



## 画好眼前这幅画

北京印刷学院2021级绘画专业学生 赵艺森



自幼年时起,我便喜欢拿起画笔涂涂画画,这一画就是十几年。画画早已成为我生命中不可或缺的一部分。从在中央美术学院附属中学学习开始,我真正走上了艺考之路。一路荆棘丛生,却也繁花似锦。

我的备考路是在美术统考和校考

中度过的。作为艺考生,我首先要面临的一大难题就是:在同样的时间里,要文化课、专业课两手抓。学业任务重,压力自然也随之增加。那么,如何科学应对呢?下面,我给学弟学妹们分享几点建议。

### 少和别人比 多和自己比

美术统考是一项面向多数人的基础性考试,考的是考生对所学美术知识的运用、基本的审美等。

考生不要过度关注考前在画室的排名,因为考试中的影响因素很多。也许平时成绩不太理想,但稳住心态,你很可能在考场上超常发挥,考出一个不错的成绩。建议学弟学妹少和别人比较,多和自己比较。备考过程中不要太放松也不要太紧张,给自己适当的压力即可。如果考前特别紧张,可以做深呼吸,专注于自己的呼吸和心跳,其余的什么也不要多想;也可以多给自己积极的心理暗示,在心中默念“我可以积极应对”,不断重复告诉自己“我可以”。

考试时,考生要保持沉着冷静,不要太在意结果,以平常心对待,把注意力放在如何画好眼前这张画上。

也许你同考场的部分考生在考试开始没多久就提前交卷了,不要被他们影响心态,专注自己的试卷,心平气和,画到最后一秒,再仔细认真地把画撕下来,千万别因着急而把画撕坏,也不要怕老师催,保证自己的画面才是最重要的。

### 提前适应考试时间

规划好自己的时间,把整块的时间合理分配给专业课、文化课以及休息,充分利用碎片化时间做一些准备工作。在白天把计划的事情做完,不要拖延到晚上熬夜,提高效率,早点睡觉。考生要提前适应考试时间,不然习惯了熬夜画画,白天考试时会受影响。

### 加强细节 临摹高分卷

在考前一个月这个时间节点上,大家的造型基础基本上已经稳定在一定水平,这个时候就要去关注一些适应美术统考标准的模式。要加强细节训练,这样在考试时能发挥得更加游刃有余。多看看往年考试的高分卷,高分卷的参考价值非常大,可以把一

张高分卷作为模版去临摹。考生在练习时要卡好时间点,如半个小时、一个小时、一个半小时的画面效果,最好都能有所掌控。要积极主动总结经验,可以准备一个本子,记录在画每张画前对自己有什么要求、画的过程中遇到的困难、画完后老师的点评、自己的心得等,这样做非常有助于快速进步。考前一晚,考生可以把自己最好的几张画摆到一起,临时记忆一下,这样到考场上就心里有底了。

### 保证充足睡眠

考前一周,考生要保证充足睡眠,保证精神状态。饮食上注意吃得清淡有营养即可,不要吃辛辣、油腻、刺激性的食物,以防考试时拉肚子。少看社交软件,尽量让大脑多休息;少接收垃圾信息,有好的身体才能在考场上发挥实力。

艺考,可能是我们十七八岁的生命中一个重要的十字路口,我们在此停留、迷茫、选择,然后再出发,不论向左还是向右,我们永远朝着阳光、爱和希望。最后,愿我们都有前程可奔赴,亦有岁月可回首。

## 我的美术统考经验:

# 打好基础 稳定心态

首都师范大学美术学(师范)专业学生 何画女

艺考生的高中生涯除了要参加文化课考试,还要面对美术统考的历练。回想起我背着画板穿梭在央美附属实验学校校园里的日子,虽然艰辛,但“痛并快乐着”。

备考过程中,我也曾遇到瓶颈,比如在绘画色彩时,颜色薄的问题困扰了我很长一段时间,令我十分头疼。但最后,在老师的指导和鼓励下,我改掉了这个问题。最终,我取得了259分的美术统考成绩,排在北京市第103名。这个成绩的取得,与老师的栽培和我自身的不懈努力是分不开的。

为此,我想分享一些备考经验,供学弟学妹参考。

### 日常学习:

#### 认真打好基础

考生在平时要认真学习,打好基础,多思考、多复盘。从长远角度来讲,型准比技巧更重要。

1. 多和老师交流,多反馈。这样才

能看到自己的优势和劣势,更容易明确备考方向。

2. 重视最后冲刺阶段的模拟考试,把它当作正式统考去对待。多模拟才能保证正式考试时不出现低级错误。每次模拟考试结束后,建议考生多进行复盘和总结。我当时的笔记大概分为:重点注意的内容、问题、解决方案几个板块。

### 临场发挥:

#### 合理分配时间

##### 1. 素描:

考生要把握好“大关系”,即型一定要准,这点很重要。黑白灰固有色梯度拉开,注意整体效果。

##### 2. 色彩:

要按照步骤画,注意时间分配。考前绘画有窍门:笔触规律、前暖后冷、前纯后灰。但这只是一个套路方法,不要被这个套路束缚住。前灰后纯一样有空间感。要把它作为一个参考多练习,熟能生巧,从实践中寻找经验。

##### 3. 速写:

考试时,我最大的感受就是时间真的很短,考试很快就结束了。因此,考生在平时要多掐时间练习,快速掌握线条、动态。这样考试时才会游刃有余。

### 后勤保障:

#### 保持平稳心态

1. 考生一定保证在考前几天将作息调整到规律状态,保证充足睡眠。

2. 在考前一晚,要把美术用具准备齐全;在装运画具时,要注意把颜色盒放平稳,以免颜色渗混。

3. 美术联考时值冬日,天气寒冷,中午的午餐需要考生自己准备。考生要准备保温盒装午餐,或提前预订外卖,吃午饭才能保证下午的考试。

4. 考试时要保持平常心,就像在学校画室里画习作一样,心理上不要有压力,沉着冷静迎接考试,这样才能思路清晰敏捷。要给自己加油,相信自己,鼓励自己“一定能成”。



5. 考试时要认真审题,按照考试规定做好各项准备工作,如考试纸张的摆放要求,在什么位置写考号、怎样装裱画面等。在考前和考后,考生都要按规定去做。

以上就是我参加美术统考的一些备考经验,希望可以给学弟学妹一点启迪。能够帮助到你们,我很是欣慰。预祝你们在美术统考中考出好成绩,考上自己理想的大学。