

art Before  
BREAKFAST

# 每天学画 10分钟

[英] 丹尼·格雷戈里 / 著 刘丹萍 / 译

让你变得更有创意的  
N种方法



上海人民美术出版社

art before  
BREAKFAST

每天学画  
10分钟

[英] 丹尼·格雷戈里 / 著 刘丹萍 / 译



上海人民美術出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

每天学画10分钟：让你变得更有创意的N种方法/（英）丹尼·格雷戈里（Danny Gregory）著；刘丹萍译. —上海：上海人民美术出版社，2016.01

原书名：Art Before Breakfast

ISBN 978-7-5322-9724-5

I. ①每… II. ①丹… ②刘… III. ①绘画技法 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第280779号

ART BEFORE BREAKFAST: A ZILLION WAYS TO BE MORE CREATIVE NO MATTER HOW BUSY YOU ARE by DANNY GREGORY

Copyright:©2015 by Danny Gregory

This edition arranged with CHRONICLE BOOKS

through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2016 SHANGHAI PEOPLE'S FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

本书简体中文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：09-2015-101

## 每天学画 10 分钟

——让你变得更有创意的 N 种方法

著 者：[英]丹尼·格雷戈里

译 者：刘丹萍

统 筹：丁 雯

责任编辑：姚宏翔

流程编辑：孙飘丝

封面设计：刘潇然

技术编辑：季 卫

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）

印 刷：上海丽佳制版印刷有限公司

开 本：889×1194 1/32 印张 5

版 次：2016 年 1 月第 1 版

印 次：2016 年 1 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-5322-9724-5

定 价：38.00 元

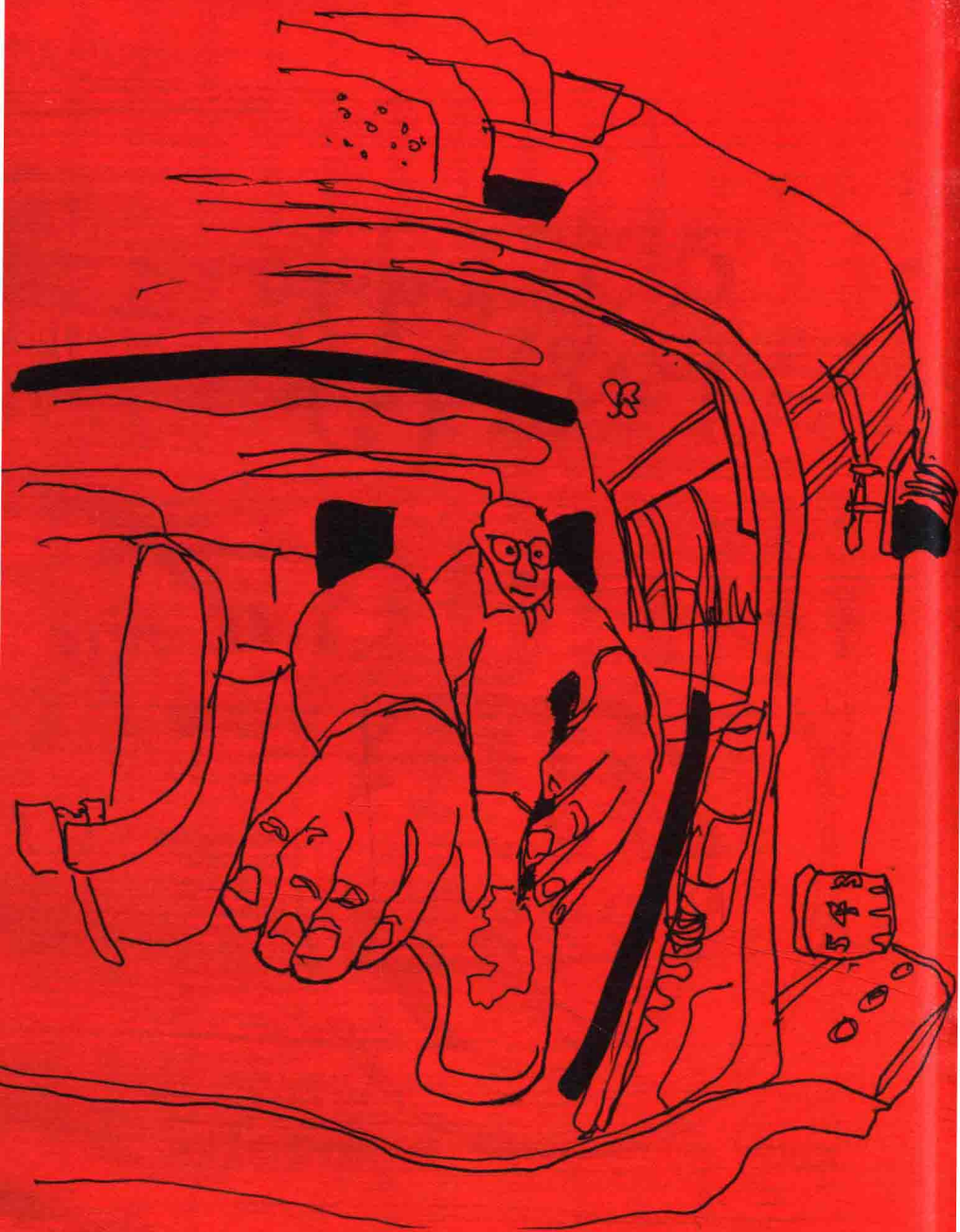
# art before BREAKFAST

## RYE toast. (DRYE)

THIS SLICE  
MAKES ME  
THINK OF  
A PLANK  
OF WOOD,  
THE SURFACE  
OF A PLANT,  
OR A MAP  
OF AUSTRALIA,  
WITH A LIGHT  
COLORED COAST-  
LINE AND A  
BROWNISH-RED  
DESERT IN THE  
MIDDLE. THE  
MORE I STUDY IT,  
THE MORE DISCOVERED  
IT BECOMES FROM MY  
BREAKFAST.

Gimme  
Some  
Butter!

BREAKFAST.



art before  
BREAKFAST

每天学画  
10分钟

[英] 丹尼·格雷戈里 / 著 刘丹萍 / 译

上海人民美術出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

每天学画10分钟：让你变得更有创意的N种方法 / (英) 丹尼·格雷戈里 ( Danny Gregory ) 著；刘丹萍译. —上海：上海人民美术出版社，2016.01

原文书名：Art Before Breakfast

ISBN 978-7-5322-9724-5

I. ①每… II. ①丹… ②刘… III. ①绘画技法 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第280779号

ART BEFORE BREAKFAST: A ZILLION WAYS TO BE MORE CREATIVE NO  
MATTER HOW BUSY YOU ARE by DANNY GREGORY

Copyright: ©2015 by Danny Gregory

This edition arranged with CHRONICLE BOOKS

through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2016 SHANGHAI PEOPLE'S FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

本书简体中文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：09-2015-101

## 每天学画 10 分钟

——让你变得更有创意的 N 种方法

著 者：[英]丹尼·格雷戈里

译 者：刘丹萍

统 筹：丁 雯

责任编辑：姚宏翔

流程编辑：孙飘丝

封面设计：刘潇然

技术编辑：季 卫

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)

印 刷：上海丽佳制版印刷有限公司

开 本：889×1194 1/32 印张 5

版 次：2016 年 1 月第 1 版

印 次：2016 年 1 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-5322-9724-5

定 价：38.00 元

献给陪伴  
我左右的  
珍妮 (Jenny)

更多丹尼的作品

《创意通行证》

《手绘旅行》

《手绘的奇思妙想》

《每日琐事》

《临行前一吻》



BUZZ BUZZ BUZZ

忙！忙！忙！

本书是写给那些没有时间读这本书的人们的。

你没有时间来喘口气，

也没有时间去闻闻花香或咖啡的清香。

你的生活越来越忙碌，越来越疯狂。

这就是为什么你需要在你的任务清单上加上下面这一条：

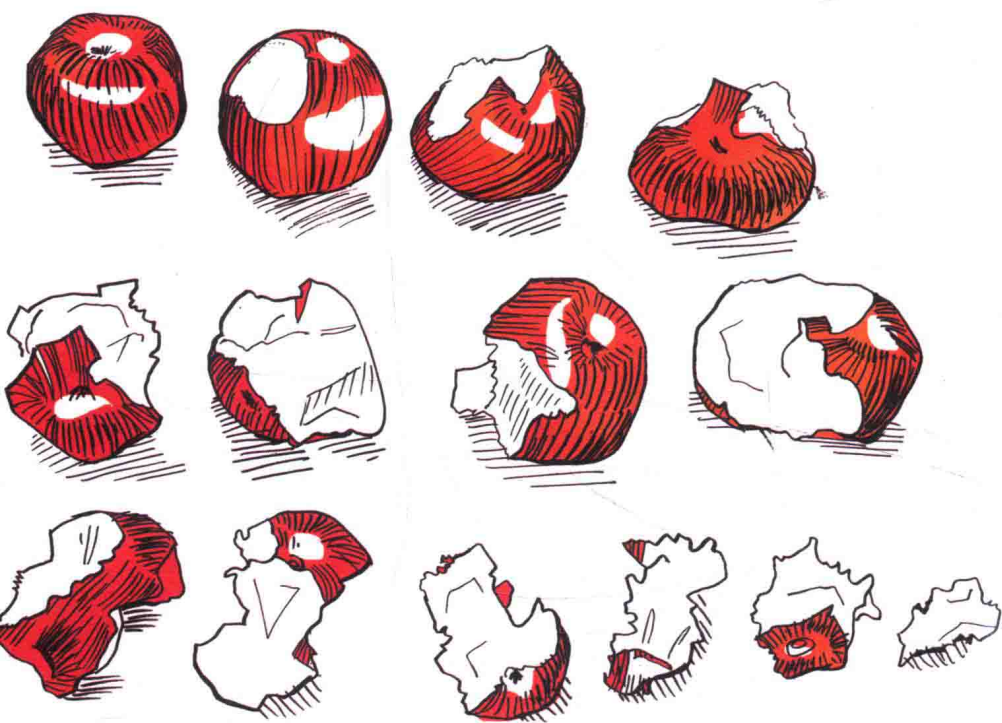
[✓] 艺术创作。

你开玩笑吧？艺术？  
没错。

# The Big Problem: Time

艺术创作最大的难题：没有时间

我知道你没有时间，那我们就直入主题吧！



在这里，你将会发现：

1. 来点艺术创作会让你更开心、更理智。
2. 不是非要有艺术才华才能创造出漂亮的艺术作品。
3. 艺术创作能融入最疯狂、最忙碌、最失控的生活——所以也可以融入你的生活。

艺术创作每天只需要占用你几分钟时间而已，而这几分钟将会非常有趣。

明白了吗？明白了的话那我们就继续吧……

ART WILL MAKE YOUR  
LIFE RICHER.  
AND MORE FUN.  
AND BETTER.  
AND COOLER.  
AND LESS STRESSED.  
AND...

艺术会让你的生活更丰富、更美好、更有趣、更酷炫、更轻松、更……

**活在当下。**艺术可以让时间停止。当你在画周围的事物时，你看到的是事物的本质。当今的我们，大多数时候生活在一个虚拟的世界里。而此刻，你可以生活在一个真实的世界里。再也不用把精力集中在你满脑子想的那些事上，你终于可以停下脚步，什么都不想，深吸一口气，就这样安静着。不需要祷文或导师，也不需要应用程序，一支笔即可。

**讲述你的故事。**人生只不过是长串小小的人生顿悟组成而已。你需要停下来，抓住这些小顿悟。通过进行艺术创作，你将会记录下你生活中的点点滴滴以及你从这些生活的点滴中所学会的东西。素描本上的一两幅画、一两句话让这些生活中的平凡变得有意义。你的艺术作品将会为生活画上一个框架，让你明白生命中什么才是重要的。渐渐地，你将累积出一本属于自己的回忆录——真实地记录下你生命中重要的东西。

**欢迎来到真实的世界。**这个世界并不完美，但它是美丽的。世间最美丽的东西承载着个性和经历。一个有缺口的杯子，一个啃了一半的苹果，仪表盘皮革上的细小纹路，都有很多地方值得我们去了解和欣赏。艺术创作可以让你明白原来你已经拥有很多，并让你发现生命中的珍宝。画一辆崭新的玛莎拉蒂远没有画一辆生锈了的旧敞篷货车来得漂亮。



**再也不玩数独游戏了。**你再也不会觉得无聊或浪费时间了。你每天都可以抽出时间来进行艺术创作。比如在医生办公室等医生的时候，看不需要动脑的电视的时候，你可以不刷手机上的微博，而是选择画画。每天中的每一分钟都很重要，请让它变得有价值。

# Why it matters

## 为什么艺术创作很重要？

我们都生活在混沌状态中。这是事物自然的状态。物理学家称之为熵——所有事物都在处于不断变化、解开状态中，最终成为宇宙中的混沌。这就是为什么你的书桌变得凌乱，日程表变得满满的，这就是物理学。

创造力就是把我們周围世界中的混沌变成某种东西——创造属于你自己的秩序。我并不是指发疯似的执着地用标签机和颜色标记文档。我指的是想一想：你想要怎么来安排自己周围的事物，并按照这样做去。

我相信在你的内心深处，你希望在你的生活中可以多些创意。因为你拿到了这本书，只是你不知道该如何把艺术创作融入你每天的混乱之中。生活中总是有太多的事情要做，太多的义务要履行，太多的琐事要例行，而你认为这些事都比



你自己更重要。或许你对自己说：“当然，我想要进行艺术创作，但是我现在没有时间。或许等到周末，等到我休假了，或等到我退休了……”

然而创造力并不是奢侈品。它是生活的精华所在。创造力将我们从混沌中区分出来。正是因为创造力，我们的祖先才得以存活下来，而其他适应力较差的动物则灭亡了。我们的祖先依靠创造力，找到解决混沌的答案，以此来应对外界的变化。

因此，你需要好好过好生命中的每一天——有创造力、开放、灵活变通，并与外界保持联系。去了解生命中对你重要的东西，冷静应对变化。这就是创造力可以给予你的。

创造力可以成为一个习惯融入你的生活中，就像普拉提或用牙线清洁牙齿，只是创造力更充实更有意义。你只需要改变自己对创造力的看法。创造力并不要求你是一名全职艺术家，不要求你要参加很多的培训或准备很多的工具，不要求你腾出很多的时间，也不要求你是一名所谓的专家。

你只需要做你自己并且真实地表达自己。



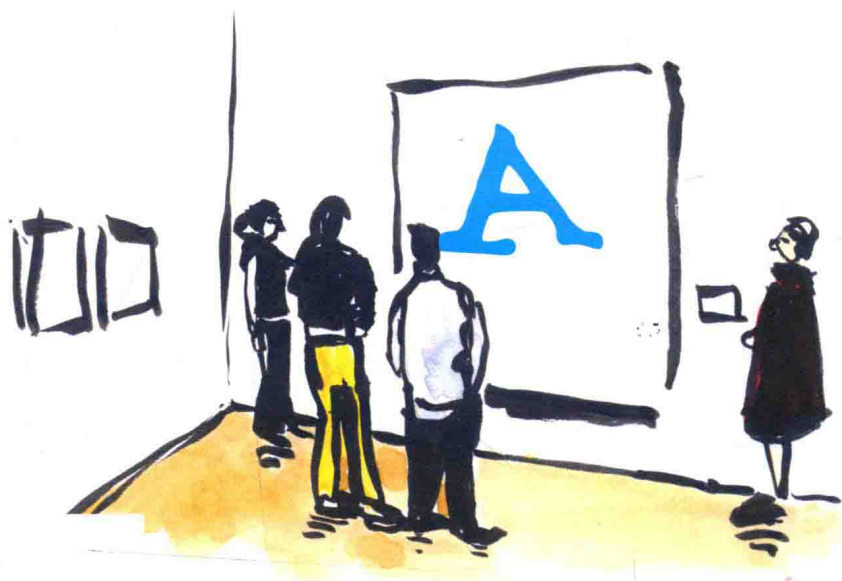


# ART with a SMALL "a"

## 生活中的小艺术

专业的大艺术是博物馆、美术馆里的艺术，是评论家和收藏家眼里的艺术。

生活中的小艺术则是供我们这些其他人享用的。



专业的大艺术是一项业务，一个行业，一个骗局。

生活中的小艺术则关乎激情、爱、生命、人性  
—— 一切最珍贵的东西。