

〔美〕马克·凯斯特勒

Mark Kistler

全美最受欢迎的电视绘画节目讲师
艾美奖获奖者

超过500个的步骤示意图

+

让画面变得立体的绘画九大法则

+

75位非专业学生的学习作品

+

已经被时间证明的绘画方面的建议和技巧

=

告诉你如何快速地从简单的图形
衍变成各种事物、人物和建筑物的
方法和诀窍。



30天 学会 绘画

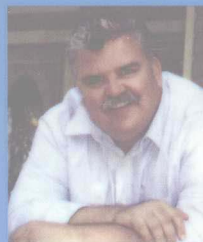
好玩又容易的学习方法

30天，甚至更短的时间，你就能学会绘画

马克·凯斯特勒的书

全球销售累计500,000册

他是全美最受欢迎的电视绘画节目讲师，
也是艾美奖的获奖者。



管锡培译

上海人民美术出版社

一
·
马克·凯斯特勒

Mark Kistler

全美最受欢迎的电视绘画节目讲师

艾美奖获奖者

30天 学会 绘画

管锡培 译

**YOU CAN
DRAW IN 30 DAYS**

上海人民美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30天学会绘画 / [美] 凯斯特勒著; 管锡培译. —上海: 上海人民美术出版社, 2013.1
书名原文: You Can Draw in 30 Days
ISBN 978-7-5322-8096-4

I. ①3… II. ①凯… ②管… III. ①绘画技法 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第225669号

30天学会绘画

原版书名: You Can Draw in 30 Days: The Fun, Easy Way to Learn to Draw in One Month or Less

原作者名: Mark Kistler

You Can Draw in 30 Days: The Fun, Easy Way to Learn to Draw in One Month or Less By Mark Kistler

Copyright ©2011 by Mark Kistler

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by Shanghai People's Fine Arts Publishing House

Published by arrangement with Da Capo Press, a Member of Perseus Books Group through Bardou-Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

本书的简体中文版经出版Perseus公司授权, 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: 09-2012-061

30天学会绘画

著者: [美] 马克·凯斯特勒

译者: 管锡培

责任编辑: 徐捷

封面设计: 肖祥德

装帧设计: 张泰铭 吴茜红 张震浩

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: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 787×1092 1/16 16印张

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次

印 数: 0001-4000

书 号: ISBN 978-7-5322-8096-4

定 价: 45.00元

30天 学会 绘画

编辑的话

坦率地说，拿到这本原版书的时候，我也对30天能学会绘画产生过质疑，只是为这个作者曾经卖出过50万册图书的销售记录而感到震惊。要知道一本畅销书的作者也未必能达到这样的成绩，更何况一本美术技法书呢？

就是因为这份好奇，我邀了几个没有绘画基础的读者进行了一次尝试，我们按照书中所教的，坚持了30天，一次走一步、一次画一条线，当完成了30个课程后，改变发生了。我们似乎真的具备了一种能力，与其说是绘画能力，不如说是一种分析事物的能力。书中说所有物体都是由几何体构成的，所以在绘画前最好先想一想这个对象是由什么几何体、什么线条所组成，然后再将其一一分解，进行绘画。

书中还提到，绘画是一种学得会的技能，只要找对方法，每个人都有绘画天赋。我也比较过该书与其他传统素描图书的区别。一开始，我认为作者教得并不正统，可是后来慢慢发现传统素描教学中的知识点，本书都有涉及，只是它们的表述方式不同，跟着马克·凯斯特勒，让我有了绘画的冲动，我想我是找对方法、找对书了。

感谢这本书的问世，希望它也对你有帮助。

目录

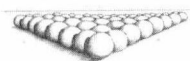
导言 1



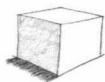
第一课：**球形** 11



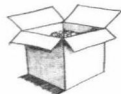
第二课：**重叠的球** 17



第三课：**更多排列的球** 23



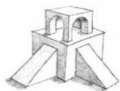
第四课：**立方体** 41



第五课：**空心立方体** 53



第六课：**堆放的桌子** 63



第七课：**堆放更多的立方体** 73



第八课：**好爽的考拉** 83

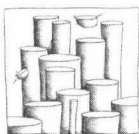


第九课：**玫瑰** 89



第十课：**圆柱体**

99



第十一课：**互相重叠的圆柱体**

105



第十二课：**用立方体构建物体**

111



第十三课：**相连接的房子**

117



第十四课：**百合花**

123



第十五课：**管状物**

129



第十六课：**波浪**

137



第十七课：**舞动的旗帜**

143



第十八课：**纸卷**

149



第十九课：**金字塔**

153



第二十课：**火山、火山口和咖啡杯**

157



第二十一课：**树木**

163



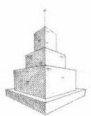
第二十二课：**用一点透视画房间**

171



第二十三课：**用一点透视画城市**

179



第二十四课：**用两点透视画塔**

185



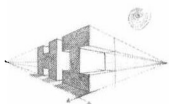
第二十五课：**用两点透视画城堡**

193



第二十六课：**用两点透视画城市**

203



第二十七课：**用两点透视画字母**

211



第二十八课：**人脸**

217



第二十九课：**富有灵感的眼**

227



第三十课：**富有创造力的手**

233

后记

239

导言

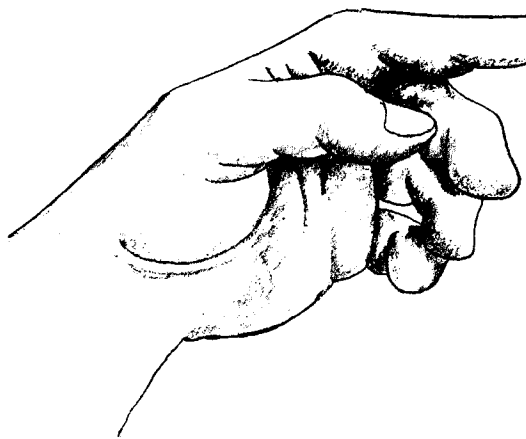
祝贺你！你拿起了这本书，是的，你真的能学会绘画。

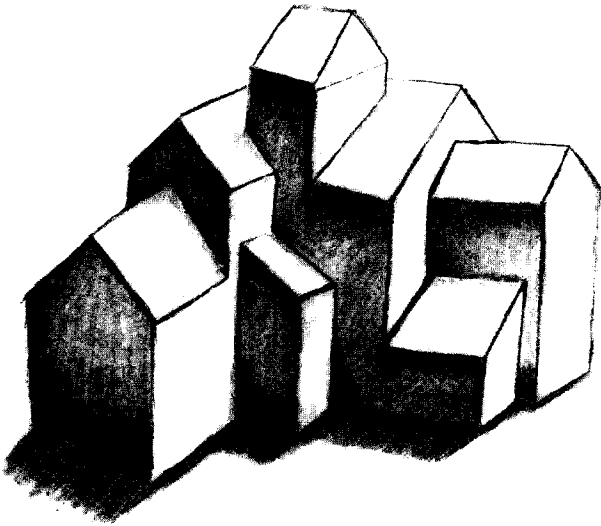
在猜什么？你做得很好！如果你只有一点或者根本没有绘画经验，即使你不相信自己有绘画天赋，那也只要找几支铅笔，在30天中每天挤出20分钟，就一定能画出令人惊奇的画来。对，你找对了老师，也找对了课本。

欢迎你来到这创造可能性的世界。你将学会创造现实的表演——展现从照片到风景，从你看到的周围世界到完全通过想象所画的三维图画。我知道，你可能会认为这是一句空话，我也明白，你可能会怀疑和纳闷，我怎么能做出这样的陈述。好吧，证明我教学信心的最简单的方法，就是和你分享我以前学生成功的故事。

绘画是一种学得会的技能

在过去的30年里，我通过电视表演、因特网和录像，教了成百万的学生。许多孩子就是通过观看我在公共电视节目中的绘画课而长大的，并走上以插画、动画、服装设计、工程设计和建筑师为自己事业的道路。我教过的一些学生，有的帮助设计过国际空间站、美国宇航局的航天飞机和火星探索漫游者；有的参加了数字动画片项目，诸如《史瑞克》、《马达加斯加》、《鼠国流浪记》、《超人特工队》、《快乐的大脚》和《昆虫总动员》等。





金伯利·麦克米歇尔

当然这些方法已被我的学生证明是有效的。我几乎会把所有的注意力都放在我称为是“绘画的九大基本法则”的环节上。开始时，先学习基本形状，加阴影和定位。学下去，有更高級的透視、拷貝照片和寫生。這些基本概念是在意大利文藝復興時期發明和精煉的，已有五百多年的歷史了。我會教你這些基本的東西，一次講一個術語，一次走一步，一次畫一條線。我相信，任何人都能學會繪畫，繪畫就像讀和寫一樣，是一種學得會的技能。

繪畫的九大基本法則創造了有深度的視覺幻覺（錯覺）。現表述如下：

1. **壓縮**：扭曲物體，以產生其某部分比較接近你眼睛的錯覺。
2. **位置**：把物體置於畫面較低的位置，以表示物體比較接近你的眼睛。
3. **尺寸**：把物體畫得大一些，以表示物體比較接近你的眼睛。
4. **重疊**：把一個物體畫在另一個物體的前面，以產生它比較接近你眼睛的錯覺。
5. **陰影**：把一個物體背着光源的部分畫得深些，以產生深度的錯覺。
6. **投影**：把一個物體背着光源近處的地面畫得深些，以產生深度的錯覺。
7. **輪廓線**：畫出一個包住物體的曲線，給其體積感和深度感。
8. **水平線**：畫一條水平參考線，以區分畫面中不同物體与你視線之間的距離。
9. **密度**：把物體畫得亮一些、細節少一些，以產生距離上的視錯覺。

還有一個秘密要告訴你，那就是學習是學習，繪畫是繪畫。不管你的年齡有多大，我的技術工作是對成人的，同樣也是對孩子的，是的，我教過成千上萬的成年人。在這本書里，我將向你深入淺出地介紹深奧的繪畫概念、複雜的繪畫理論，教你容易上手的方法，因為我從心底里是一個孩子。我一點也不會減少在繪畫中的趣味性。

我是一個卡通插畫家。這些課程將教給你一些基本技能，以使你能以任何風格（寫生、照片、肖像）和任何媒介（油畫顏料、水彩粉筆、蠟筆）來畫三維圖畫。

我還將用階梯和跟進的方法教你畫畫，

不运用到一两个这样的绘画法则，想要画出三维图画，是几乎不可能的。这九个法则是基本元素，绝不会改变，当然也可以对其进行迁移，以得到更广泛的应用。

除了绘画的九大基本法则，还有另外三个法则要记住：绘画态度（Attitude）、额外细节（Bonus details）和不断实践（Constant practice）。我喜欢称它们为“成功绘画的ABC”。

1. **绘画态度**：为自己加劲，“我能做这件事”的积极态度，是学好任何一种新技巧的关键。

2. **额外细节**：把你自己独特的想法和观察到的细节放入画中，使它真正成为你自己的表达。

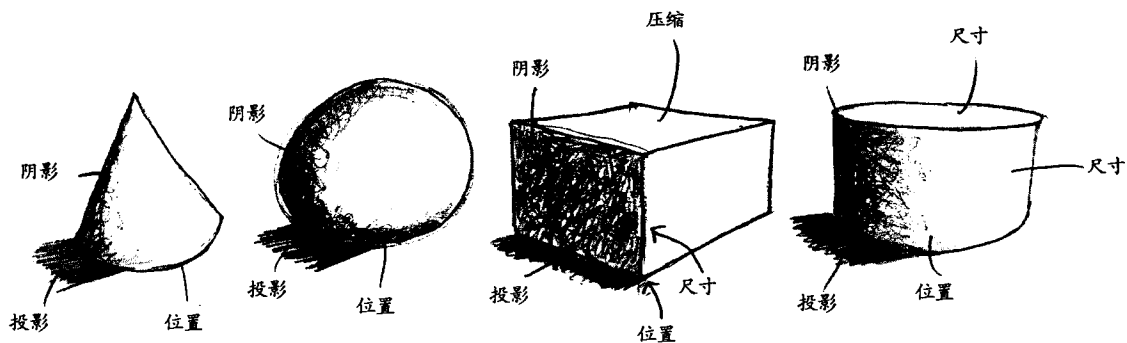
3. **不断实践**：每天重复运用新的技巧，是成功掌握这种技巧的关键。

可以说，你不操练这三个法则，就不能成长为一个艺术家。每一个法则，对于你的创造性的发展都是至关重要的。

在这本书里，我们将把注意力放在如何将九大基本法则运用于三维绘画的四个基本“分子”上，这四个“分子”也可说是四个建造模块：球、立方体、圆柱和锥体。

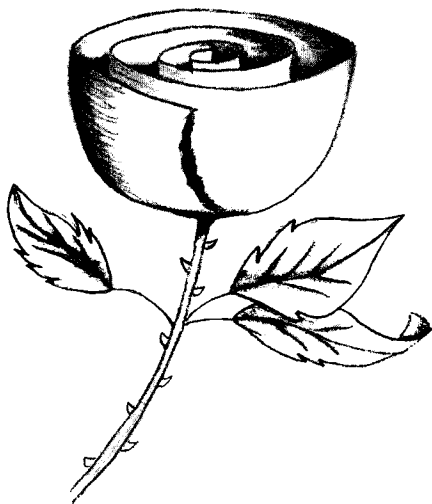
在每一节课上，我都会引入新的信息、新的术语和新的技巧。但是，我也会重复定义你前面已运用过的一些内容。事实上，我自己如此经常地重复，以至于会让你自然而然地想到，“这家伙真能重复那么多”！不过，我发现，只要重复、回顾、实践，就会走向成功。这也可以让你从你的课程中跳出来，寻找到它们的真谛。

绘画的九大基本法则创造了有深度的视觉幻觉（错觉）。



你也能学会绘画

在这30年的教学中，我受到最大的批评是“你是在教学生忠实地拷贝你的画！原创性何在？创造性何在？”这种评论我已听到不计其数了，而批评者却几乎没有在我的书上、课堂上、网上或公共电视系列节目中上过我的课。对此，我的反应总是这样的：“你有上过我的课吗？”“没有。”“到这儿来，拿好这支铅笔坐下。就坐在这张桌子边，上这堂‘玫瑰’的课。只要20分钟。过20分钟，你上好了这节课，我就来回答你的问题。”当然，大多数的批评者还是走开了。但有几个富有冒险精神的真的坐了下来，并且画了这朵“玫瑰”。这些思想探索者，当他们在桌子上画玫瑰的时候，会觉得眼前一亮，手也变得活跃起来，结果怎么样？不言而喻，大家都满意地笑了。



史蒂文·皮特斯彻

在这里，我要指出一点，想要学习怎么画，就一定得画。一个学生要受到人的鼓舞，就要真的拿起铅笔，在一张白纸上画下线条。我遇到过许多人，他们真的害怕这种想法。他们以为，白纸是一个解决不了的问题，只有天才的艺术家才能掌握。但是，事实是学习如何应用九大基本法则来绘画，将给你坚实的信念基础，帮助你确立一种创造性的表达方式。

我们大家，我们每一个个体，在刚刚开始学步的时候，就爱上绘画了。我们在任何东西上都画，在纸上、桌子上、布丁上、花生奶油上，总之是在任何东西上。我们生来就具有这种充满信心和创造性的惊人天赋。我们画的每一幅画，都是心灵的杰作。飞龙城堡是中世纪情结的一个完美写照。我们的父母说：“小米基，告诉我，这张奇妙的画讲的是什么呢？”孩子一直这样受到鼓励，但是到了三年级和六年级之间的时候，就有一些人开始对我们说：“那不像是飞龙在上面飞的城堡！看上去像一堆船尾巴（或一些其他不恭维的评论）。”时间长了，足够多的反面评论侵蚀了我们创作的信心，到了某个节点，我们开始相信我们没有那种绘画或创造的“天赋”了。我们的兴趣转移了，再过十年，我们就真的相信，我们不能画了。

现在有这本书了，我将证明，借以下三点，你们就能学会绘画。

1. 鼓励自己再拿起笔。

2. 分享自己画三维物体时的即时成绩。你着手画的三维物体，看上去就是一个三维物体。

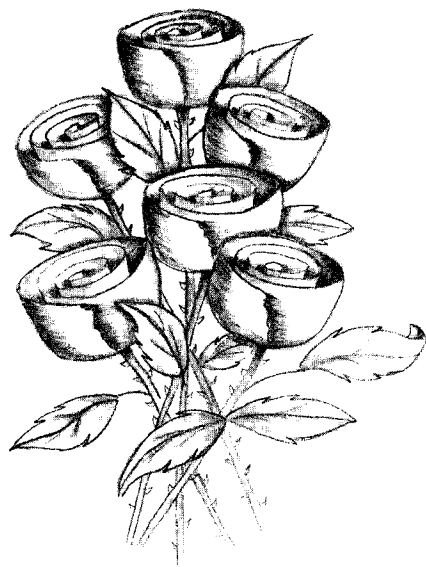
3. 当你经历了一次又一次美妙的成功，就在你的画后面，那令人惊异的美术家的自信心又会被重燃起来。这种自信心在你的心里，潜伏了几十年，现在又将慢慢地滋长，引导你重新把绘画这门学问一点一点地学到手。

现在来回答批评者的问题。“照着我的样子画，有何创造性？”我要回答的是：“你在一年级的時候，是否拷贝过、描摹过字母？”当然的喽，我们都这样的呀！我们就是这样学的，这样充满自信心地写我们的字母的。然后，我们学着写词，用这些词写成句子，“看马克跑”！接着把句子拼成段落，最后，把段落组成故事。这是学习一种交流技巧的逻辑进程。现在我就要把这种逻辑进程，运用到绘画这种视觉交流技巧的教学中。没有人听说过，有人因为没有写字的天赋，所以他们就不会写字母，不会写菜谱，不会写诸如“我们在星巴克见面”的留言了。这是多丢脸的事呀。我们都知道，学习写字这种通讯技巧是不需要天赋的。

我将同样的逻辑用于绘画中。这本书不是用来学习怎么画出博物馆里大师级的巨作，或者画出诸如《史瑞克》那样水平的动画。但是，这本书会为你打下基础，把你头脑里想的一幅图或你一直想作速写的照片、给朋友的驾驶路线、公司报告上的图标或图形画出来。我们期待看到的是在一个会议上，你心血来潮，在白板上画了一个没有要求你画的图形后，不会自嘲说：“对不起，这个图很难看。我从来都画不好。”

让我们追溯一下你的历史足迹。你在高中或大学的美术课里，老师把一大堆物体放在静止的桌子上，“给你们30分钟时间，画这些东西”。就这样。没有指导、没有路线图，也许只有含糊的评论，叫你“看”这一堆物体后面的空间。于是，你全力以赴，拼命地画，全然不理美术老师那些鼓励人的话语，“真努力！干得好！我们已经画了几百次了，大家一定搞得定”。最终你会从纸上看到你努力的结果：看上去就像涂鸦的一团团东西。

我记得，在大学静物写生练习课上，我总是要惹老师生气。我不停地和画架两边的同学闲聊。“你知道”，我凑近他说，“如果你在纸上把苹果画得低些，把香

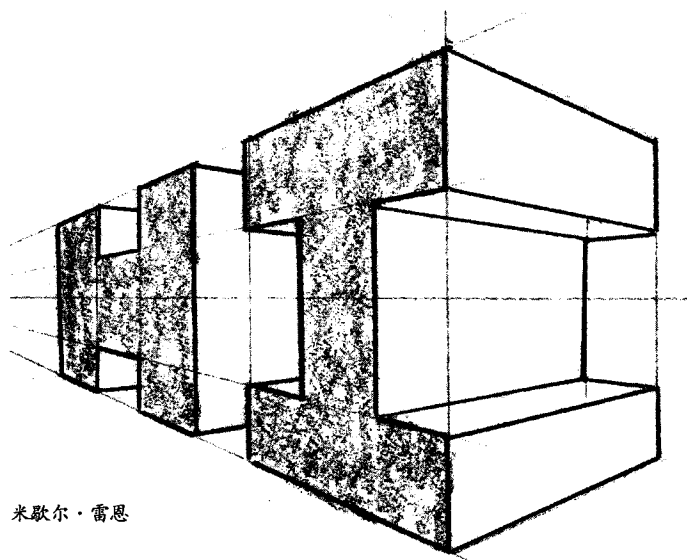


史蒂文·皮特斯彻

蕉画得高些，那么苹果看上去就更近些，就像在静止的、现实生活中的桌子上那样。”

美术教学 101 的现行方法，迫使学生通过一个不断试验和失败的长久过程来摸索该怎么画。这个方法可追溯到 1938 年，基蒙·尼古莱茨不同寻常的一本书，《自然法画画》（你应该备有的一本书）。在书中他说，“你越快犯上 5000 个错误，就会越快学会怎么去纠正它们”。这个方法对我来说，没有意义。我对这本书是尊敬的，但这是教那些专业学生的、经过深入思考的、经典的一本书……不过，为什么呢？我要问。当我能告诉他们只要“20 分钟”就可以学会的事情，为什么还要让那些泄了气的学生受到 5000 次的挫折呢？为什么不在一个更短的时间里，培养他们的兴趣，树立信心和学会技能呢？

本书“30 天”的方法，会在你的绘画人生中，促进你去成功、鼓励你去实践、树立你的信心、滋润你的兴趣。我怂恿你跟着我，作一个小小的创造性的冒险。给我 30 天的时间，我就会给你一把开启那深藏在身体里的绘画能力的钥匙。



米歇尔·雷恩

你要用到的工具

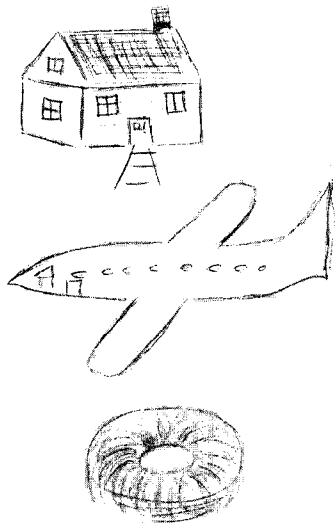
1. 这本书。
2. 用金属或塑料螺线订成的速写本，至少要有 50 页白纸。
3. 一支铅笔（近在咫尺，随手可取的一支铅笔）。
4. 一只绘画用的袋子，里面可放速写本和铅笔等（什么东西只要能用的都可以：可重复使用的买杂货的布袋、背包、有带子的书包。当你有一点时间可以画上几张图时，拿起袋子，画图工具全有了）。
5. 每天的安排或日历（可能是这张表里最重要的一项）。你一定要策略地、有条不紊地匀出（每天）20 分钟这一小段时间跟我画画。如果今天你已经定下了计划，那么请开始这 30 天的课程吧。

第一步

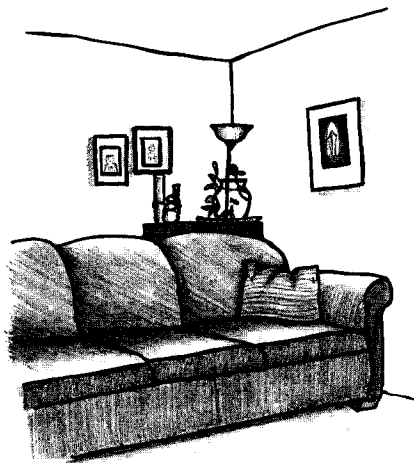
拿出你的计划书和铅笔——让我们一起来计划一下你第一个星期里的画图时间。我知道你每天的日程安排都很紧，所以我们得有一点创意。我们把你手中的铅笔当做是钢的凿子，你要在七天中的每一天凿出 20 分钟。我的目标是你得给我上一个星期课的承诺。我知道，一旦你在第一个星期（七天）履行了承诺，那你就算进了这扇门了，因为瞬间的成功是一种强大的激发力。如果你能每天都画，画上一星期，你就能成功地在 30 天里完成这本书的学习。我认为这是一种休闲的方法，也更能让人接受。你可以集中一个星期上几节课，并在课后仔细完成我布置的额外作业。我有过几个学生，一个星期只学一课，就这样他们也完成了全部课程，画出了惊人的作品。这完全取决于你，关键在于决不放弃。

第二步

开始画了！请拿好绘画袋坐下，做一次深呼吸，笑一笑（真的很有趣），打开袋子，开始吧。



学习前的速写作品，米切尔·伯罗斯



学习后的速写作品，米切尔·伯罗斯

测试自己

好，我的教学哲学和方法论谈够了，让我们拿起笔在纸上画起来吧！

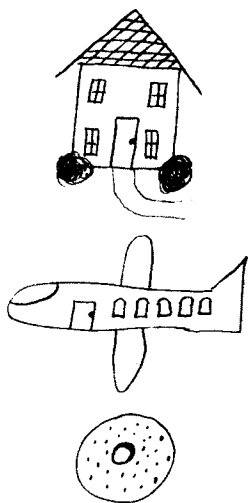
我们先以一个小小的测验开始，日后这将会是一个参考点。

我要你为我画几幅图，就当这些是“热身”吧。放松，因为只有你一个人看得到这些图。我之所以要你画下面的图，是想让你对自己的现有水平作一个评估，这样你就可以在30天后有一个直观的比较。即使你非常希望跳过这一步（当然没有人会知道的），也请你迁就我，迁就你自己，画下这些图吧。30天后，你真的会很开心的。

打开速写本。在第一页的顶上，写上“30天的第一天，导言：课前测验”，今天的日期、时间和地点（在每课开始时，重复写这些课数、课题等信息）。

现在花两分钟画一幢房子，就靠你的想象，不要看任何图片；然后，再花两分钟画一架飞机；最后，花两分钟画一个面包圈。我相信你画起这些图来完全不会有压力。是一种乐趣吗？我要你把这些“热身”作品保留在你的速写本中。这样，你在学习完本书后就可以有参考对比了。相信我，你必将会对自己难以置信的进步惊叹不已。

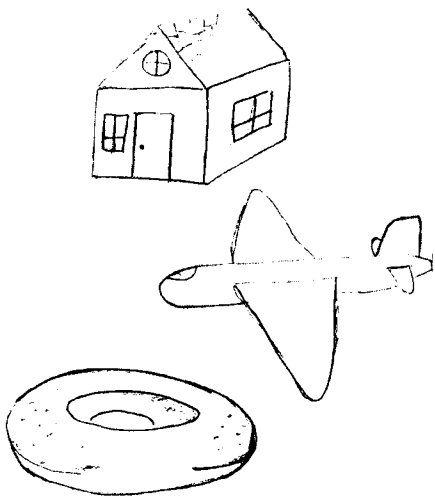
在这儿你可以看到米切尔·伯罗斯在她速写本中的“热身”画，她一直想学画画，但总未能如愿。在密歇根州泊代其我的一个美术工作室里，她为孩子报了名。像大多数家长一样，她坐在孩子旁边，一起听课。米切尔出于礼貌也入了班，参加了这30堂课的课程，并把她速写本上的作品拿出来和大家分享。注意，她初到我的工作室时，说自己连一条直线也画不好，她深信自己“一点美术天分都没有”。在教室里，她和她的孩子坐在一起，但是，米切尔和大家一起画画，是非常勉强的。我一遇见她就知道，我所希望来读这本书的成人读者群中，她是最合适的一个代表：她认为自己不会画，而且相信自己完全没有绘画天分。



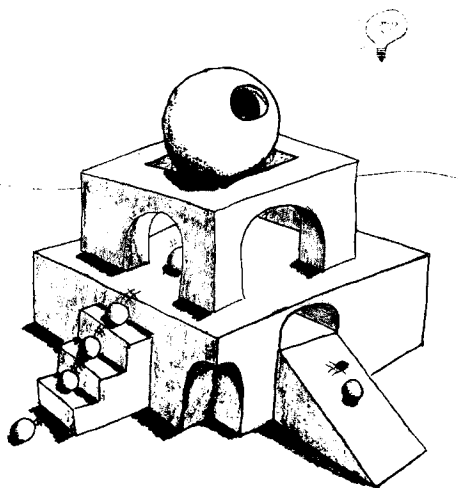
学习前的速写作品，崔西·波尔斯



学习后的速写作品，崔西·波尔斯



学习前的速写作品，米歇尔·雷恩



学习后的速写作品，米歇尔·雷恩

我解释说，这本《30天学会绘画》就是为她写的，并邀请她成为我实验组的学员。事实上，当我解释说，这本新书就是为她写的时候，在工作室里的其他家长也听见了，于是所有的家长都想来参加。一位非常热情的72岁的老爷爷，在跟我上了一堂45分钟的课后，感觉印象深刻，便志愿当了我的实验组学员。我会将许多父母或祖父母学员，以及许多其他学生，在这30天课程中所画的速写拿出来和大家一起分享。