

探索艺术家如何创造性地实验媒材、创新方法、
加深体验、巧妙配色

[美] 黛博拉·福尔曼 / 著 蔡丹妮 陈思渊 傅俊 李悦雯 / 译

52个 创意绘画实践

PAINT



上海人民美術出版社

9 到 99 岁都适合的创意实践书

52个创意绘画实践

Paint Lab

探索艺术家如何创造性地实验媒材、创新方法、加深体验、巧妙配色

[美] 黛博拉·福尔曼/著 ~~蔡丹妮~~ ~~陈思渊~~ 傅俊 李悦雯/译

上海人民美術出版社

图书在版编目（CIP）数据
52 个创意绘画实践 / (美) 福尔曼著；蔡丹妮等译. -- 上海：上海人民美术出版社，2016.2(创意实验室)
书名原文：Paint Lab:52 exercises inspired by artists,materials,time,place and method
ISBN 978-7-5322-9749-8
I . ① 5... II . ①福... ②蔡... III . ①绘画技法 IV . ① J21
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 294259 号

52 个创意绘画实践

原版书名：Paint lab: 52 exercises inspired by artists, materials, time, place, and method

原作者名：Deborah Forman

Copyright © 2013 by Quarry, a member of Quarto Publishing Group USA Inc.

Text © 2013 Deborah Forman

Chinese text © Shanghai People's Fine Arts Publishing House

All rights reserved. No part of this book covered by the copyright hereon may be reproduced in any form or by any means, graphic, electronic, or mechanical, including photocopying, recording. Taping, web distribution, or information storage and retrieval systems without the written permission of the publisher.

Copyright manager: Mimo Xu

本书的简体中文版经 Quarto 出版集团授权，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：09-2014-372

52 个创意绘画实践

著者：【美】黛博拉·福尔曼

译者：蔡丹妮 陈思渊 傅俊 李悦雯

责任编辑：徐捷

版权经理：徐捷

装帧设计：方永

技术编辑：朱跃良

出版发行：上海人民美术出版社

（上海长乐路 672 弄 33 号）

邮编：200040 电话：021-54044520

网址：www.shrmms.com

印刷：广东省博罗园洲勤达印务有限公司

开本：700 x 910 1/12 11.34 印张

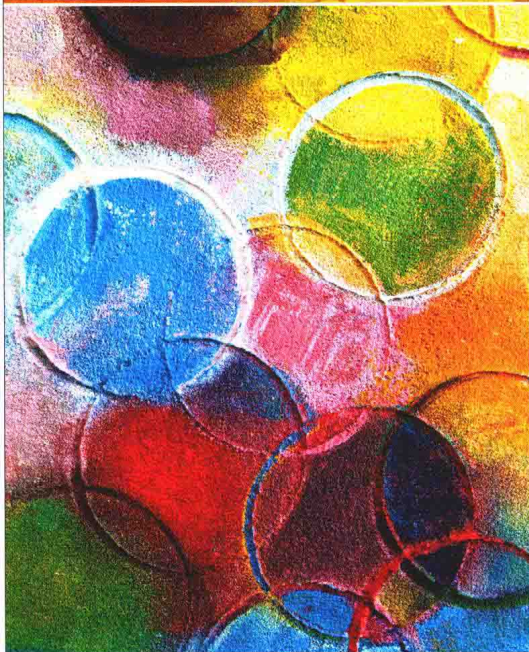
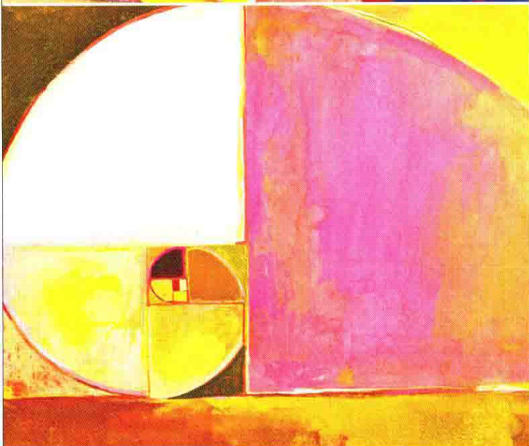
版次：2016 年 2 月第 1 版

印次：2016 年 2 月第 1 次

印数：0001-3500

书号：ISBN 978-7-5322-9749-8

定价：58.00 元



目录

写在前面

8

第一单元 让我们开始吧！

10

第二单元 从艺术家那里获得创作灵感

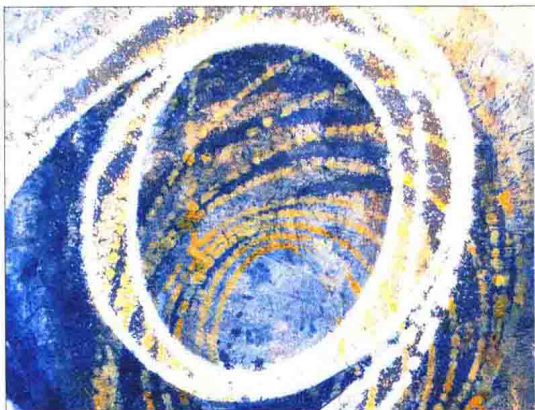
18

从保罗·克利那里获得创作灵感：画“点”与“面”	20
从海伦·弗兰肯特那里获得创作灵感：用“泼洒”的方式作画	22
从凯伦·克劳尔那里获得创作灵感：梦境	24
从格哈德·里希特那里获得创作灵感：用工具拭去表层颜料	26
从卡济米尔·马列维奇那里获得创作灵感：空白几何	28
从思凡斯卡·瓦克斯特那里获得创作灵感：植物图谱画	30
从乔治亚·欧姬芙那里获得创作灵感：特写	32
从斐波那契那里获得创作灵感：黄金比例	34
从弗里达·卡罗那里获得创作灵感：自画像	36
从儿童艺术品中获得创作灵感：醋酸纸单版画	38

第三单元 探索新媒材

40

巧用留白液来提亮画面	42
妙用浮石膏制成粗糙的画面	44
从迈克尔·拉撒路那里获得创作灵感：画布之外的探索	46
用粗麻布做底	48
彩条创作	50
由布艺引发的创作灵感	52
塑形膏和模板	54
使画作表面看上去陈旧	56
妙用油画棒作画	58
在石膏纤维布上作画	60
在金属板材上作画	62
在色块上留下刮痕	64
用复印件来印制	66
巧用麻胶版画来创作	68



第四单元 画里有“时间”

70

色彩之旅

72

运动中的形

74

创作系列套图

76

从菲斯·伊凡希尔斯那里获得创作灵感：编织“时间”

78

摇曳中的积点成线

80

跟着节拍画

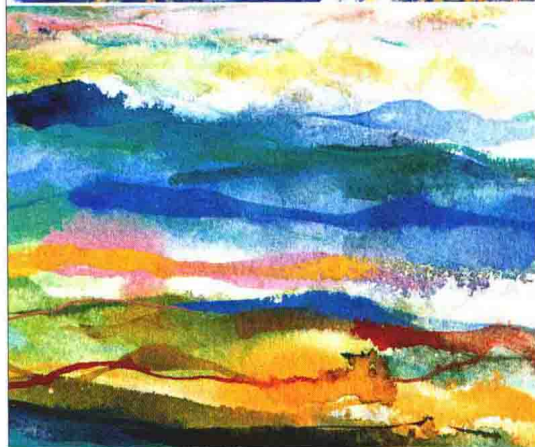
82

叠加色彩，创造线的韵律

84

一起来作禅意画！

86



第五单元 感受这片风景

88

从詹妮佛·布鲁姆那里获得创作灵感：趴在你沙发上的宠物

90

文字与风景

92

在海边作水彩画

94

从托马斯·斯古洛斯那里获得创作灵感：记忆中的风景

96

方块赞礼

98

从尼尔·T. 沃尔什那里获得创作灵感：受风雨侵蚀的墙面

100

曼陀罗绘画

102

从艾林·卡尔森那里获得创作灵感：风化的墙面

104

从帕蒂·斯通那里获得创作灵感：在空中俯瞰的景象

106

高科技的速写本

108



第六单元 巧妙的配色

110

那富有抒情意味的抽象画面

112

单色静物画

114

用阴影来勾勒图形

116

弃用白色颜料，取用邻近色

118

红色与绿色

120

蓝色与橘色

122

紫色与黄色

124

色泽鲜艳的灰调子

126

色彩的光泽

128

复杂配色

130

书目推荐

132

关于艺术家

133

探索艺术家如何创造性地实验媒材、创新方法、
加深体验、巧妙配色

[美] 黛博拉·福尔曼 / 著 蔡丹妮 陈思渊 傅俊 李悦雯 / 译

52个 创意绘画实践

PAINT



上海人民美術出版社

9 到 99 岁都适合的创意实践书



本书作者黛博拉·福尔曼毕业于享誉世界的美国帕森斯设计学院，曾先后获得麻省艺术与设计学院美术教育专业硕士学位，罗德岛设计艺术学院艺术设计专业学士学位。如今，有着20多年艺术类高校教师从业经验的她供职于麻省，是一位创意绘画实践经验丰富的艺术家、美术教育家。

福尔曼为你甄选出了她艺术教学生涯中实践过的52个创意绘画实践课程，和你一同鉴赏、评价十几位艺术名家的创作手法，聆听、分享他们的创作心得以及更多艺术家的创作妙悟、感言，使你能创造性地实验作画媒材、创新思维方法、加深作画体验、巧妙掌握配色原理。

“绘画过程与孩童玩耍的经验相似！我们从中体会到乐趣，是因为自己始终沉浸在创作过程中。我相信，大家在实践着创意思维的同时也收获了愉悦的情绪体验。如今，人们都习惯在虚拟世界中消遣。如果大家能通过创意绘画实践来感受内心与外在的互动，便能提升自我更敏锐的感知力。”

黛博拉·福尔曼

52个 创意绘画实践

《52个创意绘画实践》是一本超好玩、超简单、超实用的绘画书：

- 跟着书中提供的方式，配合简单的材料，就能轻松创作出你想要的感觉，自画像、风景、动物什么都能画！
- 学习艺术大师的思维方式，无论是保罗·克利、格哈德·里希特或是弗里达·卡罗，只要跟着画，你也能创作出大师式的作品，超有成就感！
- 52个创意绘画实践包含了美术专业中最重要以及最潮、最辣的技法，如在金属板上作画、用油画棒来作画、用粗麻布来作画，甚至是信手乱画、边听边涂鸦等，让你成为无所畏惧的绘画高手，无论你先前是零基础还是学院派！

改变一成不变的绘画方式吧！享受书中“无压力绘画”带来的自由和快感，让你的创作上升至全新 LEVEL！

“创意实验室”系列图书：

《创意绘画实验室》、《创意美术实验室》、《创意摄影实验室》、
《动物的创意绘画实验室》、《创意手工印花实验室》
《创意橡皮章实验室》、《零基础绘画实验室》、
《52个创意绘画实验》（畅销版）、《创意抽象画实验室》

建议上架：创意美术



52个创意绘画实践

Paint Lab

探索艺术家如何创造性地实验媒材、创新方法、加深体验、巧妙配色

[美] 黛博拉·福尔曼/著 ~~蔡丹妮~~ ~~陈思渊~~ 傅俊 李悦雯/译

上海人民美術出版社

图书在版编目（CIP）数据

52 个创意绘画实践 / (美) 福尔曼著；蔡丹妮等译. -- 上海：上海人民美术出版社，2016.2(创意实验室)

书名原文：Paint Lab:52 exercises inspired by artists,materials,time,place and method

ISBN 978-7-5322-9749-8

I . ① 5... II . ①福... ②蔡... III . ①绘画技法 IV . ① J21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 294259 号

52 个创意绘画实践

原版书名：Paint lab: 52 exercises inspired by artists, materials, time, place, and method

原作者名：Deborah Forman

Copyright © 2013 by Quarry, a member of Quarto Publishing Group USA Inc.

Text © 2013 Deborah Forman

Chinese text © Shanghai People’ s Fine Arts Publishing House

All rights reserved. No part of this book covered by the copyright hereon may be reproduced in any form or by any means, graphic, electronic, or mechanical, including photocopying, recording. Taping, web distribution, or information storage and retrieval systems without the written permission of the publisher.

Copyright manager: Mimeo Xu

本书的简体中文版经 Quarto 出版集团授权，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：09-2014-372

52 个创意绘画实践

著者：【美】黛博拉·福尔曼

译者：蔡丹妮 陈思渊 傅俊 李悦雯

责任编辑：徐捷

版权经理：徐捷

装帧设计：方永

技术编辑：朱跃良

出版发行：上海人民美术出版社

（上海长乐路 672 弄 33 号）

邮编：200040 电话：021-54044520

网 址：www.shrmms.com

印刷：广东省博罗园洲勤达印务有限公司

开 本：700 x 910 1/12 11.34 印张

版 次：2016 年 2 月第 1 版

印 次：2016 年 2 月第 1 次

印 数：0001-3500

书 号：ISBN 978-7-5322-9749-8

定 价：58.00 元



怀着爱，致内森尼尔



目录

写在前面

8

第一单元 让我们开始吧！

10

第二单元 从艺术家那里获得创作灵感

18

从保罗·克利那里获得创作灵感：画“点”与“面”

20

从海伦·弗兰肯特那里获得创作灵感：用“泼洒”的方式作画

22

从凯伦·克劳尔那里获得创作灵感：梦境

24

从格哈德·里希特那里获得创作灵感：用工具拭去表层颜料

26

从卡济米尔·马列维奇那里获得创作灵感：空白几何

28

从恩凡斯卡·瓦克斯特那里获得创作灵感：植物图谱画

30

从乔治亚·欧姬芙那里获得创作灵感：特写

32

从斐波那契那里获得创作灵感：黄金比例

34

从弗里达·卡罗那里获得创作灵感：自画像

36

从儿童艺术品中获得创作灵感：醋酸纸单版画

38

第三单元 探索新媒材

40

巧用留白液来提亮画面

42

妙用浮石膏制成粗糙的画面

44

从迈克尔·拉撒路那里获得创作灵感：画布之外的探索

46

用粗麻布做底

48

彩条创作

50

由布艺引发的创作灵感

52

塑形膏和模板

54

使画作表面看上去陈旧

56

妙用油画棒作画

58

在石膏纤维布上作画

60

在金属板材上作画

62

在色块上留下刮痕

64

用复印件来印制

66

巧用麻胶版画来创作

68



第四单元 画里有“时间”

70

色彩之旅

72

运动中的形

74

创作系列套图

76

从菲斯·伊凡希尔斯那里获得创作灵感：编织“时间”

78

摇曳中的积点成线

80

跟着节拍画

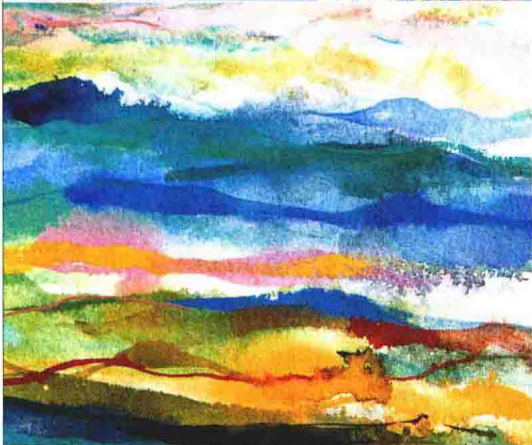
82

叠加色彩，创造线的韵律

84

一起来作禅意画！

86



第五单元 感受这片风景

88

从詹妮佛·布鲁姆那里获得创作灵感：趴在你沙发上的宠物

90

文字与风景

92

在海边作水彩画

94

从托马斯·斯古洛斯那里获得创作灵感：记忆中的风景

96

方块赞礼

98

从尼尔·T. 沃尔什那里获得创作灵感：受风雨侵蚀的墙面

100

曼陀罗绘画

102

从艾林·卡尔森那里获得创作灵感：风化的墙面

104

从帕蒂·斯通那里获得创作灵感：在空中俯瞰的景象

106

高科技的速写本

108



第六单元 巧妙的配色

110

那富有抒情意味的抽象画面

112

单色静物画

114

用阴影来勾勒图形

116

弃用白色颜料，取用邻近色

118

红色与绿色

120

蓝色与橘色

122

紫色与黄色

124

色泽鲜艳的灰调子

126

色彩的光泽

128

复杂配色

130

书目推荐

132

关于艺术家

133

写在前面

某一天，我在厨房里发现我5岁的儿子在画架前对绘画媒材的质感充满着兴趣，那股抑制不住的兴奋劲儿促使他将颜料抹在了画布上。我想象着他心里会这样问：“我怎样才能让蛋彩画颜料流动起来？将这些颜色混合在一起，会变得怎样？添上这一笔，画上那一道，会产生什么样的效果呢？”也许他根本不那样想，他是这样的沉浸在自己的绘画中。这点值得我们深思。

绘画与玩乐密切相关。之所以玩出乐趣，是因为它存在于创造性的过程中。我相信绘画的过程就是在寻求愉悦。如今技术当道，人们习惯盯着屏幕休闲娱乐，而参与绘画活动却能增加人们与真实环境的互动机会。创作绘画即是感受当下，开启自身的肢体感知力，重建与外界真实的关联。

本书中的艺术创作活动都是对绘画媒材、画面材质、绘画观念的实践。多年前，我读过一篇讲述天才们工作习惯的文章，他们是毕加索、爱因斯坦、爱迪生等等。他们无惧冒险，不计成败。他们怀着“如果……又怎样？”的心态而努力，在探究如何解决问题的过程中移除了一切绊脚石。毕加索曾为《格尔尼卡》定稿画过大量的习作，爱因斯坦为解方程式在笔记本上计算过太多它解，爱迪生做实验曾历经过无数次的失败，他们在探索与发现之路上坚韧不拔。

我真诚地相信，只要你放手去玩，就会重拾儿时心目中最初的绘画梦想。

一年有52周，因此我们专为你设置了52个创意绘画实践课程，希望通过练习，你可以敢于创作、爱上绘画。



“我希望你读完本书后，‘玩耍’会更带劲，‘冒险’更不计较得失。”

让我们开始吧！

在本书中，你会欣赏到各类作品，探索不同的媒材。其中，艺术创想活动可以任由你来尝试自己喜欢的画法和媒材。它们中的某些仅仅起到了“脚手架”的作用，帮助你发现玩乐的空间，并不断开垦出可供绘画试验的良田。如果某一材料不便找寻，那就请另找替代物继续创作吧。请享受作画的过程，对最终画面的视觉效果不必太在意。这一章我们将讨论作画时所需要的一些基础工具。

第一单元



作画地点

将画纸平铺在桌面上或将画板竖在画架上，只要能让你在作画时感觉自在就可以了。当然，采光好才能看得清色彩。如果自然光不充足，那就开一盏灯吧！我推荐使用夹灯，五金店有售。

绘画基底

在本书所有的绘画实践中，我推荐大家使用的绘画基底是各种大小不一的油画布、油画板、绘画纸、水彩纸等。其中，高棉质的棉浆纸克重各不相同，要按照绘画工具进行选择。多去逛逛本地的美术用品商店！网上也有不少美术专业用品零售商。多开口问问导购员，你就会有很大收获。

绘画工具

备好以下材料，你就可以开始作画啦！

- 45.7×61厘米，纸张稍厚一些的素描簿
- 80克普通水彩纸
- 23×30.5厘米的速写纸
- 黑色美术纸
- 硫酸纸
- 涂过底料的各种尺寸的画布、油画板
- 2B、HB铅笔
- 白色塑料橡皮
- 固体胶
- 调色板或调色纸（小号）
- 两把金属调色刀
- 剪刀
- 一把长45.7厘米的尺
- 美工刀（1号刀片和11号刀片）
- 橡胶头笔