

姿势法 + 结构法 + 画室法

人体画三大技法完美结合

30位

当代杰出画家传授精深的绘画技法

100幅

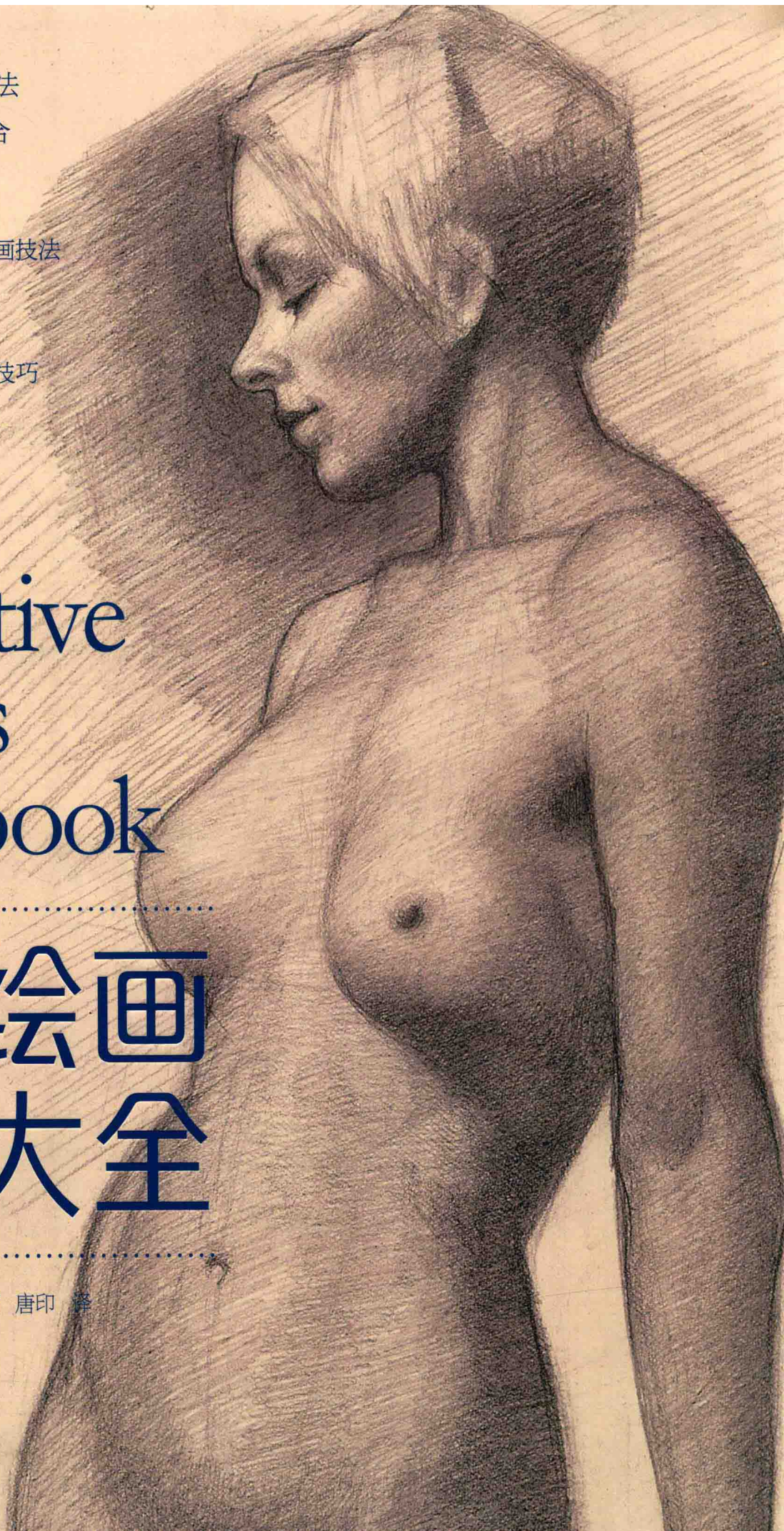
大师原作呈现人体绘画细节技巧

the  
Figurative  
Artist's  
Handbook

人体绘画  
技法大全

[美] 罗伯特·泽勒 著 邓晓芳 唐印 译

广西美术出版社



# 人体绘画 技法大全

[美] 罗伯特·泽勒 著 邓晓芳 唐印 译

广西美术出版社



### 图书在版编目 (CIP) 数据

人体绘画技法大全 / (美) 罗伯特·泽勒著; 邓晓芳, 唐印译. — 南宁: 广西美术出版社, 2019.10  
书名原文: the figurative artist's handbook  
ISBN 978-7-5494-2097-1

I. ①人… II. ①罗… ②邓… ③唐… III. ①人体画—绘画技法 IV. ①J211.25

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第119376号

Copyright © 2016 by Robert Zeller

This edition arranged with DeFiore and Company

Literary Management, Inc. through Andrew Nurnberg

Associates International Limited

## 人体绘画技法大全

RENTI HUIHUA JIFA DAQUAN

---

著 者: [美] 罗伯特·泽勒	邮 编: 530023
译 者: 邓晓芳 唐 印	网 址: www.gxfinearts.com
责任编辑: 黄冬梅 莫薛洁	印 刷: 广西壮族自治区地质印刷厂
版权编辑: 韦丽华	版 次: 2019年10月第1版
校 对: 吴坤梅 卢启媚 梁冬梅	印 次: 2019年10月第1版第1次印刷
审 读: 肖丽新	开 本: 889 mm × 1194 mm 1/12
责任监印: 王翠琴 莫明杰	字 数: 350千字
出 版 人: 陈 明	印 张: 25 $\frac{4}{12}$
出版发行: 广西美术出版社	书 号: ISBN 978-7-5494-2097-1
地 址: 南宁市望园路9号	定 价: 168.00元

---

版权所有 翻印必究

第1页 大卫·卡萨拉, 《谢伊》, 2015年, 聚酯薄膜上的黑色炭笔和白色炭笔画, 61 cm × 35.6 cm

第2-3页 罗伯特·泽勒, 《渐愈》, 2007年, 铅笔和炭笔画, 91.4 cm × 132.1 cm

对页图 罗伯特·泽勒, 《延伸》, 2015年, 石墨, 丙烯, 油画纸 53.5 cm × 38.1 cm

# 序

毫无疑问，这本书在人体绘画史上具有里程碑式的意义。本书既是作者热爱人体画研究的成果，同时也标志着当代美国人体画的复兴，为美国人体绘画在艺术史上开创了新的篇章。正如罗伯特自己在这本如此完整的书中所言，在当代艺术中，人体画越来越受到重视，但是人体画教师却只能局限于现有的几本书，从中努力遴选他们学生学习的素材。因此，在人体画这个重要领域的回归、发展中，太需要有相关的综合性专著了。这本书恰逢其时，将对后世产生非常积极的影响。

尽管这本书针对的读者首先是画家，但是罗伯特开篇部分关于人体画艺术史生动、翔实的介绍，任何对艺术感兴趣的人读起来都会觉得赏心悦目。接下来的篇章中，关于人体绘画的教程，甚至能够激发尚未接触人体画的读者的极大兴趣，因为罗伯特所选择的画家及作品，不管是已故画家还是当代画家，都无一例外是非常出色的大师级的人物。作为《艺术鉴赏家》杂志的编辑，出于职业习惯，很自然地，我总是非常喜欢区分哪些人是一般的或更好的或最杰出的画家。我非常欣喜地看到他书中研究的画家们都是最优秀的。提示一下，我们正在经历人体画艺术的黄金时代，本书引用的很多艺术家都在30多岁到40多岁。这么多有天赋的画家投入人体画创作领域，我相信在接下来的几十年中，人体画家们将会不断创造出更多的辉煌。

说到现在或将来的几代画家，一个迫切的问题就是，尽管他们的绘画技术非常棒，但是作为个体他们需要思考如何表达自己的观点，如何提升自己画作的思想

性，如何使自己的表达方式独特、真实而且易被观众理解。因此，为了找到这些问题的答案，本书中他将侧重解析大量人体画画家的作品及视觉。他向读者展示画家们的创作过程是怎样的，是如何完成画作的，希望为读者的人体画创作打下良好的基础。

需要是发明之母，因此他用自己的双手来解决自己教学中迫切需要解决的问题。因为他的教学非常需要一本专业的人体绘画手册，他就亲手编著了这样一个相当具有实用价值的工具。众所周知，如果他把书的内容精简或者用平铺直叙的方式，少用作品及其解析，这本书的编著会简单得多，成本也低得多。但他却把该书的品质放在了第一位，他呕心沥血地把这本书做得如此丰富，使读者们在获取知识、学习人体画的详细步骤的同时，又能够欣赏人体画的美。

作为《艺术鉴赏家》的主编，作为为艺术鉴赏家服务的代表，我感谢为此书的问世付出诸多努力的所有人！我们盼望着正在成长的画家、读者能够经过对本书的研究学习后达到更高的境界。我们盼望着读者们提高艺术水平、促进整个人体绘画境界的提升，我们期待欣赏到更多上乘的人体画作品。

彼得·特里皮  
纽约《艺术鉴赏家》主编

对页图 罗伯特·泽勒，《贾马尔》，2014年，铅笔画，60.9cm × 45.7cm

# 前言

最初出版社约我写此书时，我很勉强。因为我认为在我的朋友圈中至少有五个艺术家比我更擅长人体绘画。对于受过专业训练的任何画家来说，无论我们多么关注作品内容，总会有一个声音说“优秀的绘画技法才是评价一幅作品优劣最重要的标准”。我们总是不断地定位、评估自己，然后不断提升。

但是仔细思忖后，我觉得非常有必要写这样一本书。实际上目前市面上大概有上百本关于人体素描和绘画的书。但是没有任何一本书能呈现出本书所具备的独特经验和资源丰富特点。我既接受过专业技法训练又接受过专业人体解剖和结构方法训练。我创建并一直管理一所拥有30个教师的艺术教学工作室，这些教师都有自己擅长的领域，拥有不同的艺术理念。我意识到这些因素都能为我的写作提供丰富的资源，使我能以无限宽阔、非常综合的视角来写一本关于人体绘画的书。

我提到从事艺术的经验与艺术观点，因为这恰恰正是本书的核心。人体绘画是一项终身事业，而且需要技法与艺术观点的综合和平衡。其实对于人体画家来说，一个困扰已久的难题就是，若你没有最基本的技法，你将难以表达自己独特的创意；但是如果你一直只专注于技法，你也难以表达自己独到的艺术见解。你不可能永远做一个学生，然而你必须持久地学习和观察。有时候你必须摒弃自己的固有观念，使自己拥有更广阔的胸襟，不断拓展自己的视野。

我从事人体画素描与人体油画教学已有七年。我面

临的一个主要问题是在教学中必须用到六到七本书，因为没有哪一本书能穷尽人体绘画的方方面面。尽管这些书是很好的参考书，但是总是缺失了某一个重要部分。于是我想能否改变这种状况呢？我能否写一本前所未有的、囊括人体绘画方方面面的综合性书籍呢？是否能让这本书成为从事人体绘画的画家必备的手册或叫“人体绘画圣经”呢？

这本《人体绘画技法大全》突破并超越了目前市面上所有关于人体画的书籍存在的局限。本书除了包含人体画艺术史、如何进行人体画创作、分步骤详细讲解的人体绘画教程外，还把创作的人物及其相关的重大主题放在特定历史背景中进行解析，让读者看到我自己和其他画家如何用人物来创造人体绘画作品的具体过程。本书的另一个特色是我不仅提供了全世界非常著名的人体绘画大师及其作品，还分享了很多正在成长的、前途无量的人体画家及其作品。在此书中，我不仅展示了他们的素描本，更重要的是展示了他们的创作过程。

我希望对各个年龄段、各个水平层次的人体画家和对人体画感兴趣的人来说，本书都是一本非常实用，真正有帮助的工具书。这正是我年轻时代作为艺术学生时非常迫切想拥有的一本书。

罗伯特·泽勒

对页图 罗伯特·泽勒，《希拉》，2003年，铅笔画，60.9 cm × 45.7 cm

# 目录

# CONTENTS

序 9

前言 10

## 第一章 人体画艺术史上的伟大运动 13

古埃及艺术 16

古希腊艺术 18

哥特式绘画艺术 22

北欧文艺复兴时期的绘画艺术 26

意大利文艺复兴时期的绘画艺术 30

巴洛克绘画艺术 37

洛可可绘画艺术 42

新古典主义绘画艺术 46

浪漫主义绘画艺术 50

现实主义绘画艺术 52

19世纪英国绘画艺术 54

前现代主义绘画艺术 56

20世纪——为了促销的现实主义绘画艺术 63

叙事性绘画 64

人体绘画分水岭 70

超越现代主义与后现代主义、进入21世纪的

绘画艺术 72

## 第二章 人体绘画站立正面图 81

步骤一：观察并找准姿势 82

步骤二：确定人体基本比例 86

步骤三：在骨骼、光与影的基础上拟草图 100

步骤四：塑造外形 107

步骤五：最后的润色与点睛之笔 121

高级课程：其他艺术家对画人体正面图的观点 122

## 第三章 人体绘画站立背面图 133

步骤一：观察并找准姿势 134

步骤二：确定人体基本比例 137

步骤三：在骨骼、光与影的基础上拟草图 142

步骤四：塑造外形 148

步骤五：最后的润色与点睛之笔 151

高级课程：其他艺术家对画人体背面图的观点 152

## 第四章 斜倚人体绘画 163

步骤一：观察并找准姿势 164

步骤二：确定人体基本比例（和部分空间布局） 165

步骤三：拟草图 166

步骤四和五：塑形（并连接各个部分）与润色 167

高级课程：其他艺术家对画人体斜倚图的观点 170

## 第五章 人体画家的素描本 181

随身携带素描本 182

## 第六章 人物肖像画 205

步骤一：观察并找准姿势 207

步骤二：拟草图 207

步骤三和四：光与影的分割与外形塑造 212

高级课程：整合绘画技巧 214

## 第七章 肖像油画创作 219

步骤一：草绘头部 220

步骤二：（简略）塑造外形 222

步骤三：点睛之笔和润色 223

步骤四：从素描到油画 224

步骤五：草绘头部（油画） 225

步骤六：整合在一起 226

高级课程：人物油画探索 228

## 第八章 各知名画家的创作过程 239

安德鲁·怀斯 240

安·盖尔 244

布拉德·昆克尔 246

卡米·戴维斯·萨拉斯 248

诺亚·布奇纳 250

克里斯托弗·普格里斯 252

艾丽·查宾 254

杰森·巴尔德·雅莫斯基 258

约翰·柯林 260

卢西恩·弗洛伊德 262

詹妮·摩根 264

库尔特·考波尔 266

奥德·纳德卢姆 268

米歇尔·道尔 270

尼可拉·维纳托 272

罗伯特·泽勒 274

帕特里夏·沃特伍德 276

尼尔森·善克斯 278

史蒂文·厄塞欧 280

玛丽亚·克莱恩 283

克里斯汀·约翰逊 284

胡里奥·雷耶斯 286

阿丽莎·蒙克斯 288

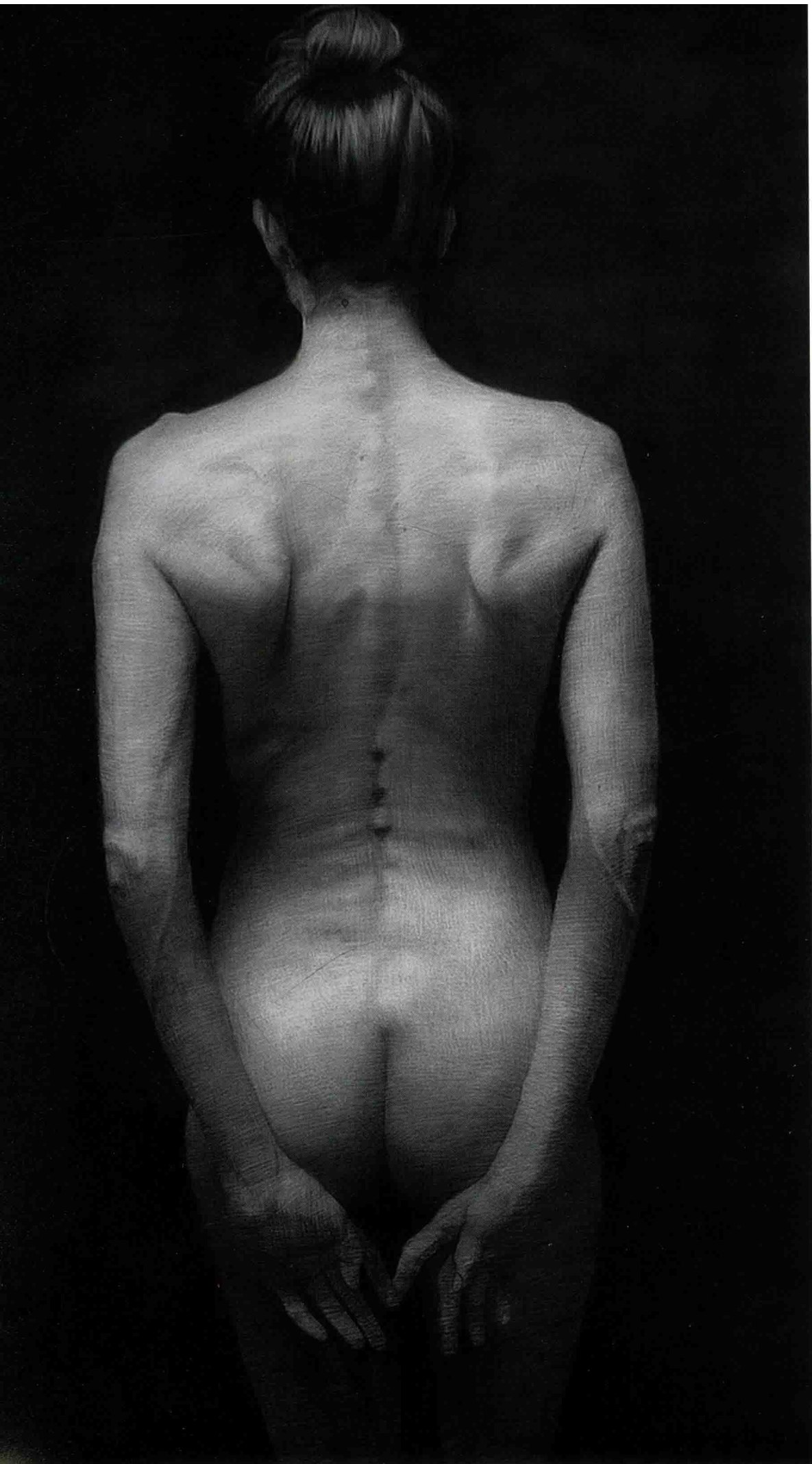
弗兰克·弗雷泽塔 292

亚当·米勒 294

后记 297

精选参考书目 299

插图注解 300



# 人体绘画 技法大全

[美] 罗伯特·泽勒 著 邓晓芳 唐印 译

广西美术出版社





### 图书在版编目 (CIP) 数据

人体绘画技法大全 / (美) 罗伯特·泽勒著; 邓晓芳, 唐印译. — 南宁: 广西美术出版社, 2019.10  
书名原文: the figurative artist's handbook  
ISBN 978-7-5494-2097-1

I. ①人… II. ①罗… ②邓… ③唐… III. ①人体画—绘画技法 IV. ①J211.25

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第119376号

Copyright © 2016 by Robert Zeller

This edition arranged with DeFiore and Company

Literary Management, Inc. through Andrew Nurnberg

Associates International Limited

## 人体绘画技法大全

RENTI HUIHUA JIFA DAQUAN

---

著 者: [美] 罗伯特·泽勒	邮 编: 530023
译 者: 邓晓芳 唐 印	网 址: www.gxfinearts.com
责任编辑: 黄冬梅 莫薛洁	印 刷: 广西壮族自治区地质印刷厂
版权编辑: 韦丽华	版 次: 2019年10月第1版
校 对: 吴坤梅 卢启媚 梁冬梅	印 次: 2019年10月第1版第1次印刷
审 读: 肖丽新	开 本: 889 mm × 1194 mm 1/12
责任监印: 王翠琴 莫明杰	字 数: 350千字
出 版 人: 陈 明	印 张: 25 $\frac{4}{12}$
出版发行: 广西美术出版社	书 号: ISBN 978-7-5494-2097-1
地 址: 南宁市望园路9号	定 价: 168.00元

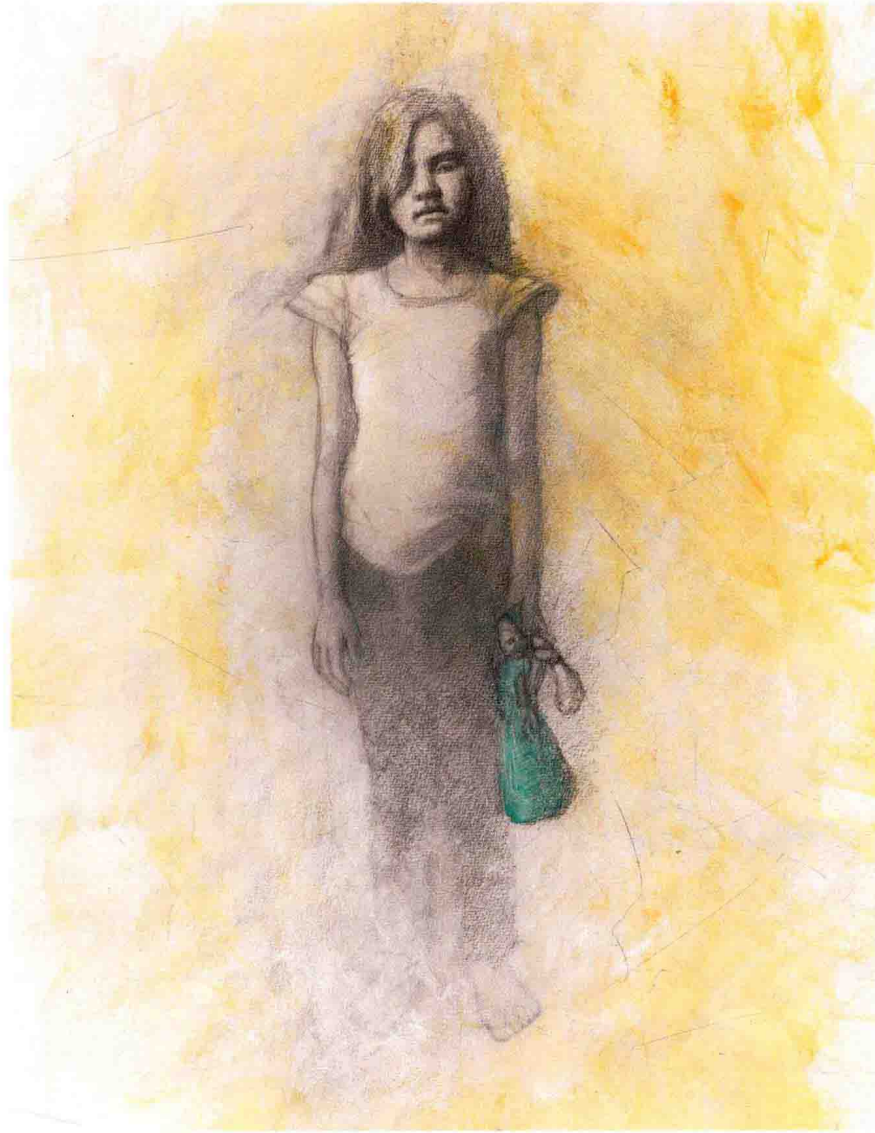
---

版权所有 翻印必究

第1页 大卫·卡萨拉, 《谢伊》, 2015年, 聚酯薄膜上的黑色炭笔和白色炭笔画, 61 cm × 35.6 cm

第2-3页 罗伯特·泽勒, 《渐愈》, 2007年, 铅笔和炭笔画, 91.4 cm × 132.1 cm

对页图 罗伯特·泽勒, 《延伸》, 2015年, 石墨, 丙烯, 油画纸 53.5 cm × 38.1 cm



## 谨以此书献给我的女儿埃玛琳

创作此书的灵感来自肯尼斯·克拉克的《裸体艺术》和安德鲁·路米斯的《人体素描》，在此衷心感谢两位艺术家。

同时，衷心感谢以下各位的帮助，此书才得以问世。多亏伊丽莎白·康纳·斯齐福德的专业指导，使此书的品质得以大大提升。自创作之初克里斯汀·约翰逊就给予了我大力支持和无条件的信任，并积极提供建议帮助改进此书。卡蒂·法拉利提醒了我在此书中加入更多女性画家的画作。马丁·威特福斯强调了两个关键概念，提升了该书质量。高古轩画廊、德里斯科尔·巴布科克画廊、艾德森画廊是非常棒的合作伙伴，他们给予我大量的支持。感谢安德鲁·怀斯（美国当代重要的新写实主义画家）、埃德温·迪金森、诺曼·洛克威尔、安德鲁·路米斯、弗兰克·弗雷泽塔等艺术家的家人，是他们愿意无私地分享这些大师们的作品，为本书提供了相关画作，丰富了本书的内容。

最后，感谢康格·梅特卡夫总是提醒我，并强调我的强项是人体绘画。感谢康格的艺术课，年少时在您的艺术课上学到的知识使我终生受益匪浅。

# 目录

# CONTENTS

序 9

前言 10

## 第一章 人体画艺术史上的伟大运动 13

古埃及艺术 16

古希腊艺术 18

哥特式绘画艺术 22

北欧文艺复兴时期的绘画艺术 26

意大利文艺复兴时期的绘画艺术 30

巴洛克绘画艺术 37

洛可可绘画艺术 42

新古典主义绘画艺术 46

浪漫主义绘画艺术 50

现实主义绘画艺术 52

19世纪英国绘画艺术 54

前现代主义绘画艺术 56

20世纪——为了促销的现实主义绘画艺术 63

叙事性绘画 64

人体绘画分水岭 70

超越现代主义与后现代主义、进入21世纪的  
绘画艺术 72

## 第二章 人体绘画站立正面图 81

步骤一：观察并找准姿势 82

步骤二：确定人体基本比例 86

步骤三：在骨骼、光与影的基础上拟草图 100

步骤四：塑造外形 107

步骤五：最后的润色与点睛之笔 121

高级课程：其他艺术家对画人体正面图的观点 122

## 第三章 人体绘画站立背面图 133

步骤一：观察并找准姿势 134

步骤二：确定人体基本比例 137

步骤三：在骨骼、光与影的基础上拟草图 142

步骤四：塑造外形 148

步骤五：最后的润色与点睛之笔 151

高级课程：其他艺术家对画人体背面图的观点 152

## 第四章 斜倚人体绘画 163

步骤一：观察并找准姿势 164

步骤二：确定人体基本比例（和部分空间布局） 165

步骤三：拟草图 166

步骤四和五：塑形（并连接各个部分）与润色 167

高级课程：其他艺术家对画人体斜倚图的观点 170

## 第五章 人体画家的素描本 181

随身携带素描本 182

## 第六章 人物肖像画 205

步骤一：观察并找准姿势 207

步骤二：拟草图 207

步骤三和四：光与影的分割与外形塑造 212

高级课程：整合绘画技巧 214

## 第七章 肖像油画创作 219

步骤一：草绘头部 220

步骤二：（简略）塑造外形 222

步骤三：点睛之笔和润色 223

步骤四：从素描到油画 224

步骤五：草绘头部（油画） 225

步骤六：整合在一起 226

高级课程：人物油画探索 228

## 第八章 各知名画家的创作过程 239

安德鲁·怀斯 240

安·盖尔 244

布拉德·昆克尔 246

卡米·戴维斯·萨拉斯 248

诺亚·布奇纳 250

克里斯托弗·普格里斯 252

艾丽·查宾 254

杰森·巴尔德·雅莫斯基 258

约翰·柯林 260

卢西恩·弗洛伊德 262

詹妮·摩根 264

库尔特·考波尔 266

奥德·纳德卢姆 268

迈克尔·道尔 270

尼可拉·维纳托 272

罗伯特·泽勒 274

帕特里夏·沃特伍德 276

尼尔森·善克斯 278

史蒂文·厄塞欧 280

玛丽亚·克莱恩 283

克里斯汀·约翰逊 284

胡里奥·雷耶斯 286

阿丽莎·蒙克斯 288

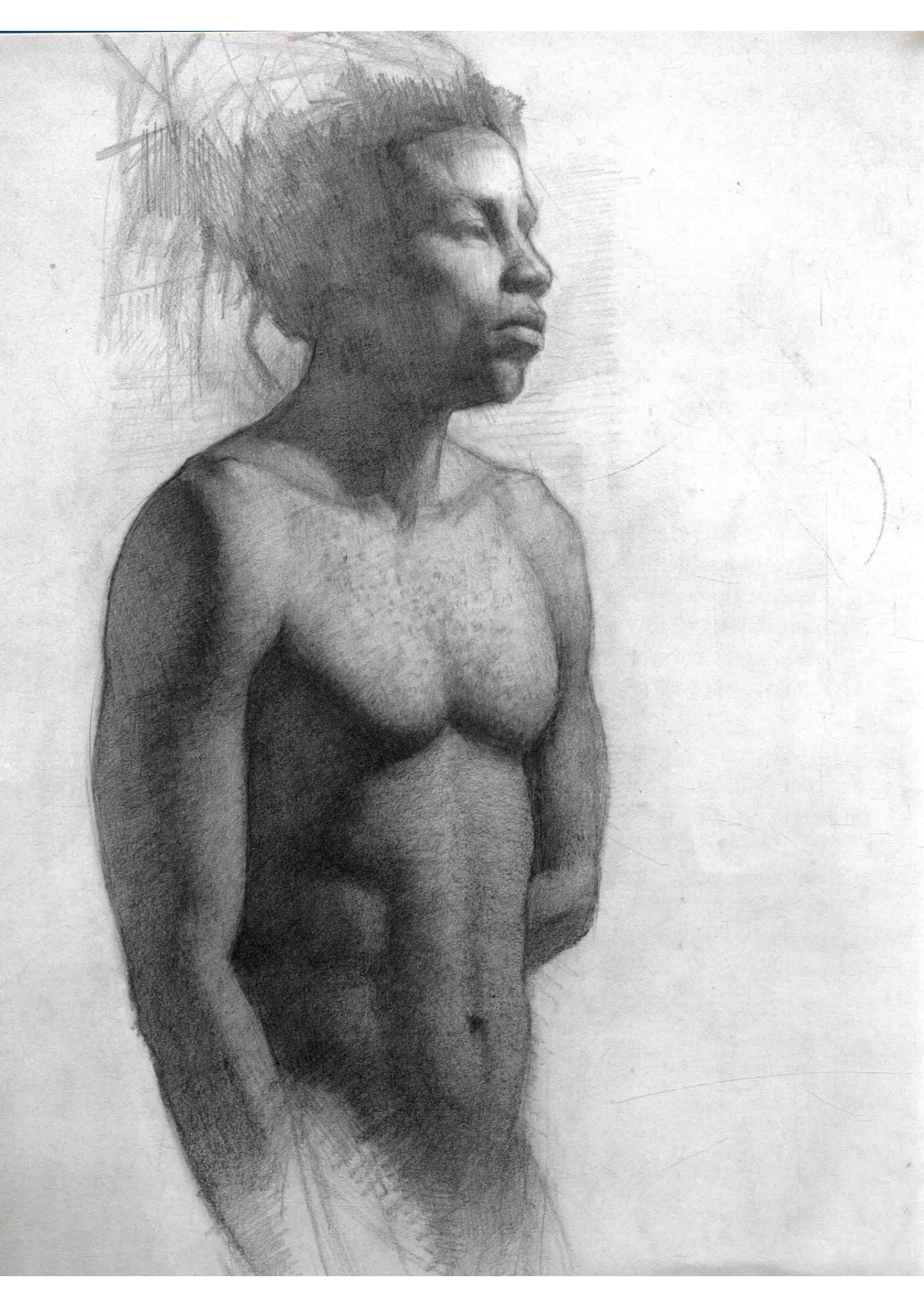
弗兰克·弗雷泽塔 292

亚当·米勒 294

后记 297

精选参考书目 299

插图注解 300



# 序

毫无疑问，这本书在人体绘画史上具有里程碑式的意义。本书既是作者热爱人体画研究的成果，同时也标志着当代美国人体画的复兴，为美国人体绘画在艺术史上开创了新的篇章。正如罗伯特自己在这本如此完整的书中所言，在当代艺术中，人体画越来越受到重视，但是人体画教师却只能局限于现有的几本书，从中努力遴选他们学生学习的素材。因此，在人体画这个重要领域的回归、发展中，太需要有相关的综合性专著了。这本书恰逢其时，将对后世产生非常积极的影响。

尽管这本书针对的读者首先是画家，但是罗伯特开篇部分关于人体画艺术史生动、翔实的介绍，任何对艺术感兴趣的人读起来都会觉得赏心悦目。接下来的篇章中，关于人体绘画的教程，甚至能够激发尚未接触人体画的读者的极大兴趣，因为罗伯特所选择的画家及作品，不管是已故画家还是当代画家，都无一例外是非常出色的大师级的人物。作为《艺术鉴赏家》杂志的编辑，出于职业习惯，很自然地，我总是非常喜欢区分哪些人是一般的或更好的或最杰出的画家。我非常欣喜地看到他书中研究的画家们都是最优秀的。提示一下，我们正在经历人体画艺术的黄金时代，本书引用的很多艺术家都在30多岁到40多岁。这么多有天赋的画家投入人体画创作领域，我相信在接下来的几十年中，人体画画家们将会不断创造出更多的辉煌。

说到现在或将来的几代画家，一个迫切的问题就是，尽管他们的绘画技术非常棒，但是作为个体他们需要思考如何表达自己的观点，如何提升自己画作的思想

性，如何使自己的表达方式独特、真实而且易被观众理解。因此，为了找到这些问题的答案，本书中他将侧重解析大量人体画画家的作品及视觉。他向读者展示画家们的创作过程是怎样的，是如何完成画作的，希望为读者的人体画创作打下良好的基础。

需要是发明之母，因此他用自己的双手来解决自己教学中迫切需要解决的问题。因为他的教学非常需要一本专业的人体绘画手册，他就亲手编著了这样一个相当具有实用价值的工具。众所周知，如果他把书的内容精简或者用平铺直叙的方式，少用作品及其解析，这本书的编著会简单得多，成本也低得多。但他却把该书的品质放在了第一位，他呕心沥血地把这本书做得如此丰富，使读者们在获取知识、学习人体画的详细步骤的同时，又能够欣赏人体画的美。

作为《艺术鉴赏家》的主编，作为为艺术鉴赏家服务的代表，我感谢为此书的问世付出诸多努力的所有人！我们盼望着正在成长的画家、读者能够经过对本书的研究学习后达到更高的境界。我们盼望着读者们提高艺术水平、促进整个人体绘画境界的提升，我们期待欣赏到更多上乘的人体画作品。

彼得·特里皮  
纽约《艺术鉴赏家》主编

对页图 罗伯特·泽勒，《贾马尔》，2014年，铅笔画，60.9cm×45.7cm

# 前言

最初出版社约我写此书时，我很勉强。因为我认为在我的朋友圈中至少有五个艺术家比我更擅长人体绘画。对于受过专业训练的任何画家来说，无论我们多么关注作品内容，总会有一个声音说“优秀的绘画技法才是评价一幅作品优劣最重要的标准”。我们总是不断地定位、评估自己，然后不断提升。

但是仔细思忖后，我觉得非常有必要写这样一本书。实际上目前市面上大概有上百本关于人体素描和绘画的书。但是没有任何一本书能呈现出本书所具备的独特经验和资源丰富等特点。我既接受过专业技法训练又接受过专业人体解剖和结构方法训练。我创建并一直管理一所拥有30个教师的艺术教学工作室，这些教师都有自己擅长的领域，拥有不同的艺术理念。我意识到这些因素都能为我的写作提供丰富的资源，使我能以无限宽阔、非常综合的视角来写一本关于人体绘画的书。

我提到从事艺术的经验与艺术观点，因为这恰恰正是本书的核心。人体绘画是一项终身事业，而且需要技法与艺术观点的综合和平衡。其实对于人体画画家来说，一个困扰已久的难题就是，若你没有最基本的技法，你将难以表达自己独特的创意；但是如果你一直只专注于技法，你也难以表达自己独到的艺术见解。你不可能永远做一个学生，然而你必须持久地学习和观察。有时候你必须摒弃自己的固有观念，使自己拥有更宽广的胸襟，不断拓展自己的视野。

我从事人体画素描与人体油画教学已有七年。我面

临的一个主要问题是在教学中必须用到六到七本书，因为没有哪一本书能穷尽人体绘画的方方面面。尽管这些书是很好的参考书，但是总是缺失了某一个重要部分。于是我想能否改变这种状况呢？我能否写一本前所未有的、囊括人体绘画方方面面的综合性书籍呢？是否能让这本书成为从事人体绘画的画家必备的手册或叫“人体绘画圣经”呢？

这本《人体绘画技法大全》突破并超越了目前市面上所有关于人体画的书籍存在的局限。本书除了包含人体画艺术史、如何进行人体画创作、分步骤详细讲解的人体绘画教程外，还把创作的人物及其相关的重大主题放在特定历史背景中进行解析，让读者看到我自己和其他画家如何用人物来创造人体绘画作品的具体过程。本书的另一个特色是我不仅提供了全世界非常著名的人体绘画大师及其作品，还分享了很多正在成长的、前途无量的人体画画家及其作品。在此书中，我不仅展示了他们的素描本，更重要的是展示了他们的创作过程。

我希望对各个年龄段、各个水平层次的人体画画家和对人体画感兴趣的人来说，本书都是一本非常实用，真正有帮助的工具书。这正是我年轻时代作为艺术学生时非常迫切想拥有的一本书。

罗伯特·泽勒

对页图 罗伯特·泽勒，《希拉》，2003年，铅笔画，60.9 cm × 45.7 cm