

不太多，不太少

《孤独星球》撰稿人，带你在这浮躁世界找回平衡感
瑞典 罗拉·A. 阿克斯特伦 (Lola A. Åkerblom) ——著
王江海——译



CBS
湖南文艺出版社



2017世界幸福关键词
来自幸福与长寿之国瑞典的生活美学
宜家家居高管
乔安娜·亚罗——倾情推荐

[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】

在极简主义和永无餍足之间，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，吃好喝坏无所谓，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。我么的文化不是完美的，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 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《不太多不少lagom》（罗拉A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。但如何去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](#)