

一个
充满灵感
极富创造性
指南
提高
你的
创造力

《纽约时报》
全年畅销书
《五天学会绘画》
作者新作



(美) 贝蒂·艾德华 著
Betty Edwards
张索娃 译

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

在黑暗中绘画

Drawing on the Artist Within

画情绪也能画出创造力

画情绪 练签名：五天画出你的心

创造力奇书《五天学会绘画》后续重磅之作：里程碑式的经典

◆ 送《在黑暗中绘画》练习挂图

北方文艺出版社



在黑暗中绘画

(美) 贝蒂·艾德琳 著 张索娃 译

北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2011-072 号

原书名: DRAWING ON THE ARTIST WITHIN

Chinese translation Copyright © 2010 by Beijing Lightbooks Book CO. LTD.

"Original English language edition Copyright © 1986 BY BETTY EDWARDS

Simplified Chinese characters edition arranged with SIMON & SCHUSTER INC. through BIG APPLE
TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

在黑暗中绘画/(美)艾德华著;张索娃译. —哈尔滨:

北方文艺出版社, 2011.12

书名原文: Drawing on the Artist Within

ISBN 978-7-5317-2788-0

I. ①在… II. ①艾… ②张… III. ①创造力—能力

培养 IV. ①G305

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第264211号

在黑暗中绘画

作 者 (美)贝蒂·艾德华

译 者 张索娃

责任编辑 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 150010

电子信箱 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 17.25

字 数 200千

版 次 2012年3月第1版

印 次 2012年3月第1次

定 价 39.00元

书 号 ISBN 978-7-5317-2788-0

几个小小的练习,
就能改变你的创造力:

1. 画线条
2. 练签名
3. 画情绪
4. 倒着画
5. 画脸
6. 画手
7. 画阴影

注: 以上4-7项在第一本书《五天学会绘画》中已有讲述和练习, 这里就不再重复。

编辑荐语

如果有一天，
你高兴时能把你的高兴画出来，
你悲伤了又能画出你的悲伤——
这本书就能够！

像《五天学会绘画》一样，
除了开发你的右脑，
除了开发你的创造力，
这本书还承担了一个更大的任务：
画出你的情绪，
画出你的心……
还有笔画、签名，
简言之，画出那个
连你自己都不认为存在的
深藏在你心中的艺术家！



序

在黑暗中绘画

这本书的写作过程实际上是一个不断发现的过程。我开始时只有一个初步的念头，认为视觉感知、绘画（在本书中主要指素描）和创造力存在着某种联系。接下来的写作实质上是不断地搜寻、猎取任何蛛丝马迹帮助我获取这个概念的点点滴滴，并把它们拼凑在一起最终形成一个易于了解的整体。

写作初始，我脑海里根本没有一个清晰的概念——书最终将会是怎么一个样子。事实上，随着稿子越堆越高，它仿佛有了自己的生命，指引着我进行下一步的搜寻。因此，我惊奇地发现，自己不仅在写一本关于创造力的书，还同时经历着创造的过程——搜寻本身和搜寻的目的合二为一了。

我的搜寻由许多有创造力的个人所遗留下的只言片语开始。我发现，在这些文字中他们总是声明词汇本身并不足以描述他们经历过的创造过程。一些人还建议，如果想变得真正具有创造力，我们必须摒弃那些我们通常使用的思维模式，这样才能从不同的角度看世界。而另一些人则严肃地指出，词汇性语言不适合在进行某些创造性工作时使用，词语有时甚至会干扰思考。

然而，词汇性语言和分析性思考长久以来一直支配着人类的生活，很难想象还有另外一种完全不同的，而且非常有价值的方式能把我们的经历转换为思考。我们已经习惯于现有的关于语言的概念，确切地说，这些语言包括：音乐语言、舞蹈语言、数学语言、相对比较新的电脑语言，当然还有美术语言，所以肯定很难接受一个全新的关于语言的概念。但如果我们抱着把这种视觉的、感知的语言放在与词汇性、分析性思考过程等同的位置，并从中受益的想法，那么它将成为我们这个时代的观念。这个观念来源于1968年诺贝尔奖获得者、精神生物学家罗杰·W.斯贝瑞的先锋性研究，他发现并研究了人类大脑功能的双面性和人类认知，使现代思维观念发生巨大的改变。事实上，人类大脑的整体、视觉、感知模式正逐渐被大众接受，并将其当成是与连续的、词汇性的、分析性的思维模式具有相等价值的伙伴。

我的朋友，数学家J·威廉·伯格奎斯特发明了形容词“有数学能力的（numerate）”（与“有文化的”（literate）这个词类似），用来描述理解和使用数字的能力。“有数学能力的”已经成为语言的一部分，并且现在经常被人使用。那么什么样的新词能够描述理解和使用视觉信息的能力呢？

因此，我发现，到处都能找到对我的想法的肯定和确认的事例，也就是说，直接感知，一种不同的“看事物”的方式，是思维过程——同时也是创造过程中——不可或缺的组成部分。如果这个说法成立的话，那么找到一种获得这种眼力的方式将大有益处，当然不能通过词汇，而是通过与这种眼力相匹配的一种方式。因此，为了能找到获取创造力的关键，我开始探求能够表达出这种视觉和感知的人类大脑思维模式的方式。不出所料，我找到了一种已经在使用的语言——绘画的语言，它能把我们看见的事物真实记录下来，不论是这种事物存在于现实中，还是在我们的想象中，而且与我们用词汇来记录自己的思绪和想法的方式有点儿相同。绘画就像词汇一样具备一定的含义——有时这种含义甚至超越了词汇所表达的范围，虽然如此，它却并不能把我们混乱的感官印象变得通俗易懂。

用一种不同的语言来思考

有了如上理解，我相信自己已经找到了视觉感知、绘画和创造力之间的联系。但我的搜寻还没有结束，现在我面临一个更大的问题，视觉语言到底在创造过程中扮演什么角色，而且如果有可能的话，到底怎样使用它？而这恰恰也是本书的目的。你将在书中学到如何绘画——但那仅仅是一种工具或方式，而不是最终目的。通过学习如何绘画，我相信你将学到如何以不同的方式看事物，以提高你进行创造性思维的能力。

我想，你将会为自己能够这么快地掌握高超的绘画技能而惊喜；同样地，你还会为自己其实已经知道许多视觉感知思维语言而感到惊奇，而此时此刻，你可能还不知道这个事实。我还希望，你能发现这种新的语言不仅可以为真正的创造力——也就是具有社会价值的新颖独特的念头、想法、发明或发现——提供至关重要的元素，还能为日常生活中遇到的问题提供有创意的解决方案。

本书中的练习看起来像美术练习，但是它们真正的目的并不止于此。艺术是不同的东西——就像诗歌不同于基本阅读的解说那样。艺术家唐·戴恩教授提出，也许我们需要一个新的词：

“‘艺术’这个词的意思太广泛了。你需要一个词来代表‘顺序’、‘健康’、‘美感’、‘平衡’和‘相互关系的特质’。你在书中谈到的是一个比艺术更自然的过程。这个自然的过程是有顺序的、不变的、可利用的和心平气和的。观察与简单地看完全不同。简单地看是为了生存而必须进行的世俗做法。”

“绘画是一种有时间限制的观察活动。它让大脑的噪音平静下来，它为我们打开了一扇窗，让我们像自动的神经系统那样独立工作。它的过程如此难以捉摸，使它看起来尤为奇特。”

“如果你找到一种方法帮你进行（本书中的练习），我想你的发现与艺术没有太大关系。艺术在这个文化里是一种少数专家的活动，它只不过是观察事物过程中的一个附带症状而已。”

——1984年9月15日，在加州圣莫尼卡市的对话



— 目 录 —

序 在黑暗中绘画

用一种不同的语言来思考 (VII)

第一部分 看事物的新艺术

1. 创造力到底是什么?

按照寻宝图的指引作画 (2) 创造过程的各阶段 (3) 没有天赋? “我们等着瞧” (5) 绘画就像阅读, 学习它需要有天赋吗? (5) 如果你能用一支铅笔写好你的名字, 你就能学会绘画 (6)



2. 用心中闪烁的微光作画

斯贝瑞的先锋性报告: 思维的左与右 (10) 平衡支票簿: 线性、逻辑性、以语言为基础的左脑模式思维 (11) 高速驾驶: 针对视觉、空间、相互关系的右脑模式思维 (14) 协同工作: 一只手按住衣服, 一只手穿针引线 (14) 冰山一角: 大脑深处的意识 (15) 绘画通常被当成是一种创造的形式: 给人的大脑“换挡” (15) 三个小实验: 控制大脑的转换 (16) 学前绘画作品 (17) 学生们的画像 (17) 颠倒作画: 哄骗左脑模式放弃工作 (23) 从挫折中产生的灵感: 课堂上所有人都画得很好 (23) 用一根脑筋作画 (24) 一个突然的启发和幸运的突破 (25) 扭转受左脑模式控制的局面 (27) 颠倒着绘画 (27) 颠倒着绘画, 颠倒着思考 (29)



3. 如何才有创造力

让我困惑的脑筋急转弯题 (32) 通过绘画远离单一答案 (41) 看与不看 (43) 尝试着把注意力集中在它们之间的联系上 (44)



4. 根据解说作画

“我看到（明白）了”（46） 与绘画有关的线索（47） 类似情况（48） 感知技巧的价值（48） 易于理解的两个阶段（49） 神秘的三个阶段（49）
一个假设结构（50） 摆在一旁：一个不同的逻辑（51）



第二部分 让思绪看得见

5. 用有可比性的语言作画

词汇和图像的两面性（58） 绘画是阅读的李生兄弟（59）



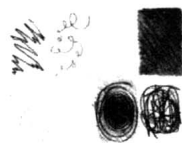
6. 你每天都在使用线条：“画”签名

画出你的名字（60） 解读你自己的线条（62） 把线条从心中释放出来（63）
解读线条的语言（64） 画一条线就要看到一条线（66） 通过线条进入创造的第一步（71）



7. 画情绪：画出真相

用画模拟内心深处的想法（72） 视觉词汇：在众多类似地方中存在着的无限的变化（75） 用口头词汇“连接”图像（80） 语言和绘画的含义（83）
结构的含义（84） 喜悦的类比画（86） 水平线传达出来的平和涵义（87）
低沉的沮丧（92） 表现人类能量的线条（95） 温柔的线条和交叉的形状（101） 形状叠着形状（105）



8. 用直觉作画

用类比的形状画人像 (109) 学生们画的人像类比画 (111) 生成新的印象 (113)



9. 用最初的灵感绘画，并找出问题

通过类比形式把问题画出来 (114) 突然冒出来的信息 (116) 信息的含义 (117) 来自于生活的绘画：学生的问题类比画 (118) 最有用的工具往往是最简单的 (121) 学生们对类比画的反应 (123)



10. 画出事物的内涵

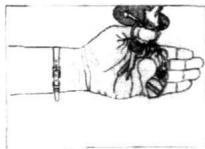
“解读”问题类比画 (128) 颠倒着思考 (131) 解读颠倒过来的类比画 (133) 类比画是一面镜子，但不是魔镜 (135) 留意一流的问题 (137)



第三部分 我的新绘画原则

11. 绘画的游戏规则

向内看，向外看 (140) 看事物的五个策略 (141) 看事物，一个可教授、可学习的技巧 (141) 看事物的五项基本技巧 (143) 与阅读能力相似的绘画能力 (144) 从组成技巧到整体技能：让它们变成一种自动自发的行为 (145) 累积及之后的策略 (146)



12. 根据新视角作画

什么是真正地看事物 (150) 什么不是真正地看事物 (150) 两种模式之间不稳定的平衡 (152) 半斤和八两同意平息战争 (152) 哄骗左脑模式退出这项任务 (153)



13. 肢体的修饰：画出优雅的姿态

像暴风一样绘画 (154) 用头脑风暴法打开思绪的大门 (158)



14. 以蜗牛的速度作画

慢速度绘画 (162) 画出感知思维作出的类推 (165)



15. 抛开我们的假设来作画

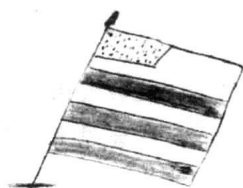
把空间看成一些形状 (168) 不是空白，而是充满着无关紧要之事 (169) 持有两种观点的大脑设置 (170) 通过空间的边线来想象它们的形状 (172) 陌生的形状 (173) 组合起来：空间和形状 (174) 用创造性思维评价阴形 (179) 现在回到正在研究的问题 (179)



16. 看事物不仅仅是转动眼球

把大脑的程序丢在一旁 (183) 第一幅画：已经编排好的反应 (184) 第二幅画：概念与感知的冲突 (184) 第三幅画：让事实溜进大门 (184)

根深蒂固的概念 (186) 给系统带来一个小障碍 (187) 充满矛盾的图像：第一幅，酒杯/人脸的幻象 (188) 第二幅：回动的“内克立方体” (190) 第三幅：鸭子/兔子的矛盾 (192) 第四幅：两个不明确的图像 (194) 渴望结论的大脑 (196) 开拓视域 (观察)：一个有用的小障碍 (197) 用小望远镜找出误解 (197) 两个关键问题 (199) 看见与相信：同时进行的系统 (200)



17. 观察画面的前提、比例和相互关系

观察就是相信眼前的事物 (205) 显像板 (205) 埃莉诺的发明：一个移动的丢勒装置 (206) 记录下显像板上看到的图像 (208) 把两组信息相连 (209) 丢勒装置的演进 (210) 绘画真的是这样的吗？ (211) 如果荷尔拜因能这么做…… (211) 如果丢勒能这么做…… (212) 下一个步骤：只有你、画纸和你的铅笔 (217) 绘画的技术性 (221) 根据比例关系和透视关系思维 (222) 恒量 (224) 观察，让你看到事物的比例和透视关系 (225) 找出一个能够更改感知误差的大脑小故障 (225) 观察是绘画的语法 (226)



18. 阴影指明绘画的方向

达·芬奇的装置 (230) 绘画的神奇咒语 (230) 画出光亮和黑暗的图案 (231) 用最少的信息画出图像 (232) 从下往上画阴影 (233) 这只不过是些光线逻辑！ (233) 用逻辑推论来绘画 (235) 把整个过程倒过来：把阴影放在光线下 (238) 画出从阴影中感知的问题 (246) 整体地看问题 (246)



19. 慢慢接近那个神奇的时刻

过程的图案 (248) 把线索拼凑起来 (248) 孵化：可长可短的阶段 (249)
它能思考 (250) 把信件投入信箱 (251) 有步骤地进入孵化阶段 (252)
启发阶段：一个兴奋的时刻 (253)



20. 心中的绘画动力

可长可短的验证阶段 (254) 再一次画出美好的元素 (255) 接近尾声 (256)
把绘画当成一种提升能力的方式 (257)

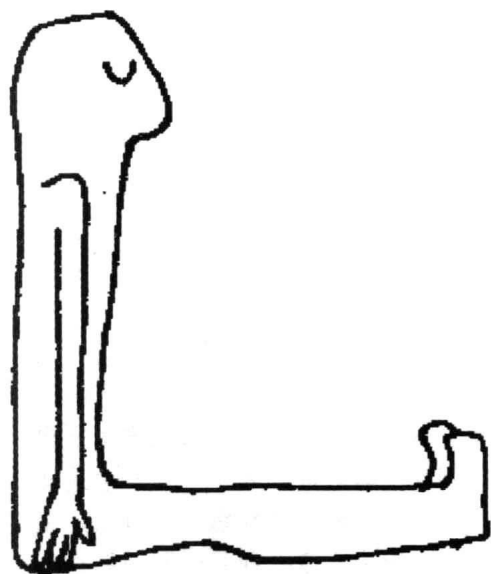


◆ 译后记 (258)

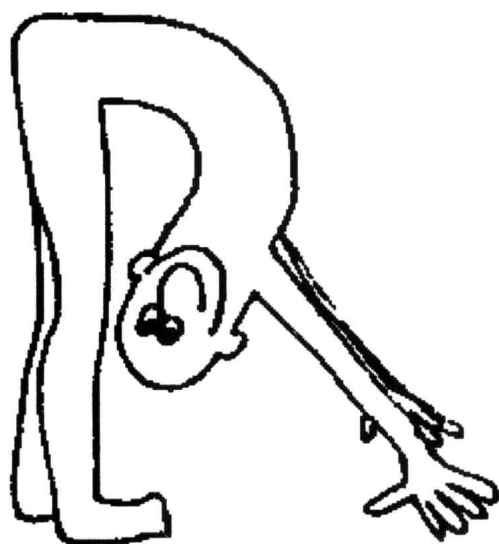
第一部分

看事物的新艺术

关键词：创造力、藏宝图、天赋



左脑模式



右脑模式

有一个例子很好地展现了创造过程的矛盾本质，诗人罗伯特·伯朗宁的妻子反映说：“罗伯特总是等待某种倾向，从适当和优先的开始着手：他说，如果不这么做就写不出来。”但是后来，W.M. 罗塞提在谈到伯朗宁的写作习惯时说，伯朗宁“每天有规律、有系统地写作——大约每天早晨三个小时左右”。

——F.G. 凯尼恩
《罗伯特·伯朗宁的
生活和信笺》，1908。

创造力到底是什么？这种能力怎么会如此难以捉摸，却又对人类思维和人类历史如此重要，而且几乎被每个人所重视呢？

人类一直在对创造力进行研究、分析、剖析和记录。教育者们把这种能力当成有形的东西来讨论，就像一个可以达到的目标，如数字运算或拉小提琴的能力。认知科学家们完全被创造力这个课题所吸引，他们已经进行了大量基础的研究，但这些研究只是对这个课题匆匆地一瞥，并没有形成一种对创造力整体的理解。直到现在，还没有一个为大众普遍接受的关于创造力的定义——我们无法对此达成共识，无论它究竟是什么东西，还是该如何学习它、教授它，如果它真的能通过教学的方式获取。就算是字典里最精辟的定义也只不过是一句极为隐晦的话：“创造力：创造的能力”，而我的大百科全书干脆省事地不把这一条给收进来，尽管另一个公认也很难懂的概念，“智力”，却有着整整一页的解释。不过，寻求创造力的人们留下了大量关于这个课题的书和文字，他们发现很荒谬的是，随着研究更进一步深入，自身的创造力却退步了。

按照寻宝图的指引作画

幸好前进的轨迹上留下了一些路标指引我们的搜寻。我们能从过去几个世纪中有创造力的个人和传记作家那里收集到相关的信件和个人记录、日记、目击者的说明、描述和传记。就像玩寻宝游戏时给出的提示一样，这些记号加快了我们的找寻速度，尽管（就像在任何一次精彩的寻宝游戏中那样）这些提示显得毫无逻辑性，而且还经常相互矛盾以混淆视听。

然而，记录中不断出现的主题和想法还是为创造过程提供了一些模糊的大纲。我们可以想象这样一个画面：一个大脑里满是想法的有创造力的人，尽管研究了很长一段时间，还是在为一个无法解决的想法或问题而伤脑筋。经历了一段时间的焦躁不安以后，突然，在无意之间，大脑的精神一下子集中起来，而且一时间豁然开朗，这种经历往往被描述成激动人心的时刻。这个人随后进入了一