

堂  
提高  
创造力  
和  
艺术家自信  
课



(美) 贝蒂·艾德华 著  
Betty Edwards  
张索娃 译

《纽约时报》  
全年畅销书  
第22版

苹果、IBM、迪斯尼、通用电气和AT&T等500强企业创造力培训用书

# 五天学会绘画

The New Drawing on the Right Side of the Brain

本书的  
五天  
神奇  
课:

- 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.仅仅五天,你对世界的看法已发生改变

绘画像骑单车一样容易!

五天学会绘画·五天左脑换右脑·五天开发创造力

里程碑式的经典

北方文艺出版社

# 五天学会绘画

[美]贝蒂·艾德华/著  
张索娃/译

北方文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

五天学会绘画 / (美) 艾德华著; 张索娃译.  
哈尔滨: 北方文艺出版社, 2010. 10  
ISBN 978-7-5317-2483-4

I. ①五… II. ①艾…②张… III. ①创造力—能力  
培训—技术培训—教材 IV. ①G305

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第137811号

原书名: The New Drawing on the Right Side of the Brain  
Copyright©2010 by The North Literature & Art Press  
Original English language edition Copyright©1979,1989,1999  
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.

著作权合同登记号 图字: 30-2002-112号

## 五天学会绘画

作 者 / (美) 贝蒂·艾德华  
译 者 / 张索娃  
责任编辑 / 刘 薇 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街26号  
网 址 / <http://www.bfwy.com>  
邮 编 / 150020  
电子信箱 / [bfwy@bfwy.com](mailto: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 / 15  
字 数 / 150千  
版 次 / 2010年10月第1版  
印 次 / 2010年10月第1次印刷  
定 价 / 39.00元  
书 号 / ISBN 978-7-5317-2483-4

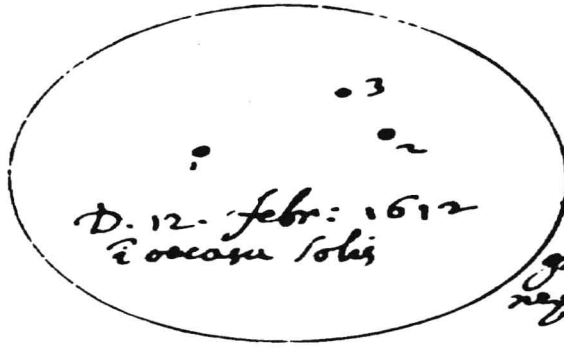
# 编者的话

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：一、从零开始学绘画且不需要任何基础；二、现在流行涂鸦文化，关于涂鸦，我认为这是一本最好的书；三、现在数码相机流行，但眼睛却成了白痴，这本书却能在五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五步：

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. 仅仅五天，你会发现你对世界的看法已发生改变



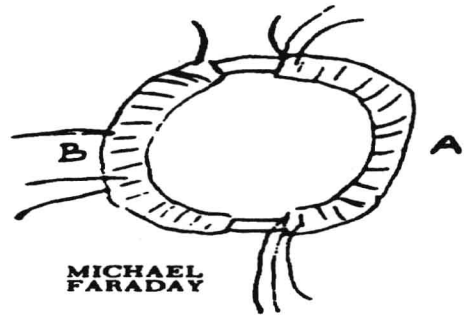
GALILEO  
CALILEI

1. et 2. spots  
circulari, et ni-  
gr. 3. ad tangen-  
tes, terminata

Coolidge Papers,  
Massachusetts  
Historical  
Society

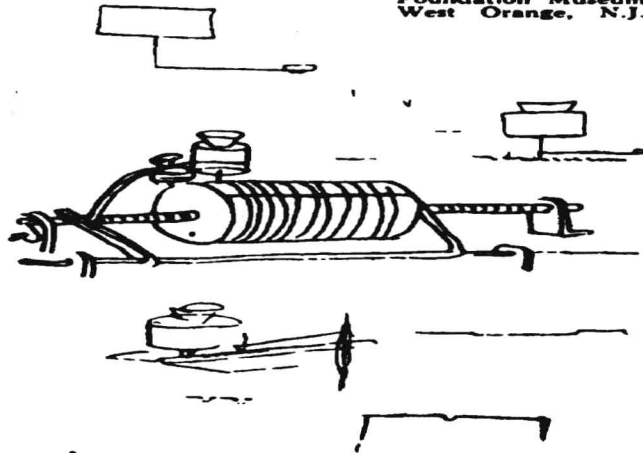


THOMAS JEFFERSON



MICHAEL  
FARADAY

Thomas Alva Edison  
Foundation Museum  
West Orange, N.J.



Kreuz  
Werkstatt  
Edison  
Aug 12/87

THOMAS A. EDISON

世界上最伟大发明往往都是从草图开始的。以上的图例分别来自伽利略、杰弗逊、法拉第和爱迪生。

# 序

从1979年7月第一次出版《五天学会绘画》以来，二十年过去了。10年以前，也就是1989年，我对这本书进行了修订并再版，把我在那10年间学到的东西加到书里。在1999年，我再次对本书进行修订，这次的修订展现了我从事堪称人类活动精髓的美术事业以来的全部所得。

## 我为什么会写这本书？

在这些年间，许多人问过我写这本书的由来。其实跟大多数人的情况一样，写这本书纯粹是众多偶然中的一个偶然。首先，我的背景和受到的训练主要在艺术方面——铅笔画和水彩画，而不是艺术教育方面。我认为这一点非常重要，因为这使我对教学有着完全不同的期望。

经过对画家生活的保守尝试后，为了生存我开始在我的工作室里进行一些美术的家教工作。然后，为了能够更快地赚到钱，我回到加州大学洛杉矶分校补修一些教育学分。完成以后，我又到洛杉矶的威尼斯高中当老师。那个工作棒极了。我们拥有一个由五位老师组成的艺术学部和一群充满活力、充满挑战、聪明而又难教的学生。在当时，美术课是他们最喜欢的课，那时他们经常将市里非常流行的美术比赛的奖项一扫而空。

在威尼斯高中，我们尝试在第一学年就接触他们，迅速地教他们把画画好，然后为了高二和高三举行的美术比赛把他们像运动员一样训练起来（我现在对学生比赛持非常保留的态度。但当时的这些比赛的确极大地激励了学生们。也许这是因为比赛产生太多获奖者，以至于不对大多数人造成伤害吧）。

在威尼斯高中的五年中我对素描产生了困惑。作为教师团体的最新成员，我被委任的工作是提高学生的素描速度。不像大多数老师们抱着只有有天赋的人才能画好的观点，我希望所有学生都可以学会素描。然而无论我多么努力地教，学生多么努力地学，他们还

是觉得素描很难，我对此感到非常惊讶。

我经常问自己：“为什么这些正在学习其他技巧的学生们觉得画自己眼前的事物如此的难呢？”我有时会考察他们，问一位对画静物有困难的学生：“你能不能看见桌子上的静物中橙子是在瓶子的前面呢？”“是的，”那位学生回答，“可以看见。”“那么好吧，”我说，“在你的画里橙子和瓶子在同样的空间位置里。”那位学生回答：“是呀，我知道。但我不知道如何把它画出来。”“好吧，”我会小心地说，“你看着静物并把你看到的画下来。”“我是在看，”那位学生回答，“可我就是不知道如何把它画出来。”“好吧，”我会高声说，“你看着它……”回答是“我在看”等等。

另外一个困惑是学生们经常会看起来突然“会”素描，而不是慢慢地获得素描的技巧。我又会问他们：“你怎么这个星期会画而上个星期不会画呢？”回答经常是：“我也不知道。我现在看事物的方法不同了。”“怎么个不同法？”我会问。“我说不出来，就是不同了。”然后我继续跟进这个问题，要求学生用语言表达出来，但一般不会成功。学生们经常会这样结束这个话题：“我就是描述不出来。”

在困惑中我开始观察自己：我自己画素描时在做什么？一些现象很快显现出来——比如说我不能一边说话一边画素描，还有在画素描时我没有时间观念。我的困惑继续着。

有一天我心血来潮，叫学生们倒着画一幅毕加索的画。那个小实验比我的其他任何尝试都更加明显地显示出素描行为中一些不同寻常的因素。让我和学生们都很吃惊的是，完成后的作品非常好。于是我问我的学生：“为什么你们能够很好地倒着画，却不能正着画呢？”学生们回答：“倒着画时我们不知道自己在画什么。”这是所有困惑中最大的困惑，我毫无头绪。

在接下来的一年里，也就是1968年，第一篇关于罗杰·斯贝瑞对人类大脑功能研究的报道见报了，并且他后来凭此获得了诺贝尔奖。阅读他的研究让我有茅塞顿开的感觉。他那令人震惊的发现让我在关于素描的问题上找到一线光明。那就是人类大脑使用两种根本完全不同的思维模式：一种是词汇性的、分析和连续的，而另一种是形象的、感知的和刺激性的。任何人都可以转换到另一种形象思维方式，这个观点很符合我个人素描的经历，也解释了我对学生们的观察结果。

我饥渴地阅读所有我能够找到的斯贝瑞的研究报告，并尽我最大所能向学生们解释这些理论与素描的关系。他们也对素描的

问题产生兴趣，并很快在素描技巧上获得很大的进步。

我当时正在进修我的艺术硕士学位。我意识到如果我想真正将斯贝瑞的理论应用到美术领域的教育里，我还需要更深入地学习。尽管当时我正在洛杉矶贸易技术大学里全职教书，我还是决定再次回到加州大学洛杉矶分校进修博士学位。在接下来的三年里，我参加了结合艺术、心理学和教育的夜间补习班。我的博士论文的标题是《素描的感知技巧》，并将倒着画画作为其中一项证据。1976年获得博士学位后，我开始在加州州立大学长海滩分校教授美术。我需要一本加入了斯贝瑞研究成果的美术教科书。在接下来的三年间我写出了《五天学会绘画》。

从这本书 1979 年出版后，我惊奇地发现我提出的关于学习素描的理论扩散开来，这使我异常惊喜。我非常荣幸《五天学会绘画》被翻译成多国语言。更加令人惊喜的是，一些与美术完全没有关联的个人和团体找到方法使用我书中的理论。以下的几个例子显示出其广泛性：公司培训课程、体育教练学校、物业营销协会、心理学家们、问题少年的辅导师、护士学校、戏剧提高班、作家、美发师，甚至一间训练私家侦探的学校。全国大专和大学的美术老师们也将许多技巧融入到他们的教学中去。

公立学校的老师们也在使用我的书。在这二十年里学校不断削减美术部门的预算。但我很高兴地指出州政府的教育部门和公立学校的教育董事会正在将美术作为挽救我们失败的教育系统的工具之一。然而，教育者们还是倾向于反对将美术包括进来，并仍然把美术教育作为一种“附加”的教育。这个词语背后的含义是“有价值但不是最重要的”。我的观点正好相反，美术对训练明确的、形象的、感知性思维非常重要，就像“3 R”对训练明确的、词汇性的、数字的、分析性思维很重要一样。我相信两种思维模式对训练逻辑性思考技巧、推测深层含义以及解决问题的能力都至关重要——一种用来理解细节，而另一种用来“看”整体。

为了帮助公立学校的管理者了解美术教育的用处，我相信我们必须找到一种新的方法教学生把学到的美术技能应用到学业问题的解决上。知识的融会贯通往往被认为是教学中最难的一项技巧，而且不幸的是，这种融会贯通经常是偶然性的。老师们总希望学生们可以“抓住”学习素描和“找到”问题解决方案之间的联系，或英语语法和逻辑性、连贯性思维之间的联系。

类比画是纯粹的表达性绘画，画面上没有任何叫得出名字的主题，只是用一条或几条线来表达中心思想。令人意外的是，就连没有受过美术训练的人也能够运用这种语言，也就是说，没有受过美术训练的人也能够创作出这种表达性绘画，并且看得懂这些画所要表达的含义。绘画课的第一部分主要是帮助学生增强对艺术的自信，以及对类比画的作用的信心。



## 公司培训课程

印度哲人 Krishnamurti 曰：“沉默从何开始？是从思维停止的时候吗？你有没有尝试过让思维停止呢？”

庶人问：“怎样才能做到呢？”

印度哲人 Krishnamurti 曰：“我不知道，但你有没有试过呢？首先，到底是什么东西在试图停止思维呢？”

庶人答：“是思考的人。”

印度哲人 Krishnamurti 曰：“你看，另一个想法又冒出来了，对不对？当思维试图自行停止时，思考的人与思维之间产生了矛盾……思维在想：‘我必须停止思考，只有这样我才能达到一种美妙的状态。’……一个想法试图超越另一个想法，所以产生了矛盾。当我认识到这个事实，并且对其了如指掌时，大脑才会平静下来。当你的大脑能够从容地看或观察时，这种状态就会非常自然和轻松地来临。”

——J Krishnamurti

《你就是全世界》，1972。

我与众多公司合作的经历说明这些公司的总裁们都在寻找将知识融会贯通的方法。这里主要是指将素描技巧应用于解决某种问题上。一个典型课程的长度视公司有多长的时间，一般长达三至五天：一天半用于学习素描技巧，剩下的时间则全部致力于运用素描技巧来解决问题。

每个学习团体大小不一，一般在 25 人左右。需要解决的问题可以非常详细（“什么是    ？”这是某家公司几年也没找到答案的某个化学问题），也可以非常笼统（“什么是我们与客户之间的关系？”），或者介于两者之间（“怎样才能使我们特殊组合里的所有成员更有效率地一起工作？”）。

最初一天半的素描训练包括亲手进行素描，从而学习这本书里的内容。素描课程的双层目的是既要显示本书中重点介绍的五个透视策略，又能展示在经过有效训练后每位参与者的潜在艺术能力。

接下来学习如何解决问题，课程一开始就训练如何画出用来思考的画。这些叫做“类比”画的训练在我的书《五天左脑换右脑》中也有描述。参与者使用所谓的“线条语言”，首先把问题画出来，然后根据画制订出显而易见的解决方案。这些表现力很强的画成为由我“指导”而非“领导”的小组讨论和分析的工具。在训练中参与者会使用边缘（边线）、阴形（一般商业语言中被称为“白色空间”）、相互关系（把问题的每个部分分开来看，并“透视”之间关系）、光线和阴影（从已知推测出未知）以及问题的整合（每个部分与其他部分是否适应）等理论。

我希望这些例子能让大家粗略地了解我们为公司举办的课程。当然，参与者都是些受过高等教育的、成功的专业人士。就像我可以成功地转换我的思维方式一样，这种课程也使这些被高度训练的人改变了他们看待事物的方法。由于这些画是参与者亲自画的，所以它们提供了真实的可参考的证据。

# — 目 录 —

---

## 序

我为什么会写这本书？(I) 公司培训课程 (IV)

---

### 1. 绘画和骑自行车的艺术

绘画是一种神奇的能力 (2) 绘画是一项可以学习的技能 (3) 绘画和视觉 (3) 用画家的方式看事物 (3) 绘画与大脑状态 (4) 用自己的创造力绘画 (4) 通往创造力的路 (5) 现实主义是达到目标的手段 (6) 总结 (6)



---

### 2. 素描训练：一步一步来

绘画工具 (8) 学前作品：绘画技巧的一项珍贵记录 (9) 学生画展：学前和学成后作品的对比 (12) 用绘画表达自己：艺术的非词汇性语言 (15) 绘画是艺术家的镜子 (16)



---

### 3. 重新找回右脑

大脑的两边 (20) 双重大脑 (21) 精神分裂症病人的双重真实感知 (24) 语言的线索 (25) 语言和习俗的偏见 (25) 两种认识的方式 (26) 信息处理的两种模式 (27) 顿悟 (28) 有一半大脑比没有大脑强，有整个大脑更好 (28) 使用右手或左手的习惯 (29) 用右手或左手的习惯与绘画 (32) 为左脑模式到右脑模式的转换提供条件 (32)



---

### 4. 马上体验左脑换右脑

酒杯和人脸：一项双重大脑的练习 (36) 在作画时航行于右脑模式 (39) 在“学习绘画”中学到了什么 (39) 把画颠倒过来画：向右脑模式转换 (40) 颠倒着作画 (40) 了解从左脑到右脑的转换 (44) 右脑模式的回顾 (45) 回忆你儿童时期的艺术作品 (46)



---

## 5. 像孩子一样作画

转折时期 (50) 学校里的美术 (51) 从婴幼儿到青少年 (51)  
儿时的符号系统如何影响视觉 (60)



---

## 6. 画自己的手：边缘和轮廓

尼可雷德斯的轮廓画 (66) 使用纯轮廓画绕开你的符号系统  
(66) 纯轮廓画练习的谜团 (69) 学生作品展示：另一种状态的  
记录 (70) 第一项基本技能：对边线的感知 (70) 改良轮廓画：  
首先学会使用塑料显像板 (72) 用手改良轮廓画 (79) 下一步：  
用空白的空间来迷惑左脑模式 (86)



---

## 7. 椅子练习：空间的阴形与阳形

什么是阴形和阳形 (89) 构图的定义 (91) 在框架内创作的重  
要性 (92) 选择一个基本单位 (94) 基本单位的定义 (94) 有  
一个好的开始 (96) 一把椅子的阴形画 (96) 感觉的认知斗争  
(101) 展示阴形的各方各面 (101)



---

## 8. 让视觉产生透视

学习一分为二的技巧，视角和比例 (107) 透视和比例关系  
(108) 透视的定义 (108) 丢勒的装置 (110) 正式透视与“非  
正式”透视 (111) 在你完成“真正”的透视画以前，先做一  
个简短的观察练习 (112) 一幅“真正的”透视画 (117) 计划  
未来 (122)



---

## 9. 轻松画头像

比例关系在肖像画中的重要性 (127) 相信自己看见的事物  
(127) 不相信自己看到的事物 (128) 尽力描绘真实 (129) 被削  
掉的头骨之谜 (130) 为了看得更清楚，画一个参照物 (131) 不  
可辩驳的证据证明头的上半部分也很重要 (132) 画另外一个参  
照物，用在侧面图上 (134) 把耳朵放在侧面人像中 (136) 一个  
热身练习 (139) 现在，真家伙来了：一幅人物侧面像 (141) 侧  
面像的展示 (147)



---

## 10. 人像画的正面、侧面、四分之三侧面：光线与阴影

观察色彩明暗度 (152) 右脑模式在阴影感知中的作用 (154)  
人像画的三个基本角度 (156) 热身练习：复制库尔贝的自画像 (157) 采取下一个步骤 (160) 用交叉线画出浅一点的阴影 (162) 使用描影法画出过渡色调 (165) 运用光线逻辑画一幅完全相似、带有色调、充满立体感的自画像 (165) 正面像 (165) 四分之三侧面像 (168) 准备就绪！ (171) 铅笔自画像 (173) 学前和学后：个人绘画作品的对比 (176) 人像画的展示 (176) 对下一个绘画练习的一些建议 (177)



---

## 11. 把色彩放入大脑

把色彩放入大脑 (181) 学习色彩的基本知识 (182) 色相环 (183) 迈出色彩绘画的第一步 (185) 其他提醒 (186) 另一个练习：把丑陋的拐角作为都市风景 (188) 发展和谐的色彩 (189) 创造出水粉的世界 (189) 总结 (192)



---

## 12. 绘画的禅：画出心中的艺术家

第六和第七项绘画技巧 (195) 第六项感知技巧：按照记忆来绘画 (195) 第七项感知技巧：“对话” (196)



---

## 尾声：难道优雅的书法艺术失传了吗？

书法/绘画的基本感知技巧 (201) 画出字母的轮廓 (202) 使用书法中的阴形 (203) 眼睛和手的协作 (204) 持之以恒是关键 (205) 观察书法中的光和影 (206) 总结 (207)



---

## 跋：绘画如同阅读、开车、滑雪和走路

五项绘画的基本技能 (210) 进入右脑模式的基本策略 (211) 用色彩绘画 (212) 书法 (212) 我的理论的经验基础 (212) 一个更深层的复杂因素 (214)



# 1. 绘画和骑单车的艺术

几乎每个人都能学会骑单车，但很多人永远也解决不了如何绘画的问题。准确地说，大多数人永远也没学会更好地看事物，以至于不能绘画。

我把你看做一位有创造潜力的人，通过绘画来表现自己。

十五年来我一直在向不同年龄、不同职业的人们教授一个为期五天的课程。这本书就是以这个课程为基础的。

我为什么选择肖像画作为其中的一部分训练呢？有三个原因。首先，初学绘画的学生经常认为画人的面部是所有绘画中最难的一种。

其次，一个更重要的原因是人类大脑的右脑是专门用来识别脸部的。

再次，脸部让人着迷！



**绘**画是一个求知的过程，它与视觉紧紧地纠缠在一起，以至于很难把它们俩分开。绘画能力主要依赖于像画家那样看待事物的视觉能力，而这种看待事物的方式能让你的生活不可思议地丰富起来。

在很多方面，教美术就像教某人骑单车一样，很难用语言来解释到底是怎么一回事。在教人骑单车时，你可能会说：“好吧，你只要骑上去，踩着踏板，掌握好平衡，然后你就骑走了。”

当然，这根本算不上什么解释，而你最后很有可能说：“我上去骑给你看。注意看着我是怎么骑的。”

这种情况跟绘画一样。大多数美术教师和美术教科书的作者们忠告初学者“改变你们看事物的方法”以及“学习如何看事物”。问题是这种看事物的不同方法很难解释，就像如何在单车上平衡一样。结果，教师经常会以此作为结束：“看着那些范例并不断尝试。如果你练习很多次，最终你有可能学会。”尽管几乎每个人都能学会骑单车，但很多人永远也解决不了如何绘画的问题。准确地说，大多数人永远也没学会更好地看事物，以至于不能绘画。

### 绘画是一种神奇的能力

由于只有很少的一部分人拥有用另一种方法看事物和绘画的能力，画家们往往被认为是具有上帝给予的珍稀的才能的人。对很多人来说，绘画的过程似乎非常神秘，有时甚至超越了人类的理解能力。

画家们本身也不怎么去揭示这个秘密。如果你问一位画家（即一位画画得很好的人，有可能由于他接受了长时间的训练，也有可能他偶然地发现了画家看事物的方法）：“你怎样使画出来的东西更真实？比如说一张人物画或一张风景画。”这位画家很可能回答：“嗯，我猜我有这方面的天赋”，或者“我真的不知道。我只是先开始，然后随着我越来越深入，问题也迎刃而解了”，或者“嗯，我只是看着那个人（或景物），然后把看到的画下来。”最后一个回答显得既有逻辑性又直截了当。然而，它反映出的意思一点也没能将这个过程解释清楚，而人们还是会认为素描技能是一种含糊而又不可思议的能力（图 1-1）。

尽管将美术技能看成奇迹的态度使人们欣赏画家和他们的作品，但这一点也没有鼓励人们尝试学习绘画，也没有帮助老师们向学生解释绘画的过程。实际上，人们甚至觉得他们不应该去上绘画的课程，因为他们还没有掌握如何绘画。这就像你决定不应该去学法语，因为你还不会说法语，或者你不应该参加木工课程，因为你



图 1-1 《疾风一般的野牛》。  
来自西班牙阿尔塔米拉地区的  
旧石器时代石洞壁画。由布里  
维尔复制。旧石器时代的艺术  
家被认为具有魔幻般的魅力。

罗杰·N. 雪帕德，一位斯坦福大学的心理学教授，最近在描述自己的创造性思维模式时说，研究设想变成非词汇性的、本质上非常完整、而且是长久以来寻找的问题答案浮现于他的脑海。

还不会盖房子。

## 绘画是一项可以学习的技能

你将很快发现，绘画是每个有一般视力和一般眼手协调能力的普通人能学会的技能，只要他有足够的能力把线穿过针孔或抓住投过来的棒球。与普通观念相反，绘画不是体力活。如果你的书法尚可，或者你能够清晰地抄写，对于绘画来说你就具备足够的灵巧了。

关于手我们无须多说了，但是眼睛我们却说都说不够。学习绘画不仅仅是学习其中的技巧；通过对这本书的学习你将学会如何看事物。也就是说，你将学习如何像画家那样对视觉信息进行特殊的处理。这是一种与你平时处理视觉信息的方法完全不同的方法，并且这要求你用与平常不同的方式使用大脑。

因此，你将了解你的大脑如何处理视觉信息。关于人类大脑这个复杂的奇迹，最近的研究有了新进展。我们正在学习其中一点，大脑的特殊属性如何使我们能够将感知画出来。

## 绘画和视觉

至少在某种程度上，神秘的绘画能力似乎就是一种将大脑的状态转换到不同的视觉/感知模式的能力。当你能够掌握画家们看事物的特殊方法时，你就能画画了。这并不是说当我们知道了他们进行创作的大脑过程后，伟大的艺术家如达·芬奇和伦勃朗的作品就不令人惊叹了。事实上，科学研究使那些经典作品看起来更加不同寻常，因为这让观赏者转换到画家的模式，并用画家的方式来欣赏作品。

## 用画家的方式看事物

绘画并不难。看事物，或者更确切地说，转换到一种视觉的特殊模式才是真正的问题。你可能现在不相信我。你可能觉得你的视觉很好，而绘画很难。但反过来才是正确的，这本书中的训练就是为了帮助你完成思维转换和获得双重利益而设计的。首先，为了能全神贯注，你需要通过意志力达到视觉的、感知的思维模式。其次，用不同的方式看事物。这两项都能保证你把画画好。

许多画家都曾说过他们画画时看到的事物与原先不同了，并且经常提到绘画把他们带到一个更改过的意识形态里。在那种不同的主观状态里，画家们表示他们的感觉被转移，“与作品合二为一”，并能够抓住他们平常掌握不了的相互关系。时间的观念消失了，语

“从一些突然得来的启发中，我的设想在没有任何语言的干扰、而且是在我一直都很喜欢的思维模式下，形成一个个至少在我看来是视觉立体的形状……从我还是一个小孩子开始，那些最快乐的时光总是花在了心一意地绘画、熔补或任何能够产生精神画面的活动上。”

——罗杰·N.雪帕德  
《视觉的学习、思维和交流》，1978。

“学习绘画其实就是学习如何看事物——如何进行正确的观察——而这就意味着远远不仅仅是用眼睛来看。”

——科蒙·尼可雷德斯  
《自然的绘画方式》，1941。

有一次格特鲁德·斯丁问法国艺术家亨利·马提斯，当他吃西红柿的时候，会不会按照艺术家的方式来看西红柿。马提斯回答：

“不会，当我吃西红柿的时候我会像其他所有人那样看西红柿。但是当我画西红柿的时候，我眼中的西红柿就会变得不一样了。”

——格特鲁德·斯丁  
《毕加索》，1938。

“一位画家会用眼睛，而不是用手来绘画。他看到的任何东西，如果观察得足够清楚了，他就可以把它画下来。把这件物品画下来的过程也许需要大量的心思和劳动，但是不会需要比他写自己的名字更加多的劳力和灵活性。清楚地看事物非常重要。”

——墨里斯·格罗舍  
《艺术家的眼光》，1951。

“为了能够真正地练习看事物的能力，比以前更加深入、更加饱含热情地去观察，从而使自己能够对事物有一个完整的认识，我把自己周围那些被中国人称为‘万物’的东西画下来。通过绘画这种练习，我可以不断地重新发现这个世界。”

“我已经认识到，那些我没有画过的东西，我根本就没有好好地看过，而当我开始画一件平凡的东西时，我意识到这件东西是多么的不平凡，完全就像奇迹一样。”

——菲德瑞克·福兰克

《视觉的禅》，1973。

“如果某种像绘画一样的活动，变成一种习惯的表达模式，那么一旦拿起绘画工具开始作画，这个人就会充满灵感，而且马上争取使自己进入更高的精神状态。”

——罗伯特·亨利

《艺术的精神》，1923。

我的学生经常会反映说，学习绘画使他们觉得自己更加有创意。很明显，条条大路通罗马：绘画不是唯一通往创造力的捷径。霍华德·加德纳，一位哈佛大学的心理学和教育学教授，指出这样一种联系：

“经过一番奇怪的曲解，我们的社会把艺术这个词和创造力这个词紧密地联系在一起。”

摘自加德纳的著作《创造大脑》，1993。

言从意识中退出。画家们觉得自己很警醒，但同时也很放松，没有什么焦虑，正在经历一种让人享受的、有点神秘的大脑活动。

## 绘画与大脑状态

这种导致轻微感觉转移的大脑变更，大多数画家在进行素描、绘画、雕塑或其他艺术工作时都经历过。这种状态对你也不陌生。你可能发现在进行比艺术工作更普通的活动时，体内意识状态有轻微转换。

比如说，许多人都知道他们有时会从普通的清醒状态跳到白日梦状态。另一个例子是，人们经常说阅读让他们“神游”。其他能够造成意识转换的活动包括沉思、慢跑、缝纫、打字、听音乐，当然还有绘画本身。

另外，我认为在高速公路上开车也可能导致一种有点不同的主观状态，这种状态与绘画的状态很相似。毕竟，在高速公路上开车时我们主要处理视觉信息，追踪相关的空间信息，感觉整个交通结构的复杂成分。许多人发现开车时他们进行很多有创造力的思维，经常会忘了时间，并经历一种没有焦虑的享受的感觉。这些精神活动也能启动绘画时需要使用的那部分大脑。当然，如果路不好、你要迟到了或友人正乘坐你的车跟你聊天，那么向其他状态的转换就不会出现。其中的原因我们将在第三章解释。

因此，学习绘画的关键是把大脑转换到不同的信息处理模式，即一种意识模式的轻微转换，为你能够更好地看事物建立条件。在这个绘画模式里，就算从没学过绘画，也能把你的感知画下来。一旦你熟悉了绘画模式，就可以有意识地控制这种精神的转换。

## 用自己的创造力绘画

我把你看做一位有创造潜力的人，通过绘画来表现自己。我的目的是提供释放那种潜力的方法，帮助你进入一个有创造力、直觉和想象力的意识层面，一个由于我们过分强调语言和技术文化教育系统而导致没被开发的意识层面。我将教你如何绘画，但绘画只是一种手段，并不是我的目标。绘画将会激活“适合”绘画的特殊能力。通过学习绘画，你将会学习用不同的方法看事物，就像画家罗丹说的那样，成为自然世界的知音，把你的眼睛叫醒并看到可爱形态的语言，以及使用这种语言表达自己。

在绘画时，你将会深入探寻被日常生活无穷无尽的细节隐藏住的那部分大脑。通过这种经历，你得以全新地感受事物的整体，观察事物原本的式样和新组合的可能性。通过新模式的思考和使用大



脑能量的新方法，无论在个人或专业上，你都能够产生有创造力的问题解决方案。

尽管绘画是一种令人愉快和非常值得的经历，它也只不过是一把打开其他大门的钥匙。我希望阅读完这本书后，你能够增强对自己大脑和其工作的认识，从而发展个人的能力。书中训练的多重目的是为了提<sup>高</sup>你作决定和解决问题时的自信。人类大脑进行创造和想象的潜能无穷无尽。绘画可以帮你了解这种能力，并使其他人知道你具备这种能力。通过绘画，你的思维变得更有创造性。德国画家阿尔伯特·丢勒曾说：“在这里，藏在你心中的宝藏通过创造性的作品展示出来。”

记住我们的真正目的，并开始打造这把钥匙。

## 通往创造力的路

这本书的训练和内容是特别为丝毫不会画画的人设计的。这些人可能觉得自己完全没有绘画的才能，怀疑自己能不能学会绘画——但学学也无妨。与别的美术教科书不同的是，这本书中所有训练的主要目的是得到你已经具备但等待被释放的才能。

艺术领域以外的具有创造性的人们，如果希望更好地控制自己的工作技巧和学习如何克服创造力的瓶颈，那么他们将通过这本书提到的技巧而受益。老师们和家长们将发现这里的理论和训练对培养孩子的创造能力非常有帮助。在本书的结尾，我写了一个简短的后记，其中就如何让儿童配合我的方法给出了一些概括性的建议。后记的另一部分主要针对美术学生。

十五年来我一直向不同年龄、不同职业的人们教授一个为期五天的课程。这本书就是以这个课程为基础的。几乎所有学生在课程开始时不懂任何绘画技巧，并非常渴望自己的潜在绘画能力能得到发挥。结果不出所料，学生们都获得了较高的绘画技巧，并且获得自信，相信自己能加强绘画表达技巧，不论是通过进修更高的美术课程还是通过自己练习。

大多数学生都有显著的收获。其中一项迷人的收获就是绘画技巧的迅速进步。我认为，一旦没有经过美术训练的人们学会如何转换成画家的视觉模式，即右脑模式，那么这些人在没有进一步教导的情况下就能够绘画。换言之，你已经知道如何绘画，但一些视觉的旧习惯干扰和阻碍了这种能力。本书的训练主要是为了移去这些干扰和阻碍。

虽然你可能对成为全职艺术工作者毫无兴趣，但这些训练为你提供了大脑，或左右两个大脑，如何工作的知识——单独地、协力

塞缪尔·高德温曾经说：“不要在意批评，甚至不要费神去忽视它们。”

尼可拉斯·尼格罗庞蒂《数字化生存》，1995。

“把常规和普通的感知从大脑里抖去，在没有时间概念的情况下，脑海呈现出万物的外在和本质的图像。这些图像与一个被词汇和观念困扰的动物的<sup>大</sup>脑中呈现的图像不是一回事，而是在被大脑直接或间接地领会和理解以后呈现出来的。这种体验对任何人来说都具有无法估算的价值。”

——阿尔多斯·哈克斯利  
《感知的大门》，1954。