## 伴你睡好眠

【生活風格書區】

### 《小幸福寶典》

作者｜吉本芭娜娜　出版｜時報文化

整本書共四十六個篇章，以日常發生的小故事匯成。篇章其一的「等待的時間」讓我深感共鳴，上台領獎、成功完成某些事的回憶雖然會讓你銘記在心頭，但往往回想起時，帶來幸福感的卻是那些無關緊要的時間。例如爲了成功在寒風中攻頂而在半山腰處休息時，涼亭內的阿婆所賣的一顆二十元的茶葉蛋，帶著清新茶香卻又口感濃郁，那股幸福感總在我日後回憶起時帶來絲絲暖流。你也有那些看似無關緊要卻帶來滿滿幸福感的回憶嗎？

盧怡珊
台北信義書店 圖書管理專員｜職人歷3年2個月

**有多久沒有從忙碌生活的深海裡飄起來了呢？偶爾踏入文字間的叢林換換心情吧！**

推薦書單

《小幸福寶典》、《築地魚市打工的幸福日子（新版）》、《料理臺灣：從現代性到在地化，澎湃百年的一桌好菜》、《懶人瑜伽2：漫畫解剖全新21式！ 懶懶做就超有效的宅瑜伽，拯救自律神經失調》

### 《孤獨培養皿》

作者｜鄭宜農　出版｜有鹿文化

我們總在午夜獲得新的感召，與能不能夠進入睡眠無關，而是我們在此時突然能與某個時刻的自己重新連結。關於生活、工作、家人、朋友，之於人生，都是一份濃縮，午夜的靈感都來自於此。讀著孤獨培養皿，像是交換不同的人生故事玻片，我們可以在午夜沉浸在顯微鏡下的微觀，每個被收藏的片段都不悵然而釋懷入眠。

賴是辰
桃園台茂書店 圖書管理專員｜職人歷3年

**我們每個今日都是曾經無法預測的完成式。無論是漫長時光或是短暫無語而入夜陪伴到某個盡頭，然後緩緩入睡。**

推薦書單

《孤獨培養皿》、《最初看似新奇的東西》、《無聲的催眠》、《夜行性動物》

### 《大人的床邊故事：千萬次下載，助你安定情緒、輕鬆入眠的正念冥想》

作者｜凱薩琳．尼可萊　出版｜遠流出版

在那個失眠的夜晚，是什麼樣的聲音或文字，可以讓你安心入眠呢？我喜歡在失眠的夜晚中，聆聽著下雨的聲音，搭配短篇故事放鬆入眠。故事中沒有設定性別，也沒有外表的描述，很快就可以身臨其境，其中我最喜歡「暴風雨中待在廚房」，搭配著手機中的BGM，可以聞到雨味、香味，最後闔上書籍，重新回味，晚安，祝你有個好夢。如果您也和我一樣，《大人的床邊故事》推薦您可以試試。

林卷萱
花蓮遠百書店 圖書管理專員｜職人歷4年

**靜靜躺於夜的深處，憶起那千絲萬縷，編織著午夜夢迴，拾起文字溫度，再黎明喚醒之前，伴你入夢。**

推薦書單

《大人的床邊故事：千萬次下載，助你安定情緒、輕鬆入眠的正念冥想》、《人類使用說明書：關於生活與人際難題，科學教我們的事》、《沒有一天的星星和今天不一樣》、《致親愛的，這是你和世界最好的距離：接受自己的界限，但仍努力汲取人生的可能性；不追求完全的認同，但也不放棄表達自我的勇氣》

### 《閃亮亮共和國》

作者｜小川糸　出版｜圓神出版

鎌倉的山茶花文具店代筆寫信，寫信不只是信紙筆墨的選品，更是傳達真心的魔法。繼前一集《山茶花文具店》，《閃亮亮共和國》再續感動人心的信件故事，閱讀時可跟著女主角的腳步悠遊於鎌倉市內，若是文具控還可以偷看山茶花文具店的百寶盒，「紙、筆、墨」皆是一期一會的選擇，職人精神實在令人欽佩，讀後也有提筆寫信的衝動，來去買信紙吧。

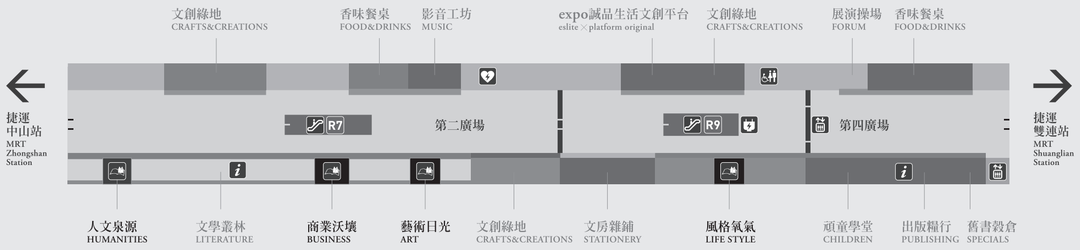
王聖婷
桃園統領書店 資深圖書管理專員｜職人歷8年4個月

**闔起眼前再看一眼自己的影子，灑點小仙子的金粉，閉起眼睛想想美好事物，與睡前讀物出發前往夢的國度。**

推薦書單

《閃亮亮共和國》、《想回家的病：書法散文集（十周年重版）》、《明亮的星，但願我如你的堅定：英國浪漫詩選》、《樂讀普希金 （附CD套書/首刷限量五位台灣頂尖音樂人親簽版）》

## 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。

迷誠品官方網站

誠品書店FB粉絲專頁



UNDERGROUND POST

# 地下閱讀職人報

FREE｜免費索取
October, 2021
職人集結 GATHERING 21

## 尋找夢境地

【人文書區】

### 《柴貓、夢的浮艇與德魯伊》

作者｜陳信傑　出版｜啟明出版

六個短篇，有高中往事、少婦的出軌，未完的愛情與短暫的姻緣。夜幕降臨，野獸潛伏，當科技與藥物氾濫，你我該如何面對，亙古不變的哲學問題。從撥接通訊到現在的網路連接，跨世代的科技巨獸襲來，一切都顯得眞假難辨。電玩的普及，豐富接受故事的可能，視覺與聽覺的震撼，全面使人著迷。娛樂性藥物被包裝成最潮的商品，讓人迷戀再三。生活在當下的人們，面臨更多挑戰與誘惑，日常的細節往往在腦海裡發酵，逼問我們什麼才是眞實？

鄭于舜
台北誠品R79 門市組長｜職人歷6年

**虛實不分是夢，往事不再是夢，真假難辨也是夢。 夜晚的人歸往何方？被窩的溫暖，心靈的充實還是臣服慾望。**

推薦書單

《柴貓、夢的浮艇與德魯伊》、《眾妙之門（第3版）》、《睡眠的方法：無意識的藝術、生物學和文化》、《現代心靈：一部20世紀思想史，看懂人類思想脈絡如何形塑當今世界，未來又將去向何方（2冊合售）》

### 《故事裡的心理學（上）：潛意識與永恆少年》

作者｜鍾穎　出版｜楓樹林出版

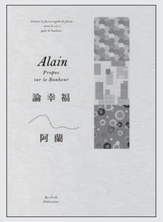
閱讀是許多孩子成長過程不可或缺的必經之路，乍看之下，童話故事總充滿著狂野不羈的想像力，但仔細抽絲剝繭會發現，故事默默引領著孩子認識如何與他人相處、以及傾聽自己內心的聲音，就如同小王子與玫瑰，既投射出愛情中的摩擦，也同時映照出一個人多麼容易愛上同類型的人格，或許這便是大人亦深受童話所吸引的理由：我們總能在隻字片語之間瞥見自己的潛意識，而故事正如夢境，補足了那個尚未實現的自我，帶來些許安慰。

李孟儒
台北台大書店 圖書管理專員｜職人歷2年6個月

**夢境不可掌控，無法擺脫，就像一本好書，我們永遠只能沉浸其中，任由文字將我們帶到比夢更深更遠的所在。**

推薦書單

《故事裡的心理學（上）：潛意識與永恆少年》、《夢的潛意識心理學：典型夢境案例+象徵符號解析，喚出你內心隱藏的重要訊息》、《數字與夢：榮格心理學對一個物理學家的夢之分析》、《新譯海野十三：回到未來》



### 《論幸福：現代蘇格拉底哲學家阿蘭的教導，成為自己的思想者，在各種環境中保持快樂的藝術（新版）》

作者｜阿蘭　出版｜麥田出版

單純闡明「行爲和心態衍伸出的幸福」，
隨意翻閱書中章節，依據生活環境和條件的不同，
讀者的思考及反饋，完美詮釋了本書的議題和結構。

黃苾瑄
台北西門書店 圖書管理專員｜職人歷8年

**就寢前的閱讀如同慢火，燉出一道睡眠的航線。一翻身，熟成了蒸氣共築的水路。**

推薦書單

《論幸福：現代蘇格拉底哲學家阿蘭的教導，成爲自己的思想者，在各種環境中保持快樂的藝術（新版）》、《悉達多的花園：佛系熱帶植物誌》、《一場極爲安詳的死亡》、《動物們的青春：從動物到人類，醫師與動物行爲學家打破物種隔閡、揭開青少年時期的眞正意義與祕密》

### 《大海和天空相遇的地方》

作者｜范揚華／范揚夏　出版｜小天下出版

這是一篇藉由夢境裡的冒險詮釋祖孫之情的故事。我出生前爺爺就已經過世，對於跟爺爺的互動在我腦海裡有諸多的想像。而繪本裡的小男孩駕船出海，經過數個冒險島嶼，最後到達大海與天空相遇的地方。回想起小時後的我，對於未知的冒險有著憧憬，但對於爺爺的陪伴卻只能靠想像，想像我們一起到過某些地方，做一些不能讓爸媽知道的小壞事。如同繪本最後，小男孩從夢境清醒，被媽媽叫回家吃餃子，與爺爺的冒險就停留在最美好的時刻。

許詠翔
台北美麗華書店 門市組長｜職人歷7年6個月

**隨著時間的流逝，我們會開始失去某些東西，書一直都在那邊，它不會走，書裡的世界也能帶你到任何地方。**

推薦書單

《大海和天空相遇的地方》、《巴司計畫》、《100層的火箭》、《看不見的圖書館6：梅杜莎之筏》

# 午夜的獨白

【藝術書區】

## 《午夜圖書館》

作者｜麥特．海格　出版｜漫遊者文化

在萬念俱灰的情況下無意間地走進的圖書館，架上一本又一本的書竟是自己不同版本的人生經歷，這一切對主角來說就像是玩遊戲一般，給了他一顆可以重新開始的按鈕，另外又給他可以自己選擇想要的人生的權力。如果是你，你會願意按下那顆按鈕，然後過著自己所安排好的生活嗎？而這種生活，真的是你想要的嗎？就算要你付出一切代價，你也願意嗎？

劉宜青
屏東太平洋百貨書店 門市組長｜職人歷6年

**夜深人靜的午夜，是最適合靜下心來跟自己對話，好好沉澱自己的時候。**

推薦書單
《午夜圖書館》、《失眠的人》、《午夜天鵝》、《塔納托斯的夢境》

## 《欲愛書：寫給Ly’s M（限量精裝版／20週年珍藏紀念版）》

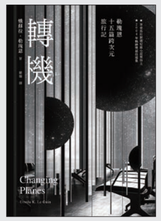
作者｜蔣勳　出版｜聯合文學

談慾望與愛的相輔相成：愛戀不該淪爲習慣，以庸俗的常態堆疊而起，成爲一種形式，而失去了眞正使生活豐饒的能力，一旦茫怠了心靈的鍛鍊，便僅僅只是沉溺於感官的澎湃之中，任由肉身支配心智、混淆流浪與定居，此刻遑論遠行斑斕，我們便用盡一生定義愛情：要能夠學會去等待，在恍惚或明朗之際，好整以暇地，聆聽慾望與靜默交織而成的回音，甚至任由那些顯於形的赤裸昇華，去念想本質，去盼望歸期。

楊茵茵
台中圓道書店 圖書管理專員｜職人歷3年

**任情慾流動，耽溺其中，在呢喃間理解自己，在入夢之際，書寫激情；今夜，我們只端倪愛情。**

推薦書單
《欲愛書：寫給Ly's M（限量精裝版/20週年珍藏紀念版）》、《此生，你我皆短暫燦爛》、《The Powerbook：你的身體，我的時間之書（第2版）》、《浮雲》




## 《轉機：勒瑰恩15篇跨次元旅行記》

作者｜娥蘇拉．勒瑰恩　出版｜木馬文化

躺在床上，轉瞬它將成爲叫做機場的地點。
我小心地翻開書頁，拿著機票，身處無法自由玩樂的時刻，就此啟程。在筆者記載之下，所有次元公民躍然紙上。這些如同實相，卻又像未曾見過，光怪陸離的。而周遊列次元數月甚至數年，回到原地也才過了數小時，怕是最令人感到狂喜的事情。跨境已然不夠刺激有趣，跨次元或許能滿足饕餮之胃。

唐欣瑜
雲林虎尾書店 門市組長｜職人歷7年6個月

**要如何能確認自己真的在裡面。是那些似醒似夢的幻覺時刻嗎？還是用書直接進入這種境界，並再睡一下吧。**

推薦書單
《轉機：勒瑰恩15篇跨次元旅行記》、《花店：關於那些花所傳遞的故事》、《鉛筆的祕密生活：頂尖創意工作者與他們的忠實夥伴》、《遺失的靈魂》

## 《歡迎光臨夢境百貨：您所訂購的夢已銷售一空》

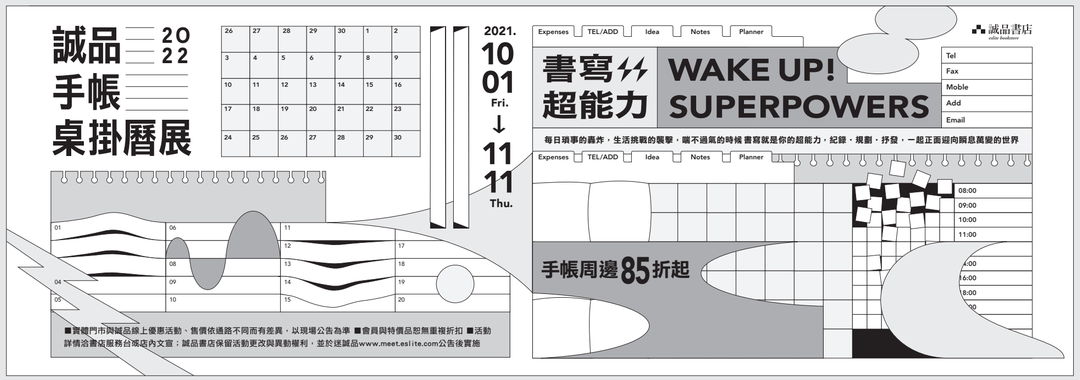
作者｜李美芮　出版｜寂寞出版社

如果夢可以購買，你會想選購什麼樣的夢呢？又如果夢可以量身訂做，你又會想客製化什麼款式的夢呢？也許在遠樂古特夢境百貨能滿足你一次購足的需求，不論是人氣限定夢、日常夢、午覺夢、里程碑夢或黑白夢都可以是你的選擇！但是在夢境與現實間，最重要的應該永遠都是爲了追求幸福而努力活著的每一個瞬間！特別推薦【時間之神與三個徒弟】與【本月暢銷作品】篇，讓身爲書店職人的我不禁回憶起推薦閱讀的初心與每個日日夜夜啊！

林蓉蓉
高雄SOGO書店 門市組長｜職人歷8年

**每個瞬間看似相同卻又因為擁有的人不一樣而產生出各種專屬的時間，特別是在充滿神秘力量的萬籟俱寂時分。**

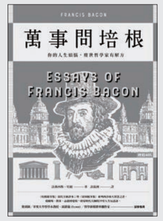
推薦書單
《歡迎光臨夢境百貨：您所訂購的夢已銷售一空》、《裝幀師》、《克蘇魯的呼喚：H.P. Lovecraft恐怖小說傑作選（全新重譯版）》、《銀河系邊緣的小異常》



# 夜半自修課

【商業書區】




## 《萬事問培根：你的人生煩惱，塵世哲學家有解方》

作者｜法蘭西斯．培根　出版｜時報文化

每天遇到的煩惱問題一大堆，總想拖到明天才要來想辦法解決，若是無法求助他人時，不如向十六世紀哲學家暨科學家的培根討教一下。倡導「知識就是力量」的培根，用其自身生活經驗的觀察及歷史人物的故事來談論59個主題，從待人處事、人際職場至社會政經環境等不同面向，雖然他身處的時代與當今的時空背景有所差異，但主要精神及觀念仍然能夠啟發後代世人思考與判斷力，進一步增進自我解決問題的能力，引導人們走向積極開放的未來。

陳又寧
新北板橋書店 圖書管理專員｜職人歷3年

**無法入睡的你是否累積了許多生活疑問呢？別再煩惱了，不如拿起手邊的書來閱讀吧，說不定會有許多新發現喔！**

推薦書單
《萬事問培根：你的人生煩惱，塵世哲學家有解方》、《財富大思考：四大課題九堂課》、《設計你的小習慣：史丹佛大學行爲設計實驗室精研，全球瘋IG背後的行爲設計學家教你慣性動作養成的技術》、《一千零一個點子之後：NETFLIX創始的祕密》

## 《如何幫雞洗澡：幫商業簡報脫胎換骨，個人品牌再升級，提升職場影響力》

作者｜提姆．寇金茲　出版｜寶鼎出版

怎樣才算是一個成功的簡報？頁面精美圖表齊全固然重要，但好好地將你的觀點表達出來，才是簡報的目的所在。這時設計簡報的思路就十分重要，讓資訊和觀點經由流暢的邏輯串聯在一起呈現給觀眾，「如同幫雞洗澡，洗乾淨才能讓它以最佳狀態亮相」，在大家心中留下肯定。當然，除了簡報設計的思路訣竅，上台小技巧本書也都給你準備好了，讓你在台上能更加順利，和觀眾能有更好的互動交流。

羅珮文
台北站前書店 圖書管理專員｜職人歷5年

**越夜越清醒的腦子就用閱讀來培養睡意吧。「睡前5分鐘學習法」或許就是如此誕生，要來試試嗎？**

推薦書單
《如何幫雞洗澡：幫商業簡報脫胎換骨，個人品牌再升級，提升職場影響力》、《同事都是外星人：一掃職場壞心情的教戰手冊》、《怦然心動的工作整理魔法：風靡全球的整理女王×組織心理學家，首度跨國跨界合作》、《好員工必修的調查技術：如何從公開資料抓住商機、掌握趨勢、贏過對手》

## 《原子時間：奇蹟的晚間4小時，改變人生、收入翻倍，社畜獸醫的時間管理實證》

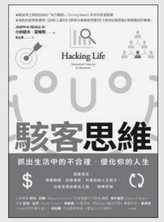
作者｜柳韓彬　出版｜寫樂文化

時間的重覆鍵一旦被誤按，下班後總會無意識的虛度，計劃也總有理由被擱置。那就期待透過這本書學習到如何善用時間，並遵守書中的時間管理原則：不求做得好，但求做得久，讓計劃能持之以恆並找到生活與興趣的平衡點。然而作者就是以親身的案例去分享如何利用晚間時間，逐步地建立計劃並制定目標去做自己喜歡做的事近而開創自己成功的斜槓事業，很值得大家去參考。

陳國城
新北亞東醫院書店 資深圖書管理專員｜職人歷20年

**下班後不再被3C商品綁架，可以看本書、冥想或發揚自己的興趣讓身心靈真正快樂也可能帶來工作以外的收入。**

推薦書單
《原子時間：奇蹟的晚間4小時，改變人生、收入翻倍，社畜獸醫的時間管理實證》、《最強習慣養成：3個月×71個新觀點，打造更好的自己》、《複利效應：6步驟引爆收入、生活和各項成就倍數成長》、《最高學習法：激發最大學習效率的輸入大全》




## 《駭客思維：抓出生活中的不合理，優化你的人生》

作者｜小約瑟夫．雷格爾　出版｜究竟出版社

隨著數位世代的開展，成功已有不同的定義，人們改善生活的效率無疑達到新高，當中「生活駭客」走在這種企圖的最前端。若你也曾想過系統性地最佳化自己的日常，那麼你可能也是他們的一員，那意味著：用聰明且有效的方式破解生活。本書觀點的特別之處在它口吻上的「不提倡」，作者說明案例的成功事蹟同時也指出他們的盲區與各項思維可能導致的風險，不同於傳統的勵志出版品，它寫給所有對生活有所執著的人，同時亦發出了反思的邀請。

蔣皓
台北南西書店 圖書管理專員｜職人歷3個月

**我們都曾期待更好的明天。在圖眼前，投入一點時間，一些專注，不必特別上進，我們也將成為比昨日更好的人。**

推薦書單
《駭客思維：抓出生活中的不合理，優化你的人生》、《高產出的本事：用8種表達框架×4張圖×15分鐘，文章、簡報，圖解一次到位，讓輸出成爲你的優勢》、《打造理想人生的習慣大全：65個習慣開關，讓你輕鬆戒掉壞習慣、無痛養成好習慣》、《做自己的工作設計師：史丹佛經典生涯規畫課「做自己的生命設計師」》

# 「地下共讀書單」讀者投稿 —— 第20期：中山街廓百態

【地下閱讀職人選】邀您一起來場地下閱讀！請至誠品R79書區索取「地下共讀書單」，針對當期主題寫下你的共讀書單，投稿至誠品R79書店櫃檯。書店將不定期選出讀者的共讀書單，一起完成這場地下共讀計畫。

### 《塗鴉鬼飛踢》

作者｜舉恆達　出版｜遠流出版

街道上時常會發現塗鴉的身影恣意展現，究竟「塗鴉」是市容的破壞者還是城市藝術的多元呈現，作者詳盡的介紹塗鴉的起源與類別，讓讀者能從文化探討的角度來認識塗鴉文化發展的脈絡，看完這本書你將對塗鴉有全新的看法與理解，往後走在街頭時可以試著去觀察塗鴉的多元面貌、發現意想不到的驚喜。

投稿讀者
史雨眞｜藝術行政｜職人歷2年

### 《漂浮庇所｜柯比意改建的混凝土船》

作者｜西尾圭悟／遠藤秀平　出版｜田園城市

爲難民建立居所、爲街友提供庇護，由混凝土打造而成的「漂浮庇所」（Asile Flottant）是一艘能容納多人的船型建築，同時也是科比意大師最獨特的建築作品。本書集結多位日本建築師分享其研究與心得，並以多元面向介紹柯比意的構想與初衷，讓人得以透過閱讀感受最純粹且飽含愛及關懷的獨特設計。

投稿讀者
Sabrina Kuo｜行銷企劃｜職人歷2年