

解决

100

个烦恼

的

100

种设计

100の悩みに100のデザイン

你的人生，只是缺乏设计！

每一个生活中的烦恼，都有一种设计上的方法可以解决。让设计回到日常生活，让设计帮你制造幸福！

改变犹豫不决、拖拖拉拉的自己——如果你这么想，那么你需要的正是设计！

本书依照买东西、使用东西、联系等等生活场景，将100种烦恼加以分类。在每个左页展示你的“烦恼”（看问题的方式），并在每个右页提出其解决方法（企划书）。所以，这本书等于天天都让你可以设计自己的美好生活。若有人在烦恼，让他哭脸变笑脸就是体贴。好用的工具、让人喜悦的装潢、谁都会用的电器产品——全都源自于这样的想法。

之所以会体贴，就是想让对方变得幸福！设计师日夜工作都是为了消费者的幸福，让对方开心并且展露笑颜，这就是设计的工作。设计的使命，可说是“制造幸福”。说不定你早已发现，这本书是为了让你在烦恼之后，仍能展现笑容而写的。是的，这就是本书真正的目的。设计必须回到原点，原点就是这本书。

南云治嘉

著

魏星

译

你的人生

只是缺乏设计



天津教育出版社

解决
100个烦恼
的
100种设计

南云治

魏星
——
译

图书在版编目(CIP)数据

解决 100 个烦恼的 100 种设计/(日)南云治嘉著;魏星译.

—天津:天津教育出版社,2010.5

ISBN 978-7-5309-6069-1

I.①解… II.①南… ②魏… III.①人生哲学—通俗读物

IV.①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 079125 号

解决 100 个烦恼的 100 种设计

出 版 人 胡振泰

作 者 南云治嘉
策 划 王文侠
责任编辑 田 昕
封面设计 引文馆·马顾本

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路 35 号
邮政编码 300051

网 址 <http://www.tjeph.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 北京汇林印务有限公司
版 次 2010 年 7 月第 1 版
印 次 2010 年 7 月第 1 次印刷
规 格 32 开(640*950 毫米)
字 数 100 千字
印 张 7.5 彩插 8 页
书 号 ISBN 978-7-5309-6069-1
定 价 25.00 元

前言

你的人生只是缺乏设计

为什么我总是不能坚持到底？

同懒懒散散、犹豫不决的自己果断地告别吧！从今天起，一切都要重新开始，包括生活、事业，还有人际关系。

类似这样的话，每个人每年都会说上几次吧。但是还坚持不到三天，决心就开始动摇，为自己寻找各种理由逃避，不知不觉中又回到了原来的自己（哎，结果又不了了之）。

这样一来，人就会觉得自己的意志很薄弱，并由此讨厌自己，心情郁闷。

这样的事总是在生活中反复出现，让人觉得

无能为力。

难道摆脱这种由意志薄弱而产生的挫败感真的那么困难吗？

不，不是这样的。

事实上，好不容易下定了决心，却不能坚持下去的原因不是你的意志薄弱，而是你的人生中缺少了设计。

只要有“设计”，“懒惰散漫”的你就会变得“果断干脆”。

●● 被大家误解的“设计”

这是一本关于“设计”的书。

但是，一听到“设计”，很多人都会联想到设计简约的轿车，或者是设计精心的时尚靓装。

的确，这些也属于“设计”。但是，我想说的，并不是以上这种物理的、视觉上的“设计”。

事实上，我写的这本书是想为大家介绍“设计”本质的思考方法。

那么，“设计的本质”又是什么呢？现在，不再啰唆，单刀直入地进入正题吧！

“设计的本质”，就是“解决问题”。

据《设计词典》中的解释，“设计”是指，为了达到某一目标而制定计划，为了使问题得以解决而对思路 and 想法进行组织、组装，并把这一成果用可触摸的可视媒介表达出来。

再看一下英日大词典中所解释的“设计”，最初的解释就是指“计划”。

确实，“设计”是指为了解决问题，“人”制定计划的行为。

虽然我也是一名“设计者”，但总是因为“设计者”的作用被大众误解，而心怀不满。

一般来讲，“设计者”被认为是创造出漂亮东西的人。

但是，这样想就大错特错了。

事实上，“设计者”就像是个厨师一样。面对企业中出现的各种各样的问题，“设计者”的工作就是找出原因、收集材料、并制定出企业所需要的烹调方法（解决方法）。

这又类似于医生开药方。

就这样，根据事先制定好的方法而创造出来的东西，就会被转换成可视的精美商品了。但是实际上，设计者所奉献出来的绝对不是仅仅就是这件“商品”。

多数时候，设计者做的也包括一些无形的工作。比如，制定出工作系统和计划，想出新颖的设计方案和思路。

也就是说，只要问题得到了解决，蕴含在商品中的所有内容都属于设计。

反过来说，如果问题没有解决，不管人肉眼所能看见的商品外形多么漂亮，也称不上“设计”。

● 通过设计解决你的困扰

作为一名设计师，我已经工作40年了，在这期间，我多多少少还是掌握了一些技巧。

现在来说，我不仅仅把设计的思考方法用于解决企业中的问题，还把它应用于解决生活中各种各样的烦恼。

因此，在生活上我没有任何烦恼。因为不管有什么烦恼，我都可以应用设计的原理和思考模式，从而找到解决问题的办法。

现在的我，遇到任何复杂的问题，都能迅速找到答案——不再犹豫，而是果断干脆。

所以，每每遇见被烦恼缠绕的人，我总会建议他说：“这样的烦恼，可以用设计解决啊！”

设计的思考方法虽然不是广为人知，但它真的很棒，它能广泛地用于各个方面。

我写这本书，最主要的目的是让设计师以外的更多人了解这种思考方式，想让大家都无忧无虑地幸福地去生活。

比如，请看一下卷首第一张彩色插图。

如果在这个时刻，你正感到“懒散困苦”的话，那么请你一动不动地盯着那张树叶图片看10秒钟。

怎么样？有没有觉得疲惫感减轻了许多？

这就是设计的力量。

颜色本身所具有的意义远比你想象的要丰富得多（绿色能够刺激脑垂体，消除压力；红色能够刺激循环系统，促进血液循环；黄

色能够刺激自主神经系统，让人开心地笑）。但是，如果不是专业的设计师，大家根本不会知道这些！

因为这部分是“前言”内容，我只是简单地给大家举例说明一下。总之，只要你像这样应用设计的思考方法，你的烦恼就能够得到解决。

仅仅依靠意志力解决不了的问题，试着使用设计的方式解决吧！

●● 从今天开始，你就是设计师

在这本书中，我举出了100例日常生活中谁都会切身遇到的烦恼，并将运用设计对所有的烦恼进行解答。

那就请读者同我一起，一步步寻找解决问题的方法吧。

经常有一些企业来到我的咨询处，问我关于企业的方方面面的问题。其实，从拿出解决办法的角度来说，不管是企业还是人生的问题，它们是没有区别的。

设计几乎可以解决任何问题，可以说“无所不能”（但是也有设计解决不了的问题，那就是“疾病”）。

因此我觉得，从日常生活中的琐事开始讲解，便是一条学会应用设计思想的捷径。如果像设计的教科书那样，生硬地讲解理论和实例，大家都会觉得无趣，而且也不能很好地理解设计。

本来嘛，设计自古就不是专家们做的事情，而是普通人在日常生活中做的。所谓的设计师这种职业，是近代才产生的。

写这本书的另外一个目的，是把分类越来越精细的设计，再次

回归到普通人们的生活之中。

对于每个人来说，我们都具有天生的设计素质。

●● 这本书的使用方法

按照购物、使用、学习、联络等不同的生活场景，我将这些烦恼进行了分类。我把烦恼（=对待事物的方式）写在左侧页上，把解决这些烦恼的方法（=策划书）写在了右侧页上。

这是我作为一名设计者所做的一种回答。

我希望大家把我的答案作为一种参考，想想如果换做是自己的话会怎样做。

实际上，大家可以把这些烦恼作为学会使用设计的思考方式的练习题。

我不管大家阅读的顺序是怎样的，但我很希望大家能从自己觉得“啊，这就是我的烦恼”开始阅读。这样一来，读完之后，大家大体上就会明白设计是怎么回事了。

为了改变那个懒散拖拉的自己，希望大家能好好努力！

目 录

Contents

【前言】你的人生只是缺乏设计/1

第一章 关于购物的烦恼

- ☐ 1 不知道选择什么样的礼物 设计的梗概 / 2
- ☐ 2 不知道适合什么样的衣服 目的设定 / 4
- ☐ 3 廉价服饰怎样穿出高雅品味 运用评价和效果测定的方法 / 6
- ☐ 4 无法抵抗名牌的诱惑 品牌的设计 / 8
- ☐ 5 无法抑制购物的冲动 转移注意力 / 10
- ☐ 6 总是轻信店员的劝购 拒绝的设计 / 12
- ☐ 7 总是重复买相同的物品 追求新意的设计 / 14
- ☐ 8 看到购物传单,就想把它们全部买下来 传单设计的基础 / 16
- ☐ 9 想买的东西太多,反而不知道要买什么 优先选择法 / 18
- ☐ 10 想要买车,但却总是挑不到理想的车型 不完美设计 / 20

第二章 关于使用的烦恼

- ☐ 11 没有读的书积压如山,不知道该怎么办 设计调查法 / 24

26 / 忘记自己有什么样的衣服了	视觉调整法	12	☐
28 / 无法好好地利用记事本	使用“特别”记事本	13	☐
30 / 不知道怎样利用剩余的食材做菜	视觉形象法	14	☐
32 / 舍不得扔东西	设计版“丢弃的方法”	15	☐

关于呈现的烦恼 第三章

36 / 无法决定今天要穿什么衣服	确认清单的方法	16	☐
38 / 不知道如何搭配衬衣和领带	配色表	17	☐
40 / 喜欢的发型和适合自己的发型不同	程序设计	18	☐
42 / 手提包里面乱七八糟	缺点认识法	19	☐
44 / 想要改变房间的装饰图案	设计居住方式	20	☐
46 / 想要制作出酷酷的网页	版面设计的基础	21	☐
48 / 照片拍得不好	摄影的基础	22	☐
50 / 不懂得怎样欣赏图画	打动心灵的图画	23	☐
52 / 不会配色	色彩也是语言	24	☐
54 / 想知道穿什么颜色的衣服才能吸引人 ...	色彩的引诱性	25	☐

关于玩乐的烦恼 第四章

58 / 找不到人陪自己玩儿	锁定目标	26	☐
60 / 提不起兴致去玩儿	改变一成不变的作风	27	☐
62 / 不懂得怎样度过闲散的日子	放松心情的设计	28	☐
64 / 不追星,不时尚	娱乐的本质	29	☐
66 / 被人邀请去看很无聊的电影	增加兴趣的方法	30	☐
68 / 去喝一杯吧	活动的设计	31	☐
70 / 改不掉赌博的恶习	活动专案的设计	32	☐
72 / 周六很闲很无聊	快乐的设计	33	☐
74 / 不知道该怎样玩儿	设计玩法	34	☐
76 / 想引人注目	自我呈现的方法	35	☐

第五章 关于创作的烦恼

- 36 提不起兴致做饭做菜 产生动机的设计 / 80
- 37 想做各种各样的卡片 卡片就是信息 / 82
- 38 想要自己制作日历 日历的设计 / 84
- 39 想为孩子们制作图画书 图画书的设计 / 86
- 40 想制作护身符 让爱成形 / 88
- 41 没有作画的资质 作画的练习方法 / 90
- 42 缺乏想象力 想象力 / 92

第六章 关于健康的烦恼

- 43 便秘 进行预防的设计 / 96
- 44 特别想减肥 将决心持续下去的方法 / 98
- 45 每天都在便利店解决晚饭 吃饭的设计 / 100
- 46 好想戒烟 用“过去式”表现未来 / 102
- 47 最近总觉得自己老了 设计“活力” / 104
- 48 在众人面前非常紧张 应对状况的设计 / 106

第七章 关于学习的烦恼

- 49 无法集中注意力 设计“反复” / 110
- 50 真的很想获得资格认证 设定阶段目标 / 112
- 51 进入社会工作以后,才想要学习 ... 欲望和积极向上的设计 / 114
- 52 尽管学习很努力,
可还是不会说英语 发挥“未完成”作用的设计 / 116
- 53 不会写汉字 字体的设计 / 118
- 54 想试着做新鲜的事情 导出结果的想象构思 / 120
- 55 无法自学 学习步骤的设计 / 122

关于工作的烦恼 第八章

126 / 没有自己想做的工作	追求可能性的设计	56 □
128 / 工资少得可怜	关于“接受”的设计	57 □
130 / 男朋友不肯工作	灵活运用漫画的表达效果	58 □
132 / 工作太忙	自我评价和创造时间法	59 □
134 / 做什么事都错误百出	防止错误的计划	60 □
136 / 下属不听从领导	最好的交流	61 □
138 / 上司很固执	上下关系的设计	62 □
140 / 很想换换工作	明确原因所在	63 □
142 / 我是为了什么在工作呢?	使问题简单化的设计	64 □

关于加入团体的烦恼 第九章

146 / 想在公园公开亮相	开场仪式	65 □
148 / 对做志愿者感兴趣	重视准备工作	66 □
150 / 应酬时总是畏畏缩缩	艺术导向与设计导向	67 □
152 / 不擅长当主办人	管理事物的“行进”	68 □
154 / 不想待在群体里面	劝说的技巧	69 □

关于联络的烦恼 第十章

158 / 每隔五分钟就看一下手机	恢复你的想象力	70 □
160 / 不自觉地和其他人比较	独特性	71 □
162 / 朋友很少	距离感的设计	72 □
164 / 交谈进行不下去	交谈能力就是想象力	73 □
166 / 不明白邮件信息的真正意思	如何了解别人的想法	74 □
168 / 不知道如何保持与他人的距离 ...	抽象与概念的视觉化	75 □

关于爱的烦恼 第十一章

172 / 说我八面玲珑	把缺点转换成优点的方法	76 □
--------------------	-------------	------

- 75 不会使用敬语 掌握敬语的技巧 / 174
- 78 过于爱情分明 性格的再构成 / 176
- 79 不能顺畅地与异性交谈 了解对方的战略 / 178
- 80 找不到恋人 奇迹是这样发生的 / 180
- 81 决定不了约会内容 演绎惊喜 / 182
- 82 异地恋情 改变事物本质的方法 / 184
- 83 想结婚了,却结不了 从圈定化走向固定化 / 186
- 84 不知道怎么和家里人沟通 “参加型”交流 / 188
- 85 看到自己身上令人讨厌的缺点 ... 实现梦想须遵守的三条准则 / 190

第十二章 关于生活的烦恼

- 86 早上起不来 原因与结果的法则 / 194
- 87 在地铁站迷路 把握整体 / 196
- 88 不能保持记日记的习惯 责任感的设计 / 198
- 89 依赖电视机 认识到“时间有限” / 200
- 90 希望能够喜欢上雨天 寻求快乐法 / 202
- 91 明明很节俭却存不下钱 用数字进行思考的方法 / 204
- 92 借用的钱却还不上 自我暗示法 / 206
- 93 想放开却做不到 “减法式”的思考 / 208
- 94 不想犹豫不决,想变得干脆果断 灵活运用“概念图表” / 210
- 95 想合理利用时间 不加班的合理工作法 / 212
- 96 只会模仿别人 合成式的思维 / 214
- 97 每天的生活都很无聊 努力的效果 / 216
- 98 想做的事情太多 根据时间轴进行规划 / 218
- 99 没有梦想 赋予“梦想”实际形态的设计 / 220

【后记】人生就是设计 / 222



解决一种烦恼就在口里打勾
完成所有项目你就是干脆人

第一章

关于购物的烦恼

1. 不知道选择什么样的礼物——设计梗概
2. 不知道适合什么样的衣服——目的设定
3. 廉价服饰怎样穿出高雅品味——运用评价和效果测定的方法
4. 无法抵抗名牌的诱惑——品牌的设计
5. 无法抑制购物的冲动——转移注意力
6. 总是轻信店员的劝购——拒绝的设计
7. 总是重复买相同的物品——追求新意的设计
8. 看到购物传单，就想把它们
全部买下来——传单设计的基础
9. 想买的东西太多，
反而不知道要买什么——优先选择法
10. 想要买车，但却总是挑不到
理想的车型——不完美设计

生日、圣诞节、值得庆祝的日子……选礼物可不是那么简单的事哦！

实际上，选择礼物的顺序和进行“设计”的基本程序大体上是相同的。因此，如果你学会了选择礼物，也就学会了设计的方法。

设计方面，最首要的是要设定目的。没有目的的设计不是设计。在选择礼物的时候，目的就是“让对方高兴”。

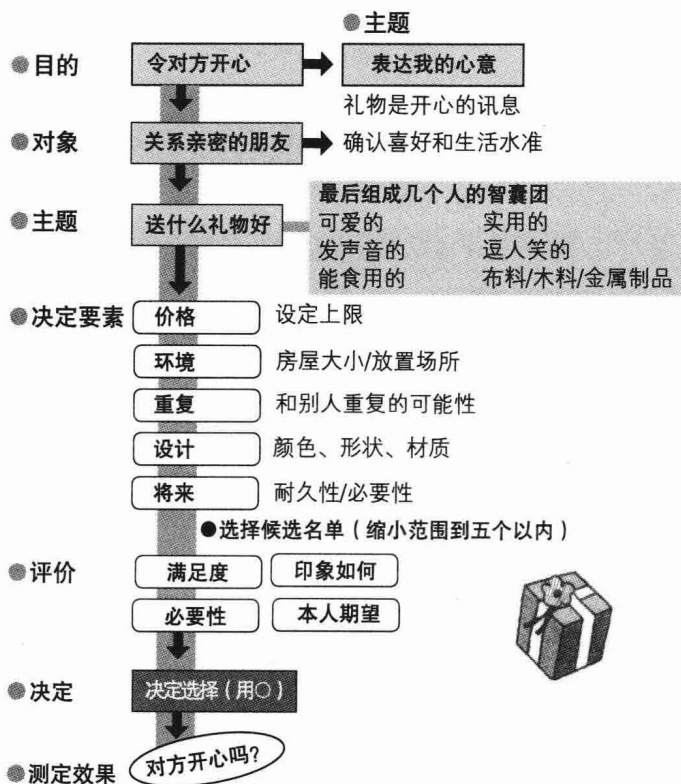
接着，就是决定送什么主题的礼物，锁定对象。这种“主题”就是指“表达我的心意”，越具体越好。“对象”就是你要送礼物的人。

我觉得，事前对“对象”进行调查会比较好。调查题目是送什么礼物好？接着，由几个人组成智囊团，决定出候补可选项。然后，确立好最终选择的决定性要素，对选项进行筛选，从四大要点来对选项进行评选。

到了这个阶段，才是选择、购买的时刻。

最后，不要忘记了对效果进行测定。要仔细确认收到礼物的人是否高兴。这样可以判定是否达成了设计的目的，同时也可作为下次的参考。

决定礼物



用词解释——智囊团

这是为了得到更多人意见的一种方法。它的目的是灵活地找出主意和想法，能够产生意外的发现。其中，一名负责事情发展进程的主席和一名负责记录大家提出的意见的书记官是必要的。首先决定主题，再由大家提出各自的意见。在决定好的时间内提出意见，时间结束，再整理和分析意见，将大家的意见统一为一种。