

調理慢生活



《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
料理就像活一樣，不是不斷的囤積著食材、香料就好，而是需要細心的，有條理的整理與使用。



陳榆函
高雄遠百店 門市組長 | 職人歷10年
在繁忙的生活中，適時停下腳步、清空思緒，就像大掃除一樣，整理過後才能更加的有空間去感受周圍的新事物。

推薦書單

《加法斷捨離：每天添加一樣東西，在100天之後所學到的100件事》、《清空練習：從剁手族走向極簡生活，人生更幸福的24個方法》、《家的樣子：你的樣子：少一點積，多一點你，極簡不是空，是對生活溫柔，21天減物整理練習，讓房間、心靈、人生，全部煥然一新！》

生活風格書區



《一日丟一物的簡單生活提案：讓生活7分滿：最剛好！1天斷捨1件物品，只要2週，就有明顯改變》
作者 | 蜜雪兒 出版 | 幸福文化
由日本超人氣主婦蜜雪兒，向讀者分享一日丟一物的簡單生活提案。透過如何捨棄雜物、珍惜物品、簡單心靈等三大章節，再搭配作者家中環境及物品的實際照片，循序漸進地分享他家中的改造經驗。



林欣
台北台大店 圖書管理專員 | 職人歷10個月
有時候，放輕鬆、換個角度來看待生命中的人物，就會發現7分滿的生活也能過的像10分滿一樣地幸福。

推薦書單

《踏實感的練習：走出過度努力的耗損，打造持久的成功》、《不靠意志力，輕鬆丟掉50個壞習慣：直擊做不到的真正痛點，簡單打破拖延和逃避》、《少食生活：吃少一點，變瘦一些，活久一點，讓頭腦與身體變年輕的活力飲食法》



《餐桌上的人間田野》
作者 | 莊祖宜 出版 | 新經典圖文傳播
作家莊祖宜睽違七年的食譜《餐桌上的人間田野》，記錄疫情下和樂融融的餐桌風景。融合中西式菜系風味，使用取得容易的食材，在有限的時間與材料限制下，以套餐概念入菜，皆以一道主餐搭配延伸兩道附餐，組出一道道符合多數現代小家庭用餐份量的家常食譜。



林欣融
台北誠品 R79店 圖書管理專員 | 職人歷1年5個月
好好生活，就是在每一次整理的加法與減法當中，平衡出最舒適的絕對值。

推薦書單

《加法斷捨離：每天添加一樣東西，在100天之後所學到的100件事》、《秋刀魚變溫柔了》、《植物優先！人和植物都療癒的空間提案X現在就想入手的64種觀葉植物全圖鑑》



《繪日記》
作者 | Fanyu 出版 | 鯨嶼
由台灣作家Fanyu繪畫的繪日記，不同於只有文字的日記。此書的風格讓人感到舒適，日系派的畫風，細膩外又有療癒的感覺。因為疫情讓世界暫停運轉，作者有了餘裕的時間，可以開始以繪畫和少許的文字記錄身邊的人物，例如：今天穿什麼？今天吃什麼？今天要煮什麼菜？推薦給想用繪畫記錄生活的你/妳。



蔡季庭
高雄駁二店 圖書管理專員 | 職人歷1年3個月
疫雲籠罩，世間或有藩籬；翻開書頁一隅，即見人生百景，徜徉知識殿堂、領略生命風光。

推薦書單

《鳥類的機智都市生活》、《大自然治癒力：更健康、更快樂、更有創造力的身心靈自然療癒》、《怪奇事物所 II：這世界不只奇怪，還很可愛！》

UNDERGROUND POST

地下閱讀職人報

FREE | 免費索閱

April, 2023

職人集結 GATHERING 27



許個健康舒活的人生 Healthy Lifestyle

2023. 4/1 ... 6/30

快樂心療法



《在焦慮地球上微笑》

作者 | 麥特·海格 出版 | 天下雜誌

我們身處在一個恐慌潛伏的世界！各種的負面情緒讓人生活不快樂，心裡不健康甚至得求助心裡醫生。如何建立起心靈免疫系統，勇於接受這些負面感受並以開闊的心情誠實面對不完美的自己，那不妨讀讀這本書，如同心靈雞湯能滋養心靈，或許能豁然開朗而有所幫助！



陳國城
新北亞東醫院書店 資深圖書管理專員 | 職人歷20年
忙碌的生活讓人莫名焦慮與煩躁，適時地放慢腳步，放下無謂的執念，相信也能活得快樂自在。

推薦書單

《平凡就好，然後慢慢變好》、《自我肯定的情緒清理練習》、《其實你不用那麼好也沒關係》

人文書區



《人生4千個禮拜：時間不是用來掌控的，直面生命的有限，打造游刃有餘的時間運用觀》

作者 | 奧利佛·柏克曼 出版 | 大塊文化

「若我們總是為了未來而活，那我們真的活過嗎？」人生就是一場時間管理，面對時間的態度幾乎決定了我們生活的顏色。嘗試從自己與世界之中取得平衡，並保持清醒、不被他人的焦慮感所迫、或是找到利用焦慮感的方法。讓自己就算生命終止在此刻，也不致於有太多遺憾、而是覺得這一生如此，也不錯。



廖子惠
桃園統領店 圖書管理專員 | 職人歷3年
在這個地球上，只有自己有照顧自己的責任，找尋撫慰心理的方法，是每個人類的任務。

推薦書單

《不能不去愛的兩件事》、《你，和你以外的。來自ROLAND的贈言》、《更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課（暢銷經典版）》

《在都市高居10年，我過得還不錯：只是維持最低限度的工作量和人際關係，九成的焦慮也遠離了》

作者 | 太原編理 出版 | 采實文化

被選為2022年牛津字典年度代表字的「哥布林模式」，象徵著發懶、擺爛，看似消極卻也代表著這世代對生活價值的重新審視與反擊。因著職場、家庭、情感關係而衍生出的無數人際勞動，不斷成為生活雜訊，人們焦慮且自我懷疑。在都市高居實驗中，透過捨棄不必要的欲望，提供了另一種生活的樣貌與可能。比起符合他人的期待，不如了解自己想要的的生活，取得平衡後以自己最舒服的狀態面對明日吧！



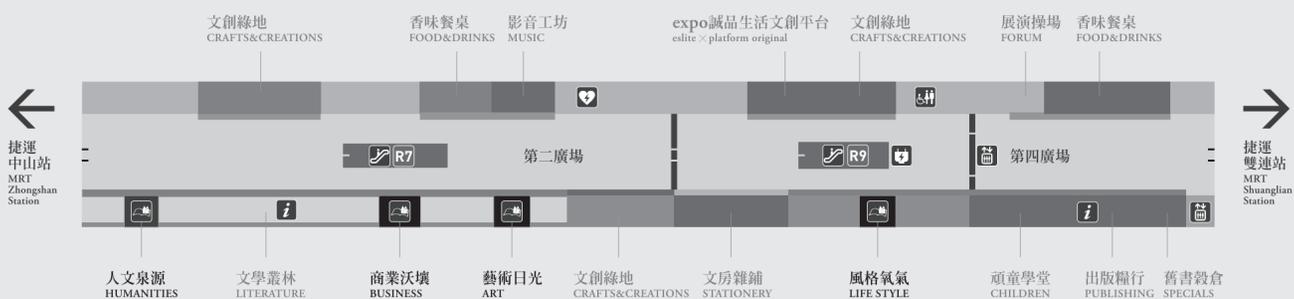
林郁馨
台北信義旗艦店 資深圖書管理專員 | 職人歷8年
當下一次日常的崩塌襲來時，希望能溫柔告訴自己還沒準備好對明日的勇氣也沒關係，我們已經做得很好了。

推薦書單

《修復事典：被留下來的我們，不用急著好起來》、《鈍感力》、《那才是我們除了啤酒以外所擁有的一切》



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



《零壓力終極大全：疫情時代必讀，精神科名醫親授，消除人生所有煩惱、擔心、疲憊的清單大全》

作者 | 樺澤紫苑 出版 | 春天出版

本書書名雖是《零壓力終極大全》，但在前言就直接告訴讀者完全沒有壓力並非是件好事。壓力分為良性及惡性，良性壓力可以為人們帶來正面影響，促使人成長；惡性壓力則會使人精神壓抑，甚至造成心理疾病。而本書重點就在於教導人們利用「輸出」（實際作為），將惡性壓力轉化為自身養分，成為更好的「零惡性壓力」的自己！



張靜
桃園台茂店 圖書管理專員 | 職人歷1年
時代變遷迅速，壓得人喘不過氣，只有放過自己，才能海闊天空。

推薦書單

《別對每件事都有反應，淡泊一點也無妨，活出快意人生的99個禪練習！》、《告別情緒泥沼的內在復原力：放下不快樂、不自信與不勇敢，提升心理韌性的33個自我成長練習》、《就算長大了，也還是會難過：不完美也沒關係，擁抱自己的55個溫暖練習》

幸福關係術



《30歲可以是大人嗎？》

作者 | 金鑽率 出版 | 大田出版

年歲的齒輪不斷轉動著，無論是否真正找到最想要做的事情，都在這場追逐中，被時間趕著邁出腳步，不論金錢的壓力、關係的維持……即便是日復一日發生的日常，都在磨損著我們的內心能量。我很喜歡書中引用韓劇的台詞，「我們似乎不需要拘泥於年紀，只要好好地克服每一次困境，就已經夠成熟、夠30了」。如果在無法喘息的生活裡，能夠找到換氣的空檔，應該就是好好成爲一個大人的證明吧。



黃裕容

台北西門店 圖書管理專員 | 職人歷1年4個月

忙碌的世代發著高燒，試著放慢腳步，在閒暇之餘找到呼吸的空檔，苦寒的冬日終將會度過，下個春天已在半路。

推薦書單

《萬物皆有裂縫》、《某天我的衣架就垮了：日常的卸載練習，你不必再過得廉價而馬虎》、《貓在之地》



《七個讓愛延續的方法：兩個人幸福過一生的關鍵秘訣》

作者 | 約翰·高曼·妮安·希維爾 出版 | 遠流出版

感情經營中試著學習累積良性正面關係，或許勝過解決負面情緒。在平凡日常中透過深刻的瞭解彼此、保持正向觀感、重視並尊重彼此感受，培養兩人對共同生活的認知。情緒與性格是每段關係中最容易引起衝突的火苗，當我們對彼此的關係都能以正向態度面對，產生問題的頻率將會減少，自然能延續相處的期限。



朱淑芬

宜蘭店 資深圖書管理專員 | 職人歷21年

情感維繫在於尊重接納彼此差異，在坦誠溝通的調和中努力著。

推薦書單

《非常關係：感情不能只靠用力，更要用心！》、《對愛，一直以來你都想錯了：學會愛自己，也能安然去愛的24堂愛情心理學》、《關於愛的一切》



《不完美的妳也很美：練習在意自己》

作者 | Pei (沛芸) 出版 | 台灣東販

感情的世界裡除了與他人溝通，傾聽自己內心的聲音也很重要。作者用淺顯易懂的手寫字與柔軟的手繪插圖，讓我們練習在意自己、愛自己，也療癒著我們內心並成爲能量。就如同書名一樣，即使是不完美的自己，也是最獨一無二的自己。世界上沒有十全十美的人，在人生道路上也不會一帆風順，爲自己踏出第一步，才能成爲自己心目中理想的樣子。



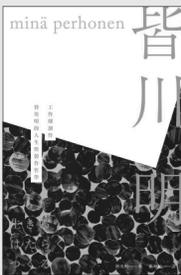
趙宇璋

花蓮遠百店 文具管理專員 | 職人歷6年

每個人都有屬於自己的人生步調，學著為自己而活，為自己綻放光彩。

推薦書單

《不勉強自己，把日子過成喜歡的樣子》、《我的事，我自己會操心：比起擔心，更要緊握幸福，專注地過好今天》、《幸福之書：擺脫煩惱，如何度過生活不順遂的指南（誠品獨家版）》



《工作即創作：皆川明的人生與製作哲學》

作者 | 皆川明 出版 | 麥浩斯資訊

二月中時曾到高雄美術館看了皆川明的品牌特展，讓我印象深刻的是場中展示了歷年服飾不依時序陳設，但看起來每件衣服都不過時，也有一區展示了穿著過的衣物，充滿生活的痕跡，有與家人的記憶、也有對生活的展望。這些與現今的快時尚完全相反。工作即創作，是品牌創立25周年的回顧之書，寫出皆川明的成長歷程、創業辛酸，更進一步闡述他的人生、工作哲學。他有一個願景是希望品牌延續至少百年，這讓我們可以重新省思自己的生活規劃。



薛宇竣

台南南紡店 圖書管理專員 | 職人歷5年5個月

參照他人的生活經歷，獲得自己也許適用的美學，調整自己的步伐，在生活中實踐，或許也是一種健康的生活吧。

推薦書單

《父親的錄影帶》、《Ari帶著問號往前走》、《TRAVELER'S notebook旅人筆記本品牌誌（附贈限定貼紙）》

富足準投資



《最有專注力的一年：在斜槓世代，把每件重要的事做得又快又好，讓你一心不亂的高效提案》

作者 | 艾瑞克·奎爾曼 出版 | 采實文化

當斜槓已成爲趨勢，多工就是每個人都會遇到問題，如何在更忙碌的未來找到生存之道，我想可以在這本書的找到解答。喜歡作者在開頭所寫的「了解自己想往哪裡，並專注於能通往目的地的重要事情，這個習慣永遠無法達到完美，但我每天都練習不輟。」在資訊及消息更使人容易分心迷惘的年代，把握住本心，即使走過許多彎路，也能朝著理想的生活前進。



吳書萍

台中國道店 資深圖書管理專員 | 職人歷4年

收過路費的死神說：「金錢並非人生的康莊大道。」我非常認同。

推薦書單

《不消費的一年：戰勝衝動購物，存款、人生大翻身的小資女重生記》、《創作者的藝術之路：心靈鍛鍊、風格發掘、技術精進，給所有追夢人的23則建言》、《去書店買個好人生：日本百萬暢銷作家，教你從閱讀養成8大能力，解決職場煩惱、關係焦慮、未來迷茫》

【商業書區】



《從1%的選擇開始，去做你真正渴望的事》

作者 | 艾莉森·路易斯 出版 | 天下雜誌

保羅·科爾賀在《牧羊少年的奇幻之旅》中寫下：「當你真心渴望追求某種事物的話，整個宇宙都會聯合起來幫你完成。」但事實上只是純粹的「想要」並無法獲得改變，宇宙或許會對你有求必應，但你必須採取先行動，依照書中的做法給自己每天早上七分鐘做好時間管理，給自己更多自由時間，做自己認爲生命中最有意義的事，即便腳步慢，但一步一步走仍可抵達自己理想中的未來。



賴佳妮

新竹巨城店 圖書管理專員 | 職人歷3個月

理想人生是由自己親手打造出來的，而不是以金錢去衡量的。

推薦書單

《只工作、不上班的自主人生：人氣podcast製作人瓦基打造夢幻工作的14個行動計畫》、《知識復利：將內容變現，打造專家型個人品牌的策略》、《快樂實現自主富有：傳奇創投創業大師拉維肯的投資智慧與人生哲學》



《財富自由的整理鍊金術：斷捨離變身金錢魔法，打造心靈X空間X時間X財務自由人生！》

作者 | 整理鍊金術師小印 出版 | 遠流出版

財富自由是近年來很常聽到的詞，但財富自由就等於退休了嗎？其實不盡然：本書作者是第一位結合「整理收納」、「販售二手」、「投資理財」思維，並實際授課的講師。斷捨離一詞其實概括很廣泛，但最終目標都是透過整理來達到身心靈自由。很喜歡本書作者所提及「以終爲始」的方式，思考自己想要過怎麼樣的人生，再來決定達成目標的方法，並爲了目標而努力。整理只是一個過程，更重要的是，希望透過這本書，能夠帶給你找回生活的初心。



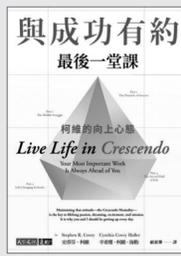
王嘉汝

台中三井店 圖書管理專員 | 職人歷3年

如果因為害怕或沒自信就不去行動，人生不會有任何改變，祝福你我在這世上，都能成就自己想要的人生。

推薦書單

《25歲存到100萬：學校沒教，掌握獨立理財思維的30堂課，讓人生更有選擇權！》、《爲自己再勇敢一次：矽谷阿雅的職場不死鳥蛻變心法》、《別做熱愛的事，要做真實的自己：一本重新思考人生與工作的改變之書》



《與成功有約最後一堂課：柯維的向上心態》

作者 | 史蒂芬·柯維、辛希雅·柯維、海勒 出版 | 遠見天下

成功，不僅只是獲得財富和權力，在柯維的觀點下，所謂的成功，是一個人人在各方面的狀態，能夠長久以往的維持在最佳的狀態下，而要持續保持著這樣的狀態，最重要的是擁有積極主動、樂觀向上的心態，保持著這份心態才會不斷求知求新、活躍思考並創造雙贏，也能夠以更正面的態度面對人生大小問題，柯維的成功觀點，是運用吸引力法則最佳範例，用不斷循環的正能量，打造真正成功的人生！



梁曉梅

新竹北遠百店 圖書管理專員 | 職人歷8年

職場如戰場、人生如戰場，是選擇安逸還是奮鬥一戰？即使在戰鬥中，仍可活得自由自在。

推薦書單

《職場又不是沙盤，追求舒適要幹嘛？周品均的35堂犀利職場課》、《趕走窮人思維，靠自己成爲富一代：你阿公都看得懂的理財書！》、《女人要堅強而不逞強》

「地下共讀書單」讀者投稿 —— 第26期：成長哲學研究所

【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。

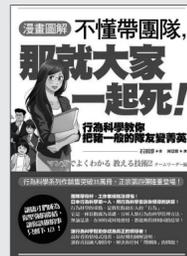


《橫道世之介：離開家鄉上大學篇（10週年全新譯本版）》

作者 | 吉田修一 出版 | 新經典圖文

世之介就像平淡生活中充滿陽光的冬日，不期而遇的溫暖，他的憨厚善良如他母親提及的，在世之介跳下月台那一刻，心裡想的不是沒救了，而是「一定沒問題！」。不用太閃耀但像世之介這樣樸實無畏的活著，不留遺憾，我是這樣期許著。

投稿讀者 876 | 活動企劃 | 職人歷1年6個月



《漫畫圖解 不懂帶團隊，那就大家一起死！（第2版）》

作者 | 石田淳 出版 | 如果出版

書名看似譁眾取寵，內容卻紮實的介紹了各種職場行爲學！發現「曖昧不明的指令」、「語焉不詳的溝通」與「只重結果不重過程的評核」等管理問題早已是長年的主管通病，而每位社會人雖都心裡明白，但也每每都在痛苦的適應著，努力的解決這些週而復始的毛病。就如同書裡舉例的「有很多人認爲，如果所有事情都要主管交代的清楚仔細，下屬就不會成長。然而事實上，對於下屬做不到及不懂的事情視而不理，才是真正妨礙下屬成長的主因。」

投稿讀者 Sabrina Kuo | 活動企劃 | 職人歷2年

發現! Exploring the Wonderland 故事奇地 2023.4.01 ~ 4.30 誠品R79特別企劃 跨世代經典與國內外得獎繪本推薦 更多活動資訊