

### 《幸福的花束》

作者 | 中原淳一 出版 | 青空文化

「珍惜小小的喜悅。」生活中不容易獲得大大的喜悅,於是我們常 常感到某種程度的無力。

資深女性雜誌總編輯用簡短的篇幅、簡潔的文字,引導我們領略日 常中的微小美好,以更寬廣的角度去接納人事物;同時提供許多簡 易上手的「小撇步」,輕鬆創造屬於自己的愉悅幸福,爲生命注入 新的動力。



潘雯雯

台中中友書店 資深圖書管理專員 | 職人歷14年 日復一日的生活中,無力感襲來。這不是脆

日復一日的生活中,無力感襲來。這不是脆弱,亦非能力不足,而是一種提醒—需要再 多愛自己一些……

推廌

晋

平

《我沒時間討厭你:香奈兒的孤傲與顯世》、《幸福的花束》、《藝術很重要:因爲想像力可以改變世界》、《Flower Noritake與花生活的日日》



### 《最美五套質感人生穿搭》

作者 | Emily Liu 出版 | 遠流出版

是否曾經有過,和朋友約定見面的時候快到了,卻呆然的站在衣櫃 前,對於穿搭仍遲遲無法決定?

透過整理衣櫃,歸納出自己的購物偏好,進而思考——這些衣服是 否真的適合自己?還是因爲剛好符合喜好而買?選擇合適的衣物、 爲行程規劃穿搭,對於自我的理解,透過外在呈現真實的樣貌。在 這過程所獲得的力量,造就更美好的自己。



心人外

雲林虎尾書店 圖書管理專員 | 職人歷1年

若對於日常感到麻木,不如拋下過往,重拾 對世界的好奇心。像闖入安靜狹小的巷道, 過了出口便是另一片天空。



《練習有涵養:讓身心皆美好,優雅大人的201則生活提案》、 《最美五套質感人生穿搭》、《聽說你的憂鬱被一株植物療癒 了》、《不知道的都叫樹》



### 《花與料理:美味的、迷人的、365天》

作者 | 平井和美/渡邊有子/大段萬智子 出版 | 合作社出版

「每日一則,生活的色彩」現代人生活步調極其忙碌,各位是否有體會過抬頭一望,忽然發現街上景色變化、季節轉瞬流逝,總覺得時光流動地特別快。我想,每個人每天都需要花一些時間,靜下心來觀察周遭的景物,從上班途中的行道樹,到路上的街景行人。

書中每日短短一則小語,搭配著平淡的照片,季節的花朵、料理, 看了就能感受到生活的色彩,感到溫暖及療癒。

一天首先就從今天的一頁開始吧!



林渝嬋

台中大遠百書店 圖書管理專員 | 職人歷3年

觀察日常生活中的小美好,提升美學涵養與 生活質感。不斷追尋人生的理想樣貌,每天 都能夠有新的領悟與成長。

### 推薦書單

《美感收納術:全美最強整理達人教你收納變日常、整理變享 受的質感生活提案》、《花藝之書》、《花與料理:美味的、 迷人的、365天》、《剛剛好的優雅:志玲姊姊修養之道》



## 《剛剛好的生活練習:料理研究家的不堆積品味生活》

作者 | 有元葉子 | 出版 | 境好出版

最近讀了中庸,了解到「中」是最難達到的境界。一切都剛剛好, 不過度,不缺乏。如此的道理要是能運用自如,就能為生活各面向帶來益處。作者便示範了剛剛好的生活智慧給讀者們。

身邊的一切若要保持運作順暢,就要從最基本的照顧好生活起居做起,並做到不堆積。飲食和情緒不堆積,身心自然健康,居所和物品不堆積,就能打造出舒適的生活空間。日常總是充滿變化,經由歲月的歷練及有意識的養成,生活智慧便會逐漸累積。



咸

張桂禎

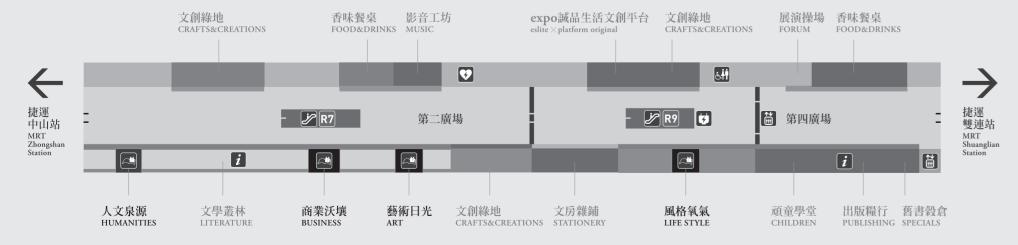
屏東書店 門市組長 | 職人歷14年 成長号令 1 間心的草沼於春羽后

成長最令人開心的莫過於看到自己的蜕變!即使過程中伴隨著挫折與不耐,但回首一切 還是非常值得。

### 推薦書單

《教養,是一生的武器:日本最受歡迎禮儀專家教你好好做人,展現品格的力量》、《剛剛好的生活練習:料理研究家的不堆積品味生活》、《我70歲,依然嚮往燦爛的明天》、《巴黎女人的幸福哲學》

### 誠品R79 | 地下閱讀職人選地圖



### 城市的地下閱讀

Under the city, we live for reading.

誠品是最早培養閱讀職人的書店,其獨特的詮釋與展示方式,讓每家書店展現不同的氣質。風格多元是誠品獨有的書店風景,爲了彰顯其中精彩,因而有了地下閱讀職人選。集合誠品各領域閱讀經驗豐富的同仁,網羅與精選各個出版類種, 一次呈現給讀者。期許在未來的閱讀領域,誠品可以繼續陪伴不缺席。





**间外形成** 誠品書店FB粉絲專頁

UNDERGROUND POST

# 地下閱讀職人報

FREE | 免費索取 January, 2023

職人集結 2(Cathering 2(C





人文書

### 《人生半熟:30歲後,我逐漸明白的一些事》

作者 | 寬寬 出版 | 遠流出版

人生30載,痛楚與沮喪是不斷累積的。「爲了生活」成爲,普羅大眾都逃不了的緊縮咒。一而再壓縮了你我的內心,承受那些難受的痛楚。漸漸的忽略了心,忘了痛,只剩下猶如工具般的空殼人偶。持續揮舞著無意義的動作與難聽的吱喳聲,最終崩離肢解。 所幸,30歲的我還能做次任性的選擇,再次敞開心胸、揭開痛楚,

像個無畏的傻子般踏上冒險的小旅程。這就是30歲後我逐漸明白的



簡志航

台北站前書店 圖書管理助理 | 職人歷6年

曾經想像中的心痛,是一種撕心裂肺的痛。 隨著時間流逝、體會失去,才發覺心痛也能 是被逐漸忽視的。

### 推薦書單

《就算悲傷,也還是能夠幸福:我們如何談論悲傷,以及更好 地與自我和解》、《每道傷,都是活著的證明》、《陪傷心的 人聊聊》、《人生半熟:30歲後,我逐漸明白的一些事》



### 《為了吃炸雞,我決定今天還是好好活著》

作者 | 思考系OL 出版 | 方智出版社

我們活著到底是爲了什麼呢?種種生活中的問題縈繞在我們身邊, 在家人、朋友、同事之間,有好多問題需要思考,時常覺得心很 累,無法好好思考。我們總是覺得自己不夠好,想太多,勉強自己 去做不想做的事,但是能夠接受真實的自己每天好好活著其實就是 最重要的事了。

爲了 ——— ,我決定今天還是好好活著!

事,如果你感到不解,這本書誠摯的推薦給你。



陳又寧 ——

新北板橋書店 圖書管理專員 | 職人歷4年

忙碌努力過生活時,你是否有時間好好犒賞自己呢?不管人生有多難過,適時地放下, 未嘗不是一種選擇。

### 推薦書單

《在樹下傳達神諭的貓》、《線,畫出的我》、《爲了吃炸雞,我決定今天還是好好活著》、《世界這麼大,不做自已要幹嘛?尼采200個放飛自我的人生答案之書》



### 《離開前,我想跟你説……》

作者|幡野廣志 出版|春天出版

「人需要文字的力量。」

作者罹患癌症後,想要爲兒子留下什麼,最終選擇留下對兒子的人生有幫助的文字。以四個主題「溫柔、孤獨和朋友、夢想與金錢、生死」勾勒出人生的指引。透過這本書溫暖的文字,能看見父親對兒子成長的期望。當生活中遭遇困難時,也能從書中找到解決問題的線索。「面對死亡,可以讓人瞭解什麼是真正重要的事。」從作者的生命經驗,能看到有別以往的人生風景,進一步挖掘出屬於自己生活的價值。



**王雅玲** 桃園中壢大江書店 圖書管理專員 | 職人歷2年

不管生活看起來多糟糕,總有自己能夠做的事情。不斷去嘗試,沒有標準答案,嘗試越

### 推薦書

《早安,我心中的怪物》、《寫給天堂媽媽的情書》、《離開前,我想跟你說……》、《今天也沒有和任何人對話就結束了: 心理教練的30則獨處手記,教你享受寂寞、找回安定的自己》

多,成長也就越多。



### 《相愛或是相守》

作者 | 艾莉絲・孟若 出版 | 木馬文化

「這就是我想要的,值得傾注一切聆聽的,我渴望的人生的模樣。」 作者細膩的文字帶領讀者穿梭在書中角色的的童年、少女時代到白 髮蒼蒼的時期。不管是被惡作劇而弄假成眞的愛、偶遇且突發的婚 外情、重逢的心動、喪偶的哀痛與姊妹間微妙的親近與別離。

孟若都巧妙地將這些極其普通的日常主題,轉變為帶著不同光澤的 記憶寶石。閱讀過程中會讓你默默地發現,自己心底原來也曾滋生 過類似的情感。



洪珞瑄

台北台大書店 圖書管理專員|職人歷11個月

成長的過程總是伴隨著別離。適時停下來, 學習擁抱傷痛,才能使我們成為更強大的自 己。

### **推**舊書單

《我陪兒子走出憂鬱症:一位母親陪伴兒子抗鬱成功的感動全紀錄》、《關係結束後,成爲更好的自己:分手、離婚、喪偶,重建自我的19段旅程》、《沒有媽媽的超市》、《相愛或是相守》





### 《漸漸喜歡上人的日子:雙眼所見的備忘錄》

作者 | 鬼海弘雄 出版 | 大田出版

鬼海弘雄的文字彷彿一張張底片以幻燈片方式在腦海中播放,那些 底片不是令人一眼震撼的攝影大作,而是貼近你我的日常感受。 「我認爲攝影並非藉由抽象這煙幕來表現,而是腳踏實地、具體而

為地表現出任誰都能感受到的普遍性。」— 攝取本書後記。 在生活中將自己的感官化為攝影鏡頭,瞬間按下快門後在暗房細心 地沖印出拍攝的成果,就如同在快速的步調中適時慢下來去感受,

無論照片美醜,都是屬於你成長和生活中的珍貴片段。



《99%隱形的城市日常設計》、《老屋顏與鐵窗花》、《來聊 聊繪本吧!》、《漸漸喜歡上人的日子:雙眼所見的備忘錄》

台北松菸書店 圖書管理專員 | 職人歷3年

成長的過程中,保持孩子般的好奇心和想像

力。一起享受並發掘生活中的小驚喜吧!

台北美麗華書店 資深圖書管理專員 | 職人歷8年

台北信義旗艦書店 圖書管理專員 | 職人歷3個月

不停止探索、學習、思考與衝撞,染上不被

任何人定義的色彩,成為一道不被遮擋、自

過往的歷史是告誡,也是學習。時間從來不

許安琦



## 《日子是不斷的喜歡:12個月,我們的島嶼生活

作者 | 食瘾,拾影 出版 | 悅知文化

日子是不斷的學習與成長,在汲汲營營的生活中,偶爾停下腳步, 觀察週遭,細細體悟,將其化爲「我」的一部分,人生便是這樣-點一滴建構而成。

「一年三百六十五天,細細凝視,最簡單的動作也能成爲記憶的錨 點,標誌自己存在的痕跡。」日常日長,長日常常,反覆咀嚼,留 下的便是自己的



停下腳步,日常生活中的人事物,細細體 會,也是成長。

馬雲慈

推薦書單 《打造動畫王國的女王們》、《在建築中發現夢想:安藤忠雄 的建築原點》、《魔地佛:姚瑞中攝影勸世圖錄》、《日子是 不斷的喜歡:12個月,我們的島嶼生活記事》



### 《故宮裡的色彩美學與配色事典》

作者 | 郭浩/李健明 出版 | 悅知文化

品月、滄浪、海天霞、凝夜紫.....一個個神秘名字,是古時人們對於 世間萬物的觀察,他們將意象寄託於顏色,表現在制度、器物、典籍 之中。本書整理了散於歷史長河的絢爛,與北京故宮的文物對應,使 傳統東方美學躍然紙上。除考據外,書中顏色皆附RGB、CMYK色 號,兼具觀賞性與實用性。

你喜歡什麼顏色呢?閱讀時,在享受文化之美外,或許也能找到那一 抹與你的故事相輝映的傳統色彩。



《法國電影新浪潮》、《城市裡,你的座標在哪裡?》、《故 宫裡的色彩美學與配色事典》、《雕刻時光:塔可夫斯基的藝 術與人生,透過電影尋找生活的答案,理解這個永遠超出我們 理解的世界》

由自在的光。



### 《黑盒子裡的夢:電影裡的三倍長人生》

作者 | 彭紹宇 出版 | 時報文化出版

黑盒子是飛行紀錄器,但也能比喻為隱密不為人知的事,就像電影 一樣。每一部電影都是不一樣的全新體驗,有的在找尋自我正視自 己,有看盡生活百態,柴米油鹽醬,更有著過去歷史到未來的世 界。在短短兩個小時的電影世界,讓我們人生無限發展。

「沒有哪部電影非看不可,也沒有什麼電影不值得一提,因爲我們 永遠不知道,哪部作品的某段劇情或對白,將可能改變人的本質」 是作者採訪時說,這成了需要電影的原因



何星昀

新北林口三井書店 圖書管理專員 | 職人歷4個月 從不同的角度來保存歷史,任記憶,引領生 活給予的溫度,定義性格表達心情,擁有想 像空間,探索成長。

### 推薦書單

《黑盒子裡的夢:電影裡的三倍長人生》、《世界是什麼顏 色?横跨千萬年的人類色彩文化史》、《重返花磚時光》、 《藤森照信建築偵探放浪記:順風隨心的建築探訪》



# 涯 局

業書區

## 我是這樣 從《致富心態》作者摩根·豪瑟開始 解構25位專家如何用自己的錢投資

## 縱模股票、基金、ETF、創投等領域財金專家們的真心自白, 被你真正可實踐的消費、儲蓄、投資與媒体計畫。 西路·布朗 & 布莱恩·披檀語 Josh Brown & Brian Portney

### 《檯面下我是這樣投資》

作者 | 喬許·布朗/布萊恩·波提諾 出版 | 樂金文化

現代科技對於投資的便利程度,已經誇張到一種地步了,衍生出很 多教人如何投資的老師們。在這些魚目混珠的專家們面前該怎麼去 判斷得到的建議,是否適合自己。

其實最主要的還是個人的境遇及想法,沒有人比你更了解自己的需 求。這本書,告訴你使用各種操作方式,背後所考量的因素,教你 思考邏輯,讓你可以帶入自己的生活經驗,設想其中的可行性。成 爲自己的投資老師,親手爲自己之後的路,鋪上最密合的地磚。



### 王德敬

新北雙和書店 圖書管理專員 | 職人歷9個月

善用理財法,把錢留在自己身上,讓你的錢 為你賺更多的錢。現金流使你事半功倍,為 你的人生開創新的道路。

《3天搞懂保險規劃:精打細算、轉移風險,迎接美滿無憂的人 生!》、《阿斯匹靈教你滾出人生的6桶金:讓錢親近你的正向 致富法則》、《檯面下我是這樣投資》、《跟著柴鼠學FQ,做 自己的提款機》



### 《笑到最後的職場人對話細節》

作者 | 崔渶善 出版 | 大是文化

職場上難免會遇到無法應付的人,如果因此而自我內傷,反而得不 償失。作者利用幾種不同的方式告訴我們,如何透過說話的技巧去 改善或避免陷入這種困境。在人際關係上,表達能力是很重要的一 環,進一步,我們還可以藉由學習去改善我們說話的方式。提升個 人魅力,進而營造良好的人際互動環境。誠如作者言,學習說話是 一輩子的課題,改變說話習慣,生活也會有所改變!



蔡佩玲

新北新板書店 資深門市組長 | 職人歷14年

人生就是不斷的進化,過程中的磕磕碰碰 都是成長的養分,滋養長出碩壯的果實。

《稻盛和夫工作的方法》、《笑到最後的職場人對話細節》、 《有溫度的溝通課》、《學校沒教,但一定要懂的金錢觀》



### 《原則:生活和工作》

作者 | 瑞・達利歐 出版 | 商業周刊

選擇構成了現在的我們,選擇之間,路可能隱晦不清。

「原則」就是指引我們選擇的基礎,工作是如此,生活亦是如此。作 者瑞・達利歐透過不斷學習,讓「經驗」濃縮成「原則」。從26歲 被資遣,到管理超過1,500億美元的「橋水基金」,也挺過了2008年 的金融危機。販賣他人的成功固然簡單,但個體間存在差異、道路也 大相徑庭,惟「選擇」本身人人平等。



謝承志

台北誠品R79書店 圖書管理專員 | 職人歷1年

尋尋覓覓,在抉擇之間,讓迷途之人,從荊 棘叢中找到答案。

### 推薦書單

《獨立工作者,現在開始爲自己工作》、《變化中的世界秩序: 橋水基金應對國家興衰的原則》、《原則:生活和工作》、《通 膨求生:在通膨亂世中配置你的現金、股票、房地產》



### 《前往公司的路上我絕不用跑的》

作者 | 趙熏熙 出版 | 遠流出版

「面帶笑容地起床、出門、然後上班吧!」

這是寫在本書封面上相當顯眼的一句文案,乍看之下正面積極,翻 開書本後才能體會到作者的箇中用意。工作固然不有趣,要上班的 心情,不分男女老少偶爾總會感到有些鬱悶。作者要告訴所有在職 場、在生活中努力求生的大人們,最重要的,無非就是尋找那些能 讓自己感到幸福的小細節。將它們放進我們能夠喘息的時光裡,支 撐著我們,不斷往未來踏出下一步。



吳思璇

台北南西書店 圖書管理專員 | 職人歷1年

人生路上即便跌倒了,別只想躺在原地,還 是努力站起來。養成習慣,讓自己每一次起 身,都能再更快一些。

### 推薦書單

《前往公司的路上我絕不用跑的》、《餐巾紙財務課》、《高 成效習慣:6種習慣X18道練習,幫助你專注最重要的事,始終 如一、長期締造卓越表現》、《最高學以致用法:讓學習發揮 最大成果的輸出大全》

