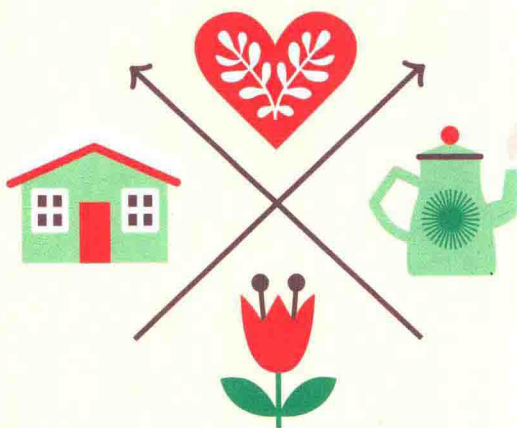


LAGOM

有度

瑞典人为什么自在

[LAR-GOM]



[法] 安妮·杜米佑 著 苏 阳 译

中信出版集团

[LAR-GOM]

LAGOM



有度 瑞典人为什么自在

[法] 安妮·杜米佑 著 苏 阳 译

中信出版集团 | 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

有度 : 瑞典人为什么自在 / (法) 安妮·杜米佑著 ;
苏阳译. -- 北京 : 中信出版社, 2019.2
ISBN 978-7-5086-9441-2

I. ①有… II. ①安… ②苏… III. ①生活方式—研
究—瑞典 IV. ①D753.283

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第202822号

Le Livre du Lagom by Anne Thoumieux

©2017, Editions First, an imprint of Ed8, Paris, France.

Simplified Chinese translation rights © Guangzhou Southern Elite Media CO., Ltd.

Simplified Chinese edition arranged through Dakai Agency Limited

All Rights Reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

有度 : 瑞典人为什么自在

著 者 : [法] 安妮·杜米佑

译 者 : 苏 阳

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 : 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 : 787mm×1092mm 1/32

版 次 : 2019年2月第1版

京权图字 : 01-2018-5968

书 号 : ISBN 978-7-5086-9441-2

定 价 : 53.80 元

印 张 : 7.75 字 数 : 140 千字

印 次 : 2019年2月第1次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

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





他们说“有度”



Lagom即“有度”，这是一种刚刚好的状态，不过剩，也不缺乏，所以进退自如。

作家，生活美学家 曾焱冰



有度就是刚刚好，不为物欲左右，追寻内心的安定与富足，这是瑞典人的存在方式，可能也是在当今飞速发展的时代，我们更应该秉承的态度，无论对工作，还是对生活。

职业旅行家 小鹏



一个张弛有度的生活态度，不仅能够为我们带来长久的心灵安稳，更可以让我们从容面对生活的诸多挑战。走进瑞典，细品lagom的滋味，有度，且有力。

瑞典旅游局中国区首席代表 李春梅



瑞典人教会了我与自然真正平等相融的生活，这也是为什么他们能在节制里找到生活的本真，这种价值观浸润在他们的福利制度、教育理念、公司的可持续战略、产品设计里面，成为一个社会长久的共识，如今，正在成为一种文化。

商业生态工作室联合创始人 孙海燕



对我们瑞典人来说，活得“有度”是一个亲切的概念，做任何事都会考虑它是否lagom。这是一种繁简之间的平衡之道，不太安静，也不太喧嚣。我们用有故事的物件装点房子，不在乎它是廉价或昂贵。我们相信，生活的平衡之道在于“恰到好处”。

宜家资深室内设计师 安娜·英格



目录



1

序



3

写在前面



11

第一章
无法翻译的
lagom



29

第二章
理性消费者当然要
理智消费



45

第三章
自省模式：极简主义
和环保运动



69

第四章
自然美与幸福生活：
内在外在的共同提升



89

第五章
会呼吸的家装设计



119

第六章
度过一个向自然
致敬的假期



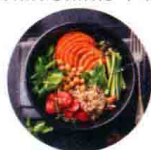
145

第七章
美食烹饪：
传统与乐趣并存



163

第八章
愉快工作：一种
自然而然的平衡



187

第九章
瑞典式社交：
讲究礼貌、流畅



205

第十章
家庭：生活的基础支柱



226

第十一章
准备好开始“有度”
生活了吗？



233

后记



序

Lagom是瑞典人经常挂在嘴边的一个词语，它几乎可以用在任何一件事情上。简单来说，lagom指的是“不太多，也不太少”“刚刚好”。我们喜欢用这个词来表示对一事物恰到好处的赞赏，比方说这个时间很lagom，空调的温度设置得很lagom，这道菜的口味很lagom。

如果你到瑞典，你会发现瑞典人都穿着差不多风格的衣服，迈着差不多速度的步伐——这也是lagom，对待所有事物，瑞典人都保持着刚刚好的节制和自我约束。

总而言之，lagom渗透了瑞典人生活的方方面面。

在安妮·杜米佑的这本书里，lagom被翻译为“有度”，我认为很合适。瑞典曾多次被评为“世界上最幸福的国家”之一，比起瑞典的高福利、自然环境等客观因素，“有度”的生活态度更加重要。

进入信息化时代以来，世界上的一切都在飞速发展。毫无疑问的是，我们的生活都变得更便利了，但是这种便利却没能给所有人都带来幸福感，反而更多的人被越来越快节奏的生活和每天需要处理的庞大信息量压得喘不过气。在这种背景下，秉承“有度”精神的瑞典人，始终保持着不必争先，也不落后人的步伐，才格外令人羡慕吧？

正因为不必勉强自己，“有度”的另一层意义是能够使人保持时刻让自己舒服的节奏，从而让人回归生活的本质。

身为瑞典人，lagom被我们贯彻在生活中的每一处，但要让我们自己用语言来诠释lagom，或许是因为太习以为常，分外有种困难的感觉。本书作者安妮·杜米佑以一个观察者的视角描绘了lagom，描绘了瑞典，反而显得客观且中肯扼要，娓娓动人，很能引导读者对于“有度”概念，对于生活的思考。

作为驻华大使，我也接触过不少中国的文化理念。中国的先哲孔子曾经提出过“中庸之道”，在很大程度上来说，中庸的理念与有度是那样的不谋而合。中国的厨师在撰写菜谱时会说“适度”“少许”，用瑞典语来说，这就是lagom。

跨越了国与国的界限、语言上的差异，能在世界另一头的中国找到与“有度”如此契合的哲学，作为一个瑞典人，我备感喜悦，正如中国另一句老话说的，“他乡遇故知”。

希望读者能够喜欢上这本书，也喜欢上“有度”的生活理念。

瑞典驻华大使 林戴安



写在前面

当意大利提倡 la dolce vita（甜蜜生活）的概念，丹麦实践不可或缺的 hygge（安逸）价值观时，瑞典则书写 lagom 的生活哲学。Lagom，可以解释为不多不少，刚刚好，本质为“有度”。这种生活哲学在尊重集体的同时，强调追求个人平衡。亲爱的瑞典朋友们自己都没发觉，他们已经把“有度”活出了本国文化特色。践行这种“有度”的生活哲学，需要个人行为适度、节制，而且头脑清醒。

当对“有度”这种文化产生兴趣后，我发现瑞典人根本无须去刻意培养这一习惯，它深植于瑞典社会的方方面面。当他们还是小孩子的时候，已经身处其中了。那么，应如何理解“有度”这个概念？为了直击主题，抓住此问题最精准的核心部分，我与很多瑞典朋友进行了探讨。他们都是各个领域的专业人士。“有度”作为一种哲学或者说艺术，使人更加趋向自我平衡，生活更加愉悦舒适。它的巨大吸引力在于，当过度消费的社会风气致使我们培养出很多坏习惯时，这种生活哲学反其道而行之。“有度”的哲学教会我们对已拥有的事物感到满足，同时更加谦虚、感恩。我们因此学会减少消耗，促进生态环保，为生活的“确幸”庆祝。这一切都使生活更有乐趣，也提升了个人的幸福感。

然而，参透“有度”的奥秘并不简单。我很快发现，瑞典朋友没法

在这方面提供足够的帮助。尽管所有瑞典人都理解这个概念，但我的朋友们被问到时还是会发蒙。瑞典人从出生起就贯彻“有度”的哲学，对他们来说，一切都是顺其自然的。“‘有度’所包含的内容值得写一本书吗？”有一些朋友似乎在暗自嘀咕（当然瑞典式礼貌使他们并不会承认）。尤其是那些背负着来自生活或者职场的压力的瑞典人，会觉得“有度”没什么鼓舞人心的。

不过，通过各种采访、研究，以及朋友间的倾诉和细致观察，我得出的结论是：“有度”不仅存在于瑞典生活的小细节中，也存在于文化传统里。瑞典之所以成为“有度”之国的原因，在这本书里都可以找到。我希望读者可以习得一定的生活之法，从各个层面去了解达到生活平衡的必要性。同时以不一样的眼光看世界，获得更多幸福感。



教训远比金子贵重。

更贵重的是向瑞典人学来的教训。

**Lärdom
är langt mer
värd än guld**



