

敲门砖

TRY YOUR HAND AT
SKETCHING

李家友·主编
麻泽建·著

速写！



STEPPING STONE

速写基础

目录

CONTENTS

PART.I 理论练手

- 人体结构 03/
Human body structure
- 人体比例 05/
Human body proportion
- 简单动态 07/
Simple dynamic
- 站姿 12/
Standing
- 坐姿 18/
Sitting position
- 蹲姿 30/
Squatting
- 无主题动态范画临摹 34/
No subject dynamic fan hua copy

PART.II 衣纹练手

- 衣纹讲解 69/
Yiwen interpretation
- 线条练手 71/
Line practice
- 虚实&疏密 80/
The actual situation & The density
- 软硬&方圆 82/
Hard and soft & fangyuan
- 穿插 84/
Interspersed with
- 装饰线 88/
Decorative thread

PART.III 局部练手

- 头部练手 91/
The head practice
- 手部练手 94/
The hand practice
- 足部练手 94/
The foot practice
- 五官练手 96/
Facial features practice

PART.IV 考前练手

- 主题动态范画临摹 99/
Subject dynamic fan hua copy

练手
PRACTICE
麻泽建速写
SKETCH PRACTICE

图书在版编目 (CIP) 数据

练手：速写基础/麻泽建著. —重庆：重庆出版社，2014.8
(李家友主编)

ISBN 978-7-229-08502-5

I. ①练… II. ①麻… 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 (2014) 第171160号

练手：速写基础

LIAN SHOU: SUXIE JICHU

李家友 主编 麻泽建 著

出 版 人：罗小卫

本书策划：李家友 邹 颇 蒲俊杰 郑文武

责任编辑：郑文武 张 跃

封面设计：吴 倩

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：15

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-229-08502-5

定价：58.00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

目录

CONTENTS

PART.I 理论练手

- 人体结构 03/
Human body structure
- 人体比例 05/
Human body proportion
- 简单动态 07/
Simple dynamic
- 站姿 12/
Standing
- 坐姿 18/
Sitting position
- 蹲姿 30/
Squatting
- 无主题动态范画临摹 34/
No subject dynamic fan hua copy

PART.II 衣纹练手

- 衣纹讲解 69/
Yiwen interpretation
- 线条练手 71/
Line practice
- 虚实&疏密 80/
The actual situation & The density
- 软硬&方圆 82/
Hard and soft & fangyuan
- 穿插 84/
Interspersed with
- 装饰线 88/
Decorative thread

PART.III 局部练手

- 头部练手 91/
The head practice
- 手部练手 94/
The hand practice
- 足部练手 94/
The foot practice
- 五官练手 96/
Facial features practice

PART.IV 考前练手

- 主题动态范画临摹 99/
Subject dynamic fan hua copy

练手

麻泽建速写

PRACTICE

SKETCH PRACTICE

理论练手

人体结构 03/

Human body structure

人体比例 05/

Human body proportion

简单动态 07/

Simple dynamic

站姿 12/

Standing

坐姿 18/

Sitting position

蹲姿 30/

Squatting

无主题动态范画临摹 34/

No subject dynamic fan hua copy

目录

CONTENTS

PART.I 理论练手

- 人体结构 03/
Human body structure
- 人体比例 05/
Human body proportion
- 简单动态 07/
Simple dynamic
- 站姿 12/
Standing
- 坐姿 18/
Sitting position
- 蹲姿 30/
Squatting
- 无主题动态范画临摹 34/
No subject dynamic fan hua copy

PART.II 衣纹练手

- 衣纹讲解 69/
Yiwen interpretation
- 线条练手 71/
Line practice
- 虚实&疏密 80/
The actual situation & The density
- 软硬&方圆 82/
Hard and soft & fangyuan
- 穿插 84/
Interspersed with
- 装饰线 88/
Decorative thread

PART.III 局部练手

- 头部练手 91/
The head practice
- 手部练手 94/
The hand practice
- 足部练手 94/
The foot practice
- 五官练手 96/
Facial features practice

PART.IV 考前练手

- 主题动态范画临摹 99/
Subject dynamic fan hua copy

练手
PRACTICE
麻泽建速写
SKETCH PRACTICE

理论练手

人体结构 03/

Human body structure

人体比例 05/

Human body proportion

简单动态 07/

Simple dynamic

站姿 12/

Standing

坐姿 18/

Sitting position

蹲姿 30/

Squatting

无主题动态范画临摹 34/

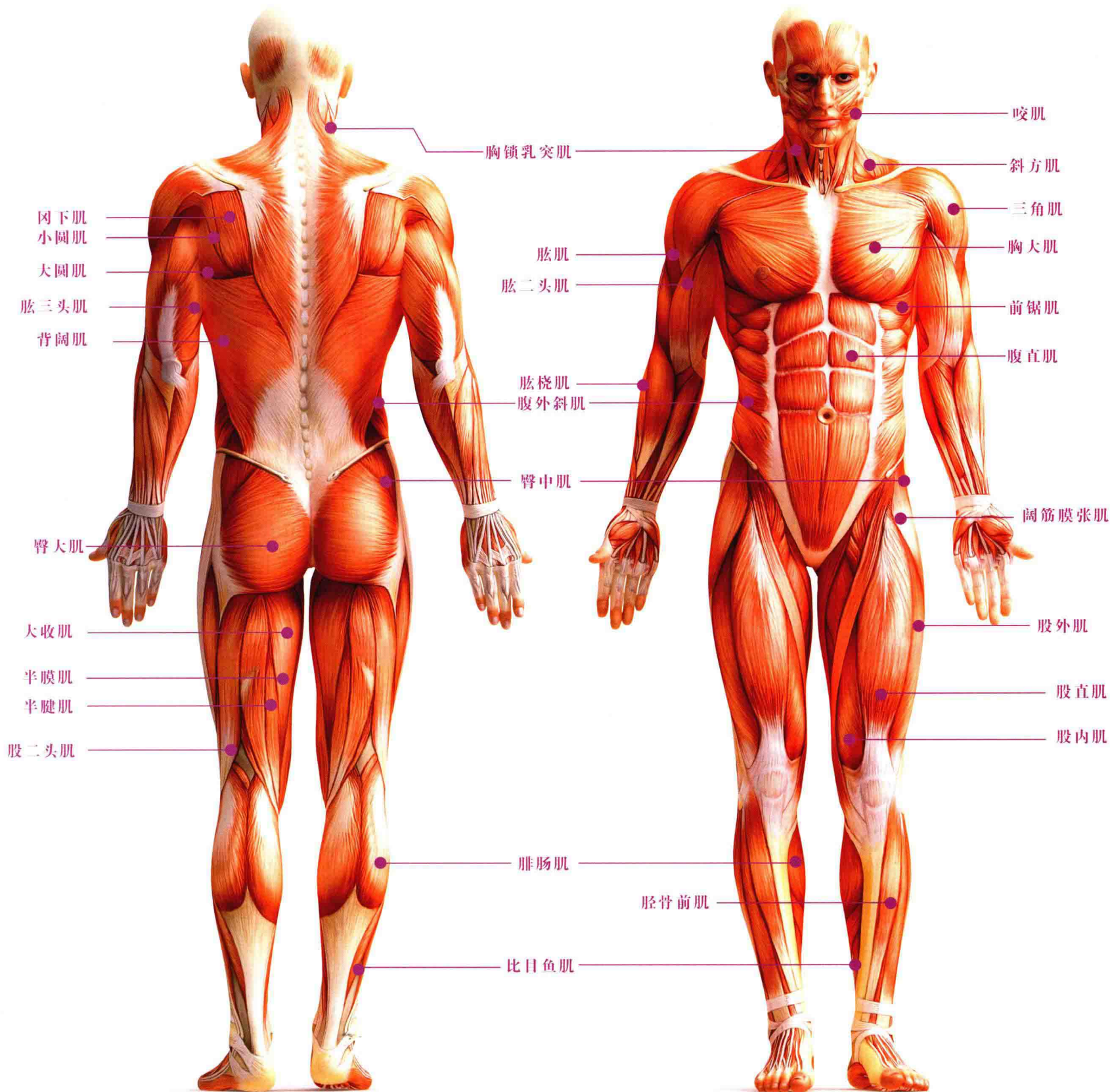
No subject dynamic fan hua copy

◆ 艺用人体解剖

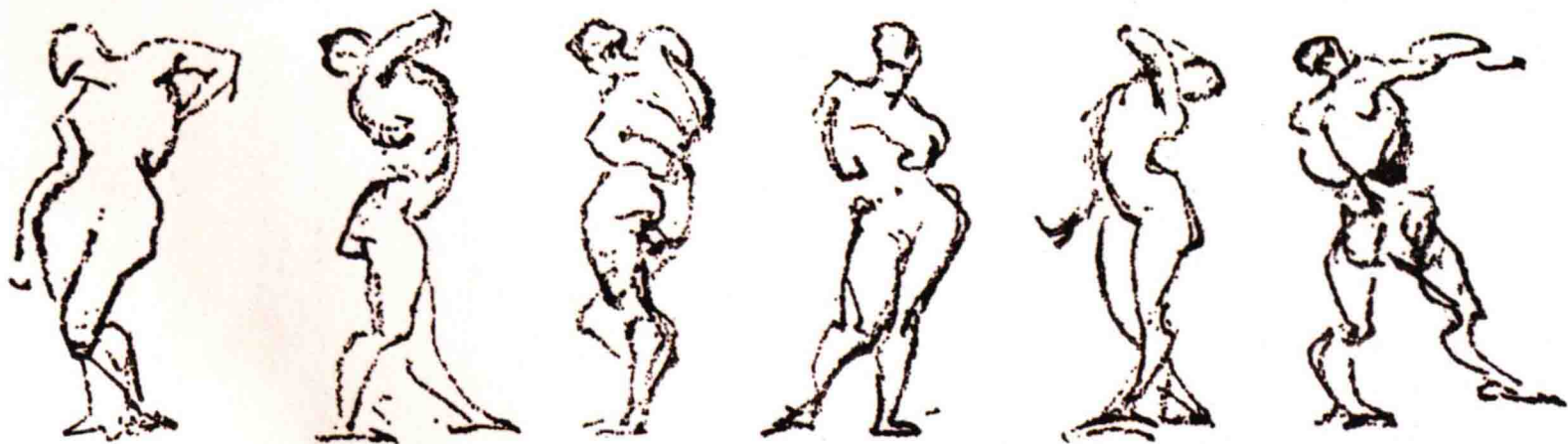
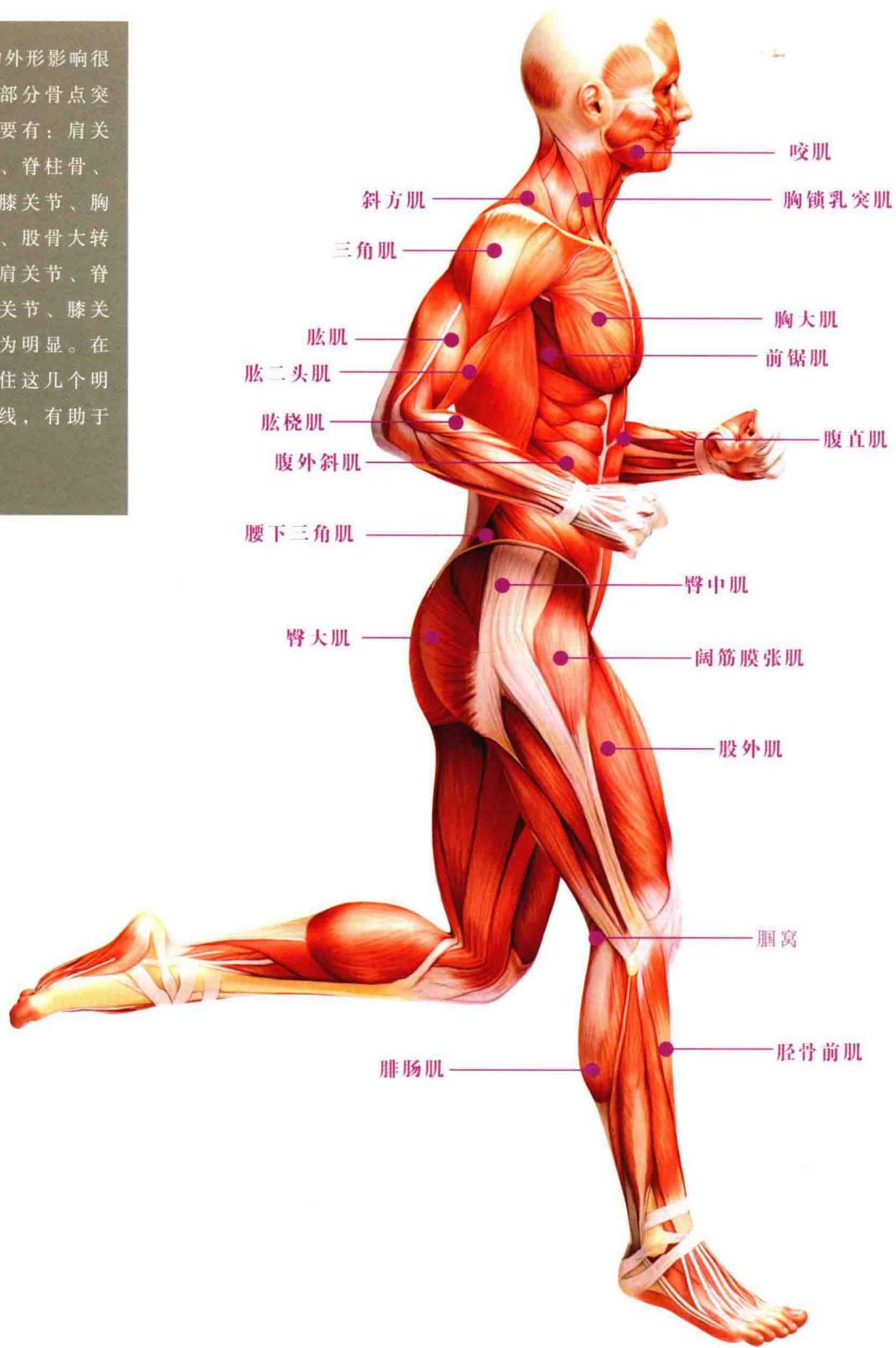
解剖学是一门博大精深的学科。“解剖”二字最早出现在《黄帝内经》上, 而将此广泛运用于医学与艺术则是近几十年来的事。我们不可能用短小的篇幅将其宏大的形象展现出来, 因此取其精华, 不作长篇赘述。

人是一个整体, 由二百零六块骨骼组成(女性为二百零八块)。骨骼分布于人体全身, 与肌肉一起支持人的各项运动。这种有机结合的构

造被称之为结构。它对于速写的意义在于, 当我们知道皮下结构的构成后, 便知道哪里是骨骼, 哪里是肌肉。就能更容易地理解对象形体结构的转折, 比例形态等内容。绘画时, 看见人体表面起伏后也能清楚地认知哪里是重要的结构, 应该强调, 哪里是可画可不画的位置, 可以取舍。



人体骨点对人物外形影响很大，随动态变化各部分骨点突出的程度不同。主要有：肩关节、肩胛骨、锁骨、脊柱骨、肘关节、腕关节、膝关节、胸廓、盆骨、髋关节、股骨大转子、踝关节。其中肩关节、脊柱骨、肘关节、髋关节、膝关节、股骨大转子最为明显。在画动态时要首先抓住这几个明显的骨点，将其连线，有助于确定动态和基本形。



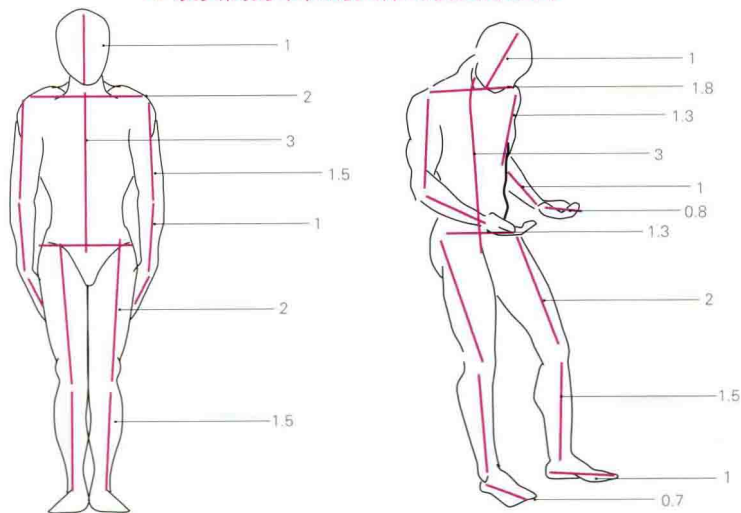
02 人体比例

◆ 比例是一切的基础

人体比例是指当人体处于相对静止的状态时，人体和人体各部分间的比例值。由于人有种类、性别、年龄、高矮、胖瘦等特征，比例值为人体的平均数据值。

由于人体是复杂的整体，观察时，不可能将每块骨骼与肌肉分开来看。我们可以把头部理解成一个球体；颈部理解为一个柱体；胸部和臀部理解为两个楔形；四肢看作是圆柱体和圆锥体。我们将这种观察方式称之为几何结构概括。

◆ 以头高为单位的人体比例实际运用



人在身体僵硬和在平行视觉观察时，身体比例最接近于数据比例。

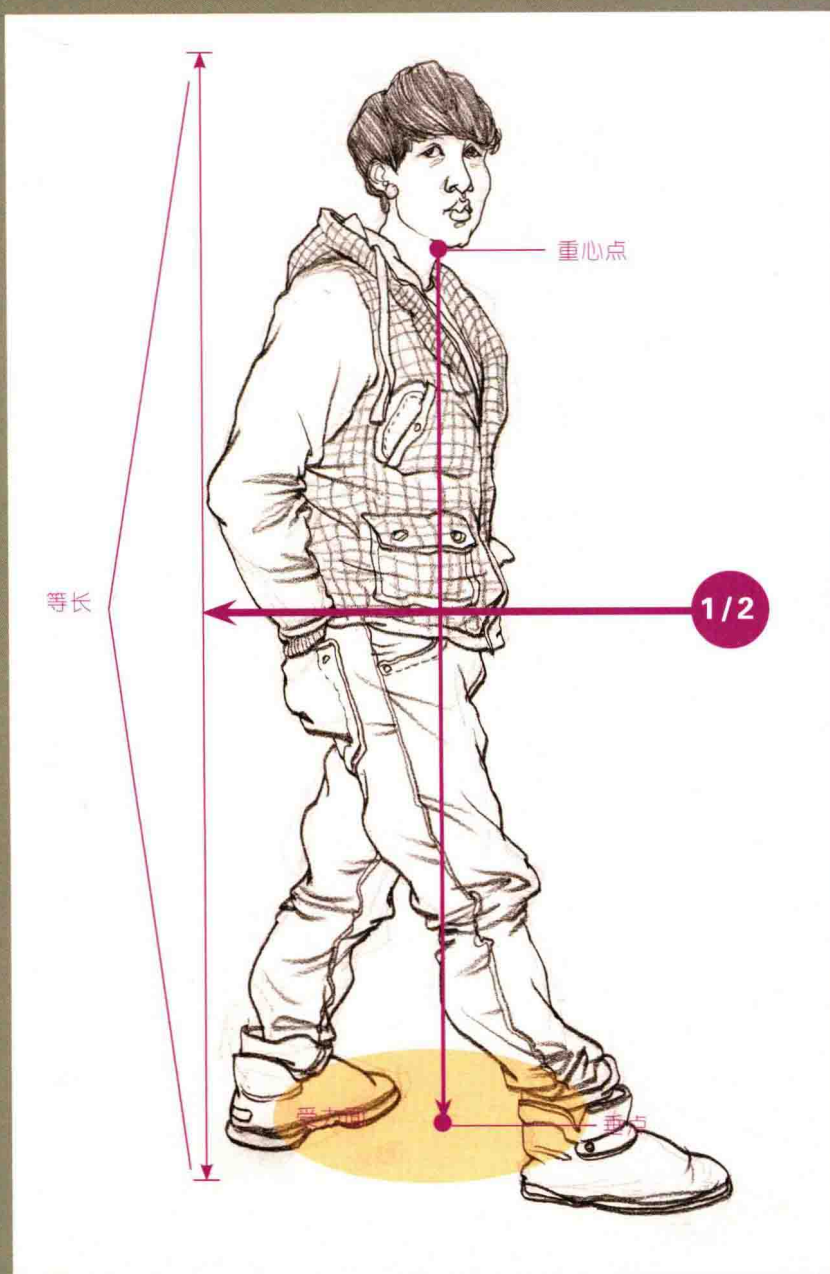
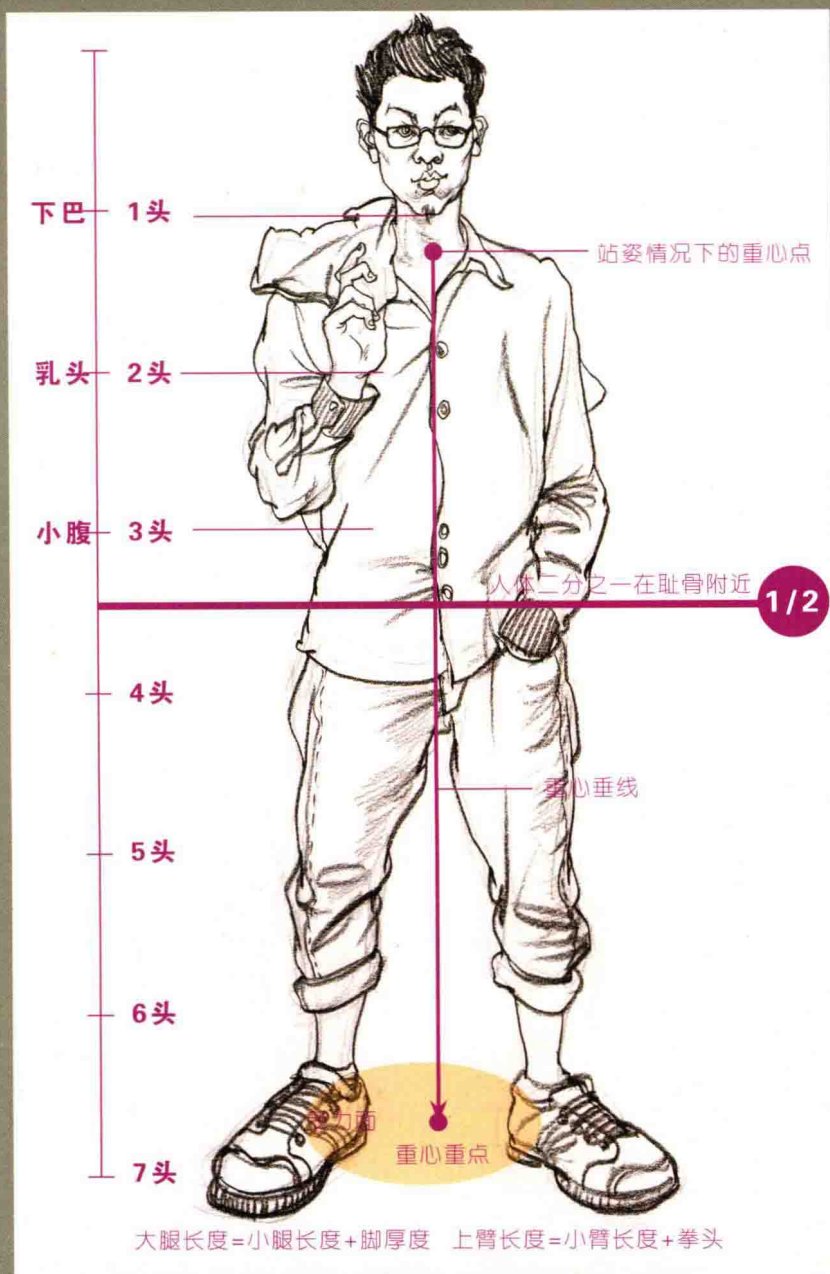
在侧面角度观察人物时，人物肩部、臀部受透视影响，比例在视觉上显粗，但躯干比例不变。

◆ 半身度量法

我们发现学生使用以头高为一个单位的度量法时，能在理论上很快地掌握人体比例。但在绘画过程中，有很大一部分学生容易将对象上半身画得比实际的长，导致下半身常有超出画面的情况发生。而“半身”度量法能够在头高度量的基础上很好地解决这个问题。

具体的测量方法是，当人的双手向身体两侧展开并举平时，身高与两

手间的距离是等长的，将头、足、手四个点连接起来能够得到四边等长的矩形。而将矩形的对角相连接，线段交叉的点即是人体的中心点。这个点将人体分为长度相等的两部分。这就比以头部为一个单位将人体分为七至八段要简便很多，就不容易画走形。并且它适用于站、坐、蹲三种动态。



◆几何体透视

人是立体的，因此以头高、头长、头宽构成的头部立方体为测量单位，能更直观地测出人体各肢体的长度、厚度。如果说以头高为一个单位的度量方法与半身度量法是从平面的角度观察人体，那么几何体观察法便是从三维的角度观察人体。

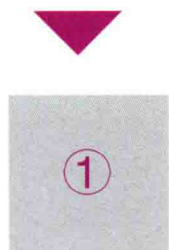
不难想象，当人的身体直立，两眼向正前方平视时，所处的空间位置能用多个立方体组成的长方体概括起来。当我们在正侧面角度观察模特

时，能看到受两点透视影响后的人体厚度；从其他侧面角度观察时，能看到受三点透视影响后的人体厚度与宽度。

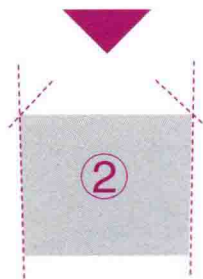
前面的章节中提到，人是复杂的整体，我们可以把头部理解成一个球体或方体；颈部理解为一个柱体；胸部和臀部理解成两个楔形；四肢看作是圆柱体和截锥体。当人的动态发生变化时，这些几何体的透视也随之发生变化。当我们能理性地将透视统一起来时，便能画出因视觉、动态变化而发生透视变化的人体比例了。

◆速写中的方体透视

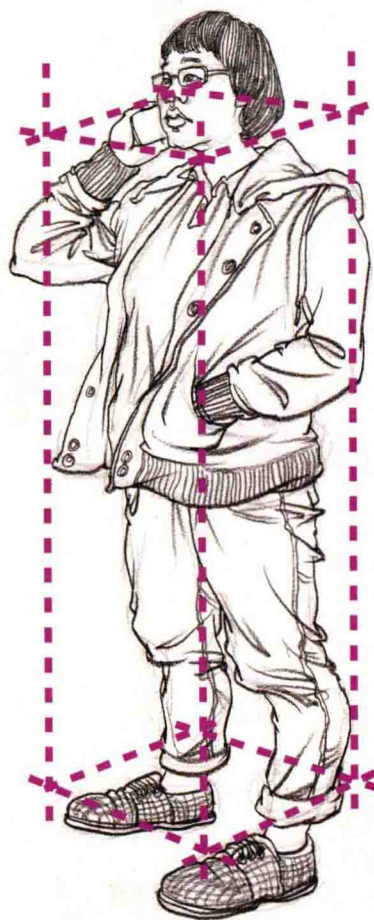
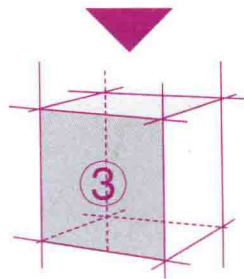
●无透视：正方体两组相对应的边成平行关系，在速写中多用于人物正面角度（不包括四肢），人体处于视平线上时。



●两点透视：以靠最前的一条边为准，向三两个方向收拢。在速写中多用于人物正侧面角度。当处于仰视视角时，人物下半身比例显长，处于俯视视角时，与仰视视角的情况相反。



●三点透视：以靠最前的一条边为准，向三个方向收拢。在速写中多用于人物侧面角度。当处于仰视视角时，人物下半身比例显长，处于俯视视角时，人体头部显大，与仰视视角的情况相反。



03 简单动态

◆ 动态观察

一：观察关节

当人体运动时，必然受到关节活动范围的制约，而产生一定的运动规律。一般情况是由大体块和主要关节带动小的和次要的关节作运动。

【头部】头部运动是由颈部活动引起的，通过颈部与躯干连接，形成回旋、前屈、后伸、侧屈等姿势。头部运动以脊柱为中心，头部无论如何运动都不会引起人体动作的任何变化。

【躯干运动】躯干的运动主要受脊柱活动的制约。颈椎能使头部运动，腰椎可以弯曲，具有“轴”一样的性能。运动时，可作扭动、前后屈伸等动作。

【上肢运动】上肢运动主要受肩关节、肘关节、腕关节制约。其中肩关节的活动范围很大，能使整个手臂作旋转运动，但后伸时受到限制。肘关节活动范围较小，能作弯曲运动。手腕能作弯曲与旋转运动，内收角度较大，外展角度较小。手指关节灵活，屈度较大。手部关节配合起来，能让我们作吃饭、拾取、梳头等多种运动。

【下肢运动】下肢运动主要受髋关节、膝关节、踝关节制约。其中髋关节能使腿部作侧伸、迈出等动作。膝关节与肘关节的作用相似，能作屈伸运动。足部的活动主要在踝关节部位，屈伸动作大于左右转向动作。

二：观察动态线

人体各部位的比例以关节之间的距离为测量单位。而各主要关节之间的连线体现着动态关系。我们将这种去曲取直将关节间联系起来的，对人体动态趋势所作的线称为动态线。

三：观察轮廓线

动态线确定之后，要进一步描绘人体的轮廓线。人在运动中的主要转折点和跨度大的曲线均处于人体的关节部位。如肩、肘、腰、膝、手腕、脚踝等处。局部的起伏曲线、弧线处于肌肉发达而突出的部位。如胸大肌、臀大肌、腓长肌等部位。

四：观察主要轮廓线

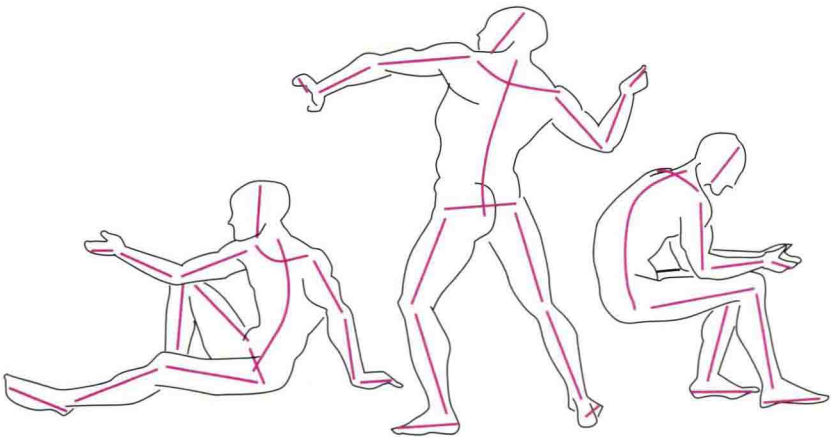
动态是由人体动作变化引起的，会使某些部



位的衣服比较贴近人体，因此在外轮廓上最明显，使人体轮廓比较鲜明。在动态速写中，我们把这些轮廓线称为主要轮廓线。其他一些部位的衣物与人体产生一定距离，呈现松弛状态，其轮廓线则是次要的。在画人物动态时，应表现主要轮廓线的趋势和起伏形象，借以刻画人体动态的基本特征。

五：观察外形内形

外形是物体的外部轮廓特征，运用到人体中，则是传统意义上的动态线。人的轮廓，会根据动态变化发生很大的改变。如当腿直立地面时，腿部轮廓为一条弧度缓和的“S”形线条，当人坐下时，膝关节的弯曲使腿部轮廓为一条像数字“7”的转折线。力的作用使物体产生变形，力点的方向与受力大小使与之连接的力线发生改变。而内形是通过力量收缩发生的变形，外简内繁的特征尤为显著。



◆ 重心观察法

【重心位置】对于站立且静止的人体，重心的位置在脐孔下的体内，大约位于髋前上和髋后上棘之间水平线的中间。对于坐、蹲或者运动中的人体来说，我们是根据对人体姿态起稳定作用的受力点来确定人体的重心位置。

【重心位置的移动】随着人体运动，重心位置也随之发生变化。当人的右腿侧伸时，重心就移动到左侧去了，反之亦然。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；当身体向前倾斜时，重心就会前移；当身体向后倾斜时，重心就会后移。

【支撑面与稳定角】支撑面是支撑人体接触点的面积和这些支撑点之间的边缘所围成的空间。稳定角是指影响人体稳定程度的重心线与重心到支撑面边缘连线之间的角度。

◆ 站姿重心的转移

对于站立且静止的人体，重心位置在肚脐以下，位于两肩连线水平线之间的中间位置。下面归纳几种人在不同站姿时重心的确立原则：

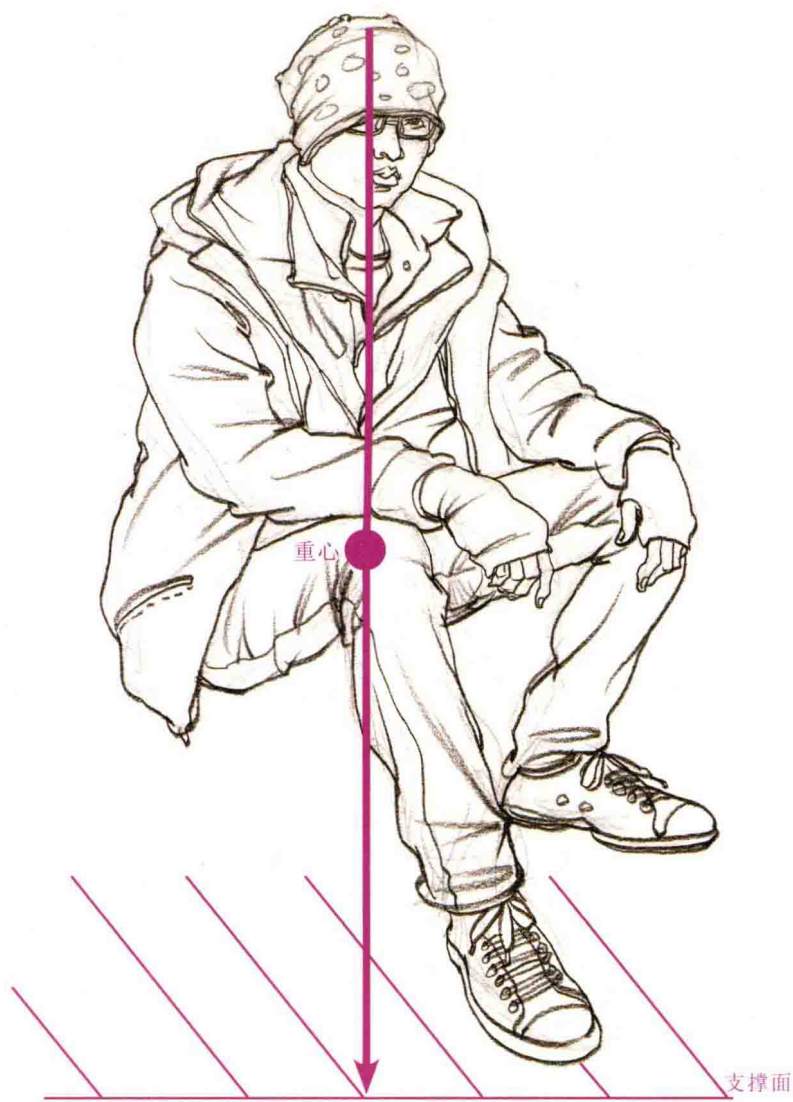
- 1. 正面人体重心线以颈窝为标准作垂线。
- 2. 背面人体的重心以第七颈椎为标准引一条垂线。
- 3. 双脚吃力的情况下，重心一般会出现两脚之间或微偏向吃重多的脚那边。
- 4. 单脚吃力情况下，重心线会贯穿吃重脚的内脚趾骨。



◆ 坐姿重心的转移

坐姿的主要重心受力点落在臀部，重心下降后身体比站立时更加稳定。下面归纳几种人在不同坐姿时重心的确立原则：

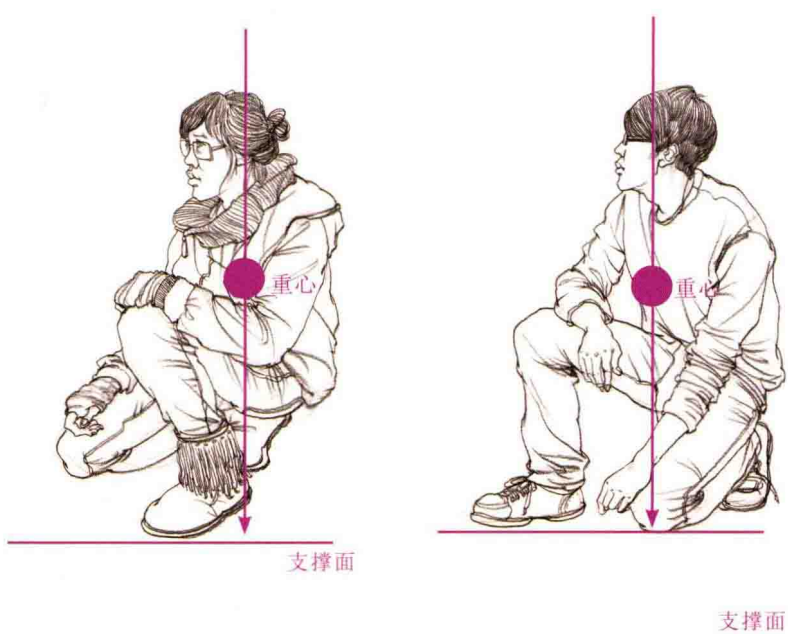
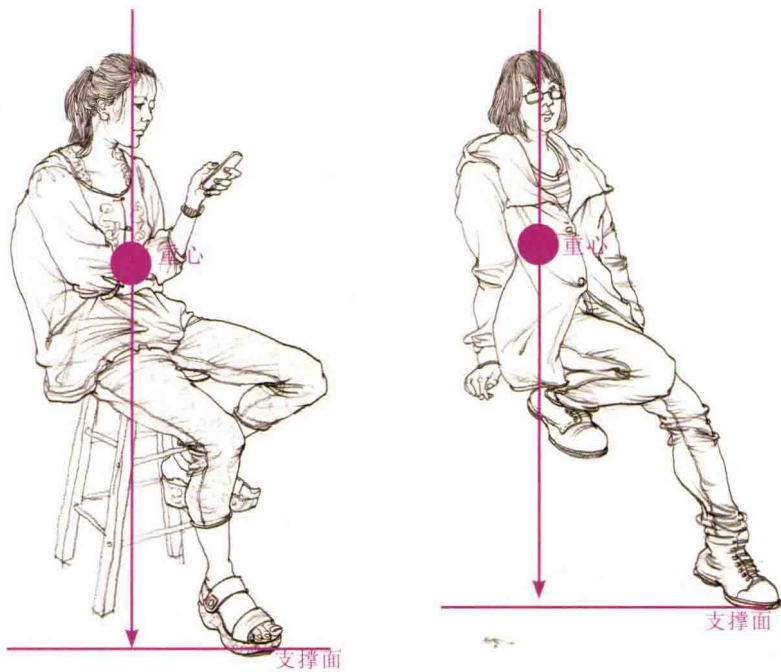
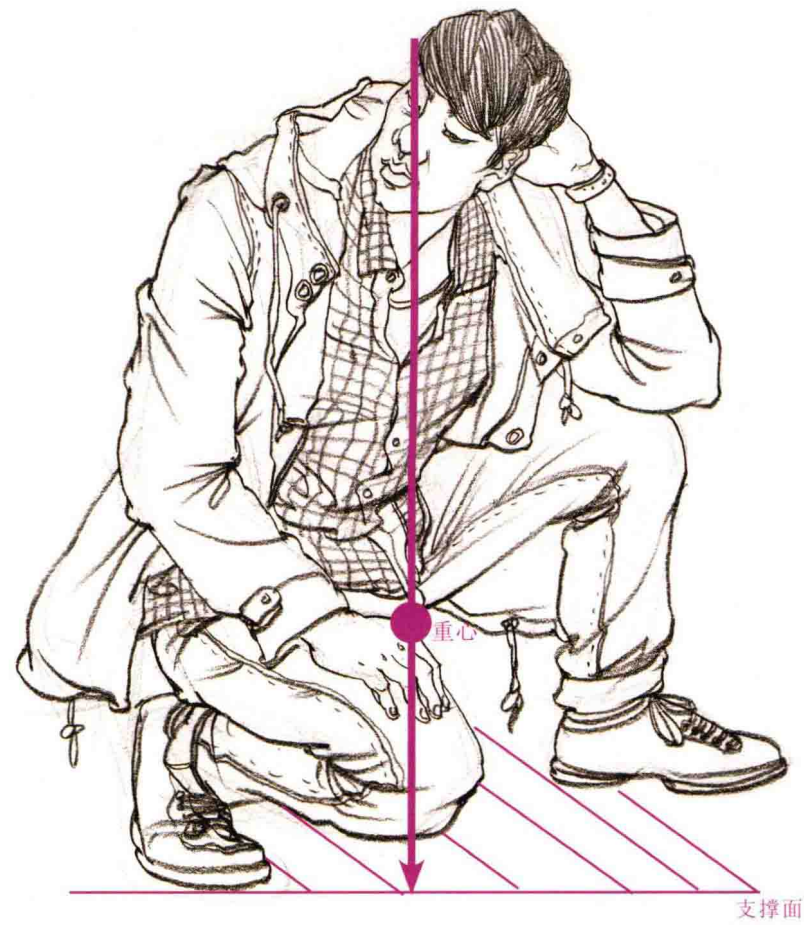
- 1. 坐姿重心落在臀部，臀部坐得越高则重心越高，臀部坐得越低则重心越低。
- 2. 不排除对象托腮和仰卧时，有一部分重力转移。



◆ 蹲姿重心的转移

蹲姿的主要重心受力点落在双脚，重心比坐着时更加稳定。下面归纳几种人在不同蹲姿时重心的确立原则：

- 3. 画双脚对称的正面蹲姿时，主要是左右两只腿受力，重心落在两脚之间，身体有前倾的倾向。
- 4. 画一只脚垫在臀下的蹲姿时，腿是刻画的重点，重心落在垫脚的臀下，并且整个身体向垫脚的一方倾斜。



支撑是支撑人体接触点的面积和这些支撑点之间的边缘所围成的空间。
稳定角是指影响人体稳定程度的重心线与重心到支撑面边缘连线之间的角度。





