Workbook

The New Drawing on the Right Side of the Brain

每天2分钟，40个小练习 学会所有绘画技能

[美]贝蒂·艾德华（Betty Edwards）著
元静 译

美术老师 陈静荷
艺术坊美术老师 郭明
插画家 阿PIA……
联名推荐

随书附赠
超值
绘画显像版

- 从0开始学绘画，不需要任何基础。
- 利用五项绘画技能融为一体，掌握整体的绘画技巧。
- 主要题材：静态素描、人体素描、风景画、想象画。
- 绘画工具：铅笔、墨水笔、炭笔、粉彩蜡笔。

北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2018-164号

原书名：THE NEW DRAWING ON THE RIGHT SIDE OF THE BRAIN WORKBOOK by Betty Edwards
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

本封面设计由台湾木马文化事业股份有限公司授权，由视界形象设计社设计。

版权所有 不得翻印

图书在版编目（CIP）数据

每天2分钟，40个小练习学会所有绘画技能 / (美)贝蒂·艾德华 (Betty Edwards) 著；元静译. — 哈尔滨：北方文艺出版社, 2019.5
ISBN 978-7-5317-4274-6

Ⅰ. ①每… Ⅱ. ①贝… ②元… Ⅲ. ①绘画技法 Ⅳ. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第037027号

每天2分钟，40个小练习学会所有绘画技能

Meitian 2 Fenzhong 40Ge Xiaolianxi Xuehui Suoyou Huihua Jineng

作　　者　[美] 贝蒂·艾德华
译　　者　元　静
责任编辑　王　丹　赵　芳
封面设计　视界形象设计社
出版发行　北方文艺出版社
地　　址　哈尔滨市南岗区林兴街3号
发行电话　0451-85951921　85951915
网　　址　http://www.bfwy.com
邮　　编　150080
电子信箱　bfwy@bfwy.com
经　　销　新华书店
印　　刷　固安县京平诚乾印刷有限公司
开　　本　787 × 1092　1/16
印　　张　10
字　　数　100千
版　　次　2019年5月第1版
印　　次　2019年5月第1次
定　　价　66.00元
书　　号　ISBN 978-7-5317-4274-6

前言

这本书是作为《像艺术家一样思考》的补充版本出版的。目的是给大家提供实用有效的指导性练习以提高五项基本的绘画技能。书里包括一些大家比较熟悉的绘画练习（比如说颠倒的画面），还有很多锻炼各种绘画技能的新主题。这本书便于携带，你可以利用闲暇时间阅读它，比如在牙医候诊室或机场候机室里。如果你完成了书里的所有练习，你的绘画技能将会有突飞猛进的进步。

学绘画，就好比要掌握一项运动或学习弹奏一件乐器。在掌握了基本原理后，想要更进一步就只能靠不断练习。在本书里，我会邀请你和我一起尝试画一些在《像艺术家一样思考》中没有提及的新颖的主题素材，并使用一些特别的作画工具。

本书中的练习是基于我在《像艺术家一样思考》中曾做过详细介绍的五项感知作画技能而设计的。这五项技能是在你每一次的作画中都要运用到的，通过练习，你就能把五项技能融为一体，掌握“综合”的绘画技巧。只是所画的题材和所用的工具改变了。你画什么和用什么工具画其实都没有关系。综合的绘画技能是由那些基本的技能组成的，在你每次绘画时都会运用到这些技能——就好像开车和打网球一样。

我发现，我的很多学生在学了这五项技能后都觉得很难找到绘画的题材。他们经常会有要作画的冲动，但同时又担心他们想到的题材太难画，或者担心自己没有足够的时间去把画作完成。这本书的内容就是为解决这个问题而设计的，它提供能锻炼各项基本功的绘画素材，同时附上简单的说明，列出大概需要的时间（虽然这可能会因每个人的绘画速度而不同），还会提供合适的画纸，已经画好的边框和一些按每幅画的正确比

例标好的十字准线。我在大多数练习的后面附上了注释，里面包括一些补充的信息、建议和指导。

我估计你在使用这本书时遇到的最大困难，应该是如何腾出时间来做这些绘画练习。有的人会规定自己每天画一个小时或每周画一个小时，但还是很少有人能坚持下来，虽然这样看起来也不是很长时间。你要知道你大脑的思维模式——左脑是负责文字语言和逻辑分析的——它对画画会产生抵制情绪，因为你在画画的时候用不上它。而语言思维对狡辩又在行，它能为你找出一堆你不应该画画的理由：你要去缴纳水电费等费用啦，要打电话给妈妈啦，或者要去谈业务，等等。

一旦你迷上了画画，时间就会过得很快。因此，我向大家推荐一个对我来说很有效的方法，就是所谓的“两分钟奇迹”，一位临床心理学家就是用这种方法来促使那些不愿做运动的人做运动的。医生让这些人对自己说：“我现在没有太多时间散步，我就走两分钟好了。”一旦他们真的开始走了，他们通常就会忘了自己不愿散步的理由并一直走下去，直至远远超过了两分钟。

而我是这样运用“两分钟奇迹”的方法的——把这本书连同你的铅笔、橡皮擦一起放在随手可及的地方，稍坐一刻，把书拿在手里，对自己说：“我现在不是要画画，我只是把书翻到下一个练习的那一页而已。”然后，再跟自己说，“我不是真的要画画，我只是想用铅笔做一些初步的记号而已。”接着，“我不是真的要画画，我只是在图画的范围内画一些草图而已……”这样一步一步地进行下去，很快你就会发现，原来自己已经画好一幅完整的画了。而时间也在不知不觉中过去了。

也许这听起来是个很笨的方法，但是它的确很有效。我就是用这个方法完成了整个项目的工作——我们不能否认这个方法有点哄骗的意味，但它利用了我们的大脑的思维方式特点来促使人做出具有创意的工作。你也许不会相信，对于学艺术的学生，或是职业的艺术家来说最大的困难就是把工作完成。

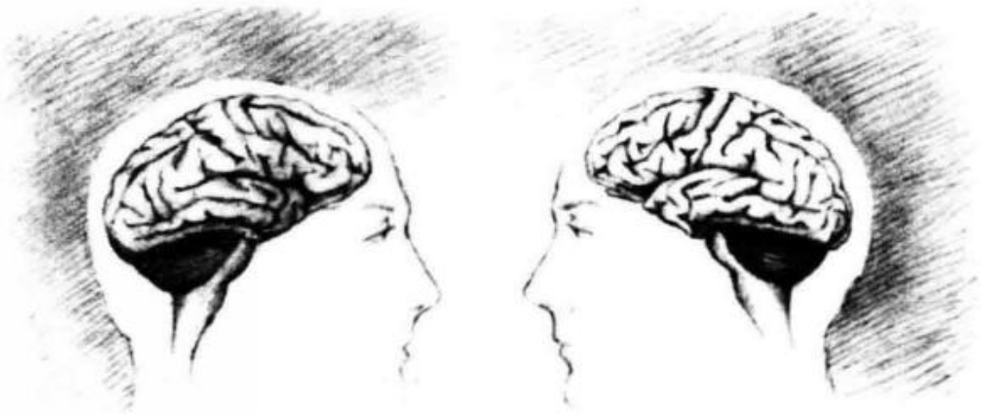
致读者：

在《像艺术家一样思考》一书中，你会得到更多的关于绘画与大脑以及创造力关系的信息，这本书在书店和图书馆都很容易找到。

他们总是在和自己的语言思维做斗争，而他们语言思维最常使用的拖延伎俩就是对他们说“再等会儿”。这种情况导致的极端后果是该艺术家被封杀，而这只是因为耽误了交稿的时间。

这些绘画练习的设计是为了让你取得每个阶段的成功后，进而一步步地通往最终的成功，我相信你会享受这个过程。

绘画专业词汇表



右脑半球　　左脑半球

抽象画（Abstract drawing）：将真实生活中的实物或经历体现在绘画中。通常为了突出或夸张地表现真实世界的某一个方面。

认知（Awareness）：指意识，即对一个事物，人或周围环境的思考。与“理解”或“认识”意思相近。

基本单位（Basic Unit）：开始绘画时为了确定画面的正确比例选择的“形状”或“单位”。基本单位通常称为“1”，并变成比率中的一部分，如“1：2”。

大脑思维模式（Brain mode）：一种精神状态，指人脑在某一特定方面的能力，例如语言处理能力或形象空间处理能力。

认知转换（Cognitive shift）：不同思维模式交替地占据优先地位。如由语言分析思维转为视觉空间思维，反之亦然。

构图（Composition）：一件艺术品中各部分或各元素的排列关系。在绘画中是指图中形状和空间的组合排列。

轮廓（Contour）：在绘画中是指划分图形，或图形与空间的线条。

交叉影线（Crosshatching）：一系列相互交错的平行线组，用于标明画中阴影的位置，也叫作“阴影线”。

边缘线（Edge）：绘画中，是指两个事物交汇的地方（例如天空与陆地的交汇处）；分隔两个形状或者一个形状和一个空间的分割线（也叫轮廓线）。

视平线（Eye level）：在人像写生中，是指水平比例线，位置大约在头部的水平中线位置。

透视法（Foreshortening）：在平面上制造突出和推后的错觉，易增加画面立体感的方法。

版式（Format）：画面的特定形状（长方形、正方形、三角形等），长方形画面长与宽的比例。

想象（Image）：（动词）——在头脑中形成某事物的图像或形象。（名词）——在人的视网膜上形成的图像，被视觉系统接受，然后由大脑诠释的光学图像。

想象力（Imagination）：将大脑中的图像重

新组合，形成有异于旧有图像的一种组合方式。

直觉（Intuition）：直接而未经思考的意识；一个人未经过任何能感知的思考过程而产生的判断，含义或想法；一种莫名产生的想法。

左撇子（Left-handedness）：大约有百分之十的人口习惯用左手，例如用左手写字与绘画。对于习惯用左手和习惯用右手的人，他们大脑的活动功能可能是不一样的。

左脑（Left hemisphere）：左大脑半球。对于多数习惯用右手的人，语言功能就是位于左大脑半球的。

光学原理（Light logic）：在艺术领域，是指由一个光源产生的效果。直线的光束在正常情况下会产生亮点、投影、反光的效果。

左脑模式（L-mode）：一种线性的、语言的、分析的和逻辑性的信息处理思维模式。

阴形（Negative spaces）：指构图中的阴形部分，以画面的边缘为限定。“内部”的阴形也可以是阳形的一部分。

铅笔级数（Pencil grades）：每支画笔上都标明的铅笔的级数，这个数字代表了石墨的硬度或软度。H 表示硬度，B 表示黑度或软度。HB 是软和硬的中间级。一共分为 8H（最硬的），6H，4H，2H，HB，2B，4B，6B，8B（最软的）。一般使用的 2 号铅笔是 HB 的书写铅笔，或是 2B 的绘画铅笔。

想象平面 (Picture plane)：假想的透明平面，像是一个有框的窗户，永远和艺术家脸部的垂直平面保持平行。艺术家将它所见的景物画在平面纸上，仿佛景观就是扁平的。摄影发明者也是利用此概念发明出第一台相机。

写实派（Realistic drawing）：以客观的手法在绘画中表现所感知的事物或人物，也叫“自然主义派”。

相互关系（Relationships）：指艺术作品中的各部分被组织和连接在一起的方法。通常用的是“透视画法”和“比例画法”：画面垂直线与水平线之间的角度，以及画面内各部分的比例关系。

右脑（Right hemisphere）：右大脑半球。对于多数习惯用右手的人，视觉、空间和关系处理功能就是位于右大脑半球的。

右脑模式（R-mode）：一种同步的、综合的、空间的和关联的信息处理思维模式。

目测法（Sighting）：在绘画时，用一个固定值来衡量尺寸的方法（手拿铅笔，然后伸直手，用铅笔来量度尺寸是最常用的方法），确定画面中各个部分之间位置的方法，和确定垂直线和水平线之间角度的方法。

符号系统（Symbol system）：指在绘画时用作组成图像的一组符号，例如组成人的脸或轮廓的一组记号。这些符号通常一个接一个地顺次出现，就像写熟悉的单词一样。绘画用的符号系统通常在小时候就会形成，并且一直到成人后还会被继续使用，除非你掌握了新的绘画方法。

色值（Value）：色调或色彩明暗度。白色是最明亮最高的色值；黑色是最暗最低的色值。

显像板（Viewfinder）：画家用于固定住眼前的景象，拟定作画范围的仪器；类似照相机上的取景器，让使用者可以看到将被拍摄下来的画面。

绘画工具

书中的练习所需要的绘画工具在很多绘画工具商店都能买到。通过邮购，或者键入“作画工具”或者“作画材料”搜索，通过网络同样能买到这些工具。

铅笔	2 号普通带橡皮擦的书写铅笔
	4B 绘画铅笔
橡皮擦	白色橡皮擦
铅笔刀	
铅笔芯	4B 的铅笔芯
炭画笔	6 支天然炭画笔
	2 支人造炭画笔
	4B 炭铅笔
蜡笔	一根黑色的
	一根鲜红色的（红褐色的）
粉笔	一根浅灰色的
可擦除的毡尖记号笔	一支黑色的
墨水	一瓶小的黑色印度墨水
	一瓶小的褐色书写墨水
画笔	7 号或 8 号水彩画笔
闹钟或厨房用的计时器	
餐巾纸	
白色打印纸	约 6 张
轻便的纸板	用来做一个 8 厘米 ×10 厘米大的相框，可以当显像板用

Contents
目录

前言 1

绘画专业词汇表 4

绘画工具 6

第一部分 对边缘的感知 / The Perception of Edges

练习 1 指导前练习：自画像 2

练习 2 指导前练习：手的自画像 4

练习 3 指导前练习：房间一角 6

练习 4 预备练习与自由创作 8

练习 5 花瓶与侧脸 12

练习 6 颠倒着绘画 16

练习 7 只画轮廓线 26

练习 8 使用显像板画手 29

练习 9 设定底色 32

练习 10 把手的图画从显像板转换到画纸上 35

练习 11 手握静物的画作 38

练习 12 画一朵花 42

练习 13 画一个橙子 45

第二部分 对空间的感知 / The Perception of Spaces

练习 14 叶子的阴形画 50

练习 15 椅子的阴形画 53

练习 16 画一件家居用品 57

练习 17 运动图片的阴形画 60

练习 18 真实椅子的阴形画 63

练习 19 临摹凡·高大师作品：《读 < 圣经 > 的男人》 67

第三部分　对相互关系的感知 / The Perception of Relationships

练习 20	观察敞开的门口	72
练习 21	观察房间的角落	78
练习 22	膝盖或脚的画作	81
练习 23	观察书放置在桌子上的静物图	84
练习 24	椭圆形的静物画	87
练习 25	观察人像画的相互关系	90
练习 26	侧面头像的比例	96
练习 27	临摹大师的肖像作品	99
练习 28	画侧面肖像图	103
练习 29	美国国旗的静物画	106

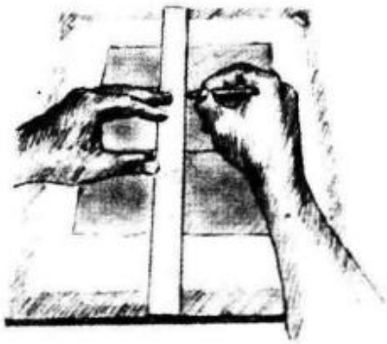
第四部分　对光和影的感知 / The Perception of Lights and Shadows

练习 30	画由上光源照射的鸡蛋	110
练习 31	查理・卓别林的光影画作	113
练习 32	正面头像各部分的比例	116
练习 33	临摹一张正面头像的肖像图	120
练习 34	运用光和影画一张自画像	124

第五部分　对整体的感知 / The Perception of the Gestalt

	定义和解释整体的感知	131
练习 35	使用墨水与画刷	132
练习 36	画一幅城市风景	135
练习 37	影线与交叉影线	138
练习 38	用交叉影线画人像	141
练习 39	根据达・芬奇建议的想象画作	144
练习 40	一幅正方形的图画	147

进阶学习的建议　150



PART 1
The Perception of Edges

第一部分
对边缘的感知

EXERCISE 练习 1

指导前练习：自画像

作画工具：

挂墙镜

遮蔽胶带

2 号书写铅笔

铅笔刀

椅子

所需时间：

约 30 分钟，根据情况可稍微延长

练习目的：

指导前练习可以作为你现阶段的绘画水平的一个记录，你可以用这个记录与你以后的绘画水平进行比较，就可以知道自己进步了多少。

练习说明：

1. 翻开第 3 页的“指导前练习 1——自画像”。
2. 在挂墙镜前摆一张椅子。（有必要的话，用胶带在镜子上框出一个 15 厘米 ×20 厘米的矩形。）
3. 坐在离镜子约一臂距离的地方，将画本靠在墙上，画本底部放在你的膝盖上。
4. 画一张你自己的画像，尽自己的能力把它画好。
5. 完成后在画上签上姓名和日期。

备注：

对于指导前练习的自画像，许多人都会特别挑剔，但如果你仔细看，你会发现有某些地方你是真实地画出了你自己——可能只是眼睑的转动、耳朵的形状、衣领的线条。画像的水平之高会让你感到惊喜。又或者，最后的成品让你发出了十分失望的感叹，不要紧，请对自己有耐心。

绘画的技能是可以通过别人的传授和自身的学习掌握的，它不是什么神秘的魔法，也不取决于什么遗传天赋。

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 2

指导前练习：手的自画像

作画工具：

2 号书写铅笔

铅笔刀

所需时间：

约 20 分钟，根据情况可稍微延长

练习说明：

1. 翻开第 5 页的“指导前练习 2——手的自画像”。
2. 坐在桌子旁边，把画本放在顺手的位置。
3. 尝试用不画画的那只手摆出不同的姿势（如果你用右手画画，就用左手摆姿势，而如果你用左手画画，就用右手摆姿势），并选择一种你要画的姿势。
4. 保持这种姿势，开始为自己的手写生。
5. 在完成的画作上签上姿名和日期。

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 3

指导前练习：房间一角

作画工具：

2 号书写铅笔

铅笔刀

所需时间：

约 20 分钟，根据情况可稍微延长

练习说明：

1. 翻开第 7 页的“指导前练习 3——房间一角”。
2. 观察一下你所在的房间，选择一个角落作为你作画的对象。可以选择比较简单、空旷、没有什么家具摆设的角落，也可以选择复杂、东西比较多的角落。
3. 坐在椅子上，把画本放在膝盖上。
4. 开始为你所选的角落写生，尽自己的能力把它画好。
5. 在完成的画作上签上姓名和日期。

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 4

预备练习与自由创作

作画工具：

毡尖记号笔或 4B 绘画铅笔

铅笔刀

所需时间：

大约 10 分钟

练习目的：

这个练习是为了让你对自己使用铅笔画线条的表现能力有个大致的了解。你可以临摹一下艺术大师们的风格，然后再尝试用自己的方式把这些作品表现出来，在做这些练习的过程中，你就会发现属于你自己的独特风格。它源于你的经历，你的性格，你的文化背景，和所有造就了“你”的要素。你无法设计或预知你的风格是什么，但当它出现时你可以观察得到。参考第 9 页关于不同风格的图解说明。

练习说明：

1. 翻开第 10 页的“线条的风格”。
2. 在第 1 个格子里，快速地画下马蒂斯风格的线条（参考图 a）。
3. 在第 2 个格子里，以中等速度画下德莱克罗斯风格的线条（参考图 b）。
4. 在第 3 个格子里，以中等偏慢的速度画下凡·高风格的线条（参考图 c）。
5. 在第 4 个格子里，慢慢地画下本·萨恩风格的线条（参考图 d）。
6. 在第 5 个格子里，画下属于你自己风格的线条，有的快速地画，有的慢慢地画。
7. 在完成的画作上签上姓名和日期。

亨利·马蒂斯，《站着的裸体画》，1901—1903，画刷和墨水，10厘米×20厘米。纽约现代艺术博物馆藏品。爱德华·斯德琛赠

图a　马蒂斯风格

德莱克罗斯（1798—1863），*etudes de bras et de james*，1901—1903。钢笔和乌贼墨水，浅黄色画纸，217毫米×350毫米。伍斯特素描基金会。芝加哥艺术学院许可使用

图b　德莱克罗斯风格

凡·高，《柏树林》，1899，芦苇钢笔和墨水，30厘米×6厘米。罗伯特·埃勒顿赠。芝加哥艺术学院许可使用

图c　凡·高风格

本·萨恩（1898—1969，美籍俄罗斯人），《罗伯特·奥芬贝姆博士》，1954，画刷和墨水，24厘米×8厘米。纽约现代艺术博物馆

图d　本·萨恩风格

日期：　　年　　月　　日　　签名：

作者画的示范画：艾伦画像

布利恩画的示范画：艾伦画像

作者画的示范画：格莱斯画像

布利恩画的示范画：格莱斯画像

以上肖像画是我和布利恩画的示范画。我们两个坐在同一个地方，运用相同的绘画颜料，在同一时间作画。然而这些画像看起来却不一样：我的作品强调线条，布利恩的作品强调的是形状。

EXERCISE 练习 5

花瓶与侧脸

作画工具：

2 号书写铅笔和橡皮擦

铅笔刀

所需时间：

约 5 分钟

练习目的：

这个练习是为了证明我们大脑的语言模式（我称之为“左脑模式”）与大脑的视觉感知模式（“右脑模式”）之间是相互抵触的关系。

花瓶与侧脸的练习画的是一个幻象，从画上你看到的可能是两张侧脸，也可能是一个中间对称的花瓶。画纸上已经有一张画好的侧脸，而你要依照它画出方向相反的另一张侧脸——同时也完整地画出了对称的花瓶形状。

练习说明：

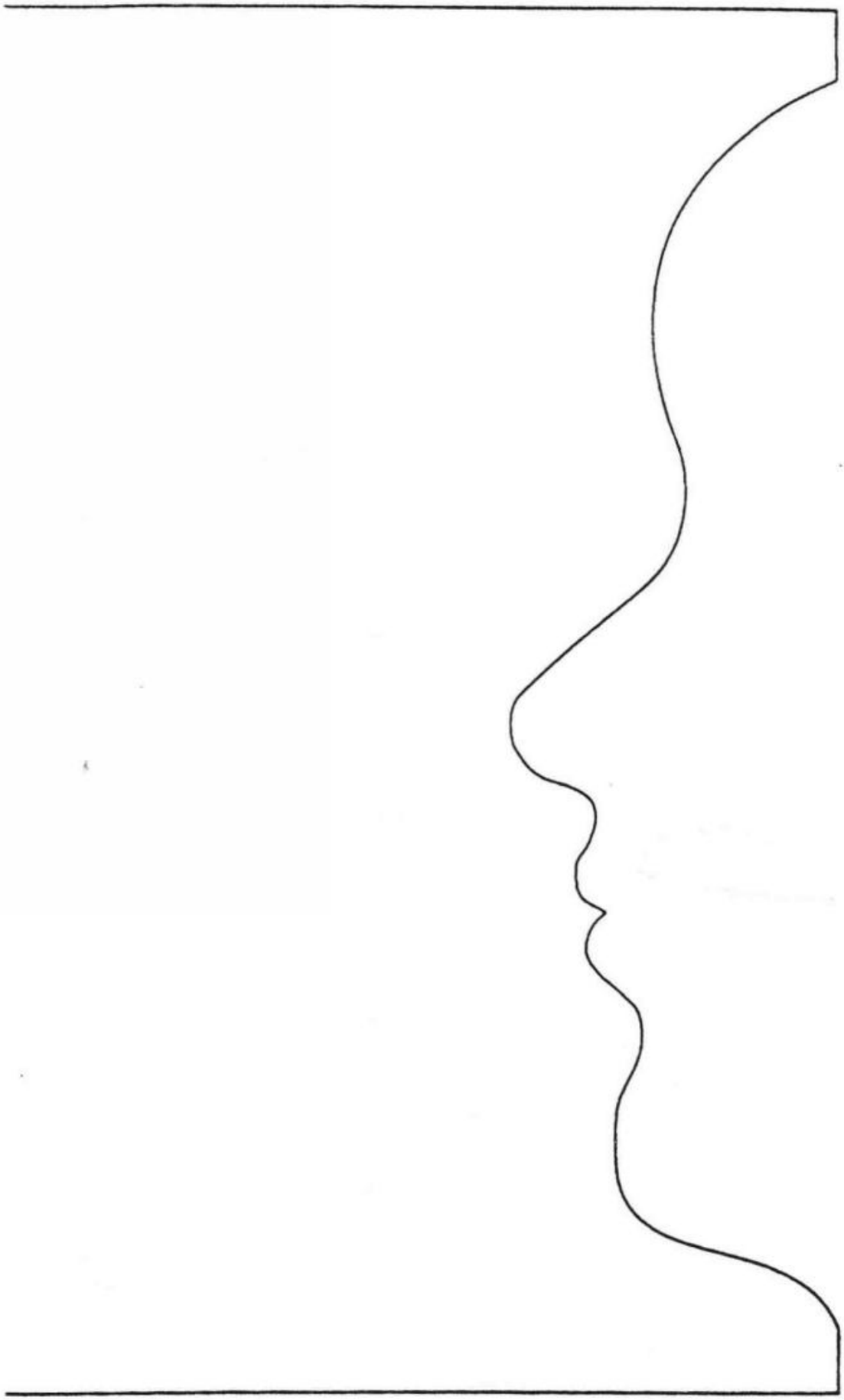
1. 如果你是右手作画的，请翻到第 15 页的“花瓶与侧脸”练习，如果你是左撇子，翻到第 14 页的“花瓶与侧脸”练习。
2. 重新描画一次印在书上的侧脸，一边画一边说出每个部分的名字，“额头……鼻子……上唇……下唇……下巴……脖子”。
3. 接着，画一张方向相反的侧脸，与原来的拼成对称的花瓶图案。
4. 等你完成了如下图那样的图案时，你就会发现看着这幅图会让你有矛盾或者混乱的感觉。继续观察你画出来的图案，感受这种矛盾的感觉，最后，你会发现摆脱这种错觉的方法。

备注:

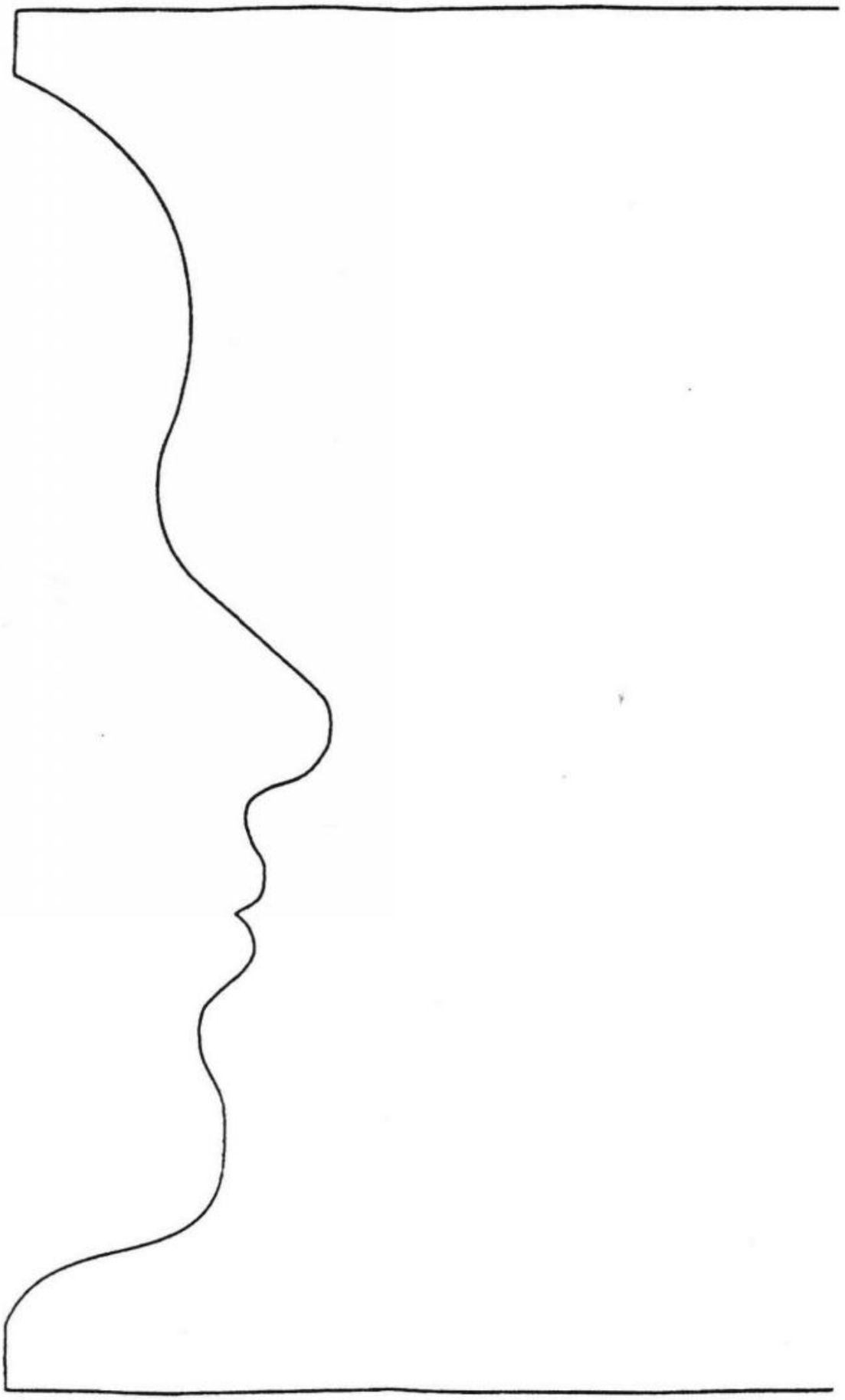
在刚开始感到矛盾或混乱的时候，你也许会停下来，并想一些方法去摆脱这些让你觉得混乱的错觉，例如对自己说“不要去想脸上各部分的名称而直接想着花瓶的形状去画”。当然，还有其他很多解决方法。有的学生会从底部画起。有的把画面分成许多格子，或是在线条凸出和凹进去的地方做记号等。

这个练习之所以会产生错觉，是因为我要求你在重新描画侧脸的时候说出它每个部分的名称，因为这样，你大脑的语言思维就被激活了。然后我要求你去画一个方向相反的侧脸，要完成这项任务就必须把大脑的思维模式转换为视觉、感知、理性思维。对于大多数人来说，产生矛盾和混乱的感觉就表示他们的大脑正在努力地转换思维模式。

（左手作画者）



（右手作画者）



日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 6

颠倒着绘画

作画工具：

毕加索 1920 年的画作，《作曲家 Igor Stravinsky 的画像》，第 18 页；或者在以下几幅图中选一幅：用正面透视法画的马，第 20 页；由一位佚名的德国画家画的《马与骑手》，第 22 页由奥地利画家埃贡·席勒画的人物肖像，第 24 页

2 号书写铅笔，铅笔刀和橡皮擦，绘画用铅笔

所需时间：

30—40 分钟

练习目的：

这个练习的目的是要降低两种大脑思维模式之间的冲突，让大脑的语言思维在你作画的时候尽量不产生作用。语言思维有可能会受你不熟悉的颠倒的图像所阻碍而不起作用，因为它无法为你看到的图像定义或将其符号化。它就像在说“我不会看颠倒了的图像”，然后把主导权让给你大脑的视觉思维。这个练习的目的就是要锻炼你的右脑思维。

练习说明：

1. 选择你要画的画作（毕加索的 Stravinsky、正面透视法画的马、《马与骑手》或者埃贡·席勒画的人物肖像）是以颠倒的方向印刷的，你也要画出一幅方向颠倒的画作。你要作画的页面和颠倒的原作品复印件是连在一起的。你喜欢从哪里开始画都可以——很多人选择从左上方开始画。注意：我建议最好不要一开始就把整个轮廓画出来，因为如果在画轮廓的时候出现了一点儿差错，后面有可能因为各部分无法接合而画不下去。这会打击你的右脑思维，因为右脑的思维模式擅长的就是感知各元素的组合形态。
2. 在画邻近的线条和空间时，要注意一边画一边把各部分接连起来。不用边画边想你在画的是哪个部分，只要按照你看到的线条形状画就行了。如你图画中的某些部分让你不得不想起他们的名称——例如手和头——试着专注于这部分，忘掉它们的名称。
3. 画完以后，把画作倒过来，按正确方向摆正，我想你会感到很惊喜。不过要记住没画完之前不要把画摆正。
4. 在完成的画作上签上姓名和日期。在临摹的作品上通常要写上

“仿自毕加索作品”，“仿自佚名作品”（那幅德国画家的画作和正面透视法画的马也要标明是临摹作品）或者“仿自席勒作品”。

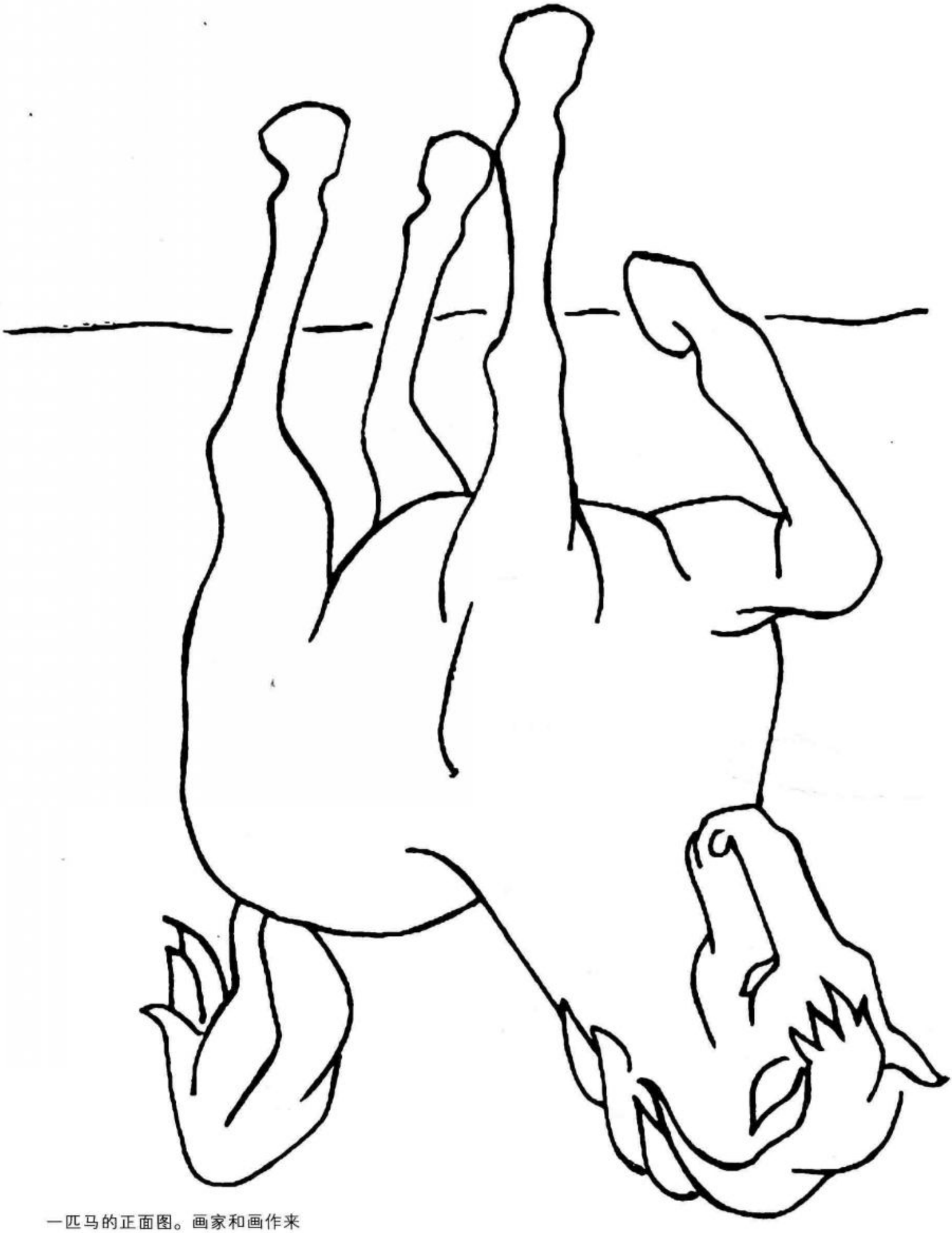
5. 如果时间允许的话，可以再做几次这样的练习，那会很有帮助，用你第一次没有选的那些画作为临摹对象。

备注：

一般来说，画颠倒的图像比画摆正的图像要容易，但这是不对的。当一个图像被倒放时，大脑的文字处理思维就会被迷惑而无法定义和分类所看到的事物。所以，它就像拒绝接受任务一样而让视觉思维掌握主导权。我们无法把所有事物都颠倒过来，我们要学习的是面对摆正的事物时如何找到让视觉思维发生作用的方法。

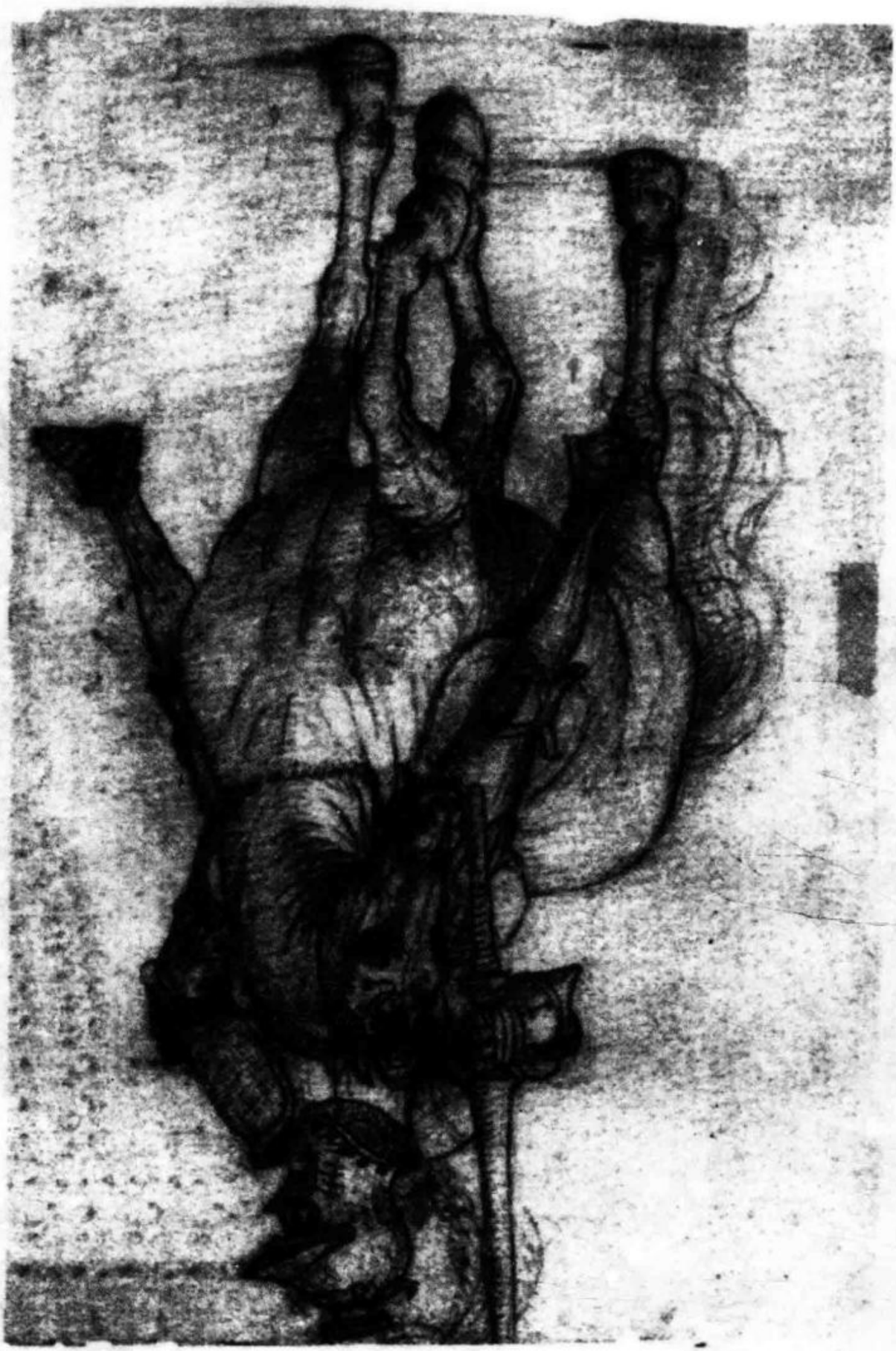
毕加索（1881—1973），《作曲家 Igor Stravinsky 的画像》。巴黎，1920 年 5 月 21 日。私人藏品。纽约毕加索 / 艺术家权利协会资产，2002 年

日期：　　年　　月　　日　　签名：



一匹马的正面图。画家和画作来源不详

日期：　　年　　月　　日　　签名：



《马与骑手》。德国 16 世纪绘画。
画家和画作来源不详

日期：　　年　　月　　日　　签名：

埃贡·席勒（1890—1918），《坐着的妇人》，1917。黑色粉笔，维也纳私人藏品

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 7

只画轮廓线

作画工具：

2 号书写铅笔，铅笔刀和橡皮擦

遮蔽胶带

闹钟或厨房计时器

所需时间：

约 15 分钟

练习目的：

这个看似沉闷、重复和多余的练习与之前的练习一样，目的是让你大脑的语言思维在你作画的时候尽量不发挥作用。但它还有第二个目的，就是向你介绍绘画的第一个基本技能——对边缘的感知。

练习说明：

1. 翻开书的第 28 页。
2. 用胶带把书粘在桌面上。
3. 把闹钟设置在 5 分钟后响。
4. 坐在桌子旁边，手拿着铅笔，固定在画纸的中间，准备开始作画。
5. 现在转过身去，把脸背对画本坐着。细心观察你另一只手掌上的其中一条细纹。
6. 将那条细纹画下来，绘画中称之为“轮廓线”。接着把这条细

纹旁边的细纹也画下来（轮廓线与邻近轮廓线），把你作画的范围限定在你掌心的纹路，限定在一个约 6 平方厘米的范围内。不要把整只手的轮廓都画出来，画的时候也不要看你在画本上画出来的图像如何。

7. 随着你的眼睛慢慢地观察你掌心每条细小的纹路，你的铅笔会同时记录下你的感知。你的手和铅笔要像测震仪一样记录下你看到的每一个细节。
8. 一直画，直到闹钟提示你停下来。这时再转过去看看你的作品。
9. 在完成的画作上签上姓名和日期。

绘画中的五种感知技能：

写实主义绘画技能包括以下五种感知：

1. 对边缘的感知，通过“线条”和“轮廓线”在绘画中的运用来表现。
2. 对空间的感知，在绘画中称之为“阴形”。
3. 对相互关系的感知，就是我们所说的透视图和比例。
4. 对光和影的感知，通常被称为“阴影”。
5. 对整体特征的感知，就是指事物的整体或“客观属性”。

通过练习，这五种感知技能会整合成一种综合的技能，让你能够画出任何你看到的东西。

学生们的纯轮廓画举例

备注：

学生们在看到他们画出来的图像时通常会大笑：一堆乱糟糟的线条，根本分不清哪是哪。但这个练习是本书中最重要的练习之一。许多艺术家在每次开始作画前都会做一下只画轮廓线的练习（有时也叫作“盲目”轮廓线练习）。

轮廓线练习是我所知道的练习中能最快地激发我们大脑视觉思维（右脑思维）的练习。这些看似很容易就觉得厌烦的语言思维（左脑思维）会感到这个工作太乏味了（同时无法得出一个可辨认的、可名状的图像，所以是个“毫无用处”的练习），所以它很快地就放弃了，并让视觉思维占据主导地位。而右脑的思维模式似乎对这些细微的复杂性很着迷，它会一直画直至闹钟响起为止。在你做轮廓线练习的时候，如果你突然发现自己对手掌上的这一小块地方很“感兴趣”，这说明你的大脑已经成功地转到了右脑思维模式。如果还没有的话，尝试再做一遍这个练习。

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 8

使用显像板画手

作画工具:

2 号黄色书写铅笔，铅笔刀和橡皮擦

显像板（如果想让显像板结实一点儿，用纸板剪一个窄的边框，大概 4 厘米宽，把它粘到显像板的背面）

可擦除的毡尖记号笔

稍浸水的餐巾纸

所需时间:

约 5 分钟

练习目的:

这个练习引入了“显像板”的概念。这是在学习绘画时很重要的一个概念。显像板是一个虚构的透明的平面，就像一面挂在画家面前的虚构的玻璃一样。艺术家用显像板将看到的影像变成平面的图像（像照片那样），把现实中三维的场景变成图纸上二维的图画。

在这个练习中，你要用显像板画自己的手，而这只手是指向你自己的。这叫作“透视画法”，也是很多初学者觉得很难画的一种。显像板可以给你提供一个平面，你可以在这个平面上将立体的手画成平面的图像。

James Montgomery Flag，《需要你》，1917，76 厘米 × 102 厘米。Walter Rawls 画的海报。英国，伦敦，皇家战争博物馆

注意：

如要做修改，放下毡尖记号笔，用一张浸湿的餐巾纸轻轻擦拭你画下的线条，注意要保持被画的手不动。毡尖记号笔画的线条会有点粗糙和晃动。

如果你想再做一次这个练习，可以改变一下手的姿势。只要把显像板上的图像擦去，重新在上面画就行了。可以尝试画一个比较难画的姿势，越复杂越好。保留最好的画作，下一个练习会用到它。

图 8-1

图 8-2

练习说明：

1. 打开毡尖记号笔，握在用于绘画的那只手中。
2. 另一只手放在桌子上，手指从正面指向自己。
3. 把显像板平稳地放在你“摆好姿势”的手上，参考图 8-1。
4. 闭上一只眼睛，用另一只眼睛看着你的手。这样就不会有用两只眼看时所产生的立体视觉——就是两眼各产生一个稍有不同的图像，由大脑将两个图像融合，然后对事物产生更进一步的感知。闭上一只眼睛大脑就只产生一个图像，一个平面的图像。
5. 用毡尖记号笔开始在塑料显像板上画出手的轮廓。就按照你看到的轮廓线来画，不用去想为什么轮廓线会是这样。确保你的手和头是固定的。要保持一个不变的视觉角度。尽可能细致地画下轮廓线（回忆一下你在画轮廓线这个练习中所做的）。你的手腕可以放到画面的边缘。参考图 8-2。
6. 画完后，把显像板放在一张白纸上，你就可以清楚地看到你在上面所画的图像了。

备注：

只要稍做努力，你就会完成绘画中一项困难的任务——用透视法画人的手。你是怎样轻松地完成这项任务的呢？你只是做了一位受过训练的画家所做的事：把显像板上的平面图案重新画了一次——即把练习中的显像板上看到的图案重画了一次。知道如何使用虚构的显像板，是写实主义绘画中用于描绘三维立体事物的秘密武器。

对比其他的练习，这个练习是最常让学生们发出“啊！原来是这样的！”惊叹的练习。对于正在学习绘画的你，我可以为绘画下这样的定义：绘画就是把你在显像板上看到的二维事物重画一遍。

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 9

设定底色

作画工具：

2 号书写铅笔或 4B 绘画铅笔

铅笔刀和橡皮擦

4B 石墨棒

干的餐巾纸

所需时间：

5—10 分钟

练习目的：

“设定底色”，又称作“设置背景颜色”，意思是用石墨或木炭为你作画的部分画纸上色，这么做有几个好处。首先，上了色的部分可以作为一个颜色深浅的中间值，你可以通过擦掉颜色来提高亮度或把颜色加深来营造阴影。第二，我发现学生们在为纸上色后再开始在纸上作画，会比直接在白纸上作画显得更自在些。对于某些人来说，全白的画纸带有一种强迫性。第三，上了色的画纸更能包容在画面上做的修改。你只要把画错的地方擦掉，重新显露出画纸的颜色就可以了，不留任何痕迹。

练习说明：

1. 翻开第34页。你会看到已经画好的框（轮廓线），还有十字准线，一条暗淡的垂直线和水平线把画面分隔成四个象限。
2. 在一张草稿纸上，将石墨棒的其中一端磨钝。
3. 用石墨棒钝的一头为纸上的框上色。用干的餐巾纸摩擦涂上了石墨的区域，然后用力地按压，直至在纸上形成一个颜色均匀、带光泽的框。参考图 9-1 和图 9-2。
4. 你可以用橡皮擦擦掉预先画好的边框，或者保留用餐巾纸摩擦后留下的边框周围淡淡的上色效果。
5. 可以练习一下如何修改画错了的地方。用铅笔在上色的区域内做个记号，然后用橡皮擦擦掉，用餐巾纸把这个地方的颜色重新摩匀，直到看不出修改的痕迹。你也许需要用石墨棒或铅笔给这个地方加点颜色，再做摩擦按压的动作。

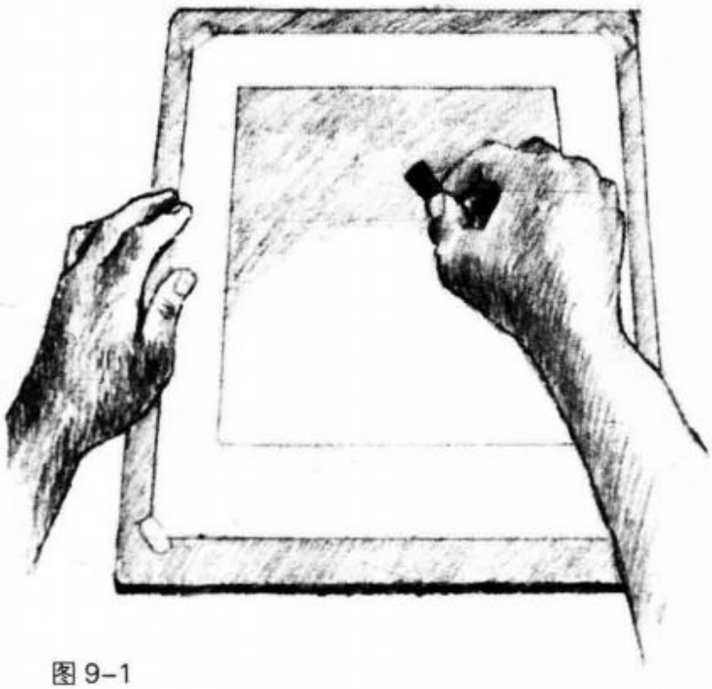


图 9-1

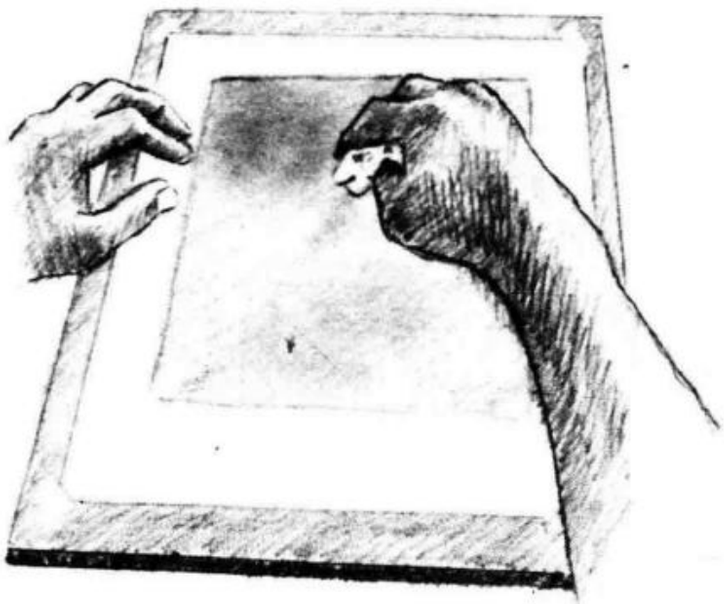


图 9-2

备注：

现在你可以用这张纸进行下一步的工作了——画一张你的手的图画。学会设置背景颜色是一项很有用的技能。当然有时你会想在没有上色的画纸上作画。在这本书的练习中，两种方法你都会用到。

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 10

把手的图画从显像板转换到画纸上

作画工具：

练习 8 中曾用过的显像板

2 号书写铅笔，铅笔刀和橡皮擦

所需时间：

30—40 分钟

图 10-1

图 10-2

练习目的：

在绘画的时候，画家实际上是把在一个虚构或者真实存在的显像板上看到的平面图像复制到画纸上。在练习 8 中，你是在一块显像板上画你的手，我用一个真实存在的平面代替了虚构的显像板，你可以用毡尖记号笔在上面作画。现在你要做的是把塑料显像板上的图像复制到画纸上。我之所以加入这一步——让你在真实的显像板上作画，是为了让你习惯作画的程序，也就是如何直接将你看到的“平面”图像复制到画纸上。

练习说明：第一步

1. 重新翻到第 34 页的练习 9，上面应该印有边框和十字准线，还有你已经设置好的背景颜色。
2. 把画有你手的塑料显像板放在已做了背景上色的画纸旁边。你会发现，画了手的塑料显像板和画纸上了背景色的部分大小是一样的，上面的十字准线位置也是一样的。参考图 10-1。
3. 第一步：把塑料显像板上图像的大致轮廓轻轻地画到画纸上。要注意画面的轮廓线在手腕的哪个位置。用铅笔在画纸上做好记号。按照显像板上线条的走向来画，提醒自己留意这些线条所形成的角度，借助画面上划分的四个象限，注意要在什么地

图 10-3

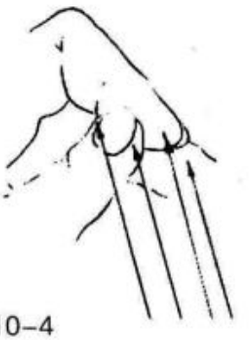


图 10-4

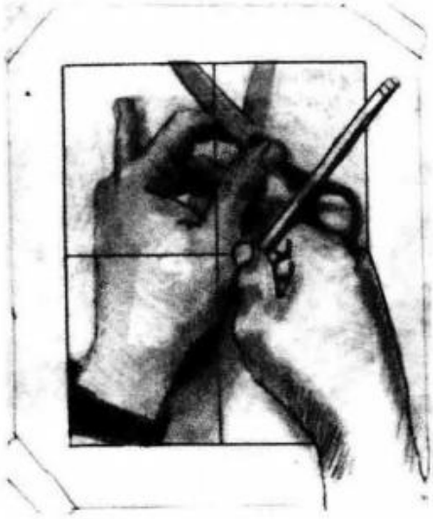


图 10-5

图 10-6 学生马克的习作

图 10-7 讲师理查德的示范画

方改变线条的走向。参考图 10-2。

4. 在作画的时候，不要想着每一个部位的名称，例如手指或指甲。指甲和指甲周围的部位是由共同的边缘线分隔的，所以将你的注意力转移到指甲的周围，你在画的是指甲周边的这些部位。这些部位更容易画，因为和画指甲时的情况不一样，你不会受既有的记忆符号干扰。用这种方法，你会在不经意中画出了指甲的形状，和实际的不会相差太远。参考图 10-3 和图 10-4。
5. 在你将显像板上的图像轮廓画到画纸上的时候，一边画，一边检查图像与画面轮廓线或十字准线相交的地方在两个画面上是否一致，然后再画象限中的曲线和有角度的线条，同样要注意与十字准线相交或越过准线的地方，还要注意哪部分落在哪个象限中。

练习说明：第二步

1. 当你按照显像板上的图像把手的轮廓线画到画纸上后，就可以将细节的部分添加到这张草图上，这次也是用你的手做模型。把塑料显像板放到一边，手摆出原来的姿势。
2. 闭上一只眼睛让手在你的脑海中形成平面的图像。细心地观察你手上的细纹，然后细致地把它们画下来，就像画轮廓线的那个练习时那样。参考图 10-5。
3. 半闭着两只眼睛，看看你手上的光亮和阴影部分。
4. 用橡皮擦把光亮部分的颜色弄淡，用铅笔把阴影部分的颜色加深。图 10-6 和图 10-7 可以作为范例供你参考。
5. 在你的画作上签上姓名和日期。

备注：

这是你第一次“真正”的画作，相信你对这次的作品感到很满意。共同边缘线的概念是由两个事物连在一起组合成一个事物，并拥有共同的边缘线，在绘画中，也称作“轮廓线”。共同边缘线是绘画中很重要的一个概念，它能帮助你在遇到较难画的部分时，通过描画一些简单、不知名的部分摆脱记忆中的符号的干扰。在37页留了位置让你再做一次这个练习，这次你的手可以摆不一样的姿势。

翻到之前的“指导前练习——手的自画像”（练习2，第4页），你就会发现你的技能进步了多少。接下来的三个练习都是基于以上所提到的几个步骤进行的，但画的对象不一样。

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 11

手握静物的画作

作画工具：

2 号书写铅笔，4B 绘画铅笔

铅笔刀和橡皮擦

毡尖记号笔

显像板

4B 石墨棒

干餐巾纸

拿在手上的物品：钢笔或者铅笔一支，一串钥匙，一块手帕，一件小玩具，一只手套，任何你喜欢的东西都可以

所需时间：

30—40 分钟

练习目的：

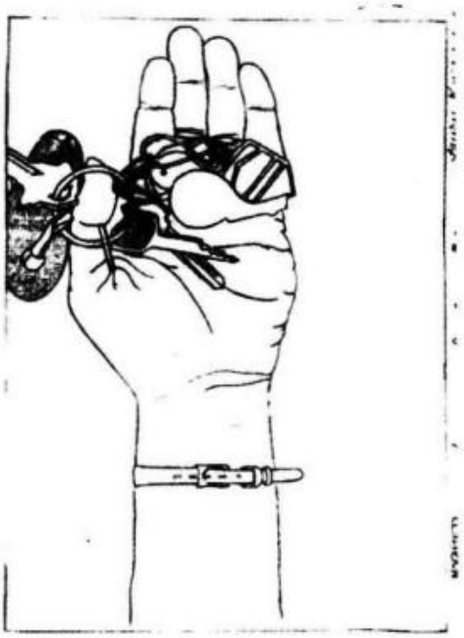
这个练习还是要画你的手。不过这次你的手要拿一点儿东西，所以会更有趣且更具有挑战性，也能鼓励你多锻炼你刚学会的绘画技能。

练习说明：

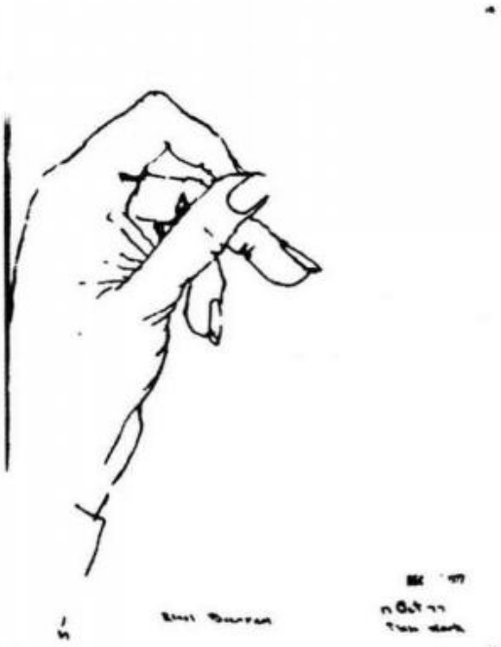
1. 翻到41页，上面带有边框和淡淡的十字准线。
2. 用石墨棒和餐巾纸设置好背景颜色。你可以尝试做一个比上一个练习颜色浅一点儿或深一点儿的背景颜色。
3. 打开毡尖记号笔。
4. 用不画画的手拿着你选好的物品，然后摆一个你喜欢的手势。
5. 把显像板平放在拿物品的手上面。闭上一只眼睛，用毡尖记号笔在显像板上描画出手和手中物品的轮廓线。
6. 画好后，把显像板放在一张白纸上，你就能看到你用毡尖记号笔画的轮廓线。把已经设置好背景色的画纸放在显像板的旁边。
7. 用铅笔把显像板上图像的轮廓线重画到画纸上。
8. 当你在纸上画好手和手中物品的轮廓后，把显像板放到一边，手重新拿着物品，恢复原来的手势。
9. 再次闭上一只眼睛，让眼前的手和物品在脑中形成平面的图像，细致地在画纸上画下其他细节，有需要的话，修改一下刚刚画的图像。
10. 画好所有的线条后，半眯着眼睛观察一下哪些部位比较光亮，哪些带有阴影。光亮的地方用橡皮擦擦掉一些颜色，用4B绘画铅笔加深阴影部分的颜色。
11. 完成画作后签上姓名和日期。

学生马克的习作

学生李的习作



学生劳伦斯的习作



学生布兰姆的习作

学生戴安娜的习作

备注：

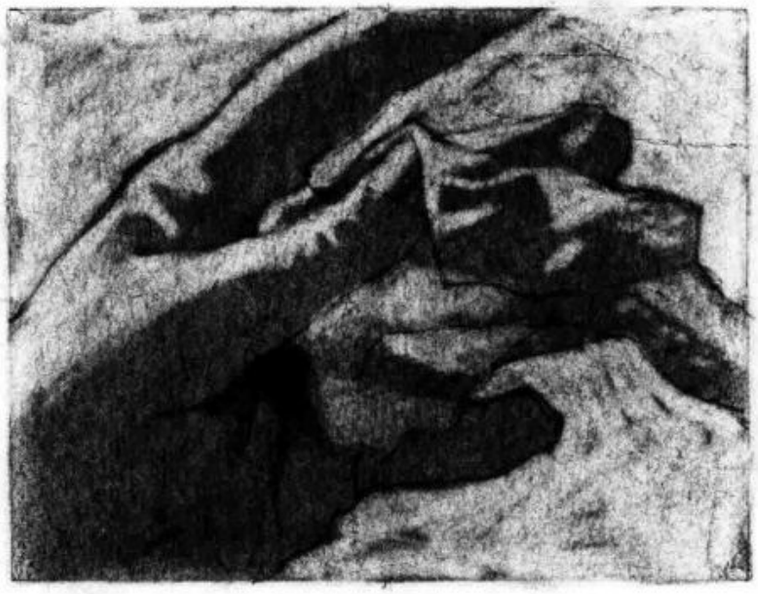
这个练习是让你尝试画不同质感的东西——在这次练习中，手部的肌肉和所拿的物体有不同的质感。我发现学生们在这方面很有创造力，会用铅笔以各种方法来表现例如金属物体和手之间的区别。你可以比较直观地看到，他们通过改变线条的粗细，铅笔痕的平滑或粗糙程度还有背景颜色的深浅来表现这些区别。

这是一次具有挑战性的画作练习，不过每一次你其实都是在按照固有的步骤进行作画——选择要画的对象，选择要画的姿势和画面的构成，把眼前的事物看成平面的图像，运用共同边缘线的概念把你脑中形成的这种平面图像画到纸上——你会越来越熟悉这几个步骤，并能更熟练地将它们结合起来。

艾利斯的示范画

作者的示范画

布利恩的示范画



格莱斯的示范画

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 12

画一朵花

作画工具：

2 号书写铅笔，4B 绘画铅笔

铅笔刀和橡皮擦

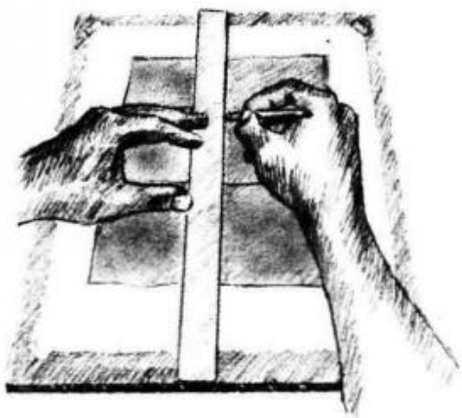
显像板

毡尖记号笔

带茎和叶子的鲜花（有需要的话也可以用假花）

所需时间：

15—20 分钟



练习目的：

这次绘画练习会让你看到在没有设置底色的画纸上铅笔线条所表现出的美。你要画一朵带茎叶的花。要画的花当然是立体的，旁边的叶子也是围绕花茎向不同的方向生长的。要怎么画这个让大家摸不着头脑的画呢？你自己也尝试过用显像板的好处，它是真实地在纸上描画出美丽图案的关键。你也许会觉得有点荒谬，你必须首先将你所看到的事物想象成平面的图案才能反映它在现实中真实的立体形态。

练习说明：

1. 翻到书的第 44 页。
2. 在画面上轻轻地画一些垂直的十字准线，从现在开始，你要自己用铅笔画十字准线，那样你就可以在画作完成后擦掉这些准线。
3. 将花靠在一个素色的背景前，例如一个白色的盒子或一本白色封面的书。你也可以把花插到花瓶里。
4. 拿着显像板垂直放在花的前面，闭上一只眼睛，用毡尖记号笔在显像板上画出花、茎和叶的轮廓线，按照你在显像板上看到的来画。不过要注意，这样画出来的轮廓线会有点颤抖和模糊。
5. 用 2 号铅笔，用轻而细的线条，按照显像板上的图像，在画纸上标出主要的点。
6. 把显像板放到一边。细致地观察花、茎、叶的各个部分，然后用 4B 铅笔（它比 2 号铅笔要软）再画一次所有的边缘线。回想一下画轮廓线的那个练习：要注意细节处描画和各部分之间如何连接组成图像整体。
7. 可以把十字准线擦掉，签上姓名和日期。

备注：

你刚刚完成的是一幅“线条”画——也就是一幅只由线条组成，没有画阴影的图画。我相信你也会觉得，你的画看起来很有立体感，因为你是完全按照在显像板上看到的图像来画的。仅仅是线条也能制造出三维的假象，仅仅是线条也能成就美丽的作品。

作者的示范画

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 13

画一个橙子

作画工具：

2 号书写铅笔，4B 绘画铅笔

铅笔刀和橡皮擦

显像板

毡尖记号笔

一个橙子（外皮按范例作品所示的那样掰成一个个三角形，但不要完全脱离果肉）

一张白纸，大小约 23 厘米 ×30 厘米

所需时间：

20—30 分钟

练习目的：

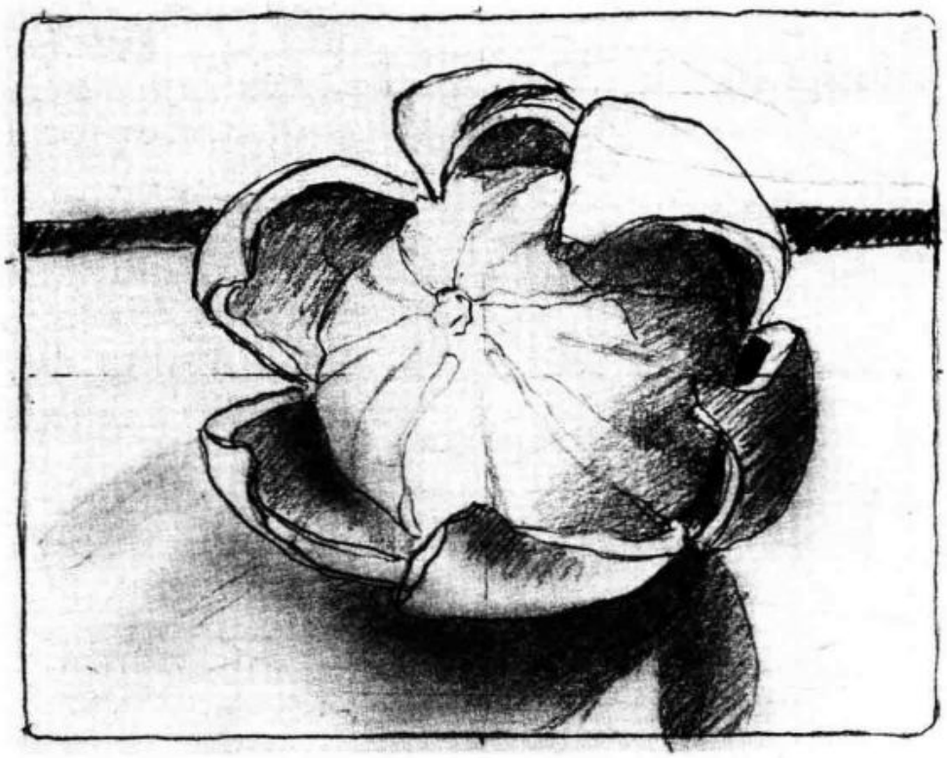
这个练习让你继续研习用显像板画比较“复杂”的物体。这次你要画的是一个皮被剥开的橙子，而橙子的外皮是立体地向着不同方向的。

练习说明：

1. 翻到第 47 页。
2. 用 2 号铅笔在画面上轻轻地画一些十字准线，将画面划分成四个同等的象限。
3. 将橙子放在一张白纸上，拿着显像板在摆好的橙子前移动，可以前后或上下地移动来调整显像板的位置，直到获得一个你喜欢的角度，而整个橙子都要被框在显像板的画面范围内。
4. 用毡尖记号笔在显像板上画下橙子，记得要闭上一只眼睛以获得平面的图像。
5. 用你画的十字准线作为引导，用 2 号铅笔将显像板图像上的主要轮廓线画到画纸上。
6. 把显像板放到一边。以橙子为模特，修改并完善你画的图像，注意观察细节的地方并将其在画面上标出来，像画轮廓线那个练习一样。你也可以用 4B 铅笔来画细节。当你为自己画出这么出色的作品感到惊讶时，说明你的大脑已经转换到了右脑思维模式。
7. 你可以把十字准线擦掉，签上姓名和日期。

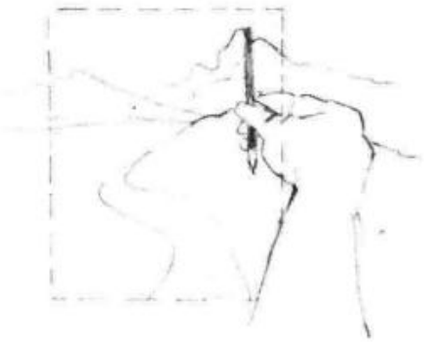
备注:

最后的这几个练习都着重于我提到过的第一种绘画技能——对边缘的感知。准确地说，任何一条边缘线都可以说是一条共同边缘线。想想我们前面做的花瓶/侧脸的练习，你在画侧脸的边缘线的时候，同时也在画花瓶的边缘线，另外还有画手的那个练习，你在画指甲周边部位的边缘线时，同时把指甲的边缘线也画出来了。运用绘画中定义的边缘线和显像板的概念来画手、花、橙子等各种各样的事物，你会渐渐明白绘画的定义并掌握如何绘画。



作者的示范画

日期：　　年　　月　　日　　签名：



PART 2
The Perception of Spaces

第二部分
对空间的感知

EXERCISE 练习 14

叶子的阴形画

作画工具：

2 号和 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

毡尖记号笔

显像板

植物的茎，25厘米到30厘米高，上面要带有中等大小的叶子（请参看范例作品）

一张白纸，大小约 23 厘米 ×30 厘米

所需时间：

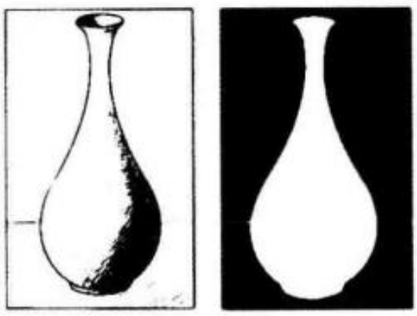
约 30 分钟

练习目的：

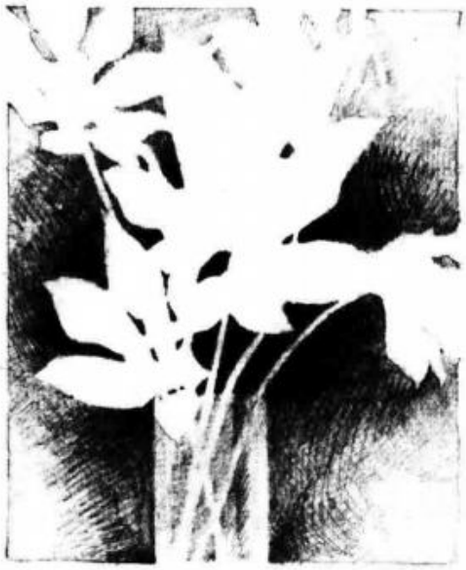
这个练习是建立在你刚刚掌握观察和描画轮廓线的技能上的，通过这个练习，我会向你介绍另一个重要的绘画技能：观察和画事物的阴形。阴形是很重要的，因为：

1. 观察阴形能帮助你从较困难的角度去画事物，特别是透视画法。阴形是建立在边缘线的概念上的，也就是绘画时我们所说的共同边缘线：如果你在一个透视物周围画阴形画，那么你也会同时把这个透视物画出来的，而且你会发现你画的和实际没有相差很远。
2. 阴形的突出能加强并改进你构图的整体性。
3. 把注意力集中在阴形能使你的左脑思维让出主导权，让适合绘画的右脑思维控制你的大脑。当你把注意力放在一个“空的”地方，你的左脑思维就不会起作用，它好比在说“我没有办法处理什么都没有的情况”。要把这些阴形看成一个实体的图形，并把注意力集中在上面，你需要一些时间。那是因为你的左脑思维会用一些时间来抗议：“你在看什么？我不知道你在看的是什么，如果你继续盯着它看，那我就不管了。”太好了，正是我们想要的。

练习说明：



1. 翻到第 52 页，画面带有边框。
2. 用 2 号铅笔轻轻地画上十字准线。
3. 把带叶子的茎放在一张白纸上，把你的塑料显像板盖在上面。
4. 先不要想着要画叶子，而是先观察叶子周围空白的地方。把注意力放在其中一处空白的地方，并首先开始画这个“阴形”。接着画它旁边的阴形。



5. 把你看到的显像板上所有空白空间的形状画出来。不要想画叶子的事，不过你知道，如果你把这些空白处的边缘线全部画出来后，叶子的形状也被画出来了。
6. 如果有叶子是重叠在一起的，不用画出它们相交部分的边缘线，你只要关心空白部分的边缘线就可以了。
7. 就像画手的那次练习一样，要留意空白处的边缘线与画面边框相交的地方，与十字准线相交的地方。
8. 当画好所有空白处的边缘线后，用铅笔给阴形处涂上颜色，而画面中的阳形（茎和叶）则是留白的。
9. 可以把十字准线擦掉，签上姓名和日期。

备注：

从你刚画的这张画中，我相信你已经见识了阴形的力量了。突出阴形的图画一般都挺好看的，可能是因为这样画面的构图更加清晰（突出空白处通常能加强构图感），空间和实体图形是统一的，也就是说两者都受到了同等的关注。

作者的示范画

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 15

椅子的阴形画

作画工具：

2 号铅笔，铅笔刀和橡皮擦

显像板

毡尖记号笔

4B 石墨棒和餐巾纸，用于设置背景颜色

从报纸、杂志或广告资料上剪一张椅子的图片，大小为 13 厘米到 15 厘米（或者用书第 54 页的图画）

一张白纸，大小约 23 厘米 ×30 厘米

所需时间：

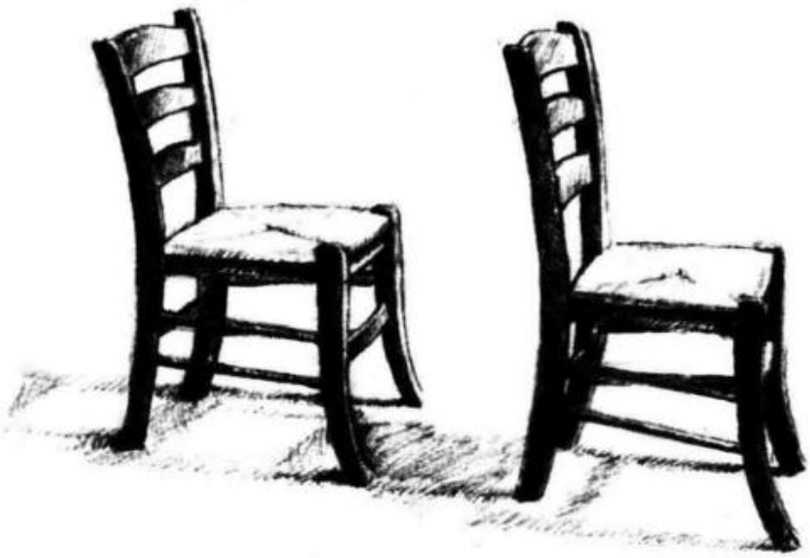
约 30 分钟

练习目的：

我们在开始作画时通常都会遇到这样的问题——就是不知道下笔先画的部分要画多大。如果你把这个部分画得太大，你画的事物很可能就会超出画面的范围；如果画得太小，那么你画的事物可能只能孤单地坐在画面的中间，而你就要为那些计划外的大片空白处伤脑筋。选用我所谓的“基本单位”作为起笔的图形就可以解决这个问题，也能让你最终达到你想要的构图效果。

练习说明：

1. 翻到第 55 页，上面已经印好了边框。
2. 用 2 号铅笔轻轻地画上十字准线。
3. 按照练习 9 说的步骤给边框内的区域设置好背景颜色。
4. 把显像板盖在你准备的椅子图片上，可以稍稍移动，选一个你喜欢的构图来画。



日期：　　年　　月　　日　　签名：

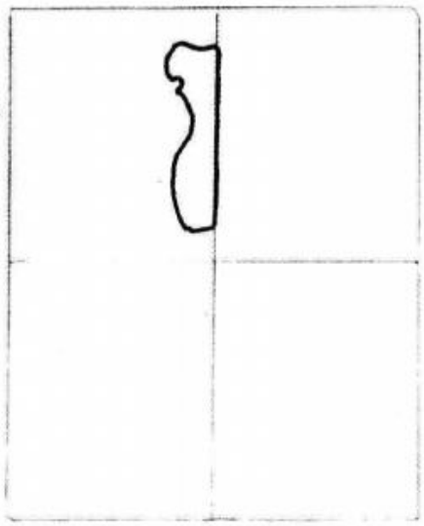


图 15-1

图 15-2

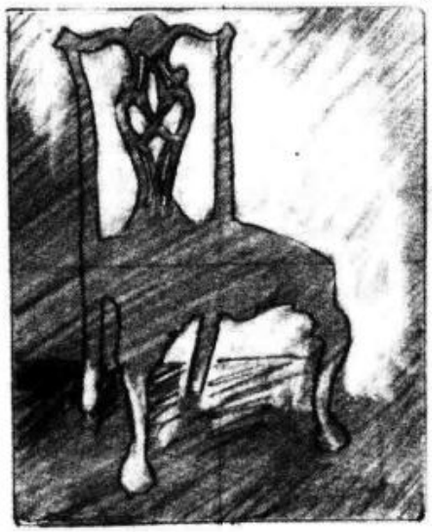


图 15-3

5. 观察椅子的阴形，选择一处作为基本单位和起笔的地方。这个地方的形状与其他阴形相比，应该属于中等的尺寸——不要选太大也不要选太小的地方。最好选一个不算很难画的、形状较简单的来作画。参考范例图 15-1。
6. 用毡尖记号笔在塑料显像板上画下这个图形。
7. 把显像板放在一张白纸上，你就能看到你刚才画的图形了。
8. 用 2 号铅笔把这个图形画到设置了背景颜色的画纸上。以十字准线为参照，注意图形的大小和在画面上的位置。参考图 15-2。
9. 把显像板放到一边，然后依照图片开始画剩下的椅子阴形。画的时候，以最初的“基本单位”为尺寸和形状参照物，这样，你最终就能画出你最初选出的构图。参考图 15-3。
10. 当画完了这些阴形的时候，用橡皮擦把周围空间或者把椅子的背景颜色擦掉。
11. 把十字准线擦掉，签上姓名和日期。

备注：

这次利用基本单位的练习是下笔绘画的关键。如果你有机会一睹专业画家工作时的样子，你可能会觉得他似乎很随便地就下笔了。但恰恰相反，当画家在纸上画下第一笔的时候，他要画的事物形象就已经被扫描到了他的大脑中，作为基本单位的图形也已经在他脑中被选好了。然后，画家会把他选好的基本单位画到画面内，他可能只是用手在画纸上快速地比画（这有时称为“虚拟”绘画），以确定基本单位在画面上的正确尺寸。这个动作通常很快速，所以在其他人看来画家好像很随意地就开始画了。

在接下来的练习中，如果选择一个基本单位对你来说太花时间或者乏味，请记住，通过不断练习，这个过程会变得机械式且越来越快。然后你就再也不需要显像板和毡尖记号笔的协助了。最后，这个过程会完全变成只是你脑中的活动，其他人看起来会以为你很随意就开始下笔绘画了。

基本单位也证明了绘画以它独特的方式展示了事物在逻辑空间上的美感。这些空间和图形以正确的比例反映在显像板上的时候，它们就能合理地组合到一起并呈现出一幅让人满意且吸引人的图画。对我来说，这就是绘画让人喜欢的地方。

EXERCISE 练习 16

画一件家居用品

作画工具：

2 号与 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

显像板

毡尖记号笔

一件家居用品，例如螺旋状的开瓶器、打蛋器、搅拌器、剪刀，或者其他任何的小器具

所需时间：

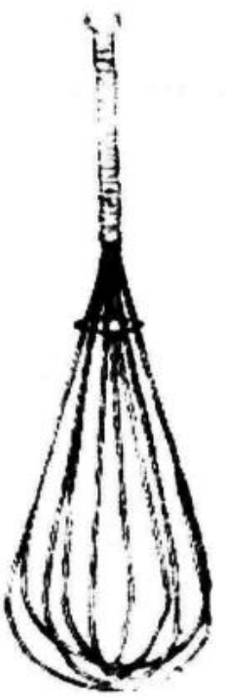
约 20 分钟

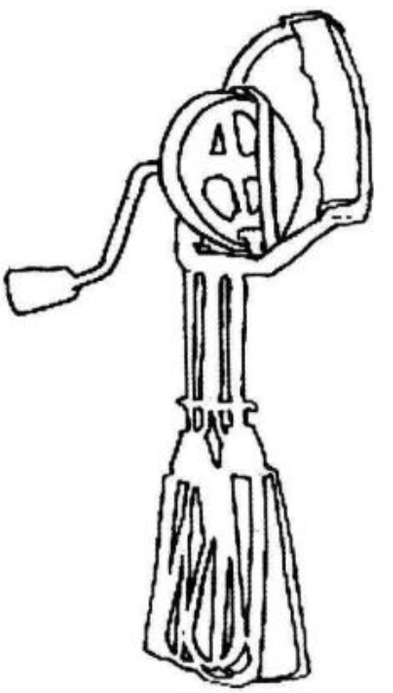
练习目的：

这个练习是为了继续锻炼你运用阴形和基本单位来作画的技能，好让你可以尽快掌握这两种技能。你将会在一张未设置背景颜色的画纸上作画，再次让你见识铅笔线条在画纸上体现出来的美感。

练习说明：

1. 翻到第 59 页，上面已印有边框。
2. 用 2 号铅笔轻轻地画上十字准线。
3. 把你选好的物体放在你面前，你也可以把它竖起来放。
4. 把显像板放在你选的物体前面，闭上一只眼睛，移动显像板，选一个你喜欢的构图来画。选择一处阴形作为基本单位，例如剪刀手柄中间的地方，搅拌器头部金属线之间的空隙，或者螺



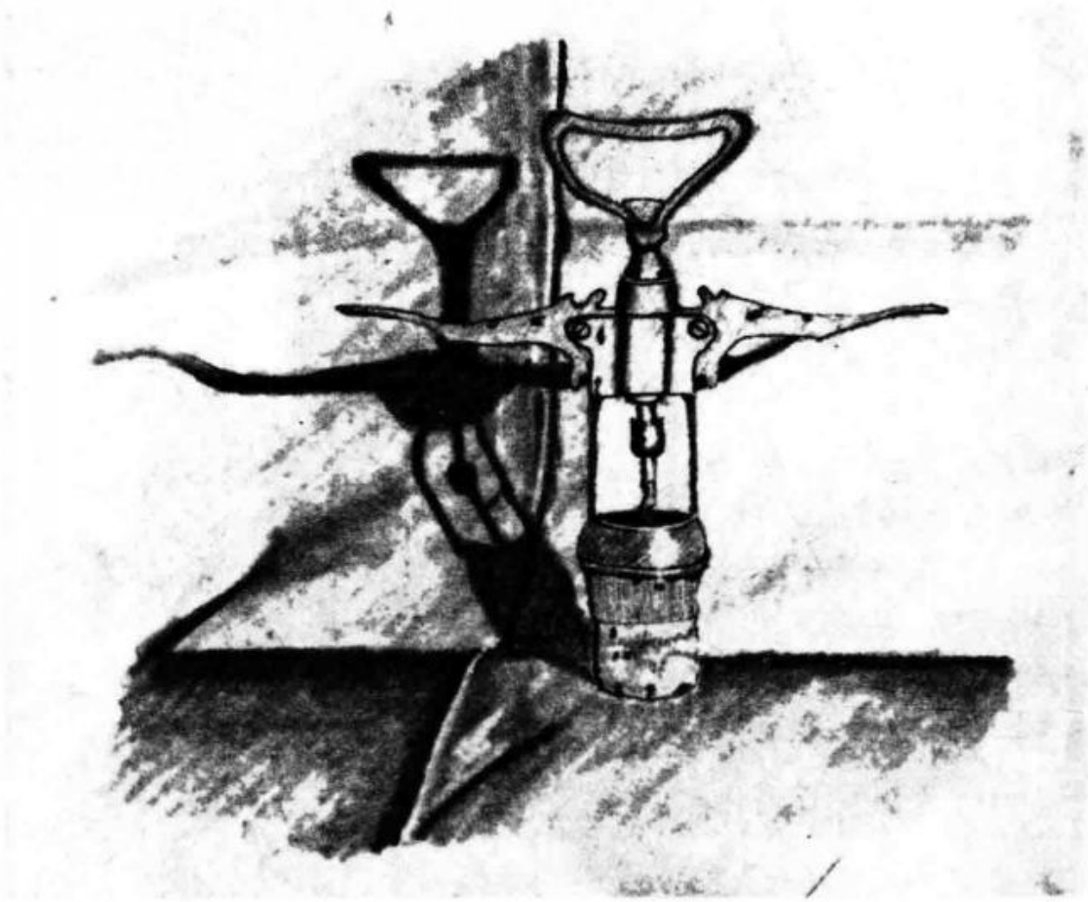


旋状开瓶器的把手和手摇柄之间的地方。

5. 尽量把显像板扶稳，用毡尖记号笔在显像板上画下这个基本单位。
6. 用 2 号铅笔把这个图形画到画纸上。用十字准线作为参照。
7. 把显像板放到一边，用 2 号铅笔或者 4B 铅笔开始画物体周围其他阴形。2 号铅笔画出来的线条细而浅，4B 铅笔画出来的线条粗而深。记得要闭上一只眼睛，这样你看到的图像才会像在显像板上的那样是平面的。
8. 直到你画完了所有的阴形时，物体的形象也被画出来了。
9. 把十字准线擦掉，签上姓名和日期。

备注：

利用阴形来作画的一个显著特点是无论你画的对象多么普通——一把椅子、一个开瓶器、一个打蛋器——你的画作看上去也会很美观且深刻。这证明了阴形在绘画中的力量和重要性。当你看到那些在艺术博物馆和艺术书籍中的经典作品时，我保证你会发现它们对阴形的强调。



学生肯尼的习作

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 17

运动图片的阴形画

作画工具：

2 号与 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

显像板

毡尖记号笔

从报纸、杂志上剪下来的运动图片，最好是运动员正面的图片，最好不要小于显像板的取景面

所需时间：

约 30 分钟

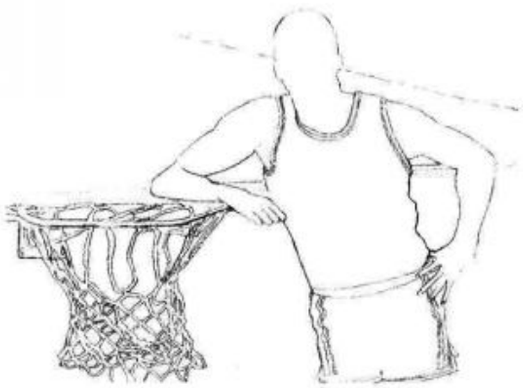
练习目的：

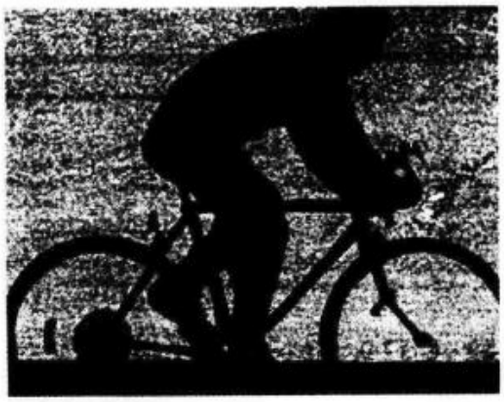
五种感知的绘画技能——感知轮廓，空间，相互关系，光线和阴影，还有整体特征——这五种技能适用于所有的绘画，无论你所画对象是什么。这本书里的练习就是让你一步步地掌握这五种技能。

在这个练习中，重点还是阴形，而这次我们画的是一张运动图片。目的是示范人物绘画中的透视画法——这是学习绘画过程中较难学的一项——如果把画人物的正面像转换为画人物周围的阴形，就会变得容易很多。我们要画的是一张运动图片，因为这类图片通常都会包括人物的正面照，在报纸上很容易找到这类照片（如果找模特作为写生对象要比对着照片画难很多）。

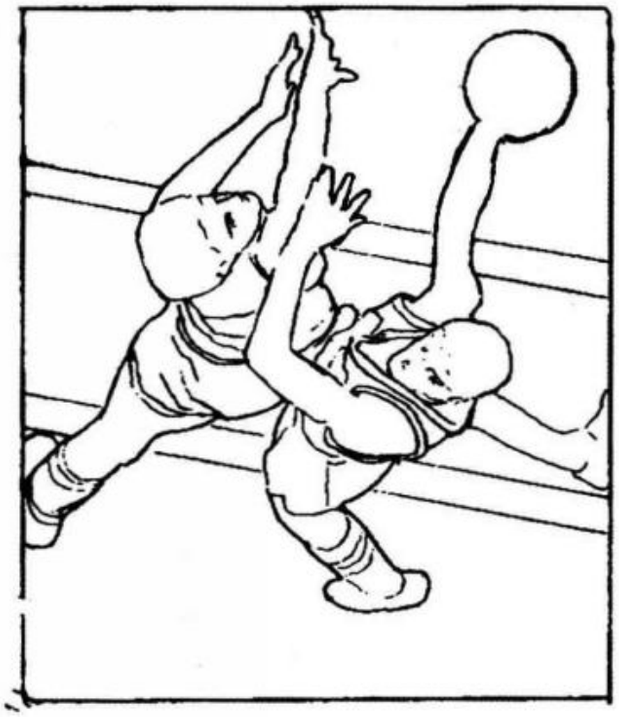
练习说明：

1. 翻到第 62 页，上面已印有边框。
2. 用 2 号铅笔轻轻地在框内画上十字准线。
3. 把显像板放在你选的图片上，稍稍移动，选一个你喜欢的构图来画。
4. 选择一处阴形作为基本单位——可以是人物手臂与身体之间的空间，或者是人物与画面边框之间的空白处。所选的基本单位





琼·肯尼迪的摄影作品



大小应中等，且形状尽量不要太复杂。

5. 用毡尖记号笔在塑料显像板上画下这个基本单位。
6. 把这个图形重画到画纸上。
7. 在纸上把画面上其他的阴形也画出来（运动员的轮廓也自然被画出来了）。
8. 如果你喜欢，可以继续把人物身上的细节也画出来（衣服的纹路，所戴的帽盔等），直到你自己觉得满意为止。
9. 你也许还想加一些光和影的效果，但是阴形画作会以自己独特的方式体现线条画的美。
10. 把十字准线擦掉，签上姓名和日期。

备注：

看着你刚完成的这幅画作，你就会明白如何运用阴形让绘画变得更容易。因为绘画中的边缘线都是共同边缘线，所以通过画阴形，我们就能画出本来很困难的图像——实体的透视图。直接画实体图形的透视图总是很让人困惑，因为我们总会在大脑中形成一个预想好的形象，对于这些实体，我们的记忆中总会有类似的信息和符号——比如说人的胳膊和腿。透视图会与这些记忆中的信息相抵触，这样我们就很难按照显像板上看到的真实图像去作画。而对于阴形，我们没用任何的预想或既定符号，所以画起来就不会有干扰，也比较容易。这是绘画中很重要的一个秘诀。

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 18

真实椅子的阴形画

作画工具：

2 号与 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

用于设置底色的石墨棒和餐巾纸

显像板

毡尖记号笔

一张椅子，形状或大小可以随你选择

所需时间：

30—40 分钟

练习目的：

要画一把真实的椅子，与画一张照片中的椅子不一样，这是一个很好的练习，能综合锻炼你现已学到的几种绘画技能。在照片中，你所看到的已经是平面的图像。但在画真实的椅子时，你看到的是一个存在于三维空间里的物体，你需要回忆过去做过的所有练习中使用的技能。首先，你需要把看到的事物转换成显像板上平面的图像，闭上一只眼睛，消除用两眼看形成的立体形象。接着，你要在显像板上选一处阴形作为基本单位。运用共同边缘线的概念，你要把你在显像板上看到的阴形画出来，这次你应该很清楚，你会同时把椅子的轮廓线画出来的。

练习说明：

1. 翻到第 66 页，在边框内设置背景颜色。
2. 用 2 号铅笔轻轻地在框内画上十字准线。

图 18–1

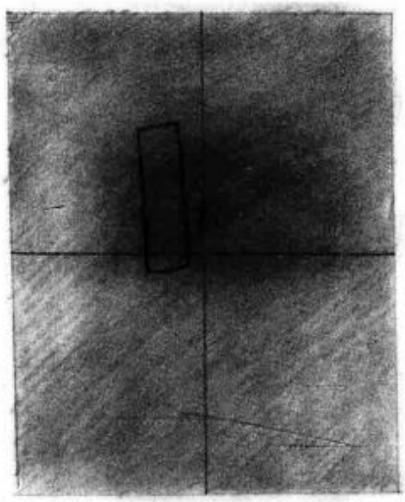


图 18–2

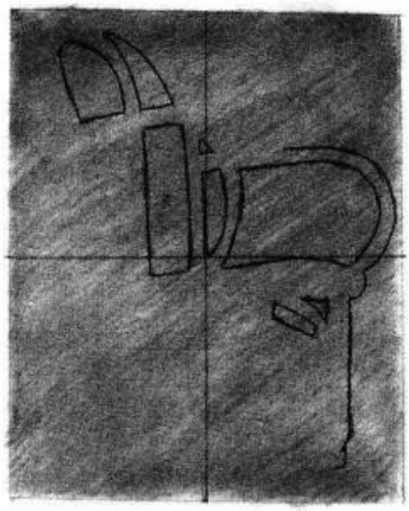
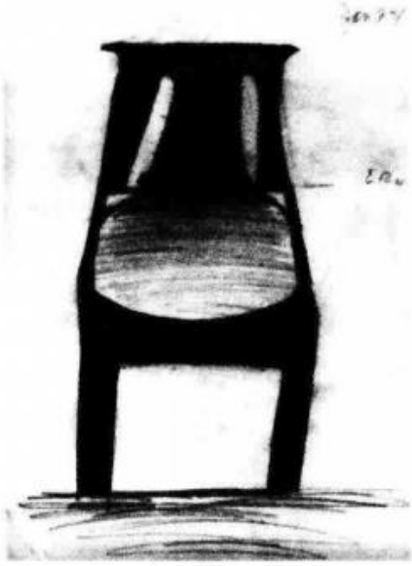


图 18–3



一位学生在指导前画的作品

3. 摆好你的模特：一把椅子。
4. 把显像板放在你面前，选一个你要画的构图。可以把显像板前后左右地移动，就像在给椅子拍照一样。椅子应该占据显像板的全部画面，这样你画的时候，它也应该占据画纸上大部分的画面。
5. 选择一处大小中等的阴形作为基本单位——比如椅背各板条之间的空位或椅子横档间的空位。接着，用毡尖记号笔在塑料显像板上画下这个基本单位。参考图 18-1。
6. 用 2 号铅笔把这个图形重画到已设置了背景颜色的画纸上。参考图 18-2。
7. 与基本单位临近的阴形也画出来，记得要闭上一只眼睛，让三维的图形变成平面。参考图 18-3。
8. 一部分一部分地画，从阴形到实体图形，像拼图一样把画面组织起来，参考图 18-4。
9. 画完了阴形以后，就可以开始画椅子和它周围的空间了。你可以通过擦掉或加深颜色来制造光和影的效果，参考图 18-5，18-6 和 18-7。

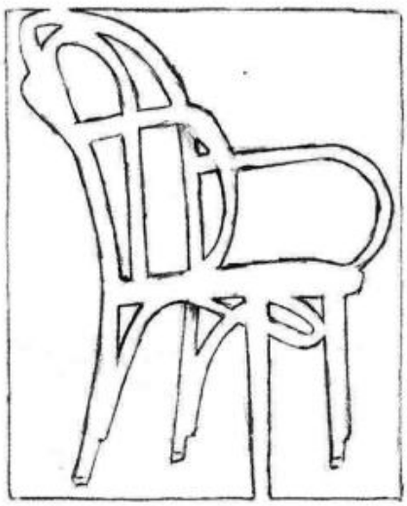


图 18-4

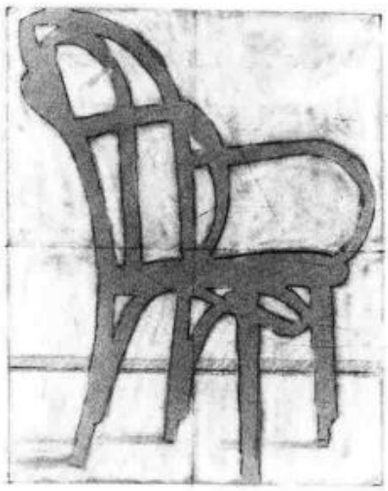


图 18-5

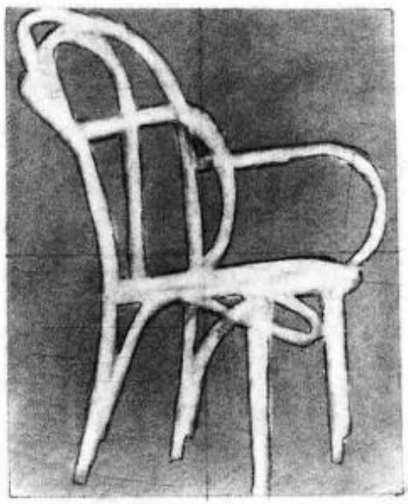


图 18-6

10. 把你的作品挂起来，站远一点儿，从一个新的角度看你的作品。做一些必要的修改。
11. 把十字准线擦掉，签上姓名和日期。

备注：

恭喜你刚完成一幅高难度的作品。椅子是一件我们都很熟悉的事物，它的视觉符号在我们的脑中难以消除，我们小时候就已经画过。比如说我们知道椅子的四条腿肯定是一样长的，而从显像板中的平面图像来看，椅子的每条腿则可能是不同长度的，对此，你可能很难接受。

但奇怪的是，如果你按照在显像板上看到的椅子腿来画，那么看你这幅作品的人就会觉得这椅子的四条腿是一样长的，这就是绘画的魔力。

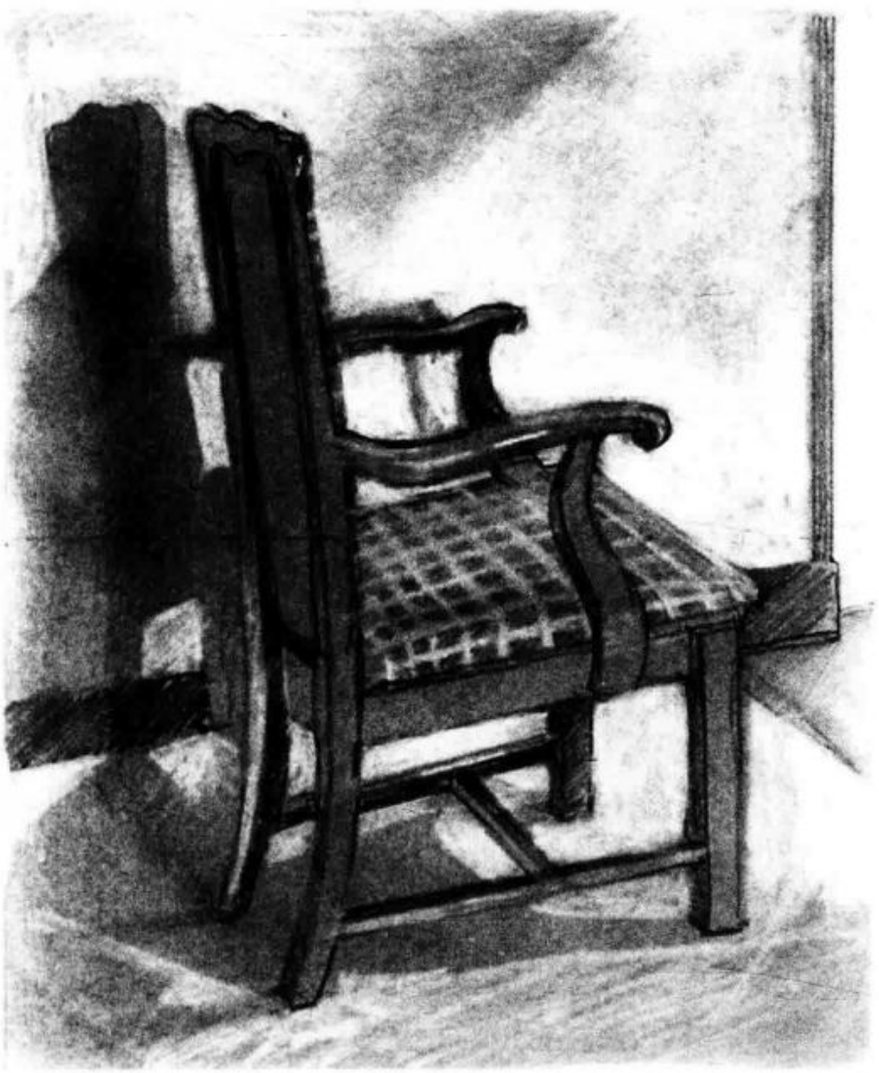


图 18–7　作者的示范画

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 19

临摹凡·高大师作品：《读<圣经>的男人》

作画工具：

2号与4B铅笔，铅笔刀和橡皮擦

第69页，凡·高作品的复制品

所需时间：

45分钟到1小时

练习目的：

在抽象表现主义盛行的时代，一所绘画学校于20世纪40年代在纽约成立，用临摹大师的作品来培育艺术家在美国已经不流行了。可是现在，对绘画技能的重视又把这个训练方法带回了艺术类院校。临摹艺术大师们的作品是锻炼你绘画技能的一个好方法，通过临摹这幅出色的作品，你能从中学到很多。

你会看到这幅《读<圣经>的男人》大小（它长宽的比例）与你之前用来临摹或写生的画作有点不一样，也和你使用的显像板不一样。当你要临摹一幅作品的时候，记住画面边框的比例要相同。画面的大小可以不一样，可是画面的长宽比例要相同。只要你认真想想，就会明白为什么要这样。画面的整体是由空间与图形组成的：如果你使用了比例不同的边框——比如说正方形——那么无论是空间还是图形都无法与原作品相符了。

练习说明：

1. 翻到第70页，上面已印有与原作相同比例的边框。
2. 你也许会想在原作上和边框内画上十字准线，要小心地量度，确保十字准线是位于画面的中心的，这些准线可以帮助你通过观察原作上的点位于哪个象限，确保你的临摹作品与原作的比例是一致的。
3. 你也许想把这幅画颠倒过来再起笔。无论你是把画放正来画还是颠倒过来画，从坐着的男人或者椅子周围的空间开始画。
4. 你也可以运用阴形概念。比如画中男人前臂之间的空间可以作为内在的阴形，他左手下的右边裤脚也可以作为内在的阴形。

5. 检查一下椅子横档与画面水平线、画面垂直线和十字准线之间的角度。一边画，一边检查你所画的空间和形状与原作是否相符。
6. 用 4B 铅笔把背心和裤子上的阴影部分颜色加深。这时，你可能想把凡·高的作品颠倒过来，更好地观察阴影部分的形状。
7. 把十字准线擦掉，签上姓名和日期。由于这是一幅临摹的作品，所以记得写上“临摹凡·高作品”。

备注：

虽然你这次是临摹大师的作品，但是你会发现你的个人风格还是会体现在你的作品中。即使凡·高在临摹其他大师的作品时，也会有这种感觉：他的作品总能体现他独特的个人风格。

凡·高的作品其中很出色的一点是他关于光和影的运用。以这幅作品为例，你可以观察他是怎样运用左小腿上的光和影来展现折起部分的布和裤子下腿的形状。临摹这幅作品的练习会对你的下一个光与影的练习有帮助。

凡·高，《读<圣经>的男人》，1882年，荷兰，克洛勒·慕勒博物馆藏品

日期：　　年　　月　　日　　签名：

PART 3
The Perception of Relationships

第三部分
对相互关系的感知

EXERCISE 练习 20

观察敞开的门口

作画工具：

2 号与 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

显像板

毡尖记号笔

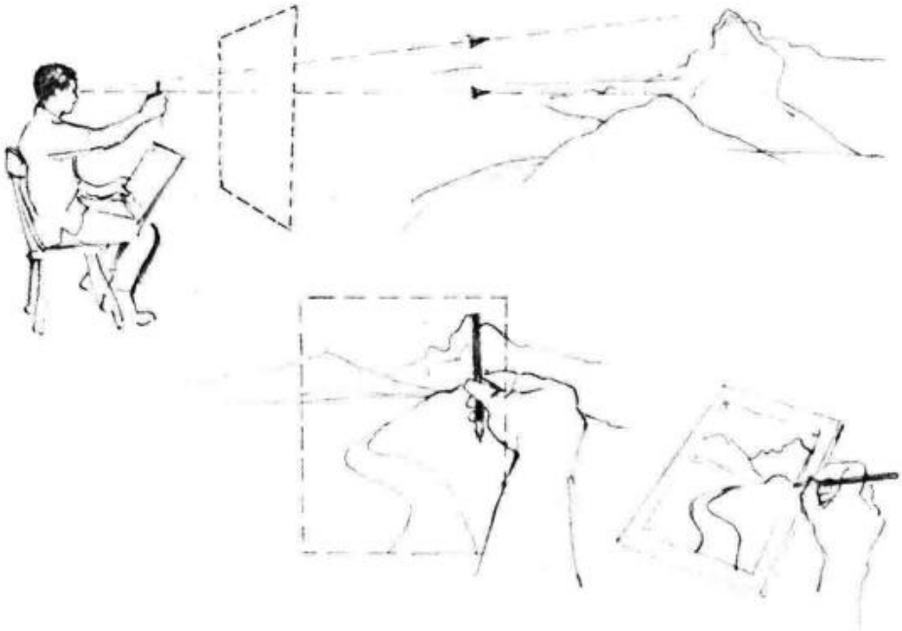
所需时间：

约 30 分钟

练习目的：

在这个练习中，你将要锻炼第三种绘画技能，对相互关系的感知，同时也叫“观察力”。它包含两个部分：观察与画面垂直线或水平线形成的角度，还有观察彼此之间的大小关系。一般称之为“透视与比例”。这种观察对于许多学艺术的学生来说是一个滑铁卢。这个技能无论是教学还是自己学习都比较复杂，但显像板是一件很有效的工具，它能帮你弄清楚如何观察这些相互关系并把它们画出来。

你要用你的铅笔作为一件帮助你观察的工具，几个世纪的艺术家都是这样做的。参看下面的草图，看看怎么做。你可以先练习一下，把铅笔拿在面前一臂长的位置，手肘固定，以保持手的稳定，闭上一只眼睛，将笔杆与门框的上水平线重合，笔尖位于



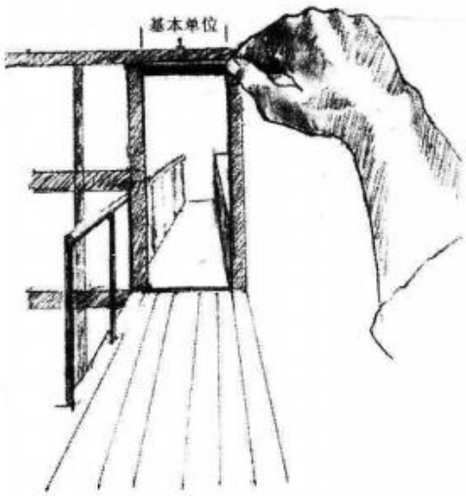


图 20–1

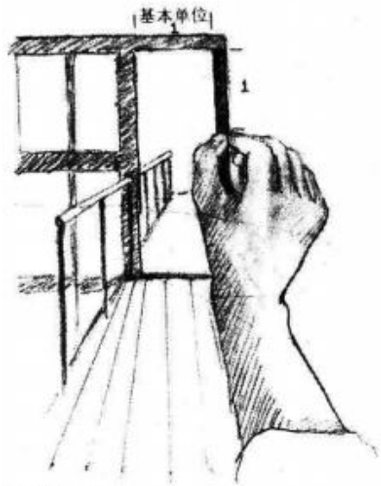


图 20–2

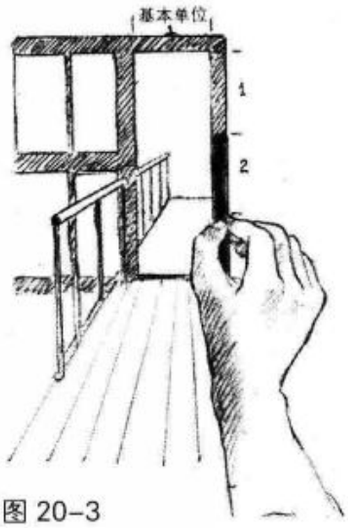


图 20–3

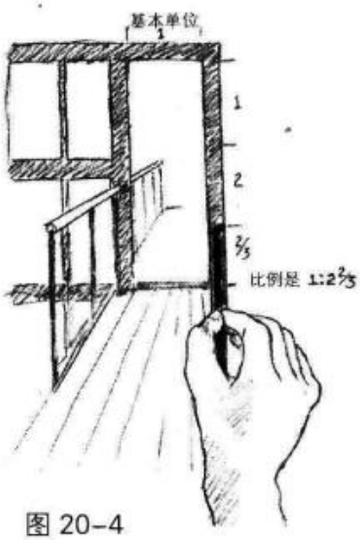


图 20–4

上门框的一端，拇指放在笔杆与上门框另一个端点重合的地方（参考图 20–1）。用这样量出来的宽度作为你的基本单位，或把它当作“1”。现在，保持你的拇指在笔杆上的位置不动，将铅笔垂直放于眼前去量度垂直的门框，得出门框的宽度与高度的比例

图 20–5

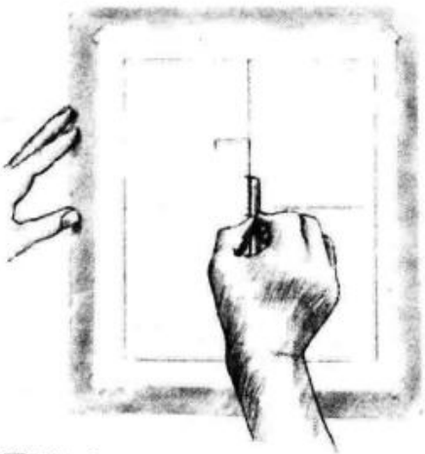


图 20–6

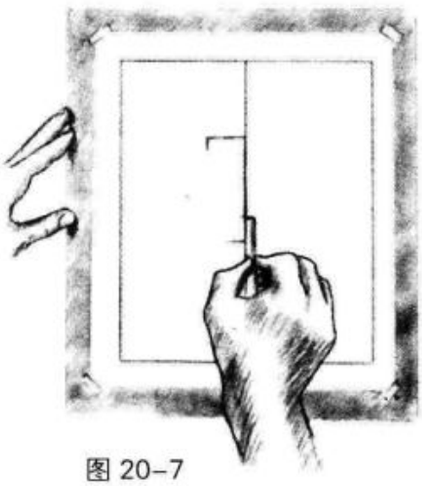


图 20–7

关系。参看图 20-2，20-3 和 20-4。在这些草图中，比例是“一（基本单位）比一又三分之二”，写作 $1:1\frac{2}{3}$。你要把这个比例关系转化到你的图画中，你可以用你的铅笔来量度你图画中的基本单位，用这个比例量出画面中门框的高应该是多少，再画出门框的高。参考图 20-5，20-6 和 20-7。

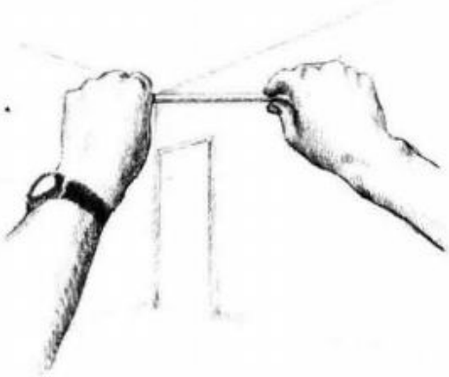


图 20-8

你的铅笔也是你量度角度的工具。角度是指与画面垂直线和水平线之间的角度。练习的时候，双手水平拿着铅笔，闭上一只眼睛，将眼前的铅笔与房间的一角做比较，参考图 20-8。记住它们之间所成的角度，画的时候就按这个角度画，借助画面上的十字准线和画面的水平边框线作为参照，把房间中的这个角落画下来。参考图 20-9。

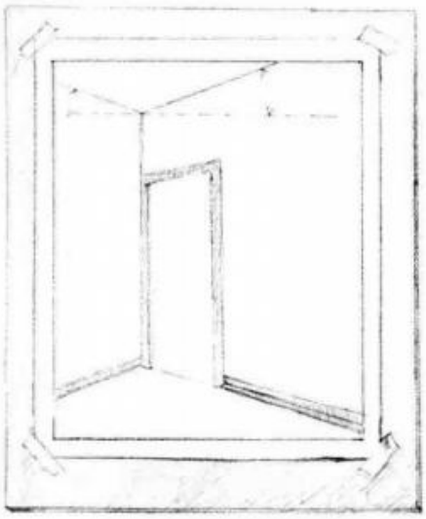


图 20-9

不过在你观察这些大小和角度的时候，记得要站在一个平地上，你的铅笔保持在一个虚构的显像板上，这个虚构的显像板是与地面垂直的，你的图像是在显像板上形成的平面的图像。你不可以刺穿这个平面。参考图 20-10 和 20-11。

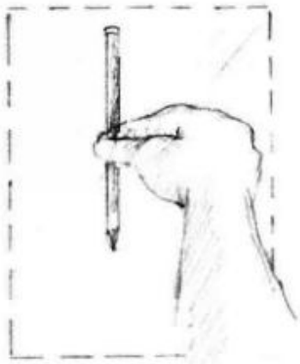


图 20-10

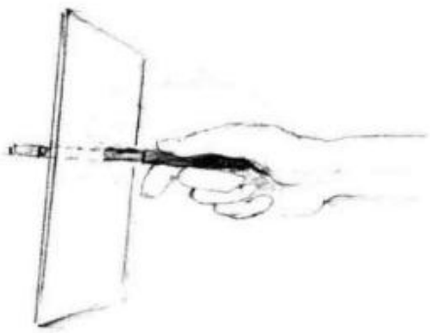


图 20-11

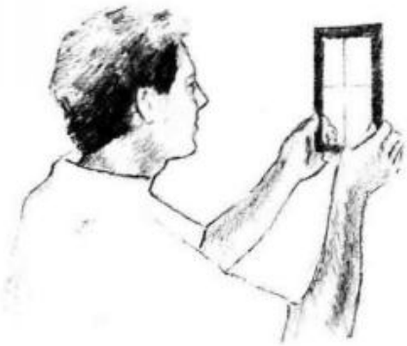


图 20-12

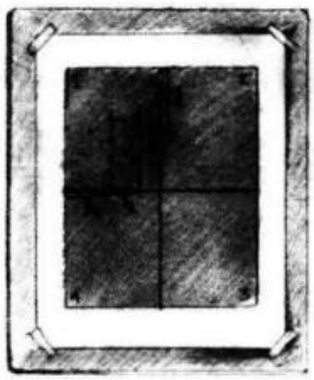
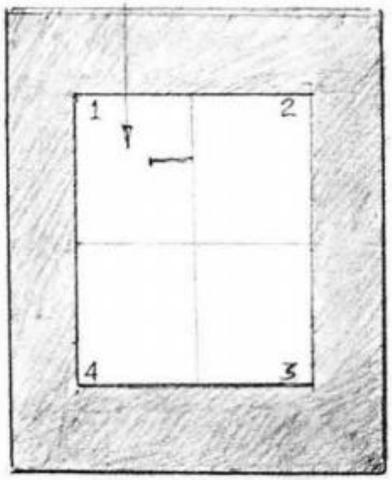
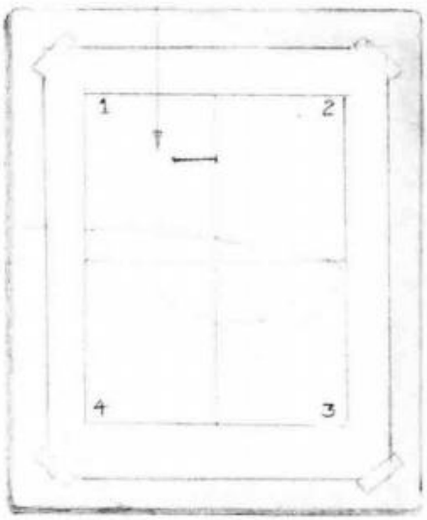


图 20-13

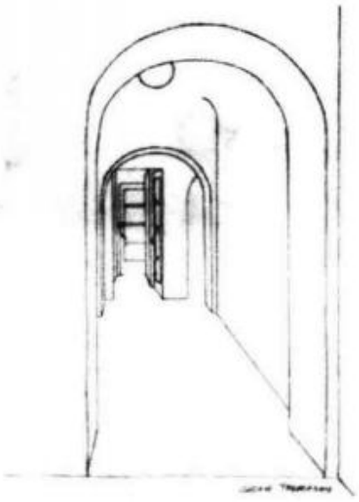
图 20-14





练习说明：

1. 翻到第 77 页，边框内没有设置背景颜色，因为这次要画的是线条画。
2. 选择一个作画的地点——可以从门外画一个房间里的景象，或者通过一个柜子的门画柜子里面的景象，也可以从房间里画门外的景象。请参考范例的作品的绘画技巧。
3. 在你选择的要作画的地点前坐好。用你的显像板选择一个你喜欢的构图。参考图 20-12。
4. 尽量把显像板拿稳，然后选一个基本单位，建议使用门框的形状。
5. 用毡尖记号笔在塑料显像板画下这个基本单位。你也可以画一些主要的轮廓线，比如说天花板和地板，不过要注意这样画出来的线条不太平滑，而且容易画错。你真正要做的是把基本单位画好。
6. 把基本单位画到画纸上。参考图 20-13。
7. 用铅笔作为工具，量度门框和门框周围墙壁、地板和天花板的角度和宽高比例。画出画面中最重要的一些轮廓线：门框的轮廓线，门的轮廓线，墙与天花板的交界线，墙与地板的交界线。不要忘了把注意力集中在阴形上，尤其在画一些小的形状，像是门把手、灯或者盆栽植物时。参考图 20-14。
8. 如果你发现有些地方看上去不太自然，再拿起显像板来看看，把你在上面画的基本形状与门口重合，比较一下显像板上和你画面上的角度、大小比例。做一些必要的修改，完成画作。
9. 把十字准线擦掉，签上姓名和日期。



备注：

你刚刚完成了一幅对艺术大学的学生来说都不容易的作品。准确地观察角度和比例是一项复杂的技能，要求你先掌握观察的方法，然后知道如何把观察到的结果转换到画面上。一旦你学会了这个技能，它会变成你作画时自觉的行为，以后你就不需要提醒自己每一步要怎么做也能很好地观察出你需要的内容了。

每一种综合技能当中似乎都会有类似绘画中的观察技巧——比如学会写作要学习语法，学会驾驶要清楚路线，学会演奏要认识音符，学下棋要知道下棋的规则。这些项目在开始学习的时候都不容易而且复杂，但一旦掌握了以后，它们就会变成你无意识的行为，有了它们，你所学的这种技能才成一个体系。

观察事物之间的相互关系，在每次绘画时都会运用到，无论你画的对象是什么。由于它的复杂性，学生经常没有把这门技能学好或只学了一半，这就注定了他们在以后的绘画中会出错，并且他们不一定知道要如何修正这些错误。所以要学会观察事物之间的相互关系，你需要下一点儿功夫，但是只要你掌握了这门技能，它带来的惊喜会让你觉得你的努力是多么值得。

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 21

观察房间的角落

作画工具：

2 号与 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

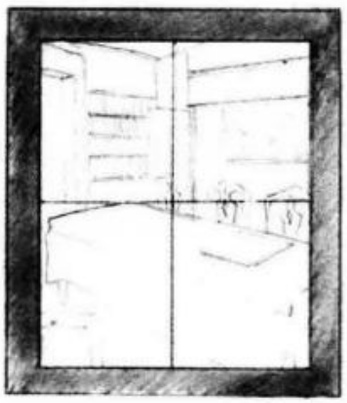
显像板

毡尖记号笔

用于设置背景颜色的石墨棒和餐巾纸

所需时间：

30—40 分钟



格莱斯的示范画

练习目的：

做这个练习，你要选择房间里较为复杂的一个角落，它最好包括一张床或一张沙发，一张桌子、一盏灯和窗帘。你也可以选择厨房里的一角，包括厨房里的工作台面，碗碟橱柜和一些厨房用具。因为这个对象比门口的景观更加错综复杂，完成这个练习后，你就会发现自己的进步有多大。不过要记住，写生（相对于抽象画或想象画）同样是绘画，要运用相同的技能。作画的对象和作画的工具不一样，但是使用的技能是相同的。

练习说明：

1. 翻到第 80 页，上面已印有边框。给背景上色，用 2 号铅笔轻轻地画上十字准线。
2. 选择你要作画的角落，要包括一些家具或者厨房里的工作台和橱柜。
3. 用显像板选好你要画的构图。用毡尖记号笔在显像板上画下你选好的基本单位。你也可以“细心”地加上一些主要的轮廓线和边角。
4. 在设置好的背景颜色上画下基本单位。
5. 检查所有的角度和比例，用铅笔作为辅助你“观察”的工具。记住所有的角度和比例，以你在显像板上看到的为准。把这个显像板想象成竖在你和绘画对象之间的一面透明的玻璃。
6. 画完一条边缘线就画它临近的边缘线，把图像中的各个部分像拼图一样地组合起来。画的时候不要去想你在画的是什么部分，不要忘了把注意力放在阴形上。
7. 当你画完了轮廓线和空间之后，半眯着眼睛观察显像板上的光和影。光亮的部分用橡皮擦把背景颜色擦掉，阴影的地方把颜

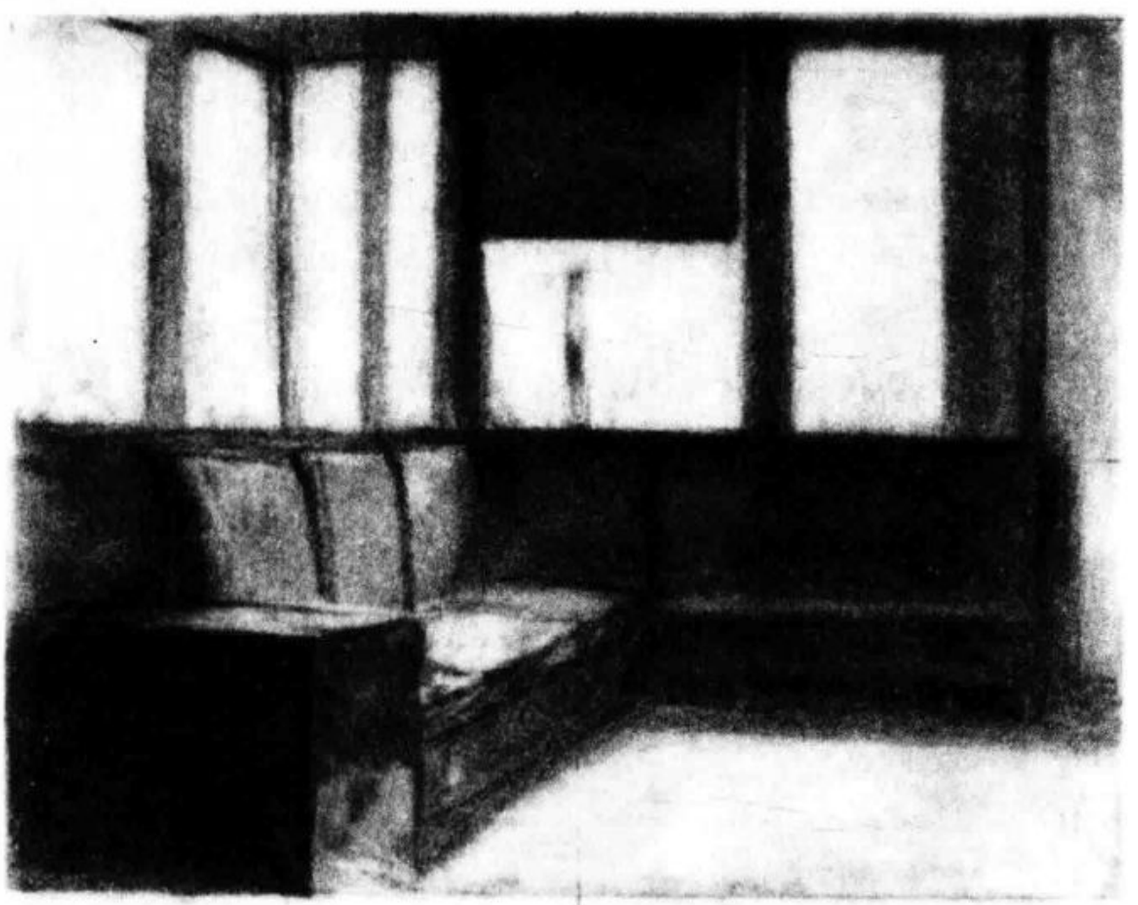
色加深。退后几步，从远一点儿的地方看你的画，看有没有要修改的地方。

8. 把十字准线擦掉，签上姓名和日期。

备注：

你现在学的观察角度和比例的方法叫作“简易透视法”，相对于“正规透视法”，用这种方法需要有水平线、汇聚线和灭点。专业的艺术家通常两种方法都学过，不过他们画画的时候几乎都用简易透视法。正规透视法对于现今的艺术家来说太麻烦和复杂了，而简易透视法只要多加练习，它的准确性会让你十分吃惊。

许多学生会觉得即便是透视法在开始学习的时候也很困难，不过很快这种办法会随着多练习变得容易且让人喜欢。当你的朋友看到你画的房间一角时，他们会惊讶道：“你是怎么做到的？”——你可以回答说，“最近我发现自己很有绘画的天赋”，然后你就可以向他们介绍你是怎么画这幅画了！你也许会忍不住拿你刚完成的这幅作品与你在指导前练习（练习 3）时画的那幅作品相比较。我相信你对自己的进步一定会感到满意的。



利贝斯的示范画

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 22

膝盖或脚的画作

作画工具：

2 号与 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

显像板

毡尖记号笔

所需时间：

20—30 分钟

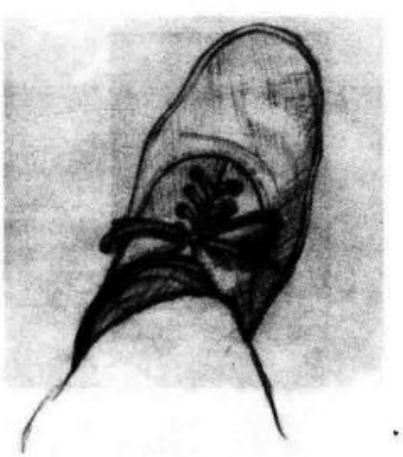
练习目的：

在每一次作画时，我们都需要观察各事物间的角度与比例，不仅仅是在画建筑物和室内陈设的时候。这是锻炼你观察轮廓线、空间和相互关系这三种绘画技能的很好的练习。

练习说明：

1. 翻到第 83 页，不用为背景上色，轻轻地画上十字准线。
2. 用显像板选好你要画的构图，可以选择画你的膝盖或脚，可以画你的双脚也可以只画其中一只脚，可以穿着鞋也可以不穿鞋画。
3. 用毡尖记号笔在显像板上画下主要的阴形和轮廓线。
4. 用铅笔在纸上画下这些主要的轮廓线，可以以十字准线为参照。
5. 把显像板放在旁边。继续完成你的作品，需要的话可以再看看显像板上的草图。你也许无法相信图形从膝盖到脚部的大小变

泰勒特博士的示范画



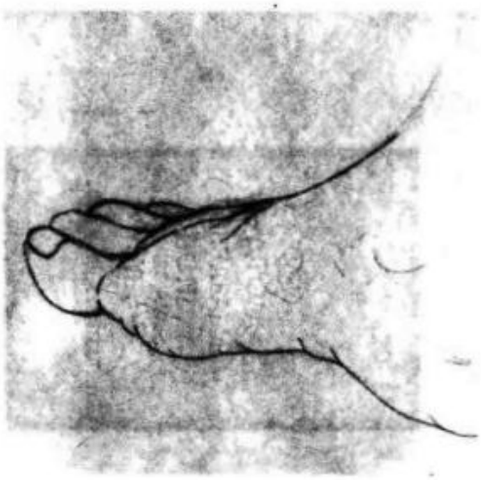
学生詹尼的习作

化，那就检查一下显像板上的图像，你会发现：脚部在这张透视法画的图画中真的显得很小！如果你是按照显像板上图像的比例来画的，那么作品的比例就应该是正确的，耐心地把它完成吧。

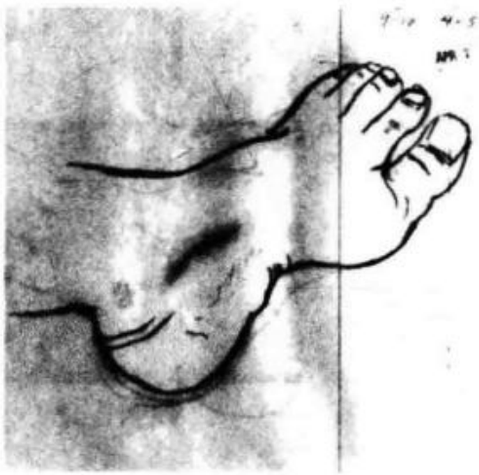
6. 画的时候，记得要把注意力放在阴形上。比如画鞋带的时候，通过画鞋带之间以及周围的阴形，最后画出的鞋带会很好看。
7. 把十字准线擦掉，签上姓名和日期。

备注：

要让学生们相信他们的直觉，这是最好的一个练习之一。学生们观察到的现象可能与他们设想的结果相矛盾，他们不一定能马上接受。我见过有的学生反复地看一个他们觉得有疑问的角度或者比例。有时我听到他们自言自语地说“不可能是这样的”，然后他们会反复地观察实际的事物和显像板上的图像，直至自己接受这个现实。当他们发现他们觉得有问题的角度或比例并没有使他们的作品看起来不对劲而是更自然，那么下一次遇到同样的问题时，他们就更容易接受了。这是在学习绘画的过程中最重要的课之一：认真地观察，接受现实，按你看到的来画。



学生埃尼斯的习作



学生兰尼的习作

学生琼斯的习作

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 23

观察书放置在桌子上的静物图

作画工具：

2 号与 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

显像板

毡尖记号笔

用于设置背景颜色的石墨棒和餐巾纸

准备几本书，随意放在桌子上

所需时间：

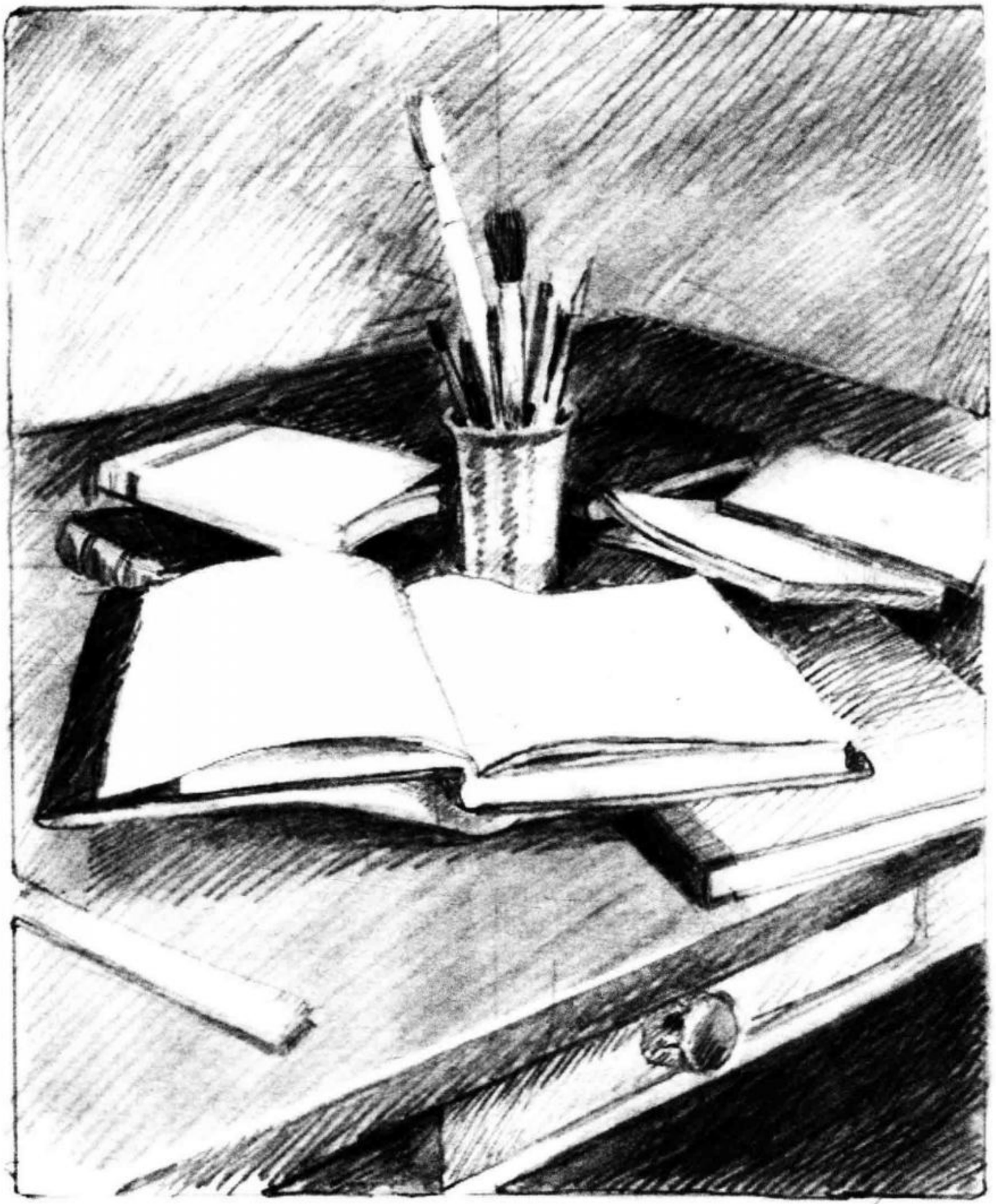
约 30 分钟

练习目的：

因为你已经很熟悉书本的形状了，所以当你看到最后画出来的书本形状时，你可能很难接受。在某个特定的位置，一本平放在桌子上的书在显像板上显示出来的形状可能是你意想不到的——窄而短。这个练习的难点在于，要把这些平放在桌子上的书在显像板上显示出的各种形态画出来。

练习说明：

1. 翻到第 86 页，设置一层淡淡的背景颜色，然后轻轻地画上十字准线。
2. 用显像板选好你要画的构图和基本单位——可以是两本书之间的阴形；也可以是阳形（其中一本书的形状）。
3. 尽量把显像板拿稳，用毡尖记号笔在显像板上画下基本单位。
4. 用 4B 铅笔把基本单位画到纸上。
5. 把显像板放一边。慢慢地把看到的其他图形和阴形画下来，像拼图一样把画面组织起来，记得要闭上一只眼睛，才能得到平面的图像。
6. 偶尔停下来，对比一下书本在显像板上的形状。
7. 半眯着眼睛观察一下画面上光亮和阴影部分的细节。光亮的地方用橡皮擦擦掉一些颜色，用 4B 绘画铅笔加深阴影部分的颜色。
8. 完成后，把十字准线擦掉，签上姓名和日期。



作者的示范画

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 24

椭圆形的静物画

作画工具：

2 号与 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

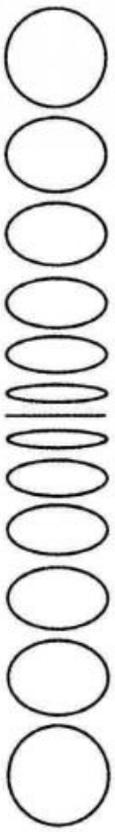
显像板

毡尖记号笔

要画的静物场景：早餐桌是很好的静物场景，你可以在上面摆上茶壶、杯子和茶托，还有一个装了半杯水的玻璃杯。任何圆的物件都能为你的静物场景提供椭圆形

所需时间：

30—40 分钟



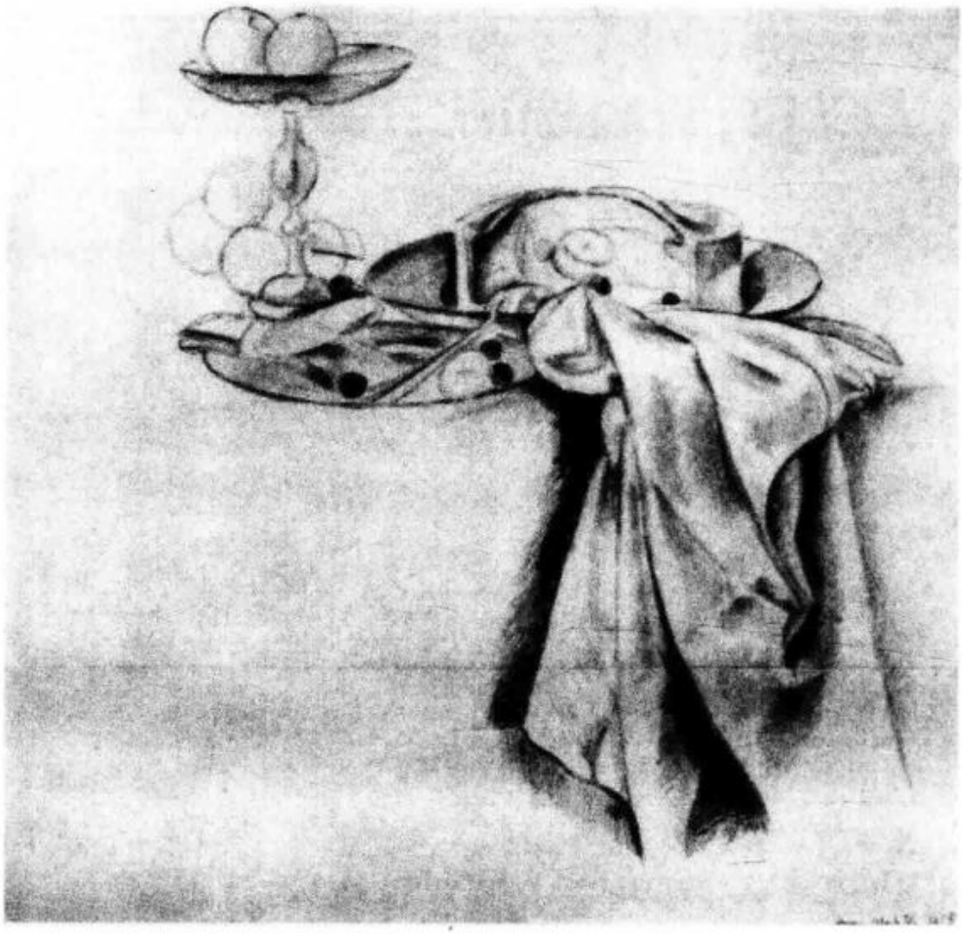
练习目的：

椭圆形是一个卵状的图形，像一个拉长了的圆形，边缘比圆形显得平直一点儿。当你闭上一只眼睛看一件圆形的物品时，比如一枚硬币，如果你不是从正面去看它，而是从显像板所在的位置，即一个倾斜的角度去看，它会呈现出椭圆形而不是圆形。当你把倾斜的角度不断地加大，它呈现的形状会不断改变，直至看上去是一个平面的圆形。这个“椭圆现象”经常会让学生们觉得不能理解，因为在显像板呈现出的形状与我们印象中的圆形相矛盾。

椭圆形在静物、风景和建筑物写生中是很重要的一个元素。所以这次的练习重点就是椭圆形。像之前的所有练习一样，你要把你在显像板上看到的真实情况画下来。

练习说明：

1. 翻到第 89 页，如果你喜欢的话，可以在画十字准线之前上一层淡淡的背景颜色。
2. 用显像板选好你要画的角度和构图。
3. 尽量把显像板拿稳，选一个基本单位（可以是静物场景里的一件物品）。
4. 用 4B 铅笔把基本单位画到纸上。
5. 在画茶杯、玻璃杯和盘子的口的时候记得要闭上一只眼睛，尝试把它们看作是平面的图形，或者更好的方法是把注意力放在椭圆形周围的阴形。
6. 像之前的练习一样，画完图形就画它周围的空间，把画面的各个部分像拼图一样组合起来。如果你是从一个茶杯开始画，画完后就接着画它周围的阴形，这些空间与茶杯旁边的事物拥有



亨利，《静物画》，1915。在合并的两张纸上的画作。32 厘米×40 厘米。费城艺术博物馆。路易斯与沃尔特的藏品

共同的边缘线。你需要运用这样画事物接着画空间的方法来完成你的作品。

7. 像之前的练习一样，偶尔退后几步看看自己的作品，确保各个事物间的比例正确。如果有什么地方看起来不对劲，拿起显像板再观察一下，对比一下基本单位和所画的事物的大小比例，再看看画面上有问题的地方是否符合这个比例，如否，做相应的修改。
8. 完成后，把十字准线擦掉，签上姓名和日期。

备注：

画椭圆形时最常犯的错误是把椭圆形的两端画得过于尖锐，或把两条弧线画得一条大一条小。只要仔细地观察，这项错误是可以避免的。

画椭圆形很困难，因为画出来的效果通常违背你的主观认识，但也可以很简单，简单得你几乎不敢相信，是困难还是简单取决于你是否能相信这些物体在显像板上呈现的椭圆形。许多的初学者会画一条穿过杯子底部的直线，以区分椭圆形的上半部分和下半部分。其实画阴形是画椭圆形很好的方法。

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 25

观察人像画的相互关系

作画工具：

2 号与 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

显像板

毡尖记号笔

所需时间：

约 30 分钟

练习目的：

在这个练习中，你要练习在人物写生的时候如何观察人物画的相互关系。你要画的是作家埃德加·艾伦·坡雕塑的草图，这张草图现在保存在马里兰大学里，还附上了我画的图解。

练习说明：

1. 翻到第 91 页，你会看到艾伦·坡的雕像的草图和图解。第 92 页有印好的边框。
2. 用 2 号铅笔在边框内轻轻地画上十字准线。
3. 把显像板放到草图上，十字准线能帮助你画这幅草图。
4. 用毡尖记号笔在显像板上标出人物头顶和下巴底部的位置。这就是你的基本单位。用 2 号铅笔在画纸上画下这个基本单位。这两个记号就是你开始作画的准备。你用这个基本单位作为观察画面其他角度和比例的参照。
5. 用 4B 铅笔在纸上画下人物的头像，要注意脸上各个部分的位置。
6. 现在开始仔细地观察整个人物：
   （1） 先观察一下人物的手臂与画面水平线的角度。画出手臂的上轮廓线。
   （2） 观察手臂的长度。用铅笔量一下基本单位与手臂轮廓线的长度，比例应该是 1 : 2（基本单位的比例作为“1”）。画出手臂的轮廓线。
   （3） 观察前手臂与画面水平线的角度。画出前手臂的轮廓线。
   （4） 观察手与基本单位长度的比例。比例应该是 1 : 1（如果你觉得难以相信可以用显像板核实一下）。用画阴形的方法把手画下来。

1
2
3

日期：　　年　　月　　日　　签名：

练习观察人物各部分的比例时，建议用人物的头作为基本单位。亨利·马蒂斯，《吹长笛的裸体女孩》的草稿图。铅笔画。8 厘米 ×2 厘米，美国哈佛大学佛格艺术博物馆，约瑟夫·科林安夫妇赠

日期：　　年　　月　　日　　签名：

（5） 画下胸部前的空间。

（6） 画一条始于头部止于膝盖处的“视觉线”（参看图解）。看看这条线的长度与基本单位的比例，比例是 1 : 3。

（7） 确定了膝盖的位置后，观察大腿与水平线的角度，画出轮廓线。

（8） 再画一条“视觉线”，确定脚的位置（以画面垂直线为参照，确定角度），再与基本单位比较，确定长度的比例，比例应为 1 : 5 或更长。

（9） 确定脚的位置后，用画阴形的方法画出小腿的轮廓线。

（10） 观察一下脚与基本单位的长度比例，比例应为 $1 : 1\frac{1}{8}$，如果你不相信可以再核实一遍。

（11） 用同样的方法画出另一只脚，不过注意观察比例，这次它与基本单位的比例是 1 : 1，因为它在第一只脚的后面，用透视法画出来就会小一点儿。

（12） 加上阴影和一些细节的部分，作品就完成了。

（13） 完成后，把十字准线擦掉，签上姓名和日期。

备注：

观察的过程，如你刚经历的那样，似乎很单调乏味，不过请记住，学习任何新技能的初期都需要这样按部就班。例如先前我曾提及的，学习语法是很复杂的，但只要掌握了，它就会变成你自然而然且不可或缺的技能。我相信学会如何去观察事物就如同绘画的“语法”一样。如果你掌握了这种技能，在你日后绘画时就不会因为画错而灰心丧气。请相信我：你会发现观察的过程会变得越来越短，越来越有趣且简单。

EXERCISE 练习 26

侧面头像的比例

作画工具：

2 号与 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

侧面头像的比例图解

侧面头像的空白图解

注意：这个练习你需要找一个人来做 5 分钟的模特

所需时间：

约 20 分钟

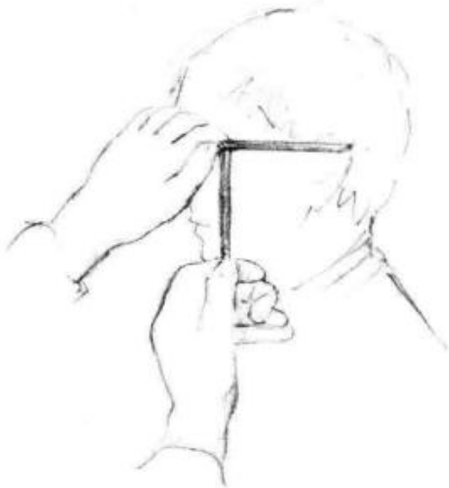
练习目的：

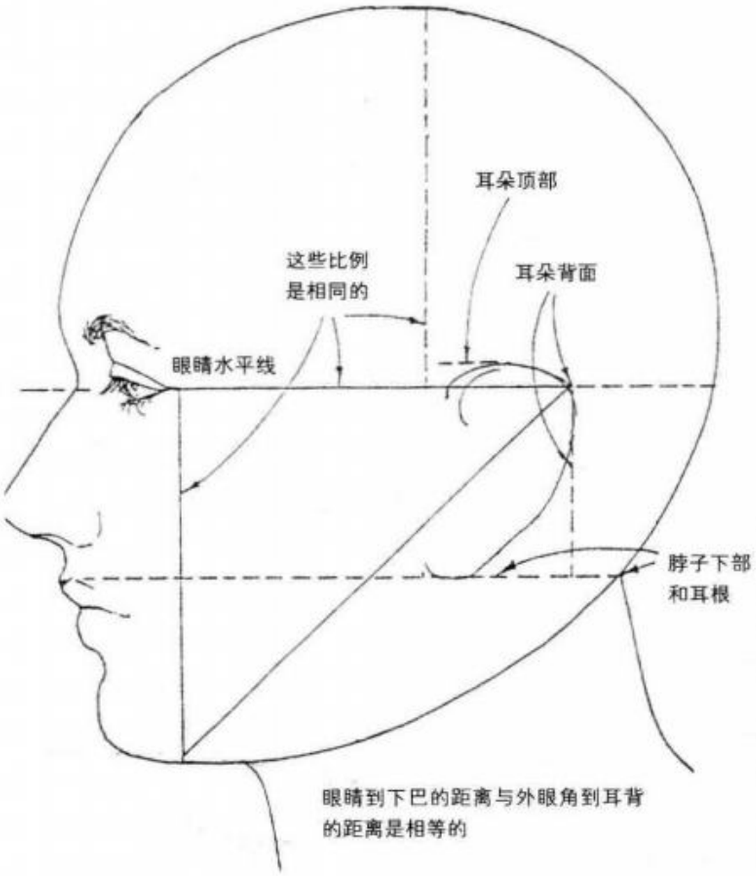
人像头部的各部分比例很难观察得清楚。我敢说除非是受过专门的感知或绘画训练的人，否则将无法正确量度出人像头部的各部分比例。出于不明的原因，未受过专门训练的人观察得出的脸上的各个部位与头的比例比实际的要大。这个练习会让你掌握正确的方法，让你得出正确的比例。

练习说明：

1. 翻到第 97 和 98 页，上面有头像和头像侧面的比例图解。
2. 将图解中的比例画到 98 页的图上，上面已画出了部分的图解，一边仔细地画，一边记住这些比例。
3. 现在请别人来做你的模特。让她 / 他以侧面对着你坐 5 分钟。仔细地观察他的头部和脸上的各个部分。接着用一支铅笔作为量度工具，一一检查图解上每处的比例，要特别留意“眼睛到下巴的距离与眼睛到头部顶端弧线的距离是相等的”，还有“眼睛到下巴的距离与外眼角到耳背的距离是相等的”。这两组比例是成功地画出人物侧面头像的关键。

学生汤姆的习作



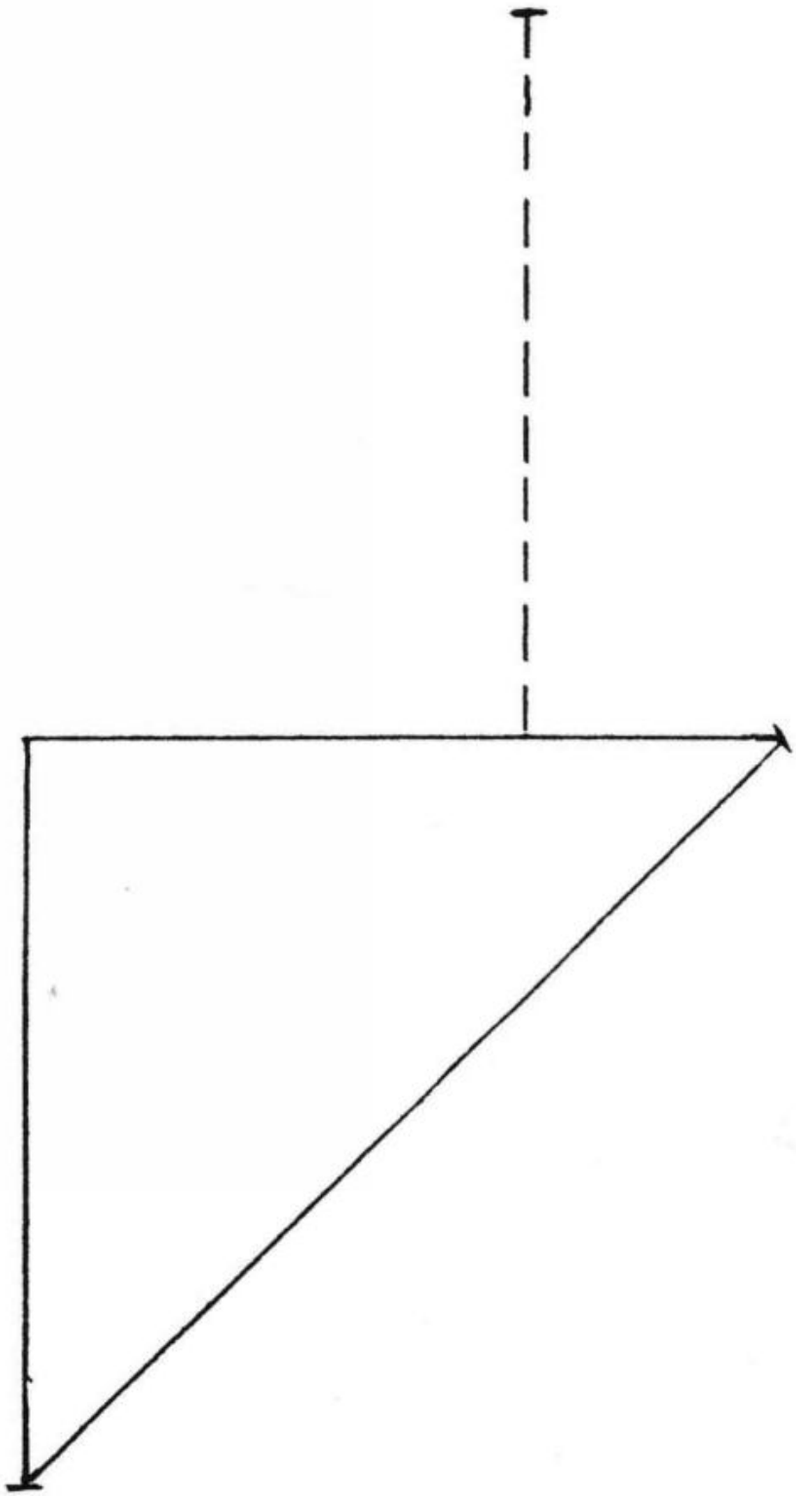


人物头像观察：头部和耳朵的比例

教师贝斯的斯克特肖像

作者的示范画

学生海蒂的习作



日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 27

临摹大师的肖像作品

作画工具：

2 号与 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

显像板

所需时间：

20—30 分钟

练习目的：

这幅1883年的美丽作品《皮勒·高邱太太》（也叫《X太太》）出自英国画家约翰·辛格·萨森之手，用来练习观察轮廓线、空间和比例是再好不过了——特别是练习观察侧面头像的比例。

练习说明：

1. 翻到第 101 页，萨森作品的复制品，再参考第 100 页所附的图解。
2. 在第 102 页，你会看到印好的边框。
3. 用铅笔在边框内轻轻地画上十字准线。
4. 把显像板盖在萨森的作品上，注意十字准线落在画像的什么位置。
5. 选好基本单位。建议用人物鼻子的长度（从鼻梁的起点到鼻尖的距离）作为基本的量度单位，比较一下其他部位与它的比例关系。例如鼻子的长度与前额的长度比例约是 $1:1\frac{1}{2}$。在鼻梁的起点处和鼻尖的地方做上记号。
6. 用 2 号铅笔，把这两个记号画到画纸上。
7. 建议按照以下的步骤，对应图解上编号的步骤一步一步地进行。
   （1）在右上角的象限，找出前额与发际线的相接处。认真检查一下，用基本单位量出它所在的位置。做上记号，用前额周围的阴形画出前额的轮廓线。
   （2）在基本单位上做好记号后，你要确定鼻尖的位置，借助十字准线来再次确定。
   （3）画出鼻子前面或者额头前面的阴形，回忆一下共同边缘线的概念。
   （4）想象在画面中有一条线刚好与鼻尖和下巴尖相切，轻轻

地在纸上画一条这样的视觉线，看看它与画面垂直线的角度。对比一下基本单位的长度与鼻尖到下巴尖的长度。这里的比例应为 $1:1\frac{1}{3}$。根据比例在视觉线上标上下巴尖的位置。

（5）画出由视觉线划分出的阴形的形状。这样，你就能得到上嘴唇、下嘴唇和下巴的轮廓线。

（6）借助十字准线，找出下巴到脖子轮廓线的最凹处，做上记号。

（7）画出下巴和脖子周围的阴形。

（8）借助十字准线，画出后脑的轮廓线。

（9）画出耳背的轮廓线。

（10）画出脖子背后的轮廓线。

（11）与基本单位对比，观察一下眼睛的大小。以鼻梁的起点为参照，确定眼睛的位置，画出眼睛。

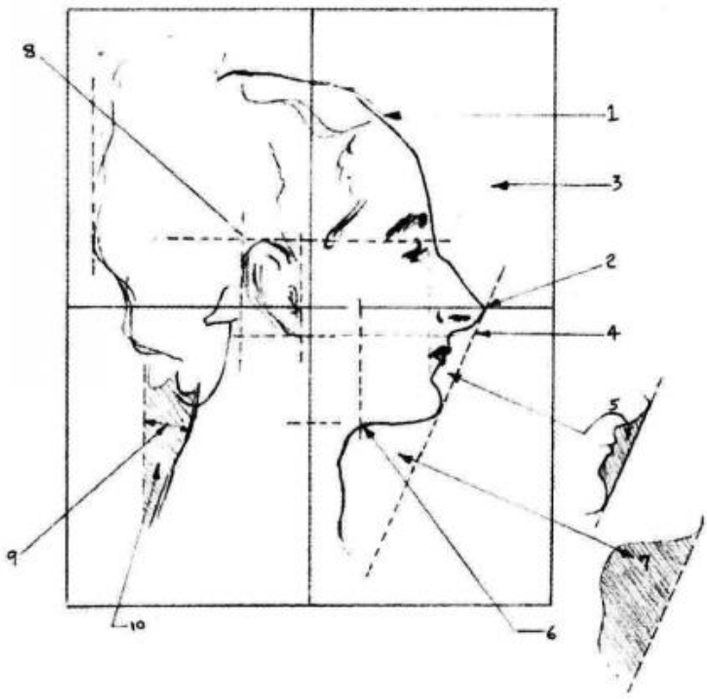
（12）留意眼睛与眉毛之间的空间，画出眉毛的形状。

（13）与眼睛的大小进行对比，画出嘴巴的形状。

（14）借助十字准线确定耳朵的位置，对比耳朵与基本单位的长度。你可能会觉得很惊奇，它们的比例是 $1:1\frac{1}{3}$。用画耳朵后面阴形的方法画出耳朵。

（15）画出头部和头发的形状。

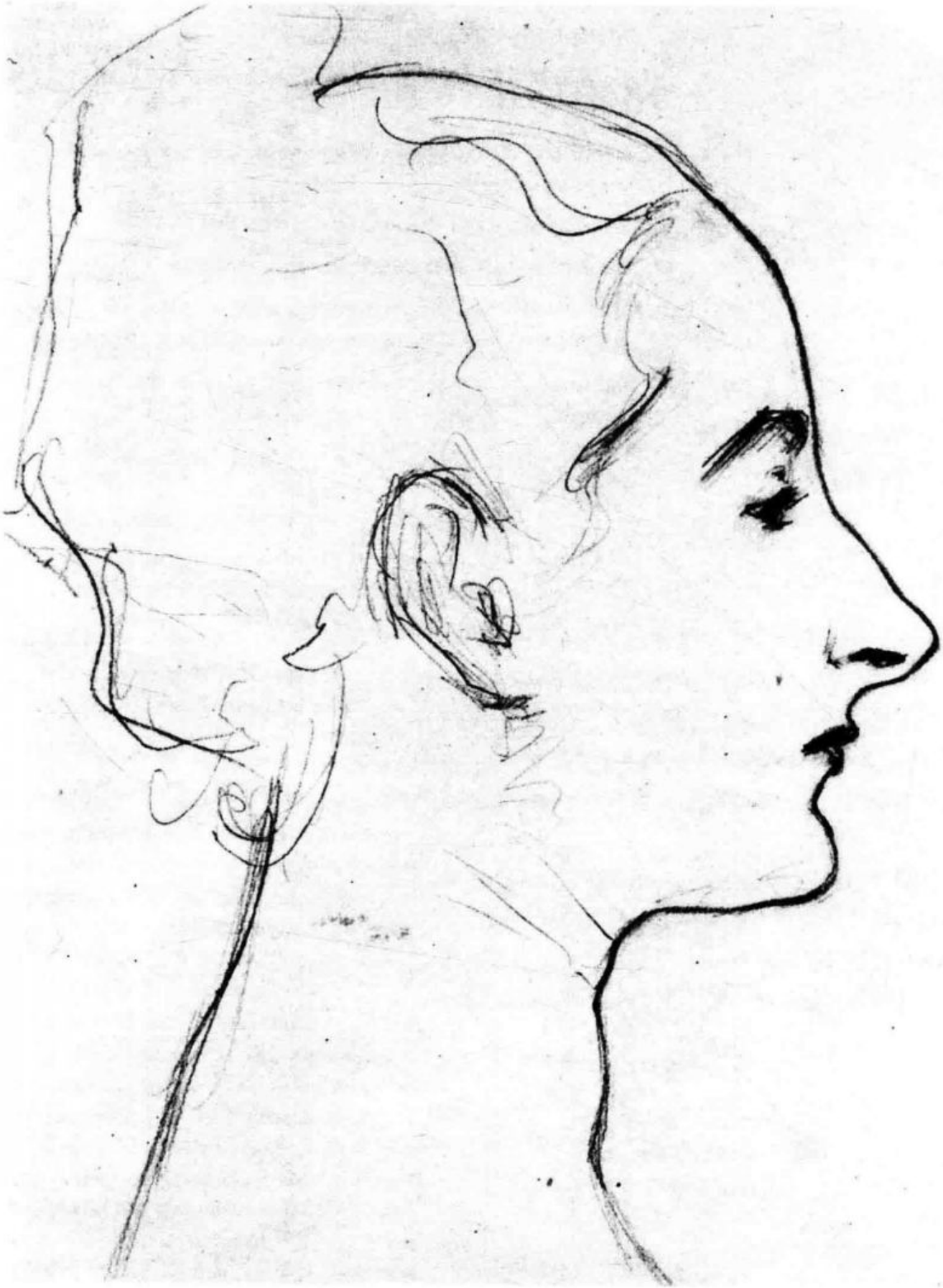
（16）完成后，擦去十字准线。签上姓名和日期，要加上“临摹萨森作品”的字样。



备注：

如果你把一根手指按在萨森作品的人像上对比一下，你就会发现其实人像的脸并没有占太多的画面。对于第一次真正认识人像头部比例，你可能会感到惊奇。

这个练习是锻炼你在三种绘画技能之间的灵活转换：对轮廓线、空间和比例感知。在之后的练习中，你会渐渐发现，三种不同的感知是可以互换的，阴形就是解决当中问题的关键。当你没有办法确定一个角度的时候，你可以将它想象成一处由一条垂直线和一条水平线限定的阴形。这种添加的做法会使绘画变得更简单而轻松。



约翰·辛格·萨森，《X太太》，石墨画。都市艺术博物馆，
1931年，佛朗西斯·奥曼与伊米莉·萨森小姐赠

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 28

画侧面肖像图

作画工具：

2 号与 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

显像板

毡尖记号笔

用于设置背景颜色的石墨棒和餐巾纸

注意：

要做这个练习，你需要找人做你的模特，他 / 她需要摆一个固定的姿势 30—60 分钟（当然，期间可以稍做休息，模特可以看书或看电视）

所需时间：

约 1 个小时

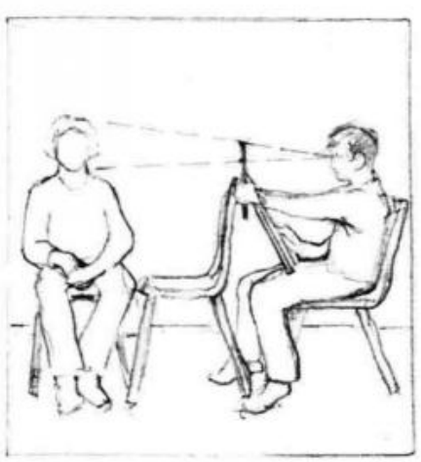


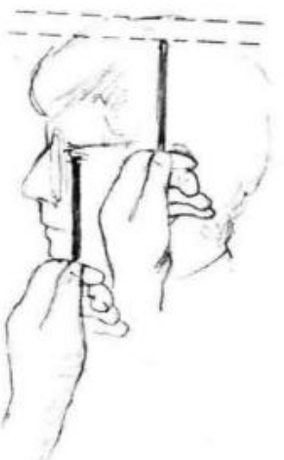
图 28-1

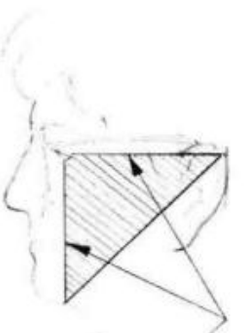
练习目的：

通过临摹约翰·辛格·萨森的作品，你已经掌握了侧面头像的比例，下一步就是要做一次真正的人物侧面的写生，要写生，你就需要一个模特。真正的人物写生更具有挑战性，但完成后也更有成就感。

练习说明：

1. 翻到 105 页，上面已印有边框。
2. 设置好背景颜色，轻轻画上十字准线。
3. 让你的模特侧面向你坐着，你也要坐得离模特近一点（10 厘米到 13 厘米是理想的距离），参看图 28-1。
4. 用显像板选择一个你想要画的构图，模特的侧面头像要包括在画框内。
5. 选择一个基本单位：建议用眼睛到下巴的距离作为基本单位。用毡尖记号笔在显像板上标出基本单位的位置。只要在眼睛和下巴底部做上记号就足够了。你可能还想画出头部的轮廓线，不过要注意这样画出来的轮廓线会歪歪扭扭的。参看图 28-2 和 28-3。





用你在练习 26 中学到的方法量度各部分的比例

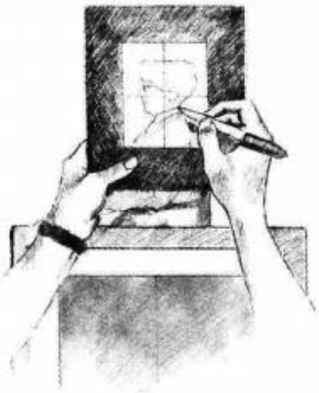


图 28-2

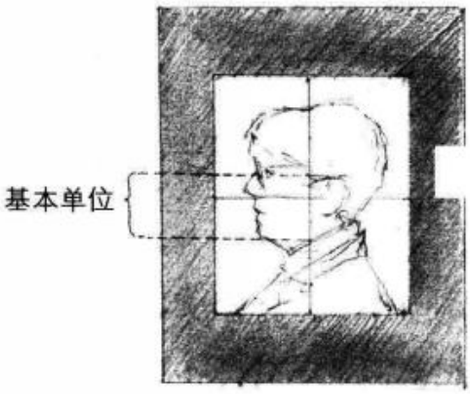


图 28-3

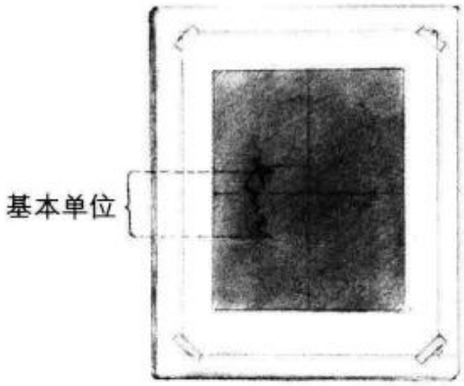


图 28-4

6. 接着，把基本单位的两个记号画到纸上，参考图 28-4。
7. 从额头、鼻子、嘴唇和下巴前的阴形开始画这个侧面肖像。参见图 28-5 和图 28-6。
8. 现在按照练习 27 的步骤 7 中的（4）到（15）来做。
9. 如果你喜欢，可以把头像周围的背景颜色擦去。这样可以帮助你观察头部各部分与整个头部的比例关系。
10. 在画模特的头发时，半眯着眼睛来观察头像光亮和阴影的部分。不要画那种象征性的头发——不断地重复画一堆平行线或曲线。头发会呈现一个整体的形状，把注意力放在发型上。
11. 记得要画模特的脖子和肩膀，它们是头部的支撑，还可以画一部分模特的衣服。
12. 完成后，擦去十字准线。签上姓名和日期，加上模特的名字。

备注：

最理想的条件是，把你的写生过程分为两到三段，在每一段时间里，你都可以对画面中的轮廓线、空间和比例做细微的修改。有的时候，仅仅是修改铅笔线条的粗细就可以让画像变得更加逼真。不要忽略了这些细节，它们会让你更有成就感。

图 28-5

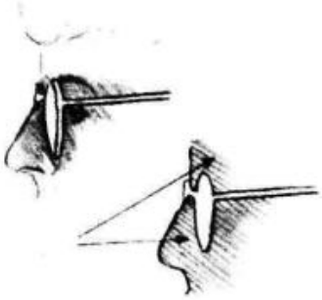


图 28-6

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 29

美国国旗的静物画

作画工具：

用于设置背景颜色的木炭和餐巾纸

炭笔和橡皮擦

显像板

毡尖记号笔

一面任意大小的美国国旗（如果找不到国旗，可以找一块条纹图案的毛巾或 T 恤）

所需时间：

30—40 分钟

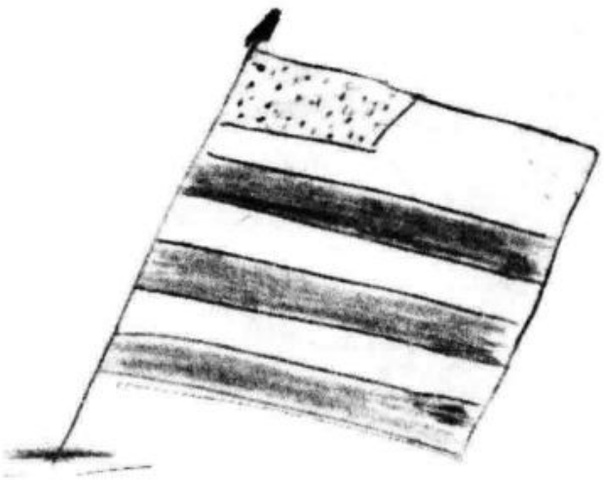
练习目的：

到目前为止，我们一直注重三种绘画技能：画轮廓线、空间和比例。这次的练习又回归静物写生，同样是要锻炼这三种技能，但是这次用了一个不同的对象——美国国旗。

国旗是一个很好的作画对象，因为我们对它都很熟悉了。我对于国旗有一个根深蒂固的认识，就是国旗上所有条纹的宽度是一样的，所有星星的形状也是一样的。因为我们都是这么“认为”的，所以当我们要画国旗的时候，就可能很难接受当国旗被叠起来时这些条纹交叉的现象。同样，很难接受条纹的宽度由于折起来的波纹而产生变化，和星星由于折叠的方法不同改变了形状。因此，要锻炼你将显像板上看到的图像准确地画下来，国旗是很好的作画对象。

练习说明：

1. 翻到第 108 页，上面已印有边框。



一个学生指导前的国旗作品

指导后的国旗作品

2. 用木炭为画纸设置一个较暗淡的背景颜色，用餐巾纸摩擦让背景颜色更加均匀，用木炭笔轻轻地在上了色的纸上画十字准线。
3. 摆好国旗，可以把它挂在旗杆上，也可以盖在一张椅子上，这样旗上的条纹看起来就会相交。
4. 用显像板选一个你要画的构图。选择一个基本单位——可以是星星部分的宽，用毡尖记号笔在显像板上画下这个基本单位。
5. 在上了色的画纸上画下这个基本单位。从画出星星部分的轮廓线开始，用木炭笔开始作画。
6. 用铅笔作为工具，量度一下旗上条纹在显像板上形成的角度。量度角度通常以显像板的水平线和垂直线为参照物，如果你对某个角度不确定，可以拿起显像板看看这个事物与显像板的水平线，与垂直线或者与十字准线之间形成的角度，然后把你在显像板上看到的角度画到画纸上。
7. 如果旗子起了皱褶，闭上一只眼睛观察一下条纹宽度所发生的变化（参看所附的图画）。把这些宽度的变化画下来。
8. 要注意星星的形状看上去会发生改变，这也是因为透视画法的缘故。看上去它们不一定是对称的了，可能已经变形。所以你也要按照你在显像板看到的星星形状来画。
9. 完成后签上姓名和日期。

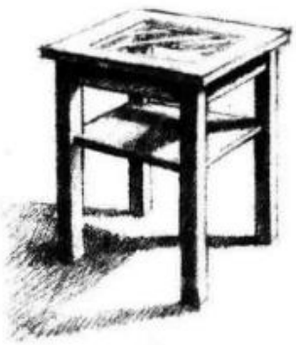
作者的作品

备注：

通常看上去最简单的事物是最好的练习作画的对象。旗子就是其中一个例子。开始你可能会觉得要画它很难，可是一旦你接受了你在显像板上看到的图像，它就变得容易了。这是很重要的经验。绘画应该是很容易的，它也的确是很容易的，只要我们不再与自己的理性认识争论“应该是”的问题，学会接受显像板上呈现出的现象。

下一个练习是关于第四种绘画技能的：对光与影的感知。在经历了观察带来的困境后，乐趣又回到了我们的绘画中，很多学生都说，光与影在表现立体感——或者说使图画看上去更加逼真方面是强有力的元素。

日期：　　年　　月　　日　　签名：



PART 4

The Perception of Lights and shadows

第四部分
对光和影的感知

EXERCISE 练习 30

画由上光源照射的鸡蛋

作画工具：

用于设置背景颜色的木炭和餐巾纸

炭笔和橡皮擦

显像板

毡尖记号笔

放在鸡蛋盒中的鸡蛋

一张白纸 23 厘米 ×30 厘米

普通电灯或聚光灯

所需时间：

约 25 分钟

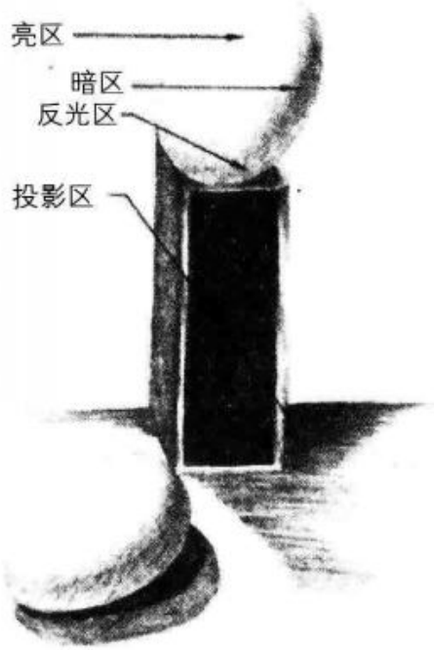


图 30-1 学生伊丽莎白的习作

练习目的：

这个练习引入了第四种绘画技能，即对光与影的感知，而这个技能是基于前三种技能（轮廓线、空间和相互关系）的基础上的。你看到的光与影的部分可能属于阴形也可能属于阳形，它们同样有自己的轮廓线，你同样需要找出它们与其他部分或者整体画面的相互关系。

在日常生活中，光与影通常不被我们表面的意识形态所感知，我们是用我们的潜意识去注意它们的，它们让我们意识到物体的形状，但一般情况下我们根本察觉不到这个思维过程。但在绘画时，我们需要用我们的表面意识去感知光和影。你会发现它们其实很美，观察和画它们，你会特别有成就感。参看图 30-1。

在传统的艺术教学中，光与影包括四个方面。综合起来叫作光学原理，其中包括：亮区、投影区、反光区、暗区。参看图 30-1、30-2、30-3。

亮区是指图像中最亮的区域。

投影区是图像中最暗的区域。

反光区比亮区暗一点儿。

暗区比投影区亮一点儿。

注意：在画纸上你表现最亮的方法是画纸的白色，表现最暗的方法是你的铅笔或炭笔所能画出的最深的颜色。

在这个练习中，你要画一枚鸡蛋，或者你愿意的话也可以画几枚鸡蛋。因为光学原理在圆形的物体上最能体现出来，一枚由上光源照射的鸡蛋能很好地演示出光与影的四个特性。

图 30-2

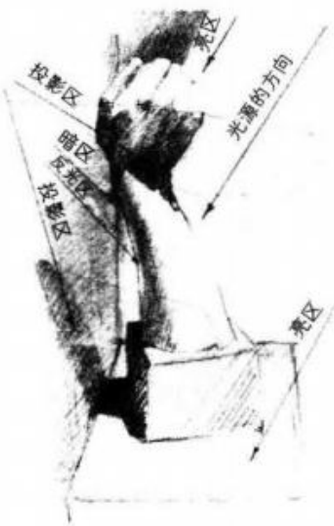


图 30-3 从上面的两幅图中你能看到当光源改变位置时光与影的变化。你能看出图 30-2、30-3、30-4 中的光源在什么位置吗?

图 30-4

练习说明:

1. 翻到 112 页，上面已印有边框。观察所附的鸡蛋的图画，指出四个区域——亮区、投影区、反光区和暗区。光线从鸡蛋所处的平面反射回来，柔和地照在鸡蛋的下侧，形成了反光区。光线与鸡蛋的表面相切而过，在鸡蛋表面弧线最凸出的地方形成了暗区。
2. 用木炭笔把画纸的背景颜色设置成淡灰色，摩擦使颜色更均匀些。用炭笔轻轻地画上十字准线。
3. 摆好要画的鸡蛋，或把几枚鸡蛋放在一张白纸上。用电灯或聚光灯从上照射着鸡蛋，不一定要在正上方，可以稍微偏移一点儿，这样才能营造出投影区，也就是说阴影是由于事物阻挡了光线而造成的。
4. 用显像板选好你要画的构图，选一个基本单位，建议用一枚鸡蛋的宽度或者长度。
5. 用炭笔把基本单位画到纸上。
6. 现在开始画鸡蛋的轮廓线，周围空间，它与其他部分的相互关系，还有它造成的阴影。鸡蛋周围的阴形和投影区会让你更清楚地认识到它的形状。
7. 半眯着眼睛，找到场景中最亮的部分和最暗的部分。在画纸上把最亮部分的背景颜色擦去，用炭笔把最暗部分的颜色加深。
8. 仔细地观察鸡蛋上的暗区和反光区，参考图 30-1。按照你看到的现象用你的炭笔和橡皮擦把反光区的颜色稍微减淡，把暗区的颜色稍微加深。
9. 小心擦去十字准线，签上姓名和日期。

备注:

我相信学生们最想知道的就是如何给他们的图画“添加阴影的效果”，这样他们的画会更具立体感。要添加阴影效果，就需要清楚色值之间细微的差别（不同区域之间颜色深浅度的差别）。你在这个练习中学到的光的四个方面能帮助你看到这些差别，因为你知道场景中包括这些区域，然后就能用你的意识认识到它们。只要你能观察到光的这四个方面，你就能把它们画下来。

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 31

查理·卓别林的光影画作

作画工具：

木炭，天然或人造都可以

炭笔和橡皮擦

显像板

所需时间：

30—40 分钟

哈特斯克拍摄的查理·卓别林国际相片美术馆

练习目的：

在轮廓线、空间和相互关系的练习中，我总是鼓励你尽量地把细节画出来，以表现出轮廓线、空间、角度和相互关系方面的细微差别。对于第四种技能，对光与影的感知，我们的关注点则有点不同。

人类大脑的右脑思维模式可以把事物形象化——就是说通过意识的眼睛，从不完整的线索中得到一些看不到的信息。也就是说，如果只让观看者看到主体的一部分，他们自然就能想象到剩下的部分，而且观看者似乎也很享受这个想象的过程。在这个练习中，你将要画的这幅查理·卓别林的画像就是一个很好的例子，画像上的阴影模糊了很多细节，所以观看者就要运用自己的想象力去填补看不到的细节。

注意：在哈特斯克拍的这张查理·卓别林的相片中，由于光线太刺眼，反光区（你在前一个练习中画过的）和暗区会很模糊。

练习说明：

1. 翻到 115 页，上面已印有边框。
2. 用炭笔设置一个较暗的背景颜色，稍加摩擦让颜色更均匀。天然的木炭比较柔软，用于上色时较容易使用，但也很容易弄脏地方。人造的木炭颜色更深，也不容易沾上别的东西，但比天然的木炭要难擦掉。可以在草稿纸上用两种木炭都涂画一下，选你较喜欢的那种来作画。
3. 轻轻地用炭笔在画纸上和相片上都画上十字准线。
4. 选择一个基本单位，用炭笔在画纸上画下它。帽冠的宽度可以作为一个很好的基本单位。
5. 借助十字准线和基本单位，把画像的主要轮廓线画下来，要特

别注意人物周围和内部阴形的形状。

6. 用橡皮擦擦去亮区的颜色，阴影部分保留原来的背景颜色。画的过程中，不时把画像颠倒过来画可能会对你有用。
7. 要注意人物写生中细节有时很重要。记住要按照你看到的现象来画。比如说查理的右眼，它的周围几乎被阴暗的颜色覆盖，只留下很小的一点儿白色。
8. 线条可以看作是一处很窄的阴影：观察一下内衣的轮廓线和嘴附近的阴影。
9. 用炭笔完成这幅作品，但千万不要画蛇添足，画面上没有看见的不要添加。
10. 完成后，擦去十字准线。签上姓名和日期，加上“查理·卓别林，临摹自哈克斯特拍摄的照片”。

备注：

在画光与影的时候，光亮的部分和阴影的部分可以看作是阳形和阴形：当你画（或擦掉）其中的一个部分，你同时也画出了另一个部分。如果你觉得你的画有什么地方画错了，先将你画中的光亮和阴影部分与照片中的光亮和阴影部分对比一下，如果有某个地方与照片中的情况不相符，就做一些必要的修改。

要画好光与影，其中一个秘诀就是让看到你的画的人能够想象画面上省略掉的部分。正如我之前说的，这会给看画的人带来很大的乐趣，而他们也很乐于这样“审视”作品。不一定要过多地表现细节，因为这样会减少看画人的乐趣。

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 32

正面头像各部分的比例

作画工具：

2 号和 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

所需时间：

约 15 分钟

练习目的：

在练习 26 中，你已经学会了侧面头像各部分的比例。下面这个练习是一个新的挑战，你要结合第四种技能——对光与影的感知来画一个正面的头像。掌握正面头像各部分的比例对于画人像十分有帮助，因为没有经过训练，是很难看出这些比例关系的。最常犯的错误就是把某些部位的比例画得太大了。你需要花一些时间记住这些比例，并多加练习才能避免在画头像时经常犯错。

练习说明：

1. 翻到 118 页和 119 页，上面有完整的头像图解与空白的画纸。
2. 在空白的画纸上仔细地把脸部各部分的比例画下来，同时尝试记住这些比例。画的时候不时地翻回到 118 页看一下，至少记住一些主要的比例。特别是以下几条：
   （1） 两眼间的中点到下巴的距离与眼睛到头顶的距离相等。（注意要包括发型的厚度。）
   （2） 两眼间的距离与一只眼睛的宽相等。
3. 照照镜子，用自己的脸部比例核实一下图解上说的比例。重要的比例用铅笔量度一下。如果可能的话，找一个人做你的模特，再核实一次这些关系，可以用铅笔作为量度工具。你也可以用有正面头像的照片做例子量度一次。

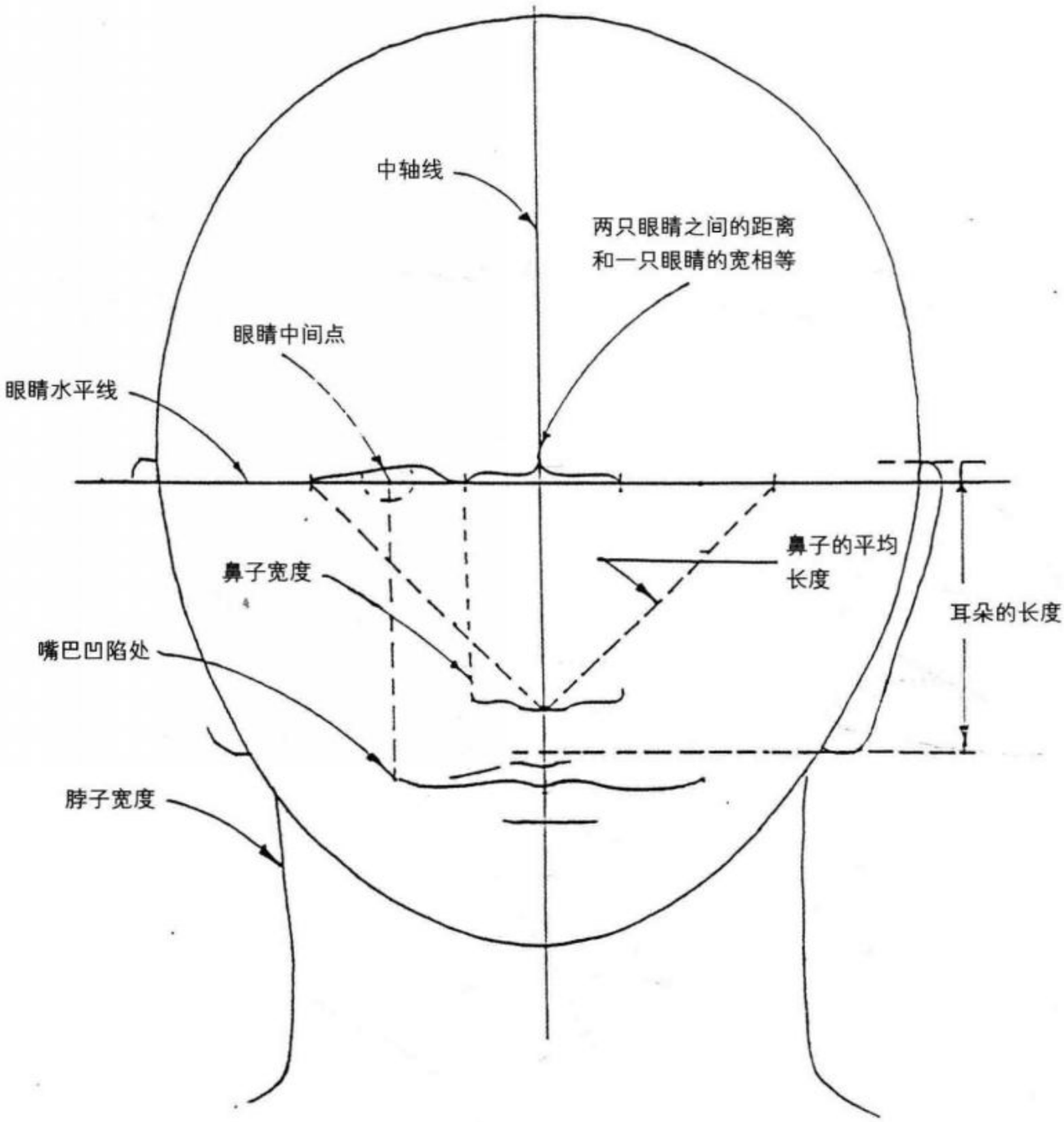
霍华德在指导前画的作品，
1984 年 9 月 1 日

《一个女孩的自画像》，霍华德，1984 年 12 月 10 日

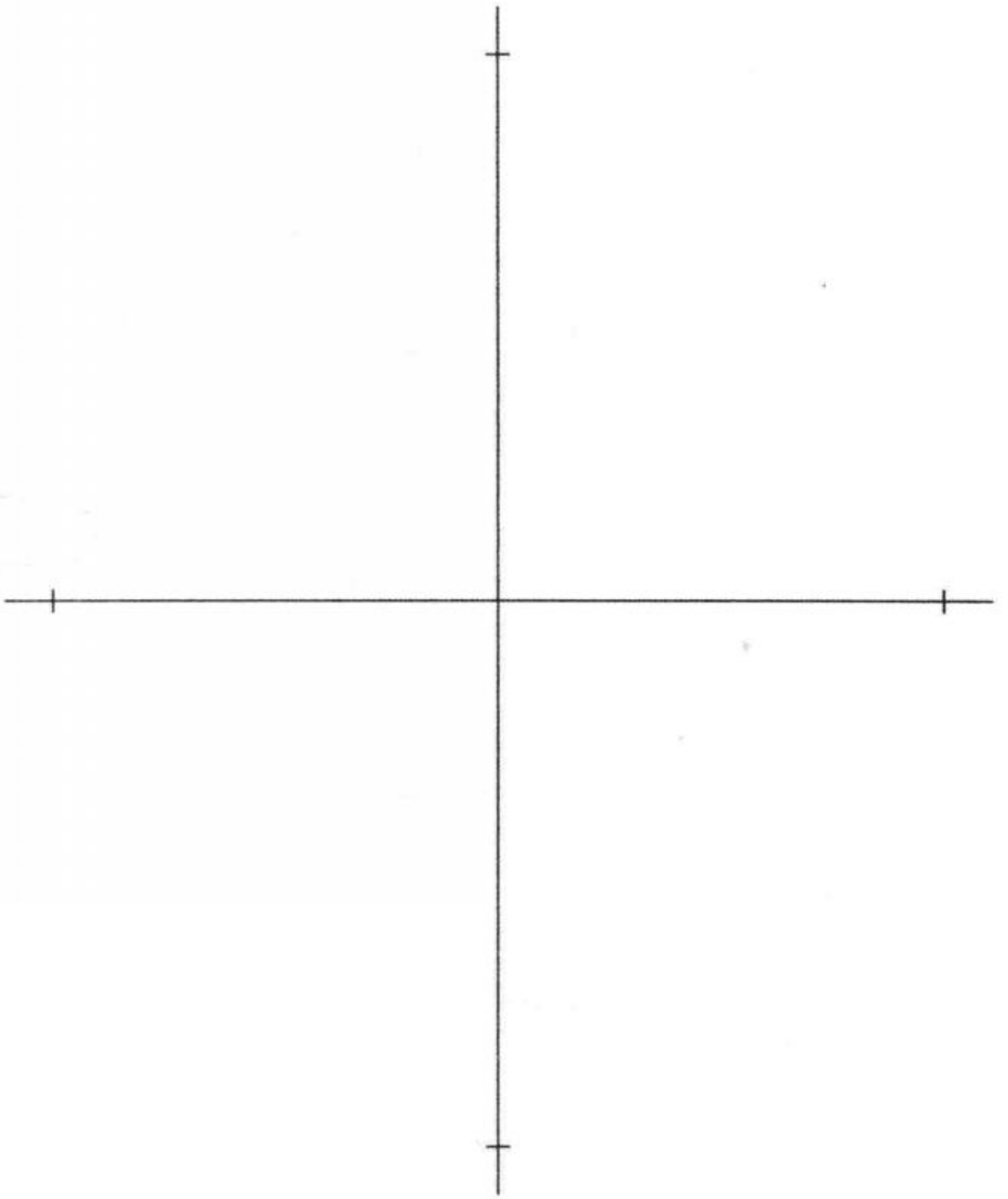
霍华德在指导后画的作品，1984 年 12 月 10 日

完整头像观察图

人物头像的所有比例——运用此比例来画头像



眼睛到下巴的距离等于眼睛到头顶的距离



EXERCISE 练习 33

临摹一张正面头像的肖像图

作画工具：

用于设置背景颜色的木炭和餐巾纸

炭笔与橡皮擦

显像板

所需时间：

约 30 分钟

练习目的：

在这个练习中，你要用炭笔临摹一张毕加索的正面自画像，这张自画像也是用炭笔画的。这样你能练习画头部各部位的比例，也能练习如何用炭笔营造深和浅的效果。

肖像画在轮廓线、空间、相互关系、光和影方面都要求画得很细致。在你开始作画之前，先将毕加索自画像中头部各部分的比例与练习 32 中的图解做一下对比。你会发现当中有一些细微的差别。比如说毕加索把自己的左眼画得比右眼稍微低了一点儿，右半边的嘴唇比左半边的嘴唇要宽一点儿，右耳略高于左耳。发现这些细微的差别，然后将你看到的实际情况画下来，这样你就能画出毕加索的样子。

练习说明：

1. 翻到 122 页，上面是毕加索的《自画像》的复制品，巴塞罗那，1899—1900。在第 123 页，上面印有与前面临摹对象同样大小的边框。
2. 用木炭为你的画纸稍微上点背景颜色，用餐巾纸稍加摩擦使颜色更加均匀。用炭笔轻轻地画上十字准线，你也可以在要临摹的画像上画十字准线。如果你喜欢，你可以把显像板直接放在自画像上，就可以得到现成的十字准线了。
3. 选择一个基本单位：两眼间的中点到下巴的距离，鼻子的长度，两只眼睛外眼角之间的距离，你也可以选择任何你喜欢的基本单位。把基本单位画到上了色的画纸上，借助十字准线帮你找到它的准确位置。
4. 借助十字准线，开始用炭笔在画纸上画头像。你可以从五官或脸上较大范围的图形开始画。

5. 一边画一边检查各部分的比例关系。你会发现它们与之前的正面头像图解几乎一致，但也有一些细微的差别。要特别留意这些差别，并按照实际情况把它们画出来。
6. 利用头像周围的阴形——例如画像左边阴暗的部分，它勾画出了下颚、耳朵和头发的形状。用木炭条加深这些阴暗部分的颜色。
7. 尝试用眼白作为内部的阴形来画出眼珠的形状。用这个方法你能准确地画出眼珠的位置。
8. 画好脸部的草图后，就可以开始擦掉光亮部分的颜色和加深阴影部分的颜色。半眯上眼睛观察鼻子、鬓角和衬衫上最亮的部位（亮区）。在鼻子旁、眉毛下、颧骨、上唇和下巴处画出投影区。轻轻擦掉一点儿右下颚处的颜色，营造出反光区，加深右颧骨处的颜色，做出暗区的效果。千万不要添加一些画像中没有的细节。
9. 完成后，小心地擦掉十字准线。签上姓名和日期。注意要加上“临摹毕加索作品”的字样。因为炭笔画很容易就被弄花，你可以在你的作品上喷一点儿木炭固定剂，不过这种固定剂会让木炭的表现形态发生一些变化。

备注：

这个练习让你的四种技能都得到了锻炼——你需要观察和画轮廓线、空间、相互关系，还有光与影——同时又锻炼了如何观察和画头部各部分之间的比例，还练习了如何使用木炭这种作画工具。

查理·卓别林的画像只有黑白两种颜色。而毕加索的画像包含了不同层次的颜色——非常浅的颜色、浅色、中等的颜色和深色——所以你得以观察到光学原理的四个方面，并把它们画下来：亮区，投影区，反光区和暗区。所有这些都是在为你的下一个练习做准备，因为你将要画的是你自己的自画像。

帕布罗·毕加索（1881—1973），《自画像》，巴塞罗那，1899—1900。木炭画，22.5 厘米 ×16.5 厘米。巴塞罗那，毕加索博物馆。帕布罗·毕加索财产 / 纽约艺术家权利协会，2002 年

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 34

运用光和影画一张自画像

作画工具：

一面镜子

2 号和 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

毡尖记号笔

用于修改的湿餐巾纸

用于设置背景颜色的石墨棒和餐巾纸

注意：你需要一盏落地灯或带夹子的电灯从一边照亮你的脸

所需时间：

1—2 小时

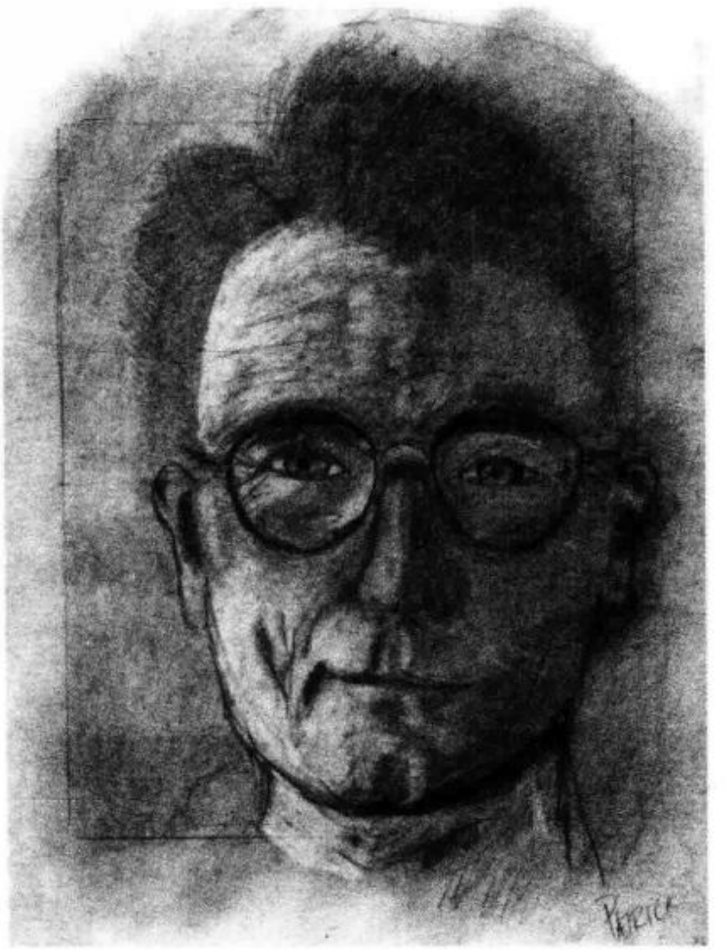
练习目的：

自画像经常被称为最难画的作品之一，但事实上画自画像与画其他的对象没有很大的不同，难度也不会高很多。每次的绘画都需要运用到你之前学的这四种技能：对轮廓线、空间、相互关系、光与影的感知。我相信真正的问题在于我们的记忆中对人的脸部有着既定的、根深蒂固的一系列符号，这些符号自我们孩提时就形成了。要让这些符号系统不发生作用不是件容易的事。而且，我们对自己的样貌已经相当熟悉了（包括优点和缺点），我们知道自己的样貌发生过怎样的变化，这些都会影响我们的感知。

解决办法就像之前一样，按照你看到的来画，要不时地检查各部分之间的比例。有一点需要提醒你的：在画自画像时，记得要运用阴形来加强你画面的构图感以及空间、形状之间的整体性。

记住：绘画不是照相。同一个画家画的自画像差别很大，请看教师布利恩的作品。它们尽管看上去很相像，但是自画像的角度和表情却改变了。

上图：丽贝卡在指导前画的自画像，14 岁，1999 年 6 月 14 日
右图：她在指导后画的自画像，1999 年 6 月 25 日



上图：多纳在指导前画的自画像，1999 年 6 月 21 日
右图：他在指导后画的自画像，1999 年 6 月 25 日

上图：托尼在指导前画的自画像，1989 年 7 月 12 日
右图：他在指导后画的自画像，1989 年 7 月 16 日

上图和右图：一位学生在指导之前和之后所画的自画像

图 34–1

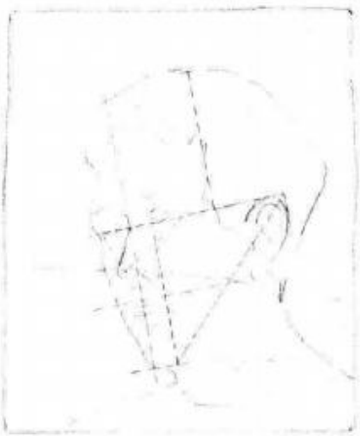


图 34–2

图 34–3

图 34–4

练习说明：

1. 翻到 129 页，上面已印有边框。用石墨棒和餐巾纸设置一个深浅度中等的背景颜色，用 2 号铅笔轻轻地在画面上画十字准线。
2. 坐在镜子前。向前靠，用毡尖记号笔和一把尺子在镜子上画一个约 15 厘米 ×20 厘米大小的边框。然后在框内画十字准线，当你画自画像的时候，镜子就变成了你的显像板。镜子上形成了你的平面肖像。参看图 34–1。
3. 仔细观察你在镜子中的映像，用头部摆不同的姿势和角度，选择一个你喜欢的作为构图。选择一个基本单位——可以在两眼间的中点和下巴处做两个记号。参看图 34–2。
4. 用 2 号铅笔把基本单位画到纸上。这样做能确保你画的自画像在画纸边框的范围内，不会太大也不会太小。接着，轻轻地把你头部和脸部主要的轮廓线和空间补充到画纸上。不需要把脸部所有的细节都画出来，有时候，那些你没有画出来而让看画的人去发挥想象的部分就是作品最好的部分。
5. 现在，观察你肖像中光亮和阴影的部分。使用橡皮擦擦掉大范围的光亮部分的颜色。例如你可以把你头部周围阴形的颜色擦去，或者把这些阴形的颜色加深，就像毕加索自画像的做法一样。图中头部的形状能帮助你想象脸部的样子。
6. 半眯着眼睛看着你镜中的映像，看看哪里是最光亮的，找出亮区和最暗的区域（通常也是投影区）。用橡皮擦把亮区的背景色擦去，用 4B 铅笔把投影区的颜色加深。参看图 34–3。
7. 半眯着眼睛找出反光区——例如从一件颜色鲜艳的 T 恤或上衣反射在下颚或下巴处的光线。轻轻地擦去反光区的颜色。
8. 半眯着眼睛找出暗区，通常是鼻子、颧骨、下颚或下巴的地方。小心地把暗区的颜色加深。
9. 用眼睛白色的部分作为阴形来帮助你确定眼珠的准确位置。你可能会发现眼睛白色的部分不如亮区那么亮。所以先与画面最亮的和最暗的部分对比一下，再小心地擦去这部分的颜色并加深眼珠部分的颜色，
10. 找出头发上的亮区，擦去这部分的颜色。这有助于塑造人物的特征和发型。
11. 在画脸部的时候，有的地方不用画得很细致，让观看者有想象的空间，特别是阴影的部分。参看图 34–4。
12. 完成后，签上姓名和日期。

备注：

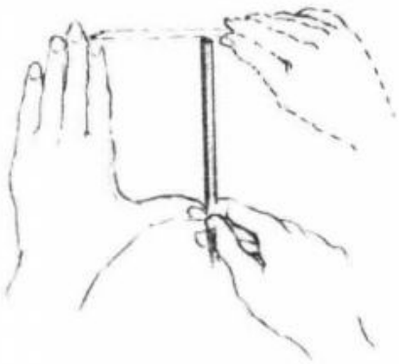
当你把这次的作品与在课前练习 1 时画的自画像对比时，你一定会觉得非常有趣，我相信你一定也会感到很满意。过去，我的学生甚至认不出自己的课前练习作品，因为他们的绘画技能在经过训练后已经有了很大进步。

当你把两幅作品放在一起对比时，回想一下在第一幅作品之后你都学习了哪些技能，这些技能如何在你新的自画像中体现出来。学生们通常会发现第一幅自画像包含了很多自孩提时就形成的记忆符号，这些符号通常体现在他们画的眼睛、鼻子和耳朵的地方，还体现在夸大了这些部位与整个头部大小的比例方面。量度一下两幅画中“两眼间中点到下巴的距离和到头顶的距离”，你会发现有趣的结果。

我还在课前练习的作品中发现一个特点，就是它们的表现手法都比较平淡而单调。相反，经过训练后画出的自画像的表现手法则强烈而深刻，同时充满生气。

在评价你的作品和希望能把它画得更逼真的过程中，要注意自画像毕竟不是摄影。在下一次的自画像练习中，你的作品表现的可能是你外貌的另一个方面，再下一次，可能又是不同的方面。如果你仔细地看由同一个画家画的一系列自画像——例如凡·高——你就会发现它们之间也有明显的区别。你能认出所有作品中的人，但是你会感觉到画家在画每一幅作品时的心情和角度都是不一样的。

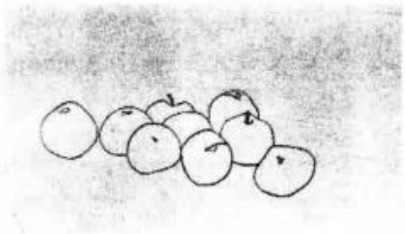
日期：　　年　　月　　日　　签名：



PART 5
The Perception of the Gestalt

第五部分
对整体的感知

定义和解释整体的感知



上图：爱丽丝·凯利（1923—；美国）。《苹果》，1949。铅笔画，2厘米×3厘米。纽约，现代艺术博物馆（约翰斯·纽百利交流赠品）

对整体的感知从字面意思来看就是指事物的“形态”，但它有一定的发展，还包含一系列的元素、意念和感知，当把这些元素、意念和感知综合到一起时，就不仅仅是指几个形状组合成的整体那么简单了。对整体的感知是第五种绘画技能。一个图像不仅是简单地把绘画的对象描绘出来，不仅是把当中的线条、空间、相互关系、光和影组合起来那么简单。一个图像除了把以上的元素综合在一起以外，还有它自己的含义和创作的目的：描绘出绘画对象内在的特征，无论画的是自己、一朵花、一枚鸡蛋还是自己的手。在禅的语言中，古代的佛学将整体表示“物体的属性”，也就是它的本质，它的本性。

在这本书里，我已经用直接而明确的方法教给你四种绘画的技能——轮廓线、空间、相互关系、光与影。对于第五种技能，对整体的感知，我无法直接地教给你。我可以告诉你它是什么，可以描述给你听，可以指出让你知道，但只有当你静下来，集中精神去感受某件事物的时候才能得到这种体验。我肯定你已经有过这种对整体的体验了，也许在你画花的时候会突然感到这朵花是多么不平凡，多么美丽，或者在你画侧面头像的时候会突然惊讶于你写生对象的美。

我相信对整体的感知可以等同于“美学反应”，一个美学（哲学的分支学科）的术语。美学反应会在你突然发现某个事物的美的时候产生，可以是对一个想法，对一个问题的解决办法或者对熟悉的东西的新认识。对整体的感知是绘画的一大乐趣。体验过这种乐趣的画家都希望能再次体验。因此，对整体的感知能让你坚持画下去。

索克利（1628–1717），《薄雾弥漫》。上面签有“霍克·索克利，86岁”。泰诺学校。水墨风景画，290毫米×530毫米。波士顿美术博物馆宾格洛藏品

在本章中，我将提供一系列的练习，新的作画对象、新的作画工具、新的作画手法。我希望从现在起你在每一次绘画的时候都能体验到美学反应，体验到对整体的感知。

EXERCISE 练习 35

使用墨水与画刷

作画工具：

绘画用墨水，例如印度墨水或书写用的棕色墨水

2 号铅笔，铅笔刀和橡皮擦

7 号和 8 号水彩画刷

用于混合墨和水用的茶托或碟子

一罐水和一些餐巾纸或一些干净的抹布

所需时间：

约 20 分钟

学生布兰达用墨水和画刷画的作品

练习目的：

在这个练习中，我想让你尝试使用墨水和画刷替代木炭和铅笔。一开始你可能不太敢使用这些作画工具，因为你无法擦去或修改画错的地方。不过在这次的作画练习中，你可以先轻轻地打个草稿，然后用画刷蘸上较浓稠的墨水画一次草稿。这是一个很有用的快速打草稿的方法。

在这个练习中，你要临摹一幅毕加索的墨水自画像。我选择这幅作品的原因不仅是它很好地运用了墨水和画刷，还因为它巩固了之前学的第四种绘画技能——光与影，有大量的让人惊喜的细节供看画的人去发挥想象。

练习说明：

1. 翻到 134 页，上面印有一个近似正方形的边框，用于临摹 133 页的《自画像》（1900，毕加索，巴塞罗那）。
2. 你也许想把图画颠倒过来更好地观察毕加索的头和脸部大范围的阴影部分。这些部分是容貌的特征的一部分。然后把图画放正，直接在纸上大致地画下头像的轮廓线和画面的阴形。在这次的作画练习中，你只要想象十字准线再选择基本单位，不用像以前那样完成程序中所有的步骤。
3. 在画纸上做一个基本单位的记号，然后开始画光与影部分的轮廓线，注意这部分与基本单位的大小比例。不要添加你看不见的细节。例如有一半的下嘴唇是比较模糊的。就按照你看到的阴影部分的形状来画就行。
4. 确保你的视觉水平线的比例是正确的。记住视觉水平线到下巴的距离与视觉水平线到头顶的距离是相等的，由于发型也有一定的厚度，计算比例的时候记得把这个厚度也算在内。

5. 画好草稿图后，将画刷蘸上墨水，再蘸点水让墨水稀释，从画头部的轮廓开始，然后画肩膀，再到衬衫。注意画刷不要画出边框以外，图像保持在边框内。
6. 把画刷再浸入墨水内，涂画大范围的阴影部分，这些部分勾勒出了眉毛、鼻子、嘴巴和下巴的形状。
7. 小心在头部的亮区画出微小的阴影，完成肖像。
8. 作品完成后，签上姓名和日期，加上“临摹毕加索作品”的字样。

备注：

这次的作品已经很好地向你说明了光与影在绘画中的作用。即使画面上没有特别的一片阴影，你也能想象出毕加索脸部阴暗那一面的眼睛、鼻子和嘴巴。想象画面上没有细画的部分有助于激发对整体的感知。

帕布罗·毕加索（1881—1973）自画像，巴塞罗那，1900 年。钢笔，墨水，水彩画，9.5 厘米 ×8.6 厘米。大都市艺术博物馆。雷曼德·鲍勃为纪念其兄弟玛切尔·鲍勃而捐赠，1982 年。帕布罗·毕加索财产 / 纽约艺术家权利协会，2002 年

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 36

画一幅城市风景

作画工具：

2 号铅笔

细笔尖，黑色书写墨水笔，例如细头圆珠墨水笔

显像板

毡尖记号笔

所需时间：

30—45 分钟

练习目的：

由于乡村的风景不好找，在这个练习中，你要画的是一个对我们大多数人来说都比较熟悉的场景——城市的一角。这样的景观可能很少被选为作画的对象，因为我们对它太熟悉了以至于几乎不会去注意它。这个练习的目的就是要向你证明，任何场景、任何事物，当你认真去观察它、仔细去画它的时候，都能成为你出色作品里的主角。在这次的绘画练习中，你需要集中注意力在轮廓线、阴形、相互关系和感知作画对象的整体方面。

练习说明：

1. 翻到 137 页，上面已印好了边框。
2. 坐车或走路，考察一些你邻近的社区或城镇，找一个你认为不好看的角落，可以是布满招牌、停止行进标志和店面的角落。
3. 在这个角落附近找个地方把车停好（或者摆一张折叠椅，如果你是走路的话），准备好在车内或在折叠椅子上开始作画。
4. 用显像板对准场景，选取一个你喜欢的构图。
5. 用毡尖记号笔在显像板上画下你选的基本单位。
6. 用 2 号铅笔把基本单位画到纸上。
7. 用铅笔粗略地画下主要的轮廓线，如果你喜欢的话，也可以直接用墨水笔来画。
8. 开始画显像板上截取的场景，但是只能用线条，开始的时候把注意力集中在阴形上。如果你的场景里有一些招牌，用画阴形的方法画招牌上的字母。这样能保持字体与构图的整体性（如果你直接画字母，它们在画面上就会显得“突兀”）。
9. 用铅笔量度画面里的角度，以垂直线和水平线作为参照，还有量度画面其他部分与基本单位的比例关系。把画面的各部分组合起来，就像把整个画面当成一幅复杂的、让人着迷的拼图一样。
10. 当你完成了所有图形和空间的轮廓线后，你可能会想用墨水笔或铅笔加深某个图形或某处空间的颜色。或者，你希望画一幅纯粹的线条画。
11. 完成后，在你的作品上签上姓名和日期。你也许想给你的作品加一个标题——《市内一景》《难看的一角》《第五》和《大路》，随你喜欢。

备注：

在这次的绘画练习中，你的作画对象——城市的一景很可能大部分是由直线和角组成，但在这里运用的绘画技能你也能在画其他类型的景观时使用。比如说阴形，在画树干、树枝和成簇的树叶时就非常有用。

我希望这个练习能让你明白画什么其实并不重要。任何东西——一双旧鞋，一顶篮球帽，一条搭在椅背上的毛巾，一张凌乱的床，只要经过仔细的观察，都能成为出色的绘画作品中的主角，并让你感受到它内在的特征。

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 37

影线与交叉影线

作画工具：

2 号与 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

墨水笔与墨水，或者粗细中等的书写墨水笔

木炭与炭笔

蜡笔，黑色或深红色（红褐色）

所需时间：

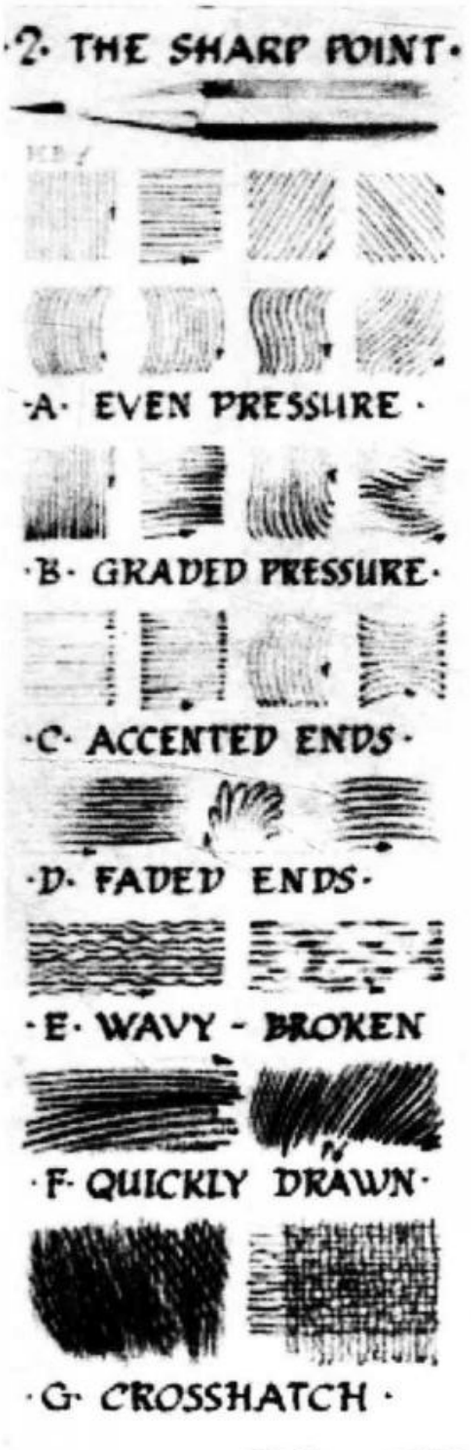
约 20 分钟

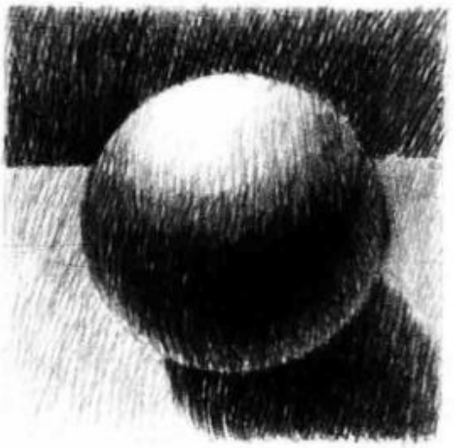
练习目的：

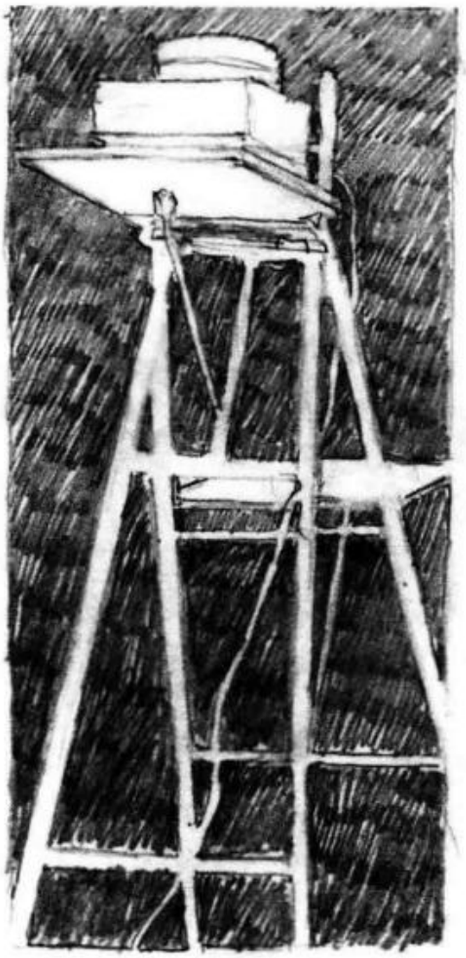
影线和交叉影线是用一些相互交错的平行线在画面上描出阴影部位。几乎所有的画家都会用这种方法来表现阴影的效果和物体材质、纹路的变化。另外，交叉影线还能让作品像受到光线和空气的影响一样显得更加逼真。经过一段时间的锻炼，每一位画家都会形成带有个人风格的影线和交叉影线的方法，你也一样，假以时日，你画的交叉影线也会带有你独特的个人风格。按照 1930 年出版的一本关于绘画的书里所说的，在学习绘画的初期阶段，你可能需要一些画交叉影线的指导。

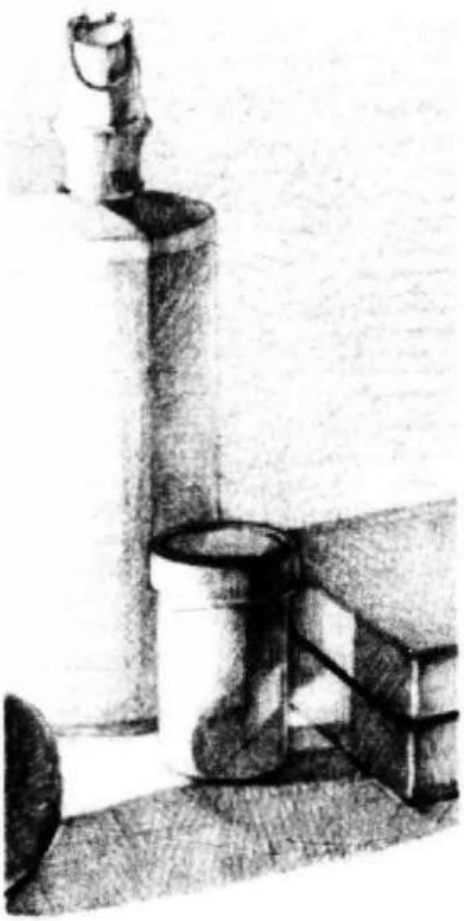
练习说明：

1. 翻到 140 页，上面印有 6 个小方框。
2. 在每一个方框内，练习用斜线和交叉线的方法绘画，就像早期的绘画手册中的范例一样。
   （1） 在第 1 个框里，用 2 号书写铅笔画。
   （2） 在第 2 个框里，用 4 号绘画铅笔画。
   （3） 在第 3 个框里，用墨水笔画。
   （4） 在第 4 个框里，用木炭或炭笔，或者两者同时使用来画。
   （5） 在第 5 个框里，用蜡笔画。
   （6） 在第 6 个框里，根据你最喜欢的风格，选以上其中一种工具来画。









备注：

通过练习，你才能形成带有个人风格的画影线和交叉影线的方法。建议你在空闲时多练习这项重要的技能，你可以在接听电话的时候或开会的时候当作涂鸦来练习。

日期:　　年　月　日　　签名:

EXERCISE 练习 38

用交叉影线画人像

作画工具：

蜡笔，深红色（红褐色）

橡皮擦

所需时间：

30 到 40 分钟

练习目的：

在本书之前的练习中，你使用的是均匀的颜色来描绘画面的阴影部分。在这个练习中，你要临摹艾彭斯的一幅人像画，这幅画中几乎所有的阴影部分都是用影线来表现的。你可以看到，除了轮廓线以外，整幅画几乎都是由相交的影线构成的，这些线相交的角度不是很大，不像直角那么大，这样画家就可以不断地增加影线，通过轻微地改变每一组交叠的影线的角度，把颜色不断地加深，你要用蜡笔来临摹艾彭斯的作品，以此来感受一下这种作画工具。

练习说明：

1. 翻到 143 页，已印有边框供你临摹第 142 页艾彭斯的《坐着的男人》。原作品是用红色粉笔画的，一种比蜡笔更柔软的作画工具。
2. 在这次绘画练习中，你要练习把所有的绘画技能综合在一起使用，不要画十字准线，用想象中的十字准线来代替。
3. 选一个基本单位——比如大腿上方阴形的底线。用目测法在空白的画纸上定好基本单位的位置，然后画出轮廓线。画面其他部分的比例都以它为参照物。
4. 用画阴形的方法画出人物外部的轮廓线，观察当中的角度与比例。
5. 开始在阴影部分画影线，要注意每一个阴影区域的形状。还要注意阴影是以很小的角度相交的。如果影线以直角相交，不仅不好看，也很难处理，看上去会有拼凑和杂乱的效果。
6. 把两幅作品都颠倒过来，对比一下大范围的阴影区域，找出哪里是最暗的地方。在那些地方，顺着原来影线的方向多画几层

影线，每一层影线的角度可以有细微的差别。

7. 完成后，签上姓名和日期，加上“临摹艾彭斯作品”的字样。

备注：

画影线看似是一个比较复杂的画阴影区域的方法，但获得的效果相当好，所以很值得花时间学习这项技能。刚开始的时候，要逐渐减弱影线的强度，要处理好阴影区到亮区的过渡似乎不那么容易。这部分取决于你使用铅笔画线时的力度。建议你多尝试用不同的力度、不同的线间距离来练习画影线。

会画影线标志着你是一个受过训练的绘画者。学会使用这项技能，你的作品看上去会明显地具有专业水平。

艾彭斯，《坐着的男人》，红粉笔画，纽约都市艺术博物馆捐赠

日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 39

根据达·芬奇建议的想象画作

作画工具：

少量的墨水，咖啡，茶或可乐（最好是健怡可乐，因为它不含糖分，不会让你的画变得黏糊糊的）

书写用墨水笔

4 到 5 张报纸

所需时间：

绘画时间约 15 分钟，晾干的时间约 30 分钟

练习目的：

到目前为止，你做过的练习都是基于现实中可见的事物的。这是绘画中的一种表现形式，叫“现实主义”。不过，绘画不仅局限于描绘真实的事物，还可以描绘想象中的世界。画想象画的其中一个问题是如何下笔开始画。这个练习是以达·芬奇写的一段话为灵感来作画，在这段话中，大师建议画家们研究一下旧墙上的污迹，发挥自己的想象力，想象出一些抽象的场景或人物。

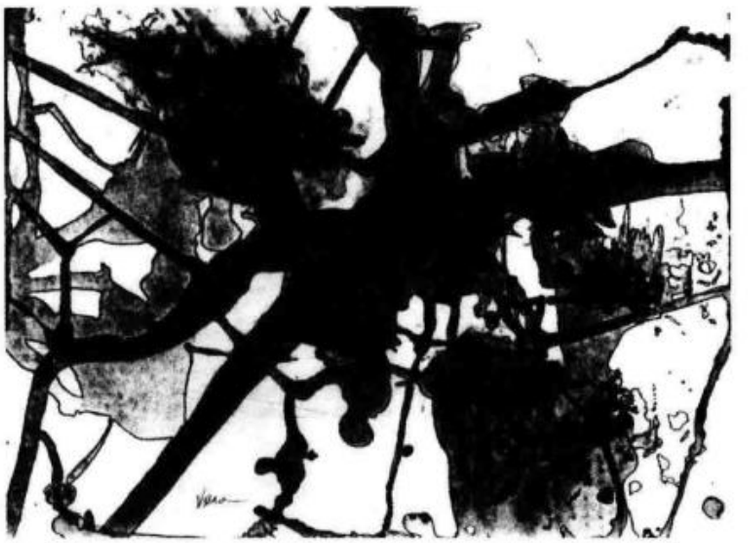
练习说明：

1. 翻到 146 页，上面已印有边框。（在这次练习中，你不需要用之前教过的辅助手段，像是显像板、基本单位或十字准线。）
2. 在你要作画的地方铺几张报纸。小心地在画纸上洒一些掺了水的墨水、咖啡、茶或可乐。让液体随意地在纸上流动，然后等 3 分钟让纸晾干。
3. 仔细研究一下纸上的污迹，试试看能不能从中得到启发，看出一些图像来。
4. 用墨水笔，以线条在纸上画出你通过这些污迹想象出来的图像，也可以加上影线，让图像更具立体感。
5. 继续补充图像中的细节，直到你认为图像已经完成了为止。
6. 给作品起个名字。这是很重要的一步，应该好好地想一想。然后签上姓名和日期。

备注：

这是一个值得多做几次的练习，它能培养你的想象力。如果你只按照真实世界看到的现象来画，你的脑中就只有那些你曾经画过的形象。你还记得你在练习 12 中画的那朵花的形象吧？或者练习 19 中那个读《圣经》的男人的形象？这些形象都会给你留下深刻的印象，当你要画花或者坐着的人像时，你很容易就会想起它们，并以其作为你的参考。

想象出来的东西或场景是通过融合记忆中的图像发展而来的。想象画的创作过程有助于你想象出新的图像。例如你画了一只想象中的生物的头部，它的另一部分——身体会由你延续对头部的想象而产生，然后你会根据你想象的图像来画。在你的记忆中有很多由之前的绘画积累下来的图像，这些图像越多，你的想象力就越丰富。就好比作家，写过的内容越多，他能发挥想象力的范围就越广。



日期：　　年　　月　　日　　签名：

EXERCISE 练习 40

一幅正方形的图画

作画工具：

2 号和 4B 铅笔，铅笔刀和橡皮擦

一张较小的白纸，约 5 厘米 ×5 厘米大小，中间裁出 2.5 厘米 ×2.5 厘米的正方形

选一个作画的对象（例如一片干枯的树叶，一件珠宝，一颗爆米花，一个贝壳，树皮，一朵花，一块石头，一块风化了的木头等）

所需时间：

约 1 小时

练习目的：

最后的这个练习是为了让你明白可以作为作画对象的事物数不胜数，随处可见，甚至在一些你认为最不可能的地方。在这个练习中，你要画的是在日常生活中常见的事物，可以是人造的，也可以是天然的东西。你要把这件事物 2.5 厘米 ×2.5 厘米很小的一部分放大到 10 厘米 ×10 厘米那么大来画，这样得到的图画可能已经无法辨认出原来事物的样子，但会呈现出一幅全新的、几近抽象的作品。这次练习需要运用到所有你掌握的绘画技能，从画轮廓线到画光与影，从画影线到对整体的感知。

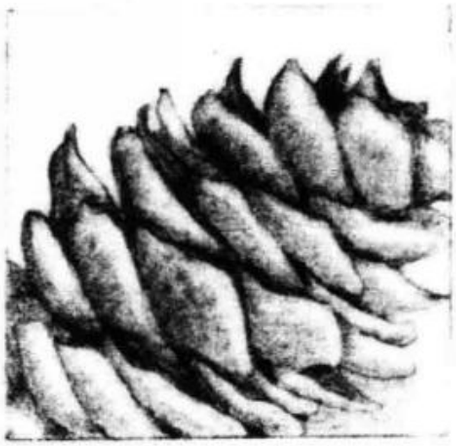
练习说明：

1. 翻到 149 页，上面印有一个 10 厘米 ×10 厘米的边框。
2. 仔细检查一下你选择要画的事物，把中间裁出了正方形的白纸当作一个小型的显像板，选一个你要画的构图。
3. 把这个纸做的取景框贴在作画对象上，放在一个你可以近距离观察的地方。
4. 想象在作画对象上和 10 厘米 ×10 厘米的画纸上有一组十字准线（也可以轻轻地在画纸上画上十字准线）。
5. 用铅笔刀削好铅笔，开始画你看到的事物，把你在 2.5 厘米 ×2.5 厘米小框里看到的内容画到 10 厘米 ×10 厘米的画纸上。
6. 画出主要的轮廓线、空间、相互关系、光与影。记得画阴影的时候运用影线。
7. 画到最后的时候，检查一遍画面，如果你觉得已经没有需要修改和补充的地方，就说明已经完成了。记得要把注意力放在空间上，由浅到深，尝试用不同的颜色。

8. 为作品起一个名字，作品的名字和你的签名也是作品的一部分。小心地把作品的名字写或印在左下角，把名字签在右下角。

备注：

你刚完成的就是一幅抽象画。你把自然界中的一个事物的本质抽象出来了。这就是所谓“抽象”艺术的定义。这幅 10 厘米 ×10 厘米的画很美，且可以被看作是一件真正独立的作品。就算只是画平凡事物的其中一小部分，在画的过程中或在完成画作之后，你也能感受到事物的特征。我希望这能启发你去寻找更多不同的事物作为你作画的对象，无论它好看还是不好看。



日期:　　年　　月　　日　　签名:

进阶学习的建议

要不断地提高你的绘画技能，很重要的一点就是要坚持有规律地练习。每天画 10 分钟已经足够了。随身带一本速写簿很有帮助：建议你可以随身带一本可以放进公文包或口袋里的、带空白纸的写生簿，你可以用墨水笔，如果你较喜欢用铅笔，你要随身带一个手动的削铅笔刀。

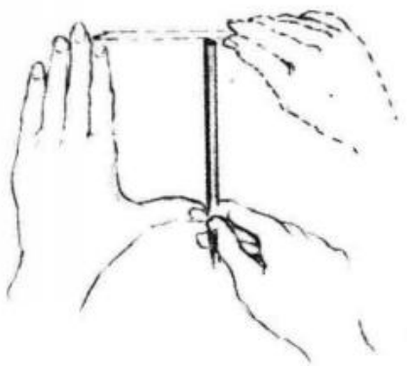
如果时间允许，上一个绘画课程，你会从中获得很多新的灵感，新的作画对象，并有机会看看其他人的作品。如果看这本书之前你没有接触过绘画，建议你上一个绘画的入门课程。大部分的入门课程注重在作画的对象、作画的工具方面，而不是这本书里所说的几种基本的感知方法。所以，你在课上学的内容不会和本书的内容重复。

有些社区或学校会开设一些写生练习班，班上没有人授课，但会提供不同的专业模特作为写生的对象。这就是最好最有效的练习机会，因为人像写生有着无穷的魅力。

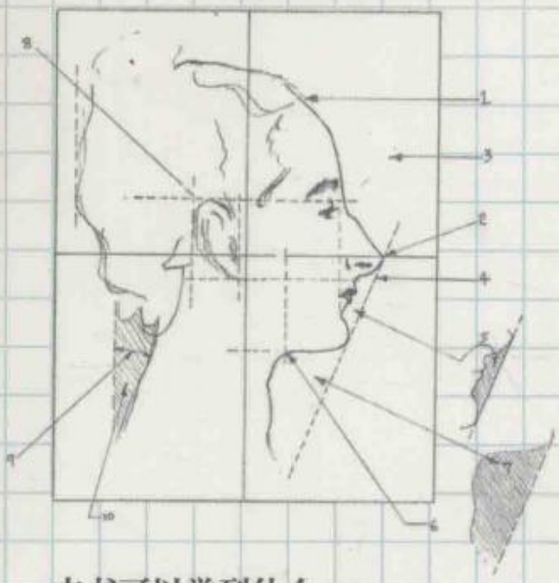
你可能会对使用色彩很感兴趣。使用彩色铅笔的好处是，你已经对它很熟悉了，因为它同铅笔的性质是相同的。你可能想试一下彩色蜡笔，它是一种很好的工具，可以作为描画与涂画之间的过渡。对初学者来说，彩色蜡笔比彩色粉笔容易找到，也不会产生那么多灰尘。

我最后的建议是去博物馆和美术馆看看里面的展品。你可以从中学习别人是如何处理绘画中遇到的难题的。另外，到图书馆或书店找一些集合了许多著名绘画作品的画册回来，并抽时间临摹当中的作品。过去的画家就是用这种临摹大师作品的方法来学习画画的。而我们很幸运，因为现在很容易就能找到这些名作的照片或复制品。

学习画画是永无止境的，这也是为什么画画能成为你终身兴趣的一个原因。



随时把你的显像板丢掉。运用你的手和铅笔组成一个显像板，想象出十字准线，选择一个基本单位，估计出物体的大概尺寸，把它记录在画纸上，然后开始作画



40 个开发右脑的绘画小练习，去想象它！去画它！去做它！

学绘画，就好比要掌握一项运动或学习弹奏乐器。在掌握基本原理后，想要更进一步就只能靠不断的练习。本书是以五项感知作画技能而设计的，这五项技能则是在每一次的作画中都要运用到的，通过练习，你能将它融为一体并掌握整体绘画技巧，只是所画的题材和所用的工具改变了。

每天运用 2 分钟，看到什么都会画！

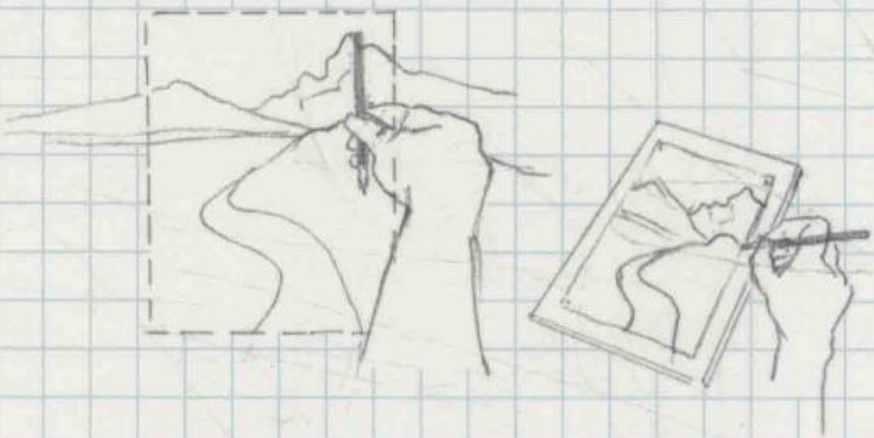
每次画画遇到的困难，应该是如何腾出时间来做这些练习。

作者向大家推荐一个很有效的方法，就是所谓的“2 分钟奇迹”，一位临床心理学家就是用这种方法来促使不愿做运动的人做运动的。作者也是这样运用“2 分钟”方法，完成所有的绘画。

就这样每天 2 分钟的练习，将会掌握所有的绘画技巧，看到什么都能画！

本书可以学到什么

- 临摹凡·高大师作品
- 自画像
- 画一朵花
- 临摹大师的肖像作品
- 椭圆形的静物画
- 画一幅城市风景
- 用交叉影线画人
- 根据达·芬奇建议的想象画作
- 画书房的角落
- 纯粹画轮廓画
- 花瓶与侧脸



美国亚马逊五颗星读者推荐

★ 这是一本超好的绘画工具书！

如果你需要学习如何绘画，这本书能够实际地帮助你。翻开本书，跟着画，你会越画越多，越画越顺手。——加纳

★ 我真的会画了！

作者是一位很棒的绘画老师，她能够用简单的方式让我们学会如何画画。增进我们的绘画技巧，让我更有信心！——苏珊

★ 真心推荐！

如果你想提高你的绘画能力，这是一个奇妙的工具。写得很好，我也喜欢照着练习，而且很快地有所成果。——罗伯特

ISBN 978-7-5317-4274-6

9 787531 742746 >

定价：66.00元