



52个

Drawing Lab for Mixed-Media Artists:
52 Creative Exercises to Make Drawing Fun

[美] 卡拉·桑海姆 / 著

余美 / 译



创意绘画实验

CARLA
SONHEIM



9到99岁都适合的创意绘画书

上海人民美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

52个创意绘画实验 / (美) 桑海姆著: 余美译. —上海:
上海人民美术出版社, 2011.12
ISBN 978-7-5322-7697-4

I. ①5… II. ①桑… ②余… III. ①绘画技法 IV. ①
J21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第250602号

52个创意绘画实验

原版书名: Drawing Lab for Mixed Media Artists

原作者名: Carla Sonheim

Copyright © 2010 by Quarry Books

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form, by Photostat, microfilm, xerography, or any other means, or incorporated into any information retrieval system, electronic or mechanical, without the written permission of the copyright owner.

本书的简体中文版经Quarry出版社公司授权, 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: 09-2011-074

52个创意绘画实验

著 者: [美] 卡拉·桑海姆

译 者: 余 美

责任编辑: 余小倩

装帧设计: 肖祥德

内文版式: 任静文

技术编辑: 陆尧春 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: 广东博罗县圆洲勤达印务有限公司

开 本: 710×910 1/12 12印张

版 次: 2011年12月第1版

印 次: 2011年12月第1次

印 数: 0001-4000

书 号: ISBN 978-7-5322-7697-4

定 价: 59.00元



52个

Drawing Lab for Mixed-Media Artists:
52 Creative Exercises to Make Drawing Fun

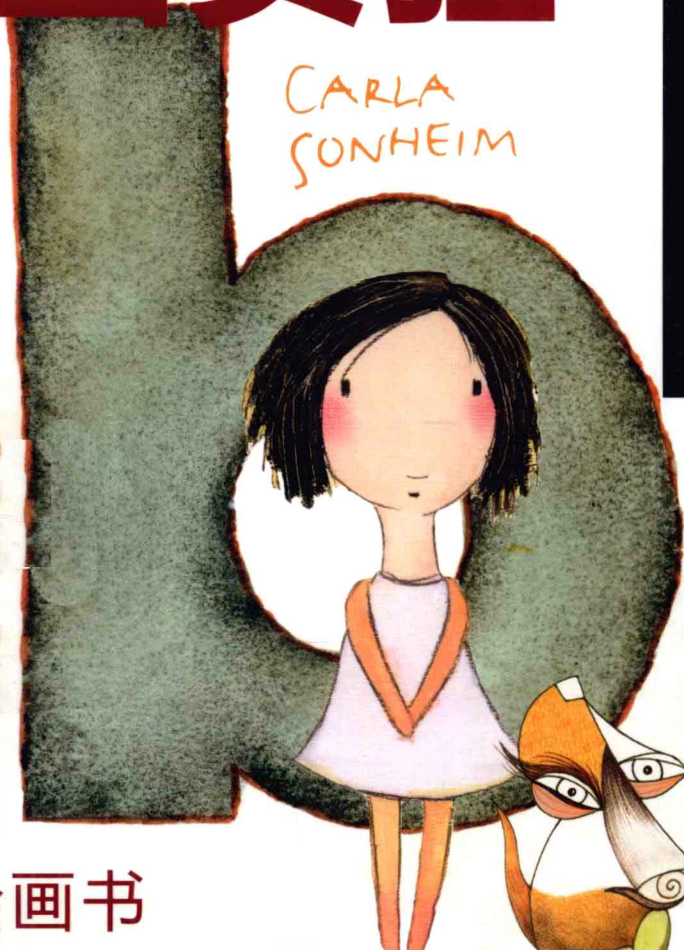
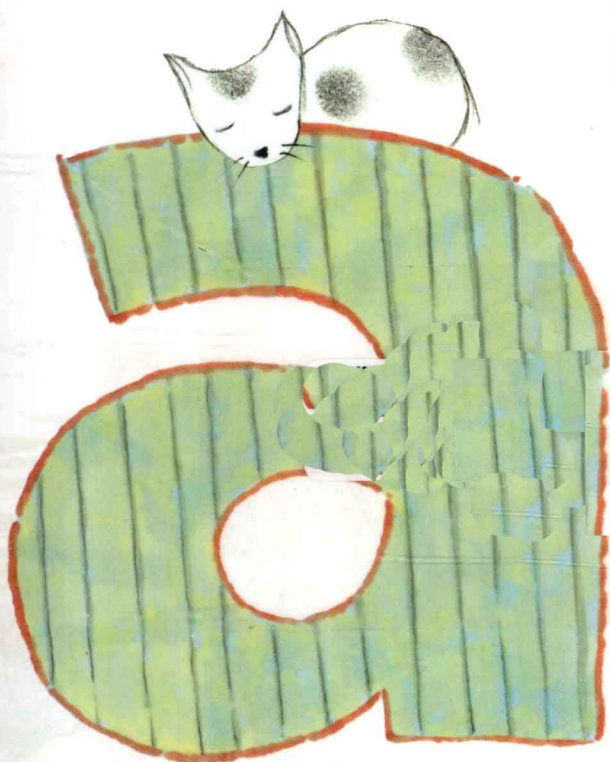
[美] 卡拉·桑海姆 / 著

余 美 / 译



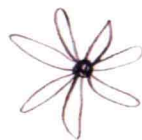
创意绘画实验

CARLA
SONHEIM



9到99岁都适合的创意绘画书

上海人民美術出版社



9到99岁 都适合的创意绘画书

《52个创意绘画实验》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，就能轻松画出你想要的感觉，动物、风景、人脸什么都能画！
 - 学习艺术大师的思维方式，无论是达·芬奇、毕加索或是米罗、莫迪里阿尼，只要跟着画，你也能创造出大师式的作品，真是超有成就感！
 - 52个创意实验包含有美术专业中最重要以及最潮最辣的技法，轮廓素描、盲画、动态速写、信手乱画、边听边涂鸦、换手素描等，让你成为无所畏惧的高手，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！

ISBN 978-7-5322-7697-4



定价：59.00元

52个

Drawing Lab for
Mixed-Media Artists:
52 Creative Exercises to
Make Drawing Fun

创意绘画实验

[美]卡拉·桑海姆/著
余 美/译

上海人民美术出版社

目录

序言 6

1

第一单元 来自动物的灵感 14

- 实验1 床上画猫 16
- 实验2 轮廓盲画：长颈鹿 18
- 实验3 我的宠物 20
- 实验4 动物园一日游：I 22
- 实验5 动物园一日游：II 24
- 实验6 索引卡练习 26
- 实验7 顽皮的猴子 28
- 实验8 虚构的生物 30
- 艺术家特写：凯瑟琳·邓恩 32

2

第二单元 来自人物的灵感 34

- 实验9 换手素描 36
- 实验10 在咖啡馆里 38
- 实验11 不完全盲画练习 40
- 实验12 画眼睛 42
- 实验13 滴管画脸 44
- 实验14 人体：快速写生 46
- 实验15 人体：慢速写生 48
- 实验16 一百张脸 50

3

第三单元 来自艺术大师的灵感 52

- 实验17 临摹列奥纳多 54
- 实验18 一笔画 56
- 实验19 毕加索狗 58
- 实验20 米罗抽象画 60
- 实验21 克利转印法 62
- 实验22 莫迪里阿尼式父母画像 64
- 实验23 你心中的苏斯博士 66

4

第四单元 来自儿童和童年的灵感 68

- 实验24 乱涂乱画 70
- 实验25 玩具轮廓画 72
- 实验26 独眼怪物 74
- 实验27 手绘泥塑 76
- 实验28 与小孩的合作：绘画 78
- 实验29 与小孩的合作：文字 80
- 实验30 纸娃娃 82
- 艺术家特写：古斯塔沃·艾马尔 84

5

第五单元 来自想象力的灵感 86

- 实验31 信手涂鸦 88
- 实验32 颜料块 90
- 实验33 边听边涂鸦 92
- 实验34 数字游戏 94
- 实验35 绘画 + 拼贴 96
- 实验36 机器与发明 98
- 实验37 随机选择 100
- 实验38 人行道上的裂缝 102
- 艺术家特写：利塞尔·隆德 104

6

第六单元 来自自然的灵感 106

- 实验39 画花指南 108
- 实验40 虫虫世界 110
- 实验41 亲近自然 112
- 实验42 抽象的细节 114
- 实验43 外光画 116
- 实验44 鸟，鸟，鸟！ 118
- 实验45 画出激情 120
- 艺术家特写：格宁内·兹拉特基斯 122

7

第七单元 来自书籍和文化的灵感 124

- 实验46 找一摞书来 126
- 实验47 办公室画 128
- 实验48 旅行记录 130
- 实验49 插画 132
- 实验50 设计海报 134
- 实验51 文学故事：童话 136
- 实验52 挖掘自己的故事 138
- 艺术家特写：珍妮·考斯泰基-肖 140

- 合作伙伴 142
- 资源 143
- 致谢 144
- 作者简介 144



实验27：手绘泥塑
(参见第76页)

序言

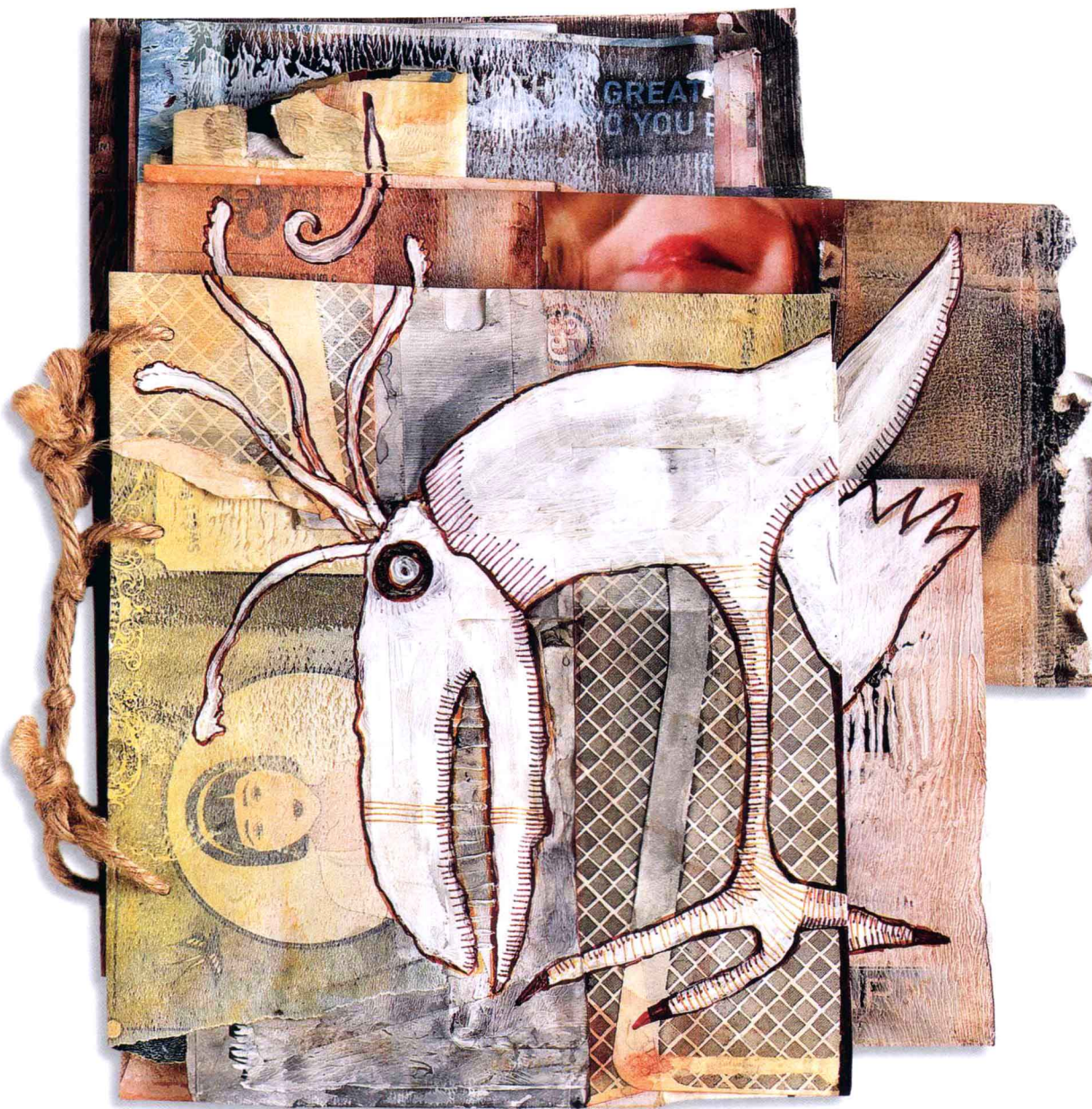


绘画真好玩！如果你不这么想，或许是你最近没怎么画画！

绘画真可怕。好吧，我得承认是挺可怕的。你对拼贴和丙烯颜料得心应手，却对钢笔和铅笔无所适从。或许你曾通过传统绘画教材或绘画班学习绘画，却每每感到失望，甚至厌烦。或许你也试过自己画，却对自己的表现百般挑剔。（注意喽：这可不是件好事。）但是……内心深处总有个声音在对你说：动手画点什么吧。

让绘画再次回归到趣味的轨道上来！我希望这本书能助你一臂之力，让绘画成为一件有趣的活动，而不是折磨人的苦差事。毕竟从很小的时候，我们就把信手乱画看作是最乐趣。虽然我们已经成人，但并不需要因此而放弃这种乐趣。在最近的工作中，有学生对我说：“（上你的课）就像回到了小时候，但又必须以成年人的方式来对待它。”我希望在阅读这本绘画书时，你也能有此感受。

左图和下一页图：“绘画”是我的多媒体工作（本书中指使用综合材料的绘画创作，后同）不可缺少的一部分。这两幅画是用石膏粉、水彩、Sharpie马克笔和炭笔在广告宣传品上绘就的，均摘自《垃圾邮件II》一书。



为什么画？

我得很严肃地说：打好基本绘画技巧的基础有助于你从事各种创意工作。这就像越野跑能提升你的韧性、纪律性和专注力，而这将影响你生活的方方面面。绘画也是如此。你在绘画中学到的技能——学会“观察”，提高专注力，提高“动手能力”等方面——可以融入和影响你的油画、拼贴等艺术作品。

很简单，如果能画出这样的画：



……随着信心的提升，我还能画出这样的画：



……还有这样的:



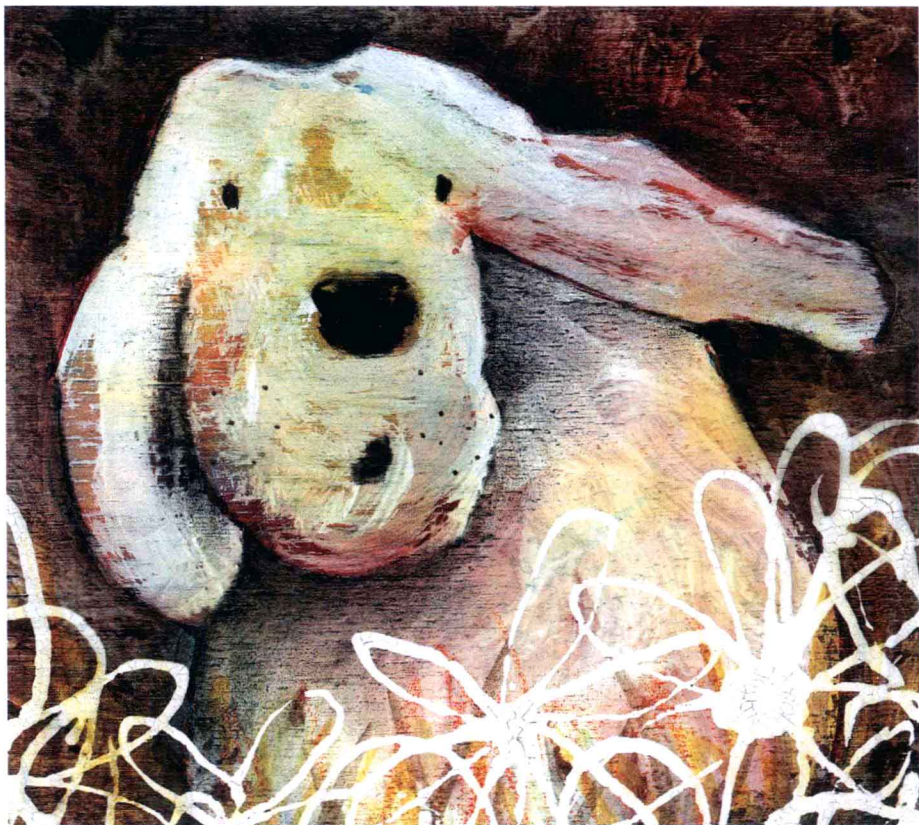
……还有这样的:



克服难题

斯蒂文·普莱斯菲尔德在经典著作《艺术战争》中写道：“世界上不存在勇往无前的战士，也没有无所畏惧的艺术家。”这话说得太对了。我热爱绘画，已经完成了数千幅素描和油画，但每当面对空白的画纸，心里依然是七上八下。

要克服这种情绪，我的方法是，准备一系列的起步训练（或者说“任务”），激发自己行动起来：严格遵照规则、限制，甚至挑战进行创作；或者摒弃这些规则、限制或挑战，另辟蹊径；或者在这些规则、限制或挑战的限制下，力求创新。各种限制使我无法对自己或我的绘画有过高要求。而这些限制因素也减轻了我“画什么”的压力，促我不断前进。



综合材料画：水彩、石膏、炭笔、水墨绘就于木板。

一起来聆听人类历史上充满创意的人都说过些什么吧：

“限制越多，我们越能使自己从禁锢心灵的枷锁中挣脱出来。”
——伊戈尔·斯特拉文斯基

“限制赋予无限以形式。”
——毕达哥拉斯

“艺术家对他的作品施加的限制越少，获得艺术成功的机会便越少。”
——亚历山大·索尔仁尼琴

“艺术的问题不是找到更多的自由，而是找到更多的限制。”
——理查德·罗杰斯

“没有明确的限制，游戏就无法存在了。”
——雷姆·库哈斯

这是个悖论：拥有完全的自由，反而会让你“冻结”自己，一事无成。本书由各类小任务构成，一部分是近年来为激励我自己而设置的一系列练习，还有一些是从为小学生设计的练习发展而来。在我教成人绘画的时候，我发现这些练习也相当有效。（我们不都有一颗孩童般的心吗？）

本书涉及和不涉及的内容……

下面是我创作时一直遵循的三条法则：

1. 画你喜欢的。
2. 用你喜欢用的。
3. 选择你喜欢的风格、方法和过程。

本书包含了许多传统绘画练习——例如，轮廓素描、轮廓盲画、动态速写等等——但我也有意省略了你可能在传统绘画书中找到的内容。本书旨在让你重拾画笔，并爱上绘画！有了新的灵感，你或许会在绘画的路上走得更远。我同样强烈推荐你多翻看市面上优秀的绘画书籍（我所钟爱的书已经列在书后的参考书单中了），或者在当地大学选修类似的课程。



参见实验8：虚构的生物。



我的首次画展，《我见过的面孔》，包括一千幅3英寸（7.6厘米）人物水彩画，画的是在潜意识里“见过”的人。

需要准备的材料

艺术创作并不取决于你手头有什么样的材料，重要的是想画就画。如果你手上只有一支2号铅笔的话，那就开始好了！下面这些材料是我在手头上常备的：

- 几叠白卡片
- 140磅（64公斤）
法布里亚诺热压水彩纸
- 自动铅笔
- 葡萄藤炭条（软）
- 软炭笔
- 红色Conté牌蜡笔
- 百利金透明水彩盒24色
- 白色FW丙烯酸颜料
- 墨水若干瓶
（不同颜色和品牌）
- 尖头钢笔
- 12号圆刷
- 小号平刷
- 线刷
- 01号（0.25毫米）
Pigma Micron钢笔
- 特软橡皮擦
- 彩色油性马克笔
（例如Sharpie马克笔）
- 多种浅色Copic马克笔
- 彩色铅笔
- 水溶性蜡笔
- 软蜡笔若干
（红色、橙色、绿色）
- 固体胶棒
- 剪刀
- 螺旋装订的纸张
较厚的写生簿

从以上的材料中找一些自己喜欢且能负担得起的，开始享受使用的过程！我使用便宜的铅笔，但对纸张要求很高，我的画笔质量不错，但颜料却是中等档次。事情的关键是，你是艺术家。从你的工具箱里挑选一件工具，开始创作，并逐步增加你喜欢使用的材料和工具。

书中列出的材料大多数并不难找。但如果遇到找不到的材料，就请就地取材，随机应变吧！

书中作品若无特殊说明，皆为卡拉·桑海姆创作。

下一页图：水彩、石膏、铅笔、炭笔、水墨绘就于木板。



多年来，我一直不喜欢使用写生簿，因为写生簿的设计版式总令我心生恐惧……如果一页没画好，那么整本写生簿都会被毁掉！我的建议是：在单张的白卡片上进行创作，将用过的白卡片叠放在架子上或置于文件夹中。但在进行实地写生时，手头

有本写生簿会更加方便。近几年，我成功地尝试使用螺旋钉装订写生簿。（如果能随意地将自己不喜欢的一页撕下来，那么我便可以更自由地进行创作。）用不用写生簿，由你决定。怎么舒服怎么来。

来自动物的灵感

动物以各种各样的方式丰富着我们的生活……不耐烦的家猫或是河马庞大的身躯都启发和滋养着我们的灵魂。对我而言，创作属于我自己的动物世界具有类似抚慰心灵的作用。

在本单元中，你将依照现实中的动物、动物照片以及想象力进行创作。写生永远是最好的方式，但是许多人很难看到活生生的狮子和熊。从现在开始，从杂志和报纸上寻找你喜欢的动物图片，撕下后收集起来。最好是收集那些表现出动物普遍特征的图片，因为现阶段你只是想了解有关动物外表的基本信息，而不是挑选能够体现个体特殊构造的图片。

按照现实中的动物或图片创作得越多，你虚构的动物就越丰富，越真实。

下一页图：这幅综合材料《兔龟》画采用了石膏底、水彩、拼贴，还要勾线。

