老年大学书画教材

主编　齐 心

人 物 画 法

——人物画起步

姚增朴　著

华龄出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

序

新世纪的新风尚，集中表现在人们追求着更高质量的文明生活。人之长寿取决于身心的健康，健康的关键在于精神。于是，随着全国老年大学、学校的建立，老年教育应运而生。这也正是时代进步的标志。

老有所学，选学中国书画者可谓高品位的取向。因为，中国书画崇尚神韵，寄情于造化万物之间。钟情于书画，取之于自然，概之为意象，妙在情趣之中，其乐无穷；钟情于书画，与自然相和谐，结笔墨之情缘，与社会相融洽，共天地之长久，不觉人之老暮，实在是精神上的青春永驻。

《老年大学书画教材》是北京市海淀老龄大学近 20 年书画教学实践的结晶。是按照书法（真草隶篆等不同书体）和国画（人物、山水、花鸟等不同画种）的老年教学要求而编辑的系列丛书。海淀老龄大学地处海淀中关村高科技发展区、教育示范区和文化区，这里有许多著名的高等学府，云集着大量的高科技人才和高级知识分子，有高素质的学员，更有一支高水平的书画师资队伍；有海淀区领导的支持和中国老年大学协会的指导，它给《老年大学书画教材》的编写创造了有利条件，同时也对它的质量提出了更高的要求。

《老年大学书画教材》突出了老年人学习的特点，又兼顾中青年人

的需要，尤其注重老年人自学。由于学员多数具有较高的文化水平和丰富的社会经验，具有较强的理解能力，所以在教材中，既要有一定的理论高度和深度，又要形象生动、通俗易学、便于掌握和运用。本着“少而精，学而会”，由易到难、循序渐进的原则，本教材注重了科学性、趣味性、渐进性与形式的多样性相结合，配有大量的图示和范画，便于临摹学习；强调实践性，熟能生巧；提倡艺术性与思想性的完美结合，鼓励创新和个人风格的表现。

《老年大学书画教材》的编辑出版除了作者的辛勤编著外，与华龄出版社的密切合作，中国老年大学协会的指导，北京海淀区有关部门的支持是分不开的。在此，一并表示感谢。

由于我们的水平有限，书中会有许多不足，真诚欢迎专家和读者批评指正，以使《老年大学书画教材》不断改进和完善。

齐　心

2003 年 5 月

第一章　人物画起步

人物画学习的难点，无非是形似和神似。自我国有了象形文字，就拓展了自己独有的审美观念，造就了我们民族的美学观，形成了有强烈表现意识的意象绘画造型体系。中国画讲究意象造型。无论工笔或写意人物，其所强调的是，要感悟对形象直观视觉的绘画意味，主张形神兼备。但只有“形似”地表现了人物体形象的体表特征，才有可能传情写神。那么如何把握人物形态的“形似”要领，就是这本书的主题，也是我的初衷。

据我所知，对很多老年人而言，学习人物画是怡悦晚年的夙愿。虽愈学愈好学，但都有着力不从心或学而后知不足的困惑。面对自己的精心研习之作，时有不尽人意的缺憾，希望补其学问之不足。

的确，不以规矩，焉知方圆。我以为，老人们的反复、深化的学习，是正常的。归根结底主要是对起步的难点——“形似”，没有较好地解决，而导致所学之笔墨技法应用不得要领。一时无法达到“神似”的目的。

针对老年层次的特殊性,亡羊补牢,也未尝不可。只是要从容面对,切勿操之过急。

人物画起步，还是以循序渐进为最好。首先是要初步了解人物画的基本常识，认识人物形态构成的基本规律以及视觉空间的一般透视法则。进而，通过有针对性的基础功能性的造型练习，知道如何逐步把握“形似”的基本步骤要领。同时，也要努力变换思维角度，去开发形象思维能力，提高形象地观察、认识物象的水平。即总体熟悉把握基础规律，从而能进一步掌握人物形象的视觉特征，以解决“形似”的起步难点。

学习绘画基本常识，努力掌握基础造型技能，是解决“形似”的互为表里、不可偏废的基本功。是入门必须具备的绘画基本功。

在基本上解决起步难点的前题下，努力提高运筹笔墨“以形写神”的能力，解决由“似”到“不似之似”的意象表现技法，才是学习人物画入门的开始。解决起步的难点，为入门创造了“形似”的基本条件。在不断把握传统笔墨形式规律的过程中，逐渐领悟意象造型的特色，强化表现功能，把握视觉形象的“神情姿态”，从而完成“形”的升华，以谋求深层次的良好开端。达到神似的目的，才成为可能。

第二章　人物形态

对于人物的体态、动态、神态的造型研究，有别于从生理保健角度去剖析人体；而着重在直观的绘画角度，从裸露的或影响人物体表形态的结构、骨胳、肌肤去研究认识。而对于构成人体的头、胸、臀、脊、四肢的各部比例、外形特征、活动规律以及对于性别、年龄不同所形成的外观差异的体察、比较，更是不可忽视的。

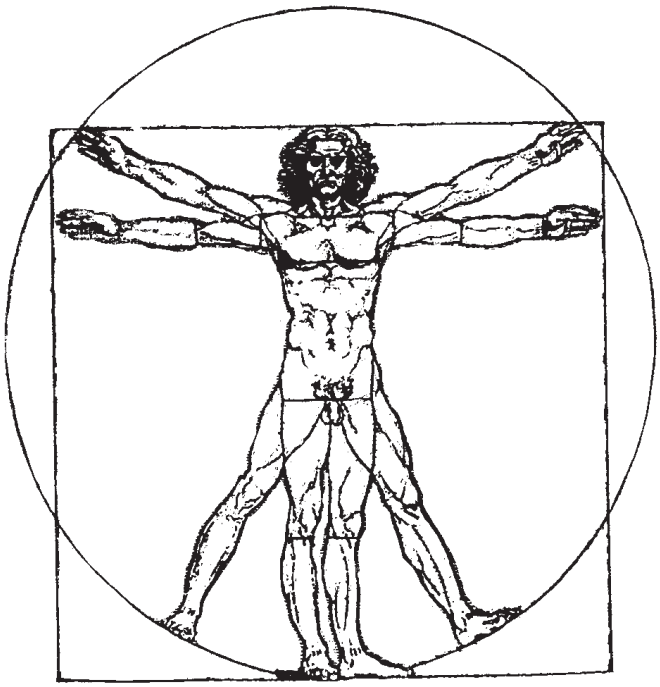
（一）　比　例

人体除了结构、动态形成外观体态外，人体各部的比例也构成了人群中外形差异的显着特征之一。人体直立、两臂平伸，其双手中指尖的距离，大约相当于人的高度之长（见图 1）。所以掌握人体一般的常规比例关系，也是我们要在比较中寻找人体美感觉的重要象形基础和把握人物造型的重要手段。

我们民族早在战国时代，就有了自己心中的神女标准。谓之“增之一分则太长，减之一分则太短。”，或“秾纤得衷、修短合度”等审美观。

而今民间常有“一手捂着半个脸，肩担两头，行七坐五盘三半”，“横五眼、竖三鼻”的说法。都是为了便于把握外观形象比例特征的口诀。是以人的头和鼻、眼的长宽度为单位，按常规比例来衡量我们人体的尺度。

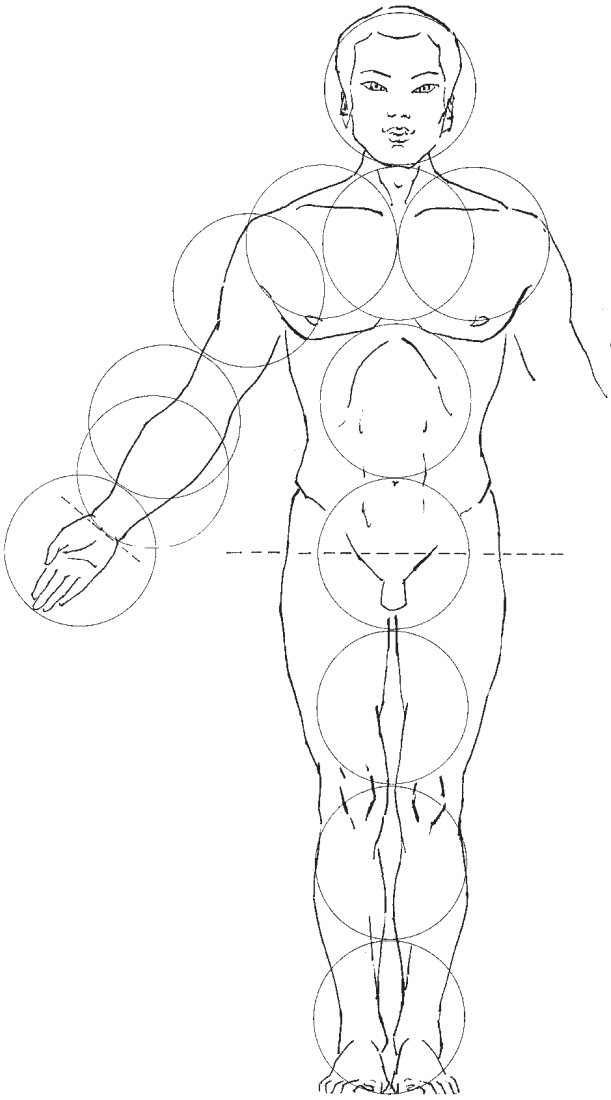
所谓“行七坐五盘三半”是说人在站立或行走时的高度，大约等于七个头长（见图 2—5），坐下是五个头长，盘腿则是大约三个半头长（见图 6—8）。但随着年龄的递增，一般 25 岁以下的孩子，约三五个头长的高度。老年人都又小于七个头长了（见图 10、11）。

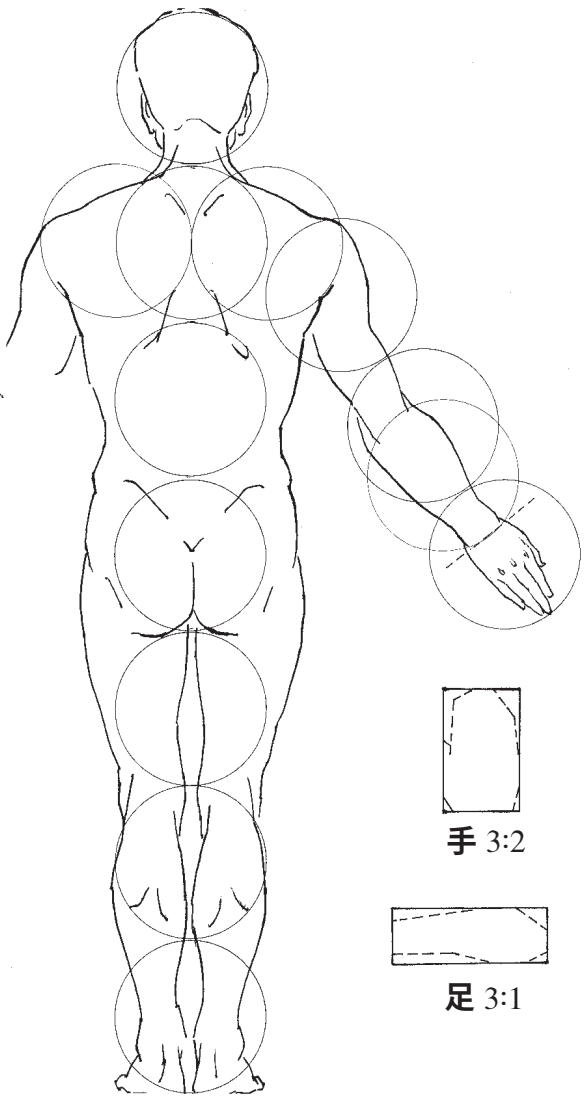


双手指尖之距等于身高之长

图 1

需要整本请访问 www.ertongbook.com





手 3:2

足 3:1

图 2　　图 3

人体比例

①以头为单位,身高为七个头长。

其分段为:自头顶、颏底、胸窝、脐孔、大腿中段、膝、足底。

②手臂由肩至指尖为三个头长。长臂为 $1\frac{1}{3}$ 头长,前臂为 1 个头长,手为 $\frac{2}{3}$ 头长。

③男子:肩宽等于两头长;肩宽大于臀宽;腰宽略大于头长。胸部较小,腹部较小。

④女子:肩宽小于两头长;肩宽小于臀宽。腰宽等于头长。胸部较小,腹部较大。

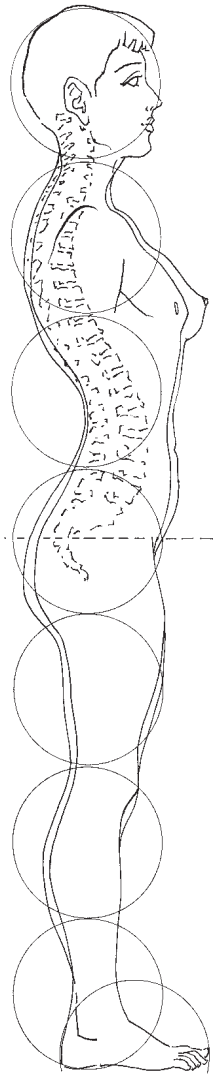


图 4

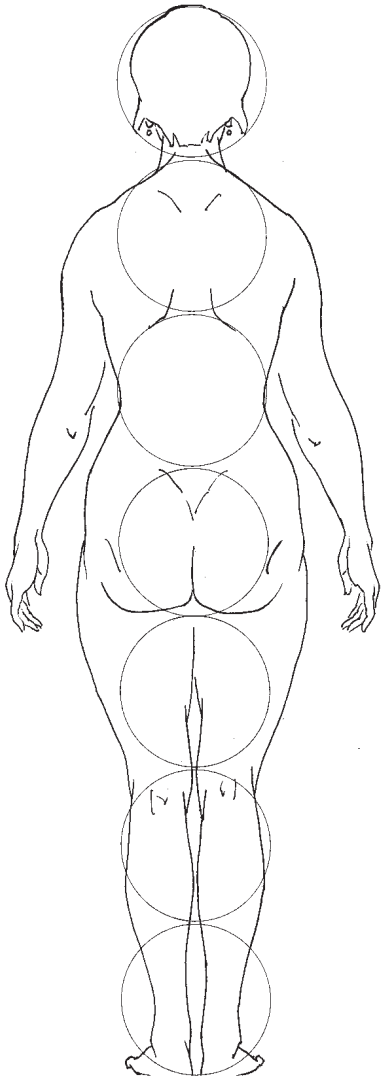


图 6

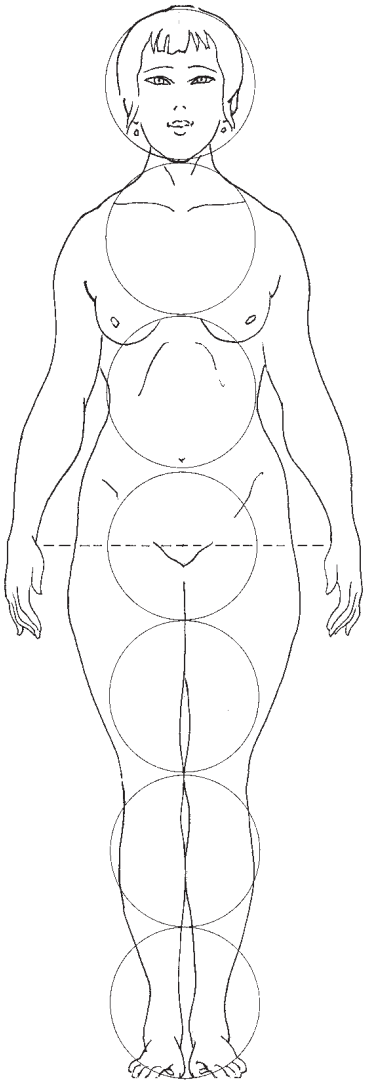


图 5

成年女子比例



图 7



图 8



图 9

老年比例



图 11

儿童比例

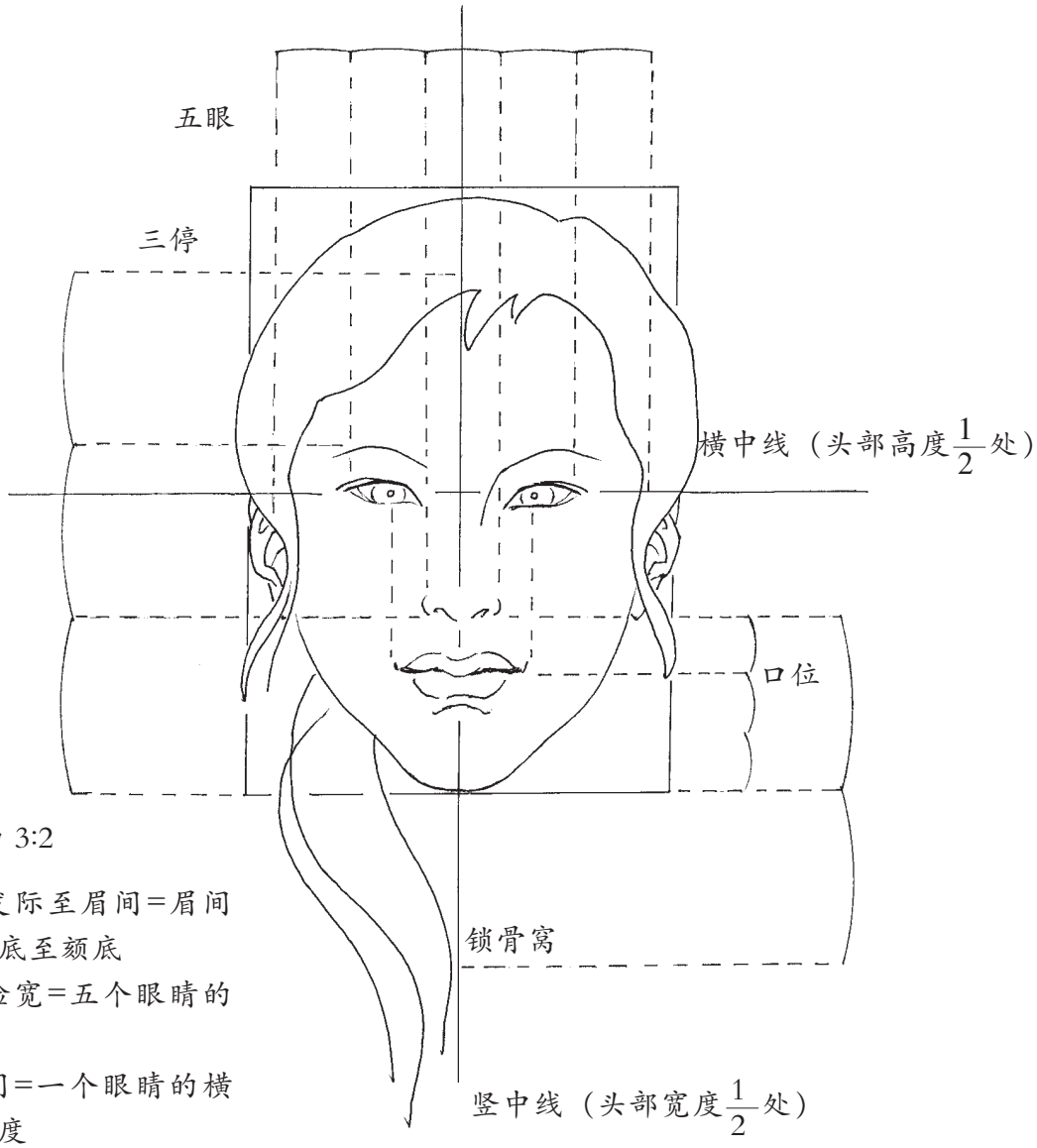


图 10

而“竖三鼻”则是说脸的长度，以鼻长为准，由发际到颏底，相当于三个鼻长总和的说法。因之，也可说“竖三停”，即是指在脸部由发际至眉间（上停）等于由眉间至鼻底（中停）又等于由鼻底至颏底（下停）（见图 12）。

其实，耳朵的长度和高度，也大约相当于眉间到鼻底的高度和长度，只不过位置在头部的侧面（见图 13）。

正面头部形体比例



高宽比例为 3:2

①三停：发际至眉间=眉间至鼻底=鼻底至颏底

②五眼：脸宽=五个眼睛的横长之和

③两眼之间=一个眼睛的横长=鼻的宽度

④口宽=双眼瞳孔之距

⑤口位=颏底至鼻底$\frac{2}{3}$部位

⑥锁骨窝至颏底=颏底至锁骨窝

图 12

侧面头部形体比例

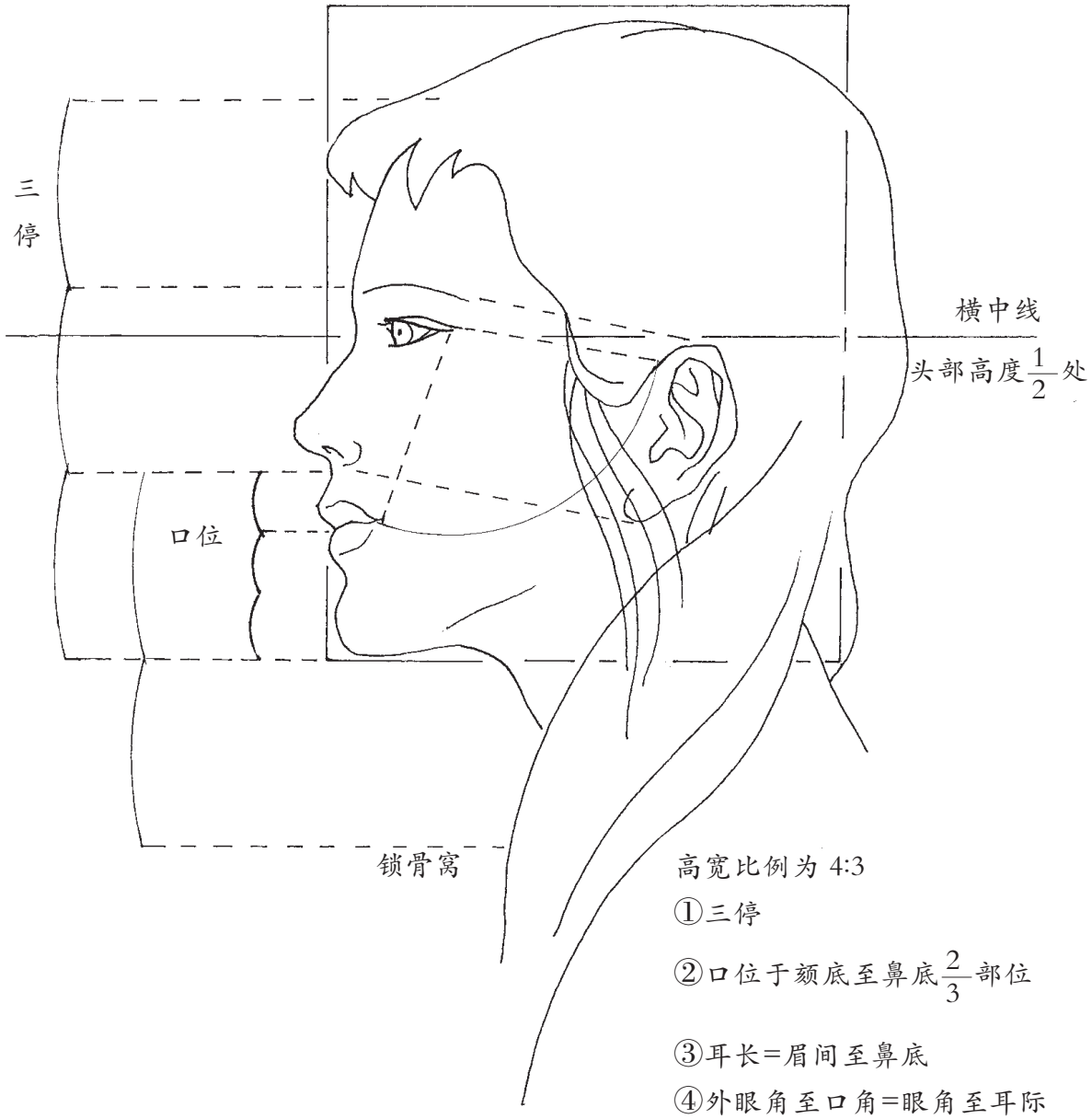


图 13

“横五眼”是说脸部的正面宽度等于五个眼睛的横长之和。即指两眼之间和左右眼的外眼角到脸的边缘都是一个眼睛的宽度。而鼻宽也大约等于两眼之间的距离。那么，确切地说双眼应在脸部什么位置？头部在俯仰正侧时的不同角度又如何把握呢？

需要整本请访问 www.ertongbook.com

如果我们先把头部设想为方体或椭圆体。从头顶连接眉间至人中到颏底形成一条竖向中线，再由其中线的 1/2 处划一条横向中线，即可确定为双眼在脸部的位置。（见图 14）至于眉、口的大小比例也就容易定夺了。

通常这是指青壮年的五官比例。而老年人和小孩子其头部竖线 1/2 处的横向中线，则是双眉的位置。因之，其要领的把握，就在于抓好头部形体的竖横十字中线，确定双眼、双眉在不同角度的位置。而俯仰正侧的视觉效果，也就明显了。

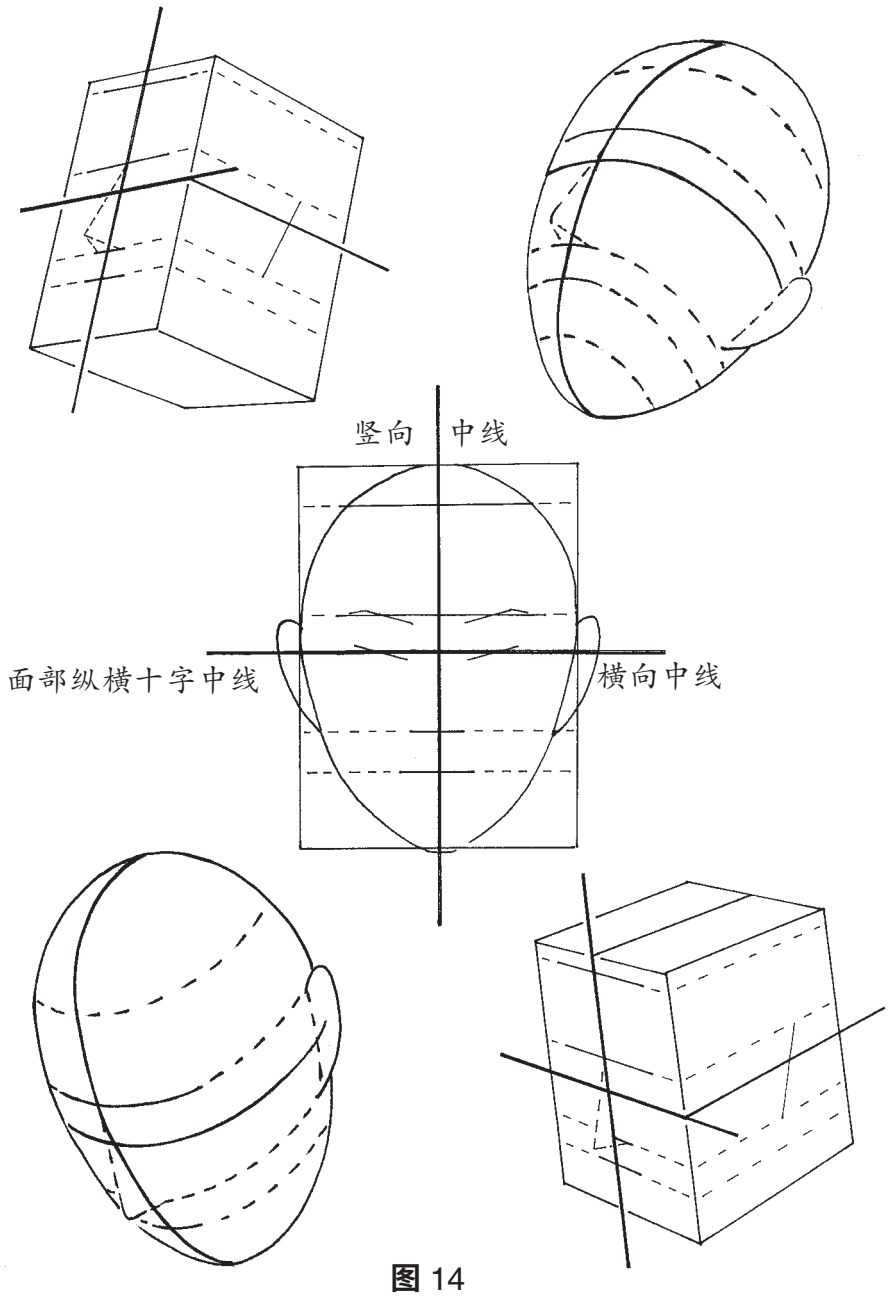


图 14

实际上，人约七至七个半头长的高度，脸上的三停五眼的比例，不是所有人都是一样的。人的高度也是因人而异，千差万别，生活中身高五至九个头长的均有。何况艺术塑造形象还要夸张（见图 15、16）过去常说三国的刘备，臂长过膝，两耳垂肩。都不同于常规的比例尺度。其形象的特征也就显露充分了。没有比较，何能签别，如果世

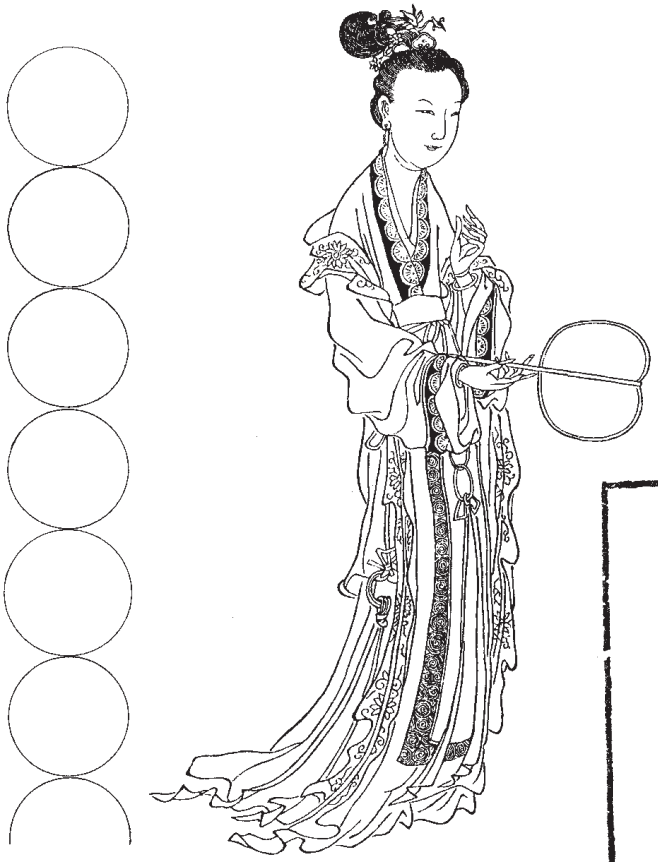


图 15



图 16

上的人，脸部都是一样比例大小，还能有国、风、目、用、申、甲、由、田的八格之分吗（见图 17—19）。比例是区别认识体态差异，表现形态特征的重要手段之一，人体的各各部位，如肩宽、胸围等都有一个比例问题，只要我们掌握一般的比例尺度，才能更有效地比较出非常规比例人物的千变万化的视觉形象特征。

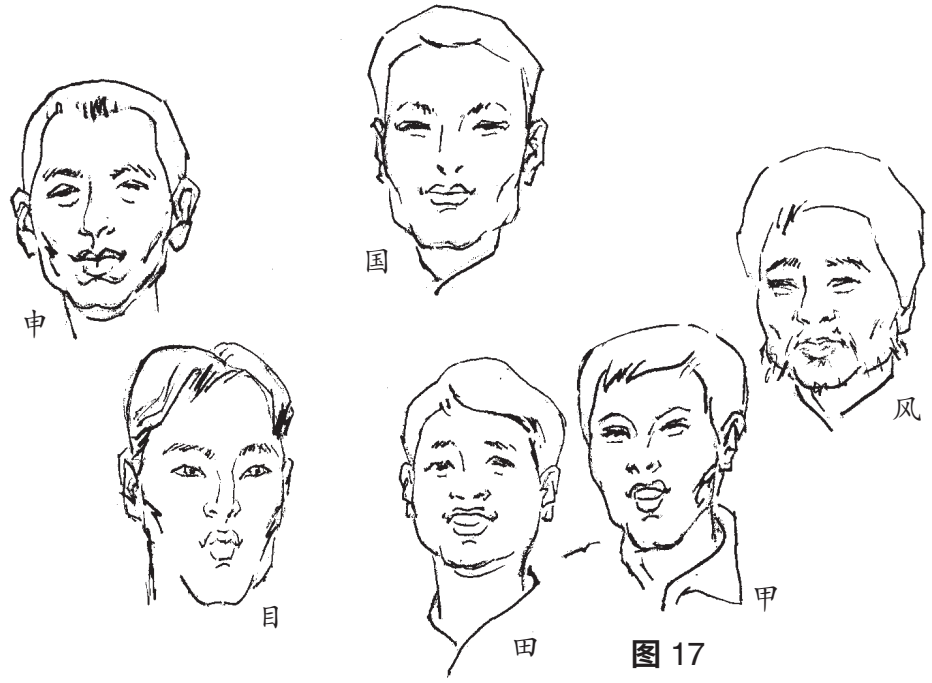


图 17

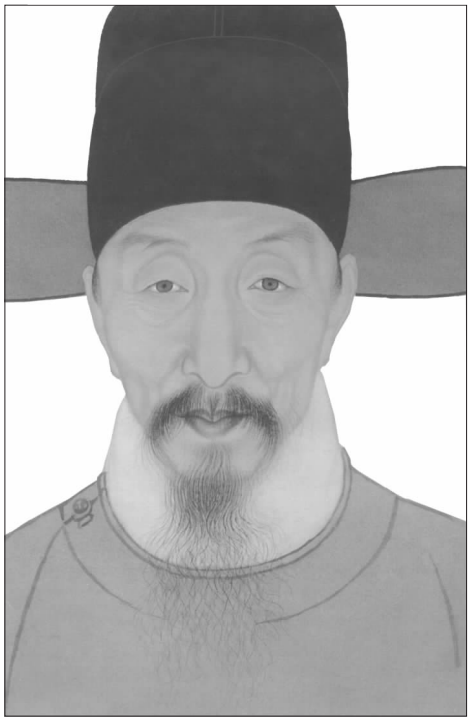


图 18



图 19

（二）体　　态

初学者，常把站立的人体各部，简单地垂直相接，似简陋缝制的布娃娃，都忽略了肌体构成的自然常态。

三体、一柱、四肢、两线（肩头和胯骨对称的连点），是体表的基本构成。人之肌体，是以俗称“脊梁骨”的脊柱为中轴的，从颈椎、胸椎、腰椎依次串连头部、胸部、臀部。以躯干为主体，由肩、胯接榫四肢而构成。

视脊柱为垂线，相对三体四肢两线的结构而言，其五官、肩、胯、胸、肘、膝等部位的对称点连线，均处于端正、平行的静止状态。

头部受颈部支撑，前倾于胸部之上，则形成前低后高的体位状态（见图 20、21）。

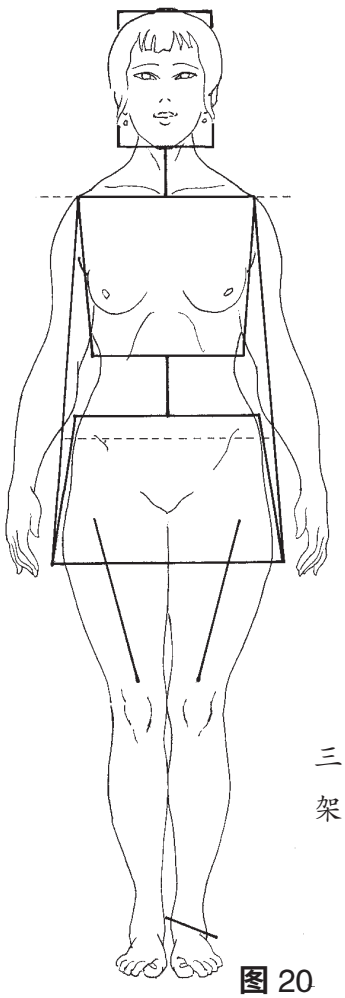


图 20

对置关系（一）

三体一柱二线四肢框架结构正面对置关系

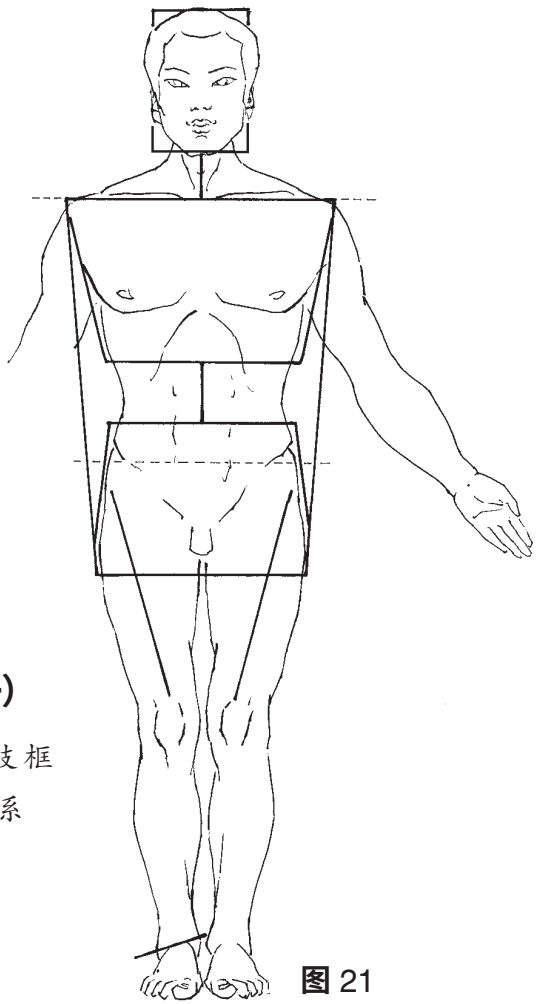
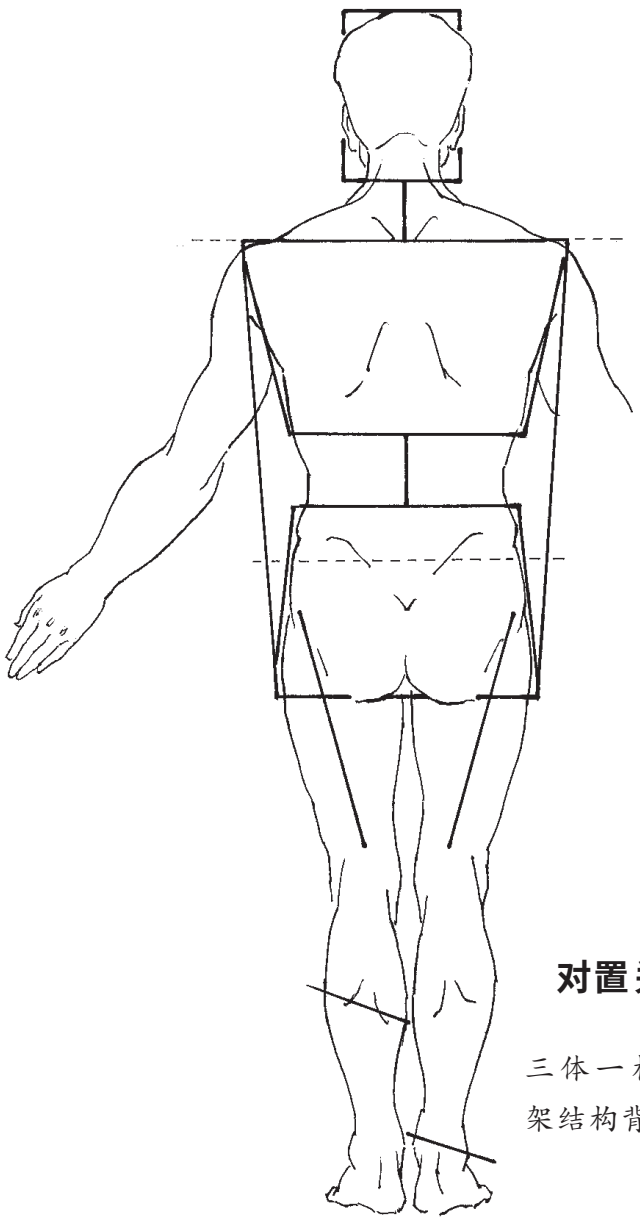


图 21

而下肢大腿体形，则自上而下向内倾斜、榫接相连小腿，双肢并拢，而形成丫形状的静态外观特征。同时，小腿肚子及内外腿踝形成的内低外高的外观结构特征，也是需要注意的（见图 22、23）。



对置关系（二）

三体一柱二线四肢框架结构背面对置关系

图 22

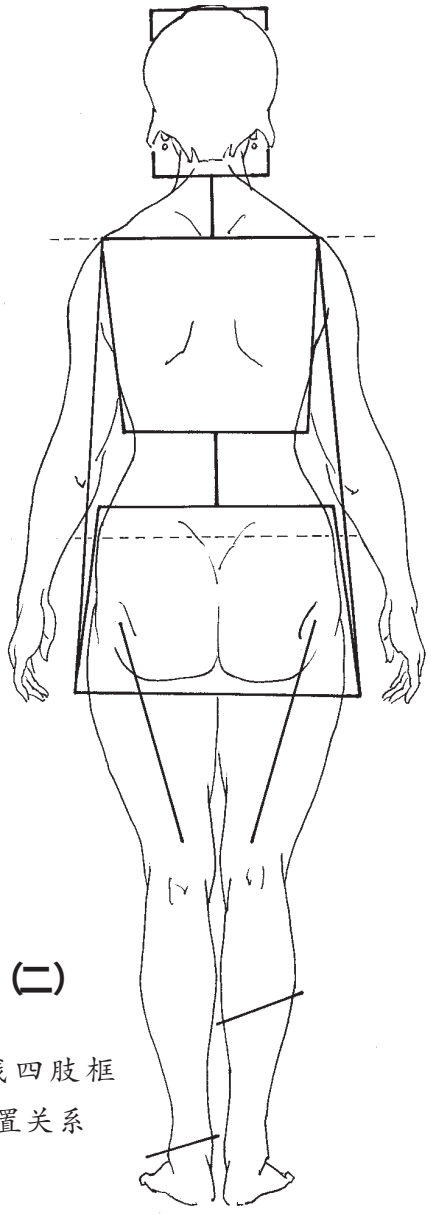


图 23

男女侧面框架结构对置关系及外形差异

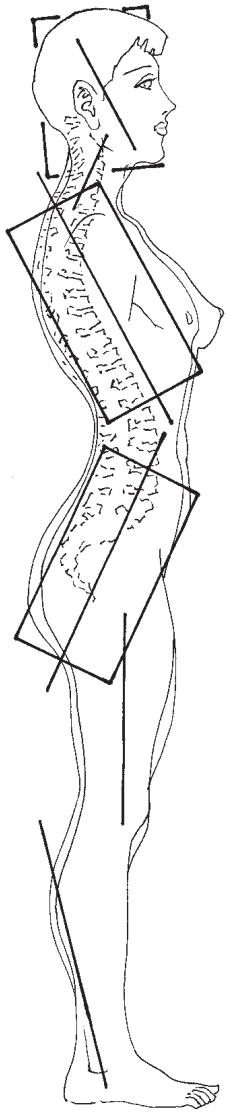
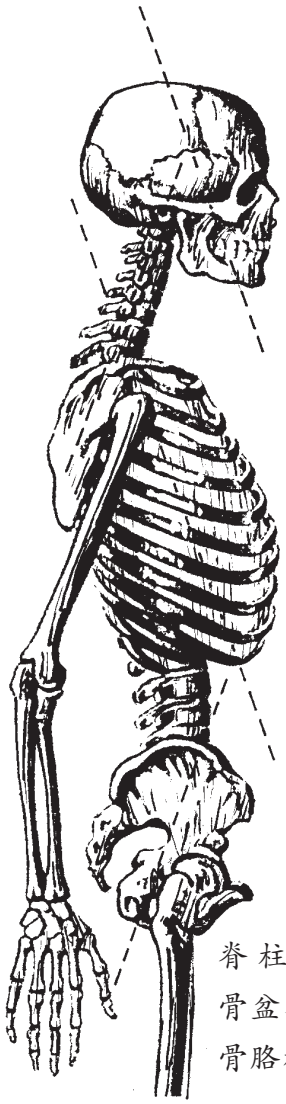


图 24



脊柱、头、胸、骨盆、四肢骨胳构成关系

图 25

上述是正面观察人的基本体态。如果从侧面来看，人体由于 S 形脊柱的制约，头部转动轴置后、前伸；胸部和臀部都形成了前倾、后斜的两大体块。因此其连接部位的颈部和腰部以及下肢小腿部位的外形也就明显的呈现了相反的倾斜状态。

显而易见，其侧身常态给人以挺胸、提臀、弓形自然的视觉印象（见图 24、25）。

需要图请访问 www.ertongbook.com