

高寶書版



不幸福

就對不起自己了

北歐人40堂生活藝術課讓你重新定義人生

不要因 什麼出發



作者：羅敷

不幸福就對不起自己了

北歐人 40 堂生活藝術課讓你重新定義人生

羅敷——著

高寶文學 004

不幸福就對不起自己了：北歐人 40 堂生活藝術課讓你重新定義人生

作 者 羅敷
編 輯 盧巧勳
校 對 林俶萍、盧巧勳
封面設計 小明
企 畫 劉佳滢
排 版 趙小芳

發行人 朱凱萸
出版 英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司
Global Group Holdings, Ltd.
地 址 台北市內湖區洲子街 88 號 3 樓
網 址 gobooks.com.tw
電 話 (02) 27992788
電 郵 readers@gobooks.com.tw (讀者服務部)
pr@gobooks.com.tw (公關諮詢部)
傳 真 出版部 (02) 27990909 行銷部 (02) 27993088
郵政劃撥 19394552
戶 名 英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司
發 行 希代多媒體書版股份有限公司 / Printed in Taiwan
初版日期 2016 年 12 月

本作品中文繁體版通過成都天鳶文化傳播有限公司代理，經北京時代華語圖書股份有限公司授予英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司獨家發行，非經書面同意，不得以任何形式，任意重制轉載。

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

不幸福就對不起自己了：北歐人 40 堂生活藝術課
讓你重新定義人生／羅敷著． -- 初版． -- 臺北市：
高寶國際出版：希代多媒體發行，2016.12

面：公分． -- (高寶文學：004)

ISBN 978-986-361-363-3(平裝)

1. 修身 2. 生活指導

192.1

105023008

凡本著作任何圖片、文字及其他內容，
未經本公司同意授權者，
均不得擅自重製、仿製或以其他方法加以侵害，
如一經查獲，必定追究到底，絕不寬貸。
版權所有 翻印必究

chapter 01

從規範中尋得最大的自由

- 公正與信義：失去信譽比被開除還可怕 008
- 聞名遐邇的「北歐奶爸假」 015
- 福利這麼好，要是大家都不工作怎麼辦？ 021
- 為了家庭的和氣，千萬不可洩漏自己的政治傾向 030
- 失業了沒關係，即使五十歲了也還能轉職 036
- 接收難民會拖垮北歐經濟嗎？ 045

chapter 02

北歐生活的潛規則

- 北歐生活不無聊，協會活動豐富每一天 056
- 書與咖啡：一個人的社交 063
- 從維京海盜傳下來的自助餐文化 071
- 享受Fika時間，千萬不能談公事 077
- 上班混搭衣著沒關係，卻不能容忍不在計畫內的拜訪 088
- 愛情至上！但為何只同居不結婚？ 094
- 只要看雷神索爾的姓氏，就知道他爸爸是奧丁？ 099

chapter 03

教育是北歐最大的資產

- 別再吵父權女權了。看北歐如何創造兩性的雙贏 105
- 讀書也算一份工作？不僅不收學費，還貼錢讓你讀書 113
- 落入凡間的王子與公主 120

chapter 04

有節制的消費習慣

- 從幼稚園教育看孩子的人性關懷 128
- 不幫忙帶孫子、不贊助買房，北歐家庭照樣和樂融融 133
- 為自己負責的勇氣：不通融才是真正為你好 141
- 整個國家都是孩子們的遊樂場 148
- 北歐人不會打著「為了孩子」的名義，繼續不幸福的婚姻 155
- 小小社會活動家：充滿愛心的五月花活動 163
- 有節制的消費習慣
- 開放型貿易主張 170
- 即使擁有豐沛的資源，仍有未雨綢繆的意識 175
- 毒奶OUT！每一滴牛奶都來自百分百安心的牧場 179
- 讓源源不絕的創意深入生活 184
- 從0到1：每個人都可以當老闆 190

chapter 05

突破文化衝突，尋求新的出路 196
冰火之國「國家破產」的啟示 200

「自覺」造就了北歐的幸福

不當伸手牌，造就了諾貝爾精神 206
不分貓派狗派，北歐動保法讓寵物好幸福 212
為什麼北歐的孩子早早就能確定未來志向？ 217
人間仙境源自與大自然和平共處 225
北歐人從小就內建垃圾分類的基因？ 231
「自由自在、享受人生」是北歐人對信仰的詮釋 237

chapter 06

恰到好處的節儉

在北歐，互送舊衣服是種美德 244
從二手市集裡淘寶，惜福愛物的真諦 251
平和淡然的氣質是北歐的魅力所在 257
最好的生活在路上 263
環保、有機、綠能皆來自對大地的眷戀 270
幸福的精確度 276

不幸福就對不起自己了

北歐人 40 堂生活藝術課讓你重新定義人生

羅敷——著

chapter 01

從規範中尋得最大的自由

公正與信義：失去信譽比被開除還可怕 008

聞名遐邇的「北歐奶爸假」 015

福利這麼好，要是大家都不工作怎麼辦？ 021

為了家庭的和氣，千萬不可洩漏自己的政治傾向 030

失業了沒關係，即使五十歲了也還能轉職 036

接收難民會拖垮北歐經濟嗎？ 045

chapter 02

北歐生活的潛規則

北歐生活不無聊，協會活動豐富每一天 056

書與咖啡：一個人的社交 063

從維京海盜傳下來的自助餐文化 071

享受Fika時間，千萬不能談公事 077

上班混搭衣著沒關係，卻不能容忍不在計畫內的拜訪 088

愛情至上！但為何只同居不結婚？ 094

只要看雷神索爾的姓氏，就知道他爸爸是奧丁？ 099

chapter 03

- 別再吵父權女權了。看北歐如何創造兩性的雙贏 105
- 讀書也算一份工作？不僅不收學費，還貼錢讓你讀書 113
- 落入凡間的王子與公主 120

教育是北歐最大的資產

從幼稚園教育看孩子的人性關懷 128

不幫忙帶孫子、不贊助買房，北歐家庭照樣和樂融融 133

為自己負責的勇氣：不通融才是真正為你好 141

整個國家都是孩子們的遊樂場 148

北歐人不會打著「為了孩子」的名義，繼續不幸福的婚姻 155

小小社會活動家：充滿愛心的五月花活動 163

chapter 04

有節制的消費習慣

開放型貿易主張 170

即使擁有豐沛的資源，仍有未雨綢繆的意識 175

毒奶OUT！每一滴牛奶都來自百分百安心的牧場 179

讓源源不絕的創意深入生活 184

從0到1：每個人都可以當老闆 190

chapter 05

突破文化衝突，尋求新的出路 196
冰火之國「國家破產」的啟示 200

「自覺」造就了北歐的幸福

不當伸手牌，造就了諾貝爾精神 206
不分貓派狗派，北歐動保法讓寵物好幸福 212
為什麼北歐的孩子早早就能確定未來志向？ 217
人間仙境源自與大自然和平共處 225
北歐人從小就內建垃圾分類的基因？ 231
「自由自覺、享受人生」是北歐人對信仰的詮釋 237

chapter 06

恰到好處的節儉

在北歐，互送舊衣服是種美德 244
從二手市集裡淘寶，惜福愛物的真諦 251
平和淡然的氣質是北歐的魅力所在 257
最好的生活在路上 263
環保、有機、綠能皆來自對大地的眷戀 270
幸福的精確度 276

chapter
01
—

從規範中尋得最大的自由

公正與信義：失去信譽比被開除還可怕

就像北歐對小頑皮不能體罰一樣，對待觸犯法律的子民，也不能施行如新加坡的鞭刑。那有人貪汙瀆職的話該怎麼辦呢？說來簡單，無非靠各黨派互相監督、媒體的力量及透明的制度做防護。是以北歐各國的政治醜聞似乎沒有太勁爆的新聞點，掐指一算，那些因「貪汙」而下臺的官員，有時會讓你有一種跌破眼鏡的感覺，因不小心忘了填一張個人稅單，都可導致逃稅和不講信用而下

臺。

媒體天天揣著鏡頭、握著筆頭想找政治家的汙點，但要從金錢上發現問題極為困難。所以在北歐，公務員這職業永遠也不會列為「丈母娘選女婿」的標準。

北歐國家的首相和官員們沒有特權，甚至在一九八六年首相帕爾梅遇刺前，其外出也不配隨扈，他們大多利用公共運輸或自行開車上下班。到外地出差亦無人接送，常自己搭計程車到機場。首相和政府官員亦不講究排場，因北歐人力薪資高昂，所以假如有天你忽然發現新搬來的鄰居好面熟，似乎在哪見過，不要懷疑，他或許就是今年才剛當選的首相。

即使生病到醫院掛號，北歐政府官員照樣得排隊，沒有特別病房，退休後也沒有免費的養護中心可住。如此公開透明的制度，讓富商名流藏不住隱形存款，甚至想合理避稅都得耗費心思。比如全球知名品牌IKEA的創辦人英格

瓦·坎普拉，傳創業時為了躲避瑞典的高稅收而將公司註冊在瑞士，如今年老想落葉歸根搬回瑞典住，但瑞典人民認為坎普拉年富力強時逃稅，年老時卻想回來享受高福利，對此相當不滿。身家千億的坎普拉是否為了老年福利而搬回國未可知，但對於向來不崇富的瑞典人，千萬富翁與一介平民的價值相同，大要的是公平奉獻。

北歐人的觀點是你賺多少錢與我無關，你花政府多少錢卻與我息息相關，因那些稅收裡的每一分錢都與眾人有關，這就是歐美政府官員時時警惕之處，寧可惹些桃色新聞對不起夫人，也不敢貪一分錢失去民眾的信任。當然，惹了桃色新聞一樣得下臺，因在北歐人眼裡，愛情、婚姻的神聖同樣不可侵犯。

幾乎所有北歐公司都採開放式空間或透明玻璃牆，工作時在做什麼一目瞭然，即便是非透明空間，辦公室的門也通常開著。工作場所就是用來溝通交流，大腦和大門都要敞開其最大限度，下班回家後才是個人的小天地，非主人

允許不得踏進其家門半步。

習慣了公共場所、政府政策與任務皆透明化，他們的財政亦如此。何況北歐不斷在提倡均貧富，職業不分貴賤，重視人的勞動價值，因此人民的平均收入不會太低，但也不會太高。收入少的稅額低，收入高的繳稅多，稅後一算，就把多數人的收入拉到相差無幾的水平線上了。

在北歐即便薪資是個人隱私，但你所處的行業其薪資並不是祕密，只要知道你從事的行業，大概就能算出個人所得。獎金這種彈性過大、不利於課稅的收入，在北歐機制裡幾乎不存在，因若工作表現優良，就會直接提高薪資。

北歐大小官員在這種外有盯梢、內有透明機制的雙重監督下，時刻處於「十面埋伏」之中，別說偷偷接受賄賂或利用職務之便貪汙了，北歐公開透明的「一鍵制」，簡直讓人無所遁形，只要在國家網站上輸入人口號碼，關於這個人的所有資訊幾乎都會出現。所以你除了能從辦公室帶走幾顆糖外，基本上