

こつちやつて、考える。

目次

はじめに 3

第1章 発想力を鍛えるヒント

化合物を求めると 22

未知のものを見つけて出す 23

おどろく心を維持する 24

真正面から闘わない 25

無意識を使いこなす 26

偶然に任せる 27

失敗からセレンディピティを得る 28

問いに縛られない思考を身につける 29

場所を選ぶ 30

メモの習慣を身につける 31

頭の中から探そうとしない 32

まずは自分で見る 33

思い付きを大事にする 34

編集視点で考える 35

精神の加工を経させる 36

第2章 思考のプロセス

生活に根差した知識を求める 38

考える基礎は”生活” 39

忘れることを怖れない 40

知識の生産性を高める 41

天与の不満が原動力	4 2
コクのあるテーマを育てる	4 3
放っておく	4 4
寝させる	4 5
思考の深化を待つ	4 6
抽象のハシゴを登る	4 7
着想を古典化する	4 8
風を入れる	4 9
比喩で思考を節約する	5 0
”ことわざ”をつくる	5 1
とり合わせの妙	5 2

第3章 思考力を高める方法

考えことは朝にする	5 4
知識に甘えない	5 5
常に問い、疑つ	5 6
童心をたもつ	5 7
誤り、失敗を怖れない	5 8
しゃべらない	5 9
思いつきを育てる	6 0
利害関係を遠ざける	6 1
わざと関心からはずす	6 2
心の出家をする	6 3
超随意的思考に任せる	6 4
書く衝動を逃さない	6 5
感想を書く	6 6
一回性の思考を逃さない	6 7

手帳を最大限に活用する	68
無駄なノートは取らない	69
小見出しをつける	70
見出しがつくもの、つかないもの	71
書きなおしの手間を惜しまない	72
スタイルを破壊する	73
知識は「死んだもの」と考える	74
すてる知識を選ぶ	75
強い影響力のあるものからは距離をおく	76
分析の本質を知る	77
創造的忘却	78
忘却してから記憶する	79
何足ものわらじを履く	80
雑は純一よりも豊か	81

雑学的研究から外の世界を知る 82

旅人の視点をもつ 83

第4章 知性を磨く生活

汗を流し、体で考える 86

日常を編集する 87

思想の根を張る 88

予定表をつくる 89

レム睡眠を活かす 90

外付けHDDとしての日記をつける 91

時間の特性を理解する 92

「まどろみ」の中で考える 93

朝食前の時間を使う 94

- ブランチを導入する 95
- 歩く習慣を身につける 96
- 思考の霧をはらす 97
- あえて非効率を求める 98
- 手を動かして料理する 99
- 持ち時間を二倍にする方法 100
- シエスタの効用を認める 101
- ”酔い”の効用を利用する 102
- 図書館を使う 103
- 頭の中のメモ 104
- つまらぬことこそメモをする 105
- 点的継続を心がける 106
- タイム・ハングリーに自分を追い込む 107
- 思考を切り換える 108
- ヒマな時間をもつ 109
- すぐに取り組む 110
- 空白の時間をもつ 111
- 思考に休符を挟む 112
- 忙しいときこそ遊ぶ 113
- 自然のふるいにかける 114
- 活発に忘れる 115
- 執着をなくす 116
- 論理から外れ、混沌に身を任せる 117
- 専門家になるな 118
- 頭以外を使う 119
- ことばを覚えて若返る 120
- 姿勢を整える 121
- ”笑い”で頭を良くする 122

出家的折り返し点をつくる 123

人生を二毛作化する 124

頭が身体の一部であることを意識する 125

余生を捨てる 126

第5章 思考につながる読書

愛読書はつくらない 128

本は買って読む 129

本の価値を捨てる 130

読み捨てる 131

あえて読書を中断する 132

いやな本は放り出す 133

散歩するように読む 134

乱読する 135

そよ風のごとく読む 136

本の引力に抗う 137

読後の余韻を使う 138

おもしろい本は途中で閉じる 139

影響を受けすぎない 140

何度も読める本を見つける 141

読んだ冊数を誇らない 142

古典化する本を見つける 143

書籍に思考を奪われない 144

見出しの読者となる 145

新聞のサポーターにはなるな 146

中年なりの読書法を身につける 147

第6章 発想が豊かになる”おしゃべり”

- ”おしゃべり”で賢くなる 150
- 談論を軽んじない 151
- 知性は”話しことば”に現れる 152
- 躍動的思考を呼び込む 153
- 立体的コミュニケーションを意識する 154
- 浮世離れする 155
- 異文化を取り込む 156
- 批判的議論を避ける 157
- 乱談の中の兆候をとらえる 158
- 笑いの起こる場をつくる 159
- 聞き上手とほめ上手を味方につける 160
- コミュニケーションの多元性を確保する 161
- あえてゆつくり話す 162
- 年をとってからの乱談 163

第7章 未来を創るヒント

- 話し聴く能力を育てる 166
- 文字の組み方から意識する 167
- 活字により失われたモノに思いを馳せる 168
- 見えないものの価値を知る 169
- 新聞記事を真に受けない 170
- 机を高くする 171
- 散歩をスポーツに 172
- 手を動かす 173
- 生得的可能性を取り戻す 174

貧困から学ぶ 175

借りものの知恵に頼りすぎない 176

ないものねだりに陥らない 177

歴史の実体を知る 178

新しい時代に耐えうる人間になる 179

人間と機械で住み分ける 180

出典一覧 182