



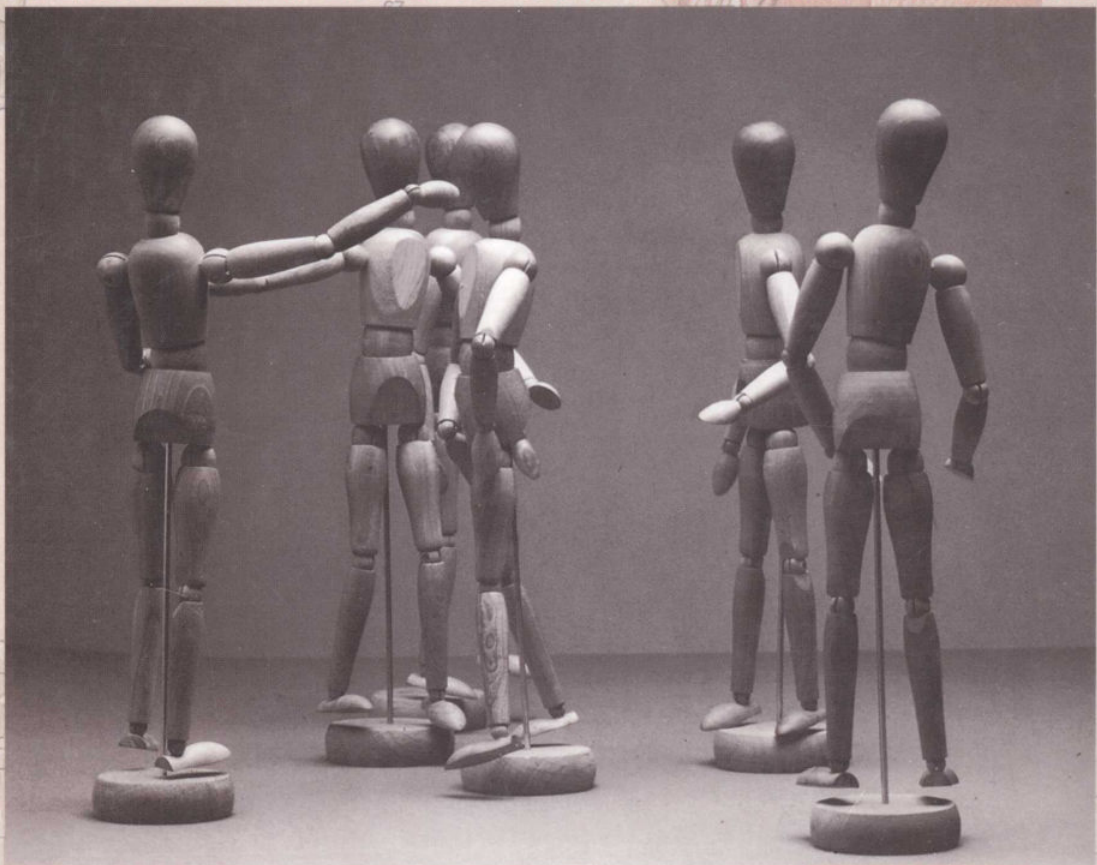
[美] 斯坦·史密斯 著 陈玉芬等 译



人体 绘画基础

解剖学、透视与构图

ANATOMY PERSPECTIVE AND COMPOSITION



上海人民美術出版社



人体绘画基础

解剖学、透视与构图

[美] 斯坦·史密斯 著

陈玉芬等 译

上海人民美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体绘画基础: 解剖学、透视与构图 / (美) 史密斯 著;
陈玉芬等译. —上海: 上海人民美术出版社, 2016.06

(西方经典美术技法译丛)

书名原文: Anatomy, Perspective And Composition For The
Artist

ISBN 978-7-5322-9867-9

I . ①人 ... II . ①史 ... ②陈 ... III . ①人体画—绘画技法
IV . ①J211.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 072223 号

Copyright©1984 by QED publishing

Published by arrangement with Dover Publications, Inc.

31 East 2nd Street Mineola, NY 11501 (USA)

All rights reserved.

Copyright 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: 09-2014-1020

西方经典美术技法译丛

人体绘画基础

——解剖学、透视与构图

著 者: [美] 斯坦·史密斯

译 者: 陈玉芬 马振晗 高腾悦 胡 娟

策 划: 姚宏翔

统 筹: 丁 雯

责任编辑: 姚宏翔

流程编辑: 孙飘丝

封面设计: 潘 亮

版式设计: 徐晓莉

技术编辑: 戴建华

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号 邮政编码: 200040)

印 刷: 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/16 印张 14

版 次: 2016年6月第1版

印 次: 2016年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5322-9867-9

定 价: 75.00元

目录

前言 6

1 解剖学

引言 10

男性身体的绘制 34

女性身体的绘制 62

青春期男性身体的绘制 90

面部的解剖 104

2 透视

引言 110

理解透视 118

透视与人体 158

3 构图

引言 164

图像大小与形状 166

构图的发展 168

桌面构图 180

词汇表 216

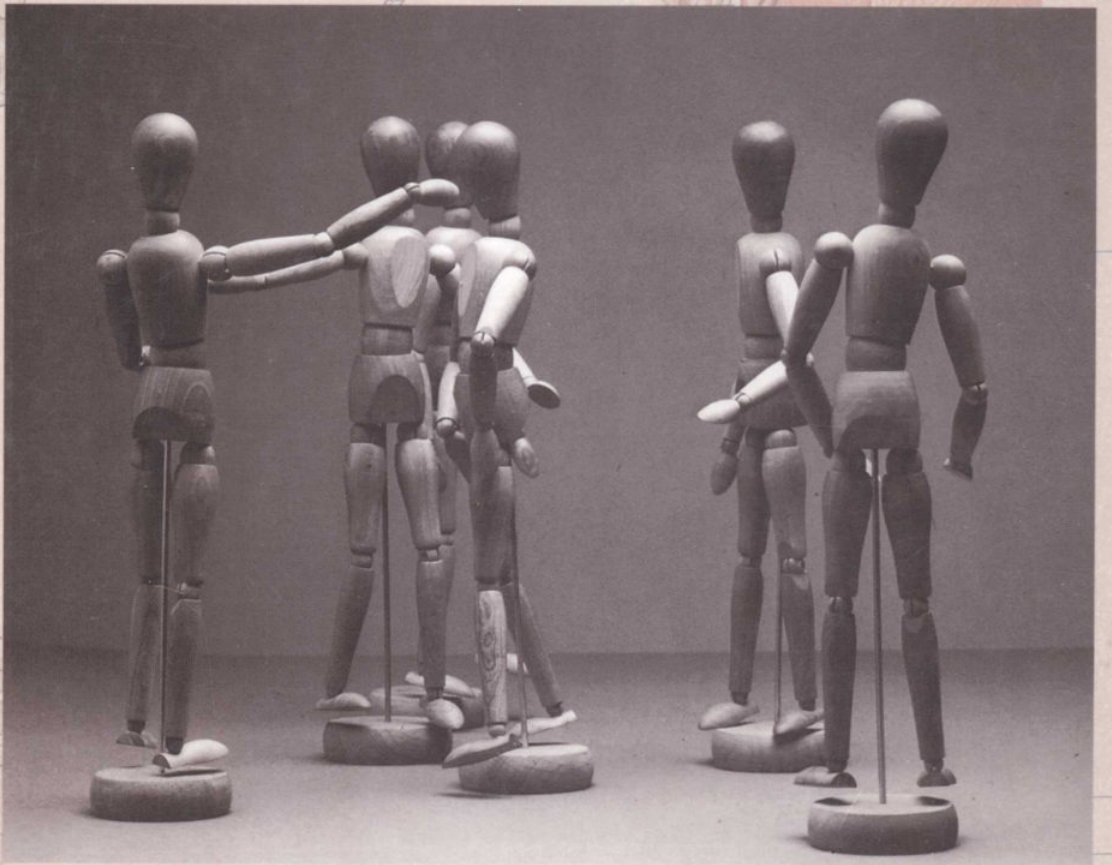
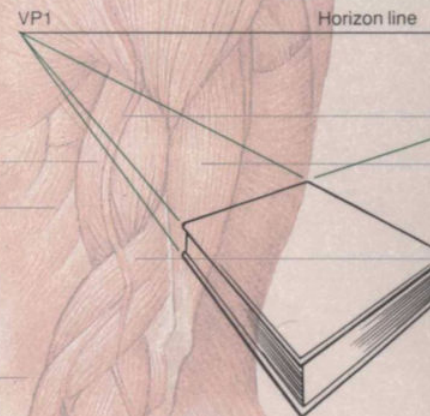


[美] 斯坦·史密斯 著 陈玉芬等 译

人体 绘画基础

解剖学、透视与构图

ANATOMY PERSPECTIVE AND COMPOSITION



上海人民美術出版社



Classic Series
西方经典美术技法译丛

内容介绍

想学人体绘画，就要先从了解解剖学、透视与构图这三大基础开始。从文艺复兴时期起，欧洲的艺术大师们就都遵照这三大基础在创作，这些理论经得起考验。解剖学知识可以帮助你迅速总结出绘画对象的基本轮廓和重心；透视原则可以帮助你二维平面中营造出三维空间的效果；构图理论解决了从何处着笔的难题，激发你创作的灵感与想象力。只要掌握这三大基础，你就能画出优秀的人体作品。本书是一本经典的人体绘画教程，内容详实，含有丰富的图示和通俗易懂的讲解，让你将理论应用于实践，尝试不同的画风，寻求真正的独创性，轻松画出逼真的人体。

Anatomy Perspective And Composition

- 本书旨在提供绘画的基本原则，可以作为一本经典的参考书。
- 全面了解人体骨骼和肌肉系统的相关知识，帮助你在绘制人体时更为专业。
- 如何改变视角，通过距离、高度与角度，改变绘画作品的基调。
 - 适合所有绘画专业师生、艺术专业人士和绘画爱好者。

更多精彩图书资讯
敬请登录 www.shmyi.com.cn



责任编辑：姚宏翔
封面设计：潘亮



上海人民美术出版社
天猫旗舰店



上海人民美术出版社
微信公众平台

ISBN 978-7-5322-9867-9



9 787532 298679 >

定价：75.00元



上海人美第一工作室
微信公众平台



人体绘画基础

解剖学、透视与构图

[美] 斯坦·史密斯 著

陈玉芬等 译

上海人民美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体绘画基础：解剖学、透视与构图 / (美) 史密斯 著；
陈玉芬等译. —上海：上海人民美术出版社，2016.06

(西方经典美术技法译丛)

书名原文：Anatomy, Perspective And Composition For The
Artist

ISBN 978-7-5322-9867-9

I. ①人 ... II. ①史 ... ②陈 ... III. ①人体画—绘画技法
IV. ①J211.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 072223 号

Copyright©1984 by QED publishing

Published by arrangement with Dover Publications, Inc.

31 East 2nd Street Mineola, NY 11501 (USA)

All rights reserved.

Copyright 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：09-2014-1020

西方经典美术技法译丛

人体绘画基础

——解剖学、透视与构图

著 者：[美] 斯坦·史密斯

译 者：陈玉芬 马振晗 高腾悦 胡 娟

策 划：姚宏翔

统 筹：丁 雯

责任编辑：姚宏翔

流程编辑：孙飘丝

封面设计：潘 亮

版式设计：徐晓莉

技术编辑：戴建华

出版发行：上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号 邮政编码：200040)

印 刷：上海丽佳制版印刷有限公司

开 本：889×1194 1/16 印张 14

版 次：2016年6月第1版

印 次：2016年6月第1次

书 号：ISBN 978-7-5322-9867-9

定 价：75.00元

目录

前言 6

1 解剖学

引言 10

男性身体的绘制 34

女性身体的绘制 62

青春期男性身体的绘制 90

面部的解剖 104

2 透视

引言 110

理解透视 118

透视与人体 158

3 构图

引言 164

图像大小与形状 166

构图的发展 168

桌面构图 180

词汇表 216

前言

灵感与心理能量的瞬间迸发，在艺术家的笔下，呈现出奇特悦目的光景，幻象丛生，光彩耀人。这种个人的独创的特质就是艺术的实质——在所有优秀（更不用说伟大）的作品中都极为常见。但是，艺术家何以创作出如此撼动心弦的作品呢？一些人可能会说如今真正独创的好作品已经寥寥无几了。但是，要知道，这种艺术灵感是可以鼓励、引导，甚至激发出来的。在打下坚实的绘画基础后，这种创作灵感将更易于产生与延展。而绘画根基可以通过学习基本的包括解剖学、透视和构图的绘画知识后得到。

从表层上看，艺术作品仅受图纸大小的限制，具有自身独特的参考意义，我们可以从中窥见其作者的激情、敏感度和个性。伟大的奇幻画作均是心之所向。作者将颜色、格式、线条和旋律很好地融合在画作里，一览无遗地体现了（不管作者本意是否如此）作者的个人经历、独特的看法与生活的重心。在拥有大量的艺术知识和体验之后，这种情感和智慧才能完美地倾注在画作上，且通常受其影响与限制。承诺再多，决心再强，如果没有融合之前艺术生涯里形成的视觉语法，就难以称得上符合艺术的基本准则。

这种视觉语法在世界级大师的画作中十分典型。正是从这些画作里，艺术家可以亲自感受理论是如何应用于实践的。这些艺术理论应用的多种独特方式也表明了艺术界里没有绝对一说，在既有的基本框架里我们可以放飞心灵，开启创作之旅。在这些研究的帮助下，我们必须多多实践，尝试不同画风，寻求真正的独创性。

学习并理解解剖学、透视和构图的相关知识，有助于我们掌握视觉呈现的基本要领。绘制时，我们所习得的这些知识和原则的实践会自发地融合起来。对于艺术

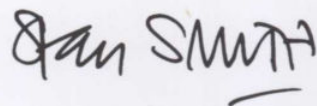
家而言，“看”与我们平时说的“看”相差甚远，远不是用于辨认周边的环境这么简单。生活里，我们被形形色色的东西包围；而作为艺术家，我们必须快速选择特定的视角——通过点、线、空间、声调和颜色的关系表现——来充分地描绘传递自身的感观。只有强化训练，充分理解，我们才能做出准确的选择和判断。

掌握解剖学知识可以帮助艺术家在用肉眼观察端坐的模特时，迅速总结出模特的基本轮廓和重心。这通常在画人体构造图时比较常见，但是它倾向于二维的诠释。而在解剖学中，我们尝试绘制人体骨架和人体的肌肉组织的三维图。人类生理结构的复杂性和丰富性由此可见一斑。

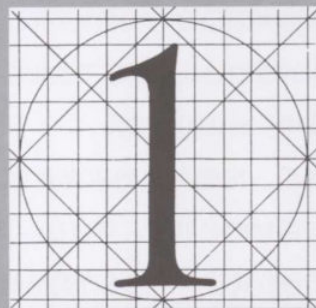
透视理论研究可以帮助艺术家在画作里营造空间的幻觉。关于三维空间里物体和人体的关系以及它们是如何在二维里呈现的理论，由此可以得到解释。许多代表性画作的成功之处正是在于发现了我们所知与所见的不同——它揭露了物体外表与我们对事物外表认知的差异。

最后，构图理论的研究对艺术史作出了新的阐述。它解释了那些经典画作得以流芳百世的必然性，可以在保证画风的同时激发艺术家的创作灵感与想象力。同时，它也解决了一个艺术界的普遍难题：从何处着笔。

本书旨在提供绘画的基本原则，阐述了人体解剖学、透视和构图的复杂性，可以作为一本经典的参考书，以供信息的查阅。



斯坦·史密斯



解剖学

引言

了解人体的骨骼和肌肉的相关知识有助于艺术家领会姿势的形式和平衡，在绘制人体时更为专业正式。

大多数的解剖学教科书出自医生笔下，重心多放在功能上。由于了解人体运动的知识对艺术家绘制人体非常有帮助，因此这些书使他们受益匪浅。然而，一些艺术家觉得详尽的解剖学知识并不那么必要，想画出精美的人体画作，应该要少接触人类身体基本结构的相关知识。

其实，这两种看法都过于极端，中和一下最佳。当然，过于关注科学性的研究，可能会导致艺术家分心（在最好的情况下），甚至会让艺术家迷失其中。艺术家务必小心谨慎，以免过于沉浸在生理学和详尽的解剖学上，导致绘画的灵感消失殆尽。因为这样一来，解剖学的相关研究就不是为画作的构图而服务，而成了其目标本身，这就偏离了我们的初衷。

另一方面，艺术家必须掌握一定的人体解剖学知识，让自己的人体绘制更为传神可信。举个例子，如果艺术家想要绘制布面椅，却仅仅知道布面的材料，那么就很难画出令人信服的画作了。掌握一定的关于基本结构和填料的知识是非常基础的。尽管没有必要了解每块骨骼和肌肉的名称，但是领会与运动、平衡相关的功能以及对人体构造的影响让你对人体绘制如虎添翼。

形状由功能决定，这一准则通常对人体构造是适用的。在需要杠杆原理或绞合的情况下，眼睛就能看透，正如两足动物用相对应的节奏行走以达到平衡的情形一样。然而，在一些复杂的运动中，很难理解肌肉和骨骼都发生了什么变化。例如，将前臂旋后或掌心向上的手掌反过来涉及了一系列优美的前臂、尺骨、桡骨、表层和深层肌肉以及大小血管的相关运动。这听上去过于复杂，但是大体上，艺术家在进行人体绘制时只需了解基本构造即可——也就是说，了解人体在运动时外表发生的变化和涉及的肌肉骨骼的相关知识就足够了。

本章节中，引用的图表旨在满足艺术家的特定

需要。在阅读时，不应当成一本正经的解剖图表来拜读，而是要通过这些图表来理解表层构造是如何受压力和拉伸影响的。出于该目的，我罗列了每个姿势的四个角度，并配上相应姿势涉及的主要肌肉组织。希望通过展示结构和图解复杂的理论知识，这一系列的人体运动图表可以对艺术家有所帮助。

历史背景

直到1839年引进相机之前，任何关于人体构造和其复杂机理的研究分析均出自于艺术家的画作和医学家的注释。事实上，早期的医书采用艺术家的解剖画来帮助读者理解。尽管艺术家把中心放在骨骼、肌肉和脂肪运动的外部特征，而非身体部分的特定功能上，但是在对人体的研究和追求上，艺术家和医学家的联系是密不可分的。

关于早期解剖的记载少得可怜。公元前2世纪，亚历山大港的托斯密医学院的埃拉西斯特拉图斯和费鲁斯进行了解剖手术，这也是第一份关于解剖的权威记载。这之后的研究证明寥寥无几，因为身体和灵魂的宗教关联让早期的人望而生畏，十分迷信，甚至让尸检很难进行。操作尸检的人要冒着被逐出教会和下地狱的危险。然而，在13世纪，波隆那大学出现了关于尸检的记载，其中大部分不幸的尸体源于已被定罪的罪犯和流浪汉，而且，盗墓的记载也出现了，盗墓者并非是奔黄金而去，而是想要从中找到尸体进行解剖，从而满足获取解剖学知识的求知欲望。

然而，解剖学发展的真正黄金时期是文艺复兴时期。文艺复兴期间，成就丰硕，实验科学和调研初绽曙光，人的尊严感倍增，渴望用自己的力量来创造一个新的环境。人体不再是其不朽灵魂的有关紧要的承载体，而是成为激起强烈调研热情的对象。现在，艺术家和医学家充满了对抗禁忌和迷信

的无限动力。

在神秘的列奥纳多·达·芬奇（1452—1519）《笔记》一书中，文艺复兴时期艺术家的解剖学记载和其中最富有启蒙意义的作品被保留了下来。其中，达芬奇在其倾斜体书写的附有令人惊叹的图解的晦涩难懂的笔记中，阐述了他检查超过十具人体的经历，还说道“因为一具人体远远不够，所以有必要步步检查多具人体来完善我的学说”。

人体之所以让艺术家自古典时期沉迷至今的另一个原因是它的比例。最早对比例有所研究的是埃及人。他们运用比例来塑造雕像，以承亡者之魂。希腊人认为，如果遵循比例原则，艺术画作自然而然就会充满美感。他们崇敬希腊雕塑家波利克里托斯——主要活跃于公元前5世纪，身体比例完美，符合希腊人审美的比例标准。他是一个身体健壮的男人，擅长体操，对操作战争武器十分熟练。他的头占他全身长度的1/7.5。另一方面，达·芬奇将他的人体定为8头身。

古典时期到文艺复兴时期的空白，被文艺复兴时期艺术家发现的罗马建筑师维特鲁威的著作《建筑十书》补充了。该书写于公元前1世纪末，是这类书里唯一得以从古代保留下来的手册，对这些艺术家们尤为重要。书中，维特鲁威概括了希腊人应用的建筑原则，认为人作为“万物的尺度”，应该也能够成为寺庙、剧院和别墅等建筑物比例的准绳。重新接受这种观点隐含的哲学，是文艺复兴思想的一个转折点。

艺术和数学在古典时期的重新交汇，使得人们相信，手脚伸展开来的人完全可以容纳在画里的圆形和正方形里——完美和美感的标志。这就是列奥纳多分析人体的基础：“人向外伸展开来的胳膊的跨度与其身高是挂上等号的。如果一个圆（以肚脐为中心）可以看成是躺着的人脸上且手脚伸展开来，那么它就会碰到它的手指和脚趾。”德国艺术家阿尔布雷特·丢勒（1471—1528）潜心钻研，致力于关于比例的标准学说的发展演变。他的两卷关于人体比例的学说，一开始就被认定为

是四卷书中的精彩论述，包含了描绘人体的详细规则。

在确定比例规则的尝试中，艺术家有双重目的。其一，他们想要在希腊人对整体平衡和完美的追求里来确定人体的对称性；其二，他们想要提出一些新规则，让他们的艺术更加简单。然而，他们这两个目标都未能实现。

而后，和这些经历岁月洗涤亘古不变的伟大画作不同，人们对自己的认识和美的观点已经发生了翻天覆地的变化。尽管我们可能认为人体几世纪以来的变化不值一提，但是艺术家已经开始从多个角度来描绘人体，在画作中突出他们认为最吸引观众的特点。然而，不管人体是如何绘制而成的，一些比例的标准还是保留了下来。人体的中心还是落在胯部正上方，即耻骨那一点。通常来说人体的高度为6.5—7头长。然而，仔细研究现存的绘画作品会发现，实际上，不同的艺术家绘制的人体的高度会随时尚而有4—12头长的差异。

骨骼

掌握骨骼的知识是研究解剖学的基础。没有骨骼的知识储备，就没办法真正理解人体的平衡、运动、扭动和转动。这其实与装饰学的基础结构有异曲同工之妙。艺术家常常会犯一个错误，那就是过于沉醉在肌肉和脂肪的较肤浅表层的知识上，而忽视了对骨骼的关注。其实，两者同样重要，缺一不可，就好像外表精致的泡沫垫子在结构不稳的情况下会不堪一击，人一坐上去就瘫成一片一样。因此，花费心力去学习基础结构是很必要的，这会让你画出的人体作品更具有权威性。

在研究骨骼的形状和位置的同时，必须去理解骨骼间的相互作用和人体的运动之所以包含这么复杂的骨骼间的相互调整的原因。当人体双脚站立平衡时，它是与将全部重量放在一只脚上的情况具有很大差异的。当人体站在水平表面上并将身体重量都放在左脚上时，其骨盆就会向右倾

斜，让重心经过体内的相关点，以此达到稳定的平衡。为了弥补身体下部的失衡，身体的上部或胸腔会朝相反的方向倾斜。因此，左肩会倾斜，身体就达到了蜿蜒的完美的平衡状态。当模特摆站姿且没有其他额外支撑的时候，这种身体的平衡显而易见。因此，在模特抬起脚，伸展胳膊或弓背的时候，补偿角就出现了。骨骼的相关知识可以让艺术家不管在多么复杂的情况下都能知道在何处落笔。

让我们研究不同骨骼的不同特征吧：脊柱起到的功能或与建筑物的柱子相同。骨盆就像桶包围保护着重要的器官。胸腔是强大同时纤弱的外壳，保护着肺、心和肝。头骨是专属大脑的大型强有力的包装。手脚的骨骼都适用于工程学的杠杆原理。虽然我们每个人拥有的骨骼数量大体相同，但是我们可能生来会多出或少一些骨骼，而且骨骼也有可能随着年龄的增长发生一些变化。然而，骨骼的生长情况还是因人而异的——胸腔有宽有窄，有长有短，有圆有扁。在不论脂肪和肌肉的情况下，头骨对人的体格影响巨大。你的躯体可以作为很好的参照物，你可以凝视，仔细观察，并与学习中遇到的图表、书籍和模型相对照，因此让我们开始细细地研究骨骼吧。

上肢骨

肩膀。肩关节由该区域的一些骨骼表层构成。肩胛骨较薄，呈三角形的板状。它位于背部的较上方，参与了人体各种各样的运动，这在任何一个身形适中的模特身上可以看得一清二楚。在其外沿的上部有一个浅浅的关节窝——外部的角度——能帮助上臂的肱骨的圆头固定好。人体的长骨被看成是有末端的骨干。通常，其上面末端像肱骨一样成为圆头，而且，肩关节的部分是锁骨，纤弱弯曲，从胸骨顶端延伸到肩关节。锁骨的运动十分重要，因其角度经常与骨盆的角度相抵消，所以在确定人体的许多姿势上十分关键。与锁骨、肩胛骨相连的是重要的肌肉群，控制着手臂和躯干的运动。

肩关节，如髋关节，是典型的“球窝”组合，可以操控人体一系列的运动。

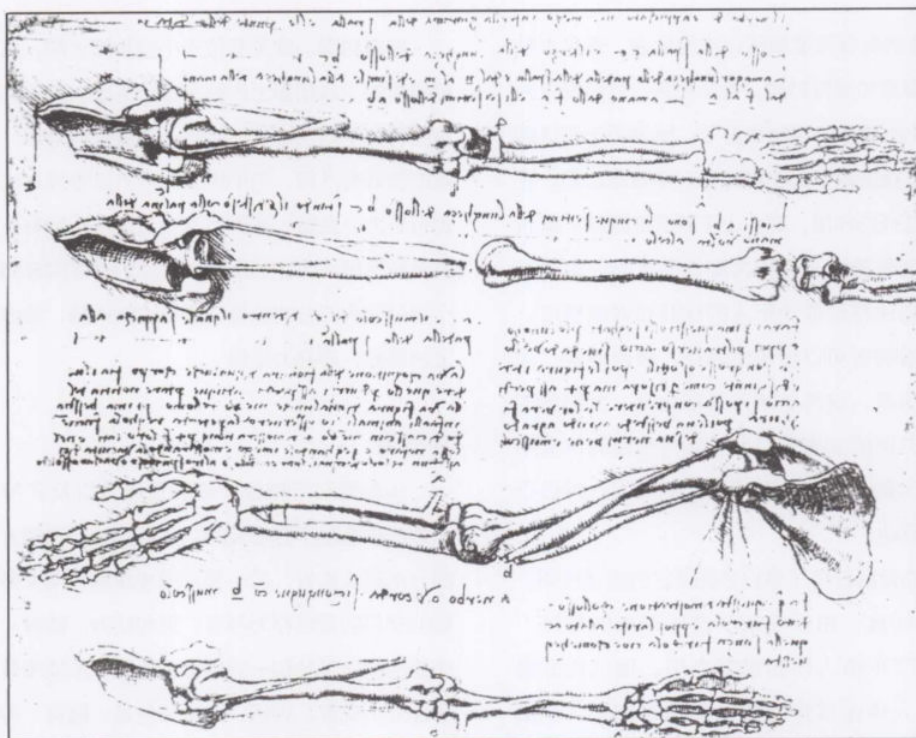
手臂。臂骨又由作为手臂主骨的上臂的肱骨和前臂的桡骨、尺骨构成。臂骨不需要履行与脚骨相同的功能——例如，它们不需要支撑身体上部的体重。因此，虽然它们与脚骨有很多相似之处，却更小、更薄。当骨干允许通过沟和突出的部位将各种手臂、肩膀和背部的肌肉连接起来，肱骨的各端就形成了多个关节面。在其上肢部位，肱骨形状复杂，这是为了连接前臂骨骼所致。

在这两种前臂骨里，桡骨居外，尺骨居内。然而，提及“内外”，可能会引起误解，因为这两种骨骼并不相连，而且可以自由地绕过彼此活动。我们可以通过前臂的不同位置来研究它们相互间的关系。当我们保持手臂手心朝上，骨骼就会并排靠在一起——几乎要与对方平行。现在，翻过手来，让手心朝下，居外的骨骼——桡骨就倾斜地绕过了尺骨。在第一种情况里，我们称手臂处于仰卧位；而在第二种情况里，则处于俯卧位。该动作本身称为内转，反过来的动作——从俯卧到仰卧——称为旋后。前臂的长骨以特殊的方式相互交联，可以看到，尺骨的上肢较大，而其下肢相对较小。另一方面，桡骨上肢较小，下肢较大。理清出现这样差距的原因，将功能和结构挂钩，十分重要。居内的尺骨在肘关节的形成中扮演着不可或缺的角色，而居外的桡骨则是腕关节重要的一部分。

肘。上臂骨和前臂骨的关节点——肘关节是典型的绞合关节。该关节参与的运动，称为屈伸运动。在屈曲运动中，前臂向前弯曲，连接到上臂。在延伸运动中，前臂拉直，与上臂并行。该关节由尺骨（尺骨在其中起到的作用比桡骨大）和肱骨（其下肢呈圆形以与尺骨相配合）形成。在肘关节，大多向下的动作都有些轻微向外的倾向，这是为了让前臂伸展与上臂连接。

腕。腕由八根称为指骨的骨骼构成。它们紧密相连，邻接尺骨和桡骨的下端，向下连接指骨，形成大量的手臂与手之间的骨结构。

这八根构成关节的骨骼分成两组排列——前面或背部的骨骼可在腕部触摸到，它们被向下连接手指的肌肉的腱覆盖着。腕部的运动是很有限的：向



这幅细节图来自于达·芬奇（1452—1519）《笔记》，展示了他对于人类解剖炉火纯青的了解程度。这幅画描绘的是人体的上肢结构。最下方的两幅画解释了当人手掌朝下的时候，下臂、桡骨和尺骨是如何相互交错的。

前弯，即为屈曲；向后弯，即为延伸。其中，屈曲动作比延伸动作更灵活。腕部同时可以完成左右摇摆的动作：向内转，即为内转；向桡侧转，即为外展。

手。手骨，连接腕，由掌骨和指骨构成。掌骨为长骨，共五根，其上端连接腕，下端有四根连接指骨。剩下的一根掌骨（位于最外面）连接拇指。指骨共有14根——每个手指有三根指骨，每个拇指有两根指骨。第一种骨骼是最长的，且长度沿着指端递减。指尖骨形成连接指甲的表面。握紧拳头，观察指关节就会很容易看见这些相互连接的指骨。

与手骨相关的运动多种多样——手指可以分分合合且可以在关节处做弯曲动作。拇指进行的运动远比其他手指多得多——它可以弯到自己的对立面。它可以通过技能学习来拾物，独一无二。它拥有特殊的肌肉，使得它可以进行多样的运动，具备强大的力量，引导手完成难度颇大的任务。

躯干骨骼

脊柱是头部和胸腔的主要支撑结构。同时，它

也是腿和手臂的主要支撑结构。平均来说，女性的脊柱比男性的脊柱短。

人类脊柱由24块椎骨（颈椎7块，胸椎12块，腰椎5块）、1块骶骨和1块尾骨构成。骶骨与尾骨固定在骨盆上，形成十分牢固的支撑，负责与骨盆的其他部分的共同运动。每块可移动的椎骨都有脊柱——容纳部分支撑胸腔和负责上身、肩膀和手臂主要运动的肌系统的强大的附器。椎骨的脊柱是皮下的，有些对皮肤表面的影响较为突出。例如，当人向前倾身，胸椎就会上移到表层，宛若皮肤下静静淌着的一串珍珠。

如果我们现在把位于人体背部的脊柱移动到前面来，那么胸腔便可称为骨骼上最重要的部位了，我们就应该先研究胸和胸骨的中央支撑系统了。胸骨，较平，呈剑状，位于胸腔的正中央，称为锁骨及其他骨骼的起端点。当胸上移到表面，胸骨就会处于其中间地带的皮下部分了。

骨盆带。骨盆由交汇在臀部的稳定而具有保护性的骨骼群连接而成。它构成了男性和女性内外骨骼的主要不同。比起男性骨盆，女性的骨盆更宽且更浅，同时由于需要起到的不同功能而体积更