

主旋律  
美术系列丛书  
MEI SHU XI LIE CONG SHU

张勇·主编



BENSE YUANSU  
**本色元素**

RENWU SUXIE

**人物速写**

高强·编著

 中国纺织出版社

# 人物速写

RENWU SUXIE

高强·编著

策划编辑：胡 姣 责任校对：王花妮

责任设计：胡 姣 责任印制：王艳丽

本书策划：张 勇 刘 柳 严 玲

名誉编委：高 强 贾孚冈 韩丁虎 倪长双 张 华 于广明 薛 旻 李 源 郭艳丽 刘会亮  
陈冬光 王晓星

摄影：胡晨旭

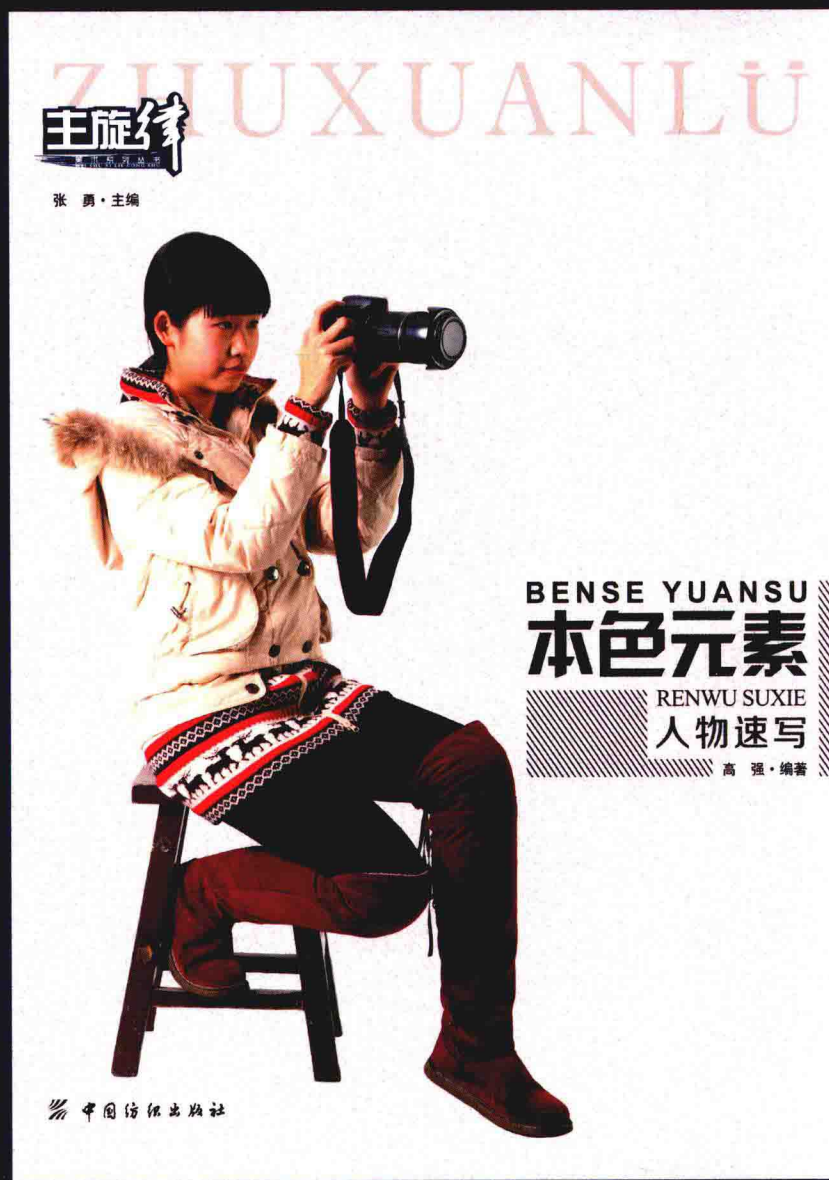
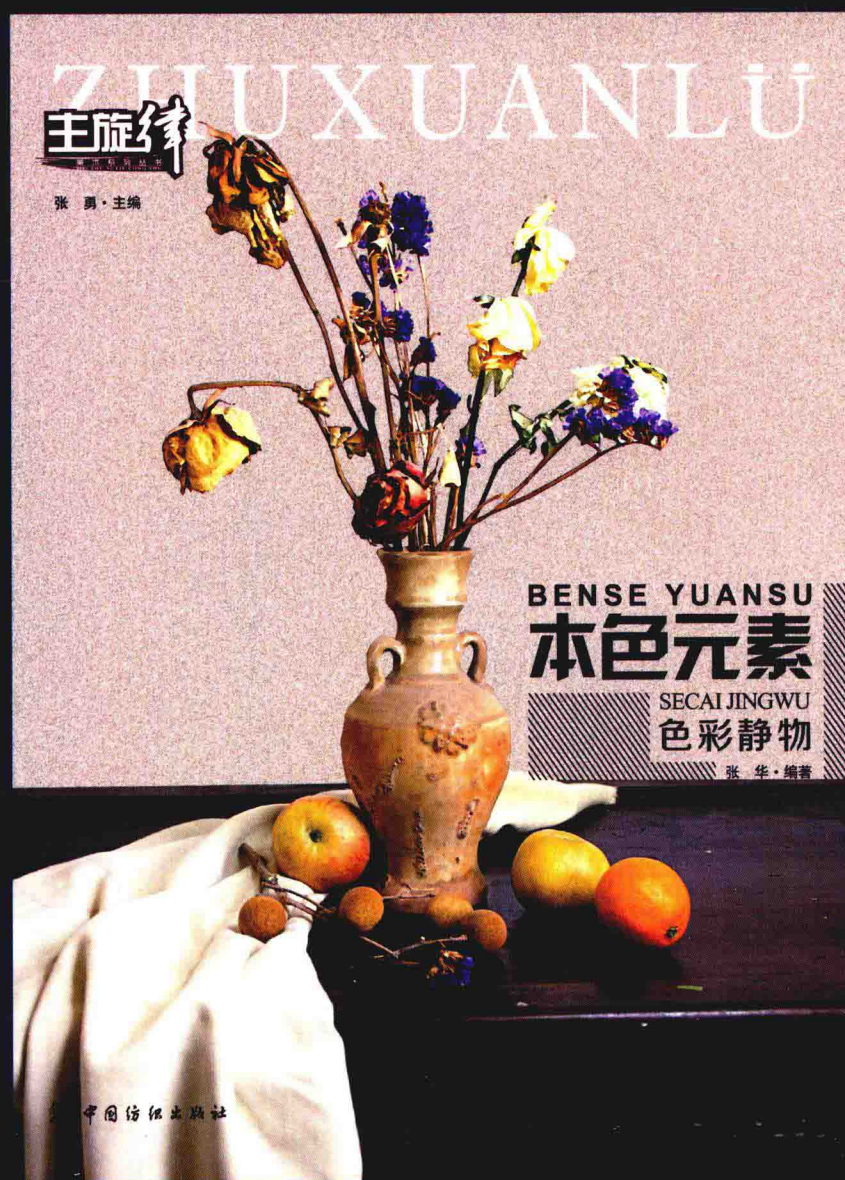
装帧设计： 景创文化  
JINGCHUAN WENHUA

征稿启事：征集优秀的美术高考作品（素描头像、素描静物、素描石膏像、石膏几何体、人物速写、色彩静物），以专集或合集形式出版，如有意者请将稿件样图和联系方式发送至 602618353@qq.com 或 13833618159@163.com，我们将及时与您取得联系。

新浪微博  
weibo.com



更多图书题库敬请关注……



图书在版编目(CIP)数据

本色元素·人物速写 / 高强编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2014. 8

(主旋律美术系列丛书)

ISBN 978-7-5180-0773-8

I. ①本… II. ①高… III. ①人物画—速写技法—高等学校—入学考试—自学参考资料 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第148967号

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004122 传真: 010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://weibo.com/2119887771

北京华联印刷有限公司制版印刷 各地新华书店经销

2014年8月第1版第1次印刷

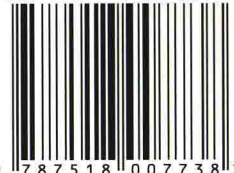
开本: 720 × 1020 1/8 印张: 20

字数: 167千字 定价: 69.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

上架建议: 美术学习辅导资料

ISBN 978-7-5180-0773-8



定价: 69.00元

# 目录

## 观察方法 /002

动态规律 /002

重心 /002

剪影式观察 /002

## 比例结构 /003

骨骼肌肉 /003

人体比例 /003

## 局部练习 /004

头部 /004

头发 /004

躯干 /006

手臂 /007

下肢 /008

手掌 /010

脚部 /011

## 站姿训练 /012

女青年站姿步骤解析 /012

男青年站姿步骤解析 /014

## 坐姿训练 /052

男青年坐姿步骤解析 /052

女青年坐姿步骤解析 /054

## 蹲姿训练 /084

女青年蹲姿步骤解析 /084

男青年蹲姿步骤解析 /086

## 工具或道具训练 /114

## 三姿动态训练 /132

## 运动动态训练 /138

## 组合训练 /144

组合人物步骤解析 /144





## 高 强

河北省秦皇岛人，毕业于河北师范大学美术系，后进修于中央美术学院美术教育研修班。现任教于河北省秦皇岛市昌黎汇文第二中学（秦皇岛市美术高中）。绘画功底深厚，多年从事美术高考教育工作，具有丰富的教学经验，针对高考人物速写积累了一套行之有效的教学方法。辅导的学生考有清华大学美术学院、中央美术学院、中国美术学院、天津美术学院、四川美术学院、西安美术学院、广州美术学院、中国人民大学、北京电影学院、北京服装学院等全国重点艺术院校。

绘画作品先后发表于《美术大观》、中国美术高考网。

多幅速写作品收录于《中央美院研修班作品集》以及各种高考书刊。

2008年出版个人作品集《绘画新起点速写范本》。

2009年出版个人作品集《高强度速写》。

2010年出版个人作品集《高分密码人物速写》。

2011年出版个人作品集《教学对话人物速写专题》。

2012年出版个人作品集《速写公开课》。

2013年出版个人作品集《主旋律美术系列丛书——高强度速写》。

2013年出版个人作品集《本色照片——人物速写》。

2013年出版个人作品集《主旋律美术系列丛书（塑造）——石膏几何体》。

2013年出版《决胜高考》。

个人新浪博客：<http://blog.sina.com.cn/gaoqiangsuxie>

## 主旋律美术系列丛书

旋律对于音乐来说很重要，对于绘画来说同样重要。在画面上，旋律是一种感觉，是一种神采，是一种感动。它源自绘画的方方面面：虚实、节奏、形象、点线面、形体比例等。这些“点”是绘画的骨肉，是构成画面的元素，是形成旋律的基础。可以将旋律比作“灵魂”，依附于躯体，所谓“以形写神，形散神不散”。然而，形存神未必在，原因就是形体可以复制，但神采却因作者的取舍描写而生，这就是照片和绘画的区别之一。本套丛书旨在以实例引导学生抓住画面的主旋律，学会以形写神，使作品能够达到形神兼备、精神饱满、栩栩如生的效果，打动人们的心灵，敲开成功的大门。



## 观察方法

## 动态规律

动态规律的分析可以帮助我们理解在不同的动态中，骨骼与肌肉体块之间的相互关系，再以简单的形式表现出来。生活中，我们面对的很多是无规律的动态，动态幅度比较大，这就需要对人体骨骼和人体体块关系有深入的理解，需要对人体运动特征进行观察和判断。面对幅度较大的动态，需要运用记忆和默写来完成所捕捉的瞬间视觉感受。

人体各部位的运动是在关节的活动中实现的，当人体运动时，必然受到关节构造形成的活动范围的制约，头、胸廓、骨盆和四肢在维持身体的平衡时会产生各自的运动趋势。一般情况下是以大体块和主要带动小的和次要的关节，以躯干带动四肢。如提腿动作，先由躯干带动大腿、小腿，然后传达到脚，这是人体运动的一般规律。

人体各部位的比例是以关节之间的距离为测量单位的，而各主要关节之间的连线往往体现着动态关系，这样便形成了动态线。

“动态线”指能够体现人体整个运动特征和运动趋势的主要线条。无论是静止的动态，还是运动中的动态；无论动作变化大，还是动作变化小，只要人体形成动态，必然产生其特定动作的动态线。画准动态线也是正确表现出了动态的关键，动态线画准了，动态的基本形也就抓准了。

抓准动态线有以下两个方法：

1. 抓住最能体现人体动势特征的关键部位。如头与肩、手臂与躯干、骨盆与腿的关节以及小腿与脚的结合部，尤其要抓准这些部位的骨点。

2. 抓外轮廓形。因为动态线是由人体动态变化产生的，所以外轮廓上最明显，衣服与身体贴得较紧的部位，就是动态线所在。正是因为外轮廓形总是明显地体现了动态的特征，所以抓外轮廓形也是较快画出动态线的方法。

初学者可选择动态比较小，动作相对稳定或重复较多的动态进行动态线练习。动态线要画得简练而准确，体现出动态大的动势特征，要大胆舍弃次要的细节，所以在平时的训练中需要特别培养自己敏锐的观察力和直觉判断力。经过一段时间反复练习，只要坚持不懈，快速抓住动态基本形的能力将会得到很大提高。

抓准动态线，就为继续深入刻画提供了依据，即使动作变了或对象离开了，仍然可以在这几根线的基础上，根据记忆和对结构的理解，或参考周围人物类似的动态，继续深入。

## 重心

人物在速写画面中一定要稳，所以一定要把握好人物的重心，人体重心点的位置必须在人物与地面的垂直投影面上。重心是人体重量的中心，是支撑人体的关键，支撑面是支撑人体重量的面积，是两脚之间的距离。重心的位置在人体髌骨与脐孔之间，由脐孔往下引一条垂直线，称之为重心线。重心线的垂直落点在支撑面之间，人体则可依靠自身支撑，如在支撑面以外，则不能依靠自身支撑。

## 重心的位置

站姿：重心一般在肚脐高度，垂直地面



引垂线，垂线一般会出现在两腿之间（弯腰站立则可能不在两腿之间，偏向弯腰方向一侧）。

坐姿：重心落在受力点臀部的位置，重心下降后身体比站立时更加稳定。臀部坐得越高则重心越高，反之则重心越低（模特托腮或后仰时，重心会向前或向后转移）。

蹲姿：重心点在肚脐高度，但蹲姿的重心不好掌握，很容易画不稳。所以一定要找到受力点，同时主动牵引视觉重心，让画面更协调。

## 重心位置的移动

运动时重心会随着人体动态的变化而移动，当人的左脚侧伸时，重心就移到右侧去了，反之亦然，这就叫重心侧移；当人体双臂上举，重心就会上移；当人体下蹲时，重心就会下移；当身体向前弯曲时，重心就会前移；当身体向后仰时，重心就会后移。其中前移的活动范围最大，而上移的活动范围最小。

想要画出生动的动态，必须准确表现出“一竖、二横、三体积”的关系。

一竖：指脊柱线。脊柱线是人体最重要的支撑结构，是人体主要的运动枢纽和动态线，它反映了人体的主要动势。为我们观察人体提供了重要线索。脊柱线主导身体各部位的平衡，它的弯曲、扭转，形成人体三大体积的俯仰、倾斜、扭曲等不同的动态和透视的变化。

二横：指肩线和跨线，即两个肩头的连线和胯部两个大转子的连线。因为在人体直立的情况下，两条线都是横的，所以叫“二横”。这两条线的高低变化决定了人体各个部位运动时的形态，它们之间的相互关系显示了胸廓与骨盆的平行、倾斜、扭曲的关系。

三体积：指头部、胸廓和骨盆。绘画理论中通常将这三部分概括为长方体，它们是人体最主要的构成者，显示了人体的基本动态和形状。三体积由脊柱相连，以脊柱为轴线发生转动变化。对三体积的塑造是使人体造型具有厚重感和体量感的关键。

## 剪影式观察：

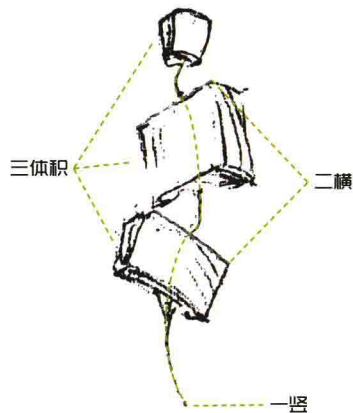
这种观察方法作为一种辅助造型的方式，目的是为了要将对象的形体准确地表现出来。人们观察对象的习惯也是先看大形后看内部形，如远处来了一个人，你一眼就能认出是谁，这个信号并不是面部五官或局部细节传递的，是其身体大的外形即剪影形传递给我们的。

画速写首先要看对象的“形”，看对象大的剪影形，然后分析这个剪影形由多少小的剪影形构建组成了立体形，也就是看这个大的剪影形式怎样分割的。再看看这些剪影形的运动趋势，它们分别是向哪些方向扭曲、运动、发展的，最后选择一个合适的角度一步步把它们表现出来。

1. 大的剪影形。这个剪影就是我们观察模特首先映入眼帘的大体形状，作画的时候，眼睛应该看到的只是一个大的形状和形状之外的负形，手中的笔要快速在画纸上将观察到的形体快速勾勒出来。

2. 细分剪影形。在进行速写的深入阶段，剪影的观察同样也是可以运用的，我们可以只观察每个部位的大体形状。只要不断比较，区分各个剪影的不同之处，明白它们都是互为“正负形”的关系，那么整个人物的形体就很容易画准了。

3. 总结整个剪影式观察的过程，就是先把外形圈成的剪影理解成一个整体的形，然后通过准确地抓取局部形体的外形，将这种形与形之间的关系概括理解成线、面的穿插关系，这样就很容易把模特画得准确。在画整体和局部细节的过程中，都可以利用这种抓形的方法来对形体先概括再细分，逐渐将模特的动态抓准。



# 比例结构

## 骨骼肌肉

人物的内在结构由人体骨骼和肌肉组成，骨骼决定人物的高矮，肌肉决定人物的胖瘦。人体的内在结构和动态共同决定了人物的外形特征。要画好速写就必须对人体的结构做深入的研究，因为人体结构不只是对外形产生影响，服装上的衣褶变化也与人体结构及动态密切相关。

### 人体的骨骼

人体骨骼是人体结构的基础，人体骨骼从根本上体现了人体的外形特征。

人体关节部位在造型上非常明显，尤其是膝、踝、肘、腕等，突出的关节与肌肉形成对比。

骨骼虽然包裹在肌肉和皮肤内，但在表皮依然可以看到许多显露部分，称为骨点，这些骨点在速写过程中非常重要，对于表现形体动态起着关键作用。

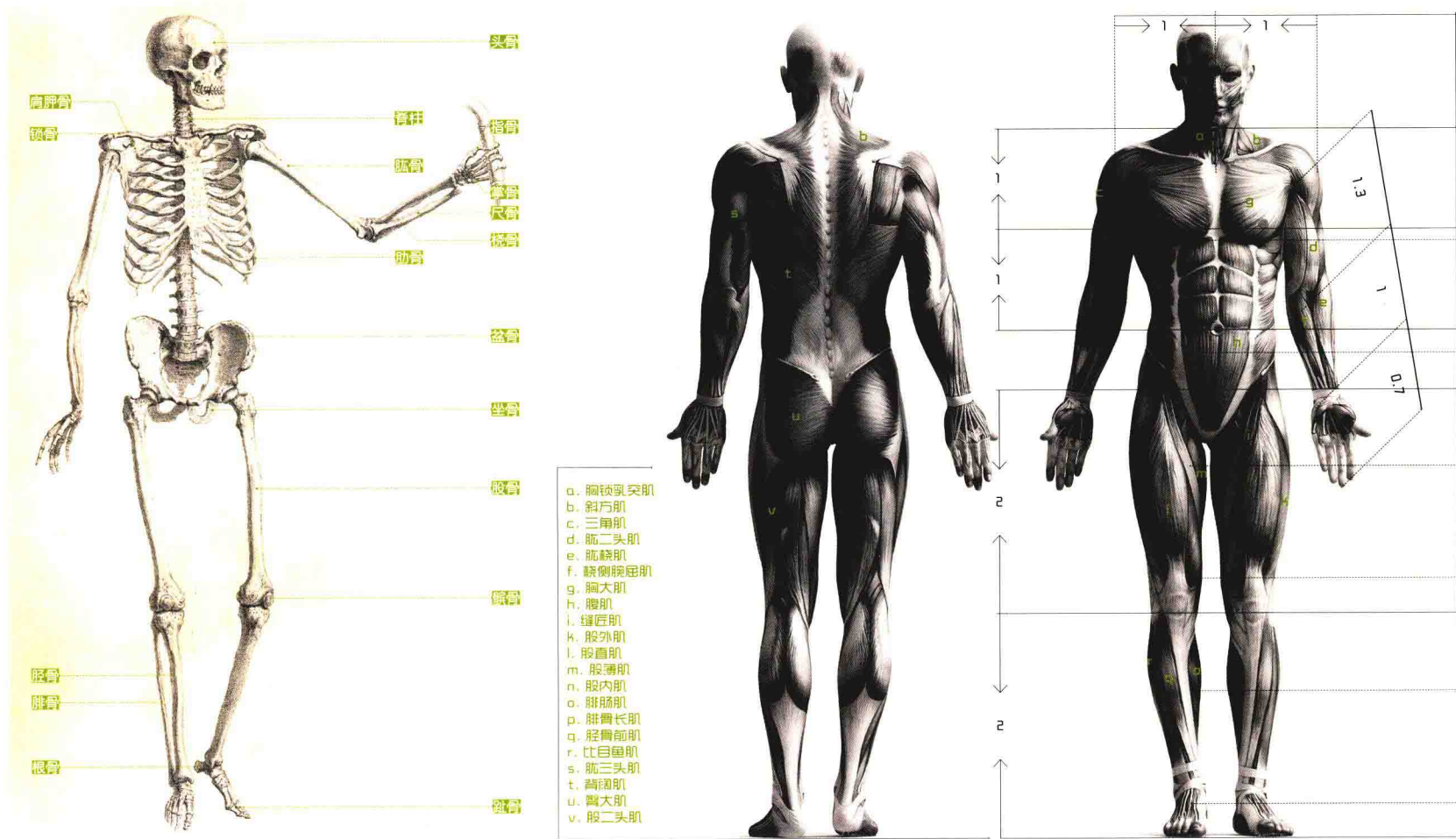
### 人体肌肉

肌肉使人体产生运动，肌肉在人体中心轴的两侧对称生长，躯干部位以大块肌肉生长，四肢部位的肌肉稍小、手、

脚上的肌肉纤小细长。

肌肉组织是多层分布的，生长方式是跨关节生长。肌肉在人体运动中产生收缩、伸张，使形体变化，收缩时形状缩短鼓起，伸张时拉长呈扁平状。

在画速写的过程中，要把握主要的肌肉形体结构，处理好各块肌肉间的穿插关系，区别肌肉与脂肪。女性的皮下脂肪较多，肌肉没有男性发达，所以从皮肤表面上看也要比男性身体柔软、光滑。



## 人体比例

在初学速写阶段，记住人体的基本比例关系是很有必要的。但是在日后的训练中，尤其是动态速写的练习中，要尝试着摆脱理论知识的束缚，尽量练就一双准确而感性的眼睛。画速写的第一步就是确定人物的比例，同时也要考虑到画面的构图。比例关系正确了，整个人物才会生动、自然。

在人体造型中，我们通常以“头高”为基本单位来研究、比较人体各部分与整体之间、部分与部分之间的比例关系。

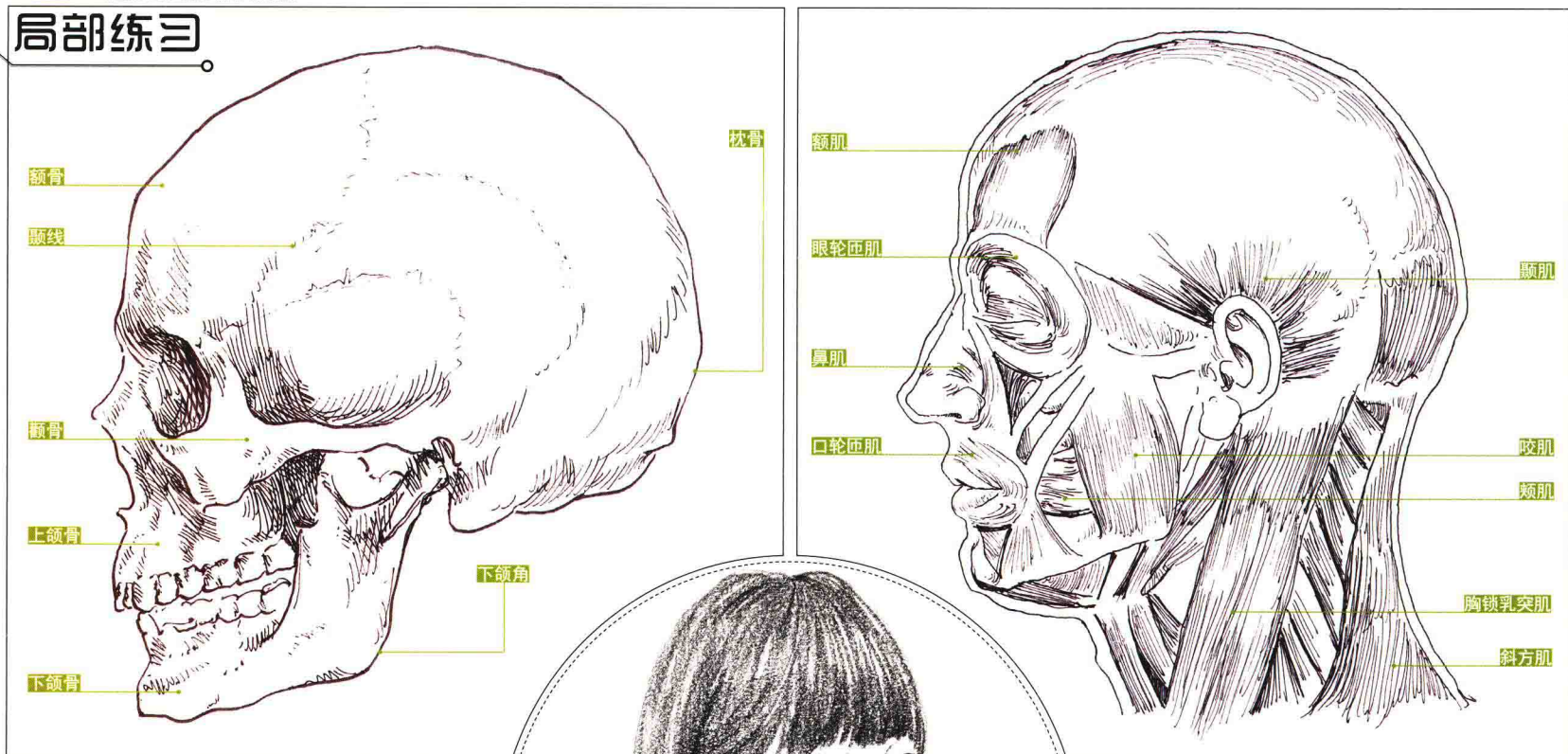
成年人的人体比例有“立七坐五盘三半”和“臂三腿四”之说。即正常站姿为七个或七个半头高，坐姿（大腿水平状态）为五个头高，盘腿坐时（臀部和脚部均接触地面）为三个半头高。胳膊的长度从肩关节算起至中指指尖为三个头高。上臂为 1.3 个头高，前臂为 1 个头高，手为 0.7 个头高。

腿部长度为四个头高，大腿和小腿各为两个头高。具体到手部和脚部的长度，手部的长度与脸部的宽度接近，脚部的长度与脸部高度接近。总之，人体各部分比例有一个基本的比例范围，但也有特殊情况者，在观察和写生时要具体情况具体对待。

例如服装模特的身高可能接近九个头高，有的拳击运动员的臂展要超过三个头高。



## 局部练习



## 头部

**男性头部特点分析：**相对女性而言，男性头部一般成年男性时，可以在颞骨、下巴附近添加一些粗线条来强

**女性头部特点分析：**相对男性而言，女性面部较为少用调子表现结构，要尽量保持面部的均匀与柔美。女圆形。然后在这个简单的椭圆形上找准五官比例与透视关系、正方形、椭圆形、圆形、三角形、梯形等常见的脸型。

## 头发

头发的主要生长区域是发际线以上、颞骨两侧向后的整个颅对头部进行刻画之前，一定要对发际线的位置进行较为准确的观察。整体服务。人的头发很多、很细，但我们只能把它们看成是一个大的块面组

**线类头发处理方法：**高光留白，头发分出大的几组细线描绘。注意发梢处的细微处理。运用线的粗细和疏密表现头的体积，笔法轻松，有立体感。

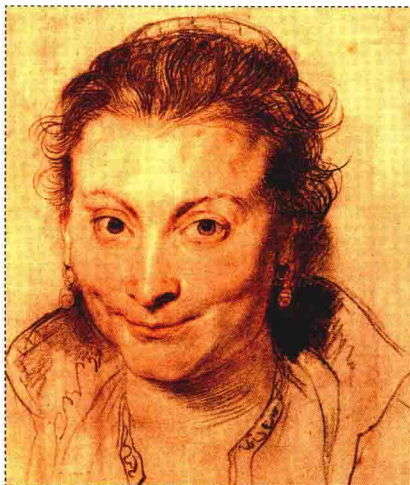
**调子类头发画法：**分成几组，并区分这几组在黑白灰上的对比关系，揉搓使整个头部协调统一，同时借助线的曲直，表现出头发的质感。

头发一定要画出体积，能看出是个球体的感觉。其次要画出头发松软的感觉。头发要分组来画，才显得整体。

有更明显的额窝，双眼上方的眉骨更加厚实。在表现青调明暗关系，以体现男性的刚毅。

平滑、光洁，额窝并不突出。在表现女性时，面部尽量性下巴一般较尖，作画时可以把头部整体理解成一个椭圆系。人的脸型是多种多样的，但归纳起来，可概括为长方

骨部分，所以说发际线是头发在头骨表皮上生长区域的界限。在我们学习画头发的目的不仅仅是画好头发，而是要让“头发”为头部成的整体。

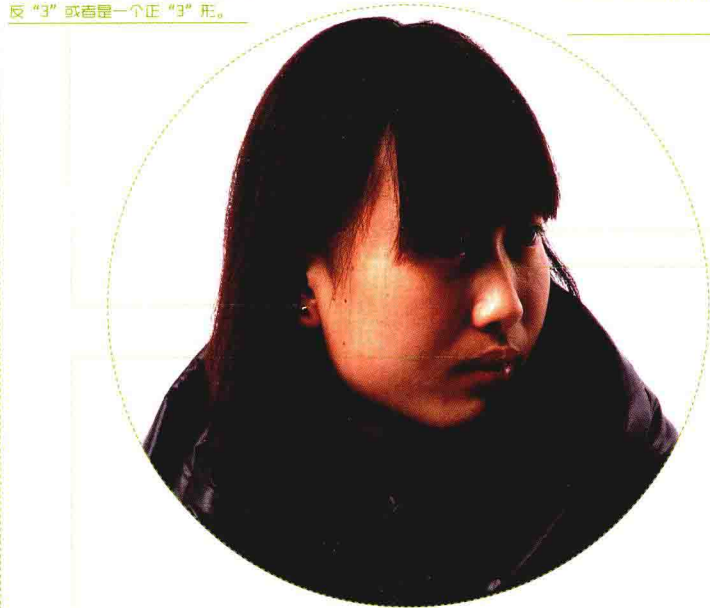




画耳朵时要注意其外轮廓基本上呈一个正“c”或者反“c”形，里面的耳轮廓基本上是一个反“y”或者是一个正“y”形，耳屏则是一个反“3”或者是一个正“3”形。

在3/4侧面的情况下，要注意表现出眼皮的厚度，如果一只眼睛能看见内眼角的厚度，另一只眼睛就能看见外眼角的厚度。

这个女青年的头发占画面空间较大，可以先从脑后部分画起，头发要围绕头部体积来表现，还要注意颈和衣领的遮挡关系。

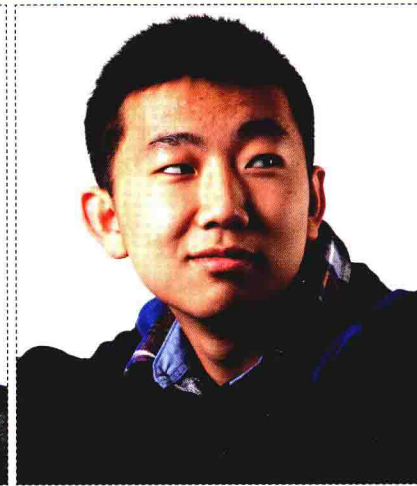
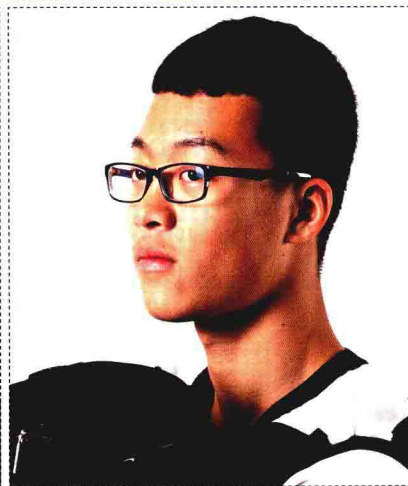


画3/4侧面的鼻子要注意内侧长，外侧短，上唇结节靠外。

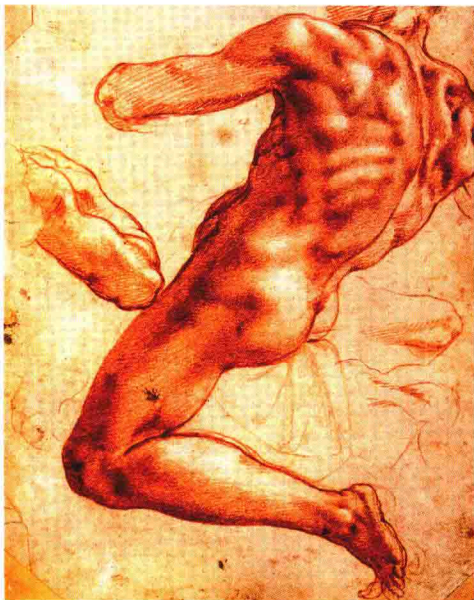
侧面的鼻子需要画出鼻梁，要注意鼻梁的轮廓线是“一波三折”的，不要简单地画成一条直线。

画这个女生的头发时，要交代出马尾辫和脑后部头发间的连接关系，用笔要松动一些，这样才能表现出头发的立体感与质感。

表现时可先画出头部的轮廓，然后将脑后部头发边缘和扎马尾辫的部分画得实一些，而马尾辫下部要随结构转折而变化虚实。







## 躯干

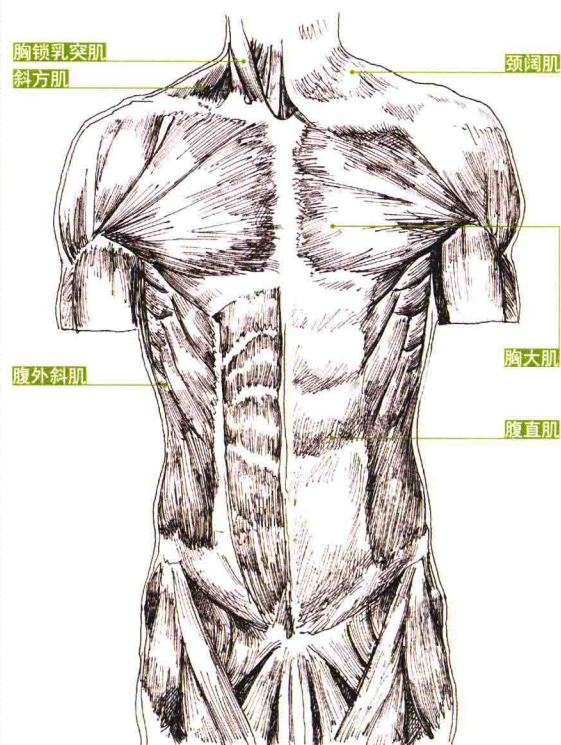
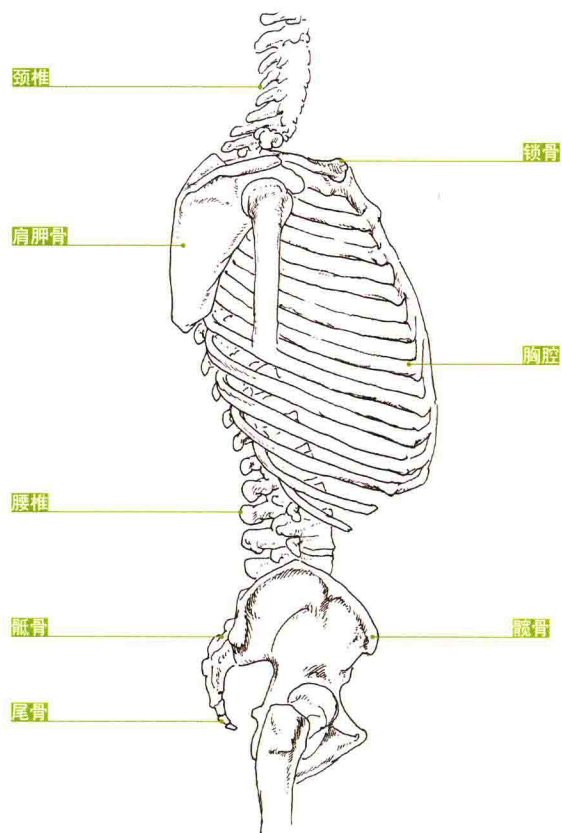
躯干分为胸廓、骨盆两大部分。颈部后侧及两侧由一些大而有力的肌肉块覆盖着，围绕着颈椎层分布，可以屈伸并转动头部，还可以使双肩往上耸起。颈部最突出的是斜方肌、胸锁乳突肌和颈阔肌。胸廓上宽下窄，接近直立的蛋形，上部与锁骨、肩峰相连接。

骨盆的角度决定了人体的平衡程度，而人体的平衡程度也决定了骨盆的特征。从一个姿势换成另一个姿势时，骨盆的角度会有很大的改变。当背部弓起时，骨盆向前倾，而当脊柱挺直时，骨盆向后倾。



### 速写中常见的衣褶类型：

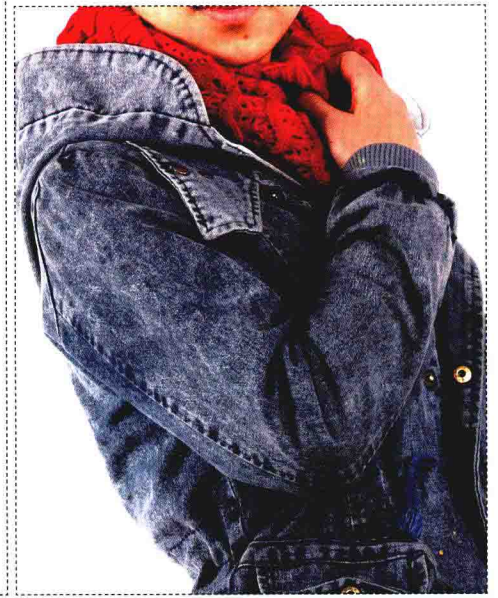
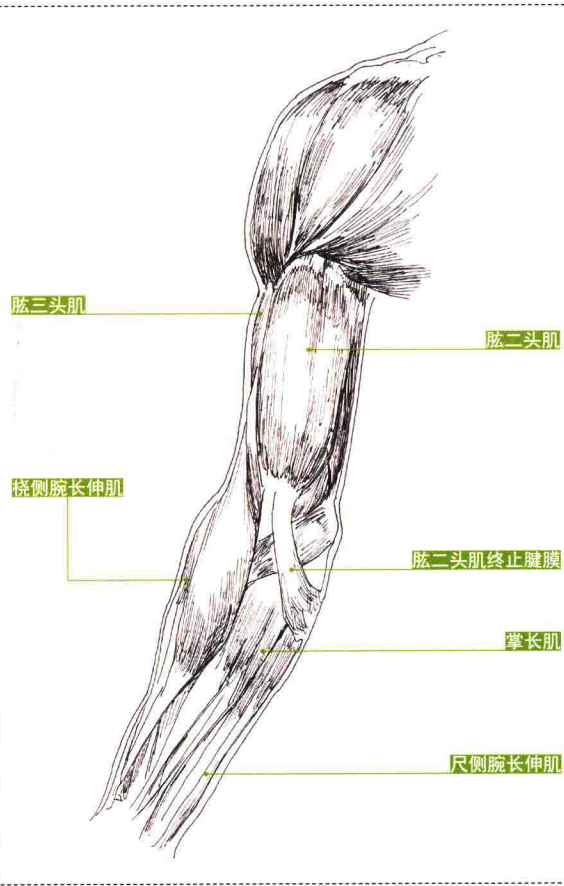
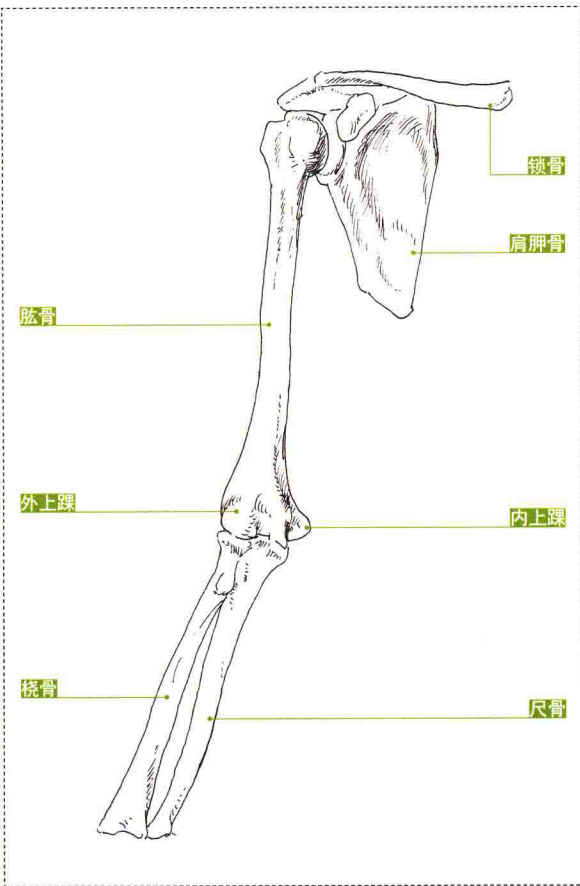
1. 拉伸型。身体拉伸伸展时衣服会随之产生拉伸型衣褶。
2. 弯曲型。常出现在肘部、膝部弯曲时所形成的向前和向后的短衣褶。
3. 挤压型。挤压衣褶的形成源于挤压力，形成的“Z”字形结构。
4. 兜布型。此类型衣褶类似于双手拿一块柔软的布料，抓着两个角，让中间部分垂下来而形成的垂兜型衣褶，通过重力的原因将衣物拉成倒弧形。
5. 垂落型。指沿着衣料有韵律的扭转向下，直至边缘。



手臂

手臂是人体运动最多、动态幅度最大的部位，手臂可进行各种各样的劳作，同时手臂的运动可以起到平衡身体、稳定人体重心的作用。

在画手臂的时候，手臂外侧要画得简洁，内侧要画得丰富一些。男女手臂因为在形体上、衣着上存在着微妙的差异，所以在刻画的时候也会有所不同。



“弹性线”一般都是虚起虚收，这样可使其融入形体之中。在刻画“弹性线”时用笔不要太重，且不宜画得过重。

手臂弯曲时，外侧衣褶少，内侧衣褶多。

注意组成手臂内侧衣褶的轮廓线，要处理好它们的穿插关系。

注意手部与衣袖的相互关系。



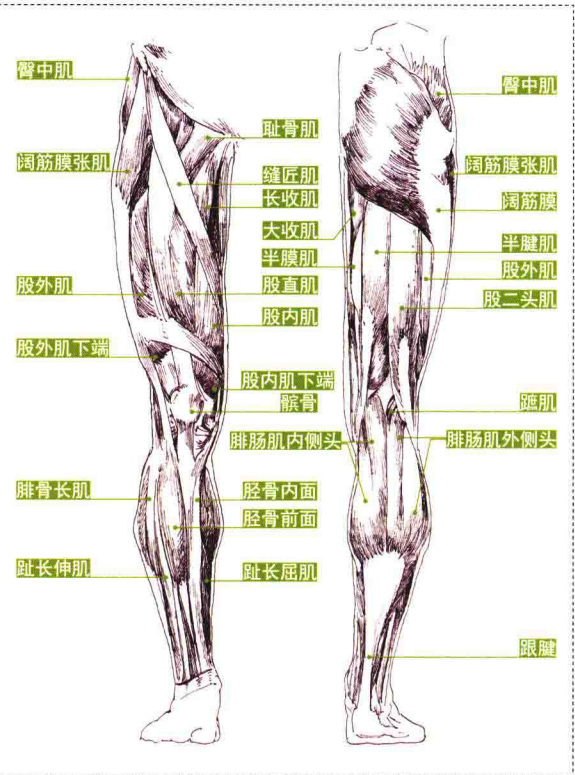
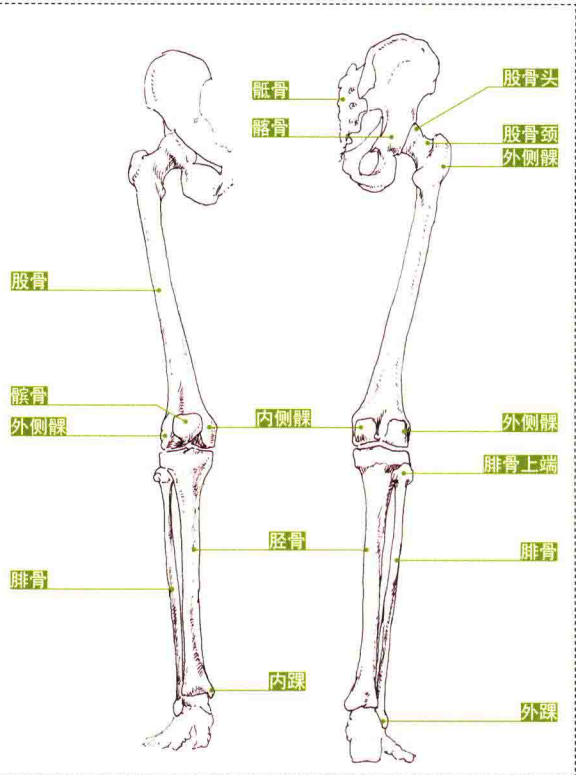
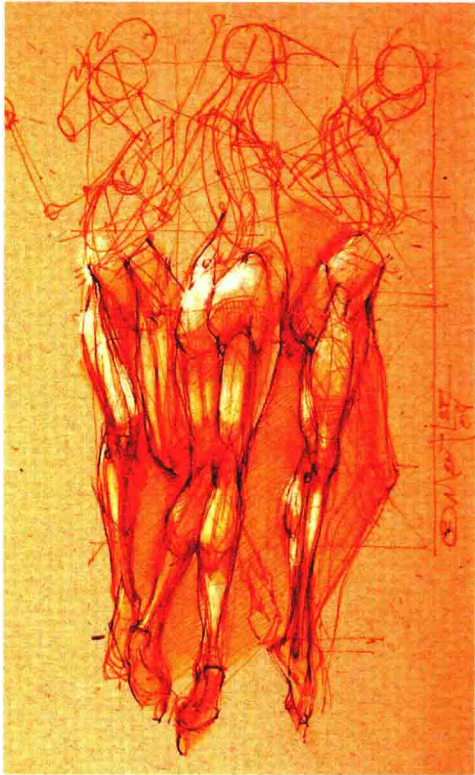
冬季时人物手臂表现要点：

冬季衣着比较厚重，所以不能很好地观察到手臂的结构变化，但根据我们所学的解剖知识可以知道，肘部位置的衣褶是人物速写表现的重点。当手臂弯曲时，肘部突出部分用线要实而肯定；凹陷部分用笔要轻一些、虚一些。由于衣褶有很多，细碎的衣褶要主观地省略掉，保留最能体现手臂动态的衣褶即可。

夏季时人物手臂表现要点：

夏季衣着轻薄，在绘画过程中通常能看到裸露在外的手臂，且可以很清楚地观察手臂骨点，这样比较容易表现手臂结构。需要注意的是，女生的手臂肌肉不发达，线条较柔美，不宜在手臂上做过多的阴影表现。衣服的起伏关系很重要，衣领、袖口、裤脚这些地方要根据人体的结构和动态变化进行表现。



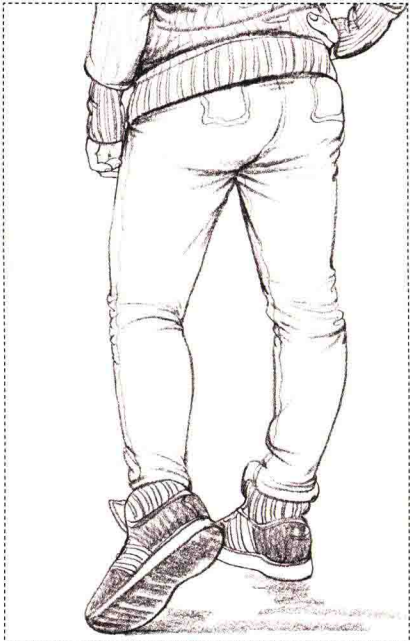
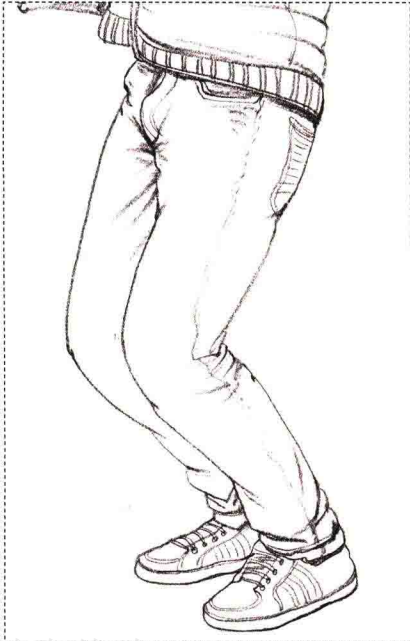
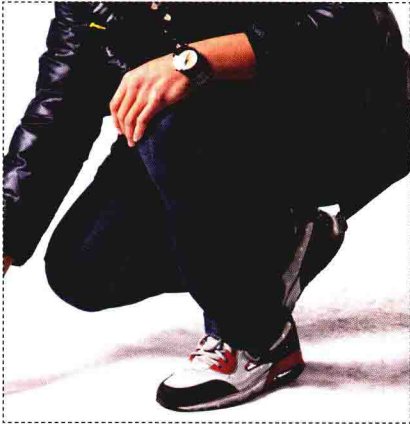


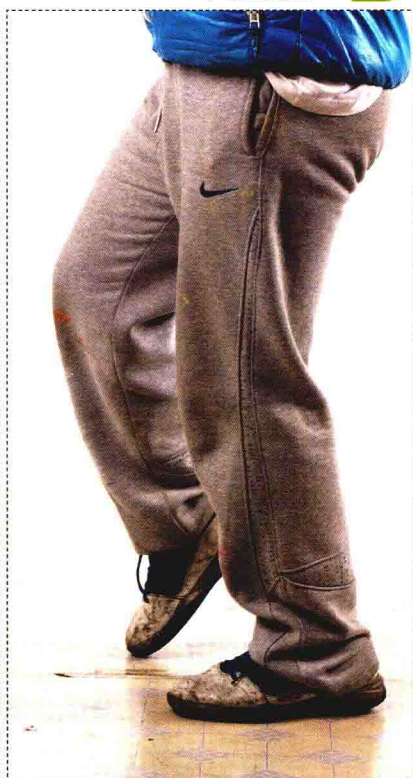
### 下肢

下肢是连接在躯干下端、上粗下细的圆柱形体块。画裤子上的衣褶时不要画得太琐碎、面面俱到，要经过概括和取舍，外形及主要动态线、结构线永远是第一位的，特别是膝盖以及脚踝的转折关系一定要理解透彻。次要的裤褶线可以放松些画，在画左腿裤褶时，要注意和右腿的裤褶相比较，最后再回到整体，强化线条的轻重、节奏。

要画好腿部需注意大腿与小腿之间的关系和区别、大腿与骨盆之间的关系和区别、小腿与脚部之间的关系和区别、两腿之间的关系和区别以及膝盖和脚踝处的刻画。

站立时腿部支撑着人体的所有重量，支撑人体在空间中移动。





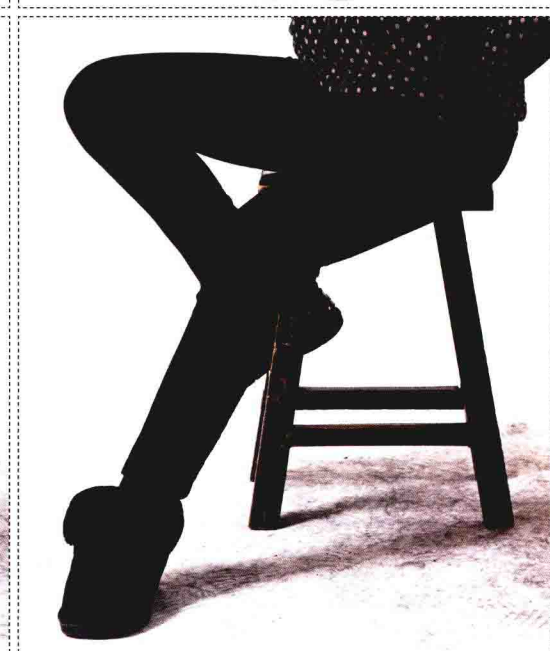
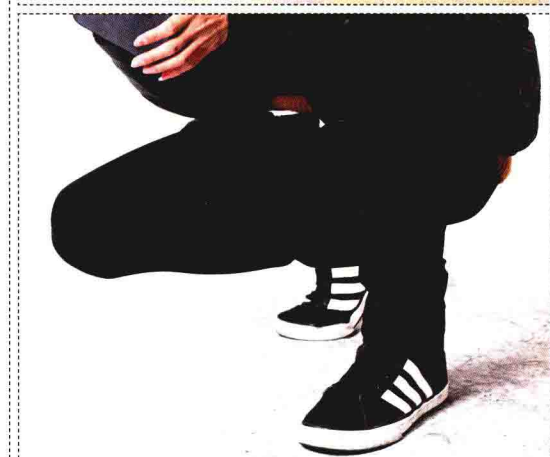
膝盖内侧衣褶的穿插是有一定规律的，要仔细观察，分析线条的叠压关系，就能从容处理。由于此处衣褶叠压层次较多，刻画时要注意适当取舍。

注意缝纫线与边缘线要有所区别。

裤子紧贴小腿的地方，用线要根据小腿的结构走。

小腿上半部分肌肉鼓起的部分，体量大，所以裤子紧贴在其表面，表现时根据结构用线，线条要流畅。脚踝部分主要是骨骼和肌腱组织，裤子的衣褶松动地堆积在脚踝处，刻画时用线要松动，要注意裤褶的穿插，使其与小腿上部的较少衣褶形成松紧对比，二者相互衬托。

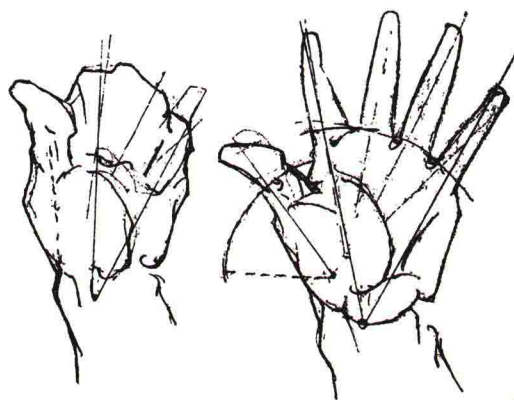
蓬松的地方，裤子的衣褶重叠变化较多，轮廓线也比较放松，表现时要注意线条的穿插。



手部在速写中是仅次于头部的重要部位，所以画好手部是非常必要的。手部的结构由手掌、手指两部分组成。在画手的过程中，应当先画出手的动态，再逐次画出手指。在保持整体的前提下，逐步细化。

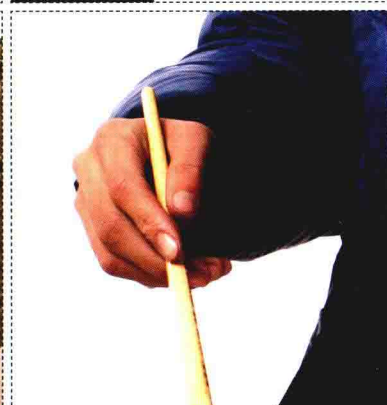
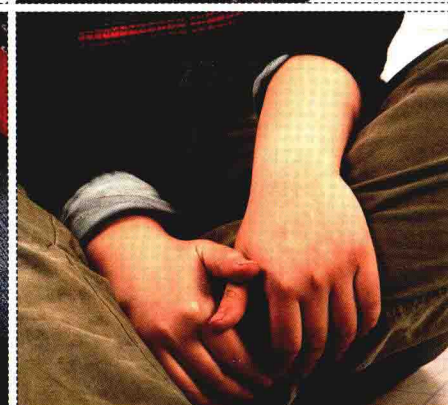
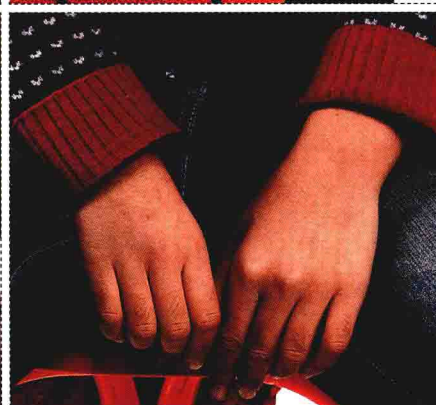
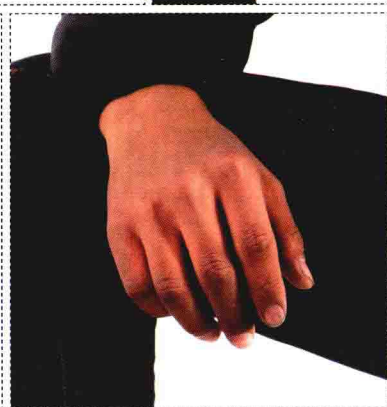
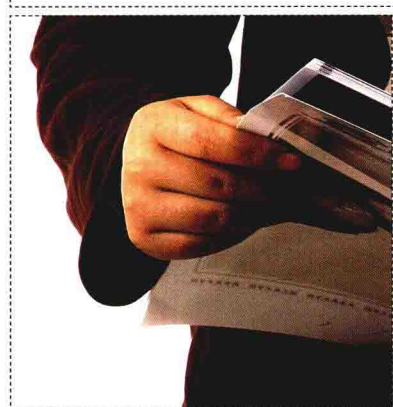
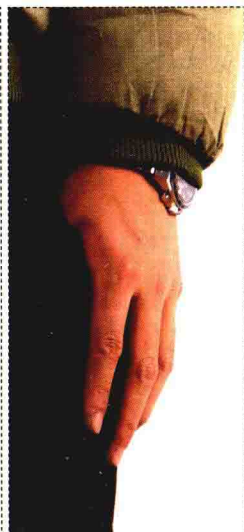
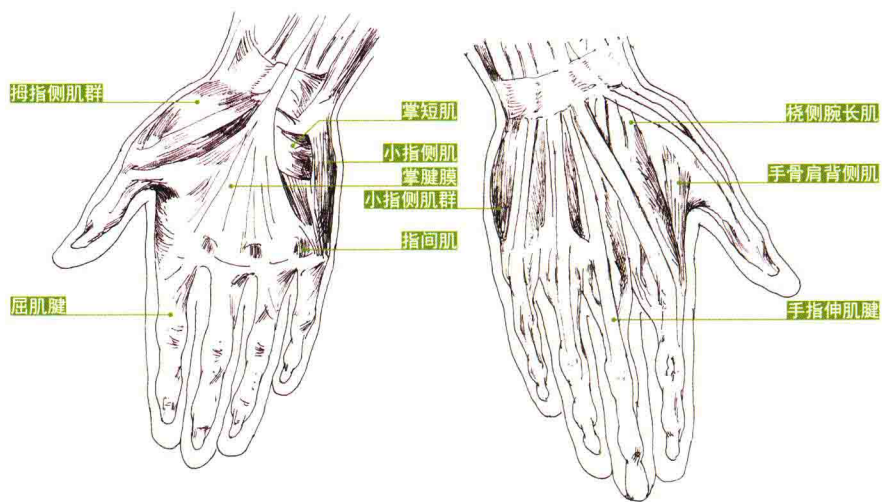
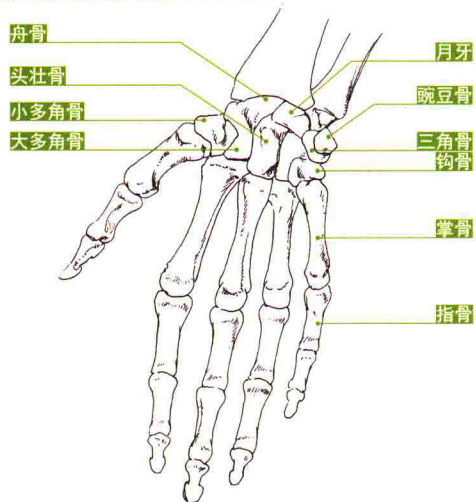
手指关节是手的重要部分，尤其是第一关节。当手的外形定好时，要着重刻画关节处。要注意关节的高低、大小。

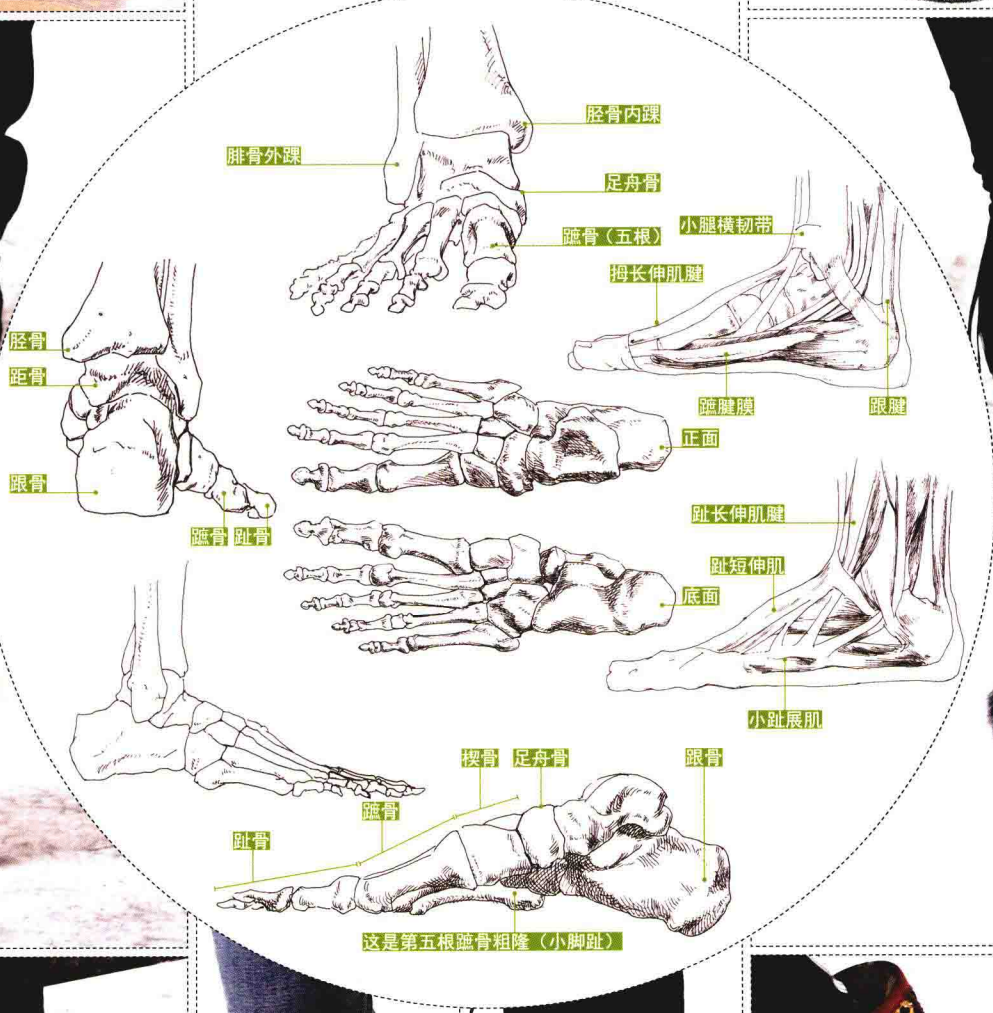
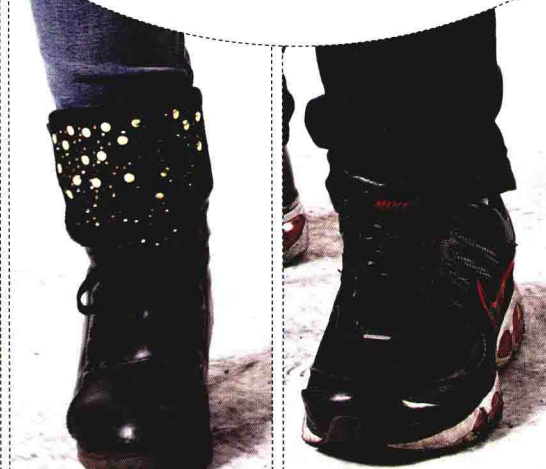
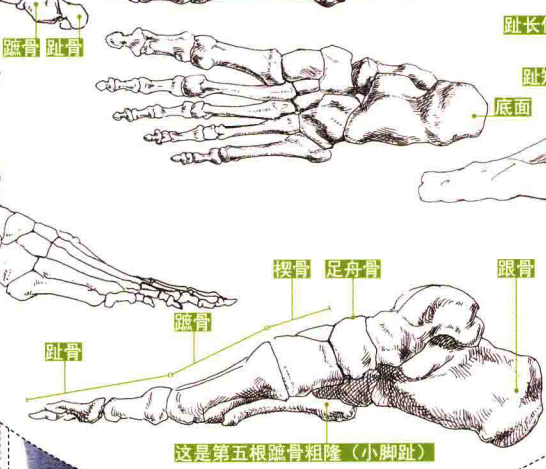
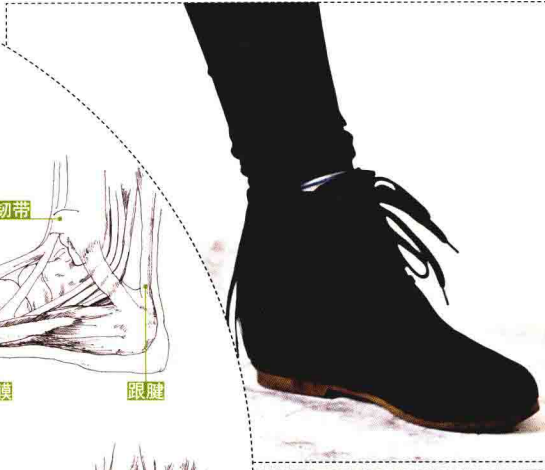
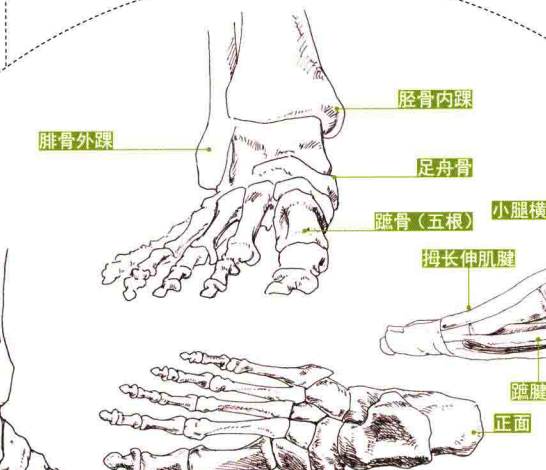
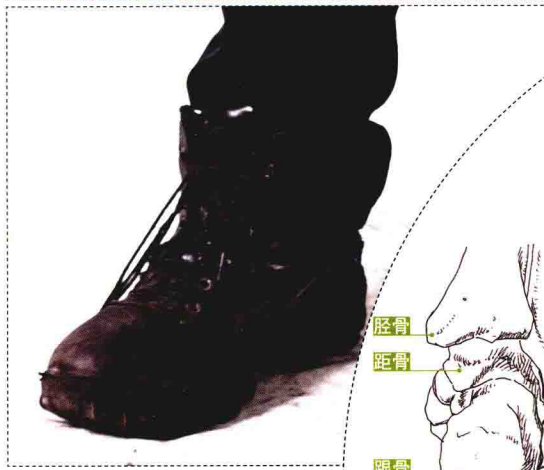
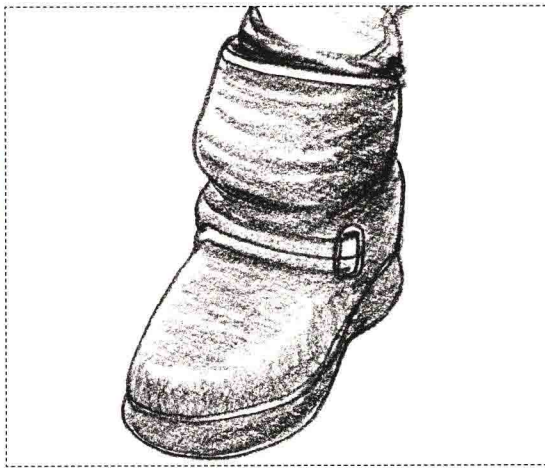
关节处皮肤比较松弛，也有许多褶皱产生，老年人和体力劳动者最为明显。手的动态是有表情和力度的，有时为了加强画面的气氛，可适当强化手指关节，使整双手的形体更加生动、真实。



画手指时，不要拘泥于手指的外形，注意力要集中到手指的动态及手指和手掌的关系上，要注意每根指关节之间的弧度和手部的整体轮廓。练习时要画各种动态的手，比如握拳、五指张开或握着物体的手等。

作画时要注意对手的整体观察，要注意关节位置以及每根手指的朝向，先在画面中抓住手的大形，然后再刻画细节，切勿一根手指一根手指地排着画。





**脚部**

脚在人物速写中往往以鞋的形式存在，作画时最主要是要表现出脚的基本形和鞋的特征，要注意对鞋的边缘和鞋底的刻画。通过对鞋子的样式、花纹、鞋带以及厚度、质感等的表现来增加画面的效果。皮鞋的底厚且质感较硬、反光较强；运动鞋则一般皮质较软，款式多样，表现时应注意区别；长筒靴的鞋面与靴筒在脚踝处的连接，表现时要注意。

画好脚的前提是了解它的结构，注意归纳其基本形，在脚背、脚踝和脚趾关节上要注意结构线的穿插。脚腕处的踝关节较突出，是脚部的一个明显的起伏变化，表现时要注意其位置。画脚往往是在画鞋，画鞋也要考虑到脚的结构关系，不要画成一双没有脚的鞋。脚在画面中往往是一前一后，要区别双脚的空间关系，双脚离得较远时，不要将它们画成一样大，要根据透视原理，将前面的脚画得大一些，实一些；后面的脚画得小一些，虚一些。

# 站姿训练

## 女青年站姿步骤解析

**步骤 1:** 首先仔细观察模特。要注意头与肩、腰与胯的扭动关系，把握动态线在全身中的贯穿。注意头、胸廓、胯部、脚面几部分在空间中的朝向。然后用笔大致勾勒出外形，一定要生动，可以适当夸张形象。

**步骤 2:** 起好稿以后可以从头部入手进行具体刻画。但要注意观察整体，以免忘了把握头与肩的动态以及头与全身的比例关系。

**步骤 3:** 对腿部的结构进一步地概括和有侧重地表现，不能由于刻画深入而使之减弱。在画腿部的衣褶时，要选择容易加强动态、富有旋律变化的衣褶进行主观强化。

**步骤 4:** 最后调整画面，结合五官、手、脚的细节进一步完善，对衣纹的组织及用线的疏密关系作进一步调整。

### 女青年站姿

女青年穿着的冬装上衣一般较为宽松，模特上身被包裹，因而内在人体结构不容易抓住，这就要求写生时要透过表象看清结构，千万不要直接顺着模特的轮廓抄袭。下身穿着紧身的牛仔裤，对于形的把握相对直接容易些。通过对人体结构的充分理解来描绘对象，注意紧贴人体结构的衣纹用线“实”，远离人体结构的用线“虚”，加强画面层次感，使主体更加分明，画面完整生动。

### 动态的把握

要找准人物重心的位置，虽然模特头部以及上身向后倾斜，但是胯部则向前，所以实际上的重心是偏向右脚的。同时头、颈、肩的扭曲关系、肩膀和腰部的扭动关系都要明确把握，尽量不要出现过于平行重叠的关系，要想办法错开一定的角度，使得动态更加生动，更加丰富。

### 剪影式观察

这种观察方法作为一种辅助造型的方式，目的是为了要将对象的形体准确地表现出来。人们观察对象的习惯也是先看大形后看内部形，如远处来了一个人，你一眼就能认出是谁，这个信号并不是面部五官或局部细节传递的，是其身体大的外形即剪影形传递给我们的。

画速写首先要看对象的“形”，看对象大的剪影形，然后分析这个剪影形由多少个小的剪影形构建组成了立体形，也就是看这个大的剪影形是怎样分割的。再看看这些剪影形大的运动趋势，它们分别是向哪些方向扭曲、运动、发展的，最后选择一个合适的角度一步步把它们表现出来。

1. 人物模糊的轮廓。面对模特的形象，先不要去理会那些细节，眼中要只看得见人物的外形（图①）。

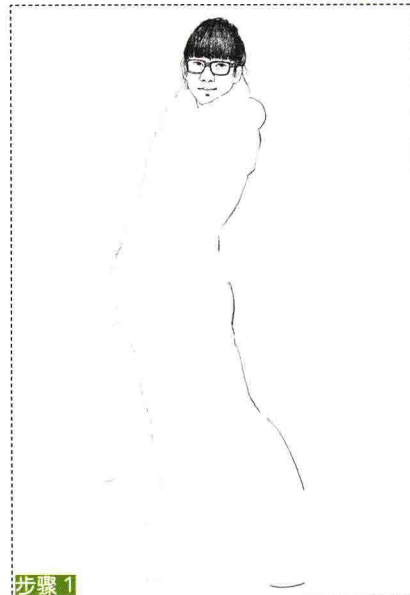
2. 大的剪影形。如图②所示的这个剪影就是我们观察模特时首先映入眼帘的大体形状，作画的时候，眼睛应该看到的只是一个大的形状和形状之外的负形，手中的笔要快速在画纸上将观察到的形体勾勒出来。

3. 细分剪影形。在进行速写的深入阶段，剪影的观察同样也是可以运用的，我们可以只观察每个部位的大体形状。只要不断比较，区分各个剪影的不同之处，明白它们都是互为“正负形”的关系，那么整个人物的形体就很容易画准了（图③）。

4. 总结整个剪影形观察的过程，就是先把外形圈成的剪影理解成一个整体的形，然后通过准确地抓取局部形体的外形，将这种形与形之间的关系概括理解成为线、面的穿插关系，这样就很容易把模特画得准确。在画整体和局部细节的过程中，都可以利用这种抓形的方法对形体先概括再细分，逐渐将模特的动态抓准。



头发的线条要刻画得松软、圆润，给人一种有弹性的感觉。但要注意与硬朗的线条结合，以免因线条过软使画面松散，缺少力度。



步骤 1



步骤 2



步骤 3

画鞋子时要注意鞋要符合脚的实际结构，千万不能把鞋子内侧和外侧的线条弧度画反了，鞋子内侧的轮廓更加有弧度，外侧相对平滑一些。另外还要考虑鞋子的质感，这幅画中的鞋子表现时采用了比较松软的线条。

2014年3月4日  
高洁画

步骤 4



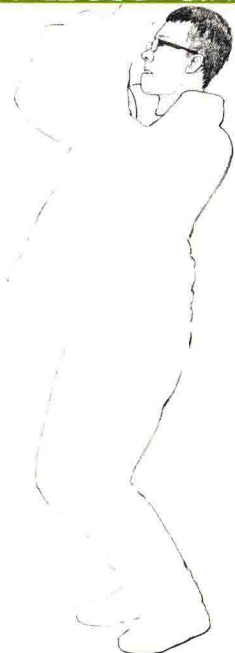
画中人物穿着紧身牛仔裤，表现时要着重强调牛仔裤的外轮廓紧贴身体的感觉，线条要画得刚硬、结实一些，裤子后部紧贴肌肉的线条要画得柔美、圆润一些。

牛仔裤质地粗糙，表现时要着重强调牛仔裤的外轮廓，把外轮廓画得实一些，内部的衣褶尽量画得淡一些、虚一些。

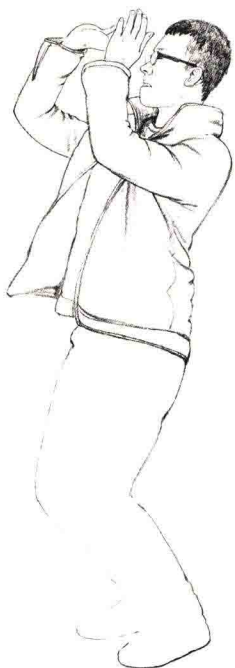




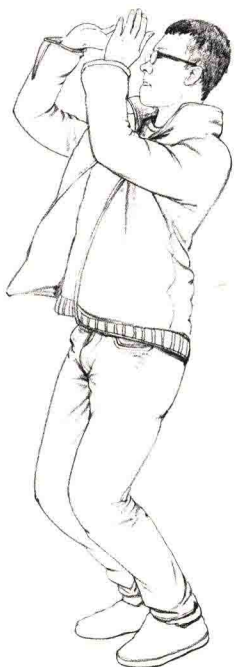
## 男青年站姿步骤解析



**步骤 1:** 观察对象，定好男青年在画面上的位置 and 比例关系，然后从头部开始作画。要注意对象的神态，头部倾斜角度等细节变化。



**步骤 2:** 头部画完后，从上而下推画出模特身上的内轮廓线。同时要注意头、颈、肩的关系以及双手同上衣线条形成的粗细、虚实对比关系。



**步骤 3:** 接下来进行腿部刻画，要注意双腿的前后关系以及双脚的朝向和前后关系。在这一步骤中基本完成了画面的大效果，不过还需要检查整体关系，看看是否把握了最开始对人物的感受。

