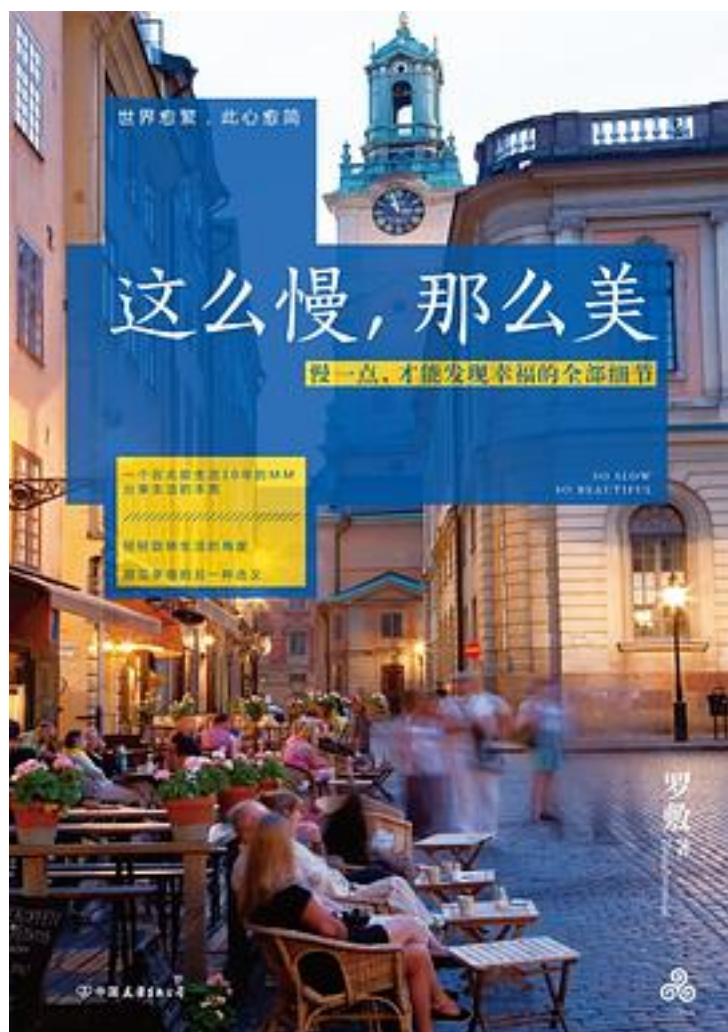


这么慢，那么美



[这么慢，那么美_下载链接1](#)

著者:罗敷

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2015-8-1

装帧:平装

isbn:9787505735446

以慢博快，以简博繁，有舍方得。

这本书里有你关于生活的所有梦想。跟着一个在北欧生活了10年的MM一起来看看，世界这么大，一定会有另一种幸福的方式。

你所向往的生活，总有人每天在过，但这种生活的本质，却未必和你想象的一样。慢一点，才能发现幸福的所有细节。

幸福是什么？物质很重要，但仅仅是“够用”就可以了。北欧人的幸福感，更多来源于简约、自然、宁静的心态，以及家庭的温暖、个人努力，而这些是我们可以学会，可以身体力行的，也是我们自古传统一直倡导的。

幸福是一种选择，我们不必去远方适应别人的生活，不必为了他人的价值观而将自己累得喘不过气，体会那些真正能获得幸福的自信心态、简约的生活方式、生生不息的自强精神和温馨治愈的家庭观念。

作者介绍:

罗敷，瑞典语名Tintin Sverredal，一个在北欧生活了10年的MM。

目录: 001 序言 北欧的幸福模式就是中国式的勤俭

第一章 以约束为前提的自由

002 公正与信义：知足常乐的源泉

006 平等的精神

011 如何福利不养懒人——信誉与自律 017 参与即权力：一张选票的重量

020 就业就像挑伴侣，失业不可怕

026 大义当前做行动派

第二章 根植于内心的修养

034 如何使生活充满张力

039 书与咖啡：一个人的社交

045 在餐桌上和排队中培养公共意识

050 FIKA！享受慢生活

058 慢悠悠，有计划

062 过好自己的生活

067 稳中求动的特质

071 男女真正平等的奥义

077 善于合作的精神：学习是贯穿一生的事

082 王子与公主的幸福“榜样”

第三章 为人着想的善良

088 爱的教育：何谓尊重与理解

091 亲情是真正丰厚的财富

096 靠素质能力打造美好生活

101 整个国家都是孩子们的游乐场

106 尊重与倾听：爱的前提

111 小小社会活动家：充满爱心的五月花活动

第四章 可持续的花钱习惯

118 开放型的贸易主张

122 有钱不要一下子花完

125 每一滴奶都百分百放心的牧场

129 享受的智慧：让生活成为一种艺术

133 从0到1：每个人都可做老板

138 中国风暴：改变

142 冰火之国“国家破产”的启示

第五章 无需提醒的自觉

148 融入生活之中的诺贝尔精神
152 养狗的最高境界是节制
157 生活是一种极致的体验
163 如果我们的语言是建筑
168 垃圾分类成为一种习惯
173 凡事皆从“度”中求
第六章 恰到好处的节俭
180 简约生活——来自心灵的宁静
186 在小镇做一回生意人：物尽其用
191 平和中的自然魅力
195 最好的生活在路上
201 对大地的眷恋情怀
206 后记：幸福的精确度
· · · · · (收起)

[这么慢，那么美_下载链接1](#)

标签

北欧

生活

随笔

旅行

瑞典

我想读这本书

丰富人生

想读，一定很精彩！

评论

本来瑞典人的生活方式我蛮喜欢的。但是被作者写出来就像是一篇中学生议论文，好几个论点重复了好多遍。而且最令我不喜欢的一点就是，感觉嫁了个瑞典老公然后什么都是瑞典最好，瑞典人最有素质，一切都是以这个为基准展开的论点。这种写法让人看着很不舒服。所以给瑞典打五星，但给作者打两星，不能再多了。

有一种书纯属浪费森林资源，这本书就是。

恭喜作者已被洗脑成功。

不得不说，全文这种瑞典人怎么样瑞典人怎么样的风格不断的翻过来倒过去的说，观点就那么几行字而已，新东西很少，指望看这本书多了解点瑞典不过是皮毛而已，虽然作者已生活多年，无论是观点还是文笔都是中学生水平而已，如此缺乏营养的文章竟然还能支撑作者成为一个专栏作家！？

2016.1.9对于我来说，真的是用一个表格理清楚瑞典的衣食住行教育医疗等等就够了。而作者用凌乱的语言，前后文章内容的重复，硬是凑成了一本书，甚至全书都在透露一句话“我嫁给瑞典人了，我好幸福，你们继续留在国内受罪吧。”

比期望的要差一些，感觉作者对生活表层的描述过少，而一经深入，就变成了枯燥无味的评论，且评论永远指向一点，北欧的福利制度多么好、人们生活的多么随意。其实，我更想了解北欧人民日常生活的东西，反而写的不多。不过，仍相信作者写这本书的诚意，所以给4星。

作者的文笔不算好，描述的东西也很主观。把北欧吹捧成了天堂。不过有一点还是值得去反思的，那就是中国人穷忙了一辈子到底得到了什么。举着“中国特色社会主义”的大旗，可我们离“素质”二字依旧很远。

矫情的我快吐了 作者饱含着优越感 一个论点 反反复复的写 现在出个书 写个专栏也太容易了吧 长篇心灵鸡汤

初读觉得，唔，北欧人民好幸福，读到中间，觉得像是洗脑文，读到最后，为什么我要读这本书呢？

就是一个家庭主妇老娘们儿在叨逼叨 没有任何文学功底可言 约到后来越词穷 重复 啰嗦 同样的描述数次出现 白瞎了亚马逊的排名

不值得一看。同样描写异国生活的感触，新井一二三的书好看多了。作者太过于皮毛，没什么角度和深的内涵

对比之下发现中国人都好忙啊，就是不知道在忙什么。

我觉得！北欧好适合我！

我不知道为什么有人会看着看着就愤怒了，用平和的心态看，笔者的节奏慢，总比其他鸡汤要有料多了。写的都是目前社会发展需要看到和思考的东西，你也许看到了一些文中的现象，但是真的和我们的社会结合对比过问题在哪吗，笔者正大光明的说事，读者就不要小肚鸡肠的以为人家是在和你对比，太酸了

陈思进做的策划，从图书馆借来，原本对其期望较高，细细翻来有点改观。作者是长居瑞典的中国人，算是将自己这些年来对瑞典的观察写成出书，让人了解北欧的另外一面，第一次知道瑞典是石油立国，知道北欧人爱看书爱喝咖啡，知道北欧人全民皆学生，随时随地都可以回学校继续读书。。但翻到后半部开始发现：一些内容反复出现，作者的文笔是在是平铺直叙到无可救药。建议：如果去瑞典旅行之前可以将此书作为参考，但如果是想以此作为研究北欧全面的读本，力量还是太弱了。

极力推荐！从来不觉得世界上会有这样一个国度，价值观和人生观和自己的想法如此匹配。一定要去看看！

这是一本略微比较北欧和中国文化的书籍，书中一个观点很重要：由阅读建立起来的自

我认知，与双方文化的融入，对人生的思考，对事物的看法，以及价值观的认同，才是两情相悦罪持之以恒甘之如饴的交往。无论是亲情友情爱情，抑或是跨国界的交往，这一点非常重要。虽然我平日里经常说，我们要先成为酒肉朋友才能发展为灵魂挚友，其实真正的用意在于煮酒论英雄，只有在吃上达成一致以后，我们才能拥有更多的灵魂交流的机会。

半小时扫完，一本无聊的书。作者适合去做移民中介。

典型的标题党 把北欧夸的那叫一个盲目啊 不建议购买

#这也能出版系列

[这么慢，那么美 下载链接1](#)

书评

每个人生来就有一个死敌，就是那谁。

“你看那谁，整天玩成绩还那么好” “你看那谁，以前成绩不如你，现在考了什么学校”，你还不能回“你看那谁好你让那谁当你们家孩子去”。

小萝莉问：人生只是小时候会这么艰难还是总是如此。大叔回答：总是如此。
比如当你听说，你看北...

原以为是心灵鸡汤，发现原来是作者的孤芳自赏！

给我的感觉是，作者好不容易嫁了个北欧人，然后一个劲儿的说婆家如何如何好，人间天堂，个个都是圣人上帝。

每个国家都有自己的优缺点，北欧诚然是高福利国家，但也不见得人人都是正人君子吧？书中描述了各种北欧的美好，各种美...

先是在图书馆简单的浏览了这本书，后来在kindle上完整的看了一遍，再后来买了纸质书收藏，一句话，很喜欢，以下是自己从书中总结的一些概念，希望对读者有帮助，谢谢；高收入、高税收、高福利、高平等性均衡性
福利：社会保障非常全面（政府将大部分税收都用于社会保障），涵...

作者所描绘的瑞典的生活，其实是很多人所向往的生活吧。房子可以面朝大海，有果园，有菜园。书可以随时去读并且是免费的，即便失业也不是一件很可怕的事情。孩子也不用担心没法抚养成大。也不用在“什么年龄就该做什么事情”的这种束缚下生活。我就是可以活成我自己~~然后，我...

好的书名，真的是很关键。这原本是一本很一般的书，就是因为书名很美，让人向往之，就买了。
这是一本一直在赞美北欧生活的书，因为赞美过了头，像我等这种腹黑之人，都觉得有点不真实了。哪有那么好的国度，只有完美，没有阴暗面~唯一说得不好的地方，还是因为他们政府很好心...

初看是一本不错的书，从实际生活像读者展现了瑞典及北欧生活的点滴。但是随着读的深入，就越发的不愿意读了，作者片面的把瑞典呈现出一种乌托邦式的感觉，美的不切实际。可能作者认为的确就是那么美，就连骑个单车都是北欧人提出的无油零污染，永远的走在时尚科技的前沿。北欧...

本来是觉得最近状态不佳而萌生想要慢一点稳稳生活的想法才来买的这本书，结果...还真是被标题欺骗了。
瑞典的确是个高福利高素质的国家，本书向我们展示了瑞典人方方面面的细节。但感觉翻来覆去都是那几个点：热爱读书，自律，热爱学习，热爱旅行，等等。整本书全部章节都是围...

书的作者是一个嫁到北欧的中国女孩，她在书里介绍了北欧的情况。那个经济已经足够发达的社会中，每个人可以不再为生活奔波，只选择自己认可的生活方式，做自己喜欢的事情。确实很令人羡慕。印象比较深刻的几个方面 一， 社会福利
说起北欧国家，优厚的社会福利绝对是...

看了80页，觉得心中莫名的气愤，感觉作者不是在写生活而是在打虚假广告。除了福利好点其他的真是不咋滴，喝咖啡？看书？不用做事？我只想呵呵了！作者完全就是一己偏见，而且是放大的偏见，说任何一点都觉得北欧的好，比如做事悠悠哉哉的也觉得做得好，有计划且快速完成岂不是...

翻开这本书看到目录时，我担心这会不会仅仅是作者眼中的乌托邦，因为全书内容几乎是我们一直心向往却一直做不到的美梦，是我们当做态度、口号喊了很多年却依然在喊的。但读完之后我彻底信服了，北欧人真的就是在这样生活，“这么慢，那么美”。我尤其喜欢书中的一句话“靠素质...

这本书让我感受到一种美好，这就够了，所以，我给4星。我不明白许多人以讽刺挖苦和人身攻击的口吻对此书进行批评，什么“浪费森林资源”、“中学生水平”、“无聊”、“烂”、“家庭主妇老娘们”……这些词汇暴露了您最基础的素养！作者提供了一个从她的视角看北欧的窗口，您若不赞同，...

首先得感谢在瑞典学习工作生活的潇博士，为我撬开了通往北欧的这扇大门，让我发现最符合我价值观的地方原来隐藏在北欧这个鲜为人知的地方。我可以毫不掩饰地说，我是个北欧控，不是去了才爱上，而是一直这么很“北欧”地活了这么多年，遇见了就格外相见恨晚和更加认同。其实读...

我最近读了一本书《这么慢，那么美》，作者罗敷。她嫁到了瑞典，是一个在北欧生活了十年的妹妹。看她把北欧生活的N种好处细数了一番后，让人立刻对北欧人民以及嫁到北欧的她心生羡慕。话说，北欧五国是世界公认的幸福指数名列前茅的国家，是地球人向往的地方。但投胎又是个技...

一本书的名字叫《这么慢，那么美》对吧？听起来就非常文艺，在闲极无聊的时候从亚马逊买来五星好评的爆款书，我觉得爆款应该不会出大错，至少不太差，恩，一迷茫就从众应该是人类的通病。我们都知道美国比较流行的说法是less is more，这个书的标题是《这么慢，那么美》，联想...

前几天去婚庆，小玲姐给我推荐了一本书叫《这么慢，那么美》，这本书主要以作者所

在的国家瑞典为例，给我们展现了一个北欧的缩影，一种让人想往的生活。提到北欧，人们想到的首先是丰厚的福利，但其实在这福利的背后，是高额税收为支撑的。确实如文章中所说，读者一定很想知...

书虫的国度。北欧人无论在哪里都带着书，这是一个书虫组成的全民阅读国家，家庭图书馆是北欧家庭装修的一种时尚，阅读也使北欧人养成了安静的习惯，养成了整个国家慢节奏风格。书籍是北欧人的聊天话题。如果你没有阅读的相同经历，或者达不到一定的阅读量（人均24本/年），你就...

[这么慢，那么美_下载链接1](#)