

《孤独星球》撰稿人，帮你在浮躁世界找回平衡感

[瑞典] 罗拉·A. 阿克斯特伦 (Lola A. Åkerström) ——著

施红梅——译



不太多， 不太少

瑞典幸福生活的秘密

LAGOM



CS

湖南文艺出版社

湖南文艺出版社
CS BOOKS

2017 世界幸福关键词
来自幸福与长寿之国瑞典的生活美学

宜家家居高管
乔安娜·亚罗——欣喜推荐

不太多， 不太少

瑞典幸福生活的秘密



[瑞典] 罗拉·A. 阿克斯特伦 (Lola A. Åkerström) ——著

施红梅——译



LAGOM

THE SWEDISH SECRET OF LIVING WELL



湖南科技出版社



明伦天齐

CS BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

不太多, 不太少 / (瑞典) 罗拉·A. 阿克斯特伦 (Lola A. Akerström) 著; 施红梅译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2018.5

书名原文: LAGOM

ISBN 978-7-5404-8630-3

I. ①不… II. ①罗… ②施… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 067999 号

著作权合作登记号: 18-2017-332

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 畅销·生活方式

BU TAI DUO, BU TAI SHAO

不太多, 不太少

作 者: [瑞典] 罗拉·A. 阿克斯特伦

译 者: 施红梅

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 吴文娟

策划编辑: 董 卉

特约编辑: 陈晓梦

版权支持: 辛 艳

营销支持: 李茂繁

封面设计: 利 锐

内文摄影: 罗拉·A. 阿克斯特伦

插图设计: 西内姆·埃尔卡什

内文设计: 李 洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 875mm×1270mm 1/32

字 数: 130 千字

印 张: 9

版 次: 2018 年 5 月第 1 版

印 次: 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8630-3

定 价: 45.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018



谨以此书献给我的丈夫和孩子们，他们让我的生活充满快乐、爱和意义。



罗拉·A. 阿克斯特伦在三个不同的大陆——非洲、北美洲和欧洲——都生活过很长一段时间，现在她和丈夫以及孩子们住在斯德哥尔摩。她被瑞典文化的复杂精微，及其在人际关系中的显现深深吸引。

罗拉拥有马里兰大学巴尔的摩分校信息系统专业的硕士学位。在做了十多年的顾问和程序员后，她追随自己的梦想，成为一名旅行作家和摄影师，通过食物、传统和生活方式来探索不同的文化。

今天，她是一位获奖的作家、演说家和摄影师。她定期为AFAR杂志、BBC、《卫报》、《孤独星球》、《旅行与休闲》和《国家地理旅行者》等提供作品。她也获得了不少摄影和写作奖项。

此外，罗拉也是线上杂志《斯德哥尔摩慢旅行》的编辑。

作者网站：<http://www.lohaskinmade.com>

2017年，兴起于瑞典的一种风尚Lagom（拉戈姆）席卷全球。这个追求和谐与平衡的“半脱脂牛奶之地”，创造了令全世界人民艳羡的幸福和创意生活。

Lagom这个词，据说源自维京时代，代表一种能在个人的满足和团队的需求之间取得平衡的处世态度，也就是“不太多，不太少”。从那个时候起，瑞典人养成了适度、有节制、刚刚好的生活习惯。

这本美丽的小书会告诉你如何用Lagom的理念重塑饮食与健康、设计与时尚、生活与娱乐、工作与财务、环保与自然等方方面面，让你通过小小的简单改变找回平静、满足的身心，拥有瑞典式的平衡幸福生活。



欲知新书信息、交流投稿、邮购团购

请发邮件至: jiaoliu@booky.com.cn

本书在全国各大新华书店、书城、

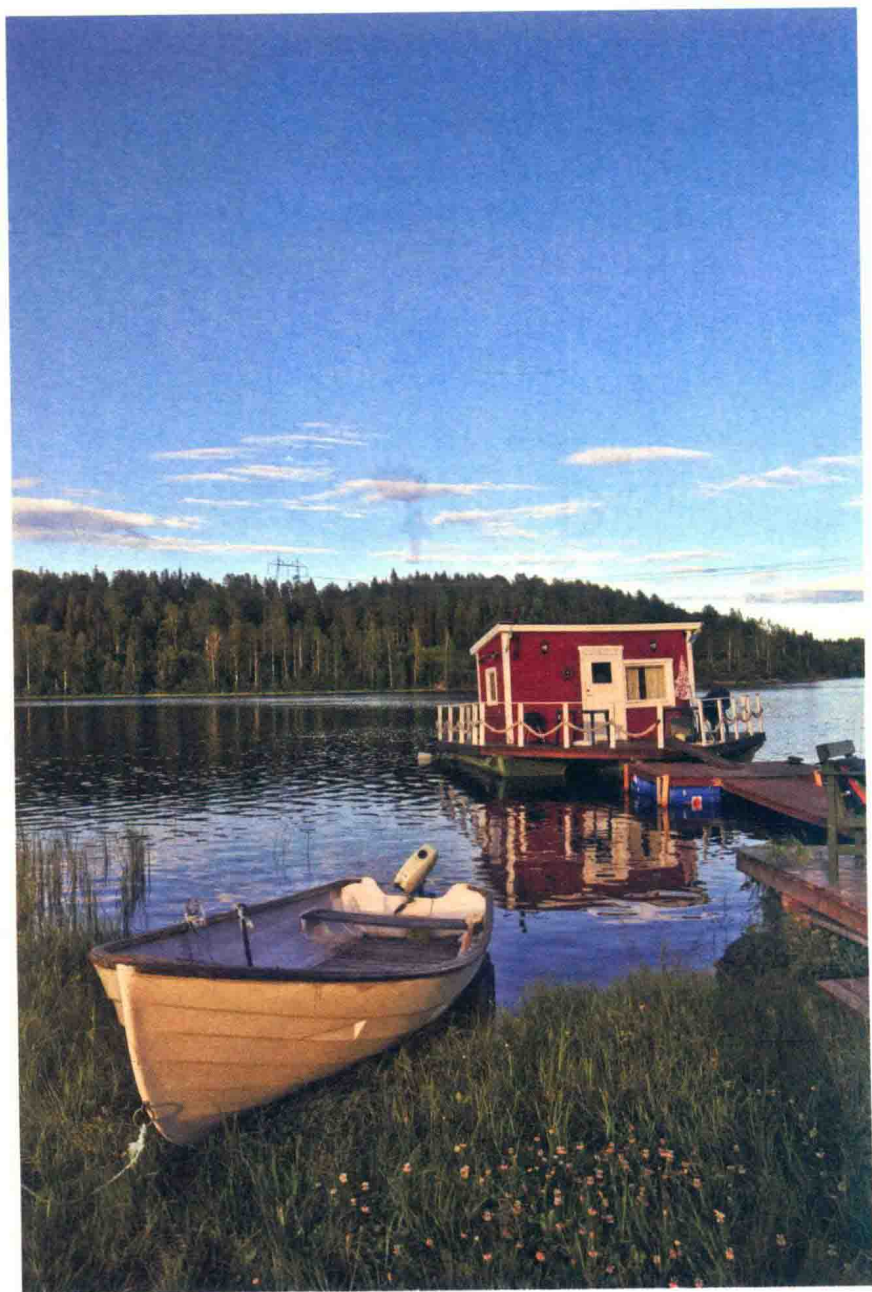
天猫中南博集天卷官方旗舰店均有销售

浏览请登录: www.booky.com.cn

博集天卷微博: <http://t.sina.com.cn/booky>

博集天卷博客: <http://blog.sina.com.cn/btj>

天猫中南博集天卷官方旗舰店: <http://znbtj.tmall.com>



LAGOM

THE SWEDISH
SECRET
OF LIVING WELL

目 录

CONTENTS

作者寄语 001

介绍与使用 007

1 文化与情感 027

2 食物与节日 055

3 健康与幸福 083

4 美丽与时尚 107

5 装潢与设计 123

6 社交与娱乐 145

7 工作与生意 171

8 金钱与财务 203

9 自然与可持续性 225

10 变幻世界中的“拉戈姆” 251

致谢 278

NOTE
FROM
作者寄语
THE
AUTHOR

谦虚者，有美德。

瑞典谚语

很多年前，我第一次注意到这种无法言表的气氛时，感觉它就像房间里一头笨拙的大象，显而易见却无人提及。当时，我正和几位小提琴家和贝斯手吃饭，他们在当地的管弦乐团演出，也在瑞典斯德哥尔摩的皇家爱乐乐团及广播交响乐团演出。一般而言，他们一周的工作要么是给诺贝尔奖颁奖典礼演奏，要么就是为瑞典王室举办私人演出。



而我却格格不入，是被邀请去参加这个相当随意的晚宴的局外人。在这里，约定俗成的着装规范是：女士们穿着旧蓝色牛仔裤，搭配宽松的上衣，男士们则身着裁剪更为考究、更加修身的衣饰。所有人的脚上都穿着暖和的羊毛袜子。

我们周围弥漫着一种适度的氛围，言谈举止间似乎不会出现毫无理由的自我吹嘘，也没有人愿意透露个人信息，除非有宾客专门问起。在这个群体中，每个人都能流利地说上三种语言。然而，这些多次周游世界的环球旅行者很快就摒弃了他们的多语种技能，毕竟那不是他们的母语。有好几次，我们开的玩笑陷入了长时间的沉默，而这种情景似乎让他们感到特别舒服。我们所处的那间小公寓里弥漫着温暖、满足。

那个潜意识的时刻突袭而至，“拉戈姆”（lagom）^[1]作为一条无声的规则，开始清晰地从我这个瑞典新居民的影子中凸显出来。尽管如此，我还是将它归因于朋友

[1] Lagom 一词很能代表瑞典人的处世态度：不极端、不过分、中立、平等，有“恰如其分，不多不少”之意，与中国人的“中庸之道”有相似之处。

之间的朴实与谦逊。朋友们很快就相互熟识，觉得没有必要炫耀，或是独霸整个谈话。

直到这种沉默的风气在一个截然不同的场景中再次出现，我才意识到，它算得上一种“得体”的行为，也是一种形式上变化多端的公共准则。

我注意到这种氛围是在我们一群人从瑞典的拉普兰飞到斯德哥尔摩的时候。当时，大家都站在行李传送带旁，沉默地等待着延迟到来的行李。除了熟人之间偶尔有些交流外，陌生人在这长达三十分钟的技术延迟里都没有互相攀谈。换作在别的地方，我准会推推身边的乘客，随后我们便会毫无顾忌地大声叫嚷，对遇到的困境相互安慰。



给予相应的答复即可，
不必分享多余的信息。

瑞典谚语

可是在这里，在瑞典人思维模式的生态系统中，陈述显而易见的事实似乎是没有必要的。

这种认识随后得到了进一步的巩固。有一次，我去上瑞典语课迟到了。我已经做好准备向老师解释我迟到的原因。

“不需要，”一位当地人急忙给我建议，“没有必要解释你迟到的原因，只要为你的迟到道歉就行了。”
也就是说，我无须分享更多不必要的信息。

尤其是在没有人问起的时候。

那一刻完全把我带回到和音乐家们一起吃饭的场景之中。我现在可以更加清楚地审视这一原则。随着时间的推移，最初出现在房间里的那头笨拙的大象，演变成了一种看不见的指导精神，在耳边轻声低语，不断提醒着人们。

“不要太多，不要太少，”它低声说，“只要刚刚好。”
不是中间，不是平均，没有自满，恰如其分就好。

这种特质仍然是“拉戈姆精神”的潜在力量，它是实现最优生活方式的基础。在这种生活方式中，一个人平等地给予和接受，而不会影响到个性与群体之间的平衡。

很多年以前，在我搬到瑞典之前，我就已经听说过这种不言而喻的习俗。而且，随着时间的推移，随着我进一步融入瑞典文化，我开始在生活的各方面采纳了“拉戈姆”。这本书深刻地反映了我独特的视角——既有客观的观察，也有我与瑞典亲密接触的主观感受。

“拉戈姆”远远超越了简单的适度原则。

我希望通过这本书告诉读者，“拉戈姆”这个不起眼的、低调的词语，不仅能够深深地渗透瑞典人的心灵（比如通过古老的瑞典谚语），也能够成为助你过上幸福生活的小秘密。

不只是过上平衡的生活，更能找到专属于你的完美平衡。







介绍与使用

INTRODUCTION

+

USAGE

适量最好。

瑞典谚语

身处压力巨大的时代，迫使我们不断与外界保持联系，要求我们时刻掌握突发新闻，紧紧追随科技的进步、生活方式的改变和流行文化规范那令人眩晕的更新速度。

我们跌跌撞撞努力追赶别人，与外界保持联系，避免落后。我们不断感受到内心在排斥周围环境带来的外部压力——那些来自工作、玩乐、人际关系和社会等方面的压力。我们不断破坏自己生活的自然轨迹，有时甚至被迫按下自己的重启键。