创意活动。Jarret善于发现那些被其他人忽略的珍贵艺术品，结合他独到

的眼光以及Dan近期的爱好，他们将一楼改造成了Airbnb上的一个热门设计空间。并凭借其独特的设计，获得了《Architectural Digest》（建筑文摘）杂志的报道。

二楼长期出租，而Dan和Jarret则住在目前正在装修的地下室和其他楼层，Jarret还在顶层经营着一家国际室内设计公司并管理他们共同的物业。

从一开始，健康对他们的家来说就是重中之重。Jarret受季节性情感障碍的困扰，需要阳光来避免嗜睡和抑郁Dan的身体健康也需要依靠一系列的环境改造。为此，他们选择了低挥发性有机化合物含量（低VOC）的墙壁涂料以及乙烯基地板。这两种材料都几乎不会释放挥发物。此外，他们全屋都没有使用地毯，因为纤维会影响他呼吸。在照明方面，除了考虑装饰性，他们还精心安装了具有一定温度和颜色的灯，以模仿太阳光。



成卷的织物样品从Jarret办公室的一个角落伸出来

“说到底，无论是对我们的客户，或是对我和Dan来说，在我们的家中，健康都是不可妥协的因素。健康是无可替代的。一旦失去健康，即使要花光所有的钱，你也会努力把它找回来。”



艺术品和其他收藏品
留在Jarret正在翻新的
卧室里

Jarret表示：“在设计这所房子的过程中，我们发现需要协调健康和经济方面的不同考量。但说到底，无论是对我们的客户，或是对我和Dan来说，在我们的家中，健康都是不可妥协的因素。健康是无可替代的。一旦失去健康，即使要花光所有的钱，你也会努力把它找回来。” ■



他们的客厅铺有木地板，摆放着箱子和亚洲风情的挂毯，别具独特的混搭风格

展望2030年

未来会怎样？宜家知道，未来充满很多不同的可能性，而我们都有机会可以有所作为，在未来尽可能满足人们居家生活方面的需求和梦想。实际上，72%的人认为拥有一个能够让他们保持积极乐观，并准备好迎接未来的家很重要，因此，畅想未来将是我们在当前创造更美好的居家生活的方式之一。

展望未来源于一个非常人性化的愿望，即通过制定计划，帮助我们成长，并做好准备以应对我们今后面临的不确定性。

因此，虽然我们无法预知未来，但我们可以为未来不同的可能性做好准备。宜家相信，通过一如既往地展望未来，我们可以做出应对，让前方的道路指向更乐观的结果。

我们对未来了解多少？

根据人们当前的生活轨迹，我们可以对我们共同的未来有一些确定的判断。一个艰难的现实是，前方的道路注定是坎坷的。我们知道，气候危机的规模和影响将继续扩大和加剧，影响生活的方方面面，包括人们对家的选址以及居家生活的方式。

我们将继续遭受疫情、冲突和金融危机等系统性冲击的影响。另外，我们认为，社会分裂可能会加深，继不平等和种族问题持续导致分裂的情况下，社会的连接纽带将被进一步削弱。在这种情况下，富人和穷人之间的差距很可能会进一步扩大。

尽管作出了各种设想，但未来仍然是无法预料的。未来的不确定性往往在不同的极端之间波动。我们对未来几年的构想与我们在多大程度上能有意识地朝着理想的未来前进有很大关系。但未来的可能性可以成为激发灵感的机会，并为我们提供了创造自己故事的空间。

不确定的事情：

- ➔ 社区归属感还是个人隐私？
- ➔ 自动科技还是人为操控？
- ➔ 新颖体验还是稳定不变？
- ➔ 主宰自然还是与自然和谐共处？

我们将围绕这些不确定性，分享未来居家生活的三种可能。我们相信，在这个动荡多变的世界中，以这些不确定性为启发的故事能为我们生动描绘家所扮演的理想角色。此外，这些未来设想也考虑了人们当前居家生活中面临的三种矛盾，我们在本报告中也对这些矛盾进行了深入探讨。

快进到2030年以及更远的未来，一起探索未来的居家生活！



AI生成图像

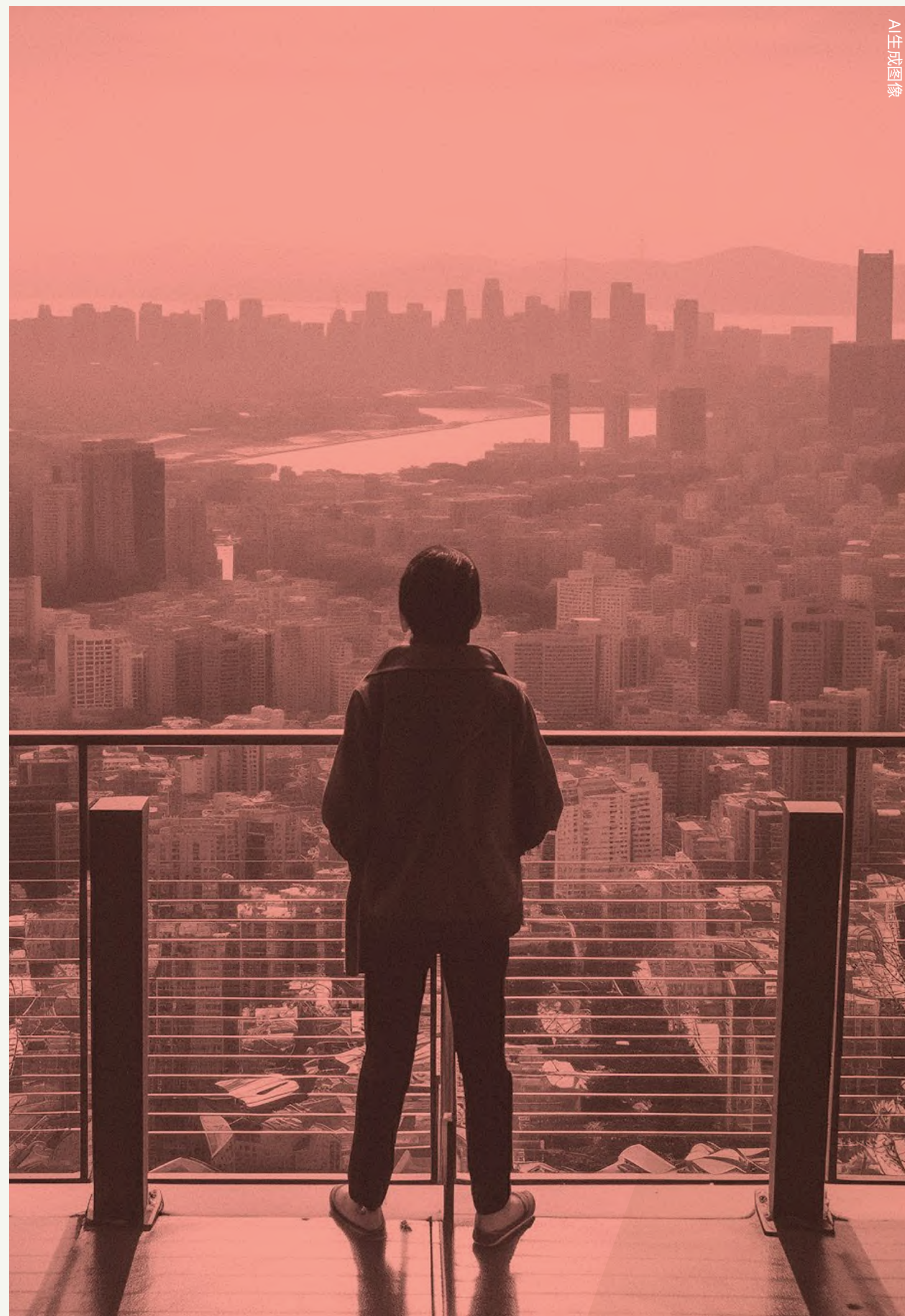
...及更远的未来

可能的未来 01

未来的世界将充满变动。生活方式变得短暂易变，可能是出于个人的选择也可能是出于环境的原因，但重点始终在于人们对更美好生活的热切追求。这种更美好的生活可能就在拐角处，也可能在更远的地方，也可能在其他维度的世界中。无论是哪种情况，人们将借助自己的家来成为更好的自己。人们将以高度个性化的理念来布置家居空间及进行居家活动。独立性以及能够对不断变化的环境做出应对的韧性变得不可或缺。对人们来说，不同的家成为他们获得成就感和愉悦感的不同空间，并在感觉不堪重负时，能用来放松和恢复内心的平静。令人欣慰的是，得益于个性化技术的发展，我们可以随时随地访问自己的家。

这种未来的居家生活将深深植根于科技之中，尤其是以个人进步、隐私和新颖体验为重点的科技。

请思考：想象一下，当人们拥有不止一个家，每天可以在这些家里提高个人的韧性并获得呵护，会怎么样？



AI生成图像

一起来认识Jin

由于气候报告建议人们暂时从低地疏散，Jin这个星期暂时住在首尔市中心一栋高层公寓的胶囊房间里。几天后，他将回到海边的房子，因为他想布置好他的家，准备举办毕业派对。他邀请了当地认识的新朋友来现场，还邀请了数千名来自他就读的网络大学的同学在线加入。Jin计划在其中一个分组讨论室举办卡拉OK，因此他需要在价格再次上涨之前租好灯光和音响设备。

今年夏天，Jin计划去旅行。现在，计划旅行变得非常简单，因为他的个性化AI顾问管理着他的生活需求。如果没有他所信赖的AI顾问，旅行几乎是不可能的，因为价格不断波动，很难安排出行

的交通。如果边境再次关闭，那么Jin将通过数字方式旅行，以免错过机会。他租来的新头戴式耳机能营造出出色的沉浸式体验，他可以通过访问虚拟场景，感受旅行的氛围，比如伦敦城市天际线等充满异国情调的背景！

Jin喜欢独居，这样在网上与他人交流数小时后，他就能获得休息的空间。他期待在秋季开始他的体验设计新工作，并正在考虑加入与公司相关的共同生活计划。该公司在世界各地都设有胶囊房间，所以他可以在不同的地方办公。只要晚上有地方睡觉，Jin乐于探索更多不同的地方。■

移动的家



AI生成图像

一起来认识Angela

Angela刚刚加入美国马萨诸塞州一个仅限女性的集体生活公社。该公社正在努力实现完全自给自足。她是其中年龄较大的居民之一，但她最近刚刚结束了30年的婚姻，这引发了她对自我身份的深入探索，并促使她重新思考与哪类人群感觉更亲密。

为了积极融入新的社区，她向社区合作银行贷款，以完成初级的焊接课程。人们不想违反社区守则，即使面临危机，也不愿意向社区以外的其他人寻求帮助。她们设计了一个工作空间中心，并称之为“女性车间”，在那里修理社区中的任何物品。Angela就在这个中心教其他人焊接。她在小镇另一边的技术学院接受了相关的培训。

韧性

最近，Angela开始与社区的另一位女性成员Patricia约会。Patricia每逢周六都会去参加如何提供紧急医疗服务的课程。她还参与加固社区所有住房单元的工作，以应对气候变化。Patricia和Angela因为对可持续室内设计的共同兴趣而相识。两人正在安装生物太阳能墙纸，这些墙纸饰有2000年代初风格的有趣复古图案。这些墙纸可通过藻类借助阳光发电。

几周前，社区里的几位女士决定在“女性车间”中腾出一些空间，用来摆放处理所有生物废物的厌氧消化器。她们使用在开源网站上找到的3D平面图自己搭建了这个设备。她们进行相当多的定制化设计，附近其他社区纷纷来询问，希望以交换方式获取她们的IP权限。对于社区的女性来说，她们的社区发展得如此繁荣，令她们深感骄傲。■

可能的未来 02

在这种未来世界中，全球人口将分成各种不同的独立社区，这些社区之间的生活彼此互不关联。人们倾向于亲近与他们持相同观点的人，无论是在政治立场、育儿理念或音乐品味方面。不同社区之间的互动充其量只存在于交易方面。由于社会的分裂非常严重，自给自足变得很重要，社区会重视能够分享丰富技能的人。人们需

要持续不断地学习，因此社群内部的稳定成为重中之重。

在这种未来中，人们的居家生活侧重于社区归属感和稳定不变，人们回避科技，并倾向于在自己社群内寻求支持。在这个未来世界里，大自然融入日常生活中，但并不占据中心位置。

请思考：我们的家如何促进我们的认同感和团结感，又不会进一步疏远不同的社区？

社区

可能的未来 03



AI生成图像

在这种未来设想中，我们的世界在很大程度上适应了气候危机的现实。双边政策促成了国际间相互关联的生态倡议，并推动了智能家居系统的广泛应用，以支持资源的高效利用。人们在消费方面的行为不得不透明化。每个人都认识到他们的生活方式、家庭、社区和自然环境之间的联系和影响。未来的家对外部力量的反应更加灵敏，并将科技和自然融入其设计中。

在这种未来的设想中，居家生活着眼于个人控制。通过科技与自然更和谐地共处，人们可以自由地探索新的体验。

请思考：我们如何通过科技和自然的关系，以更可持续的思维方式生活？

充满滋养的家充满呵护感的生活

一起来认识Jamie

Jamie是一名非二元性别的小学教师，与TA的两个伴侣和孩子住在瑞典乌普萨拉北部的小镇。家里的三个成年人分别是两岁和五岁孩子的家长，所以家里经常凌乱不堪。幸好，他们的厨房和所有地板表面都能实现自清洁，而且他们可以将饮食计划和购买食材的工作外包到云端处理。但有些事情仍然需要人手处理。Jamie希望在处理邻近土地的工作时能够抛开科技，亲自接手，因为这样有助于提升身心健康。

平时，Jamie都会从Gaia下载报告来看。Gaia是他们家里的人工智能，负责监控他们的能源使用和整体健康状况。报告会根据未来六个月的准确气候和健康预测，提供改善生活状况的建议。Gaia建议他们打开风力发电机，因为几天前在南方登陆的Lex飓风将带来强风。此外，Gaia还播放了一段新的环境声景，帮助Jamie缓解因工作压力导致的焦虑情绪。

下周，经过一年或更长时间的线上拜访后，Jamie的父母将以线下方式“真正”来拜访他们。在他们举办周日线上午餐和小型线上聚会时，Jamie那个超大尺寸的远程教学屏幕派上大用场。但这些都比不上一次亲身的拥抱。Jamie一家住在一座质朴的翻新农舍中，所以他们打算使用一种蘑菇复合材料通过3D打印制作一些家具，摆放在其中一栋附属建筑，将其改造成舒适的客房空间。晚餐时，Jamie告诉孩子，爷爷奶奶即将来拜访。孩子们都兴奋不已，以至于在洗完蒸汽浴后依然迟迟未能入睡。Jamie的伴侣Joakim决定给孩子读一本他自己童年时保存下来的实体书籍，而不是找通过编程能发出他的声音的机器人来代劳。当孩子终于进入梦乡后，家里的成年人终于可以一边听着新的音乐，一边享用自家蒸馏的威士忌。在与他人交流共处之余，花时间独处思考也很重要。就生活而言，他们过得不错。■

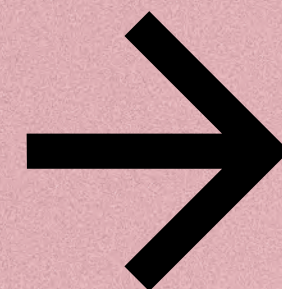
“当我想象自己生活在这些可能的未来时，我可以看到气候变化对我们熟悉的居家生活的显著影响。但同时，我们可以保持谨慎的乐观主义，因为科技能帮助我们更可持续地生活。我们需要以新的方式来驱动世界，例如直观的家庭监测和能源替代品，也需要转向新兴的分布式制造技术。这些未来设想里也强调了人际关系的作用。转型为合作社、以社区为中心的生活方式和自给自足的社区，这些都是能够改善人们生活质量的方式。

在这些设想的未来场景中蕴藏着丰富的机遇。随着移动性增加，‘家’日益成为一个相对的概念，我很好奇在这种情况下，宜家如何继续为人们提供支持。在这些充满不确定性的情况下，能够迅速建立家居环境和社交联系至关重要。另外，我也期待看到替代能源和气候缓解方面的更多发展。

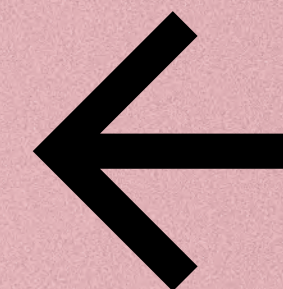
说回人际关系的重要性，我仍然相信，真正的亲密关系是无可替代的，比如家人之间的亲密联系。我们不需要科技来接管育儿的职责，而是要借助科技，获得更多与孩子相处的时间。”

Mat Lincez

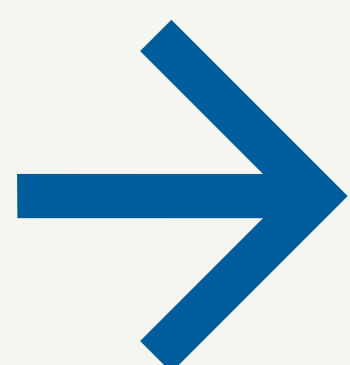
合伙人及前瞻研究总监
Human Futures Studio



在我们所设想的三个可能的未来场景里，不管外面的世界如何变化，人们始终以各种我们能引起共鸣的方式与家互动，包括情感和功能方面的互动。虽然他们的许多经历与我们今天的居家生活不同，但他们的愿望和期望同样呼应了我们居家生活的八大需求。虽然未来并非某种特定的必然，但我们相信，我们依然可以畅想可能的未来。



总结



宜家《2023居家生活报告》是宜家在探索如何打造更美好的居家生活这一旅程中的一个重要里程碑。我们采访了40多个国家/地区的超过25万人，从中确定了有助于实现美好居家生活的八大需求。

在这趟长达十年的旅程中，我们所做的不仅是调查研究，也是在不断适应全球化和文化变迁。技术进步、身心健康、可持续发展以及家居多功能性的不断演变都发挥着重要的影响。

根据综合性的研究，我们发现，实现幸福的居家生活有八个基本需求。这些需求成为了2023年研究的框架。

这八项需求是基本要素，同时也为人们的居家生活增色添彩：

- **掌控感、舒适感和安全感**是日常生活的基本需求
- **呵护感和归属感**满足了对联系的需求
- **愉悦感和成就感**提供了有意义的时刻
- **期待感**让我们能够乐观地畅想未来

对许多人来说，需求的重要性与该需求实际得到满足的情况之间存在着差距。

今年的研究还强调了2023年居家生活的三大矛盾，即多做与少做之间的纠结、共处与隐私之间的平衡、追求生活品质 and 量入为出带来的挑战。这些矛盾是数百万人每天面临的压力之一。也体现了家是在不断演变的。

了解这些矛盾产生的原因有助于我们采取更多措施来满足人们的需求，帮助他们实现梦想。甚至再往前一步。回顾我们的2030年前瞻性研究，我们设想了未来可能的场景，探索可能发生的情况。

这份报告立足于我们十年的研究、家访、定性和定量调查。这些发现帮助我们更好地了解人们需要什么来打造幸福的居家生活。并藉此努力推动实现宜家的宗旨，即为所有人创造更加美好的居家生活。

多做和少做

- 混合办公模式将继续存在，因此找到平衡是关键
- 整理很重要，但不是最重要的
- 适时放松一下
- 滋养感官

隐私和共处

- 花时间与社区核心的人们共处
- 人际关系就像物理门锁一样，可以带来安全感
- 创造自己的个人空间
- 在隐私中享受自由

追求生活品质 and 量入为出

- 可持续的生活有助于人们对家持积极看法
- 可持续的生活促进身心健康
- 可持续的生活不一定要付出溢价
- 返璞归真的转变可以弥合差距

研究方法

制作《居家生活报告》的十年之旅

宜家《居家生活报告》让我们有机会更深入地认识世界各地的居家生活，了解如何改善居家生活。在过去的十年里，这项报告已成为同类中规模最大、最具特色的研究项目之一，通过组合多种方法，携手多方合作伙伴，共同探索世界各地人们的需求和梦想。

家访是宜家一切工作的核心，在制作《居家生活报告》时也不例外。到人们居住的地方见面，有助于我们更深入、更感同身受地理解人们在家中面临的挑战。在我们的研究方法中，除了进行家访之外，我们还会在多个国家/地区进行具有全国代表性的调查，并与世界一流的研究机构合作，确保我们的数据收集足够可靠并具有代表性。

《居家生活报告》始于2014年，多年来，该报告从最初只探索家的实用层面发展到如今探讨居住空间的情感表达。《居家生活报告》的独特之处在于探索人们对居住空间的感受，而不仅仅是他们在家里的活动。

这种功能层面和情感层面的洞察相结合，形成了一个研究框架，其中包含了改善居家生活的八种情感需求。今年的研究调查正是基于这八种居家生活的情感需求而展开的。

2023年《居家生活报告》的研究方法

我们以具有全国代表性的样本进行调查，包括来自38个国家/地区的37,428名18岁以上的人士。在其中36个国家，我们分别采访了1000人，而在其余两个国家，则分别采访了500人。YouGov使用在线调查（CAWI - 计算机辅助网络访谈）的方式进行了量化研究。数据收集时间为2023年5月至6月。

每个国家/地区的数据均按照性别、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。在全球结果中，各个国家/地区的数据具有相同的权重。智利和新西兰的采访数量较少，因此这两个国家的数据被赋予了额外的权重，以确保其结果与其他国家保持相同的权重。

为了收集故事材料，宜家团队进行了八次家访，其中两次在瑞典斯德哥尔摩，两次在印度新德里，两次在美国纽约，一次在日本东京，一次在日本松本市。2023年的报告使用了通过调查和家访收集的数据。此外，该报告还使用了2014-2022年宜家《居家生活报告》的数据。展望未来的部分基于宜家与Human Futures Studio合作进行的以家庭新兴变化为重点的内部前瞻性研究。

十年研究方法概览

2014年至2023年间，超过25万人接受了调查。在大多数年份，我们除了调查之外，还会进行深入的定性访谈。定性研究方法包括家庭访谈、在线社群、移动网络民族志和深入的在线访谈。

由于定性研究洞察在所有报告中都至关重要，因此在2020年疫情期间，我们通过在线方式进行家访，以便研究得以继续。

非常感谢United Minds、C Space、IPSOS、CrowdDNA、Mindspark、YouGov、Human Futures Studio和Given Agency从2014年至今与我们在《居家生活报告》中不同阶段的合作。



Tack!

欢迎访问lifeathome.ikea.com，探索居家生活

