

《你的人生，只是缺乏設計》

图书基本信息

书名：《你的人生，只是缺乏設計》

13位ISBN编号：9789866272745

10位ISBN编号：9866272745

出版时间：2011-10-12

出版社：漫遊者文化事業股份有限公司

作者：南雲治嘉

页数：264

译者：黃友玫

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《你的人生，只是缺乏設計》

內容概要

面對生活大小事，你的腦子一團混亂，猶豫不決而成為「煩惱人」嗎？

設計師教你抽絲剝繭，把問題變簡單，變身「乾脆人」！

《你的人生，只是缺乏設計：解決100個煩惱的100種設計》

（原書名：《解決100個煩惱的100種設計》）

不知道穿什麼樣的衣服、

包包裡總是放滿雜物、

沒讀完的書堆積如山、

不知道怎麼欣賞繪畫、

想結婚卻結不了婚、

早上爬不起床、

常常便秘……

別懷疑，這些你每天會遇到的煩惱，都能用「設計」去解決。

這是一本讓設計回到日常生活的書，

也是一本大家都看得懂的設計法則。

設計的本質即是「解決問題」，無論是什麼樣的答案，只要能解決煩惱，就是優秀的設計。

作者從事設計工作近四十年，累積了不計其關於設計的know-how。他認為，設計師不是做出酷的東西之人，而是為了解決問題而立定計畫之人。只要應用設計的思考模式：面對問題、找出原因、收集素材、提供解決方案，日常生活中所面對的「煩惱」，都可迎刃而解。

本書依照購物、工作、學習、玩樂、保健等等生活場景，將100個煩惱加以分類。每篇右頁揭載了「煩惱」（=看問題的方式），左頁則提出其解決方法（=企劃書）。另外，還特別解釋本次用的設計法則或專有名詞。

本書的100種設計提供你改變人生的可能，也是讓你學習用設計的角度來思考的範例。在一個個的練習中，你將逐漸學會，煩惱之後仍能展現笑容，天天都可以為自己和別人設計美好生活。這正是設計的使命，也是本書真正的目的。

設計必須回到原點，原點就是這本書。

《你的人生，只是缺乏設計》

作者簡介

南雲治嘉（Nagumo Haruyoshi）

設計師。一九四四年生於東京，畢業於金澤美術工藝大學產業美術學科。現任Digital Hollywood 大學Digital Communication學部教授，授課內容有設計概論、構思論、色彩論等，以解釋「設計是一種體貼」的風趣講課博得學生人氣。一九九一年設立有限公司「[Graphic社](#)」，身為藝術總監及平面設計師進行工作之外，也進行關於基礎設計與色彩相關研究，提倡常用設計與色彩生理學。著有《常用設計》、《傳單設計》、《視覺表現》、《色彩設計》、《和風彩色圖表》（以上均為Graphic社出版）等多種。

《你的人生，只是缺乏設計》

書籍目錄

- 100個「生活煩惱」 100種「設計方法」
- 一、關於購物的煩惱
- 1.不知道選什麼禮物 關於「design」的概廓
 - 2.不知道自己適合什麼樣的衣服 目的的設定
 - 3.廉價服飾如何穿出品味 評價與效果測定的方法
 - 4.無法抗拒名牌誘惑 品牌設計
 - 5.無法克制衝動購物 轉移注意的工具
 - 6.總是被店員說動 拒絕的設計
 - 7.總是重複買相同的東西 有新意的設計
 - 8.看廣告傳單就會全部都想買 傳單設計的基礎
 - 9.想買的東西太多，反而不知要買什麼 優先順位法
 - 10.想要買車，卻挑不到理想車款 不完全設計
- 二、關於使用的煩惱
- 11.沒讀完的書堆積如山，該如何是好 design survey法
 - 12.忘記自己有什麼樣的衣服 視覺整理法
 - 13.無法好好使用記事本 超常用記事本術
 - 14.不知道剩下的食材能做什麼料理 image visual法
 - 15.無法丟掉無用之物 設計版「丟棄的技術」
- 三、關於呈現的煩惱
- 16.無法決定今天要穿什麼衣服 check list法
 - 17.不知領帶和襯衫要如何搭配 color image chart
 - 18.想要的髮型和適合的髮型不一樣 design programming
 - 19.包包裡面總是亂七八糟 缺點認識法
 - 20.想要更換房間的裝飾圖案 居住方式的設計
 - 21.想要做個像樣的網頁 配置的基礎
 - 22.照片拍得不好 攝影的基礎
 - 23.不懂得怎麼欣賞繪畫 令人感動的畫
 - 24.不會配色 顏色是一種語言
 - 25.想知道穿什麼顏色才能捉住人心 色彩的引誘性
- 四、關於玩樂的煩惱
- 26.找不到人跟我玩 鎖定目標
 - 27.提不起勁去玩 僵化改善策略
 - 28.無法閒散過日子 產生餘裕的設計
 - 29.不能當「mi-ha-」 娛樂的本質
 - 30.被人約去看完全不感興趣的電影 產生興趣的方法
 - 31.去喝一杯吧 event design
 - 32.戒不掉賭博 campaign project
 - 33.週末太閒 樂趣的設計
 - 34.忘記該怎麼玩了 玩樂的設計
 - 35.讓自己更醒目 自我呈現的方法
- 五、關於創作的煩惱
- 36.提不起勁動手做菜 加設動機的設計
 - 37.想做各種卡片 卡片即信息
 - 38.想要自己做月曆 月曆設計
 - 39.想做繪本給孩子 繪本的設計
 - 40.想做護身符 使愛成形
 - 41.不會作畫 繪畫練習法

《你的人生，只是缺乏設計》

42. 缺乏想像力 構想力
- 六、關於健康的煩惱
43. 我有便秘 預防的設計
44. 好想減肥 持續堅持的方法
45. 每天晚餐都在超商解決 進食的設計
46. 我想戒煙 把未來用「過去式」表現
47. 最近好像變老了 精神的設計
48. 在眾人面前總是退縮 因應狀況的設計 七、關於學習的煩惱
49. 集中力無法持續 反覆的設計
50. 我真的想要取得證照 設定階段
51. 出社會後才想要唸書 意圖與向上心的設計
52. 為什麼學了這麼久，我還是沒法開口說英語 善用未完成的設計
53. 不會寫漢字 typographic design
54. 想要嘗試新事物 得到結果的想像構思
55. 無法獨自學習 程序的設計
- 八、關於工作的煩惱
56. 找不到我想做的工作 追求可能性的設計
57. 薪水太少 產生接受的設計
58. 男朋友不工作 活用漫畫
59. 工作太忙碌 自我評價與時間創造法
60. 作什麼事都犯錯 防止犯錯的程式
61. 部屬不聽話 尋找最合適的溝通方式
62. 上司很頑固 上下關係的設計
63. 暫且轉換跑道 解明原因
64. 到底為了什麼而工作 將問題簡化的設計
- 九、關於加入團體的煩惱
65. 想開始帶寶寶去公園 開幕儀式
66. 對作義工有興趣 準備的重視
67. 應酬時總是畏畏縮縮 藝術導向與設計導向
68. 不擅長當幹事 管理事情的進行
69. 好想脫離團體 說服的技术
- 十、關於連絡的煩惱
70. 每五分鐘就確認一次手機 找回你的想像力
71. 總是和別人比較 原創性
72. 朋友很少 距離感的設計
73. 對話無法持續 對話能力即想像力
74. 抓不到簡訊的真意 閱讀心理的方法
75. 不懂如何保持與人的距離 抽象概念的視覺化
- 十一、關於愛的煩惱
76. 被人認為八面玲瓏 將缺點變優點的方法
77. 不會正確使用敬語 敬語精通術
78. 對人的好惡表現極為激烈 人格的重新構成
79. 無法好好和異性說話 了解對方的戰略
80. 交不到男/女朋友 產生奇蹟的方法
81. 無法決定約會內容 驚喜的演出
82. 變成遠距離戀愛了 改變事物本質的方法
83. 想結婚卻結不了婚 從包圍到固定
84. 不知如何與家人相處 參加型溝通方式
85. 總是看到自己討厭的地方 使夢想實現的三原則

《你的人生，只是缺乏設計》

十二、關於生活的煩惱

- 86.早上爬不起來 原因與結果的法則
- 87.在地下鐵迷路 整體的掌握
- 88.無法持續寫日記 責任感的設計
- 89.關不了電視 「時間有限」的自覺
- 90.想要享受下雨天 樂趣探求法
- 91.很節儉卻存不了錢 用數字思考的方法
- 92.借錢卻還不了錢 自我暗示法
- 93.想放卻放不開 「減法」思考
- 94.不想猶豫不決地煩惱，想爽快決定 活用概念圖
- 95.想善用時間 不加班的工作術
- 96.只會模仿別人 複合構思法
- 97.每天都很無趣 努力的效用
- 98.有太多想做的事 用時間軸來計畫
- 99.沒有夢想 讓夢想成型的設計
100. 請你寫下自己的煩惱和設計方法

《你的人生，只是缺乏設計》

章节摘录

你的人生只是缺乏設計 為什麼我總是三天打魚兩天曬網？ 向猶豫不決、老是一直煩惱的自己說掰掰！從今天起，我是一個全新的人，生活、工作、人際關係都會一帆風順。 不管是誰，每年都會像這樣下定決心好幾次，但是過不了多久就開始給自己找理由，認為我做不到，然後不知不覺又回到從前的自己。（啊又半途而廢了） 不禁對自己意志的薄弱感到厭惡，心情又為之低落。 每次每次都是這樣。甚至覺得已經沒有辦法解決了。 難道糾正很容易就變得軟弱的心，有這麼困難嗎？ 不，不是這樣的。 好不容易下定決心卻無法持續，並不是因為你的意志太過薄弱，只是你的人生缺乏設計而已。 只要有設計，便可以從「猶豫不決人」變身為「乾脆人」哦！

對設計的誤解 這本書是一本關於設計的書。但一提到設計，大多數人就會聯想到線條簡約的跑車或時裝秀上的設計師服裝等等。這些的確也屬於設計的範疇，但我想說的並不是這種物理性、視覺性的設計。這本書想要介紹的是關於設計本質的思考方式。 那麼到底何為設計的本質？我討厭囉哩巴唆，就直說了 設計的本質就是「解決問題」。 辭典裡面關於「設計」的解釋是「所謂設計，是對某種目的立定計畫，為解決問題而進行 思考及概念之組裝，並將之以可見的觸覺媒體表現」（David 社《設計辭典》）。 另外翻開英日字典查閱「design」一辭，開頭便是「計畫」。

是的，「designer」便是為了解決問題而立定計畫的人。 雖然我從事設計的工作，但卻因一般大眾對設計的誤解，而總是心懷不滿。 一般人對「designer」的印象就是「作出酷的東西」的人。 但這就大錯特錯了。「designer」其實就是作料理的人。對於企業面對的各種問題，找出原因、收集素材、提供企業所需的料理食譜（解決方法），這才是designer的工作。 這和醫生所開的處方箋也有異曲同工之妙。 根據這個食譜所作出的料理，就是很酷的視覺商品，但是designer所提出的解答並不僅限於這些「東西」。 有時designer會作出看不見的系統，或提出嶄新的思考方式或發想。 換句話說，只要能解決問題的都是設計。我們也可以倒過來說，若沒有解決問題，無論看起來有多酷、多炫，都不能稱為設計。

用設計解決煩惱 我做designer的工作已快滿四十年了，這期間我所累積了不計其數關於設計的know-how。所以現在除了企業的問題之外，當我在日常生活中面對問題，也就是「煩惱」時，也可以馬上應用設計的思考模式。 因此我並沒有任何煩惱，因為無論任何煩惱，只要用設計的原理，馬上就可以解決了。將麻煩的問題抽絲剝繭，刷地提出解答。不再猶豫不決，我已變身成完美的「乾脆人」。 所以只要看到為了某些問題而在煩惱的人，就忍不住告訴他：「那種煩惱可以用設計解決 哦！」。一般人並不太了解設計的思考模式，但它真的很棒，可以應用在各方面上。 想要讓更多以外的人知道這種思考方式，過著沒有煩惱的幸福人生 這正是我寫這本書最大的目的。 舉例來說，請看彩色頁的第一頁。

如果此時此刻你正處於一種「又疲倦又痛苦」的狀態，那麼請注視該頁的葉子圖案10秒鐘。 如何？是否覺得稍微消除你的疲勞了呢？ 這就是design的力量。 顏色比你想像的還要具有意義（綠色能刺激腦下垂體，解除壓力。紅色能刺激循環系統，促進血液循環。黃色能刺激自律神經，使人發笑）。但若不是designer等設計專家，根本不會知道這些。 由於只是「前言」，所以只舉了簡單的例子，但只要如此這般帶入設計的思考方式，就能徹底解決你的煩惱。 光靠意志力無法解決的煩惱，只要靠設計就好了。 從今天起，你也是designer 這本書中列舉了100種日常生活中無論是誰都曾遇過的煩惱，所有這些煩惱，我都將用設計的角度來解答。 現在就邀請你與我一同來看解決之道。 不分日夜，都有企業來找我解決各式各樣的問題，但無論是企業的問題還是人生的問題，在找出解決方法一事上並無太大的區別。 設計的對象是「不分對象」（但還是有設計無法解決的問題，那就是生病）。 因此我認為，從身邊的小事開始思考，是最近的一條路。 像設計的教科書般，一開始就從理論或實例入門，不但無法引起興趣，也讓人摸不著頭腦。 其實本來在古代設計就不是專家的工作，而是一般人在生活中所進行之事，所謂「designer」這種職業，是在近代才有的。 這本書的另一目的，是讓分類越來越精細專門的設計，再度回到我們這些真正在生活的人手中。 你是與生俱來就有designer的素質。 本書使用方式 依照買東西、使用東西、聯繫等等生活場景，將100種煩惱加以分類。在每個右頁揭載了「煩惱」（=看問題的方式），並在每個左頁提出其解決方法（=企劃書）。 可能性有很多，但這只是我這個designer所提出的一種解答。 請讀者參考我的解答，一項一項地思考若是自己會提出什麼樣的解答。書中所有的煩惱，都是為了讓我們學習用設計的角度來思考的範例。閱讀的順序並無太大影響，可以從你覺得「這就是我的煩惱！」的那一頁讀起。相信讀完整本書後，你將可掌握設計的整體輪廓。 為了改變猶豫

《你的人生，只是缺乏設計》

不決的自己，請你一定要加油試試看。

《你的人生，只是缺乏設計》

精彩短评

- 1、提及的话题绝对贴近生活时下流行，但每个话题也注定无法深入展开，一些如配色的提议稍有启发，个别想法有闪光。日本人就是细致较真！
- 2、没有我想的那么好，只是用设计的概念去看待生活，但是有点失望。
- 3、其实呢，这本书的内容和设计都蛮不错的，只怪书名起得太教训人了：)
- 4、对设计有了新的理解！对生活的问题有了新的视角！
- 5、其实就是一本教大家如何制定计划的书，对于平时没有太多计划的人来说有一定意义
- 6、学不来，还是做减法吧。
- 7、算是很不错，有提供方法
- 8、帮助不大，但是還蠻有趣！
- 9、三丽的书，有漫画，消遣的小读物
- 10、把生活中遇到的琐事用线性逻辑思维串起来，作者的思维还是挺有意思。
- 11、内容太随意了，但是里面的图表倒是很值得借鉴过来使用！
- 12、友人推荐看的，可能之前期望值太高了，看了之后感觉没有讲的太深。
- 13、用创造性的、富有设计感的方法，来解决生活中的问题。
- 14、不用费什么脑子的书，遇到相似的问题可以拿来参考一下，很适合练习发散思维解决问题。

《你的人生，只是缺乏設計》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com