



# 恰如其分

在浮躁的世界，找回生活的平衡感

LAGOM



[瑞典] 林内亚·唐恩 (Linnea Dunne) 著

林力博 译

中信出版集团

# 恰如其分

LAGOM: The Swedish Art of Balanced Living

[瑞典] 林内亚·唐恩 (Linnea Dunne) 著

林力博 译



中信出版集团 · 北京

图书在版编目(CIP)数据

恰如其分 / (瑞典) 林内亚 唐恩著; 林力博译

--- 北京: 中信出版社, 2017.11

书名原文: LAGOM: The Swedish Art of Balanced

Living

ISBN 978-7-5086-8207-5

I. ①恰… II. ①林…②林… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第246594号

First published in Great Britain in 2017 by Gaia, a division of Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ

Design and layout copyright© Octopus publishing Group Ltd 2017

Text Copyright© Linnea Dunne 2017

Simplified Chinese edition© 2017 by CITIC PRESS CORPORATION

Published by arrangement through Shuyi Publishing.

ALL RIGHTS RESERVED

Linnea Dunne asserts the moral right to be identified as the author of this work.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

恰如其分

著者: [瑞典] 林内亚 唐恩

译者: 林力博

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: 北京华联印刷有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/32

印张: 5 字数: 134千字

版次: 2017年11月第1版

印次: 2017年11月第1次印刷

京权图字: 01-2017-6073

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书号: ISBN 978-7-5086-8207-5

定价: 46.00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: anthor@citicpub.com

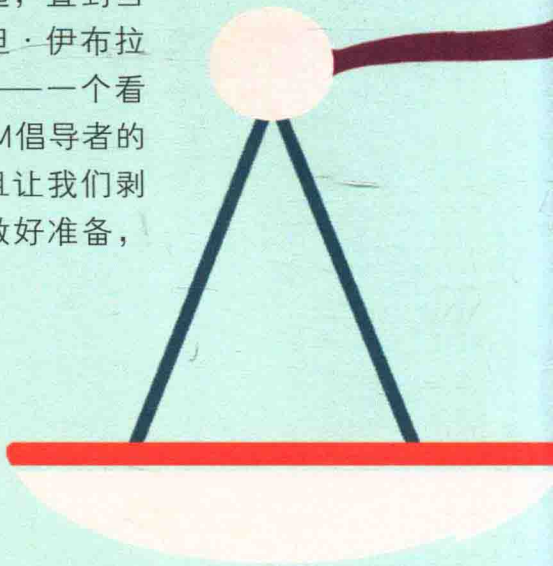
# LAGOM





# 引言

什么是LAGOM\*？为什么应该关注它？如果你已经关注，怎样才能过上这样的生活？本书从瑞典人的祖先维京人谈起，直到当世瑞典足球巨星兹拉坦·伊布拉西莫维奇，再结合我——一个看似不太可能成为LAGOM倡导者的瑞典人的个人经历，且让我们剥茧抽丝、澄清流言、做好准备，让我们的生活刚刚好。



\* LAGOM是瑞典语单词，来源于维京时期，有“不多不少，刚刚好”之意，但实际上内涵与外延又丰富复杂得多。瑞典人认为恰如其分、保持平衡感、身心健康、以诚待人、有社会责任感等都是LAGOM。LAGOM一词是瑞典独特文化的体现。因在其他语言中均无法精准地找到LAGOM的对应词，故全书保留此单词原文。—编者注



“共识一旦形成，  
所有人都会遵循。”



# CONTENTS 目录

- 6 引言
- 18 LAGOM的生活：工作和生活的平衡
- 38 LAGOM的饮食：食物、饮品和 fika 文化
- 72 LAGOM的风格：设计、衣着和室内装饰
- 96 LAGOM的感受：健康和安乐
- 116 LAGOM的社交：朋友、社团和邻里关系
- 130 LAGOM的环保：环境与绿色生活
- 148 LAGOM的一生：通往幸福的真谛
- 158 参考资料 | 图片来源 | 致谢





# LAGOM





# 恰如其分

LAGOM: The Swedish Art of Balanced Living

[瑞典] 林内亚·唐恩 (Linnea Dunne) 著

林力博 译

中信出版集团·北京

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongboo.com](http://www.ertongboo.com)

图书在版编目(CIP)数据

恰如其分 / (瑞典) 林内亚 唐恩著; 林力博译

-- 北京: 中信出版社, 2017.11

书名原文: LAGOM: The Swedish Art of Balanced

Living

ISBN 978-7-5086-8207-5

I. ①恰… II. ①林… ②林… III. ①幸福 - 通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第246594号

First published in Great Britain in 2017 by Gaia, a division of Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ

Design and layout copyright© Octopus publishing Group Ltd 2017

Text Copyright© Linnea Dunne 2017

Simplified Chinese edition© 2017 by CITIC PRESS CORPORATION

Published by arrangement through Shuyi Publishing.

ALL RIGHTS RESERVED

Linnea Dunne asserts the moral right to be identified as the author of this work.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

恰如其分

著 者: [瑞典] 林内亚 唐恩

译 者: 林力博

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: 北京华联印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 5 字 数: 134千字

版 次: 2017年11月第1版

印 次: 2017年11月第1次印刷

京权图字: 01-2017-6073

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-8207-5

定 价: 46.00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](mailto:author@citicpub.com)



# CONTENTS 目录

- 6 引言
- 18 LAGOM的生活：工作和生活的平衡
- 38 LAGOM的饮食：食物、饮品和 fika 文化
- 72 LAGOM的风格：设计、衣着和室内装饰
- 96 LAGOM的感受：健康和安乐
- 116 LAGOM的社交：朋友、社团和邻里关系
- 130 LAGOM的环保：环境与绿色生活
- 148 LAGOM的一生：通往幸福的真谛
- 158 参考资料 | 图片来源 | 致谢



# 引言

什么是LAGOM\*？为什么应该关注它？如果你已经关注，怎样才能过上这样的生活？本书从瑞典人的祖先维京人谈起，直到当世瑞典足球巨星兹拉坦·伊布拉西莫维奇，再结合我——一个看似不太可能成为LAGOM倡导者的瑞典人的个人经历，且让我们剥茧抽丝、澄清流言、做好准备，让我们的生活刚刚好。



\* LAGOM是瑞典语单词，来源于维京时期，有“不多不少，刚刚好”之意，但实际上内涵与外延又丰富复杂得多。瑞典人认为恰如其分、保持平衡感、身心健康、以诚待人、有社会责任感等都是LAGOM。LAGOM一词是瑞典独特文化的体现。因在其他语言中均无法精准地找到LAGOM的对应词，故全书保留此单词原文。—编者注



“共识一旦形成，  
所有人都会遵循。”

# 什么叫LAGOM?

——维京人、平衡状态和半脱脂牛奶



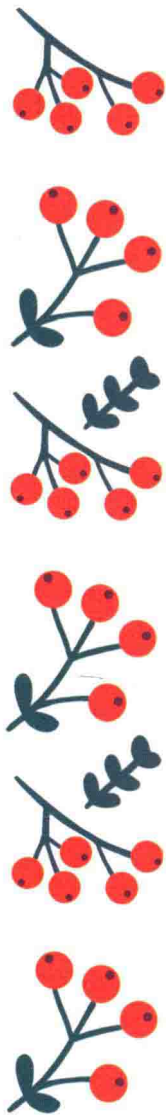
1996年，瑞典得了一个新的绰号——著名作家乔纳斯·嘉德尔（Jonas Gardell）把它称为“半脱脂牛奶”。这一说法深入人心，沿用至今。在一个脱口秀中，这位作家称，瑞典是一个颂扬平衡的国家，视公平为神圣，共识一旦形成，所有人都会遵循。他说，这个国家喜欢白色的墙壁，注重实用的设计，这个国家认为半脱脂牛奶最完美——不太清稀，也不太浓稠。他把一个“LAGOM国家”的特征说得惟妙惟肖。

LAGOM在其他语言中并无对应词，大致是“不太少，也不太多，刚刚好”的意思。普遍认为，这个词起源于维京人所说的laget om（字面意思是“在众人里转一圈”），它来源于一个风俗：一牛角杯蜂蜜酒，人们轮流着喝，要保证每个人恰好都能喝上一口。尽管这一说法对LAGOM的解释是精准的，但这个词的真正的词源则来自一个古老的词lag，泛义是“法则”。

## LAGOM 法则

那么，LAGOM的法则是什么呢？简而言之，这个词描述的是一种“刚刚好”的状态，比如咖啡加入适量的牛奶，又或按摩时恰到好处的力度。在物质层面之外，它的意思要复杂得多，意味着待人处事周全得体，这建立在一系列社会规范基础之上。LAGOM的意思就是，你可以很愉快地接受邀请，到朋友家中度周末，不过会带上自己的床单，为的是不增加朋友洗涤的负担；你也可以留在家中照顾生病的孩子，这理由绝对充分，但





千万不要撒谎。

以下的做法，都可以说是LAGOM。购买一辆实用的汽车，哪怕它的外观并不是最好看的。只在卧室的一面墙做些装饰，其他几面墙简单地刷成白色，因为所有墙壁都做装饰太矫情了。涂上鲜红色的唇膏，这已经很夺目，脸上其他地方化淡妆即可。吃一个汉堡包就够，薯条就免了吧，节制是一种美德。做晚饭时仅用剩菜就做出一道新菜式，浪费是不可饶恕的罪过。

### 把法则应用于实践

瑞典的明信片多有留白，采用极简风格，让人只看一眼，便有一种平静的感觉。这样的空间与LAGOM有很大的关系：整洁，简朴，不带偏见，实实在在。往大了说，LAGOM所指的平衡，远远不止情感上的喜悦和室内设计的精巧，它还关乎归属感和共享责任——不仅是适应，还是一个更大实体的一部分，与邻居友好相处，爱护公共空间，纳税以资助学习团体（见第122页）和接受大量补贴的文化教育（音乐、文化培训等）机构。

根据最近世界经济论坛的报告，瑞典已经成为一个让人羡慕不已的福利国家，在许多方面让其他国家望尘莫及：养儿育女有丰厚的支持，贪污腐败极为罕见。这个“半脱脂牛奶”国家是一个高度平衡和谐的产物，国民得到护佑，而且过得自由自在。