

最新第**3**版

(美) 乔治·伯里曼 著


# 伯里曼 人体结构 绘画教学

美国斯特林出版公司唯一授权  
两度入选全行业优秀  
畅销书品种

西方人体结构绘画的艺术圣经  
伯里曼六部名著的完整合集  
版本篇幅全新升级的典藏范本  
晓鸥 辛昕 小野 译

**10**  
**YEARS**

连续10年  
最畅销  
人体结构  
绘画

 广西美术出版社



# 伯里曼<sup>®</sup>人体结构 绘画教学

第3版

(美) 乔治·伯里曼 著  
晓鸥 辛昕 小野 译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

伯里曼人体结构绘画教学 / (美) 乔治·伯里曼著; 晓鸥, 辛昕, 小野译. — 3版. — 南宁: 广西美术出版社, 2012.12 (2013.8重印)

ISBN 978-7-5494-0662-3

I. ①伯… II. ①乔… ②晓… ③辛… ④小… III. ①人体结构—素描技法 IV. ①J214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第298309号

伯里曼人体结构绘画教学

BOLIMAN RENTI JIEGOU HUIHUA JIAOXUE

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

---

著 者 / (美) 乔治·伯里曼

译 者 / 晓鸥 辛昕 小野

策 划 / 覃西娅

责任编辑 / 覃西娅 林增雄

版权主办 / 冯 波

封面设计 / 萧 萧

版式设计 / 黄 一

校 对 / 肖丽新 尚永红 陈小英

审 读 / 林柳源

监 制 / 凌庆国

发 行 / 广西美术出版社

地 址 / 广西南宁市望园路9号 (邮编530022)

网 址 / [www.gxfinearts.com](http://www.gxfinearts.com)

制 版 / 广西雅昌彩色印刷有限公司

印 刷 / 精一印刷 (深圳) 有限公司

开 本 / 889 mm × 1194 mm 1/16 23印张

出版日期 / 2013年8月第3版第2次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5494-0662-3/J · 1694

定 价 / 88.00元

---

版权所有 侵权必究

伯里曼® 商标系广西美术出版社依法注册并持有，任何团体及个人不得侵权使用，违者必究。

### 请意识识别

此扉页用含有广西美术出版社伯里曼注册商标的水印防伪纸印制，有这种扉页的《伯里曼人体结构绘画教学》第3版是正版图书。

# 伯里曼<sup>®</sup>人体结构绘画教学

# 代 序

乔治·伯里曼是我们早在20世纪六七十年代就已熟知并受尊敬的美国艺术家，那时国内曾有出版社出版了伯里曼的节选本，虽然开本只有小小的三十二开本，在书店里不经意是找不到它的，然而伯里曼此书的出版当时在美术界却引起了不小的震动，画家以能得到此书为一乐事，可见其珍贵。今天，广西美术出版社修订再版这部综合了伯里曼六部知名著作的图册，相信能够持续地满足画家、艺术爱好者对伯里曼作品的喜爱。

伯里曼以全新的视角、独特的感受和表达方式，诠释了绘画人体的美妙和展现了人体在空间运动中的美感，让人眼前一亮、为之振奋！虽此书也兼艺用解剖学的功用，但通篇讲造型艺术的真谛（解剖只是认识人体的手段或方法）。伯里曼以生动富有感染力的图画展示了人体在运动中的变化，把复杂的人体造型，简约化理解为基本立方体的组合，用写实和立体造型方法表现空间中三维变化的形体。

人体解剖学知识对画家和雕塑家来说都是必须研究和掌握的基本功，应尽量多地了解人体内部结构，包括骨骼和肌肉的造型特征与功能，以及运动变化对人体外部造型的影响。然而过去我们所见的艺用解剖学图册，大多侧重在理性地讲述人体内部结构、骨骼造型特征、肌肉起止点和作用及对外部造型影响等等，其图例大多缺乏生动性，往往不能切中要害，使得美术院校的学生在上解剖课程时，常觉枯燥单调，学习热情受到抑制。

素描被认为是一切造型艺术的基础，用以训练对人与事物的观察分析和表现能力。素描是一门科学也是一门独立的艺术形式。在人类历史长河中人们对自身一直不断地研究、探求其本质，进而去表现自身的人体美。素描艺术进行时也正是艺术家思维过程和表达美的过程。我们掌握了人体解剖知识和人体结构的基本造型规律、运动规律，掌握了造型技巧，就可以自由地表现，塑造出各种人物的姿态。

我们除了要了解人体解剖中的局部特征，更要把握理解人体大的造型特征，大的转动变化，这些都需要通过素描人体的长期实践加以解决。

伯里曼是一位了不起的艺术家，他把解剖学、人体结构和人体艺术以生动而极富个性的表现加以结合，用全新的语言讲述了人体在空间中的三维立体造型。他把科学法则、规律与丰富的艺术语言相结合，由浅入深、生动具体、讲得透彻、一目了然，既表现了人体的真实感，又充满了空间立体和运动的美感。

伯里曼亦是一位声誉极高的教育家，他在纽约艺术学生联盟教授解剖学长达45年。他那充满美学理想及完美地结合了古代艺术大师的艺术成就，对我们人类自身这一奇妙存在给予了详尽的解读与赞美。

将人体生理的复杂性与其展现的永恒艺术魅力联系在一起，展示了人的生命的蓬勃活力，正是伯里曼著作的精彩华章。

此次广西美术出版社经过修订、增补，推出了最新第3版伯里曼这部著作，将有更多人受益，也必将进一步推动我国美术界和美术教育界学术水平的提升，是十分正确的举措。



中央美术学院教授

# 目 录

怎样画人体轮廓	2	头部的圆形和方形	94
人体比例	7	立方体结构	96
测量	10	椭圆形结构	99
测量	12	头部的光与影	100
活动的块	13	比较分割	106
楔入、穿过和固定	15	儿童的头部	108
平衡	23	面部肌肉	109
平衡	25	表情	110
韵律	27	五官	113
韵律	31	下颌	113
旋转和扭动	32	下颌的运动	114
光与影	38	眼睛	116
光与影	43	耳朵	120
组块的分布	44	耳朵的类型	122
组块的分布	45	鼻子	123
制作人体模型	47	鼻子的类型	126
制模	54	嘴	130
人体头部	59	嘴的类型	133
头骨	60	颈部	135
凹凸起伏的头骨	64	颈部的正面	136
头部的步骤画法	66	颈部的背面	137
头部的透视画法	68	颈部肌肉的作用	139
头部各组块分布	73	颈部的肌肉	140
头部的构造	76	颈部的运动	142
头部的平面	78	躯干(I)	148
头部轮廓	85	前视图	148
视平线以上	86	躯干的组块	150
视平线以下	88	躯干的平面前视图	153
头部的轮廓	90	躯干的肌肉	154
头部的圆形	92	躯干的结构	155

躯干胸廓	156	拇指的解剖	265
躯干轮廓	157	马鞍状关节	266
胸腔	162	拇指的块面	267
躯干(Ⅱ)	163	手指	270
后视图	163	手指的解剖	272
躯干的组块	164	拳头	282
躯干和臀部的机理	169	与手相接的指关节	287
肩胛带	170	婴儿的手	292
三角肌	172	骨盆	294
肩胛骨	173	骨盆	296
肩胛骨的机理	174	髋部	298
胳膊	180	髋部肌肉	299
胳膊的各向视图	188	下肢	300
三头肌和二头肌	196	大腿和小腿	301
胳膊的机理	197	膝部	316
前臂	198	足部	324
前臂的各向视图	200	运动	325
肩部和胳膊的组块	204	外展和内收	326
胳膊对前臂的楔分	206	足部的骨骼和肌肉	330
旋前肌和旋后肌	209	脚趾	332
肘部	211	着装	334
肘部的各个方向视图	212	时尚	336
侧视图	215	构成	338
腋窝	218	着装形体	340
手	220	褶皱	344
手的表现	224	褶皱的种类	344
手腕和手	229	兜布型褶皱	347
手和胳膊的机理	232	折线型褶皱	348
手的解剖	234	管型(带型)褶皱	352
手的肌肉(Ⅰ)	236	半搭扣型褶皱	353
手的肌肉(Ⅱ)	240	螺旋型褶皱	356
手的构造	248	垂落型或飞舞型褶皱	358
手掌的拇指侧	252	呆滞型褶皱	360
手的小指侧	258	体积	362
拇指	262	韵律	362



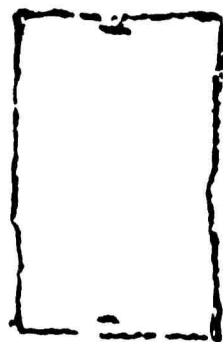
本书的人体是以块面形式进行讲解描述的，通过这种方法，人体弯曲、旋转、扭动靠韵律使形体富有动感。从“怎样画人体轮廓”到“光和影的平衡”，不同的阶段依次按顺序排列，目的是使晦涩的学术研究和结构分析清晰易懂。希望本书图文中传达出的信息能够启发读者进行独立深入的思考。



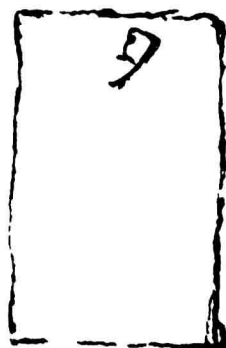
## 怎样画人体轮廓

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神态其内在的本质。构思才是作画的第一步。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。



从身体承重的一侧开始，从最外侧的一点上，勾出腕部和大腿的轮廓线，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，画出腿的一条线。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，画出腿的另外一条线条。

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。



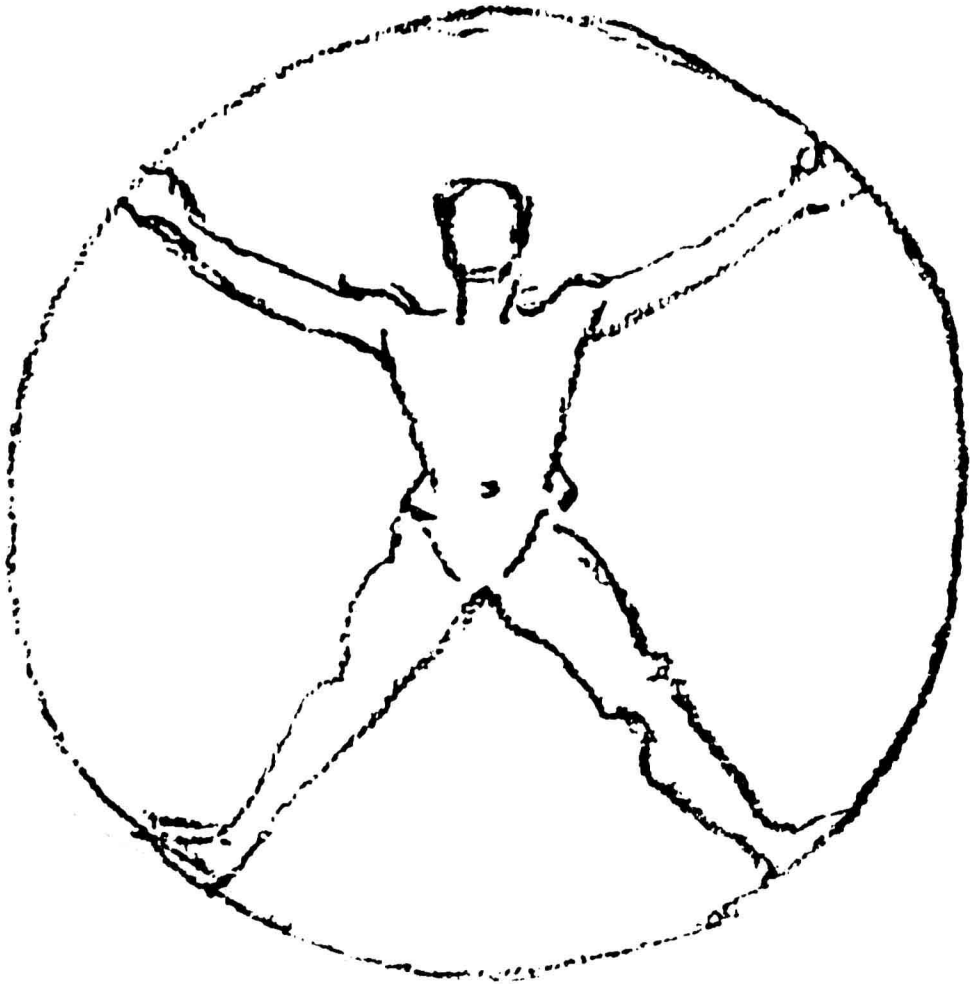


这些简单的线条，勾勒出了人体的轮廓，表示出了人体的大致比例以及人体动态侧面和静态侧面的平衡、和谐及韵律。

记住，头部、胸部和骨盆是人体三大组块。它们本身是固定不变的。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



## 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。



男性

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——就是肱骨，约1.5个头骨长。前臂大拇指一侧的桡骨约1个头骨长。前臂骨尺骨或小指一侧，从肘到手腕约30 cm。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测量法。

保罗·里查尔博士测量法为7.5个头骨长



女性