

通用电气、AT&T、IBM、迪斯尼和苹果电脑等企业创造力培训用书

《纽约时报》
畅销书作者
新作

像艺术家一样

思考IV：

用右脑绘画

运用“两分钟奇迹”方法 学会五项感知作画技能

[美]贝蒂·艾德华◎著 元静◎译

- ◆ 绘画像骑自行车一样容易！
- ◆ 运用“两分钟奇迹”方法，学会五项作画技能
- ◆ 用40个开发右脑的新颖练习来提高你的绘画技巧
- ◆ 附赠作者提高创造力的7堂课（120分钟DVD光盘）
- ◆ 附赠超值绘画显像板



本系列被**通用电气、AT&T、IBM、迪斯尼和苹果电脑**等大公司列入创造力培训课程用书，全球共销售4,000,000册

术家、学生、公司职员、建筑师、房地产商、设计师、教师……以本书为指导，五天解决棘手问题系列之一《像艺术家一样思考》首版即荣登《纽约时报》畅销书榜长达一年多之久，十年后再次上榜。迄今为止已被译成14种语言（含中文版），在世界各地广泛流行

北方文艺出版社

像艺术家一样思考IV：

用右脑绘画

[美] 贝蒂·艾德华 / 著
元静 / 译

北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2008-004号

原书名: The New Drawing on the Right Side of the Brain Workbook

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group(USA)Inc.

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

像艺术家一样思考IV:用右脑绘画/(美)艾德华著;元静译.-哈尔滨:

北方文艺出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5317-2278-6

I.用… II.①艾… ②元… III.智力开发 IV.B848.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第023277号

像艺术家一样思考IV:用右脑绘画

作者 (美)贝蒂·艾德华

译者 元静

责任编辑 王金秋

封面设计 烟雨

出版发行 北方文艺出版社

地址 哈尔滨市道里区经纬二道街17号

网址 <http://www.bfwy.com>

邮编 150010

电子信箱 bfwy@bfwy.com

经销 新华书店

印刷 北京大运河印刷有限责任公司

开本 787×1092 1/16

印张 11

字数 260千

版次 2008年5月第1版

印次 2008年5月第1次

定价 48.00元

书号 ISBN 978-7-5317-2278-6

前 言

这本书是作为《像艺术家一样思考》的补充版本出版的。目的是给大家提供实用有效的指导性练习以提高五项基本的绘画技能。书里包括一些大家比较熟悉的绘画练习（比如说颠倒的画面），还有很多锻炼各种绘画技能的新主题。为了方便你的使用，随书会附赠一个基本的绘画工具，一个塑料显像板，它能帮助你作画，让你的画看上去更具立体感。这本书便于携带，你可以利用闲暇时间阅读它，比如在牙医候诊室里或在机场候机室。如果你完成了书里的所有练习，你的绘画技能将会有突飞猛进的进步。

学绘画，就好比要掌握一项运动或学习弹奏一件乐器。在掌握了基本原理后，想要更进一步就只能靠不断的练习。在本书里，我会邀请你和我一起尝试画一些在《像艺术家一样思考》中没有提及的新颖的主题素材，并使用一些特别的作画工具。

本书中的练习是基于我在《像艺术家一样思考》中曾作过详细介绍的五项感知作画技能而设计的。这五项技能是在你每一次的作画中都要运用到的，通过练习，你就能把五项技能融为一体，掌握“综合”的绘画技巧。只是所画的题材和所用的工具改变了。你画什么，和用什么工具画其实都没有关系。综合的绘画技能是由那些基本的技能组成的，在你每次绘画时都会运用到这些技能——就好像开车和打网球一样。

我发现，我的很多学生在学了这五项技能后都觉得很难找到绘画的题材。他们经常会有要作画的冲动，但同时又担心他们想到的题材太难画或者担心自己没有足够的时间去把画作完成。这本书的内容就是为解决这个问题而设计的，它提供能锻炼各项基本功的绘画素材，同时附上简单的说明，列出大概需要的时间（虽然这可能

会因每个人的绘画速度而不同)，还会提供合适的画纸，已经画好的边框和一些按每幅画的正确比例标好的十字准线。我在大多数练习的后面附上了注释，里面包括一些补充的信息、建议和指导。

我估计你在使用这本书时遇到的最大困难应该是如何腾出时间来做一些绘画练习。有的人会规定自己每天画一个小时或甚至每周画一个小时，但还是很少有人能坚持下来，虽然这样看起来也不是很长时间。你要知道你大脑的思维模式——左脑是负责文字语言和逻辑分析的——它对画画会产生抵制情绪，因为你在画画的时候用不上它。而语言思维对狡辩又在行，它能为你找出一堆你不应该画画的理由：你要去缴纳水电费等费用啦，要打电话给妈妈啦，要结算支票簿啦，或者要去谈业务等等。

一旦你迷上了画画，时间就会过得充实而丰富。因此，我向大家推荐一个对我来说很有效的方法，就是所谓的“两分钟奇迹”，一位临床心理学家就是用这种方法来促使那些不愿做运动的人做运动的。医生让这些人对自己说：“我现在没有太多时间散步，我就走两分钟好了。”一旦他们真的开始走了，他们通常就会忘了自己不愿散步的理由并一直走下去，直至远远超过了两分钟。

而我是这样运用“两分钟奇迹”的方法的——把这本书连同你的铅笔、橡皮擦一起放在随手可及的地方，稍坐一刻，把书拿在手里，对自己说：“我现在不是要画画，我只是把书翻到下一个练习的那一页而已。”然后，再跟自己说：“我不是真的要画画，我只是想用铅笔作一些初步的记号而已。”接着，“我不是真的要画画，我只是在图画的范围画一些草图而已……”这样一步一步地进行下去，很快你就会发现，原来自己已经画好一幅完整的画了。而时间也在不知不觉中过去了。

致读者：

在《像艺术家一样思考》一书中，你会得到更多的关于绘画与大脑以及创造力关系的信息，这本书在书店和图书馆都很容易找到。

这个方法完成了整个项目的工作——我们不能否认这个方法有点哄骗的意味，但它利用了我们的大脑的思维方式特点来促使人做出具有创意的工作。你也许不会相信，对于学艺术的学生，或甚至是职业的艺术家来说最大的困难就是把工作完成。他们总是在和自己的语言思维做斗争，而他们语言思维最常使用的拖延伎俩就是对他们说“再等会儿”。这种情况导致的极端后果是该作家或艺术家被封杀。而通常情况是耽误了交稿的时间。

这些绘画练习的设计是为了让你取得每个阶段的成功，进而一步步地通往最终的成功，我相信你会享受这个过程。

贝蒂的艺术家系列

《纽约时报》畅销书

《像艺术家一样思考》，仅美国销售3,000,000册

通用电气、AT&T、IBM、迪斯尼和苹果电脑等企业创造力培训用书

通用电气、AT&T、IBM、迪斯尼和苹果电脑等企业创造力培训用书

像艺术家一样思考

定价：38.00元

通用电气、AT&T、IBM、迪斯尼和苹果电脑等企业创造力培训用书

画出你心中的艺术家

定价：38.00元

通用电气、AT&T、IBM、迪斯尼和苹果电脑等企业创造力培训用书

贝蒂的色彩

定价：38.00元

通用电气、AT&T、IBM、迪斯尼和苹果电脑等企业创造力培训用书

用右脑绘画

定价：38.00元

像艺术家一样思考II：画出你心中的艺术家

像艺术家一样思考III：贝蒂的色彩

像艺术家一样思考IV：用右脑绘画

一本神奇的书，教你如下五个步骤：

- 1.画自画像
- 2.把自己倒着画
- 3.完成左脑到右脑的转换
- 4.开发创造力
- 5.仅仅五天，你会发现对世界的看法已产生改变

- 艺术家、学生、公司职员、建筑师、房地产商、设计师、教师……
- 以本书为指导，五天解决棘手问题
- 本书首版即荣登《纽约时报》畅销书榜长达一年多之久，十年后再次上榜
- 迄今为止已被译成14种语言（含中文版），在世界各地广泛流行

《私人生活史》系列（五卷）

www.lightbooks.cn 投稿邮箱:lightbook@sina.com 订位咨询:010-86086882 0537

●本书位居2007年4月 **北京图书大厦第六名**
历史—世界史类月畅销书排行榜

★ 法国年鉴派 经典之作

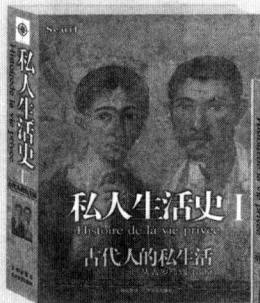
★ 欧美一流高校世界史专业必读书

(巴黎大学、哈佛大学、牛津大学、剑桥大学等)

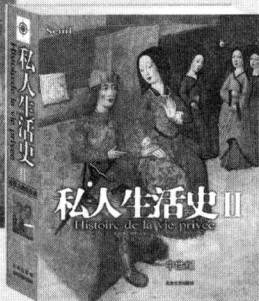
★ 正史和野史合一 主题不再是战争与政治,它与“正史”相对,与“公共舞台史”相对,与男性统治相对

★ 近3000幅未曝光的私人生活图片和图片故事

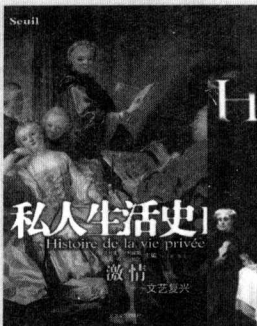
★ 史上最伟大的历险



定价:68.00元



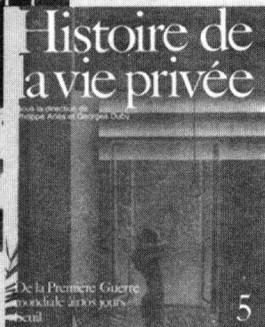
定价:68.00元



定价:68.00元



即出, 定价:68.00元



即出, 定价:68.00元

★ 本书看点:

- 1. 最独特的角度（正史和野史合一）
- 2. 史书中最好看的版本（双色，部分彩色，近3000余幅未曝光的私人生活图片和图片故事）
- 3. 法国年鉴派最经典的传世之作
- 4. 史上最伟大的历险，一块未开垦的处女地
- 5. 欧美一流高校世界史专业必读书（如巴黎大学、哈佛大学、牛津大学、剑桥大学等）

★ 内容:

以微观历史的角度，以历史年代为时间纵轴，全面书写个人的私密生活史——围墙中男人的权力与女人的权力、老人的权力与青年的权力、主人的权力与仆从的权力，小到家庭争吵，大到王室血案——涉及人类生活的各个基本方面，小到诸如住宅、卧室和床榻，大到诸如家庭生活、家居环境、交友空间、宗教信仰以及生育、教育死亡等，是现今一部权威的人类私人生活史。

★ 作者:

《私人生活史》由世界著名历史学家菲利普·阿利埃斯与乔治·杜比主编，是一个国际合作项目的最终成果，共有包括法国、美国、英国、德国等国的72位著名史学家参与，被称为二十世纪下半叶史学界一项“革命性的成果”，革新了历史的观念，丰富了历史研究的方法与内容。

★ 特色

- 1. 与“正史”相对
- 2. 与“公共舞台史”相对
- 3. 与男性统治史相对
- 4. 非纯粹个人的秘密生活史
- 5. 私人生活史并不是记录一些逸事，它是一部日常生活的政治史，它的背后是国家

《私人生活史》系列（五卷）

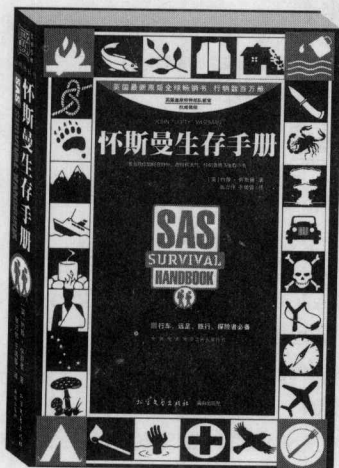
1. 古代人的私生活 —— 从古罗马到拜占庭（已出）
2. 肖像 —— 中世纪（已出）
3. 激情 —— 文艺复兴（已出）
4. 演员和舞台 —— 从大革命到世界大战（即出）
5. 身份之谜 —— 现当代（即出）



怀斯曼系列

怀斯曼生存手册

著名战地记者唐师曾、著名探险家刘雨田等名家推荐



《怀斯曼生存手册》

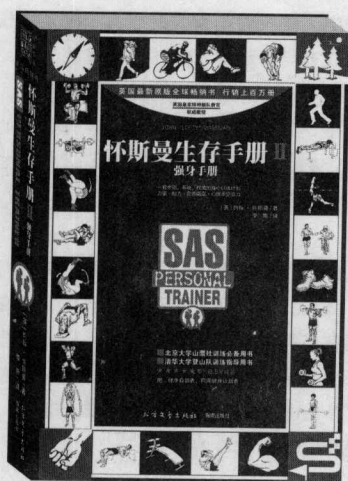
■ 行车、远足、旅行、探险者必备

- ★ 1999年中国十大好书
- ★ 全球自助游者人手一册的户外经典
- ★ 唐师曾、刘雨田等名家推荐
- ★ 连续24个月荣登全国畅销书排行榜
- ★ 与《傅雷家书》、《挪威的森林》、《时间简史》并列为中国畅销周期最长的书
- ★ 欧美高校野外生存最佳教程

■ 全球畅销书，行销数百万册

■ 英国皇家特种部队教官权威教程

■ 行车、远足、旅行、探险者必备



附：健康自测表、四周健身计划表

■ 北京大学山鹰社训练必备用书

■ 清华大学登山队训练指导用书

一套全面、系统、权威的身心训练计划

力量·耐力·营养摄取·心理承受能力



一本驾车者绝处逢生的好书！

《怀斯曼生存手册II：强身手册》

《怀斯曼生存手册III：行车手册》



王晨霞系列

王晨霞掌纹诊病治病

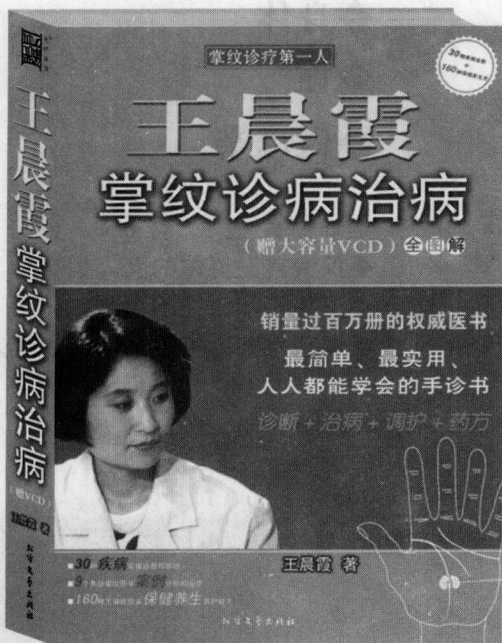
(赠大容量VCD)

类工别：健康
作者：王晨霞
开本：16开
书号：978-7-5317-2232-8
定价：39.00元
出版社：北方文艺出版社

30种疾病诊断
+
160种保健养生方

销量过百万册的权威医书
最简单、最实用、
人人都能学会的手诊书
诊断+治病+调护+药方

- 30种疾病掌纹诊断和防治
- 9个典型掌纹医学案例分析和治疗
- 160种王晨霞独家保健养生调护秘方



《王晨霞说寿》(修订版)

通过掌纹、面纹、体貌

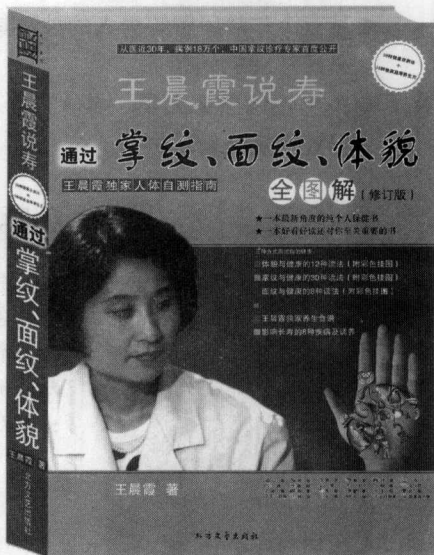
全图解

王晨霞独家人体自测指南

三种方式测试你的健康：

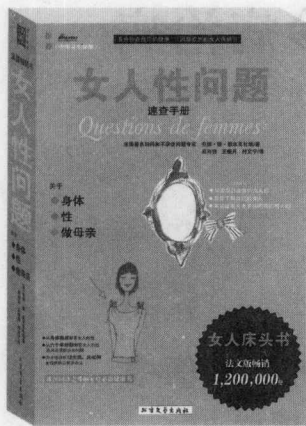
- 体貌与健康的12种读法(附彩色挂图)
 - 掌纹与健康的30种读法(附彩色挂图)
 - 面纹与健康的8种读法(附彩色挂图)
- 附：
- 王晨霞独家养生方
 - 影响长寿的8种疾病及调养
 - ★一本最新角度的纯个人保健书
 - ★一本好看好读还对你至关重要的书
- 类别：健康
作者：王晨霞
开本：16开
书号：978-7-5317-2134-5
定价：39.00元
出版社：北方文艺出版社

50种健康自测法
+
15种独家益寿养生方





床头书系列



《女人性问题》

类别：健康
 作者：[法]安娜·德·凯尔瓦杜埃
 开本：16开
 书号：978-7-5317-2208-3
 定价：45.00元
 出版社：北方文艺出版社

关于

- ◆身体
- ◆性
- ◆做母亲

- ◆从身体角度解答女人的性
- ◆从六个年龄段解答女人的性及其必须解决的问题
- ◆为女性诊断12大类、共40种女性疾病及解决办法

本书献给

- ◆探索自己身体的女人们
- ◆渴望了解自己的女儿
- ◆渴望改善夫妻关系困境的男人们

《男人性问题》

类别：健康
 作者：[法]让·贝拉依什 安娜·德·凯尔瓦杜埃
 开本：16开
 书号：978-7-5317-2234-2
 定价：45.00元
 出版社：北方文艺出版社

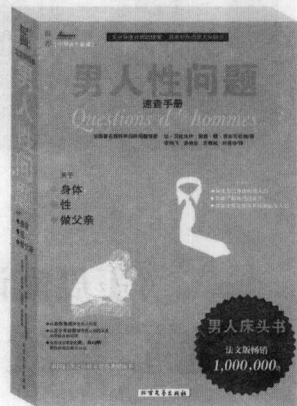
关于

- ◆身体
- ◆性
- ◆做父亲

- ◆从身体角度解答男人的性
- ◆从五个年龄段解答男人的性及其必须解决的问题
- ◆为男性诊断9大类、共43种男性疾病及解决办法

本书献给

- ◆探索自己身体的男人们
- ◆渴望了解自己的儿子
- ◆渴望改善夫妻关系困境的女人们



《怀孕·育儿问题》

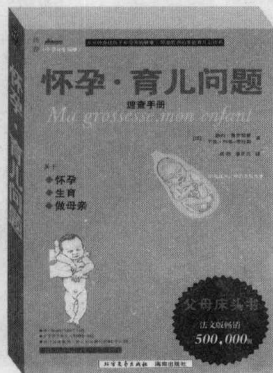
类别：健康
 作者：[法]勒内·弗里德曼 于连·科恩-索拉勒
 开本：16开
 估价：45.00元
 出版社：北方文艺出版社

本书献给

即将成为父母的年轻夫妻

- 关于 ◆怀孕 ◆生育
 ◆做母亲

- ◆关于怀孕的150个问题
- ◆关于孩子出生的100个问题
- ◆孩子从出生到一岁之前所遇到的90个问题





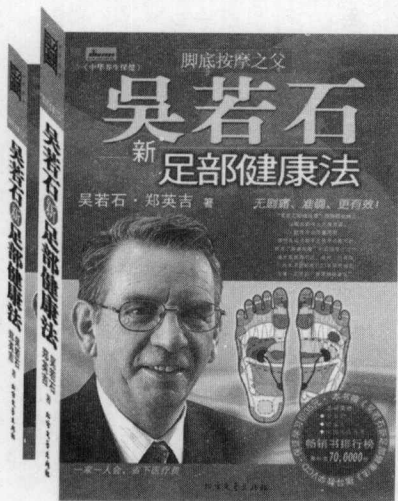
吴若石足健系列

《吴若石新足部健康法》(赠VCD)

类别：健康
 作者：吴若石 郑英吉
 开本：32开
 书号：978-7-5317-2195-6
 定价：35.00元
 出版社：北方文艺出版社

一家一人会，省下医疗费

新足部健康法是无痛的，舒服的，整体的使身体好起来！
 再也不必像以前那样，按摩时痛得死去活来——不痛的！
 也不是“头痛医头，脚痛医脚”——是整体医疗，彻底治好！
 不必担心按错地方没效——绝对正确！
 更不必担心学不会——让你达到专业水平，只要一摸，你便知道毛病出在哪里了。
 如果家人中有一人学会，全家健康有保障，可以省下很多医药费与时间，也不必忍受病痛之苦。还有比这更好的保健法吗？

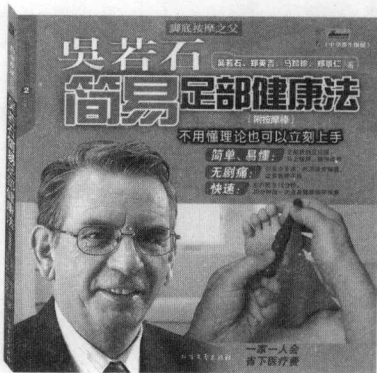


《吴若石简易足部健康法》(赠按摩棒)

类别：健康
 作者：吴若石 郑英吉 马珍珍 郑景仁
 开本：20开
 书号：978-7-5317-2233-5
 定价：35.00元
 出版社：北方文艺出版社

不用懂理论也可以立刻上手

简单、易懂： 立刻找到反应区，马上按摩，快快改善
无剧痛： 以安全手法，利用适度痛感，改善各种不适
快速： 左右脚各15分钟，30分钟做一次全身健康循环按摩

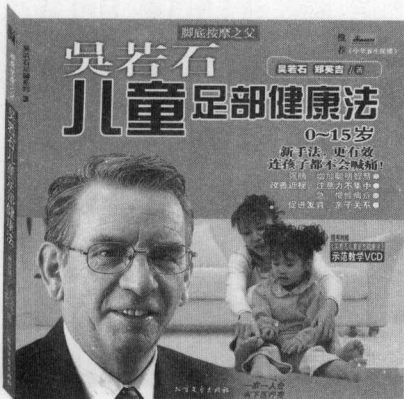


《吴若石儿童足部健康法》(赠VCD)

类别：健康
 作者：吴若石 郑英吉
 开本：20开
 估价：35.00元
 出版社：北方文艺出版社

0~15岁
新手法，更有效
连孩子都不会喊痛！

- 强脑、增加聪明智慧
- 改善近视、注意力不集中
- 急、慢性病症
- 促进发育、亲子关系



— 目 录 —

前言 / 6

第一部分

对边缘的感知

自画像——指导前练习 (练习1) / 2

手的自画像——指导前练习 (练习2) / 4

房间一角——指导前练习 (练习3) / 6

自由命题画作——指导前练习 (练习4) / 8

花瓶与侧脸 (练习5) / 12

颠倒着绘画 (练习6) / 16

只画轮廓线 (练习7) / 27

在显像板上画自己的手 (练习8) / 30

设置背景颜色 (练习9) / 33

把手的图画从显像板转换到画纸上 (练习10) / 36

画你拿着物品的手 (练习11) / 40

画一朵花 (练习12) / 44

画一个橙子 (练习13) / 48

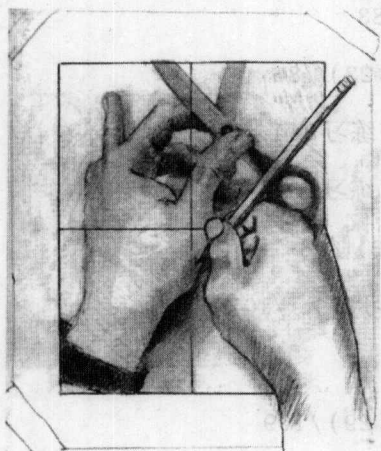
第二部分

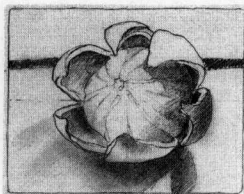
对空间的感知

画叶子的阴形画 (练习14) / 52

画一把椅子的阴形画 (练习15) / 55

画一件家居用品 (练习16) / 59





画一张运动图片的阴形画 (练习17) /62

用阴形法画一把真实的椅子 (练习18) /65

临摹大师作品:

凡·高的《读<圣经>的男人》 (练习19) /69

第三部分

对相互关系的感知

观察敞开的门口 (练习20) /74

观察房间的一角 (练习21) /80

画膝盖或脚 (练习22) /83

画桌子上的一本书 (练习23) /86

画带椭圆形的静物场景 (练习24) /89

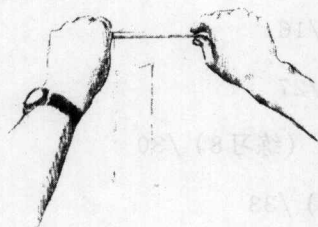
观察人物画的相互关系 (练习25) /92

侧面头像的比例 (练习26) /98

临摹大师的肖像作品 (练习27) /101

画侧面肖像 (练习28) /106

画静止的美国国旗 (练习29) /109



第四部分

对光和影的感知

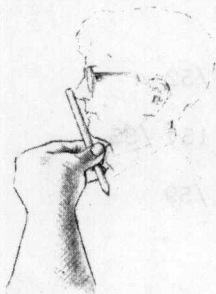
画一枚由上光源照射的鸡蛋 (练习30) /114

光影画——查理·卓别林 (练习31) /117

正面头像各部分的比例 (练习32) /120

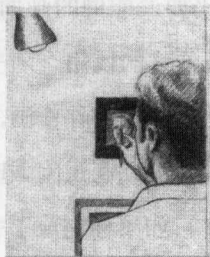
临摹一张正面头像的画像 (练习33) /124

用光和影画一张自画像 (练习34) /128



第五部分

对整体的感知



使用墨水与画刷 (练习 35) /136

画城市一角 (练习 36) /139

影线与交叉影线 (练习 37) /143

用交叉影线画人像 (练习 38) /146

参考达·芬奇的建议：画一张想象画 (练习 39) /150

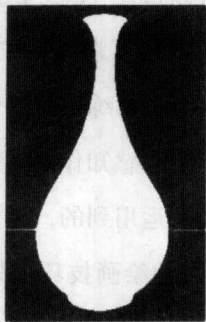
一幅正方形的图画 (练习 40) /153

我的一些建议 /156

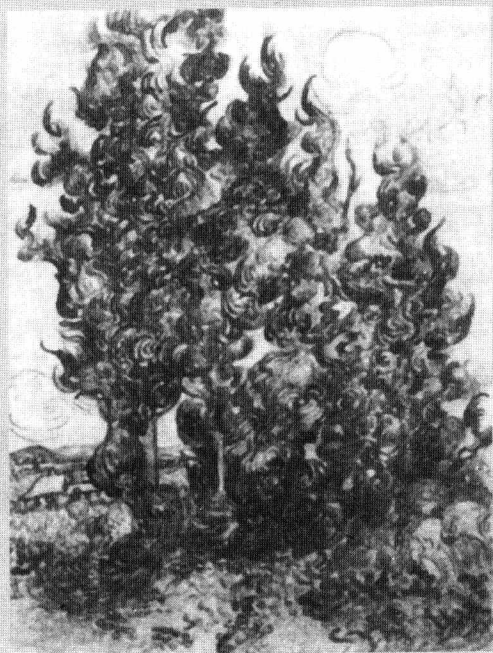
《像艺术家一样思考IV：用右脑绘画》工具包 /157

绘画工具 /158

绘画术语解释 /159



第三部分 对边缘的感知



自画像——指导前练习 (练习1)

练习目的:

指导练习可以作为你现阶段的绘画水平的一个记录，你可以用这个记录与你以后的绘画水平作比较，就可以知道自己进步了多少。

练习说明:

1. 翻开第3页的“指导前练习1——自画像”。

2. 在挂墙镜前摆一张椅子。(有必要的话，用胶带在镜子上框出一个15×20厘米的矩形。)

3. 坐在离镜子约一臂距离的地方，将画本靠在墙上，画本底部放在你的膝盖上。

4. 画一张你自己的画像，尽自己的能力把它画好。

5. 完成后在画上签上姓名和日期。

备注:

对于指导前练习的自画像，许多人都会特别挑剔，但如果你仔细地看，你会发现有某些地方你是真实地画出了你自己——可能只是眼睑的转动、耳朵的形状、衣领的线条。画像的水平之高会让你感到惊喜。又或者，最后的成品让你发出了十分失望的感叹，不要紧，请你对自己有耐心。

绘画的技术是可以通过别人的传授和自身的学习掌握的，它不是什么神秘的魔法，也不取决于什么遗传天赋。

作画工具:

挂墙镜
遮蔽胶带
2号书写铅笔
铅笔刀
椅子

所需时间:

约30分钟，根据情况可稍微延长