

打

通

任

督

二

脉



作者: zhuzhu

打通“任督二脉”

是时候谈一下关于绘画创作的话题了～！5D 手绘能够维持到今天，靠的是大家的学习热情和踊跃发图，手绘工场的 Speed Painting 主题更是成为了全世界第一长度的巨贴。但是，随着一些参与成员的交替，现在的 SP 长贴的整体水准急剧下降，成为了第二个“新手集中贴”。这里，我不想过多地责怪那些参与者，作为斑竹的我，有一定的引导责任，现在任何对于 SP 现状不满的牢骚都可以直接向我发，炮轰 SP 贴成为无聊的【大头肖像贴】的人，也可以直接来炮轰我，所有的坏事，我一个人承担了～！

至于 SP 变成了【大头贴】，和参与者的自身水平和学习程度有关，很多新的 SPER，都还只是停留在熟悉软件运用技术和简单的绘画基础学习上。但是任何高手都是从菜鸟开始起飞的，我们不能鄙视初学者的幼稚，而是应该去帮助他们，用宽容的心态和眼光。学习的进程不可能一帆风顺，免不了走弯路。但是走弯路并不是绝对的坏事，如同犯错，只有犯错后才知道自己要什么，因此，要给予别人走弯路的机会，那将是很宝贵的经验教训。

但是一直走弯路，一直犯错也不行，这就是我发这个帖子的初衷。很多重复画大头的 SPER，可能受制于绘画表达能力，无法合理地描绘出人物脖子以下的结构部分，作为一种回避，就尽量只画肖像，结果造成一些恶性循环。还有一些 SPER 始终没有跳出简单临摹照片的圈子，周而复始，也逐渐消退了对于绘画的热情。以下，我将结合自己的学习心得和切身体会，来谈一下如何从简单的模仿学习，到更高一级的自主创新。

(1) 纯技术性的学习

学习绘画也好，学习软件运用也好，在开始阶段，学习的重点都在一些纯技术表达上。软件运用方面，你需要知道你正在用的软件，都具备什么特点和基本操作性能。例如：在哪里取色，使用何种工具作画，有哪些辅助的增效手段……在绘画表达方面，你需要知道造型艺术的本质，例如如何通过点、线、面、体的造型元素来描绘出合理的对象，其中还包括如何运用光影、质感表现、空间虚实的增效手段，让你的绘画作品看起来更出色。

传统的纯技术练习，就是面对一堆石膏或者静物，进行写生练习。在电脑上，我们可以在绘画文件的旁边，打开用于写生的参考照片，作为视觉观察源。最初的练习目的，就是为了画得像，我想这个也是很多初学者学习画画的首要目标。要画得像，首先需要用合理的观察方式。避免局部观察，需要从整体出发。整体并不是空洞的整体，形式化的定点连线。画面上的任何比例点和形体转折位置都不是卫星定位般的绝对坐标，绘画的准确性都是相对而言的，因此你要学会相互比较不同的局部关系，把你所看到的关系特征有机地表达出来。

一开始的对照临摹练习的效果，可能不尽如人意。没有耐心的人，可能马上就会想到借助一些电脑的便利性。例如把照片垫在图层底下进行描图轮廓，使用克隆和描图纸功能，使用网格线辅助，使用颜色吸管直接在源照片上取色。这些做法可以节约时间，也可以在短时间内让你获得具有心理安慰式的“进步成果”。但是这样的捷径不利于延伸性地学习发展，在某些程度上，反而会束缚你的手脚，限制你的独立思考和分析能力。尽管技法训练的最初阶段，需要追求一定的相似度，但是不是让你去追求绝对的精确度。能够做到 50% 以上的相似度，那么练习已经成功了，没有必要去花费大量的时间去原原本本地复制一张照片，不然直接用图像处理得了。

更高一级的纯技术练习，追求的不仅仅是画得像，而是把学习和理解作为练习初衷，用技术练习作为弥补自己常识性视觉符号的储备不足。例如学画人体结构，也会参考一些照片进行练习，如果是理解与解读为主要目的的画，你的关注点可能并不是简单的相似度。

参考图



绘画技法学习



(2) 取舍练习

如果说纯技术练习，只是简单地再现，那么取舍练习，就需要一些主观上的思考，并不是完全客观地照搬参考对象。绘画艺术之所以高于摄影艺术，因为绘画可以灵活地进行取舍，而摄影镜头再怎么调节光圈，它只能如实地记录客观。绘画的取舍练习仍旧可以参考一定的照片素材，只不过，你的练习目的，不仅仅是简单地复制，而是需要通过主观分析，来进行整体取舍。抓住并突出表现主体部分，舍弃或者简化处理次要的部分。这样的取舍练习，可以锻炼你的艺术修养，让你养成艺术表现的习惯，而不是简单地再现。

取舍练习，大家一定会联想到【大笔触】和【大色块】。自从我从 sijun 那边学会了 SP 的技法并带来 5D 后，这里的 SP 技法的确很流行，很多人把 Craig Mullins, Wasssup 都视为心目中的偶像。的确，CM 等人的艺术造诣很高，绘画表现技法也独树一帜，比起那些光滑得如同塑料的唯美 CG，CM 不拘一格的表现形式，让人眼前一亮，原来电脑上还可以这么去画！好了，问题来了，随大流或者盲从的后果就是单一技法被用滥，如同【土家族烧饼】一样让人感到乏味。

源照片



绘画取舍练习



并不是让大家别去学 CM，只是别去钻表现技法的牛角尖，只学表面化和程式化的东西。我承认，自己在几年前，也很痴迷模仿和研究 CM 的表现技法，也因此而研究出来了不少学习心得。但是，我的绘画水平并没有表现技法的提高而提高。后来我在阅读了大量的传统绘画教材后才知道，单纯地模仿表现技法，只是一条死路。所以，我奉劝那些还在一味模仿【大笔触】、【大色块】、【COOL 纹理】技巧的同学，可以考虑“幕间休息”了。应该花点时间去研究一下，别人为什么要用【大笔触】和【大色块】？那是一种高度概括和简化表现的方式，而我们应该学习别人是如何简化和概括形体的，而不是去研究别人怎么用笔触，用什么类型的笔触。纹理的运用也是如此，并不是需要每个部分都蒙一层纹理，就可以让画面变得很 COOL。纹理的作用是体现质感特征，体现质感之间的视觉对比，而不仅仅是画面的装饰品，和必须的。

(3) 加法和减法

技术学习的最终目的是为了自主创作，用来体现自己的主观想法。创作不可能凭空，所谓的凭空也是

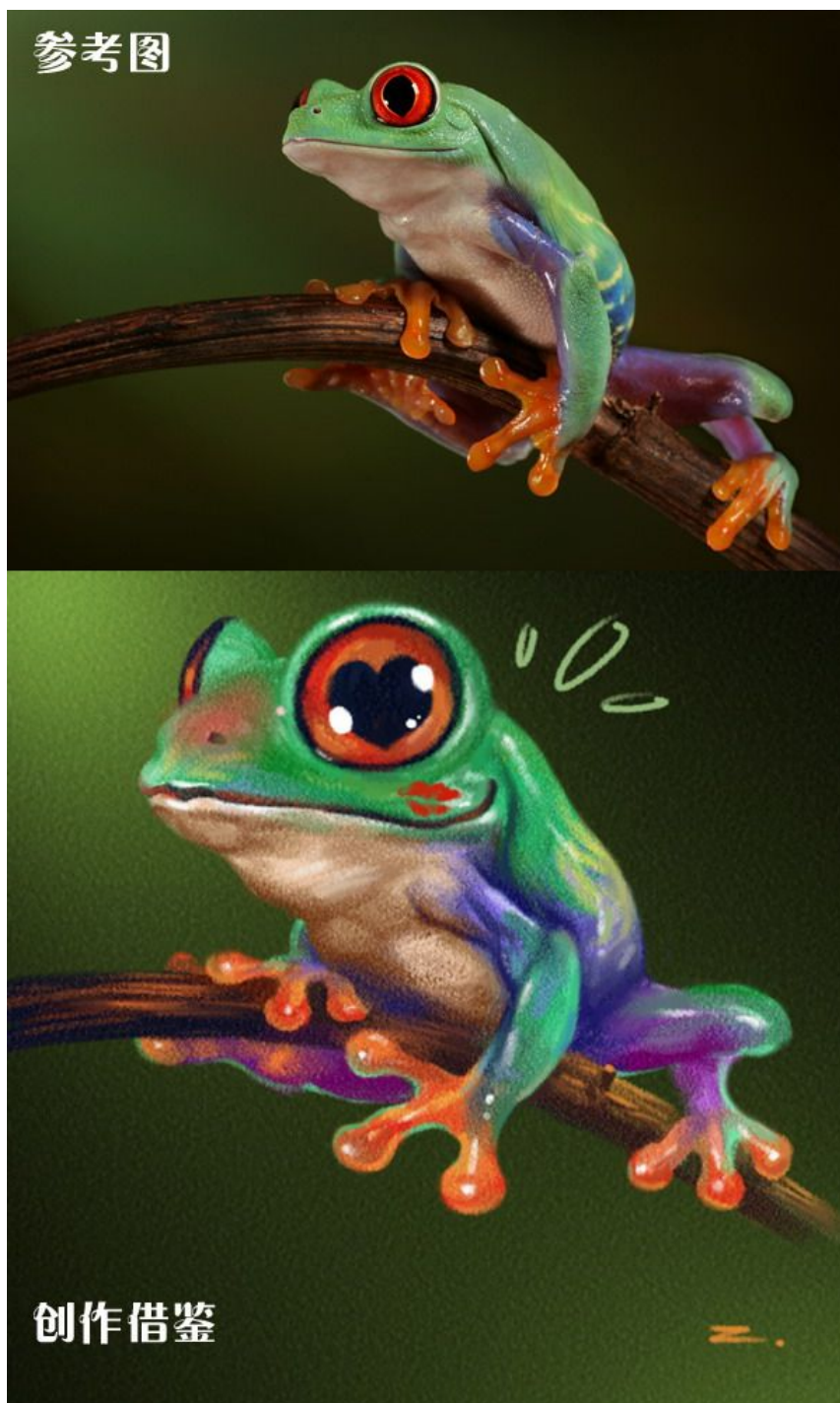


利用了大脑中贮存的视觉符号。创意来源于生活，创意源有很多种类，比如文字、音乐、人和事物……但是最直观的创意源是视觉上的，也就是说相比其他感官的反映，视觉参考素材能够最快地激发你的创作灵感，如果是文字，你还需要把文字解读，在脑海中转化为可以辨认的视觉符号，这样的做法有相当难度，并不适合初学者。

既然视觉参考是最容易上手的，那么我们依然可以采用参考图的形式进行练习，根据参考图的启发，做更多的主观思考，采用加法或者减法的手段，把自己的创意和态度，融入绘画的表现中。习作和绘画创作的最大区别就是【态度】，习作的目的只是研究性的，而创作的目的是表现性，应该在创作和作品中加入更多的个人态度。

(4) 创作借鉴

在学会了加减法的再创作技巧后，可以更进一步了。依然可以使用参考图，但是参考图的目的只是为你的创作提供一些辅助，并不是全部。你可以设想一个完全主观的构思，然后借助参考图的一些具像细节，弥补空想的贫乏。借鉴创作的关键词就是一个【变】，很感谢龙软大哥在几年前和我说起这个字，我到现



在才真正明白了其中的含义。几乎所有写实风格的绘画艺术家都使用参考图，但是很少人把那些艺术家的作品称为“临摹照片”，原因就在于一个【变】字。画家在使用参考图的时候，并没有完全照搬，而是进行了一些主观的取舍和思考，这个就是【变】的含义，如果没有【变】，那么其结果只能是简单的模仿和习作属性了。

至于如何能够【变】得更好，这个取决于个人的艺术修养和生活状态。艺术源于生活，有什么生活状态的人，他（她）的艺术中也会带有相应的痕迹烙印。因为每个人的生活状态不同，所以艺术才得以百花齐放。现在 SP 主题中，画美女明星大头的现象有点泛滥，这个也是一种流行通病。并不是反对画美女大头，毕竟这也是一种对于美的崇拜和艺术表现冲动的源泉。但是，如果只是为了欣赏的态度，拷贝式地去画一张美女照片，其结果无非就是证明，你可以画美女，而且可以画得很美、很像。作为绘画学习的初级阶段，这也算是一种学习动力和初级目标，但是当达到一定技术水平后，还在做简单的重复，那对更高层次的发展是不利的。我不想打击那些热情参与 SP 的同学，因为你们的热情，5D 手绘至今还热火朝天。但是学习要讲究点方法，如果只是简单重复，不动脑地学习，那么终有一天，你的学习热情会被机械地消磨掉。

我希望那些还是热衷在画肖像的 SPER，可以适当考虑【变】，在画作中多加入一些个人的理解和态度，不要简单地画一张照片给我们看。同时，绘画表现的题材可以更加广泛一点，可以和自己的生活状态联系起来，可以表现的题材很多，美女大头不是电脑绘画的终极目标和全部。



(5) 创意联想

除了借鉴参考图，进一步发挥主观创意的手段就是“联想”。很多搞艺术的人，你会认为他天生就具有天马行空般的跳跃思维。其实并不是如此，你也可以做到，就看你如何用独特的视角来看待平凡的事物。很多艺术作品，其精妙之处，就是艺术家们用我们平时不常用的观察视角，揭示了一些平凡事物的不平凡。所以，艺术家和普通人的区别，就是在于观察事物的角度，思考问题的态度。

参考图



Aleksandra . SUR

创意联想

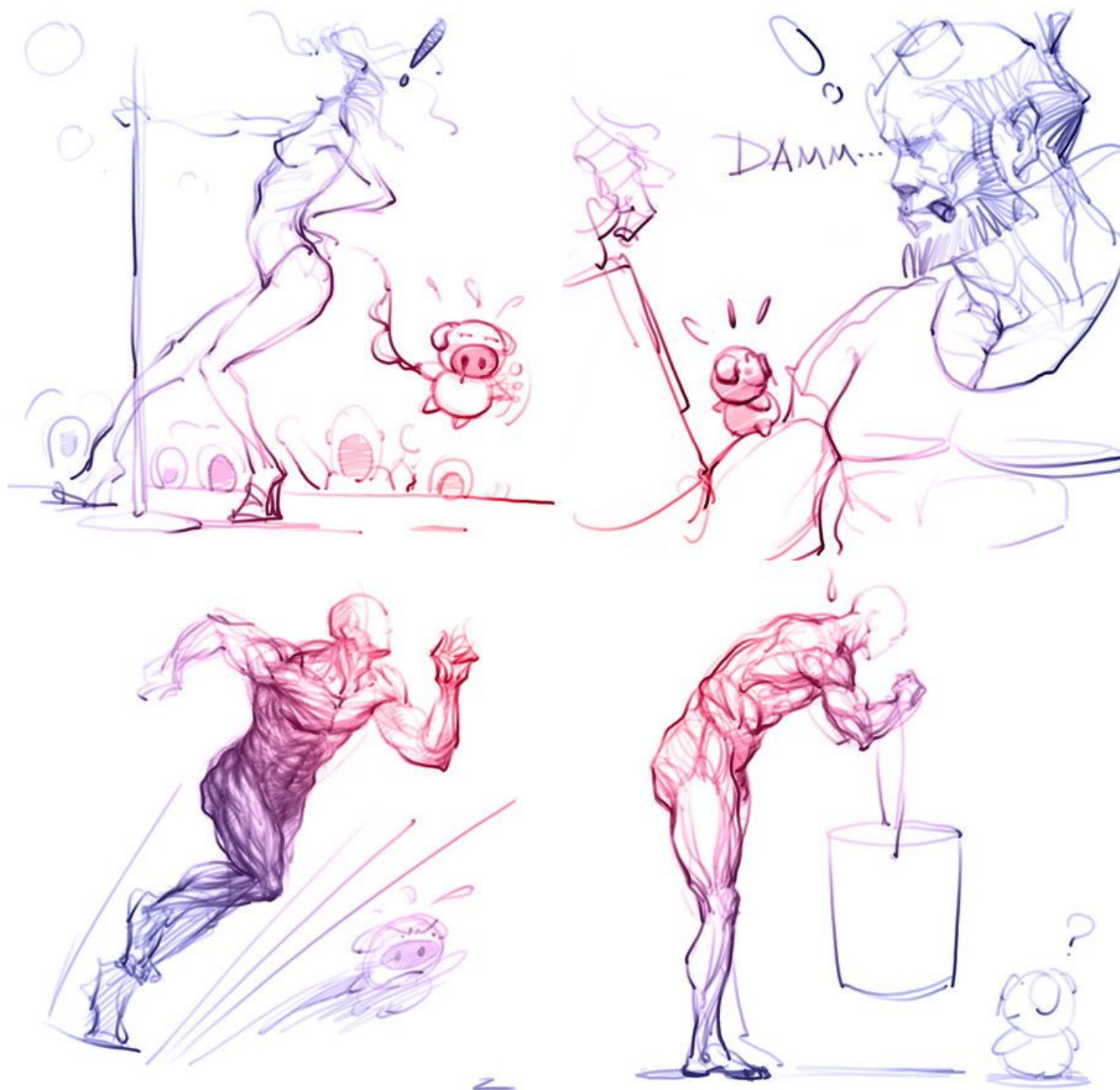


2.

(6) 凭空创作

其实谈到凭空创作，无参考的创作，很多人会认为这是创作的最高境界，其实不然。所谓的无参考创作，还是参考了一些储存在大脑中的视觉信息和常识，如同一种默写形式。无参考的创作，需要平时更多有参考的学习练习，如果没有丰富的储备，那么无参考时，你的大脑只能是空白一片。





(7) 创作和技术磨练应该双管齐下~!

很多至今坚持原原本本临摹照片的同学，很多人的想法就是：等我把技术练好了，自然就会创作了。这样的想法是片面的，我曾经也这么想过，但是走过的一段弯路告诉我，创作和技术磨练应该是两条腿走路。技术和创意是相辅相成的，没有技术的创意是苍白的，没有创意的技术是肤浅的。以下是我2003年的旧图的overpaint对比示意，2003年的时候，我还没有开始学习人体结构知识，很多画人体的方式都是及其概念化的，这张图也是凭空创作，没有参考照片，但是因为人体结构的表达拙劣，所以最后的创意传达被打折扣。过了4年，我已经基本掌握了人体结构的规律和常识，也是无参考地paintover，结果大家也看见了。这样的对比很好地验证了技术和创意之间的关系，因此希望大家用两条腿走路，不要只偏重其中的一面。



从简单的临摹学习，到高级的创作表现，这期间的差距，如同武侠小说中常提到的“打通任督二脉”。技术如同内功，创意如同招式，只有内功不知道如何去使用的，那么就只能是《天龙八部》中的段誉，只能碰巧使出点什么玩意来。如果只有招数没有内功，那么就是“花拳绣腿”、“银样蜡枪头”的货色。

“打通任督二脉”需要长期地努力和累积，也需要一定的自我突破的勇气。一些可能性的方法都提示大家了，也现身说法地谈了我自己的一些切身体会，至于如何去突破个人的瓶颈，就看大家的决心和努力了。我有信心，SP 还会恢复往日的水准，并再次百花齐放～！

因为没有一本参考书真正地教过读者如何去进行合理地创作绘画，在美院里面，老师也从来没有教过我们如何去画一张完整的作品。长久以来，我们一直都在畸形的教育模式下挣扎和徘徊。我不敢说自己是救世主，既然我已经走出了那个混沌的圈子，就有义务伸出我的双手，去拉那些还深陷其中的人，就算我一个人的力量微不足道，我还是会努力。对于一些暂时现象，仅仅靠批判是没有用的，批评谁都会，但是关键要帮助别人如何去解决问题，而不是单一地责怪。我在中国美院担任插画特聘讲师也快一年时间了，我觉得论坛里的那些会员如同我的学生。既然都是来学习交流的，犯错怕什么？试着去解决就是了。

问答：真精彩,但这些步骤是同时开始还是由上到下逐步解决的呢? 总觉得自己连纯技术性的学习这一关都过不去。

可以分阶段进行，也可以同时进行。追求单纯技术的完美性，是没有底的，你说你什么时候能够真正地画得好？技术磨练是为绘画创意表现服务的，所以应该两条腿走路，甚至多条腿走路。平时技术磨练的习作是必修课，只是在练习的时候要更突出重点和需要解决的问题，不要为了画一张图而画。习作和创作应该同时进行，只有开始入手创作了，你才会知道，你目前还缺什么技术，那样的话，技术磨练会更有的放矢，不会盲目了。

以上内容来自 www.5d.cn

更多 zhuzhu 信息和作品请登录 <http://zhuzhu.blog.arting365.com> 或 <http://zhuzhu.deviantart.com/>

关于 zhuzhu

姓名：诸海波 英文名：ken 网名：zhuzhu 性别：男
出生年月：1974 年 12 月 20 日



职业：模特(超 A 类)

上海逸飞模特经纪有限公司签约模特（1995 至今）

获奖经历：

获 99 上海模特摄影大赛冠军及“最佳表演奖”。

2000 年“华德培唯婷”形象大使评选大赛冠军，获得“华德培先生”称号。

“吉列 2000”世界男模精英赛中国选拔赛十佳，获“中国精英模特”称号。

现任上海逸飞模特培训班特聘教官（主教台步、形体表现），艺术编导。



上海青少年艺校特聘美术教师（1995—2003）（主讲素描、水粉）。



现任中国美术学院上海设计学院培训中心特聘讲师
（主讲电脑绘画：Photoshop，Illustrator，Painter）



个人著作：

《无敌手绘工场》（2005 年）

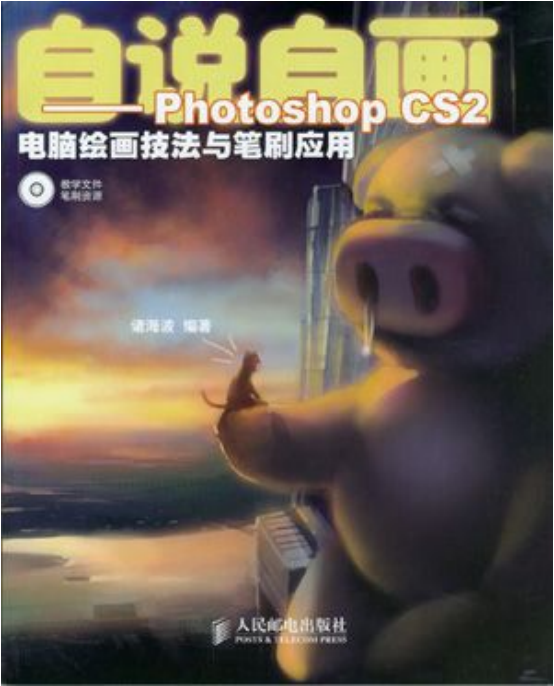


这不仅仅是一本讲述绘画的书，也不仅仅是一本讲述绘画软件的书。这是一次观念上的革命。重要的是，**你不想画画？**

本书由WACOM中国网站绘画教程特约作者、5D论坛手绘版版主zhuzhu撰写，献给所有喜欢绘画并且想要绘画的人们

邮购代码：MB0518
1CD+精美**全彩**手册，仅售32元

《自说自画——Photoshop CS2 电脑绘画技法》（2006 年）



独立翻译《Painter IX 数字绘画艺术》（2006 年）



2008 年 5 月，成为“汉王科技”特聘讲师。



