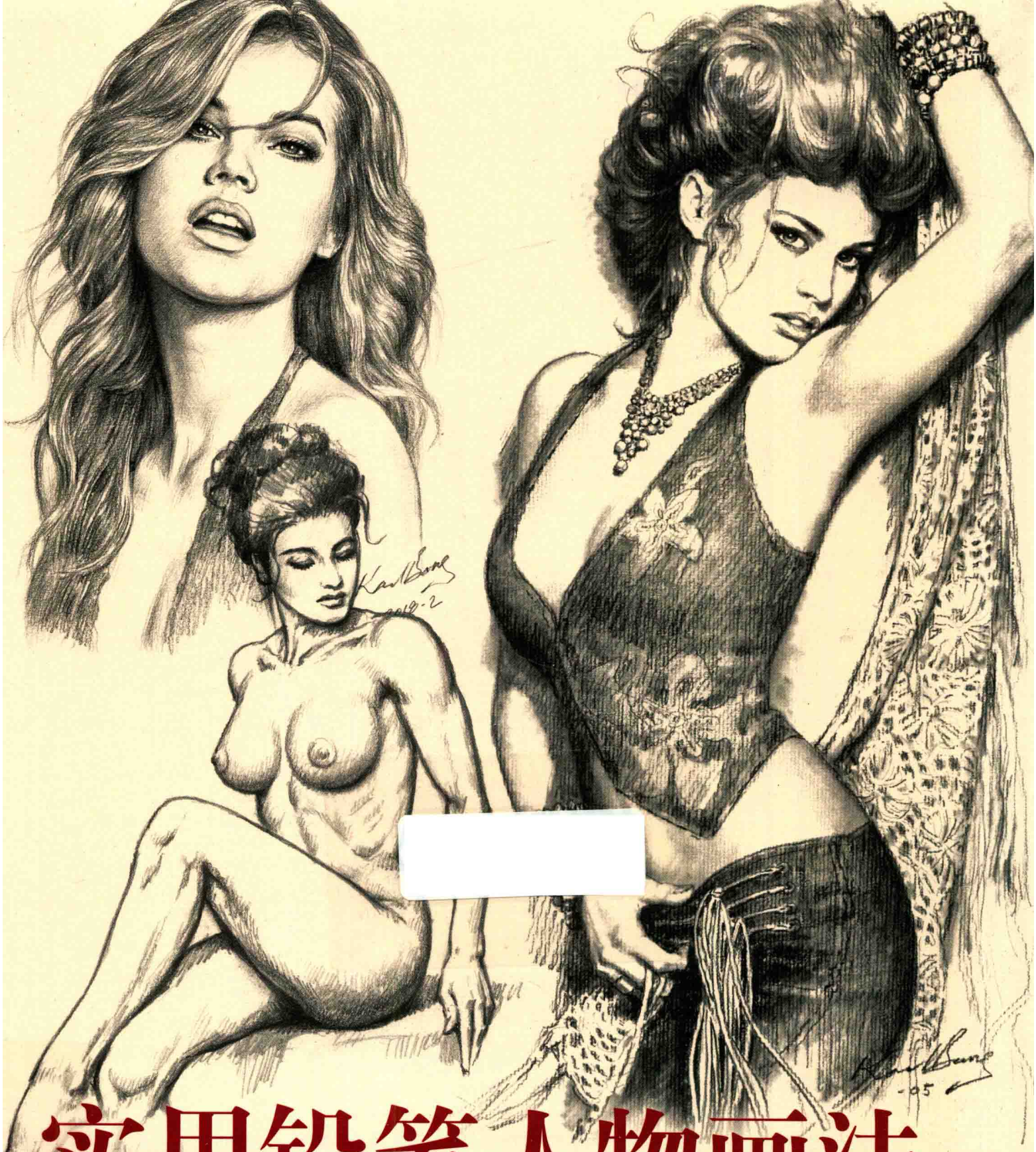


实用铅笔人物画法

Practical Pencil Figure Drawing

[美] 庞卡 著

上海人民美術出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

实用铅笔人物画法

[美]庞　卡◎著



上海人民美術出版社

图书在版编目（CIP）数据

实用铅笔人物画法 /庞卡著.--上海:上海人民美术出版社，2021.1

ISBN 978-7-5586-1820-8

Ⅰ.①实… Ⅱ.①庞… Ⅲ.①铅笔画-人物画技法 Ⅳ. ①J214.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第211740号

图文策划　张旻蕾

实用铅笔人物画法

著　　者：[美]庞　卡
策划编辑：张旻蕾
责任编辑：潘志明
装帧设计：张旻蕾
技术编辑：季　卫
调　　图：徐才平
出版发行：上海人民美術出版社
（上海长乐路672弄33号）
印　　刷：上海天地海设计印刷有限公司
开　　本：889×1194　1/16　16印张
版　　次：2021年1月第1版
印　　次：2021年1月第1次
书　　号：ISBN 978-7-5586-1820-8
定　　价：98.00元

目　录

第一章　入门　6

一、准备工作　6

（一）铅笔画工具　6

（二）怎样削铅笔　6

二、线条练习　7

（一）正确的握笔姿势　7

（二）练习线条的方法　7

三、解剖知识　10

（一）头部基本结构　10

（二）躯干与四肢的基本结构　12

第二章　肖像的画法　34

一、头部的观察方法与画法　34

（一）头部画法　34

二、画头像步骤　51

三、发型的画法　65

第三章　人体的画法　78

一、怎样学画人体　78

二、运动的人体　86

（一）立姿画法　87

（二）坐姿画法　103

（三）跪蹲姿画法　115

（四）俯卧姿画法　123

（五）斜靠姿画法　138

（六）躺姿画法　146

（七）动姿画法　153

三、人体的几种表现画法　167

（一）块面画法　167

（二）美国商业插图画法　170

（三）线条为主，少许阴影画法　173

（四）细笔画法　176

第四章　时装人体模特的画法　180

一、时装人体木模的观察与画法　180

（一）时装人体木模的画法　180

（二）时装设计画的人体原型图样　191

二、时装画的步骤练习　199

三、时装配件画法　235

第五章　图例　241

一、铅笔人物的创作实例　241

二、人物画创作的衍生产品　254

实用铅笔人物画法

[美]庞　卡◎著

上海人民美術出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

实用铅笔人物画法 /庞卡著.--上海:上海人民美术出版社，2021.1

ISBN 978-7-5586-1820-8

Ⅰ.①实… Ⅱ.①庞… Ⅲ.①铅笔画-人物画技法 Ⅳ. ①J214.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第211740号

图文策划　张旻蕾

实用铅笔人物画法

著　　者：[美]庞　卡
策划编辑：张旻蕾
责任编辑：潘志明
装帧设计：张旻蕾
技术编辑：季　卫
调　　图：徐才平
出版发行：上海人民美術出版社
（上海长乐路672弄33号）
印　　刷：上海天地海设计印刷有限公司
开　　本：889×1194　1/16　16印张
版　　次：2021年1月第1版
印　　次：2021年1月第1次
书　　号：ISBN 978-7-5586-1820-8
定　　价：98.00元

序

真情、善意、美画

——读庞卡《实用铅笔人物画法》有感

时下，庞卡的名字被年轻的读者们忘怀了，在青年同行中亦所知不多吧！其原因是他举家迁居美国已有数十年之久，几乎被国内同行遗忘。其实老庞与我是同辈人，但他的从艺资历不知比我显赫多少。20世纪50年代初，他参加第一届全国青年美展并创作《农村新成立俱乐部的晚会》，摘得油画创作组的桂冠。中国画组获一等奖的是孔伯容所画的《博古》、贺友直的《火车上的战斗》。而我当年所画的一幅油画因被判抄袭而名落孙山，激起我一时怨愤。我掰断了油画笔，并把所有画具、颜料送给他人，立誓不当什么画家，尤其是油画家，从此另择一条苦心劳作的艺人生涯至今。

老庞的画艺是圈内同行有目共睹的，加上他风度翩翩美男子的气质与家世背景，更显得不同凡响。老庞的父亲庞亦鹏先生是当年老上海滩“广告大王”，他的广告画受到美式风格的影响，颇具新意和创意，使得很多厂商都纷纷指定庞亦鹏先生来设计广告。20世纪40年代庞亦鹏先生就创立了自己的广告公司，他的广告包罗万象，出众的设计能力加上极高的知名度，使“亦鹏”二字无人不晓，是当时上海滩广告界一块响当当的品牌。而庞卡又是庞亦鹏先生唯一一位继承父业的骄子，其传承与功力无可异议。之后庞卡又在相当长的一段时间与当时另一位油画巨擘——张充仁先生有师生之谊，继又与哈定先生交往并受益。所以说，老庞在全国青年美展的折桂似在情理之中。

时下的国画、油画已被从艺学子视为专科科目，但在当年并非如此，国画、油画并不吃香，老百姓更接受年画、宣传画、连环画这些更贴近生活的大众美术。正巧当时国家也正鼓励画家转行，老庞亦随众多画家转至上海人民美术出版社的年画创作室，从油画家转身为专职的月份牌年画画家。老庞创作了许多月份牌年画，还有些古代题材，例如《太平军李秀成攻打上海》，其画风不同于一般月份牌的甜俗。回想当年的油画头名状元改行年画，颇感大材小用。

与老庞相识是缘于当年国家经济困难时，出版系统将其下属的出版社以及新华书店等有关出版部门的从业人员集中起来办学习班，学习内容为《毛泽东选集》四卷本。老庞和我同分在一个小组，天天碰头，时时相见，也就越来越熟悉了。正因此经历，老庞夫人尔璨大嫂称我们为“患难兄弟”。改革开放不久，老庞举家去了大洋彼岸。经此一别，数十年之久，直至去年老庞夫妇回国探亲才相见，均是乡音依旧鬓毛衰，我们都是已近耄耋之人。

老庞带来了近年在美国的新作，颇为喜人，他又回归到昔年的油画创作了，画作风格明快、斑斓。同时，老庞在美国还不忘教书育人，并总结了多年的教育心得，精心编绘了可供青年学子学习的绘画基础教材：《实用铅笔人物画法》，并且他还有继续出版动物画技法的打算。依我个人之见，这些基本的绘画技法是青年学艺之徒的范本，是进入艺术大门的正确指南。我们身处不同的国度，虽艺术理念迥异，但对于中西绘画融合的感悟，老庞用他精确又严谨的绘画技巧，犹如一位忠厚的长者在向后人娓娓道来心灵独白。

绘画终究是一本手艺技能，终身砥砺才是攀上艺术巅峰的唯一途径，才是青年学子从艺的正道。一步一个脚印，千里之行，始于足下。我又有感于老庞和尔璨大嫂出国旷久，但他俩依旧本着一份画家的职业良心与操守，所以愿为二位不忘归谊的同行故交，在此写上几句开场白话。

戴敦邦

目　录

第一章　入门　6

一、准备工作　6

（一）铅笔画工具　6

（二）怎样削铅笔　6

二、线条练习　7

（一）正确的握笔姿势　7

（二）练习线条的方法　7

三、解剖知识　10

（一）头部基本结构　10

（二）躯干与四肢的基本结构　12

第二章　肖像的画法　34

一、头部的观察方法与画法　34

（一）头部画法　34

二、画头像步骤　51

三、发型的画法　65

第三章　人体的画法　78

一、怎样学画人体　78

二、运动的人体　86

（一）立姿画法　87

（二）坐姿画法　103

（三）跪蹲姿画法　115

（四）俯卧姿画法　123

（五）斜靠姿画法　138

（六）躺姿画法　146

（七）动姿画法　153

三、人体的几种表现画法　167

（一）块面画法　167

（二）美国商业插图画法　170

（三）线条为主，少许阴影画法　173

（四）细笔画法　176

第四章　时装人体模特的画法　180

一、时装人体木模的观察与画法　180

（一）时装人体木模的画法　180

（二）时装设计画的人体原型图样　191

二、时装画的步骤练习　199

三、时装配件画法　235

第五章　图例　241

一、铅笔人物的创作实例　241

二、人物画创作的衍生产品　254

第一章 入门

一、准备工作

作为初学者，铅笔是最容易掌握的，几乎可以满足肖像画的一切需要。

（一）铅笔画工具

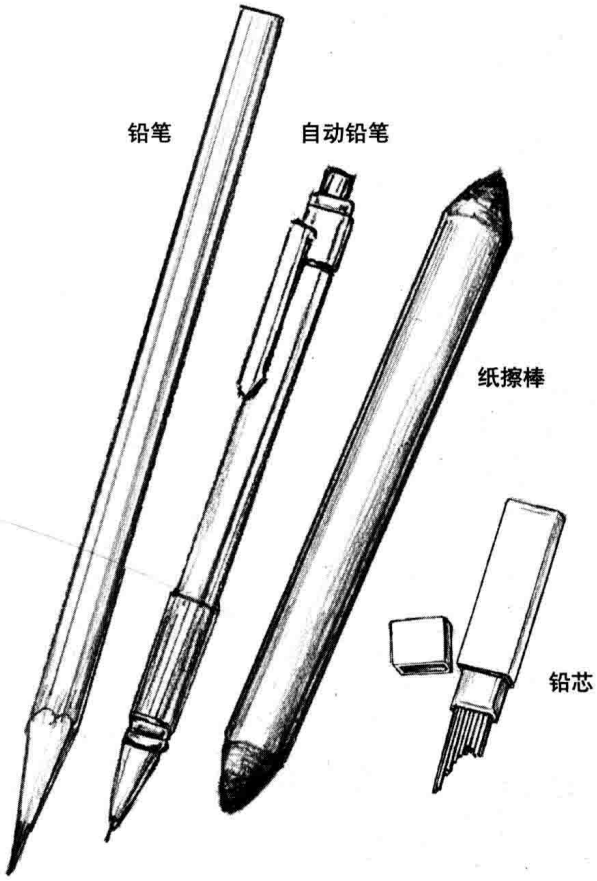
1. 画纸粒子有粗细之分，一般以粗细适中为宜。要辨别画纸质量的优劣，可用橡皮擦拭，擦后不起毛的比较好。建议不要用太粗糙的画纸。

2. 常用的绘图铅笔有 HB、2B、4B、6B。H 表示硬度，前面的数字越大，表示它的铅芯越硬；而 B 代表黑色，前面出现的数字越大，表示颜色越深。

3. 可用自动铅笔画精细部分，可用的铅芯有 HB、2B、4B。

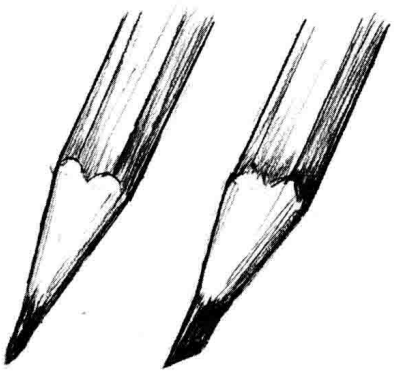
4. 橡皮：可塑性橡皮或者绘图橡皮，可以满足初学者的任何需求。

5. 纸擦棒：也可用宣纸或卫生纸卷紧，需要时用来擦拭并柔和画面层次。

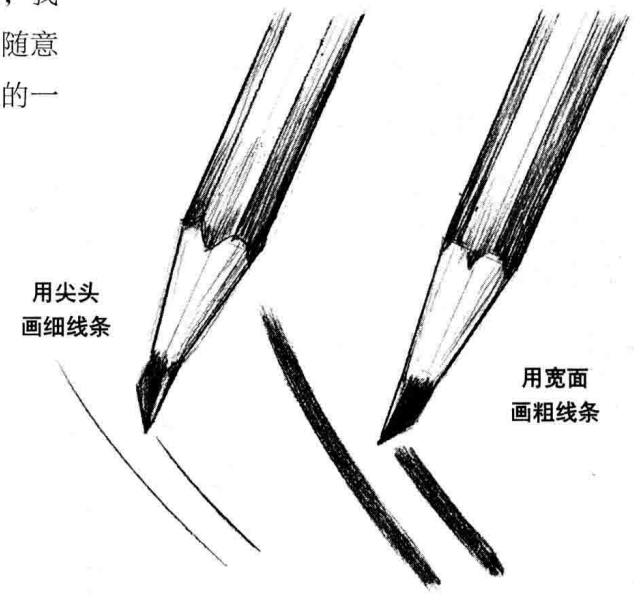


（二）怎样削铅笔

HB、2B 铅笔用一般削法，4B、6B 粗铅芯的笔，我们可将笔尖削成楔形，这样的铅笔非常有用，可以随意画出粗细线条。宽的一面用来画粗线或打阴影，细的一面则用于画细线。



笔尖削成楔形



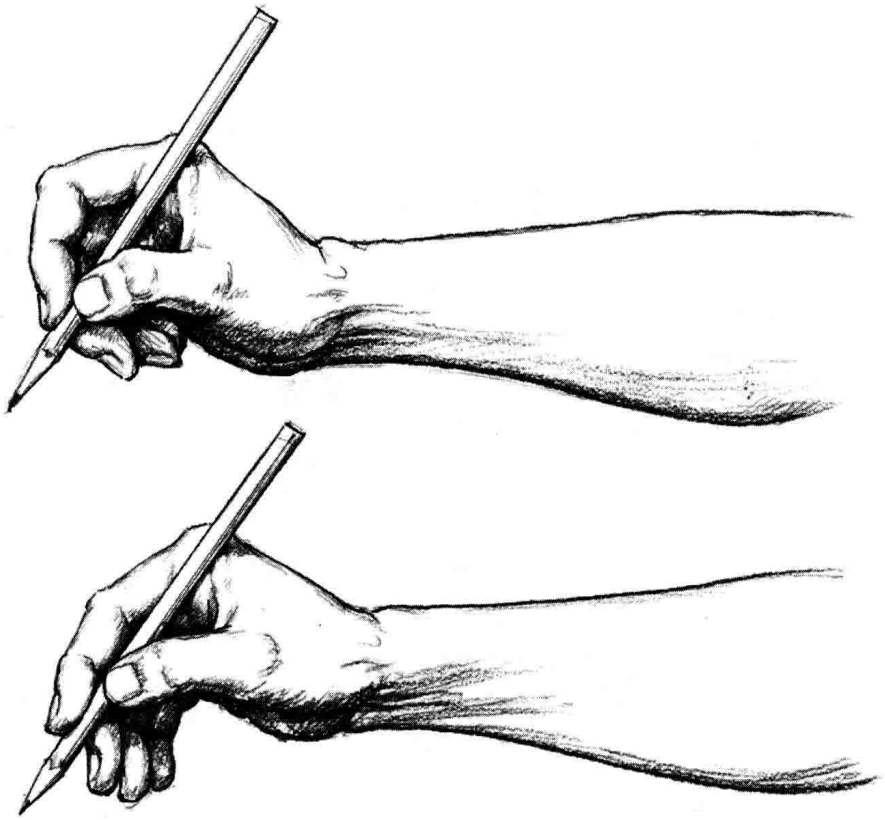
二、线条练习

（一）正确的握笔姿势

1. 用大拇指和食指握住笔杆，同时中指自然挺住笔杆，笔被固定在这“三角支架”中。同时保持手指的灵活度，因为作画时，需要指、腕、臂这三个部位协调运作。

2. 灵活地运用手指，可以画人像中的细节部分，如眉毛、睫毛、瞳孔等。

3. 舒展手指，指腕并用，画大的轮廓。

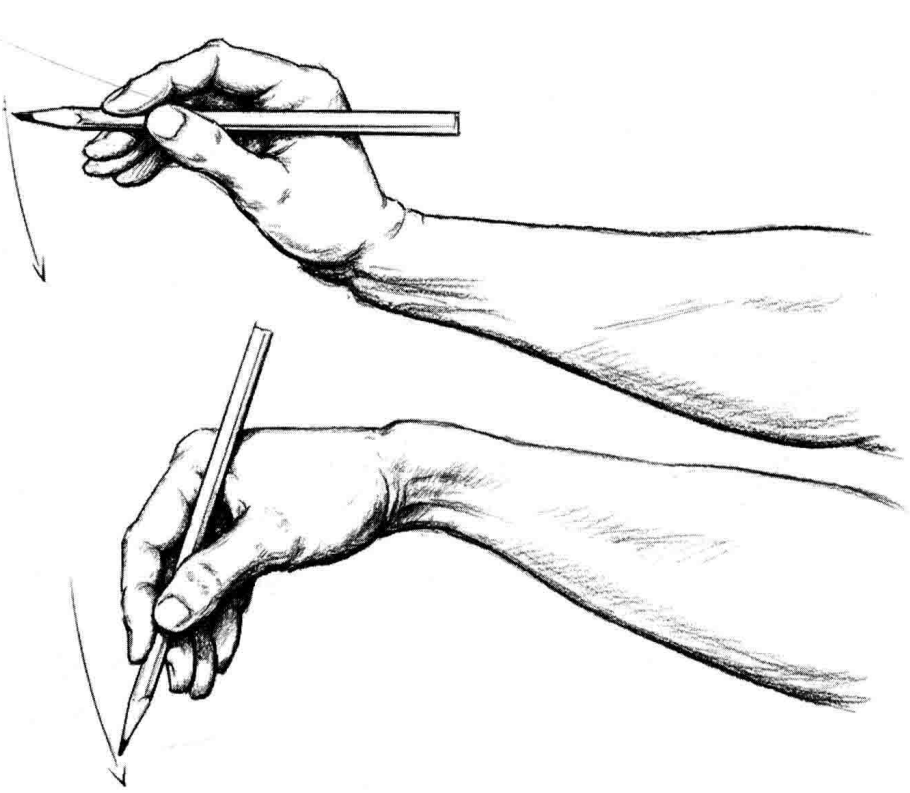


（二）练习线条的方法

线条的美感会直接影响整个画面，在练习线条的时候，要注意握笔的方式以及手、腕、肘各部位之间的协调。

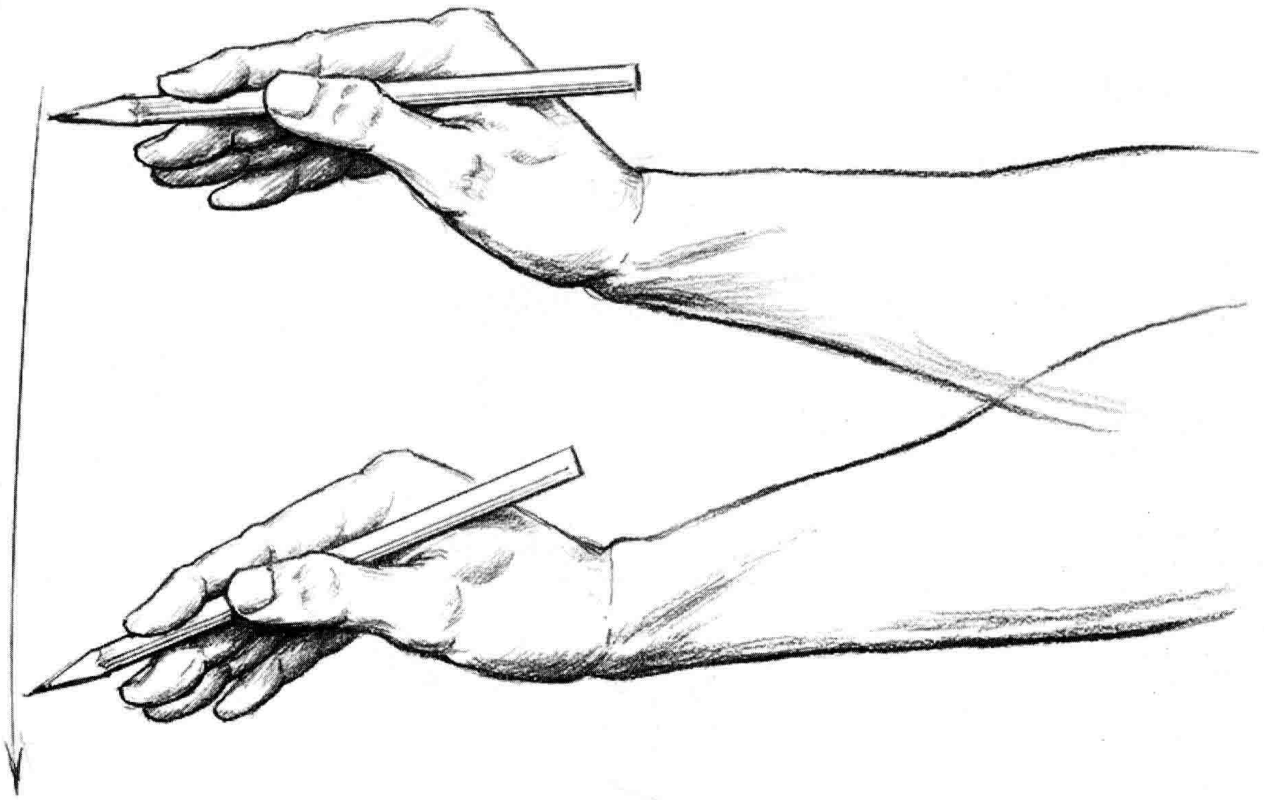
练习线条时，切忌线条太乱、头重脚轻、落笔过重、排线过于死板等。

1. 运用手腕，用中等速度，可练习各种方向的线条。注意排线间隔、力道要均匀。舒展手指，握住笔杆，仅运动手腕，还能画出较长的线条。

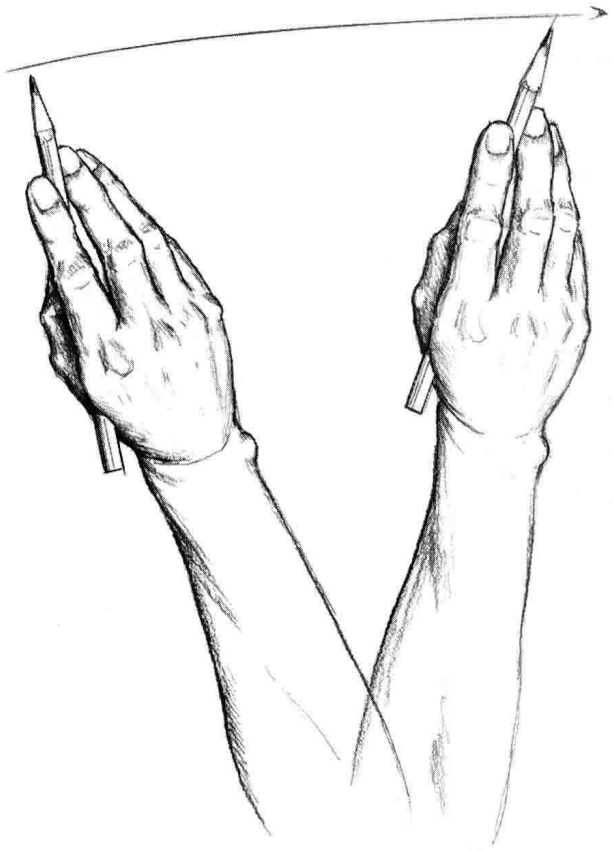


需要全本请访问 www.ertongbook.com

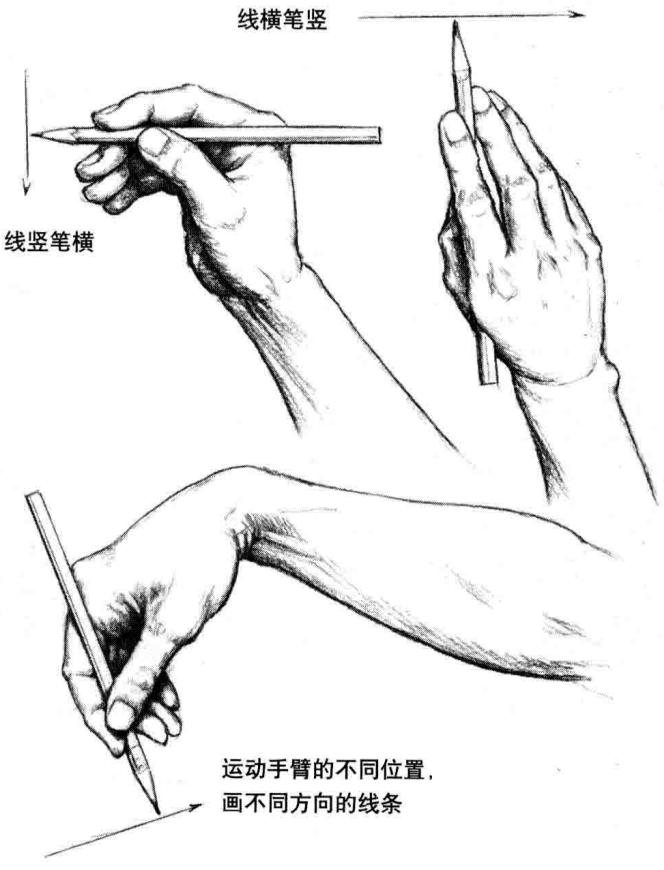
2. 运用手臂画长线：手指伸直，夹紧铅笔。手指、手腕不动，运用手臂画长线条。



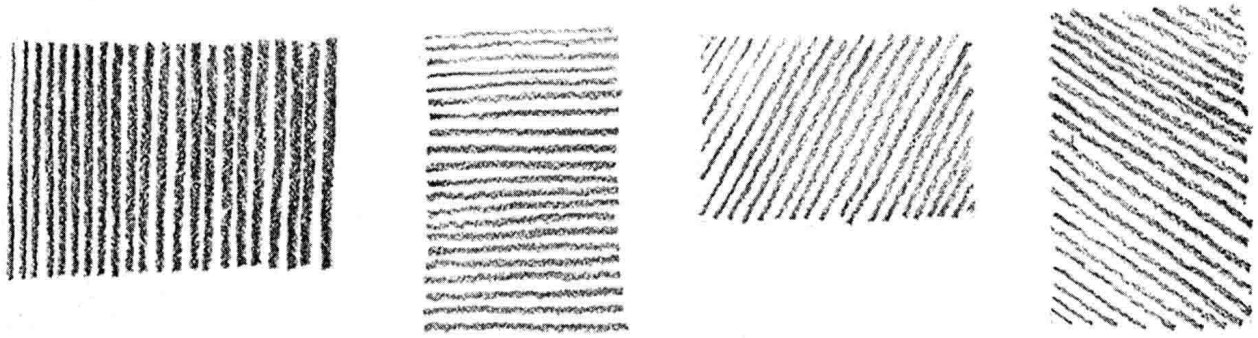
3. 运用手臂大幅度横扫，画出挺拔的长线条。



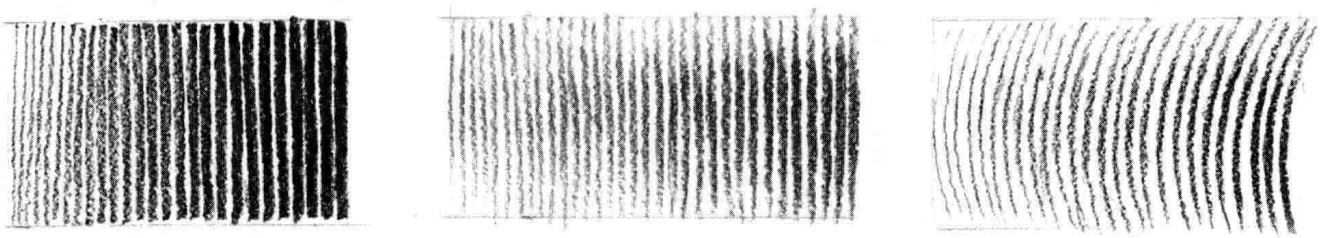
4. 铅笔与线条方向保持直角。



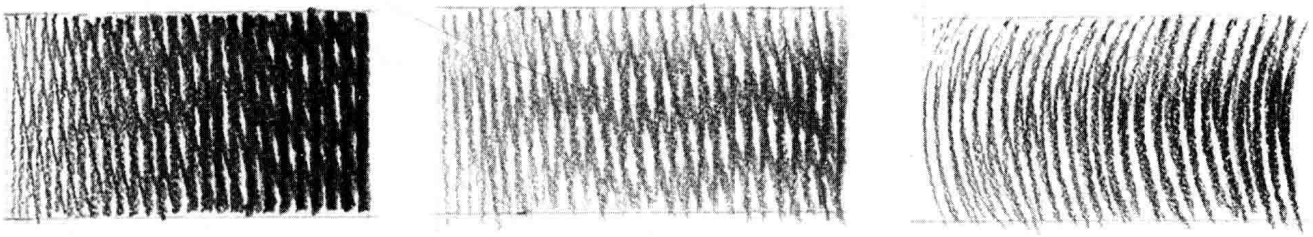
5. 画线条练习时，运用手腕，用中等速度，练习各种方向的线条。排线间隔、力道要均匀。



a. 从浅逐渐到深，掌握层次



b. 换方向重叠交叉，再画一遍



6. 快速练习各种线条：腕臂并用，从短到长，快速练习；从浅到深，从深到浅，掌握层次。



三、解剖知识

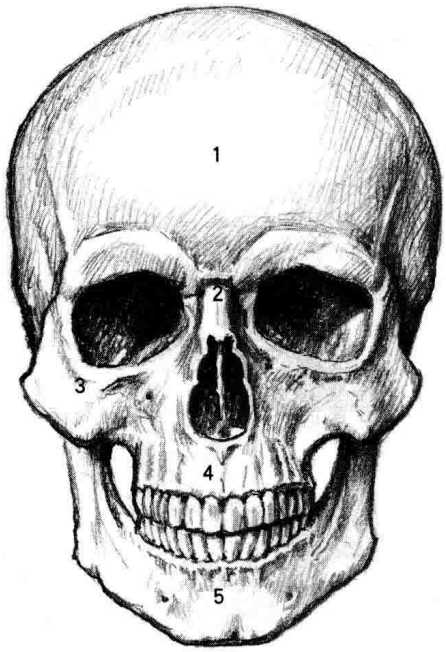
解剖是分割的艺术。通过这种艺术，躯体系统的不同组成部分可以被一一地分解开，人们也可以从中观察到这些组成部分的位置、形状、结构、功能等特点。

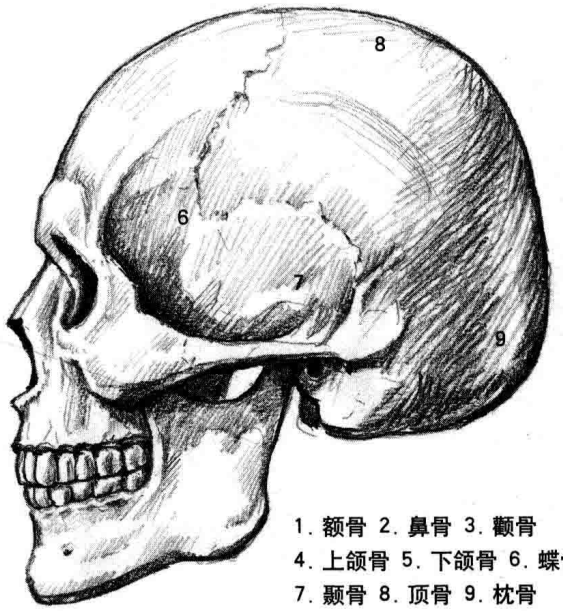
对于绘画艺术而言，准确描绘人体，学一点解剖知识是对人体系统描述最有效、最直接的一种方式。

头部的外貌和轮廓，应根据头颅骨的组织形状不同而有所变化。我们要掌握人像外形，必须了解它的内部结构。

（一）头部基本结构

观察正、侧面的头骨，有助于我们理解面部所出现的凹陷和凸起。这里我们可以看到眉骨、颧骨、下颌骨、下巴突出的硬骨，以及眼睛周围和颧骨下面的凹陷区域。





1. 额骨 2. 鼻骨 3. 颧骨
4. 上颌骨 5. 下颌骨 6. 蝶骨
7. 颞骨 8. 顶骨 9. 枕骨

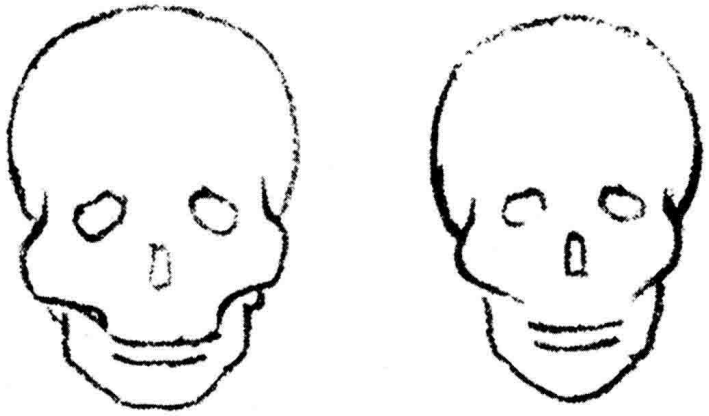




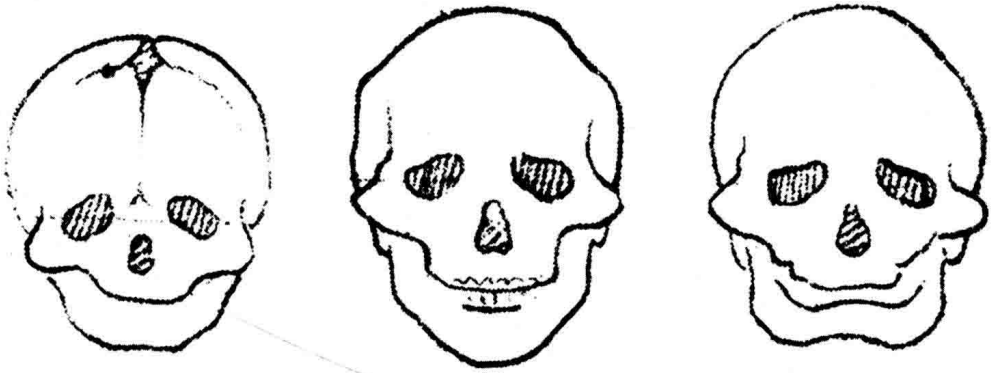
1. 额肌 2. 颞肌 3. 咬肌
4. 颧肌 5. 口轮匝肌 6. 眼轮匝肌
7. 唇三角肌 8. 颏肌 9. 胸锁乳突肌

男女的头颅骨是有不同的。男子的头骨比较粗大，带方形，女子的比较狭小，带椭圆形。

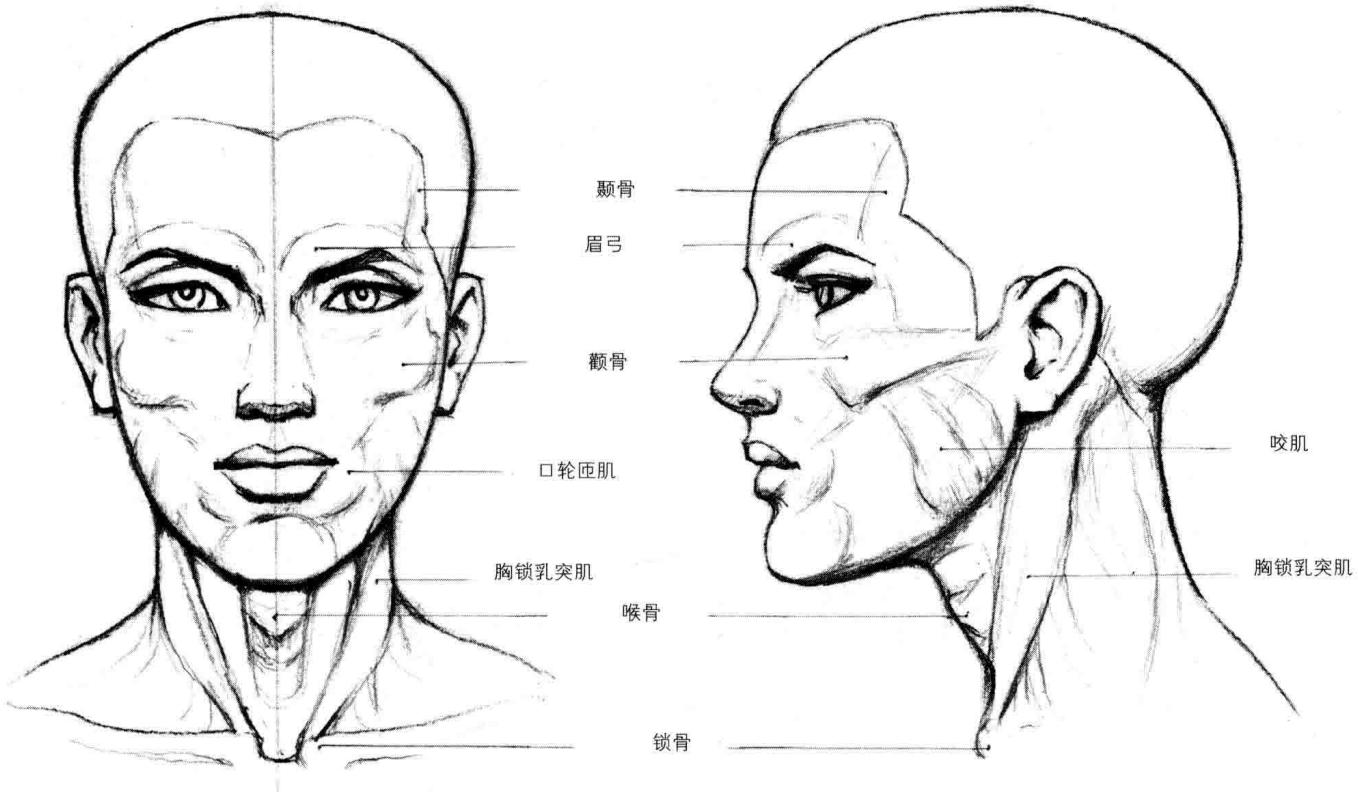
下图为小孩、成人、老人的头颅骨比较。小孩的下颌骨尚未发育完全，所以很小；老人的下颌骨已经退化，并由于牙齿脱落的关系，所以比较平。



男　　女



小孩　　成人　　老人



（二）躯干与四肢的基本结构

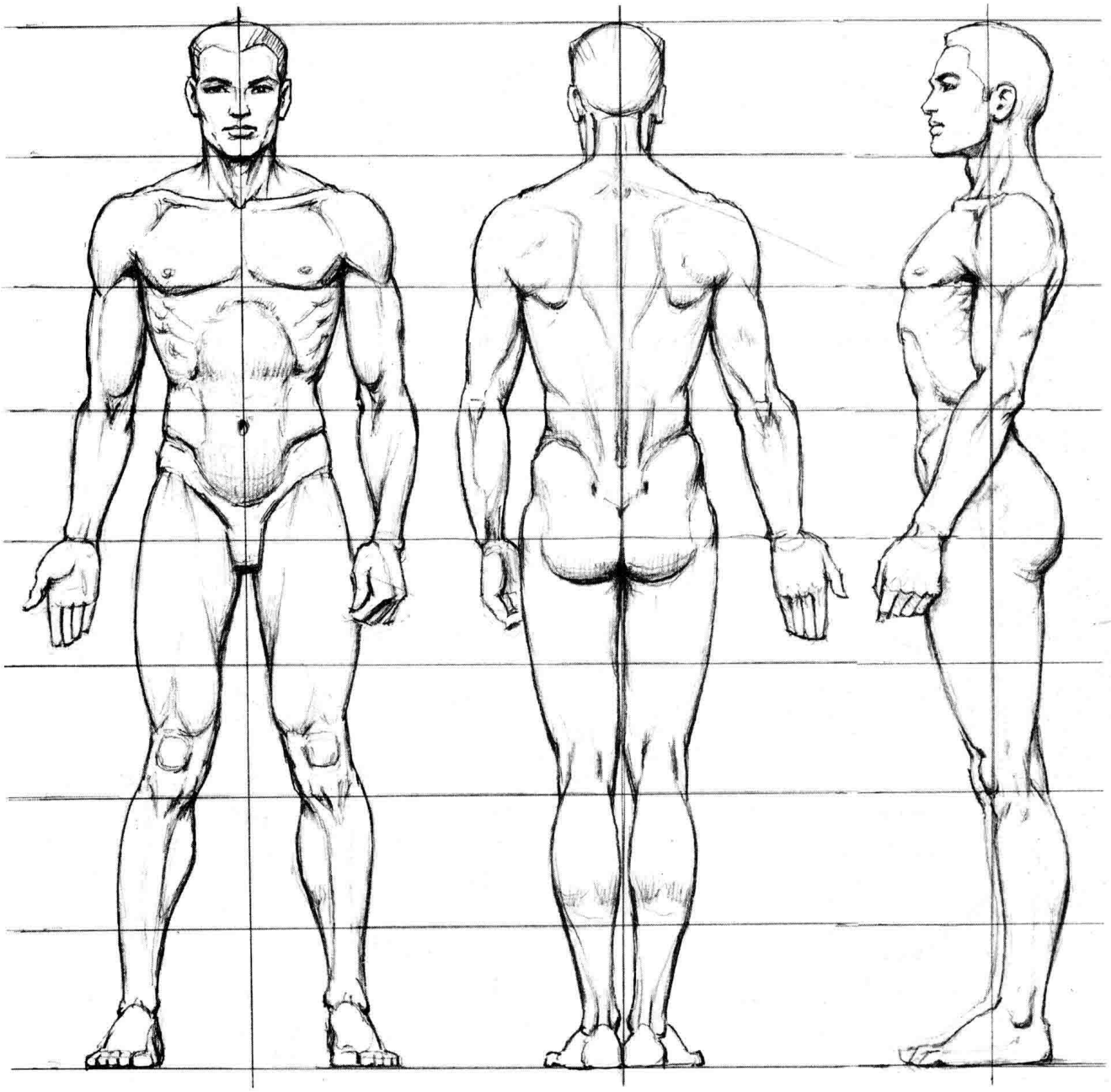
一般人体有男、女、老、幼四类，解剖学是把青年男性作为主要对象。青年男性肌肉特征明显，比例稳定。男性人体在解剖上具有明显的图案特点，一切形状都略似平面及立体的几何形：背部以三角形为主；胸部是长方形和半圆形；颈部如圆柱，前呈三角形；大腿也呈圆柱状，内侧呈三角形。

男性由于脂肪层薄，骨骼、肌肉较为显露；胸廓较宽，髋部较窄；颈部较粗，喉结突出。

女性人体的比例、骨骼、肌肉的结构与男性相同，只是女性的关节与肌肉比较细小，外观不甚明显，但女性的特征比较明显，如乳房丰挺，臀部圆润。

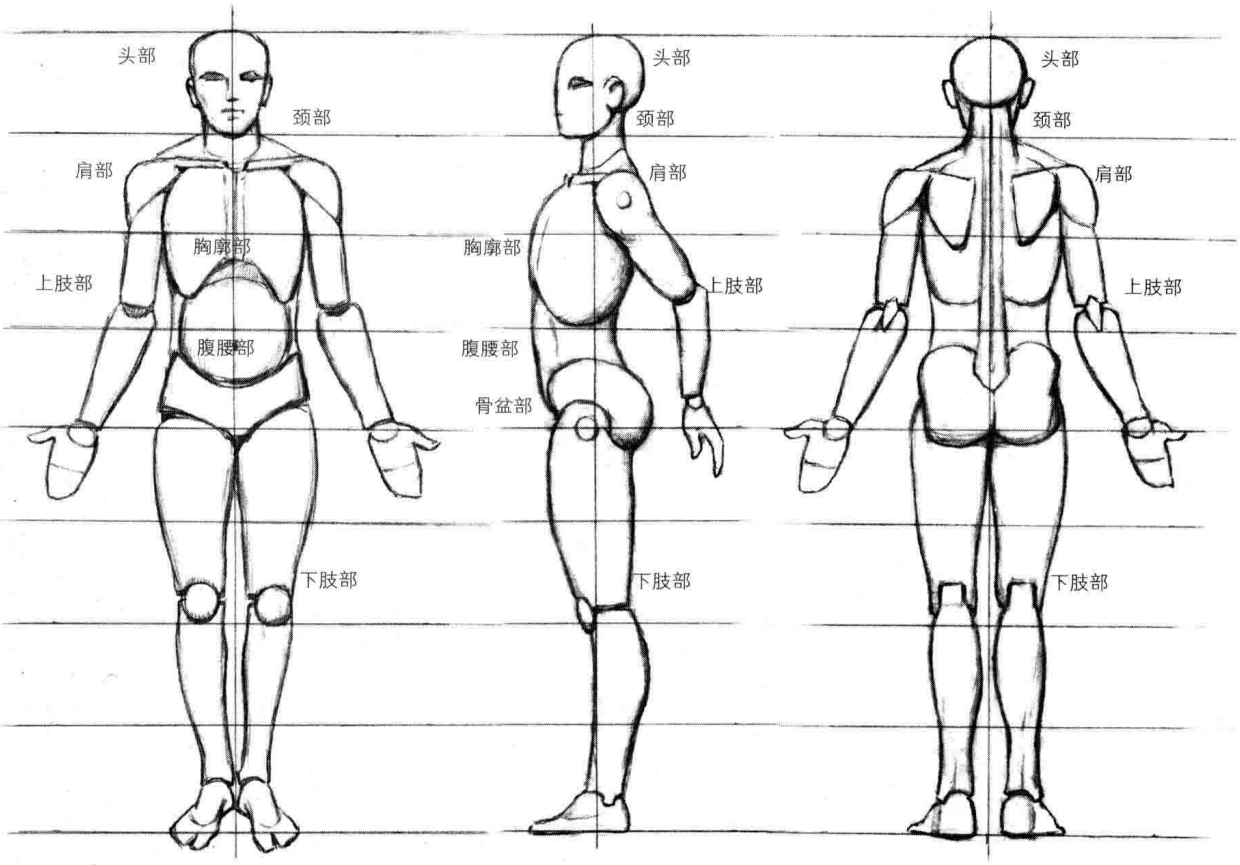
强调形体特点，这对构成人体帮助很大。在学习时不要受平面表现的限制，应该强调特点，否则画出来的素描会缺乏力量。单画模特是不够的，必须培养分析辨别的能力，从而懂得选择和强调。

人体比例示意图

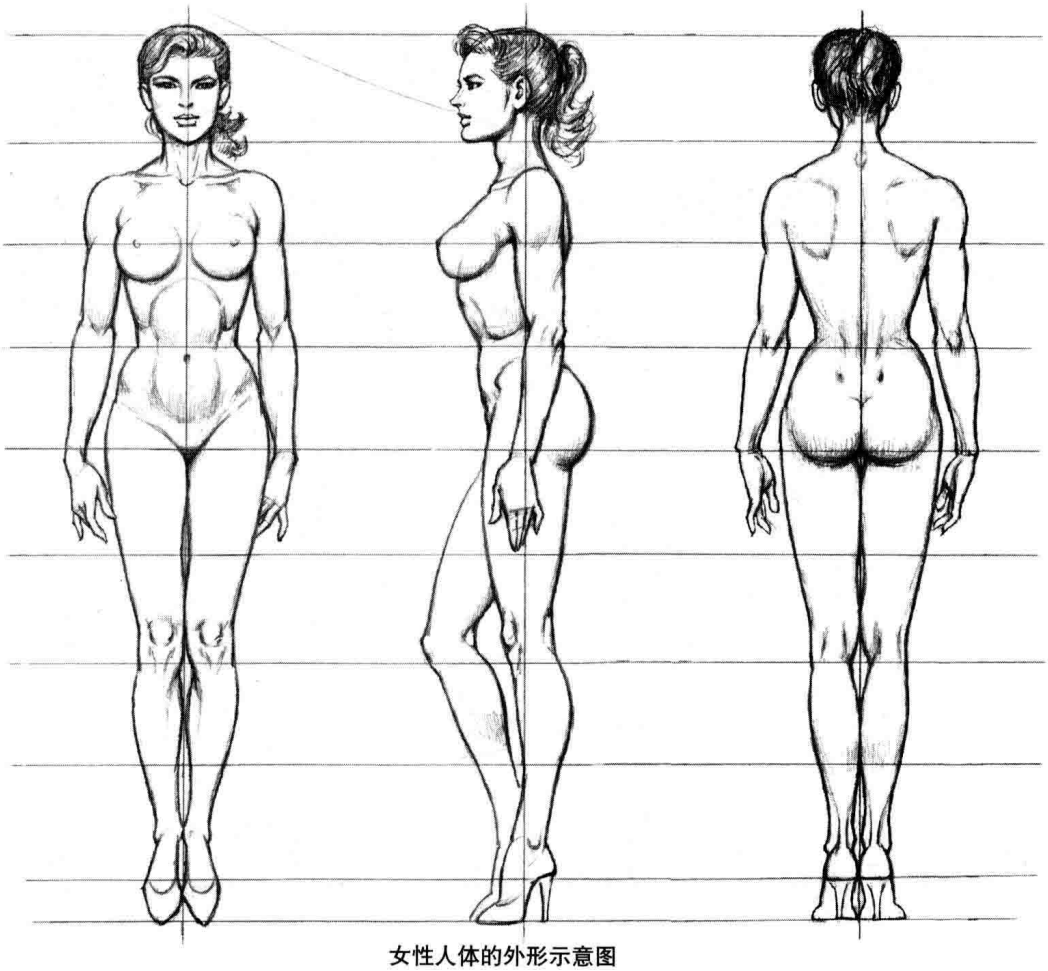


人体比例各有不同，相差很多，绘画一般以 8 个头为标准。

1. 人体的主要组成部分



人体分 8 个大部



女性人体的外形示意图

需要全本请访问 www.ertongbook.com