

[heu-gah]

HYGGE



..... 丹麦人

为什么幸福

.....



[丹麦] 迈克·维金 著 林 娟 译



丹麦，一年有6个月昼短夜长，在这个连狗都可能抑郁的
国度，丹麦人的幸福指数为何位居榜首？

中信出版集团

HYGGE

..... 丹麦人
为什么幸福

[丹麦] 迈克·维金 著 林娟 译



中信出版集团·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

丹麦人为什么幸福 / (丹) 迈克 · 维金著 ; 林娟译
-- 北京 : 中信出版社 , 2017.5

书名原文 : The Little Book of Hygge: The Danish
Way to Live Well
ISBN 978-7-5086-7434-6

I . ①丹… II . ①迈… ②林… III . ①幸福 - 通俗读
物 IV . ① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 067873 号

The Little Book of HYGGE: The Danish Way to Live Well
Copyright © Meik Wiking, 2016
First published in Great Britain in the English Language by Penguin Books Ltd.
Copies of this translated edition sold without a Penguin sticker on the cover are
unauthorized and illegal.
Published under licence from Penguin Books Ltd. Penguin(in English and Chinese)
and the Penguin logo are trademarks of Penguin Books Ltd.
Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation.
ALL RIGHTS RESERVED.
本书仅限中国大陆地区发行销售
封底凡无企鵝防伪标识者均属未经授权之非法版本

丹麦人为什么幸福

著 者 : [丹] 迈克 · 维金

译 者 : 林 娟

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者 : 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/32 印 张 : 9 字 数 : 128 千字

版 次 : 2017 年 5 月第 1 版 印 次 : 2017 年 5 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2017-2091

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-7434-6

定 价 : 58.00 元

版权所有 · 侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com

目录

导语	4
幸福的秘诀	6
第一章 要有光	9
第二章 我们来好好谈谈HYGGE	23
第三章 归属感	49
第四章 吃好喝好	69
第五章 怎么打扮才HYGGE	101
第六章 装饰出HYGGE风格的家	111
第七章 家门外的HYGGE	141
第八章 HYGGE的一年	153
第九章 HYGGE无须花费太多	175
第十章 哥本哈根HYGGE之旅	199
第十一章 完美圣诞	215
第十二章 没有蜡烛和壁炉的夏天	241
第十三章 HYGGE的五感	257
第十四章 HYGGE和幸福	269

HYGGE

..... 丹麦人

为什么幸福

[丹麦] 迈克·维金 著 林娟 译



中信出版集团·北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



目录

导语	4
幸福的秘诀	6
第一章 要有光	9
第二章 我们来好好谈谈HYGGE	23
第三章 归属感	49
第四章 吃好喝好	69
第五章 怎么打扮才HYGGE	101
第六章 装饰出HYGGE风格的家	111
第七章 家门外的HYGGE	141
第八章 HYGGE的一年	153
第九章 HYGGE无须花费太多	175
第十章 哥本哈根HYGGE之旅	199
第十一章 完美圣诞	215
第十二章 没有蜡烛和壁炉的夏天	241
第十三章 HYGGE的五感	257
第十四章 HYGGE和幸福	269

导语

Hooga? Hhyooguh? Heurgh? HYGGE^①这个词究竟如何发音？如何拼写？至今仍搞不清楚，不过这并不重要。某些情绪和感受，我们总是难以用一个准确的单词表达出来。正如我们这个时代最伟大的哲学家——小熊维尼所说：你不需要拼写，你只要去感受。

拼读HYGGE也许相对简单，而要解释何为HYGGE，可就有点困难了。HYGGE可以被赋予很多概念和定义，比如：“制造亲密的艺术”“灵魂深处的舒适”“烦恼尽消”“享受当下一切让人欣慰的愉悦”“温暖的相聚”，还有我个人最喜欢的“烛光伴热巧克力”。

HYGGE并非一件物品，而是一种氛围和经历。是我们与所爱之人在一起，一种家的感觉，令我们安心的感觉。它让我们感觉受到了世界的庇护，从而放下所有的防备。也许你们正在交流着生活中大大小小的事情，或者仅仅是惬意地享受着对方无言的陪伴，抑或是你自己在悠闲地品着一杯香气四溢的咖啡。

有一年12月，圣诞前夕，我和朋友在一个老旧的木屋一起过周末。那是一年中白昼最短的一天，茫茫白雪把周围的景色点亮。下午4点夕阳西下以后，接下来的17个小时将再也见不到阳光。

① HYGGE：根据牛津字典，这个词读作[heu-gah]，可以是名词、形容词和动词。意为美好、惬意、舒服等，表达的是丹麦人生活的一种独特方式，描述的是舒服满足的状态，是丹麦的独特文化，因此全书保留这个词以及与这个词相关联的词，不做翻译。——编者注



我们回到小屋生起了壁炉里的火。经过漫长的徒步，大家都有些疲倦，我们穿着宽大的毛衣、厚实的羊毛袜，呈半圆形围坐在壁炉周围，困意袭来，睡眠惺忪。此时一片寂静，周遭唯一能听到的便是火炉上的炖牛肉发出的咕嘟声，壁炉里的柴火发出的噼啪声，以及有人啜饮香料热红酒^①的声音。

直到我的一个朋友打破这种沉寂。

“还有比这更HYGGE的吗？”他用一种毋庸置疑的语气问道。

“嗯，”过了一会儿一个姑娘说，“如果此时外面风雨交加，天气再恶劣一点……”

我们纷纷点头。

^① 香料热红酒：mulledwine，即加香料的热葡萄酒，欧美国家圣诞期间的应季饮品。——编者注

幸福的秘诀

我拥有世界上最好的工作——在“幸福研究所”，研究什么能让人幸福。这是一个致力于研究福祉、幸福感和生活质量的民间智库，我们探寻让人类幸福的原因，力图提升全世界人民的生活质量。

我们的总部设在丹麦，是的，我们确实从周一到周五都在办公室点蜡烛。我们选择办公地点的部分原因是HYGGE，虽然这里目前还没有壁炉。我们把总部建在丹麦，还因为这个国家连续多年在世界上最幸福的国家评选中榜上有名。

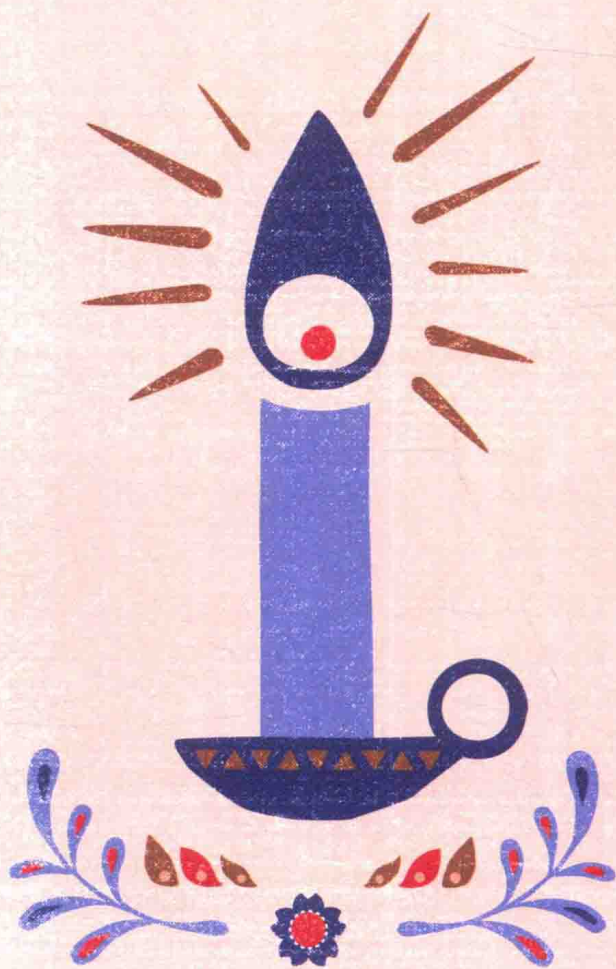
毫无疑问，丹麦是一个完美的乌托邦，当然这个国家也跟其他国家一样面临一些挑战和问题，但我始终相信，当其他国家在思考如何提升其国民生活质量时，丹麦会是它们的灵感来源。

作为世界上最幸福的国家之一，丹麦引起了很多媒体的兴趣。每周我都会被诸如《纽约时报》、英国广播公司（BBC）、《卫报》、《中国日报》和《华盛顿时报》等媒体记者提各种问题，比如“为什么丹麦人那么幸福”“说到幸福，我们可以向丹麦人学些什么”等等。另外还有来自世界各地的市长团、研究学者、政策制定者们，他们频繁造访“幸福研究所”，试图探寻幸福之源，想要弄清楚丹麦人为何幸福感如此之强烈、生活质量如此之高。对很多人来说，丹麦人在极其糟糕的天气以及几乎承担了全球最高税率的情况下，还能如此幸福，简直就是一个难解之谜。

有趣的是，丹麦的国家福利制度得到了国民的广泛支持。因为丹麦人认识到，这种福利体系将积累的财富转化为了福祉。我们不是在缴税，而是在投资社会。我们在购买高质量的生活。理解丹麦高质量幸福生活的关键是认识到福利体系有能力减轻国民的不安全感、不确定性和焦虑，并能够预防极端不幸福的情况。

最近，我意识到也许在丹麦的幸福秘诀里还有一个被忽视的要素，那就是HYGGE。HYGGE这个词源自挪威语中的“福祉”。在1814年挪威独立以前的500年，丹麦与挪威一直都同属一个国家。HYGGE在18世纪早期第一次出现在丹麦的书面语里，所以说HYGGE和“福祉”或“幸福”之间的联系并非巧合。

根据欧洲社会调查结果显示，在欧洲，感到最幸福的是丹麦人，他们也是最常与朋友和家人相聚，最宁静最平和的。而这就是为什么人们对HYGGE越来越感兴趣的原因了。记者们从丹麦的旅行中寻找HYGGE；在英国，一个大学开设课程，教丹麦HYGGE；在全世界各个城市，HYGGE的面包店、商店和咖啡厅不断涌现。但是你怎么创造HYGGE？HYGGE和幸福之间有着怎样的联系？还有，究竟什么才是HYGGE？这本书将带你寻找诸如这些问题的答案。



第一章

要有光

瞬间HYGGE：蜡烛

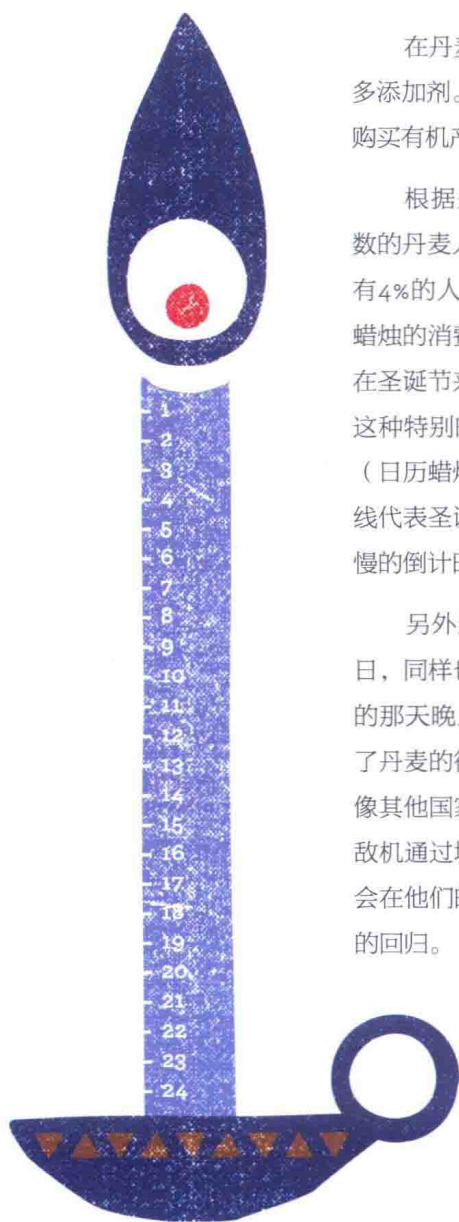
HYGGE的秘方中绝对少不了蜡烛。当丹麦人被问到是什么最能让他们感觉到HYGGE的时候，超过85%的人都提到了蜡烛。

丹麦语里面有个词叫*lyseslukker*，是指“扫兴的人”，这个词的字面意思是“吹灭蜡烛的人”，此中大有深意。想要HYGGE，再没有比点燃蜡烛更快的方式了，就像丹麦语中所说的*levende lys*，这个词的字面意思是“燃烧的光”。

驻丹麦的美国大使鲁弗斯·吉福德（Rufus Gifford）曾提到过丹麦人对蜡烛的热爱：“蜡烛不只出现在客厅，而是随处可见。在教室里，在棋牌室里，在许许多多地方，都能看到蜡烛。作为美国人，可能第一时间会想到‘火灾隐患！教室里怎么能有明火？’而在丹麦，蜡烛只会让人想到幸福和温馨。”

美国大使说出了重点，根据欧洲蜡烛协会的数据，丹麦人均燃烧的蜡烛超过欧洲其他所有地方。每年丹麦人均燃烧大约6千克的蜡烛，破了欧洲的纪录。按丹麦每年人均消费3千克培根（“人均消费培根”在丹麦是一个标准度量）来换算一下，丹麦燃烧的蜡烛几乎达到每人每年3.16千克，是排名第二的澳大利亚的两倍。不过，香薰蜡烛在此地并不太受欢迎。事实上，丹麦最古老的蜡烛制造商Asp-Holmblad的产品线中甚至都没有香薰蜡烛。





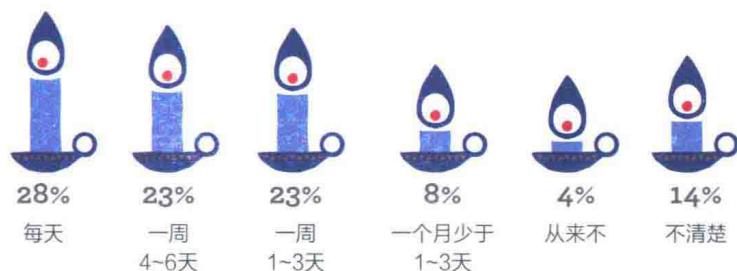
在丹麦人眼中，香薰蜡烛不够天然，有太多添加剂。他们更喜欢天然和有机的产品。在购买有机产品方面，丹麦人也位居前列。

根据丹麦一个主流媒体的报道，超过半数的丹麦人在秋冬季节几乎每天都点蜡烛，只有4%的人说他们从来不点蜡烛。到了12月，蜡烛的消费量飙升到平时的三倍之多，也只有在圣诞节来临前的这些特殊时日，你才能见到这种特别的蜡烛被点燃，也就是*kalenderlys*（日历蜡烛）。蜡烛上画着二十四条线，每条线代表圣诞节前的每一天，大概这是世界上最慢的倒计时钟了。

另外还有一个特别的蜡烛节日，在5月4日，同样也叫*lysfest*，或称燃灯会。在1945年的那天晚上，BBC报道，自1940年起就占领了丹麦的德国军队投降了。在“二战”期间，像其他国家一样，丹麦被迫要求停电，以防止敌机通过城市的灯光导航。如今，丹麦人仍然会在他们的窗口放置蜡烛来庆祝那天晚上灯光的回归。

不管它有多hyggelige（HYGGE的形容词），蜡烛都有一个很大的弊端：烟。研究表明，点燃一支蜡烛在空气中产生的微粒子比一条繁忙的街道更严重。由丹麦建筑研究院所做的一项研究表明，蜡烛燃烧在室内产生的颗粒比香烟或做饭都多。尽管丹麦是一个高度管制的国家，我们也没有在蜡烛上看到任何警告的标签。没有人能阻止人们对HYGGE的狂热。现在越来越多的丹麦人意识到在燃烧蜡烛后要给房间通风换气。不过，尽管对健康有影响，丹麦人仍继续毫无节制地消费着蜡烛。

丹麦人点燃蜡烛的频次？



一次点燃几支蜡烛？

