



畅销美、英、日、德等十余国家，
累计销量近百万册
值得典藏的经典绘画教程

世界绘画 经典教程

——人物素描

(修订版)



[美] Jack Hamm 著
田俊静 译

内含 1000 余幅示意图



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

世界绘画经典教程

——人物素描

(修订版)

[美] Jack Hamm 著

田俊静 译



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

世界绘画经典教程. 人物素描 / (美) 汉姆
(Hamm, J.) 著; 田俊静译. — 修订本. — 北京: 人民
邮电出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-115-34402-1

I. ①世… II. ①汉… ②田… III. ①人物画—素描
技法—教材 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第003482号

版权声明

本书简体中文版由美国企鹅集团的 Perigee 公司授权人民邮电出版社出版。
保留所有权利。未经许可, 不得以任何方式复制本书或其任意部分。

内 容 提 要

本书为《世界绘画经典教程》系列图书之一, 其原版图书《Drawing the Head & Figure》于1983年在美国出版, 在欧美畅销至今, 是经久不衰的绘画教程。

作者根据人体结构解剖学, 详细解析了头部、头发、躯干、脖子与肩膀、胳膊、手、腿、脚等部位的绘画技巧和原则, 最后讲解了人体着装后的绘画方法。

通过本书的学习, 您可以掌握大量人物绘画的原则和技巧, 相信无论是初学者还是经验丰富的画家, 都能从中汲取养分, 提高自己的艺术创作水平。

-
- ◆ 著 [美] Jack Hamm
 - 译 田俊静
 - 责任编辑 王雅倩
 - 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: 8
字数: 274千字 2014年4月第1版
印数: 1—4000册 2014年4月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2010-6907号

定价: 35.00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



序 言

在现实生活中，还有比人类更重要的生物吗？绘画作品中如果没有人物，作品就会显得很空洞。但是，在艺术领域，我们经常会听到这样的言论：“他几乎擅长所有的领域，但就是画不好人体。”的确如此，如果画家能把人物绘制得惟妙惟肖的话，就会成为商业艺术和美术界炙手可热的人才。

有时，每个人都会尝试绘制人物。在小孩子学会写字前，他就会根据自己无拘无束的想象，通过一些标记来“画”人物。没有人（包括他自己）打击他没有艺术细胞，因此，他乐此不疲。他不断地绘制家具、墙壁和父母等元素，绘画水平不断提高。然而某一天，他们的兴趣会逐渐减弱。只有少数孩子还会坚持作画，而有些人却总是再三推辞，说：“唉，我连一条直线都画不好！”实际上没有谁能画出一条笔直的线，因为我们都不是机器。一条漂亮的、自由的曲线比笔直的直线更有表现力，更能突出人物的特征和生命的活力。不过，我们倒可以偶尔借助圆规或尺子等工具，来辅助画线。

接下来谈一下人类自身的矛盾性。一方面，人们总在关注他人。但是另一方面，人体的各个部位是如何组织的，对于画家而言仍然是个谜。当然，其中的一个原因是人体的复杂性，人不是一块静止的石头，也不是一个简单的苹果。在艺术作品中，人体是如此的重要，并且常常成为表现生命力的最为生动的焦点，因此需要我们去面对它，学习它，表现它，并不断积累经验。

如果将人物按步骤、按部位进行分解，那么，对于画家而言，人体结构并非想象中得那么深奥难懂。实际上，与了解其他事物一样——只要掌握了原理，事情并不难。因此，“掌握原理”成为绘画的关键。

本书的目的在于探讨人体绘画的方法，帮助学生理解并掌握绘画技巧。当然，技巧的掌握离不开反复的练习，并且要做到方法得当、一丝不苟。学美术的学生一定要保持足够的耐心，并持之以恒。如果在练习过程中，作品并不尽如人意，千万不要气馁，要意识到一名优秀的画家都要经历这样的阶段。最重要的是，经历过这些挫折后，学生就会得到飞速的进步。

Carlyle 曾经说过，将不可能变为可能是件非常伟大的事情。然而，很多学生却在浑然不觉中走了弯路。因此，他们希望证明，通过使用本书介绍的简单方法，画好人体绘画绝非遥不可及之事。虽然铅笔、钢笔和毛笔并不是在纸张上飞舞的魔术棒，不过，只要你百折不挠地勤学苦练，就会发现手中的画笔将变得越来越得心应手、挥洒自如。

Jack Hamm



目 录

头部介绍

通过六个步骤徒手绘制头部·····	9
头部结构——双圆形·····	10
绘制头部——前视图·····	12
扁形铅笔绘画练习·····	14

面部特征

眼睛——分步绘画·····	15
绘制眼睛的要点·····	16
眼睛转盘·····	18
绘制女性的嘴唇·····	19
笑容和三角形·····	20
鼻子的结构·····	21
利用最少的线条绘制鼻子·····	22
从各个角度观察鼻子·····	23
耳朵的绘制·····	24

头 发

头发的自然形状·····	25
简化头发绘制的建议·····	27
深色头发的绘制方法·····	28
浅色头发的绘制方法·····	29
分步绘制男性的头发·····	30

头部形态与比较

隐藏的角度·····	31
隐藏的圆形·····	31

“风筝”形·····	31
从侧面缩短头部·····	32
按次序绘制女性的侧面·····	35
男性侧面图和女性侧面图的区别·····	37
设计时尚的头部·····	38
按次序绘制男性的侧面·····	39
绘制男性侧面图的要点·····	40
绘制男性头部的各个平面·····	41
男性头部的不同之处——正面图·····	42

年轻人与老人

绘制小孩的头部·····	44
半卡通的头部·····	45
绘制老人头部的要点·····	46

人体基础

人体的比例·····	47
人体的骨骼·····	48
简化的人体图·····	49
利用草图绘制人体·····	50
女性和男性之间的差异·····	50
人体方向的变化·····	51
人体基础线条的延长线·····	52
利用双三角形绘制人体·····	53
用各种方法进行人体绘画·····	54
摆臂动作和身体比例·····	55
“T”形定律·····	56
分步绘制草图·····	57

躯干与人体

胳膊和腿与躯干的连接	58
胸部突起的骨骼和肌肉	59
简化的指南——12个标准位置	60
倾斜的躯干	61
简化盆骨区的绘制	62
进一步刻画男性和女性臀部的区别	63
利用简略的骨骼形状绘图	64
绘制骨架之上的身体表面	65

人体绘画原理

平面和立体效果	66
指向线、摆动线和动作线	67
利用结构原理进行绘图	68
如何协调臀部和肩膀	69
人体的后背	70
后背和相关的正面	71
用铅笔绘制人体草图	72

颈部与肩膀

绘制脖子的注意事项	73
脖子上的主要骨骼和肌肉	73
讲解脖子的画法	75
脖子和肩膀线条的类型	76
绘制肩膀的注意事项	77
简化绘制肩膀的轮廓	77
肩膀的形状	78
进一步了解肩胛部分	79
肩膀外观的介绍	80
使胳膊显得自然	81

胳膊

胳膊中的骨骼和肌肉	82
绘制胳膊的建议	83
胳膊变细的方式以及隆起的肌肉转变为凹陷	84
简化胳膊绘制的方法	85
伸展的胳膊	86
更多绘制胳膊的提示	87
了解肘部的结构	88
使肘部显得自然	89

手

绘制手的简单方法	90
----------	----

手部——简化的侧视图	92
手部的骨骼	93
手掌部分	94
简化手指上的皮肤皱褶	95
握笔状手	96
拳头	97
练习绘制手的草图	98

腿

绘制腿部的的方法	99
腿部的一些基本线条	100
暴露在体表的腿部肌肉	101
腿部正面和背面的肌肉	102
女性腿部的类型	102
侧视图中腿部的肌肉	103
了解膝盖的结构	104
膝盖的类型	105
绘制腿部的重要提示	106
腿部与其他部位的关系	107

脚 部

绘制脚部的基本原则	108
绘制脚时的注意事项	110
绘制女鞋	111
鞋面和鞋底	112
脚和鞋的样式	113
绘制男鞋	114
简化鞋的绘制	115
捷足先登	116

着 装

身体突出与缩进部位形成的简单褶皱	117
褶皱的不同类型	118
亮光和阴影中的褶皱	119
女性外形和服装	120
上半身的着装	121
复杂的和简单的褶皱	122
使褶皱与体型更贴合	123
男性的体型和服装	124
简化人体骨架的提示	125
绘制男装的建议	126
如何绘制袖子的褶皱	127
简化褶皱的绘制	128

世界绘画经典教程

——人物素描

(修订版)

[美] Jack Hamm 著

田俊静 译



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

世界绘画经典教程. 人物素描 / (美) 汉姆
(Hamm, J.) 著; 田俊静译. — 修订本. — 北京: 人民
邮电出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-115-34402-1

I. ①世… II. ①汉… ②田… III. ①人物画—素描
技法—教材 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第003482号

版权声明

本书简体中文版由美国企鹅集团的 Perigee 公司授权人民邮电出版社出版。
保留所有权利。未经许可, 不得以任何方式复制本书或其任意部分。

内 容 提 要

本书为《世界绘画经典教程》系列图书之一, 其原版图书《Drawing the Head & Figure》于1983年在美国出版, 在欧美畅销至今, 是经久不衰的绘画教程。

作者根据人体结构解剖学, 详细解析了头部、头发、躯干、脖子与肩膀、胳膊、手、腿、脚等部位的绘画技巧和原则, 最后讲解了人体着装后的绘画方法。

通过本书的学习, 您可以掌握大量人物绘画的原则和技巧, 相信无论是初学者还是经验丰富的画家, 都能从中汲取养分, 提高自己的艺术创作水平。

-
- ◆ 著 [美] Jack Hamm
 - 译 田俊静
 - 责任编辑 王雅倩
 - 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: 8
字数: 274千字 2014年4月第1版
印数: 1-4000册 2014年4月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2010-6907号
-

定价: 35.00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

**谨以此书献给一直以来给予我帮助
和支持的妻子——Dorisnel**



序 言

在现实生活中，还有比人类更重要的生物吗？绘画作品中如果没有人物，作品就会显得很空洞。但是，在艺术领域，我们经常会听到这样的言论：“他几乎擅长所有的领域，但就是画不好人体。”的确如此，如果画家能把人物绘制得惟妙惟肖的话，就会成为商业艺术和美术界炙手可热的人才。

有时，每个人都会尝试绘制人物。在小孩子学会写字前，他就会根据自己无拘无束的想象，通过一些标记来“画”人物。没有人（包括他自己）打击他没有艺术细胞，因此，他乐此不疲。他不断地绘制家具、墙壁和父母等元素，绘画水平不断提高。然而某一天，他们的兴趣会逐渐减弱。只有少数孩子还会坚持作画，而有些人却总是再三推辞，说：“唉，我连一条直线都画不好！”实际上没有谁能画出一条笔直的线，因为我们都不是机器。一条漂亮的、自由的曲线比笔直的直线更有表现力，更能突出人物的特征和生命的活力。不过，我们倒可以偶尔借助圆规或尺子等工具，来辅助画线。

接下来谈一下人类自身的矛盾性。一方面，人们总在关注他人。但是另一方面，人体的各个部位是如何组织的，对于画家而言仍然是个谜。当然，其中的一个原因是人体的复杂性，人不是一块静止的石头，也不是一个简单的苹果。在艺术作品中，人体是如此的重要，并且常常成为表现生命力的最为生动的焦点，因此需要我们去面对它，学习它，表现它，并不断积累经验。

如果将人物按步骤、按部位进行分解，那么，对于画家而言，人体结构并非想象中得那么深奥难懂。实际上，与了解其他事物一样——只要掌握了原理，事情并不难。因此，“掌握原理”成为绘画的关键。



目 录

头部介绍

通过六个步骤徒手绘制头部·····	9
头部结构——双圆形·····	10
绘制头部——前视图·····	12
扁形铅笔绘画练习·····	14

面部特征

眼睛——分步绘画·····	15
绘制眼睛的要点·····	16
眼睛转盘·····	18
绘制女性的嘴唇·····	19
笑容和三角形·····	20
鼻子的结构·····	21
利用最少的线条绘制鼻子·····	22
从各个角度观察鼻子·····	23
耳朵的绘制·····	24

头 发

头发的自然形状·····	25
简化头发绘制的建议·····	27
深色头发的绘制方法·····	28
浅色头发的绘制方法·····	29
分步绘制男性的头发·····	30

头部形态与比较

隐藏的角度·····	31
隐藏的圆形·····	31

“风筝”形·····	31
从侧面缩短头部·····	32
按次序绘制女性的侧面·····	35
男性侧面图和女性侧面图的区别·····	37
设计时尚的头部·····	38
按次序绘制男性的侧面·····	39
绘制男性侧面图的要点·····	40
绘制男性头部的各个平面·····	41
男性头部的不同之处——正面图·····	42

年轻人与老人

绘制小孩的头部·····	44
半卡通的头部·····	45
绘制老人头部的要点·····	46

人体基础

人体的比例·····	47
人体的骨骼·····	48
简化的人体图·····	49
利用草图绘制人体·····	50
女性和男性之间的差异·····	50
人体方向的变化·····	51
人体基础线条的延长线·····	52
利用双三角形绘制人体·····	53
用各种方法进行人体绘画·····	54
摆臂动作和身体比例·····	55
“T”形定律·····	56
分步绘制草图·····	57

本书的目的在于探讨人体绘画的方法，帮助学生理解并掌握绘画技巧。当然，技巧的掌握离不开反复的练习，并且要做到方法得当、一丝不苟。学美术的学生一定要保持足够的耐心，并持之以恒。如果在练习过程中，作品并不尽如人意，千万不要气馁，要意识到一名优秀的画家都要经历这样的阶段。最重要的是，经历过这些挫折后，学生就会得到飞速的进步。

Carlyle 曾经说过，将不可能变为可能是件非常伟大的事情。然而，很多学生却在浑然不觉中走了弯路。因此，他们希望证明，通过使用本书介绍的简单方法，画好人体绘画绝非遥不可及之事。虽然铅笔、钢笔和毛笔并不是在纸张上飞舞的魔术棒，不过，只要你百折不挠地勤学苦练，就会发现手中的画笔将变得越来越得心应手、挥洒自如。

Jack Hamm

躯干与人体

胳膊和腿与躯干的连接	58
胸部突起的骨骼和肌肉	59
简化的指南——12个标准位置	60
倾斜的躯干	61
简化盆骨区的绘制	62
进一步刻画男性和女性臀部的区别	63
利用简略的骨骼形状绘图	64
绘制骨架之上的身体表面	65

人体绘画原理

平面和立体效果	66
指向线、摆动线和动作线	67
利用结构原理进行绘图	68
如何协调臀部和肩膀	69
人体的后背	70
后背和相关的正面	71
用铅笔绘制人体草图	72

颈部与肩膀

绘制脖子的注意事项	73
脖子上的主要骨骼和肌肉	73
讲解脖子的画法	75
脖子和肩膀线条的类型	76
绘制肩膀的注意事项	77
简化绘制肩膀的轮廓	77
肩膀的形状	78
进一步了解肩胛部分	79
肩膀外观的介绍	80
使胳膊显得自然	81

胳膊

胳膊中的骨骼和肌肉	82
绘制胳膊的建议	83
胳膊变细的方式以及隆起的肌肉转变为凹陷	84
简化胳膊绘制的方法	85
伸展的胳膊	86
更多绘制胳膊的提示	87
了解肘部的结构	88
使肘部显得自然	89

手

绘制手的简单方法	90
----------	----

手部——简化的侧视图	92
手部的骨骼	93
手掌部分	94
简化手指上的皮肤皱褶	95
握笔状手	96
拳头	97
练习绘制手的草图	98

腿

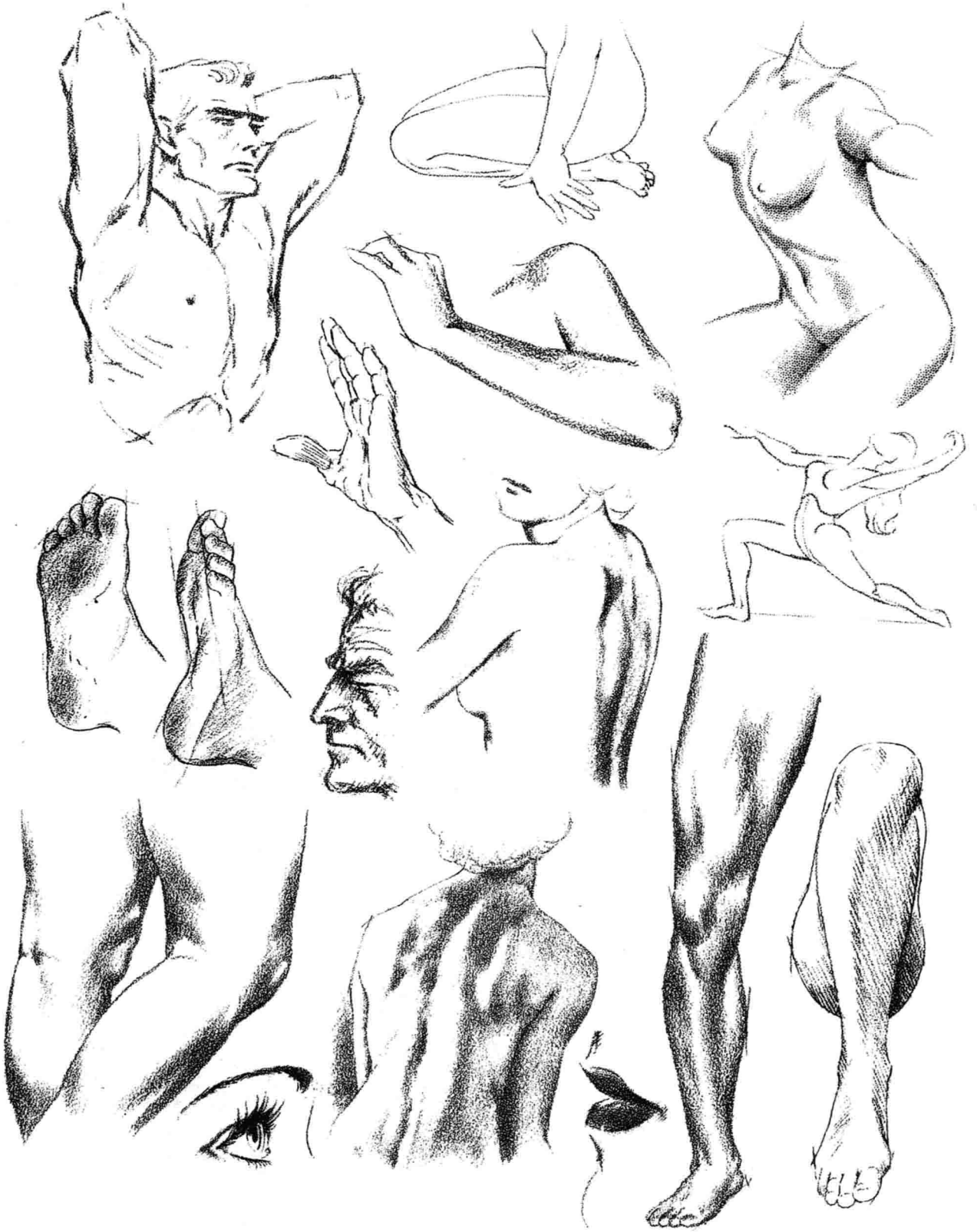
绘制腿部的的方法	99
腿部的一些基本线条	100
暴露在体表的腿部肌肉	101
腿部正面和背面的肌肉	102
女性腿部的类型	102
侧视图中腿部的肌肉	103
了解膝盖的结构	104
膝盖的类型	105
绘制腿部的重要提示	106
腿部与其他部位的关系	107

脚 部

绘制脚部的基本原则	108
绘制脚时的注意事项	110
绘制女鞋	111
鞋面和鞋底	112
脚和鞋的样式	113
绘制男鞋	114
简化鞋的绘制	115
捷足先登	116

着 装

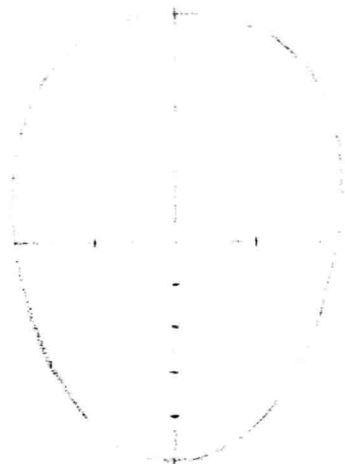
身体突出与缩进部位形成的简单褶皱	117
褶皱的不同类型	118
亮光和阴影中的褶皱	119
女性外形和服装	120
上半身的着装	121
复杂的和简单的褶皱	122
使褶皱与体型更贴合	123
男性的体型和服装	124
简化人体骨架的提示	125
绘制男装的建议	126
如何绘制袖子的褶皱	127
简化褶皱的绘制	128



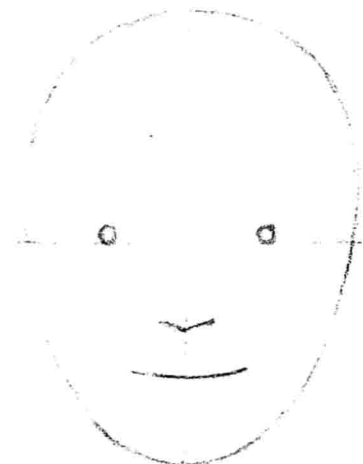
通过六个步骤徒手绘制头部



1 画一个蛋形的草图。



2 利用水平线和垂直线将蛋形进行平分。然后再将水平线分为四等份，将垂直线的下部分分为五等份。



3 将两个眼球分别绘制在水平线的左半部分中心点和右半部分中心点的位置。在垂直线的下半部分从上往下数，第二个点的位置画出鼻尖的位置。在从下往上数第二个点的位置标出嘴。



4 绘制上眼睑和嘴唇的外部轮廓。耳朵的下部与鼻尖平齐。画出头发的轮廓。

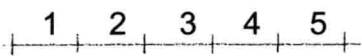


5 添加上眼睑的眼线和下眼睑的阴影。在上眼脸上添加几根睫毛。接下来，绘制眉毛和鼻梁，并深入绘制嘴唇和头发的细节。

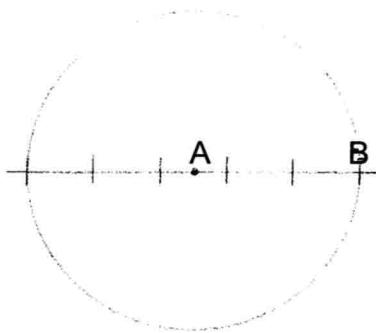
6 每张绘制出的脸都会稍有不同。不要浅尝辄止，要反复练习，认真地绘制一打或者更多张脸，直到得到满意的作品为止。

头部结构——双圆形

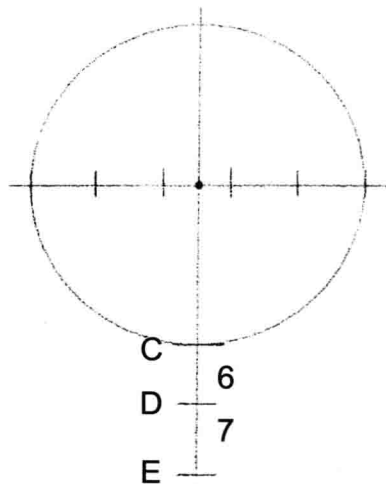
这是一种确定女性头部理想比例的机械绘图法。此方法有助于学生了解比例的概念。但尽量少用此方法——要学习徒手绘制草图。



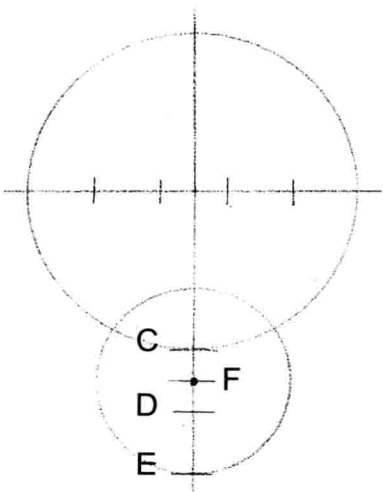
1 将线段均分为五等份。这条线段表示头的宽度，相当于五个眼睛的宽度。稍后，会在第2段和第4段下面绘制眼睛。



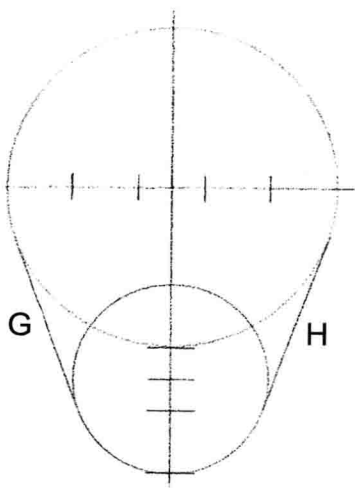
2 将第3段的中心点 A 的位置作为圆心，画一个经过点 B 的圆，将刚才的线段包围在圆内。



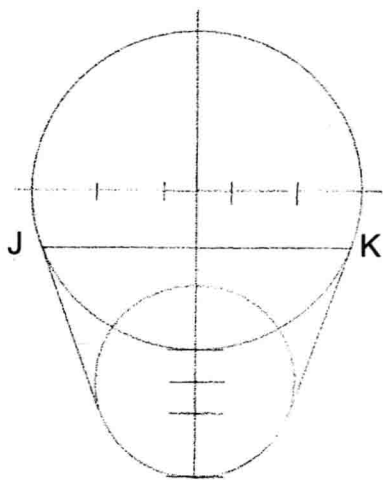
3 画一条经过点 A 的垂直线。添加 6 和 7 两个线段，其长度与 1~5 这 5 个线段相同，大约是一个眼睛的长度，C 点作为鼻尖的位置。



4 将线段 6 平分为 2 个短线段，中心点为 F。以 F 为圆心画一个经过点 E 的小圆。点 E 作为下巴的底部。点 F 为嘴的上部，点 D 为嘴的底部。



5 接下来，仔细地用线段 G 和 H 将两个圆连接起来。要确保线段不会进入圆内，也不会偏离两个圆。



6 在线段 G 和线段 H 与大圆相交的地方绘制 J 点和 K 点，经过两点画一条横线。眼睛的上部要紧挨线段 JK。