

# 全球最幸福国家排名

2025 2024 2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017 2016 2015 2014 2013 2012 2011 2010 2009 2008 2007 2006 2005

排名	国家	生活评价 (三年平均)	变化 (自 2012 年以来)	不平等	社会支持	人均国内 生产总值	健康预 期寿命	自由	慷慨	对腐败 的看法	积极情绪	负面情绪	捐赠	自愿	帮助了 一个陌生人
1	芬兰	7.736	0.347	2	2	15	-	4	56	2	25	7	56	75	77
2	丹麦	7.521	-0.172	28	4	5	-	10	31	4	11	35	31	60	70
3	冰岛	7.515	0.160	5	1	8	-	3	5	31	8	8	5	66	102
4	瑞典	7.345	-0.135	11	27	12	-	21	20	5	23	24	20	78	71
5	荷兰	7.306	-0.206	1	28	6	-	41	9	11	41	34	9	46	128
6	哥斯达黎加	7.274	0.017	58	36	50	-	13	115	70	9	75	115	84	60
7	挪威	7.262	-0.393	17	19	2	-	17	18	8	29	46	18	25	92
8	以色列	7.234	-0.067	15	13	25	-	87	19	32	100	80	19	49	63
9	卢森堡	7.122	0.068	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	墨西哥	6.979	-0.109	71	61	57	-	27	104	59	6	14	104	81	44
11	澳大利亚	6.974	-0.376	36	42	13	-	49	22	19	51	72	22	40	28
12	新西兰	6.952	-0.269	32	24	24	-	32	25	6	26	45	25	27	41
13	瑞士	6.935	-0.715	3	20	3	-	20	12	3	54	13	12	52	126
14	比利时	6.910	-0.057	4	31	11	-	26	48	14	58	37	48	61	114
15	爱尔兰	6.889	-0.187	8	22	1	-	33	3	10	50	44	3	24	76
16	立陶宛	6.829	1.403	27	3	27	-	62	92	87	69	20	92	115	84
17	奥地利	6.810	-0.559	18	25	10	-	54	7	18	62	32	7	48	85
18	加拿大	6.803	-0.674	44	35	16	-	68	27	15	56	92	27	22	43
19	斯洛文尼亚	6.792	0.732	29	6	23	-	8	40	79	95	57	40	33	123
20	捷克	6.775	0.485	34	9	26	-	31	44	73	34	71	44	57	61
21	阿拉伯联合酋长国	6.759	-0.385	63	92	7	-	14	23	-	80	58	23	14	68
22	德国	6.753	0.081	31	37	9	-	50 六	14	9	67	40	14	47	73
23	英国	6.728	-0.155	7	44	20	-	35	6	16	45	49	6	36	91
24	美国	6.724	-0.358	13	12	4	-	115	16	37	30	51	16	15	22
25	伯利兹	6.711	-	99	57	83	-	1	96	92	13	16	96	37	21
26	波兰	6.673	0.851	6	34	30	-	37	114	52	113	5	114	126	141
27	中国台湾省	6.669	0.448	33	33	-	-	74	34	42	53	4	34	106	86
28	乌拉圭	6.661	0.306	48	17	46	-	18	83	29	27	60	83	105	40
29	科索沃	6.659	1.437	41	70	77	-	28	17	69	74	-	17	130	51
30	科威特	6.629	0.114	125	87	29	-	42	41	-	91	94	41	110	27
31	塞尔维亚	6.606	1.793	45	29	51	-	66	36	61	117	26	36	137	129
32	沙特阿拉伯	6.600	0.120	65	59	17	-	-	35	-	43	38	35	90	47
33	法国	6.593	-0.171	10	41	18	-	84	45	22	76	47	45	38	130
34	新加坡	6.565	0.019	16	53	-	-	55	24	1	60	28	24	30	65
35	罗马尼亚	6.563	1.530	46	81	34	-	38	117	126	70	55	117	135	107
36	巴西	6.494	-0.355	79	56	62	-	59	71	66	49	90	71	88	50
37	萨尔瓦多	6.492	0.683	98	100	86	-	11	133	20	16	76	133	86	118
38	西班牙	6.466	0.144	9	16	22	-	88	32	33	78	89	32	79	48
39	爱沙尼亚	6.417	0.991	30	23	35	-	52	39	13	32	25	39	73	95
40	意大利	6.415	0.394	19	52	19	-	103	89	112	103	62	89	100	119
41	巴拿马	6.407	-0.736	93	38	41	-	44	124	116	3	48	124	102	111
42	阿根廷	6.397	-0.165	38	21	52	-	47	112	75	28	59	112	111	55
43	哈萨克斯坦	6.378	0.707	25	18	42	-	57	49	64	119	3	49	116	136
44	危地马拉	6.362	0.397	131	94	84	-	22	106	74	2	85	106	45	96
45	智利	6.361	-0.226	53	43	47	-	63	75	85	21	73	75	104	31
46	越南	6.352	0.819	20	49	78	-	2	129	39	48	2	129	123	98
47	尼加拉瓜	6.330	0.823	112	60	98	-	39	82	17	14	91	82	51	82
48	马耳他	6.316	0.352	43	26	-	-	50	15	67	88	109	15	53	103
49	泰国	6.222	-0.149	67	50	59	-	16	8	120	12	36	8	74	87
50	斯洛伐克	6.221	0.252	12	5	37	-	80	80	95	83	33	80	97	133
51	拉脱维亚	6.207	1.161	39	8	38	-	64	66	88	73	53	66	122	124
52	阿曼	6.197	-0.656	121	71	40	-	25	29	-	37	43	29	77	17
53	乌兹别克斯坦	6.193	0.570	87	30	90	-	6	33	27	22	42	33	113	109
54	巴拉圭	6.172	0.393	110	32	72	-	30	84	108	5	41	84	29	53
55	日本	6.147	0.083	47	48	28	-	79	130	41	64	9	130	103	142
56	波斯尼亚和黑塞哥维那	6.136	1.323	66	47	60	-	89	28	124	96	69	28	120	117
57	菲律宾	6.107	1.122	104	68	89	-	19	91	78	7	103	91	4	20
58	韩国	6.038	-0.229	69	84	21	-	104	55	54	111	70	55	83	108
59	巴林	6.030	0.718	108	76	14	-	15	30	-	66	84	30	64	37
60	葡萄牙	6.013	0.912	57	51	32	-	40	111	122	82	83	111	118	112
61	哥伦比亚	6.004	-0.412	105	55	66	-	73	131	110	15	64	131	112	122
62	厄瓜多尔	5.965	0.100	84	97	76	-	70	122	91	10	110	122	107	121
63	洪都拉斯	5.964	0.822	128	95	103	-	45	69	96	19	86	69	50	42
64	马来西亚	5.955	0.195	76	91	45	-	9	11	72	36	54	11	23	62
65	秘鲁	5.947	0.171	89	78	73	-	91	128	129	20	112	128	101	113
66	俄罗斯联邦	5.945	0.481	75	65	33	-	101	58	65	112	19	58	85	72
67	塞浦路斯	5.942	-0.524	55	88	-	-	122	67	128	87	97	67	65	79
68	中国	5.921	0.943	85	98	56	-	65	105	-	68	27	105	80	131
69	匈牙利	5.915	1.140	50	7	36	-	117	57	115	90	31	57	119	35
70	特立尼达和多巴哥	5.905	-0.614	82	58	-	-	82	38	133	24	104	38	31	5
71	黑山	5.877	0.578	26	39	48	-	61	99	44	124	65	99	138	137
72	克罗地亚	5.870	0.209	23	10	31	-	124	119	97	106	39	119	129	139

排名	国家	生活评价 (三年平均)	变化 (自 2012 年以来)	不平等	社会支持	人均国内 生产总值	健康预 期寿命	自由	慷慨	对腐败 的看法	积极情绪	负面情绪	捐赠	自愿	帮助了 一个陌生人
73	牙买加	5.870	0.496	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
74	玻利维亚	5.868	0.011	96	86	92	-	76	127	98	42	123	127	96	116
75	吉尔吉斯斯坦	5.858	0.816	24	14	102	-	5	42	77	81	17	42	67	50 六
76	多米尼加共和国	5.846	0.883	133	46	53	-	36	101	34	31	63	101	41	36
77	蒙古	5.833	0.999	54	11	69	-	113	26	107	110	10	26	21	135
78	毛里求斯	5.832	0.355	81	62	49	-	71	70	46	55	6	70	35	99
79	利比亚	5.820	0.480	56	82	81	-	77	77	23	105	81	77	99	90
80	摩尔多瓦共和国	5.819	0.028	60	72	70	-	51	116	125	93	78	116	121	78
81	希腊	5.776	0.341	59	77	39	-	136	132	113	109	96	132	82	83
82	委内瑞拉	5.683	-1.356	97	89	-	-	102	88	36	35	108	88	9	2
83	印度尼西亚	5.617	0.269	100	74	75	-	24	1	123	4	77	1	1	46
84	阿尔及利亚	5.571	0.149	22	69	74	-	75	123	-	131	30	123	127	69
85	保加利亚	5.554	1.573	40	15	44	-	83	85	130	108	15	85	141	104
86	北马其顿	5.503	0.929	51	54	54	-	119	46	131	135	61	46	133	132
87	亚美尼亚	5.494	1.178	70	93	61	-	60	136	51	128	138	136	134	97
88	中国香港特别行政区	5.491	-0.032	21	64	-	-	90	54	7	120	18	54	89	115
89	阿尔巴尼亚	5.411	-0.139	95	111	65	-	34	72	114	115	87	72	140	105
90	塔吉克斯坦	5.411	1.031	14	40	112	-	-	134	12	39	23	134	11	58
91	佐治亚	5.400	1.213	49	85	55	-	48	141	43	114	11	141	98	67
92	尼泊尔	5.311	1.155	116	105	110	-	78	76	93	138	100	76	55	100
93	老挝人民民主共和国	5.301	0.514	90	119	97	-	29	43	28	65	82	43	117	138
94	土耳其	5.262	-0.083	37	73	43	-	140	107	94	142	101	107	128	120
95	南非	5.213	0.250	127	80	79	-	96	121	106	46	56	121	76	74
96	莫桑比克	5.190	0.219	140	102	133	-	100	97	38	99	127	97	34	81
97	加蓬	5.120	1.006	111	99	64	-	99	110	84	92	130	110	108	11
98	科特迪瓦	5.102	-	106	133	101	-	112	79	40	71	106	79	72	26
99	伊朗	5.093	0.450	78	75	71	-	132	13	57	127	136	13	109	19
100	刚果	5.030	0.733	139	134	105	-	111	113	58	130	133	113	59	23
101	伊拉克	4.976	0.159	62	63	85	-	134	90	76	121	137	90	91	34
102	几内亚	4.929	1.082	129	125	114	-	95	61	82	38	141	61	18	14
103	纳米比亚	4.911	-	42	45	91	-	129	135	99	98	22	135	56	88
104	喀麦隆	4.887	0.467	122	123	111	-	85	98	100	104	105	98	58	38
105	尼日利亚	4.885	-0.363	74	112	107	-	127	47	121	77	68	47	8	13
106	阿塞拜疆	4.875	0.271	35	117	58	-	67	95	45	136	12	95	131	64
107	塞内加尔	4.856	0.897	107	113	113	-	53	68	53	1	79	68	19	7
108	巴勒斯坦国	4.780	0.080	115	66	-	-	114	137	90	118	-	137	125	125
109	巴基斯坦	4.768	-0.524	101	131	108	-	135	37	104	139	114	37	93	101
110	尼日尔	4.725	0.573	138	137	128	-	58	86	-	18	129	86	44	8
111	乌克兰	4.680	-0.377	77	67	67	-	128	4	132	129	113	4	68	24
112	摩洛哥	4.622	-0.263	130	138	95	-	94	142	60	134	118	142	124	52
113	突尼斯	4.552	-0.274	61	79	82	-	118	108	80	107	98	108	71	29
114	毛里塔尼亚	4.542	-0.216	117	116	104	-	131	74	26	57	107	74	54	18
115	肯尼亚	4.510	0.107	135	115	106	-	108	21	89	40	52	21	3	6
116	乌干达	4.461	0.018	114	83	122	-	72	59	102	47	125	59	12	9
117	冈比亚	4.423	-	64	109	121	-	93	10	119	33	66	10	20	16
118	印度	4.389	-0.383	118	128	93	-	23	51	56	89	117	51	16	80
119	乍得	4.384	0.328	120	135	131	-	133	53	63	122	143	53	10	25
120	布基纳法索	4.383	0.124	80	124	126	-	97	81	24	79	120	81	42	45
121	贝宁	4.357	0.829	124	141	115	-	107	100	25	97	134	100	69	110
122	索马里	4.347	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
123	马里	4.345	0.098	123	126	127	-	69	120	68	63	128	120	39	66
124	柬埔寨	4.341	0.274	83	106	99	-	7	62	83	44	132	62	139	140
125	加纳	4.340	-0.751	52	107	100	-	81	63	127	85	50	63	5	32
126	缅甸	4.321	-0.118	102	101	109	-	123	2	35	86	99	2	32	89
127	多哥	4.315	1.379	72	132	124	-	125	102	55	125	116	102	62	94
128	约旦	4.310	-1.104	126	103	94	-	98	126	48	126	140	126	132	59
129	利比里亚	4.277	-1.186	142	118	130	-	110	87	103	84	139	87	2	1
130	马达加斯加	4.157	0.191	92	129	129	-	139	109	62	72	119	109	7	93
131	赞比亚	3.912	-1.094	136	121	117	-	43	65	86	94	111	65	28	3
132	埃塞俄比亚	3.898	-0.663	91	120	123	-	126	93	71	133	102	93	70	127
133	斯里兰卡	3.891	-0.260	88	104	80	-	92	60	118	52	93	60	13	39
134	孟加拉国	3.851	-0.953	86	142	96	-	12	50	105	137	115	50	94	15
135	埃及	3.817	-0.456	68	130	68	-	116	140	-	140	124	140	142	33
136	坦桑尼亚	3.800	0.030	137	122	116	-	46	52	21	61	21	52	87	75
137	埃斯瓦蒂尼	3.774	-1.093	109	108	88	-	130	118	50	59	88	118	63	30
138	莱索托	3.757	-1.141	134	96	125	-	121	138	101	17	74	138	114	54
139	科摩罗	3.754	-0.097	141	139	118	-	138	73	30	102	126	73	6	57
140	也门	3.561	-0.493	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
141	刚果民主共和国	3.469	-1.109	113	114	134	-	109	78	117	116	135	78	43	49
142	博茨瓦纳	3.438	-0.532	119	110	63	-	86	125	81	75	67	125	95	10
143	津巴布韦	3.396	-1.431	94	127	119	-	120	139	49	101	29	139	92	106
144	马拉维	3.260	-0.853	132	140	132	-	105	103	47	123	95	103	26	12
145	黎巴嫩	3.188	-1.743	73	90	87	-	137	94	111	141	122	94	136	134
146	塞拉利昂	2.998	-1.320	103	136	120	-	106	64	109	132	142	64	17	4
147	阿富汗	1.364	-2.676	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-