

hygge

· The Year of Living Danishly ·



追 寻 幸 福 生 活 的 秘 密

丹麦一年

[英] 海伦·拉塞尔 著 李迎春 译

— hygge —

· The Year of Living Danishly ·

丹麦一年

追寻幸福生活的秘密

[英] 海伦·拉塞尔 著 李迎春 译

图书在版编目 (CIP) 数据

丹麦一年 / (英) 海伦 · 拉塞尔 (Helen Russell) 著 ;
李迎春译. -- 长沙 : 湖南文艺出版社, 2019.4

书名原文: The Year of Living Danishly

ISBN 978-7-5404-9065-2

I. ①丹… II. ①海… ②李… III. ①游记-作
品集-英国-现代 IV. ①I561.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第018103号

The Year of Living Danishly

Copyright© Helen Russell, 2015

This edition arranged with Johnson & Alcock Ltd.

Through Andrew Nurnberg Associates International Limited

著作权合同登记号: 18-2017-058

丹麦一年

DANMAI YINIAN

著 者 [英] 海伦 · 拉塞尔

译 者 李迎春

出 版 人 曾赛丰

出 品 人 陈 昱

出 品 方 中南出版传媒集团股份有限公司
上海浦睿文化传播有限公司
上海市巨鹿路417号705室 (200020)

责任编辑 刘诗哲

装帧设计 凌 瑛

责任印制 王 磊

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: 410016)

网 址 www.hnwy.net

经 销 湖南省新华书店

印 刷 河北鹏润印刷有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 13 字数: 184千字

版次: 2019年4月第1版 印次: 2019年4月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5404-9065-2 定价: 52.00元

版权专有, 未经本社许可, 不得翻印。

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 010-80261198

海伦·拉塞尔

英国作家、记者，现居于丹麦日德兰半岛。

《丹麦一年》是她的第一部作品。本书的出版，激起了人们对丹麦的生活方式“hygge”的关注，被翻译成20多种语言，跻身欧美、日本畅销书榜。

另著有*Leap Year*、*Gone Viking*、*The Atlas of Happiness*。

李迎春

1983年出生，译有《品格的力量》《飞蛾之死》《悉达多》等多部作品。



出品人：陈昱
策划人：张秋然
监制：余西吕昊
出版统筹：戴涛
编辑：顾冰珂
装帧设计：凌瑛

投稿邮箱：insightbook@126.com

新浪微博：[@浦睿文化](https://weibo.com/insightmedia)

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

谨以此书献给小红毛、乐高男
和穿高腰裤配贝雷帽的女人

目 录

Contents

001

序 言

序言：寻求改变——幸福计划

025

一月

Hygge与家居

061

二月

忘记朝九晚五吧

089

三月

休闲与语言

119

四月

大丹狗与其他动物

137

五月

传统与遭到斥责

165

六月

只是个女孩

195

七月

逃离与流连忘返

221

八月

孩子很好

249

九月

屠夫、面包师和文化打造者

281

十月

疾病与健康

303

十一月

“下雪了，下冰雹了，还有毁灭灵魂的黑暗……”

329

十二月

相信税务官（或女税务官）

349

圣诞

圣诞快乐！

385

后 记
丹麦制造

397

丹麦生活十大建议

序言：寻求改变——幸福计划

一切的缘起并不复杂。短短几天的休假后我和丈夫患上了假日综合征，并想尽办法力图把生活拉回正轨。一场灰蒙蒙的细雨不期而至，整个伦敦显得脏乱不堪，人人心力交瘁，我亦未能幸免。“生活不止眼前的苟且……”这几个字每天从我脑中闪过，无情地嘲弄着我。我每天搭乘地铁上班，下班后照例加上几个小时的班或是进行外景采访，然后才能在这一天的十二个小时之后穿过乌七八糟的小巷回到家里。作为一名时尚杂志记者，我觉得自己就像一个骗子。我不断透过自己的笔端告诉读者如何才能面面俱到：工作与生活的完美平衡、世俗的成功、心智的健康、头脑的冷静——我身上永远是最新款的时装，看起来光鲜亮丽。实际上我的助学贷款尚未还清，每天都要靠大量的咖啡才能挨过这一天；为了睡个好觉，我必须喝点白苏维浓¹助眠。

1 白苏维浓 (Sauvignon Blanc)，一种白葡萄酒，又名长相思。

每到星期天傍晚，一想到未来的一周，我的胸口总会阵阵发紧；每天早上我都要把闹钟按掉好几遍才能起床，而且情况似乎愈发严重。我在这个行业打拼了十几年，工作一直兢兢业业。但是在获得了梦寐以求的晋升后，我发现自己并没有比之前快乐——只不过比以前更加忙碌罢了。我所渴求的目标变得飘忽不定，即便是达成所愿，也总是感觉若有所失。我以为自己渴望，或者说需要，或者说应该完成的事情似乎无穷无尽。生活变得支离破碎。我总想事事周全，却又总是感到分身乏术。

我三十三岁——跟耶稣殉难的年纪相当，据说他此前已创造了在水面行走、治愈麻风病人并让死者复活这些伟绩。无论如何，他至少启发了几名信徒，诅咒了一棵无花果树，在一场婚宴上用酒水施展了神迹。而我呢？我拥有一份工作和一间公寓，有丈夫还有三五知心好友在旁，新近养了一条来路不明的杂种狗，期望它能给我们忙乱的城市生活带来一丝田园气息。所以生活大体上还算过得去，除了偶尔会头痛、间歇性失眠，因为扁桃体反复发炎而不得不常年服用抗生素，每隔一周就会感冒一次。但是这些都很正常，不是吗？

从前，紧张的城市生活让我乐此不疲，活力四射的工作团队意味着我的生活永远不会乏味。我的行程永远满满当当，一群挚友构筑起了我的人脉网络，同时我还生活在世界上最新鲜有趣的地方。但是当我在英国的首都打拼了十二年，并尝试在伦敦北郊小住数月之后，我突然崩溃了。

光鲜亮丽的生活背后还有另外一面。整整两年的时间，我每天都要接受针灸和荷尔蒙注射，到头来还是落得个每月心碎一次的下场。我们一直想生个宝宝，但总是求之而不得。每当大家在办公室里集资为休产假的同事购买贺卡和礼物时，我的胃总会一阵翻腾。我心心念念多年——每周要往医院跑上三趟，到头来却只能对着一堆盖璞婴儿（Baby GAP）的哈衣吐吐槽。大家开始半开玩笑地催我“快生”，因为我已“不再年轻”，不该“坐失良机”。我勉强挤出一个微笑，下巴扯得生疼，同时还得忍住想要往对方脸上揍上一拳并大喊“滚远点儿”的冲动。我不得不占用工作时间去 做试管授精，然后在休息时间疯狂加班，以免落后于人。我一直忙个不停，好让自己不去胡思乱想并维持梦寐以求的生活方式。我以为这样的生活正是我们所需要的。我的另一半同样倍感压力，大多数时候他总是一脸怨气地回到家中，吐槽那些在他一个半小时的通勤时间里遇到的糟糕司机或是高峰时段拥挤不堪的交通，然后便窝进沙发看一集《疯狂汽车秀》¹或刷刷直到上床睡觉。

我丈夫是个神色严肃的金发小伙子，看起来有点像个物理老师，曾经参加过雀巢牛奶巧克力童星试镜。他并不是守

1 《疯狂汽车秀》(Top Gear)，英国广播公司电视台出品的一档汽车节目，始创于20世纪80年代，历经风雨后，于2002年改版并推出，至2015年，新版共播出22季，节目安排每年两季，每季10集左右，每集60分钟左右。

着电视机长大的孩子，所以压根儿就不知道雀巢牛奶巧克力是什么东西；但他的父母在《卫报》上看到了一则广告，认为这事儿似乎对他的身心有益。另外一个像得了白化病似的孩子最终脱颖而出，但那一天却令我丈夫终生难忘，因为那是他第一次玩任天堂掌上游戏机，那部游戏机是另外一个前来试镜的孩子带来的。他还敞开肚皮吃了很多巧克力——这在平时可是不被允许的。他的父母不许他接触新奇玩意儿和零食，古典音乐、博物馆参观，还有长途远足伴他度过了童年时光。所以不难想象，当年仅八岁的他宣称自己最爱的书是爱顾商城（Argos）的产品目录时，他们该有多么失望。那是一本大部头，他能目不转睛地看上几个小时，在家用电子产品和他喜欢的乐高玩具上画圈。日后所发生的一切在这里得到了合理的解释。

在我几乎要放弃希望的时候，他出现在了我的生命中——确切地说，是2008年。我的前任男友在婚礼上弃我而去（真的），最近一次约会跟一个邀请我共进晚餐结果却因看起了球赛而忘记买食物的男人。他说会帮我订一个达美乐披萨，我请他不要费那个心了。所以当我遇到我日后的丈夫，他主动提出要下厨的时候，我并没有抱太大期望。然而晚餐的水准着实出人意料。他头脑聪明、风趣幽默且心地善良，晚餐还准备了小干酪蛋糕。当我把这一点告诉我妈妈的时候，她大为感动。“这说明他是个家教良好的小伙子，”她告诉我，“他竟然有一套干酪蛋糕模子。还知道怎么用！”

三年之后，我嫁给了他——主要是因为他总能让我开怀大笑，他会吃光我做的黑暗料理，当我把甜品弄得满屋子都是的时候也从不抱怨。但同时他也让我大伤脑筋——丢钥匙、丢钱包、丢手机，或是一天之内全都弄丢，永远不守时，最令人恼火的是他每次都要在厕所磨上半个小时（“你是在重新装修厕所吗？”）。不过好在我们相安无事，生活美满。尽管经常要去医院，偶尔情绪低落，身体透支，小病不断，每到月底便捉襟见肘（因为月初花销太猛的缘故），我们仍然深爱彼此。

在我的想象中，我们将在几年之后搬离伦敦，工作，访友，度假，然后退休。我设想自己的生活将像《女作家与谋杀案》（*Murder, She Wrote*）中的杰茜卡·弗莱彻一样：写作和破解完美犯罪手法，然后品上一杯香茗，皆大欢喜。我理想的退休生活将让所有人大吃一惊。但是当我跟我丈夫分享这一愿景时，他似乎不太感冒。“就这样？”他反问道，“大家都这样啊！”

“你有没有听到，”我尝试再次开口，“我说的是杰茜卡·弗莱彻？”

他就开始暗示我《女作家与谋杀案》只是一部小说，对此我表示嗤之以鼻，并对他说接下来他准会告诉我独角兽是不存在的。他打断了我的话，告诉我他真的很期待有一天能去海外生活。

“海外？”我又确认了一遍，以免搞错了他的意思，“意思是，‘不在英国’？不在我们国家？”

“没错。”

“天哪！”

我不是一个热衷于冒险的人，从小到大我经历过太多风雨，尤其是在二十多岁的时候。现如今我只渴求安稳的生活。每当一条冒险之路在我脚下展开的时候，我总是想要退回我的舒适区，不敢有丝毫越界。但是我的丈夫似乎野心更大。这让我心生恐惧，生怕自己无法“满足”他，怀疑的种子就此在我心中落地生根。一个阴雨连绵的星期三傍晚，他告诉我有人同他接洽，邀请他去另外一个国家工作。

“什么？这是什么时候的事？”我满腹狐疑地问道。我怀疑他一直在偷偷地申请工作机会。

“就今天早上。”他给我看了一封邮件。出人意料的是，那封邮件的发送日期的确是当天早上，邮件询问他是否愿意搬到……丹麦。那是一个盛产油酥点心、熏肉、强壮的女神的国度，还以我丈夫童年最爱的玩具闻名。雇用他的正是那家小塑料块生产商。

“乐高？”我看着那封邮件，感到十分难以置信。“你希望我们搬到丹麦去，好让你去乐高工作？”他在开玩笑吗？难道我们正在参演汤姆·汉克斯某部情节紧凑的电影续集，童年的愿望长大后都能实现吗？接下来会怎样？森林家族¹

1 森林家族 (Sylvanian Families)，日本 EPOCH 公司生产的动物公仔，每一款动物都有爸爸、妈妈、哥哥、姐姐、BB 及孪生 BB 等成员。

会拥立我为他们的女王吗？小马宝莉¹会邀请我当马界领主吗？“这究竟是怎么一回事儿？是小精灵在作祟还是魔法机器出了故障？”

我丈夫摇了摇头，告诉我说他也是今天早上才得到消息的——肯定是多年以前他接触过的那个猎头推荐了他。无心插柳成荫，既然现在机会就在眼前，他希望我们可以考虑一下。

“求你了。”他恳求道，“就当是为了我行吗？我也会为你做出让步的。下一次我们可以为了你搬家。”他信誓旦旦地保证。

我认为这是一场不公平的交易：他知道我巴不得远离M25公路²，安静地生活在一个风景秀丽的小镇上来实施我的杰茜卡·弗莱彻计划。丹麦从不在我的计划范围内，但却是他的向往之地。接下来的一周里，除了工作之外我们的对话基本上全都围绕着这一话题展开，我也借此进一步了解了这件事对他的意义和重要性。我们结婚刚一年，要是我现在拒绝了他，那以后的日子怎么办呢？难道我真的希望日后追悔莫及吗？甚至是，让他恨我一辈子？我爱他，所以我答应考虑一下。

我们抽出了一个周末的时间前往丹麦考察，并拜访了乐

1 小马宝莉 (*My Little Pony*)，由美国玩具商孩之宝于2010年10月10日在美国The Hub电视频道开始播出的卡通影集。

2 M25公路，伦敦的城郊环形高速公路。

高乐园。我们嘲笑每辆汽车都开得那么慢，也气急败坏地抱怨一个普通的三明治竟然卖那么贵。丹麦的吸引力显而易见：城市十分整洁，油酥点心美味得出人意料，景色尽管不像挪威峡湾那样恢弘壮丽，却也十分令人振奋。

在此期间，我们开始感受到种种全新的可能性。我们看到了一种不同的生活方式，发现那里的人跟我们的英国同胞截然不同。那里全是些身材魁梧的维京人，身高 5.3 英尺的我和 5.11 英尺的丈夫相形见绌。除此之外，我们遇到的丹麦人的表情也跟 we 不一样。他们看起来十分悠闲，走路慢悠悠的，时不时从容不迫地停下脚步欣赏周围的美景，或者仅仅是停下来喘口气。

然后我们便回到了英国，回归日常的庸庸碌碌。不管我怎么努力，那个念头始终挥之不去，如同一场环环相扣的完美犯罪阴谋。我们可以改变现有的生活方式，这个想法在我心中蠢蠢欲动，一直以来我们只会被动接受命运的安排。杰茜卡·弗莱彻计划突然渐行渐远，按部就班地再过上三十年，对此我毫无把握。我突然意识到，耗费半生的时间来巴望退休（尽管退休后的生活十分精彩），这几乎同原始人无异。我不是农奴，要一生劳作直到体力不支。我生活在 21 世纪的伦敦，生活理应更加美好、令人愉悦，甚至轻松闲适。因此，才三十三岁便开始向往退休生活，这或许意味着我需要做出改变。

我不记得上一次彻底放松是哪一年的事了。彻头彻尾的