

有关生活的所有梦想
真正想要的简单生活

北欧君
缪音子

著

越简单 越幸福



Find Happiness
in the
Simplest Things

北欧的
极简主义生活

中国友谊出版公司

越 | 简 | 单

越 | 幸 | 福

北欧君
缪音子

著



Find Happiness
in the
Simplest Things

图书在版编目 (CIP) 数据

越简单 越幸福 / 北欧君, 缪音子著. -- 北京: 中国
友谊出版公司, 2017.11

ISBN 978-7-5057-4108-9

I. ①越… II. ①北… ②缪… III. ①文化生活 - 介
绍 - 北欧 IV. ①G249.53

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第264916号

书名	越简单 越幸福
作者	北欧君 缪音子
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
印刷	北京汇林印务有限公司
规格	690×980毫米 16开 16印张 200千字
版次	2017年11月第1版
印次	2017年11月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4108-9
定价	58.00
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

目 录

contents

序1 有关生活的所有梦想 001

序2 生活与家之间的距离 009

马格达莱娜：
不要把家填满

给生活留出惊喜的空间 014

房间的性格 040

理想风格的定义 043

家，随着生活而变 046

合适的才是最好的 047

关于生活的一切幻想 051

北欧式的矫情与妥协 054

安娜：
看到不一样的天空

只要是好东西就值得翻修 058

在精打细算中变得美好 066

唯喜欢而已 085

精致从细节控开始 087

迷之荡漾的悠闲生活 093

双城印象：奥斯陆 VS 哥本哈根 095

董琼：
极简主义中国风

生活不过随性安然 102

可以选择的未来 116

人生的更多可能性 120

马格莱达：
直到时间尽头也不想将就

新的生活值得永远期待 129

公共空间与私密空间 130

老来优雅 137

风格就是把自己喜欢的东西放在一起 160

愿你活成自己想要的样子 172

婉晴：
恰到好处的距离

细节汇聚的幸福 181

互不干扰却又能清晰地感知到彼此 188

不必拘泥于完美 215

附录：
一点一滴组成的生活

序 1

有关生活的所有梦想

北欧，一个活在段子里的国家，高福利让人羡慕之余，又有很多未解的神秘。都说二战成就了北欧设计，当欧洲战火纷飞时，只有北欧人有闲心研究那些事关生活品质的设计。这种选择，最终成全了北欧人成为全球头号“富贵闲人”的生活理想。而一步领先，步步超前。直到今天，北欧人仍然是世界上能把日子过得最有腔调又松散快活的一群人。

极简北欧风可能是近年来最神奇的一股潮流，从年轻中产家庭，到富豪阶层，都有它的拥簇。更有人断言：北欧风恐怕要成为一种全球审美了！然而在欧洲，北欧风早已不是什么新鲜风潮。都说时间是最好的鉴定师。要知道自二战以来，北欧设计已经历了几十年的岁月变迁，却仍然是欧洲家居生活里的偶像，难怪北欧风是很多德国人法国人心中永不过时的经典选择。

记得 2011 年出国前，北欧对我来说也非常神秘。当时有一个在北欧待过的美国外教“恐

吓”我说北欧人特别冷漠，你认识一个当地人大半辈子，他都未必会请你去他家里做客。当下就让喜欢社交的我产生了一点心理阴影。

然而没想到，我和男友大卫交往后第一次去他家过周末，他就说不介意的话明天顺便去他爸妈家喝杯咖啡吧……不用说，这段经历又刷新了我对北欧人的认识。当然这其中有其文化逻辑：北欧人是矛盾的个体，他们最在意人与人之间的距离感，既要亲密，又企图保持高度的独立。

比如男友的妈妈做胃部手术时，我提出是否要去医院探望她。男友很淡定地说：“不用啦，医院有专人照顾，病人也不希望被打扰。”假如这是在中国，也许大家早就盘算着如何轮流照顾病号了。这样听起来是否觉得北欧人多少有点“人情淡薄”？可北欧人又是最信任陌生人的，常常近乎天真地以极大的善意揣测别人，并最渴望与他人进行联结。

刚来瑞典时因为读不懂车票上的瑞典语，只好问邻座的金发男生换乘事项。很巧的是他居然与我同校，聊了一路的天，还说回校大家一起聚聚。本以为是客套话而已，没想到他真的很认真地邀请我去参加派对，更没想到的是因为去参加了聚会从而认识了他们班所有的同学！

北欧的腔调和面子无关，没有浮夸攀比，没有纸醉金迷。当然，也不是那种自我放弃式的“平平淡淡才是真”。北欧人的日常里，柴米油盐都要有艺术感。小到一个调料瓶，大到高楼大厦，都要“颜值”达标，器精活好。如果你对北欧人的生活有所了解，就会发现他们真的重新定义了“会过日子”，也重新定义了“幸福”。

很多人常常把北欧风和性冷淡联系起来，其实这是对北欧生活很大的误解。如果你在北欧生活过，就会发现他们其实比任何人都更接地气，更讲求实际功能而非单纯做个颜控。讲到这里，不得不说北欧人最擅长的就是把日

子过得舒服的同时，还不忘散发出一种时髦随性的气质。

看到全球都在推行北欧式的生活态度和家居风格，北欧人笑了。因为在他们看来，这不就是最普通的日常吗？装修自己的房子，做奶爸，不应酬，健身，享受大自然，把自己的兴趣爱好坚持一辈子……我们随意地过着自己的小日子，没想到就被联合国评为了幸福指数最高的几个国家。颇有种“这个学期虽然没有这么努力，但是成绩还是名列前茅”的心情，俨然一副学霸的姿态。

在北欧，家居是一种表达自我的方式，是一种生活态度的表达，不分职业，不分阶层，人人都有自己想要表达的“理想生活”。比如北欧白领夫妇，没有在安家置业这种人生重要环节上选择最省钱的一次到位，而是不紧不慢，走走停停，随着自己生活的步调把家一点点扩建，一点点填满……也有喜欢频繁更换住宅的家居造型师，只享受装修的过程，一旦把家变成了时尚杂志争相拍摄的地点，就潇洒卖出，向下一个更有挑战的家装项目行进；更有在宜家总部工作多年的上海夫妻，“孤身二人”来到人生地不熟的异国，带着明式的家具，做着北欧的家居，在异乡找到了精彩的事业、幸福的家庭；一对退休多年的瑞典夫妇会用亲身经历让你确信，装一个理想的家是每一个热爱生活的人一辈子的事业，而且真正酷的人生，才不会守着一个毫无变化的家过一辈子。

这些并不是北欧的“富人阶层”或“典型”生活，而都是普通人的生活——在北欧也有收入差异，只不过在高税收的制衡下，差距并不是那么巨大。生活离不开社会，比如原本是造型师的安娜，能够成为北欧家居网络红人，其背后有一部分原因得益于北欧的诸多福利制度——可以领两年的失业金，生存压力没那么大，而随时向北欧人敞开的学校大门，又为学习新的工作技能

提供了保障。但生活又不仅仅是这样，它归属于自己，就像家居一样，生活本就应该是一种自己感觉舒适的状态。那么在中国，是否也能实现一种又简单又幸福的生活？

生活在上海的一对90后夫妻，他们的家居追求“恰到好处的距离”，两个人一起工作，也追求“互不干扰却又能清晰地感知到彼此”，这正是我们前面所提到的“既要亲密，又企图保持高度独立”的文化态度。所以家居不是照搬，生活本身并不区分是北欧的还是中国的，只要适合自己的，就是最好的。

我觉得最迷人的北欧视角之一就是屋顶。欧洲城市的地平线一般都少了一份亚洲式的摩登和富丽堂皇，却多了一份温馨和历史厚重感。看着那些红色的、青铜色的屋顶在夕阳里一直穿插、延伸，直到和天边的蓝色交汇，看着小巷里零星的行人，感觉时间也静止了。

北欧从来没有给过我繁华的印象。低矮的建筑，稀少的行人，寂寞的日落，细碎的百年石板路……也许对这片土地，更准确的形容是“温馨”和“有质感”。从哥本哈根机场厕所的获奖垃圾袋设计，再到根据太阳直射角自动调节的窗帘；从不用汽油只靠剩饭剩菜产生的沼气发动的公共汽车，到可以抵御严寒节能环保的建筑材料……北欧人愿意在很多看不见摸不着的地方用100%的心。

然而，除了好处，这样的做事哲学也极容易“惯坏”人。在北欧生活久了，常觉得日子顺利得不可思议，因此总想着去别处寻找更刺激的体验。而真的到达了那些“别处”，又会抱怨各种基础设施怎么设计得如此复杂而蠢笨。所以说，北欧的好是对比出来的，是沉默而耐心的。

你在城市中心

寻找到了那片背靠热闹的宁静

很奇妙

而这正是北欧可以给你的浪漫

1. 为什么北欧的极简主义设计和生活风靡全球，得到了无数人的认可？

在北欧，简约是一种美德，一种想象力的起源。北欧的极简主义风格能够风靡全球，除了它实用和美观的完美结合，更重要的竞争力是设计背后的创新能力和具有启发性的生活理念。究其根本，北欧设计非常强调的是用最简单的方法去解决生活中实实在在的问题，而非一味为了创造出令人惊叹的外观。

现代人的生活是快节奏的，充满复杂性的。而北欧设计往往通过最简单的路径，轻松解决很多生活中的不便，让我们过得更轻松和有质感！随着社会文明程度的发展，我觉得以北欧风为特色的极简主义给予了我们“做减法”的想象力和能力，也让我们的生活变得更有包容力，能容纳下更多的精彩。

2. 北欧人如何保持婚姻里的幸福？

首先，选择不走进婚姻里的北欧人就已经占了很大的比重。其次，走进婚姻的北欧人中又有一半最后选择了离婚。我见过离婚了两次带着两任的孩子走进下一段婚姻的幸福重组家庭，也见过同学的爸妈在一起几十年依然选择只做一对围城外的恩爱情侣……北欧人的幸福来自潇洒，来自独立，来自纯粹。选择走进婚姻不是对谁的交代，也不是两个家庭的结合，而是一个新家庭的诞生和独立宣言。北欧红尘中的幸福与婚姻无关，与爱情有关。

3. 北欧人怎么理解自由与自律？

自由不是为所欲为。北欧式的自由有一个很重要的前提就是大家对规则

的自觉遵守和尊重。

从个人层面上来说，北欧人从小就被培养自己做决定，自己承担后果。所以成年后的北欧人习惯了在自由中摸索自己想要过的人生。

4. 我们更在乎住房的使用价值，比如周边的教育医疗配套，所有的人挣了钱都会去买更大更好的房子，北欧人对房子和土地是如何看待的？

北欧人对住房的重视绝对不低于中国人，但是关注点很不一样。比如，我们最在意的是“产权”，而北欧人最在意的是“生活的质量”。北欧因为很早就拥有比较完善的租房系统，虽然队是长了一点，但也让“租房党”实现了“不用买房就能过好这一生”的梦想。所以，买房置业在北欧从来不是一个北欧人的人生必选。另外，北欧的教育资源、医疗资源相对来说分配更平均一点，所以只能算作基础因素而非决定因素。而街区生活便利程度，建筑的设计，户型等因素的重要性就在这个时候凸显出来了。北欧选房，选的是一种生活方式，说起来很虚，但是在北欧人心里却是很实在的东西。

北欧买房和买公寓的价格相差不大，甚至同样的价钱在市区可以买一个小公寓，但是在郊区可以买一栋带花园的大房子。只能说北欧人在这种选择上的倾向是多元的，有人爱市区的热闹，就有人爱郊区的寂静。正如前面所说，北欧选房，选的是生活方式。

北欧的冬季太过寒冷和漫长，我们不得不躲在温暖的室内挨过这寂静的黑暗。家成了我们除了办公室外，待得最多的地方。如果不想憋出抑郁症，那么把家里打成一个绝对舒适的空间，在这样的环境里成了一件非常必要的事情。所以，北欧人享受花很多心思翻新、再翻新自己的家。家居在北欧也成了时装一样的存在，随着季节变换，随着心情变换。

5. 北欧人如何处理复杂的人际关系？

北欧人感到舒适的人际距离会比我们中国人更长一点。他们不觉得自己

社交恐惧，但是可能在我们眼里却多少有点。其实更准确地说是“怕尴尬”。比如很多北欧人会在出门前在猫眼里看看外面，如果邻居刚好也出门，不如就干脆等一等，免得碰到了不知道说什么好。然而三杯酒下肚，北欧人又会热情得连自己都不认识自己！

我有个在英国留学的闺蜜曾经总结过：“在国外待久后突然回国，会觉得自己又弱又傻，过于礼貌。”这点绝对也适用于在北欧当过北漂的人。接触过的北欧人常有种憨憨的实诚，以及被单纯环境惯出来的耿直。

北欧人处理起人际关系来真是让人直呼过瘾：直来直往，绝不把时间浪费在不想浪费的人和事情上。比如很神奇的一点，北欧人不应酬，也没有靠加班来讨得上司欢心的传统。工作归工作，不论男女，一下班就赶紧回家买菜做饭，把属于自己的自由时间还给自己。想要和同事联络感情？就拿瑞典人说吧，除了每天上午一次、下午一次的全国大型传统放松项目——fika（咖啡点心时间），公司还会每年挑几个日子做团建。你想硬凑在一起“尬团结”，估计都没人愿意奉陪。北欧的加班费高得惊人，常常是平时正常时薪的两倍起，所以从老板的角度来说加班未必划算，而从员工的角度来说，私人时间这么宝贵，何必卖给公司呢？

6. 假期多、不愿加班的北欧人的闲暇时光是如何度过的？

北欧人的饮食习惯真的也是延续了北欧风。关注健康的现代北欧人并不爱过度加工的食材，大量的沙拉充斥着他们的生活。你可以在学校图书馆、车站便利店买到一杯杯的蔬菜条，当作零食。

但是北欧人也有喜爱甜食咖啡的一面，比如瑞典人雷打不动的fika时间。fika是一个只存在于瑞典语里的词语，类似下午茶的概念，但是又不仅限于“下午”。你可以在一天中的任何时间提出：我们fika一下吧！假如你在瑞典的公司上班，通常每天早上和下午会各有一次fika，和同事坐在一起喝喝

咖啡或者茶，吃蛋糕等甜品。

北欧的大街上有非常多的咖啡店，各有特色。周末的时候，我和大卫也和普通瑞典人一样喜欢去不同的咖啡店一起 fika，和朋友一起，或享受二人时光。夏天天气好的时候，我们也非常喜欢开车去村庄里的农舍改造的私人咖啡店，充满复古的情趣，非常有味道。

7. 北欧式的幸福，是否来源于其高福利的制度？

不得不说，高福利是支撑现有北欧人生活方式非常重要的基石。高福利给予北欧人的不是无需付出却有求必应的土豪范儿，而是“人人都能有尊严地、体面地生活”的承诺。记得以前坐公交车时经常碰到一个患有精神疾病的中年瑞典女人。她总是蹦蹦跳跳地上车，接着和司机还有其他乘客很夸张地打招呼。大家也都很友善地回应。印象深刻的是，她永远衣衫整洁，神采奕奕。在北欧有很多这样的残障人士，住在政府的福利公寓，每天都有护工上门两次照顾。虽然带有天生的缺陷而成了社会底层的弱者，但是活了大半辈子，每一天的日子都过得有尊严。

当然，高福利对应高税收和高物价，这样的社会现状也是无数纳税人缴纳高额税款才得以存在的。身边一些高薪的朋友，也会常常抱怨因为工资高，税也高，到手的钱比交的税还少。总结性地说：北欧的福利制度算是实现了仓廩实而知廉耻的美好愿景。

缪音子

2017，北欧



✖
序 2

生活与家之间的距离

✖

为什么北欧人的家看上去是如此干净与清爽？
为什么他们的家中好像看不到多少用于储物的地方？

当我们看着网络上那一个个简单到极致却依旧美好而优雅的北欧小屋，总会不自觉地发出这样的感想。看着身边乱丢一气的衣服，瞅瞅洗衣机上堆叠如山的待洗衣物，再看看被各式遥控器占领的茶几，我们不禁好奇：

为什么他们的书桌上没有七零八落的文具和零食？

为什么他们的橱柜台面看不到东倒西歪的油醋瓶？

为什么他们的茶几上只有一束鲜花和几个精致的装饰品？

记得有人说过这样一句话：“家不是装修装出来的，它实际上反映的是你平时的生活方式。”比如一个喜欢看书的人总喜欢把书架上的书籍进行分门归类，一个喜欢上网玩游戏的人不会忘了给自己买一把专业的电脑椅。北欧人的家之所以这么好看，肯定和他们平时的生活方式脱离不了关系。

北欧人喜欢鲜花，享受那丝被花香滋润的空气，所以他们会在下班之后顺手买上一束鲜花再回家。

北欧人喜欢音乐，他们的家中自然少不了几个诸如 Vifa、B&O 之类貌美而质优的音响。

北欧人喜欢旅行，也喜欢在路途上买几样当地的纪念品，这也就是我们经常能在他们家中发现异域元素的原因。

北欧人虽然和我们一样喜欢买买买，但他们从来都不乱买。那些虚有其表的物件他们是肯定不会下手的，而那些他们认为没有办法增加自己生活质感的物件同样入不了他们的法眼。当我们花上几万元去买包包时他们会花费几百欧元购入一套餐具；当我们努力工作只为换一辆新车时他们关注的是自家车上的那个儿童座椅是不是应该换新了……

什么该买什么不该买，虽然每一个北欧人对此都有一套自己的准则，但大方向总归只有一个：只买那些能够增强生活幸福感的東西。比如一口炖汤用的铸铁锅，比如一套贴身的床品，还有放花的花瓶以及叉蜡烛的烛台之类的物件。虽然这些物件可能看上去平淡无奇，但要知道北欧人在这些生活器物上的花费占据了他们收入的很大一部分。

这些东西又没办法带出门，也没办法向身边的朋友炫耀，那么在它们身上花费巨款又有什么意义？很多人可能并不理解北欧人的这种做法，甚至觉得他们有点“愚蠢”。那么北欧人真的愚蠢吗？不，他们其实比我们当中的任何人都要聪明。

他们不会在意旁人的眼光，这样就给自己省却了不少的烦恼。他们只关注自己的内心，因此他们知道自己最需要的究竟是什么。他们不会好高骛远，也不会追求那些虚无缥缈的海市蜃楼，他们专注于自己当下的需求，并努力朝着目的地前进。

也许我们没法理解他们对于成功的定义，但他们却依旧不管不顾地活在他们的那个小世界里：喊上挚友来家里喝上一杯下午茶，享受一个宁静而温暖的午后；呼上三五好友在自家院子里开一个“音乐趴”，慢慢地喝着杯本就不多的酒，随着节奏轻声交谈；周末带上全家来到林中的度假小屋，关上手机电脑，与爱人、孩子们远离城市中的喧扰……

就跟北欧人的家总带给我们干净与清爽的感觉一样，北欧人的生活也是如此简单而又美好。他们会时常摆弄家里的家具和装饰品，把它们从卧室挪到客厅再换到厨房，或是简单地将沙发或是床调换一个方向；他们会定期检查自己的衣柜与储物间，看看里面是不是有自己冲动的惩罚；他们永远自备一套做手工的工具，因为他们时常会一时兴起想要大展身手一番；他们的柜子里可能储藏着数量可观的蜡烛，因为他们最享受这种别样的光明与温暖……

“好山好水好风光，但就是太无聊。”虽然有一些来国内留学工作的北欧人会自嘲北欧的生活比不上国内那般丰富多彩，但远在大陆彼岸的那群人却依旧自得其乐地生活着，而且生活得远比我们想象中要幸福。快乐只是短暂的欢愉，只有幸福才是长久的陪伴。这就是北欧人对于生活的态度，这也是对他们生活方式的最佳诠释。

有人这样描述家、生活方式与生活态度这三者之间的关系：我们对于生活的态度决定了我们平时生活中的样子，而这种生活方式又以另外一种形式体现在了我们的家中。所以想要拥有一个美好的北欧之家，我们不仅要改变以往的生活方式，更重要的是想明白以一种什么姿态面对以后的生活。

北欧君

