



手绘我的 365天

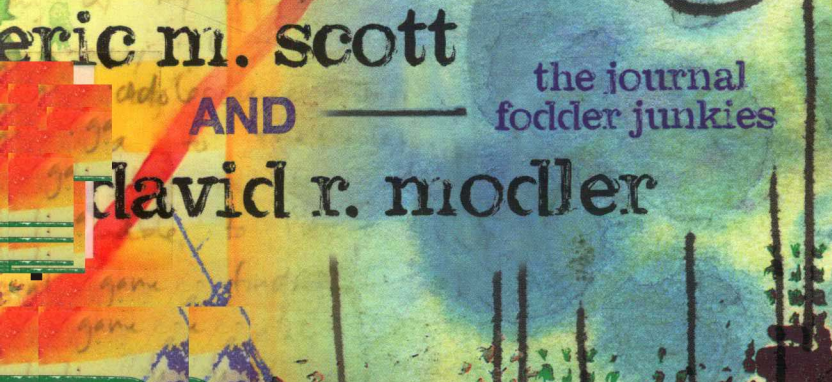
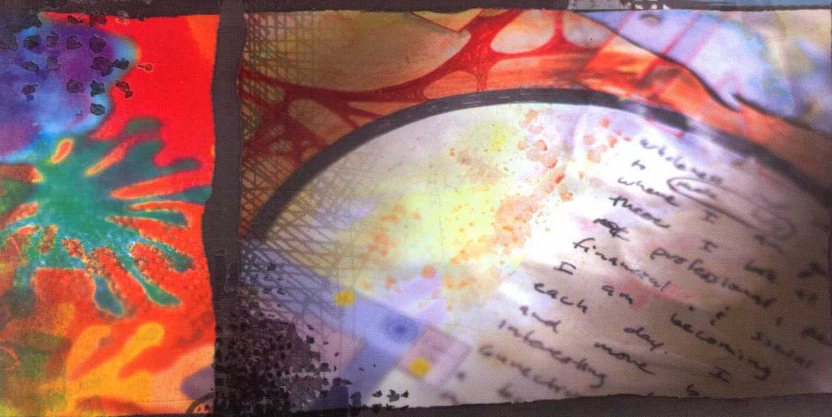
如何用 **拼贴** 和 **涂鸦** 创作个性日志

[美] 埃里克·艾姆·斯科特

&

[美] 大卫·阿·摩德勒 著

黄文丽 文学武 译

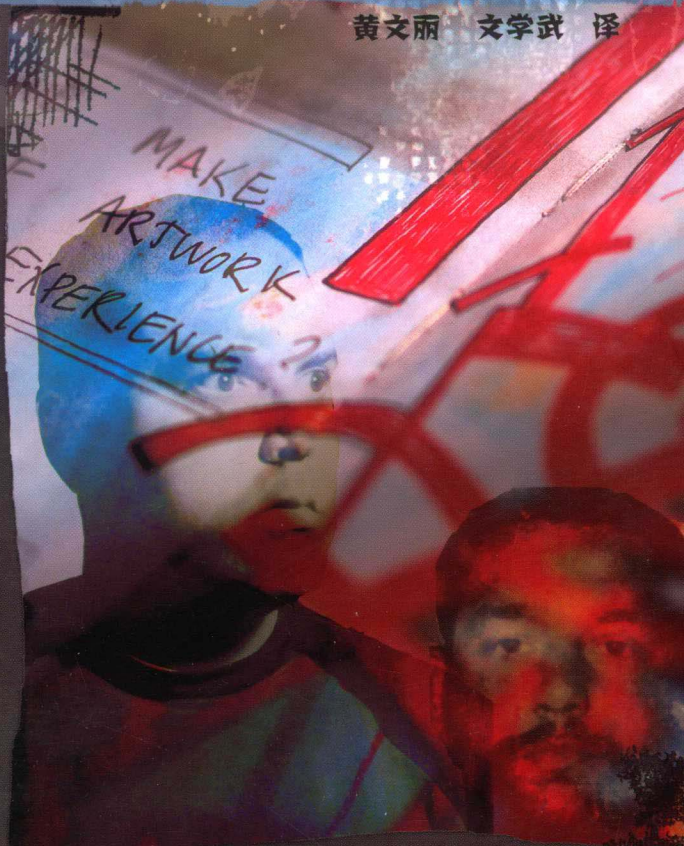


eric m. scott

AND

the journal
fodder junkies

david r. modler



上海人民美術出版社

手绘我的 365天

如何用 **拼贴** 和 **涂鸦** 创作个性日志

[美] 埃里克·艾姆·斯科特

[美] 大卫·阿·摩德勒 著

黄文丽 文学武 译

上海人民美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手绘我的365天：如何用拼贴和涂鸦创作个性日志 / (美) 埃里克·艾姆·斯科特 (Scott, E.M.), (美) 大卫·阿·摩德勒 (Modler, D.R.) 著；黄文丽，文学武译. —上海：上海人民美术出版社，2015.07
书名原文：Journal Fodder 365: Daily Doses of Inspiration for the art addict
ISBN 978-7-5322-9512-8

I. ①手... II. ①埃... ②大... ③黄... ④文... III. ①绘画技法 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第114133号

Journal Fodder 365 Copyright © 2012 by Eric M. Scott and David R. Modler. Manufactured in China. All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means including information storage and retrieval systems without permission in writing from the publisher, except by a reviewer who may quote brief passages in a review. Published by North Light Books, an imprint of F+W Media, Inc., 10151 Carver Road, Blue Ash, Ohio, 45242. (800) 289-0963. First Edition.

本书简体中文版由上海人民美术出版社独家出版。
版权所有，侵权必究。

合同登记号：图字：09-2013-661

手绘我的365天：如何用拼贴和涂鸦创作个性日志

著 者：[美] 埃里克·艾姆·斯科特 [美] 大卫·阿·摩德勒
译 者：黄文丽 文学武

策 划：姚宏翔

统 筹：丁 雯

责任编辑：姚宏翔

流程编辑：孙飘丝

封面设计：张 娴

技术编辑：季 卫

出版发行：上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号 邮政编码：200040)

印 刷：上海丽佳制版印刷有限公司

开 本：889×1194 1/16 印张9

版 次：2015年7月第1版

印 次：2015年7月第1次

书 号：ISBN 978-7-5322-9512-8

定 价：48.00元

公制换算表

转换	到	乘以
英寸	厘米	2.54
厘米	英寸	0.4
英尺	厘米	30.5
厘米	英尺	0.03
码	米	0.9
米	码	1.1

目录

第一章 个人神话和历史 12

我去过哪里？又怎么会在这里？

第二章 随机性和混乱 22

当遇到意外之事时我怎样保持淡定？

第三章 意外和缺陷 32

我如何让自己做好犯错的准备？

第四章 选择孤独和找到庇护所 44

我的个人空间在哪里？

如何创造自己的个人空间？

第五章 活在当下 54

当下我在哪里？

我怎样才能最大限度地利用今天？

第六章 联系和关系 64

我怎样与自己建立联络？

和别人？和我的世界？

第七章 正视怀疑，顺其自然 74

什么在阻挠我？什么在阻止我前进？
我怎样才能走上前去宣称我自己的存在？

第八章 梦想和憧憬 84

我将去到哪里？我怎样才能实现它？

第九章 用符号说话 94

我生活的原型或图腾是什么？
如何把旅程活动符号化？

第十章 深呼吸 直体翻滚 104

为什么所有事都变得如此忙乱？
我如何才能回到中心点？

第十一章 拥有自己的影子 114

我怎样定义自己？如何发挥自己的长处、
培养自己的能力以提高自己？

第十二章 选择同伴，找到志同道合者 124

谁会支持我？谁在我的阵营里？

后记 134

致谢词 140

关于作者 141

索引 142



有装有条码读取软件的手机吗？你在本书中会发现一个这样的二维码——扫一下，就能获取更多来自“日志素材爱好者”的相关内容和教程！

手绘我的 365天

如何用 **拼贴** 和 **涂鸦** 创作个性日志

[美] 埃里克·艾姆·斯科特

[美] 大卫·阿·摩德勒 著

黄文丽 文学武 译

上海人民美術出版社



grace

前言

老师最大的乐趣之一就是激励、鼓励和激发学生看到、发现他们的创新潜能。在过去的12年，我们在公立艺术教育联盟年度大会上设立“视觉日志”研讨会。我们相信视觉日志能够让老师和学生的创新之路更为顺利。研讨会特别重视能够激发日志创作能力的艺术家的作品、图书和网站，当然，还有我们自己学生的优秀作品。在一次早期的研讨会上，大卫和埃里克受到日志网站和图书的激发，如：《旅途就是终点：丹·艾登的日志》（1997），就此开始了他们自己的视觉日志旅程。每年在年度艺术教育大会上，我们都有幸先看到了大卫和埃里克的作品，他们在自己的日志爱好者的旅程中不断前行，他们在学校教授视觉日志课、在各种大会上发言、出版各种图书、与我们分享他们的激情。本次合作的目的是要激励、鼓励和激发大家每天都参与到视觉日志创作中来。

不管是从个人还是职业的成长角度来看，本书都为你接下来的旅程提供了一个很好的支撑。“视觉日志”是一次发现之旅，让你从中找到创作的想法、尽情想象、观察入微、提供信息搜集、探索未知、联络世界、解决问题、透过日常琐事进行思考的场所。试试作者提供的理念、技巧、要求、提示和素材，你会更善于发现自己的创新之路。让你的日志成为自己的地盘，一个探索、思考、充满乐趣的自由空间！

本书旨在抓住视觉日志的精神，不断提供各种实用策略，让日志成为你日常生活中的一部分。书中涉及如何与视觉日志中的自己进行图画对话，整理自己的想法，把它们变成一种新的东西，在这个记录过程中，思考和创新是创意过程和提升“视觉审美”的核心所在。

成功的视觉日志没有速成之法，它是一个逐步形成个人策略的过程，需要时间和精力去发现什么才是适合你的、能为你所用。本书为你提供了可行的工具和策略，帮助你用批判的眼光参与、看待自己的想法与创意。

科特有幸聆听了大卫·霍克尼在皇家安大略博物馆举行的iPhone和iPad素描和绘画展上的讲话——《鲜花》。他说：“使用什么工具来继续视觉艺术过程并不重要，重要的是你必须每天都描或者画”，“任何喜欢绘画和痕迹图画创作的人都会喜欢探索新媒体”。虽然霍克尼的视觉日志已经转向了数字型的，但他日常记录想法和思考的原则与原因仍旧没变。

对于那些从未进行过视觉日志创作或正在寻找持续灵感的人来说，你们即将开始一个美妙的旅程。正如我们一开始在前言中提到的，老师的最大乐趣之一就是激励、鼓励和激发学生看到自己的创新潜能。你在本书中将会找到激励、鼓励和激发自己每天创作的必需工具。



科特·戈洛尔，副教授，不列颠哥伦比亚大学课程与教学系；雷妮·桑戴尔，教授，乔治梅森大学艺术教育主任。

目录

第一章 个人神话和历史 12

我去过哪里？又怎么会在这里？

第二章 随机性和混乱 22

当遇到意外之事时我怎样保持淡定？

第三章 意外和缺陷 32

我如何让自己做好犯错的准备？

第四章 选择孤独和找到庇护所 44

我的个人空间在哪里？

如何创造自己的个人空间？

第五章 活在当下 54

当下我在哪里？

我怎样才能最大限度地利用今天？

第六章 联系和关系 64

我怎样与自己建立联络？

和别人？和我的世界？

第七章 正视怀疑，顺其自然 74

什么在阻挠我？什么在阻止我前进？
我怎样才能走上前去宣称我自己的存在？

第八章 梦想和憧憬 84

我将去到哪里？我怎样才能实现它？

第九章 用符号说话 94

我生活的原型或图腾是什么？
如何把旅程活动符号化？

第十章 深呼吸 直体翻滚 104

为什么所有事都变得如此忙乱？
我如何才能回到中心点？

第十一章 拥有自己的影子 114

我怎样定义自己？如何发挥自己的长处、
培养自己的能力以提高自己？

第十二章 选择同伴，找到志同道合者 124

谁会支持我？谁在我的阵营里？

后记 134

致谢词 140

关于作者 141

索引 142

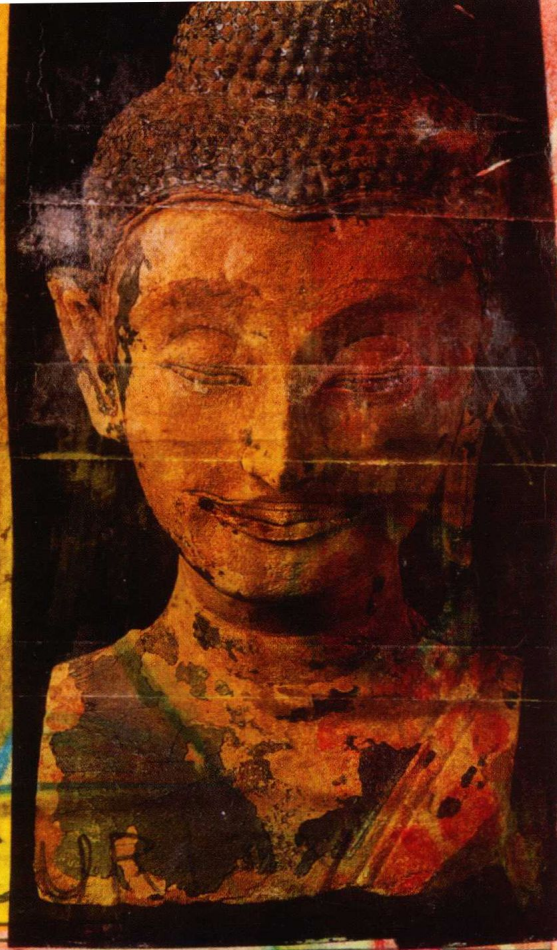


有装有条码读取软件的手机吗？你在本书中会发现一个这样的二维码——扫一下，就能获取更多来自“日志素材爱好者”的相关内容和教程！

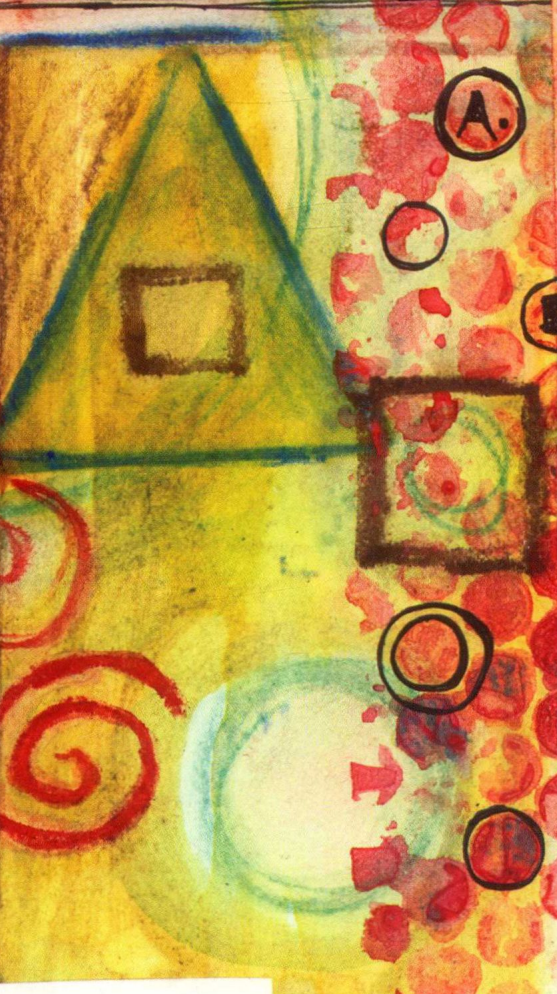
CRAVE
THE
REMARKABLE

JOURNEY

dependence
ON MY OWN
1.
5 SECUR



evolutionary
GROWTH
PROCESS
4.
CONNECT
RELATE
3.
DREAMS
VISIONS
goals
2.



TEMPLA

4.
LI

A. Dan
B. KILLER
C. the beach

序言

第一本书《日志发烧友工作坊》(The Journal Junkies Workshop)出版后,我们开始理解和明白视觉日志研究方法与别的创意大不相同。它不是关于制作完整艺术页面的问题,而是记录我们的生活并把生活中的点滴都编进日志里。快速浏览一些日志记录图书,就能够清楚地发现,很多人把日志当成一个非常特殊的地方、一个很崇高的地方、一个深度探索主题的地方或者一个完成艺术作品的地方。很好。我们不是要批评这些方法,因为日志可以因人而异、因需而作。我们常常在日志中探索深奥的问题,很多页面看上去就像是完成的艺术作品。但总体来说我们更多地把日志看成是做粗重活的人,对每天干活的家伙来说,更像蓝领,不那么一本正经。

那是因为我们每天投入了那么多的时间。我们不进商店刷卡,因为我们已经掏空了自己的口袋。我们不使用固定的程序制作页面,因为我们只是去上班。我们不担心材料的存档质量,因为一切都只是素材。我们不用总是刻意去探索深奥的事物和个人世界,因为我们在工作中慢慢明白了所做事情的意义何在。我们的日志比别人的更为随意、世俗,甚至混乱得多。也许在某种意义上说更为现实和普通些。不过正是这些简单的想法和技巧的建立赋予了它们非凡的色彩。正是每天进行日志记录的习惯和尝试新事物的意愿使得记录日志这份工作一直那么鲜活、激动人心。

我们相信日常生活融入视觉日志中所产生的能量,常常把我们的日志称为“百科全书”。我们又画又写,把日常经历的片段与琐事创作成拼贴画,把个人和职业生活融进日志中。这样我们的日志对于个人就变得极具意义而且与之相关,但不一定是以一种刻意、精心制作的方式。它们展现了我们生活中的平常事、我们的思想、希望、恐惧,同时还展现了我们的艺术创作。搜集这些平常事把空白的日志变成了非凡的艺术品。

我们在本书中和大家分享了一些简单的概念性的策略和新技巧,培养你们每天记录日志的习惯。我们还演示了一些方法,如何让视觉日志成为生活的一部分,一个以真实而独特的方式记录和完善自我的地方。一些只是探索创作媒介的策略,一些是深入的反省和思考,但都能帮助你把概念和实体设计结合起来加进你的日志,因为你把它变成了活生生的、能呼吸的生活记录。不管是5分钟还是2小时,你都能把你的生活记录进日志中。

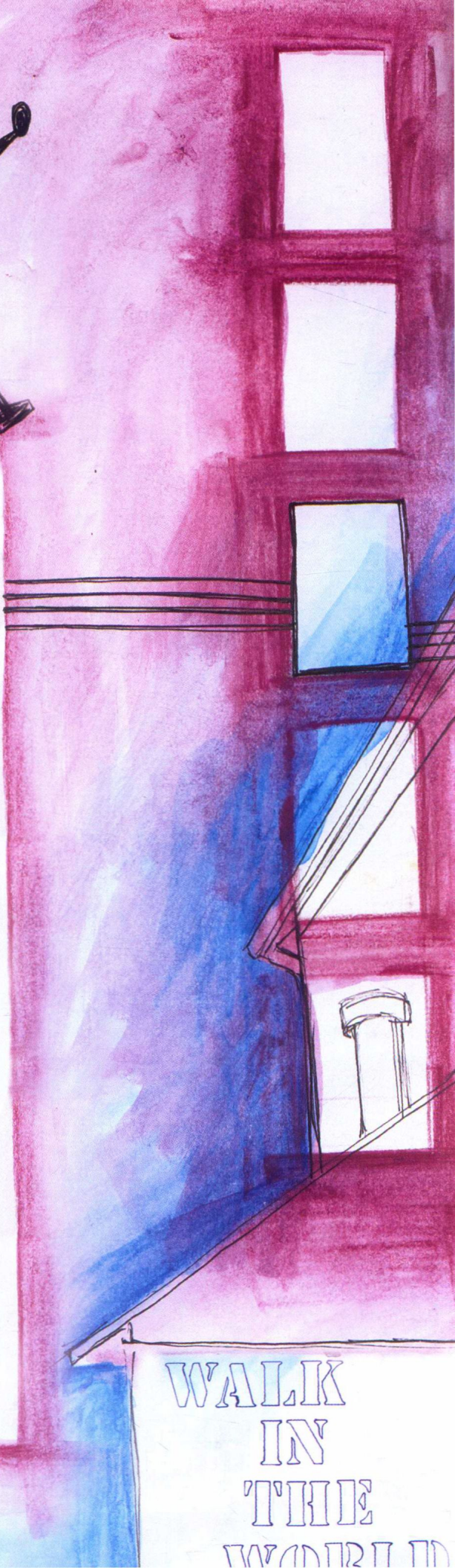
生活细节不总是非凡的,但正是这些平凡的事情构成了我们非凡的生活。日志也如此。

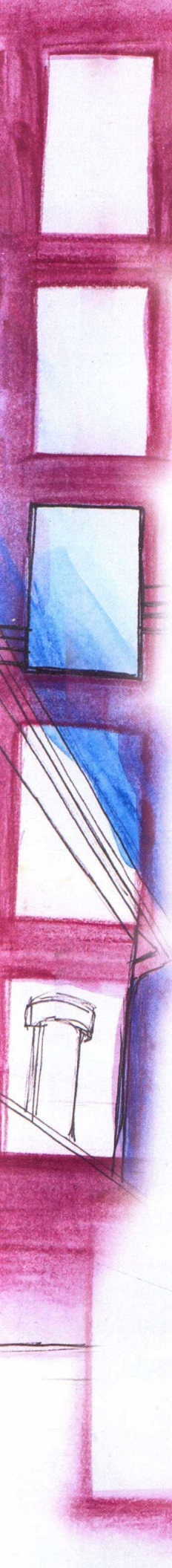


使用指南

本书是一个贯穿全年的工作坊，旨在鼓励大家通过系列写作与艺术创作技巧来思考你是谁，以及你想从生活中得到什么。本书总共分成12章，分别代表12个月。如果你已建好框架来安排自己的日志记录，那么记住每章都必须有一个明确的重点主题，一个我们全年都在日志中一直探索的主题。这些不是一次性的活动，而是发人深省、需要不断修正的。除了最重要的每月任务，本书还包括了每周写作提示，让大家从不同角度接触、探索主题。你在钻研提示、重点关注那些最吸引人的主题时，就可以把这些写作融合进视觉日志中。书中还包括了一些吸引你探索视觉日志、进行艺术创作、养成每天进行日志记录习惯的活动和练习。

作为读者，你也可以自己制定不同于我们的创意顺序。正如日志记录过程不一定是直线型的一样，使用本书时也不需要按这个顺序，你可以从某章中找到吸引你的技巧和想法，并把它用在另一章节中。你也不用局限于每章提供的构想和技巧，我们强烈鼓励大家使用其他来源的资料用在日志记录和构想里。我们制作了一个长达一年的工作坊，但必要时你可以适当减少或增加时长。也许你对有些构想没有兴趣，那么就少花些时间和精力。也许你进展很慢或特别忙，完成的时间就会更长些。没关系，你只要找到最适合自己的方式就行了。





本书的结构

为了便于大家更好地进行各种写作和艺术创作活动，每个章节都使用了一样的框架，以保持一定的连续性。

物尽所能

简单介绍了每月主题后，你会看到“物尽所能”。在这部分，我们确定了一些你最有可能希望自己手头能够拥有的实物和研究的艺术素材。我们给大家准备了特别的拼贴材料和艺术家素材，把各种可能性考虑进去，促进你的实践能力，超越现有水平。你也可以决定使用其他的素材，但是我们是**有目的、有针对性地设计**这些活动，让你有机会尝试熟悉和不熟悉的素材和技巧。

战略规划

在“战略规划”这部分里，每周写作提示促使你**重点关注**每月主题的特别要求。写作是视觉日志的重要组成部分，你每月在探索不同概念时，我们都鼓励大家尝试使用各种不同的方法和技巧，把写作和文本编进你的日志中。我们每月提供4个主要提示，每个提示都附有各种问题。我们鼓励大家多思考、多写。然而，你也许会觉得某些提示需要更透彻地思考，写多或写少，都可以根据实际情况来定。这是我们用这种方式安排本书的原因之一——给大家时间拓展自己的想法。

这部分还包括了大量的写作技巧，所以你每月都可以考虑使用2到3种新技巧。以前大多数人都习惯在分割均匀的格子纸上从左到右写字，现在我们喜欢在电脑上敲出来。我们已经非常习惯了这种写作方式，已经完全成了一种无意识的行为，一种理所当然的行为。重新思考你的写作方式，让自己尝试多种写作，就像你愿意尝试各种艺术创作媒介一样。你可以自由使用各种写作方法、风格或技巧，但就和所有战略规划一样，要**寻找**到合适的拓展和拓宽自己实践活动的方法。

资源利用

视觉日志的另一个重要组成部分是艺术创作。在“资源利用”这部分中，你将会发现一些实际操作演练和视觉作品范例，给每天邂逅艺术的创作者提供多种素材。在这里，你每月都可以学到更多如何利用图画、媒介和文本的新技巧。我们不是每月填鸭式地塞满30种方法，而是分享一些过程，在重视实验和实践的过程中，让大家深入探索各种技巧，挖掘其潜力。虽然素材也许是相似的，但我们的技巧却不同于那些基本技巧，更具目的性和创新性。

惯性创作

我们发现自己一直在给日志添加一些线条、形状、图案、图画和技巧。这常常是一些无意识当中困扰于心的随意标记，然后我们强迫把它们画进页面。在“惯性创作”这部分中，大家可以尝试大量属于你自己的独特图案。这些最有可能是一些重复的小图案和各种很容易制作的装饰，或者对拼贴画或色彩有着特别的用处。这些偏执性的创作图案会让你即使在只有5分钟进行创作的时候仍然加在自己的日志中，正是这种标志性的创作使你的个人日志风格具有了一致性与连续性。

观察

你是世界的一员。研究周围的视觉文化是探索世界、把日常生活融进日志中的好办法。在每月的“观察”这部分中，你要大量观察各种事物。有时候是真实的物品，如别的艺术家的作品、简单的东西，有时候是无形、抽象的情景和思想。观察让你把外界的思想和理念融进自己的日志中。

短途旅行

对很多人来说，视觉日志就是某种在家和工作室完成的东西，通常在晚上、工作日或周末做，让自己的各种思考填满日志。然而，日志可以是你自己不可分割的一部分，可以陪伴你走出去、融入这个世界。在每章的末尾都会有一个“短途旅行”，邀请你旅行，并让日志成为你每天例行公事中不可分割的一部分。也许是到博物馆，记录你对艺术或历史藏品的探索；也许是在自己社区的一次散步，看看家门口发生的事情。

日志页面分解图

在每章的最后都有“日志页面分解图”，在这部分，我们以一个占两页的页面为例，展示、分解在那章里使用过的特别的想法、提示和技巧，用文字或图显示出哪里混合使用了不同的概念，这样你就能看到我们是如何在自己的作品中分析这些想法的了。

因为有《日志发烧友工作坊》，所以这不是一本纯粹的日志素材大全。在所有活动、提示和技巧中，我们都设计了基本入门和特别说明，帮助大家尽可能进行无极限的探索。虽然一些特定页面用来说明章节里的技巧，却不是要引导你一步步完成这些页面的制作。你可以自行决定什么时候、在哪里、怎样运用这些想法。你可以自己决定这个月是以一页还是两页的页面设计为重点，你也可以把这些想法分散在日志中，使每个月的活动与下个月的活动能够相互配合。我们采用的是非直线型的模式，可以在多个页面甚至是多本书之间来回跳动，鼓励大家采取不同的方式。书中给大家提出了融合概念和技巧的建议和策略，但我们都只是在分享各种可能性。在创作日志的时候，大家可以随意利用书中不同章节的想法、技巧、提示和材料以及其他资源，使用各种不同方法把它们融进自己的日志制作中。我们希望大家能够在自己的日志中探索各种创意，用一种自己认为最有意义的方式表达出来。

准备开始

如果你正在看这本书，也许你对视觉日志并不陌生。我们不想让这些选择材料之类的小事束缚你，因此我们就把准备工作和你手边必须有的材料简单说一下。如果你完全不知道视觉日志是什么，我们强烈推荐《日志发烧友工作坊：艺术爱好者的视觉弹药》，以获取更多关于日志、素材和基本技巧的详细信息。

这些材料和设备都是必备的，因为这不是关于你有什么，而是关乎你做什么。很多人觉得他们需要把所有东西都准备好来挖掘自己的创造力。但实际上，你会淹没在太多的选择中。遵循“少即多”的原则，限制自己的使用材料，这样你就能瞄准简单的创意解决方案而不是纠缠于复杂的材料问题。抛开所有的特殊颜料、设施和媒介，关注轻便、简单的材料，它们更容易应用在你的日常日志记录中。你不需要准备一个大大的工作室，里面充斥着各种特殊的材料。你只需要一套基本的日志记录材料和一些素材，这样你可以在任何地方进行创作。

以下就是在准备过程中我们向你推荐使用的东西。提到一些我们偏爱的品牌和具体的材料和设备类型，仍然是那句话，“方便是关键”，使用那些你能够得到并且用起来感觉舒服的材料。

一本日志——我们使用11"×14"（28cm×36cm）的精装素描本，纸张70磅（约103克）。

水彩颜料

水彩铅笔——我们喜欢三福霹雳马（Prismacolor）这个品牌。

彩色铅笔

剪刀

胶水——我们只使用大尺寸的猫头鹰牌（UHU）。这个值！

各种你自己最喜欢的钢笔、记号笔和铅笔

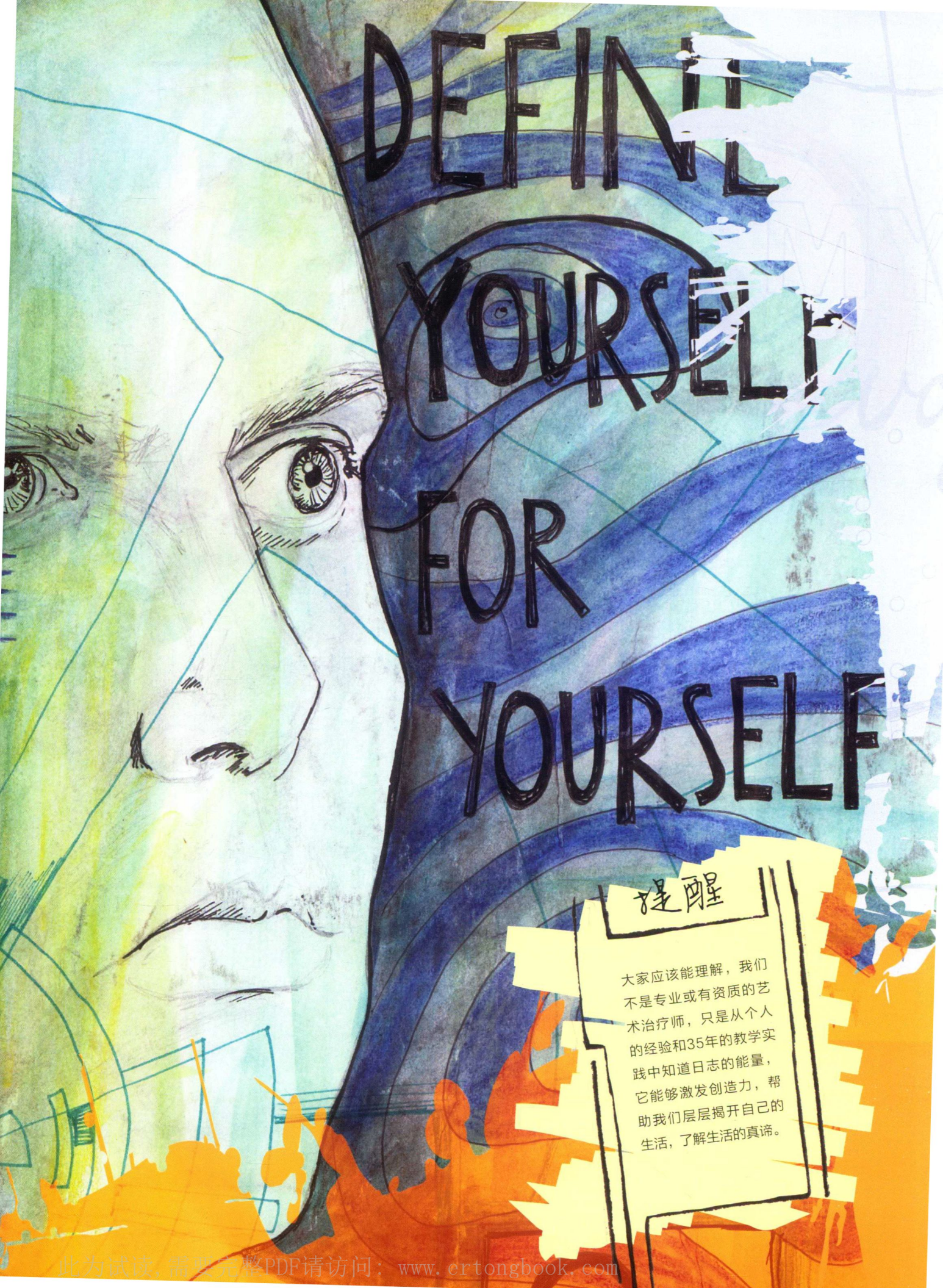
一只水杯——空的胶卷暗盒用来做便携式水杯也不错。

各种画笔——我们喜欢硬的尼龙刷，适合各种绘画媒介。

各种字板——薄型塑料模板甚至可以直接放在日志中。

拿一些你最方便、最常用的物品制作自己的日志工具箱。用一个画笔袋、铅笔袋或小盒子装。我们推荐你的工具箱里要包含水彩颜料、水彩笔、钢笔和铅笔、胶水、剪刀以及少量画笔。尽量简单、轻便些。

在实际过程中，我们还会向大家推荐更多的材料或设备，但是现在，咱们准备开始吧。

The background is a complex abstract composition. On the left, a large, pale face with a prominent nose and wide eyes is partially visible, rendered in a sketchy, expressive style. The rest of the background is filled with vibrant, wavy bands of blue and green, creating a sense of movement and depth. The title text is superimposed on the right side of this background.

DEFINE YOURSELF FOR YOURSELF

提醒

大家应该能理解，我们不是专业或有资质的艺术治疗师，只是从个人的经验和35年的教学实践中知道日记的能量，它能够激发创造力，帮助我们层层揭开自己的生活，了解生活的真谛。