

[美] 苏维治 著
James Su

绘画训练新思维

——人体与生活速写的技巧、方法及实例

New Ideas for Better Drawings

— Techniques to Improve Your Figure & Life Drawings



- 使你快速进步
- 使你认识和定位自己
- 使你画得形更准
- 使你的画更吸引人
- 使你的画更具现代感



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

绘画训练新思维

——人体与生活速写的技巧、方法及实例

[美] 苏维治 著



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

绘画训练新思维：人体与生活速写的技巧、方法及实例 / 苏维治著. —上海：同济大学出版社，2010.8

ISBN 978-7-5608-4405-3

I. ①绘… II. ①苏… III. ①速写-技法 (美术)

IV. ①J214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第157004号

绘画训练新思维

——人体与生活速写的技巧、方法及实例

[美] 苏维治 著

责任编辑 曹建 助理编辑 由爱华 责任校对 徐春莲 封面设计 陈益平

出版发行 同济大学出版社

(www.tongjipress.com.cn 地址:上海四平路1239号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 苏州望电印刷有限公司

开 本 889mm x 1194mm 1/16

印 张 6.25

印 数 1-2100

字 数 200000

版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-4405-3

定 价 29.00 元

本书若有印装质量问题，请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

前 言

本书是作者根据多年的美术教育经验总结而成。书中阐述了国外一些最新的美术教育思想，也记录了作者多年来在学习和教学中积累的经验，以及在此基础上形成的一套训练方法。通过这些训练方法，学生可以较快地克服自己形画不准的问题。本书不仅适合学习速写之用，对于素描和其他绘画的学习也有帮助。对初学者、其他美术工作者和美术教育者都有重要参考价值。

本书共分四大部分：第一部分论述人的左右脑的区别，提出了客观训练法和主观训练法的独特见解。国内过去受苏联的美术教育体系影响很深，有些教育手法僵化，阻碍了学生创造力的开发。本书系统地介绍了一种新的训练方法，帮助学生克服定式思维带来的负面影响，并充分利用数码相机等工具，使学生更快速地超越自己，发挥自己的创造性，形成自己的风格。本书还提出了画家的分类及引导学生如何根据自己的情况选择发展的方向。

本书第二部分介绍现代绘画的构图布局。目前常见一些年轻画家急功近利，抛弃了写实画法而片面追求抽象画法。写实基本功训练是必须的，但要吸收现代绘画新思维并与之有机结合。本书通过大量实例介绍“视线引导”这个新方法，并提出了实边框和虚边框的新概念。最后总结一幅画成功的要素与手法，便于学生记忆和应用。

第三部分介绍人体速写的画法。由于动画的快速发展，国内外都需要大量这方面的人才。人体画训练是培养动画人才的一个极好的途径。美国在这方面起步早，在人体速写教育上有很多有效的方法。作者介绍了自己多年在美国人体速写方面的学习及教学经验，并提供几十幅人体速写实例供读者参考。水彩人体速写是一种新的画法，在国内尚无推广，作者对此也进行了介绍并附有作品图例。

第四部分介绍生活速写的要点。生活速写以真人真事为基础，可以训练学生敏锐的观察力及对生活的感受。2009年，作者在广东的两个月间画了几百幅反映农民工生活的速写。本书选用了几十幅作为实例介绍，并做了构图分析。

学画的人都非常忙，没有时间阅读大段文章。因此本书用提纲、表格、插图方式，并配有大量实例来诠释理论，力求简单易懂。本书侧重于绘画的新方法和新思维，对于传统绘画的理论如透视、解剖等就不多介绍了。

另外需说明的是，除注明作者外，本书插图及实例都为本书作者所画。

目录

前言

第1篇 客观认识与主观意识的关系 1

1 新的训练思维和方法 2

2 客观训练法 5

3 客观加主观的训练 13

4 主观训练法 14

5 认识自我 16

6 学习大师 19

第2篇 构图布局与视线引导 22

7 画面要素 23

8 构图和焦点 34

9 引导视线 37

10 增加现代感 41

11 总结 46

第3篇 人体速写与实例 49

12 人体速写画法 50

13 人体速写时间 54

14 速写要点 55

15 人体的光影变化 60

16 人体速写的夸张 62

17 人体速写应避免的几点 63

18 水彩人体速写 63

19 人体速写实例 64

第4篇 生活速写与实例 81

20 生活速写 82

21 生活速写实例 84

第 1 篇

客观认识与主观意识的关系

1 新的训练思维和方法

在传统的绘画教育中，写生训练是学习的重点。老师强调学生要充分发挥主观能动性，要理解对象，要有结构意识和整体意识。但面对写生对象，学生同时要学习明暗光线、结构解剖、透视原理和艺术处理，千头万绪，无从入手。形画不准这一基本问题一直不能很好解决，致使一些学生进步不快。老师常常责怪学生学习不够刻苦，对绘画的本质认识不够，这又使学生对学习绘画失去信心，认为自己没有天分，才气不足。

新的美术教育思想认为学绘画是大脑的一个学习过程。虽然大脑的学习过程非常复杂，但我们可以让学生理清思路，一步步达到目标。大脑的学习过程可分为客观认识和主观意识。学生形体把握不准，进步缓慢，是因为其固有的主观意识对新的客观认识有很强的干扰，这是妨碍学生进步的关键。如果能将这两个思维过程分开训练，将有事半功倍的效果（图1-1，图1-2）。

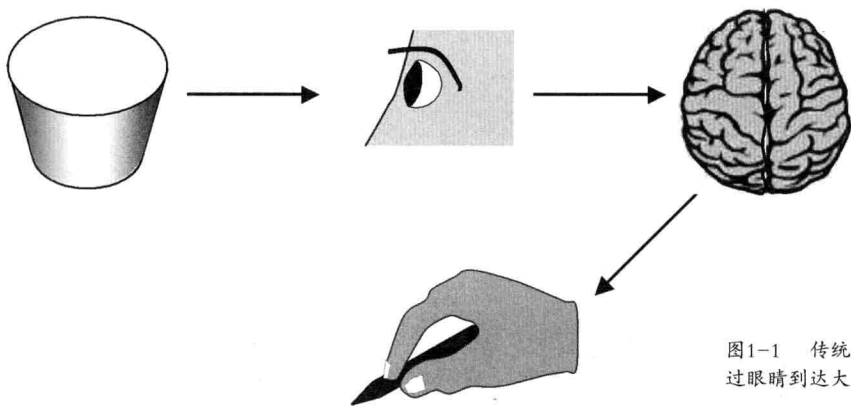


图1-1 传统的教育思想认为大脑是一个整体：形象通过眼睛到达大脑，由大脑控制绘画

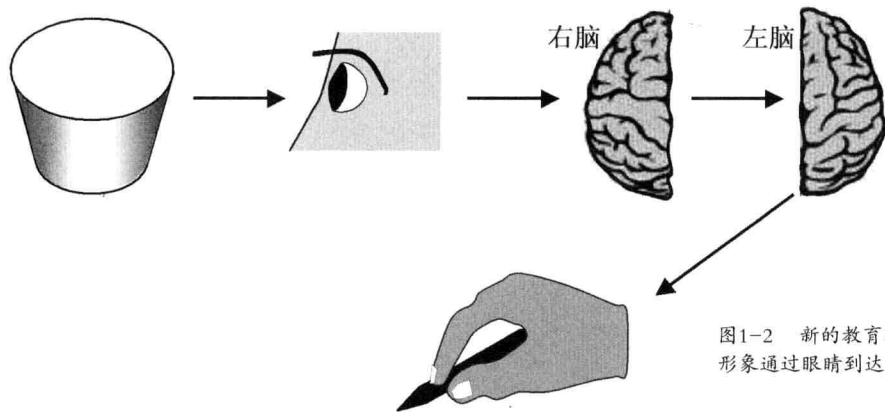


图1-2 新的教育思想认为一般人的左脑与右脑分工不同：形象通过眼睛到达右脑，由左脑控制绘画

1.1 左脑与右脑

现代研究发现，人的左脑善于处理抽象的概念，如数字、思想及时间，它的思维是理性和逻辑性的。它的处理手法是把大的事件分成小的单元排队按程序处理。左脑会在理解的基础上发展自己的认识。左脑处理图像会加上以前的信息及已有的逻辑，而使图像产生变形。与其相反，人的右脑不善于抽象思维，不善于处理琐碎的小事，它把小事归结后按感觉来处理。右脑通常对图像直接模拟，因而变形较少。很多画家的作风颇似右脑的特点，如不拘小节、没有时间概念等等，可能他们用右脑多于左脑。

我们的社会和教育常常是鼓励左脑思维的。社会要求大家守规则，守时间；课堂上，老师给学生灌输大量的知识；书籍都是以文字为主……因此大部分人的左脑会控制右脑的思维，右脑的思维得不到自由发挥。许多学生的直觉、灵感和美术才能被扼制了。可以说我们生活在左脑控制右脑的时代。

美国美术教育家贝蒂（Betty Edwards）形象地指出了左右脑对绘画的影响。她提倡用右脑学画。按照她

的教育方法，学生常常进步非常快。值得注意的是这里所说的左脑右脑只是形象的称呼，并不是实际解剖学的左右脑。因为左手联右脑，右手联左脑，很多人认为左撇子的人应该右脑发达，是右脑思维的人。一讲到左右脑思维，有些人会认为自己是右脑思维，数理化不行，或自己是左脑思维，没有美术天赋。实则不然，人的大脑的结构和活动是非常复杂的，实际上大脑有很强的补偿能力。我们每一个人都有自己的潜在各种能力，问题在于如何去最大限度地开发和利用它。为了更准确地描述，本书放弃左右脑思维的概念，而是用客观认识和主观意识的概念来引领大家更快地学习，更好地发挥自己的能力。

1.2 客观认识与主观思维

眼睛的功能就像照相机，真实地反映所见的形象，它们不应因为画得不准而受到责难。眼睛所见的形象通过大脑主观的思维去控制手画出来，问题出在主观思维上。我们的大脑思维受遗传及社会经验影响。从小因周围人和事的耳濡目染，使我们的观点与想法服从于大家公认的标准。但每一个人又有自己的遗传因素，在每一个特定的环境下成长，自然各有自己的个性。在这种复杂的条件下，形成了每个人自己的主观思维，这种主观思维非常强烈，任何客观的信息通过它都会扭曲变形。不正确的主观思维我们叫做顽固习性或定式思维，它干扰了我们看待事物的客观性。同一件事，两个人会有截然不同的看法。这就可以解释为什么有些人学画进步很快，而有些人即使大量刻苦训练，形仍是画不准，甚至越画越僵，因为他们的主观意识太强。其实中国画家很早就领悟了这一道理，中国画法中有师法自然或师法造化之说。古人把客观认识说成“器”的层面，而把主观意识说成“道”的层面。可惜由于种种局限性并没有作为一种教育体系加以很好推广。

表1-1把这两种思维作一归纳：

表1-1 两种思维比较

客观认识	主观思维
右脑思维模式	左脑思维模式
器的层面	道的层面
师法自然，师法造化	师法自我，师法心源
自然模仿	提炼抽象
客观观察，照相机功能	主观臆想，加入自己意识
写生能力强，模拟感觉好，但有时想象能力差	有想象力，创作造型能力强，但有时写生能力差

下面以几张图为例来介绍主观意识是如何影响我们的观察能力的。

图1-3中贝蒂的一个学生在画一个杯子时一定要把杯底画成平的。因为他认为桌子是平的，因此杯底也是平的。虽然他明明看到杯底是圆的，但他的主观意识干涉了他的客观性。无独有偶，清末上海画家吴有如的画中，也可看到放在地上痰盂的上边是圆形的，底部是平的（图1-4）。

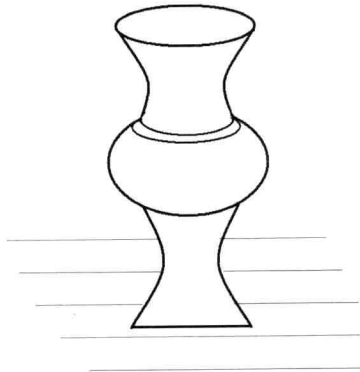
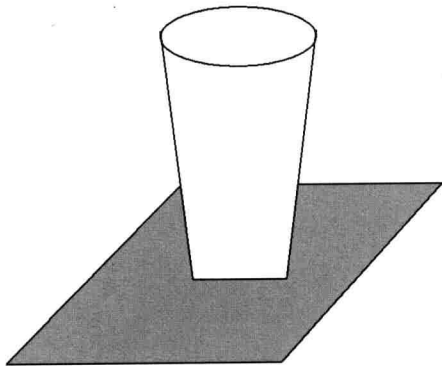


图1-3 因为桌子是平的，学生把杯底画成平的 图1-4 吴有如画中痰盂上边是圆，底部是平的

图1-5中一个初学画者把看不见的右耳也画了出来，因为他的主观意识告诉他那儿有耳朵。

图1-6中A点与B点看上去一明一暗。其实两者的明暗是一样，用一张纸把其他部分都盖上，只露出A与B部分，就可以证明了。人们说是眼睛受了欺骗，实际上是人脑的意识受了欺骗。

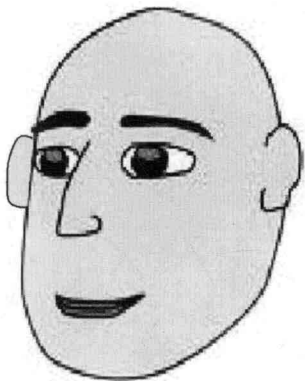


图1-5 学生把看不见的右耳朵画了出来

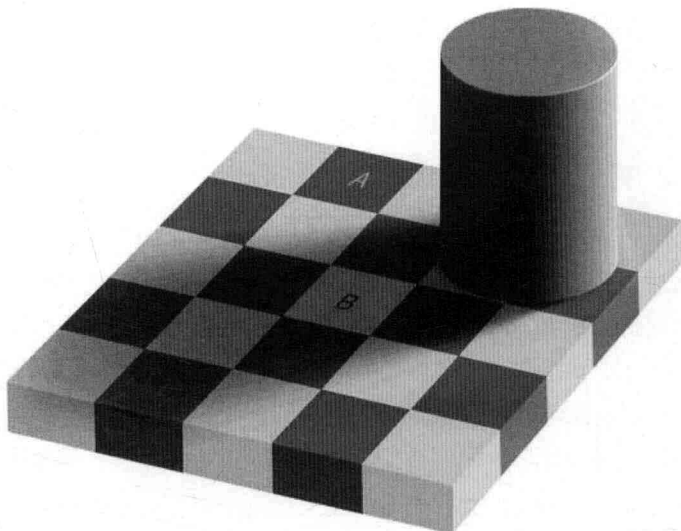


图1-6 A点与B点的明暗一样（阿尔代森作品）

图1-7所示，一个初学者可以把倒过来的无意义的形状临摹得很好，但正过来变为他所知道的形状了，却无法画得像，因为他的主观意识干扰了他对图形的客观认识。

如图1-8所示，如果把有一个正圆的图平放在桌面上，叫初学者坐在桌前把图画在画板上，他可以画成一幅近似正圆的画，而不会画成像椭圆一样。实际上他的眼睛看到的是一幅椭圆的图，但他的主观意识把他眼睛所看到椭圆图像修正为正圆。

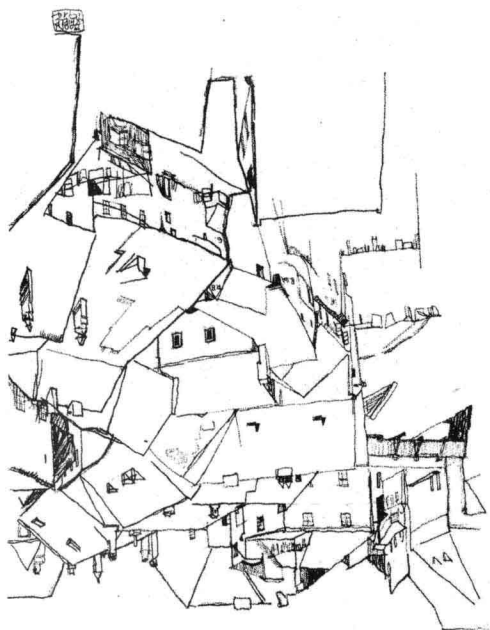


图1-7 临摹倒过来的画（席勒作品）很有帮助

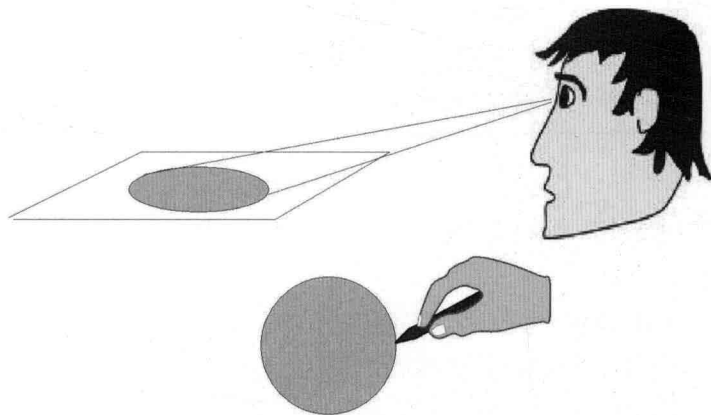


图1-8 学生看到椭圆却画成圆

另外，不是每个人都知道我们的眼睛看到的图像原来是上下颠倒、左右相反的，但我们大脑的主观意识把图像反了过来。有一个有趣的实验，让一个人戴上特制的透视镜，这种透视镜把对象倒了过来，使他看到的一切都是倒的。过了一段时间，他的大脑意识会修正，使他把倒的东西看成正的。当他习惯了以后，再把他的透视镜拿掉，他看到的一切变成倒的了，需要一段时间大脑再次修正后才能返回到正的图像。

1.3 新的训练方法

以上例子说明人的主观思维有时是不正确的。很多初学者对形或明暗把握不准，都是因为误导或扭曲客观的原因。很多人感觉自己的画有不对劲的地方，但总是找不到具体的毛病，或根本就不认为有毛病，但旁人却一下就看出了问题所在。这是因为自己的画是在自己的主观意识中产生的，强烈的主观意识压制了自己正确的判断能力。学画的人，常常有两种倾向：客观意识强者，常常主观能力差，必须依靠对象。移开对象，心中茫然。这样的画家写生能力强，徒手造型能力差。而主观意识强者，定式思维太多，顽固习性难改。这样的画家可以创造一幅画，但往往形不准。如果有一种训练方法能使这两种思维有机结合，有可能会进步更快。

2 客观训练法

根据主客观的理论，本书给读者介绍一种新的绘画训练方法。

- ◎ 第一步，先要充分发掘客观认识，排除主观意识的干扰，把对象画准确。
- ◎ 第二步，逐步引入正确的主观意识，在准确客观的基础上提高其艺术性。
- ◎ 第三步，充分发挥主观思维，画出自己的特色和风格。

当然，传统方法中的大量训练也是不可少的，这样就能使眼、脑、手更协调地一起工作。

学画在某种意义上来说犹如学自行车，有人学得快，有人学得慢，但学会了就终身不忘。学自行车要练习眼、脑、手协调，加上身体保持平衡。而最大的敌人是自己的心理障碍，即害怕跌倒。客观法就像自行车后面另加了辅助轮，一旦克服了心理障碍，学会了平衡，就可以拿掉辅助轮，进入自由境界了。

2.1 客观训练法原理

- “打开”客观意识，“关掉”主观思维（图2-1）

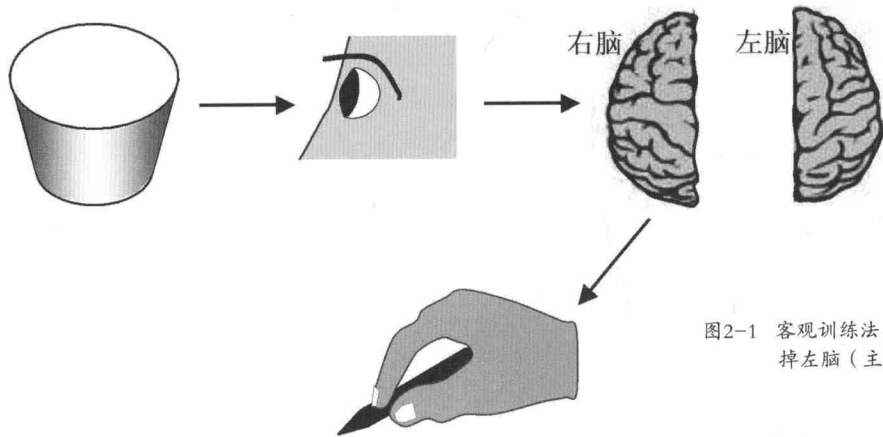


图2-1 客观训练法，只用右脑（客观认识）来画，关掉左脑（主观思维）的训练方法

主观思维有很大的控制欲，它会自动地表现出来，因为手通常是由它来控制的。初学者就是要学习用客观意识来控制自己的手，而不是通过主观意识。要做到这一点并不容易，毕竟几十年养成的习惯不能说改就改。就如吸烟者戒烟一样，这是一个痛苦的过程，大量的练习是必须的。以下一些方法及思维可以有效地改变你的习惯。在此阶段，一定要随时用客观意识去观察、思考及表达（指挥手）。经过客观法的训练，学生在把形体和明暗把握准了，学会了用客观认识去观察，此时就可以导入主观思维了。这个过程中有些人很快就可以改变，有些人需要一年或更长的时间才行。

- 画看到的，而不是知道的

要求学生机械地像照相机一样看和画。为了排除主观意识，要把对象看成几何体，抽去生命，不必理会绘画理论，如透视、光影关系、人体结构等。但是主观意识并不是那么容易对付的，常常要跑出来指挥。初学者常遇到自己的主观意识跑出来，使画画得不真实，然后灰心丧气，觉得自己没才能。这时要更专注于自己的客观观察，坚持画看到的而不是想到或知道的东西，这段时期要把自己当作简单的绘画机器。

2.2 客观法相关概念

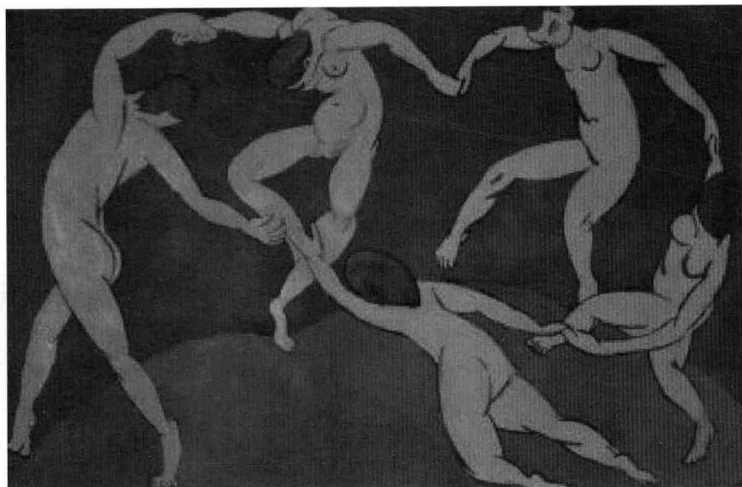
2.2.1 中界面

如图2-2所示，学生可想象自己与写生对象之间有一张透明的画布，光影通过这张画布时，投射出平面二维的映像，你就是要将这映像画出来。也可以在自己家中的窗前进行这个试验，把外面的景观画在窗的玻璃上，窗的玻璃就是中界面，实际上中界面就是学生要画的画面。



图2-2 中界面的概念 (丢勒作品)

2.2.2 平面思维 (二维思维)



自然界是三维的，但反映在人眼的映像是二维的，是主观意识再把映像译成三维物象。要学会客观观察，努力想象有一张中界面在眼前，而把观察的物体变成二维的图像 (图2-3)。这样就把主观意识的三维排斥出去。

图2-3 平面思维式二维思维 (马蒂斯作品)

2.2.3 形状分析

我们可以把对象在中界面的投影合并成几个几何形状来作平面分析之用，而不顾其是否为同一物体。对象的物体属性已不考虑，哪怕对象是人也是当作无生命的几何形状来思考 (图2-4)。

2.2.4 负空间或负形状

在中界面或画面上，几何形状不仅包括物体的外形，也包括由内外轮廓线形成的负空间，可作为一种形状来考虑并称为负形状 (图2-5)。

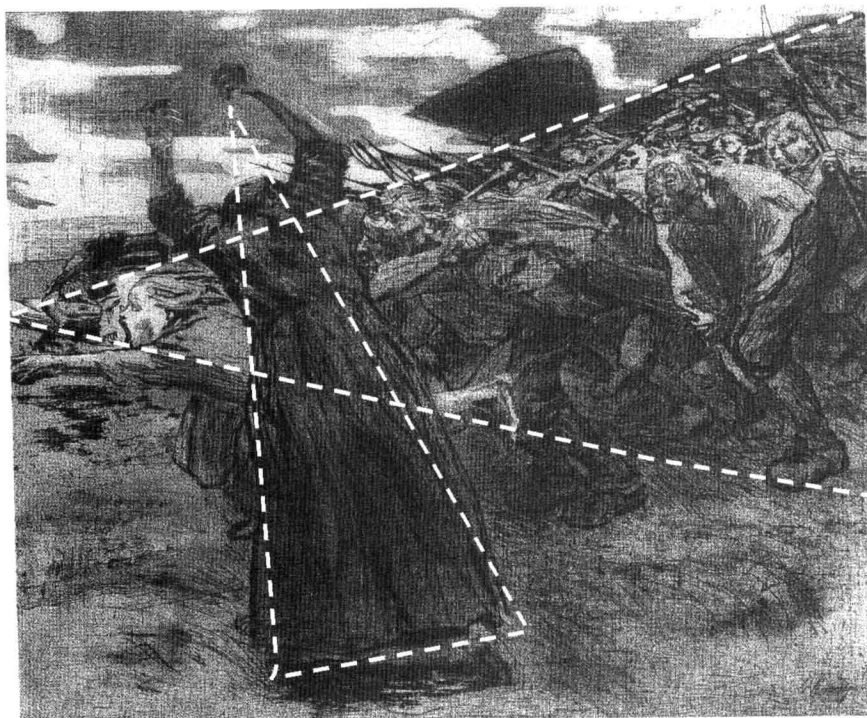


图2-4 把柯勒惠支画中的人群合并成三角形来显示动态及方向

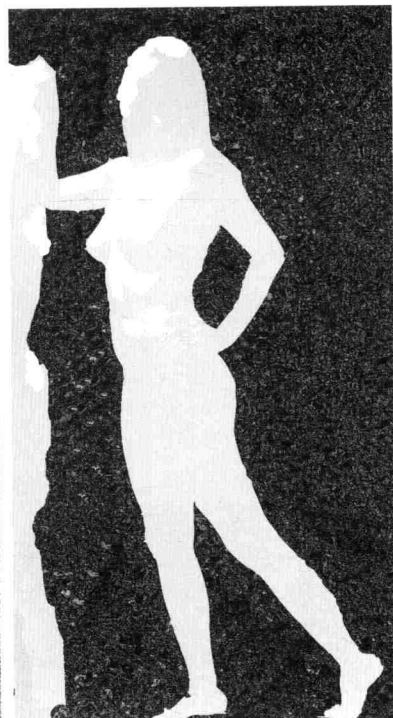


图2-5 深色部分是负空间或负形状

2.3 客观训练方法

以下介绍一系列客观意识的训练方法。这些训练方法可以反复使用。在训练时一定要保持有中界面、平面思维、几何形状的概念。

2.3.1 同视线等尺寸观察

如有条件，应使画面及写生对象能在同一视线上看到，并且两者尺寸相同，这叫“同视线等尺寸观察”（图2-6）。画石膏像时用此法最佳。如无条件，画家也应在写生时退到一定的距离，用此法观察。

临摹时，被临摹的画和临摹画都要放得与视线垂直，不要有透视或扭曲。可以把两张图放成上下或左右，尽量使两张图的距离缩短，眼睛从原作到画作的时间最短，尽量缩短瞬间记忆。画完后把画倒过来比较，就可以找到不同处，帮助改善自己准确画形的能力。



图2-6 同视线等尺寸观察

2.3.2 形状分解图

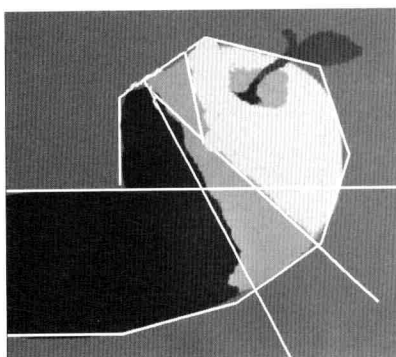


图2-7 形状分解图

要画一个光线下的球体，切记不要认为对象是一个球体，拼命去找明暗交界线、投影、反光等。要把画面中的对象用平面几何形体联系起来或分解出来，尽量用三角形，因为三角形最稳定（图2-7）。如找不到三角形，用线也可以。要看准线的角度，学会用水平线或垂直线更好。学

会分解就可以应用到临摹和写生中。

2.3.3 倒画

把一幅画或照片倒过来临摹，做这个训练时，不要试着去理解画的内容，只看线条的走向、角度，形块大小、几何形状、明暗差别。即使是人像，也将其当作几何形状来画。像照相机一样忠诚地记录对象，但不去认识对象是什么（图2-8）。画完后把画倒过来比较，就可以找到不同处，帮助改善自己准确画形的能力。一开始以线条画为主，以后可以加入明暗关系。



图2-8 这个画家习惯先把照片倒过来临摹，然后再正过来画出人的明暗细部

2.3.4 正画

把一幅画或照片放正临摹，经过以上倒画的训练，学生已经能忽略画的内容而只画几何体。即使是人像，也学会把对象分成各种几何体及线条。

2.3.5 盲画

盲画可以用于临摹，也可以用于写生。盲画要求眼睛只看对象不看画面，尽量一气呼成（图2-9）。将对象看作几何体，要找出关系，看出大小。眼睛只看着对象，想象你的笔在接触着对象，沿对象的轮廓线在画，在关键的地方可以停留一下，但千万不要看画面。由于脑与手的不协调，脑对手移动多少没有控制（没有眼睛的反馈），因此画出来的形象一定不好看。但这不要紧，主要的是你在练习客观的观察和客观的描述。

2.3.6 一笔画

一笔画可以用于临摹，也可以用于写生。眼睛最好同时看纸和对象，要求笔不离纸，一笔把对象画好（图2-10）。沿着对象内外部的几何形状，一笔将其连接起来。要注意关键点如眼角、鼻、嘴等部位用最短的线连在一起。笔可以稍作停顿，观察好了再走下去。可把对象看成并画成一个铁丝弯曲而成的平面架子，尽量要节约铁丝，用最短的路途。一笔画可以训练绘画中的概括、精简，只注重线条、形体、角度等客观因素。

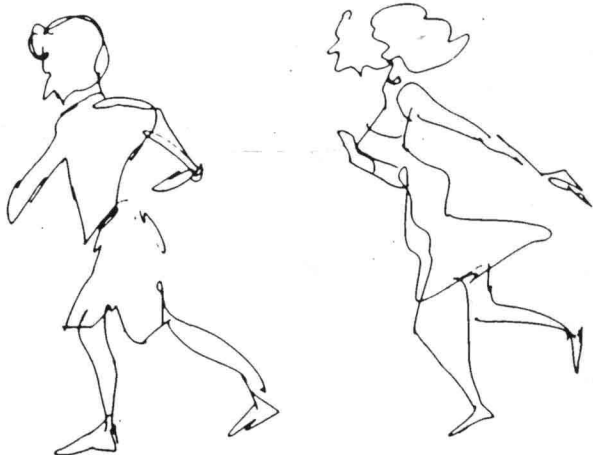


图2-9 盲画



图2-10 一笔画

2.3.7 客观写生

经过以上训练,学生应该学会用二维观察及几何分析来绘画了(图2-11)。可以逐步减少在画面上画出辅助线、辅助几何体。绘画对象最好是先画静物、石膏像、再画人体、头像。

这里需着重指出,客观画法要忠于客观的观察。画中的透视关系是观察出来的,不是理解出来的。把人体五官看成几何形状,对初学者来说,只要老实地描出看到的,就可以画对。用客观认识来画明暗也是同样道理。眯起眼睛,把映像分成大体的几个平面形状,画出形状及它们的明暗即可。反之,由主观意识来理解结构,然后再演绎出来的,对于没有经验的初学者是很难掌握及画准确的。

2.4 辅助绘画工具

2.4.1 借助镜子

借助镜子把图像左右反过来,反过来的图像好像是换了一幅画,常可以看出自己形不准的毛病,便于对画进行修改。

2.4.2 利用数码照相机

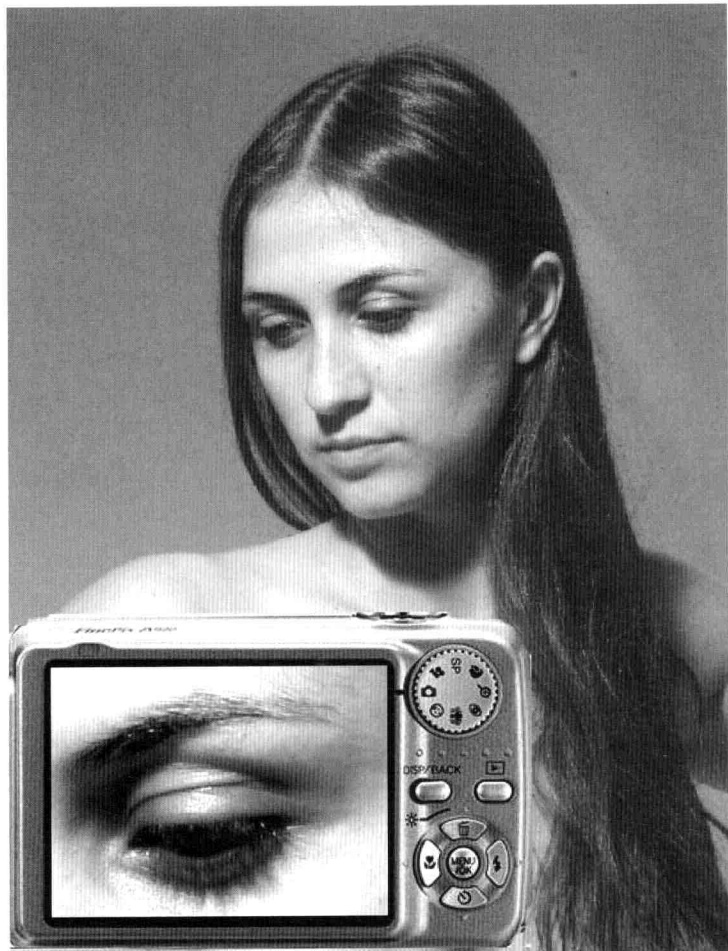


图2-12 用照相机放大对象局部,这是肉眼观察很难达到的

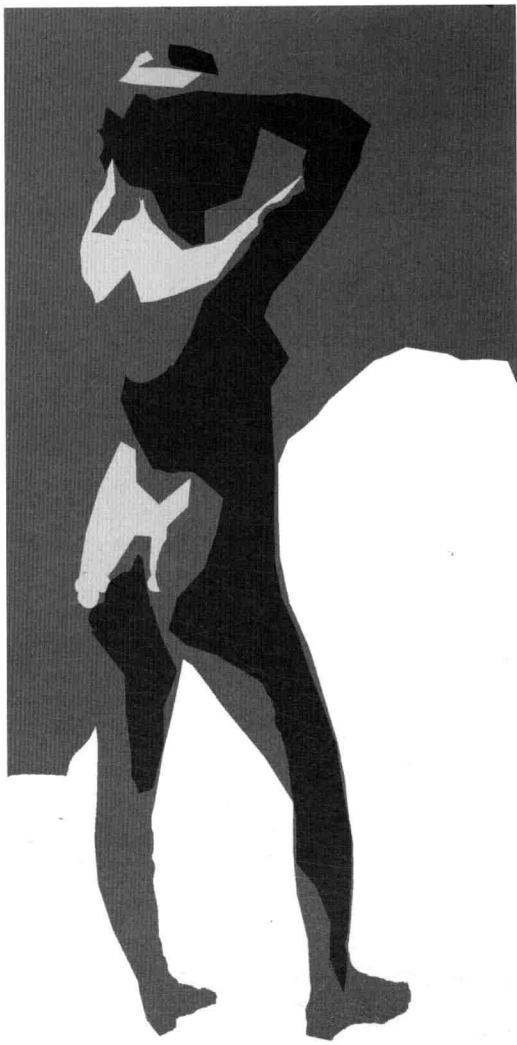


图2-11 用二维观察及几何分析来画图,只要画出形状及明暗即可

建议用2.7英寸到3英寸屏幕的相机。学生在自己眼睛的位置为对象拍照,然后将屏幕上照片与自己的画对比,对形状不同处进行修改,纠正自己写生的错误。利用数码相机屏幕放大功能,学生可以把眼部、鼻部等关键部位放大来对照自己的画,就易于发现不同了,这是一般肉眼观察很难达到的(图2-12)。同时,通过计算机软件把图像上下左右旋转,这样可以仔细反复研究,分析自己的毛病。另外,画完放一段时间后拿出来再看也有帮助,比较有新鲜感,可以看出以前画时没看出的一些毛病。

2.4.3 利用计算机纠形与分析明暗形状

把绘画对象和自己的画的照片文件输入计算机，利用Photoshop等软件可以把这两张照片叠在一起比较，对形不准的地方进行修改后，再比较，如此反复学习，进步就快了（图2-13）。



图2-13 利用计算机纠形



图2-14 利用计算机分解明暗形状

把人体或头像按结构来分析明暗形状对初学者来讲较为困难。利用计算机可以很轻松地解决这个问题。输入绘画对象的照片，用计算机软件可以很快地分析出其明暗面和高光（图2-14）。

2.5 起笔方法

从什么地方开始画，常常是学生困惑的问题，以下介绍三个方法：

2.5.1 由外到里

画人体时，先把形状用线划分成几个大几何体，然后再切割成小块。最后沿切割成的几何体块把对象画出来（图2-15）。



图2-15 由外到里画法

2.5.2 从里到外

画头像时，先初步定一下脸和五官的位置。然后从一只眼睛开始画，再以此眼为标准定出另一只眼的距离和大小。根据两只眼睛定出鼻子的位置和大小，然后画嘴巴，再从眼角及嘴角向外定出脸的轮廓线。关键是求得相对关系（图2-16）。

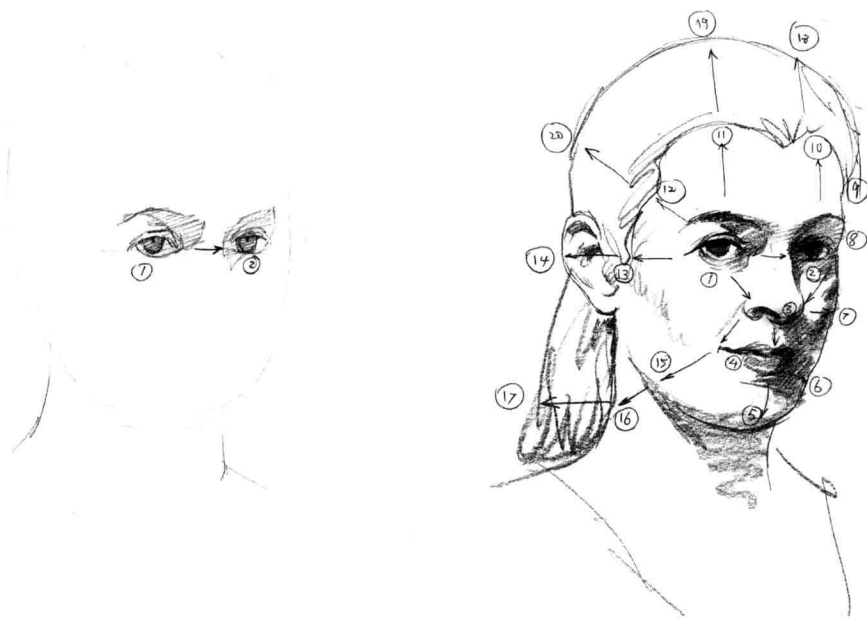


图2-16 由里到外画法

2.5.3 从任意局部开始

经过客观训练的学生，他们的几何定位能力大大提高，此时可以从一个最有兴趣的局部开始，如手或脚，再根据几何关系定位画完整体（图2-17）。



图2-17 从局部开始的画法：手在动，因此先把手肯定下来，静的部分就容易画了

2.6 表达方法

除了传统的速写画法外，以下几种画法在客观训练中也很适用。

2.6.1 外轮廓线画法

在客观训练时，学生可以先注视对象的外轮廓线，让视线连续沿着对象的外形移动，用笔在画板上记录视线的移动。此时并不注意对象本身，有关相连物体，如椅子和背包等，都可以画在一个轮廓线中（图2-18）。



图2-18 外轮廓线画法



图2-19 内外轮廓线画法

2.6.2 内外轮廓线画法

在外轮廓线完成后，可以切入内部画里面的几何形状。要以形状好看为主，切割出物体为次。如双腿交叉，不要把它们分开，给观众留有想象的空间（图2-19）。

2.6.3 繁线画法

笔不离画面，让笔在纸上随意流动。眼要多看绘画对象，少看画面。在对象的外轮廓线内填满即兴的线条（图2-20）。



图2-20 繁线画法

2.6.4 剪影法

把对象的几何形体用炭笔侧面或毛笔画成一个黑色的剪影（图2-21），不要考虑内部的细节。

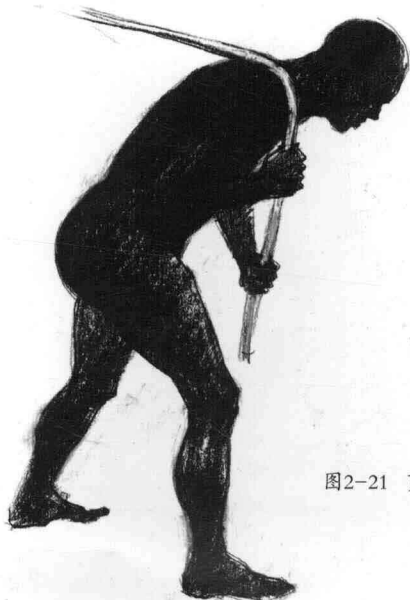


图2-21 剪影法