

“它……不仅是如何学习绘画的最好书籍，而且是我们所见过的任何方面在学习方法上的最好书籍。”

——《全球珍品目录》



素描

进阶教程

——尼克莱代斯教学法

本书仅精装本全球已售出250000册



[美] 基蒙·尼克莱代斯 著 王毅译



素描进阶教程

——尼克莱代斯教学法

【美】基蒙·尼克莱代斯 著 王毅 译

上海人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

素描进阶教程 / (美) 尼克莱代斯 (Nicolaidis, N.)
著; 王毅译. — 上海: 上海人民美术出版社, 2004. 7
书名原文: The Natural Way to Draw
ISBN 7-5322-4037-1

I. 素... II. ①尼...②王... III. 素描 - 技法 (美术) - 教材 IV. J214

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第053090号

The Natural Way to Draw by Kimon Nicolaidis

Copyright © 1941 by Anne Nicolaidis

Copyright © renewed 1969 by Anne Nicolaidis

Published by arrangement with Houghton Mifflin Company

Simplified Chinese Translation Copyright ©2004 by Shanghai People's

Fine Arts Publishing House

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without permission of the copyright holder.

本书经 Houghton Mifflin 出版公司授权, 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: 09-2004-315 号

素描进阶教程

著者: [美] 基蒙·尼克莱代斯

译者: 王毅

责任编辑: 姚宏翔

技术编辑: 郭蓝

出版发行: 上海人民美术出版社

(地址: 上海长乐路672弄33号)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 12

版 次: 2004年7月第1版

印 次: 2004年7月第1次

印 数: 0001-5100

书 号: ISBN 7-5322-4037-1/J · 3713

定 价: 36.00元

出版者的话

当基蒙·尼克莱代斯于1938年夏天去世时，这本书的初稿已经完成两年。如果不是作者去世的话，这本书可能永远都不会出版，因为作者一直难以定稿，他总是在发展自己的教学方式。

作者死后，手稿整理出版的工作在G·R·D画室的主持和赞助下进行，这是一家培养青年艺术家的机构，尼克莱代斯曾在这里与菲力普·J·罗斯福夫人一道工作过。编辑工作由马尼·哈蒙来做，他曾经与尼克莱代斯一起学习过几年，也曾参与过本书的撰写。

文稿的整理主要涉及到怎样按照作者的计划来安排材料，还要结合他的其他著述，以及学生一些可信的笔记，以弥补一些遗漏。另一方面，又有大量的插图要挑选，这已经得不到他的指导了，只能是尽可能去吻合人们所知道的他的爱好。就困难而言，还有一个困难就是并不总是能够从海外得到必要的材料。

尼克莱代斯曾经计划要为这本书专门画一些速写和图例，它们可以解释这些练习应该如何努力。由于这一点未能做到，所以就只好使用他在班里为单个学生所作的那些速写。这些速写自然是潦草的、非正式

的，但它们也能说明问题，或许还能够为他提出的指导方针增加上一点个人的色彩。本书中之所以使用学生们的素描，也是要作为实际教学班中所完成工作的例证，那些学生大致就是使用本书、处在这个教学体系中各个阶段的学生的水准。大师作品的选择，主要是为了展示艺术家是怎样工作的。

完全是靠了尼克莱代斯以前那些学生的热情与合作，本书才能以现在这个样子面世。当本书要整理的消息披露之后，成百上千的与尼克莱代斯有关的资料寄给了G·R·D画室。这些慷慨的捐赠一次又一次地表明，对于这位可爱的老师，人们是如何想表达对他的感情。

谨以本书编辑的名义，诚挚感谢那些出借绘画藏品供本书复制使用的收藏家们，感谢斯图尔特·艾尔德里奇，感谢他愿意分担责任来做补充工作；感谢那些尼克莱代斯以前的学生，他们的帮助和忠告是无价的，这些学生是：李斯特·B·布里德海姆、莱斯利·克罗夫特、丹尼尔·J·科恩、李斯特·罗德德尔、威尔逊·Y·斯塔伯尔和威廉·L·泰勒。

介绍

画画的冲动就如同说话的冲动。有一条规则，我们学习说话是通过一个简单的练习过程，二三岁、三四岁时会出大量的错，但如果没有这种要听懂、要言说的初步努力，就去研究语法或者是作文，那就愚蠢了。这是一个至关重要的准备，开始时的呢呢喃喃，吐几个字，意味着实际的行为，一个学习艺术的学生前面几年的努力也是如此。

只有一条正确的道路来学习绘画，这是一条极为自然的道路。它与技艺、技巧没有关系，与美学及概念也没有关系，它只与正确的观察行为有关系。我所说的正确观察，是指用所有感官去实际接触各种对象。如果一个学生没有这一步，若不至少在他的头5年中练习，他就是浪费了绝大部分时间，必定得回过头去，一切重新开始。

在我看来，教师的任务，不是教学生们画，而是教他们怎样学习去画。他们必须获得一些真正的自己去发现事实的方法，否则他们终生会被限制在教师指点出来的那些事实上面。他们必须去发现艺术创造的真正本质，去发现能够激发灵感的那些隐藏着的过程。

知识——人们所知道的关于艺术的那些东西，是共同的财富，它存在于许多书籍中。教师能够做的事情，就是指出一条道路，这条路指向艺术造诣，并且说服他的学生去走这条路。这不可能是简单的公式。

我的整个方法就是让学生去获得经验。我给他们计划一些事情去做，一些事情去想，一些接触去实现。

当他们很好地、深入地获得了这些经验之后，才有可能指出是什么，为什么会有这些结果。

艺术的真正法则、基本的法则，其实很少。那些基本法则就是自然的法则。在人类第一幅绘画出现之前，它们就已经存在。

通过持续的努力、耐心的探索，一点一点地，绘画技巧方面的一些规则建立起来了。这些规则是人的能力的结果，人能够把自己在自然发现的平衡法则，与绘画这一行联系起来。然而，在学画初期，还是不必去管它们。学画初期，不管你怎样努力，这些规则及其应用对你来说仍是难以理解的神秘之物。

人只能创造这些规则，他不能创造那些法则，法则是自然的法则。正是对这些法则的理解，才能使一个学生画画。他的困难永远不是缺乏画画的能力，而是缺乏理解。

艺术应该更多地与生活联系，而不是与艺术联系。当我们使用数字时，我们只是在使用象征符号；只有当我们把它们用于生活，它们才变成了实在。对于素描和绘画的规则来说，也是如此。它们可以被学会，但不是作为规则，而是作为实在。这样，规则才是有用的。

仅仅懂得理论是不够的，更多的练习更为需要，本书中那些练习就是为了这个目的。

基蒙·尼克莱代斯

出版者的话

当基蒙·尼克莱代斯于1938年夏天去世时，这本书的初稿已经完成两年。如果不是作者去世的话，这本书可能永远都不会出版，因为作者一直难以定稿，他总是在发展自己的教学方式。

作者死后，手稿整理出版的工作在G·R·D画室的主持和赞助下进行，这是一家培养青年艺术家的机构，尼克莱代斯曾在这里与菲力普·J·罗斯福夫人一道工作过。编辑工作由马尼·哈蒙来做，他曾经与尼克莱代斯一起学习过几年，也曾参与过本书的撰写。

文稿的整理主要涉及到怎样按照作者的计划来安排材料，还要结合他的其他著述，以及学生一些可信的笔记，以弥补一些遗漏。另一方面，又有大量的插图要挑选，这已经得不到他的指导了，只能是尽可能去吻合人们所知道的他的爱好。就困难而言，还有一个困难就是并不总是能够从海外得到必要的材料。

尼克莱代斯曾经计划要为这本书专门画一些速写和图例，它们可以解释这些练习应该如何努力。由于这一点未能做到，所以就只好使用他在班里为单个学生所作的那些速写。这些速写自然是潦草的、非正式

的，但它们也能说明问题，或许还能够为他提出的指导方针增加上一点个人的色彩。本书中之所以使用学生们的素描，也是要作为实际教学班中所完成工作的例证，那些学生大致就是使用本书、处在这个教学体系中各个阶段的学生的水准。大师作品的选择，主要是为了展示艺术家是怎样工作的。

完全是靠了尼克莱代斯以前那些学生的热情与合作，本书才能以现在这个样子面世。当本书要整理出版的消息披露之后，成百上千的与尼克莱代斯有关的资料寄给了G·R·D画室。这些慷慨的捐赠一次又一次地表明，对于这位可爱的老师，人们是如何想表达对他的感情。

谨以本书编辑的名义，诚挚感谢那些出借绘画藏品供本书复制使用的收藏家们，感谢斯图尔特·艾尔德里奇，感谢他愿意分担责任来做补充工作；感谢那些尼克莱代斯以前的学生，他们的帮助和忠告是无价的，这些学生是：李斯特·B·布里德海姆、莱斯利·克罗夫特、丹尼尔·J·科恩、李斯特·罗德德尔、威尔逊·Y·斯塔伯尔和威廉·L·泰勒。

介绍

画画的冲动就如同说话的冲动。有一条规则，我们学习说话是通过一个简单的练习过程，二三岁、三四岁时会出大量的错，但如果没有这种要听懂、要言说的初步努力，就去研究语法或者是作文，那就愚蠢了。这是一个至关重要的准备，开始时的呢呢喃喃，吐几个字，意味着实际的行为，一个学习艺术的学生前面几年的努力也是如此。

只有一条正确的道路来学习绘画，这是一条极为自然的道路。它与技艺、技巧没有关系，与美学及概念也没有关系，它只与正确的观察行为有关系。我所说的正确观察，是指用所有感官去实际接触各种对象。如果一个学生没有这一步，若不在至少在他的头5年中练习，他就是浪费了绝大部分时间，必定得回过头去，一切重新开始。

在我看来，教师的任务，不是教学生们画，而是教他们怎样学习去画。他们必须获得一些真正的自己去发现事实的方法，否则他们终生会被限制在教师指点出来的那些事实上面。他们必须去发现艺术创造的真正本质，去发现能够激发灵感的那些隐藏着的过程。

知识——人们所知道的关于艺术的那些东西，是共同的财富，它存在于许多书籍中。教师能够做的事情，就是指出一条道路，这条路指向艺术造诣，并且说服他的学生去走这条路。这不可能是简单的公式。

我的整个方法就是让学生去获得经验。我给他们计划一些事情去做，一些事情去想，一些接触去实现。

当他们很好地、深入地获得了这些经验之后，才有可能指出是什么，为什么会有这些结果。

艺术的真正法则、基本的法则，其实很少。那些基本法则就是自然的法则。在人类第一幅绘画出现之前，它们就已经存在。

通过持续的努力、耐心的探索，一点一点地，绘画技巧方面的一些规则建立起来了。这些规则是人的能力的结果，人能够把自己在自然发现的平衡法则，与绘画这一行联系起来。然而，在学画初期，还是不必去管它们。学画初期，不管你怎样努力，这些规则及其应用对你来说仍是难以理解的神秘之物。

人只能创造这些规则，他不能创造那些法则，法则是自然的法则。正是对这些法则的理解，才能使一个学生画画。他的困难永远不是缺乏画画的能力，而是缺乏理解。

艺术应该更多地与生活联系，而不是与艺术联系。当我们使用数字时，我们只是在使用象征符号；只有当我们把它们用于生活，它们才变成了实在。对于素描和绘画的规则来说，也是如此。它们可以被学会，但不是作为规则，而是作为实在。这样，规则才是有用的。

仅仅懂得理论是不够的，更多的练习更为需要，本书中那些练习就是为了这个目的。

目 录 Contents

- 1 本书使用方法
- 4 第一部分 轮廓和姿势
 - 5 练习 1: 轮廓素描
 - 11 练习 2: 姿势素描
 - 16 练习 3: 环绕轮廓素描
- 18 第二部分 理解姿势
 - 19 练习 4: 内在姿势素描
 - 22 练习 5: 瞬间姿势素描
- 25 第三部分 重量素描和成型素描
 - 26 练习 6: 重量素描
 - 29 练习 7: 成型素描
- 31 第四部分 记忆素描与其他快速练习
 - 32 练习 8: 记忆素描
 - 34 练习 9: 运动
 - 34 练习 10: 描述姿势
 - 35 练习 11: 反向姿势
 - 35 练习 12: 群体姿势
- 37 第五部分 墨水成型素描与每日功课
 - 40 练习 13: 墨水成型素描
 - 40 练习 14: 每日功课
- 54 第六部分 水彩成型素描与直角素描
 - 55 练习 15: 水彩成型素描
 - 56 练习 16: 直角素描
- 59 第七部分 对轮廓的强调——头部
 - 60 练习 17: 5 小时的轮廓素描
 - 60 练习 18: 快速轮廓素描
 - 63 练习 19: 头部素描
 - 63 练习 20: 面部特征的姿势
 - 65 练习 21: 直角轮廓素描

- 75 第八部分 特殊形状素描
- 76 练习 22: 部分形状素描
- 77 练习 23: 10 分钟形状素描
- 80 第九部分 关于掌握技巧
- 80 练习 24: 墨水成型素描——其他内容
- 83 练习 25: 背朝模特
- 84 第十部分 简单比例与努力
- 84 练习 26: 水彩成型素描——其他内容
- 89 第十一部分 衣服素描
- 90 练习 27: 衣料快速素描
- 92 练习 28: 衣料细致素描
- 97 第十二部分 着衣人体和主体推动
- 97 练习 29: 着衣人体
- 98 练习 30: 每天功课——其他内容
- 101 第十三部分 长课时素描
- 102 练习 31: 姿势细致素描
- 102 练习 32: 长课时素描
- 114 第十四部分 光线与暗影
- 117 第十五部分 关于解剖学
- 118 练习 33: 骨骼素描
- 121 第十六部分 长期构思
- 122 练习 34: 长期构思
- 127 第十七部分 黑白蜡笔素描
- 127 练习 35: 长课时蜡笔素描
- 132 练习 36: 黑白姿势素描
- 132 练习 37: 黑白衣服素描
- 134 第十八部分 结构素描
- 134 练习 38: 姿势解剖素描
- 134 练习 39: 手和臂素描
- 135 练习 40: 肩带素描
- 135 练习 41: 腿与膝素描
- 137 练习 42: 脚素描

137	练习 43: 眼睛素描
137	练习 44: 耳朵素描
138	第十九部分 通过线条设计来分析姿势
140	练习 45: 对比线条素描
140	练习 46: 直线与曲线素描
143	第二十部分 通过描摹进行研究
145	练习 47: 通过描摹进行构思
145	练习 48: 通过描摹进行解剖
145	练习 49: 通过描摹进行分析
147	第二十一部分 肌肉
148	练习 50: 肌肉素描
151	第二十二部分 黑白油彩素描
151	练习 51: 长课时油彩素描
157	练习 52: 油彩姿势素描
157	练习 53: 半个小时油彩素描
158	第二十三部分 构思分析——其他内容
158	练习 54: 主导形状素描
159	练习 55: 直线与曲线成型素描
160	练习 56: 框架内直线与曲线素描
166	第二十四部分 主体因素
166	练习 57: 主观性素描
171	第二十五部分 学习使用颜色
171	练习 58: 彩纸上的姿势
171	练习 59: 色彩中的直线与曲线
171	练习 60: 主观性素描——其他内容
175	练习 61: 长课时油彩素描(变化)
174	练习 62: 长课时油彩素描——其他内容
176	练习 63: 全色
176	练习 64: 主观色彩

本书使用方法

这本书写出来是要用的。但这不是说你坐在那里，如同读一本算术书，从头读到了尾，但并不打算去演算它里面的那些题。

我假设你计划用一年的时间来学习艺术，我打算教给你的东西，就是尽可能准确地考虑如果你加入我在“艺术学生联盟”的一个教学班，一年之内能够学到哪些东西。你是谁，能够干什么，如果学过艺术的话是在什么地方学的，对于所有这一切，我都不关心。我只关心向你展示一些东西，我相信这些东西有助于你画画。在这个问题上，我的兴趣是一种实践性的兴趣，因为我的努力就是要培养画家。

那些加入了我的教学班的学生，他们的经验、口味、背景和造诣都差别甚大。有些已经学了很长时间，有些一点没学过，许多人本身就是教师。如同我对你的要求一样，我也总是要求他们：不管原先有什么样的基础，完全作为一个初学者，把书中的这些练习从头做起。我相信，只要你一开始做，之所以要这样做

的原因就很明显了。每一个练习都由前面的练习而来，如果随意从书中一个地方开始而不是从头开始，你得到的将是误导而非帮助。

书中的内容是经过考虑的，但不是主观随意的考虑，而是依据练习的安排来确定，因为练习是最重要的事情。每一部分的阅读内容都伴有安排好的、有代表性的15小时实际绘画时间。你第一天的工作就是阅读第一部分内容，读到要求你依照进度表1A去画3小时为止。这时就停止阅读，动手去画。

我要求你严格依照进度表，因为每个进度表都精心计划，都有明确目的。在没有按要求完成前面的绘画之前，你甚至不能去读后面那些章节。整本书都要这样做，因为书中指导的基本理念，就是要让你获得思考与行动之间的必要联系。每个练习都有它的位置，有它一定的要素，如果你没有在要求的时间去做，没有按要求的时间限度来做，你就损害了这种要素。如果你感觉有些练习做不好，压根就不理解它，那么，只

要在规定的时间内尽力去做就行，然后按要求去做下面的。有着另外的练习，它们会弥补这些漏洞，让你付出需要付出的努力。

不管是学什么，在绝大多数课程学习中，一个占上风的普遍想法就是快快学完对你有利，但我的这个体系却绝非如此。如果你真是特别聪明，那你的优势不体现在你能如何快地“把握要点”和“完成”，而要体现在一年的学习结束时，你比那些不聪明的人能够做得好多少。你要学的并不是那些练习，这很容易，因为我已经把每个练习弄得尽可能简单了；你要学的是画画，练习只是一条建构的道路，告诉你怎样去观察人和物，这样你才可以在自己的努力中收获最多。

开始时，你要培养一种能力，就是一个时间内只想一件事。在这些练习中，我就是要把我认为是学习画画的那些基本阶段，或者说学习画画中的那些基本行动，一个一个区分开来。我把聚光灯先对准一个东西，然后才是下一个。这样，通过每次集中一点，你就可以尽可能透彻地掌握它。那些练习最终会联结到一起，这样形成的习惯会对你画的每一幅画都有帮助。

开头的3个月里，如果你画的东西什么都不像，并不要着急。在你努力学习的时间中，你用不着去管你画的东西是什么样子，你的努力不是为了一幅画，而是为了所要获得的经验，哪怕你到了80岁，本质上仍是这样。

我认为，在美术学校里，人们对绘画作品和素描作品整体上是过于强调了。如果你去学唱歌，老师首先是教你呼吸的方法和练习，而不是一首歌。人们当然不期待你在听众面前演唱这些呼吸方法，所以，你也用不着把你初次练习的东西作为成果展示出来。

在画画和练习画画之间有着很大的区别。你去练习的那些事情是一次又一次地重复，它们向你显示的只是努力学习的结果，是你脑力劳动和体力劳动的副产品。你的进步不是体现在纸面上的一些阶段，而是在你观察周围生活所增加的知识上。

不幸的是，绝大多数学生，不管是由于自己的原因还是老师的原因，却是那样害怕犯一些技巧错误。你一定要明白，这些技巧错误必然会出现，你开始时必然要犯的那500个错误，犯得越早，你就越能够尽早去改正它们。

我得把这些练习的性质说清楚。本书是为那些在美术学校注册的全日制学生而写。但是，我也意识到，许多富有天赋的人不能上学，但他们的能力和渴望都使他们有权利获得一些受指导的机会。我希望这本书就能够成为这些人的一位老师。书中的那些指导，我写出了最简单、最有可操作性的细节。如果你不能参加一个教学班的话，我建议你试着去组织一个小群体，可以分担租模特的费用。在这样一个群体里，可以选出一个学生担任班长，可以避免各种混乱。

书中那些练习，都假定有一个裸体模特可供使用。但是，这些练习也可以使用着衣模特作为代替，只有那些涉及到解剖学的练习除外。对于这一部分练习，你也可以使用石膏像。如果使用模特对你来说有困难，那就请你的朋友或家人在他们有空的时候为你摆姿势，其他的时间你可以用来画风景或其他东西。除了少数情况外，你会发现书中这些练习涉及的物与涉及的人是同样分量。对于那些最适宜去画的东西，我不时提出了一些建议，希望你通过去画同类东西来进行补充，哪怕你能够定期使用模特，也要画这类东西。

模特要放在房间中央，这样所有的学生都能够坐得离她很近，能够从各个角度看她的姿势。你要坐在直椅上，把画放在前面那把直椅的椅背上。（对于这些练习来说，比起那种坐在或是站在画架前的姿势来，这种放松的、随意的姿势更为合适。）如果你在晚上画，要使用隐藏的光，或者是头顶多处光源形成的分散光；如果是白天画，不要让阳光直射在所画对象上面。要避免任何对模特造成聚光灯效果的事情。

在每个练习开始时，你会发现有一个单子，标明了你需要用的材料。绝大部分材料都随处买得到，如果买不到的话，也可以从纽约州纽约市西57街215号

“艺术学生联盟”订购。我建议的所有这些材料都很便宜，即使你能买得起昂贵材料，这些便宜材料也更适宜于这些练习。

对一个模特从不同角度观察，你可以画多幅素描。如果你所在的班不是按本书的安排进行教学，就可以用这种改变角度来画以适应自己的需要。如果模特的姿势与练习所要求的姿势不合，你可以不去画模特，而去画物体，或者画房间或你的那些同学。

不管你学画所处的是什么环境，不管是班级或独自一人，不管有无模特，你最终的成功只依赖一个因素，这就是你自己。设想以最小的努力取得最伟大的成果，这当然是笑话天底下没有这样的事情。你可以期待别人指引你如何走过这座山，节省你的精力，告

诉你一条最好的路，但除非你能够而且愿意自己去走，否则在这座山上就一步也不能前进。我的想法就是指导你把劲用到地方，这样，只要你愿意使劲，就注定会赢。

如果你曾经尝试过的话，就知道要把艺术说清楚，说得简明扼要，这有多困难。一个人总是容易自相矛盾的。不过，你不能是只读我不得不说的东西，你一定要实践它们，做它们的练习。我相信，你们之中的每个人，通过对这些练习的自然的、个人的应用，都会对我的那些看法获得一种合适的理解。你们中每个人，用一种属于自己的方式，都会在它们上面增加东西。本书的目的就是如此。

第一部分 轮廓和姿势

正确的观察。一个美术学生首先要做的就是观察，是研究自然。艺术家的工作在开始时并不像作家的工作，他首先要出去找原材料，他必须用很多时间与实际事物接触。

学习画画其实就是学习观看，正确地观看，这意味着在很大程度上不是单靠眼睛来看。我所说的“看”是一种观察，除了眼睛之外，它还要充分利用其他感

官。尽管你在使用眼睛，但你并没有关闭其他感官，恰恰相反，在你要去进行的这种观察中，所有感官都要参与。比如，你要知道沙纸是什么，要靠你去触摸；对黄鼠狼的知晓，更多的是靠气味而非形状，而橘子则要亲口尝一尝。钢琴与小提琴有何不同，你根本用不着去看它们，在收音机上听它们的不同演奏就行了。

由于画是用来看的，所以，对于观看就很容易过

进度表 1

	A	B	C	D	E
半小时	练习 1: 轮廓 (1 幅)	练习 2: 姿势 (25 幅)	练习 2: 姿势 (25 幅)	练习 2: 姿势 (25 幅)	练习 2: 姿势 (25 幅)
半小时	练习 1: 轮廓 (1 幅)	练习 1: 轮廓 (1 幅)	练习 1: 轮廓 (1 幅)	练习 1: 轮廓 (1 幅)	练习 3: 环绕轮廓 (画满一张纸)
15 分钟	练习 1: 轮廓 (1 幅)	练习 2: 姿势 (15 幅)	练习 2: 姿势 (15 幅)	练习 2: 姿势 (15 幅)	练习 2: 姿势 (15 幅)
15 分钟	休息	休息	休息	休息	休息
半小时	练习 1: 轮廓 (1 幅)	练习 2: 姿势 (25 幅)	练习 2: 姿势 (25 幅)	练习 2: 姿势 (25 幅)	练习 2: 姿势 (25 幅)
1 小时	练习 1: 轮廓 (1 幅或 2 幅)	练习 1: 轮廓 (1 幅或 2 幅)	练习 1: 轮廓 (1 幅或 2 幅)	练习 1: 轮廓 (1 幅或 2 幅)	练习 1: 轮廓 (1 幅或 2 幅)

这个进度表安排的是 15 个小时的实际练习，为了方便起见，我把它们分成 5 次 3 小时的课——A、B、C、D 和 E。你当然可以把它们分成 7 次 2 小时的课，或者是 14 次 1 小时的课，把休息的时间去掉。模特通常可以每隔半小时休息 5 分钟，所以，半个小时的姿势实际上只有 25 分钟。时间更长的姿势，开始时也都很简单，是展示人体的各个视角，如前面、后面、侧面。

于强调（过于依赖）。事实上，我们是通过眼睛来看，而不是用眼睛看，也就是说，有必要用你其他感官发现的东西来检验你所看到的东西，用听觉、味觉、嗅觉和触觉，以及它们融合起来的体会。如果仅仅依赖眼睛的话，有的时候它真会误导你。

对此，你可以这样来理解：一个来自火星或其他星球的人，完全与我们不同，他第一次站在地球上张望。他看到了你所看到的东西，但他不知道你所知道的东西。他看到的只是远方一个白色的方形物体，而你认出了那是一所房子，有着四堵墙，里面有房间和人，一只公鸡的啼叫还告诉你在那房子后面有着谷仓。看到一个不熟的青皮柿子，你会嘴里发酸，嘴角会皱起来；而对他来说却可能是美味的果实或一块石头。

如果你和这位火星星人面对面坐下，都来画画，画出来的结果可能相差巨大。他要画自己看到的奇怪东西，尽可能地使用他在火星生活时各种感官形成的那些理解；而你，不论自觉与否，也都会用你在地球上对这些事物以及相似事物的感知来描绘它们。只有在双方的经验正好相似时，对方的结果才是可理解的。如果你们两人都走出去，自己走在这片土地上，触摸每件东西，用鼻子闻每一种气味，那么，火星人和你对这些事物是什么就会有比较接近的认识了。

不管是不是艺术家，一个人通常都会画他最熟悉的东西。一个高尔夫球员会画一根高尔夫球棒，一个游艇拥有者会画出不错的风帆。这些是他们有着亲身体验的东西，是他们触摸和使用的东西。他们也经常见到许多其他东西，但不使用，这些东西他们甚至想都没想过要去画。

触觉非常重要，单单是看远远不够。对于要画之物，需要尽可能地用全部感官与它们进行新鲜的、活泼的、亲身的接触，尤其是通过触觉。

我们对看到之物的理解，在很大程度上依赖于触觉。广告专家们认识到这一点，总是在商店里摆上样品，让顾客可以触摸它们。如果你闭上眼睛，别人在你手中塞进一个东西，你用不着睁开眼就可以肯定地知道这是什么。你甚至可以靠着触觉来画一个物体，

哪怕从来没有见过。

如果你走进一个黑暗房间去拿一本书，你不会错误地拿来一个花瓶，即使书和花瓶并排放在一起。

我最近读到一篇报道，说一个姑娘生下来就失明，现在突然恢复了视力。在她失明时，她可以在房间里轻松行走，可当她恢复了视力，开始时在房间中行走反而总是被家具绊住。这种情况之所以出现，就在于她不能够把自己新获得的视觉与她以前通过触觉获得的能力协调起来。

你要去尝试的第一个练习，就是有计划地、自觉地使用你的触觉，为了画画的目的将它与你的视觉协调起来。

看着你的椅子边沿，然后反复地抚摸它，慢慢地摸，再快地摸。将你通过手指所获得的感觉与仅仅是看着它得到的感觉进行比较。在下面这个练习中，你要尝试把这两种感觉结合到一起，也就是把触觉与单纯观看的感觉结合起来。

练习1：轮廓素描

材料：使用3B（中软）绘画铅笔，把笔尖削细（用沙纸磨细），还要一张奶油色的马尼拉包装纸，大小是15×20英寸。马尼拉包装纸通常尺寸很大，可以切成这样大小的4块。你还可以使用出售的那种“搁板纸”，只要它没有上光就行。用大纸夹把纸固定在一块木板或一块硬纸板上。要戴一副遮光眼罩。在练习28之前，你都不要使用橡皮。

靠近模特或所画对象坐下，身子前倾，眼睛盯着所画对象轮廓的某个点，任何点都可以（这里所说的轮廓大致也就是人们通常说的轮廓或边沿）。把铅笔尖放在纸上，要想像笔尖触及的不是纸，而是所画对象。眼睛不要离开对象，直到相信笔尖就在自己眼睛一直盯着的那一点上。

然后，沿着对象的轮廓慢慢移动眼睛，同时也在纸上慢慢移动笔尖。当你这样做时，一定要相信笔尖真在触摸对象的轮廓。更多地用感觉引导，而不是眼



纽约盲人协会收藏，允许使用

《小提琴演奏者》克拉克·克莱姆顿作
(这位艺术家生下来就是盲人)。你不能仅仅依赖眼睛。



马蒂斯素描

得到了皮埃尔·马蒂斯的特别许可