



唤醒你沉睡的 创造力

陈 惟 游雪敏 著



一本让你脑洞大开的绘画思维著作
揭开绘画的本质，每一个人都应该是天才画家！

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



唤醒你沉睡的 创造力

陈 惟 游雪敏 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

“画画”是一件很神奇的事。上帝似乎给了画家一只不可思议的手，他们用一张白纸、一支铅笔和少数的几种颜料，就能在二维的画面上产生立体的光影效果。在没有照相机的年代，画家简直就像神奇的魔法师。

然而，绘画并非“天赋使然”，其背后是有奇妙规律的。本书从绘画的本质层面让读者理解“什么是绘画”、“我该怎么学绘画”的问题。按照本书所阐述的原理，科学地设计绘画训练方法，绘画就会成为像打字一样平常的技能，每个人都可以无拘束地表达，画出自己心中的梦想。

本书为四川音乐学院资助科研项目。适合广大艺术院校在校生作为学习参考书，也适合对绘画感兴趣的艺术爱好者。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

唤醒你沉睡的创造力 / 陈惟, 游雪敏著. -- 北京: 电子工业出版社, 2016.8
ISBN 978-7-121-29614-7

I. ①唤… II. ①陈… ②游… III. ①绘画技法—通俗读物 IV. ①J21-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第181568号

责任编辑: 张艳芳

特约编辑: 刘红涛

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开本: 720×1000 1/16 印张: 21.75 字数: 626.4千字

版次: 2016年8月第1版

印次: 2016年8月第1次印刷

定价: 69.80元

本书由陈惟、游学敏著, 参与编写的人员有王亚非、赵玲、文鹏程、王超群、文成、孙艳菲、肖聪、刘成星、黄正朴、刘军城、周堂飞、陈克谦、高健。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88254161~88254167转1897。

序

Preface

自从画画形成一种习惯后，经常出现的一个非常尴尬的问题，就是被人问：“这画是怎么画好的？”尤其是身边亲近的人问起，就更加尴尬。因为经常讲不明白，或者自己兴奋地讲了一大堆，结果却令对方一头雾水，更多的情况则是答非所问。成为教师后，这个问题再答不清楚就说不过去了。于是，我用了个笨办法：在绘画创作的过程中，就经常保存过程记录，留下备案以后可以在课堂上分析明白。不过，这种分析讲解仅是从我个人的创作体验出发的，感性成分占绝大多数，虽然在课堂上讲授效果很好，国内外讲座时也能收获经久不断的掌声。但能否落实到真正使学生理解，使其成为学生能掌握的技法，就需要画上一个大大的问号了。如果希望学生有所精进，就需要一对一地分析，根据具体画面讲解创作方法。甚至必须亲自动手将学生的作品画上一次，才能从中找出进阶的方法。

所幸，陈惟兄的新作《唤醒你沉睡的创造力》一书付梓在即，书中主旨就是讲明创作的要义。有幸拜读，启发良多。希望广大的艺术爱好者也能从中获益，逐渐寻觅到属于自己的创作佳境，让巧思新作不断涌现，而不再如我这般一味使拙力而愚钝不堪。

张 旺

丙申年初伏于依山居

美术就是“怎么画”吗？

“画画”是一件很神奇的事。上帝似乎给了画家一只不可思议的手，仅用一张白纸、一支铅笔、少数几种颜料，就能在二维的平面产生立体的光影效果。在没有照相机的年代，简直就像魔法。

然而，我却不认为这是“天赋使然”。艺术创造力作为人类智力的最高体现，一直以来都得到了许多学者的关注和研究。将艺术创造力这一由少数人拥有的独特能力，进一步拓展为所有的个体都能拥有的创造性潜能是本书的写作目标。

还记得小时候在少年宫学习美术，十分惊叹于同样一支铅笔，在老师的手里就能生动地创造出各种各样丰富的造型，而在自己的手里却是一团糟。后来进了四川美术学院，系统地学习了一年的美术之后，发现原来教授们画画和自己也是一样的，需要找大量的参考资料。后来我参加了工作，开了一间画室，做游戏美术的培训，发现很多零基础的学员反而比在美术学院进行过专业学习的学员进步要快很多。当然，还有很多其他现象。种种现象背后的原因，对于我而言充满了诱惑力，我想找到这些现象背后的答案。

绘画和开车、游泳一样，是可以通过后天的训练让每个人都掌握的普通技能。但事实上并非每个人都能真正地掌握绘画技巧。原因就在于我们对绘画的理解有“错”，从而直接导致了训练方法的不正确。

当时的我也和大量的美术学习者一样，持这样一种观点：“画画不就是画嘛。想那么多做什么？”这样的心态一直持续到2004年我当了老师以后。虽然那时我已经在国内的插画圈里小有名气，作品也出版到了海外，也有不少学生慕名前来求学，但是回想起来，自己其实并不懂绘画到底是什么。作为创作者我可以仅仅埋头创作，但是作为一个老师，有些问题就不能回避了。你不能总是用类似的借口搪塞自己的学生：“你就多画吧，自然就明白了。”毕竟，“头悬梁锥刺股”这样的故事听起来非常激励人，可是事实却并不一定如此。

有些问题，我们仍需要追根溯源。可是鉴于当时的知识水平和认识水平的局限，大量在教学中遇到的问题，我却无从解答。

画家的一生要面临6个问题。

画家一生面临的6个问题	① 怎么画?	技术技法	6 怎么练?
	② 画什么?	风格题材	
	③ 为何画?	职业规划 自我认识 原始动力	
	④ “画”是什么?	科学认识	
	⑤ “画”多久?		

“怎么画”这个是大家最为关心的问题，其实不过是学习美术非常表面的问题。当你按照美术教程把一种颜料和另外一种颜料混合，然后用笔涂抹到一个固定的位置，你以为你真的学会绘画了吗？其实你还远远没有触及问题的核心。

而本书就是要从绘画最为本质的层面，让你理解“什么是绘画”“我该怎么学画”等问题。

只要你按照本书所阐述的原理，科学地设计你的绘画训练，人人皆可绘画。

这就是本书的主旨与目标：送给所有美术学习者。

我希望某天可以让绘画成为一个像打字一样平常的技能，每个人都可以无拘束地表达，画出自己心中所想。

这是我一直坚持的梦想。

阅读本书的3个理由

1. 这是一本有着完整知识结构的美术书

本书是目前市场上唯一一本有着完整知识结构的美术书。这不是一本技法书或者史论书，它既不针对某个特定的画种，也不针对某个学画的人群。

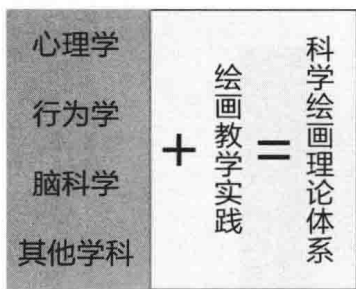
了解这样的原理对于我们学习美术有何意义呢？

一般学习美术的人都会和学习其他学科的人一样面临各种残酷的挑战，有些是来自学习本身的，比如绘画创作的难度等，而有些则来自外部的竞争，以及周遭人等的不理解、不支持。如果你能够有一个完整的知识体系作为自己信念的支撑，那么很显然你就能在很大程度上控制自己与生俱来的迷茫、恐惧等消极的心理反应。

所以我力图在本书里搭建这样一套完整的，属于绘画本身的知识体系，帮助你建立起作为画家的内在信念。

这虽然是一本讲解艺术绘画的书籍，但是与以往市场上大部分同类书籍所不同的是：

本书是一本用科学知识写成的艺术类书籍。



其中涉及大脑神经学、人类的认知科学、人类的行为科学、绘画的社会科学、生理学、心理学，以及它们所对应的各种绘画现象的关系。

在此之前，国内外极少有从事艺术教育的工作者会从人类的外在功能——“绘画心理学”和内在功能——“大脑神经学”这两个方面进行探索。可是不能否认的是，几乎所有的艺术创作活动都源于这两个方面的活动。我们不得不承认的事实是：**手并不是艺术的创造者，大脑和思维才是艺术的真正来源。**

一个思维混乱、逻辑混乱、情绪化严重的人，已被历史证明是无法成为一个真正出色的绘画艺术家的。而那些思维严密、逻辑清晰，但是大脑被某些“东西”所限制住的艺术家长们，也往往无法发挥出其固有的绘画天赋。所以追本溯源，我们不得不探索的大脑工作的原理，以及人类的认知模式，同时

涉及绘画思维的本质问题，找出限制我们的那些“东西”，激发我们无穷的艺术思考能力和潜力，这就是本书所要谈论的内容。

本书是一本揭示绘画核心本质的宝典。

如果你是或者即将成为艺术学院的在校生，那么你应该拿起此书仔细阅读，它将会成为你艺术生涯最重要的指导；如果你仅仅是艺术爱好者，对于艺术有内在的向往，那么此书必定能在有限的时间内带给你无穷的收获；如果你仅仅是一名对于艺术没有任何了解的“普通人”，那么你会通过此书获得很多全新的知识，以及对这个世界更加全面的理解。

总之，这是一本送给全体美术学习者的礼物。

2. 这是一本破除“迷信”的美术书

学习美术的漫长道路中一样充满了各种各样的“迷信”与“魔术”，各种大师会故作神秘地传授他们的“秘笈”，也有很多“金科玉律”，从我们学习美术的第一天开始就被老师嵌入了我们的思想中。然而，其中有很多都是错误的观念。每当这时，我们需要的就是科学的知识与理智的头脑。

比如：“画得不好就是美术基础差”“只要多画就会成功”“传统的素描色彩就是一切美术的基础”等。

而在本书中，我们提倡多画不如巧画。即使训练再多，如果不能理解原理也不可能真正掌握绘画。

外行看热闹，内行看门道。魔术是清醒的梦，美术也是清醒的梦。

一个基本观念错误的学习者，无论怎么努力，最终的结果都是失败。好比你按照打拳击的训练方法去培养一个跆拳道选手，其结果可想而知。

本书要解决的 4 个主要问题

1. 美术的科学理论问题

- 美术背后有哪些科学支撑？
- 人文学科美术为何需要科学支撑？

2. 美术中大脑与思维方式的问题

- 左右脑的切换在美术中的运用问题。
- 艺术家大脑的保健问题。
- 思维方式与创造力的问题。

3. 美术的绘画训练问题

- 什么样的绘画训练是有效的？什么样的绘画训练是错误的？
- 为何学习者会走上错误的道路？
- 美术基础的问题。

4. 如何看待美术的问题

- 为什么有人会成为艺术家？
- 灵感天赋及创意的科学本质。
- 原创的真实性问题。

本书针对的读者群

在本书编写之初，张编辑曾经问我：“你这本书定位的读者是什么样的人群呢？”我不假思索地回答道：“这是一本送给所有美术学习者的书。”

诚然，美术有很多画种，每个画种又有很多流派，每个流派又有很多风格。什么样的书能够适合所有的美术学习者呢？

我们用体育运动来做一个类比。体育运动也分为很多项目，每个项目的技术要领都不尽相同，甚至天差地别，但是作为一个合格的运动员，你必须学习体育运动与生理科学等原理性的知识。这些知识并不教你具体的运动技术，也不告诉你获胜的窍门，它们仅仅是从你自身的生理结构和运动之间的科

学互动关系来阐述运动的原理。

掌握了它们，你就可以从本质上理解什么样的训练是科学合理的，哪些辅助手段可以有效地提高运动成绩。这样你在成功的道路上就不至于犯一些低级错误，不会走那些本可避免的弯路。

作为人文学科的美术也是一样的，也有涉及其本质的生理学知识和科学原理。

这些原理完全可以帮助任何一个美术学习者彻底理解自己的学习过程和进步原理，甚至可以通过这些原理在自我训练的过程中获得更高层次的感悟。让美术学习不再局限于随机的乱涂乱抹，让想象力不再受制于普遍流行的“天赋论”。

本书的受众

• **美术爱好者 / 自学者：**如果你对美术抱有强烈的爱好，平时喜欢研究美术的技法，自己也喜欢参观各种美术展览，到国外旅游也热衷于参观博物馆和美术馆，那么看完本书以后你会对美术、对创作、对大师们有一个全新的认识。

• **动漫美术爱好者：**如果你是一个热爱动漫、喜欢同人本、喜欢“追番”的宅人，那么本书会带给你完全不一样的启发。让你知道怎么创作才是合情合理的。

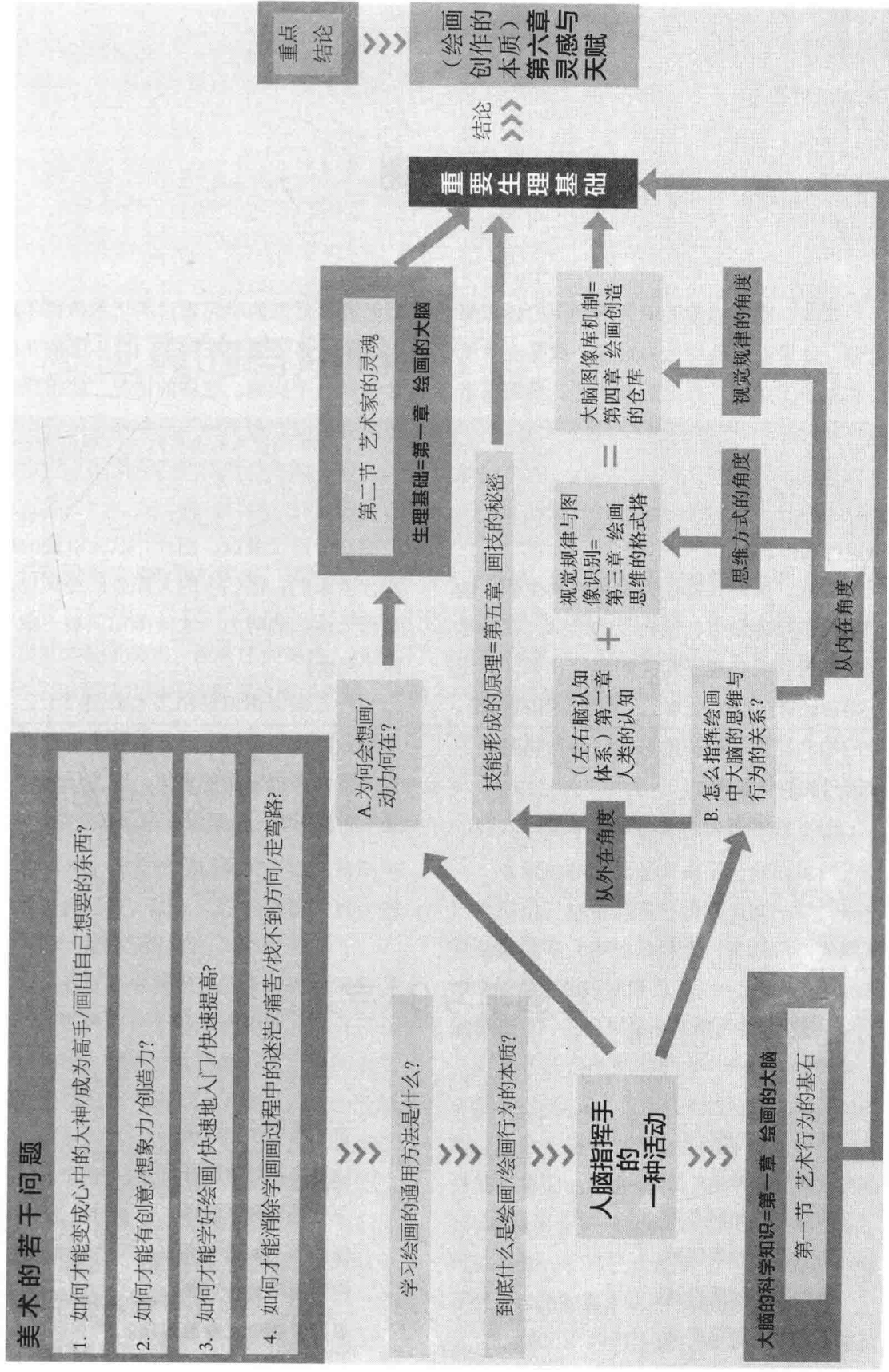
• **美术教师：**如果你是一个职业的美术教师，苦于自己教学工作的杂乱无章，苦于学生的“愚钝”，那么阅读本书会带给你全新的知识体系和教学理念，让你的教学变得“头头是道”。

• **自学 CG 游戏原画的朋友：**如果你是一个自学 CG，立志成为一个游戏原画师，靠自己的手艺吃饭的学习者；或者你是一个已经在游戏原画的岗位工作，但是苦于“美术基础不好”一直无法提高的朋友，那么阅读本书可以带给你一个全新的学习理念，帮助你制订全新的美术学习计划，极大地提高你的美术学习效率。原来所谓的“基础差”是一个错误的见解。

• **对美术感兴趣的普通读者：**如果你仅仅是一个对美术感兴趣的普通读者。那么本书给你带来大量的谈资，你可以通过轻松地阅读获得深入的洞见。当你和人聊起艺术的时候，对方会惊叹于你的“专业见识”。

• **美术专业在校生：**如果你考上了美术学院，正在专业地学习绘画或者设计的相关科目，那么作为一个在美院任教 10 余年的教师，我建议你一定要仔细阅读本书，因为你很有可能已经走上了一条错误的美术认知和学习的道路。本书针对传统美术教育的致命症结做了科学的论述和分析，对于错误的教学方法和理念从源头上做了详细的说明。读懂本书，你就读懂了你的学校，读懂了你的老师，读懂了你的专业。阅读本书，也可以帮助你节约好几年学习美术的时间。

一张图读懂本书结构



鸣 谢

首先，我要感谢云南艺术学院的杨雪果老师，如果没有他的大力推荐，我是没有机会和电子工业出版社出版此书的。杨雪果老师也是中国CG艺术界德艺双馨的大家。

其次，要感谢支持我的家人，如果没有他们为我分担了大部分琐事，我就没有时间来进行写作。

最后，感谢我曾经教育过的学生们，他们不但是我的学生，也是我的老师，在教学相长中帮助我完成了相关的理论体系。我还记得曾经有一位学生为了一个想法和我讨论，专门给我提供了相关的书籍，帮助我完善了该部分的科学逻辑。

一本教学书籍的编写工作量是巨大的，

同时要给后来的学习者讲明艺术数百年的前因后果，必须要旁征博引，从不同的角度去佐证同一个问题。这样的情况，使得我无法将所有的内容全部由自己制作，所以在教材类书籍印证的合理范围内我使用了来自各个方面的材料。所以，我还要感谢那些在本书中被我引用了观点、图片，以及事迹的前辈和艺术家们。他们中的大部分已经离世，正是因为他们的努力，才使得知识被一辈一辈积累起来。

一方面谢谢前辈和艺术家们对于艺术教育事业的无私奉献，一方面希望每位读者对我的著作多提宝贵的意见。因为任何知识都是不断更新的，从来没有永远的经典。

绘画学习 94 字真言

苦画不如巧画，
多画不如精画，
用功画不如用心画，
盲目画不如理解画，
努力画不如坚持画，
随便画不如精深画，

速成画不如耐心画，
动手画不如动脑画，
悲观画不如自信画，
闷头画不如请教画，
广泛画不如针对画，
表面看画不如看画本质。

多画真的有用吗？

大部分人都以为绘画就是“拿起笔来在纸上涂抹”而已。

但实际上，美术可远远没有那么简单。有一位伟大的哲学家曾经说道：“艺术、宗教、哲学是通向人的灵魂的3条路。一件被智者抬得那么高的事情，可真不是那么简单的。”

自己对于美术教学的探索，居然是从学习英文开始的。经过了一系列痛苦的挣扎之后，我从语言学习中明白了“自然习得”与“后天习得”这两种学习模式的规律。明白了自己为何不知不觉就学会了美术，没有任何痛苦，而学习英文却障碍重重。之后我阅读了大量的生理学、心理学，以及认知和行为科学方面的文献，发现了一条通向美术的道路。

外语学习的启发

2008年，我开始自修英文。自己算是半个英文的爱好者，加上工作的需要，我计划集中一段时间进行强化。

起初我把高中所用过的学习方法都搬了出来，一个单词一个单词地死背。之后又狂吼疯狂英语。两个月以后的一天，我和朋友们一起去看当时流行的3D电影《地心历险记》。这个电影是全英文配音的，我就想趁机验证一下自己的听力，结果我发现自己连“Dig a hole”这样的简单组合都听不明白，明明所有的单词我都再熟悉不过了，为何变成了声音我就完全无法识别呢？我觉得一定是自己不够努力。

当时的自己已经掌握了绘画的技能，有一点自负，觉得学习外语和美术一样——不就是多练嘛，多练习自然可以成功，如果不成功就是因为不够努力。这种“努力=成功”的概念当时已经深深地扎根于我的意识。

为了让自己更加努力，我决定每天早上6点半起床跑步。因为任何有着励志色彩的电影，都是伴随着主人翁在清晨或者黄昏下健身的身影而达到高潮的。跑完步7点半吃早饭，8点半开始一天的学习。每天学习12小时的英文。我自己大概算了一下，这样一年下来，自己的英文水平一定能突飞猛进！

这样幼稚的想法也和很多美术学习者的

想法是一样的。他们总是给自己的学习定一个非常理想化的时间表，比如每天画 10 张，30 天就能画 300 张。然后就是强迫自己“苦行”，借以靠一种自己很勤奋、别人很懒惰的自我暗示来获取一种精神力量。

在学习中努力固然没有错，可是如果使用过头了呢？或者说使用不当呢？那就适得其反了。

由于你对于所学的学科本身并不了解。你所制订的计划并不一定适合这个学科的学习规律，于是只好靠意志力强撑。意志力这种东西并非不可靠，只是不能乱用，更不能迷信。比如，很多成功者往往对后面的学习者讲述自己如何勤奋并最后成功的故事，这样的故事往往夸大了一个片面的因素——“鸡汤”喝多了会反胃的。

勤奋在一个人成功的道路上扮演了不可或缺的角色，但却并不是唯一的。

所以几个月下来，我不但英文没啥进步，而且还是说不出也听不懂，还因为休息不好，把自己搞出了植物神经紊乱，就是俗话说的神经衰弱。在长达一个月的时间里被失眠严重困扰。

之后的时间，我都在一种付出得不到回报的沮丧中度过，我开始怀疑自己没有天赋，甚至怀疑自己耳朵有问题。

这种痛苦的感受，我至今记忆犹新。因为每个学习美术而受挫的学子与我交流的时候，我都能看到当年的自己。

这是我学习生涯中度过最无助的一段时间。

那段时间我参考了很多不同的学习流派和学习方法，也参考了很多人学习英文的事

迹。众多的说辞让我更加迷茫。

就在我感到各种法门已经穷尽的时候，一个偶然弹出的网络页面吸引了我：学习外语的真实办法。

难道我是因为方法不对吗？可是学外语不就是死记硬背加持之以恒吗？这难道又是那种没啥意思的励志短文？或者艾宾浩斯记忆曲线之类？管他呢，反正我也没有办法了，看看也无妨。

就是这篇文章像明亮的灯塔一样照亮了我的前进之路。不但使我获得了学习外语的正确方法，还直接刺激我开发出了新概念美术学习理论。

整整十几万字，我一个通宵看完，那种醍醐灌顶的兴奋充满了全身——学习者一直徘徊在学习的门口，原因就在于根本没有弄明白自己学习的东西是什么。

这是一篇讲语言学的文章。整篇文章并没有告诉你应该怎么学外语，没有任何的建议和推荐计划表，它只是向你深度剖析了语言这种技能所形成的规律，以及它的本质。当你完全领悟了语言的本质以后，你自然就明白了自己以前是用着多么愚蠢的方法在学习的。

美术也是一样的，不理解其本质，只是根据自己的想象去瞎琢磨，最后的结果就是浪费时间。这样的学习者充其量只能成为一个半调子的爱好者，永远没有成为专业者的可能。

学习英文不得其法，关键在于没有理解语言到底是什么、怎么产生的、有何规律，那么学习美术是不是也有同样的问题呢？

对于美术学习来讲，也同样有一套关于其本质及规律的专业理论，弄明白了它的规

律，你完全可以根据自己所学习的画种和流派来演绎出适合自己的学习计划或训练方法。

比如：世界冠军刘翔的教练孙海平，反对一味地加大运动量或者是靠打骂惩罚运动员来刺激其训练。

孙教练不但遵循运动科学的相关原理来设计刘翔的训练课程，并且按照生理科学的

相关知识来指导各种不同情况下的训练程序。

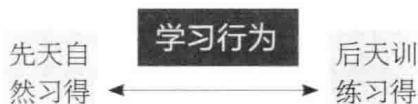
相对于此我们可以看到，在当前的美术教育环境下，大量的没有科学知识的教师还在用着那种“画几天速写，你就明白了”这样的想法来教育学生，使大量本该获得更多收获的学生在盲目的训练中失去了目标与方向。

自然获得与后天习得

绘画对我而言是在“不知不觉”的情况下，慢慢掌握的，这可以理解为一种“先天”的学习。虽然这其中也有一些专门训练的过程，但是却全然没有任何痛苦的回忆。

相对而言，外语的学习虽然自小学时期就开始了，但是一直以来都充满了各种失败的体验。直到大学三年级听了李阳老师的演讲，发现英文原来可以不用那么枯燥，所以重新燃起了学习英语的决心，这可以理解为一种“后天”的学习。

这两种学习到底有什么不同呢？当时的我自然是不得而知的。但是由于先天学习是不知不觉的过程，所以我完全领悟不了其中的奥秘所在。所以那个阶段我的插画教学并没有什么科学的方法和手段，完全沿袭着我在大学里被教育的那套模式。而后天的学习则不同，你会重演任何学习都必须经历的痛苦和挣扎，你会有很复杂的心路历程和说不完的艰难回忆。这个过程恰恰帮我回忆起了自己在学习绘画的过程中种种宝贵的体验和关键性的诀窍。



那些出生在美国的华裔，似乎天生就能说一口流利的英文。这就是一种典型的自然习得，在一个自然的语言环境中，在各种潜移默化的影响下，不知不觉就掌握了外语的思维。而大部分身处国内的外语学习者就没有这个条件。

我的绘画能力就是一种“机缘巧合”的产物。比如，自幼性格内向，小学一年级恰

恰又在垃圾堆里淘到一本别人不要的我国台湾出版的《七龙珠》。这件事本身就很巧合，

因为那是在1988年，日本的漫画本来就很少，而我家又住在一个非常封闭的发电厂里。那个地方因为被国家定义为战备电厂，所以都没有什么方便的交通工具可以到达。平时连鸡蛋都买不到，更别说有书店了。但是我恰恰就在发电厂的垃圾堆里捡到了一本没有封面的《七龙珠》。

直到今天，想起来我仍然认为这是“上帝”的礼物。于是我被书中的绘画深深地吸引了，我开始试着自己临摹。

后来因为小的时候太过于调皮，每天都有人上门告状，母亲只好送我去学习绘画。同去的有3人，到目前唯独我学有所成。进了小学、中学都担任宣传委员，为学校画宣传画。高考第一次落榜后，又偶然地遇到了很多帮助我重新专业地学习美术的老师和长辈。进了大学，遇到我们漫画社的社长，现在是腾讯互动娱乐上海部的负责人。在他的影响下，积极参加漫画社的各种活动，极大地锻炼了我的绘画技能，后来又遇到我的老师乔斌，和我一起完成了首届金龙奖的得奖作品——动画《月亮门》。这些经历，一步一步，促使我的绘画能力不断向专业靠拢。而

每一次重大选择的背后，似乎都有一个偶然。

这就好比你因为机缘巧合和某种特殊原因，“不知不觉”就站到了山顶。当山下的人问你如何上去的时候，你只能告诉他们努力爬，却并不能给予他们更多、更有建设性的意见。这也可以解释为何很多绘画高手并不是一个好的绘画老师的原因。他们因为机缘巧合（包括美术世家）、天然的兴趣所致、偶然的方法正确、周围的环境因素等，在不知不觉中成为了绘画领域的高手，但是其实他们自己对于什么是绘画、如何学习绘画，却说不出什么道理。这不是一个画家语言表达方面的问题，而是其对于绘画能力形成过程中关键点的深刻理解问题。

好比我们每个人都会说中文，但是并不能说我们每个人都有资格成为中文教师。原因就在于，知其然和知其所以然的区别。学习绘画也是一样的，那些因为偶然的原因成为绘画高手的人，并不见得真的懂得绘画学习的正确规律，而这些隐藏在背后的规律却是绘画学习者应该优先掌握的法门。

知其然而不知其所以然，会画画不见得懂绘画。

■ 我的自我探索

为了搞清楚美术中的科学理论究竟为何，我开始试着从个人心理感受的角度去解释这个理论。既然是自己在画，那么就应该更加明白自己的想法。

一张作品从A到B的突然进步，得益于自己对画面的要求高了，会不断去修改，而完成作品A的时候，很多部分似乎“将就”

着就过去了。那么为什么自己在创作A的时候就意识不到那些画面上的问题而去修改呢？既然是“意识”问题，自然与我们的手无关了，而是大脑的问题。画作品A时自己的大脑，和完成作品B时自己的大脑，究竟发生了哪些变化？

带着这样一些问题我又对自己和不少有

过“顿悟体验”的学生进行了研究，期间获得了不少宝贵的经验和第一手的教学实验数据，也总结出了很多行之有效的绘画训练方法。然而一年很快就过去了，“那个问题”依然没有答案。

2010年，我突然领悟到语言学习和绘画学习之间的某种必然联系。这种领悟让我把以前的困惑和所有的遗留问题都统一起来，并且做出了似乎完美的解答。我很兴奋，那种在死胡同里困顿了好久的感受被一种获得新生的体验所代替。但是我当时是不相信自己的，因为没有科学根据的东西，我自己可以唯心地认同，但是绝对不能当作“真理”传授给学生，那样就违背了我的职业道德。

于是我开始关注一些脑神经科学方面的

文献，并且花钱到中国最大的学术论文网上注册了一个账号，大量阅读了这个方面的相关论文。特别是1968年诺贝尔生理学医学奖得主罗杰·斯贝瑞博士关于大脑左右脑方面的论述更是给了我极大的信心。

同时我开始不断地主动找各种绘画层次的学生来“聊天”，用我新的绘画理论来解释他们的学习困惑，看看效果是否满意，是否能够提出一些有价值的意见，最好找出我没有意识到的破绽，甚至能够推翻更好。因为在我看来，错误的东西，没有保留的价值。但是在和上百名学生及数十位老师进行了对话后，我发现“这个新理论”非但没有被推翻，并且得到了强化，这让我越来越有信心。

■ 我的实践

为了验证自己的理论是否可靠，我开办了一个专门教授绘画的学习班，专业方向是游戏美术和动漫插图。根据这个专业的特点，我使用科学绘画理论设计了一套“CIN 动漫教学法”，在长达4年的实践中成功地帮助很多零基础的学生在5个月内提高到专业游戏美术师的水平。



大量的美术爱好者找到我，让我帮助他们提高美术水平，这些学生中有公务员、计算机专业的大学生、小学语文教师、财会专业的学生、英文专业的学生、车间主任、建材小老板、交警、武警……通过科学系统的训练，无一例外地获得了非常大的进步。这也验证了我一如既往坚持的那个观点：美术并无天赋，进行科学的训练后人人皆可绘画。

在这些实践的过程中，我再次纠正了科学绘画学习理论体系中的错误和不实之处，将其精简为更加简洁明了、便于指导实践的体系。

猜想阶段

实践阶段

理论阶段

实践阶段

科学的绘画学习理论产生的各个阶段

在美术学习中，训练方法决定了训练的效果。而训练方法的背后却是对于美术学习的观念上的更新。人类任何一次技巧技能的大爆发都离不开全新的学习理论的提出。

比如说作曲，假设一名普通学生使用普通训练方法6年时间能达到的水平，另一个学生使用新的训练方法3年就能达到，那么我们可以说这个新训练方法的“有效指数”是200%。

13世纪的哲学家培根曾经认为任何人都不可能在少于30年的时间之内掌握数学，而现在的学生十几岁的时候已经能够学到多得多的数学知识——教学方法进步了。事实上，我们今天在所有领域都比过去做得更好，体育世界的纪录被不断打破，艺术家们的技巧也是过去根本无法想象的。

然而这种进步不是建立在现代人的聪明程度上的，而是因为教育手段更加科学、更加深入到事物的本质。

借用一段大家熟知的话来做补充：“学佛前，见山是山，见水是水；学佛时，见山不是山，见水不是水；学佛后，见山还是山，见水还是水。”

美术学习也同样遵循这个原则——摒弃迷信、学习知识、科学观念、回到理性才是不二王道。而长久以来美术界所表现出来的对科学知识的厌恶和排斥实在是一件很令人遗憾的事情。不了解大脑神经学和人类行为学的一些基本原理，要想全面把握绘画学习的各个环节的原理几乎是不可能的。

在我十余年的教学生涯里，我通过结合大脑工作原理指导学生理解并掌握绘画法则的成功案例数不胜数。这不但给了这些曾经失败的美术学习者以希望，同时也给我们所有的美术教育者开了一扇门：

美术教育的终极目标就是通过科学的训练改善大脑的图像分析和识别功能。让大脑生成新的神经功能连接，最终让大脑分化出更加多元化的管理角色。

接下来我将把这10年来所学习到的重要知识汇集到本书的各个章节里，希望每一个阅读本书的绘画学习者都能够有所收获。

陈 惟

2016年春节