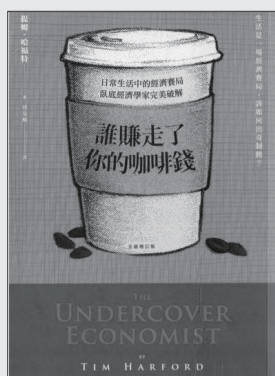


自律原來這樣練習

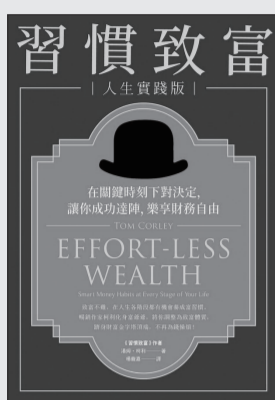
【商業書區】



### 《誰賺走了你的咖啡錢：日常生活中的經濟賽局，到底經濟學家完美破解 (全新增訂版)》

作者 | 提姆·哈福特 出版 | 早安財經文化

咖啡在這個幾乎人手一杯的時代，你可曾想過為何星巴克的咖啡比較貴？也許你只看到了價格，而做選擇但真正背後的意義又是什麼？是誰賺走了你的咖啡錢，是咖啡店老闆？咖啡店老闆為何要在這裡開店？咖啡要如何定價？到底是提高單價好還是薄利多銷好？作者以咖啡為主題循序漸進地，帶著讀者一步步進入困難的經濟觀念中。經濟學關心的最終還是人，想了解經濟學又怕理論艱深難解，看這本書一起走入經濟學的世界。



### 《習慣致富人生實踐版：在關鍵時刻下對決定，讓你成功達陣，樂享財務自由》

作者 | 湯姆·柯利 出版 | 遠流出版

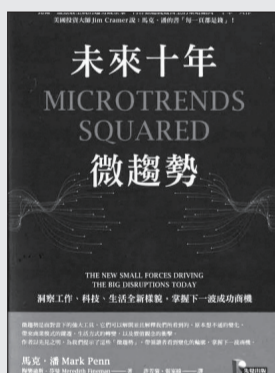
作者用爺爺說故事的輕鬆節奏講述兩個起點及背景相似的家庭，僅因「選擇」不同，導致天壤之別的一生。讀起來像寓言故事，卻是貨真價實的警世劇場。「人生就是一連串的選擇」，所有看似微不足道的生活習慣。「唉，沒關係一卡在手希望無窮！」、「唉，錢不是花掉只是變成喜歡的東西而已！」。這些都在無形之中產生蝴蝶效應，或許下一次當你心中的「唉」又出現引誘你時，這個故事能提醒你做出讓未來的自己「好上加在」的決定。



### 《複利效應：6步驟引爆收入、生活和各項成就倍數成長》

作者 | 戴倫·哈迪 出版 | 星出版

用每一天微小的習慣和選擇，通過持之以恆的實踐，最終獲得龐大的回饋和顯著的效果。這就是複利效應一書的主軸。作者在本書的開頭先提出了複利效應簡單的幾個實例，快速帶領讀者了解「複利效應」的主要內容與訴求，再以五個章節循序漸進幫助讀者一步步建立屬於他們個人對複利效應的觀念。本書在最後還提供了數個量表，將習慣、個人行為、選擇、目標等畫成實際的表格，清晰整理後，相信對閱讀本書、期望達成進步的讀者有莫大的幫助。



### 《未來十年微趨勢：洞察工作、科技、生活全新樣貌，掌握下一波成功商機》

作者 | 馬克·潘、梅樂迪斯·芬曼 出版 | 先覺出版

作者馬克·潘是美國極具影響力的策略顧問，而這本著作標示出他在2008至2018年對美國社會的觀察與剖析，並且對於正在擴大的現象，提出可能的高機或衍伸出的議題。身處在地球另一端的我們，儘管生長環境與美國不盡相同，仍可以藉由閱讀這本書，汲取新觀點，投注目光於不曾關注的面向。為自己的知識寶庫新增大人物的智慧精華。



劉庭禎  
台北新板書店 文具管理專員 | 職人歷1.5年  
無論回憶是甜蜜，抑或是苦澀，都佔據我們心中無可取代的位置。緬懷回憶後，看清往後的方向，為自己刻畫一幅嶄新的藍圖。

#### 推薦書單

《我選擇勇敢：Google首位幕僚長的職涯高投報法則》、《打造財富方舟：疫情衝擊後的世界經濟脈動全面解析，把握關鍵機遇，你就是贏家！》



許安琦  
台北松菸書店 圖書管理專員 | 職人歷3年  
無論回憶是溫暖美好，或痛苦悲傷，它們都是支撐自己最堅強的後盾，今後也請認真享受每個喜怒哀樂的當下吧！

#### 推薦書單

《賺錢，也賺幸福》、《小資女的理想生活提案》



吳思璇  
台北南西書店 圖書管理專員 | 職人歷6個月  
誠實地將回憶撿拾拼湊，最後組合成的，是當下的自己，也是一個人靈魂與意識的最重大成份，而能攜帶前行。

#### 推薦書單

《讓可愛的錢自動滾進來：27歲財務自由的理財7步驟》、《習慣致富：成為有錢人，你不需要富爸爸，只需要富習慣》



古竹真  
新竹巨城書店 圖書管理專員 | 職人歷6個月  
當時很生氣的事未來可能引人發笑；當時的痛徹心扉也可能隨著時間被稀釋，每個片刻變成回憶的樣子都很值得期待呢。

#### 推薦書單

《商界菁英搶著上的六堂藝術課：30幅全彩名畫×6大關鍵字×6大習作，扭轉框架限制，建立觀點，快速判斷，精準決策》、《內在驅動力：不需外在獎勵和誘因，引燃700萬人的生命變革的關鍵力量》

UNDERGROUND POST

# 地下閱讀職人報

2022.07.15-09.30

## 帶著回憶邁向遠方



態度決定的自信力

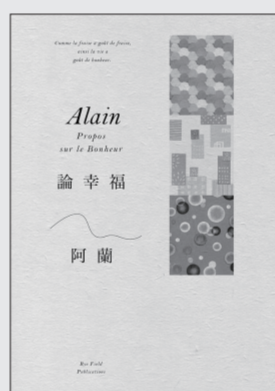
【人文書區】



### 《人》

作者 | 小野寺史宜 出版 | 悅知文化

主角的生活從一個家庭轉變成獨自一人，在噩耗不停襲來之後，遇到身邊許多給予溫暖的人，但最難能可貴的是，主角一直都會站在他人的立場去著想，就算自己過得拮据，也絕不會因此作惡。從錯失可樂餅的窮困人生，到以廚師為方向的未來目標，歷經成長後發現，原來自己也可以是給予的那方，而一切傳遞的是無法被取代的「人」。



### 《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 | 麥田出版社

透過閱讀一篇篇阿蘭的隨筆，發現自己內心中偶有的煩悶與表現出的壞脾氣，是很多人都會遇到的問題。雖然阿蘭身處的時代與文化背景和身在現代台灣的我完全不同，但字字句句中對於「激情」、「絕望」、「快樂」等的描寫與分析卻能讓我自然連想到自己生活中的大小事因而感同身受。促使我重新思考自己遇事時的應對態度與處理方向，漸漸地會發現自己正煩惱的事其實也不是想像中那麼讓人討厭，我想也許這就是一種通往幸福的方式吧。



### 《槍炮、病菌與鋼鐵：人類社會的命運(25週年暢銷紀念版)》

作者 | 賈德·戴蒙 出版 | 時報文化

地球存在了46億年，人類的歷史就像螞蟥一般，但講寫出來的旋律卻燦爛、盛大。透過這本書，彷彿跟著作者走過歷史的洪流，卻不是走馬看花，作者透過歷史和生物學等的知識，再加入一些趣味性，使我們加深了對歷史、對環境的了解，給我們一個全新的角度來看世界。此外，正如此本書的核心-亞力提出的問題，世界並不是一成不變的，我們應該去探究原因，才能夠省思，進而改進自己的缺點，精進自身的能力，不被時間的洪流丟下。



### 《貝加爾湖隱居札記：在這喧囂的世界，一個人到西伯利亞森林住半年》

作者 | 席爾凡·戴松 出版 | 木馬文化

想像自己拋開一切橫跨8000公里。從法國到西伯利亞，來到貝加爾湖畔一棟別緻的小木屋中。燒好一爐熊熊的爐火，嘸上一口辛辣的伏特加，混著雪茄縈繞的煙氣入喉。挑選一本好書，伴著窗外無人煙的蒼涼針葉林景閱讀。附近的熊鄰居不時的會循著木門洩出的暖氣來串門子。作者在貝加爾湖畔待了6個月，但他的目的不是真的要隱世獨居。他在曠野的木屋裡放緩思路，用更清澈簡潔的視角，檢討自身與現代社會逐漸遺失的生活態度。



羅任淳  
中壢大江書店 圖書管理專員 | 職人歷2.5年  
過去的點滴凝結成現在的我，現在的我去思考將未來細水長流。不後悔、不闔眼，努力收穫屬於自己的回憶果實。

#### 推薦書單

《游牧人生：是四海為家，還是無家可歸？全球金融海嘯後的新生活形態，以車為家的銀髮打工客，美國地下經濟最年長的新免洗勞工 (電影書衣版)》、《比起喜歡自己，我有更多討厭自己的日子：厭世、躺平也沒關係，擁抱陌生自我的111個接納練習》



許容安  
台北信義旗艦書店 圖書管理專員 | 職人歷3.5年  
對於生命中的分離，如何告別悲傷，一直是每個人的人生重要課題。因為有在在一起的點點滴滴，離別才會讓人捨。而閱讀就是一種療癒痛傷，邁向未來的方法。

#### 推薦書單

《爺爺的天堂筆記本》、《風中的電話亭》



胡家菱  
台北誠品R79 圖書管理專員 | 職人歷6個月  
在人生旅途中，看過歡喜的事物，也遇過悲傷的挫折，但這些事物、挫折凝結成回憶，使我有勇氣邁向遠方。

#### 推薦書單

《人類大歷史：從野獸到扮演上帝 (新版)》、《蛤蟆先生去看心理師》

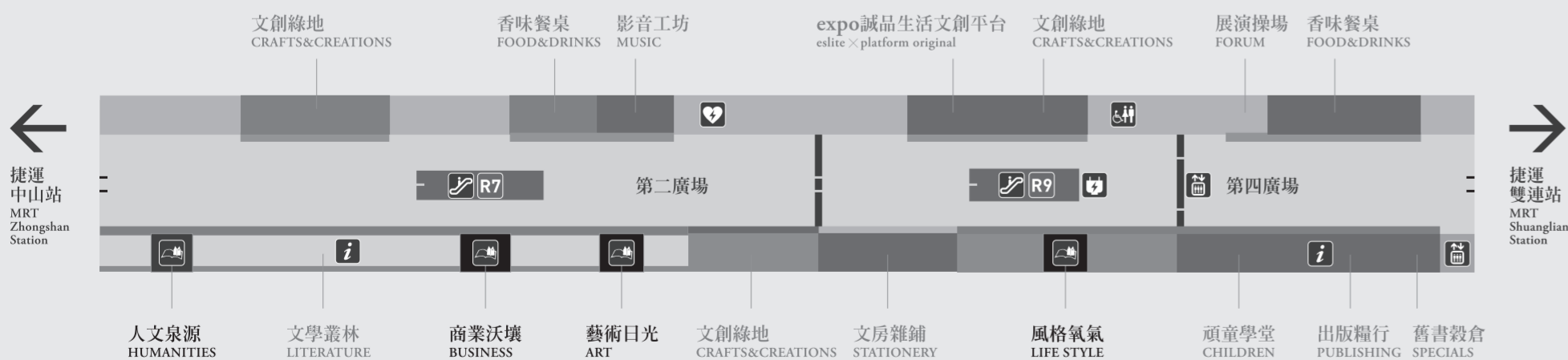


蔡介倫  
台北信義旗艦書店 圖書管理專員 | 職人歷2.5年  
自信的高低取決於是否能正視內心的深處。回溯人生和原生家庭的歷程中，無論好壞，都會成為滋養心靈的力量。

#### 推薦書單

《此生，你我皆短暫燦爛》、《大海浮夢》

## 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，為了彰顯其中精彩，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儕，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



大膽嘗試樣樣都行

【藝術書區】



《82年生的金智英》

作者 | 趙南柱 出版 | 漫遊者文化

本書足以代表當代亞洲女性普遍處境。在改編電影後，掀起南韓社會性別對立，厭女、仇女反動高熾。儘管這是一部非常溫柔敦厚之作。對進步解放的現代女性，日常生活仍經歷的種種性別壓迫，細細寫來。世界真如某些反女權者宣稱：已不再有歧視、壓迫與性剝削？不是醜女，就是蕩婦；不做甜心，就是癡女；不聽話，就欠打。一如太夢所言：「當你習慣了特權的時候，平權對你來說就像迫害。」女性主義者想爭取的，只是跟你一樣的權力。



《辛波絲卡·最後》

作者 | 辛波絲卡 出版 | 寶瓶文化

辛波絲卡的詩作題材廣泛且觀察細微，從人生經驗、自然環境、生活用品到各種情感的摹寫，詩中各個細節鋪陳，或寫實或抽象，無一不是語言精鍊、用詞準確，非常耐人尋味。本書內容大多選自辛波絲卡逝世前出版的最後一本詩集《這裡》，翻開書頁彷彿透過詩人的眼睛遊歷了一個我們熟悉卻又陌生的世界，熟悉的是那些人生無常，陌生的是我們從未留心的片刻須臾，她卻用充滿童真的雙眼和文字為生命的熱忱留下痕跡，相當動人。



《裝幀師》

作者 | 布莉琪·柯林斯 出版 | 野人文化

這本書是用裝幀師這個職業來包裝的一個魔法奇幻故事，故事內容契合裝幀師的特色又有愛情及推理。書中所設計的秘密與我們生活上會遇到事情息息相關所以帶入感會很重，故事內容也很緊湊不會冷場，篇幅略長但是也伴隨著出場角色的深刻描繪使讀者更了解作者想要描述的心靈狀態，這是一本適合有閱讀習慣的讀者可以選擇的一本書，魔法的世界勾起無限幻想，邪惡的秘密推動內心的渴望，翻開精美的封面讓我們一起進入裝幀師的行列。



《午夜圖書館》

作者 | 麥特·海格 出版 | 漫遊者文化

有時，是不是會對生命感到猶豫與迷惘呢？就像本書的主角一樣，腦海裡迴盪著如果自己當時選擇了，就好了。這種念頭，在一連串糟糕的打擊下，差點做下不可挽回的決定；幸好，遇見了午夜圖書館。不管我們想像自己可能會有怎樣輝煌的人生，終究只是一個可能性。我們也無法知道那一個才是最佳的選擇。我們所能做到是停止在生命裡的不斷的後悔與自責，學著活在當下，懷抱著明天會更好的憧憬；我們會發現生命中仍有許多可愛之處。



吳欣怡

台中大遠百書店 門市組長 | 職人歷12年

還記得第一屆地下職人，有幸泰為推薦人之一。如今兜兜轉轉，五年過去，光榮指派莫敢不從。

推薦書單

《紫色裙子的女人》、《讀女人》



魏玟瑜

宜蘭書店 文具管理專員 | 職人歷1年

如果能在某處再次相遇。希望再見以前，過往點滴會澆灌我們成為更好的人。

推薦書單

《薇若妮卡想不開》、《絃外回憶錄(平裝)》



王德敬

台北雙和書店 圖書管理專員 | 職人歷3個月

美好的回憶是前進的力量，力量給你勇氣。不用在乎社會給你的框架，只要做好自己該做的事。

推薦書單

《看不見的圖書館 6: 梅杜莎之夜》、《裝幀事典: 倫敦書藝藝術中心, 手工裝幀創作技法全書》



曾薇霖

台北西門書店 圖書管理專員 | 職人歷3年

我們在生命的手札裡，有時會沈醉於翻閱前面精彩的章節；但不要忘记，後半也有同樣繽紛的內容等著被填寫。

推薦書單

《就像現在這樣》、《沙漠。詩集。書店》

R79職人小故事

由R79資深職人分享五年來 書店內趣事，我想和讀者分享……



劉杰明

門市組長 | 職人歷21年

職涯近五年是我調動最頻繁的時期，由社區書店、百貨書店，然後來到R79。有常客見面就來段愛國愛民的時事分享，也有長者和同仁培養出如母女般的情誼，只因子女皆在國外的孤寂，在中山書街，一切未完待續。



何啟瑜

門市組長 | 職人歷6年

對R79的第一印象「長！」，時至今日，這間店還是很長。下班後沿著長長的書街走著，想著那些只要給它好一點的位置，便會有機會被珍藏的商品。在這裡遇見與自己品味相似的客人，都是得來不易的緣分。



張集雲

門市組長 | 職人歷11年

落座於捷運中山站及雙連站之間，是全台最長書街亦是最長的誠品書店，裡面有每天都會來店裡報到的客人，要先幫太太買菜才能買書的教授，能在這裡與每位客人相遇，都是來之不易的緣份。



鄭于舜

門市組長 | 職人歷6年

全台最長書店。最豐富的一段其實靠近雙連站爵士廣場，堪稱地下綜合書區段，網羅兒童、文具、經典作品與生活用書。但因兩站間達310公尺，常常讀者走到一半折返，來回不懈找書的精神，常讓我佩服，滿足心靈的慰藉，也鍛鍊腳力。

改變的動力我可以

【生活風格書區】



《一人創業：創業就是，做好一件你真正想做的事！》

作者 | 坂本憲彥 出版 | 遠流出版

相較坊間同質性書籍，本書特色以「個人軸」與「市場軸」論述創業心法，並強調個人特質的重要性，心態決定一切。從「個人軸」出發，認識真實的自己，找到「真正想做」的事，以此為標的，投注正向積極觀念與實作方法於其中。王爾德說：「就做你自己吧，其他角色都已經有人演了。」我們每個人都是一個獨創品牌。創業不是我的人生目標選項，卻也從這本書中讀出了興味。



《有一種工作，叫生活》

作者 | 曾彥菁 (Amazing) 出版 | 遠流出版

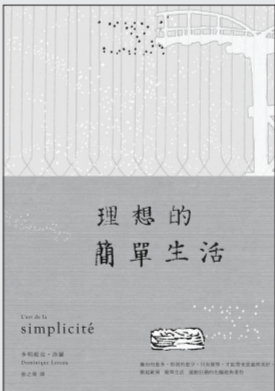
工作成就生活，生活累積成了人生！徘徊在各種岔路，面臨許多選擇的我們，總想著自己還能做什麼？但為何不想想，自己想要做什麼？有多少人能做著自己喜歡的工作，過著自己想要的生活。跳脫所有的框架，如果工作是遊樂園，就挑選我們最感興趣的項目。用力且盡情地玩耍吧！



《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

現代人時常面臨著各種工作壓力，下班回到家依舊在處理工作上的事，導致身心時時刻刻都處於緊繃的狀態。作者藉由短篇小故事，讓讀者們能在睡前靜下心來。當你讀著文章時，可以放下腦中，因為工作給予的繁瑣思緒，一起進入到文字的畫面中。想像著自己在這些地方，做著相同的事，讓心靈得到紓壓，讓身體可以放鬆，進而好好休息。床邊故事不僅能安撫孩子的情緒，更是大人身心的一種療癒。



《理想的簡單生活(誠品獨家書封版)》

作者 | 多明妮克·洛羅 出版 | 如果出版

理想狀態就是用「少即是多」的原則，套用生活中事物及自身，從無意識行為，轉為有意識觀察，享受每一個創造的當下。現在外在資訊很多迅速又雜亂，不停吸收反而會不知該如何走下一步。而簡單生活就是撇除空間雜物或內心多餘情緒，去維持工作與生活的平衡感，創造自身「空白空間」，繼而放慢腳步，保留時間給自己。唯有顧好自己，才能將這份美好狀態傳達給他人。



郭嘉蓉

南紡書店 門市組長 | 職人歷4.5年

不念過去，不懼將來。安住每時每刻，專注享受。當下的自在美好。

推薦書單

《放下人設，人生別急著找答案》、《從1%的選擇開始，去做你真正渴望的事》



王幼玲

高雄大遠百書店 圖書管理專員 | 職人歷2.5年

改變無需等待，當下就是每一個明天。未來則是每一個今天，轉念即是幸福，就能獲得力量！

推薦書單

《我的人生就是我的事業》、《人生真的很好玩》



謝碧霞

高雄悅誠書店 圖書管理專員 | 職人歷2個月

回憶的酸甜苦辣，不是讓你停留在過去，而是讓你帶著它們一起成長，去面對未來更多的挑戰。

推薦書單

《行動冥想》、《我那麼拼命，就是不想平庸至死》



郭和珍

高雄駁二書店 圖書管理專員 | 職人歷18年

不斷向外索取，反而失去單純，世界用獨特的方式，讓我們接受捨與離，唯有往內連結才能真正感受人事物。

推薦書單

《咖啡時間的自我對話》、《離線練習》

帶著回憶邁向遠方