

畅销全球的大师经典  
改变世界艺术走向的绘画系统



# BRIDGMAN

## 伯里曼人体绘画

### 从入门到精通

经典  
珍藏版

[美] 乔治·伯里曼 著 极星 编译

# BODY

# PAINTING

台海出版社

BRIDGMAN  
伯里曼人体绘画  
从入门到精通

经典  
珍藏版  
BODY  
PAINTING

[美] 乔治·伯里曼 著 极星 编译

台海出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

伯里曼人体绘画 : 从入门到精通 / (美) 乔治·伯里曼著 ; 极星编译 . -- 北京 : 台海出版社 , 2018.1  
ISBN 978-7-5168-1725-4

I . ①伯… II . ①乔… ②极… III . ①人体画—素描技法 IV . ①J214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 318061 号

## 伯里曼人体绘画 : 从入门到精通

著 者 | (美) 乔治·伯里曼 编 译 | 极 星

责任编辑 | 戴 晨 贾风华 策划编辑 | 毕 帅  
封面设计 | 主语设计 责任印制 | 蔡 旭

出版发行 | 台海出版社

地 址 | 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码 : 100009

电 话 | 010 - 64041652 ( 发行 , 邮购 )

传 真 | 010 - 84045799 ( 总编室 )

网 址 | [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E - mail | [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

印 刷 | 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 | 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数 | 97 千字

印 张 | 17.5

版 次 | 2018 年 3 月第 1 版

印 次 | 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5168-1725-4

定 价 | 68.00 元

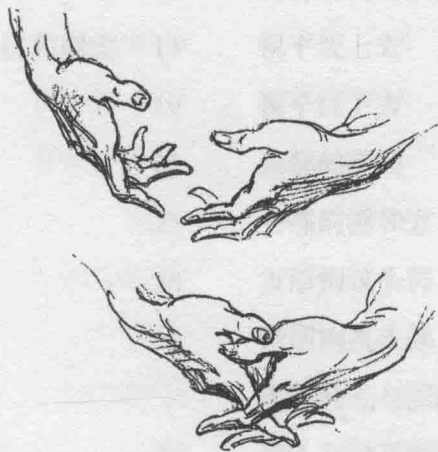
版权所有 侵权必究



## 序 言

艺术解剖学是画者理解和诠释人体的关键。艺术解剖学主要看重内部结构和显现在表面的外部结构，还包括由于情感、运动而改变的人体结构。所以有关人体结构的书可以说是每一名画者都需要的。

为了更好地刻画人体，画者需要去透彻地了解人体的块面转折和结构形体。人体是极其复杂的，画者需潜心学习、练习，方能理解并运用。



这本《伯里曼人体绘画——从入门到精通》与曾经出版过的版本有所不同：

1. 这本书将伯里曼的手稿和文字重新编译，删去了一些重复、冗杂的内容。

2. 这本书摒弃了死板的直译，全书文字应用了灵活意译，消灭了大部分前几个版本中晦涩难懂、不明所以的内容。

3. 由于伯里曼先生的手稿年代久远，译本老且杂，人体结构上多沿用老旧的结构名称，而这些老旧的结构名称难以通过网络辅助学习，从而给画者的学习带来困难。所以这本书中所有结构名称皆经过查证，全部采用了新的结构名称，方便画者通过网络辅助学习。

《伯里曼人体绘画——从入门到精通》的重新编译工作历时一年，力求为读者呈现一个极致简洁、易懂的绘画工具书。

绘画是理论结合实践的事，画者一方面要掌握理论知识，另一方面还要多多去练习，量变才能引起质变。本书中的所有伯里曼先生的手稿，推荐画者根据自己短板反复临摹。

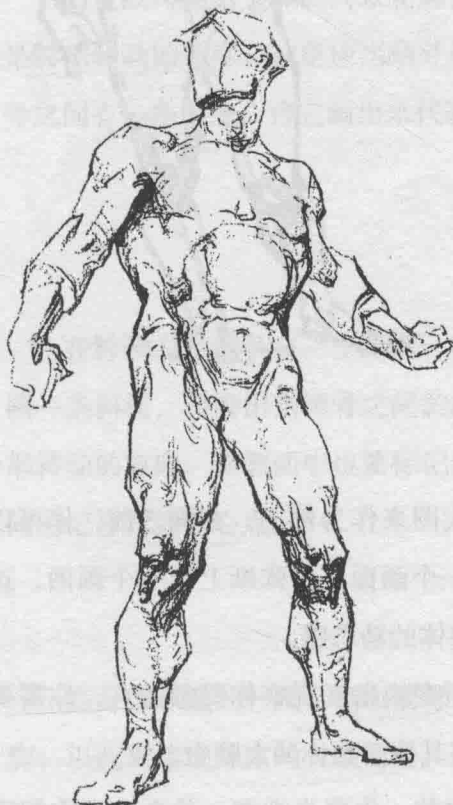
# 目录

<b>人体轮廓</b>		<b>头部透视画法</b>	40
人体轮廓要怎么画	2	头部组块分布	44
人体的比例	6	头部构造	47
测量方法	8	头部结构的平面	49
骨骼间的衔接、穿过和固定	13	视平线上方	56
平衡	19	视平线下方	58
节奏	22	头部的平面	60
旋转和扭动	25	头部的圆和方	62
光和阴影	28	方形构筑头部	64
		椭圆构筑头部	67
<b>头部</b>		头部的光与阴影	68
头部	32	成人与孩子的头部划分比较	71
头骨	33	面部肌肉与表情	75
头部画法	37	下颌运动	77

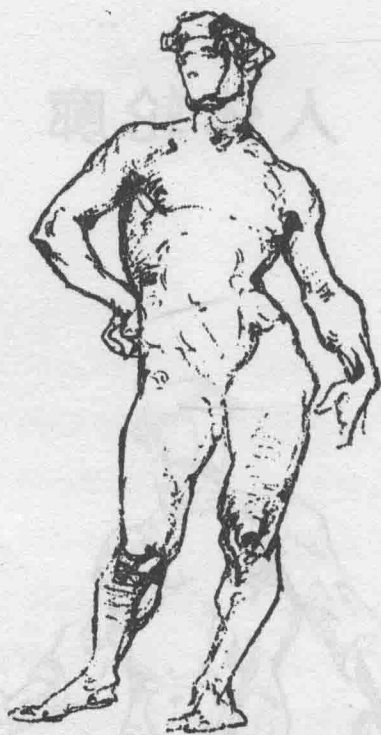
五官		旋肌	154
眼	80	肘部	156
耳	82		
鼻	85	手	
口	90	手的表现	164
		手腕与手	167
颈部		手腕骨骼	169
颈部	94	手和手臂的结构	170
颈部肌肉	96	手的解剖	172
颈部运动	98	手的肌肉(一)	174
		手的肌肉(二)	176
躯干		手掌视图	179
躯干(一)	105	手掌拇指侧	181
躯干(二)	116	手的小指侧	185
		拇指	189
手臂		拇指解剖	192
手臂剖析	131	手指	196
上臂	136	手指解剖	198
前臂	145	拳头	206
肩部与手臂体块画法	150	指关节	209
手臂与前臂画法	151	婴儿的手	211

<b>骨盆</b>		<b>服饰</b>	
骨盆	215	着装	246
髋部	217	时尚	248
		构成	249
<b>腿</b>		着装形体	250
腿的前视图	220	褶皱	253
腿的内侧视图	222	褶皱的种类	253
腿的外侧视图	223	兜布形褶皱	256
腿的后视图	224	折线形褶皱	257
膝部以下的肌肉	225	管形褶皱	260
大腿的前视图	228	半搭扣形褶皱	261
大腿的内侧视图	229	螺旋形褶皱	264
膝部	231	垂落形褶皱	266
		垂落形、飞舞形褶皱	267
<b>足部</b>		呆滞形褶皱	268
运动	238	体积	270
足部形态	239	韵律	271
足部外侧视图	241		
足部的骨骼和肌肉	242		
足的机械运动原理	243		

# 人体轮廓



## 人体轮廓要怎么画



我们拿这张大图来作为例子，在画之前，你可以先想象一下，在你的大脑中想象一个画面，一张纸上有一个画面，这个画面几乎占满了整张纸，有很整体的动态感。

然后你再不断变换角度观察你要画的人，你需要透过衣服看到他肢体的动态，并将其构思在你的大脑中。

所以，下笔之前，你要先观察，并在脑海中留下印象，这是绘画的第一步。



在动笔之前，你需要首先考虑一下你想要描绘的主体在什么位置比较合理。这就叫构图，它决定了画面整体的布局 and 平衡，带来整体的美感。接下来，在上方和下方各做一个标记，分别代表你描绘主体的高点和低点（在我们的例子中高点就是人物的头顶，低点便是人物的足尖）高点和低点决定了你所绘主体的大小。



用直线勾勒出头部的大致轮廓，需要格外注意的是脖颈转动的角度，这里应当格外严谨，在喉结和锁骨之间有一条凹线，将它画出来代表中线。



在脖颈左右侧各有一个颈窝，在这两个颈窝之间画一条斜线，再画出到锁骨之间的斜线，以此确定肩部转动的方向。在画面中也要标记出一个位于锁骨中间的记号作为中心点。



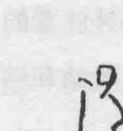
在身体承重的一侧，画出髋部和大腿最外侧的轮廓，以此来体现身体的大致动态。



接着，参考和对比头部的宽度，画出身体另一侧的轮廓。



我们再回到身体活动的一侧，画出由腿部到足部的线条。这时，人体的重心就已经确定了。



从相对静止的一侧画一条线到膝部，再向上延伸到人体中部。



从膝盖外侧着手，画一条线延伸到另一只脚。



这时再从头部着手，把头部想象成一个立方体，这个立方体有六个面，先找到眼睛的位置，再以眼睛的高度作为参考，用透视法对比着进行绘画。



画出颈部的轮廓，从颈部的锁骨中间画一条线延伸到胸部以下的位置。



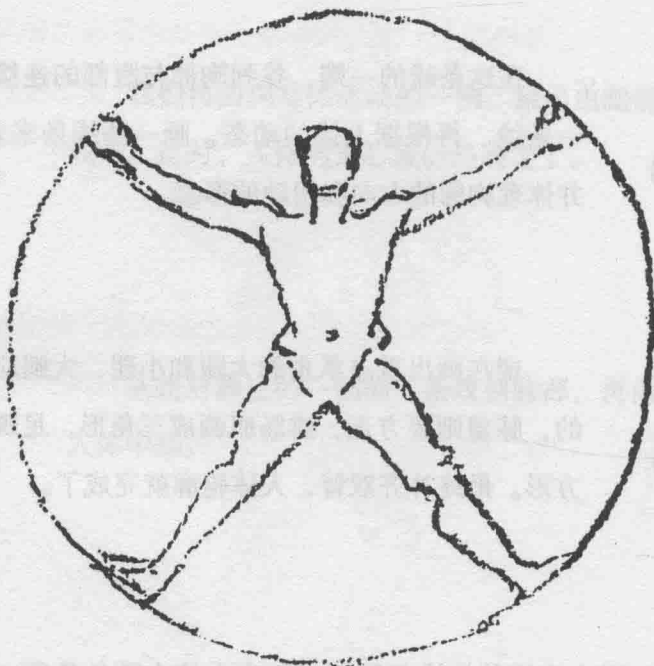
在这条线的一端，找到胸部与腹部的连接点，画出一条线。再根据人体的动态，画一些线条来表示胸廓，并体现胸廓的方向和扭动的形态。



现在画出重点承重的大腿和小腿，大腿应画成圆润的，膝盖则要方正，腓肠肌画成三角形，足踝同样画成方形。最终补齐双臂，人体轮廓就完成了。

显然，用这些简单的线条便可以画出人体大致的轮廓，这体现了人体大致的比例，不仅如此，还体现出了人体和谐统一的美感。另外，需要重点指出的是，头部、胸部和骨盆是人体的三大块，这些体块自身是固定的。你可以把这三个体块想象成三个各有四个侧面的立方体。它们是对称放置的，平衡地处在一条自上而下的直线上。体块之间相对静止，但当这些体块向前或向后运动，便使人的整体有了动态。所以，不论这三个体块如何扭曲和变化，不论一侧的变化如何密集和集中，总有另一侧的身体比较柔和。总有一种协调感贯穿人体，这被称作人体的节奏，这种节奏比较微妙，不易发现，不好捕捉，需要用大量的时间来学习它。

## 人体的比例



所有的人体测量方法都是将人体划分为多个比例相对固定的部分在进行测量的。目前有形形色色的多种测量方法，这些测量方法各不相同，有些比较科学，有些比较理想化。

假定你描绘人体时用的是惯有思维，你可以画得很好，很漂亮，但会导致你所画的形象千篇一律，失去自有的特点。所以，如果你用一个规范的艺术套路去画画，你的作品会僵硬且失去生机，即使你在头部或者身体某处做了处理，你的作品依然不会有很大改观。



男性

女性

保罗·里查尔博士测量法为 7.5 个头骨长

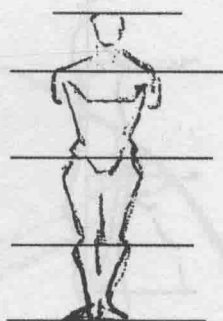
我们以解剖学的眼光来看，以视平线测量一个成年人，把头颅的长度当成是一个计量单位，为了方便，下面我们简称头长。那么肱骨通常是一个半头长；桡骨通常是一个头长；从肘部到腕部的尺骨通常也是一个头长，不会有太大差异；股骨，通常是两个头长，胫骨通常是一个半头长。

关于骨骼构造，下文有详细讲解。

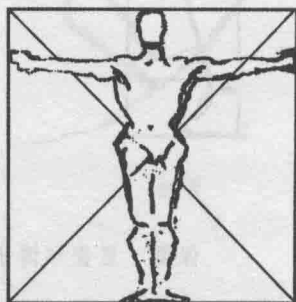
## 测量方法



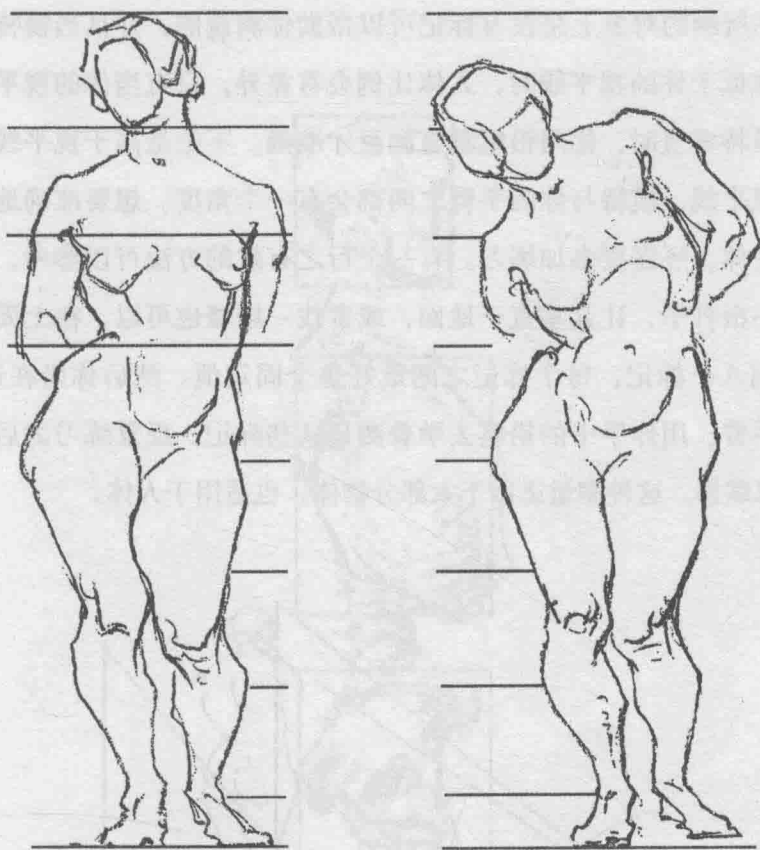
米开朗琪罗测量法：  
人体长度为8个头骨的长度



威廉·利莫尔博士  
测量法



首先，先用眼睛来测量，仔细研究模特，确定模特几个体块之间的衔接关系。接下来，你需要用工具来进一步测量。这里有一个比较实用的方法，你可以用手中的铅笔或炭笔与地面垂直，与模特保持平行，铅笔的笔尖朝上，用手指和铅笔的笔尖确定所测物体的上下端点，与此同时，要伸直手臂，头也需要稍微倾斜，让眼睛和手臂尽可能保持一条直线。



在测量绘画主体的时候，从手指到笔尖的长度我们假设是 2.5 厘米，但当你在纸上画的时候，这个长度会有相应的变化，通常比 2.5 厘米长，甚至比 5 厘米要长。要明白的是，任何测量结果都不是绝对的，这由铅笔同眼睛间的距离决定。

假定头部的长度占整个人体长度的  $\frac{1}{7}$ ，显然你的画的对象就有 7 个头高，你这时候就已经不能考虑要画多大了，画幅大小应当是在你测量之前就确定的，当然可以是任何大小，任意尺寸，但在纸上不宜过空也不宜过满。