畅销经典

畅销美、英、日、德等十余国家，
累计销量近百万册
值得典藏的经典绘画教程

世界绘画经典教程

——人物素描

（第3版）



[美]杰克·哈姆 著
田俊静 译

内含1000余幅示意图

国工信出版集团
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

世界绘画经典教程

——人物素描

（第3版）

[美]杰克·哈姆 著

田俊静 译



人民邮电出版社

北京

图书在版编目（CIP）数据

世界绘画经典教程. 人物素描 /（美）杰克·哈姆著；田俊静译. -- 3版. -- 北京 : 人民邮电出版社，2017.12

ISBN 978-7-115-46988-5

Ⅰ. ①世… Ⅱ. ①杰… ②田… Ⅲ. ①人物画－素描技法－教材 Ⅳ. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第262223号

版 权 声 明

Mainland China, excluding Hong Kong, Macau, and Taiwan.

The Licensee shall publish each Work separately as a single volume edition.

The Licensee agrees that the provisions herein shall pertain to each Work as though the rights granted herein were covered by separate agreements for each Work between Licensor and Licensee.

内 容 提 要

本书为“世界绘画经典教程”系列图书之一，其原版图书 *Drawing the Head & Figure* 于 1983 年在美国出版，在欧美畅销至今，是经久不衰的绘画教程。

笔者根据人体结构解剖学，详细解析了头部、头发、躯干、脖子与肩膀、胳膊、手、腿、脚等部位的绘画原则和技巧，最后讲解了人体着装后的绘制方法。

通过本书的学习，读者可以掌握大量人物绘画的原则和技巧。相信无论是初学者还是经验丰富的画家，都能从中汲取养分，提高自己的艺术创作水平。

◆ 著　　[美]杰克·哈姆

译　　田俊静

责任编辑　王雅倩

责任印制　陈　犇

◆ 人民邮电出版社出版发行　　北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编　100164　　电子邮件　315@ptpress.com.cn

网址　http://www.ptpress.com.cn

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：787×1092　1/16

印张：8　　2017 年 12 月第 3 版

字数：269 千字　　2017 年 12 月河北第 1 次印刷

著作权合同登记号　图字：01-2010-6907 号

定价：39.80 元

读者服务热线：(010)81055296　印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号



目　录

头部介绍

绘制头部——徒手六步法…… 9
头部结构——双圆形…… 10
绘制头部——前视图…… 12
扁芯铅笔绘画练习…… 14

面部特征

眼睛——分步绘制…… 15
绘制眼睛的要点…… 16
眼睛转盘…… 18
绘制女性的嘴唇…… 19
笑容和三角形…… 20
鼻子的结构…… 21
利用最少的线条绘制鼻子…… 22
从各个角度观察鼻子…… 23
耳朵的绘制…… 24

头　发

头发的自然形状…… 25
简化绘制头发的建议…… 27
深色头发的绘制方法…… 28
浅色头发的绘制方法…… 29
分步绘制男性的头发…… 30

头部形态与比较

隐藏的角度…… 31
隐藏的圆形…… 31
“风筝”形…… 31
从侧面绘制透视缩短的头部…… 32
按简易顺序绘制女性头部的侧面…… 35
男性侧面图和女性侧面图的区别…… 37
设计时尚的头部…… 38
按简易顺序绘制男性头部的侧面…… 39
绘制男性侧面图的要点…… 40
绘制男性头部的各个平面…… 41
男性头部的不同之处——正面图…… 42

年轻人与老人

绘制小孩的头部…… 44
半卡通式的头部…… 45
绘制老人头部的要点…… 46

人体基础

人体的比例…… 47
人体的骨骼…… 48
简化的人体图…… 49
从草图开始绘制人体形态…… 50
女性和男性之间的差异…… 50
人体方向的变化…… 51
人体基础线条的延长线…… 52
利用双三角形绘制人体…… 53
利用不同的方法绘制人体…… 54
摆臂动作和身体比例…… 55
“T”形定律 …… 56
分步绘制草图…… 57

躯干与人体

胳膊、腿与躯干的连接…… 58
胸部凸起的骨骼和肌肉…… 59
简化的指南——12 个标准位置 …… 60
倾斜的躯干…… 61
简化盆骨区的绘制…… 62
进一步刻画男性和女性臀部的区别…… 63
利用简略的骨骼形状绘图…… 64
绘制骨架之上的身体表面…… 65

人体绘画原理

平面和立体效果…… 66
指向线、摆动线和动作线…… 67
利用结构原理进行绘图…… 68
如何协调臀部和肩膀…… 69
人体的后背…… 70
后背和相关的正面…… 71
用铅笔绘制人体草图…… 72

颈部与肩膀

绘制颈部的注意事项…… 73
颈部主要肌肉…… 73
颈部绘图技巧…… 74
讲解颈部的画法…… 75
颈部和肩膀线条的类型…… 76
绘制肩膀的注意事项…… 77
简化绘制肩膀的轮廓…… 77
肩膀的形状…… 78
进一步了解肩胛部分…… 79
肩膀外观介绍…… 80
使胳膊显得自然…… 81

胳　膊

胳膊中的骨骼和肌肉…… 82
绘制胳膊的技巧…… 83
胳膊变细的方式以及隆起的肌肉转变为凹陷…… 84
简化胳膊绘制的方法…… 85
伸展的胳膊…… 86
更多绘制胳膊的技巧…… 87
了解肘部的结构…… 88
使肘部显得自然…… 89

手

绘制手的简单方法…… 90
手部——简化的侧视图…… 92
手部的骨骼…… 93
手掌部分…… 94
简化手指上的皮肤褶皱…… 95
握笔手型…… 96
握拳手型…… 97
练习绘制手的草图…… 98

腿

绘制腿部的方法…… 99
腿部的一些基本线条…… 100
暴露在体表的腿部肌肉…… 101
腿部正面和背面的肌肉…… 102
女性腿部的类型…… 102
侧视图中腿部的肌肉…… 103
了解膝盖的结构…… 104
膝盖的类型…… 105
绘制腿部的重要提示…… 106
腿部与其他部位的关系…… 107

脚　部

绘制脚部的基本原则…… 108
发挥作用的圆弧…… 108
绘制脚时的注意事项…… 110
绘制女鞋…… 111
鞋面和鞋底…… 112
脚和鞋的样式…… 113
绘制男鞋…… 114
简化鞋的绘制…… 115
捷足先登…… 116

着　装

身体突出部位的简单褶皱…… 117
身体凹陷部位的简单褶皱…… 117
褶皱的各种类型…… 118
高光和阴影中的褶皱…… 119
女性体形和服装…… 120
上半身的着装…… 121
复杂和简单的褶皱…… 122
褶皱与体形更贴合…… 123
男性的体形和服装…… 124
简化人体骨架的提示…… 125
绘制男装的建议…… 126
如何绘制袖子的褶皱…… 127
简化褶皱的绘制…… 128

需要全本请访问 www.ertongbook.com

世界绘画经典教程

——人物素描

（第3版）

[美]杰克·哈姆 著

田俊静 译



人民邮电出版社

北京

图书在版编目（CIP）数据

世界绘画经典教程. 人物素描 /（美）杰克·哈姆著；田俊静译. -- 3版. -- 北京 : 人民邮电出版社，2017.12

ISBN 978-7-115-46988-5

Ⅰ. ①世… Ⅱ. ①杰… ②田… Ⅲ. ①人物画－素描技法－教材 Ⅳ. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第262223号

版 权 声 明

Mainland China, excluding Hong Kong, Macau, and Taiwan.

The Licensee shall publish each Work separately as a single volume edition.

The Licensee agrees that the provisions herein shall pertain to each Work as though the rights granted herein were covered by separate agreements for each Work between Licensor and Licensee.

内 容 提 要

本书为“世界绘画经典教程”系列图书之一，其原版图书 *Drawing the Head & Figure* 于 1983 年在美国出版，在欧美畅销至今，是经久不衰的绘画教程。

笔者根据人体结构解剖学，详细解析了头部、头发、躯干、脖子与肩膀、胳膊、手、腿、脚等部位的绘画原则和技巧，最后讲解了人体着装后的绘制方法。

通过本书的学习，读者可以掌握大量人物绘画的原则和技巧。相信无论是初学者还是经验丰富的画家，都能从中汲取养分，提高自己的艺术创作水平。

◆ 著　　[美]杰克·哈姆

译　　田俊静

责任编辑　王雅倩

责任印制　陈　犇

◆ 人民邮电出版社出版发行　　北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编　100164　　电子邮件　315@ptpress.com.cn

网址　http://www.ptpress.com.cn

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：787×1092　1/16

印张：8　　2017 年 12 月第 3 版

字数：269 千字　　2017 年 12 月河北第 1 次印刷

著作权合同登记号　图字：01-2010-6907 号

定价：39.80 元

读者服务热线：(010)81055296　印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

谨以此书献给一直以来给予我帮助
和支持的妻子——桃瑞丝内



序　言

在现实生活中，还有比人类更重要的生物吗？绘画作品中如果没有人物，作品就会显得很空洞。但是，在艺术领域我们经常会听到这样的言论：“他几乎擅长所有的领域，但就是画不好人体。”的确如此，如果一位画家能把人物绘制得惟妙惟肖，他就会成为商业艺术和美术界炙手可热的人才。

每个人都曾尝试绘制人物。在小孩子学会写字前，他就会根据自己无拘无束的想象，通过一些标记来“画”人物。没有人（包括他自己）会打击他“没有艺术细胞”，因此，他乐此不疲。他不断地绘制家具、墙壁和父母等元素，绘画水平不断提高。然而某一天，他们的兴趣会逐渐减弱。只有少数孩子还会坚持作画，而有些人却总是再三推辞，说：“唉，我连一条直线都画不好！”实际上没有谁能画出一条笔直的线，因为我们都不是机器。一条漂亮的、自由的曲线比笔直的线更有表现力，更能突出人物的特征和生命的活力。不过，我们倒可以偶尔借助圆规或尺子等工具来辅助画线。

接下来谈一下人类自身的矛盾性。一方面，人们总在关注他人；但是另一方面，人体的各个部位是如何组织的，对于画家而言仍然是个谜。当然，其中的一个原因是人体的复杂性，人不是一块静止的石头，也不是一个简单的苹果。在艺术作品中，人体是如此重要，并且常常成为表现生命力的最为生动的焦点，因此需要我们去面对它、学习它、表现它，并不断积累经验。

如果将人物按部位、按步骤进行分解，那么，对于画家而言，人体结构并非想象中那么深奥难懂。实际上，与了解其他事物一样——只要掌握了原理，事情并不难。因此，“掌握原理”成为绘画的关键。

本书的目的在于探讨人体绘画的方法，帮助学生理解并掌握绘画技巧。当然，掌握技巧离不开反复的练习，并且要做到方法得当、一丝不苟。学美术的学生一定要保持足够的耐心，并持之以恒。如果在练习过程中，作品并不尽如人意，千万不要气馁，要意识到一名优秀的画家都要经历这样的阶段。最重要的是，在经历过这些挫折后，学生就会得到飞速的进步。

Carlyle 曾经说过，将不可能变为可能是件非常伟大的事情。然而，很多学生却在浑然不觉中走了弯路。因此，笔者希望本书介绍的简单方法，能让那些真心热爱绘画的学生有技巧地学好人体绘画。虽然铅笔、钢笔和毛笔并不是在纸张上飞舞的魔术棒，不过，只要你百折不挠地勤学苦练，就会发现手中的画笔将变得越来越得心应手、挥洒自如。

杰克·哈姆



目　录

头部介绍

绘制头部——徒手六步法…… 9
头部结构——双圆形…… 10
绘制头部——前视图…… 12
扁芯铅笔绘画练习…… 14

面部特征

眼睛——分步绘制…… 15
绘制眼睛的要点…… 16
眼睛转盘…… 18
绘制女性的嘴唇…… 19
笑容和三角形…… 20
鼻子的结构…… 21
利用最少的线条绘制鼻子…… 22
从各个角度观察鼻子…… 23
耳朵的绘制…… 24

头　发

头发的自然形状…… 25
简化绘制头发的建议…… 27
深色头发的绘制方法…… 28
浅色头发的绘制方法…… 29
分步绘制男性的头发…… 30

头部形态与比较

隐藏的角度…… 31
隐藏的圆形…… 31
“风筝”形…… 31
从侧面绘制透视缩短的头部…… 32
按简易顺序绘制女性头部的侧面…… 35
男性侧面图和女性侧面图的区别…… 37
设计时尚的头部…… 38
按简易顺序绘制男性头部的侧面…… 39
绘制男性侧面图的要点…… 40
绘制男性头部的各个平面…… 41
男性头部的不同之处——正面图…… 42

年轻人与老人

绘制小孩的头部…… 44
半卡通式的头部…… 45
绘制老人头部的要点…… 46

人体基础

人体的比例…… 47
人体的骨骼…… 48
简化的人体图…… 49
从草图开始绘制人体形态…… 50
女性和男性之间的差异…… 50
人体方向的变化…… 51
人体基础线条的延长线…… 52
利用双三角形绘制人体…… 53
利用不同的方法绘制人体…… 54
摆臂动作和身体比例…… 55
“T”形定律 …… 56
分步绘制草图…… 57

需要全本请访问 www.ertongbook.com

躯干与人体

胳膊、腿与躯干的连接…… 58
胸部凸起的骨骼和肌肉…… 59
简化的指南——12 个标准位置 …… 60
倾斜的躯干…… 61
简化盆骨区的绘制…… 62
进一步刻画男性和女性臀部的区别…… 63
利用简略的骨骼形状绘图…… 64
绘制骨架之上的身体表面…… 65

人体绘画原理

平面和立体效果…… 66
指向线、摆动线和动作线…… 67
利用结构原理进行绘图…… 68
如何协调臀部和肩膀…… 69
人体的后背…… 70
后背和相关的正面…… 71
用铅笔绘制人体草图…… 72

颈部与肩膀

绘制颈部的注意事项…… 73
颈部主要肌肉…… 73
颈部绘图技巧…… 74
讲解颈部的画法…… 75
颈部和肩膀线条的类型…… 76
绘制肩膀的注意事项…… 77
简化绘制肩膀的轮廓…… 77
肩膀的形状…… 78
进一步了解肩胛部分…… 79
肩膀外观介绍…… 80
使胳膊显得自然…… 81

胳　膊

胳膊中的骨骼和肌肉…… 82
绘制胳膊的技巧…… 83
胳膊变细的方式以及隆起的肌肉转变为凹陷…… 84
简化胳膊绘制的方法…… 85
伸展的胳膊…… 86
更多绘制胳膊的技巧…… 87
了解肘部的结构…… 88
使肘部显得自然…… 89

手

绘制手的简单方法…… 90
手部——简化的侧视图…… 92
手部的骨骼…… 93
手掌部分…… 94
简化手指上的皮肤褶皱…… 95
握笔手型…… 96
握拳手型…… 97
练习绘制手的草图…… 98

腿

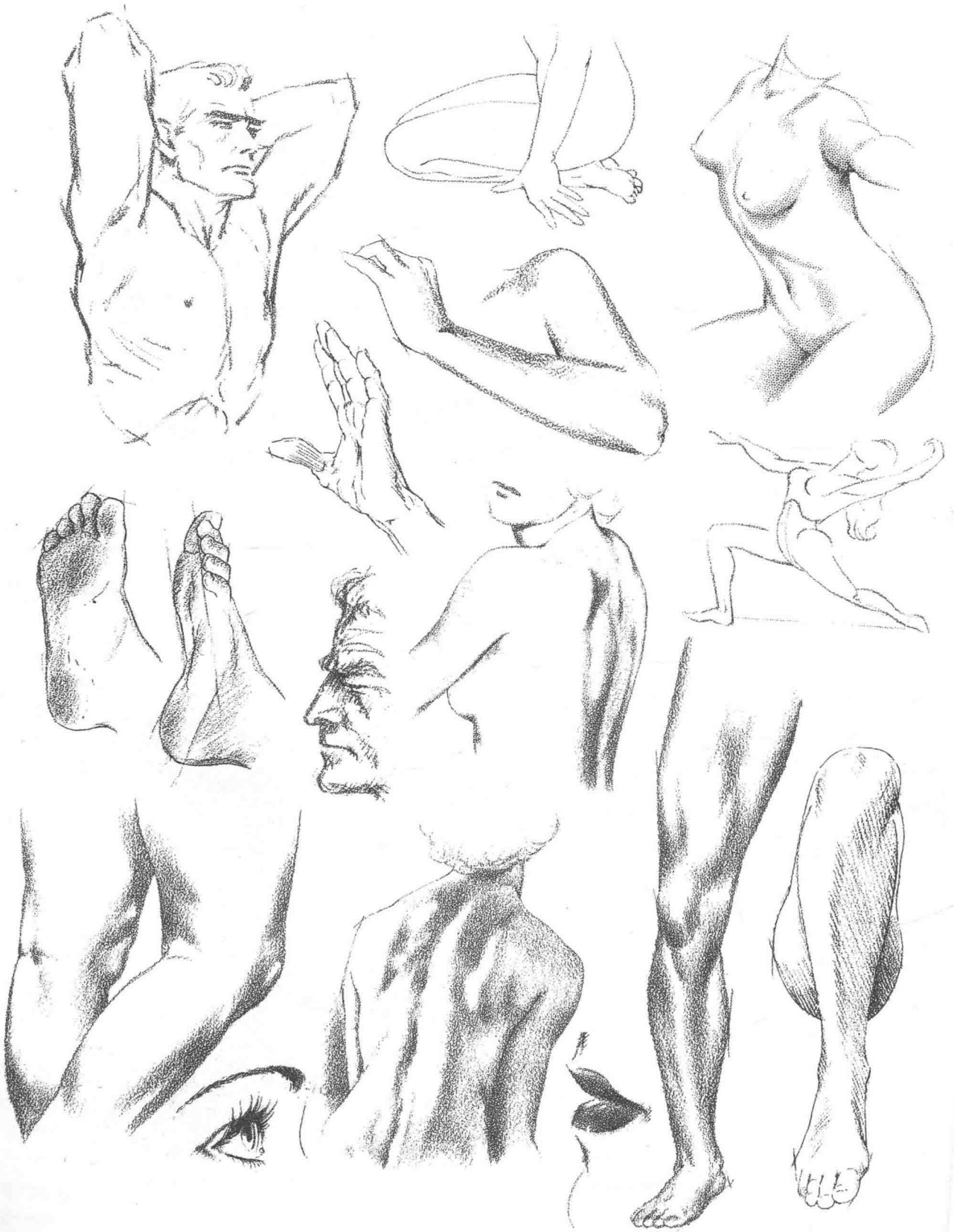
绘制腿部的方法…… 99
腿部的一些基本线条…… 100
暴露在体表的腿部肌肉…… 101
腿部正面和背面的肌肉…… 102
女性腿部的类型…… 102
侧视图中腿部的肌肉…… 103
了解膝盖的结构…… 104
膝盖的类型…… 105
绘制腿部的重要提示…… 106
腿部与其他部位的关系…… 107

脚　部

绘制脚部的基本原则…… 108
发挥作用的圆弧…… 108
绘制脚时的注意事项…… 110
绘制女鞋…… 111
鞋面和鞋底…… 112
脚和鞋的样式…… 113
绘制男鞋…… 114
简化鞋的绘制…… 115
捷足先登…… 116

着　装

身体突出部位的简单褶皱…… 117
身体凹陷部位的简单褶皱…… 117
褶皱的各种类型…… 118
高光和阴影中的褶皱…… 119
女性体形和服装…… 120
上半身的着装…… 121
复杂和简单的褶皱…… 122
褶皱与体形更贴合…… 123
男性的体形和服装…… 124
简化人体骨架的提示…… 125
绘制男装的建议…… 126
如何绘制袖子的褶皱…… 127
简化褶皱的绘制…… 128

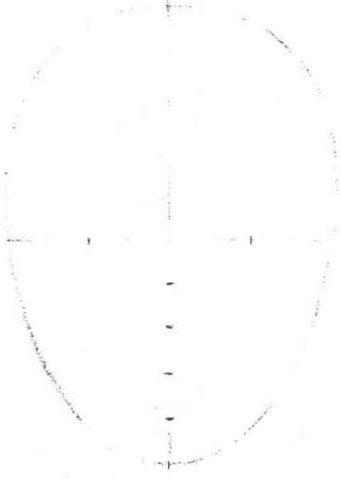


头部介绍

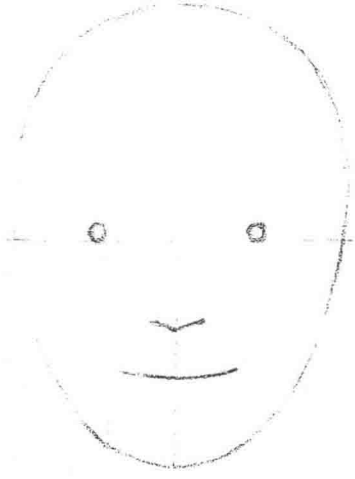
绘制头部——徒手六步法



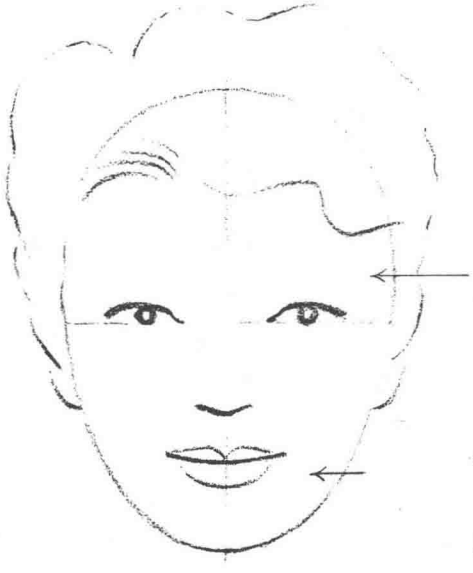
1 画一个蛋形的草图。



2 利用水平线和垂直线将蛋形进行平分。然后再将水平线分为四等份，将垂直线的下半部分为五等份。



3 将两个眼球分别绘制在水平线的左半部分中心点和右半部分中心点的位置。在垂直线的下半部分从上往下数，在第二个点的位置画出鼻尖的位置。在从下往上数第二个点的位置标出嘴。



4 绘制上眼睑和嘴唇的外轮廓。耳朵的下部与鼻尖平齐。画出头发的轮廓。



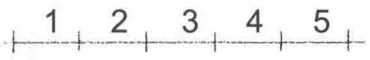
5 添加上眼睑的眼线和下眼睑的阴影。在上眼睑上添加几根睫毛。接下来绘制眉毛和鼻梁，并细致绘制嘴唇和头发的细节。



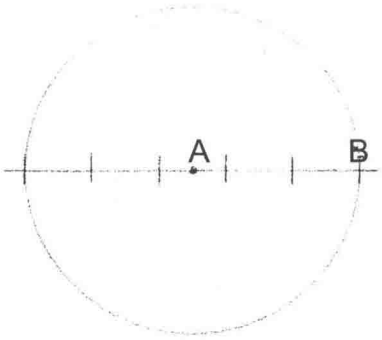
6 每张绘制出的脸都会稍有不同。不要浅尝辄止，要反复练习，认真地绘制十二张或更多张人脸，直到得到满意的作品为止。

头部结构——双圆形

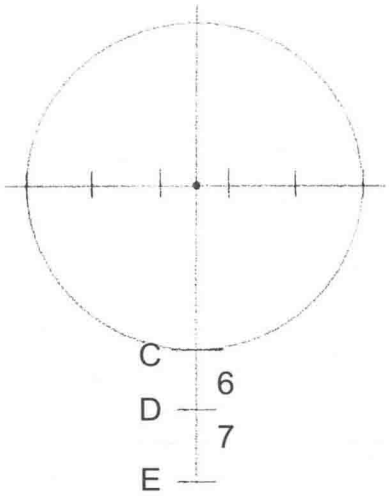
这是一种确定女性头部理想比例的机械绘图法。此方法有助于学生了解比例的概念。但应尽量少用此方法——要学习徒手绘制草图。



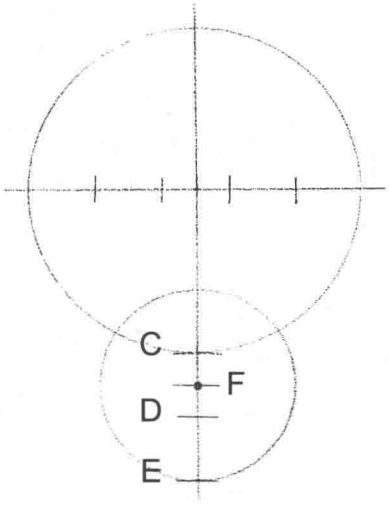
1 将线段均分为五等份。这条线段表示头的宽度，相当于五个眼睛的宽度。稍后会在第 2 段和第 4 段下面绘制眼睛。



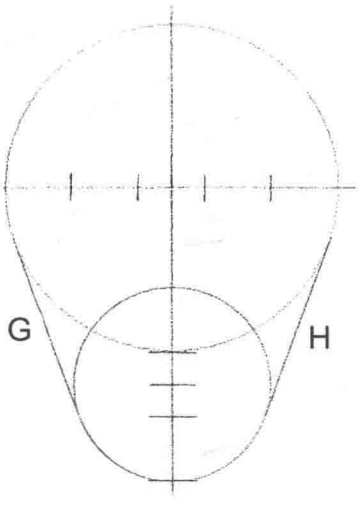
2 将第 3 段的中心点 A 的位置作为圆心，画一个经过点 B 的圆，将刚才的五条线段包围在圆内。



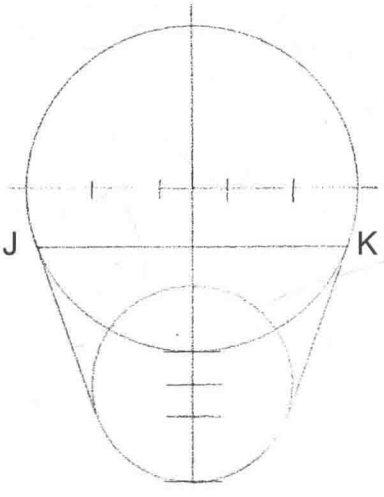
3 画一条经过点 A 的垂直线。添加 6 和 7 两个线段，其长度与 1 ～ 5 这五个线段相同，大约是一个眼睛的长度，C 点作为鼻尖的位置。



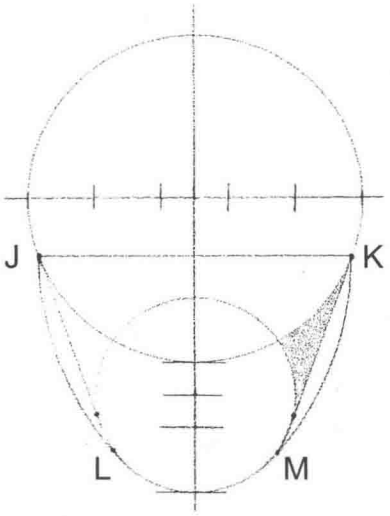
4 将线段 6 平分为 2 个短线段，中心点为 F。以 F 为圆心画一个经过点 E 的小圆。点 E 作为下巴的底部，点 F 为嘴的上部，点 D 为嘴的下部。



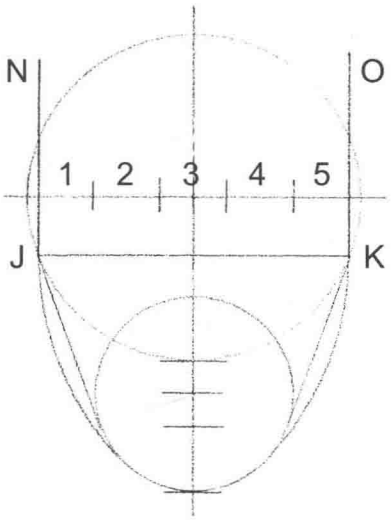
5 接下来，仔细地用线段 G 和 H 将两个圆连接起来。要确保线段既不会进入圆内，也不会偏离两个圆。



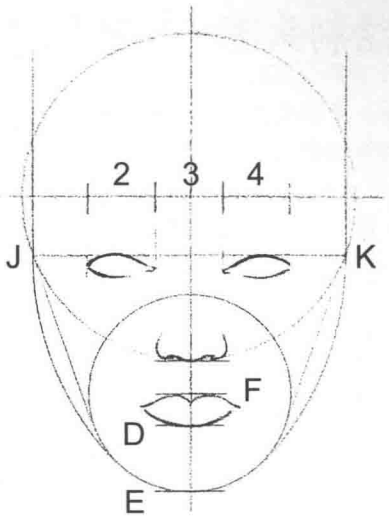
6 在线段 G 和线段 H 与大圆相交的地方标出 J 点和 K 点，经过两点画一条横线。眼睛的上部要紧挨线段 JK。



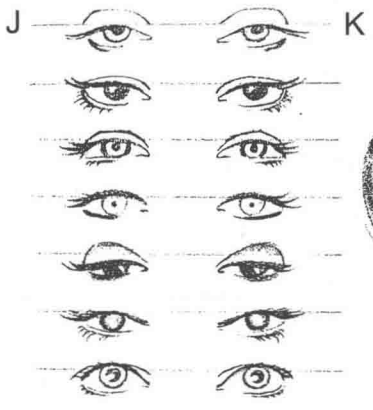
7 参照点 J 绘制 KM 圆弧，同样参照点 K 绘制 JL 圆弧。这些弧线稍后会作为脸颊的轮廓。阴影部分为颧骨下面的凹陷，在脸部绘制完成后，有可能显示该部分，也有可能不显示出来。



8 画两条经过点 J 和 K 的垂直线。线 NJ 和线 OK 为头部的边缘。注意这两条线段是如何稍微修剪了大圆的边缘。



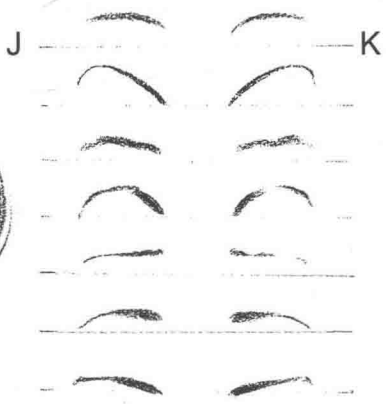
9 在线段 JK 下方，即初始的第 2 条和第 4 条线段下方绘制眼睛。在线段 C 下方，即初始线段中的第 3 条线段下方绘制鼻子。在线段 F 和线段 D 之间绘制嘴唇，使其总体比鼻子稍宽一点。



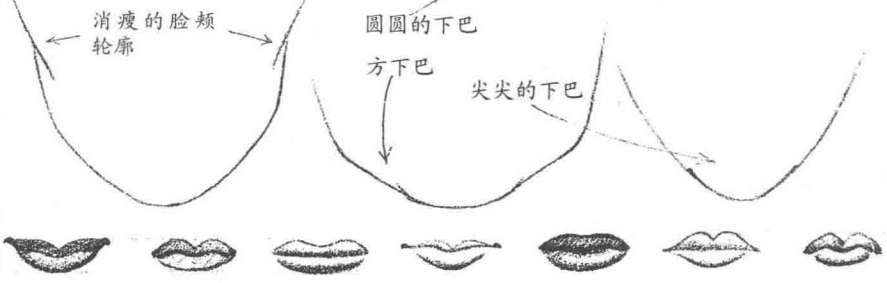
眼皮可以是饱满的，也可以是单薄的，要位于线段 JK 的上方。上眼皮可以完全不显示出来。眼睛可以是深色的，也可以是浅色的，或是介于两者之间的颜色。可以尝试绘制眼睛的各种形状和倾斜方向。



10 脸颊可以画得再扁平一些，下巴可以绘制多种形状。

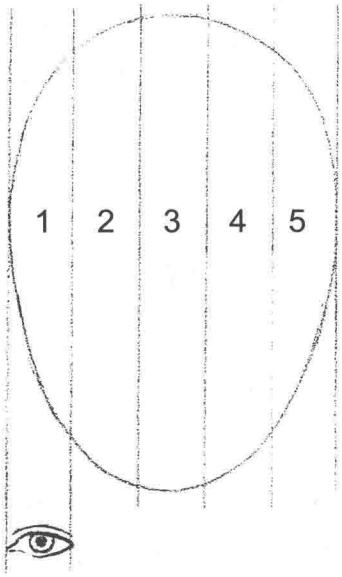


在眼睛和初始线段之间绘制眉毛。绘制各种眉型。注意眉毛的多样性。

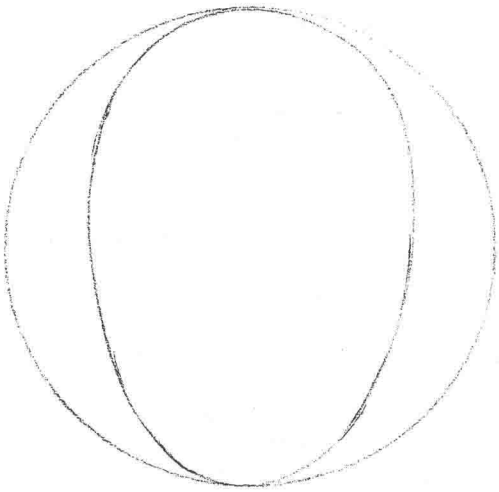


闭着的嘴也可以绘制出多种形状。

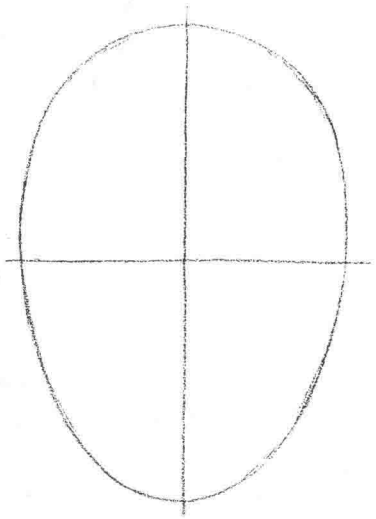
绘制头部——前视图



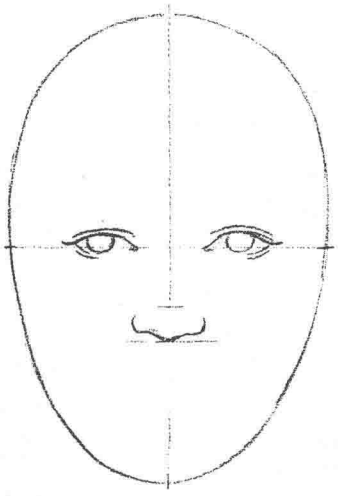
1 一般来说，头的宽度大约相当于5只眼睛的宽度。眼睛的自然状态是在第二列和第四列的位置，很少会同时处在第二列、第三列和第四列的位置。第一列和第五列可能会收窄。眼睛周围头发的鬓角和眼睫毛的重叠会使第一列和第五列看起来窄一些。



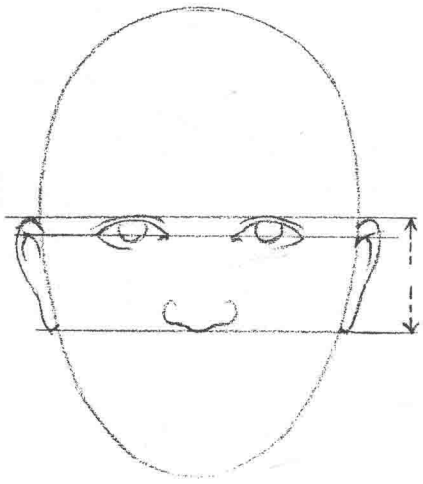
2 通常，头的形状与圆形相差甚远。它更像一个“鸡蛋”的形状，头的下方更窄一些。



3 用很浅的笔触绘制出一个蛋形，用水平线和垂直线将其在水平和垂直方向上均分。



4 眼睛的内眼角位于水平线上，外眼角可以正好位于水平线上，也可以位于水平线的上方。鼻尖与水平中心线的距离为1.5个眼睛的长度。



5 当直视头部时，耳朵的长度是眼睛上眼皮边缘和鼻子底部之间的距离。

6a 眼睛的高度（正常睁开时）是眼睛长度的一半。眉毛的宽度同样是眼睛的长度的一半——当然，不同类型的眉毛会稍有不同。



6b 女性嘴唇的平均厚度为眼睛长度的一半。嘴唇上方和鼻子之间的距离也是眼睛长度的一半。上嘴唇的厚度占嘴唇总高度的1/3。

需要全本请访问 www.ertongbook.com