

Coco的北欧式自由生活

原创 宇宙第一小可爱Coco 北欧式自由生活 2022-08-19 13:24 新加坡

hi 我是Coco龚韵雅，有生命力的元气少女，关注教育平等的世界公民，探索过挪威、日本、澳大利亚等多个国家的生活方式。什么是北欧式自由生活呢？对我而言，遵循Less is more少即是多的原则，**经过自己思考并选择的“令心灵自由”的生活。**

📌 听Coco和朋友们的欢乐2022.05.25

闲聊《北欧式自由生活》的创作初心

北欧式自由生活

20分钟



活在这珍贵的人间

太阳强烈，海水温柔

——海子

to be or not to be , That's a question

我们工作生活的意义是什么？

追求金钱还是人格的完善？

现有的方式真的完全没有改进的空间了吗？

如何在有限条件下获得更大程度的幸福？

处于互联网快速的职场环境和一些习以为常的思想观念内，很多时候对答案的追问都有心无力，而疫情正好让我们从996的疲惫生活中抽离出来，短暂地获得“清醒”。

我对生活方式的审视，要追溯到我和Young Sustainable Impact的初识。

YSI是一家来自挪威的NGO（非盈利的国际创新组织），针对全球范围内的社会发展问题，围绕17个可持续发展目标，通过帮助（16-28岁之间的）青年人“通过商业力量解决社会问题”，创办公司来解决诸如消除贫穷、教育平等、人类福祉、海洋污染等可持续发展问题。

在YSI的创变方法中，经过和导师团队一起3个月的线上孵化设计出商业模式和产品模型，并最终在创变者峰会上拿到投资，在未来以公司的形式实现解决方案的执行。不同于传统的校内双创或者商赛，YSI真正意义上实现了帮助年轻人拥有自己的公司并且实际解决一些社会问题。和创始成员Kai总、狗哥两个休学创业的留学生聊合作项目之际对YSI产生的浓厚的兴趣，2018年5月加入到了YSI China创变者峰会的筹备中，和一群分散在5大洲的95后以Part-time的形式全球协作直到现在（已孵化出上14个创变项目）。

挪威之行，北欧式自由生活给我的启示

2019年8月，随着YSI Global峰会的再一次召开，我有幸去到YSI的发源地挪威，第一次踏上世界的北端，一个可以看到极光的高冷城市奥斯陆。我好奇地打量着这个号称世界上幸福感最高的国度，希望能获悉他们对待生活的秘诀。

和YSI Global的峰会代表们

北欧音乐-Surrender

北欧式自由生活

5分钟

挪威是世界知名的高福利国家，拥有丰厚的矿产、石油和海洋等自然资源，人均GDP巨高，整个国家人口只有500万，也就是仅仅上海的六分之一。也难怪**我对挪威的初印象是：怎么没有人？**

抵达奥斯陆的第二天，上午11点去往YSI总部的路上，街道上几乎都没有聚集的人群，我不禁纳闷儿这不是首都吗？

“今天周天”

在挪威交换留学的佳琪后来告诉我，挪威人的周日一部分会在家里和家庭成员一起度过，还有一部分也会去健身房或者户外享受自然，使自己得到充分的休息。

沉浸在独特的北欧风光，在YSI Global及峰会代表的相处和沟通中，逐渐瞥见到他们独特的生活信条。

一个重要的前提

挪威通过提高最低工资水平和各项税收，并提供相当多的社会福利（根据18年的数据，占GDP的33.2%），最大程度的缩小了社会各阶层的收入差异。比如一个超市收银员可能月薪在3万克朗左右，而一个在安永这样的咨询公司上班的人在4-5W克朗，比起国内不同蓝领、白领之间十几倍的差异，挪威的群众到并没有实质意义上的穷人和富人，「经济稳定」，税收等等都是公开的。不同职业、不同背景的人士，其社会地位没有明显的高低之分，不用等18年才能一张桌子上喝咖啡。

1) 工作

“如果工作就是你的全部，那么你很难将工作真正做到一流”

在等公交的路上，我遇到一位在奥斯陆大学工作的女教授，我们聊起了关于挪威人对工作观，她告诉我与其每周工作60个小时、精疲力尽、压力重重不同，政府鼓励人们在工作 and 娱乐间达成平衡。

长时间的带薪假期以及弹性工作制，让挪威的职场人「时间可以自由安排」，这样背景下反而使他们更「乐于工作」。

“我们更期望从事热爱的事情，觉得开心才去工作的”工作之外我们还希望有足够的时间参与到的公共事务中去，例如环境和可持续发展。

00:58

YSI Global Summit 公众为可持续发展项目“投票”

2) 生活

less is more

人人都应该拥有足够东西，但别太多。

比起日本潮流文化当中“永远寻求下一个最好的东西”，挪威人并不追求繁复的时尚，更不整天忙于更新换代。

YSI Global峰会上的北欧极简风格的原创服饰设计

少一点物欲，换来更多的时间和兴趣

怎么花时间，决定了你的生活质量，在物质选择上不必花太多心神，余下的精力反而可以专注在真正能使自己愉悦的事物上，单纯用物质来感受幸福的时代正在走向结束，保持「带刺激感的兴趣和生活形态」，从体验和精神方面持续获得感动反而是更大的幸福

不过我也怀疑，还有一个原因是挪威的物价实在是太高了。大概上海的3倍，出租车100块起步，吃个三明治+可乐接近100块，一瓶芬达水卖到人民币26块，其他蔬菜、水果也是均价50块/kg，来感受一下

总体风格是真的很节俭，在挪威一些公共的自助餐厅，吃饭是称重收费，“超重”需要单独付费，一定程度上减少了食物浪费，对可持续发展的关注渗透到国民的精神文化中。

PS：新鲜的三文鱼是真的好吃！

其他嘛，在我们四川人眼里：饮食文明还没有开化～

3) 居住

我们居住的Apartment内部是典型的北欧家居风格，舒适的沙发和地毯，就差没有壁炉了，客厨一体化让我们在白天的行程结束后，还可以煮煮夜宵（机智的我带了火锅底料）。

家是心灵最美妙的栖息地(挪威古谚)

家庭生活 在挪威人心里占据了至高无上的位置，只要一下班就会回家陪家人做饭，聚会，带小孩做游戏，讲故事什么的，「**有好朋友有亲密的家人**」已足以使挪威人的获取心灵的能量，基本不太会有“加班应酬”牺牲和家人在一起的情况。

因此「**选择合适的居住环境**」则对个人和家庭极其重要的命题，那不仅仅只是非常理性的‘服务空间’而是人类生活情感方面生活方式的延续。

居室中的纯私人空间，在心理学意义上代表着一个人内心的外延，也就是说这个角落是你的一部分，好好呵护、打理这个部分就好像对自己的内心进行梳理一样，这个角落带给你的感觉越好，越能为你的正能量加分。

近年流行的北欧家居设计有多“抓人”这里就不赘述了，因为极端气候条件，挪威冬季室外可以达到零下二三十度，极端情况可以达到零下四十度，超级冷，所以每家每户的暖气都很足。他们极其重视在室内的感受，（温暖的家——不仅指温度，更指心与心相处时的暖和）一定要在家居中为自己保留一个专属的角落享受当下没有任何伪装和担忧的环境，与放松、快乐、满足以及内心平静紧密联系在一起。

建筑是一个城市的灵魂

视线从室内去到室外，奥斯陆的城市建筑与其说时尚，不如说充满了对未来想象、一种外观冷冽却极具人道主义的大气。

挪威国家歌剧院的夜幕

我尤其喜欢YSI global总部Green house，这是一栋三层楼的建筑，楼顶是生态农场+花园，种着各式各样的蔬菜、植物，养了蜜蜂和小鸡，工作间隙可以近距离进入到一个更贴近自然的场所。

4) 运动&休闲

“享受生命赋予的一切！享受阳光”

一到出太阳草坪上就会长挪威人，尤其天好的时候，据说90%以上的挪威人都会参加户外运动、亲近自然，保持「精神、肉体都很健康」

维格蓝雕塑公园极美

峰会中途，我们去到了奥斯陆附近的离岛，十几度的天气同行的妹子一个猛扎就下水了。回程的时候遇到一位居住在挪威Loften（神仙岛屿）酷爱钓鱼🎣的医生大叔，他告诉我他计划之后搬到更北（miao wu ren yan）的地方以便更亲近自然，挪威人对自然应该是“溶到骨子里的喜爱”吧，总之好生猛。

loften! 推荐bilibili去看原视频，真神仙岛屿

5) 教育

挪威孩子的教育，比起依靠记忆学习知识更注重户外实践。

比如幼儿园的小孩，老师会带他们到买菜的地方，带着有图片的卡片，给钱让他们自己选要买的菜。主要是培养一些重要技能，比如如何反应，如何与人合作以及如何成为好的公民，更多的是帮助他们为生活做好准备，更在意「思考事情的方式是正确的」

他们的小学初中十年义务教育合在一起，不考试不打分（好的，反正你们也不是很愁工作😂）只有在十年级结束的时候才会接受一次综合的笔试，结业报告时，老师会和家长一起交流孩子的学习和人格发展上的一些看法和倾向。

挪威BI商学院，看完这个教学楼设计觉得自己大学白念了

6) 挪威青年对未来的思考

“因为有石油，整体收入水平很高，但大家也会很担心如果哪一天丧失了这个优势，我们的出路在哪里，我们必须「把眼光放在未来」”。

勤俭持家、居安思危的精神，从1998年挪威央行（Norges Bank）成立石油基金就能略见一斑（目前已成为全球资产规模最大的主权国家基金，那是一个土农民发现石油之后摇身一变富一代并且要代际平衡保障子民可以富N代的励志故事）。

在全球化的浪潮之下，挪威青年如何朝着可持续发展目标前进，开创新的属于他们的自由之地，且看未来分晓。

值得借鉴的幸福准则

生活在距离挪威7000公里的上海，这场挪威之行最终于我，仿佛在观看另一片森林的梦想，却让我升起了敬畏之心，虽然挪威人的生活很大程度上依赖于好的社会体制，但是我们仍然可以从中抓取一些值得借鉴的关键信息。

北欧式自由生活-新幸福的十项条件

- 乐于工作
- 经济稳定
- 时间可以自由安排
- 精神、肉体都很健康
- 要有热爱的兴趣和生活形态
- 选择适合居住的地方
- 有好朋友有亲密的家人
- 思考事情的方式是正确的
- 把眼光放在未来
- 觉得自己有朝目标前进

From《北欧式自由生活提案》

未来未至，改变已然

真理总是非常简洁而又让没有深刻体会过的人不知所云，但我们仍可以试着从最简单的开始，无论最终信奉什么信条，都保持一种“积极地参与到属于你的人生方向中”的勇敢状

态，尝试不被工作、金钱、时间、场所，以及固有的常识所束缚，带着必胜的意志战斗和生活。

扫码关注

在看、转发、喜欢作者

Coco，一个灵魂歌手，一个流浪作家，Gap year中，对北欧式青年创新及自由生活有无限热忱，热爱中国古典美学、音乐和旅行，致力于普及可持续生活美学。

喜欢此内容的人还喜欢

我们在海南的自愈之村，体验了游民生活的新可能
北欧式自由生活



人生小院启程 | 爱人如养花，我好喜欢你啊！
北欧式自由生活

