

# 不太多，不太少



[不太多，不太少\\_下载链接1](#)

著者:[瑞典] 罗拉·A. 阿克斯特伦

出版者:博集天卷 | 湖南文艺出版社

出版时间:2018-5-30

装帧:平装

isbn:9787540486303

【编辑推荐】

在极简主义和永无匮乏之间，我们找到了佛系生活方式——Lagom：不太多，不太少，只要刚刚好。

以幸福与长寿闻名世界的瑞典人带给我们的生活智慧，2017席卷世界的新风尚，值得全世界人民学习的生活美学，重塑你的饮食与健康、设计与时尚、生活与娱乐、工作与财务、环保与自然。

【内容简介】

2017年，兴起于瑞典的一种风尚Lagom（拉戈姆）席卷全球。这个追求和谐与平衡的“半脱脂牛奶之地”，创造了令全世界人民艳羡的幸福和创意生活。

Lagom这个词，据说源自维京时代，代表一种能在个人的满足和团队的需求之间取得平衡的处世态度，也就是“不太多，不太少”。从那个时候起，瑞典人养成了适度、有节制、刚刚好的生活习惯。

这本美丽的小书会告诉你如何用Lagom的理念重塑饮食与健康、设计与时尚、生活与娱乐、工作与财务、环保与自然等方方面面，让你通过小小的简单改变找回平静、满足的身心，拥有瑞典式的平衡幸福生活。

作者介绍:

罗拉·A.阿克斯特伦在三个不同的大陆——非洲、北美洲和欧洲——都生活过很长一段时间，现在她和丈夫以及孩子们住在斯德哥尔摩。她被瑞典文化的复杂精微，及其在人际关系中的显现深深吸引。

罗拉拥有马里兰大学巴尔的摩分校信息系统专业的硕士学位。在做了十多年的顾问和程序员后，她追随自己的梦想，成为了一名旅行作家和摄影师，通过食物、传统和生活方式来探索不同的文化。

今天，她是一位获奖的作家、演说家和摄影师。她定期为AFAR杂志、BBC、《卫报》、《孤独星球》、《旅行与休闲》和《国家地理旅行者》等提供作品。她也获得了不少摄影和写作奖项。

此外，罗拉还是线上杂志《斯德哥尔摩慢旅行》的编辑。

目录: 作者寄语  
介绍与使用  
1 文化与情感  
2 食物与节日  
3 健康与幸福  
4 美丽与时尚  
5 装潢与设计  
6 社交与娱乐  
7 工作与生意  
8 金钱与财务  
9 自然与可持续性  
10 变幻世界中的“拉戈姆”  
致谢  
· · · · · (收起)

[不太多，不太少 下载链接1](#)

标签

生活方式

瑞典

生活美学

极简

生活

我想读这本书

佛系

文化

评论

太表面了，像本当地旅游手册上的内容

-----  
北欧幸福理念-01 寻找平衡与适当，寻找简单

-----  
特别可爱的书，原书就很漂亮，引进版的工艺也很好看。光看小设计就能看一整天！

-----

不太多，不太少，平衡需求才是幸福之道。

---

陶醉于“拉戈姆”中。我也将把这些获得的灵感用于日常生活中，尽量从情绪上、精神上、身体上放松自己，重新回到个人的生活轨道。“不要太多，不要太少，只要刚刚好。”

---

封面感觉很极简了～内文却非常多小心思，蛮可爱的一本书～

---

学到一个新单词—Lagom

---

没有Hygge那本书有趣，平淡，流于表面，对于瑞典文化，社会分析不够。只能当快餐读物，读读即可。

---

主要想了解幸福指数高的国家是如何生活，还有“不太多，不太少”符合禅“不二”思想，应该会很有趣吧！

---

个人非常不喜欢。我相信瑞典是个很不错的国家，但这本书描写的是精髓本质吗？？感觉在描写一个存天理灭人欲的环境氛围

---

最近开始重新开启豆瓣了，感觉自己好久没有好好看几本书了，重新在豆瓣记录一下，也可以督促自己要多多看书呀。

---

看完以后觉得心中充满宁静和希望的书。羡慕瑞典人的生活方式，也想要朝着这样“拉戈姆”的生活去努力。不太多，不太少，一切刚刚好就很好。

---

一本小书，教会你如何在浮躁中找回平衡。

-----  
维基百科都比这好看。

-----  
Logom是一种平衡，是找到适合个人的中间状态，在生活的各个方面做出改变，目标是满足和幸福。书很短，推介这个概念以及瑞典的现状。看到瑞典在幸福排名比其他三个北欧国家落后，感觉笑不出来。

-----  
只能说，翻译让我无语

-----  
最近真要好好学习一下lagom的精神了，书写得简单易懂，平易近人，却不至于一无所获。正如lagom的精神内核。

-----  
有所得。明辨“欲望”与“需求”不容易。希望接下来自己的生活朝着简化的方向转变。

-----  
最核心的思想在于平衡之道

-----  
拉戈姆

-----  
[不太多，不太少\\_下载链接1](#)

## 书评

台湾著名高僧圣严法师在《108自在语》里有一句话：“需要的不多，想要的太多。”的确，生而为人，生活里真正需要无非就是吃喝拉撒，还有精神生活和灵魂生活，吃好吃坏无所谓，只要健康就好。但是，人作为动物性与精神性的结合体，欲望却是无穷无尽。比如说，想要肚子不饿，只...

-----

-----

-----

-----

这本小册子不偏不倚地介绍了瑞典的lagom文化。我们的文化不是完美的，我们个人也是独特的，lagom文化可以是一种补充。那现在所需要做的就是，就是慢慢地将这些好的东西融入到我们的生活习惯中去啦～～ 1.情感 多听少说，倾听彼此  
接纳自己的情绪和感觉，满足内心的需求，而不是...

-----

梁文道曾经这么写道，假如一座城市的内容大于形式，它会因为过分臃肿膨胀而崩裂；要是形式大于内容，它会因为缺乏支撑而逐渐崩塌。  
作者笔下的瑞典便是形式与内容契合完整得恰到好处的国度，随着其文字走进这座北欧城市，感受到的是半脱脂牛奶之地的处事艺术以及贴近东方哲学的...

-----

恰如其分，这个词我们不难理解，但是究竟如何做才可以达到这样的境界呢？我们来看看书中如何解答吧。  
现在的生活是忙碌的，家中的物品也是越积越多，也许我们真的是需要恰如其分才可以让我们更舒适一些吧。  
书中工作和生活的平衡这一章节中的平衡感，在这里我们看到了瑞典人...

-----

马卡龙色系 然并卵系列之二 一些比较疏离又有一点现世感的建议 Lagom的角度看不认为瑞典人如作者所说的那么幸福 后面也用了很多描述来讲其实是平淡中的幸福罢了  
她自己最后也说只写了比较极端的总结 一些不好的地方没有提及了  
一本讲lagom的书自己却不那么lagom 可信度瞬间...

有公众号靠贩卖焦虑赚钱，就有书教你如何走向幸福。今天来说说本人看完《不太多不  
太少lagom》（罗拉·阿克斯特伦著）后，对瑞典式中庸之道——Lagom感受最深之处  
（以下斜体文字引用自该书内容）。

“瑞典人习惯了随时都要有所准备。几个世纪以来，生活在无法预测的天气条件下， ...

Lagom 一词很能代表瑞典人的处世态度：不极端、不过分、中立、平等，有“  
恰如其分，不多不少”之意，与中国人的“中庸之道”有相似之处。  
节俭、循环、可持续、不炫耀、不嫉妒、不贪心……这就是这本书告诉我的瑞典在社会  
风格。这个挺好的。但是这本...

读完了，来这里记一下全书感想。  
看到最后可以发现作者并非土生土长的瑞典人，难怪一直以一种观察者的视角（甚至有点  
纠结的眼光）看待瑞典人的拉戈姆。  
拉戈姆不是一种感觉，要让我理解，我认为它是一种指导思想，是理性生活的态度。瑞  
典人相信：按照这种态度走下去，会慢慢接...

《不太多，不太少》拿到手，大体的翻了翻，感觉这是一本用心的书，里面的彩页，里  
面的图片，包括一些小小的图画，充满了精致的气息。这本书，通篇都在为我们讲述一  
件事情就是适当，用我们老祖宗的话来说，就是中庸之道，不多不少，正好也。中庸之  
道，指不偏不倚，折中调和的处...

著：【瑞典】林内亚·唐恩（Linnea Dunne） 译：林力博 出版：中信出版集团

在浮躁的世界，找回生活的平衡感，让自己的生活恰如其分，一起都刚刚好。但如何做才能达到我们想要的境界呢？  
无论是孩子还是我们家长，工作生活学习给人的感觉总是忙忙碌碌的，时间不等人，还没有...

-----  
[不太多，不太少\\_下载链接1\\_](#)