

■ 内含二维码 能观可视频
■ 书写清晰见 讲解浅入深

欧体 楷书入门教程

王丙申 编著

二维码
视频读物

北京体育大学出版社

欧体 楷书入门教程

王丙申 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞 董英双
责任编辑 张清垣
审稿编辑 董英双 李 飞
责任校对 长 春
排版设计 李 鹤

图书在版编目(CIP)数据

欧体楷书入门教程 / 王丙申编著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5644-2272-1

I. ①欧… II. ①王… III. ①楷书—书法—教材
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第105280号

欧体楷书入门教程

王丙申 编著

出版: 北京体育大学出版社
地址: 北京市海淀区信息路48号
邮编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印刷: 北京昌联印刷有限公司
开本: 880×1230毫米 1/16
印张: 5.5
字数: 152千字
成品尺寸: 293×210

2016年7月第1版第1次印刷 印数: 6000册

定价: 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



丙申老师的新书出版之前，希望我写个序言。读了这部书稿，我深深地体会到了他对书法教学的满腔热情和拳拳之心，也看到了他对书法教学的新思路与新手段。

新中国成立后，文字改革推广了简化字。然而，几十年过去了，书法学习的模式却依然未变。一提学毛笔字，必然是临古人碑帖，描欧颜柳赵。可以说，这完全是一条培养专业书法家的道路，但所有这样学过毛笔字又最终成为专业书法家的人不足万分之一。在快节奏的现代社会，人们不需要认那么多的繁体字、异体字和碑别字，不需要悬腕悬肘的硬功夫，只要懂一些简单的书法常识和毛笔书写技巧就够了。广大中小学的书法教学也是如此，书法课学的是繁体字，语文课教的是简化字，二者的教学方向不同，书法与语文成了矛盾。丙申老师从实际出发，将专业书法与普及书法分开。想成书法家的，还按传统方法；一般书法需求的，教授简化字书法。简化字书法又以传统书法作基础，开辟了一条书法教学的新路。本书即是这种简化字书法的教材。

传统的书法学习，多以临摹为主，书法教学的手段也较为简单。丙申老师的新书，大胆运用二维码视频技术，使字帖与视频相结合。在本书的范字部分，每页都有二维码，读者用手机扫码后，即可在手机上观看到他书写范字过程的视频。现在手机已十分普及，只要有了本书，人们可以随时随地进行书法学习。在视频中，他针对当页的范字，边写边讲，犹如亲自为读者面授，直观而生动。一次没学会，可以反复播放。读者得到本书后，练其字，听其讲，观其示范，消除了书法学习的一切障碍与困难，可以得到全方位的立体书法教学。当前，面对突然而来的书法课，一些学校未能配备专业的书法教师，有了本书，将视频接入电视，普通老师也能教授书法课了。学生们都爱玩手机，本书恰恰可以将学生的兴趣作为书法学习的动力，也利于家长的督促和辅导。

丙申老师是国内颇具影响的青年书法家，艺术前程远大。但他放下专业书法家的架子，“不务正业”地教授简化字书法，“异想天开”地采用科技手段教学，这一切的努力只为了一个目的，让人们都能轻松快速地写好毛笔字。希望本书的出版，能够促进这一目的的实现。

目录



第一章 习字常识	1
一 欧体楷书简介	2
二 选择毛笔	2
三 书写姿势与执笔方法	3
四 临摹方法	4
第二章 基本笔画	5
一、基本笔画	7
二、综合练习	16
三、作品练习	19
四、作品示范	23
第三章 偏旁部首	25
一、偏旁部首	26
二、综合练习	44
三、作品练习	46
四、作品示范	52
第四章 字体结构	55
一、字体结构	56
二、作品练习	64
三、作品示范	72
第五章 作品欣赏	75

第一章



习/字/常/识

只 冬 瓜

只 虎字中间空，上下紧。 冬 两点在竖中线上，竖点下开。 瓜 首肩都平，次撇要舒。

龙 年 水

龙 首肩斜长宜短，扛肩。 年 中竖也可用垂露竖。 水 撇捺底部基本齐平。

一 欧体楷书简介

欧阳询(557年~641年),字信本,潭州临湘(今湖南长沙)人。历经陈、隋、唐三个朝代。官至银青光禄大夫、太子率更令、弘文馆学士,封渤海县男。几近古稀,尚在弘文馆教授书法。

欧阳询的书法以王羲之、王献之为基础,又参合六朝北派碑版,吸取诸家之长并加以融会贯通,创新变化,从而形成自己的独特风格。欧阳询的楷书,用笔精到,笔画方润,结构爽健,于平正中见险绝,世称“欧体”,代表作有《九成宫醴泉铭》《皇甫诞碑》《化度寺碑》等。欧阳询与虞世南、褚遂良、薛稷并称为唐初四大书法家,与颜真卿、柳公权、赵孟頫并称为楷书四大家。

欧体楷书点画及结构的主要特征如下。

点画特征:欧书的点画基本上以方笔为主,间用圆笔。起笔多采用露锋,或尖或圆,干净爽利,落笔多藏锋,行笔雄健含蓄,收笔多回锋。点画讲究相互呼应、贯气,相同的点画并列时讲求变化。横、竖画用方笔,间架坚实整齐;撇、捺画间用圆笔,笔势灵活生动;钩画取法如隶书,意态饱满稳健;转折又多是方中微带圆势,既显方劲,又见浑厚。

结构特征:结构稳重,法度森严,于平正中见险劲。越是险劲的字,越显得稳重。虽然欧书字形长短、大小,欹斜不一,点画气势开张,极尽变化,但仍感极其沉稳。这是欧字的特征,如能抓住这个特征,就是掌握了学好欧书的最有效的钥匙。

二 选择毛笔

毛笔是学习书法最基本的工具。“工欲善其事,必先利其器。”笔的好坏,直接影响写字的效果。“善书不择笔”,那是对有成就的书法家而言,对于初学者来说,选择适用的毛笔还是十分重要的。

好的毛笔,必须具备“圆”“齐”“尖”“健”四个特点。圆,就是笔头周身浑圆饱满;齐,就是将笔头捏扁后,笔毛排列整齐;尖,就是笔毛聚拢后,锋颖尖锐如锥;健,就是使用时劲健而有弹性。

毛笔的种类有很多。根据笔毫所用的材料,可以分为软毫、硬毫和兼毫;根据笔毫的大小,可以分为大楷、中楷和小楷;根据笔毫的长度,可以分为长锋、中锋与短锋。

软毫 软毫主要以山羊毛为原料,所以又称“羊毫”。它的特点是笔毫柔软,蓄墨性强,写出的点画饱满浑厚,富于变化。但由于笔毫柔软,因而初学者开始难以掌握,软毫多用于写大字。

硬毫 硬毫主要以兔颈毛或黄鼠狼毛为原料,所以又称“狼毫”“紫毫”。它的特点是弹性较强,容易上手,写出的点画遒劲峻利,但是如果使用不当蓄墨不多,写出的字变化不大,多用于写小字。

兼毫 兼毫由硬毫与软毫混合制成。由于配料的比例不同,软硬的程度也不一样。如“七紫三羊”是七分硬毫,三分软毫,笔性硬中兼软;“三紫七羊”则相反,笔性软中带硬。由于兼毫笔是介于软毫和硬毫之间,所以具有软毫硬毫二者的优点,刚柔兼济,既能蓄墨,又便于掌握,写大、小字均可。初学者宜选用兼毫笔。

大楷与中楷小楷 一般笔头长度4厘米~6厘米的称为大楷笔,2厘米~4厘米之间的称为中楷笔,2厘米以下的称为小楷笔。超过6厘米的按大小依次称为屏笔、斗毛与楂笔。一般来说,写小楷用小楷笔,写大楷用大楷笔,根据写不同大小的字使用不同大小的笔,而不要用小笔写大字,或用大笔写小字。小笔写大字容易驾驭,但写出的字力量单薄而缺乏变化;用大笔写小字,笔画不易精到准确,效果同

样不好。

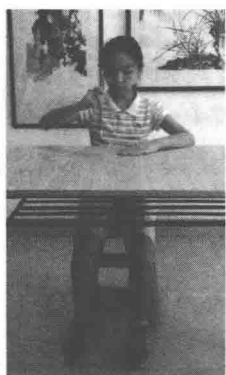
长锋、短锋、中锋 笔毫长的叫长锋，笔毫短的叫短锋，不长不短的叫中锋。长锋笔含墨多，笔锋长，转动较灵活，写出的点画富于变化，但笔身弱，初学者不易掌握；短锋笔容易掌握，但含墨少，笔锋短，转动不太灵活，写出的点画缺少变化；中锋笔兼有长锋与短锋的长处，初学以采用中锋笔为宜。

三 书写姿势与执笔方法

正确的书写姿势

书写坐姿要求端正平稳，自然舒展，要做到头正、身直、臂开、足安。具体来讲就是要做到身体自然端坐，挺胸，头略前倾，两臂自然平放在桌面，左手按纸，右手执笔，两脚平稳着地约与肩同宽，胸部距桌沿一拳左右。

根据书写需要，有时要采取站立势书写，一般要求头俯、身躬、臂悬、足开。



坐姿正面图



站姿侧面图

正确的执笔方法

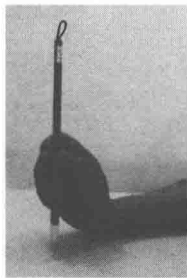
书写执笔：右手拿笔，拇指上节端与食指上节端相对握住笔管；中指上节端勾住食指下方笔管；无名指末端关节顶住笔管；小指在无名指下托住无名指助其用力。总的要求是：指实掌虚，五指齐力，执笔自然，运笔灵活，能使笔上下左右运行。

书写的执笔主要在手指，也讲究用腕，“执笔在指，运笔在腕”是写好毛笔字的关键。其方法有以下三种。

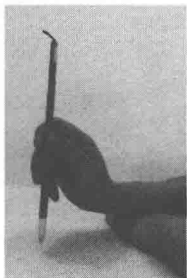
枕腕法：写小楷时采用。将右手腕枕放在桌面上或将左手手背垫在右手手腕之下，以使右手稳健行笔。

悬腕法：写中楷、大楷时采用。手腕必须离开桌面，提悬起来，便于自如运笔。

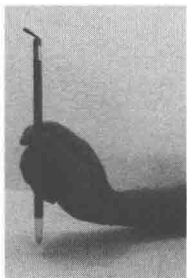
悬肘法：写行草或大字时采用。右臂手肘同时悬起执笔，运笔更加灵活。



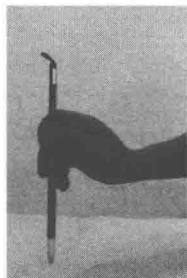
枕腕法



枕腕法



悬腕法



悬肘法

四 临摹方法

学习书法，首先要临摹。其实临与摹是学习碑帖的两种不同的方法。“摹”是以透明薄纸覆盖在帖上，依样画葫芦；“临”是把帖放在旁边，一笔一画照着写。具体来说，又可分为双钩、摹写、对临、背临等4种。

双钩 双钩是摹帖的一种方法。用透明而不浸水的薄纸蒙在字帖上，依显露出来的笔画边缘，用细墨线勾出来。勾时要细心、准确，不失原帖点画的形态，勾线要均匀劲挺，力求表现出原帖的笔势神韵。这样，不但有助于掌握用笔的方法，还可以在心中留下各个字的造型，为日后的临写奠定基础。

摹写 摹写又叫写“仿影”，就是用透明纸蒙在碑帖上，按照纸上显露的字迹一笔一画地写在纸上，笔画力求写得一模一样，尤其要注意每一画都要一笔完成，切忌复笔重填或修改。

对临 对临，就是把碑帖放在前面，对着帖上的字照样写。帖最好放在帖架上，如无帖架，可在帖后放一摞书，使碑帖竖立起来，这样帖上的字形视觉才能完整。如果平放在书桌上，可能产生视觉偏差。对临时，最好看清楚每个字的结构和用笔，一个字一个字地对着临写，而不能看一笔写一笔。对临又可分为

格临、框临与去框临三步：格临就是在米字格上临写，原帖与临写的纸上都有米字格，依照字在原帖米字格中每一笔画的位置，写在临写纸米字格相应的位置上，这是对临的第一步；第二步是框临，框临就是原帖上仅有方框，把临写纸也画上或折成较原帖稍大的方框，依照字在原帖方框中的位置，对着帖写在临写纸方框相应的位置上；对临的第三步是直接临(去框临)，就是照着原帖上的字及其字距行距，直接写在临写纸上。

背临 背临就是临写前，先熟视碑帖，默记帖上每个字的结构用笔，然后不看碑帖，凭记忆写出来。背临要在对临的基础上进行，没有一定的对临基础，切不可过早进入背临阶段。背临是对临的升华，是临摹的高级阶段，背临的目的，就是熟记原碑原帖的笔画、结构和用笔方法。背临要反复求“神似”，才能达到“形似”。在此基础上，就是要多实践，把反复习练的成果，运用于实际，在实践中巩固和提高所学的东西。

第二章



基/本/笔/画

只 冬 瓜

只 撇起中圆弯，上下紧。

冬 撇起中圆弯，折笔向左。

瓜 折笔相平，折后顿笔。

龙 年 水

龙 撇起圆长直挺，折肘。

年 中竖短可带垂露尾。

水 撇捺收笔基本齐平。

用笔的技法称之为笔法。笔法是书法的精髓、是用笔的根本方法，也称“用笔”。用笔，就是点画用笔的法则和规律，包括起笔、行笔、收笔等几个步骤。用笔，是书法艺术技法中最起码的基本功。古人云：“一点成一字之规，一字乃终篇之准。”说明点画在每个字里的重要性。那么，我们应该如何熟练正确地掌握笔法呢？学习基本笔画，首先，我们要认真观察每个笔画的大小、长短、粗细、轻重和角度等问题。然后，要分析其用笔、行笔是中锋还是侧锋，行笔速度快慢等。最后，根据要求进行书写，这样就会达到理想的效果。

运笔即用手运转毛笔，要学会运笔，就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及其相互关系。一般来说，手指的作用主要在于执笔，腕和臂的作用在于运笔。写小楷重在运指，写大楷重在运腕、运臂。运腕、运臂的幅度大小是根据字的大小来决定的，字小者，运腕的幅度小。字大者，运腕、运臂的幅度大。正如清人蒋和说：“运用之法，小字运指，中字运腕，大字运肘。”指、腕、臂三者之间要协调配合共同完成书写过程，缺一不可。

运笔是对笔的运用，主要是表现笔画的形态和精神。运笔讲求起驻、使转、斜正、顿挫、方圆、快慢、虚实、长短、粗细等等。

如何正确的掌握笔法

1. 粗与细

南北朝王僧虔在《笔意赞》中曾说：“粗不为重，细不为轻。”意思是，笔画粗，不一定就是凝重；笔画细，不一定就是轻飘。笔画的粗细在我们书写过程中，要根据字的形态有不同的变化，不可只为追求笔画的粗细，而显得不协调。笔画细主要特点是：劲健、挺拔、险绝。笔画粗主要特点是：丰满、雄强、含蓄。

2. 方与圆

有棱角的笔画称之为方笔，其棱角主要表现在起笔、收笔和转折之处。方笔会给人一种刚劲挺拔、端庄规范的险绝之美，起笔多以露锋。

棱角不明显或没有棱角的笔画称之为圆笔，圆笔给人一种古朴深沉、锋芒内敛、雄浑含蓄之美，起笔多以藏锋。

3. 提和按

用笔关键在于“提”和“按”。提笔作用是使笔锋接触纸面由多变少，笔画由粗变细、由重到轻。提起笔锋用力要均衡，不宜提得过快，否则会出现笔画粗细不均匀。按是指将笔锋用力向下按压的运笔过程，使笔锋接触纸面由少到多、由轻到重。按笔用力要均而稳，不可用力过猛或过快，否则就会出现“墨猪”般的败笔。

4. 中锋和偏锋

中锋又称正锋，是指书写时笔锋在点画中间运行，笔画圆润饱满。

偏锋又称侧锋，是指书写时笔锋在点画一侧运行，笔尖一侧的笔画光洁润滑，笔腹的一侧枯燥滞涩。通常我们写一个点画时，起笔多用侧锋，行笔一般用中锋，两种笔法相互交叉使用，使笔法更有变化。

5. 露锋和藏锋

露锋，就是起笔、收笔时，笔锋显露出来。下笔时，落笔即走，使笔画开端呈尖形或方形。

藏锋，就是起笔、收笔时，笔锋藏在笔画之内不外露。笔画开端呈圆形。

一、基本笔画



横（长横）



露锋轻入笔，稍按然后向右上方中锋行笔，至末端时，笔尖稍提，轻顿，回锋收笔。笔画中间稍细，两头稍粗，左低右高。



二 上横短，下横长。



三 三横笔间距基本相等。

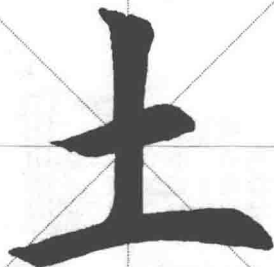
横（短横）



露锋轻入笔，然后向右上斜行笔，至末端时略提笔尖，轻顿，回锋收笔。



工 两横画长短有别，竖画左斜。



土 竖画在两横画中间。

横（左尖横）



露锋轻入笔，稍按然后向右上方中锋行笔，至末端时，笔尖稍提，轻顿收笔，左低右高。



日 三个横画间距基本相等。



目 里面两横画，起笔稍尖。

竖（垂露竖）



入笔虚起，向右渐行渐转为中锋向下行笔，至末端时笔锋向左，再向下，最后向右上侧提笔收锋。两头粗，中间稍细。



十 竖画位置在横画中间。



干 竖画可用垂露，也可用悬针。



竖（悬针竖）

欲竖先横方
法起笔，然后以
中锋向下行笔，
至末端笔锋慢慢
提起。悬针竖出
锋含蓄不可太尖，
其形如针，故称
“悬针竖”。



中

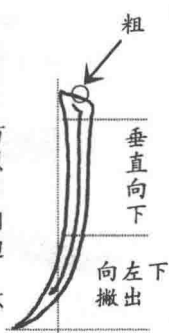
中 口略偏方形，竖在中间。

申

申 短横左右不连，稍向左靠。

撇（竖撇）

欲竖先横方
法起笔，然后以
中锋向下行笔，
行笔到位后，向
左下方行笔，边
行边提笔出锋。
竖撇一般出锋不
宜长。



厂

厂 横画左低右高。

月

月 横笔等距，两短横靠上。

撇（短撇）



落笔向右下顿笔，然后向左
下方行笔，边行边加快速度提笔
出锋。但不可过快而出现虚尖。

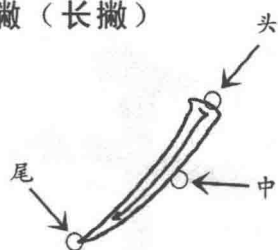
千

千 横画左低右高，竖笔居中。

禾

禾 首撇稍平，撇收捺放。

撇（长撇）



落笔侧锋向右下顿笔，然后
向左下方行笔，行笔至末端稍按
笔锋，再顺势出锋。注意长撇的
粗细变化。

人

人 撇收捺放。

八

八 撇短捺长。



斜捺



藏锋起笔，然后向右下方行笔，边行笔边按，由细到粗，行至波角处稍顿笔，向右上缓缓出锋。捺也可露锋起笔。

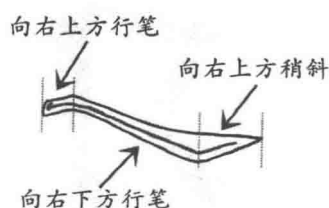
大

大 横短，撇是竖撇。

天

天 横短，撇笔在横画中间偏左。

正捺



藏锋起笔，略微向上，然后向右下方行笔；在行笔时慢慢加重，行至波角处稍顿，抬笔向右上方向缓缓出锋。

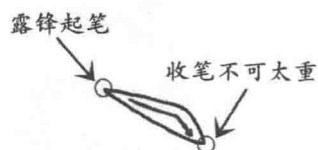
之

之 捺笔纵展，但不可粗重。

走

走 横笔等距，两竖直对。

反捺



露锋起笔，再向右下方行笔，由细到粗，到位后顿笔、收笔。反捺的长短和角度是根据不同的字而变化。

食

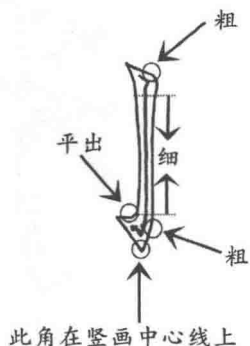
食 注意反捺不可长。

双

双 左部“又”的捺笔变成反捺。

竖钩

欲竖先横，转中锋垂直下行，至末端略抬笔，笔锋靠右、向左下轻按，再向左上渐提，勾出。



丁

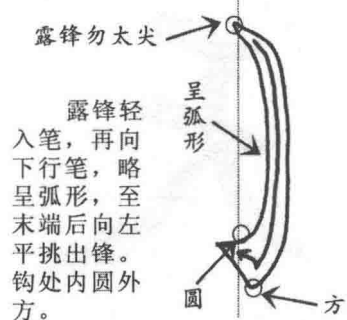
丁 竖钩垂直，起笔在横画中间。

于

于 横画长短有别，短横扛肩。



弯钩



子 乎

子 横笔要长且须上靠。

乎 弯钩居中。

横折钩



门 习

门 左竖细而短，右部粗而长。

习 两点一小一大，位置靠上。

竖折折钩

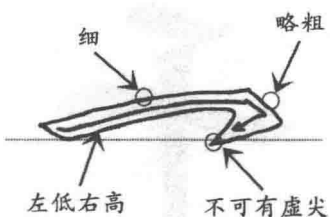


马 与

马 横折要窄短，横画靠上。

与 横笔等距。

横钩



它 矛

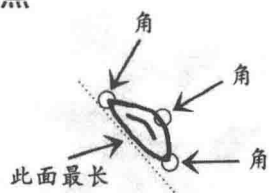
露锋起笔，稍顿向右上方向中锋行笔，至末端轻提笔，再向右下方顿笔、出锋。横钩的横笔要细，横笔下方略呈弧形。

它 点笔稍向左偏。

矛 横钩舒展。



右点



露锋轻入笔，边行边按，使笔毫铺开，到位后向右下方行笔，然后轻提收笔。形如三角状，要一笔完成，勿回锋勾描。

太

文

太 点笔宜靠上，显得紧凑。

文 横笔勿长，撇捺纵展。

左点



露锋轻入笔，边行边按，使笔毫铺开，到位后向左下方行笔，然后回锋收笔。形如三角状，但三个面的长短是不一样的。

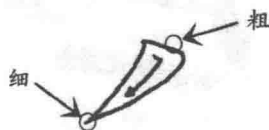
小

少

小 竖钩垂直，字形忌大。

少 竖画不可带钩。

撇点



露锋起笔向右稍顿即向左下方撇出。出锋要迅速有力，但不可有虚尖。

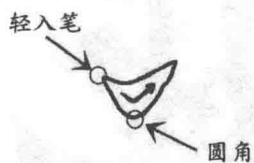
共

交

共 长横下面略带有弧形。

交 撇笔和捺笔交叉点应靠上。

仰点



露锋轻入笔，稍顿向右上方挑笔出锋，下笔时勿重，收笔应和下一笔呈呼应之势。

心

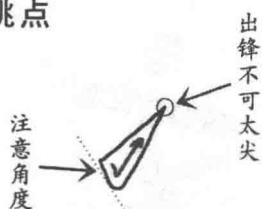
必

心 三点间距基本相等。

必 注意笔画之间的呼应关系。



挑点



侧锋稍顿入笔，然后再向右上行笔，提笔出锋。注意出锋不可有虚尖。

冲 沃

冲 竖笔垂露竖、悬针竖均可。

沃 三点水外面呈弧形。

小点



露锋轻入笔，行笔稍顿后再回锋收笔。

点 受

点 四点上部基本齐平。

受 点笔在不同地方略有变化。

竖点



露锋起笔向右稍顿，再以中锋向左下行笔，收笔时笔锋略作回锋。竖点上粗下细，但收笔处不可露锋。

六 宁

六 首点居中，下两点左右分开。

宁 宝盖头略宽。

提



露锋起笔，稍顿然后向右上加速提笔，收笔出锋。注意提笔锋尖不可太长，前粗后细。

我 地

我 中宫收紧，斜钩细长有力。

地 横折钩应向右上方斜。