

敲门砖 STEPPING STONE



HATS OFF TO
George Brandt Bridgman

解读伯里曼

速写：解读伯里曼

李家友·主编 郝光鑫 郑博 丛羿霖·著

重庆出版集团  重庆出版社





Hats off to



George Brandt Bridgman
向伯里曼致敬！



郝光鑫

哈尔滨师范大学油画系研究生，在从事高考美术考前教育十余年里，总结、整理出一系列针对各类考生的人性化教学方法。已向各大美院和重点院校输送了一批又一批优秀人才，并连续数年培养出了各市县和地区的联考状元，三年联考过线率百分之百。立志将自己的全部精力投入美术教育事业中，圆各位学子一个大学梦。



丛羿霖

04届鲁迅美术学院雕塑系毕业，从事美术教育10多年，有丰富的教学和临考经验。培养了大量学生考入清华、央美等理想中的美术院校，深受广大学生和家的好评。代表著作《速写风暴·三姿训练》、《敲门砖·描摹速写1:1》。



郑博

1981年出生于河北省石家庄市。2000年毕业于河北省石家庄市第六中学，并于陶瓷艺术设计专业全国第一名的成绩考入清华大学美术学院。2004年以优异成绩毕业于清华大学美术学院。在校期间，曾举办“郑博个人绘画习作展”，并获得清华大学一等奖学金和平山郁夫三等奖学金。代表著作《最爱速写》、《成才之路》、《郑博速写作品集》。

图书在版编目(CIP)数据

速写：解读伯里曼/郝光鑫，郑博，丛羿霖著. —重庆：重庆出版社，2014.3
(敲门砖系列美术丛书)
ISBN 978-7-229-06799-1

I. ①速… II. ①郝… ②郑… ③丛… III. ①速写技法—高等学校—入学考试—自学参考资料 IV. ①J214

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第170180号

速写：解读伯里曼

SUXIE: JIEDU BOLIMAN

李家友 主编 郝光鑫 郑博 丛羿霖 著

出版人：罗小卫
本书策划：李家友 吴倩 郑文武
责任编辑：郑文武 张跃
装帧设计：程杉莎
责任校对：李小君



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码：400016 <http://www.cqph.com>
重庆市金雅迪彩色印刷有限公司印制
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话：023-68809452
全国新华书店经销

开本：720mm×1020mm 1/8 印张：37
2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷
ISBN 978-7-229-06799-1
定价：138.00元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-68706683

版权所有 侵权必究

I

伯里曼与他的人物整体

Bridgman and His
"Human Body"

人体解剖005

人体比例008

组块的契合与形态022

组块的运动028

重心与平衡046

光与影060

作画步骤070

基础动态临摹076

II

着装

The People Who Is
Wearing Clothes

着装形体095

褶皱的自身属性096

着装在速写中的表现114

III

局部

Local

头部155

颈部176

躯干186

与躯干相连的部分200

上肢204

手218

下肢229

足241

目录 CONTENTS

IV

体块应用246

Block
Application

V

生活主题范画266

The Theme Of
Life

VI

运动主题范画278

The Theme Of
Sports



Hats off to



George Brandt Bridgman
向伯里曼致敬！

G Hats off to George Brandt Bridgman



乔治·勃兰特·伯里曼
George Brandt Bridgman 1865年—1943年

伯里曼对人体解剖的研究为美术教育作出了巨大贡献。早在上个世纪，他的研究成果就被国内外艺术家广泛运用于绘画、雕塑、商业美术等多个领域，其价值不言而喻。伯里曼新颖而又系统的知识体系中囊括了人体造型、运动、肌肉骨骼形态等内容。他的作品，将复杂的形体通过组块的契合简化为便于记忆的整体，并详尽地展现了人体肌肉、骨骼在多个角度下的造型特征与运动模式，不愧为既全面又实用的人体绘画指南。

I

伯里曼与他的人物整体

Bridgman and His
"Human Body"

人体解剖005

人体比例008

组块的契合与形态022

组块的运动028

重心与平衡046

光与影060

作画步骤070

基础动态临摹076

II

着装

The People Who Is
Wearing Clothes

着装形体095

褶皱的自身属性096

着装在速写中的表现114

III

局部

Local

头部155

颈部176

躯干186

与躯干相连的部分200

上肢204

手218

下肢229

足241

[目录 CONTENTS]

IV

体块应用246

Block
Application

V

生活主题范画266

The Theme Of
Life

VI

运动主题范画278

The Theme Of
Sports

CHAPTER I

人体结构复杂，初学者容易产生畏难心理。在该章节，我们将把“塑形”简化、概括人体结构的方法介绍给大家。这种方法将贯穿本书的整个结构。当然，这也正是伯里曼研究人体绘画的根基与精华所在。

伯里曼与他的 “人物整体”

Bridgman and His
"Human Body"



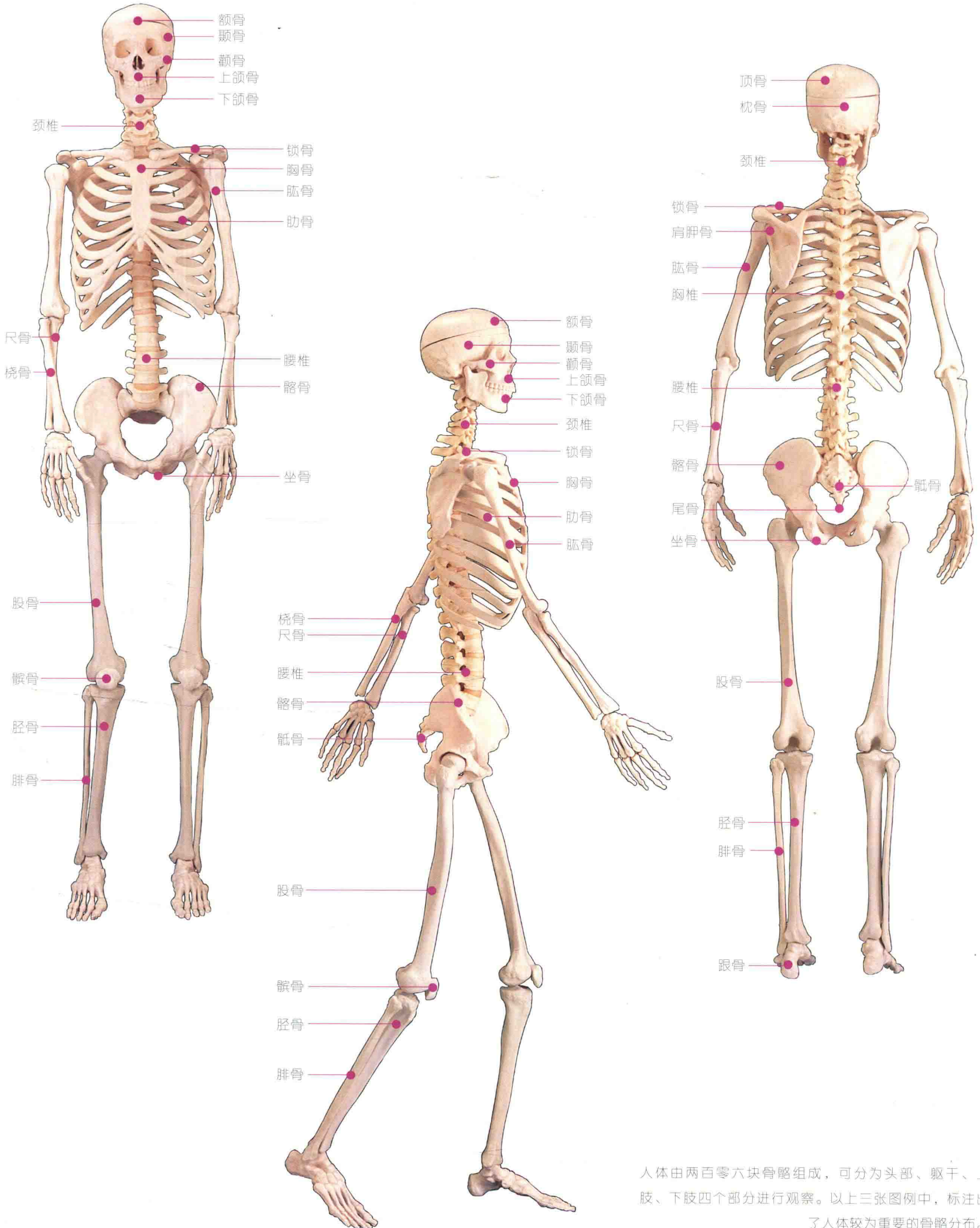
人体解剖005 人体比例008 组块的契合与形态022 组块的运动
028 重心与平衡046 光与影060 作画步骤068 基础动态临摹076

人体解剖

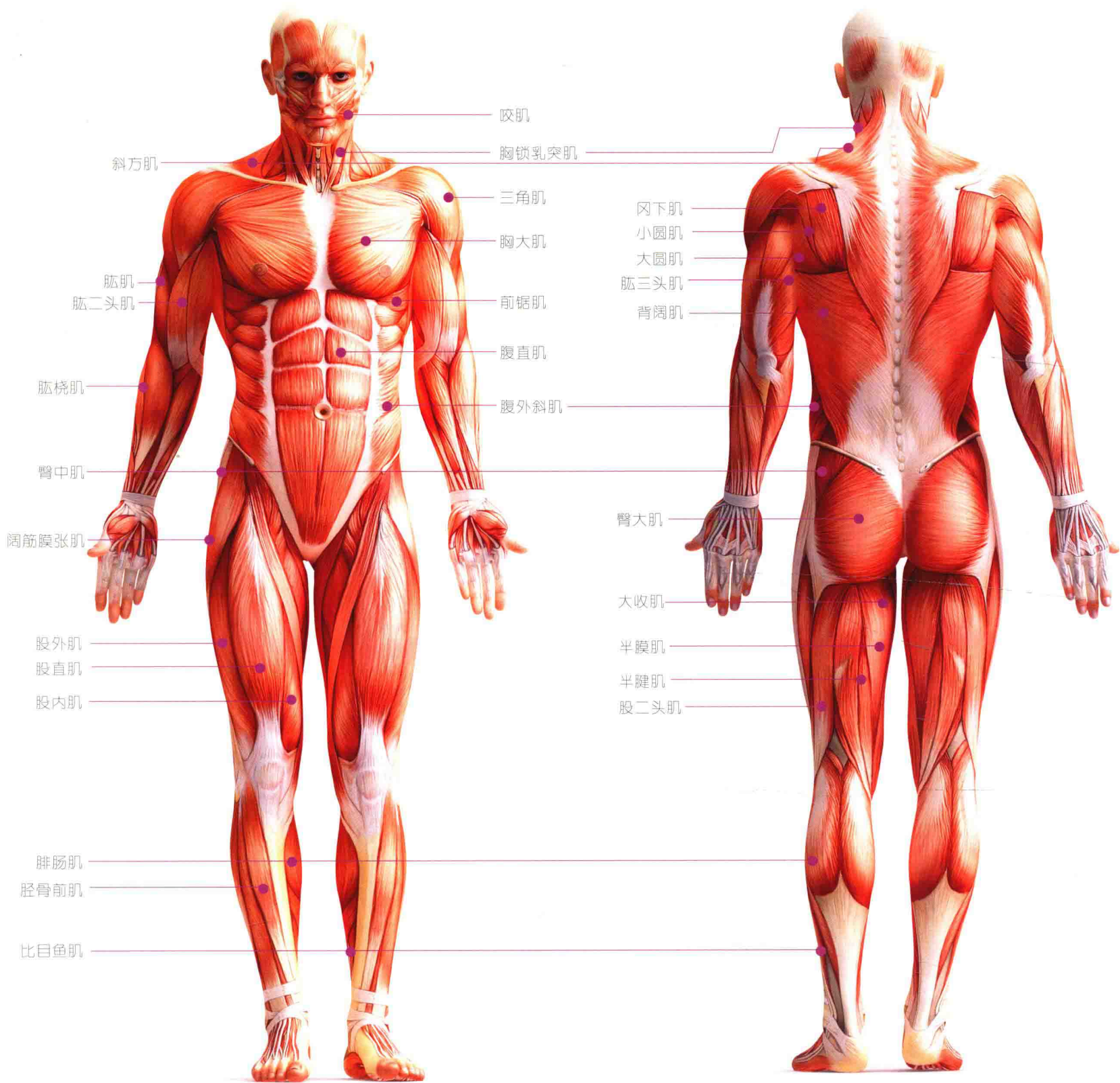
以“契形”观察人体，其根本还是建立在人体的内在形体上。建议大家在初学时，用简短的时间浏览人体的骨骼与肌肉，在造型、位置、组成等方面建立初步印象。

01

Question One



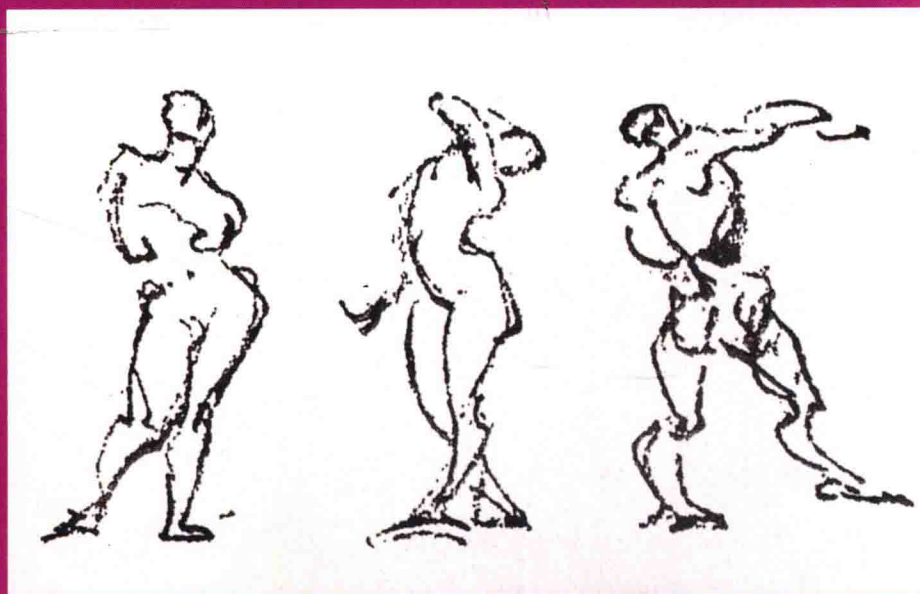
人体由两百零六块骨骼组成，可分为头部、躯干、上肢、下肢四个部分进行观察。以上三张图例中，标注出了人体较为重要的骨骼分布。

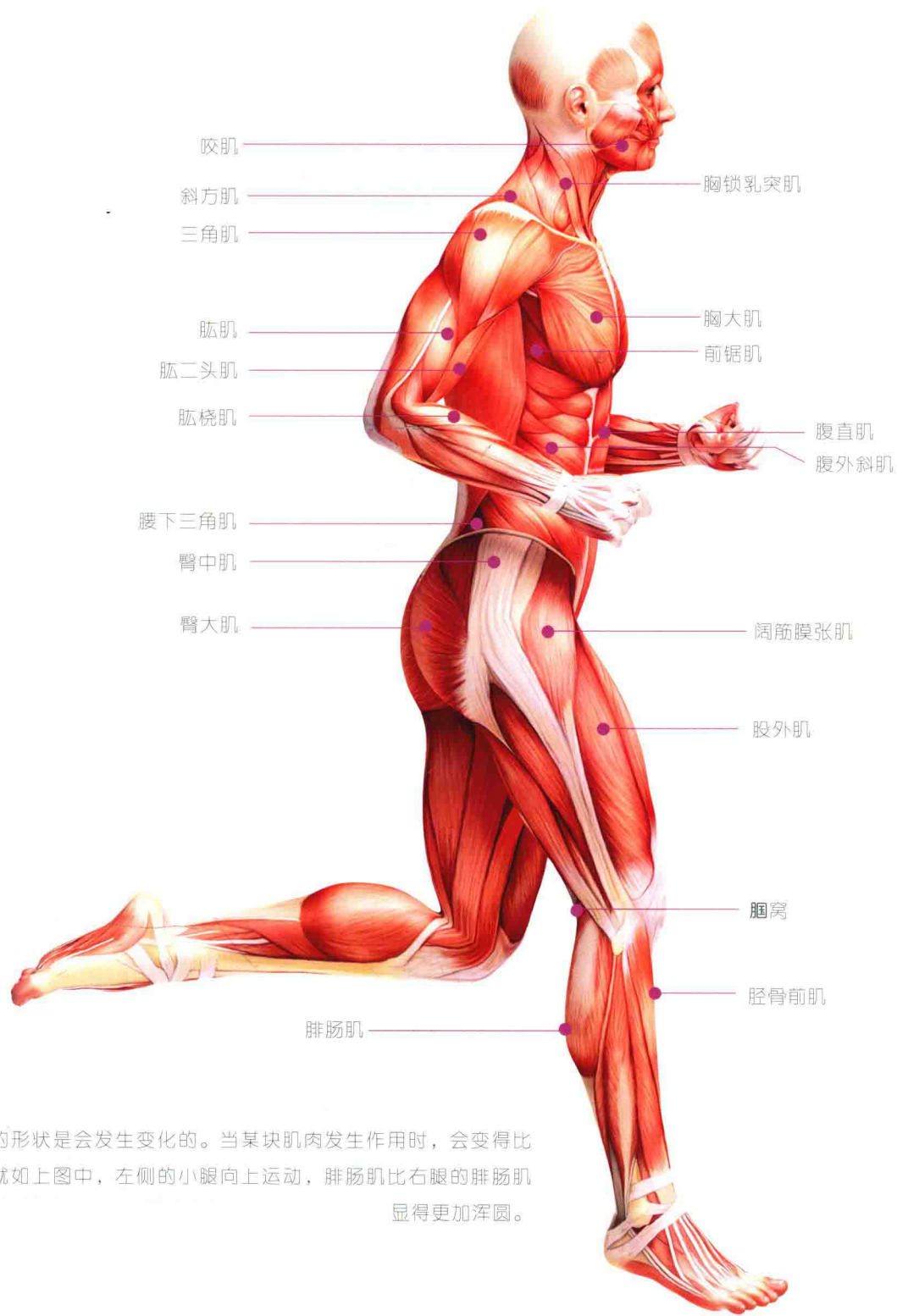


上面三张图片中标注出的肌肉，外凸的形状特征鲜明，它们直接影响了人体轮廓的形状。

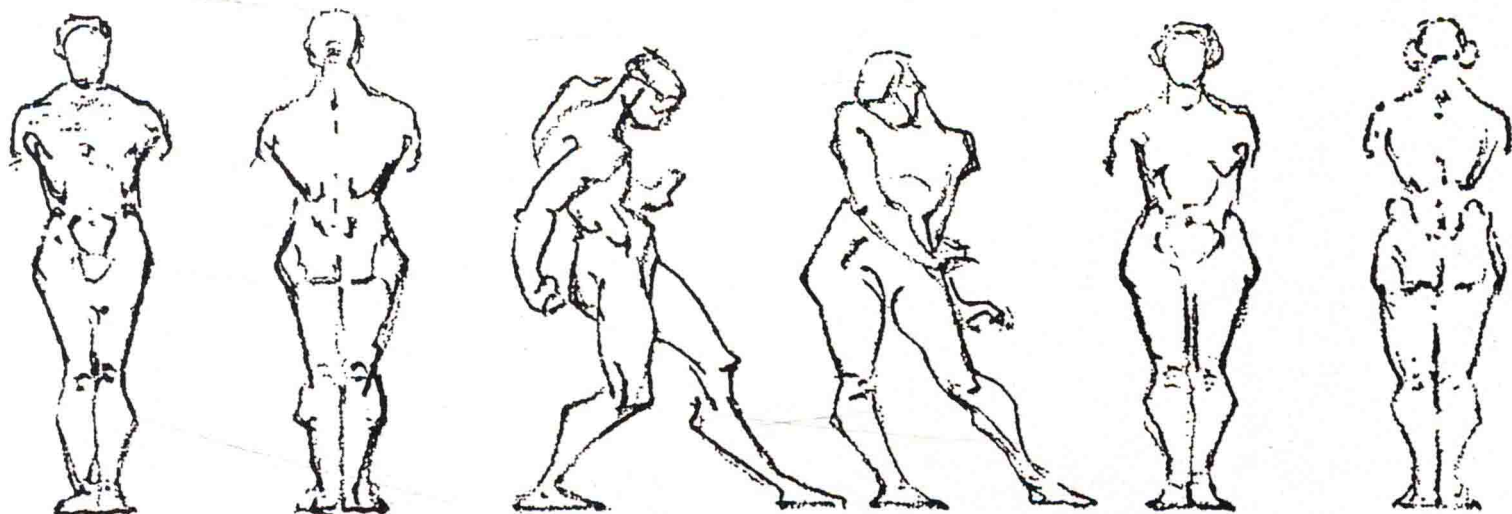
大家能看到斜方肌的倾斜角度，三角肌的浑圆造型，胸大肌是怎样凸出的，阔筋膜张肌向两侧顶的感觉，股外肌、股直肌、股内肌与股骨的关系，以及饱满的臀部肌肉，大腿根部微微鼓起的大收肌，小腿外侧非常突出的腓肠肌等。这些重要的肌肉随骨骼的形状，有的往外侧鼓出一些，有的向里内凹一些。

伯里曼就在此基础上，用与之贴合的长曲线与短方线，概括出了人体在各种角度与动态时的轮廓特征。





人在运动时，肌肉的形状是会发生变化的。当某块肌肉发生作用时，会变得比原本的饱满一些。就如上图中，左侧的小腿向上运动，腓肠肌比右腿的腓肠肌显得更加浑圆。



◆ 测量比例

测量人体比例时，需要借助手中的画笔，用拇指或食指按住笔的一端，使其与笔尖形成固定距离。这个距离代表你所测量的对象某一节肢体的单位长度（一般来说，人体各部分的划分是以关节为端点的，测量时，需要充分利用这些分割线）。例如，头顶到下颌的长度与食指到笔尖的长度相对应时，食指

到笔尖的距离为2厘米。作画时，会根据纸张大小，将这2厘米的长度定为1厘米、4厘米或是6厘米等相对的长度。如果参照头部长度是整个身高七分之一的数据作画，那么，就应在相对的长度上乘以七，继而得到整体长度。下面，我们再推荐几种在测量中非常实用的技巧：

大家都知道，人体比例有“站七、坐五、盘三”的说法，这个固定的比例数值只适用于当对象处于视平线上时，任意的动态变化或视高变化都将在视觉上使比例产生变化。因此，我们需要学会运用测量技巧，使“初学”建立在理性的观察方法上。

■ 找出对象的中点

即将对象看作一个剪影，在高度的二分之一处将其分割开来。这种方法是将上下半身的比例分为两个部分来处理，测量时会更容易一些，同时，它还避免了因错误估计比例导致画纸空间不够的问题。

■ 善用垂直线与水平线

通过判断被画对象哪些点与点的连线是垂直的，哪些是水平的，来帮助确定出人的各种动态。如人在某种动态时，以画笔测量出有哪些重要的结构在一条水平线上，哪些又在一条垂直线上，从而找准多个部位的位置。

■ 带着对比意识进行测量

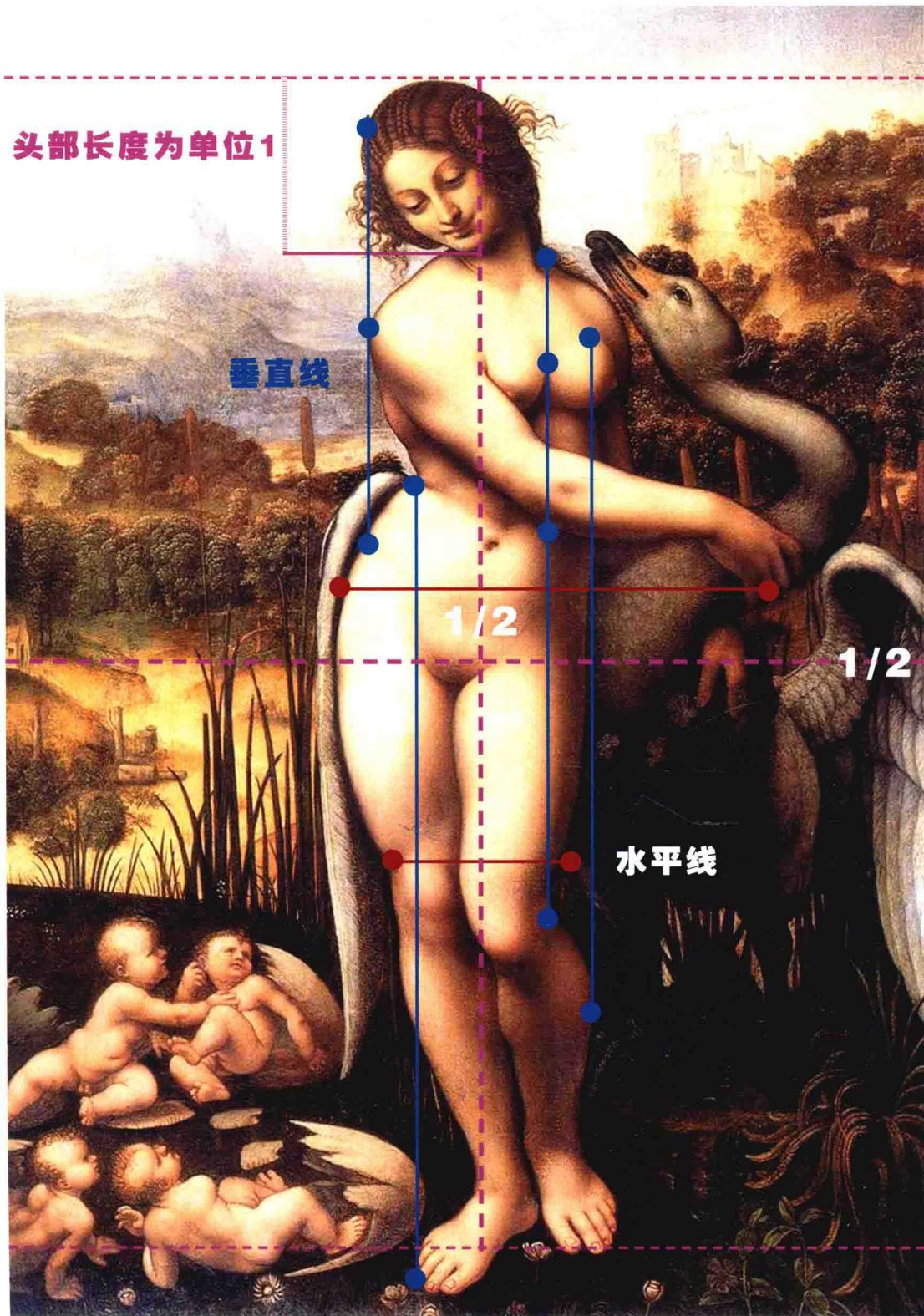
在作画过程中不断运用对比测量，可以及时检查出比例是否正确。如将头部长度当作单位一，找到对象身体中其他部位与之相等的长度、比之略长的长度、略短的长度等，从而找准各部分的比例。

■ 夸大比例

即将比例中明显的特征进行强调和夸张，将胖的画得更胖、高的画得更高。

■ 测量姿势

测量时，需伸直手臂，保持头部不动，眼睛尽可能地靠近抬起的肩膀，视线与笔尖在一条平行线上。垂直测量时，画笔要与地面保持垂直关系。同样的，水平测量时，画笔需与地面保持平行关系。



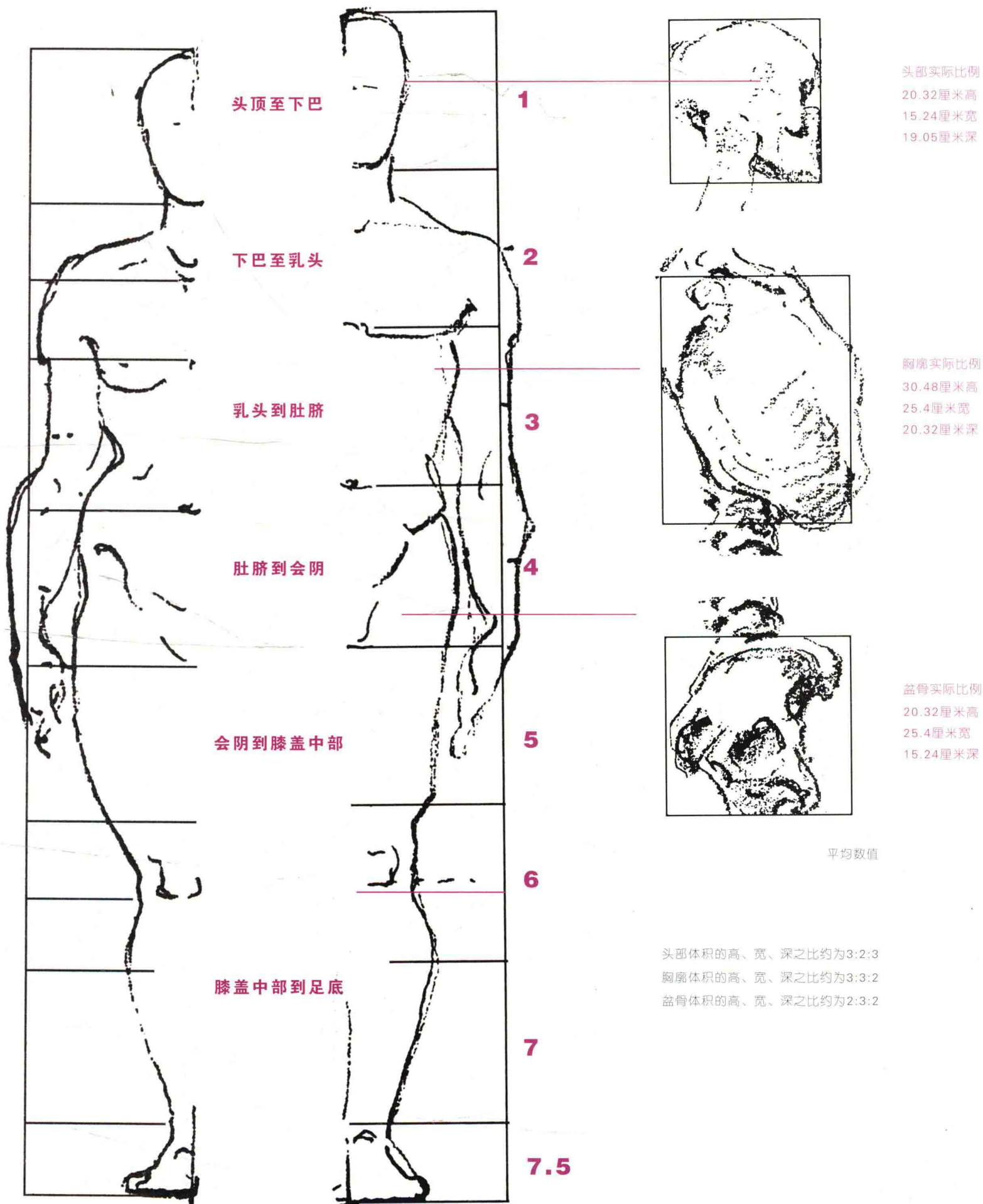
◆ 解剖姿势下的站姿比例

下面，我们来逐步熟悉人体在各种状态下的比例测量方法。

首先，从解剖姿势下的站姿比例入手。以保罗·里查尔博士的测量方法来看，成年男性的全身理想高度为七个半头长左右，女性的身高略矮一些。一般来说，从头顶到下巴为一个头长，下巴到乳头为一个头

长，从乳头到肚脐为一个头长，从肚脐到会阴为一个头长，从会阴到膝盖中部为一个半头长，从膝盖中部到足底为两个头长。

这种比例数值适用于平视角度下正面站立的人体。在日常写生中，我们所面对的人体会因本身的高度差异、动态变化、观察视高等方面呈现出差异。



斜、旋转等关系时，则产生动态。如果将这三部分，看作三个独立的几何体体块，当它们发生倾斜与旋转的同时也产生了透视缩变，因此就不能再单纯地按照七个半头长的固定数值去确定比例了。

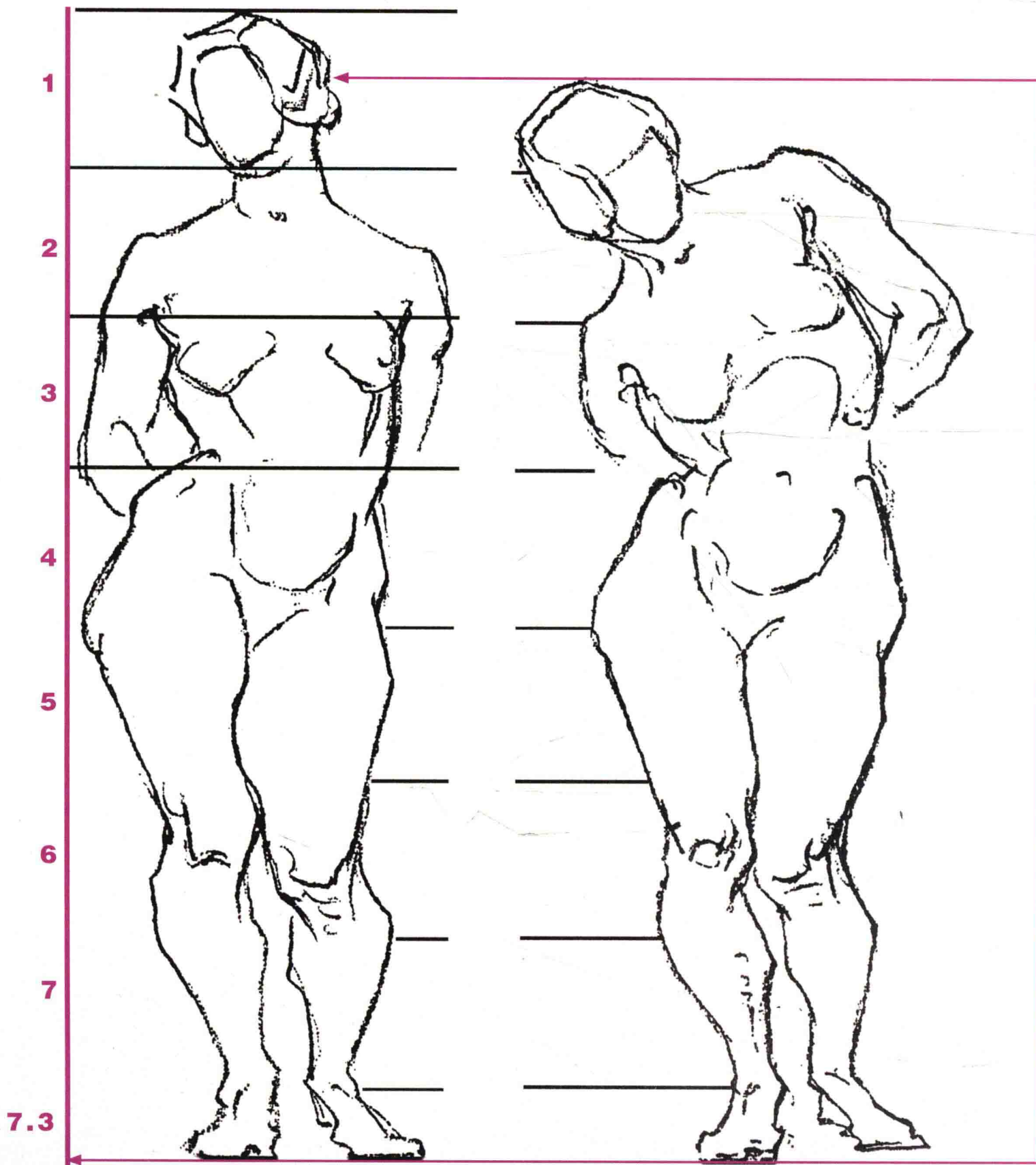
对比两个人物，它们在肚脐下的动态是相似的，下肢基本是直立于地面，因此肚脐下的比例与解剖站姿下的标准比例接近，为4个头长左右。

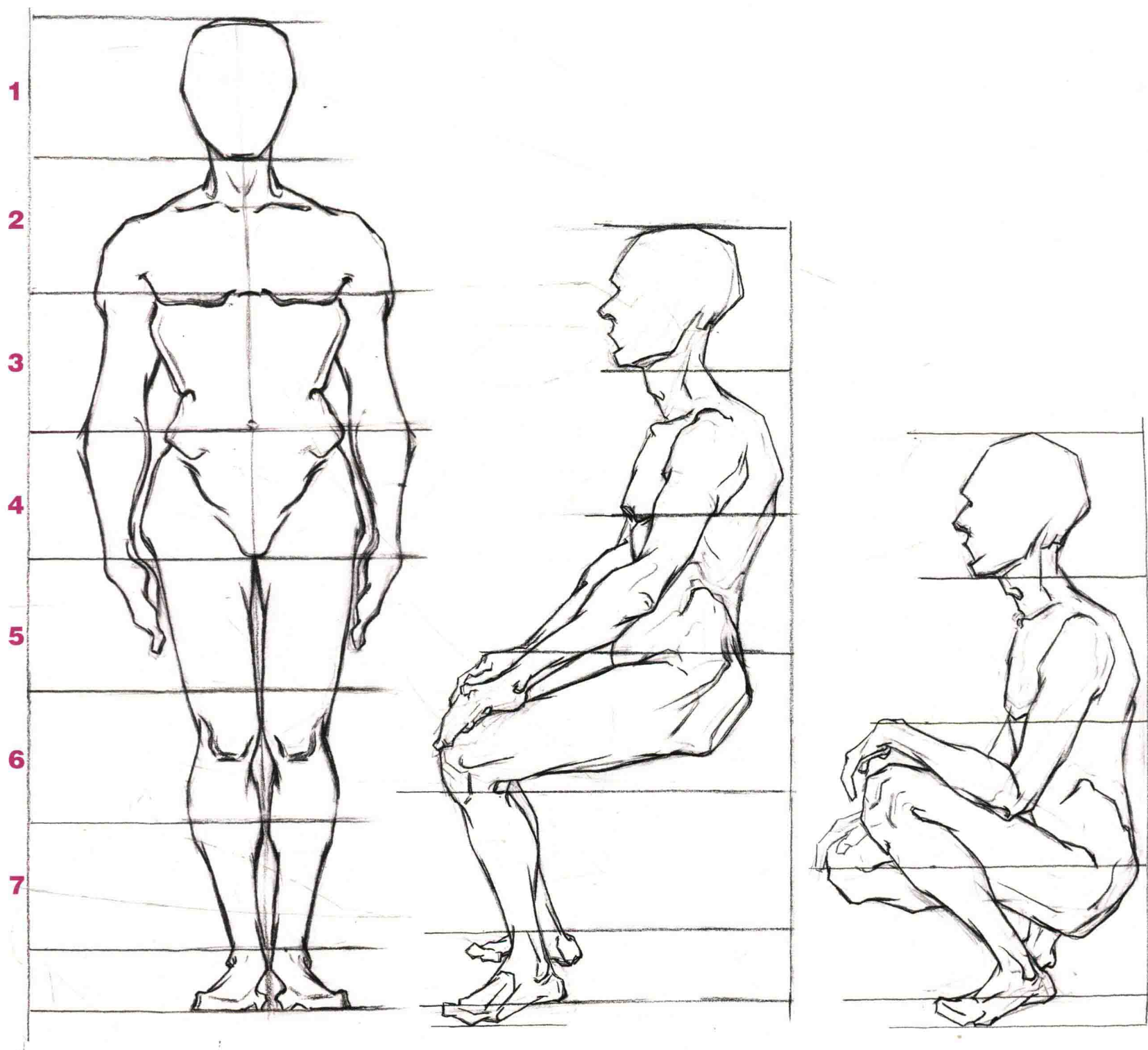
◆ 带动势的站姿比例

人体中，主要活动的有头部、胸廓、盆腔三个部分。当它们之间的连线为平行关系时，人物处于静止的状态，当它们之间发生倾

下面两个人物，左侧的动势较小，身高为7.3个头长左右，右侧的人物动态较大，身高为6.5个头长左右。

而右侧的人物肚脐以上的比例缩短显然与胸廓、盆腔组块间的倾斜运动有关。在这种动势较明显的情况下，以头部为单位一的测量方法就不如找中点的方法实用了。





人在站立时，为七个半头长左右，正坐时约为5-6个头长，其中从头顶到坐平面为4个头长左右，正蹲时为4个头长左右。这就是大家在日常训练中非常熟悉的“站七、坐五、蹲四”原则，被广泛运用于速写绘画中。

人体中更细微的比例参考

躯干比例

躯干约为三个头长，其中，从正面来看，下巴到乳头为一个头长，乳头到肚脐为一个头长，肚脐到耻骨为一个头长；从后面来看，从第七颈椎到肩胛骨下角为一个头长，肩胛骨下角到髌嵴为一个头长，髌嵴到臀部底部为一个头长。颈宽为二分之一头长，肩宽为两个头长。

四肢比例

上肢为三个头长，其中上臂为一又三分之一头长，前臂为一个头长，手掌为三分之二头长。

下肢为四个头长，从股骨大转子起到膝盖中部为两个头长，从膝盖中部到足底为两个头长，脚背高约为四分之一头长，足底长度为一个头长，足宽为三分之一头长。



