# 艺术和手工比上班更能提升幸福感

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/28952.html

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

**艺术和手工比上班更能提升幸福感**。



创意类爱好让我们感受到自我表达和自身进步。图片来源：Botany vision/Alamy

参与艺术和手工艺活动可以提升心理健康，并增强生活的价值感。相比就业，这些活动对心理健康的积极影响同样强大，甚至更胜一筹。

过去几十年的研究表明，健康、收入和就业状况是预测人们生活满意度的重要因素。然而，英国安格利亚鲁斯金大学的研究人员想要探寻其他能改善心理健康的活动或条件。该大学的Helen Keyes说：“ 我很想知道手工艺能否有助于身心健康，因为手工活动随处可见、价格实惠且广受欢迎。 ”

Keyes和同事们分析了超过7000份年度参与调查的结果，该调查询问英国人如何参与艺术文化、体育运动和互联网等活动。所有问卷参与者还被问及他们的幸福感、焦虑度、孤独度、生活满意度以及价值感。

超过三分之一的参与者表示，他们在过去一年中至少做过一次艺术或手工艺活动，包括陶艺、绘画、编织、摄影、电影制作、木工或珠宝制作。在考虑了健康和就业等其他影响因素后，研究人

员发现，参与艺术活动与多项心理健康分数的提高密切相关。

尽管这一提升幅度较小——在10分制中大约提高了0.2分——但与其他难以改变的因素（如就业状况）相比，手工艺活动对人的生活价值感有更强的影响。

“手工艺可以让我们感受到自我表达和自身进步，这是工作中往往难以获得的。”Keyes说，“你可以对自己的创作非常自豪，并且实时亲眼所见每一分进步。”从事创意活动对生活价值感的提升效果比就业状况要高出1.6倍。

除此之外，艺术和手工艺还提升了幸福感和生活满意度，但对减少孤独感没有显著影响，可能因为大部分手工艺活动都可以独自完成。

Keyes表示，支持并推广艺术和手工艺可以作为全国范围内心理健康问题的预防措施。“人们做手工时能够享受到乐趣，这是一场简单的胜利。”

相关论文信息：Frontiers in Public HealthDOI: 10.3389/fpubh.2024.1417997

作者：冯雨晴 来源：中国科学报

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发