

高 法 律 习 册

第 一 册

北京景山学校《学习之友丛书》编辑委员会编

班 级

姓 名

中国新闻出版社

5/128/121

编写者：赵家熹
责任编辑：陈心五

书法练习册（第一册）

北京景山学校《学习之友丛书》编辑委员会编

中国新闻出版社出版
新华书店北京发行所发行
居庸关印刷厂印刷

787×1092毫米 8开本 4印张
1985年1月第1版 1985年4月第1次印刷
印数1—434,000册

统一书号：7365·00 定价0.43元

483055
171
63

3本+1本

北京景山学校
《学习之友丛书》编辑委员会
主任委员：陈心五
副主任委员：张钰
委员（按姓氏笔划为序）
何仲起
王念亲
孙京华
刘曼华
贾毓英
崔孟明
傅荔秀
舒鸿锦

编写说明

书法是我国具有悠久历史和民族特色的传统艺术。由于目前汉字仍是我们的主要书写文字，因而书法不但有着很高的艺术价值，而且还有着广泛的实用价值，我们应该好好地学习它、继承它、发扬它。

书法是运用毛笔这一特殊的书写工具，依据汉字造型的特点，通过艺术构思，调动艺术手法来体现其艺术性的。它的各种书体，如篆书、隶书、楷书、行书、草书等，都是由各种不同的基本点画以特定的造型方式构成字，又由许多字按照不同的布局构成篇。我们要从用笔方法、字的间架结构和通篇布局这三个方面去学习它。

学习书法，先从楷书入手为宜，这是人们较为一致的看法。这套《书法练习册》是为初学楷书的中小學生编写的，共分四册。

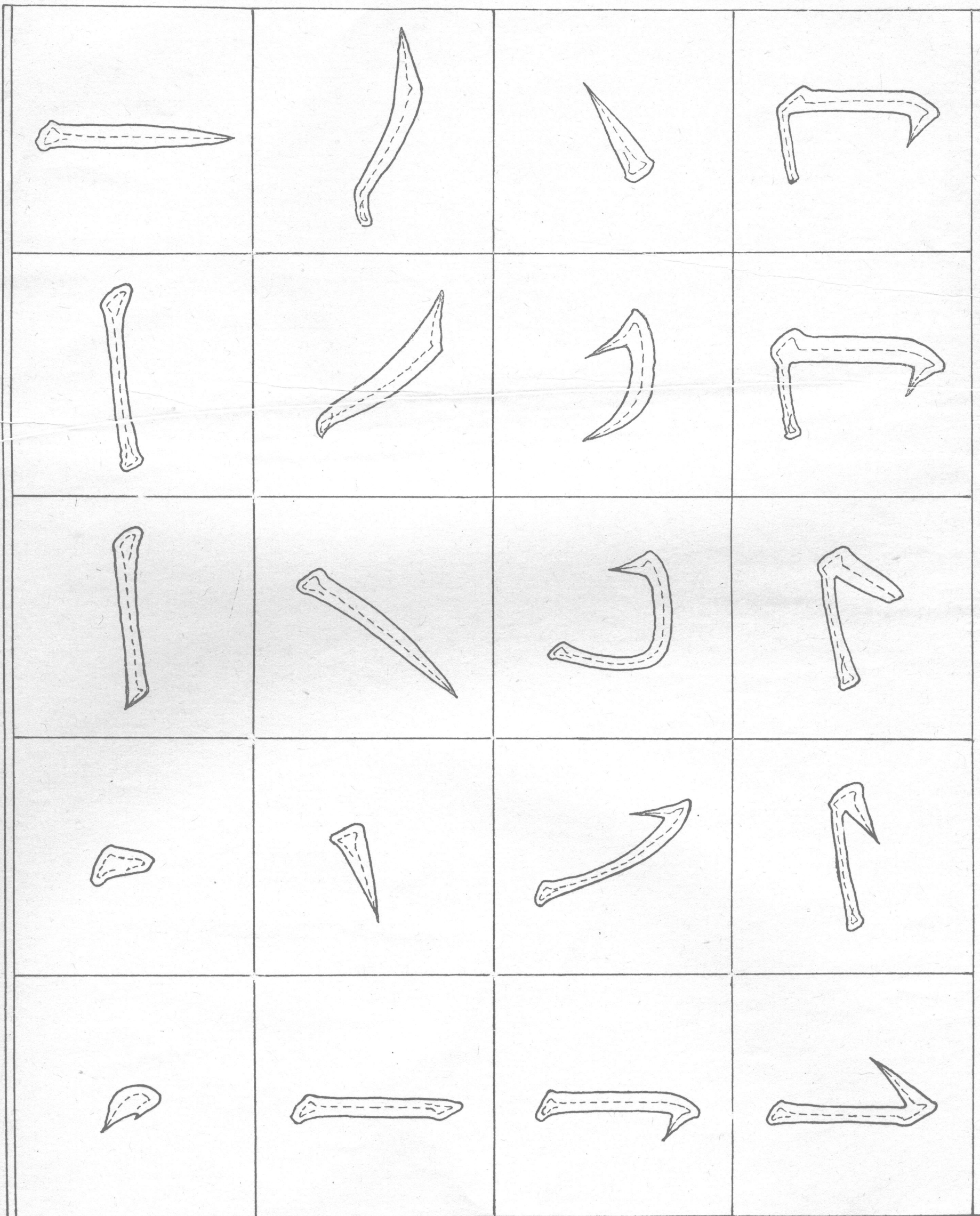
第一、二册以练习运笔方法和各种基本点画为主。从起笔、行笔到止笔，都用虚线在字的点画中作了示意。练习之前，首先要认真阅读每页右边的运笔方法说明，然后按照虚线的示意去运笔书写，从中领会方法。如果不认真阅读右边的文字说明，也不去体会虚线示意的运笔方法，那就丢掉了本练习册的精华，请书法教师 and 同学们对这一点予以充分重视。

第三、四册以学习安排字体的间架结构为主。我在参考前人经验的同时，结合教学中积累的经验，在练习步骤上作了改进。练习时，每字写三遍：第一遍是双钩填墨，第二遍是单钩练习，第三遍是临写。每写一字都要仔细看上边的第一个范字，力争写得与范字相似才好。在练习时，仍不可忽视笔法与基本点画的要求，这样才能收到好的效果。

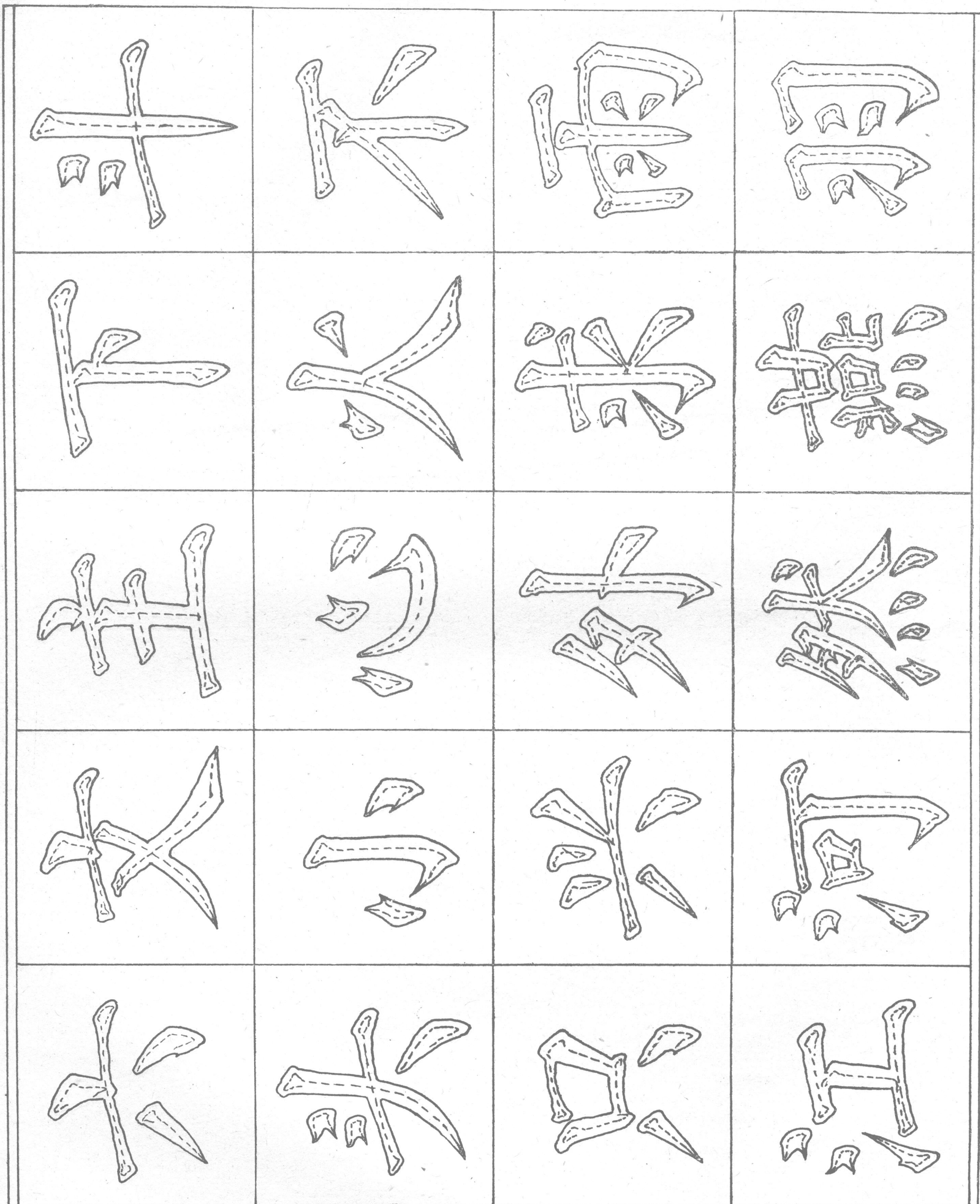
通过这四册的练习，对楷书的笔法和结体有了初步的了解，便可以进一步临摹碑帖，以求获得更大的进步。

北京景山学校 艺术教研室 赵家燕
一九八五年一月

(一) 练习基本点画：入笔有两种方法，露锋顺入和藏锋逆入；收笔也有两种方法，提顿回锋和慢慢提笔送出。行笔时若提则细，若按则粗；转折的笔法主要是「提」与「顿」的运用。



(二) 练习各种点法：点法分为两类，露锋点和藏锋点。露锋点以顺入（露锋）起笔，止笔又分回锋与顺出两种。藏锋点逆入起笔，回锋笔收，所以显得含蓄饱满。



(三) 练习各种横法：横的写法基本上有两种，起笔为露锋顺入法和藏锋逆入法；收笔多是提顿回锋。在行笔时若提则细，若按则粗，或长或短，或仰或俯，可以变化出各种形态的横画来。

一	二	三	十	子
王	下	五	士	士
安	其	半	云	言
安	其	真	帝	豈

(四) 练习各种竖法：竖的写法基本上有两种：悬针与垂露。写悬针时，行笔不要太快，逐渐提笔，慢慢送出。写垂露时，收笔方法是先提再顿，然后回锋，竖的长短与粗细应以字的结构需要而变化。

中	下	非	向
平	年	年	院
平	丰	禾	壮
平	年	禾	外
十	巾	禾	作

(五) 练习各种撇法：撇可以分为长撇和短撇。两种撇在字中虽然都有方向上的变化，但在笔法上基本一致，只是短撇运笔可以稍快，长撇运笔则应稍慢。

升	六	只	史
手	只	丈	月
毛	永	夫	丿
禾	年	大	合
干	生	人	个