

幸福感报告 | 2024年

中国大陆地区



lululemon

目录

03

概览

05

调研详解

01 幸福感水平

02 差距和机遇

03 提升之道

34

附录



概览

lululemon 的幸福感指数旨在评估中国大陆地区居民在身体、心理和社交维度的幸福水平，了解低幸福感的成因，并探索改善幸福感的有效方法。



定义“幸福感”

就本研究而言，“幸福感”由三大核心要素所定义：身体幸福感、心理幸福感、社交幸福感，此三大要素的平衡构成了幸福感和好状态的核心。

定义“倦怠感”

本次调研中，“倦怠感”被定义为身心及社交状态因长期处于过度压力之下，而出现的疲惫的精神状态。当感到不知所措、情感枯竭、不堪重负时，可能已处于“倦怠”中，成就感和目标感也随之降低。

倦怠状态，特指在思及自己的身体、心理和社交状态时所体验到的倦怠感受。



身体

感受到身体有活力，并能够给我的身体提供所需，获得健康与高质量的生活。

心理

感受到情绪健康，并能够应对各种人生经历和生活的考验。

社交

感受到与他人的联结，自己属于集体或社区中的一份子，并为社区做出贡献。

调研詳解

01 第一章

幸福感水平

得益于较强的运动意识和社区联结，中国大陆居民的幸福感指数继续领跑全球。

02 第二章

差距和机遇

虽然整体幸福感指数较高，内卷、孤独和
社会压力仍是人们如影随形的挑战。

03 第三章

提升之道

把握当下，关注自身
小步开练，找回状态
拥抱自然，自信乐观
投身社区，正向反馈

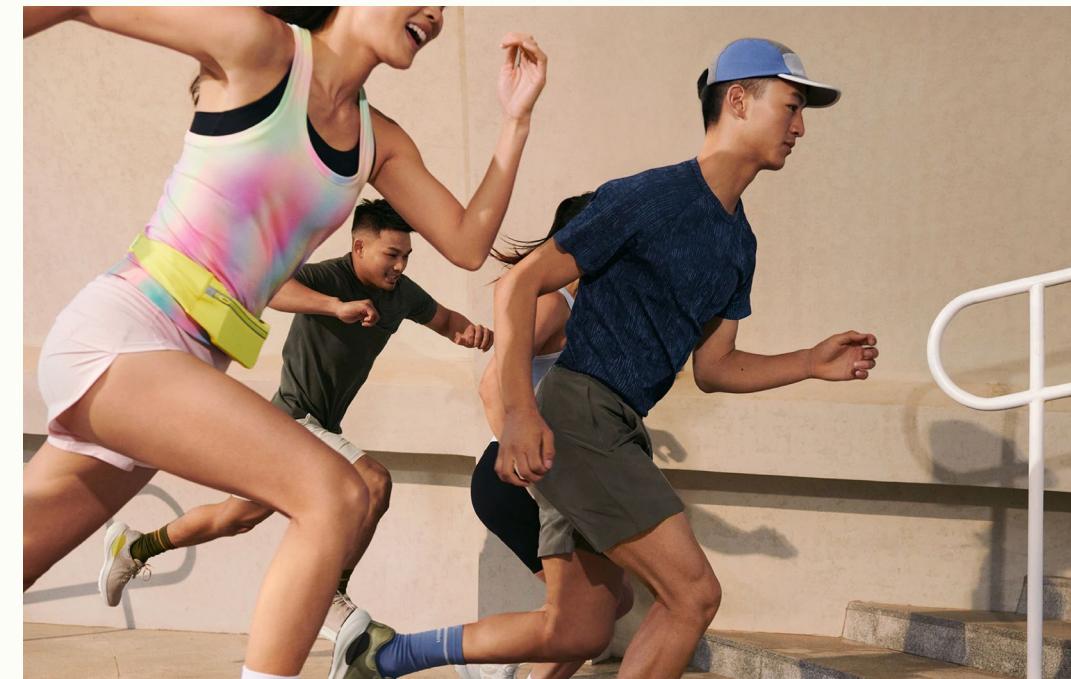


第一章

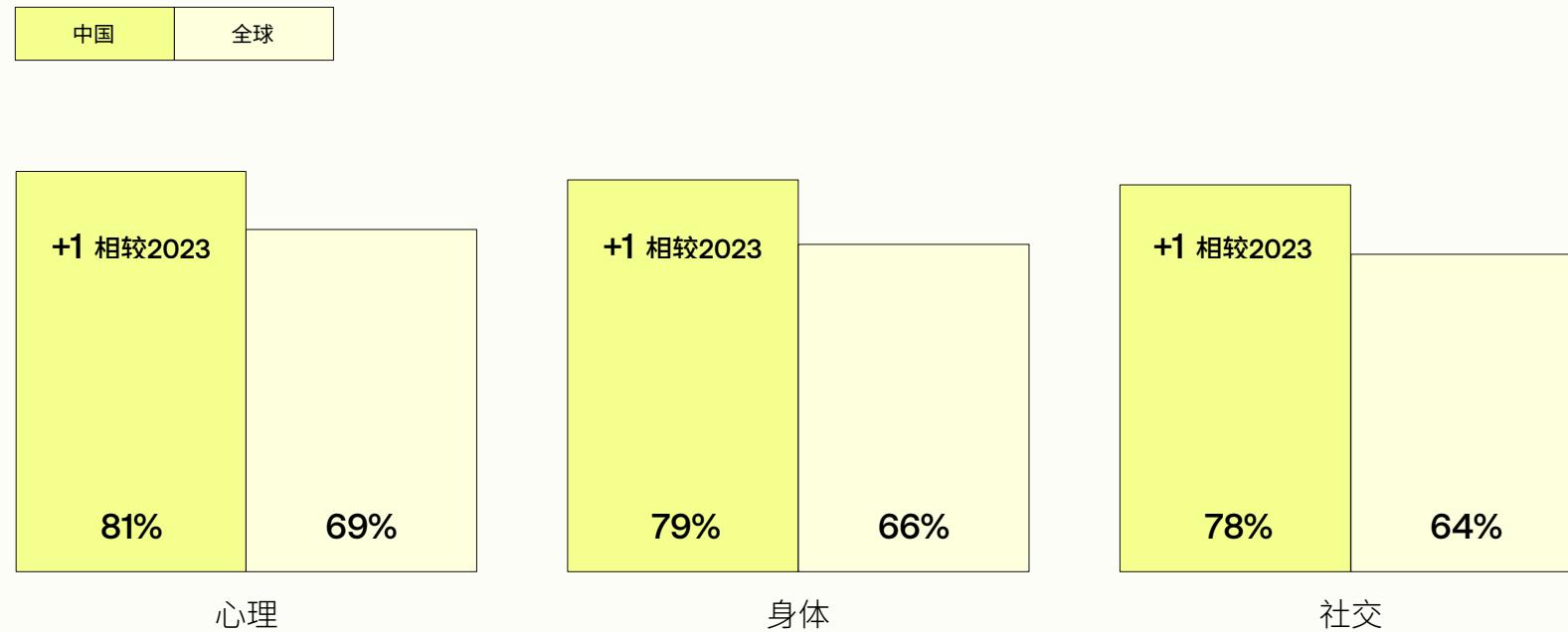
幸福感水平



得益于较强的运动意识和社区联结，中国大陆居民的幸福感指数继续领跑全球。



整体及各分项幸福感指数 均领先全球其他市场



79%

中国大陆幸福感指数

VS.

66%

全球幸福感指数



今年以来，中国大陆居民 更加重视自身的幸福感

几乎每位受访者都采取了行动，
从不同维度提升自身的幸福感。

97%

受访者采取了更多行动提升心理幸福感

99%

受访者采取了更多行动提升身体幸福感

97%

受访者采取了更多行动提升社交幸福感

问题5b/c:请考虑您为保持身体的好状态所采取的所有行动，与一年前相比，您的上述行动是更频繁还是更少了？/问题6b/请考虑您为保持心理的好状态所采取的所有行动，与一年前相比，您的上述行动是更频繁还是更少了？/问题7c/d:请考虑您为保持社交好状态所采取的所有行动，与一年前相比，您的上述行动是更频繁还是更少了？/基础样本量：2024年中国大陆总受访人数（n=2000）



运动可以有效提升好状态

82%

受访者表示会在一天中抽出
时间动一动

64%

受访者喜欢将低强度运动与
舒适的居家活动相结合

71%

受访者认为运动是广义的，
不仅局限于狭义的健身项目

采取这些行动的受访者，幸福感指数显著优于未采取这些行动的受访者



+8%



+22%



+34%

* 百分比差异反映了采取幸福感提升行动的个体与未采取这些行动的个体相比，在幸福感报告上的提升幅度。详情请参阅附录。问题2: 现在，我们希望您告诉我们，在每一个能使您体会到“最佳状态”的要素方面，您的感觉如何。请不要考虑与他人比较，而是考虑您自己个人“最佳”状态的感受。对于以下的问题，请用1到9的评分中描述自己的感受，其中1分表示您对该领域感觉最糟糕，而9分则表示感觉最好。/问题5a: 请您具体考虑您的“身体幸福感”并用下方的标尺说明您在多大程度上赞同或反对以下表述。/问题5c: 请考虑您为保持身体好状态所采取的行动。与一年前相比，您是更频繁还是更少地从事上述行动？/问题6b: 请考虑您为提升心理好状态所采取的行动。与一年前相比，您是更频繁还是更少地从事上述活动？/基础样本量：2024年中国大陆总受访人数(n=2,000)。保持在一天中每次稍微运动一下或有所增加者(n=1641)，而减少或完全不进行此类活动者(n=359)；在结合低强度运动与居家活动方面保持不变或有所增加者(n=1611)，而减少或不再这样做的人(n=172)；认同在一天中进行轻量的体育活动来锻炼身体很重要的受访者(n=1421)，不认同这一观点者(n=126)；认为体育活动应该涵盖广义上的运动，不仅限于狭义的健身项目的人(n=1414)，对此持不同观点者(n=129)。





一起动一动，更有好状态

67%

受访者将运动视作参与社交的机会

67%

受访者认为团队运动能创造归属感

68%

受访者认为运动是与朋友共度
高质量时光的最佳方式之一

采取这些行动的受访者，幸福感指数显著优于未采取这些行动的受访者



+34%



+32%



+30%

*百分比差异代表了采取提升幸福感行动的人与未采取行动的人在报告的幸福感上的提升。详情请参阅附录。

问题2: 现在, 我们希望您告诉我们, 在每一个能使您体会到“最佳状态”的要素方面, 您的感觉如何。请不要考虑与他人比较, 而是考虑您自己个人“最佳”状态的感受。对于以下的每个要素, 请用1到9的评分中描述自己的状态, 其中1分表示您在这个领域感觉最糟糕, 而9分表示您在这个领域感觉最好。/问题5a: 请您具体考虑您的身体幸福感, 并用下方的标尺指明您在多大程度上赞同或反对以下表述。/问题5b: 请考虑您进行的所有为提升身体好状态的活动, 如您有进行上述行动的话, 与一年前相比, 您的行动是更多还是更少了? /基础样本量: 2024年中国大陆总受访人数 (n=2000), 其中将体育活动视作社交机会的人 (n=1333), 不将体育活动作为社交手段的人 (n=171), 认同运动是与朋友共度高质量时光的最佳方式之一的人 (n=1362), 不认同者 (n=162), 保持参加小组锻炼以提升身体健康的习惯或更加频繁的人 (n=1317), 减少或不再参加小组锻炼的人 (n=683), 在和其他人一起锻炼时感受到归属感的人 (n=1336), 感受不到归属感的人 (n=150)

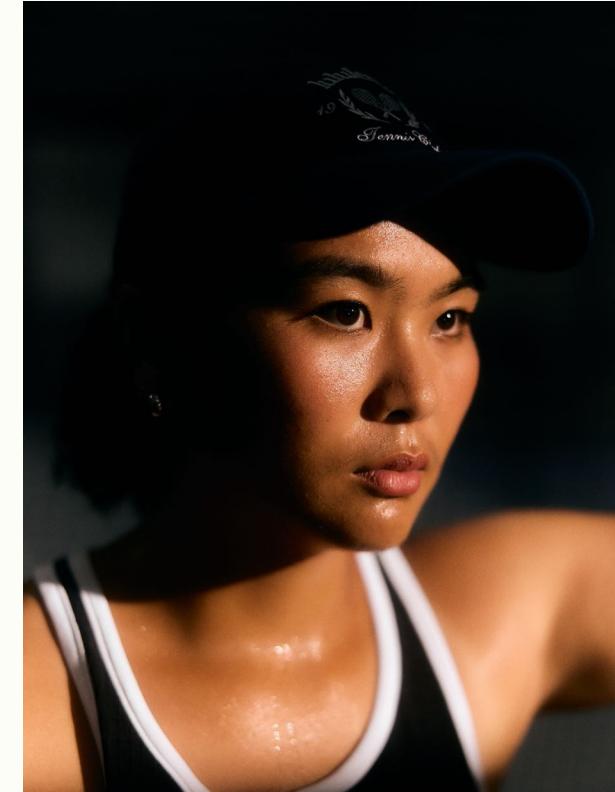


第二章

差距和机遇



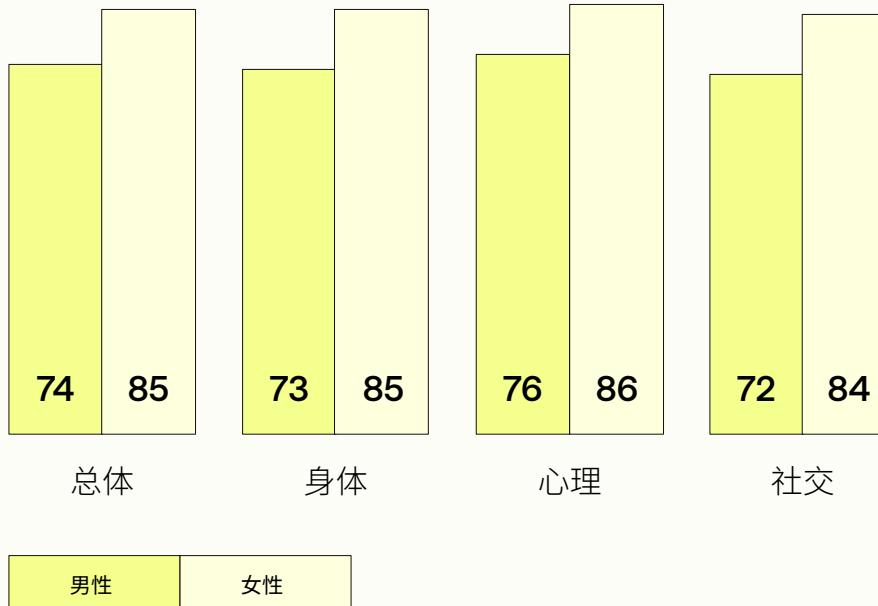
虽然整体幸福感指数较高，
内卷、孤独和社会压力仍是
人们如影随形的挑战。



男性及Z世代群体的幸福感提升缓慢滞后

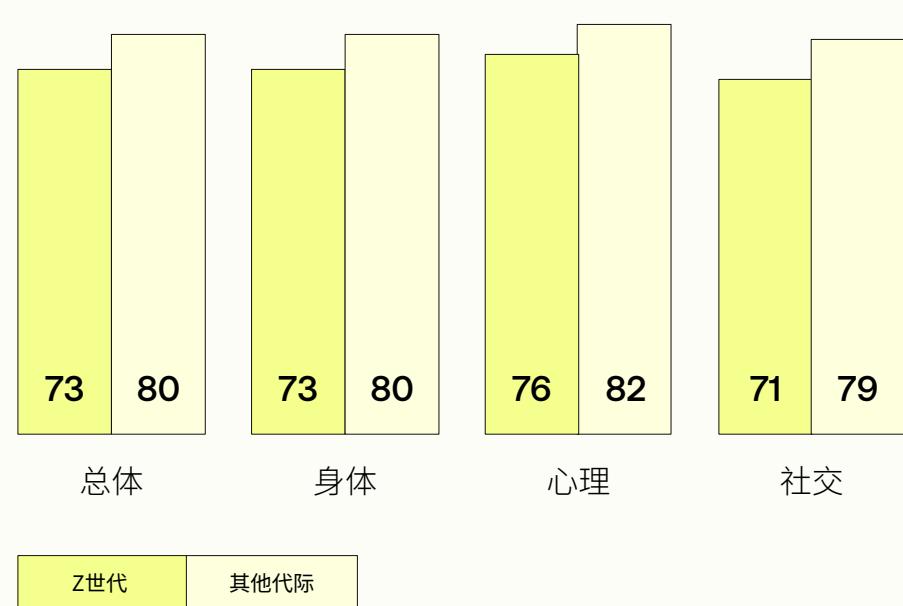
中国大陆地区幸福指数（按性别分类）

男性群体的幸福感指数为74分，比女性群体的85分低了11分。
与去年相比，这一差距有所增加，2023年差距仅为5分。



中国大陆地区幸福指数（按代际分类）

Z世代群体今年的幸福感提升显著，较2023年同比上升了4分。
然而与其他代际相比，他们的幸福感指数仍然明显落后（相差7分）。



压力和倦怠感是很多人面临的挑战

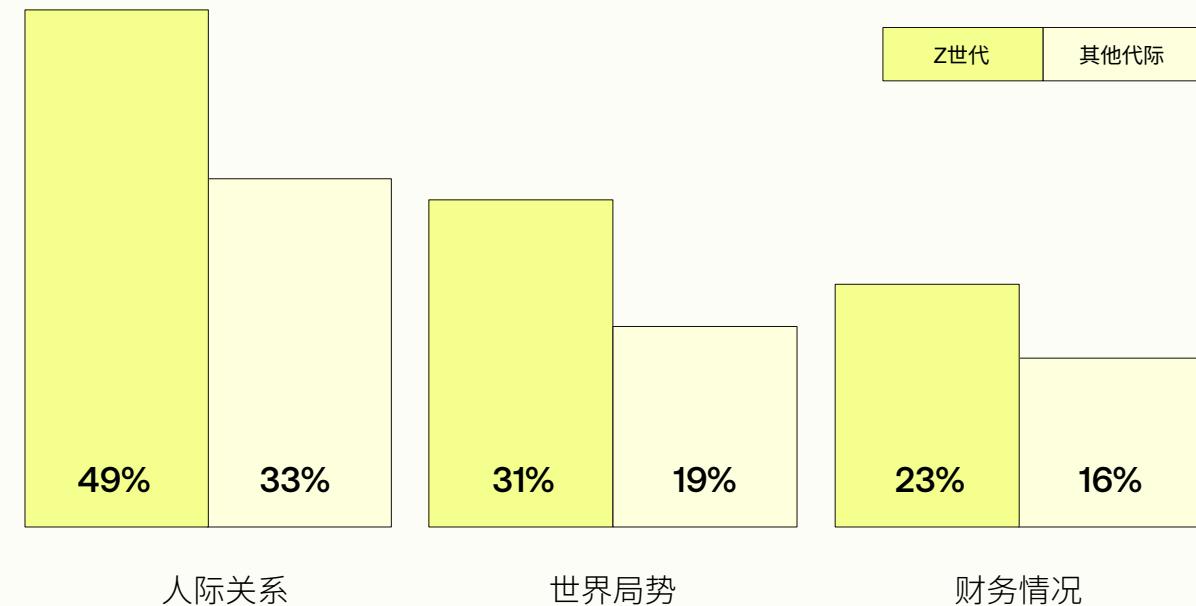
Z世代尤为突出，他们中有41%的人正在经历倦怠状态，而其他代际的这一比例则为33%。

52% 受访者认为压力大过以往

50% 受访者难以独自承压

34% 受访者至少对一个维度感到倦怠

此外，Z世代还面临着其他种种压力：



压力加孤独，影响更负面

51%

受访者表示即使身处
人群中也会感到孤独
(高于全球37%的比例)

55%

受访者表示压力和
孤独感并存

44%

受访者会在某些时刻
感到孤独



问题3: 请告诉我们您体验到下列情绪的频率。<展示“有时/经常/总是”选项> / 基础样本量: 2024年中国大陆总受访人数 (n=2,000) , 至少有时感到压力的人数 (n=1,134) , 很少或从未感到压力的人数 (n=866) /问题7a: 现在专注于您的社交幸福感, 请根据下列量表表达您对以下陈述的认同或不认同。<仅展示“非常同意”和“同意”的结果> / 基础样本量: 2024年全球总受访人数 (n=16,000) , 2024年中国大陆总受访人数 (n=2,000)

社会压力居高不下， 尤其影响心理健康

许多人在“该如何获取幸福感”中
受到来自外界的压力：

66%

受访者希望其表达的各种
情绪都能为社会所接纳

51%

受访者表示已疲于
伪装自己“一切都好”

89%

受访者认为自身至少在一个
幸福感维度中感到压力
(明显高于61%的全球平均水平)

问题5a. 请您具体考虑您的身体幸福感，并用下方的标尺指明您在多大程度上赞同或反对以下表述。/ 问题6a. 请您具体考虑您的心理幸福感，并用下方的标尺指明您在多大程度上赞同或反对以下表述。/ 问题7a. 请您具体考虑您的社会幸福感，并用下方的标尺指明您在多大程度上赞同或反对以下表述。/ 基础样本量：2024 全球总受访人数 (n=16,000)，
2024年中国大陆总受访人数 (n=2,000)



男性群体，更难以表达他们的焦虑

男性在社会规训下更难表达自身困境，
在伪装“一切都好”的情况下感受到更大的压力。

54%

因为社会期待，他们无法
坦然表露自己的情绪明显
高于61%的全球平均水平
(同比去年增加10个百分点)

50%

为顺应社会期待而产生的
压力，对心理健康无益
(同比去年增加9个百分点)



男性和Z世代较少通过社交联结获取支持



男性 Z世代

认为对社区做出积极贡献有助于
社交幸福感的提升

61% (vs. 73% 女性群体)
58% (vs. 70% 千禧一代 和 X世代)

优先考虑与所爱之人共度时光

76% (vs. 73% 女性群体)
67% (vs. 70% 千禧一代 和 X世代)

经常与朋友和家人谈论孤独感

47% (vs. 73% 女性群体)
47% (vs. 70% 千禧一代 和 X世代)

在必要时寻求他人的帮助

74% (vs. 73% 女性群体)
71% (vs. 70% 千禧一代 和 X世代)

努力维持现有的友谊

78% (vs. 73% 女性群体)
76% (vs. 70% 千禧一代 和 X世代)

* 百分比差异体现了在采取幸福感行动方面，男性与女性以及Z世代与千禧一代和X世代之间的差异。详情请参阅附录。

问题6c: 请考虑您为提升心理幸福感所采取的行动，如有相关行动，与一年前相比，您是否更频繁还是更少地从事这些行动？/问题7a: 请您具体考虑您的社会幸福感，并用标尺指明您在多大程度上赞同或反对以下表述。/问题7d: 请考虑您为提升社会幸福感所采取的行动间，如有相关行动，与一年前相比，您是更频繁还是更少地从事以下行动？/基础样本量：2024年中国大陆地区男性 (n=976)，女性 (n=1,004)，Z世代 (n=250)，千禧一代和Z世代 (n=933)



第三章

提升之道



“重视日常生活的力量。一个人吃得好、睡得好、规律地有事可做、保持运动，就能够帮助你的心理建立弹性和韧性，来应对生活中大部分情绪挑战。”

简里里

简单心理创始人&CEO

lululemon 全球心理健康咨询委员会成员

01

把握当下，关注自身

02

小步开练，找回状态

03

拥抱自然，自信乐观

04

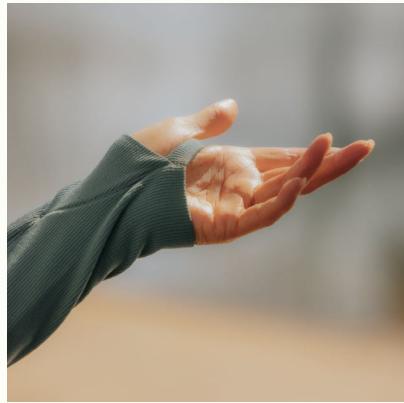
投身社区，正向反馈



01 把握当下， 关注自身。



向内看，更加关注自身感受



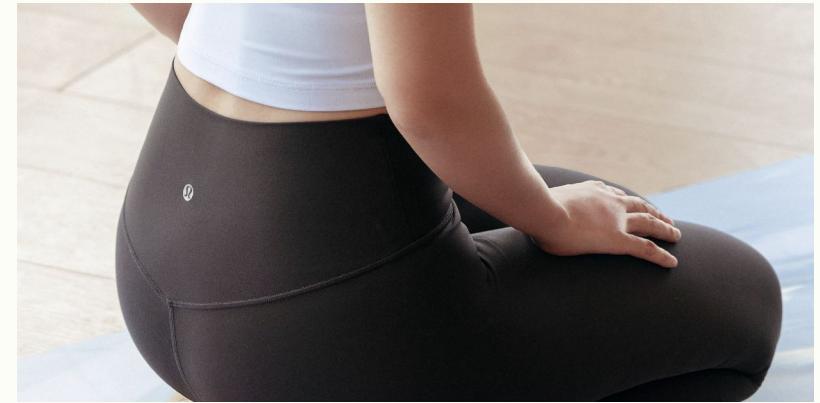
83%

受访者更注重感受自我



82%

受访者会留出更多私人空间做自己喜欢的事



82%

受访者习练爱自己和接纳自己

65%

受访者认为幸福意味着更加关注自身成长

慢一点， 也许更幸福

68%

受访者认为幸福感意味着
更加注重内心的愉悦感

70%

受访者表示，找回自己的
节奏比试图跟上其他人的
脚步更为重要

问题2: 现在，我们希望您告诉我们，在每一个能使您体会到“最佳状态”的要素方面，您的感觉如何。请不要考虑与他人比较，而是考虑您自己个人“最佳”状态的感受。对于以下的每个要素，请告诉我们您在1到9的评分中感觉自己的状况如何，其中1表示您在这个领域感觉最糟糕，而9表示您在这个领域感觉最好。/ 问题4. 请您全面考虑您的幸福感，并说明您在多大程度上赞成或反对以下表述。/ 问题5a. 请您具体考虑您的身体幸福感，并用下方的标尺指明您在多大程度上赞同或反对以下表述。/ 问题15. 接下来，我们有一些关于您如何管理幸福感的问题。以下是有关您管理个人幸福感所采取步骤的陈述，请问您对每个陈述的赞同程度如何？基础样本量：2024年中国大陆总受访人数（n=2000），认为找回自己的节奏比试图跟上其他人的脚步更为重要的人（n=1396），认为幸福感意味着更加注重内心愉悦感（n=1297），认为放慢节奏对于保持他们的整体幸福感至关重要的人（n=1317），认为幸福感意味着将个人成长放在优先位置的人（n=1297），正在练习“慢生活”，花时间按照自己的步调做事的人（n=1221）



02 小步开练， 找回状态。



“小行动”也很有力量

94%

受访者会参与轻量的运动项目



多数人通过每天不到30分钟的简单运动来获取积极能量

少于30分钟/天	少于15分钟/天
----------	----------

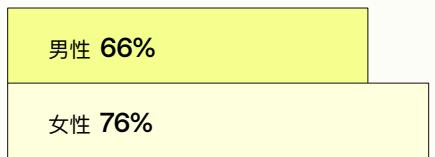


请参考幻灯片注释以获取完整问题文本及基础样本量。

女性更青睐低强度、 高频次的运动方式

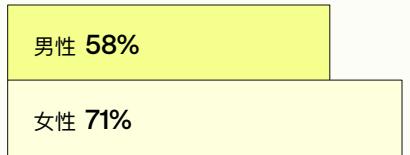
71%

受访者认为，将运动融入日常非常重要



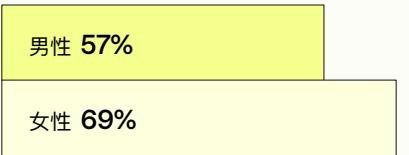
64%

受访者喜欢将低强度运动与舒适的居家活动结合



64%

受访者选择在一天中找时间动一动，提升好状态



百分比差异指的是在采取提升幸福感的行动上，女性相较于男性在幸福感报告上的提升。

问题5a: 请您具体考虑您的身体幸福感，并用下方的标尺指明您在多大程度上赞同或反对以下表述。/ 问题15: 接下来，我们有一些关于您如何管理幸福感的问题。

以下是有关于您管理个人幸福感所采取步骤的陈述，请问您对每个陈述的赞同程度如何？/ 基础样本量：2024年中国大陆男性 (n=976), 女性 (n=1,004)



03 拥抱自然，自信乐观。



大自然有助于提高幸福感，
大都市居民更认可拥抱自然
的重要性及益处

68%

受访者认同去自然“接地气”
有益于整体幸福感
(在都市居民中, 这一比例为88%)

80%

受访者正更多尝试在大自然和户外环境中
与他人共度时光, 从而提升社交幸福感



一线城市的居民尤其认同这一点
(92%一线城市居民 vs. 79%其他城市居民)

91%

受访者尝试通过接触大自然或户外环来提升
心理幸福感



一线城市的居民尤其认同这一点
(84%一线城市居民 vs. 64%其他城市居民)

63%

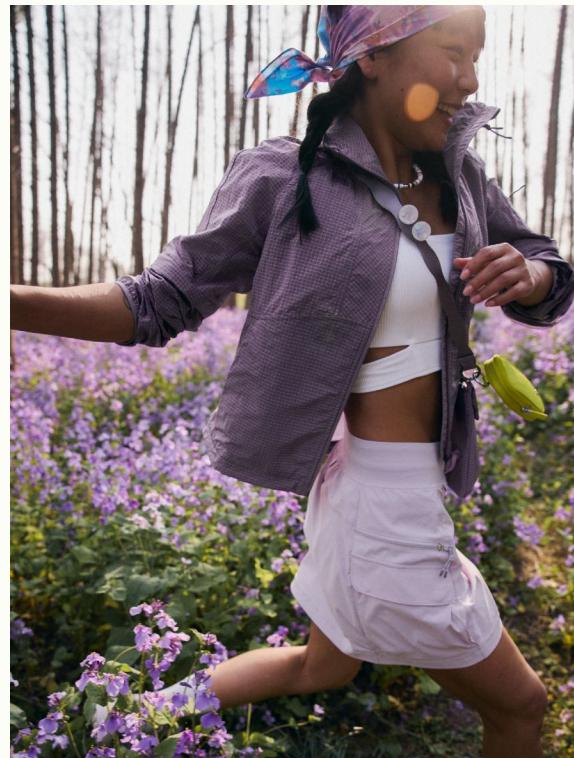
受访者相信, 处于大自然
或户外环境有助于缓解
孤独感

64%

受访者认为, 与大自然
联结有助于缓解压力和
焦虑情绪



走进大自然及户外， 收获更多乐观、自信与希望



接触大自然和户外环境的人.....

在一线城市居民中，这一比例更高.....

+26% 更有希望

(95% 一线城市居民 vs. 86% 其他城市居民)

+21% 更加自信

(97% 一线城市居民 vs. 84% 其他城市居民)

+20% 更多愉悦

(93% 一线城市居民 vs. 84% 其他城市居民)



*百分比差异体现了那些投入时间于自然或户外环境的个体与那些不这样做的个体相比，在幸福感报告上的提升。详情请参阅附录。请参考幻灯片注释以获取完整问题文本及基础样本量。

04 投身社区， 正向反馈。



回馈社区可增强个人的幸福感

77%

受访者正积极投身于社区活动
(如参加本地活动, 或以捐赠、
志愿者的形式支持本地善举)

57%

受访者正在小范围内(如在本地
社区或好友圈中)发挥积极影响,
避免“倦怠感”

问题7c: 请考虑您的所有活动和社会幸福感之间的关系。与一年前相比, 您是否更频繁或更少地从事以下活动/行动, 或者根本没有进行? / 问题14: 我们想请您思考一下, 您对全球现状感觉如何, 以及这种感觉对您的身体、心理和社会幸福度有何影响。请使用下面的标尺, 指明您在
多大程度上赞同或反对以下表述。/ 基础样本量: 2024年中国大陆总受访人数 (n=2000)



善行不仅“利他”， 也有益于个人



73%

受访者认为，社区在提升他们的幸福感方面发挥了正向作用

+8%

采取这些行动的受访者，幸福感指数显著优于未采取这些行动的受访者

67%

受访者表示，为社区做出积极贡献的同时，他们自身的社交幸福感也得到了正向反馈

+24%

60%

受访者认同，自己的目标感和成就感源于在社区中做出的积极贡献

+21%

*百分比差异反映了采取幸福感提升行动的个体与未采取这些行动的个体相比，在报告的幸福感上的提升幅度。详情请参阅附录。

问题2: 现在，我们希望您告诉我们，在每一个能使您体会到“最佳状态”的要素方面，您的感觉如何。请不要考虑与他人比较，而是考虑您自己个人“最佳”状态的感受。对于以下的每个要素，请告诉我们您在1到9的评分中感觉自己的状况如何，其中1分表示您在这个领域感觉最糟糕，而9分表示您在这个领域感觉最好。/问题7a: 请您具体考虑您的社会幸福感，并用下方的量表指明您在多大程度上赞同或反对以下表述。/问题7c: 请考虑您为提升社会幸福感之间所采取的行动。如有这类行动，与一年前相比，您是更频繁还是更少地从事该类活动/行动？/问题14: 我们想请您思考一下，您对全球现状感觉如何，以及这种感觉对您的身体、心理和社会幸福度有何影响。请使用下面的标尺，指明您在多大程度上赞同或反对以下表述。/问题18: 现在请您用下方的标尺，指明您认为谁在帮您改善您的整体幸福感中发挥了积极作用。/基础样本量：2024年中国大陆总受访人数（n=2000），感到社区对其幸福感有积极作用的群体人数（n=1459），感到社区对其幸福感没有积极作用的群体人数（n=541），参与本地社区活动的居民人数（n=1536），未参与本地社区活动的居民人数（n=464），认为对社区做出积极贡献有助于提升其社会幸福感的人士（n=1345），不认为对社区做出积极贡献有助于提升其社会幸福感的人士（n=161），认为他们的目标感和成就感来源于对社区产生积极影响的人士（n=1195），不认为他们的目标感和成就感来源于对社区产生积极影响的人士（n=236），专注于对小范围的事务产生积极影响的人士（n=1147），不专注于对小范围的事务产生积极影响的人士（n=280）



附录



研究方法

lululemon委托爱德曼智库(Edelman Data & Intelligence),
于2024年4月22日至5月30日期间发起了一项覆盖15个主要
市场的在线调研。

全球共计16,000名受访者

除中国大陆受访者人数为2,000人外,所有市场的
受访人数均为1,000;均为18岁或以上的成年
普通人群。

注:2021年全球幸福感报告最初涵盖了10个主要市场。(此后,香港特别行政区、
西班牙、泰国、新西兰和马来西亚也被纳入了调研范围。)

由于四舍五入的原因,并非所有百分比的总和均为100%,全球总百分比的误差
范围小于1%。

请注意,调研结果并不一定能预测未来情况,而是捕捉某一时间点的意见。所有
抽样调查和民意测验都可能存在其他误差来源,包括但不限于覆盖误差和测量误
差。统计误差范围不适用于在线非概率抽样民意调查。



受访人群情况

性别	就业状况	家庭收入
男性	全职	14,999 元以下
女性	兼职	15,000 元 - 34,999 元
非二元性别/第三性别	失业	35,000 元 - 54,999 元
不愿回答	退休	55,000 元 - 79,999 元
	学生	80,000 元 - 99,999 元
	家庭主妇/主夫	100,000 元 - 199,999 元
	其他	200,000 元 - 299,999 元
		300,000 元 - 399,999 元
		400,000 元 - 499,999 元
		500,000 元 - 599,999 元
		600,000 元 及以上
		不确定
年龄	教育背景	
Z世代 (18-27)	小学/同等学历或以下	1%
千禧一代 (28-43)	中学肄业或同等学历	3%
X世代 (44-59)	中学毕业或同等学历	10%
婴儿潮世代 (60-78)	职业学校/技术学院	15%
沉默世代 (79+)	大学/高等教育肄业	21%
	大学本科/荣誉学位	37%
	研究生学位 (例如, 文学硕士、工商管理 硕士、法学博士、博士)	13%
地区*		
一线城市		
一点五线城市		
二线城市		
三线城市		
四线城市		

* 大陆地区的城市等级划分是一种分类机制, 根据各种因素将全国城市分为四个等级。级别从1到4, 1级最高, 4级最低。这种划分方式能够区分城市等级, 包括国内生产总值、收入水平和人口密度等。



其他支持数据

数据点	幸福感得分 (采取这一做法的群体)	幸福感得分 (未采取这一做法的群体)
第10页：运动可以有效提升好状态		
82%受访者表示会在一天中抽出时间动一动	80	74
64%受访者喜欢将低强度锻炼与舒适的居家活动相结合	82	67
71%受访者认为运动是广义的，不仅局限于狭义的健身项目	82	61
第11页：一起动一动，更有好状态		
67%的受访者将运动视作参与社交的机会	83	62
67%的受访者认为团队运动能创造归属感	82	62
68%受访者认为运动是与朋友共度高质量时光的最佳方式之一	82	63
第33页：善行不仅“利他”，也有益于个人		
73%的受访者认为，社区在提升他们的幸福感方面发挥了正向作用	81	75
67%的受访者表示，为社区做出积极贡献的同时，他们自身的社交幸福感也得到了正向反馈	82	66
60%的受访者认同，自己的目标感和成就感源于在社区中做出的积极贡献	82	68



其他支持数据

数据点	愿意处于大自然/户外的人 (按百分比计)	不愿处于大自然/户外的人 (按百分比计)
第30页：重返大自然及户外，收获更多乐观、自信与希望。		
更有希望	87%	69%
更加自信	85%	70%
更多愉悦	85%	45%



