

——极简生活的幸福秘密

越简单， 越美好

[瑞典] 罗敷

(Tintin Tian Sverredal)

作品

The
Simpler
The
Better

CS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

越简单，越美好

——
极简生活的幸福秘密

[瑞典] 罗敷
(Tintin Tian Sverredal)

作品



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

越简单, 越美好 / (瑞典) 罗敷著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2018.11
ISBN 978-7-5404-8727-0

I. ①越… II. ①罗… III. ①随笔—作品集—瑞典—现代 IV. ①I532.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第108817号

© 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·人生哲学

YUE JIANDAN, YUE MEIHAO

越简单, 越美好

作者: [瑞典] 罗敷

出版人: 曾赛丰

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 于向勇 秦青

策划编辑: 木鱼非鱼

营销编辑: 刘晓晨 刘迪 初晨

封面设计: 长沙天卷天卷

版式设计: 姜利锐

内文排版: 麦莫瑞

封面图片: 视觉中国

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: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经销: 新华书店

开 本: 875mm × 1270mm 1/32

字 数: 150千字

印 张: 7

版 次: 2018年11月第1版

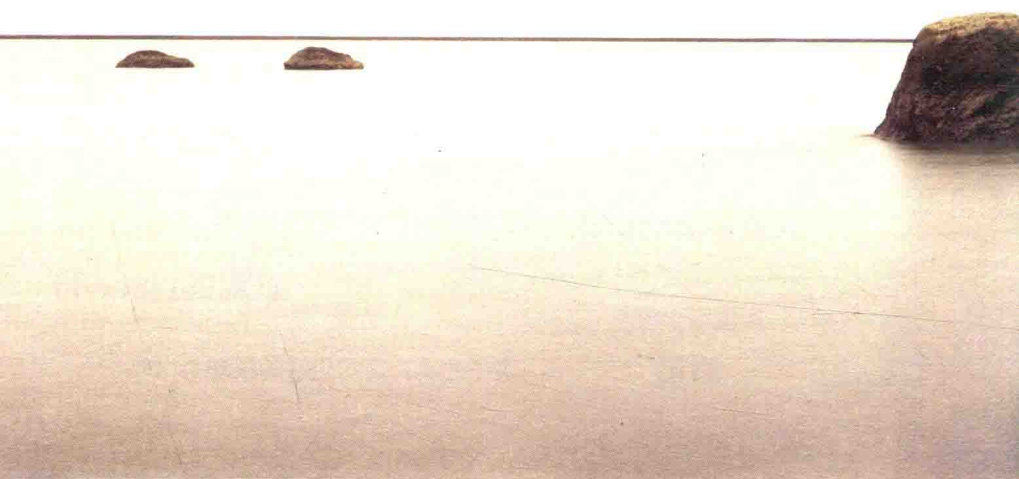
印 次: 2018年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8727-0

定 价: 48.00元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018



· 北欧人骨髓里的那种
将简单的生活内涵极尽张扬的灵动能力和特质，
是极简生活盛而不衰的源泉





生 活 ， 越 简 单 ， 越 美 好



当我们讲极简的时候，
不仅是家居的极简、饮食的极简、人际的极简，
更是精神的极简、生活风格的极简

什么样的生活方式都并不重要，
最重要的是，
你能够按照自己喜欢的方式生活

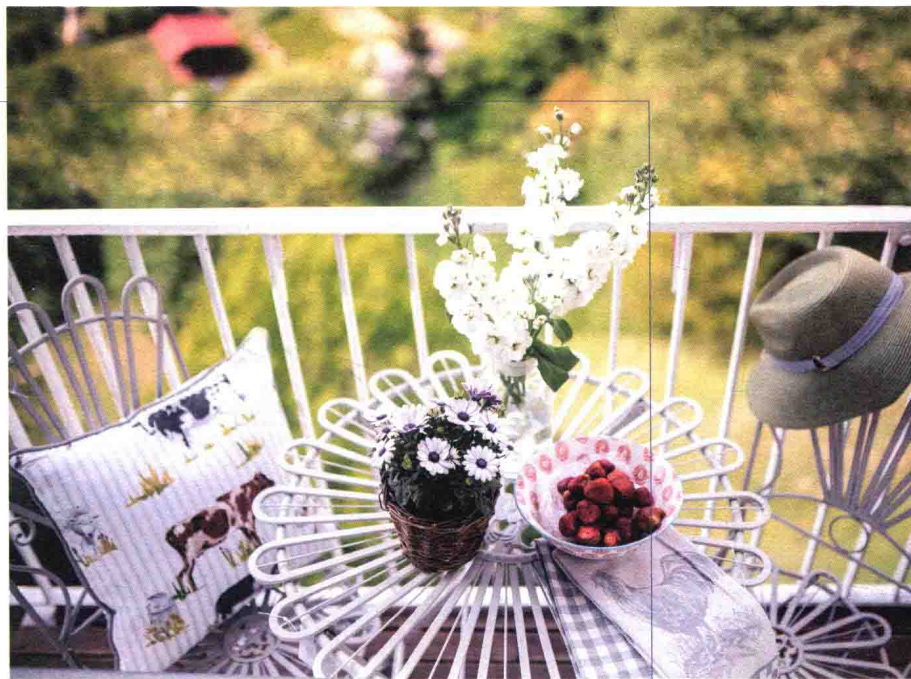




简单的工作环境容易让人更专注于工作本身，
而不必分心处理工作之外的琐碎之事

一种规律的生活方式，
一个广泛阅读的习惯，
一盘好而优质的食物，
一份好心情的体重管理，
这些点点滴滴的小事，
都是你自我进步的基石





简单的生活背后，
往往蕴藏着生命轨迹的丰厚底蕴

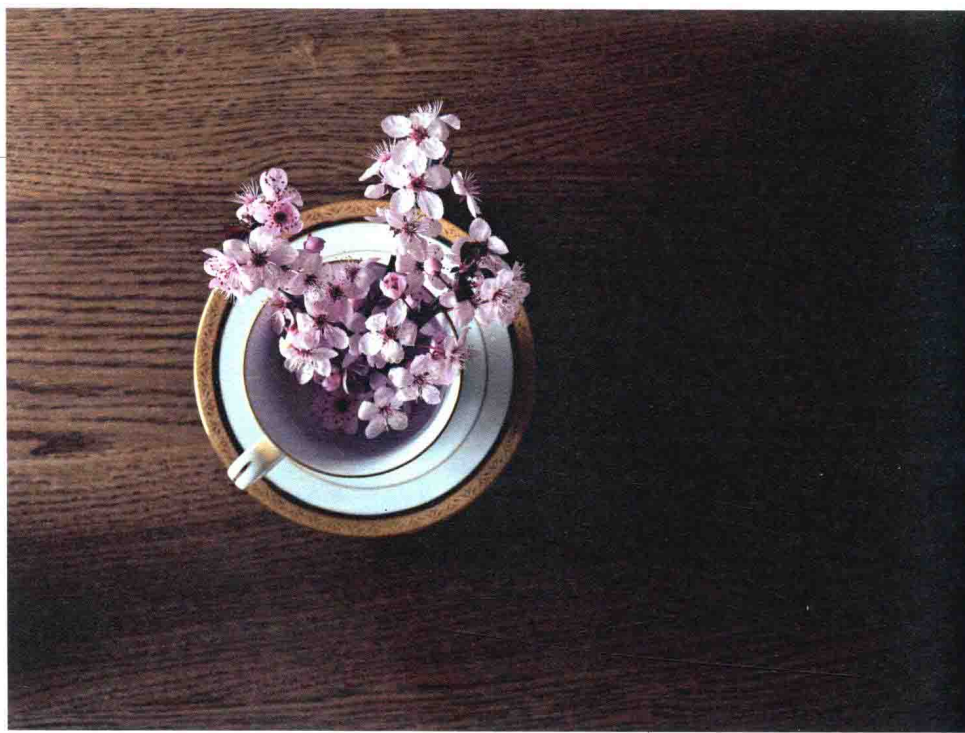


丰富的物质生活使得越来越多的北欧人意识到，
只有降低对物质的追求，
丰富的精神世界的种子才会发芽

极简的生活不是单一，而是专注



生命中最重要，
原本不是堆积如山的富有，
不过是一份简单到细节的仪式感



推荐序

北欧的简约生活方式 将会是世界的大趋势

前美国银行证券公司副总裁、著名财经作家 陈思进

收到老友罗敷即将出版的随笔集《越简单，越美好》文稿，一看书名，便立刻想起之前由我策划的、她上一本随笔集《这么慢，那么美》（2015年8月出版）。在那本书中，她从慢生活切入，介绍了她生活了十多年的北欧，可能是因为和国内中产阶层普遍充满焦虑、压力的生活形成了鲜明的反差，戳中了读者的痛点，该书跻身亚马逊2016年纸书十大畅销书。快三年了，迄今依然排在亚马逊销售总榜前100名之列。

从书名看来，这本书将从简约生活这个角度切入，进一步描绘北欧之美，那显然是《这么慢，那么美》的姊妹篇了。一下班到家，我便迫不及待地先睹为快。

果然不出所料，《越简单，越美好》再次给我带来当时第一次阅读《这么慢，那么美》时的悦读感。由于房子是当下国人最关心的东西之一，我就先将其中《房子不是投资，也不是唯一》那节简单介绍一下。

从标题就可看出，对北欧而言，房住不炒，房子就是安身之所：“在瑞典词里，有两个词特别有意思，一个是Vila（休息），一个是Villa（别墅）。字母 l 像一个人。一个人的时候，就是Vila，休息一下就好。两个人的时候就是Villa，要合力买房租房，建立起一个好好Vila的Villa，开启生活新篇章。但是如果因为一座房而受累终生，北欧人是绝对不干的，不管是城市里的公寓还是城市外的别墅。”

罗敷介绍说，被高福利惯坏的北欧人，人生重点在追求生活品质上。如果结婚降低生活品质，那么北欧人就选择不结婚。如果不能给孩子一个理想的生活条件，北欧人宁可选择不生孩子或者到了三四十岁以后经济稳定再说。房子也一样，如果买了房而不敢轻易换工作或不能按照自己的兴趣选择工作，北欧人宁可一生居无定所。

因此，在北欧没人炒房，房在北欧就像车在北欧一样，车、房本身都相对便宜，贵的是使用和维护的那部分费用，水电、物业什么的。再加上政府调控，北欧房价每年几乎不涨。

需要租房的人们可以排队，排到你的时候，你就可以租到一套政府提供的廉租房。租下来后，十年八年二十年甚至一辈子，你爱住多久都可以，只要你不主动退还，政府不会收回。但是，有一点特别重要：你不可以用租来的房子再出租当二房东。一旦被查到，房子没收，还会罚款，而且以后无论你买房还是租房都会遇到麻烦。

因此，北欧没有“房奴”一说，买房租房对北欧人来说是一样的。

好了，不再剧透了，就把之前我为《这么慢，那么美》作的序中与简约有关的部分拿过来抛砖引玉吧。

绿色出行：

因此几十年来，“步行上学”一直是北欧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