

**NEW
RESOLUTION
FOR**

[日]堀池秀人

New **L**ife

新生活提案丛书

生活方式设计图



**SHENGHUO
FANGSHI
SHEJITU**

国际文化出版公司

NEW RESOLUTION
FOR NEW LIFE
新生活提案丛书

生活方式设计图

[日] 堀池秀人

李小青 译



国际文化出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

生活方式设计图/[日]堀池秀人;李小青译.-北京:国际文化出版公司,2000.1

(新生活提案丛书) ISBN 7-80105-812-7

I. 生… II. ①堀…②李… III. 堀池秀人-回忆录
IV. K833.136.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 65150 号
版权登记号:图字:01-99-0616 号

生活方式设计图

- 著 者 [日]堀池秀人
译 者 李小青
责任编辑 江 红
封面设计 石 洋
出 版 国际文化出版公司
发 行 国际文化出版公司
经 销 全国新华书店
排 版 北京市今日视点文化事务发展中心
印 刷 工大印刷厂
开 本 787×1092 1/32 开
7.25 印张 97 千字
版 次 2000 年 1 月第 1 版
2000 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1-3000 册
书 号 ISBN 7-80105-812-7/Z·99
定 价 14.00 元

国际文化出版公司地址
北京安定门内大街 40 号 邮编 100009
电话: 64010831 64010840

目 录

第一章 追求“知识”	1
1 充分利用时间	1
2 把当建筑师作为目标	12
3 设计生活方式	27
第二章 砥砺“创意”	42
4 创意产生的源泉	42
5 写作	60
6 数学的创意法	80
7 学习外国语	96
8 把游玩哲学化	114
9 多层构造的感觉	128

第三章 锻造“自我”	143
10 磨砺感性	143
11 恋爱的手法	157
12 结婚是一部作品	174
13 4 小时睡眠的优点	189
14 从零状态进行创意	205
跋	221

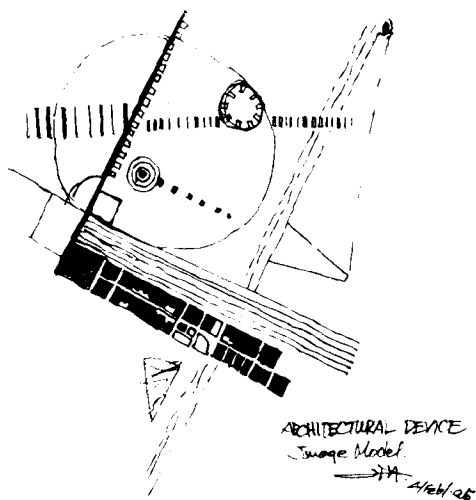
第一章

追求“知识”

1 充分利用时间

学生生活中的美学

这是原宿的一条去参拜神社的道路，簇拥在道路两旁的树木枝条正在绽发新绿。我在路边的一家户外咖啡店选了一个位子坐下。一辆辆轻便汽车在道路上驶过，驾车者把车篷全打开，似乎在迎接能给肌肤带来舒适之感的春风。宝马等欧洲产的名车在道路上行驶，咖啡店的装饰极富西



建筑的空间装置的形象设计。把
“运动的场”和“力学的场”作为空间
装置来构思。

欧风格，这些让我感到仿佛来到了法国南部的普罗旺斯（Provence）。奥林匹克室内体育馆在此竣工开馆以来，这条路似乎成了年轻人朝圣的麦加。年轻人无例外地染着灰发，穿着宽松衣，成

群结对地在游来荡去。

“真是典型的日本作风呀……”

我独自嘀咕了一句，一种说不出的感伤涌上心头。人云亦云，随大流，是日本人特有的性格倾向。谁都主张发展个性，但因为大家都忙着追逐时尚，所以反而成了没有个性。这些年轻人没有意识到这一点，真是太幼稚了。

飞逝而去的青春时代的往事，往往是容易被美化和被盖棺论定的。在学生时代，我不得不过着异常艰苦的生活，那段时间被我美化到了极致，它简直成了一种美学。

我的学生时代，就连喝咖啡也感到不堪负担。路边的护栏成了我可以接连坐几个小时的特等席位。因为那时是校园骚乱最高潮的时候，所以学生可自由支配的时间很多。我贪婪地读书。只要一天不读书，人就无法静下心来。我完全钻进了书堆里。而且我有一种病态的性格：做什么事都要彻底干到底，不达目的决不罢休。因此，坚持到后来，我连气也喘不过来了，便逃离现场，好像要呼吸新鲜空气那样，飞奔到大自然

中。我几乎每天都是这样过的。在那个时候，我所要投奔的目的地，总是这条道路。路边的护栏，真是一个不可思议的地方。在那里，人们不会受到任何干扰，能够自由地支配自己的时间。我喜欢看周围的建筑物，喜欢看熙来攘往的人流和车流以及四季的环境变化。它们似乎总是向我说些什么。我必是带着一本写生簿来到这儿，不仅画素描，还把随时想起的词句和偶尔浮现在脑海中的景像写下来、画下来，结果写生簿变得像杂记本。

方才刚读过的书的内容，包括其中的情节和语言，渐渐地从我的脑海中消失。汽车排出的废气、树枝上嫩树叶发出的清香、年轻人身上散发的汗臭、不时飘来的女性香水的气味，产生强烈的对比，呈现奇妙的调和，常常令我心醉。那种时候，我总是无言地用一只手紧握着那本写生簿。这是一种不受任何人干扰的、仅属于个人的、转瞬即逝的隐秘的愉悦。这过程就像是在梦游，又像服用了麻醉品。当然，屡屡在我面前走过去的一对对情侣的身影，我不是没有看到。只

是，对于我这样一个决心过艰苦生活的年轻人来说，他们简直就像是生活在另一世界中的人物。不！这样说还不够，他们是应受到蔑视的、整日沉溺于享乐的人物。

“这不是学生该做的……”

我想做的只是学生该做的事，因此他们不是我所羡慕的对象。学生时代是一个受到限定的年龄段，我是这样认为的。说一句老实话，我总是处于一种被催逼的状态，心情紧张，备受折磨。只有在苦不堪言的考试战争结束以后，我才有了有一点宝贵的、可供自己调遣的时间。我认为，把这点时间浪费在不该做的事上，实在太可惜了。

能得到这点时间，我的欢乐真是无法形容。我自我陶醉，但头脑又十分清醒。这是一种错觉，它表明，被当作是美学的禁欲主义进入了我的学生生活。

日复一日，有规律地反复做着同样的事。这和修行僧的修业大致相同。这是单纯消化授课内容的例行公事式的修行，是把非创造性的庞大的学习指标处理完毕应付考试的修行。从这种苦行

中终于得到解放，能自由地学习自己爱学的东西，这种喜悦是修行过程中断然得不到的。所读的书的内容全都是新的发现，每翻一页，都能汲取到新的知识，由此而产生的激动心情，无意识地穿过我的脑髓，使我产生快感。我能实际感受到真正的知识在我的头脑中蓄积起来。

当时经常发生学生运动。学生们为了参加校园里的辩论，把黑格尔、马克思的作品找来阅读，被辩证唯物论搅得神魂颠倒，但在理论上并不成熟，应用时逗人发笑。随着这种情况的发展，大量的形而上学的专用词语进入我的头脑。我要把这些全部都记住，简直是不堪重负。

即便我具有能最大限度地认知事物的头脑，再加上无可挽救的病态性格，但我也无法掌握全部的词语。我难以忍受，任它们溢出我的头脑之外。

无效率做法的有效性

“必须设法多做……”这种心情，对于一个沉湎于读书的人来说，是作为一种奇妙的焦虑感

而表现出来的。因此在读书过程中，我开始在纸片上记一些东西权作笔记。纸杯托啦，揩嘴纸啦，收据啦等等，无论什么纸，都被我用来记东西。不久，这些纸片，开始从单纯的备忘录变为成系统的笔记，用于对一本书文理的分析。不过，这样的工作，很明显地使阅读的速度变慢了。因读书过程屡屡中断，故思路无法延续，印象消失，使读书的乐趣锐减。在需要回顾某一重要情节或段落的时候，必须搜寻整理杂乱无章的作为笔记的纸片，十分麻烦。总之，读书效率之低下，已经逼迫我想要中止这种无效率的读书方法了。

就在那时的某一天，在因此起彼伏的罢课而变得秩序混乱的校园里，我独自一人被左翼的一批学生包围。他们结帮成伙，手持棍棒，以钢盔遮面。穿着学生服阔步行走的我，在他们看来，是显眼而刺目的。他们错以为我是来向他们进行挑衅的，立刻把我包围，开始就某个观点和我争论起来。一人对数十人，在这种情况下，显然用实力是摆脱不掉他们的。没有办法，只得和他们

辩论。按照惯例，首先从知识层次的相互探讨开始，但不一会，就从热烈的认真的辩论向过火的争吵乃至全武行的状况转化。

当幼稚可笑的辩论，开始变为相互找碴儿的争吵时，在那帮唾沫四溅、口若悬河的家伙面前，我巧妙地使头脑恢复了冷静。伸在学生服裤袋中的紧握的拳头触到了几张薄薄的纸片。这种与纸片的接触使自己逐渐清醒过来。我恢复了理智，立刻发现了对方陶醉于自我的偏执、失去客观观察能力的言语中逻辑上的混乱和理论上的漏洞。

我成功地进行了批驳，他们不得不服输。我因而躲避了一场劫难。

有了这个体验后，我更感到对一本书文理的分析是多么地重要了。必须用批判的眼光有分析地读书。这个读书的方法，对于当时年轻的准备采取艰苦生活方式的我来说，好像是最合适的读书方法。此外，当时大学校内的状况也促进了这种方法的产生。因罢课罢教，教学无法正常进行。理工科的学生经常要写很多论文，缺课无疑

使他们难以完成这一作业。必须阅读堆积如山的参考文献，时间已不够用，光读一次根本记不住，必须反复阅读，致使身心极端疲乏。那时，前面介绍的纸片式的笔记对我的学习起了很大的帮助作用。作业总是早早地就做完了，同学们常来我处抄写我的笔记。那时，我心中往往会产生一种优越感。

不久，我感觉到尺寸不一的各式纸片；对于笔记的整理太不方便。于是我将纸片的规格划一，制成笔记本大小，整理归档。这种小小的卡片，在读书时，可以作为书签，标示重要的段落。这样一来，同时阅读几本书，就不成问题了。它们使我与书的关系变得更加亲密。

这种纸片式笔记，在制作时，是很麻烦的，可以说是低效率甚至是无效率的。但是，通过做这个麻烦的作业，各类知识得到复习，被牢牢地记在脑中。它们不仅在写论文时发挥了作用，在写其他文章时，也给了我很大的帮助。以某一不起眼的契机，失去的记忆会复苏，这样的体验，在一生中谁都会有一、两次的吧。小小的纸

片就起了这样的作用。其效果十分显著，屡屡使我惊讶不已。因此，即使在经过了四分之一世纪的现在，制作纸片式笔记，仍是我生活中一个重要的习惯。

除了制作纸片式笔记，我还喜欢经常带在身边的写生簿上画脑海中随时出现的景像等等。有时光画些图表或模式图。通过绘制图画和图表，我可以理顺纸片之间杂乱无章的相互关系，或从空间的角度来理解一个词语，即把一个词语情景化。这样就便于记忆了。我因此掌握了许多有关的词语。

通过无效率的学习方法，得到了高效率的学习回报。可以说早在学生时代，我就有了这样的经验。我来自乡村的一所高中，知识贫乏，缺乏都市生活体验，千里迢迢赶来东京读大学，但等待着我的，不过是理论脱离实际的、自称为理论家或革命家的那些人盘踞着并进行幼稚理论争论的场所。青春电视剧所描绘的那种埋头于学问、课余文体活动丰富的大学生活，根本是无处可寻的。就是在那样的状况中，我所窥视到的、同班

同学出类拔萃的卓越能力，一下子把我的自信击垮了。

课程的安排是没有规律的。我抓住每一次学习机会，揣着一颗跳动的心，抢占最前排的座位。每一次上课，老师的讲授都极快，我接受不了，感到很难。因此，每次课前，我都进行充分的预习。在进大学以前，我对自己的学习能力一直是充满了自信，但现在体会到不行了。但是，还有比这更大的打击，比我能力强的同学有一帮子人，他们能熟练运用我不懂的名词，他们能以难以置信的速度绘成一幅高水平的画。他们是天才，我简直不敢相信他们会是我的同龄人，我甚至由此而憎恨起生我养我的父母来。

加之，在教室内外经常出现的理论争辩，使大学生活在不知不觉间，成为使我产生焦躁情绪的场所。只有参拜神社道路旁的护栏，才是能使我情绪平静下来的唯一的场所。大学里的那些反应敏感的天才们，可能其遗传因子是与众不同的——我每天都这样说给自己听。那时，只有紧握在手的写生簿和夹着纸片的书籍，才是勉强支撑

我免于陷入自我嫌恶泥淖的唯一的 friend。

我没有过多地期待自己的遗传基因能发生突变，从而使自己的能力得到提高，让人刮目相看。我把自己定位为一名平凡者，并促使自己在复杂多变的世界中，寻找适合自己的生活道路。我是坐在参拜神社道路旁的护栏上，在目送驶过的赛车远去的那一瞬间，把这观点确定下来的。

我的青春时代的回忆，集中体现在具有美学意味的学生时代。那时我充分利用有限时间，常在原宿的那条参拜神社道路旁度过余暇的时间……

2 把当建筑师作为目标

培育意境并实行三倍主义

人们一旦来到不同文化圈的地方，会感觉到一种说不出的紧张。这是因为受到了文化冲击。语言和宗教的不同，人种和习惯的不同，造成了