

书法练习册

第二册

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



编写者：赵家熹
责任编辑：陈心五

书法练习册（第二册）

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—431,000册

统一书号：7383·004 定价0.43元

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。在练习间架结构的同时，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 赵家熹

一九八五年一月

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

何仲起

委 员（按姓氏笔划为序）

王念亲

孙京华

刘曼华

贾毓英

崔孟明

傅荔秀

舒鸿锦

(六) 练习各种捺法：捺的形态很多，有长捺、短捺、直捺、弧捺等。运笔方法是一样的：在行笔的过程中要使笔毫逐渐铺开；出捺脚时，要使笔锋转变方向，逐渐提笔，慢慢送出。

米	只	更	廻
禾	友	吏	廷
永	文	史	道
水	尔	夜	逆
丩	尔	夜	之

(七) 练习各种提挑：提挑的形态很多，有横挑、斜挑、长挑、短挑等。在运笔方法上是近似的，起笔多用藏锋逆入，然后先顿再提，使笔锋转换方向后向斜上方挑出。写短挑时可以稍快一点，长挑则要慢些。

台

如

织

披

么

收

结

捉

哭

功

跟

打

比

司

塔

打

比

来

地

浪

(八) 练习各种钩法：钩的形态很多，这里仅选四种试作说明，如「㇏」、「㇚」、「㇛」、「㇜」，「㇝」。出钩前先提笔再顿笔，把笔锋调向出钩的相反方向，然后再挑出成钩。

刁	志	九	戔
月	心	无	伐
巾	力	元	戔
丁	万	収	戔
丩	力	思	也

(九) 练习各种转折：「折」时要先提笔再顿笔，使笔锋改变方向后行笔，「转」时则不要过分强调提和顿，只是在慢慢行笔中逐渐改变方向就行了。

首

中

组

同

有

白

空

用

月

西

学

国

用

田

学

国

日

口

安

耳

(十) 综合练习：既练习笔法，也了解一点结构的规律。

只

然

目

数

止

海

里

味

依

人

千

一

目

何

数

十

白

舞

数

受