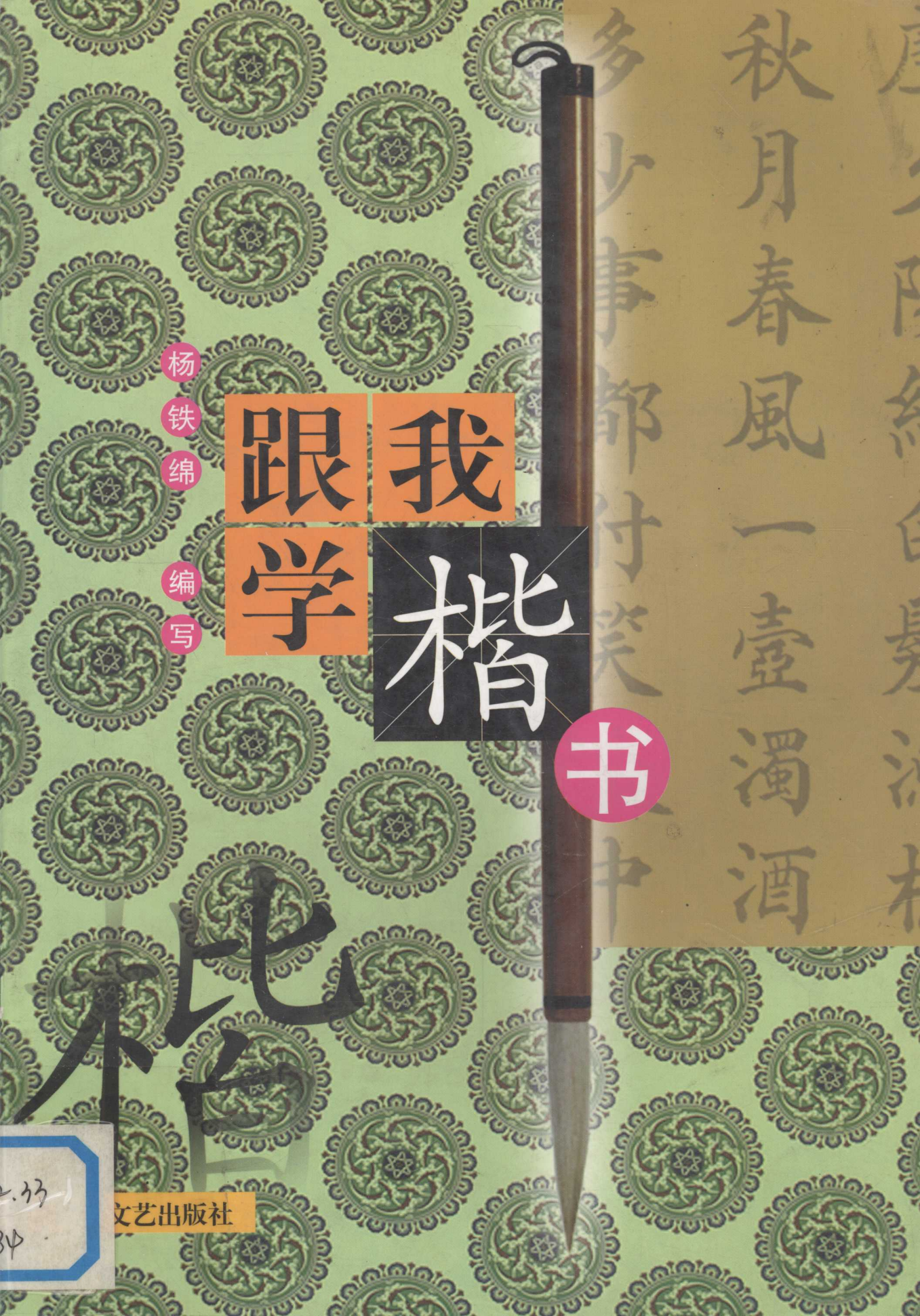




杨

铁

绵

编

写

跟

我

学

楷

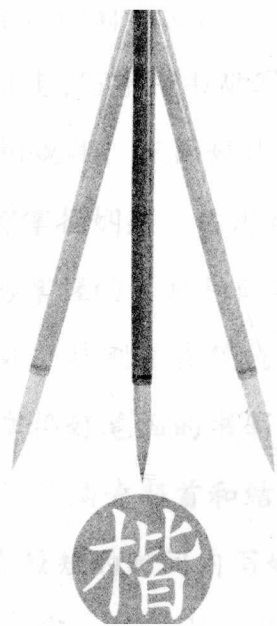
书

文艺出版社

出版说明

杨铁绵 编写

跟我学 书



湖南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我学楷书/杨铁绵书. —长沙:湖南文艺出版社,
2003

ISBN 7-5404-3183-0

I. 跟... II. 杨... III. 毛笔字—楷书—法帖
IV. J292.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122479 号

跟我学楷书

杨铁绵 编写

责任编辑:邓映如

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花大道 2 号 邮编:410014)

湖南省新华书店经销 湖南省长沙市文华印刷厂印刷

*

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:3.5

字数:95,000 印数:1—8,000

ISBN7-5404-3183-0
J·821 定价:6.00 元

若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换

出版说明

这是一本颇见功力的楷书字帖。

传统学习楷书的方法多从柳、欧、颜三体或其它名家字体入手，由于名家们各具艺术风格，初学者往往难以理解和掌握，直接临摹常常遇到一定困难，让初学者望而生畏。

本书作者为远近闻名的书法家，不仅有着系统的书法理论研究，更有丰富的书法教学实践，广受学习书法者好评。本书将成为从初学入门过渡到临摹名家字体的简单实用的字帖。

常言道：走路正步难走，写字楷书难写。而要写好楷书，主要是掌握楷书的点、画和结构规律，点画好比是字的零件，结构好比是装配，只有点画、结构都掌握娴熟、运用自如了，楷书才容易写好。

本书应用了较为容易掌握的笔画和简单易写的字例，分为笔画、偏旁部首和结构三个部分，特别是在笔画部分作了比较系统的书写说明，目的是便于读者掌握好笔画的书写规律，并在自己确认已学好了基本笔画之后，再学习偏旁部首和结构，也只有这样，才能大大增强习字的针对性，在较短的时间内写好楷书。

不同的书家写出来的字，笔画与结构的形态、风格各不相同，各具特色。本帖所写的楷书，读者自然也不要看成是定式，在参考临习时，仍可结合自己的实际情况加以融通变化，以便写出具有自己风格的楷体字来。

祝你成功！

目 录

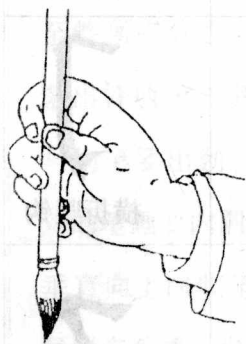
书写的姿势	3
执笔的方法	3
基本笔画图	4
笔画	5
偏旁部首	17
结构	40
繁简对照表	47
楷书作品	51

书写的姿势

要坐得端正，两脚平放地上，肩平、背直，头要正，稍向前俯，眼与纸的距离约在一尺左右，字贴上端提高一些，便于临写，右手执笔，左手平放桌上按住纸角，这样，临写起来就可以运转自如。



执笔的方法



用大拇指、食指和中指的末节捏住笔杆，用无名指（第四指）的末节向外撑住笔管，小指紧贴无名指下方，手心要中空，手腕略离桌面，笔管要拿直，手指离笔尖不要过远或过近。写大字时手指握管的地方，从拇指到笔尖保持大约三寸距离较为合适，写小字时可稍低一些，且手腕略靠桌面，写字时运笔较为稳定。

基本笔画图

				
斜 点	竖 点	撇 点	挑 点	垂 点
				
长 横	短 横	悬针竖	垂露竖	短弯竖
				
钝短撇	长 撇	短 撇	竖 撇	斜 捺
				
平 捺	反 撇	竖 钩	横 钩	弧 钩
				
卧 钩	斜 钩	竖弯钩	横折钩	横折竖钩
				
横折弯钩	背抛钩	竖 弯	横 折	横折撇
				
竖 折	斜 折	挑	竖折挑	斜折挑

笔画

本书笔画的特点是横轻竖重。横画多用露锋起笔，中部较细，呈左低右高之势；撇画起笔多用逆锋，运笔时略带弧形，收笔或尖或钝；捺画起笔由轻到重，力求上部平坦，出锋较长，显得美观、有力。竖画多用藏锋起笔，收笔时垂露部分稍粗且具有棱角；悬针竖时至整画三分之二处逐渐出锋收笔，其折弯与勾笔要出劲，向上勾的笔画要内圆外方，垂直向上时收笔，更显得有美感、自然。

总之，在笔画上要讲究起笔、收笔，棱角要分明、清晰。

斜点

下笔向上旋转斜向重按，再向左转动回锋收笔。

竖点

下笔向上旋转，横向重按后向下运笔少许再逆向回锋收笔。



基本笔画图



撇 点

下笔向上旋转，斜向略按后向左下出短锋。



挑 点

下笔反方向转动后向下按笔，再回笔向右上轻挑出锋。



垂 点

顺锋成圆弧状逐步由轻到重按笔，再略回锋收笔。

首

息

怡

米

小

叔

普

照

怎

說

為

常

一 长 横

顺锋落笔，稍向下按后，平方向运笔，至收笔处略按回锋。

一 短 横

顺锋落笔，稍向下按后，平方向运笔，笔画比长横略粗，至收笔处重按回锋。

丨 悬针竖

逆锋起笔，横向重按后转向下运行，至整画三分之二处，逐渐出锋。

若

生

部

無

相

師

意

求

十

寺

同

華



垂露竖

逆锋起笔，横向按后转向下运笔，运笔时中部略细，至收笔处再重按，旋转逆锋收笔。



短弯竖

逆锋起笔，横向重按后转向下运笔，略带弧形，回锋收笔。



钝短撇

下笔后向上旋转，再斜向重按后向左下运行，至收笔处略向上回锋，呈钝行状态。

下

世

冬

物

萬

多

東

在

外

院

南

後

丿 长 撇

下笔后向上旋转再斜向重按，向左下由重到轻逐步出锋，出锋较长。

丿 短 撇

下笔后向上旋转，斜向按笔，再向左下迅速出锋，出锋较短。

丿 竖 撇

顺锋下笔略按后向下运行，至整画三分之二处向左下方出锋，出锋长度适中。

本

有

屋

含

和

使

英

易

朗

觀

依

猷



斜 捺

逆锋起笔,转笔向右下,由轻到重行笔,至整画三分之二处稍顿,斜向出锋。



平 捺

顺锋按笔后由轻到重,略向下按笔运行,至整画三分之二处重按,平向出锋。



反 捺

顺锋下笔,斜向由轻到重运笔,回锋后收笔,比斜点略长。

今

庭

炎

茶

之

食

春

通

逢

散

超

發



竖 钩

逆锋向上转笔，略按后向下运行，至作钩处左下注笔，回锋少许后斜向出钩。



横 钩

下笔略按后横向运行，再向右下方顿笔，横钩出锋，如鸟雀视胸。



弧 钩

顺锋下笔后由轻到重成弧形向下运笔，作钩处左下按笔，再斜向出钩。

水

定

乎

事

罕

猛

才

家

矛

到

柔

蕤

卧钩

顺锋下笔后，先竖以弧形，由轻到重按笔，向右上出钩。

斜钩

下笔略按后向右下方向运笔，略带弧形，中部稍细，按笔略停后向上出钩。

竖弯钩

下笔略按后向下运行，转成弧形，平向由轻到重运笔，按笔稍停后，向上出钩。

秘

找

他

心

戰

札

惠

感

冠

慶

義

範

フ

横折钩

顺锋起笔，横向运行至折弯处，用力按笔，稍向左下弯曲，重按，稍停后出钩。

フ

横折竖钩

顺锋起笔，横向运行至折弯处，向下运行向左转笔，回笔少许后左上出钩。

乙

横折弯钩

顺锋起笔，横向运行至折弯处重按，折向左下弯曲，再横向由轻到重运笔，稍按，向上出钩。

於

門

旭

芳

晴

瓶

布

般

九

賜

躅

孰

乙

背抛钩

下笔略按，横向运行至折弯处按笔，转笔向右下成弧形运笔，至出钩处按笔向上出钩。

乚

竖弯

下笔略按，向下运笔，成弧形向右方横向行走，收笔时笔画较粗且有回笔。

乚

横折

下笔略按，横向运行至折弯处，向左下方倾斜，且笔画较粗。

風

昆

固

飛

起

莫

氣

空

服

鳳

能

建