



课前准备

夯实速写高分基础

系统训练

带你走进高分课堂

高分访谈

解密应试高分技巧



EXTREME SKETCH

极限速写

于萍的速写课

于萍 编著

- 速写名师于萍精心绘画
- 高分步骤示范清晰明了
- 三姿 / 组合 / 场景训练
- 全面提升速写应试水平
- 基础访谈讲解速写本质
- 提高访谈挖掘速写潜能

EXTREME SKETCH
极限速写

于萍的速写课

于萍 编著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

律师声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室 中国青年出版社
010-65233456 65212870 010-59521012
<http://www.shdf.gov.cn> E-mail: editor@cypmedia.com

图书在版编目(CIP)数据

于萍的速写课 / 于萍编著. — 北京：中国青年出版社，2014.9（极限速写）
ISBN 978-7-5153-2769-3
I. ①于… II. ①于… III. ①速写技法 IV. ①J214
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 214102 号

极限速写——于萍的速写课

于萍 编著

出版发行：中国青年出版社

地址：北京市东四十二条 21 号

邮政编码：100708

电话：（010）59521188 / 59521189

传真：（010）59521111

企划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑：田野

责任编辑：张军

助理编辑：李梦川

书籍设计：六面体书籍设计 _ 李庭煦

印刷：北京建宏印刷有限公司

开本：787×1092 1/8

印张：16

版次：2014 年 12 月北京第 1 版

印次：2014 年 12 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5153-2769-3

定价：59.00 元

本书如有印装质量等问题，请与本社联系

电话：（010）59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

投稿邮箱：author@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.cypmedia.com>

目录

前言	2
----	---

第一课·速写课的课前准备

① 速写课程规划	4
② 速写课绘画材料及握笔姿势	5
③ 速写基础知识——人体基本比例	6
④ 人体局部解剖知识	8

第二课·速写课局部训练

① 五官	10
② 头发	14
③ 衣领	15
④ 头部	16
⑤ 关键转折	18
⑥ 手	20
⑦ 脚	23

第三课·于萍速写基础课五谈

① 速写的感受	26
② 速写的动态	32
③ 速写的骨骼	42

④ 速写的线条	46
⑤ 速写的光影	50

第四课·于萍速写课三姿及步骤解析

① 速写站姿多步骤训练	54
② 速写坐姿步骤训练	60
③ 速写蹲姿步骤训练	64

第五课·于萍速写提高课五谈

① 速写的细节	86
② 速写的质感	90
③ 速写的节奏	94
④ 速写的应试技巧	98
⑤ 速写的场景表现	102

第六课·速写组合场景步骤解析及范例

① 双人组合步骤训练	106
② 多人组合步骤训练	112
③ 场景速写步骤训练	116

后记	124
----	-----

EXTREME SKETCH
极限速写

于萍的速写课

于萍 编著

 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

前言



于萍

2001年 中专毕业于中央美术学院附中

2006年 本科毕业于中央美术学院

2009年 研究生毕业于中央美术学院

于萍教画公众号ypart123

于萍教画个人号ypart666

新浪微博：@于萍画室——于萍

速写的绘画方法是老师教的，但要掌握这门艺术，还要在绘画和创作中做到灵活运用，要靠自己的反复磨练，这就是我学画速写的体会。

在众多的绘画表现手法中，我钟爱速写。可以非常肯定地说，我的造型能力的提高，主要归功于速写的训练。速写赋予我的作品鲜活的气息和灵动的感受。因此，速写对于我来说有着特别的意义！

速写像记日记一样，看着作品，我能够回忆起绘画时的一幕幕感人场景。速写记录见证了我的艺术成长，也培养了我灵感源于生活的艺术素质。闲暇之时，我的最爱就是翻看附中时期的速写作业，那份对艺术追求的执着追求激励着我不断努力，不断进行艺术的探索！

不管当今艺术思潮和流派如何更迭，速写永远是最直接和单纯的艺术表现语言，永远是我们发自内心的艺术感受和生活感动，也永远散发着迷人的魅力。这也是追求简单和质朴的我偏爱速写的缘由所在。

从中央美术学院附中到中央美术学院，从本科生到研究生的艺术求学之路，我非常珍惜并感恩。学习期间的艺术磨练使我对专业学习，尤其是速写这一科，有着强烈的体会。本书中的速写作品是我在2013~2014年度速写教学中的尝试，跟以前速写作品的面貌有所不同。所有的绘画实践对我来说没有成败，只是不同方向的探索。我希望听到不同的声音和反馈，激励我不断地追求和探索绘画与教学，希望与同在艺术道路上探索的朋友们共勉，并通过微博和微信的平台进行交流和互动！

看画和读画永远是最好的艺术交流方式！

于萍
2014年4月

目 录

前言	2
----	---

第一课·速写课的课前准备

① 速写课程规划	4
② 速写课绘画材料及握笔姿势	5
③ 速写基础知识——人体基本比例	6
④ 人体局部解剖知识	8

第二课·速写课局部训练

① 五官	10
② 头发	14
③ 衣领	15
④ 头部	16
⑤ 关键转折	18
⑥ 手	20
⑦ 脚	23

第三课·于萍速写基础课五谈

① 速写的感受	26
② 速写的动态	32
③ 速写的骨骼	42

④ 速写的线条	46
⑤ 速写的光影	50

第四课·于萍速写课三姿及步骤解析

① 速写站姿多步骤训练	54
② 速写坐姿步骤训练	60
③ 速写蹲姿步骤训练	64

第五课·于萍速写提高课五谈

① 速写的细节	86
② 速写的质感	90
③ 速写的节奏	94
④ 速写的应试技巧	98
⑤ 速写的场景表现	102

第六课·速写组合场景步骤解析及范例

① 双人组合步骤训练	106
② 多人组合步骤训练	112
③ 场景速写步骤训练	116

后记	124
----	-----

第一课 速写课的课前准备

① 速写课程规划

上课时间	速写科目	训练目的	训练要求	课时安排
6-7月	单人速写	基本掌握构图的三个方面： 形体 比例 动势	对形体转折变化敏感、表现到位且用笔准确结实 基本比例舒服自然，动态生动大方，结构准确强烈，构图饱满	180课时
8月	单人速写 双人速写	单人速写与6-7月基本相同，另外绘画语言要求统一、有节奏 双人速写的整体控制和表现双人的形体动势	重视线面的黑白布局 and 效果，节奏强烈、舒服，线条疏密有致，例如衣纹的松紧节奏处理，双人的动势区分以及纵横形体的对比，此外构图要完整饱满	90课时
9-10月	单人速写 双人速写 场景速写	单人速写与6~7~8月的基本相同；双人速写与8月基本相同，另外要训练画面的完整感，并逐步深入细节。场景速写要掌握画面的组织构图，构成感强，画面要有张力	画面整体感强，还要有生动和完整深入的精彩局部；加强双人色块、线条的疏密安排和布局。进一步完整深入画面的方圆、黑白和不规则形状对比、边角经营，加强视觉冲击力	200课时
11-12月	单人速写 双人速写 场景速写 创作基础 速写默写	单人速写与6~10月基本相同，另外要提高感受能力。双人速写基本与8~10月相同。场景速写同9-10月，要求进一步深入完整。创作基础要根据人物场景的训练熟练绘画。速写默写要根据院校有针对性地进行写生、临摹和默写	形象特征鲜活，可微微夸张。形体特征强烈，轮廓精彩。双人长期作业的形体、表情深入传神，细节完整。场景长期作业要深入表现，完整具体，大气深入，画面感强，自然贯气。11月份要多训练2小时以上的生活速写，一月不少于20张 12月份着重训练2小时以上的色彩生活速写，一月不少于20张 临摹5小时以上的完整照片10幅 最后要达到画面构图饱满、形象生动自然、画面颜色经营深入的效果 经过先临摹后默写和先写生后默写的训练阶段，两个环节都要有针对性地进行练习	200课时
12月至考前	单人速写 双人速写 场景速写 创作基础 速写默写 各院校针对性速写辅导	单人和双人速写，各种尺寸的纸张和各种类型的模特动势组合都绘画自如 场景速写和创作基础常练不同题目 速写默写要能表现生动完整的形象，感觉自然和准确，针对不同院校再加强针对性的辅导训练	提升绘画及应试能力到一定水平，1月份准备5张套题创作的完整作品(每张绘画训练次数不少于10次) 2月份训练套题修改，自由应对应试题目。默写张数不少于100张，其中包括单双人与场景 根据以往各年的速写题目及优秀试卷，结合在校生的习作和毕业作品，找出极考院校的共性、特点及应对方法	100课时

② 速写课绘画材料及握笔姿势

1. 速写绘画材料

速写绘画材料和工具的选择非常重要。特别是对初学者而言，绘画材料多种多样，不同的速写绘画材料所表现出来的画面效果是不一样的，因此必须要了解每一种材料的特点和使用方法，这样在使用材料的时候才能得心应手，表现出理想的画面效果。现在市面上绘画材料品种繁多，选择适合自己的才是最重要的。随着学习的深入，运用的材料种类也会越来越多，下面先介绍几种常用的速写绘画材料。



铅笔

铅笔有软铅和硬铅之分，以字母B和H区分。B数越大，颜色越重；H数越大，颜色越浅。铅笔易着色，适合较细致的刻画，是初学者的最佳选择



炭笔

炭笔分为软性、硬性和中性三种，质地较软，颜色比较重，着色力强，表现力丰富。但是，炭笔画出的线条较难修改，初学者不易掌握



橡皮

橡皮分为硬橡皮和软橡皮（可塑橡皮）两种。硬橡皮擦过的物体边缘清晰；软橡皮能擦出更柔和的过渡效果，表现出更丰富的层次感。软橡皮还可以捏成笔尖状，在过重的色调上轻扫以起到减弱色调的作用



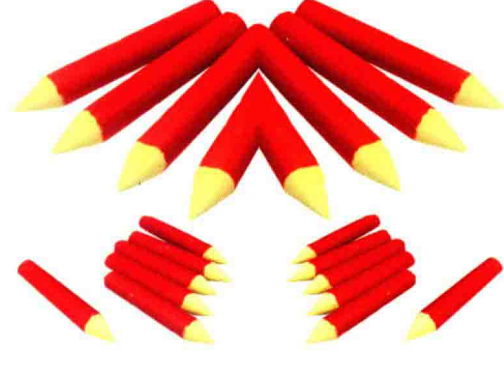
炭精条

炭精条有黑、棕两色，比炭笔更为松软，画出的线条浓重、细腻。用笔可粗可细，表现力较强，易着色，画面效果呈现迅速，但较难修改



木炭条

木炭条由细木枝经密封燃烧碳化而成，质地较为松脆，色调比较柔润、丰富；但木炭条的附着力较差，很容易掉色，不宜进行深入刻画，常常用于绘画的起稿阶段

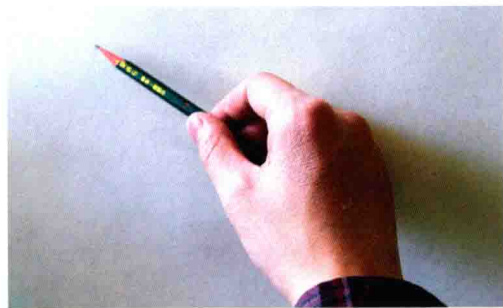


纸笔

用纸笔在暗色调或灰色调的线条处进行涂扫，去除铅笔的浮铅，使色调层次更加丰富，质感更强。注意用纸笔擦过的地方一定要用铅笔再画一遍，不然就会显得“腻”

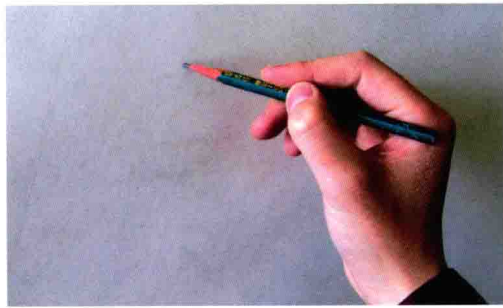
2. 速写绘画握笔姿势

要想画出漂亮的速写线条，就要有正确的握笔姿势。握笔姿势合理，才可以方便灵活地控制手中的画笔，直接肯定地表现出速写的线条和调子。注意握笔不要太紧，画线条时注意控制用笔的力度，否则线条会太实和太僵，影响速写画面的效果。



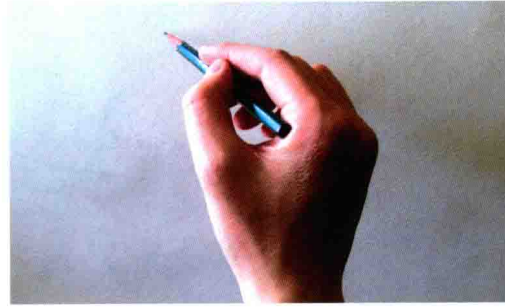
速写起形

本阶段要采取比较灵活的握笔方式。这样握笔手腕会比较放松，有利于长直线的绘制，也可以轻松画出自己想要的线条



速写铺调子阶段

大面积铺调子，握笔方式要有所改变，要注意排线方向和轻重。宜采用像写字一样的握笔方式，但不要抓得太紧



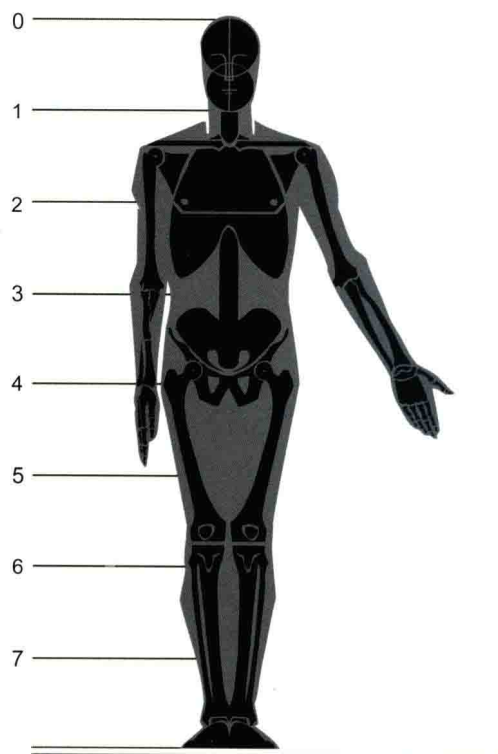
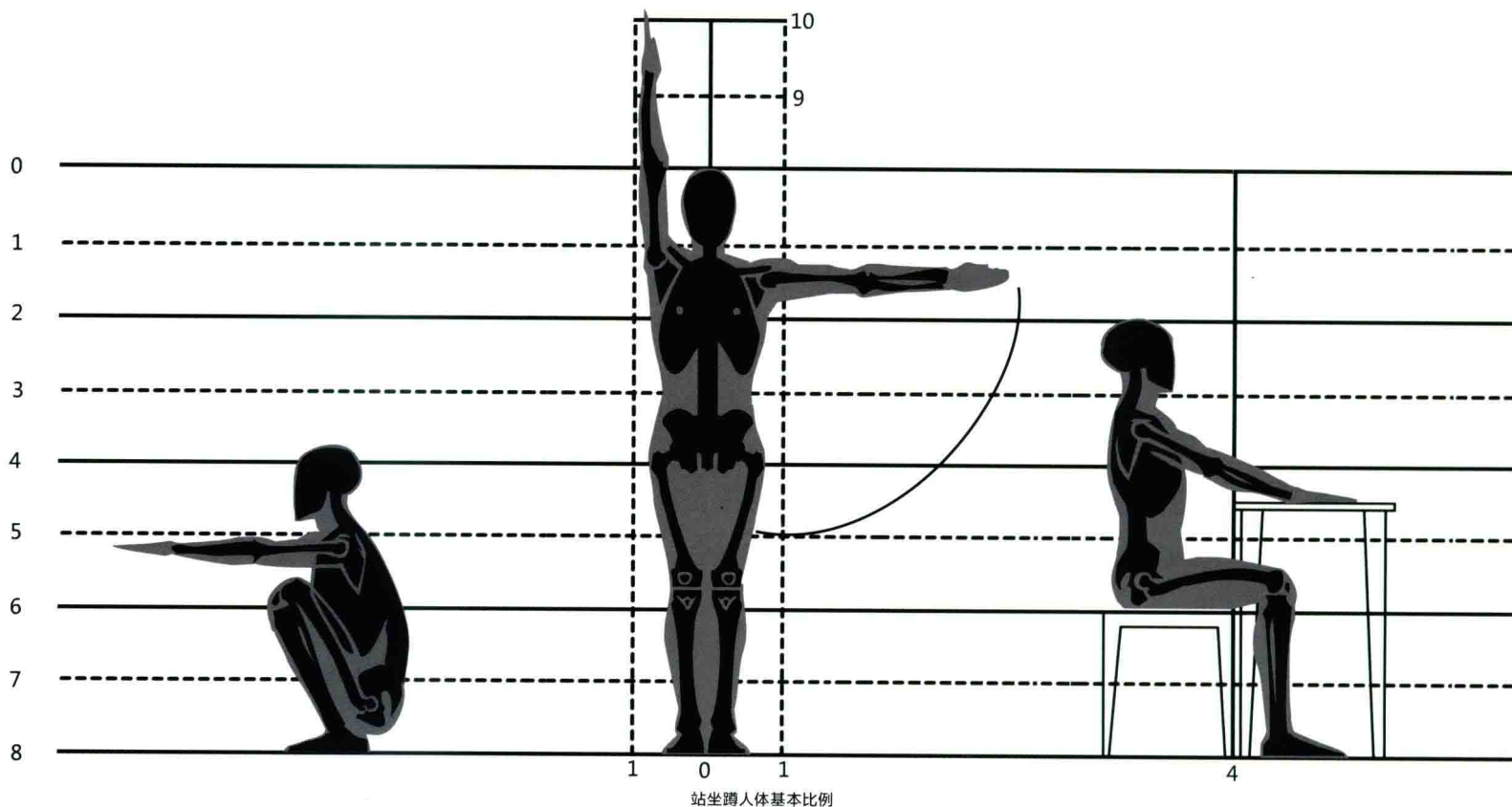
速写深入刻画阶段

为了精细刻画画面的细节内容，需要营造出更加细腻、精致的排线效果，因此要采用握笔写字的方式来控制铅笔的运用

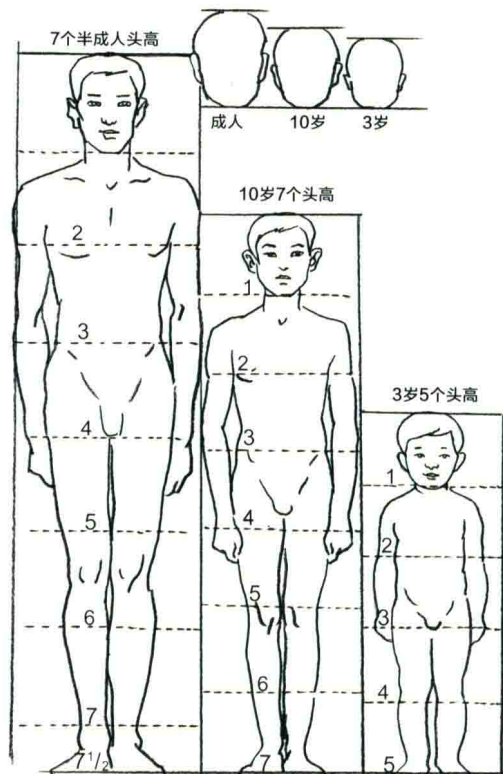
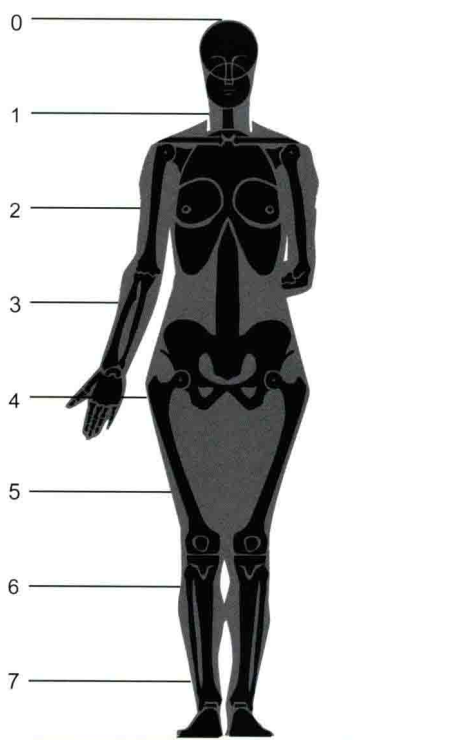
③ 速写基础知识——人体基本比例

1. 人体基本比例

成年人比例按“立七坐五盘三半”之说是比较恰当的，作画时站姿一般按7~8头长来确定，坐姿按5~6头长来确定，蹲姿或盘腿坐按3.5~4头长来确定。上下肢的比例：上臂与前臂各为4/3、5/3个头长，手为2/3个头长，肩胛骨与手等长；大腿约为3/2个头长，小腿（连脚）为两个头长，脚的长度为一个头长，两手左右平举的长度约等于身高。



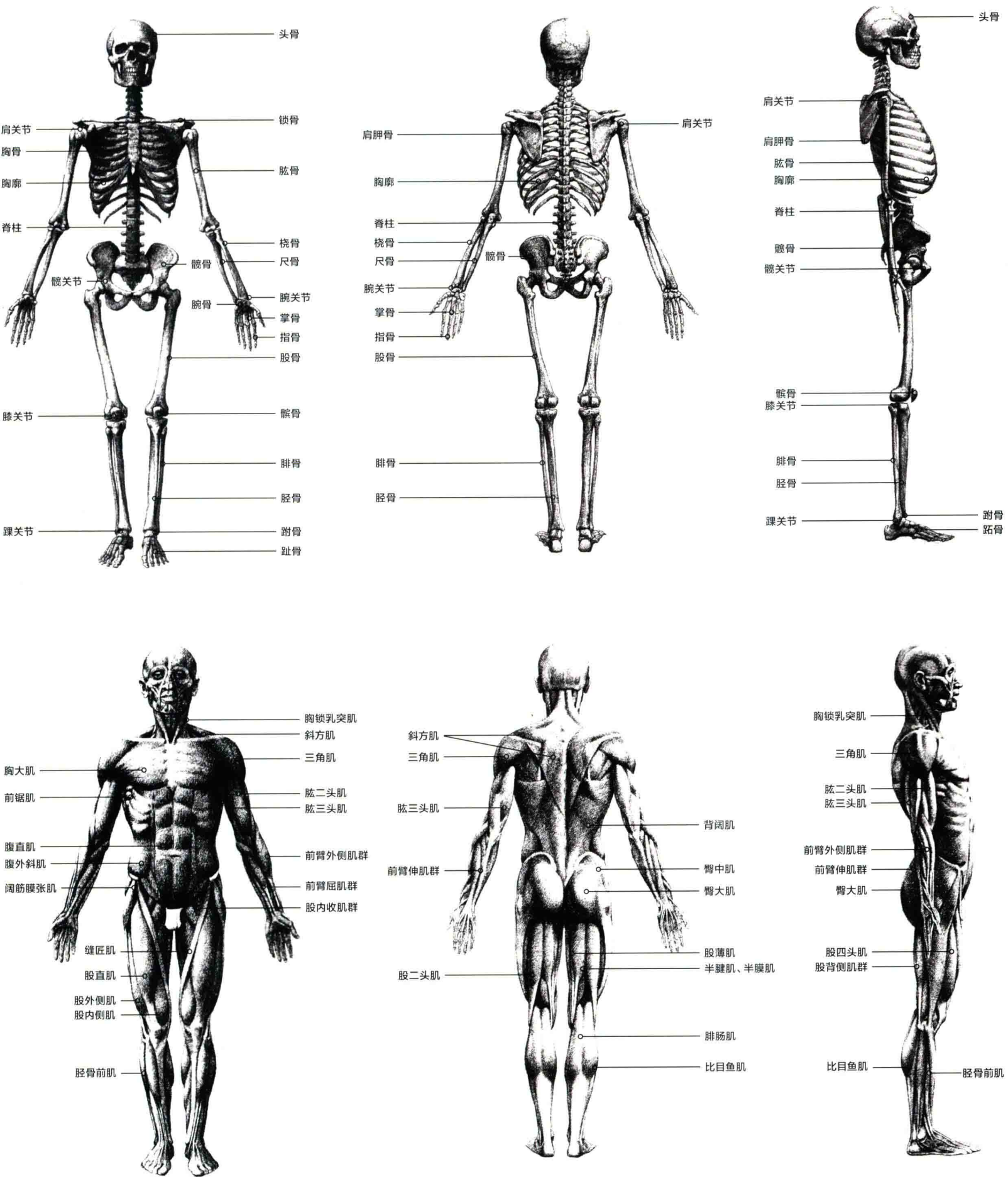
男女人体基本比例



各年龄段人体基本比例

2. 人体全身解剖知识

在了解人体比例之后，还要学习人体解剖的基础知识。要了解头、胸、臂、颈、腰、上下肢、腕、手、踝、脚的基本名称、形态及其在运动中的组合关系，但不必死记硬背过多生疏的细节和名称。了解人体艺用解剖是为了更理性地表达速写中的骨点、转折和人体内部的结构支撑，这样可以使画面结构更加准确的同时，更能充实绘画内容。

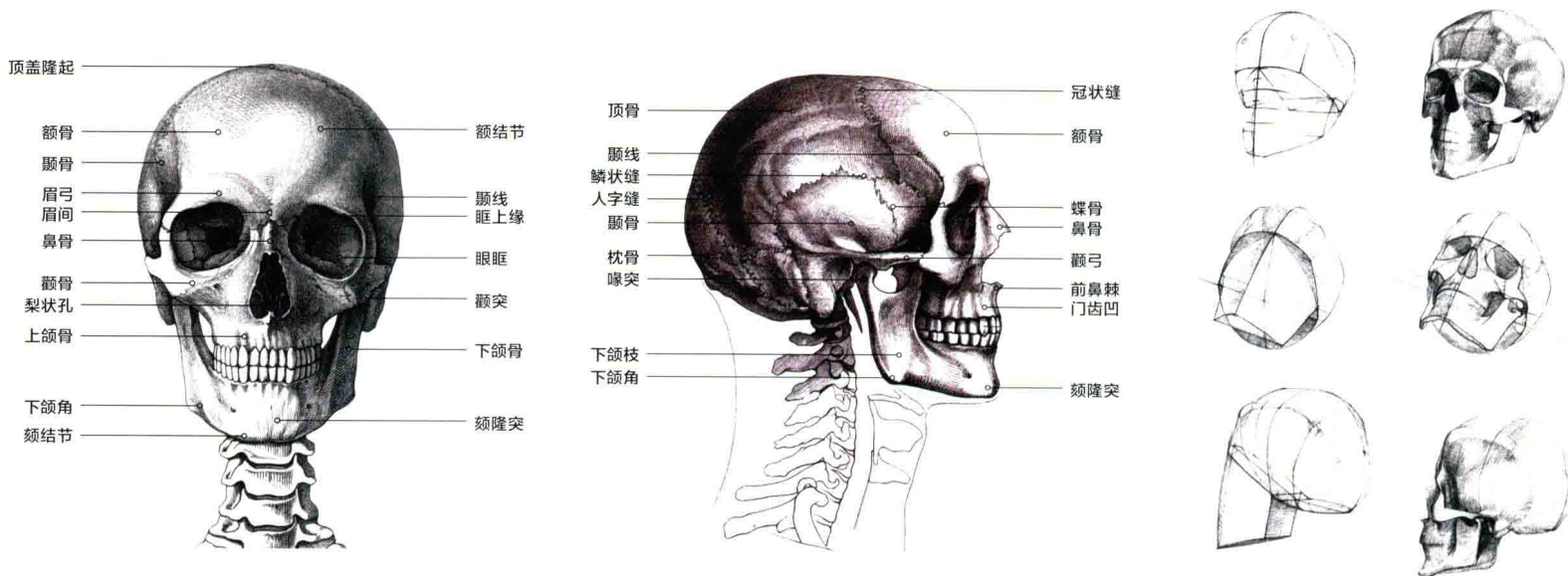


4 人体局部解剖知识

在了解了人体全身解剖知识之后，还要充分了解人体局部的解剖知识，这对后面的局部教学意义重大。

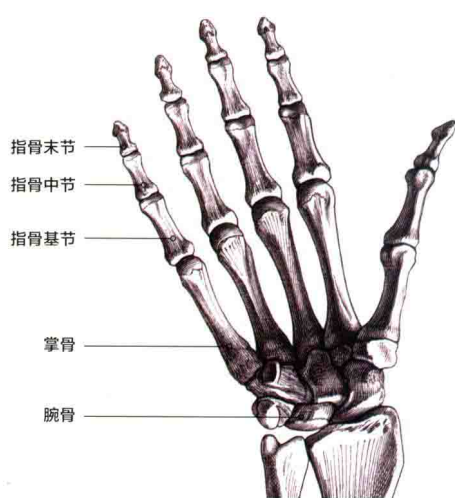
1. 人体头部解剖

头骨解剖：头骨，又称颅骨，它是由脑颅骨和面颅骨这两部分组成的。头骨像容器，容纳着脑组织和眼睛，并且决定了头部的形状。脑颅骨接近于卵圆形，窄端是额部，宽端是枕部。脑颅骨形体简练概括，因此造型相对简单，而面颅骨构成了面部的支架，因此起伏较大，结构复杂。

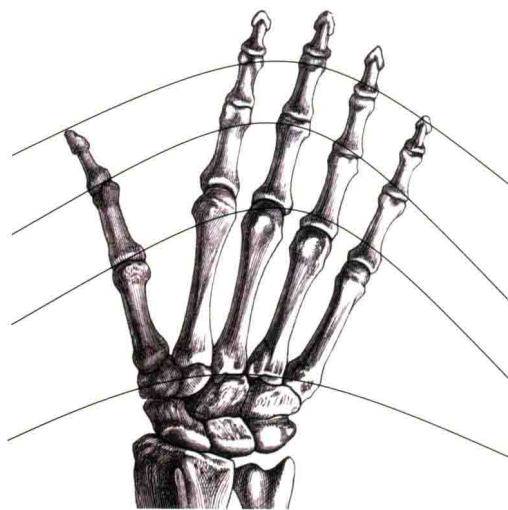


2. 人体手部解剖

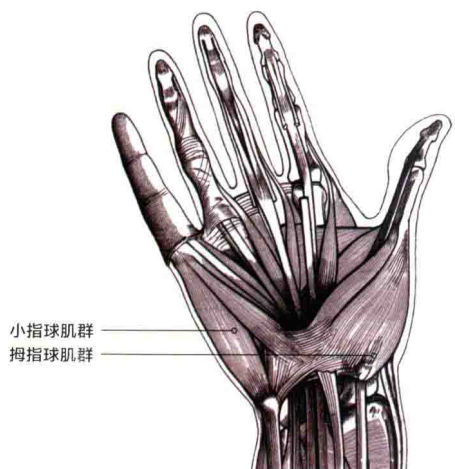
手部解剖：了解手部解剖知识对于速写中手的刻画和表现具有十分重要的意义。不了解手的解剖知识是无法准确表现出手的结构，更不要谈画出手的“表情”了，因此画手必须先了解手部结构开始。



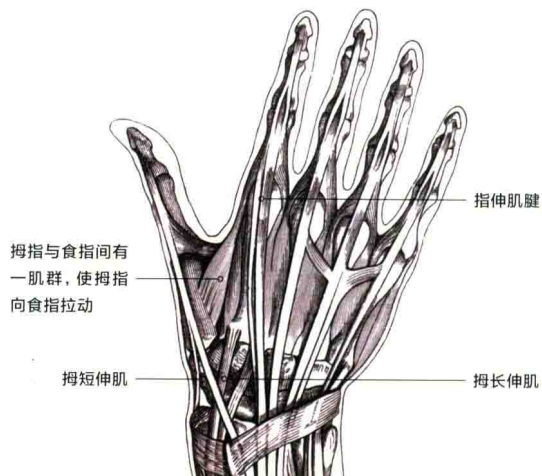
手部的基本比例关系介绍如下。掌面手掌长:中指长4:3;中指长:手掌宽1:1;指骨基节长:指骨中节+指骨末节:1



掌骨部分的食指最长，指骨部分中指最长。关节间的连线都是弧线，末节弧线角度最大。中节与基节的弧度稍小，基节与掌骨的弧度更小。大拇指比其他的四指少一节，指骨的两头大中间小，形状近似哑铃。



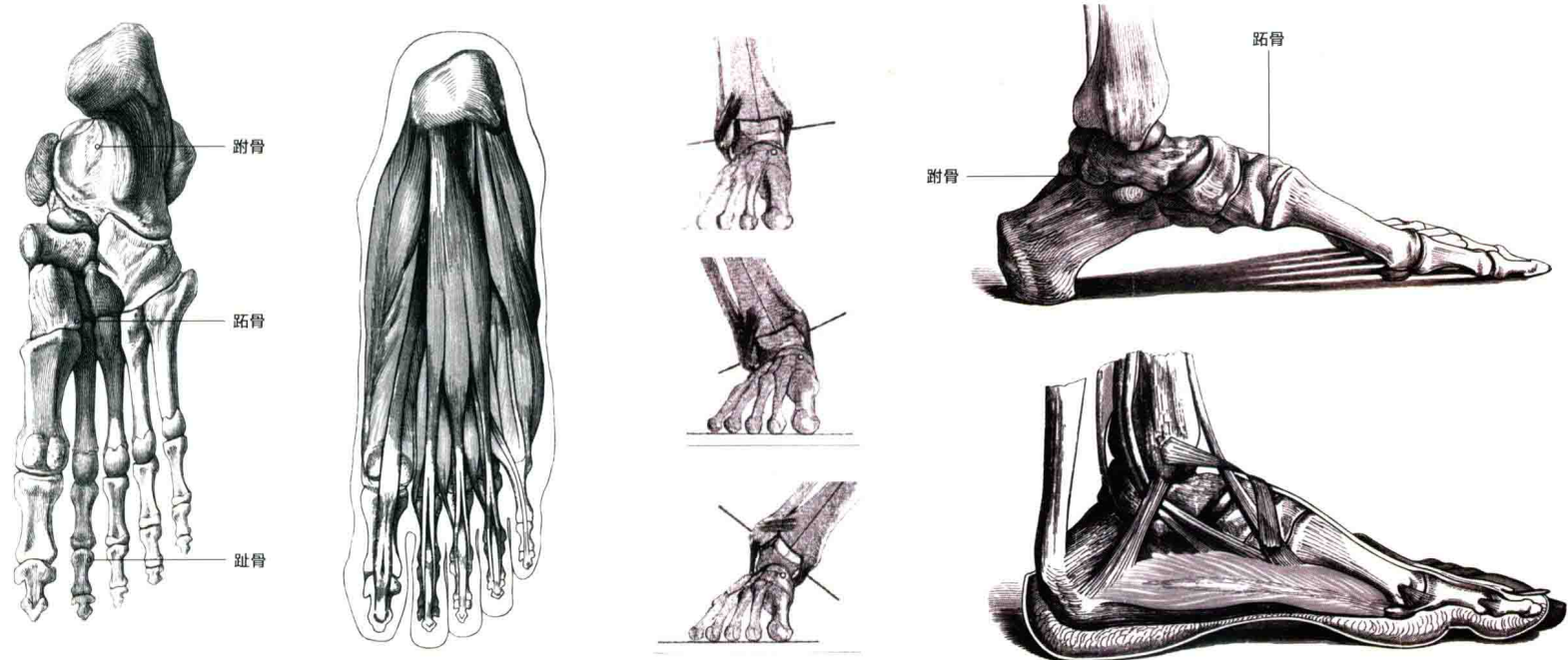
掌握手部肌肉的知识对手的塑造起着关键作用。手部有两个重要的肌群，分别是拇指球肌群和小指球肌群，它们的肌肉形态比较浑圆，在手掌的部位有较大的形体起伏关系，于握拳时起重要作用。



指伸肌在手部的背面，对确定外形起的作用很大，在掌骨与指骨基节间形成一个尖高点，到指骨基节与中节间则分成两根，形成一个方的高点。

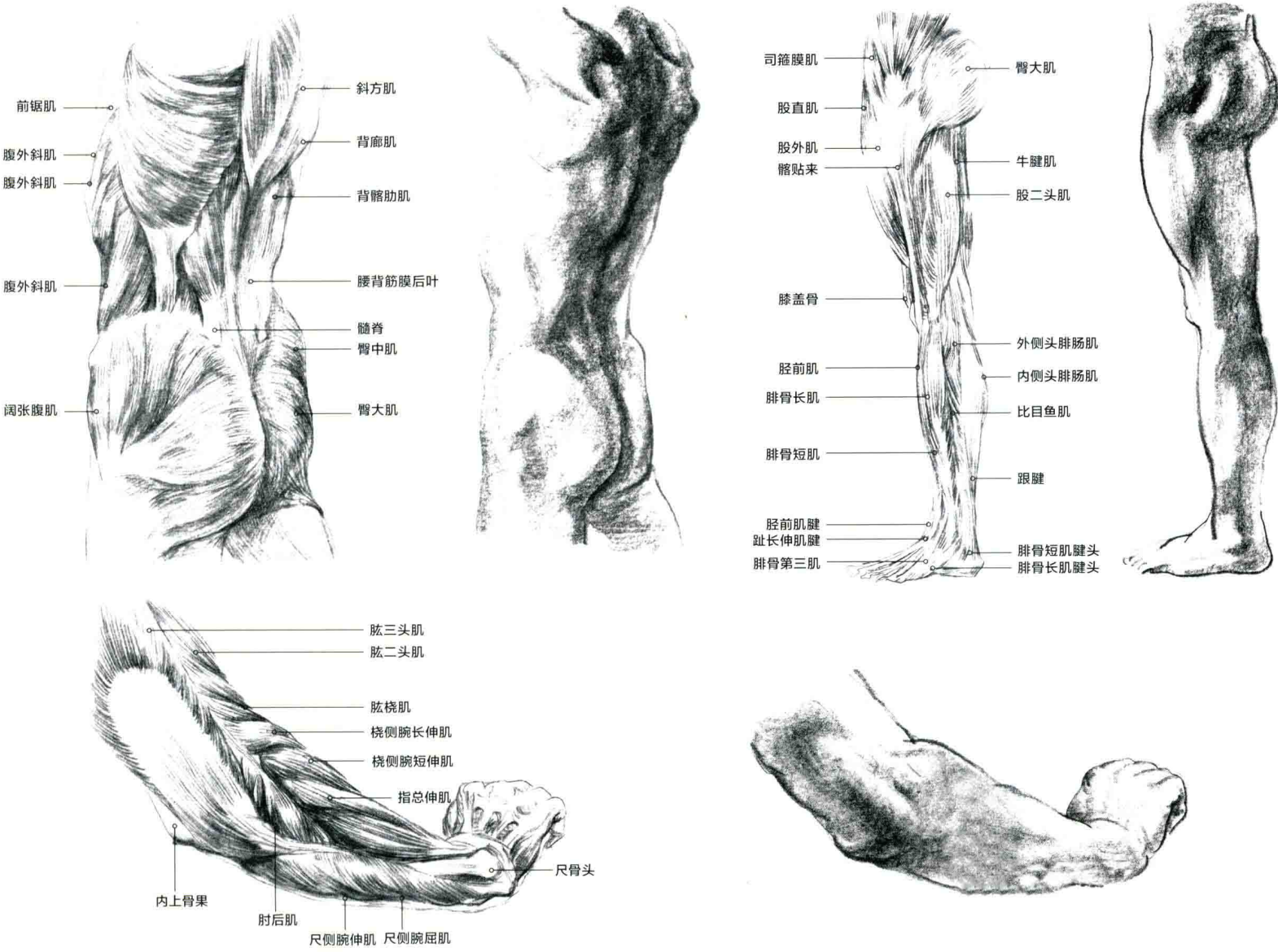
3.人体脚部解剖

脚部解剖：脚部的骨骼和肌肉与手部的骨骼、肌肉在形态上有相似之处，但又有很多特点。掌握脚部解剖知识对速写的理解和脚部刻画起着重要作用。



4.人体躯干及四肢解剖

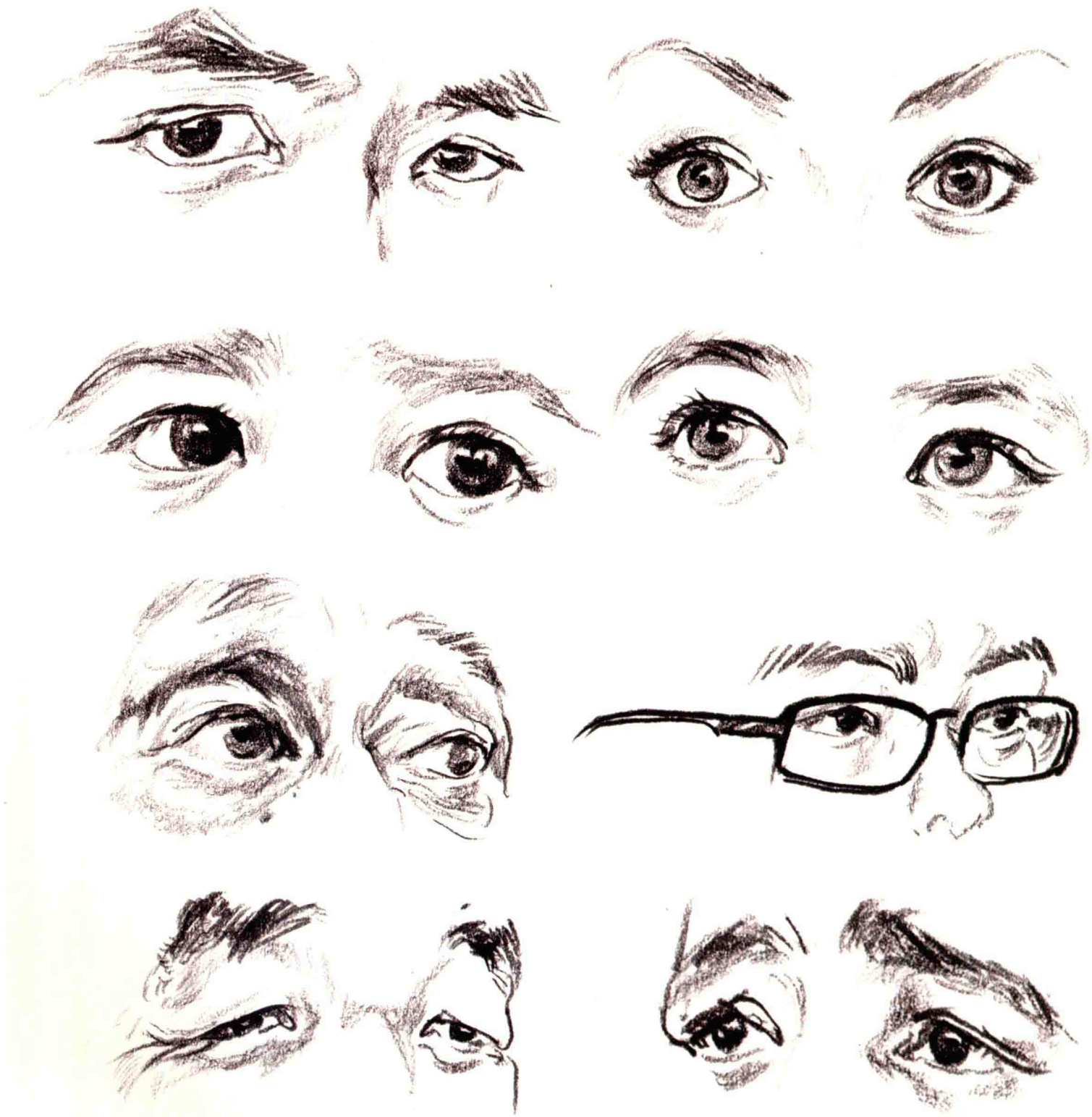
人体躯干与四肢：人体躯干是速写训练中非常关键的内容，而四肢也是重要表现和刻画的内容。我们要准确把握相关知识并灵活运用。



第二课 速写课局部训练

① 五官

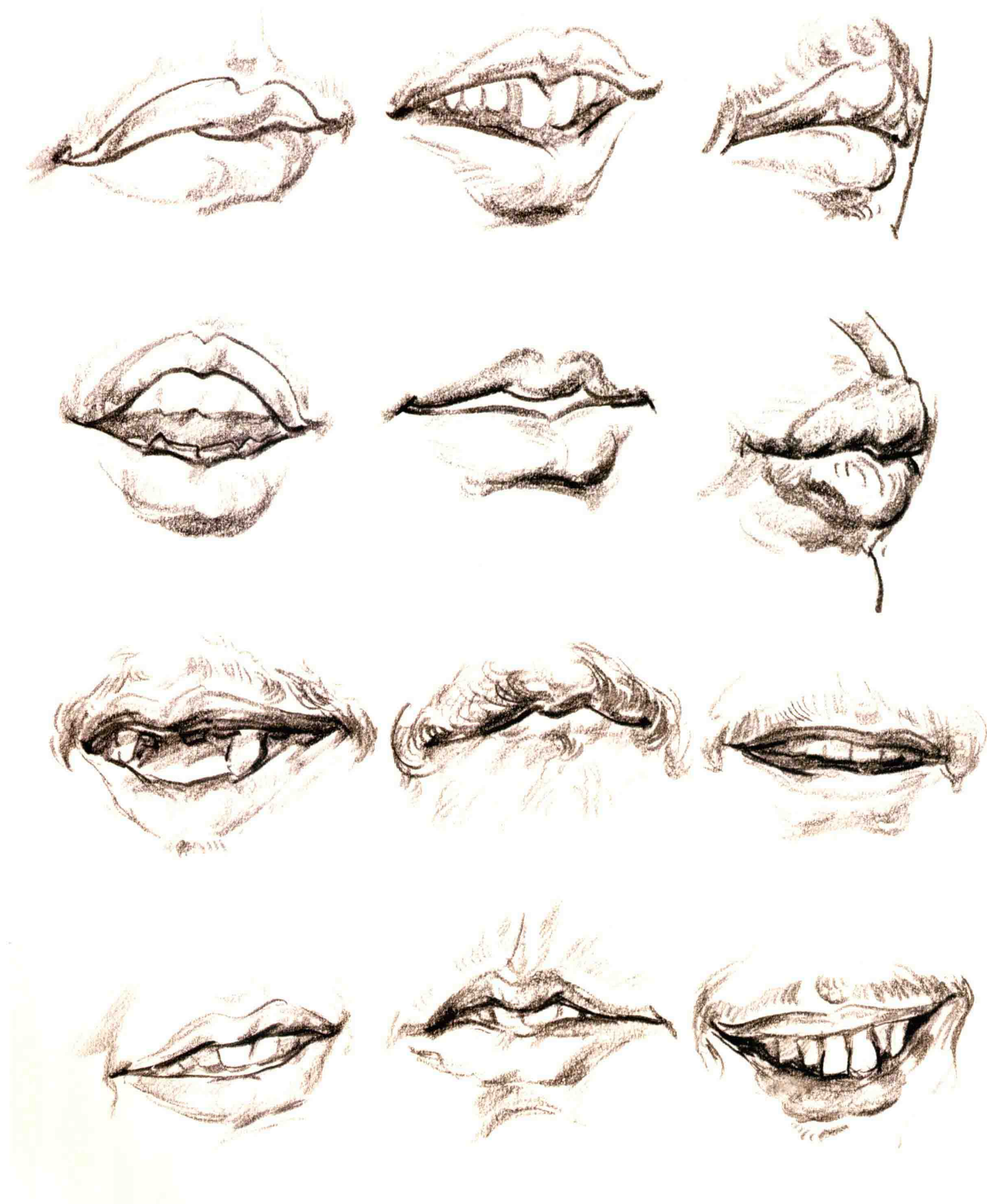
人物速写局部刻画的重点主要是五官，其中对眼睛的刻画是五官中最重要的而且是最难的，它是画面传神的关键。画鼻子时要注意对体积的刻画，分出几个面，鼻尖是整个鼻子的最高点，可稍作强调。嘴唇的轮廓处理要有虚有实，嘴角要注意刻画，面部的表情不同，嘴角的形状也不一样。不同人的耳朵形状有一定的差别，不能画得千人一面，要注意耳轮和耳垂的结构表现。



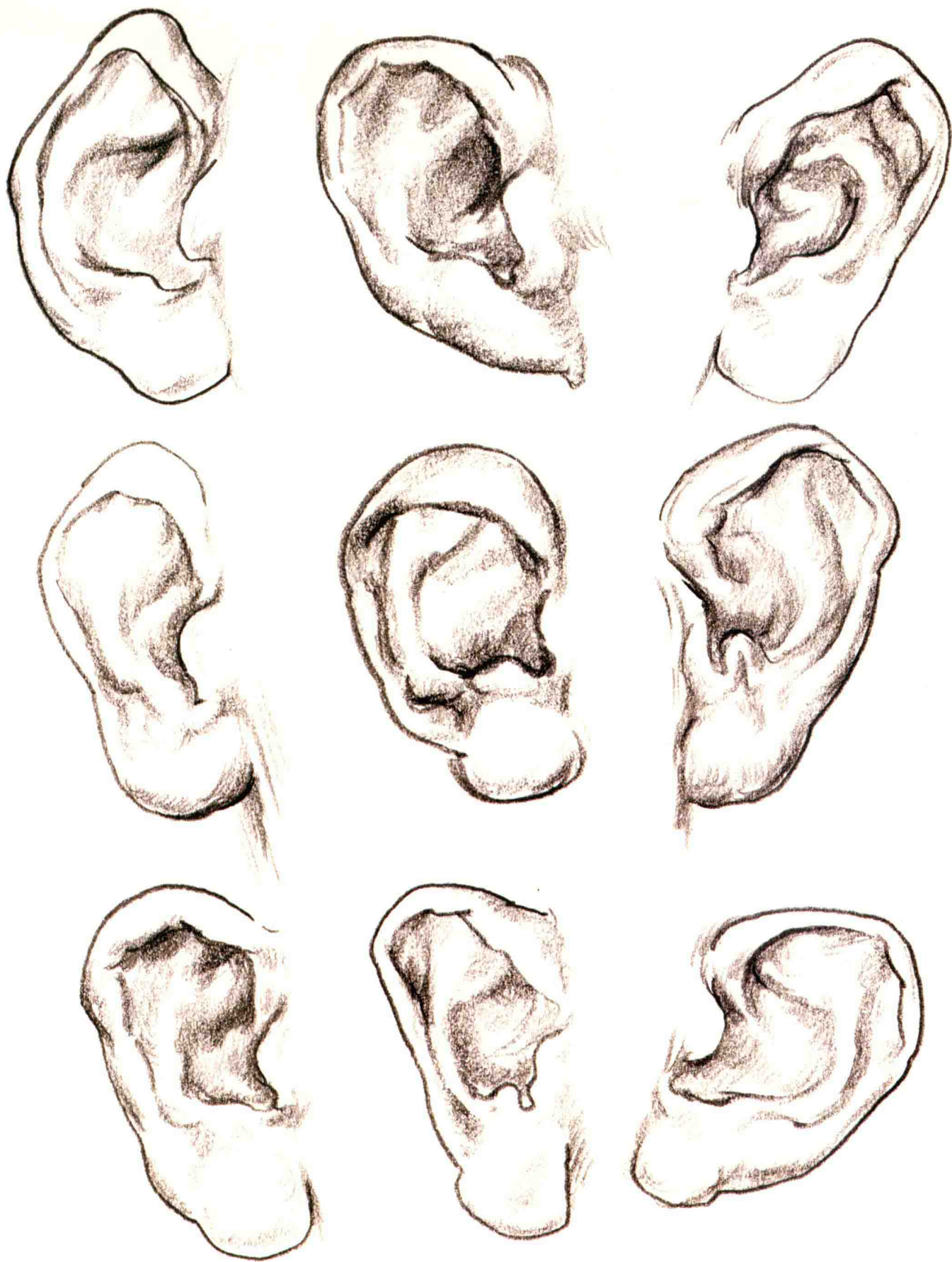
眼睛是心灵的窗口，更是人物面部的重要特征。眼睛的生动性体现在眼神的细节表现中；眼睛在速写中的完整性，要体现在眼睛的细节刻画中，比如内外眼角、上下眼皮、瞳孔和睫毛的细节等，这些都需要仔细观察并且具体表现出来。要做到画眼睛有神采，应避免画面粗糙，死板无灵气。



鼻子的形状各不相同，因人而异，有鼻梁高、鼻头肥厚的，也有鼻梁平缓、鼻头尖细的。这些都是人物形象特征的重要体现，我们要具体情况具体分析，切不可概念化表现，导致“千人一面”。鼻孔的形状随鼻形的变化而变化，也与鼻翼的结构密切联系。需注意鼻子的上半部分是鼻骨部分，比较坚硬，且有肌肉覆盖；鼻子的下半部分即鼻头和鼻翼，它们是软骨组织，没有坚硬骨骼的支撑，所以画的时候要处理得太生硬



嘴部的体积很饱满，有往前凸出的感觉。嘴部的上嘴唇呈字母M形，下嘴唇呈字母W形。中间唇缝是上下嘴唇闭合后形成的波状线，连接左右嘴角，是嘴唇表现情绪的重要部分，要注意其轻重和虚实关系。上嘴唇边缘线的方圆以及深浅需注意，并非是简单的弧形。嘴角是嘴与脸衔接的重要部分，上嘴唇的交界线由嘴角处穿过上嘴唇的中部。下嘴唇多处于受光部分，交界线位于下唇的下边缘处。人中是一个U形的小槽，我们要表现它的凹凸感，注意它和嘴唇的衔接关系。



耳朵长在人脸的侧面，结构比较复杂。耳朵由外耳轮、内耳轮、耳屏、对耳屏和耳垂组成。耳朵是软骨组织，具有一定的弹性。练习时除弄清耳朵的结构外，还应注意耳朵体积的塑造和表现。注意耳轮的阶梯结构在空间上是由高到低再到耳孔的最低点，我们要处理好耳朵的“阶梯”层次关系。在处理不同角度的耳朵时，我们要有所区别。一般情况下，耳朵不能画得太实，画得太实会“跑”到前面来。画人脸正侧面角度时，耳朵是刻画的重点，这样才能表现面部侧面的空间感。