

世界愈繁，此心愈简

这么慢，那么美

慢一点，才能发现幸福的全部细节

一个在北欧生活10年的MM
分享生活的本质

//////
轻轻旋转生活的角度

窥见幸福的另一种含义

SO SLOW
SO BEAUTIFUL

罗敷著
Linn Sverredal

这么慢， 那么美

慢一点，
才能发现幸福的全部细节

罗敷

著
Liu fu



图书在版编目 (CIP) 数据

这么慢, 那么美 / 罗敷著. -- 北京: 中国友谊出版公司, 2015.7 (2015.9重印)

ISBN 978-7-5057-3544-6

I. ①这… II. ①罗… III. ①文化生活 - 通俗读物
IV. ①G241.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第142417号

书名	这么慢, 那么美
作者	罗 敷
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷	北京盛源印刷有限公司
规格	690 × 980 毫米 16 开 16 印张 120 千字
版次	2015 年 8 月第 1 版
印次	2015 年 9 月第 3 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3544-6
定价	36.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

序言

北欧的幸福模式就是中国式的勤俭

文 / 陈思进

美国人要房子了，借钱买！想车子了，也借钱买！要大屏幕电视机了，再借钱买！欧洲人往往每周工作四天半，周五即使上班，也不过是边喝咖啡边跟同事闲聊，计划着周末的度假行程。没钱度假怎么办呢？还是借呗。反正借贷太容易了，利率又那么低。

这就是美国模式，其经济理论依据的是新凯恩斯主义：减少储蓄以增加收入并带动经济增长；“需求”重于“供应”，消费可以带动生产；无须金本位，法定货币是可取的；可以充分依赖政府来调控经济。几十年头过去了，在这一经济模式的主导下，以美国为首的一些发达国家经济体，均陷入“一个中心，两个基本点”——即以房市为中心，以高负债和高失业率为基本点的怪圈。像我们儿时玩过的跷跷板，压下这一头，翘起来那一头。

以美国为例，财政赤字、欠债消费早已达到天文数字。但要减少财赤，即意味着政府减少开支、减少大型基础项目、减少个人消费，那样失业率就会进一步上升；而失业率又是房市的最大杀手，房市进一步下跌的话，

这么慢，那么美

[002…

负资产家庭将越来越多，法拍屋也跟着越积越多，金融机构就将继续沦陷，各行各业也随之受损，金融危机就会进一步加深。要是设法减低失业率，目前现存的私人企业举步维艰，全成了“总裁”（总在裁员），唯一指望的只有政府。但政府又没有钱，在不能增加开支与投入基础项目的前提下，就只能提高税收和继续借债，那么赤字肯定继续上升，两头怎么都无法摆平。

然而在这个地球上，北欧仿佛茫茫黑夜中的一盏明灯，为我们指明了未来的方向。北欧信奉传统经济学：视节俭、勤奋工作和生产为美德；认为金本位抑制了通胀，并提供了稳定的货币环境，使经济蓬勃发展；政府应努力担负财政责任来平衡预算；国家政策一般不过分干预经济事务；生产才能带动消费；在供求关系中“供”比“需”更重要，因为良好的“供”创造了另一种“求”。

遵循着这种传统经济模式，使北欧国家踏踏实实地发展生产，靠储蓄、节俭成为全球社会福利最完善、人均 GDP 最高、老百姓最富有的国家而令世人瞩目。不过，经历了这次经济危机，北欧模式遭人质疑了。《纽约时报》曾发表文章，题目为《丹麦开始削减令人羡慕的社会保障》。通过题目便知其意，文章想以此证明早就下过的结论：丹麦的高福利社会维持不了多久？

不过通篇读下来，原本抱怨连连的负面报道，竟然像打开天堂之门：在丹麦万一失业，立刻就能领取失业补助（相当于失业前工资的 80%），前提是必须参加求职培训计划，失业补助金可以连拿 4 年。

但在遭遇全球经济危机后，丹麦政府顶不住了，因此要削减福利，将领取失业补助的期限，从原来的 4 年降低到 2 年。

文中列举了一位 58 岁的护士，她因病失业在家 4 年，不仅以一年的时间免费治病，而且还拿着 80% 的工资进行职业培训，最后获得了电话销售的工作，不幸又赶上这次经济危机，目前又带薪接受秘书职业培训。面对

政府削减福利，这位护士因只能领取2年失业金而抱怨连连。由此，引来美国对丹麦高福利能维持多久的质疑。

事实上，像丹麦这样的高福利国家，在北欧还有挪威、瑞典和芬兰。可以这么说，这些国家40年前都不如美国，但回头检视，经过时间的考验，现在情况如何呢？

据一位出差到挪威的朋友回来抱怨，他在挪威时，上午10点之前基本上喝不到咖啡，咖啡店最早也要到10点才开门，而下午6点又准时关门歇业。碰到星期日，所有商店一律不营业，这哪能比得上纽约啊，在纽约人们早上5点就能喝上咖啡，有些连锁店直到凌晨1点还在营业，顾客进去照样能喝到热咖啡。

瑞典的政府机关和政府所属单位，每年的6月上旬到8月上旬要放两个月暑假，特别是歌剧院、图书馆、博物馆这些由国家资助的文化机构。民营企业则放3周暑假，到了圣诞节及新年期间再放两周假期。也就是说，在瑞典，一般的上班族一年至少有5周带薪假期，再加上其他法定假、病假、事假等，一年中几乎有半年在休假。

夏天，父母跟着孩子一起放暑假，悠闲自在地陪孩子去海滩冲浪，到度假胜地去亲近大自然，抑或到周边国家去旅行，培养亲子之情。于是一个疑问产生了——丹麦人失业有优厚的失业补助金，瑞典的上班族享有暑假（在北美，只有学校师生放暑假），而挪威人似乎并不把赚钱放在第一位，那么市场竞争体现在哪儿，是不是北欧人都太“懒惰”了？

如果说北欧人懒惰，那为何丹麦、挪威和瑞典，全都名列全球最富裕的国家之列，实行全民保健，国家资助高等教育，还有全面的社会保障体系？而且根据联合国开发计划署依照基尼系数，全球贫富分化最小的国家依次是丹麦、瑞典、捷克、挪威……无论你用哪一项经济指标去衡量，这些国

这么慢，那么美

[004...

家都能保持在全球前三位。

我们以挪威为例，对于 GDP 指标，挪威并没有刻意地去追逐，但它在很长时期内总能保持人均 GDP 居世界前三位；并且连续六年（2001~2006），在联合国开发计划署编制的人类发展指数（HDI）方面居世界首位；其 2008 年的人均收入世界第一；过去几年中，挪威一直是联合国评选的全球生活水准最高、最适于人类居住的地方。

而且很重要的一点，全球贫富分化最小的国家都在这里，由于社会财富分配相对均衡，北欧这些高福利国家的企业，其 CEO 的薪酬与工人最低工资一般相差 2~3 倍，最多不超过 7 倍，不仅每小时劳动生产率及平均小时工资在世界上名列前茅，而且国民总收入挪威在美国之前排第四，丹麦紧跟美国列第六，瑞典第八。

但是别忘了，北欧国家人人都是可以接受良好的免费教育（美国的大学学费高昂），因此就业率高。对于北欧人而言，工作似乎已不是谋生的手段（可任意选择自己感兴趣的职业）；而对于像 CEO 那样的顶级高层来说，由于高所得税（最高可达 83%），其税后收入实际上比清洁工只高一点儿而已。显然，他们很在乎体现个人价值的同时，又为社会做贡献。

有鉴于此，即使在金融风暴过后，依据国际货币基金组织 2009 年的统计，挪威的人均 GDP 依然高达 79085 美元，在西方发达国家中仅次于卢森堡；丹麦排在第五，达 56115 美元；美国只有 46381 美元，排在第九位；挪威和丹麦高出美国一大截。然而失业率呢，挪威仅为 2.6%，丹麦是 4.2%，美国高达 9.7%（加拿大 8.3%，英国 7.8%）。

事实上挪威土地贫瘠、地貌多变，主要由山区和高地组成，包含许多冰川和瀑布；地质多半是花岗岩和片麻岩，板岩、砂岩和灰岩也都很常见。由于挪威属高纬度地区，白天的季节性变化非常大。从 5 月下旬到 7 月下旬，

有长达 20 小时的白天。相反，从 11 月下旬至 1 月下旬，北方的太阳永远高于地平线，日照时间很短。极昼与极夜的天然生存环境，养成挪威人珍惜资源、勤俭节约和爱好户外活动的传统。

20 世纪 60 年代，挪威大量的石油和天然气被发掘，经济繁荣得以持续增长，石油和天然气的出口收入占出口额的 45%，只少于俄罗斯和沙特阿拉伯这两个原油出口国，而出口占挪威整个 GDP 约 20%。

挪威石油资源如此丰富，2008 年人均收入世界第一，德国又在不远的隔壁，是最有资格发展汽车工业的国家。但挪威政府并不鼓励“开车文化”。在挪威人的概念里，没有一辆车是“绿色”的（包括所谓的环保车）。在挪威，汽车广告必须是告知“真相的广告”，国家消费者监察部 2008 年 1 月发布了新限制，禁止汽车制造商使用“绿色”“清洁”和“环保”字样的广告。

因此几十年来，“步行上学”一直是挪威首都奥斯陆市政府的市政规划：父母被明确要求不能开车送子女上学，以促进孩子积极的生活方式。为了确保孩子步行路线的安全性，政府通过立法最大限度地减少交通堵塞，甚至市中心也不例外。天然的生存环境与政府的正确疏导，使挪威人的徒步远足（步行或慢跑到想去的地方）和喜爱滑雪的习惯代代相传。

在挪威的马路上鲜有豪华轿车争奇斗艳，人们并不视开豪华车而高人一等。奥斯陆的市政当局最近购买了 3000 辆自行车，供广大市民使用，而且市政府购车的速度还在上升，马路上完全被骑车人和走路的行人所包围。仰望城市的天空，蓝天白云，这简直是一道亮丽的风景。

石油出口为挪威带来了滚滚财源，但挪威政府并没有大手大脚地乱花钱。相反，挪威人非常理智，他们深知总有一天地底下的石油会被挖完，未来石油的收入是不确定的。挪威政府从 1995 年起，便把石油收入储存在一个主权财富基金账户——全球政府养老基金。预测表明，挪威养老基金

这么慢，那么美

[006…

可能成为世界上最大的投资基金，据保守估计，挪威的养老基金到 2017 年，可能高达 9000 亿美元，活着的每个挪威老人都是百万富翁。

2010 年，国际经合组织根据加拿大的“商业繁荣潜力指数”，对未来 10 年经济发展将呈现繁荣景象的 30 个国家进行了预测。依据各个地区的人口、贸易、能源、科技和教育等方面的指标，在这些未来将获得经济可持续发展的国家中，瑞典、挪威和芬兰名列前三甲，美国排在第十二位。

从排名看，前三位全都是北欧国家。尤其是挪威，它所处的地理位置、相对缓慢的经济发展速度以及运输技术的发展方向，使它能够免受美国和其他欧洲国家生活方式的影响，它的经济发展潜力反而比美国大。因为挪威人的价值观和种种传统观念深入人心，我们无法想象，这么富有的北欧人，居然节俭到令我们匪夷所思的地步，令金融霸权绝无可乘之机。

在挪威的街头拐角，勤俭商店（中国过去的旧货商店）随处可见。说来不信，生活在挪威，假如有一天你为孩子过生日，拆开礼物盒，看见里面是洗涤干净的旧衣物，千万别大惊小怪，这在当地已蔚然成风。当然，假如把这一场景搬到中国，我们也无法想象送礼之人还有何脸面做人。

卢梭说过，劳动和节制是人类的两个真正的医生：劳动促进人的食欲，而节制可以防止贪食过度。挪威人爱好运动的习惯没改变（他们很少开车，政府也不提倡开车文化），传统的饮食习惯也没改变。挪威的传统食品里，鱼、肉、土豆和蔬菜依然是餐桌上的主角。即使有钱，外出就餐对他们来说也很难得。挪威的餐厅规模普遍比美国的小，其提供的食物分量也比美国小，在美国为一人份的菜品，到了挪威就变成三人份。直到现在，美国的麦当劳和肯德基的快餐文化，根本无法在挪威流行起来。

写到这儿，有必要插一句，原本中国人的饮食习惯很健康，以五谷杂粮为主食，再佐以豆制品、蔬菜瓜果、鱼、蛋、家禽和少许肉类。中国的

饮食文化源远流长，八大菜系世界闻名，烹饪技术也最发达，众多传统名菜、地方小吃更是风味独特，不仅深受中国人喜爱，而且也吸引了众多外国人。但许多人却在某种程度上丢弃了传统的中国美食，引进美国的垃圾食品。

肯德基和麦当劳这些典型的美式快餐像牛肉汉堡、乳酪、炸薯条、炸鸡块和可口可乐富含高脂肪、高油脂、高盐和高糖。麦当劳的总裁在 50 多岁便英年早逝，酷爱垃圾食品的克林顿在 50 多岁时心血管堵塞了 80%，这些都凸显了美国的饮食文化对人类健康的危害。

挪威的糖尿病病例在西方国家是最少的，只占有病例的 3.6%。几年前的一项调查发现，挪威只有 15 个成年人因超重引起糖尿病，其中一人还是新移民。

纵观挪威人的生活方式，不正是中国老祖宗留下的勤俭持家、积谷防饥、一分耕耘一分收获，以及绝不寅吃卯粮的消费模式吗？正因为实行传统的经济模式，使这些北欧国家逃过了经济危机，而且成为全世界最富有的国家。实践证明，他们的经济模式是可持续发展的。

因此，无论如何也轮不到美国来质疑丹麦这样的北欧国家，面对全球分配最公平的丹麦和挪威，那些说什么高福利必养懒人的经济学家，难道不该重新审视自己的结论吗？

而中国应该重新审视一下，究竟是继续向美式生活靠拢，还是从更高境界上重回自己传统的生活模式？

Contents

目录

这么慢，
那么美

001 序言 北欧的幸福模式就是中国式的勤俭

Chapter 01

第一章 以约束为前提的自由

- 002 公正与信义：知足常乐的源泉
- 006 平等的精神
- 011 如何福利不养懒人——信誉与自律
- 017 参与即权力：一张选票的重量
- 020 就业就像挑伴侣，失业不可怕
- 026 大义当前做行动派

这么慢，那么美

[002...

02

Chapter

第二章 根植于内心的修养

- 034 如何使生活充满张力
- 039 书与咖啡：一个人的社交
- 045 在餐桌上和排队中培养公共意识
- 050 FIKA！享受慢生活
- 058 慢悠悠，有计划
- 062 过好自己的生活
- 067 稳中求动的特质
- 071 男女真正平等的奥义
- 077 善于合作的精神：学习是贯穿一生的事
- 082 王子与公主的幸福“榜样”

03

Chapter

第三章 为人着想的善良

- 088 爱的教育：何谓尊重与理解
- 091 亲情是真正丰厚的财富

- 096 靠素质能力打造美好生活
- 101 整个国家都是孩子们的游乐场
- 106 尊重与倾听：爱的前提
- 111 小小社会活动家：充满爱心的五月花活动

Chapter 04

第四章 可持续的花钱习惯

- 118 开放型的贸易主张
- 122 有钱不要一下子花完
- 125 每一滴奶都百分百放心的牧场
- 129 享受的智慧：让生活成为一种艺术
- 133 从 0 到 1：每个人都可做老板
- 138 中国风暴：改变
- 142 冰火之国“国家破产”的启示

这么慢，那么美

[004...

05

Chapter

第五章 无需提醒的自觉

- 148 融入生活之中的诺贝尔精神
- 152 养狗的最高境界是节制
- 157 生活是一种极致的体验
- 163 如果我们的语言是建筑
- 168 垃圾分类成为一种习惯
- 173 凡事皆从“度”中求

06

Chapter

第六章 恰到好处的节俭

- 180 简约生活——来自心灵的宁静
- 186 在小镇做一回生意人：物尽其用
- 191 平和中的自然魅力
- 195 最好的生活在路上
- 201 对大地的眷恋情怀
- 206 后记：幸福的精确度

Chapter
01 —
第一章

以约束为前提的自由

你一定会想知道，为什么北欧人愿意交那么高的税；其次，你才会想为何北欧福利制度不养懒人。

这么慢，那么美

[002…

公正与信义：知足常乐的源泉

就像北欧对付熊孩子不能打屁股一样，北欧对待触犯法规的子民，永远也不能施行如新加坡那样的挞刑。怎么办？说来其实简单，无非各党派之间的互相监督以及透明的制度，和时刻惦记着娱乐政治家的媒体，仅此而已。所以说起北欧各国的廉政之路，似乎乏善可陈。掰着指头数一下那些因“贪污”而下台的官员，你甚至有一种“这样也行？”的感觉——一不小心忘填一张个人税单都可导致逃税和不讲信义而下台！媒体天天端着镜头拿着笔头想要找到政治家的污点，但要从经济上发现问题则极为困难。所以公务员这样的职务在北欧永远也不会列为“丈母娘选女婿”的标准。

北欧国家的政府首相和大臣们没有什么特权，甚至在 1986 年社会民主党人首相帕尔梅遇刺以前，首相外出也不配警卫。国家“重臣”们一般都乘公共交通工具或自己驾车上下班。如果出差去外地，则常自己乘出租车去机场，亦无人迎送。首相和大臣家里，不讲究有服务人员或厨师。北欧人工最贵，首相请不起。所以有一天你忽然发现新搬来的住在隔壁的邻居好面熟，好像在哪里见过，不要怀疑，也许他就是当年才当选的当红首相！

北欧国家政府官员医疗照样要排队，生病没有特护病房，退休没有老干部疗养中心，关键是隐形存款藏不住，甚至想要合理避税都得想尽办法。比如全球知名品牌宜家家具的创始人英格瓦·坎布拉德，传老头子创业时为了避开瑞典高税收，而将公司注册在了避税天堂瑞士。如今年老恋乡，落叶归根搬回瑞典居住，被瑞典人民鄙视得狗血喷头：年富力强时逃税，年老时却要来享受瑞典的高福利，唾弃之！其实老头子身家千亿，自然不在乎一点老年福利。但对于向来不崇富的瑞典人，千万富翁和一介平民的价值是一样的，大家要的是公平奉献！

北欧人的观点是你挣多少钱与我无关，你花政府多少钱却与我息息相关。因为那些税收里的每一分钱都与社会每一个人有关。这就是欧美政府官员明白的地方，宁可惹些桃色新闻对不起夫人，也不敢贪一分钱失去在社会与民众中的信用！当然惹了桃色新闻一样下台，因为北欧人眼里爱情、婚姻的神圣同样是不可侵犯的。

就像北欧几乎所有公司都是开放式空间或透明玻璃墙一样，大家工作时间在做什么一目了然。即便是非透明空间，办公室通常也总是开着门。办公场所的功能就是与人交流沟通，大脑和大门都要最大限度地开放。下班后回到家的地方，才是个人隐私之所在，任何人非主人允许不得踏进其家门槛半步。

北欧习惯了公共场所凡事透明，计划、任务如此，财政亦如此。何况北欧人一直提倡均贫富，不分行业贵贱，重视人的劳动价值。大家收入低也低不到哪儿去，高也高不到哪儿去。收入低交税低，收入高交税高。税最后一清算，一下子就把大多数人的收入拉到一个相差不多的水平线上了。

在北欧即便个人收入保密，但是你所处行业的收入并不保密，稍微一算，只要知道你所从事的行业，就大概能算出你的个人收入。奖金等这种弹性