



Daily
Painting

每日一画

365天小幅绘画改变生活

[美]卡罗尔·莫里恩 著 刘静 译

《赫芬顿邮报》
美国广播公司ABC
著名书评网站Book Page

★

一致好评推荐

上海人民美術出版社



每日一画

365天小幅绘画改变生活

[美]卡罗尔·莫里恩 著 刘静 译

上海人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

每日一画: 365天小幅绘画改变生活 / (美) 卡罗尔·莫里恩著;
刘静译. -- 上海: 上海人民美术出版社, 2018.1

(西方经典美术技法译丛)

书名原文: Daily Painting

ISBN 978-7-5586-0635-9

I. ①每… II. ①卡… ②刘… III. ①绘画技法 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第288827号

Daily Painting

copyright ©2014 by Carol Marine

This translation published by arrangement with Watson-
Guptill, an imprint of the Crown Publishing Group, a
division of Penguin Random House LLC

Copyright manager: Doris Ding

本书简体中文版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: 09-2016-818

西方经典美术技法译丛

每日一画

——365天小幅绘画改变生活

著 者: [美]卡罗尔·莫里恩

译 者: 刘 静

策 划: 姚宏翔

统 筹: 丁 雯

责任编辑: 姚宏翔

流程编辑: 马永乐

封面设计: 凌楚冰

版式设计: 胡思颖

技术编辑: 季 卫

出版发行: 上海人民美術出版社
(上海长乐路672弄33号 邮编: 200040)

印 刷: 上海利丰雅高印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/20 印张9.6

版 次: 2018年1月第1版

印 次: 2018年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5586-0635-9

定 价: 75.00元

DAILY PAINTING





致谢辞

没有各位亲朋好友、学生、“粉丝”和相关人士的帮助，我根本无法完成本书的写作。我的家人鼓励我追逐自己的梦想，并忍受着我的小脾气（遇到不顺的时候我可能会态度恶劣，吼过他们，在此表示歉意）。感谢我亲爱的学生们当过本书中所有绘画课程和练习的“小白鼠”（要是他们说我威胁过他们不配合就要做俯卧撑的话，可不要相信他们！）。谢谢我的“粉丝”们一直用热情洋溢的评论意见和电子邮件让我保持高涨的精神。朋友们温馨的话语、温暖的肩膀和温热的美酒与我相伴一路。慷慨大方的收藏家们让我居有定所、吃穿不愁。出版社的热心工作人员们将我的漫画随编辑集成册，制成了一本真正的书！归根结底，本书是团体努力的成果，在此我再次向每一位表达我衷心的感谢之情。

我还要特别感谢所有的撰稿艺术家：罗杰·阿克松（第19页），克里斯汀·拜尔（第52页），卡门·比彻（第57页），卡拉·K.比格达（第34页），布鲁斯·宾厄姆（第153-155页），布莱恩·伯特（第102页），伊丽莎白·查普曼（第57页），兰德尔·科格本（第40页），克里斯·托尔库克（150-152页），丹尼尔·劳雷尔（第104页），丽莎·达里亚（第56页），贝琳达·德尔·佩斯科（第46页），艾琳·德特讷（第53页），伊莱恩·方思（第16页），布伦达·弗格森（第144页和146页），杰奎琳·格诺特（第36页），克劳迪娅·哈默（第175页），凯瑟琳·哈利（第44页），克林顿·霍巴特（第86页），黛安·何普特纳（第43页），黄强（第62页），芭芭拉·詹尼克（第39页），卡琳·朱利克（第18、103页），奥丽安娜·卡斯瑟可（第62页），埃琳娜·卡索拉（第94页），杜安·凯泽（第4页），丽塔·柯克曼（第42页），大卫·劳埃德（第133页），雷蒙德·洛根（第35页），乔·麦肯齐（第52页），诺拉·麦克费尔（172页），费利西亚·马歇尔（第47页），迈克尔·密克隆（第48页），帕蒂·莫丽卡（第133页），大卫·莫里斯（第17页），迈克尔·那不勒斯（第50页），朱莉·福特·奥利弗（第35页），凯思琳·雷费尔德（第119、147-149页），金伯利·桑蒂尼（第105页），萨拉·塞德威克（第96页），迪恩·谢尔顿（第41页），纳迪·斯宾塞（第42页），兰德尔·大卫·蒂普顿（第55页），德里玛·托尔·佩里（第20和105），维克多·忒里斯坦特（第33页），多娜·沃克（第169页），乔伊斯·韦肖尔（第156-58页），凯西·韦伯（第45页），罗宾·韦斯（第39页），瑟萨·威尔逊（第14页），和莉兹·威尔森（第140、142-143页）。





前言

在我的绘画生涯早期，我颇为仰慕钦佩的一位职业艺术家就曾告诫我应该每日作画。他说，这是获得提高的唯一途径，可当时的我却把他的话说作耳边风，转瞬就忘得一干二净。我在艺术的道路上混沌度日，很多年来，只是个穷困潦倒的艺术家。

但是，在2006年所有这一切发生了翻天覆地的变化。那时，我偶然发现了“每日一画”运动，这个运动鼓励艺术家每天绘画一幅小作品并在网上进行销售。在参与“每日一画”活动之前，我的生活一成不变，失意潦倒。但在2006年获得顿悟之后，我不仅迅速地提高了自己的绘画技能，重新开始了艺术生涯，还创建了相当受欢迎的dailypaintworks.com网站。如今，我可以自豪地说，我不再是苦逼的艺术家！

虽说“每日一画”听起来是有点让人觉得难以应付，但我向你保证，这并没有什么特别的规定或者要求。当我说你应该“每天”画一幅画的时候，我的意思就是你应该“经常”作画，但是“经常作画的艺术家”并没有足够的吸引力来发起一场“每日一画”的运动！当然，最理想的就是你每天画上一幅画，我们当中并没有很多人都能抽出那么多时间给艺术，所以能勉强接受并执行的只有“经常作画”了。所以，我这里所提的“每日一画”运动包括每天、每周、每月或者断断续续作画。那么，是什么将这些艺术家联系在一起，并将他们称为“每日一画”画家呢？其实就是一个简单的事实，他们尽力地保证经常性作画，不会陷入完美主义、拖延症或任何让他们远离画室的泥沼。

绘画小幅作品（尽管并不是那么小）的好处多多，经常性作画的益处也是颇为巨大。用一小时左右的时间绘画小幅作品和花上数周时间绘画大幅作品，将两种绘画工作进行比较，你会发现两者在构图、色彩和颜料运用等方面所需的知识相差无几。而且，由于小幅作品仅需要一个小时左右的时间，我们可以将其纳入繁忙的日程安排之中，万一小幅作品未能取得成功，我们也不会感到伤心欲绝（或损失大笔资金）。但如果小幅作品获得了成功，我们还可以将因此所学到的知识和所得的信心运用到较大幅的作品上。

对不同艺术家而言，“小型”艺术的意味各不相同。很多恪守“每日一画”的艺术家（包括我本人在内）都习惯绘画6×6英寸（15.2×15.2厘米）的作品，但这个尺寸绝非是唯一的要求。有些艺术家感觉创作小型图画更

为自在适意，有些艺术家喜欢尺寸较大的绘图表面，还有些艺术家根据主题、时间和其他因素选择大小不一的绘图表面。

“小型”艺术在绘画媒介或者创作主题方面也没有要求。“每日一画”艺术家可以使用油彩、彩色蜡笔、拼贴、炭笔或者其他绘画材料。

他们的绘画主题多种多样，包括静物、人物肖像、城市景观、猫咪以及完全抽象的或者超现实的主题。创作小型画作的伟大之处在于可以进行一切尝试！今天创作三幅关于苹果的小型油画；明天可以用彩色蜡笔给宠物狗画张肖像，后天再用水彩给前院的树木绘画两个版本的画作。可以就这样周而复始，而乐趣永无停歇！

大多数“每日一画”画家用博客记录自己的工作进展情况并向公众展示自己的作品。博客的创建非常简单，又是完全免费的，而且更新起来可谓轻而易举。即便你只是仅为自己撰写博客并没有出售作品的打算，但你仍然可以通过它跟其他的艺术家们建立联系，其效果是惊人的美妙！很多时候，艺术家们在工作室里单枪匹马地辛苦工作，获得的反馈多半仅来自配偶、孩子或者动物。虽然怀有好意，但他们并不总是说那些最鼓舞人心的话语。我最喜欢也最不喜欢丈夫对我说那句“这幅画完工了吗？”但是在博客上，我每天都能看到人们（大多数是艺术家）给我的评价留言，他们给我积极的反馈，能让我精神愉悦，兴致勃勃。

在博客上的这些联系也为我的职业生涯带来了巨大的机遇。开始撰写博客半年之后，我获得了首次执教邀请，而如今收到的工作邀约非常多，我不得不拒绝其中的大多数。

身边的很多画廊因为生意不景气而关门歇业，与此同时，互联网为艺术家们提供了令人兴奋的崭新天地。我们的潜在市场就是整个世界，而画廊主要依靠的却仅仅是徒步的人群。因为互联网，艺术家们更多地接触买家，从而得以更佳地了解市场。最重要的是，艺术家和买家都能避开画廊的高佣金，从而节省不菲的开支。

本书让我有机会与大家分享从“每日一画”活动中获得的宝贵经验，其内容涵盖绘画材料、混色技巧、忽略大脑中所想、作品的拍摄技巧、网上自我推销技能等等。我还收录了很多其他艺术家的“每日一画”作品，希望它们能在绘画媒介和题材方面赋予大家新的灵感。

自2006年以来，我一直愉快地坚持“每日一画”，而且从未打算停下来。如果你非常认真地希望能够提高自身技能，开拓作品销路，扩大艺术家网络，我建议你跟我一样坚持“每日一画”！



目录

致谢辞 vi

前言 ix



第一章 1

“每日一画”

如何改变你我的生活

第二章 21

材料

第三章 32

题材

第四章 58

明度



第五章 64

混色

第六章 80

绘图和比例



第七章 99

构图

第八章 118

保持新鲜感，随意用油彩

第九章 134

突破画家的艺术瓶颈

第十章 159

如何拍摄照片和编辑小幅图画

第十一章 165

关于网上售画的建议

“每日一画”

如何改变你我的生活

我的故事

我的故乡在得克萨斯州的一个小镇，我住在一个带外围建筑的网格球顶房子里，与小鸡、山羊和富有创意的家人们一起长大。我的父母鼓励孩子们追逐自己的梦想。他们说，我们可能永远不会大富大贵，但只要从事自己热爱的工作，我们总是能够过上小康生活，而且我们会感觉幸福。从很小的时候开始，我就对艺术抱有与生俱来的兴趣，所以高中毕业后我前往奥斯汀的得克萨斯大学去更加深入地学习艺术。

非常遗憾的是，我的大学教育有严重的缺失。教授们更加热衷于讨论艺术背后的政治而不是任何一种艺术技能。我从未听到关于明度、构图或者色彩理论的讲座，更别提出售艺术作品的方法了。

不过，在大学里我的确学到了一样，那就是：要想成为“真正”的艺术家，你必须绘画大幅作品并亲手制作画框、绷画布和涂刷底料。毋须多言，这需要大量时间。所以，我完成一幅画从始至终要用掉两个星期的时间，（因为我在大学并没有学到什么关于绘画的实际知识）图画的效果非常糟糕，我感到非常伤心。

每天早上醒来的时候，我发现自己都在想：“我今天该干些什么？是不是应该去画室画一幅糟糕的画，还是……打扫房子？”而更多的时候，我会打扫房间或者完成能让我远离画室的其他任务。我越是逃避画室，我的心中就越充满内疚；然后我就倍觉沮丧。我在追逐自己的梦想，这应该是让我开心的事情，但事实并非如此。

我能真正花在绘画上的时间来了又去。我尝试把重点放在肖像绘画上，并为一些朋友和邻居画了肖像来充实作品集。有一天，我心血来潮，给自己最喜欢的肖像画家迈克尔·谢恩·尼尔（Michael Shane Neal）写了一封信，请求他给我一些建议。几周过后，我大为惊异地收到一封三页手



《汉娜》，30×36英寸（76.2×91.4厘米），布面油画，1999年。这是我表妹汉娜的肖像，是我大学时代的最得意之作。



书回信，里面包含海量信息。在这封信的结尾，迈克尔写道：“要想提高你的绘画技能，最佳方法是每天都坚持创作某种艺术作品。”我想：“是的，我曾听说过类似的话”，并继续无视我有生以来收到的最佳建议。

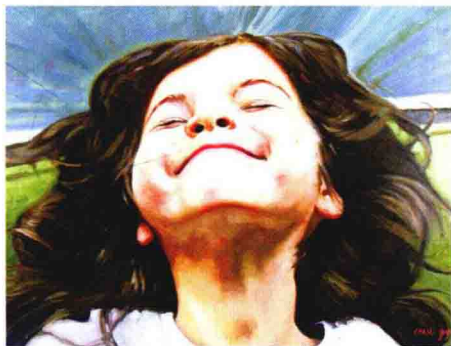
随后是多年的奋斗挣扎。只要感觉实在内疚，我就继续画画，但是会找任何一个逃离画室的借口。我和两个年幼的继女一起玩手工制作。有几年我尝试切换到网页设计。不幸的是这个尝试开始于网络泡沫破灭之后（真不知道那时我在想些什么？！），但我从未找到事业发展的立足之处。这么多年以来，显而易见的是，我还是会回归画室，而且去画室的频率也足够稍稍夯实我的技能并赋予我一些基本知识。我的风格比较紧凑，但是我还 在绘画大幅作品，虽然其中相当大的一部分并未取得令人满意的效果，但依然缓慢地在进步。

有一天，我决定设定一个新目标。我给自己半年期限，希望能创作十幅美妙的图画，我会把这些画送到城里我最喜欢的画廊。如果人家不收我的作品，我就另谋职业。当时我考虑过学习理发。

然后，我就画了十幅画送到那家画廊。画廊的主人漫不经心，花了很长时间翻阅我的作品，最后让我留下了其中的几幅。在我回家的路上，她给我打来电话说她刚刚卖掉了我的一幅画！于是，我开始全职作画，为这家画廊作画。不幸的是，我遇到了从前一样的困境：也许有三分之一的画作畅销，而其他的作品耗费了我大量的时间和金钱。我赚的钱能够支付绘画用品的费用，却不足以维持生计。

过了一段时间，我发现自己又开始寻找借口。我拥有世界上所有的时间，但一周里只会进自己的工作室一两次。大概是在这一时期，我和丈夫收养了我们的儿子雅各布。这给我制造了最佳借口：我无法作画——我得照顾我的宝贝儿子！

儿子大概一岁半的时候，有个朋友发给我关于“每日一画”的一篇文章。这一概念因为艺术家杜安·凯泽 (Duane Keiser) 而声名鹊起。杜安和我的情况相似，我只是比他多了孩子。他在画廊里出售了一些作品，但是收入不够维生。一直以来，也有人建议他绘制大幅作品的小习作。于是有一天，他决定开个派对，邀请自己认识的人参加，以100美元一幅的价格出售自己的小幅画作。这次派对非常成功，于是他把作品带到网络，创建了一个名为“每日一画”的博客，在eBay上以100美元起价拍卖每幅画作。突然之间，他赚的钱足够糊口谋生了，其他的艺术家也迅速跟风仿效。

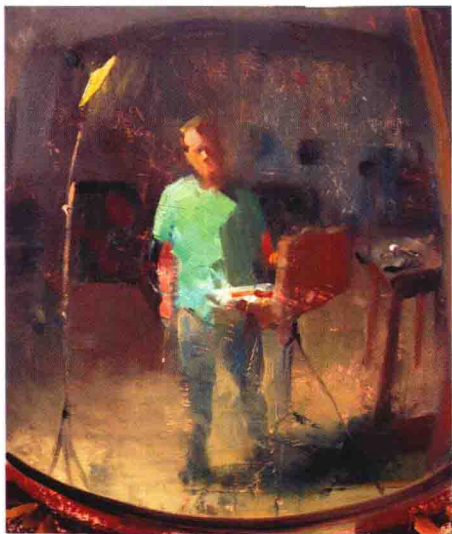


《麦迪》，44×32英寸 (111.8×81.3厘米)，布面油画，2002年。我的继女麦迪六岁时的肖像画。



《蓝色星期一》，22×64英寸 (55.9×162.6厘米)，布面油画，2004年。我的首批画廊作品之一，是奥斯汀市中心的一个场景，当时我画过很多的城市风光。

《瓶中的粉色花》，34×40英寸 (86.4×101.6厘米)，布面油画，2004年。这也是我的首批画廊作品之一。我也画过很多这样装在瓶中的大花。



杜安·凯泽，《凸面镜里的自画像》，7×6英寸（17.8×15.2厘米），纸上油画，2013年。
杜安被公认为“每日一画”之父。



《苹果》，6×8英寸（15.2×20.3厘米），木板上油画，2006年。这是我的首幅“每日一画”作品。

我跟丈夫说起了杜安·凯泽的事情，他的回答是：“你也应该这样做！”可我当时还是心存疑惑。我觉得同之前其他的尝试一样，这样做也会注定失败。但是，我丈夫不停地劝说，不停地激励，他说：“拜托啦，你又不会损失什么。”

于是我订购了一些小画板，然后有一天，趁儿子午睡的时候，我拿出颜料，摆放了一些洋葱，把它们画了出来。我使用的是自己惯用的紧凑画风，画了整整两个小时。当时我不仅憎恨绘画的结果，也对绘画过程满心厌恶。我也无法跟大家分享那张画的照片，因为完工后我立即把它擦得干干净净，不留一点痕迹。

第二天，我决定拒绝重复昨天的经验。但是又一次，我拥有孩子的整个午睡时间以及所有的画板，于是我开始了绘画，尝试了一种不同的风格，是我一直想尝试但又没有胆量在较大、较贵的画框上尝试的风格。我在想，我能有什么损失呢？我简单地摆放了一个苹果，大约二十分钟之后，把画框上的图画又抹了个干干净净。从那以后，我就只是本着戏耍的心态画画。在孩子午睡时间即将结束的时候，我终于画出了令自己感到开心的东西。这幅画也不是什么杰作，但它指明了我为之兴奋不已的新方向。画这幅画的过程也非常有趣。我在一个小时多一点的时间里创造了值得分享的作品。

那天，我的丈夫下班回家的时候，我抑制不住内心的喜悦，激动兴奋地跟他说：“我明天还要这样干！后天也要这样干！”突然，我的未来变得一片光明。

经常性地绘画小幅作品赋予我进行多种实验的自由——每一天我都能开始一个全新的项目。

我再也没有因为想画太多东西而不堪重负的感觉，因为我可以把它们都画出来。而且每一样东西我都能采用五十种（甚至更多）方式！如果一个主题或一种风格的效果不佳，没关系，我不用为此感到懊恼焦急，因为我只不过投入了一天中的一部分工作时间而已。

我对失败的恐惧感也烟消云散。好吧，几乎是差不多烟消云散了，可能一点点担心的感觉对我们大家还是有好处的。但我确实知道自己不再寻找借口拒绝作画，而且我每天早上醒来都感到真切的兴奋并渴望进入画室作画。我的抑郁感觉也消失了。

在不到一年的时间里，我难以置信地创作了200多幅绘画作品，超过

《伞形花》，6×8英寸（15.2×20.3厘米），木板上油画，2007年。“每日一画”#200。



了我之前5年的作品总和。因为我把作品按时间顺序上传到博客上,我可以轻松地回顾起点,看到自己的点滴进步。我发现,在创作这200幅作品的过程中,我的成长进步要比以往的五年还多!

幸运的是,因为我是在儿子小睡时的间歇中画画的,所以我每天都有固定时间作画,或者就什么都不画。这让我的日常工作很有规律。因为我每往博客上传一幅画作,就等于是让自己郑重许下了承诺。要是有几天我没有上传作品,就会收到很多电子邮件问我:“你怎么了?好几天都没有上传新作品了!”好吧,我承认起初大多数这样的邮件都是我母亲写的,但这样的邮件对我而言非常重要。

在开始“每日一画”之前,在较大图画上花费数日或者数周之后,然后考虑是否值得把那幅图画送到画廊时,我很难诚实地对待自己。如果不值得送到画廊,那会是毁灭性的感觉,而且在大量的绘画工作之后,即使自己心知肚明,知道是在自欺欺人,我还是会尽量说服自己相信那幅作品很不错。但是小幅画作就完全不一样了,每块画板的成本价大约为1美元以及只需一到三个小时的绘画时间。我发现,我可以毫无负担地对自己说“这幅画完全没用”,然后把它擦掉,从头开始。或者,我可以就某个主题绘画系列作品,让自己渐入佳境,一次比一次画得更好。我不再那么眷恋单幅作品,即使是较大篇幅的画作也是一样,我比以往更加通情达理,更能接受尖刻的批评……至少比以往的大多数时候要好很多,当然,这个可不要跟我老公讲!

因为每幅作品并没有涉及过多的自我意识,我可以更为充分地享受绘画过程。我对自己作为艺术家的身份信心十足,而这也蔓延到了我生活的其他方面。

“每日一画”的工作持续数月之后,我开始探索这一新业务的营销环节。我加入了一个网上画廊,在eBay上拍卖画作,与其他艺术家交换网上链接(第11章将对此进行详细介绍)。最终,我在自己的博客上也开始卖出几幅作品。虽然一开始起步甚为缓慢,但是渐渐地出售了越来越多的画作,其中的一些作品竟然有人竞相出高价。在这个世界上,艺术家单靠艺术谋生的难度无异于攀登珠穆朗玛峰,而我竟然可以靠画画过上非常不错的生活!

此时,很多其他艺术家也开始加入“每日一画”的潮流。他们纷纷建立博客,大多采用相同的免费服务——Blogger (blogspot. com)。它有一个功能,允许他人对每篇博客文章或者每幅上传的图画进行评论。于是形成了一个由坚持“每日一画”的画家们组成的庞大社区(如今这个社区日渐壮大),他们评论彼此的艺术作品。大多数艺术家都觉得自己的工作经历



《大瓜底》, 6×6英寸(15.2×15.2厘米),
画板油画, 2007年。“每日一画” #345。