

瑞典生活哲學 Lagom

將日子過得剛剛好



文 | 國際智家

在這個步調快速、節奏緊湊的現代社會，我們常常被無形的壓力推著前行，不斷追求「更多」——更多的財富、更高的社會地位、更華麗的物質條件。然而，當「多」成為衡量幸福的標準時，我們反而容易感到空虛與疲憊。與此形成鮮明對比的，是北歐瑞典人長久以來奉行一種簡約的生活哲學——Lagom。這種理念強調的是一種適度的生活方式，既不過度，也不匱乏，在繁忙與平靜之間找到平衡，從而享有更自在、滿足的生活節奏。

什麼是 Lagom ？

「Lagom」是瑞典語中一個難以精確翻譯的詞，大致意思是「剛剛好、不多不少」，是一種讓人身心都能安頓下來的生活哲學。這個詞看似平凡，卻承載著瑞典人世代傳承的智慧與價值觀。對瑞典人而言，Lagom 是一種處世哲學，它強調在快與慢、繁與簡之間找到平衡點，不過度、不浪費，讓生活維持在穩定且可持續的節奏，這樣的理念早已深植於瑞典人的日常，成為他們的生活型態，也塑造出一種知足常樂、講求實際的幸福觀。根據流傳的詞源說法，「Lagom」可以追溯到維京時代，當時維京人在一天辛勞工作後，會圍坐一圈在火堆旁，共飲一杯蜂蜜酒，每人只啜飲一口，再傳給下一位，確保每個人都能分享，這種公平、節制與尊重他人的精神，也正是 Lagom 所代表的生活態度。

將 Lagom 融入日常生活

瑞典有一句廣為流傳的諺語：「Lagom är bäst」，意思是「恰如其分，就是最好」，這句話精準傳達了 Lagom 的核心精神——在適度中尋找幸福，學會不過度，不勉強，讓生活回歸平衡與簡單。當我們放下對完美的執著，不再陷入無止盡的追求，便能在日常的片刻中感受到滿足與安定。

Lagom 並不是一套制式的規則，是一種能被柔和地融入日常各面向的態度，從飲食、消費、居家、工作到人際關係，Lagom 在不同情境中有著靈活的應用，滲透在日常之中。在飲食上，Lagom 倡導節制與珍惜，不追求華麗擺盤，而是回歸食材原味，珍惜每一餐、每一口，避免浪費；在消費方面，Lagom 引導我們思考真正的需求，讓消費回歸理性，減少衝動購物，建立可持續的生活模式；在居家風格上，Lagom 以簡約實用為美，透過乾淨的線條、柔和的色調，減少多餘的裝飾，營造出一個能讓身心放鬆的空間。在人際關係中，Lagom



展現出剛好的溫度與界線，不過度親暱，也不疏離冷漠，讓每段關係都能在尊重與自在中延續；在工作與生活的平衡中，Lagom 也鼓勵我們追求效率的同時，也別忘了適時地休息與放鬆，不以過度忙碌為榮，而是懂得在拼搏與休息之間，找到最適合自己的步調。例如，在瑞典的午休時刻，一杯黑咖啡搭配一塊不甜膩的小點心，稱為「Fika」，Fika 在瑞典的文化裡非常重要，不僅僅是喝咖啡的時間，也是一段停下腳步、放鬆身心，與同事分享與交流的時刻。

恰如其分的美學

實踐 Lagom 並不需要大刀闊斧地改變生活方式，可以從日常的小選擇開始，練習將生活的步調放緩，慢慢培養一種溫和、節制且有意識的生活態度，多一點留白、少一點執著，重新感受到生活的溫度與細節。

如果 Lagom 是一種北歐的節制之美，那麼「中庸之道」正是東方文化對於「剛剛好」的詮釋。《中庸》有句話說：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。」意思是喜怒哀樂的情感還沒有發生的時候，內心是平靜的，一旦情緒流露，都能恰如其分，就是和諧。這種精神也延伸至書法的筆韻，講究筆勢留白；園林庭院布局虛實相生，重視山水錯落、疏密有致。而這樣的精神，在其他文化中也能找到共鳴，在日本茶道中，講究「和、敬、清、寂」——和平、尊敬、清淨、寧靜，這與 Lagom 的精神不謀而合，無論是一杯清茶、一段靜默，或是一個留白的午後，都是與自我對話的片刻。

剛剛好的生活練習

除了日常的實踐，Lagom 也是一種心態的練習。在資訊爆炸、節奏快速的現代生活中，我們常常被不斷堆疊的目標與行程壓得喘不過氣，甚至在無形的比較中感到焦慮與挫敗，Lagom 的理念提醒我們，與其盲目追逐，不如學會欣賞當下已經擁有的一切。所謂的適度知足，不代表停止前進或放棄努力，而是在努力與休息之間找到平衡，選擇將心力投入真正重要的事物。當我們放下對完美的執著，停止與他人比較，才能從生活的點滴中體會滿足，建立起專屬自己的節奏與步調。

Lagom 的迷人之處，在於它從不強求任何人擁有一致的答案。每個人對於「剛剛好」的理解可能都不盡相同，也正是這份彈性，讓 Lagom 成為一種更貼近人心的選擇。也許，我們可以試著跟隨瑞典人的步伐，從 Lagom 的智慧中學會放下內心的焦慮，在恰到好處的節奏中享受生活的和諧與美好，讓每一天變得更加充實，當內心學會知足，生活也會慢慢變得溫柔。

當我們願意慢下來，或許就會發現，許多曾被忽略的細節與美好，其實早已靜靜地等在我們身邊。從今天起，為自己留出一點空間、一點餘裕，在恰如其分的節奏裡，慢慢構築屬於自己的理想日常。i.vie

