

一堂  
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 New Drawing 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

绘画像骑自行车一样容易!

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 / 2012年1月第2版  
印次 / 2012年1月第1次印刷  
定价 / 39.00元  
书号 / ISBN 978-7-5317-2483-4

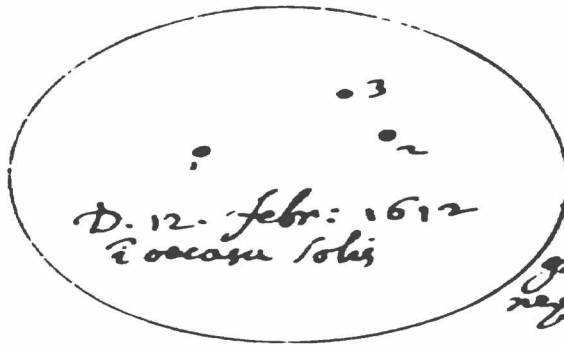
# 编者的话

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  
GALILEI

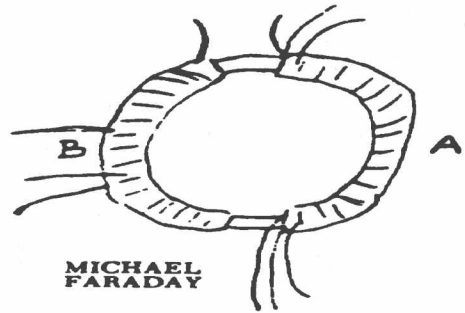
D. 12. febr: 1612  
i occasu solis

1. et 2. spoti  
circulares, et ni-  
gr. 3. ad tangen-  
tem, terminata

Coolidge Papers.  
Massachusetts  
Historical  
Society

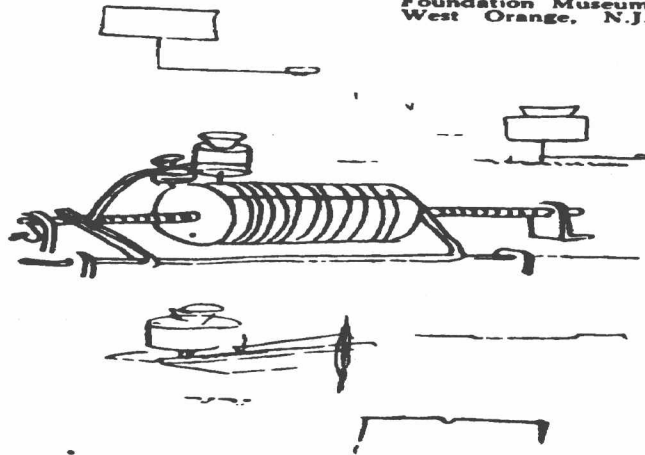


THOMAS JEFFERSON



MICHAEL  
FARADAY

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



Kreusi  
Walter  
Aug 12/87  
Edison

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。

在接下来的时间里，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。

图 11-3 色相环。互补色是在色相环上相对应的两种颜色。每一种主要色相（红、黄、蓝）的互补色是相对应的次要色相（紫、绿、橙）。每一种第三色相的互补色是另外一种第三色相。

由于任意一对互补色，在这两种色相之间，都包含三种主要色相，当把等量的两种互补色混合在一起时，颜色相互删除。这个互补色的重要特性是控制色相纯度的关键。

练习：第 183 页自制色相轮练习的底图。

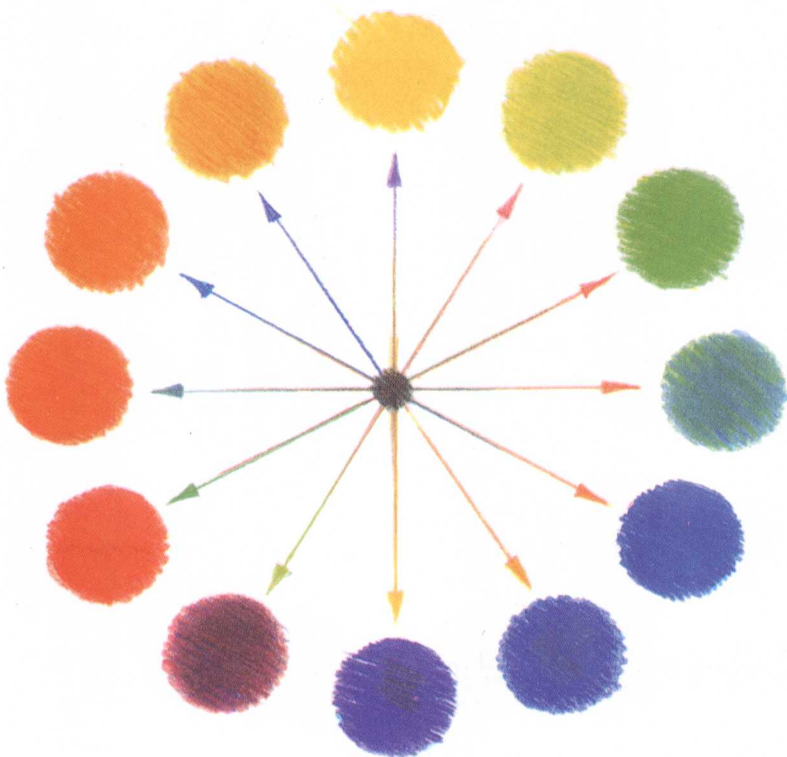


图 11-4 色彩明暗刻度尺。这个刻度尺展现了明暗对比之间的均匀过渡，从纸张的纯白色一直到铅笔所能画出的最暗的颜色。

中间条幅里的明度从始至终都是相同的。你感觉到条幅中的明度变化实际上是一种感知幻觉。这是由于中间条幅的明度保持不变，而刻度尺上从亮到暗的色调与中间的明度形成了对比差异，幻觉从而产生了。

练习：使用铅笔制作出有十二个色阶的色彩明暗刻度尺。

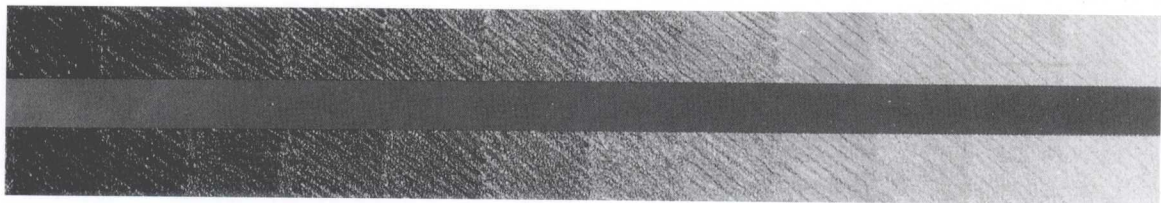


图 11-5 海瑟·荷尔曼，六岁《公园》，12" × 18"。感谢加州洛杉矶少年艺术中心，国际儿童艺术系列。

孩子们倾向于使用有象征意义的颜色和形状。这些符号系统与语言关系密切：“树有绿颜色的叶子和棕色的树干。”学习感知技巧有助于年龄稍大的儿童越过这些符号系统看事物。

练习：回顾第 5 章的那些儿童时期的画作，然后重新把你自己儿童时期的风景画再画一遍，不过这次在画中加入颜色。





图 11-6 艾德嘉·迪卡斯，《芭蕾舞者，面向四分之三侧面》（1872）。粉红色的纸，黑色软石墨和黑蜡笔钩画，白色描绘高光部分。16<sup>1</sup>/<sub>8</sub> × 11<sup>1</sup>/<sub>4</sub>”。哈佛大学佛格艺术博物馆，马他和保罗·J·沙驰的遗赠。

练习：为了让你体验色彩对画面的影响，请把这幅画与第 121 页迪卡斯的另一幅舞蹈家的画进行比较。请看第 185~188 页的绘画练习。

图 11-7 凯瑟·寇尔维滋，《自画像》，(1891/92)。在棕色布纹纸上使用钢笔、蘸黑墨汁的毛笔画像，用灰色冲刷背景，再用白色树胶水彩提高整个画面的色调。15<sup>13</sup>/<sub>18</sub> × 12<sup>11</sup>/<sub>16</sub>”。芝加哥艺术研究所，玛格列特·戴·布雷克、亚伦·普列斯先生和夫人，以及印刷物和绘画购买公司的礼物，1980。

在她的一生中，德国艺术家凯瑟·寇尔维滋创作了超过五十幅自己的画像。这幅带有严肃表情、似乎正在沉思的自画像是这位艺术家在二十五岁时画的，这幅画充分反映了她早期受到的版画训练。

练习：使用以下描述的步骤，试着画一幅高调的自画像：

艺术家坐在镜子前面，手托着下巴。如你所见，光线从模特的上方射进来（注意鼻子的投影和手腕上的端部阴影）。

在一张棕色的纸上，用蘸着掺了水的黑墨汁的毛笔迅速画出头部周围的阴形。纸张的棕色可以作为脸部的中色调。

使用微小的笔刷蘸上黑墨汁，画出脸部的细节，并使用相同的笔刷蘸上白色树胶水彩，提高画面的色调。高调的线条随着脸孔表面的弧线弯曲，就像你能够感觉到这些形状的大体形态一般。



图 11-8 亨利·妥路司·罗特瑞克《在马戏团：围着环形场地练习》（1899）。在象牙色布纹纸上使用水粉笔、铅笔和黑蜡笔，21.8 × 31.6 厘米。芝加哥艺术研究所，B·E·本辛格先生和夫人的礼物。

练习：使用彩色铅笔和水粉笔复制这幅画，练习观察色彩、阴形和比例关系。不过你可以自己选择不同的颜色，看看色彩对画面的作用。





图 11-9 吉恩-贝普提斯特-西米恩·夏尔丹 (法国, 1699-1779), 《戴着遮光眼罩的自画像》(1776)。蓝纸上的水粉画装配在帆布上。18 × 14<sup>13/16</sup>" (457 × 374 毫米)。芝加哥艺术研究所, 克拉伦斯·白金汉系列和哈罗德·乔秦纪念基金。



图 11-10 吉恩-贝普提斯特-西米恩·夏尔丹《夏尔丹夫人的画像》(1776)。蓝纸上的水粉画装配在帆布上。18 × 14<sup>15/16</sup>" (457 × 378 毫米)。芝加哥艺术研究所, 海伦·瑞泽斯丁系列。

在成功地描绘了众多静物和生活画面以后, 吉恩-贝普提斯特-西米恩·夏尔丹在他冗长职业生涯的后期开始使用一种对他来说是全新的颜料——水粉, 创作人像画, 一个未经探索的主题。如今全世界只遗留下十二幅夏尔丹的水粉画。而这些水粉画中最著名的两幅就是以上的两幅杰作。这些人像画很好地解释了我文字中提出的一个观点: 使用有限的几个色相也能达到丰富而深刻的色彩效果。在每幅人像画中基本色是互补的蓝色和橙色, 而每一种色相变换成无数具有平衡的明度和纯度的复杂而又和谐的颜色。

**练习:** 在彩纸上用两种互补色, 加上黑色和白色, 画一幅人像或自画像。以上的杰作可以指引你如何使用和控制色彩。

图 11-11 伊丽莎白·雷腾，《镜子中的自画像》。纸上的彩色铅笔画。经过艺术家友好的许可后刊登。

伊丽莎白·雷腾到了六十八岁才开始绘画，当时是希望绘画能够帮助她缓解中风后带来的严重忧郁症。事实证明绘画的确具有治疗效果（她把它称为“轮廓治疗法”），而她继续画了下去。从那以后，她的作品在全国范围内展出，被很多人欣赏和钦佩。她相信每个人都能学会如何绘画，特别是对小孩子来说，应该从小就学习。

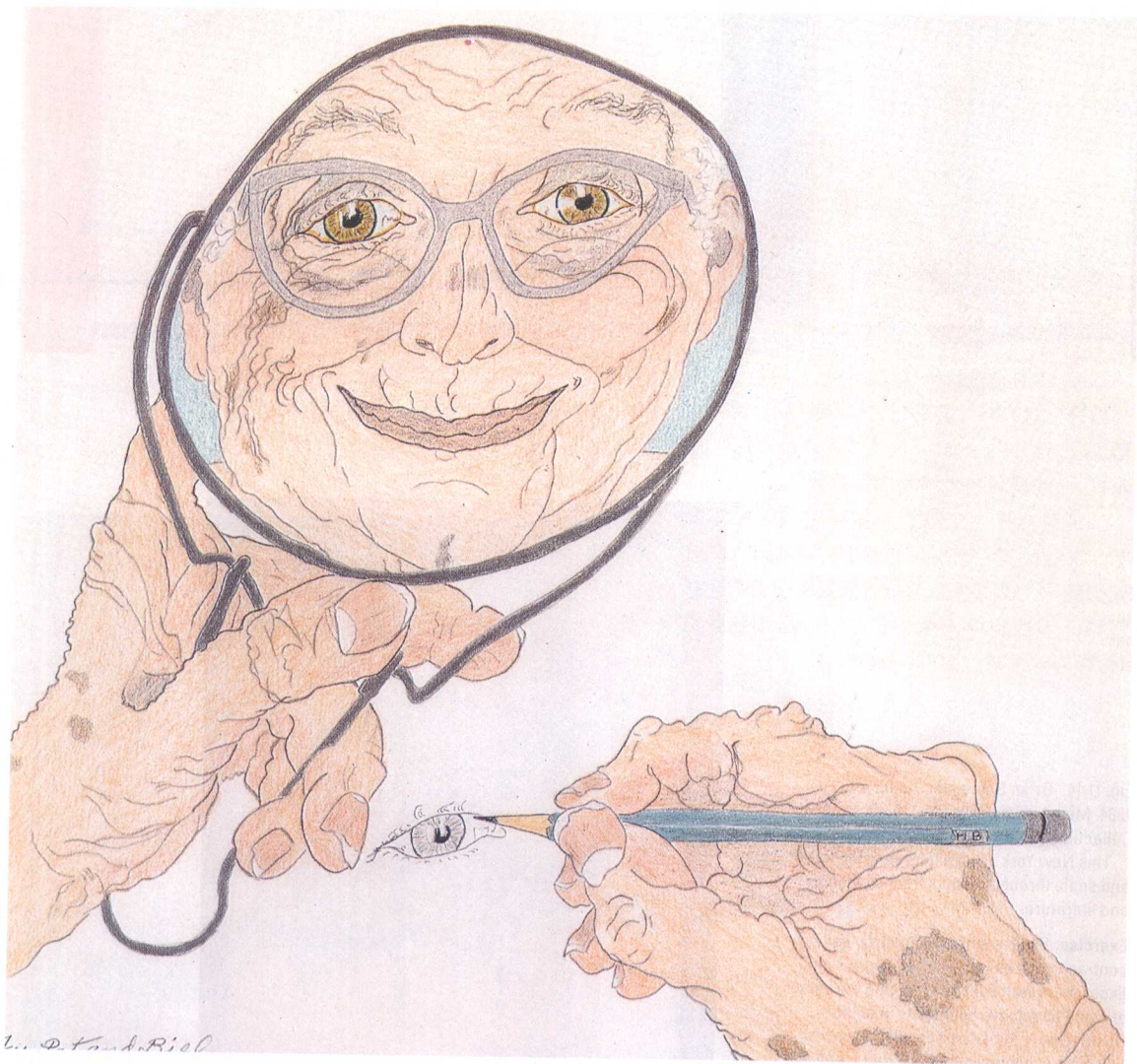


图 11-12 伊丽莎白·雷腾的照片。经过艺术家友好的许可后刊登。

练习：试着用彩色铅笔画一幅镜子中的自画像，把你的手也包括在画面内。

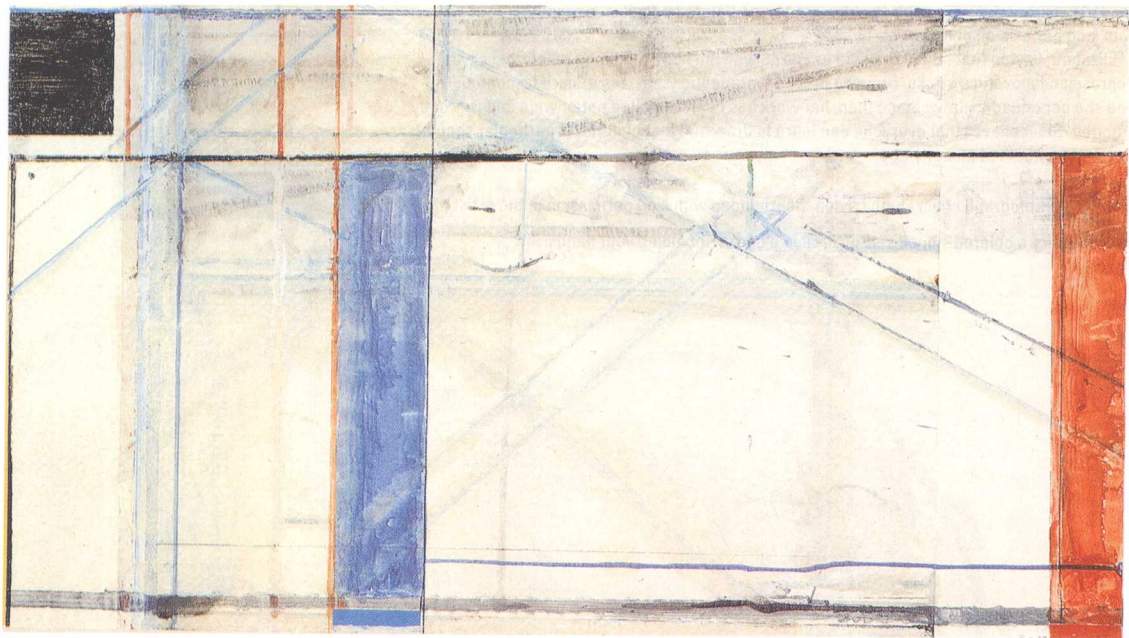


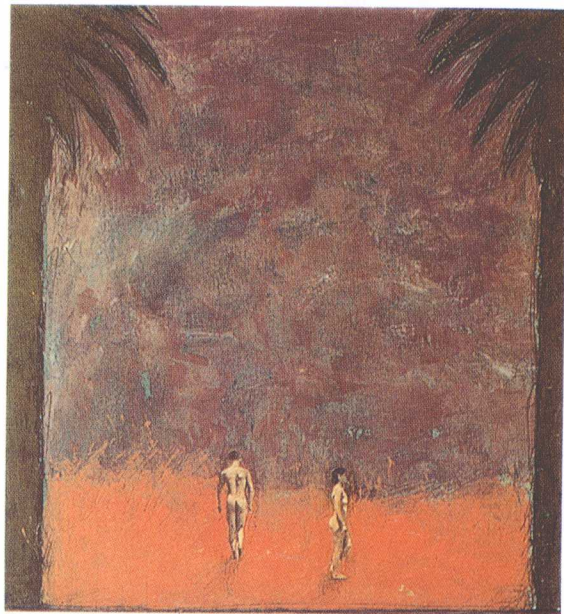
图 11-13 理查德·迪本阔恩《无题（海洋公园）》（1977）。剪贴纸上的丙烯酸、树胶水彩画。18  $\frac{1}{4}$  × 31  $\frac{3}{4}$ ”（47.6 × 83.2 厘米）。纽约现代艺术博物馆，收藏品。

练习：在一个与众不同的框架（又高又窄、又矮又宽、圆形、椭圆形）中作画，把空间分隔开，通过控制色相的数量来使每个色彩区域之间达到令人愉快与和谐的平衡和张力（即相互联系或“牵制”的感觉）。

图 11-14 布莱恩·伯美斯乐，《亚当和夏娃》，1984。混合颜料画。10 × 9”。艺术家私人收藏品。

这位纽约的艺术家通过神话和文学中的主题探索色彩、光线和大小比例关系。

练习：使用有对比性的尺寸做一些关于大小比例的实验——从巨大到微小。做关于光线的实验，通过改变色相的明度来达到色彩的光亮效果。观察这位艺术家如何在亚当和夏娃身上达到精致的光照效果。



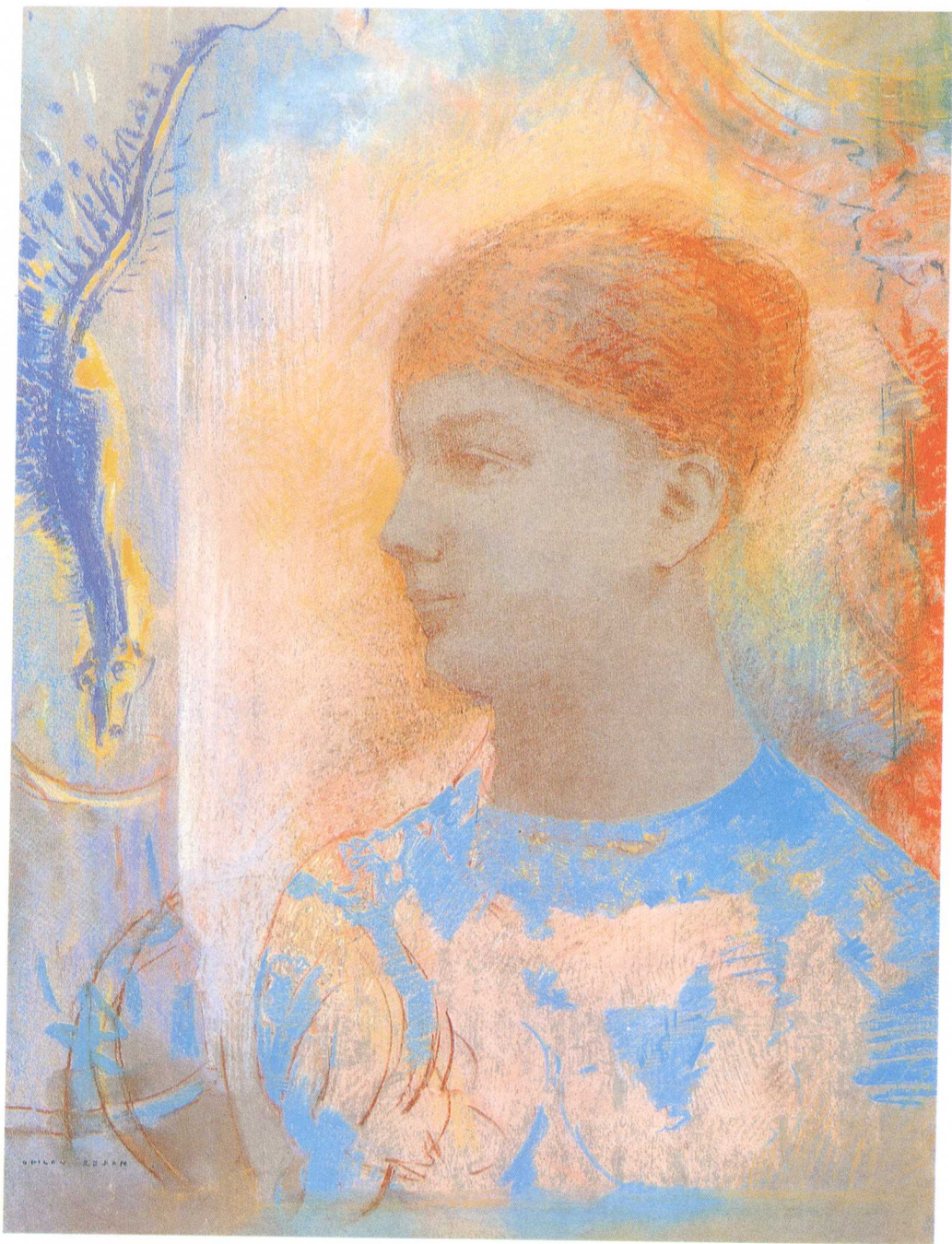


图 11-15 奥迪龙·雷顿 (1840-1916), 《一位年轻女孩的头部》。蓝灰色纸上的水粉画,  $20\frac{5}{8} \times 14\frac{7}{8}$ ”。哈佛大学佛格艺术博物馆。

练习: 请参照第 190~191 页的说明进行关于这幅伟大作品的练习。



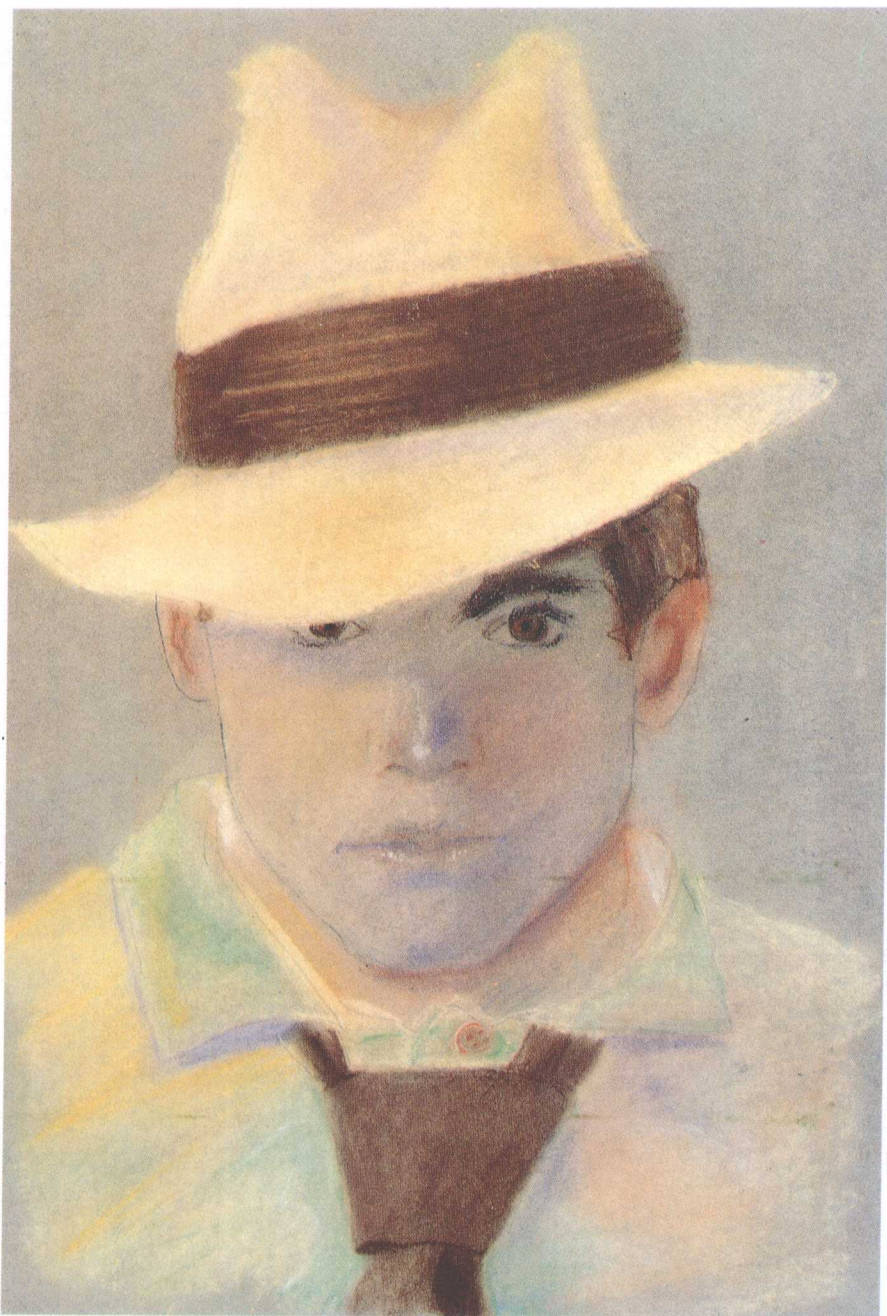


图 11-16 学生加里·伯贝瑞特的作品《自画像》。灰纸水粉画。18 × 24”。

练习：在彩纸上用水粉笔画一幅纯度很高的特写自画像。记住，你不会找不到模特——你还有你自己。在每一幅新的自画像里加入一些小道具，如这幅画中的帽子，可以刺激你对自画像更感兴趣。