



栖居 笔记

油画棒风景手绘

咖啡与绘本 编著

POETIC

DWELLING

DIARY



人民邮电出版社

POSTS & TELECOM PRESS

栖居笔迹：油画棒风景手绘

咖啡与绘本 编著



人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

栖居笔迹：油画棒风景手绘 / 咖啡与绘本编著. —
北京：人民邮电出版社，2013.10
ISBN 978-7-115-32594-5

I. ①栖… II. ①咖… III. ①蜡笔画—风景画—绘画
技法 IV. ①J216

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第166855号

内 容 提 要

在快节奏的生活压力下，大家奔波忙碌，已经无暇顾及如何更有意义地度过休闲时光了。相对于旅行、阅读和欣赏艺术，绘画则是最有趣、最直接的休闲方式之一。在空闲时间画画，可以为生活增添许多乐趣。

本书是以油画棒为工具进行风景画练习的指导教程。在绘画的同时，读者还可以用笔记录自己对生活的感受。希望读者可以从这本书中得到启发，在绘画中寻回更多快乐的时光，让自己的生活更轻松、更愉悦、更丰满。

◆ 编 著 咖啡与绘本

责任编辑 董雪南

责任印制 方 航

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/20

印张：8.4

字数：214千字

2013年10月第1版

印数：1-4 000册

2013年10月北京第1次印刷

定价：38.00元

读者服务热线：(010)67132692 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

Preface

前言：选择诗意的栖居

栖居：栖息寄居。

我们寄居在这片土地上，但我们不仅仅是为存活于世而埋头奔忙、筑房存身。

“树在。山在。大地在。岁月在。我在。”哲学家这样说。你还要怎样更好的世界？这一切足以让你用生命去感受、去体验、去思考、去领悟，这才是人的栖居。

为什么要写这本书？只是为了给我们平凡的、日复一日的生活增添些许美好，些许温馨，些许诗意。

所以，这不仅仅是一本教材，它还是一个伙伴——陪伴在你的身边，让你在阅读、欣赏、绘画的同时，享受它所带来的乐趣。

无论是生活在城市、郊区或是乡村，看惯了那些熟悉的风景，对于普普通通的你我，生活似乎总是忙忙碌碌又乏味无奇。

然而，你是否意识到，或许现实束缚了你的脚步，但却不能束缚你的内心。有一句箴言你是否记得：生活中从来不缺少美，只缺少发现美的眼睛。倘若你想让你的生活变得丰富而浪漫，我是多么想告诉你：请你用心灵感受生活，用文字烙印时光，用画笔描绘梦想。

而这，其实是那么简单的一件事。

就让我们从这本书开始，选择诗意的栖居，这并不是一个复杂的过程：

Jan.9 晴

如果你拥有一些真正能够“自作主张”的休闲时光，你将会怎样安排时间？

对于不同的人来说，所面对的现实也是不同的，这使得每份“休闲时光”也有了几分这样那样的“不得已”——比如，虽然不用工作，却有朋友之间的应酬；或者陪着孩子去上各种兴趣班；

或是处理那些已经堆了很久的家务；去探望老人的事也已不能再推；这个假日正好有新楼开盘，要不要去看看……

假日被各种“不得已”塞得满满的，怪不得许多人说：放假比上班还累。

一个人所拥有的时光看起来是固定不变的，其实，一切在于自己的掌握：朋友的聚会不必太频繁，关键时刻的互相帮助便可让真情永存；兴趣班是孩子的兴趣，他想对你说时要认真倾听，便胜于随时随地的监督；家务每天做一点点，每天都不会占用太多时间；经常去看望老人，这事就成了常态而不是负担；如果不是必须要买，管它楼市风云变幻？

属于自己的时光，可以变短也可以变长，试着重新安排一下生活的步伐？

回归正题：最值得用来消磨自己休闲时光的三个主题——旅行、阅读，以及欣赏艺术。

旅行，无需多言，它让你迈开脚步，走向更广阔的天地，它让你看到以前从未想象到的世界，它甚至对你的心灵进行洗礼。

阅读，比旅行更伟大，因为它不仅跨越空间，还超越了时间；它不仅让你看到了事物的表象，还让你深入了他人的思想。

欣赏艺术，比如绘画或音乐，雕塑或影片，以及各种给你带来美的震撼的那些人类创造，它们闪耀着人类智慧文明的光芒，让你无法不被感动。

在这三者之间，或许“旅行”的要求最高，它需要时间、体力、精力、金钱……特别是勇气。而剩下的两者，但愿你不要再找太多的借口将它们摒弃。读几页书或许只需几十分钟，画几笔画、看一场电影也不过一个多钟头，听一场音乐会顶多两三个小时，看一场画展可能占用半天的光景……而它们为你带来的，不仅仅是一段愉悦的时光。在放松而快乐、没有一点压力的感觉中，让你的目光更明亮、思想更开阔、感情更充沛、知识更丰富，世间还有比这更好的事吗？

这是一本关于绘画的书，希望它能给你带来“阅读”和“绘画”的意义，此外，还能让你的生活有细微的改变。

图画比文字更直观，更易触动情绪。将你的观察和感受与绘画结合起来，这是一件令人心愉悦的事情。何况，绘画并不像你想象的那么难！绘画将是本书重点讲解的问题。

现在，就让我们一起，感受生活，阅读书籍，用最简单的工具绘出生活中最美的画面。

Contents 目录

Chapter 1 8

简单而天真的绘画..... 8

第一节 简单的工具 10

第二节 基本的方式 13

第三节 颜色的标识 15

Chapter 2 18

树：无字的诗篇..... 18

第一节 冬：当树叶飘零，白雪轻覆 20

第二节 春：当春光明媚，花满枝头 25

第三节 秋：当枫红似火，梧桐滴雨 29

第四节 夏：当绿树成荫，蝉声阵阵 32

Chapter 3 34

花：芬芳的流年..... 34

第一节 蔷薇：青春易逝四季如一 36

第二节 薰衣草：微风抚过紫色海洋 41

第三节 向日葵：阳光灿烂生命怒放 45

第四节 雏菊及其他：卑微姿态顽强歌唱 51

Chapter 4 54

建筑：凝固的音乐..... 54

第一节 田野农房：大地上的质朴家园 56

第二节 林间小屋：童话中的梦幻世界	59
第三节 小镇建筑：假日里的浪漫风情	63
第四节 巍巍古堡：中世纪的神秘身影	68

Chapter 572

山峰与天空：永恒的布景.....72

第一节 群山：关于山峦的印象	74
第二节 雪山：关于雪峰的冥想	76
第三节 蓝天：关于天空的记忆	78
第四节 晚霞：关于落日的哲理	81

Chapter 685

水与船：漂泊的风景.....85

第一节 湖泊：看着自然作画	86
第二节 大海：枕着波涛入眠	90
第三节 溪流：听着音乐怀想	95
第四节 船舶：乘着孤舟旅行	97

Chapter 7102

其他：镜头的角落.....102

第一节 灯塔：不只是指明方向	104
第二节 风车：不只是装饰风景	108
第三节 路灯：不只是照亮前方	110
第四节 长椅：不只是休憩之地	114

Chapter 8117

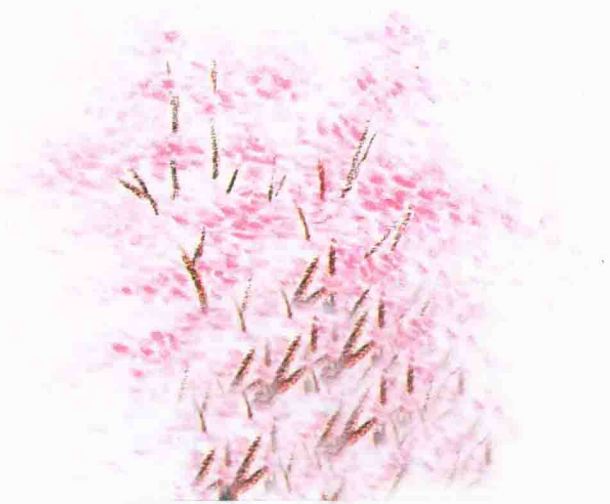
田园：心灵的归宿.....117

第一节 花的田野：大地铺锦，流霞溢彩	118
--------------------------	-----

第二节 宁静乡村：日出而作，日落而息	121
Chapter 9	126
城市：多彩的时光	126
第一节 城市夜景：月明星稀，华灯初上	128
第二节 雨后街景：云消雨霁，尘埃落定	131
Chapter 10	134
密林：葱茏的静地	134
第一节 秋日山林：落叶上闪着金光	136
第二节 林间夜晚：树枝间挂满诗句	140
Chapter 11	144
远航：坚韧的征途	144
第一节 一叶孤帆：从起点到终点	146
第二节 港口码头：从启程到归航	149
Chapter 12	153
野外：自然的天地	153
第一节 春和景明：在冰雪融化之后	154
第二节 层林尽染：在露结为霜之时	157
Chapter 13	161
江南：梦中的水乡	161
第一节 水巷：偷得浮生半日闲	162
第二节 杏花春雨：吹面不寒杨柳风	164
结束语 让平凡的生活充满诗意	168

栖居笔迹：油画棒风景手绘

咖啡与绘本 编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

栖居笔迹：油画棒风景手绘 / 咖啡与绘本编著. —
北京：人民邮电出版社，2013.10
ISBN 978-7-115-32594-5

I. ①栖… II. ①咖… III. ①蜡笔画—风景画—绘画
技法 IV. ①J216

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第166855号

内 容 提 要

在快节奏的生活压力下，大家奔波忙碌，已经无暇顾及如何更有意义地度过休闲时光了。相对于旅行、阅读和欣赏艺术，绘画则是最有趣、最直接的休闲方式之一。在空闲时间画画，可以为生活增添许多乐趣。

本书是以油画棒为工具进行风景画练习的指导教程。在绘画的同时，读者还可以用笔记录自己对生活的感受。希望读者可以从这本书中得到启发，在绘画中寻回更多快乐的时光，让自己的生活更轻松、更愉悦、更丰满。

◆ 编 著 咖啡与绘本

责任编辑 董雪南

责任印制 方 航

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/20

印张：8.4

字数：214千字

2013年10月第1版

印数：1-4 000册

2013年10月北京第1次印刷

定价：38.00元

读者服务热线：(010)67132692 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

Preface

前言：选择诗意的栖居

栖居：栖息寄居。

我们寄居在这片土地上，但我们不仅仅是为存活于世而埋头奔忙、筑房存身。

“树在。山在。大地在。岁月在。我在。”哲学家这样说。你还要怎样更好的世界？这一切足以让你用生命去感受、去体验、去思考、去领悟，这才是人的栖居。

为什么要写这本书？只是为了给我们平凡的、日复一日的生活增添些许美好，些许温馨，些许诗意。

所以，这不仅仅是一本教材，它还是一个伙伴——陪伴在你的身边，让你在阅读、欣赏、绘画的同时，享受它所带来的乐趣。

无论是生活在城市、郊区或是乡村，看惯了那些熟悉的风景，对于普普通通的你我，生活似乎总是忙忙碌碌又乏味无奇。

然而，你是否意识到，或许现实束缚了你的脚步，但却不能束缚你的内心。有一句箴言你是否记得：生活中从来不缺少美，只缺少发现美的眼睛。倘若你想让你的生活变得丰富而浪漫，我是多么想告诉你：请你用心灵感受生活，用文字烙印时光，用画笔描绘梦想。

而这，其实是那么简单的一件事。

就让我们从这本书开始，选择诗意的栖居，这并不是一个复杂的过程：

Jan.9 晴

如果你拥有一些真正能够“自作主张”的休闲时光，你将会怎样安排时间？

对于不同的人来说，所面对的现实也是不同的，这使得每份“休闲时光”也有了几分这样那样的“不得已”——比如，虽然不用工作，却有朋友之间的应酬；或者陪着孩子去上各种兴趣班；

或是处理那些已经堆了很久的家务；去探望老人的事也已不能再推；这个假日正好有新楼开盘，要不要去看看……

假日被各种“不得已”塞得满满的，怪不得许多人说：放假比上班还累。

一个人所拥有的时光看起来是固定不变的，其实，一切在于自己的掌握：朋友的聚会不必太频繁，关键时刻的互相帮助便可让真情永存；兴趣班是孩子的兴趣，他想对你说话要认真倾听，便胜于随时随地的监督；家务每天做一点点，每天都不会占用太多时间；经常去看望老人，这事就成了常态而不是负担；如果不是必须要买，管它楼市风云变幻？

属于自己的时光，可以变短也可以变长，试着重新安排一下生活的步伐？

回归正题：最值得用来消磨自己休闲时光的三个主题——旅行、阅读，以及欣赏艺术。

旅行，无需多言，它让你迈开脚步，走向更广阔的天地，它让你看到以前从未想象到的世界，它甚至对你的心灵进行洗礼。

阅读，比旅行更伟大，因为它不仅跨越空间，还超越了时间；它不仅让你看到了事物的表象，还让你深入了他人的思想。

欣赏艺术，比如绘画或音乐，雕塑或影片，以及各种给你带来美的震撼的那些人类创造，它们闪耀着人类智慧文明的光芒，让你无法不被感动。

在这三者之间，或许“旅行”的要求最高，它需要时间、体力、精力、金钱……特别是勇气。而剩下的两者，但愿你不要再找太多的借口将它们摒弃。读几页书或许只需几十分钟，画几笔画、看一场电影也不过一个多钟头，听一场音乐会顶多两三个小时，看一场画展可能占用半天的光景……而它们为你带来的，不仅仅是一段愉悦的时光。在放松而快乐、没有一点压力的感觉中，让你的目光更明亮、思想更开阔、感情更充沛、知识更丰富，世间还有比这更好的事吗？

这是一本关于绘画的书，希望它能给你带来“阅读”和“绘画”的意义，此外，还能让你的生活有细微的改变。

图画比文字更直观，更易触动情绪。将你的观察和感受与绘画结合起来，这是一件令人心愉悦的事情。何况，绘画并不像你想象的那么难！绘画将是本书重点讲解的问题。

现在，就让我们一起，感受生活，阅读书籍，用最简单的工具绘出生活中最美的画面。

Contents 目录

Chapter 1 8

简单而天真的绘画..... 8

第一节 简单的工具 10

第二节 基本的方式 13

第三节 颜色的标识 15

Chapter 2 18

树：无字的诗篇..... 18

第一节 冬：当树叶飘零，白雪轻覆 20

第二节 春：当春光明媚，花满枝头 25

第三节 秋：当枫红似火，梧桐滴雨 29

第四节 夏：当绿树成荫，蝉声阵阵 32

Chapter 3 34

花：芬芳的流年..... 34

第一节 蔷薇：青春易逝四季如一 36

第二节 薰衣草：微风抚过紫色海洋 41

第三节 向日葵：阳光灿烂生命怒放 45

第四节 雏菊及其他：卑微姿态顽强歌唱 51

Chapter 4 54

建筑：凝固的音乐..... 54

第一节 田野农房：大地上的质朴家园 56

第二节 林间小屋：童话中的梦幻世界	59
第三节 小镇建筑：假日里的浪漫风情	63
第四节 巍巍古堡：中世纪的神秘身影	68

Chapter 572

山峰与天空：永恒的布景.....72

第一节 群山：关于山峦的印象	74
第二节 雪山：关于雪峰的冥想	76
第三节 蓝天：关于天空的记忆	78
第四节 晚霞：关于落日的哲理	81

Chapter 685

水与船：漂泊的风景.....85

第一节 湖泊：看着自然作画	86
第二节 大海：枕着波涛入眠	90
第三节 溪流：听着音乐怀想	95
第四节 船舶：乘着孤舟旅行	97

Chapter 7102

其他：镜头的角落.....102

第一节 灯塔：不只是指明方向	104
第二节 风车：不只是装饰风景	108
第三节 路灯：不只是照亮前方	110
第四节 长椅：不只是休憩之地	114

Chapter 8117

田园：心灵的归宿.....117

第一节 花的田野：大地铺锦，流霞溢彩	118
--------------------------	-----

第二节 宁静乡村：日出而作，日落而息	121
Chapter 9	126
城市：多彩的时光	126
第一节 城市夜景：月明星稀，华灯初上	128
第二节 雨后街景：云消雨霁，尘埃落定	131
Chapter 10	134
密林：葱茏的静地	134
第一节 秋日山林：落叶上闪着金光	136
第二节 林间夜晚：树枝间挂满诗句	140
Chapter 11	144
远航：坚韧的征途	144
第一节 一叶孤帆：从起点到终点	146
第二节 港口码头：从启程到归航	149
Chapter 12	153
野外：自然的天地	153
第一节 春和景明：在冰雪融化之后	154
第二节 层林尽染：在露结为霜之时	157
Chapter 13	161
江南：梦中的水乡	161
第一节 水巷：偷得浮生半日闲	162
第二节 杏花春雨：吹面不寒杨柳风	164
结束语 让平凡的生活充满诗意	168

Chapter 1

简单而天真的绘画

这是一本告诉一个未受过专业训练的人，如何用简单的工具与方式去描绘风景的书，或者说，它是指导“懒人”如何作画的一本书。我们所使用的工具能省则省，不过分讲究和挑剔，最方便携带和使用（其实许多小孩子都可以用得不错），但我们的“画作”却真的可以用来装饰房间、赠送朋友，甚至拿来炫耀呢！

在我们开始之前，给自己增加一些信心。当我们还没有学会写字之前，我们就已经开始作画。想想你小时候画过的那些画，是否有那么一两幅让你感到骄傲，或者体现了十足的想象力？

现在我们要用的绘画工具和孩子们所用的差不多，而你，更加成熟，控制能力更强，对事物的认识更深刻，对美的体验更明确，反而不能画画了吗？作者和你一样也是没有受过专业美术培训的业余爱好者，她现在居然出版了一本教绘画的书——所以你没道理“不会画画”。

请相信这句话：谁都可以画画。

Jan.23 晴

随着年龄的增长，我们看到的事物越来越多，这确实打开了我们的眼界，但同时，也往往让我们形成了一种“如入芝兰之室，久而不闻其香”的麻木感。渐渐的，我们还不如孩子们更善于观察，还比不上孩子们更易于发现生活中的美。

一个春天的下午，阳光懒懒地洒在草地上，我也懒懒地窝在长椅上，膝盖上摊着书，却不知道自己看到了哪一页。身体昏昏欲睡的时候，思维却奇妙地活跃着，不着边际的片断中，忽而

是昨天自己没做完的工作，忽而是下周要召开的会议，忽而是朋友要搬家自己须请假去帮忙……片刻辰光，这样纷繁杂乱的思维便此起彼伏，难怪长期卧病在床的普鲁斯特能写出十五卷的《追忆逝水年华》。只是这些难以让人放松下来的思维活动，辜负了此时的春意和阳光。

此时此刻，对于草地上玩耍的孩子来说，却是另一个世界。地上匆匆跑过的一只蚂蚁，花丛里刚刚露出的花苞，水池上飞过的一只蜻蜓，枝头掉落的一片树叶，都可能让一个孩子十分好奇地追随关注，内心之中生出许多疑问，头脑之中萌生许多幻想，梦境之中发生许多故事。你或许会把孩子们的行为视为“幼稚”，但仔细想想，那些令他们心动、喜悦的景象，哪一幅不是色彩斑斓的图画？

我在笔记本上画了一个手长腿长、戴着红色毛线帽子的小男孩，然后在他身下画出一片巨大的、有着深色纹路的绿色树叶。想象到树叶表面那细细软软的绒毛，躺在上面一定挺舒服，它一定会带着他的和我的梦进入一个令人惊奇的童话世界。

成年之后，我们也可以偶尔像孩子那样面对生活。

我们将开始的是“简单而天真的绘画”，并不是说我们画出的画真的像孩子们画的一样幼稚。在我看来，它的含义，一是使用的工具简单易用；二是除了要遵循事物的基本原则外，我们不会用专业术语和理论把这件事搞得那么高深。如果你有兴趣，还可以去阅读一些更专业的书籍，如绘画理论、艺术历史或画家传记，这会对你有所帮助，但还不是本书的内容。

本书的重点就是：拿起笔，开始画。

