



上海人民美術出版社  
「美」史蒂夫·休斯顿 著 诸葛雯 译

迪士尼导师教你画人体姿态

动态人体结构

FIGURE  
DRAWING

雅外借

STEVE HUSTON

# FIGURE DRAWING FOR ARTISTS

Making Every Mark Count



上海人民美術出版社

---

图书在版编目 ( C I P ) 数据

动态人体结构：迪士尼导师教你画人体姿态 / (美)史蒂夫·休斯顿著；  
诸葛雯译. -- 上海：上海人民美术出版社，2019.1

(西方经典美术技法译丛)

书名原文: Figure Drawing For Artists

ISBN 978-7-5586-1063-9

I. ①动… II. ①史… ②诸… III. ①人体画 - 绘画技法 IV. ①J211.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第237690号

---

Copyright: © 2016 Quarto Publishing Group USA Inc.

All rights reserved

Rights manager: Doris Ding

本书简体中文版由上海人民美术出版社独家出版

版权所有，侵权必究

合同登记号：图字：09-2016-697

西方经典美术技法译丛

**动态人体结构：迪士尼导师教你画人体姿态**

著 者：[美] 史蒂夫·休斯顿

译 者：诸葛雯

统 筹：姚宏翔

责任编辑：丁 雯

流程编辑：马永乐

封面设计：李双珏

版式设计：胡思颖

技术编辑：史 湧

出版发行：上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号 邮编：200040)

印 刷：上海利丰雅高印刷有限公司

开 本：889×1194 1/16 印张12

版 次：2019年1月第1版

印 次：2019年1月第1次

书 号：ISBN 978-7-5586-1063-9

定 价：98.00元

---

“史蒂夫·休斯顿的作品具有强大的艺术表现力与独特的个人色彩……他是一位现代大师。《动态人体绘画》是一本不可多得的资源。史蒂夫对艺术的洞察力与热爱将赋予我们灵感。对于美术生而言，本书不可或缺。话虽如此，学生也好，画家也罢，但凡艺术家，手边都需要一本这样的著作。”

——卡洛斯·休安特 (Carlos Huante)

电影及游戏造型设计师 / 艺术导演，作品包括《黑衣人》系列、《怪物史莱克》及《X 战警：背水一战》等

---

“我相信素描是艺术家最重要的一项必备技能。它最大的价值便在于能够帮助他人看清事物。在其大部分的创作生涯中，史蒂夫以其精湛的技艺，通过作品与教学清楚地向人们展示了这一点。”

——安德烈·法维利 (Andrea Favilli)

法维利工作室首席创意总监。该娱乐旅游设计公司的客户遍及世界各地，其中包括迪斯尼、索尼、环球影业、常州中华恐龙园以及万达等



迪士尼导师教你画人体姿态

# 动态人体结构

[美] 史蒂夫·休斯顿 著 诸葛雯 译

上海人民美術出版社

# 目录

引言

熟悉画具

9

## 第一部分：素描的基本要素

章节

1

结构

23

章节

2

基本姿态

37

章节

3

姿态进阶

49

章节

4

透视

59

章节

5

光影定律

69

## 第二部分：解构人体

|    |    |           |     |
|----|----|-----------|-----|
| 章节 | 6  | 人体：基本形体概述 | 91  |
| 章节 | 7  | 头部        | 119 |
| 章节 | 8  | 躯干        | 139 |
| 章节 | 9  | 手臂与手部     | 153 |
| 章节 | 10 | 腿与足       | 165 |
| 章节 | 11 | 完成细部：光与影  | 177 |
| 结语 |    | 五分钟       | 186 |
|    |    | 作者简介      | 190 |
|    |    | 致谢        | 191 |

STEVE HUSTON

# FIGURE DRAWING FOR ARTISTS

Making Every Mark Count



上海人民美術出版社

---

“史蒂夫·休斯顿的作品具有强大的艺术表现力与独特的个人色彩……他是一位现代大师。《动态人体绘画》是一本不可多得的资源。史蒂夫对艺术的洞察力与热爱将赋予我们灵感。对于美术生而言，本书不可或缺。话虽如此，学生也好，画家也罢，但凡艺术家，手边都需要一本这样的著作。”

——卡洛斯·休安特 (Carlos Huante)

电影及游戏造型设计师 / 艺术导演，作品包括《黑衣人》系列、《怪物史莱克》及《X 战警：背水一战》等

---

“我相信素描是艺术家最重要的一项必备技能。它最大的价值便在于能够帮助他人看清事物。在其大部分的创作生涯中，史蒂夫以其精湛的技艺，通过作品与教学清楚地向人们展示了这一点。”

——安德烈·法维利 (Andrea Favilli)

法维利工作室首席创意总监。该娱乐旅游设计公司的客户遍及世界各地，其中包括迪斯尼、索尼、环球影业、常州中华恐龙园以及万达等



迪士尼导师教你画人体姿态

# 动态人体结构

[美] 史蒂夫·休斯顿 著 诸葛雯 译

上海人民美術出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

---

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

动态人体结构：迪士尼导师教你画人体姿态 / (美)史蒂夫·休斯顿著；

诸葛雯译. -- 上海：上海人民美术出版社, 2019.1

(西方经典美术技法译丛)

书名原文: Figure Drawing For Artists

ISBN 978-7-5586-1063-9

I. ①动… II. ①史… ②诸… III. ①人体画-绘画技法 IV. ①J211.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第237690号

---

Copyright: © 2016 Quarto Publishing Group USA Inc.

All rights reserved

Rights manager: Doris Ding

本书简体中文版由上海人民美术出版社独家出版

版权所有，侵权必究

合同登记号：图字：09-2016-697

西方经典美术技法译丛

### 动态人体结构：迪士尼导师教你画人体姿态

著 者：[美] 史蒂夫·休斯顿

译 者：诸葛雯

统 筹：姚宏翔

责任编辑：丁 雯

流程编辑：马永乐

封面设计：李双珏

版式设计：胡思颖

技术编辑：史 湧

出版发行：上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号 邮编：200040)

印 刷：上海利丰雅高印刷有限公司

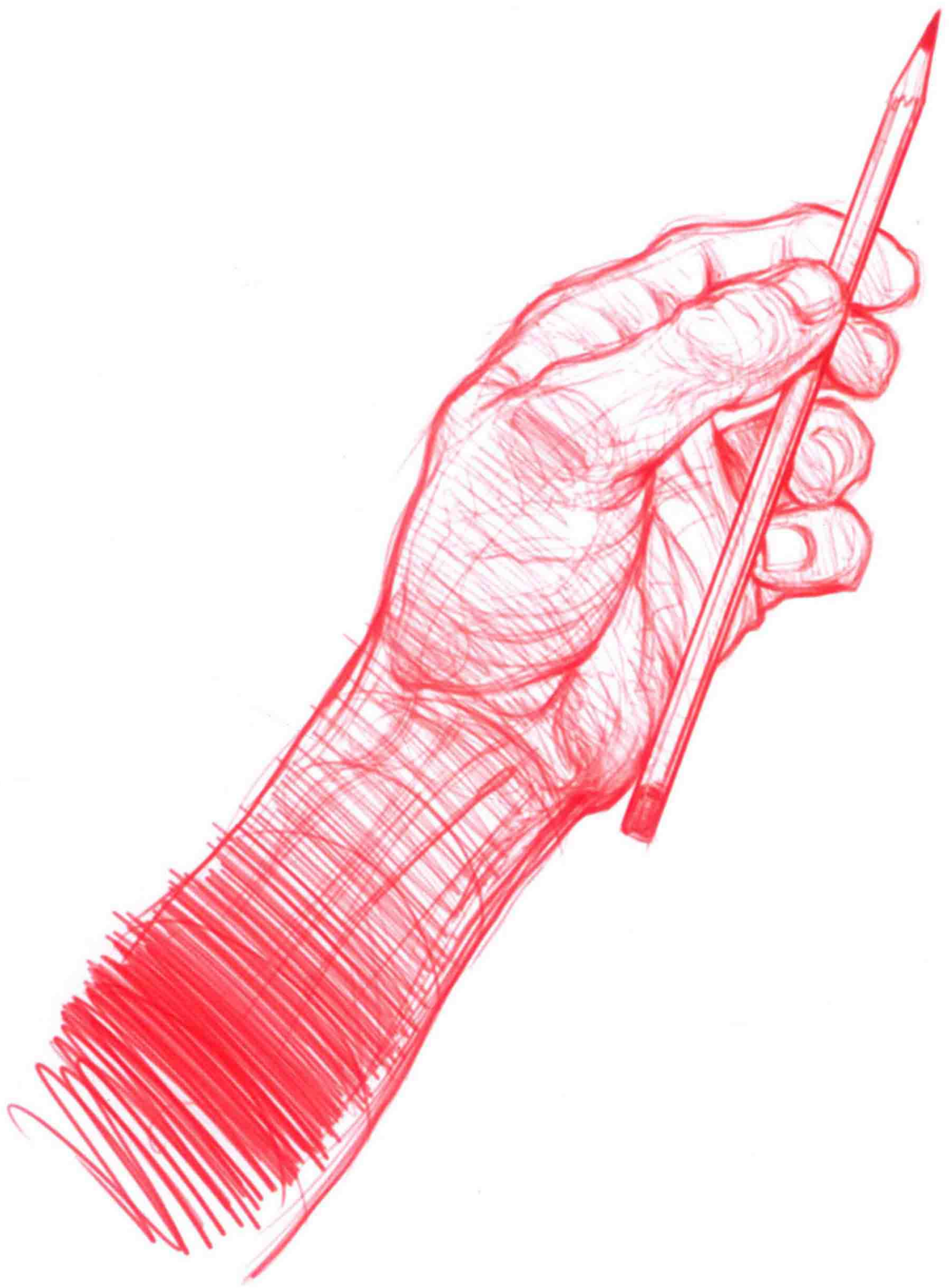
开 本：889×1194 1/16 印张12

版 次：2019年1月第1版

印 次：2019年1月第1次

书 号：ISBN 978-7-5586-1063-9

定 价：98.00元



# 目录

引言

熟悉画具

9

## 第一部分：素描的基本要素

章节

1

结构

23

章节

2

基本姿态

37

章节

3

姿态进阶

49

章节

4

透视

59

章节

5

光影定律

69

## 第二部分：解构人体

|    |    |           |     |
|----|----|-----------|-----|
| 章节 | 6  | 人体：基本形体概述 | 91  |
| 章节 | 7  | 头部        | 119 |
| 章节 | 8  | 躯干        | 139 |
| 章节 | 9  | 手臂与手部     | 153 |
| 章节 | 10 | 腿与足       | 165 |
| 章节 | 11 | 完成细部：光与影  | 177 |
| 结语 |    | 五分钟       | 186 |
|    |    | 作者简介      | 190 |
|    |    | 致谢        | 191 |



《凯伦》，2001 年左右，史蒂夫·休斯顿。对一位斜倚着的女性的炭笔素描。

何为艺术？我们可以用整本书甚至是满满一图书馆的书籍来回答这个问题——相关著作也的确数量颇丰。批评家与理论家不断扩充旨在探索及解释艺术的准则。他们的论文在很多方面发人深省，然而，他们的理论无法提升我们的艺术造诣，也无法使铅笔在我们灵巧的手下描摹出更为优美的线条。

## 艺术是一种思想

我一向热爱绘画——因此，我选择以此为生。如此一来，回答“何为艺术”这个问题对我来说便显得极为重要了。

我需要一个能够使我的缩略图小稿、人像写生、构图以及完稿更加出色的答案。而且，这个答案可以引领我迈向一个能够展现一种声音、一种景象——一种风格的过程。

艺术批评给予了我帮助，不过并非是在这一方面。因此，像所有只为自己打算却又极富创造力的人那样，我也自己编造了一个能够实现这一目的的答案。

我不在乎这个回答能否经得起批判性思维的严苛检验。

事实上，它做不到。我要在此告诉你，我所说的都是纯粹的幻想。

而且我相信这就是它之所以能够奏效的原因。

幻想、神话与虚幻：皆为大脑的虚幻之物。然而，它们却都是心中的真情实感——艺由心生。艺术本就不是为了说服理性思维而生。那些是科学需要处理的事。艺术以其最强大的力量吸引着人类的情绪，一如神话。

神话需要满足两个要求：

1. 无论世界或世界观有多么美妙，它都必须保持绝对的一致。只有这样，才能使头脑放松，随心而动。
2. 英雄（与观众）所踏上的征程告诉我们，世界的运转依靠着一些隐秘的简单真理。如我们有时生活在一个颠倒的荒谬世界或显而易见的魔法之镜下，甚至也许根本就不存在家园。

这类虚构的事物也很重要——事实上，极为关键。它们就像是一张张情感路线图，可以帮助我们穿行于凌乱的日常事务之间。从某种程度上来说，成年人比孩子更需要它们。最佳路线图可以向我们展示如何才能成为自己生活中的英雄。毕竟，哪怕只是更换一份工作或培养一种新的爱好也是一场真正的冒险。

此刻，你便在阅读一则为成年人撰写的虚构故事。你已经快要接近隐秘的真相了——事实上，是两个真相。翻开书页，你便能读到，尽管素描的世界中存在着食人魔般大小的难题，这个世界依旧远比你的猜想要简单。不过，简单并不意味着就很容易。何曾有一场冒险是轻松、容易的？

根据这则奇谈，只需依靠两个概念（此处便是两则隐秘的真理）——**姿态与结构**——你的人体素描技艺便可获得成功。故事告诉我们，这两个概念既适用于素描作品中最大片的区域，也适用于其中最细微的角落。

你将会读到诸如眼窝如同口哨凹槽、手臂仿若巧妙弯曲的柱体、身体的许多部位以无形的设计线相连——这些都是生命的设计。在科学家的面前，这些全都是谎言——然而，我敢说，它们听上去无比真实。而且，有了它们的帮助，你在下笔时便能拥有一种无法从别处获得的视角与控制力。

我向你承诺：若你愿意用尽几支铅笔来尝试，本书便能助你在艰难的人体素描世界中畅游。

现在，我打算与你们分享的最后一个真相便是，这些并非仅仅只是我的臆想，而是早期大师们的经验。我们世代都在凝望着这些真相，若不是前几辈人，我们也许至今无法意识到这一些。

带有巨大风格差异的伟大艺术自诞生之日起便一直在讲述这个故事。在早期大师们的眼中，这些不过是常识，只不过人们已将其遗忘罢了。这两个基本概念——结构与姿态——以各种形式出现并借由历史上最伟大的声音传授给了我们一笔极其巨大的财富。

艺术，的确仅仅只是另外一种语言。正如言语可以表达概念一般，艺术家可以通过线条与色调来实现这一点。因为本书的出现，我们将会知道自己正在诉说些什么。

通过练习，大量的实践，你也可以开始讲述自己的故事；可以开始考虑将作品的框架视作通往你所在世界的一个窗口。你落下的点与线可以向人们解释那个世界的规则。它们最好能够保持一致。

## 那么，如何才能实现

人体素描并非易事，需要我们认真处理。本书的前提，同时也是我整个艺术与教学生涯的前提便是，将素描的过程简化为这两个基本概念——姿态与结构。若想理解这两个概念，就需要系统、深入地一探究竟。请牢记，从某种意义上来说，结构与姿态是一枚硬币的正反面。若是无法将两者结合，它们便都无法发挥作用。