

 成功教学

中国首部一站式励志类画室专用读本

Chenggong

成功教学系列丛书

总策划 / 主编 沧海石焰
侯 昌 恒

十年一剑^{上篇}

黑

白

中国书店

黑白 十年一剑 上篇

成功教学www.huashi211.com只与美术高考有关

《成功教学系列丛书》

A 成功考前系列 B 成功基础系列 C 成功试题系列 D 成功画室系列
E 成功名师系列 F 成功名校系列 G 成功教程系列 H 成功案例系列

图书在版编目 (C I P) 数据

黑白 : 十年一剑 / 侯昌恒主编. -- 北京 : 中国书店, 2010. 10

ISBN 978-7-80663-934-4

I. ①黑… II. ①侯… III. ①美术—高等学校—入学考试—自学参考资料 IV. ①J

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第202063号

成功教学系列丛书 黑白 十年一剑 (上、下)

主 编 沧海石焰 侯昌恒

责任编辑 宋 莹

出版发行  中国书店

地 址 北京市宣武区琉璃厂东街115号

邮政编码 100050

经 销 全国新华书店

印 刷 杭州富春电子印务有限公司

开 本 635mm×965mm 1/8

版 次 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

印 张 42

书 号 ISBN 978-7-80663-934-4

定 价 150.00元 (上、下册)

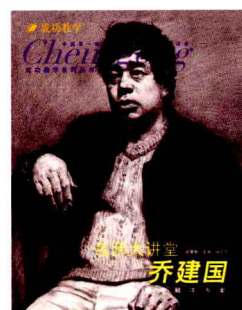
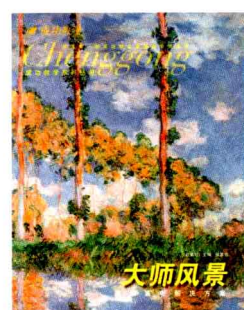
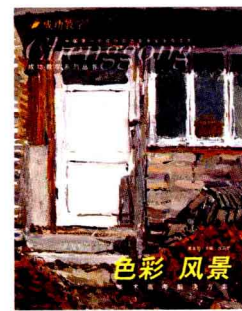
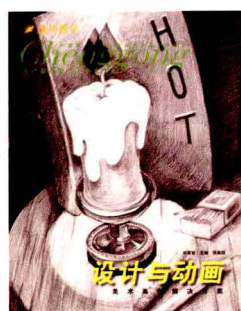
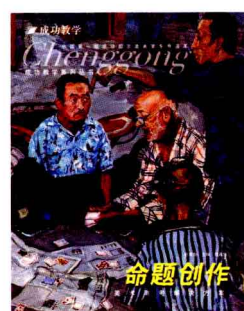
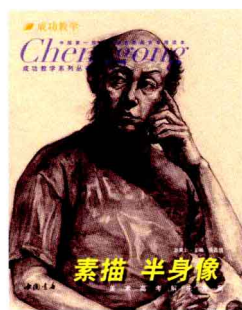
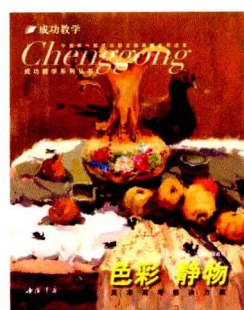
敬告读者

本版书凡印装质量不合格者由本社调换,
当地新华书店售缺者可由本社邮购。

成功教学系列丛书

中国第一部成功励志类画室专用读本

www.chenggong211.com



序 一

关于《成功教学》的三个平台

侯昌恒

《成功教学》的三个平台，荟萃全国一流培训机构，一流师资力量，一流教学理念，一流美术作品。《成功教学》融汇南北，以一流的作品面对读者。《成功教学》以其独特的理念——“分享成功，成就卓越”——将一流的作品和教学思想呈献给莘莘学子和老师们。

《成功教学》的第一个平台：大型美术高考系列丛书《成功教学系列丛书》（www.chenggong211.com）。本丛书荟萃的作品大多数为中央美术学院、中国美术学院、清华大学美术学院的老师和优秀毕业生们的倾心之作，是从几十万张优秀作品中遴选出的近万张精品，并配以详尽的分析。无论初学者还是基础深厚者，都能从本丛书中获益甚多。《成功教学》区别于以往任何丛书的特点为：一站式的教学理念，突出成功励志。以激励所有的美术考生，激发他们的内在潜能。

《成功教学》的第二个平台：美术高考互联网门户网站“中国画室教学网”（www.huashi211.com）。作为美术基础教育的互联网门户网站，“中国画室教育网”致力于打造中国最优秀的美术基础教育平台。其核心内容为视频教学、免费的高考资讯查询和信息交流。

《成功教学》的第三个平台：美术高考移动门户网站“中国美术高考网”（msgao.m.cn），基于3G平台的移动互联网手机门户网站，核心内容为免费的高考资讯查询和信息交流。

我们希望通过《成功教学》的三个平台，整合中国基础美术教育资源，更好地为广大艺考学子们服务。

序 二

教会学生成功的意义

刘沧海 石 焰

在多年的艺术高考教学中，我越来越深刻地体会到：最难的课程并不仅仅是教会学生一些死板乏味的技术、表面的效果、应试的低级技巧，而是这些学员在跟随每一位教员的时间里——这也是人生“黄金时代”十八、九岁的花季——身心健康的成长，最大限度地获取成长的营养。如果教师引导不正确，那么就会对学员的一生产生不良的后果，使之形成不正常的人生态度。

传道、授业、解惑，教师的三项基本态度，其中“传道”的解释就是传授给学员正确、积极、良性的人生态度、世界观。而授业、解惑是后面的事情，相对来说，重要性居其后也。

越来越多的独生子女沉湎于网络游戏，沉湎于不想付出就轻易成名、轻易获取财富，或不思进取、害怕竞争的现象，在于我们教育中的重要职能——传道的缺失，学校、家庭无力也无法去传授这些。

《成功教学》的理念在于不仅仅让广大的艺术生明白应试，正确面对应试，而且力图从根本上去激励学员，明白“成功”的含义，理解成功的重要性和矢志不移的方向。

有这么一个真实的事例：亿万富豪在一生经历无数精彩、无数挫折，走向辉煌的同时也走向了生命的尽头，他要将自己的财富留给他认为最值得拥有的人。于是他留下遗嘱：谁解开他的一个问题，给出他心目中最接近的答案，就将获得他的遗产。

他的问题是：穷人最缺什么？

无数的答案中，一个六岁的小孩子猜中了谜底：穷人最缺成功的野心！

我想以此故事告诉广大学子：画得不好的学生，考得不理想的学生，艺术梦想破灭的学生，在哪里跌倒就在哪里躺下的学生，你们最缺成功的欲望！

超强的成功欲望成就精彩无限的明天！这是我们唯一不变的永恒财富！



刘沧海

1977年生于湖南邵阳，
2000年入中央美院壁画系。

2002年作品出版：

《全国高等美术院校入学考试精要、素描》（北京广播学院出版社）

《中央美院学生优秀作品选》

《央美大一——素描》《央美大一——色彩》（黑龙江美术出版社）

《中央美院造型基础部留校优秀作品选》

2004年毕业于中央美术学院，获毕业生创作一等奖。

2004年《成材有道》——黑白工作室教学手记（云南美术出版社）

2006年出版《2007中央美院最新报考指南》（六套光盘）

2007年出版《高考直通车·黑白画室》，四套书配四套光盘（北京天天文化艺术有限公司）

2008年出版《中央美术学院高材生教你画》系列：素描头像、色彩静物、速写人物、色彩头像（湖北美术出版社）

2008年举办亚洲艺术中心个展《无主之地》。

2009年参加重庆青年艺术家双年展。

2009年出版《三月冲刺中央美术学院95+5分解密》系列：色彩静物、速写、色彩头像、素描人像（江西美术出版社）

2009年出版《黑&白》系列：场景速写、素描头像、素描半身、单人速写（湖北美术出版社）

多幅作品被收藏机构和私人收藏家收藏。

2010年任《成功教学系列丛书》特邀顾问，名誉编委（中国书店出版社）



石 焰

1982 年生于湖南醴陵。

2002 年作品出版：

《全国高等美术院校入学考试精要、素描》（北京广播学院出版社）

《中央美院学生优秀作品选》

《央美大一——素描》《央美大一——色彩》（黑龙江美术出版社）

《中央美院造型基础部留校优秀作品选》
2003 年入中央美术学院基础部，多次获学院奖。

2003 年中央美院基础部年度成绩三等奖，2004 年入央美油画系。

2004 年出版《成材有道——黑白工作室教学手记》（云南美术出版社）

2005 年油画系年度成绩二等奖。

2005 年入中央美院油画三工作室。

2006 年年度成绩一等奖。

2006 年出版《2007 中央美院最新报考指南》（六套光盘）

2007 年中央美院油画系画室开放日最佳技法奖。

2007 年中央美院毕业创作三等奖。

2007 年出版《高考直通车·黑白画室》，四套书配四套光盘（北京天天文化艺术有限公司）

2008 年出版《中央美术学院高材生教你画》系列：素描头像、色彩静物、速写人物、色彩头像、场景速写、素描半身、单人速写（湖北美术出版社）

多幅作品被收藏机构和私人收藏家收藏。

2009 年出版《三月冲刺中央美术学院 95+5 分解密》系列：色彩静物、速写、色彩头像、素描人像（江西美术出版社）

2009 年出版《黑 & 白》系列：场景速写、素描头像、素描半身、单人速写（湖北美术出版社）

多幅作品被收藏机构和私人收藏家收藏。

2010 年任《成功教学系列丛书》特邀顾问、名誉编委（中国书店出版社）

目 录

教学总纲	009
素描头像	010
素描半身像	031
素描石膏像	084
单人速写	091
场景速写	100
设计素描	126
黑白访谈录	158

黑白画室教学总纲

改进自我 影响他人

刘沧海 石 焰

有一位高僧曾对众人说：“我可以将一座山移到我面前来。”人皆不信。于是，高僧聚集大众，看他一步一步地走向大山。到了山前，他对众人说：“你们看，山已移到我面前了。”

山不动，我动。

你不要期望别人会改变，我们唯一可行的是改变自己，改变了自我也就影响了他人。环境也不可能随着你的意愿改变，你也只能改变自己！

严格说：不是改变，只是改进！

持续不断的改进，就可以把鞭炮改进为火箭，风筝改进为飞机！

一张作品，无论是素描也好，速写也好，色彩也好，无非是构图、造型、色调、虚实、结构、塑造、质感等问题。只需每天静下心来攻克一小点问题，不出三个月，就可以使这些望而生畏的科目达到较为突出和理想的效果。许多看似不可能的事情在不断的改进中、坚持下就会产生不可思议的变化。

凡人经过刻苦磨炼，就可以变成大师、专家！

“黑白”经历无数风雨、无数困境，最终能够一年比一年进步，获得广泛尊重，可谓风雨助其成材，困境助其坚韧，诽谤助其自信，恶意小人的下三滥手法助其冷静强大。

十年磨一剑，“黑白”的今天在于坚持不懈地改进自己，磨炼自己。

贾岛的诗写道：“十年磨一剑，霜刃未曾试。今日把示君，谁有不平事。”

它寄托了一种理想，一种豪情，对改变自己、影响他人的一种人生态度。我用它来解释黑白画室的教学宗旨、教学理念，既脚踏实地、刻苦磨练，注重一点一滴身边的事情，注重实际地一点一点地坚持下去，咬牙忍受磨难、困苦，又需有豪情理想，不计较眼前一城一池的得失，不计较世态小人的攻击曲解，等到成功到来仍须记住理想：今日把示君，谁有不平事！

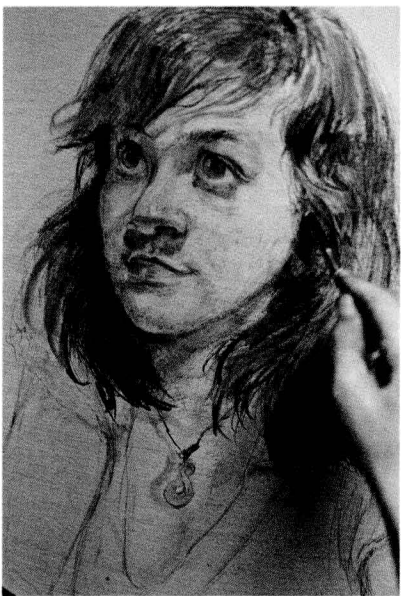
在“黑白”的学习目的是用基础知识，用非凡过硬的技术武装到牙齿；不拘手段、技法，一概可以量自己之方便，不必加以排斥，人为狭隘地论以高低，从而损失自己的战斗力。等到拥有这些基础知识、基本功，全面理解之后又需明确：这只是艺术的一个小局部，路途的一小段，宝剑的某一配件，乃不可误以为它是全部，它是一只指向月亮的手指。

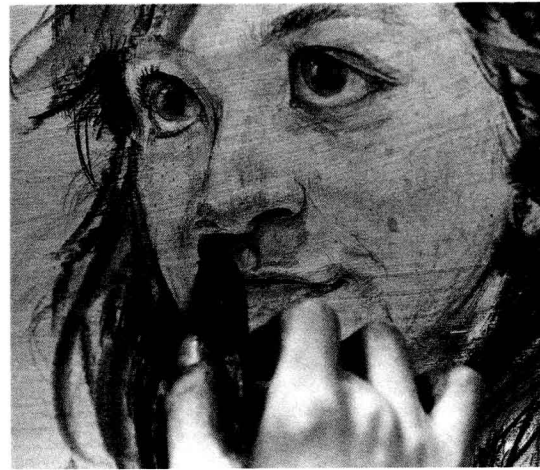
真正的美景，迷人的无限在于伸月亮本身！



素描头像







丁庸的教师所讲的
④、企业、一
莫、新、时间、弱者的
虽、大、的

克服懒惰

刘沧海

在画面进行的时候有两点要求：第一，要画准确；第二，是要画明确。准确性我们在素描的过程中一贯做出这个要求，准确要求我们对一张画需要有一个全神贯注的状态，以及你要克服你画面的一些弱项、不足。要对自己要有一个警醒，要有一个要求；然后是画明确，画明确也是这样一个状态，还要有克制力。

我把问题分解了来说。首先，这两点是如何造成的？造成这个状态的原因主要就是在画的过程当中没有要求，没有要求是一种懒惰。我们画画的时候往往会碰到很多问题，这些问题都是随之而来。其实这都是正常的，每个人都会碰到过你画的好或画的不好。画得好的人也是从不好开始的，转变的。其实这些问题只是一个暂时性的，会有各种各样的困难，你今天构图偏了一点点，你可能有改过来一点。明天你的造型比例上臂不准，你又把上臂改准一点。后天你的手比例太小你把手改大一点点，等等诸如此类的问题很多很多。造成这个原因，在于你思维上的一种惯性和懒惰，这种懒惰是我们必须要克服的。你要去改一个形，这是要牵扯到你的状态问题。你改的时候是很费劲的，这是因为你是有要求的。你画画之前要有想法，这个想法是要花功夫的，要动脑筋。所以说它就是一种状态，你不想去下力气，下功夫，你不想去克制这些。出现这类问题都是由于你状态上的，思想上的懒惰造成的。我每次做出要求都能观察到这种状态，比如说课程安排下来的时候，写生课以往都是这样的，照着模特去写生，角度摆的很好的情况下，有的同学能够比较有信心画的好。如果说角度不好的情况下，有的同学就不愿意去画。他会找各种理由，他会去推脱，这样其实是你的一种不主动，而主动和不主动是两种状态。主动的人你眼里看到的和心理想到的都是给自己提出任务和要求，只有主动提出任务和要求你才会有进步。被动的等着接受任务，这样你就不会有进步。

因此说你画一张画，主动的去找问题，主动的去想问题，能够举一反三的去想问题。眼睛里面有一个目标，并且朝着这个目标不断的奋斗和要求，这样的一种状态是使人进步的。而我们被动的等待，说一点改一点。我形容这种方式，就像养家禽那种方式，而且不是养好的家禽。比如说养那种洋鸡，洋鸡是很蠢的，它蠢到什么地步呢？踢一脚动一下，不踢就蹲下，再踢才走。而我们养的那些好的家禽。比



如放养的鸡它就不同，那些主动的四处觅食的鸡，肉就要比前者好吃。我的一些同学就是洋鸡的学习方式，踢一脚动一下。还有更严重的，就更被动，是躲避式的学习，鸵鸟式的学习方式。大家都知道鸵鸟很愚蠢，它愚蠢到什么程度呢？大家都想不出来。他一发现有什么危险的时候就把脑袋埋到沙子里面，然后把屁股撅起来，还以为这样敌人就看不见它了，这就是鸵鸟式的学习方式。很多人躲在角落里一发现问题马上不画了，然后躲在角落里不给人看，不去找问题，这都是鸵鸟。那我们看到这种状态发生时，那个大鸵鸟撅着屁股在哪里，多么丑陋，他自己不知道。你看不见别人，别人看不见你吗？这是个可笑的思考方式。所以说，这是一种懒惰。不光学员们，包括老师也需要这样一种主动，要去找问题，去想问题，去思考问题。如果一个学生出现了问题，你的胳膊画短了，他只说你的胳膊画短了。就是说，看见一点说一点，如果他不主动去想你想问题根源在哪里，从根本上去帮助这些学员解决这些问题，那我认为这种教育也是鸵鸟式的教育，不是一种主动的教育方式。充分发挥你的主动性，去努力解决问题，老师只寻求问题的表面，只看到问题的表层，想问题不往深处想一想，这样都是一种被动的教育方式，都是不可取的。

问题总会无穷无尽的出现，今天眼睛画长，明天眼睛画短，后天鼻子又画大了，或画短了，这是一系列的问题。那么怎样才能解决，这也很容易，只有当你认识到比例、结构

的连接不能出现差错，这是一个根本性的要求。如果你被动的等待接受问题，说一点解决一点，说一点做一点，这样是一种不可取的方式，是非常的被动的，也是一种懒惰。懒惰的根源何在？懒惰是由于不肯面对问题，我们一开始就知道懒惰是可耻的。但是没有人认真的想过，懒惰究竟表现在何种方面？懒惰不是我们要表现在表面的勤奋和用功，这个不一定是勤奋。你画一千张画还有很多的问题，我不认为这个人很勤奋。因为那一千张画都是废品，有一些人就画了很少的画，但是每一张都是精品，都认真的去完成，质量很好。这样说明什么？他的一张抵得过别人的一千张，他是动过脑筋，是有要求，是有状态的。他画这张画的时候不比画一千张画付出的心思少，这就是一个根本的区别。我们作业的根本要求也是这样子的，我不会被动的，表面的让你每天画三张，一天画五十张，这没有任何意义，数量不是解决问题的

根本，质量才是根本。这种作业是以一当十的思考方式，你画了一个礼拜，这一个礼拜要比你应付式的，了了草草的画一百张要强好多，你真会发挥你的能动性去画了，你会考虑他的构图，考虑他的造型，考虑他的结构，考虑他的方方面面所有的细节，全方位因素，所有的能量你都调动进去，这样你才可能画好这张画。你应付式的学习在这样的作业面前你是吃不消的，因为你老是发现有解决不完的问题。还有的学生，我们发现老师给他讲的很少，就是关键的几句话对他来说就够了，他能变的非常快，老师即使给他修改也只是偶而修改，他能够很好的体会老师的意图，和所指出的方向，以及接下来要怎么走，接下来要怎么深入，怎么进行这张画面，他是一种勤奋的学生，用脑子在思考。他并不是说，天天我要熬夜，天天我要干到一点两点。实际上，你天天坐在那里磨，天天做在那里泡，是没有任何意义的。所以说，

勤奋是表现在你的质量上。你是不是真的勤奋，是你用脑的深度，而并非是你曾画了多少张纸，如果你不动脑筋的画画，你是一个垃圾制造者，你每天制造了很多垃圾，很多废纸，给我们的环境造成很多污染。如果你会很好的体会每一个状态，每一个步骤，我们所作出的要求，你创作出来的就是一个艺术品，它是有价值的，它能够给你身边的同学，后来的同学提供有益的范本，那你的作品它是无价，是值得。这才可是一种可借鉴的经典。

这就是两者区别所在，面对一个问题时，你首先要克服你心理上的一种懒惰。我以前画画的时候，对造型很不耐烦，只想快快的把形画完。其实在起形的过程需要你很安静，需要你很大的耐心，然后你对那些形校对修改到确实没有问题，这样你的精力要特别专注集中，才可能做得到。如果我们很早的放弃这个过程，很早就进入塑造，你很喜欢塑造，觉得塑造很容易，把那些东西都画出来。空间、质感、光影画的很过瘾，但是这个过程是不需要动太多脑筋的，只是一种体力，就是你画的过瘾而已，那样的没有用。画到最后我们会发现，你的思路越来越清晰，越来越周全，越来越缜密。所以我总结很多生活所发生的事情也好，画画当中事情也好，都发现这一条规律。如果每次出错，或许是某个问题我想到了，但是没有想到把它如何去做周全，所以出错一定会出在那个地方。现在这个问题总是





无一例外的出现，那一定是我们在想问题的过程当中，思考问题的过程当中，以及实行克服这个问题的过程当中所出现的不负责任——懒惰——所造成的这个原因。

侥幸的心理也是懒惰的一种。你构图时，你说大一点无所谓，小一点无所谓，偏一点无所谓，画出去一点点也无所谓。这样都是一种侥幸，你会寄希望于画着画着改改就好了，偶尔会变好。你起形的时候也是这样的，长啊，短啊，一丁点的小校对，你不舍得去改，你不愿意去改，你不愿意下苦功真的去随时马上的调整过来，随时调动你的积极性和主动性，这都是一种懒惰。很多老师给学生改画，吭哧吭哧吭哧，改一上午，一声不吭，学生在那里看得哈欠连天。有的同学说，看不到一个老师啊！没有老师啊！哪有老师？老师很委屈啊，我在那边很卖力啊，认真的改。你说这样有什么用？你费了很多力气，但是我不认为你是勤奋，因

为有的力气它是不值钱的。你只有体现出你能量和你智慧的时候，你真的去发挥你的主动性了。你去想我怎样去围绕着这些问题，给学员们做根本性的改变，让他们明白问题的重要性在哪里。如果你真做到这一点，你去想一下，也许老师费的力气并不是很多，但是效果会很好，这样的老师，这样的学员，才可以说他是一个勤奋的人，他是愿意把功夫花到点上的人，而绝对不会白费力气去做一件事情，所以说这就是区别。为什么有的人勤奋一辈子，他还是穷光蛋？有的人外表看起来不是那么付出，甚至不是那么很勤奋，他该睡懒觉照样睡懒觉。但是他做事情很有效率，很有结果，这就是区别。你画画也是一样，首先我们作为一个艺术家，这样一个要求来要求自己，那么艺术家是什么概念，什么是艺术？你把事情做得很好，做的事情到了一个领域的尖端的时候，这种态度和这种成就，它就是一种艺术。艺术是引领我们往前走的一种概念，所以我们说艺术家天生要做一个走在时代前面的人，他绝对不会落后于这个时代，他绝对不会被动的跟着别人后面去模仿，去不动脑筋的亦步亦趋。它是一种状态，是一种态度。这样不管你是在做什么，你都会做得很好，这就是艺术。所以我们说，各个领域都有艺术，建筑有建筑艺术家，军事有军事艺术家，收藏有收藏家，旅游也有旅行家，这都是艺术家。他在每个领域里面，都是很主

动的，很理性的。我们坐在这里都是同一时代的人，在这同一个时代，你做的事情比别人有没有好一点，有没有真的突出一些，优秀一些，给别人以启迪和启发，这样你才是艺术家，所以说这都是一种态度。

还有很多同学想问题，考虑东西，他总是不敢突破，这也是一种懒惰。这种懒惰它是一种死板，种种死板都归结于你不愿意去想深一点，不愿意去想透一点，不愿意把事情做深入一点。刚开始这个阶段分为，读死书，然后再严重一点，死读书，刻板的，一板一眼的去照本宣科。他不愿意再费一点精力和力气去把这个事情理解的透彻一些，最后到了问题的不可救药的阶段，读书死，读书把你读死了。这样还是一种懒惰，根深蒂固了，不可救药了。读死书不需要动脑筋，只要去死记硬背，这样你不突破，就是一种懒惰。你不