

自由に生きるために、幸せについて考えてみた。

# 北歐式的自由生活提案

## LESS IS MORE

本田 直之

張秀慧 譯



北歐式的自由生活提案

LESS IS MORE



本田直之

張秀慧 譯

圖解

## 北歐式的自由生活提案

2013年8月初版

定價：新臺幣250元

2014年2月初版第九刷

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

著者 本田直之  
譯者 張秀慧  
發行人 林載爵

出版者 聯經出版事業股份有限公司  
地址 台北市基隆路一段180號4樓  
編輯部地址 台北市基隆路一段180號4樓  
叢書主編電話 (02) 87876242轉229  
台北聯經書房 台北市新生南路三段94號  
電話 (02) 23620308  
台中分公司 台中市北區崇德路一段198號  
登門市電話 (04)22312023、(04)22302425  
郵政劃撥帳戶 第0100559-3號  
郵撥電話 (02) 23620308  
印刷者 世和印製企業有限公司  
總經理 聯合發行股份有限公司  
發行所 新北市新店區寶橋路235巷6弄6號2F  
電話 (02) 29178022

叢書主編 李佳嫻  
校對 陳怡慧  
封面設計 王春子

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁、破損、倒裝請寄回台北聯經書房更換。 ISBN 978-957-08-4246-3 (平裝)

聯經網址 <http://www.linkingbooks.com.tw>

電子信箱 e-mail: [linking@udn.com](mailto:linking@udn.com)

LESS IS MORE by Naoyuki Honda

Copyright © 2012 Naoyuki Honda

Complex Chinese translation copyright © 2013 by Linking Publishing Company

All rights reserved.

Original Japanese Language edition published by Diamond, Inc.

Complex Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc. through LEE's Literary Agency

國家圖書館出版品預行編目資料

北歐式的自由生活提案/本田直之著，張秀慧譯。

初版。臺北市：聯經，2013年8月（民102年）。208面。

13×18.8公分（圖解）

ISBN 978-957-08-4246-3（平裝）

[2014年2月初版第九刷]

1.生活水準 2.北歐

542.5947

102015105



## chapter-01

如果仍抱著舊有的價值觀，那麼幸福不會來

前言…… 3

為何要學「草食系人」呢？…… 16

從物質感受幸福的時代已經結束了…… 19

從加法到減法的時代…… 23

北歐的幸福指數成為世界第一的理由…… 27

如此富饒的日本，幸福感排行為何在第八十一名呢？…… 34

不是把金錢換成物品，而是把技能轉換成金錢…… 41

需要的是「增強能力」及「管理自我」…… 44

對常識感到懷疑的人增加，就會變得很難去制約他們了…… 47

居住環境是充實自我生活的平台…… 52

是否覺得「想要的東西都買得起」呢？…… 56

達到自由生活「新幸福」的十個條件…… 61

「工作與生活平衡」↓「工作快樂、生活精彩」…… 67



## chapter-02

### 想自由生活就必須改變的事

- 從節約到選擇…… 72
- 重要的不是只有金錢，時間也很重要…… 75
- 比起提升社會地位，應該要去追求自由…… 79
- 比起進入一流企業，成為自由工作者更幸福…… 81
- 不是去推銷商品，而是提供意見…… 85
- 比起地位及名聲，更要注重推特論壇…… 88
- 帶著愉快的心去面对辛苦…… 90
- 比起常識，更要重視自己的判斷…… 93
- 比起大眾，更要注重小眾…… 96
- 比起眼前的加薪，更在意個人口碑的提升…… 98
- 從辦公室到虛擬個人辦公室…… 102
- 別只會使用工作語言，要能夠用全球共通語言來溝通…… 106
- 比起短期的大幸福，長期的小確幸更讓人感動…… 109
- 不方便並不會感到辛苦，反而會覺得開心…… 113
- 成長比加薪好…… 116
- 從「量重於質」中逃脫…… 119



## chapter-03

### 為了自由生活必須放棄的事情

- 從他人軸心轉變成自我軸心…… 122
- 改變每天固定的生活模式，去享受變化…… 125
- 找出對自己來說，最為重要的事…… 130
- 豐富的薪水及經費是令人感到喜悅的老舊手段…… 134
- 與其決定想做的事，不如決定不去做的事…… 137
- 與其過著擁有很多雜物的生活，不如試著簡單生活…… 140
- 比起持續下去，不如先重新設定吧！…… 142
- 別人是別人，而我就是我…… 144
- 在有限的社會中，評價是毫無意義的…… 147
- 別依賴金錢，而是多下點工夫…… 149
- 不需要太多的設備…… 151
- 有捨，才有得…… 153
- 「只要有時間，總會解決」的想法是錯誤的…… 156
- 運動是讓自己成長的最佳投資…… 158
- 降低滿足閾值…… 161



## chapter-04

### 尋找新的生活模式

- 比起在一間公司工作，最好是有「複業」…… 166
- 捨棄高級住宅，享受雙城市生活…… 170
- 通貨緊縮的時代，正是轉型為雙城市生活的好時機…… 172
- 與其去討厭，不如把工作及遊樂結合起來…… 176
- 把工作模式及生活模式結合起來…… 179
- 實踐「雙城市生活」的心得…… 181
- 以游牧生活來提高創造性…… 184
- 海外調職、地方調職是新生活模式…… 187
- 別把「喜歡的事情」當作工作…… 191
- 幸福度高比較不容易生病？…… 194
- 「新簡約」的矩陣圖…… 197
- 做出讓「減速生活」也很有趣的選擇…… 201





Less is More

為了能自由自在的生活，要試著思考何謂幸福。



Less is More  
少即是多

路德維希·密斯·凡德羅（建築師）

Ludwig Mies van der Rohe



生活富裕的日本人為何不覺得幸福？

近幾年，有許多研究機關都發表了世界各國的「幸福感排行」。譬如，根據二〇一〇年的蓋洛普調查，日本的幸福排行位居第八十一名。而在排行中，居於前幾名的都是北歐國家（丹麥第一、芬蘭第二、挪威第三、瑞典第四）。

北歐國家的人民，稅金和社會保險占國民租稅負擔率將近六至七成。其實能實際支配的錢並不多，但卻還是在排行榜名列前茅。

反觀日本的國民租稅負擔率，大概只有四成。能夠支配的金錢充足，生活也比較富裕的日本人，為何不覺得幸福呢？我想，那是因為美國的物質至上主義，讓人很難聯想到幸福吧！



開始覺得日本人所追求的「幸福」有點奇怪，大概是在日本經濟再次面臨泡沫化的二〇〇五年。當時我剛開始過著來回於東京和夏威夷之間的雙城市生活（在兩個地方生活）。我一直在想，究竟是哪裡不對勁。（順帶一提，我居住的夏威夷州，幸福指數是全美排行榜上的第一名——根據二〇一一年蓋洛普「全美幸福指數調查」）。

自二〇〇七年開始，我嘗試過雙城市生活，而且每年也會去幸福感排行榜前幾名的紐西蘭或澳洲等國家旅遊。這些經驗讓我有深刻的體會，那就是如果永遠抱著舊有的價值觀生活，是不可能得到幸福的。

在夏威夷、紐西蘭以及澳洲等國家，生活簡單似乎就會感到幸福；但物質豐裕的日本人卻不快樂……。我往返於這些國家，更感受到之中的差異。

對我來說，原本就沒想過要擁有很多東西，或是希望能開好車。當開始過雙城市生活時，原以為只有自己才感到不自在，或者夏威夷居民的價值觀只會出現在這裡。但似乎並不是如此。

讓我更確定此想法的，是二〇〇七年夏天美國的次級貸款風暴。美國在這數十年間，每隔十年就會擴大百分之二十的住宅空間（*Spend Shift*, John Gerzema & Michael D'Antonio）。滿足了購物慾望的結果，就是家具、家電用品、衣服、飾品或是玩具等大量增加，車子則是越換越大。

只不過，這都是用分期付款（借貸）換來的幸福。當次級貸款出現了漏洞，夢想開始幻滅時，就會什麼都不剩，又或者陷入其中，難以自拔。看起來富裕，內心卻是空洞的，這樣一點也不會快樂。

這樣的生活觀，是來自於假設自己的收入固定，擁有的資產會不斷增值。

而在夏威夷、紐西蘭、澳洲等國，生活這件事本來就很單純，因為他們擁有豐富的自然景觀，以及四處旅行的生活型態。不會為了物質和金錢忙碌，反而是把重心放在精神、經驗方面。看起來很純樸，實際上卻過得很豐富。我也認同這樣的生活。





## 「Less is more」是代表時代潮流的關鍵字！

本書的原書名「Less is more」是出自於德國建築師路德維希·密斯·凡德羅。

他與柯比意（Le Corbusier）和法蘭克·洛伊·萊特（Frank Lloyd Wright）並列為近代建築三大巨匠。當然「Less is more」是針對建築而言的，但「少即是多」應該也是現在社會所追求的重點吧！

從目前最暢銷的商品就能看出端倪。譬如說，iPhone。不需要使用手冊，憑著直覺就能使用，沒有鍵盤和按鈕等多餘的配備，設計及基本功能十分的簡單。過去所謂的暢銷商品，功能非常的多，使用手冊也是厚厚一本，設計更是豪華。而iPhone之所以受到歡迎，絕對是因為符合了時代潮流。

路德維希·密斯·凡德羅也說過，比起增添設備、裝飾，如何讓設計變簡單，

反而最讓人傷透腦筋。這種想法同樣也適用於生活型態上。

像過去那樣拚命工作，拿賺到的錢盡情揮霍的時代，或許因為不需要顧慮太多，所以覺得還不錯。受到廣告、電視宣傳、行銷等的影響，讓我們購買一些不需要的商品，並且相信這就是幸福。

但如果想要過純樸的生活，就必須認真思考自己的生活與人生。而且最重要的是，必須用「自己的意志」作出選擇。因為要想出點子幫身邊物品瘦身，所以要追求的，應該是充滿創造力的生活吧！

這原本是日本人最初的想法，但經歷高度經濟成長期，受到物質至上主義的影響，卻慢慢有了變化。

所謂的物質至上主義，換句話說，就是生活除了被車子、房子束縛外，也會受到物品及場所等制約。

我們要設法從制約中解放，自由自在的生活。

為了能享樂人生，「Less is more」這個想法是非常重要的。



現在如果還是執意追求過去的幸福價值觀，那麼將是一個不快樂的年代。

當然，還是會有人覺得幸福快樂吧。但就算努力工作、購物、升官、年收入增加，仍然不覺得幸福的人逐漸增加，而原因就如一開始所提到的。

前面所舉的次級貸款的例子，雖然發生在美國，但我們卻絕對不能輕忽。薪水降低，公司倒閉等，原本從沒想過的事現在卻變成了可能會發生在所有日本人身上的問題。我想大家要先承認這個事實。



### 想得到幸福，現在必須要做的事

就像我在二〇〇五年所感受到的，最近，有越來越多的人為了想追求流行，購買名牌，擁有高級車及豪宅，不得不花費很長的時間通車，忍受緊繃的人際關係，並且繼續做充滿壓力的工作。



但同時，對物質不感興趣的「草食系」世代出現，也是這波潮流的一部分。另外像我這樣，住在自己喜歡的地方，自由工作，過著雙城市生活，也算是順應了潮流。

不要因為廣告和電視廣告的影響，而刻意去迎合某種類型的生活，而是要去思考，對自己最重要的東西是什麼？真正的幸福是什麼？然後由自己來選擇。這才是能否過著幸福人生的重要關鍵。

個人的幸福也是如此，譬如說，就算開創了事業，或是構思了行銷企劃，要是沒有改變幸福的價值觀的話，還是不會成功的。

重要的是，**外表看起來樸實，內在卻相當豐富**。符合現今的社會狀況，靈活的去改變收入來源，而生活、消費的方式同樣也是。換句話說，要有自由且具流動性的簡單生活模式。

為了更堅定自己的想法，我前往位居幸福排行榜前幾名的丹麥、瑞典及芬蘭等

