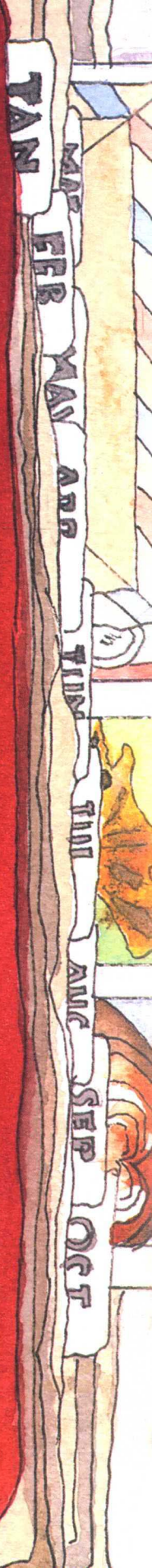


手绘日志 创作秘笈

【美】吉娜·罗西·阿姆森尔德 著

迟迟没有开始手绘日志的原因是什么？
因为你没有找到方法，
没有掌握手绘日志的创作秘笈。

上海人民美術出版社



No Excuses
Art Journaling

手绘日志创作秘笈

【美】吉娜·罗西·阿姆菲尔德 著
陈刚 译



上海人民美術出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

手绘日志创作秘笈 / (美) 阿姆菲尔德著; 陈刚译. --上海: 上海人民美术出版社, 2015.2

原版书名: No Excuses Art Journaling

ISBN 978-7-5322-9200-4

I. ①手… II. ①阿… ②陈… III. ①绘画技法 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第216666号

手绘日志创作秘笈

原版书名: No Excuses Art Journaling

原作者名: Gina Rossi Armfield

Copyright © 2013 by Gina Rossi Armfield

This book was produced and published in 2013 by North Light Books, an Imprint of F+W Media, Inc. All rights reserved. No part of this work covered by the copyright hereon may be reproduced in any form or by any means, graphic, electronic, or mechanical, including photocopying, recording, taping, web distribution, or information storage and retrieval systems without the written permission of the publisher.

Copyright manager: Mimo Xu

本书的简体中文版经F+W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: 09-2013-957

手绘日志创作秘笈

著 者: [美] 吉娜·罗西·阿姆菲尔德

译 者: 陈 刚

责任编辑: 徐 捷

文字编辑: 钱吉苓

版式设计: 张俊珺 罗小函

技术编辑: 季 卫

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号)

邮编: 200040 电话: 021-54044520

网 址: www.shrmms.com

印 刷: 上海锦佳印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/16 8印张

版 次: 2015年2月第1版

印 次: 2015年2月第1次

书 号: ISBN 978-7-5322-9200-4

定 价: 48.00元



需要准备的工具

- ◆2B铅笔
- ◆吸水垫
- ◆打孔器
- ◆色铅笔
- ◆电脑打印机
- ◆美工刀
- ◆数码相机
- ◆蘸水笔
- ◆双面胶
- ◆小物件：信封、杂志、粘贴纸、票据、收据，等等
- ◆橡皮
- ◆自来水笔
- ◆固体胶
- ◆吹风机
- ◆计划表
- ◆记号笔
- ◆亚光照片纸
- ◆钢尺
- ◆照片编辑程序
- ◆樱花牌（Sakura）针管笔
- ◆剪刀
- ◆夏比（Sharpie）记号笔
- ◆Speedball雕刻刀
- ◆Speedy-Cut雕刻块
- ◆海绵
- ◆喷水瓶
- ◆纸
- ◆装饰胶带（Washi Tape）
- ◆水彩画笔
- ◆各种各样的水彩颜料
- ◆水彩纸，热印或者冷印的
- ◆水溶性色铅笔
- ◆防水墨水
- ◆防水墨水印台
- ◆防水墨水钢笔，各种各样尺寸和颜色的记号笔



前言

在我从事多年的美术教育中，听到最多的抱怨不是“我没有时间创作”，就是“我没有绘画天赋”。其实不然，只要开动脑筋，我们每个人都能创作。创造性地表达自我不仅有利于减压，还能让我们看到一个全新的世界。创新，不过是换一种方式看颜色、线条、纹理和图案罢了。

作为画家，我很忙，而且，我还是两个孩子的母亲，所以我很清楚时间的珍贵。于是我努力探索到了一种能创造性地表达自我的方式，不论是5分钟还是5小时。

我建议你要在书桌上放一本速写本，这样就能随时捕捉住日常生活中的美好瞬间。你可以在速写本上写下安排、记录思想、留住灵感。



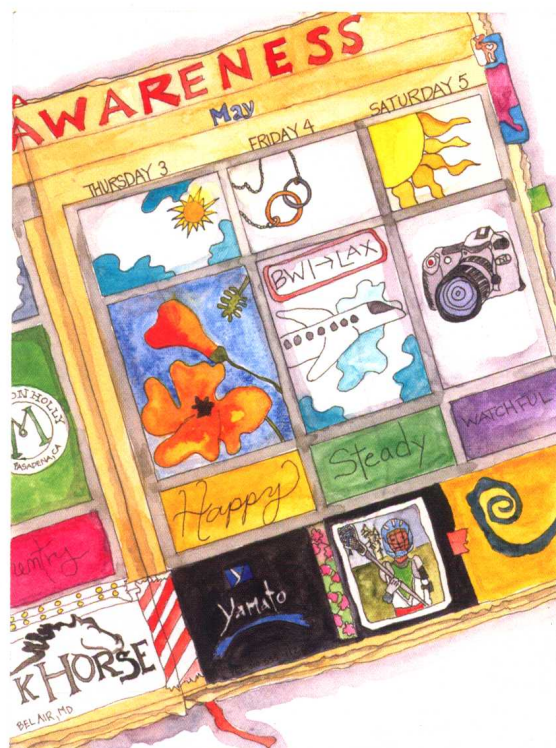
在本书的第一章中，我们将熟悉了解绘画所需的各种材料，帮助你建立起个人的创作风格。第二章，建立一整年的手绘日志时间表，时刻准备开启全新旅程。第三章，为你的手绘日志添加个性签名。第四章，详细介绍各种绘画技法：如何使用钢笔、墨水、拼贴、水彩，等等。第五章，共有12个部分，以对应一年中的12个月。

本书将成为你的创作宝典，你将在书中发现无限资源。不论你是从未拿过画笔的新手，还是画坛老将，你都将从书中学到更多，踏上绘画之路。时间对每个人来说都是公平的，所以，只要你有手绘的冲动，就没有不创作的理由！

目 录

前言	4
1 找到让你舒服的创作领域	6
2 准备工作	16
3 增添趣味	20
4 丰富你的创意日志	26
5 十二个月的创意日志	50

一月——呼吸	52
二月——看见	58
三月——萌发	64
四月——再创造	70
五月——意识	76
六月——倾听	82
七月——自发	88
八月——拥抱	94
九月——收获	100
十月——陶醉	106
十一月——优雅	112
十二月——善良与礼物	118



关于作者	124
致谢	124
资源	125

No Excuses
Art Journaling

手绘日志创作秘笈

【美】吉娜·罗西·阿姆菲尔德 著
陈刚 译

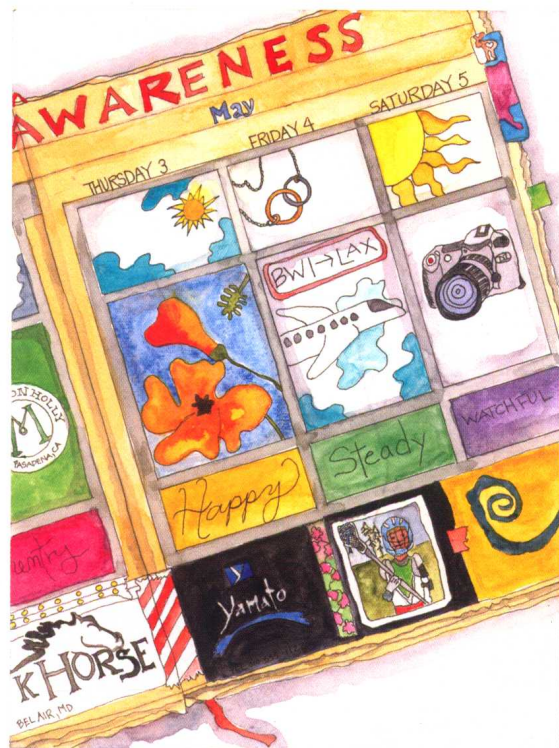


上海人民美術出版社

目 录

前言	4
1 找到让你舒服的创作领域	6
2 准备工作	16
3 增添趣味	20
4 丰富你的创意日志	26
5 十二个月的创意日志	50

一月——呼吸	52
二月——看见	58
三月——萌发	64
四月——再创造	70
五月——意识	76
六月——倾听	82
七月——自发	88
八月——拥抱	94
九月——收获	100
十月——陶醉	106
十一月——优雅	112
十二月——善良与礼物	118



关于作者	124
致谢	124
资源	125



需要准备的工具

- ◆2B铅笔
- ◆吸水垫
- ◆打孔器
- ◆色铅笔
- ◆电脑打印机
- ◆美工刀
- ◆数码相机
- ◆蘸水笔
- ◆双面胶
- ◆小物件：信封、杂志、粘贴纸、票据、收据，等等
- ◆橡皮
- ◆自来水笔
- ◆固体胶
- ◆吹风机
- ◆计划表
- ◆记号笔
- ◆亚光照片纸
- ◆钢尺
- ◆照片编辑程序
- ◆樱花牌（Sakura）针管笔
- ◆剪刀
- ◆夏比（Sharpie）记号笔
- ◆Speedball雕刻刀
- ◆Speedy-Cut雕刻块
- ◆海绵
- ◆喷水瓶
- ◆纸
- ◆装饰胶带（Washi Tape）
- ◆水彩画笔
- ◆各种各样的水彩颜料
- ◆水彩纸，热印或者冷印的
- ◆水溶性色铅笔
- ◆防水墨水
- ◆防水墨水印台
- ◆防水墨水钢笔，各种各样尺寸和颜色的记号笔



前言

在我从事多年的美术教育中，听到最多的抱怨不是“我没有时间创作”，就是“我没有绘画天赋”。其实不然，只要开动脑筋，我们每个人都能创作。创造性地表达自我不仅有利于减压，还能让我们看到一个全新的世界。创新，不过是换一种方式看颜色、线条、纹理和图案罢了。

作为画家，我很忙，而且，我还是两个孩子的母亲，所以我很清楚时间的珍贵。于是我努力探索到了一种能创造性地表达自我的方式，不论是5分钟还是5小时。

我建议你要在书桌上放一本速写本，这样就能随时捕捉住日常生活中的美好瞬间。你可以在速写本上写下安排、记录思想、留住灵感。



在本书的第一章中，我们将熟悉了解绘画所需的各种材料，帮助你建立起个人的创作风格。第二章，建立一整年的手绘日志时间表，时刻准备开启全新旅程。第三章，为你的手绘日志添加个性签名。第四章，详细介绍各种绘画技法：如何使用钢笔、墨水、拼贴、水彩，等等。第五章，共有12个部分，以对应一年中的12个月。

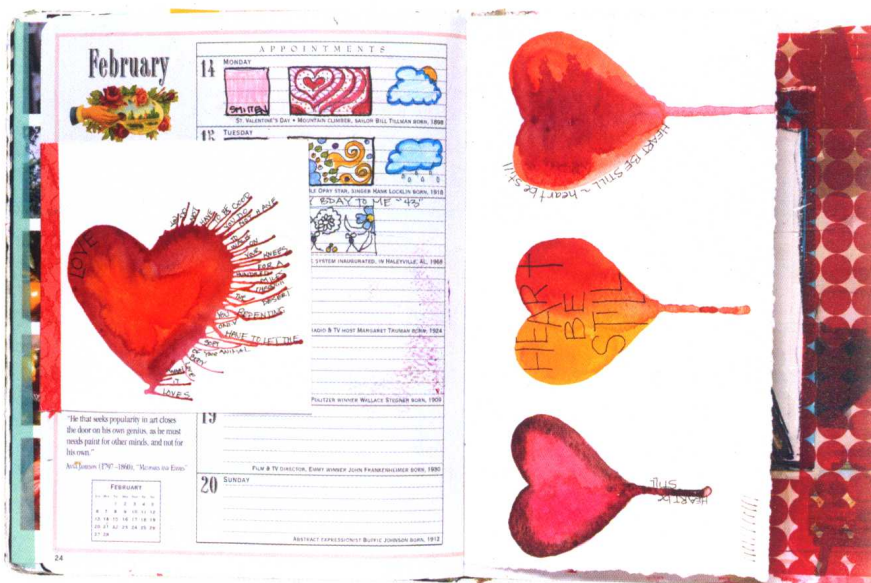
本书将成为你的创作宝典，你将在书中发现无限资源。不论你是从未拿过画笔的新手，还是画坛老将，你都将从书中学到更多，踏上绘画之路。时间对每个人来说都是公平的，所以，只要你有手绘的冲动，就没有不创作的理由！

1

找到让你舒服的创作领域

在正式开始创作之前，你需要清楚地了解自己喜欢的是什么，你感到舒服的创作领域有哪些。我会问学生几个问题，以此来确认他们真正的爱好。有时候我们自己也不知道真正喜欢的是什么，这时你就需要问问自己：“我是个喜欢亮色的人，还是个喜欢中性色调的人？”“是古典和传统的东西更吸引我，还是流线型及当代的东西更吸引我？”“我衣橱里的主色调是什么？”你甚至可以问自己：“我讨厌什么颜色或者设计？”要想迅速知道自己喜欢什么，还有一种更简便的办法，那就是直接把放在你面前的杂志中的能打动你的页面撕下来，就算你不确定它为什么会打动你，我敢保证你也一定能在其中找到喜欢的图案！

知道自己喜欢什么之后，你可以根据兴趣选择材料，并进行创作了。你喜欢记号笔丰满的表现力吗？如果喜欢，那么哪种记号笔让你感觉更舒服呢？细的？粗的？毛笔头的？尖凿头的？你喜欢色铅笔柔软的质地吗？你喜欢水彩的明亮吗？你是喜欢用钢笔画还是喜欢用铅笔画？在这些问题中，有些你已经知道了答案，而有些则会随着时间的推移在实践中慢慢知道。当然，也不排除你会改变喜好。我建议你可以去艺术品商店里试试，通过试用不同的工具，亲自感受纸张的分量及质感，试验、把玩，直到找到你认为合适的材料！



什么样的材料让你最舒适？

填写下列问卷时，请写下第一时间出现在你脑海中的答案！

你最喜欢的颜色是什么？

你最讨厌的颜色是什么？

你穿着最多的颜色是什么？

你喜欢图案还是纯色？

你家的风格是什么样的？（折中的、现代的、古典的、新潮复古的）

你是选择打印还是选择手写？

你开的车是什么颜色的？

你看什么杂志？

你经常访问的博客或网站是什么？

列出三个描述你自己的词。

你最喜欢的作家是谁，或者说你最喜欢的书是哪一本？

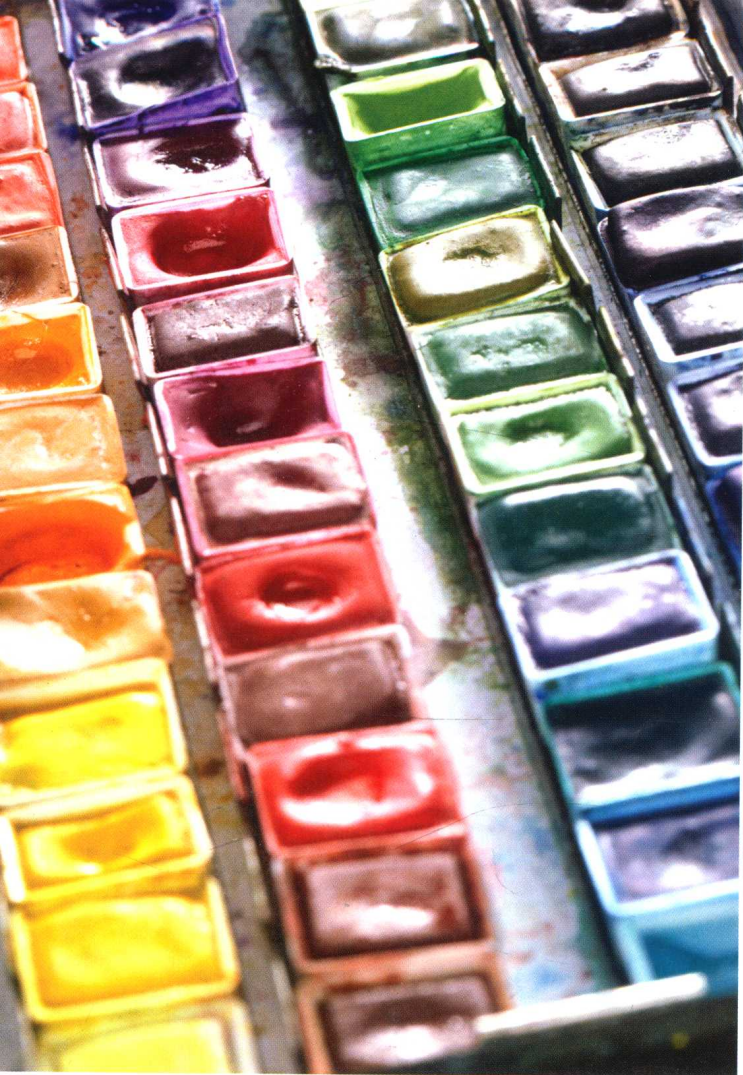
你最喜欢的诗歌是什么，或者你最喜欢的诗人是谁？

你平时听什么音乐？

你最喜欢的数字是什么？

如果可以去任何一个地方访问或生活，你最想去哪儿？

你最喜欢的动物是什么？



材料

每一种材料都有着它自己独特的功能和特色。有时候，一种便宜的牌子和比它贵一倍的牌子同样好用，这只有亲自用过了才能体会得到。当然，有些材料是值得你为它们花点钱的，比如，水彩毛笔、水彩笔和水彩颜料。

说到画笔，投资高品质的貂毛画笔是非常值得的。如果你用得爱惜，这种笔可以经久耐用。如果是我买画笔，我会买一支尖头、粗杆的6号笔。这种笔可以满足我多种的创作需求。

说到水彩颜料，不同颜料之间的质量差距是很大的。如果你真的喜欢水彩，那就买二十四色到四十八色的瓷盘装固体颜料（半盘就可以用很久），它们颜色明亮丰富，最主要是不易

褪色。颜料的差别在于，便宜的颜料用的粉辅料多、色素少；而真正画家级的颜料则相反，用的粉辅料少、色素多。对材料的品位和对音乐是一样的——各有所好。



扫描二维码，了解更多吉娜喜欢的材料。

钢笔、 墨水、马克笔、 色铅笔

每个人都有着自己钟爱的工具，我最爱的工具是防水性钢笔，有着超细的笔尖。

这样细小的笔尖要求我在使用的时候一定要小心翼翼，否则会很容易损坏笔尖。有的人喜欢外观粗壮的笔，有些手重的人却相反需要精致的工具。

品种丰富的钢笔、铅笔和马克笔可以让你在作品中更好地探索各种质地、线条和色彩。



钢笔

从左至右：百乐（Pilot）平行笔、01号樱花针管笔、凌美（Lamy）素描钢笔、写乐（Sailor）钢笔、红环（Rotring）艺术钢笔、派通（Pentel）中性笔、鲑鱼（Noodler）软尖钢笔。



马克笔和水溶性色铅笔

马克笔：日本Copic马克笔、德国辉柏嘉（Faber-Castell）艺术笔（上色笔）。

水溶性色铅笔：英国德韵（Derwent）水溶性色铅笔、瑞士卡达（Caran d'Ache）水溶性色铅笔、德国思笔乐（Stabilo）水溶性色铅笔。

钢笔

各种型号的樱花针管笔：005、01、02、03、05、08号。

蘸水笔、墨水和铅笔

笔、墨水、印台

笔的形式多种多样，比如，圆珠笔、中性笔、书写笔等。每一种都有着自己的用处和风格。我选用何种笔进行作画通常是根据我当天的心情和绘画种类来决定的，但有一点，我只用防水性墨水，这样如果我还想在上面添加水彩的话，墨水就不会化开。同样，我的自来水钢笔里装的也是防水性墨水。



铅笔

接下来我们要说说铅笔，我所能找到的我最喜欢的铅笔笔芯是03号的铅芯。用这种铅芯的时候，下笔要温柔，不然它会很容易折断！我还喜欢特别的笔头，所以我必须要用笔芯盒。我会在笔芯盒里常备一个工具：“笔芯卷笔刀”，它可以将笔芯削到极细的状态。

从左至右：Alvin大号素描橡皮、Moo素描橡皮、替换用的2B铅笔笔芯、德国辉柏嘉的TK 9071铅芯、施德楼（Staedtler）笔芯卷笔刀、Alvin自动铅笔、施德楼自动铅笔、辉柏嘉TK9400绘图铅笔（工程笔）、派通120自动铅笔。

