

(美) 乔治·伯里曼 著

# 伯里曼 人体结构 绘画教学

BRIDGMAN'S  
COMPLETE  
GUIDE  
TO  
DRAWING  
FROM  
LIFE



广西美术出版社

# 伯里曼人体结构 伯里曼绘画教学

(美)乔治·伯里曼 著  
晓鸥 辛昕 小野 译

广西美术出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

伯里曼人体结构绘画教学 / (美) 伯里曼 (Bridgman, J.)  
著: 晓鸥, 辛昕, 小野译. — 南宁: 广西美术出版社,  
2002.1

书名原文: Bridgman' s Complete Guide to Drawing  
from Life

ISBN 7-80674-065-1

I. 伯… II. ①伯…②晓…③辛…④小…

III. 裸体人物画—素描—作品集—美国—现代

IV. J234

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 087607 号

---

伯里曼人体结构绘画教学 (中文简体字版)

原作名: Bridgman' s Complete Guide to Drawing from Life

Originally published in 1961 by Sterling Publishing Company, Inc., 419 Park

Avenue South, New York, NY 10016, United States of America.

原 版 者 / 美国斯特林出版公司

地 址 / 美国纽约州 10016, 纽约市公园大道南 419 号

出 版 者 / 广西美术出版社

版权中介 / 广西万达版权代理公司

作 者 / 乔治·伯里曼

译 者 / 晓鸥 辛昕 小野

审 读 / 雷务武

策 划 / 覃西娅

监 制 / 吴纪恒

发 行 / 广西美术出版社

地 址 / 广西南宁市望园路 9 号 (邮编 530022)

印 制 / 深圳市彩帝毕升实业有限公司

开 本 / 889mm × 1194mm 1/16 22 印张

印 数 / 7500 册

出版日期 / 2002 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80674-065-1/J · 48

定 价 / 65.00 元

版权所有

翻印必究



# 代序

人体结构方面的图册是画家必备的工具书。

伯里曼著写的正是这样的一部最佳图册。早在20世纪60年代，国内一家出版社曾出版过这部图册的节选译本，那时的美术学子都千方百计地寻觅此图册，有不少画家甚至全篇临摹下来，可见其价值。今天，这部完整的经典之作由广西美术出版社重新组织翻译，精心设计印刷，力求原汁原味地奉献出来。相信这对职业的和业余的画家及美术学生都会有极高的参考价值。

西方绘画传到中国虽已百年，但由于历史和国情的原因，我们在学习西方绘画的道路上并非一帆风顺。应该说，西方绘画有它独具的艺术魅力和规范，必须得到真谛才能处于世界水平。中国作为文明古国，有几千年的绘画发展史，其艺术造诣更是举世瞩目；然而那是和西方绘画并驾齐驱的两种文化氛围，是不能相互替代的，搞不好，很容易非驴非马。国内虽然相继出版过不少有关人体结构和解剖的图册，却都没有达到应有的水准，问题还是在于对西方绘画的学习和理解上欠火候。伯里曼就不同了，他的根在西方，又是那里专业水平很高的巨匠，他的造型理念、教学很有效果。正如外界所言：“多年来，数千名学子涌入乔治·伯里曼的课堂，学习人体绘画的方法，而且许多绘画、雕塑和商业美术的知名艺术家也都曾到这里学习过，这不仅是对他对美术教育事业的贡献，也是他得以成名之所在。”

伯里曼活泼鲜明的个性使其对解剖的研究生动而充满趣味。他所绘画的肌肉和骨骼结构都非常美，为本学科提供了一部真正新颖的著作。这些解剖素描并不



是提供给医科学生或医生的，而是为美术工作者专门绘制的。它好就好在是从造型入手来研究人体结构和解剖，这也正是西方绘画的精髓。

伯里曼还发明了自己的专用术语，用图来描述人体的运动。像“楔入”这样的词就是他自己发明的，楔入、穿过和固定，意思是一组肌肉之间如何结合成为一个整体。他将形式简化并赋予它们更多的含义，这种独特的方法容易记忆。在某种意义上，这些人体素描中的形象是特殊类型的人物，都是伯里曼自己的创作。对文艺复兴时期的大师米开朗基罗等（伯里曼曾深入研究过他们），伯里曼并没有倾力推崇，他的成就是其广博的知识结构在起作用。本图册能够使我们学习简化，清晰易懂，可以直接画出肢干，这些都是正文中对所有动态变化用图解法生动解释的结果。实际上，肌肉的形态是在作出反应时才会发生变化的。它们如何做收缩、扩张等运动，从各种角度看又有什么不同，正文用无数精确的图例作出了详尽的解释。因此无论是艺术家，还是美术学生，在他们研究和学习的各阶段都可以从中发现和得到源源不断的信息。

很早以前，一些伟大的画家都曾举例说明这一部分或那一部分的结构解剖方法，而这本图册，把所有的人体结构解剖学都包括于内。你很难找到比本图册更为全面的分析。更难能可贵的是它还对人体相关服饰有完整的研究。

本图册还包括了伯里曼结构解剖体系的全部重要内容，囊括了他毕生的素描作品，综合了艺术家本人的六部知名著作。直至今日，本图册仍不愧是一部规模最大、最全面、最权威和最实用的人体绘画指南。

赵大鹏

责任编辑 覃西娅  
封面设计 黄一文

# 目录

怎样画人体轮廓	2	面部肌肉	103
人体比例	7	表情	104
测量	10	五官	107
测量	12	下颌	107
活动的块	13	下颌的运动	108
楔入、穿过和固定	15	眼睛	110
平衡	23	耳朵	112
韵律	27	鼻子	115
旋转和扭动	32	嘴	120
光与影	38	颈部	123
组块的分布	44	颈部的正面	124
制作人体模型	47	颈部的背面	125
制模	52	颈部肌肉的作用	127
人体头部	57	颈部的肌肉	128
头骨	58	颈部的运动	130
凸凹起伏的头骨	62	躯干(I)	136
头部的步骤画法	64	前视图	136
头部的透视画法	66	躯干的组块	138
头部各组块分布	71	躯干的平面前视图	141
头部的构造	74	躯干的肌肉	142
头部的平面	76	躯干的结构	143
头部轮廓	83	躯干胸廓	144
视平线以上	84	躯干轮廓	145
视平线以下	86	胸腔	150
头部的圆形	88	躯干(II)	151
头部的圆形和方形	90	后视图	151
立方体结构	92	躯干的组块	152
椭圆形结构	95	躯干和臀部的机理	157
头部的光与影	96	肩胛带	158
比较分割	100	三角肌	160
儿童的头部	102		

肩胛骨	161	骨盆	272
肩胛骨的机理	162	骨盆	274
胳膊	166	髋部	276
胳膊的各向视图	175	下肢	278
三头肌和二头肌	182	大腿和小腿	279
胳膊的机理	183	膝部	292
前臂	184	足部	298
前臂的各向视图	186	运动	299
肩部和胳膊的组块	190	外展和内收	300
胳膊对前臂的楔分	192	足部的骨骼和肌肉	304
旋前肌和旋后肌	195	脚趾	306
肘部	197	着装	308
肘部的各向视图	198	时尚	310
腋窝	202	构成	312
手	204	着装形体	314
手的表现	208	褶皱	318
手腕和手	213	褶皱的种类	320
手和胳膊的机理	216	兜布型褶皱	323
手的解剖	218	折线型褶皱	324
手的肌肉(I)	220	管型(带型)褶皱	328
手的肌肉(II)	225	半搭扣型褶皱	330
手的构造	230	螺旋型褶皱	333
手掌的拇指侧	232	垂落型褶皱	335
手的小指侧	238	垂落和飞舞型褶皱	336
拇指	242	呆滞型褶皱	337
拇指的解剖	245	体积	340
马鞍状关节	246	韵律	341
拇指的块面	247		
手指	250		
手指的解剖	252		
拳头	262		
与手相接的指关节	267		
婴儿的手	270		

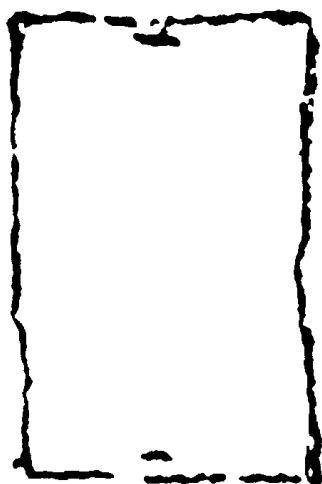


本书的人体是以块面形式进行讲解描述的，通过这种方法，人体弯曲、旋转、扭动靠韵律使形体富有动感。从“怎样画人体轮廓”到“光和影的平衡”，不同的阶段依次按顺序排列，目的是使晦涩的学术研究和结构分析清晰易懂。希望本书图文中传达出的信息能够启发读者进行独立深入的思考。



## 怎样画人体轮廓

你在下笔之前，必须知道要画什么，头脑中必须明确所要画的人体的动作。从不同角度研究模特，感觉一下这个运动或静止动态其内在的本质。构思是作画的第一步。所谓意在笔先，即是如此。



先考虑画面的平衡和安排，在纸上确定所要描绘人体的位置。

画出两个标记表示所画人体的长度。



用短直线画出小方块表示头部的轮廓。脖颈改变方向处需仔细处理。从喉结到锁骨之间的凹陷处画出一条线表示中心位置。



从脖颈锁骨之间的凹陷处画出一条斜线表示肩部的运动方向。不要忘了中心记号，它应该位于锁骨之间。



以身体承重的一侧开始，从最外侧的一点上勾出髋部和大腿的轮廓线，表示出身体的大致动势方向。





接着，对照头部的宽度，画出身体相对静止的另一侧形体的轮廓。



然后，再回到动态的一侧，画出脚的一条线。现在，人体的重心已经确定。



在人体中间偏上的位置，继续画静态一侧的线条至膝盖。

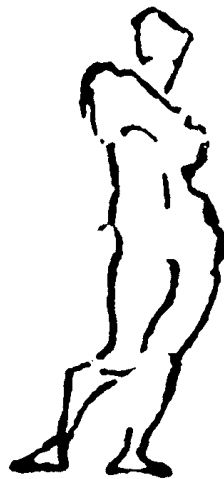


在膝的外侧，画出另外一只脚的线条。





再从头部开始，把头部看成一个立方体，有前面、侧面、后面、底面，同眼睛平行，用透视法进行描绘。



画出脖颈的轮廓，从脖颈锁骨之间的凹陷处向下到胸部中心画一条线。



在这条线的右边，即腹部与胸部结合处，另外画出一条线，然后根据人体姿态，以线条表现或扭曲、或倾斜、或直挺的厚实的胸廓。



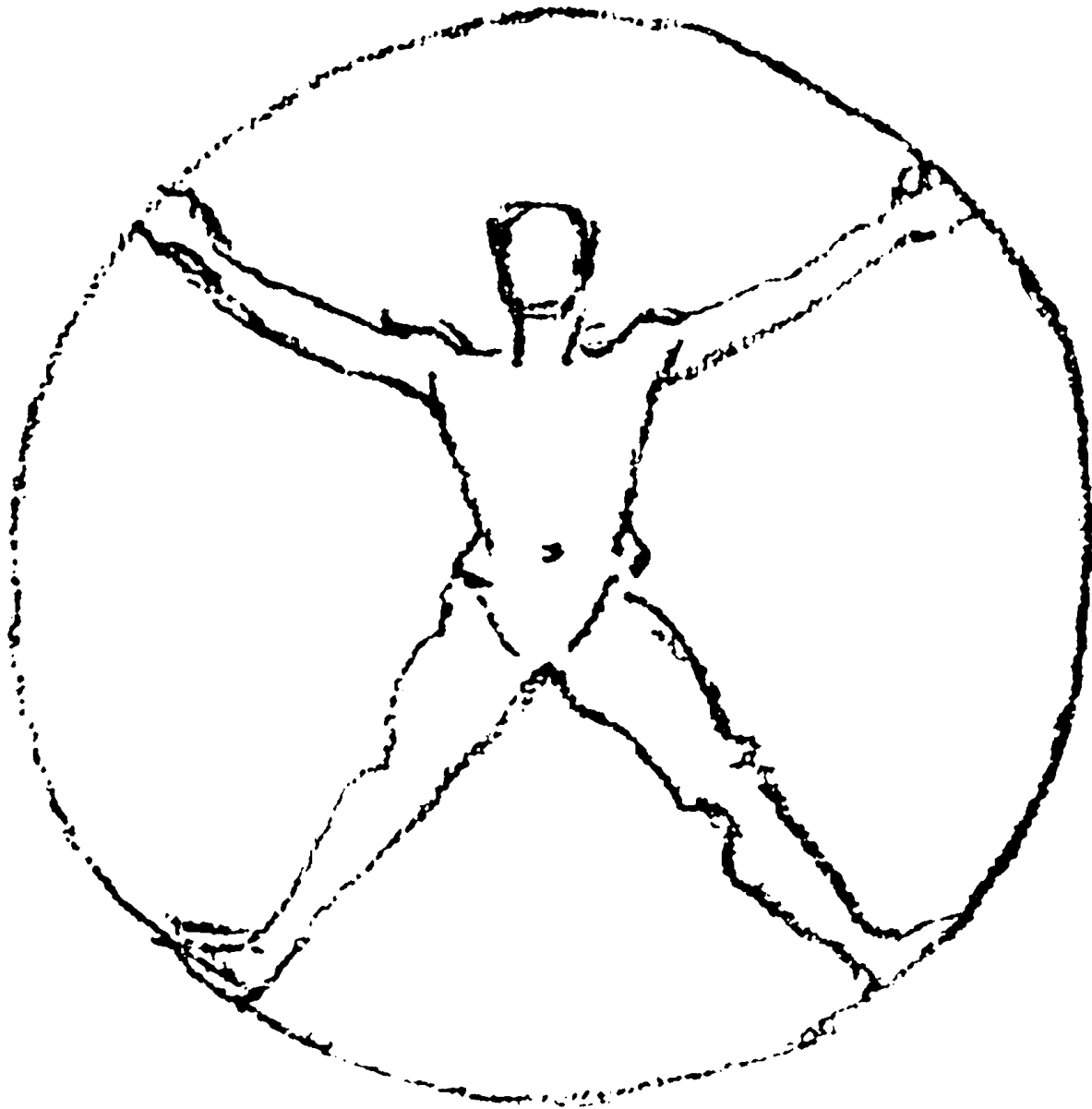
现在画出支撑身体大部分重量的大腿和小腿，即圆形的大腿、方形膝盖、三角形的小腿和方形的脚踝。然后画出双臂。

这些简单的线条，勾勒出了人体的轮廓，表示出了人体的大致比例以及人体动态侧面和静态侧面的平衡、和谐及韵律。

记住，头部、胸部和骨盆是人体三大组块，它们本身是固定不动的。我们把它们看成块状物体，有四个面。这样，它们相互间的位置关系可以保持对称与平衡。但是，如果使这些块面向后、向前弯曲或是旋转扭动，那么人体将会因为块面位置的移动和变化而形成动态。

无论这三个组块可以形成什么样的姿态，无论其身体的一侧可以表现出多么剧烈的动态，身体的另一侧都会体现出静态的、柔和的线条特性。这种微妙的、捉摸不定的、栩栩如生的和谐特性贯穿整体，这就是人体的韵律。





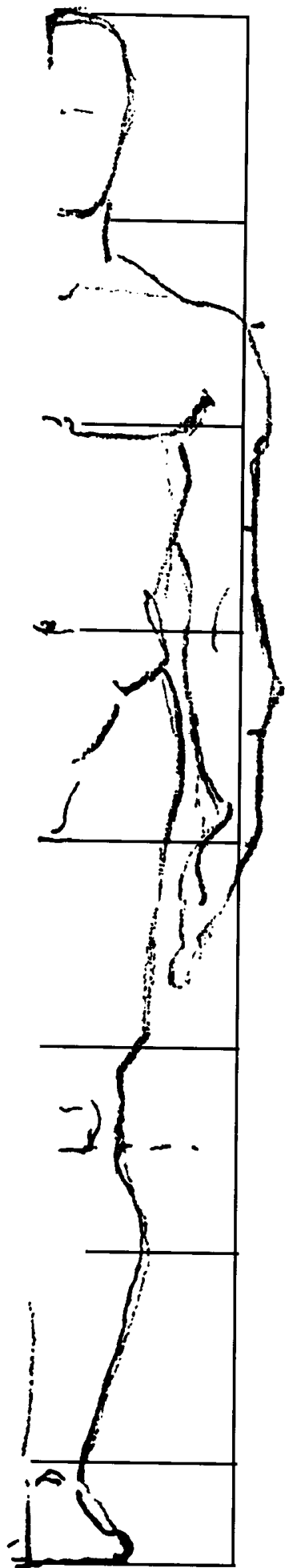
## 人体比例

一切人体比例尺寸的测量都是把人体分割成若干个固定的比例尺寸的部分。测量的观念多种多样：理性的、感性的，它们之间各不相同。

如果使用特定的比例，即使这些比例反映的是理想的通常的人体比例，也将会导致绘画作品缺乏个性。此外，套用这些所谓的艺术标准，人体必定处于视平线上，且显得僵直。即使是头部或身体做最小的弯曲动作，虽然实际的比例没有改变，但视觉上的比例将发生变化。

从解剖学的角度来看，将头骨视为一个计量单位。若从视平线进行测量，上肢骨，即肱骨，约1.5个头骨长。前臂大拇指一侧的桡骨约1个头骨长。前臂尺骨或小指一侧，从肘到手腕约30cm。大腿骨也称股骨，约2个头骨长。小腿骨也称胫骨，约1.5个头骨长。

图例表示出三种不同的测量方法：一是保罗·里查尔博士的测量法，二是威廉·里摩尔博士的测量法，另一个是米开朗基罗的测量法。



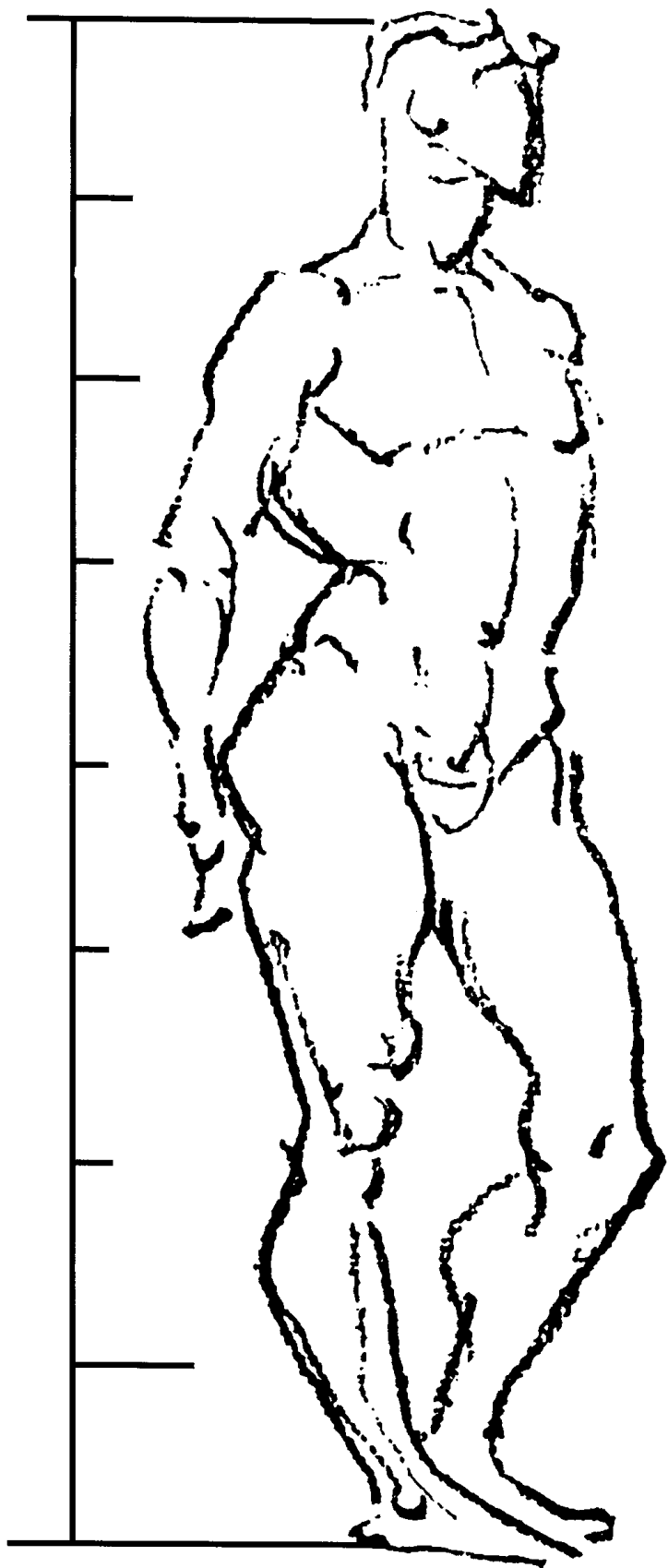
男性



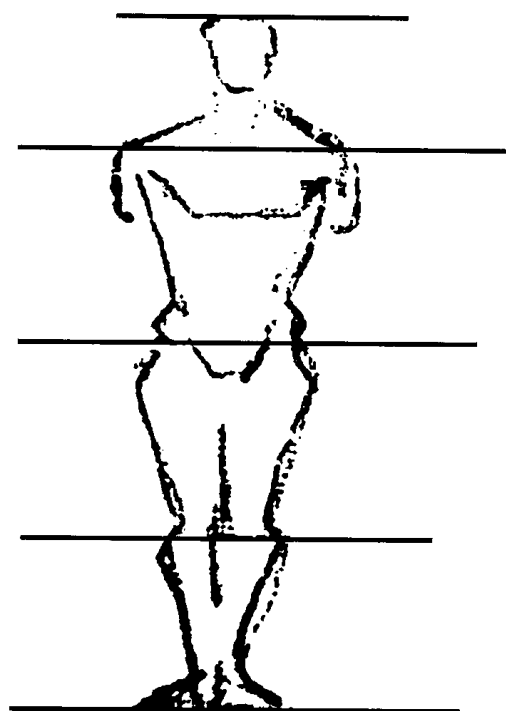
女性

保罗·里查尔博士测量法为  
7.5个头骨长





米开朗基罗测量法为 8 个头骨长



威廉·里摩尔博士测量法

