



[美]贝蒂·艾德华◎著 元静◎译

《纽约时报》
全年畅销书

《五天学会绘画》作者新作

苹果、IBM、迪士尼、通用电气、AT&T等500强企业创造力培训用书

五天学会绘画： 2分钟奇迹

The New Drawing on the Right Side of the Brain Workbook

- 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，5天解决棘手问题
- 本系列之一《五天学会绘画》首版即荣登《纽约时报》畅销书榜长达1年多之久，10年后再次上榜
- 迄今为止已被译成17种语言（含中文版），在世界各地广泛流行

五天学会绘画：

2分钟奇迹

(美)贝蒂·艾德华 著 元静 译

图书在版编目 (CIP) 数据

五天学会绘画:2分钟奇迹 / (美) 艾德华著;
元静译. — 武汉:湖北科学技术出版社, 2016.2
ISBN 978-7-5352-4251-8

I. ①五… II. ①艾… ②元… III. ①绘画技法
IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第008426号

著作权合同登记号 图字: 17-2016-022号

The New Drawing on the Right Side of the Brain Workbook by Betty Edwards
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.

责任编辑: 赵襄玲 胡 博

封面设计: 烟 雨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

邮 编: 101111

787 × 1010 1/16

10.5 印张

100 千字

2016年4月第1版

2016年4月第1次印刷

定 价: 42.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

五天学会绘画：

2分钟奇迹

The New

Drawing

on the Right Side

of the Brain

Workbook

编者的话

小时候，我作为学生常在课堂上开小差，而开小差的_{最佳}方式就是拿一支铅笔画画。成人后经常开会，开到乏味处也是拿一支笔画画。现在，这本让你可以酣畅淋漓、自由发挥且还会有成就感的“开小差书”出来了。而且从历史上看，不少大师的发明就是从画一些不经意的草图这种方式开始的。

这本书的作用我认为起码有：①从零开始学绘画且不需要任何基础；②现在流行涂鸦文化，关于涂鸦，我认为这是一本最好的书；③现在数码相机流行，但眼睛却成了白痴，这本书却能在5天时间里让你远离成为白痴的危险。基于此，我向你推荐本书。

最后，还推荐大家试试本书中的神奇5步：

1. 画自画像。
2. 把自己倒着画。
3. 变左脑思维为右脑思维。
4. 开发创造力。
5. 仅仅5天，你会发现你对世界的看法已发生改变。

前言

这本书是作为《五天学会绘画》的补充版本和实操本出版的，目的是给大家提供实用有效的指导性练习以提高绘画的5项基本技能。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。这本书便于携带，你可以利用闲暇时间阅读它，比如在候诊室或在候机室。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发展。

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《五天学会绘画》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《五天学会绘画》中曾做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这些绘画练习。有的人会规定自己每天画1小时或甚至每周画1小时，但还是很少有人能坚持下来。你要知道你大脑的思维模式——左脑是负责语言文字和逻辑分析的——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。

一旦迷上了画画，你会发现时间在了无声息中已经过去了，而自己却很有成就感。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“2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2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2分钟。

而我是这样运用“2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，我只是想用铅笔做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内画一些草图而已……”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。

也许这听起来是个很笨的方法，但是它的确很有效。我就是用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，但它利用了我们的思维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，甚至是职业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，而他们的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，因为他们耽误了交稿的时间。

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

致读者：

在《五天学会绘画》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。

目录

前言		VII
第一部分	练习1 自画像——指导前练习	2
对边缘的 感知	练习2 手的自画像——指导前练习	4
	练习3 房间一角——指导前练习	6
	练习4 自由命题画作——指导前练习	8
	练习5 花瓶与侧脸	12
	练习6 颠倒着绘画	16
	练习7 只画轮廓线	27
	练习8 在显像板上画自己的手	30
	练习9 设置背景颜色	33
	练习10 把手的图画从显像板复制到画纸上	36
	练习11 画你拿着物品的手	40
	练习12 画一朵花	44
	练习13 画一个橙子	48
	第二部分	练习14 画叶子的阴形画
对空间的 感知	练习15 画一把椅子的阴形画	55
	练习16 画一件家居用品	59
	练习17 画一张运动图片的阴形画	62
	练习18 用阴形法画一把真实的椅子	65
	练习19 临摹大师作品：凡·高的《读<圣经>的男人》	69
	第三部分	练习20 观察敞开的门口
对相互关系的 感知	练习21 观察房间的一角	80
	练习22 画膝盖或脚	83

	练习23 画桌子上的一本书	86
	练习24 画带椭圆形的静物场景	89
	练习25 观察人物画的相互关系	92
	练习26 侧面头像的比例	98
	练习27 临摹大师的肖像作品	101
	练习28 画侧面肖像	106
	练习29 画静止的国旗	109

第四部分	练习30 画一枚由上光源照射的鸡蛋	114
对光和影的 感知	练习31 光影画——查理·卓别林	117
	练习32 正面头像各部分的比例	120
	练习33 临摹一张正面头像的画像	124
	练习34 用光和影画一张自画像	128

第五部分	练习35 使用墨水与画刷	136
对整体的 感知	练习36 画城市一角	139
	练习37 影线与交叉影线	143
	练习38 用交叉影线画人像	146
	练习39 参考达·芬奇的建议：画一张想象画	150
	练习40 一幅正方形的图画	153

我的一些建议	156
《五天学会绘画：2分钟奇迹》工具包	157
绘画工具	158
绘画术语解释	159

素描 自 习 教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

第一部分 对边缘的感知

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

练习 1

自画像

(指导前练习)

作画工具:

挂墙镜
不透光胶带
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

练习目的:

此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“练习1 自画像(指导前练习)”。
2. 在挂墙镜前摆一张椅子。(有必要的話, 用胶带在镜子上框出一个15厘米×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。

素描自由手

(素描的练习)

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

素描教程

日期:_____年____月____日

签名:_____

练习1 自画像(指导前练习)

练习 2

手的自画像

(指导前练习)

作画工具:

2号书写铅笔

铅笔刀

所需时间:

约20分钟, 根据情况可稍微

延长

练习说明:

1. 翻开第5页的“练习2 手的自画像（指导前练习）”。
2. 坐在桌子旁边，把画本放在顺手的位置。
3. 尝试用不画画的那只手摆出不同的姿势（如果你用右手画画，就用左手摆姿势，而如果你用左手画画，就用右手摆姿势），并选择一种你要画的姿势。
4. 保持这种姿势，并开始为自己的手写生。
5. 在完成的画作上签上姓名和日期。

第一回录

作者：[模糊]

[模糊]

[模糊]

[模糊]

[模糊]

[模糊]

[模糊]

[模糊]

[模糊]

日期：_____年____月____日

签名：_____

练习 2 手的自画像（指导前练习）

练习 3

房间一角

(指导前练习)

作画工具:

2号书写铅笔

铅笔刀

所需时间:

约20分钟, 根据情况可稍微

延长

练习说明:

1. 翻开第7页的“练习3 房间一角(指导前练习)”。
2. 观察一下你所在的房间, 选择一个角落作为你作画的对象。你可以选择比较简单、空旷、没有什么家具摆设的角落, 也可以选择复杂、东西比较多的角落。

自由命题创作

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

（自由命题创作）

日期：_____年____月____日

签名：_____

练习3 房间一角（指导前练习）

练习 4

自由命题画作

(指导前练习)

作画工具:

毡尖记号笔或4B绘画铅笔

铅笔刀

所需时间:

大约10分钟

练习目的:

这个练习是为了让你对自己使用铅笔画线条的表现能力有个大致的了解。你可以临摹一下艺术大师们的画作，然后再尝试用自己的方式把这些作品表现出来。在做这些练习的过程中，你就会发现属于你自己的独特风格。它源于你的经历，你的性格，你的文化背景，和所有造就了“你”的要素。你无法设计或预知你的风格是什么，但当它出现时你可以观察得到。参考第9页关于不同风格的图解说明。

练习说明:

1. 翻开第10页的“线条的风格”。
2. 在第1个格子里，快速地画下马蒂斯风格的线条（参考第9页图4-1）
3. 在第2个格子里，以中等速度画下德莱克斯风格的线条（参考第9页图4-2）
4. 在第3个格子里，以中等偏慢的速度画下凡·高风格的线条（参考第9页图4-3）
5. 在第4个格子里，慢慢地画下本·萨恩风格的线条（参考第9页图4-4）
6. 在第5个格子里，画下属于你自己风格的线条，有的快速地画，有的慢慢地画。
7. 在完成的画作上签上姓名和日期。