



认识 芬兰

SUOMI
芬兰



灵活性 让人 幸福

自 2018 年以来，芬兰一直在《世界幸福报告》中排名第一。

是什么让生活在芬兰的人们感到幸福？

首先需要说明的是：《世界幸福报告》不是简单的情绪排名，而是以 0-10 的评分来调查生活满意度。排名数据考虑了社会支持、收入、健康、自由、慷慨度和低腐败水平等因素。

尽管《世界幸福报告》中排名前十的所有国家（包括其他北欧国家）在生活满意度调查中都名列前茅，并具有许多相似的特征（例如全民医疗保健），但有一个因素使芬兰的生活独一无二。那就是灵活性。

灵活性是适应变化的能力。正是基于幸福基础设施所作出的日常选择，使芬兰人能够保持健康的工作与生活平衡，在不失去社会支持或免费教育机会的前提下能够做出职业转变和个人选择。

福祉文化使人们能够过上有意义的生活并欣欣向荣。

詹妮弗·德保拉（Jennifer De Paola）博士是一位临床心理学家和博士后研究员，其工作侧重于研究芬兰的幸福，尤其是幸福文化领域。她将时间分配在东芬兰大学的研究和私营部门的临床实践之间。



图片：Miikka Kainu



图片：Julia Kivela/赫尔辛基市



图片：Maija Astikainen/赫尔辛基市



图片：Vesa Laitinen/赫尔辛基市

灵活性是
适应变化的
能力。

目录

- 04 解析芬兰人的幸福
- 08 芬兰大自然中的精彩时刻
- 12 芬兰之路
- 16 一流的教育
- 20 芬兰投资家庭生活
- 24 芬兰的工作生活和商业
- 28 很棒的文化
- 30 神圣桑拿室
- 32 你知道吗？

芬兰外交部，2025
文案：Sami Anteroinen, Katja Pantzar, Tyler Walton
制作：Otavamedia Siseltöratkaisut
封面图片：Svante Gullichsen

有关芬兰的更多信息：
www.finland.fi

解析 芬兰人的幸福

幸福不会凭空而来。在芬兰，这是过去 100 年来精心打造的强大社会体系和福祉文化的结果。



图片：Maija Astikainen / 赫尔辛基市

芬

兰的目标是建立一个由信任、平等和安全网络创造安全环境的社会。

根据《世界幸福报告》，自 2018 年以来芬兰一直是世界上最幸福的国家。在生活评估调查中，芬兰人给出的

平均分数为 7.736 分（满分 10 分）。

芬兰的生活满意度源于培育一个建立在平等、公平和自由基础上的社会，无论背景或际遇如何，每个人都有幸福而安全地生活的权利。

这一切从早期便已开始，通过提供高质量的教育，确保人人平等获得终身学习的机会，使个人具备取得成功的能力。再加上对媒体素养的重视和高度的新闻自由，公民因此能够在知情和参与的社会中以批判性思维甄别和理解信息。

在芬兰，善治成就了透明、负责任和致力于法治的政治体系。共同责任（超过 90% 的芬兰人将纳税视为一项重要的公民义务）增强了社会凝聚力，促成了一个公平公正的社会。

健康的工作与生活平衡、牢固的人际关系以及亲近大自然的时间，滋养了人们长期的幸福感和心理韧性。在芬兰，与大自然的深厚联系和便捷接触可以使人们获得平静，减轻压力，增强满足感。

芬兰文化非常注重有意义的时刻。其中的核心是桑拿室，它提供了一个平等的空间，欢迎每个人放松身心，摆脱日常压力，让自己和他人重新建立联系。

对简约之美的欣赏，让人们关注生活中的日常瞬间，并推崇功能性和用心的设计。

所有这些都是芬兰幸福基础的关键要素。



图片：Marjaana Makkamäki / 赫尔辛基市



图片：Julia Kiveliä / 赫尔辛基市

幸福之道

1. 信任是社会的基础和基石。
2. 善治需要一个透明、负责任和致力于法治的政治体系。
3. 支持框架结合了稳定性和安全网，创造了个人能无惧失败做出人生抉择的环境。
4. 共同责任增强了社会凝聚力，促成了公平和公正的社会。
5. 公众与当局之间的参与和对话促进了包容和赋权。
6. 平等和社会公正意味着对少数群体的强力保护，营造包容的社会环境。
7. 芬兰世界一流的教育体系提供的教育和信息确保了获得高质量学习的平等机会，使个人能够取得成功。
8. 与大自然的联系和可及性促进身心健康和幸福。
9. 简约与桑拿：芬兰文化深深植根于对简单性、功能性和生活点滴瞬间的珍视。
10. 工作与生活平衡，个人福祉与职业承诺同等重要。

这就是芬兰

一个位于欧洲之巅的多语言国家



芬兰位于欧洲北部的北欧地区，北纬60度以上。

芬兰呈狭长状，在遥远的西北部有一条独特的臂状地带。



它与瑞典、挪威和俄罗斯接壤，与爱沙尼亚共享海上边界。

芬兰的总面积约为

337,000 km²

南北之间的最长距离为1,157公里，是其最大宽度的两倍多。



1,157 公里

芬兰大陆的海岸线绵延超过

6,300 km



它的陆地边界总长

2,563 km

其中一半以上与俄罗斯接壤。



芬兰人口为

565 万



芬兰有两种官方语言：芬兰语（占人口的84%）和瑞典语（5%）。原住民萨米语的使用者不到百分之一，而将近11%的人说其他母语，最常见的是俄语、爱沙尼亚语和阿拉伯语。

84%
芬兰语

11%
其它

5%
瑞典语

<1%
萨米语

62%

62%的人口登记为福音路德教会成员。其中大多数人并不积极参与宗教活动。

芬兰最大的城市

（2024年人口）

1. 赫尔辛基 – 684,018
2. 埃斯波 (Espoo) – 320,931
3. 坦佩雷 (Tampere) – 260,180
4. 万塔 (Vantaa) – 251,269
5. 奥卢 (Oulu) – 216,152



2025年人口密度

18.5

个居民每平方公里



达依雅·考依沃洛玛（左）
和阿依诺·埃隆海依莫是邻
居和朋友。她们住在赫尔
辛基。



图片：Niika Kainu

芬兰大自然中的精彩时刻

阿依诺·埃隆海依莫（Aino Eeronheimo）和达依雅·考依沃洛玛（Tajja Koivuluoma）每天都会满怀激情地到森林中去。她们生活在赫尔辛基东部雅科迈基（Jakomäki），既是朋友，也是邻居。

对

达依雅来说，在大自然中独处可以让她暂时远离在赫尔辛基市中心做美发师的工作和带孩子的家庭生活。

“在工作中，我交际颇多，与客户密切接触，所以我每天至少需要独处 2-3 个小时。大自然平衡了我的心理健康，给予我平静和放松，这是我在其它任何地方都无法得到的，”她说。

每天早上，上班之前，她都会在她的小拉布拉多犬卡姆的陪同下跑一两个小时的步。她们在傍晚又出去散步，每天总共走 10-20 公里。

“我们通常会去家附近位于基维科（Kivikko）的一个美丽的老森林自然保护区。在秋天或冬天，如果我想到

光线亮一点的地方，我就会去旧马尔米（Malmi）机场区，那里有平坦的草地，而且也方便越野滑雪。基维科也是如此，那里人不多。”她笑着说。她还常年在当地的一个户外池塘里游泳。

神奇的时刻

阿依诺更喜欢在附近的斯拉特莫森（Slåttmossen）和瓦拉拉（Vaarala）

扫此二维码，
观看有关芬兰
人与自然关系的
视频。



夏末和秋季最好的自然
体验之一就是采蘑菇。



无论你 住在哪里，大自然 就在附近。

自然区域的森林小径和木板道上悠闲漫步。冬天，她主要在基维科的雪道上散步。她是一名陶艺家和前美术老师，大约十年前从拉普兰搬到了赫尔辛基。阿依诺从大自然获得艺术灵感。她还喜欢借助移动应用程序识别鸟叫声，以及拍照，尤其是蜥蜴的照片。

“斯拉特莫森的沼泽地上有盛开的美丽沼泽迷迭香，甚至还有云莓，这让我想起了拉普兰。”她说：“瓦拉拉有一片高大的云杉林。去年春天，我情绪低落时去那里散步。一只狐狸从我身边跑过，然后在几米外停了下来，与我对视很长时间。这在某种程度上让我感到安慰，也让我振作起来。”

另一个精彩时刻是在拉普兰，她曾经在那里进行长途徒步旅行，现在她还有一间小屋在那里。“一天晚上，有月光和北极光。雪中闪烁着神奇的绿光，就在那时出现了两头驯鹿。太神奇了。”

考依沃洛玛也喜欢拉普兰，尤其是在乌尔霍·凯科宁（Urho Kekkonen）国

家公园的夏季露营旅行。她说：“我喜欢那里的早晨，非常安静，还有雾。”她和埃隆海依莫都赞扬她们的父母，在她们还是孩子的时候，父母就向她们灌输了对在大自然中因陋就简生活的热爱。

埃隆海依莫说：“我完全依赖大自然：我从小就一直依赖自然。”

考依沃洛玛表示同意，她说：“芬兰大自然最好的一点在于，无论你住在哪里，它就在附近。即使在赫尔辛基，你也能找到真正的大自然。”



人人都有 机会接触大自然

芬兰人可以在未经土地所有者许可的情况下自由享受野外，但有某些限制。根据可追溯到一个多世纪前的“每个人的权利”原则，任何人都可以在自然区域远足、骑自行车、滑雪和游泳，以及钓鱼、采摘野生浆果和蘑菇，但有某些限制。

这个人烟稀少的国家。森林覆盖率约为四分之三，因此有足够的漫游空间——只要你不要离别人的家、院子或农田太近而打扰任何人。如果你不乱扔垃圾、待太久或未经许可点火，露营是可以的。

探索芬兰的大自然

77%

的芬兰陆地总面积被森林覆盖。



近

30%

的芬兰面积是沼泽地。



芬兰有

188,000

个湖泊。芬兰最大的湖泊是塞马湖

（Saimaa）、派耶内湖（Päijänne）和伊纳里湖（Inari）。

芬兰有近

180,000

个岛屿。

芬兰有

41

个国家公园。

芬兰的四季因纬度不同而变化 and 重叠。

夏季（五月至九月）温暖明亮，日光充足。**午夜太阳**是北极地区的一种现象，在夏季的午夜时分，太阳仍然可见。

秋季（九月至十一月）给最北端的高沼地到南部的群岛涂上了绚丽的色彩。**鲁什卡**（Ruska）意为缤纷的秋色。

冬季（11月至4月）通常以全国各地的积雪和冰冻的湖泊为标志；拉普兰的滑雪季节最长。**极夜**是指北极地区冬季太阳停留在地平线以下的时期。

随着白天再次变长，**春天**（三月至五月）带来了融化的冰雪和萌芽的野花和树木。

在芬兰，步行至公园或森林绝不会超过10分钟。

芬兰最高的山是哈尔蒂（Halti）

1,324

米

500 公里

最长的河流，凯米（Kemi）河。

芬兰每年约有**30万人**使用狩猎许可证。

钓鱼在芬兰很流行，每年约有**180万人**垂钓。



芬兰人平均每周参加三次户外活动，每年**182**次。

芬兰的国树是银桦树。



国花是山谷百合。



芬兰是世界上观赏北极光的最佳地区之一，尤其是在拉普兰。

芬兰之路



约公元前9000年
芬兰的定居始于上一个冰河时代的结束。



约1150
芬兰成为瑞典王国的一部分。



1640
芬兰成立了第一所大学。



1809
芬兰战争结束后，芬兰作为自治大公国从瑞典移交给俄罗斯。



1849

民族史诗《卡勒瓦拉》出版，激发了芬兰的语言和国家认同。



1866
全国学校体系建立，这是向平等和扫盲迈出的一大步。



1899
西贝柳斯创作了《芬兰颂》，这是一首芬兰民族觉醒的国歌。



1906
芬兰赋予妇女完整政治权利，成为世界上第一个这样做的国家。



1917
芬兰宣布独立。



1933
阿尔瓦·阿尔托的现代主义设计吸引了国际上对芬兰建筑和设计的关注。



1938
《产妇补助法》向所有新生儿母亲提供产假补助。



1939
冬季战争开始。
1944
续战结束。



1945
托芙·杨松出版了她的第一本姆明图书。

当

上一次冰川期在一万多年前结束时，人们开始在这片后来成为芬兰的土地上定居。数个世纪以来，社区依赖狩猎、捕鱼和小规模贸易维持生计，波罗的海则将遥远的海岸彼此连接。芬兰的故事一直是适应、韧性与合作的故事。

在12世纪，芬兰成为瑞典王国的一部分，并持续了600多年。西方法律和行政传统扎下了根，路德教会信仰成为社区生活的核

心。教会学校和教区结构为芬兰后来的教育体系和地方自治奠定了基础。1809年，瑞典将芬兰输给了俄罗斯帝国，芬兰成为一个自治大公国。尽管由圣彼得堡统治，但它保留了自己的法律和机构，从而促进了日益增强的国家身份。

19世纪见证了芬兰语言和文化的兴起。1849年出版的《卡勒瓦拉》(Kalevala)将民间诗歌编织成了一部民族史诗，帮助芬兰人想象共同的传承。让·西贝柳斯(Jean

Sibelius)和阿克塞利·加伦-卡莱拉(Akseli Gallen-Kallela)等艺术家通过音乐和绘画表达了这种精神。大约在同一时间，芬兰引入了自己的货币，发展了林业和金属加工业，并扩大了公共教育。

1906年，芬兰妇女获得了完整的政治权利，芬兰成为欧洲第一个让妇女同时拥有投票权和被选举权的国家。改革精神在接下来的十年中得以延续，芬兰于1917年宣布脱离俄罗斯独立。早期的岁月是艰难的——短暂的内

战留下了持久的分裂——但芬兰仍然是一个民主国家，并继续发展。在20世纪20年代和30年代，一系列重大的社会进步相继出现：建立了妇幼保健诊所、扩大了教育以及改善了公共卫生。

1939-1944年的战争考验了国家的耐力。尽管损失惨重，芬兰还是保持了独立并迅速进行了重建。重建使芬兰成为一个工业化国家，而战时的韧性则加深了对公共机构的信任，巩固了教育、福利和平等的基础。

从20世纪50年代起，芬兰开始走向世界。它于1955年加入北欧理事会，同年加入联合国，并于1952年主办了赫尔辛基奥运会，展示了国家的复苏。冷战期间，与东西方的贸易和务实的外交成为稳定和增长的关键。芬兰于1995年加入欧盟，2023年加入北约，从而加强了其国际合作与安全。

除了政治，芬兰还通过艺术、设计和创新留下了自己的印记。阿尔瓦·阿尔托(Alvar Aalto)建筑设计的简洁线条和玛莉美歌



1948

芬兰成为第一个提供免费校餐的国家，促进了孩子们的福祉。



1952

赫尔辛基主办夏季奥运会，象征着其战后复苏。



1964

玛莉美歌大胆的纺织品图案获得了全世界的认可。

1972

全面的学校改革加强了 7-16 岁学生接受教育的平等机会。

2006

芬兰凭借Lordi的“Hard Rock Hallelujah”首次赢得欧洲电视网歌唱大赛冠军。

2008

前总统马尔蒂·阿赫蒂萨里因解决国际冲突而获得诺贝尔和平奖。

2017

为同性伴侣确立了平等的婚姻权利。

2019

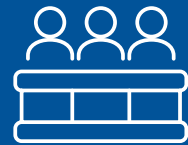
桑娜·马林成为世界上最年轻的总理，领导着一个所有党主席均为女性的政府。

(Marimekko) 纺织品的大胆图案定义了一种新的视觉语言，而托芙·杨松 (Tove Jansson) 的姆明图书则为全世界的读者带来了芬兰的想象力。后来，技术成为一种新的文化出口：诺基亚将芬兰转变为移动通信的先驱，使全球数百万人顺畅沟通。

今天，芬兰以其教育、透明度和强烈的社区意识而闻名。曾经意见分歧的改革已成为公平社会的支柱，尽管辩论仍在塑造其未来。从和平调解到气候行动，芬兰在国际上扮演着积极角色，寻求作出贡献而不是竞争。从一个偏远的北部地区发展为世界上最幸福、最值得信赖的国家之一，这是数个世纪以来建设、学习和共同进步的结果。

芬兰通过艺术、 设计和创新留下了 自己的印记。

今日芬兰社会



200

芬兰是一个议会制共和国。议会有 200 名议员，每四年选举一次。



政府由总理领导，通常有大约 20 位部长。共和国总统由民众直接投票选出，任期六年。芬兰第 13 任总统亚历山大·斯塔布的任期于 2024 年开始。

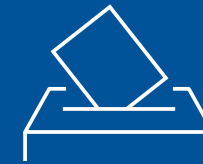
1995



2023



芬兰于 1995 年加入欧盟，2023 年加入北约。



芬兰是最透明、腐败最少的国家之一。

来源：透明国际的 2024 年腐败感知指数



87%

对机构的信任度处于世界上最高行列。87% 的芬兰人对警察表示高度信任，这是芬兰最值得信赖的部门。

来源：2024 年经合组织关于公共机构信任驱动因素的调查



所有芬兰公民都必须参加国防。男性必须在年满 18 岁时服役，而女性可以做志愿者。大多数应征入伍者完成 165 至 347 天的兵役，服役期满后仍保留预备役资格直至 50 或 60 岁。



280,000 900,000

芬兰国防军的战时兵力为 28 万人，并由 90 万预备役军人提供支持，约占所有 18-60 岁芬兰公民总数的 2/5。



芬兰对人类共同利益的贡献位居世界第一。

来源：好国家指数 1.6

平等、透明和公民参与构成了芬兰社会的基石。这些要素共同创造了安全、稳定和信任的环境——这也是芬兰被认为是最宜居国家之一的原因。

芬兰被评为世界上最稳定的国家之一。

来源：2024 年脆弱国家指数



图片：Ilari Välimäki

一流的教育 是幸福的关键之一

平等教育是
芬兰生活的基石。

芬

兰的教育体系旨在向所有人灌输终身学习的乐趣。任何人都可以随时继续接受教育，无论年龄或以前的学术背景如何。

学习之路始于早期优质的幼儿教育 and 保育（ECEC）。孩子通常七岁进入一年级，从此开始接受综合教育。

在 ECEC 阶段，年幼的孩子学习一系列实用技能，包括对生活至关重要的人际交往能力。自我意识、自我管理、社交意识、人际关系能力和负责任的决定构成了所谓的社交情感学习（SEL）。

从 ECEC 到小学和初中教育（综合学校）是义务教育，持续九年，以儿童为中心的教学法优先考虑每个孩子的需求、兴趣和经历。

除了横向技能（适用于不同学科和生活环境的能力）外，教育还强调基于



图片：Vesa Laitinen/赫尔辛基市

现象的学习。这是一种跨学科、以学生为中心的方法，学习是围绕现实世界的复杂现象进行的。

在综合教育之后，从职业教育和高中教育到应用科学大学和常规大学的高等教育，有许多不同的选择。

所有学校都很好

由于平等是芬兰教育体系的代名词，因此包容、高质量的教育体系是公共的。这意味着每所学校都是一所好学校。

在学校和托儿所，即使在冬季，也定期举行户外活动。

人人有权接受免费基础教育。



图片：Maija Astikainen / 赫尔辛基市

校。所有教师都有硕士学位。私立学校很少，存在的私立学校遵循国家核心课程并获得税务拨款资助。

根据法律，人人有权接受免费基础教育，其中包括必要的学习支持，例如学校用品和膳食。

如果学生的母语不是官方语言之一（芬兰语、瑞典语或萨米语），如果他们有多种语言背景，或者基本的芬兰语言技能仍在发展，则可以根据学生的需要进行芬兰语作为第二语言的教学。

芬兰是世界上英语水平最高的国家之一，可以在许多学校和领域用英语学习。

数字化和媒体素养

芬兰的教育体系具有许多优势，包括多元识读和媒体素养教育，旨在增强信息和通信技术（ICT）方面的能力，并为理解不同类型的媒体提供工具和技能。

例如，在儿童教育和保育的早期就引入了数字能力技能。

多元识读和媒体素养课程继续贯穿小学和初中教育、高中教育、专上教育（中学后教育）和终身学习。

了解媒体的运作方式和识别虚假信息是当今世界的一项关键技能。

校餐：芬兰的成功故事

学校供餐体系在芬兰的教育体系中起着至关重要的作用。平等的教育机会和免费校餐一直是支持经济增长和将芬兰转变为知识型社会的关键因素。

最初，引入校餐是为了解决战后贫困和营养不良问题。为所有学生免费提供膳食的法律于 1948 年在芬兰全国生效。

所有孩子都应该有机会在学校吃午饭，这样他们才能得到充足的营养，能够专注于学习。幼儿教育包括孩子白天需要的膳食：早餐、午餐、下午点心和第二顿热餐（如果需要）。

生活在芬兰

芬兰的家庭数量 (2023)

1,466,954

平均家庭规模

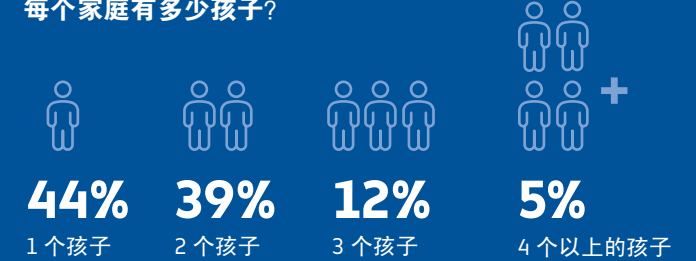


有孩子的家庭

550,183

有未成年子女的家庭是指包括至少一个生活在家中的 18 岁以下孩子的家庭。

每个家庭有多少孩子？

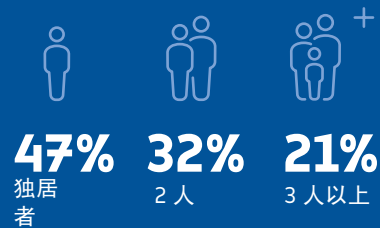


290 万

住户 (2024)



住户规模 (2024)



一个住户由长期居住在同一住所的所有人组成。

来源：2025 年芬兰数字、芬兰统计数据、芬兰环境研究所



80.0 m²

每个住户建筑面积

41.6 m²

人均建筑面积

夏季小屋 (2024)

495,145

芬兰的城市化率 (2023)

74%

建筑物类型



48%

公寓楼



37%

独立和半独立式住宅



13%

排屋

1%

其它

家庭住房产权状况 (2023)



61%

所有者入住



36%

租赁

3%

其它

人们离开父母家庭时的平均年龄 (估计)

欧盟 26.2

芬兰 21.4

爸爸汤米在他们还是婴儿的时候就休了陪产假陪伴他们，这对于父子间的关系产生了积极影响。



图片：Vili Orava

芬兰投资 家庭生活

越来越多的父亲在照顾年幼的孩子，因为在芬兰，养育子女被视为一项共同的责任。

“当

我们的两个孩子还是婴儿时，我为他们各休了一年的陪产假，

所以总共休了两年。”51岁的**汤米·卢亚宁 (Tommi Lujanen)**说：“我非常喜欢与孩子共度时光，这对我们的家庭来说是一个很好的安排，因为我的妻子安娜更注重事业。”

48岁的**安娜·卢亚宁 (Anna Lujanen)**和她的丈夫汤米都觉得他们的工作很有意义。汤米是心理健康咨询部门的组长，安娜是电视台的主管。他们与两个孩子（14岁的**莉莉**和12岁的**费利克斯**）一起生活在家庭友好型城市埃斯波 (Espoo)，该城市是大赫尔辛基地区的一部分。

汤米说，他选择的职业使他能够回馈社区并早点完成工作，以便陪伴孩子，参与他们的爱好。他说：“我也是我儿子费利克斯 (Felix) 所在足球队的教练。”



妈妈安娜出差时，爸爸汤米、莉莉和费利克斯在一起度过闲暇时间。



汤米是费利克斯所在足球队的教练。

扫此二维码观看有关芬兰家庭生活的视频。



芬兰重视工作与生活的平衡

2024 年年轻人的生活满意度 (16 至 24 岁人群)

84% 非常满意或满意



15% 一点都不满意或者不太满意

80%

在 2024 年，百分之八十的 1-6 岁儿童参与了幼儿教育 和保育。



工作生活两不误

芬兰是世界上互联程度最高的国家之一，高速互联网覆盖广泛。这使得大规模开展远程办公成为可能，并已在许多工作场所得到实现。

芬兰重视工作与生活的平衡，而且每年都有很长的假期。

雇主持续培训员工掌握新的和升级的技能。

总的来说，芬兰人可以顺畅地用英语沟通，英语是许多总部设在芬兰的国际公司和组织的官方语言。

在基于信任的文化中，你可以信赖芬兰的同事。

芬兰的工作生活以扁平化的层级和非正式、平等的工作文化为特征。



1/10

2024 年，生活在芬兰的 20-64 岁就业人员中有十分之一是外国人。



父亲使用育儿假比例的增长速度在 2022-2024 年期间比往年增长更快。

这是在 2022 年 8 月生效的家庭假改革之后发生的，自那时起育儿假在父母之间平均分配。

来源：2025 年芬兰数字，芬兰统计局 Stat.fi；芬兰社会保险机构 Kela, kela.fi

在一起更好

根据芬兰卫生与福利研究所 (THL) 和芬兰社会保险机构 (Kela) 的新调查，在芬兰，父亲越来越多地独立照顾年幼的孩子。

于 2022-24 年间进行的这项调查发现，芬兰的工作场所普遍欢迎使用家庭假，灵活的工作条件使协调工作和家庭生活变得更加容易。

在此之前，芬兰的家庭假法规改革于 2022 年生效，以便让父母更灵活地分担育儿责任。改革的目标之一是加强工作场所和家庭中的平等。因为众所周知，妇女的工资水平和职业前景会受到长产假的负面影响。

该报告还发现，家庭假和育儿假的使用与母亲和父亲的社会经济地位密切相关。受过高等教育的父亲比受教育程度较低的父亲休的家庭假多。人们发现，母亲的教育水平和收入水平与父亲使用家庭假之间的联系更加密切：母亲受教育程度越高、收入越高，父亲在育儿假后休陪产假的可能性就越大。

创造幸福

如果有支持个人福祉的基础设施，就更容易平衡工作和家庭生活。

汤米·卢亚宁说：“我们生活在一个不鼓励长时间工作的社会中，我们更重视身心健康。”

“我们可以将家庭的福祉放在首位，”安娜·卢亚宁说：“而且我们喜欢和家人一起参加各种活动，比如露营、徒步旅行、观看费利克斯的足球比赛，还有去博物馆和参加文化活动等等。”

莉莉 (Lily) 热衷于舞蹈 (表演舞和抒情爵士舞)，在艺术学校上绘画和素描课，喜欢电影和书籍。

那么，是什么让孩子们开心呢？对于费利克斯和莉莉来说，能够保持独立性是居住在这类社区的优势之一，这里的一切都近在咫尺。

莉莉·卢亚宁笑着说：“我独自穿过森林去上学，这是安全的，没有问题。”



在芬兰游戏行业 找到平衡 和归属感

在 Rovio 建立包容性

当

大石由美于 2018 年加入 Rovio 担任该公司的第一位人才招聘经理时，她从头开始组建团

队。如今，她在这家以《愤怒的小鸟》闻名的芬兰游戏工作室主导多元化、公平和包容性的工作场所文化。

她说：“我的工作了解每位员工的不同之处，并确保提供他们所需要的东西，这样每个人都能做得最好。”

从东京到埃斯波

在加入 Rovio 之前，大石在东京和苏黎世效力于谷歌公司十多年。2018 年移居芬兰既是个人转折点，也是职业转折点。

“我很好奇作为女性生活在世界上性别平等程度最高的国家之一会怎样

的。”她解释说：“平等已融入这个国家，但这是一个新观念。人们需要一些时间才会明白，有时候你必须以不同的方式对待别人，因为人们有不同的需求。”

生活在芬兰的大石发现，当人们在工作之余为生活腾出空间时，平等自然会扎根。“尽管这不是一项性别平等倡议，但工作与生活的平衡很重要。”她说：“我的同事会说，‘我不能参加这

扫描二维码观看有关芬兰工作生活的视频。



大石由美于 2018 年从东京移居芬兰。

图片：Mika Kainu

在芬兰工作，收获的不仅仅是一份职业。

个会议，现在是四点钟，我得去接我的孩子’，这适用于所有性别，不仅适用于女性，而是面向所有人。”

支持性社区

在 Rovio，幽默和人性起到了重要作用。“我的同事们很搞笑。”大石笑着说：“我的工作可能会让人筋疲力尽，但是有幽默感的同事会很有帮助。”

她还重视芬兰游戏行业的合作性质。Rovio 是 Better Games Together 的一部分，该组织汇集了 Supercell、Rovio、Metacore、Next Games 和非营利组织 We in Games，旨在促进对 LGBTQIA+ 的包容性。

大石说：“那个团体很有帮助——对我来说，真正的好朋友都在那个团体里。”

森林、图书馆和丰富生活

工作之余，大石还学会了芬兰人在大自然中寻求平静的方式。



大石在芬兰的一家国际游戏公司 Rovio 工作。

“我住在森林旁边，所以我可以获得免费的浆果和蘑菇。我可以听播客，散步，这对我的身体有好处，然后我就能得到这些免费的健康超级食物。在东京，我从未奢望能这样做。”她说。

她还发现了芬兰图书馆的乐趣。

“每次有来自日本的访客，我都会带他们去‘颂歌’（Oodi）。”她说。她指的是赫尔辛基令人印象深刻的中央图书馆。这座明亮的建筑将书架与公共

聚会空间、工作室甚至缝纫机结合在一起。“我想和他们分享一下：芬兰就是这样使用纳税人资金的。如果回到日本，图书馆就是图书馆。你去那里是去看书。但是这里的图书馆，不只是书籍。”

对大石来说，在芬兰工作，收获的不仅仅是一份职业。“我认为我的生活驱动力是体验、学习和反思。而且我认为芬兰为我提供了这样的空间。”



42,000

芬兰每年有超过 42,000 家新企业成立，这反映了强大的创业精神和创新文化，培养了 4,200 多家活跃的初创企业。

芬兰的工作生活

2023 年工资和薪金收入者的总收入
每月欧元，中位数

€ 3,929
男

€ 3,285
女

产业结构
— 就业人口比例，%

服务和管理
75%

工业和建筑业
21%

农业和林业
4%

职业技能发展

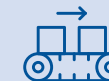
芬兰人的职业技能发展机会在欧洲排名第四。

2024 年人均国内生产总值：
€49,133

营业额排名前三的行业

制造业

29.6%



批发和零售贸易

25.5%



建筑业

8.3%



来源：2025 年芬兰数字，芬兰统计局 Stat.fi，2024 年欧洲技能指数技术报告

很棒的文化

图片: Jussi Hellsten / 赫尔辛基市

芬

兰支持每个人都有机会通过文化表达自我，无论是作为创作者还是参与者，

无论是专业人士还是业余爱好者。更重要的是，芬兰的工作生活节奏支持健康的工作与生活平衡，从而促进人们广泛参与所有文化活动。

不难发现，芬兰的文化和艺术是由独特的语言根源、设计美学和与自然的深厚联系共同推动的。因此，世界得以欣赏到芬兰源源不断的真实文化杰作，无论其规模大小。

芬兰外交部文化与创意产业大使宝拉·帕尔维亚宁 (Paula Parviainen) 就此报道接受了采访。



图片: Ninni West / 赫尔辛基市

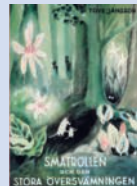


姆明图书

“一切都充满不确定性。而这正是让我感到放心的原因。”

当年，是否姆明就已经破解了芬兰人的幸福密码？——不管怎样，托芙·杨松的姆明图书以（温和的）风暴席卷了世界，与一代又一代人分享了他们自创的家庭和冒险哲学。

第一本姆明图书（《姆明与大洪水》）于1945年出版。



图片: Förlaget

日常设计

芬兰的设计既美观又实用，人人都可以使用。芬兰是家具、纺织品、陶瓷和玻璃领域的领军者，在这些领域有塔皮奥·维尔卡拉 (Tapio Wirkkala)、蒂莫·萨帕内瓦 (Timo Sarpaneva)、埃罗·阿尼奥 (Eero Aarnio)、玛雅·伊索拉 (Maija Isola)、卡伊·弗兰克 (Kaj Franck) 和莱娜·泰内尔 (Helena Tynell) 等大师。

游戏开始!

250 家游戏工作室活跃在芬兰



热门游戏包括《愤怒的小鸟》、《艾伦·韦克》、《卡通农场》、《马克思·佩恩》、《矿星之争》以及《部落冲突》。

达鲁德 (DARUDE) 的《沙尘暴》(SANDSTORM) 播放最多的由芬兰流行歌手创作的歌曲。

赫尔辛基颂歌中央图书馆是芬兰独立100周年时送给自己的礼物，这座令人惊叹的新一代图书馆代表着芬兰建筑的顶尖水准。



图片: Marjaana Malkamäki / 赫尔辛基市

博物馆卡

这张便宜的博物馆卡于2015年推出，拥有35万名活跃的持卡人。到目前为止，他们光顾博物馆的次数已超过1300万次。

使用1张卡可进入360个博物馆!

自然之韵

灵感源于自然的创造性木材使用和设计在芬兰建筑中得到了很好的体现，其中包括建筑师和设计师夫妇阿尔瓦 (Alvar) 和阿依诺·阿尔托 (Aino Aalto) 的经久不衰的作品。

读者共和国

在芬兰，图书的人均出版率位居世界第二。图书馆是最受欢迎的公共服务。在图书馆，你可以阅读和借出书籍和杂志。许多图书馆不仅提供电脑，还提供诸如缝纫机和其它设备。图书馆向所有人开放，并为各种语言群体提供服务。

2024年公共图书馆数量

715个图书馆



借出了8,540万件物品

图片: Tuomas Uusheimo / 赫尔辛基市



神圣桑拿室

大多数芬兰人在自己的家中都有桑拿室。

2024 年桑拿室数量
240 万



对

于芬兰人来说，没有比桑拿室更神奇的地方了。事实上，桑拿室是如此神奇，以至于在过去，桑拿室的守护精灵不止一个，而是两个，即安特雷托因 (Anterettoin) 和奥特瑞宁 (Auterinen)。而且，由于桑拿室

是所有家庭中最干净的地方，一代又一代的芬兰人出生在桑拿室里。(当然，这种情况已经有一百年左右不再发生了。) 今天，桑拿室是芬兰人忘却烦恼、与宇宙合一的地方。桑拿意味着极致的放松和安乐。对于芬兰人来说，它也是无数想法和创新的发源地。

什么是桑拿掸把?



- 芬兰人偶尔会在桑拿室里用桑拿掸把拍打自己的背部，轻轻拍打或者稍微用力。
- 掸把使桑拿体验更加刺激和愉快。
- 桑拿掸把由干净的白桦树枝制成。
- 桑拿掸把必须是新鲜的 (不超过两天)。
- 除非他人要求，否则除了自己，不要用掸把拍任何人。

芬兰有数百个公共桑拿室供所有人享受体验。

图片: Julia Kivela/赫尔辛基市



芬兰的电桑拿加热器数量
150 万



桑拿加热器加热桑拿室，并将浇到热石上的水变成蒸汽。



传统桑拿室：燃木桑拿室和烟熏桑拿室。



如何进行芬兰式桑拿

1. 将桑拿室加热到至少 70 摄氏度 (建议: 80-100°C)。
2. 除非是男女混合的场合 (例如同事)，否则请裸体进入。
3. 反复将水泼在加热过的石头上，以控制蒸汽量。
4. 到外面淋浴，降降温，然后再回到桑拿室。
5. 专业提示 1: 跳入湖中或在雪中翻滚 (如果条件允许)。
6. 专业提示 2: 使用桑拿掸把享受更进阶的桑拿体验。

来源: 芬兰桑拿协会执行经理
Janne Koskeniemi; sauna.fi

芬兰人在这些地方都有桑拿室:



滑雪缆车



公共汽车



筏子

桑拿礼仪——说不说话?

例如，如果你不太大声，避开政治或宗教等有争议的话题，那么在公共桑拿室里说话是可以的。如果是与家人和朋友在一起，没有什么比温暖舒适地坐在桑拿室里进行一次愉快的交谈更好的了。

图片: Mika Ruusunen/赫尔辛基市



你知道吗？

深受所有人（尤其是孩子们）喜爱的圣诞老人每年圣诞节都会带来欢乐与喜悦。众所周知，他住在芬兰最北端的芬兰拉普兰。据传说，圣诞老人的家位于芬兰最北端的山峰“耳朵山”（Korvatunturi）。只有他的精灵和圣诞驯鹿知道确切的位置。

尽管他家的确切位置是个秘密，但他也在芬兰城市罗瓦涅米（Rovaniemi）附近设有公共办公室。在位于北极圈的圣诞老人村，他每天都欢迎来自世界各地的朋友。各个年龄段的人也从世界上每个国家给他写信，每年总计约 50 万封信。

圣诞老人是一位亲善大使，他毕生致力于守护孩子们的幸福和我们所有人的善良。他最重要的任务？那就是提醒所有年龄段的人，有一个充满童话和梦想的世界，在那里，每个人都受到欢迎。