



05/芬兰

SISU
芬兰人坚韧而温柔
的生活哲学

芬兰 不加糖

肖小困——著
文俊——摄

中信出版社



05/芬兰

S I S U
芬兰人坚韧而温柔
的生活哲学

芬兰 不加糖



肖小困——著

文俊——摄

图书在版编目 (CIP) 数据

芬兰不加糖 / 肖小困著 ; 文俊摄影 . -- 北京 : 中信出版社 , 2019.1

(多嘉北欧)

ISBN 978-7-5086-9752-9

I. ①芬… II. ①肖… ②文… III. ①散文集 - 中国 - 当代 IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 258040 号

芬兰不加糖

著 者 : 肖小困

摄 影 : 文 俊

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 : 北京顶佳世纪印刷有限公司

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 8

字 数 : 98 千字

版 次 : 2019 年 1 月第 1 版

印 次 : 2019 年 1 月第 1 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-9752-9

定 价 : 78.00 元

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



丹麦

芬兰

瑞典

挪威

冰岛



DUOXI

世界多辽阔 生活多欢喜

甘苦皆热爱 咖啡即生活。

~~~~~



## 目录

|                |   |
|----------------|---|
| 前言：芬兰不加糖 ..... | 6 |
|----------------|---|

|                     |    |
|---------------------|----|
| 咖啡馆 I：空中的朋克女孩 ..... | 27 |
|---------------------|----|

城市往事

石头与花岗岩

|                    |    |
|--------------------|----|
| 咖啡馆 II：蓝毛衣男孩 ..... | 73 |
|--------------------|----|

复杂的卡里奥

菜市场里的音乐会

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 咖啡馆 III：缺席的金发店员 ..... | 115 |
|-----------------------|-----|

一杯又一杯

好生活 好咖啡

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 咖啡馆 IV：旅行中的少年 ..... | 151 |
|---------------------|-----|

勇敢玛莉

每个男孩

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 咖啡馆 V：芬兰咖啡拉丁心 ..... | 187 |
|---------------------|-----|

羞怯着，SISU 着

柔软的心

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 后记：SISU 式生活哲学 ..... | 233 |
|---------------------|-----|



05/芬兰

S I S U  
芬兰人坚韧而温柔  
的生活哲学

# 芬兰 不加糖



肖小困——著

文俊——摄



## 目录

|                |   |
|----------------|---|
| 前言：芬兰不加糖 ..... | 6 |
|----------------|---|

|                     |    |
|---------------------|----|
| 咖啡馆 I：空中的朋克女孩 ..... | 27 |
|---------------------|----|

城市往事

石头与花岗岩

|                    |    |
|--------------------|----|
| 咖啡馆 II：蓝毛衣男孩 ..... | 73 |
|--------------------|----|

复杂的卡里奥

菜市场里的音乐会

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 咖啡馆 III：缺席的金发店员 ..... | 115 |
|-----------------------|-----|

一杯又一杯

好生活 好咖啡

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 咖啡馆 IV：旅行中的少年 ..... | 151 |
|---------------------|-----|

勇敢玛莉

每个男孩

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 咖啡馆 V：芬兰咖啡拉丁心 ..... | 187 |
|---------------------|-----|

羞怯着，SISU 着

柔软的心

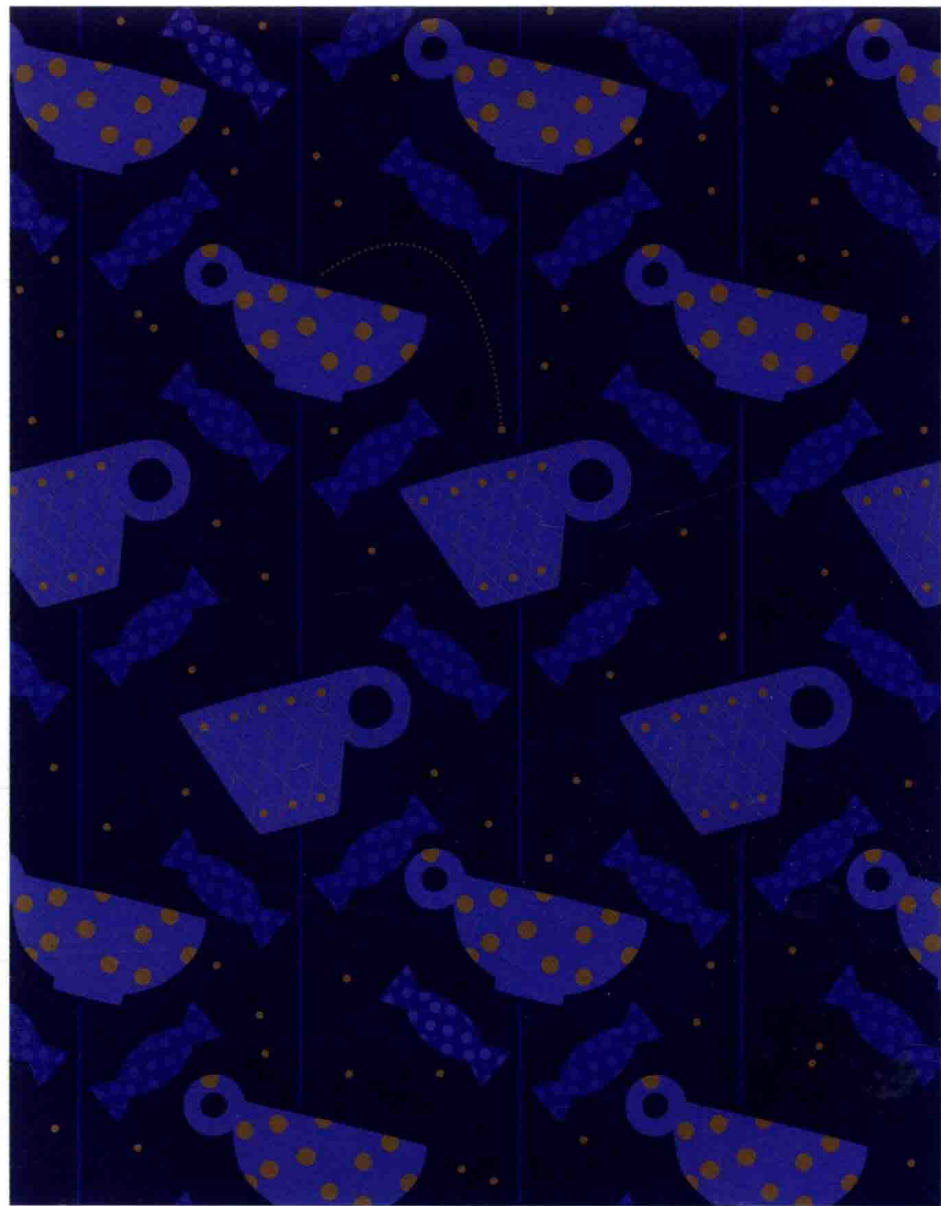
|                     |     |
|---------------------|-----|
| 后记：SISU 式生活哲学 ..... | 233 |
|---------------------|-----|

我与这座城市的关系颇像恋爱，  
但并不是一见钟情。





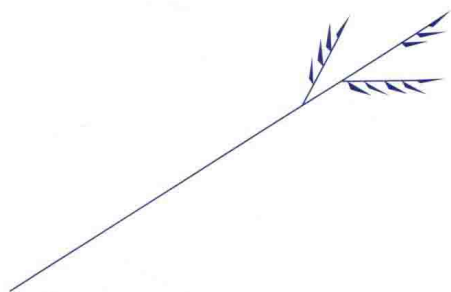
像黑夜一样的黑咖啡，  
而且没有月亮。



## 前言

# 芬 兰 不 加 糖

从一家家咖啡馆开始，从艺术设计到时尚复古，寻找城市里的 SISU（西苏）精神，它是芬兰人的内在精神力量，它以各种形式深入城市和生活的方方面面，我开始被这座城市感动。



我在芬兰的那段时间喝了有史以来最多的咖啡。

到达机场，从朋友手中接过第一杯咖啡，我便开始了在这座城市的咖啡之旅。说是咖啡之旅并不准确，因为我只是在不同地方，用同一种方式喝着咖啡而已：只加一点点奶，不加糖。据说这是芬兰冲饮咖啡的典型方式。我入乡随俗，用这种方式喝遍了城市。

芬兰是全世界人均咖啡消费量排名第二的国家，形象地说，平均到每个芬兰人，每天大概要喝七八杯咖啡。这样的水平任凭我怎么努力也无法达到。一天两杯已经会让我收获失眠与心跳加速。起初我并不明白芬兰人为何如此热爱咖啡，那时候我正着迷于这个城市的安静带给人的松软感，没什么心思去探究其中的原因。

- 右页图：芬兰式的不加糖哲学不只体现在饮用咖啡上，
- 还存在于生活中的方方面面，比如极热与极冷交织的桑拿体验、面对冬日风雪与寂静时的耐力。从咖啡到生活，
- 不加糖的生活哲学贯穿城市。

在赫尔辛基，不管是在早高峰还是周末出门，城市最大的响动都来自汽车以及电车与轨道的碰撞，还有人行道上绿灯闪烁时发出的快节奏声响，偶尔夹杂着路边工程车缓慢抬起吊臂的机械声或是充斥着城市的风声。那时，这样的安静简直有一种治愈的效果，使人变得舒展放松。

可一旦这种安静成为平凡的生活背景，情况就发生了变化，沉闷开始浮现。有一次我在凌晨一两点醒来，窗外街道上安静得没有一丝声响，没有远方工地的施工声，没有深夜回家的汽车声，也没有楼下男女的吵架声。这种纯粹非但没能让我继续安眠，反而一下子清醒起来。我想起南京的凌晨，在一片安静中，长江上船只悠长的鸣笛和远方工地的施工声有多动人，如今我却似乎漂浮在真空中。

进入冬天，安静彻底从背景中挣扎出来，成为生活的主宰。城市和人们一样，似乎进入了一种冬眠状态，表情和话语越来越少，街道和人群越来越安静。特别是一场雪后，所有的声音都被吸收干净。与安静相伴的便是越来越多的黑暗，白日仅有的几小时阳光也显得软弱无力。

这时的安静不再松软可亲，反而让人沉迷其中，变得越来越沉默，沉默到让你感到压抑。此时，我去往咖啡馆的次数越来越多，咖啡馆有让我躲避安静和沉默的喧闹，而咖啡也是越喝越多。

有一次，和朋友在咖啡馆，我接连喝了一杯不加糖的咖啡和一壶滴滤咖啡，朋友开玩笑说，你这哪算是喝咖啡，纯粹是为了咖啡因。我恍然大悟，咖啡对芬兰人而言，并不是一种需要细细品味的饮品，而是一种奇妙的“工具”，咖啡所带来的最好效果便是一饮而尽之后的精神振奋。特别是在冬天，你迫切地需要它来对抗寒冷、安



静、沉闷、抑郁、无精打采。在依旧如夜晚的早上起床，按每日的节奏喝上一杯早间咖啡，安慰身体，虽然外面天依旧很黑，但是已经早上了。或许这便是咖啡在芬兰备受欢迎的原因之一。

但，为什么不加糖呢？

像黑夜一样的黑咖啡，而且没有月亮。

这或许最能形容芬兰人对味道强烈的咖啡的渴望。“你当然也可以加糖，但前提是咖啡必须够味儿”“我总会先把糖含在嘴里”“我什么都不加，这样才能体验咖啡的纯粹”。我不经意地问着，他们随性回答。

不需细细品味，一饮而下的强烈味道。随着舌头越来越麻木，我的咖啡起点也越来越高。这有点像喝酒，随着饮用数量的增加，酒精度数也不断攀升。有时候我不禁猜测，或许是对酒类消费的控制，使得芬兰人将对烈酒的渴望转换到了咖啡上。当然他们还有另一种选择，周末乘着游轮前往塔林一醉方休。不过有一次周末，我经过两个酒鬼壮汉，他们糊里糊涂、醉醺醺地聊着什么，每个人手里都拿个冒着热气的纸杯，一身酒气混着咖啡味儿，看样子他们决定用咖啡解解酒。

除了对味道强烈的咖啡的渴望，芬兰人在生活中也不乏其他极致体验。我想起芬兰著名设计师塔皮奥·维卡拉（Tapio Wirkkala）在森林中与蚊子群的“搏斗”，让同伴心惊不已。还有木质桑拿房里热情的藤条拍打，从火热桑拿跳到冰冷湖泊的极