



创意绘画 工作坊

[美] 阿莱娜·亨尼西 著
葛秀丽 曲纪慧 译

12个月的
综合材料
艺术实验

上海人民美术出版社

创意绘画 工作坊

12个月的综合材料艺术实验



[美] 阿莱娜·亨尼西 著
葛秀丽 曲纪慧 译

上海人民美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

创意绘画工作坊: 12个月的综合材料艺术实验 / (美) 阿莱娜·亨尼西编著; 葛秀丽, 曲纪慧译. —上海: 上海人民美术出版社, 2017.01

书名原文: Intuitive painting workshop

ISBN 978-7-5586-0100-2

I. ①创... II. ①阿... ②葛... ③曲... III. ①绘画技法 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第233100号

Intuitive Acrylic Painting Workshop. Copyright©2015 by Alena Hennessy.

Published by North Light Books, an imprint of F+W, A Content and eCommerce Company.

Right manager: Doris Ding

本书中文简体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: 09-2015-1016号

创意绘画工作坊

——12个月的综合材料艺术实验

著 者: [美] 阿莱娜·亨尼西

译 者: 葛秀丽 曲纪慧

策 划: 姚宏翔

统 筹: 丁 雯

责任编辑: 姚宏翔

流程编辑: 吕叶丹

封面设计: 金竹林

版式设计: 胡思颖

技术编辑: 戴建华

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: 上海利丰雅高印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/16 印张 9

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5586-0100-2

定 价: 48.00元



长度单位换算表

从	转换到	乘积数
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	0.09
米	码	1.1

目录

导论：只因热爱绘画 6

如何更好地使用本书 8

初学者的思维 10

各季节的绘画 11

推荐材料 12

艺术术语 14

一月 20

逐步示范：绘画、纸与脚本 21

更多灵感 24

二月 30

逐步示范：爱的表达 31

更多灵感 34

春季反思 39

三月 40

逐步示范：灵魂拼贴画 41

更多灵感 44

四月 50

逐步示范：明亮、大胆与狂野 51

更多灵感 54

五月 60

逐步示范：植物之美 61

更多灵感 64

夏季反思 69

六月 70

逐步示范：动物图腾 71

更多灵感 74

七月 78

逐步示范：魔力肖像 79

更多灵感 82

八月 86

逐步示范：模仿名作 87

更多灵感 90

秋季反思 95

九月 96

逐步示范：飞翔的流动与自由 97

更多灵感 102

十月 106

逐步示范：抽象派画 107

更多灵感 110

十一月 116

逐步示范：东方影响 117

更多灵感 120

冬季反思 125

十二月 126

逐步示范：节日绘画 127

更多灵感 130

作品展示 134

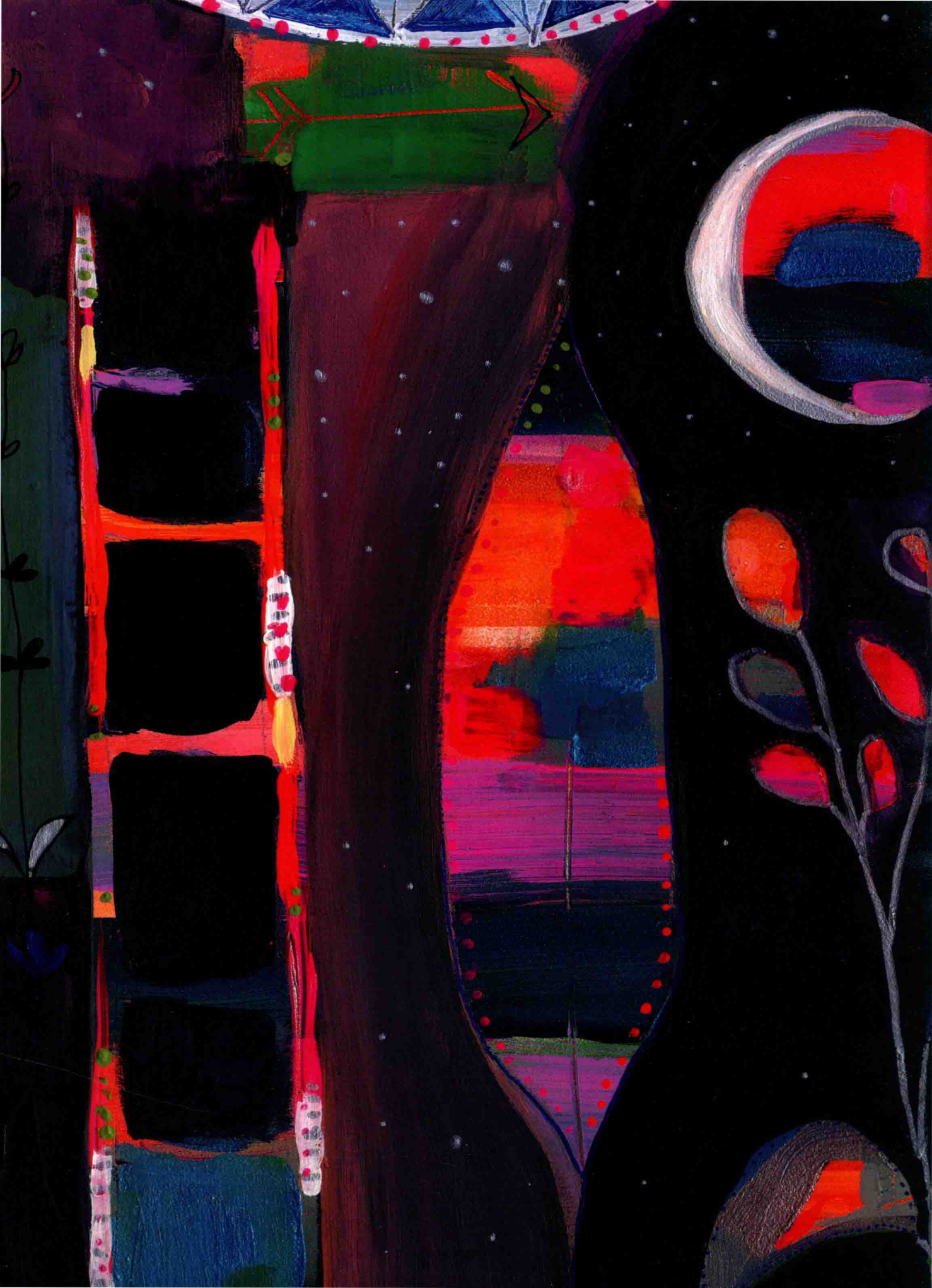
特约画家 138

索引 140

献辞与致谢 141

作者简介 143

Intuitive
PAINTING
WORKSHOP





创意绘画 工作坊

12个月的综合材料艺术实验

[美] 阿莱娜·亨尼西 著
葛秀丽 曲纪慧 译

上海人民美術出版社

目录

导论：只因热爱绘画 6

如何更好地使用本书 8

初学者的思维 10

各季节的绘画 11

推荐材料 12

艺术术语 14

一月 20

逐步示范：绘画、纸与脚本 21

更多灵感 24

二月 30

逐步示范：爱的表达 31

更多灵感 34

春季反思 39

三月 40

逐步示范：灵魂拼贴画 41

更多灵感 44

四月 50

逐步示范：明亮、大胆与狂野 51

更多灵感 54

五月 60

逐步示范：植物之美 61

更多灵感 64

夏季反思 69

六月 70

逐步示范：动物图腾 71

更多灵感 74

七月 78

逐步示范：魔力肖像 79

更多灵感 82

八月 86

逐步示范：模仿名作 87

更多灵感 90

秋季反思 95

九月 96

逐步示范：飞翔的流动与自由 97

更多灵感 102

十月 106

逐步示范：抽象派画 107

更多灵感 110

十一月 116

逐步示范：东方影响 117

更多灵感 120

冬季反思 125

十二月 126

逐步示范：节日绘画 127

更多灵感 130

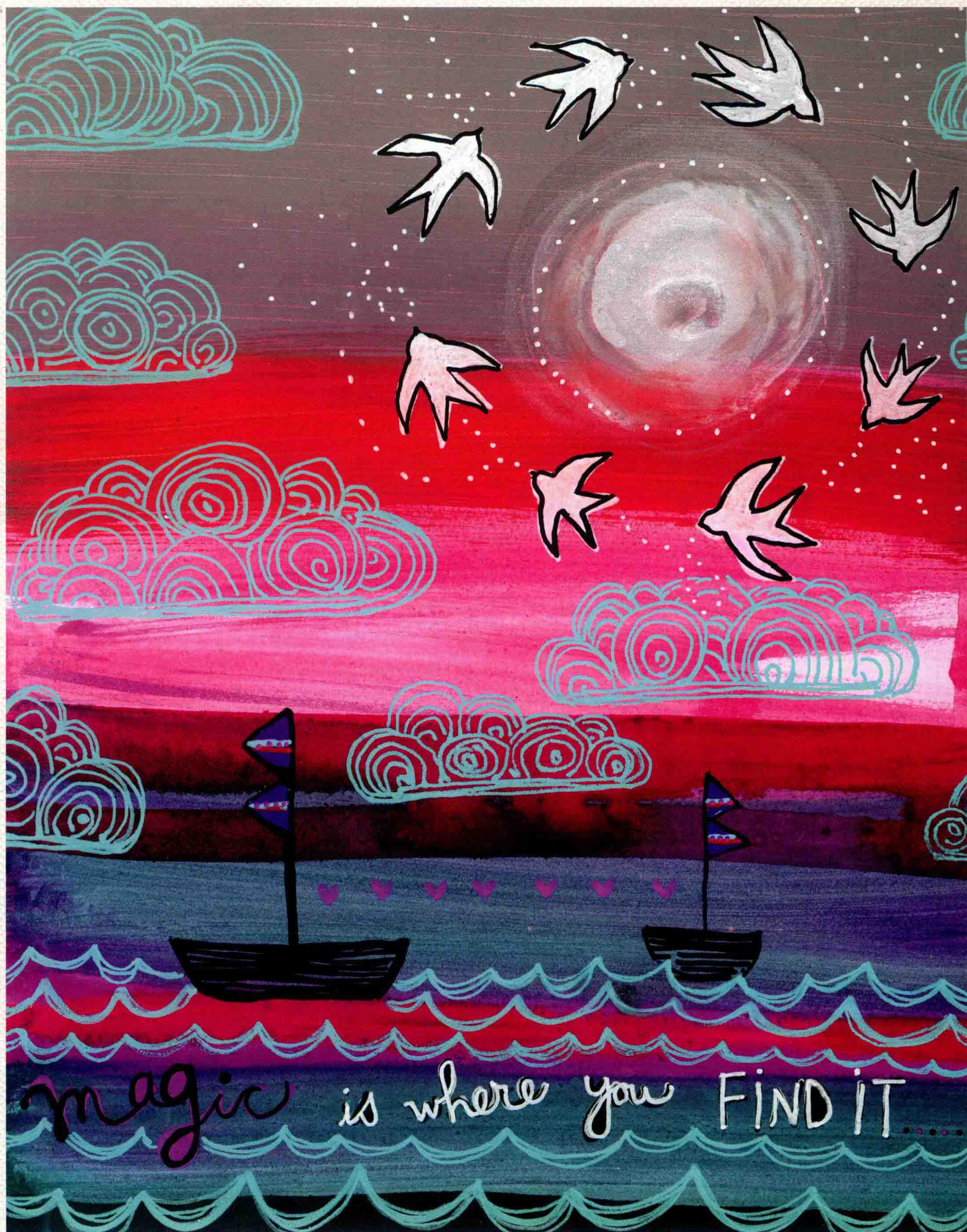
作品展示 134

特约画家 138

索引 140

献辞与致谢 141

作者简介 143



导论：

只因热爱绘画

我经常跟我的学生这样讲：绘画可以比作是一个人怎样生活。通过多年致力于绘画，我开始认识到在创作过程中或是开始一项新工作之前，需要遵循某些步骤。

最初，当你开始创作一幅画时，你热爱它；它充满了各种狂野的可能性；它是开放的、不容置疑的，期待更多的关注。作品拥有自由，你本能地开始（就像我们儿时的创作一样），然后让自己用更少的概念或期望去创作它。

这样持续一段时间之后，你进入该过程的深层次阶段，从内部产生怀疑。你质疑自己的决定，你感到不确定。你甚至可能开始感到不知所措，不清楚下一步该怎么做。

作品现在已经进入了一个尴尬的阶段，于是你重新创作，对自己的创作意图加以改进和修复——无论你对它感觉如何。这是该过程的关键环节，也是直觉绘画的一个转折点。

此时，你需要进行一些“投降”，需要一些放弃，最终建立一些信任。当它与你内心的感受和视觉声音合拍时，那么这种感觉就对了。

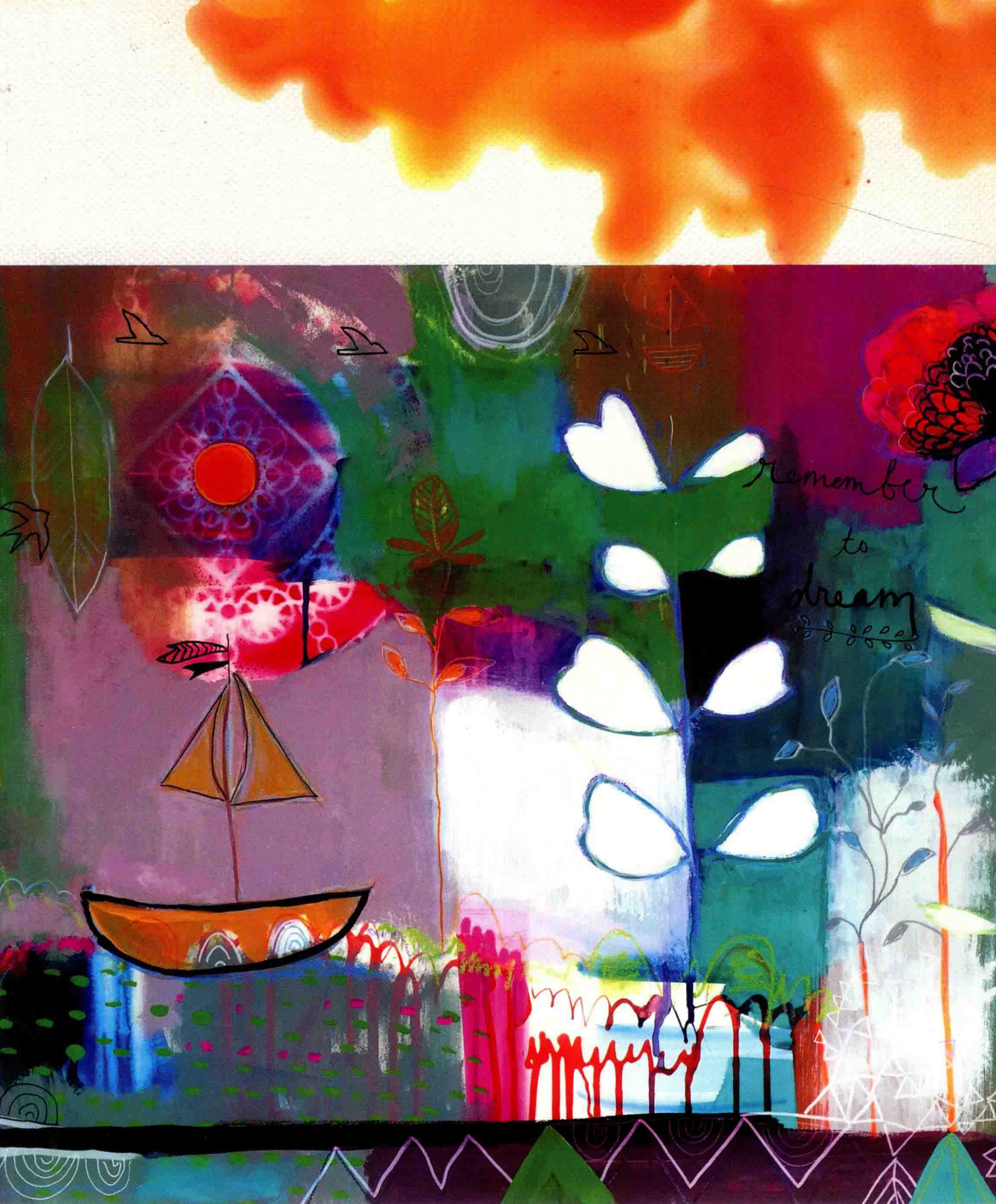
时间教会你习惯自己作为画家的身份。你学会接受并相信自己独特的标记方式和绘画笔触。

与此相同的场景可以以多种方式呈现在生活中。感觉被困住是需要冒险的，然后突破就会出现，接下来就是更多的改进、更多的细节，直到最终确定下来。一个设计的绘画作品可能需要更具策略性和技术性的方法。通过直觉绘画，我们感受自己的方式，允许绘画标记、色彩、线条、形状等在我们的创作过程中引领我们向前。我们不用理性思考，而是跟着自己的感觉去绘画——我们靠感觉创作作品，就像我们儿时的绘画一样——我觉得此处有真理可寻。这是一个允许感觉见证我们自我理解并将它反复实践的过程。

我如此热爱绘画过程是因为它成了一个忠诚的朋友，一个可以与你终身相伴的朋友，一个你可以只为自己去的地方。它为人类提供安宁，一种关注的状态，在那里你可以放松或是思考一部作品。

它还会使你融入团体（画家朋友是最棒的）；它让你收获更多，允许我们表达语言难以形容的东西。十年以来，我一直是一个全职画家，我多次看到艺术如何治愈并改变着生活。

艺术创作是人类与生俱来的能力。我认为它绝对是你给自己的礼物。这些只是我热爱绘画的最初想法。我想鼓励你去尝试它，无论你的经历是或多或少，看看它能为你做些什么。我可以保证每一次你坐下来绘画，你都会多了解自己一些，多了解这一过程，慢慢地（通过更多练习）通过这个广阔的媒介了解你自己的声音。



如何更好地使用本书

本书与其他讲述绘画的书籍有些不同。它受到我的网络课程《一年之中的绘画》的启发，包括了很多参与这个课程的画家们的作品。所以，你在每个月的课程中都可以看到很多的方法和不同的风格。

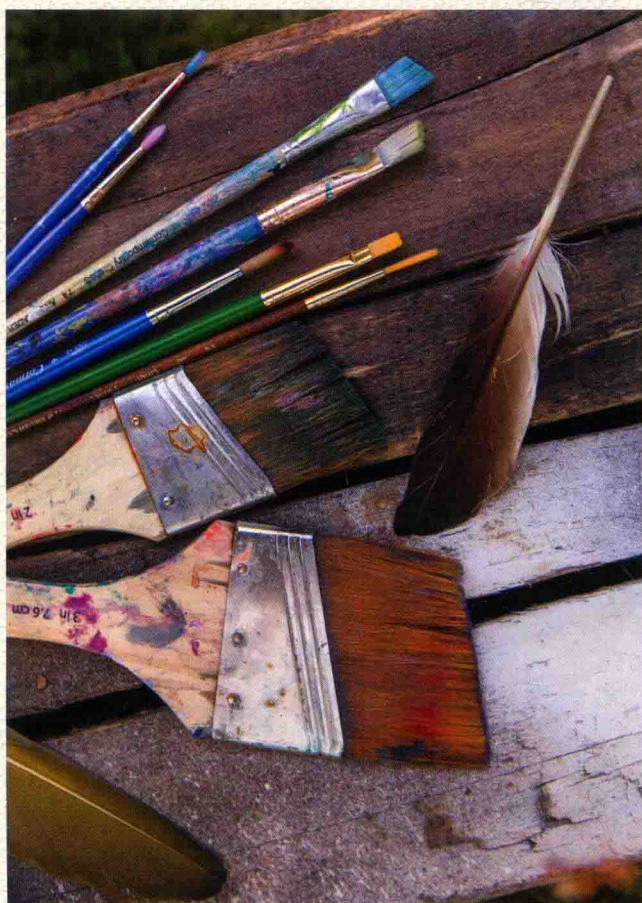
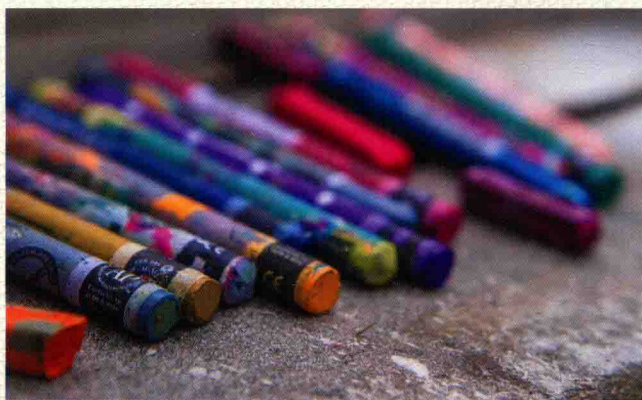
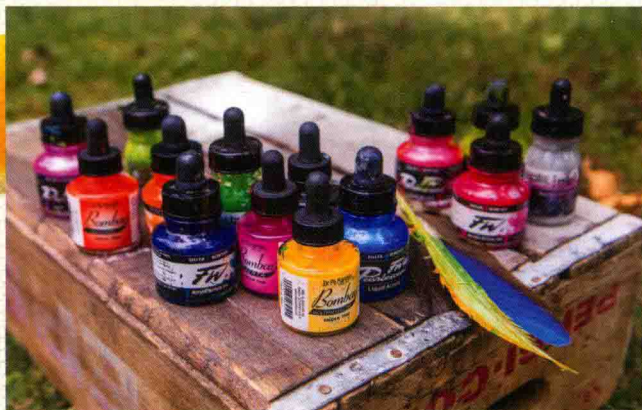
我的任务是全年都激发你的绘画灵感，这些课程可以帮助你做到这点。我的讲授方式很随性，没有太多形式上的限制，但这仍然会为你创作自己的作品提供一些技巧和想法。

我的建议是你可以在这些课程中选取对自己有启发的部分，把它变成自己的东西。你可以完全省去某些步骤，或把某些东西作进一步的延伸。相信自己的直觉，在创作时就是要听从自己的直觉。这就是直觉绘画的精髓所在。通过多年的实践，它已经变成我最爱的创作方式。

你可能想要在你的插画本（我建议使用较厚的纸张，以便粘贴一些水介质的材料）上先做一些练习，再尝试其他漂亮的底板。你必须为此投入时间，不断练习。这将有助于形成你的个人风格，而且它会随着时间的推移和不断的练习变得更加明显。从你开始绘画的那一刻起，有一天你会突然发现，你满意于自己的美感与绘画风格，并从中受到启发。

在每个月初，看一下相对应的课程，唤醒自己内心的缪斯，体会我和其他参与的画家的作品。注意能给你视觉上刺激和使你想去创作的东西，因为这非常重要。这可能是某些色彩的融合、线条的使用、作品的内在结构，或是图形的使用。当然，如果你想模仿你看到的作品，不要感到不适——你可以把它变成自己的，你的风格也会随着时间而变得更显著。

如果你是一个有经验的画家，这本书会让你在自己的风格内尝试一些新的东西。我的经验就是它可以美化你的作品集，为你的创意工具箱增添色彩。





Stay light on this path ~ this journey of

攀比是偷走快乐的贼。

——西奥多·罗斯福
(Theodore Roosevelt)



这句话是在我的网络课程上和我学生分享最多的话语之一。我偶尔听到学生们谈到他们感到自己的作品很糟糕，而这只是因为他们的作品和别人的不一样。

这是人必须经历的过程，我们可以以某种方式把它们联系起来。有意义的课程或是实践就在于不是把你的作品和别人的作比较（别人可能已经连续画了好多年），而是要满意于自己作为一个画家所在的任何层次。

通过与数百名成员的在线交流，我注意到只有这么做我们才会成长。所以在你使用这本书的时候，先把你的批判思维放在一边，让初学者的思维这个天赋成为你最大的财富。

这同样适用于那些已经从事绘画多年又想要往新的方向转换作品风格的人，因为我们只能随着时间的推移来像艺术家一样逐步发展。所以现在让内心的评论家或怀疑者站到一边，让那个声音沉寂，让绘画真正成为你自己的时

光。看看没有评判、没有和别人作品比较、完全只为创作本身的快乐而进行的创作是怎样的。

有了这些实践，看看你的作品的转变。让它优雅而坦然地绽放，只爱自己创作的结果和过程。我认为不管发现自己处于何种状态，无论是宁静、沮丧、泄气或是满足，我们的作品都会将它们反映出来。这就是我们作品的美丽所在。它就像一面镜子，呈现我们的发现之旅。

所有的情感都可以融入你的艺术之中，让你在这个过程中自由地活动。少一些分析，多一些动态的学习和静态的观察。另外，学习感受画的内在，享受旅程带来的愉悦。

有了初学者的思维，我们前面就有了无限的可能性和一个崭新的世界，但是你必须花时间（我的意思是大量的时间）去做这份工作。首先通过观察，进而受到启发，最后自己投入大量的时间进行绘画，你会从中获得快乐，发现各种可能性以及学习（或反学习）。

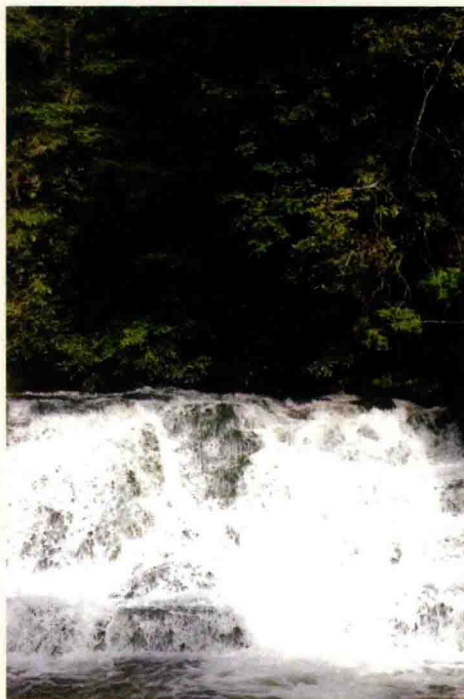
各季节的绘画

本书的另一个使命就是让我们如同艺术家一样与四季的车轮、地球的轮回和四季中自然的表达之间联系得更为密切。我发现从自然界寻求灵感是那么自然，因为它真实地反映了我们是人类这一事实。

我很清楚我是如何受到天气影响的。也许当我们明白所处的季节，季节如何影响周围的环境以及自然如何创造大量色彩、形式、形状和图形时，我们可以在艺术创作中显得更加真实。

或许本书可以让你在一年中保持积极绘画并常常受到启发的状态，或是把绘画看成写日记或收藏记忆、情感与经历。

在本书中你还会读到四个阶段性的季节反思，这是鼓励你在日记或速写本上绘画、涂鸦或写下你的想法。



推荐材料

以下列出了我在本书绘画中使用的材料，但这只是个建议。你当然可以使用比这多的材料，或是用一些这里没列出的你自己喜欢的材料。

尝试在不同的底板上绘画。我喜欢各种尺寸的水彩画板。这种水彩画板的替代品包括木质画板（桦树、松树或是浅色木头）、水彩板、厚的水彩纸和石膏板。我还喜欢在油画布和压制硬纸板上绘画。

丙烯和印度墨水

丙烯颜料

丙烯喷漆

画笔

装饰纸

超细亮粉

中性笔

石膏

亮光或亚光媒介剂

铅笔

速写本

喷雾定画液

模板

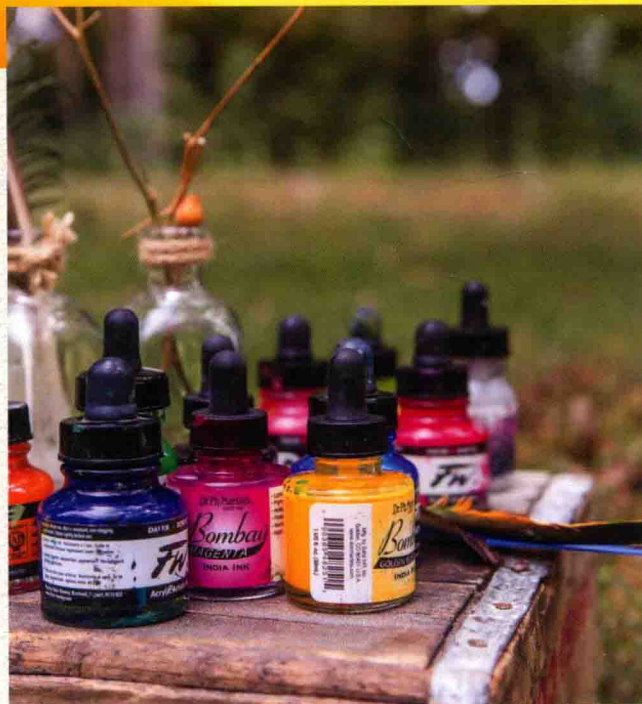
底板

水性颜料笔

水性蜡笔

水彩铅笔

白橡皮



丙烯和印度墨水

你需要购买至少一套色彩中的六种颜色。你也可能还需要一些珠光色。我喜欢丽唯特 (Liquitex)、FW艺术家 (Fw Artists) 墨水和马丁博士孟买 (Dr.ph.Martins Bombay) 墨水。



画笔

选择一些小的扁圆头的画笔和一些较扁的圆头画笔、涂抹画笔和斜角画笔。画笔有助于创作产生更多变化。我倾向于购买一些不贵的画笔，因为我尝试过很多种画笔。用来画丙烯颜料和/或水彩颜料的画笔最好。你还需要一套泡沫刷子。



装饰纸

可以使用各种纸张和图形。具有手工制作质感的纸张（带有塑料套并且触感很好）最为好用。我还喜欢折纸。



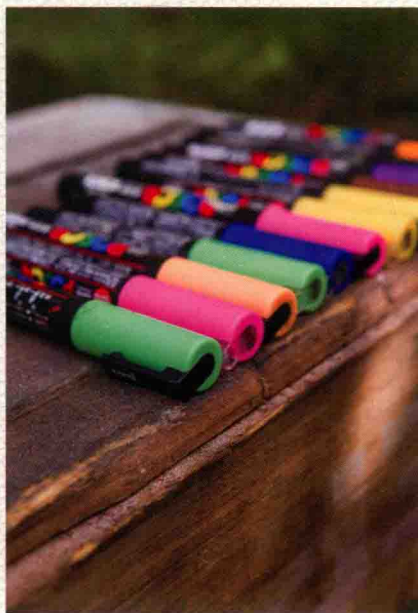
颜料

选择至少六色，再加上一些亮荧光剂、中和色、黑色和白色。我喜欢“高登”（Golden）和“布雷克”（Blick Matte Acrylics）的丙烯颜料。



中性笔

选择一些亮的中性笔。我最喜欢樱花牌（Sukura Gelly Roll）滚珠笔。



水性颜料笔

一些超细、细或中等尖笔会很合用。我不喜欢用马克笔和油性颜料笔。我最喜欢日本的三菱（Uni-Posca）广告颜料笔。我还喜欢荧光色的（笔尖很大）。



水性蜡笔

我的至爱：卡达新色彩二代画家蜡笔（Caran D'ache Neocolor II Artists' Crayons）。