

让一切变得更容易!

Figure Drawing

达人速 DUMMIES<sup>®</sup>

# 角色绘画

## 即将学习到如下内容:

- 各种人体的比例示意图;
- 捕捉形体、动作、骨骼结构和肌肉结构的方法;
- 画家必须掌握的绘画技巧;
- 世界一流角色创作教程。

◎ [日] 冈林健介 著

◎ 张宁 陈易新 译

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



*Figure Drawing*

FOR

DUMMIES

达人速

# 角色绘画

◎ [日] 园林健介 著

◎ 张宁 陈易新 译

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

角色绘画 / (日)冈林健介著; 张宁, 陈易新译

— 北京: 人民邮电出版社, 2014. 3

(达人迷)

ISBN 978-7-115-33473-2

I. ①角… II. ①冈… ②张… ③陈… III. ①人物画  
—素描技法 IV. ①J214

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第252601号

## 版权声明

Original English language edition Copyright © 2009 by Wiley Publishing, Inc.. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

本书原英文版本版权©2009 归 Wiley Publishing, Inc. 所有。未经许可不得以任何形式全部或部分复制作品。本书中文简体字版是经过与 Wiley Publishing, Inc. 协商出版。

## 商标声明

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, the Dummies Man and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used under license.

Wiley、Wiley Publishing 徽标、For Dummies、the Dummies Man 以及相关的商业特殊标志均为 John Wiley and Sons, Inc. 及/或其子公司在美国和/或其他国家的商标或注册商标。未经许可不得使用。

## 内 容 提 要

《达人迷——角色绘画》以非常翔实、具体、细致的写作手法介绍了绘制人物的相关知识, 从介绍绘制人物头像的基础工具、基础技法开始, 循序渐进地讲解了头部骨骼的基础知识、五官的基础知识、如何绘制人物的表情; 同时还介绍了人体的比例、人体的骨骼及绘制人体的技法等; 最后, 又使用大量篇幅介绍了提高人物画的相关技能、画面构图和配景等高级技法。

作为“达人迷”系列书之一, 本书不仅可作为对绘画感兴趣的初学者的自学教材, 还可作为相关专业美术院校和培训机构的必备教材。

- 
- ◆ 著 [日]冈林健介
  - 译 张 宁 陈易新
  - 责任编辑 郭发明
  - 执行编辑 何建国
  - 责任印制 方 航
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
  - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
  - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
  - 北京艺辉印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16
  - 印张: 20.75
  - 字数: 495 千字 2014 年 3 月第 1 版
  - 印数: 1—3 500 册 2014 年 3 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2013-3648 号

定价: 59.80 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

## 关于作者

冈林健介 (Kensuke Okabayashi) 是一名专业的自由职业插图画家、连环画家。健介出生在新泽西州的普林斯顿, 并在这里长大。他的作品深受哈维·杜恩 (Harvey Dunn)、迪恩·康维尔 (Dean Cornwell)、J·C·雷恩德克尔 (J.C.Leyendecker) 和查理斯·达纳·吉布森 (Charles Dana Gibson) 等经典插画大师的影响。

在伊利诺伊州 Wheaton College 学习了音乐和心理学以后, 健介的兴趣便从弹奏钢琴转变为艺术创作。在学习传统的油画并进一步提高了自己的素描技艺以后, 他从纽约 School of Visual Arts 学院获得了 Illustration 专业 (插图) 的 BFA (美术学学士)。刚毕业, 他便获得了几家大客户的垂青 (包括 LG Electronics Worldwide, Wendy's, Diet Coke, Nestle, Camel, Canon Digital, Saatchi & Saatchi, Absolut Vodka, Marvel Comics 和 Anheuser Busch), 从事插图和分镜脚本工作。

健介还积极地为主流娱乐业客户制作插画, 如 Wizards of the Coast, Takara Toys U.S.A., Nickleodeon, Kensington Books, Skyzone Entertainment, Loew-Cornwell, Wiley Publishing Inc. 和 Jossey Bass。

由于曾长时间在一家知名的咖啡连锁企业内工作并有感而发, 他创作了 (并亲自绘制插图) 一本拥有自己版权的连环画图书《JAVA!》。这本连环画让健介崭露头角并得以与 Comitted Comics 合作。作品中的主人公 Java (是一名超能女孩, 专门惩恶扬善) 获得主流书评网站、读者和经销商的高度评价。《Manga for Dummies》是健介第一套自己编写并画插图、作为傻瓜系列丛书之一的作品。这本书现已被翻译成法文和德文销往世界各地。他最新的连环画作品《The Five Dysfunctions of a Team (Manga Edition)》是根据帕特里克·M·兰西欧尼 (Patrick M.Lencioni) 在《纽约时报》上的同名畅销作品而绘制的, 现在已经由 Jossey Bass 在世界各地销售了。他今后将会与 Arcana Publishing 和 Archaia Studio Press 进行合作。

健介的插图作品曾在纽约州的 Society of Illustrators 和新泽西州的 Mercer's Artist Showcase 进行过展出。

除此之外, 健介还进行真人绘画和教学工作。他在新泽西州的 Mercer College 学院从事插图教学已经好几年了。在新泽西州克尼 (Kearny) 的家里, 假如不进行任何创作, 他还会不时地弹弹钢琴, 晚上到咖啡馆去和人聊聊天。每个周末, 他都会在家里或布鲁克林对着真人模特进行创作。在纽约的布鲁克林博物馆, 它还会举办现场演示活动。

## 敬献

谨以此书献给我的兄弟佑介 ( Yusuke ) 和塞长 ( Saichan ), 感谢他们的爱和支持。我们个性迥异, 爱好也不尽相同, 但在一起的时候可以取长补短, 共同进步。

## 作者的感谢

我非常感谢 Wiley Publishing 出版社的全体工作人员以及组稿编辑迈克尔·刘易斯 ( Michael Lewis ), 项目编辑乔治·贝蒂 ( Georgette Betty ), 拷贝编辑莎拉·法尔克纳 ( Sarah Faulkner ) 和梅根·诺尔 ( Megan Knoll ), 感谢他们在我撰写本书的过程中所付出的辛劳、提出的建议和给予的支持。我还要感谢合成部门对本书进行了大量的艺术加工和处理。此外, 我还要感谢曼彻斯特学院的詹姆士·R·C·亚当斯 ( James·R·C·Adams ) 作为本书技术编辑所做的工作。我最应该感谢的是我的家人, 加来 ( Michio ), ( Sahoko ), ( Yusuke ) 和 Saichan, 他们是最忠实的粉丝和最坚定的支持者。没有这些人的帮助, 这本书根本无从谈起。再次感谢, 愿上帝保佑你们!

# 前言

现

代社会的发展日新月异，每一天、每一星期似乎都过得比以前快很多。也许只有在早上6点钟刷牙或化妆的时候，我们才会停下来利用这个机会欣赏一下镜子中自己美妙无比的身材。大多数人甚至不清楚自己的身体（由各种大小不一的形状组成）是什么样子的（尤其是后背）。其实我们的身体极其复杂，是一件精雕细琢的、完美的艺术品，当然理应受到更多的关注。

在第一堂课上，学习人物画的学生们就跟我说，他们只会画粗线条画。但下课以后他们至少懂得了两件事。第一，他们认识到人体是多么复杂，又是多么美丽。第二，他们不仅认识到自己多么有绘画的天赋，而且发现将绘画技术应用到人物创作中是多么有趣。不论你是艺术院校的学生、想要训练人物画技巧的专业插图画家，还是希望得到些指点来随便画些人体的爱好者，“达人迷系列图书”都是你最好的入门教材！

## 有关本书

市面上的人物画书籍数不胜数，但本书与众不同。《达人迷——角色绘画》不是讲人体解剖结构的书，里面没有人体每根肌肉纤维的详细插图。也就是说，基本的人体解剖结构对于理解人体的表面外形是十分重要的，但是完成一幅栩栩如生的人体绘画并不需要（也不该）掌握像外科医生一样多的知识。本书的目的是通过夯实理论和实际绘画的基础，向刚开始学习绘画的学生展示绘制人体的艺术，并鼓励他们提高观察技巧。曾几何时，一位我非常尊敬的艺术学校的老师对我说：“图画不在那里（他指着对面的模特），而在这里（他指着我的绘图板）。”在本书中，我想要做的一直都是教给大家有关人体最基本的知识和理论。这样，你就能记录下你对模特台上发生的一切所做出的反应，并因此而志得意满。

本书中所有提示、建议和图画都来自我（作为专业插图画家、连环画家和曾经的美术专业学生）的个人经验。我编写本书的目的是要教给大家各种人体绘画的技巧。随着对人体解剖结构以及绘画工具的熟悉，你可能想要将不同的元素结合到一起，进而逐渐形成自己的绘画风格。

我在本书中讨论了各种流行的话题，你可以随时选择你喜欢的内容进行阅读。如果你不想按部就班地从头到尾阅读，完全没有问题（如果你想这么干我也不会介意）。本书的开始介绍了基本的绘画材料（包括一部分我最喜欢的绘画工具）和绘画技巧。除了从头到脚对人体的基本解剖结构和比例进行讲解以外，我还准备了不少有用的视觉练习和绘画练习。另外，我还会展示如何用先进的技术、构图和比例提升你的绘画技巧。

### 本书的特点

以下几个特点可以帮助你更为顺畅地浏览本书。

- ✓ 用粗体字带编号的步骤和关键词汇。
- ✓ 在引入新的术语时，我都会用斜体字表示并给出其定义。
- ✓ 为醒目起见，网站和电子邮件地址用等线体（monofont）字显示。
- ✓ 本书付诸印刷的时候，某些网站地址可能被截成两段。如果发生这类情况，请记住我从未在文字中间插入任何字符（例如连字符“-”）来表示换行。所以，当输入任何这样的地址时，只需假设没有任何断行情况发生，严格按照本书印出的字符输入即可。

### 哪些内容不用看

我没有一连几个小时不停笔地撰写本书的文字和绘制插图，不过这并不是你可以跳过某些内容的理由。说实话，你确实可以跳过本书中的某些元素但依然可以领会相关内容。侧边栏（灰色的方框）包含了很多有趣但又不是特别重要的信息，所以如果你没有太多的时间或对关键内容以外的东西不感兴趣，尽可以跳过它们。你不会（太）伤我的心！

### 冒昧的假设

当我坐下来写这本书的时候，对亲爱的读者做了一些假设。如果你符合以下各条，那么这本书便非常适合你。

- ✓ 你愿意在博物馆里花上若干时间观看人物素描和绘画。
- ✓ 你对人体和人体的运动方式感到非常好奇。
- ✓ 你平时喜欢随便画些什么（希望你和我一样，在课堂上为老师画漫画像）。
- ✓ 你想要学习画面部的技巧，所以你可以画肖像。
- ✓ 你是一名刚入门的美术专业学生，想要利用课外时间提高人物画技巧。
- ✓ 你是一名图形艺术家，想要磨练手绘（而不是计算机）图像的技艺。
- ✓ 你一直想要学习人体绘画，但是对着厚厚的人体解剖绘画书籍又望而却步。

### 本书的构成

本书分为五个不同的部分，以下便是每个部分的概述。

#### 第一部分：人物绘画

把这部分作为你最喜欢的课题的第一堂课。这一部分告诉你画人物需要什么样的工具，

以及基本的绘画练习，以便让你的手和脑都动起来。

## 第二部分：从头开始

这一部分告诉你怎样画头部的基本部位和面部的基本器官（眼睛、耳朵、鼻子和嘴）。我用整个这一部分讲述了五官后面的肌肉结构以及如何构成各种面部表情。此外，还回顾了基本的发型（我不会让你在这个问题上遇到麻烦）。

## 第三部分：构建身体

这部分包括了人体的基本比例和解剖结构。我将引导你绘画粗线条人物和人体模型，接着会将人体的肌肉拆开来讲解。此外，我还会简单说明各种动作姿势。

## 第四部分：提高你的人物画技能

准备将人物画技能提高到一个新的高度了吗？在这个部分我会介绍各种衣物和鞋子的类型，还会教给你先进的描影技术，提供有趣的绘画练习、基本的透视提示和方法，让你的人物画更真实、更有立体感。另外，我还会分享一些构图模板，以提升你的人物姿势的叙事水平。

## 第五部分：日积月累

在这个部分，我会分享一些自己的领悟，并给出研究和绘画人物的十个地点。此外，我还会给出十种组织、存储和展示人物画的方法。你可以利用这部分的“提示”作为目录，根据自己的需求修改或建立人像画。

## 本书用到的图标

这本书中自始至终都可以在左侧看到各种各样的图标。这些图标是用来吸引你注意的重要且有帮助的信息，它们都有自己具体的含义。



可能你已经猜出来了，这个图标指出了你不能忘记的概念或其他有用的信息。



看到这个图标，你就要拿出铅笔，打开速写本，准备花些时间来画画了。这会帮助你提高绘画技巧。



这个图标可以给你提供有用的技巧并让绘图变得简单。





如果想让具有创造性的内容活起来，那么就去找这个图标吧！



这个图标警示你不要犯各种错误或落入陷阱。

### 从哪里入手

根据自己的兴趣，你可以从任何一章开始阅读。你会发现每个部分都能一步一步地实现目标。如果你有绘画经验，那么这种格式的优势就在于你可以选择任何一个想要深入了解的主题并深入进去。不过，如果你是一名人物画的初学者或没有任何绘画经验，我建议 you 从第一部分开始按本书的顺序阅读。即便你是一位经验丰富但对人物画一无所知的艺术家，那么也要从第一部分开始重温有关的基本知识，然后再选择自己感兴趣的部分进行阅读。

不论从哪里开始，我都建议你在通读完你选择的整个章节之后再动笔练习。给自己点时间来消化基本的比例和基本的肌肉形状（正如我向你展示的那样，这些非常复杂且具有欺骗性，但你无需学习每一个单独的解剖细节）。

最后，我觉得参加真人写生的重要性无论如何强调也不为过，因为你可以将这些章节的知识应用到真正的模特身上。就算时间紧迫，我也会尽量参加每周六上午的人体绘画写生活动。要了解本地人体绘画写生活动情况，可以咨询当地学术机构的艺术部门、当地的艺术委员会组织或上网查询。

# 内容概览

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 前 言 .....                    | 5   |
| 第1部分 人物绘画 .....              | 19  |
| 第1章 人物绘画的工具 .....            | 21  |
| 第2章 购买人物绘画所需的美术用品 .....      | 25  |
| 第3章 精描人像基础 .....             | 43  |
| 第2部分 从头开始 .....              | 69  |
| 第4章 掌握头部的秘密 .....            | 71  |
| 第5章 五官的画法 .....              | 95  |
| 第6章 头发的画法 .....              | 119 |
| 第7章 用五官表达情感 .....            | 145 |
| 第3部分 构建身体 .....              | 171 |
| 第8章 研究人的比例和骨骼结构 .....        | 173 |
| 第9章 简笔画及人体画像入门 .....         | 187 |
| 第10章 为人体形象添加肌肉组织 .....       | 213 |
| 第11章 人体动态画法 .....            | 235 |
| 第4部分 提高你的人物画技能 .....         | 251 |
| 第12章 装饰画像 .....              | 253 |
| 第13章 运用高级绘画技巧将作品提升到新高度 ..... | 277 |
| 第14章 构图和透视 .....             | 295 |
| 第5部分 日积月累 .....              | 323 |
| 第15章 学习和画人像的十个地点 .....       | 325 |
| 第16章 十种方法来组织、存储和展示作品 .....   | 329 |

# 目 录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 前 言 .....                   | 5  |
| 有关本书 .....                  | 5  |
| 本书的特点 .....                 | 6  |
| 哪些内容不用看 .....               | 6  |
| 冒昧的假设 .....                 | 6  |
| 本书的构成 .....                 | 6  |
| 第一部分：人物绘画 .....             | 6  |
| 第二部分：从头开始 .....             | 7  |
| 第三部分：构建身体 .....             | 7  |
| 第四部分：提高你的人物画技能 .....        | 7  |
| 第五部分：日积月累 .....             | 7  |
| 本书用到的图标 .....               | 7  |
| 从哪里入手 .....                 | 8  |
| <br>第1部分 人物绘画 .....         | 19 |
| 第1章 人物绘画的工具 .....           | 21 |
| 寻找正确的绘画材料 .....             | 21 |
| 掌握绘画的基本技巧 .....             | 22 |
| 绘制头部 .....                  | 22 |
| 将身体的各个部分拼到一起 .....          | 22 |
| 提高绘画技巧 .....                | 23 |
| <br>第2章 购买人物绘画所需的美术用品 ..... | 25 |
| 在不浪费过多金钱的前提下购买美术用品 .....    | 25 |
| 观察广阔的美术用品世界 .....           | 26 |
| 纸张 .....                    | 27 |
| 绘画工具 .....                  | 29 |
| 橡皮擦 .....                   | 33 |
| 削尖工具 .....                  | 33 |
| 尺子 .....                    | 34 |
| 画板夹 .....                   | 34 |
| 构图网格 .....                  | 35 |
| 公事包 .....                   | 35 |
| 工具箱 .....                   | 36 |

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 修复和保存工具 .....            | 36        |
| 布置你的第一间工作室 .....         | 36        |
| 选择最佳空间 .....             | 37        |
| 照明 .....                 | 37        |
| 选择绘画桌 .....              | 37        |
| 选择绘画椅子 .....             | 38        |
| 通过靠墙的桌子组织事物 .....        | 39        |
| 将作品保存在档案箱和档案袋中 .....     | 39        |
| 使用柔软毛巾和纸巾做清洁 .....       | 39        |
| 考虑其他可选设备 .....           | 39        |
| 打包便携式工作室 .....           | 41        |
| <br>                     |           |
| <b>第3章 精描人像基础 .....</b>  | <b>43</b> |
| 不同的笔迹：对手下的力道要心中有数 .....  | 43        |
| 观察直线、曲线和形状 .....         | 44        |
| 长或短的直线 .....             | 44        |
| 让人头疼的曲线 .....            | 46        |
| 试着手绘基本形状 .....           | 46        |
| 通过阴影创造维度和深度效果 .....      | 49        |
| 什么是阴影：光与影 .....          | 49        |
| 创建自己的“值” .....           | 53        |
| 检验各种添加阴影的技术 .....        | 55        |
| 混合技术 .....               | 60        |
| 使用多种方法给形状添加维度 .....      | 62        |
| 轻松修改错误 .....             | 65        |
| 轻轻擦去 .....               | 65        |
| 把线条弄模糊 .....             | 66        |
| 在轻轻画出来的线条上绘图 .....       | 66        |
| <br>                     |           |
| <b>第2部分 从头开始 .....</b>   | <b>69</b> |
| <b>第4章 掌握头部的秘密 .....</b> | <b>71</b> |
| 熟悉头部的各个组成部分 .....        | 71        |
| 正面视图 .....               | 71        |
| 四分之三视图 .....             | 72        |
| 侧面视图 .....               | 73        |
| 后视图 .....                | 74        |
| 绘画头的形状 .....             | 74        |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 慢慢来：借助测量工具画头的正面视图 ..... | 75         |
| 从不同的角度手绘头部 .....        | 79         |
| 画的不同性别和年龄的人的头部 .....    | 91         |
| <b>第5章 五官的画法 .....</b>  | <b>95</b>  |
| 盯住战利品 .....             | 95         |
| 从眼睛基本的结构开始 .....        | 95         |
| 从不同的角度画眼睛 .....         | 99         |
| 研究各种形状和大小的眼睛 .....      | 101        |
| 记住大鼻子 .....             | 101        |
| 构造鼻子 .....              | 101        |
| 从不同的角度画鼻子 .....         | 104        |
| 来闻闻各种形状和尺寸的鼻子 .....     | 105        |
| 口无遮拦 .....              | 106        |
| 纵观颌骨结构 .....            | 106        |
| 撅起嘴来！画嘴唇 .....          | 107        |
| 笑容是什么？露出牙齿 .....        | 109        |
| 从不同的角度画嘴 .....          | 111        |
| 各种形状和大小的嘴 .....         | 111        |
| 借用一下你的耳朵 .....          | 112        |
| 画耳朵的外部 and 内部形状 .....   | 112        |
| 从不同的角度画耳朵 .....         | 115        |
| 研究各种形状和大小的耳朵 .....      | 116        |
| 把五官安放在头上 .....          | 117        |
| <b>第6章 头发的画法 .....</b>  | <b>119</b> |
| 问题的根源：研究头发的本质 .....     | 119        |
| 发际线和头皮 .....            | 119        |
| 美人尖 .....               | 122        |
| 分缝 .....                | 123        |
| 画不同类型的头发 .....          | 125        |
| 用发绺表现各种头发 .....         | 126        |
| 卷发与直发 .....             | 127        |
| 头发的明与暗 .....            | 130        |
| 掌握男性发型 .....            | 131        |
| 经典短发 .....              | 131        |
| 长发 .....                | 133        |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 胡子和鬓角 .....                  | 136        |
| 聚焦女性发型 .....                 | 137        |
| 修剪的短发 .....                  | 137        |
| 齐肩样式 .....                   | 139        |
| 美丽的长发 .....                  | 140        |
| 孩子们的简单发型 .....               | 141        |
| 剪发 .....                     | 141        |
| 羊角辫 .....                    | 142        |
| 年轻人的朋克头 .....                | 142        |
| <b>第7章 用五官表达情感 .....</b>     | <b>145</b> |
| 几何平面和描影 .....                | 145        |
| 定义几何平面 .....                 | 145        |
| 添加一些阴影 .....                 | 150        |
| 添加肌肉 .....                   | 152        |
| 重要的面部肌肉简介 .....              | 152        |
| 额头和眉毛的肌肉 .....               | 154        |
| 使眼睛运动的肌肉 .....               | 155        |
| 口鼻部位的肌肉 .....                | 156        |
| 鼻子和下巴的肌肉小一些 .....            | 157        |
| 向外扩展：颈部肌肉 .....              | 158        |
| 再感觉一次 .....                  | 160        |
| 中性的表情 .....                  | 161        |
| 忧心忡忡的脸 .....                 | 161        |
| 害怕的脸 .....                   | 162        |
| 愤怒的脸 .....                   | 163        |
| 悲伤的脸 .....                   | 164        |
| 惊讶的脸 .....                   | 165        |
| 快乐的脸 .....                   | 166        |
| 其他的情感 .....                  | 167        |
| 用皱纹体现年龄 .....                | 168        |
| <b>第3部分 构建身体 .....</b>       | <b>171</b> |
| <b>第8章 研究人的比例和骨骼结构 .....</b> | <b>173</b> |
| 使用头部个数的方法确定适当的比例 .....       | 173        |
| 头部个数入门 .....                 | 173        |
| 认清成年男性和女性的比例 .....           | 175        |
| 观察婴儿和儿童的比例 .....             | 176        |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 恶补人体骨骼 .....                  | 177        |
| 成人骨架 .....                    | 177        |
| 婴儿和儿童的骨架 .....                | 179        |
| 使用骨骼“地标”，建立人体的正确比例 .....      | 180        |
| 识别“地标” .....                  | 180        |
| 使用“地标”从中心向外画人物 .....          | 182        |
| 在“地标”之间创建小的“彩色玻璃”形状 .....     | 184        |
| <b>第9章 简笔画及人体画像入门 .....</b>   | <b>187</b> |
| 简易人体图像 .....                  | 187        |
| 比例匀称的标线 .....                 | 188        |
| 身体上半部分的画法 .....               | 189        |
| 身体下半部分的画法 .....               | 190        |
| 不同角度的人体形象 .....               | 190        |
| 用几何图形构造人体模特 .....             | 191        |
| 从头部与脖子入手 .....                | 192        |
| 躯干部分的画法 .....                 | 193        |
| 腹部的简易画法 .....                 | 194        |
| 臀部的画法 .....                   | 195        |
| 添加上臂与大腿 .....                 | 196        |
| 绘制前臂与小腿 .....                 | 197        |
| 手部绘画方法练习 .....                | 199        |
| 脚部的画法 .....                   | 205        |
| 组装成形 .....                    | 207        |
| 画简易的人体运动 .....                | 208        |
| 向前弯曲和向后弯曲 .....               | 209        |
| 侧弯 .....                      | 210        |
| 简单的扭动 .....                   | 210        |
| <b>第10章 为人体形象添加肌肉组织 .....</b> | <b>213</b> |
| 肌肉的基本构成 .....                 | 213        |
| 在上部躯干添加肌肉 .....               | 214        |
| 从背面及肩膀开始 .....                | 214        |
| 胸部肌肉组织 .....                  | 219        |
| 胳膊的肌肉组织 .....                 | 222        |
| 上臂的肌肉组织结构 .....               | 222        |
| 完整的手部绘画练习 .....               | 225        |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 构筑人体下半身肌肉组织结构 .....                 | 226        |
| 髋关节和臀部的绘制方法 .....                   | 226        |
| 腿部的支撑作用 .....                       | 227        |
| 脚步绘画练习 .....                        | 231        |
| 组装在一起：不同视角下的人体肌肉形象 .....            | 231        |
| 男性肌肉形象 .....                        | 232        |
| 女性肌肉形象 .....                        | 232        |
| 清理人物肌肉形象 .....                      | 233        |
| <b>第11章 人体动态画法 .....</b>            | <b>235</b> |
| 需要记住的几个重要概念 .....                   | 235        |
| 曲线绘制：对应法 .....                      | 236        |
| 迎面而来：透视缩短法 .....                    | 238        |
| 删掉部分信息：缩减法 .....                    | 239        |
| 隐藏某些信息：消除法 .....                    | 240        |
| 舍掉一些姿势 .....                        | 241        |
| 动态姿势 .....                          | 242        |
| 放松姿势 .....                          | 245        |
| <b>第4部分 提高你的人物画技能 .....</b>         | <b>251</b> |
| <b>第12章 装饰画像 .....</b>              | <b>253</b> |
| 画褶皱、款式和材质 .....                     | 253        |
| 褶皱的画法 .....                         | 254        |
| 区分各种不同的图案 .....                     | 258        |
| 得到材质的感觉 .....                       | 260        |
| 穿在身上的衣物 .....                       | 262        |
| 随意和休闲的服饰 .....                      | 262        |
| 紧身和诱人的服饰 .....                      | 266        |
| 用鞋子增加高度 .....                       | 271        |
| 男士皮鞋 .....                          | 271        |
| 女士礼服鞋 .....                         | 272        |
| 运动鞋 .....                           | 274        |
| <b>第13章 运用高级绘画技巧将作品提升到新高度 .....</b> | <b>277</b> |
| 给你的绘画增加些边界 .....                    | 277        |
| 你的第一个决定：画出与光接触的准确边界 .....           | 278        |
| 用硬边界和软边界描绘皮肤、头发和衣服的纹理 .....         | 278        |
| 用硬边线体现作用在物体上的压力 .....               | 281        |



|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 尝试高级的描影技术 .....               | 281        |
| 交织影线 .....                    | 282        |
| 结合双向影线勾画圆形物体 .....            | 283        |
| 运用选择性影线强调人物的韵律 .....          | 284        |
| 尝试趣味绘画练习 .....                | 285        |
| 盲画人像轮廓 .....                  | 285        |
| 盲画交叉轮廓人像画 .....               | 287        |
| 在短直线、长曲线和波浪线之间转换 .....        | 288        |
| 从照片开始 .....                   | 291        |
| 建立一个参考相片库 .....               | 291        |
| 用描照片的方法画画 .....               | 293        |
| <b>第14章 构图和透视 .....</b>       | <b>295</b> |
| 自我构图：构图的基础 .....              | 295        |
| 给构图设定边线 .....                 | 296        |
| 复习构图元素 .....                  | 297        |
| 确定实用的构图模板 .....               | 300        |
| 方块构图 .....                    | 301        |
| L形构图 .....                    | 302        |
| 斜线构图 .....                    | 304        |
| 阴阳构图 .....                    | 306        |
| 自由式 .....                     | 308        |
| 不同透视的人物图 .....                | 309        |
| 一点透视 .....                    | 310        |
| 两点透视 .....                    | 310        |
| 三点透视 .....                    | 312        |
| 用正确的透视传达戏剧水平 .....            | 317        |
| 使用一些捷径应用透视 .....              | 318        |
| 重叠的图像，尺寸不同，色调值也不一样 .....      | 318        |
| 以最快捷便利的方法画人群 .....            | 320        |
| <b>第5部分 日积月累 .....</b>        | <b>323</b> |
| <b>第15章 学习和画人像的十个地点 .....</b> | <b>325</b> |
| 继续在课堂和艺术学校学习 .....            | 325        |
| 当地艺术协会的公开讲座 .....             | 326        |
| 美术馆和博物馆 .....                 | 326        |
| 火车和其他公共交通工具 .....             | 327        |
| 书店和咖啡厅 .....                  | 327        |