

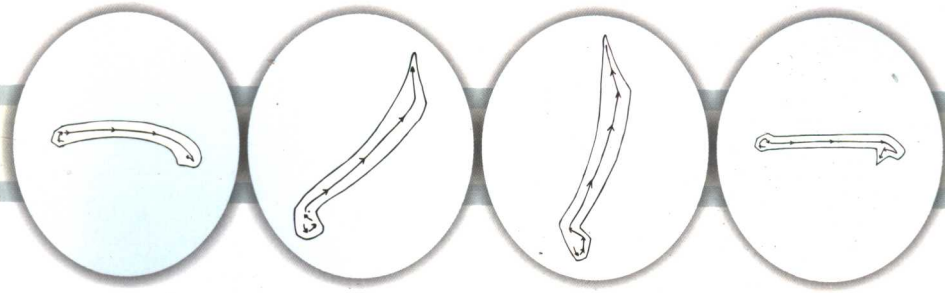


曹宏岗 编

儿童绘画基础技法培训教材

楷书起步

ERYONGHUIHUAJICHUJIFAPEIXUNJIAOCAI



陕西人民美术出版社

楷书起步

曹宏岗 编
儿童绘画基础技法培训教材

KASHI

風	成	藏
人	又	史
述	道	之

命	節
曾	新

江苏工业学院图书馆
藏书章

编者寄语

这本《楷书起步》为中小學生及书法爱好者起步使用，引导中小學生及书法爱好者在学习书法的过程中使用正确的方法，少走弯路，通过一种字体的学习掌握一些学习方法，为以后深入地学习打下坚实的基础。

目 录

第一章

习字概说

一、字的来源.....	1
二、六体字.....	1
三、习字工具.....	2
四、握笔姿势.....	3
五、书写姿势.....	3
六、运笔方法.....	4

第二章

基本书体—楷书

一、楷书.....	4
二、严谨起步.....	4
三、选择容易掌握的习字方式.....	5
四、起步练习应书大字.....	6

第三章

临习颜真卿《勤礼碑》帖

一、颜真卿及其作品简介.....	7
二、颜体笔画分析.....	8
三、颜体部首分析.....	27
四、颜体间架结构分析.....	45
五、颜体字的布势.....	54
六、《勤礼碑》与《多宝塔》字形对比.....	61

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童绘画基础技法培训教材/张英等编. —西安: 陕西人民美术出版社, 2006. 1
ISBN 7-5368-2008-9

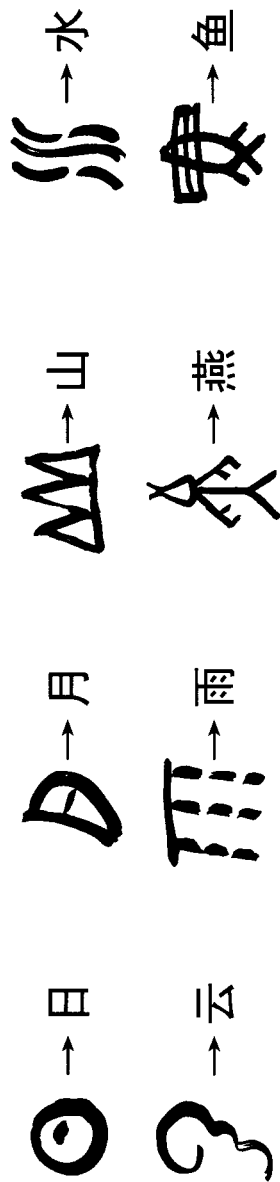
I. 儿... II. 张... III. 儿童画-技法(美术)-教材 IV. J219

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第153626号

第一章 习字概说

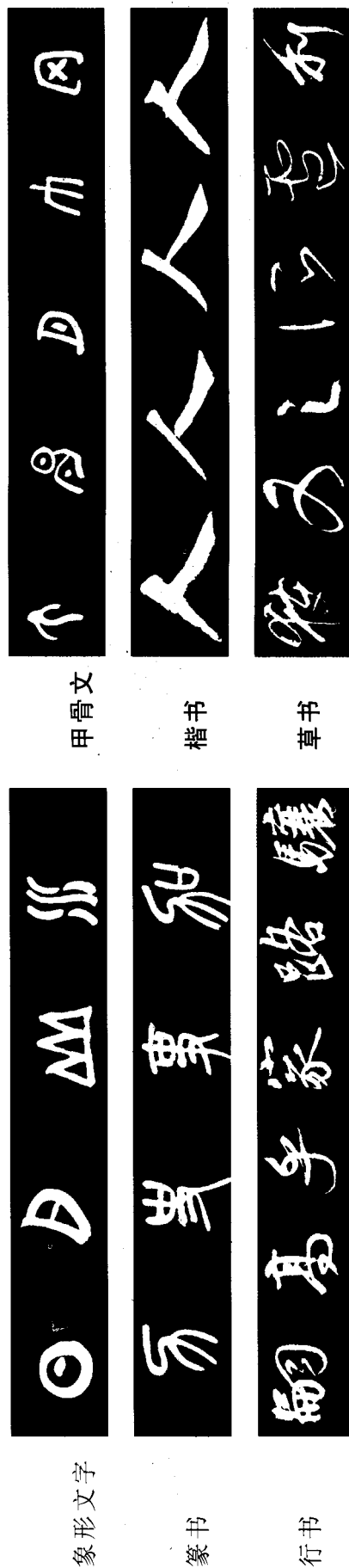
一、字的来源

早在中国的石器时代，人们的日用器皿上就有了一些像是文字的“符号”。后来传说“黄帝”族中的仓颉创造了象形文字，以记录时事及相互交流。象形文字是人们通过对自然界的观察，为了形象直观地记录时事而创造的文字符号，这些符号以图形的形式存在。如：



二、六体字

书体是指汉字的不同写法，从古至今，通过人们的总结，我国的书体基本的有六种，每种字体在自己的范围内又有不同的变化。具体地说有象形文字、甲骨文字、篆书、隶书、楷书、行书、草书、隶书、楷书、行书、草书、隶书、楷书、行书、草书。例如：



三、习字工具

1、毛笔：

毛笔分为软毫和硬毫两种。软毫笔主要是山羊毛所做，称为羊毫；硬毫笔则多以狼毫为主。这两种类型的毛笔均有从大到小多种型号，不同形状、大小的毛笔有不同的用途。好的毛笔以尖、齐、圆、健为主要特征，也就是笔尖尖、笔毫齐、笔头吸水后圆润饱满，笔毫有弹性。不同大小的笔，可以写出不同大小的字，即：大笔写大字、小笔写小字，不可逆而行之，初学者选长锋笔为宜（图1）。

2、墨：

自古以来书家、画家对墨都很讲究。在科技发展的今天，墨汁的生产为我们提供了便利的条件，如：“一得阁”、“曹素公”等为较好的墨汁，初学者均可选用（图2）。

3、纸：

书法作品的书写多用生宣纸，可以产生韵味。初学者可选用专门练习书法的毛边纸（图3）。

4、砚：

古人对砚的使用很讲究，现在我们使用墨汁，所以砚不多用，以小碟或小碗盛墨汁即可（图4）。

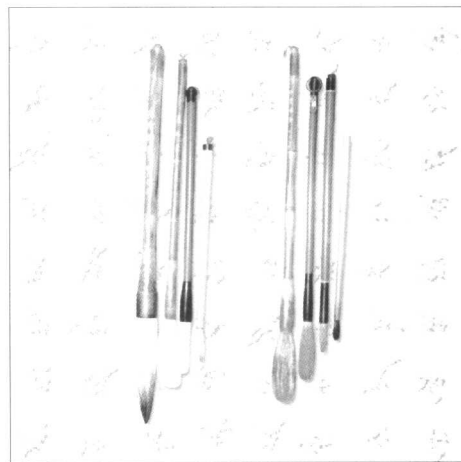


图1

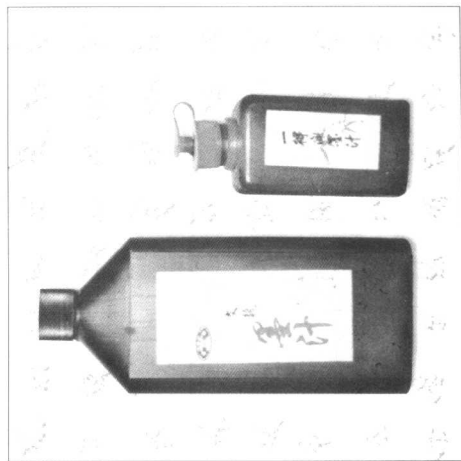


图2

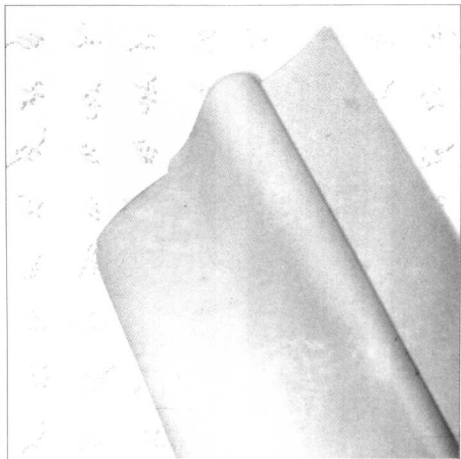


图3

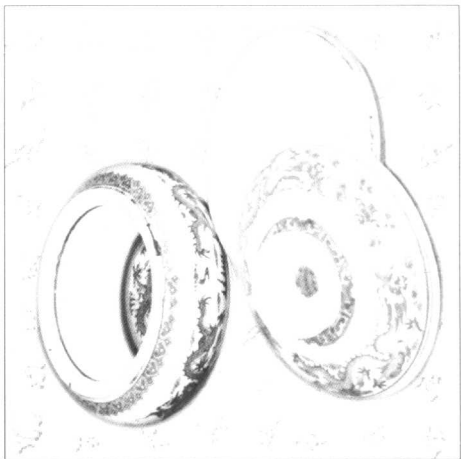


图4

四、握笔姿势

一般采用五指握笔法。用右手大拇指、食指、中指夹住笔管，无名指和小指并拢，以无名指的指甲根部抵住笔管，小拇指不挨笔管。握笔后掌心形成中空，握笔要求自然协调，因写字的大小不同，手握笔管的位置也有高低变化（图5）。

课后作业：每天练习20分钟，可分两次，每次10分钟。

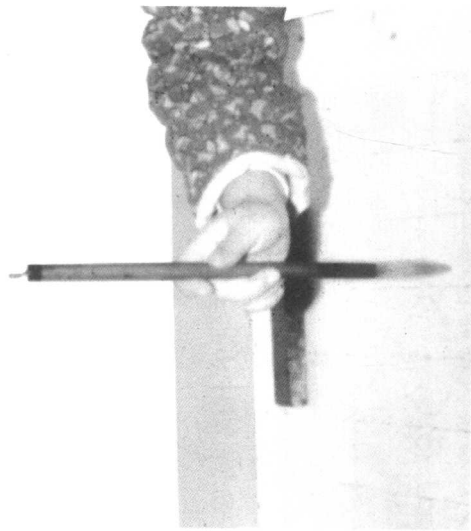


图5

五、书写姿势

习字的姿势有坐姿和站姿两种。坐姿应上身坐直，放松自然，不可弯曲，适合写中小字。站姿应以两脚左右或前后稍叉开，自然站立，左手扶纸，右手书写，身体不可靠案，适宜写大字。初学者应以写大字为宜，所以多选择站姿悬肘的习字姿势（图6、图7）。

课后作业：按照书写姿势，每天练习20分钟。

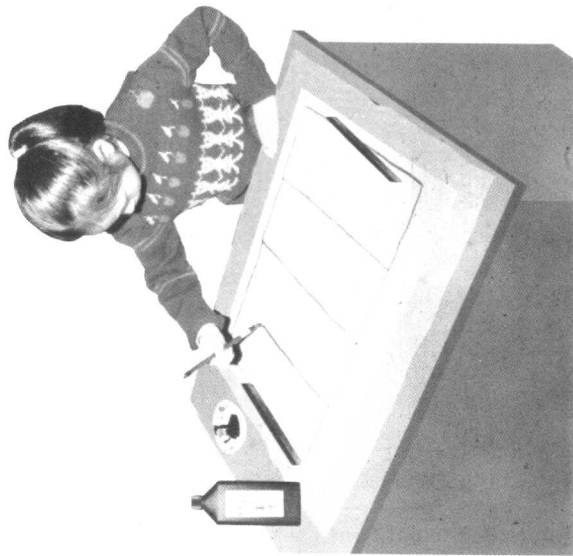


图6

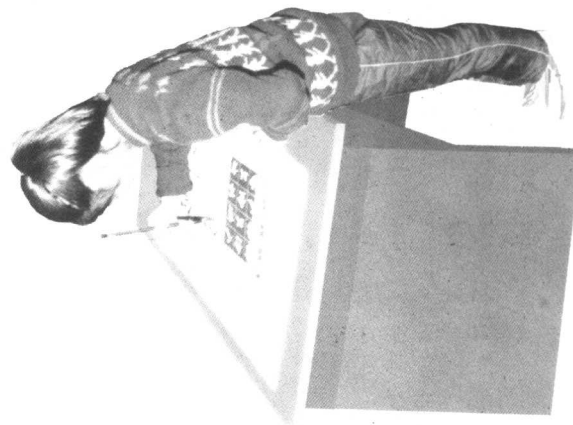


图7

六、运笔方法

学习楷书，以中锋运笔为主。因书写的笔画不同，起笔的方式也不同，如：逆锋起笔、露锋起笔（虚起）等，收笔有回锋收笔、顿锋出钩（虚收）等（图8）。

除此之外，运笔（又叫行笔）还有轻、重、缓、急、长、短、曲、直的节奏变化，在运笔练习中要多体会。

课后作业：每天练习20分钟。



图8

第二章 基本书体——楷书

一、楷书

我们把非常清晰地表现字的结构及笔画之间关系的书体称为楷书。楷书是学习书法的基本功，只有练习好基本功，才可以在书法艺术上有所感悟。习字者应在正确方法指导下勤学苦练，对组成字的一笔一画仔细体会，揣摩其中神韵，边学边悟。

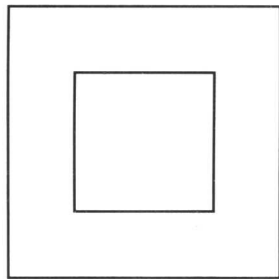
二、严谨起步

初学者从握笔、站姿、坐姿开始就要严格要求，对于基本笔画的练习不但要熟记其名称，对其特征也要掌握。起步练习笔画时最好是站姿，悬肘写大笔画、长笔画，这样有利于练习运笔。

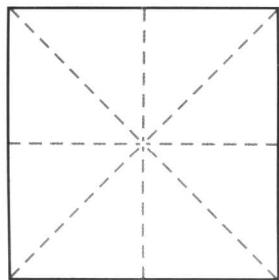
课后作业：每天练习20分钟。

三、选择容易掌握的习字方式

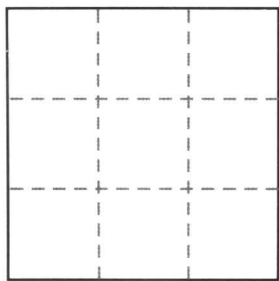
我们能见到的字帖及练习纸有三种形式：



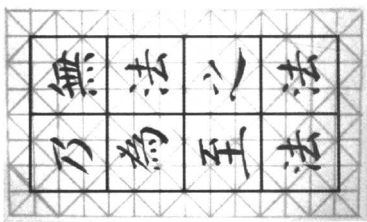
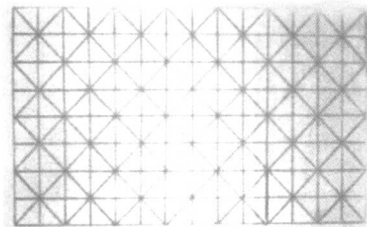
“回”宫格



米字格



九宫格



初学者将米字格转换成九宫格

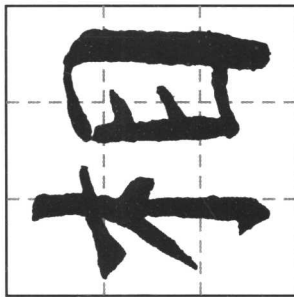
其中九宫格比较容易掌握。对初学者来说，“九宫格”比较符合汉字间架结构的特点，能很清楚地表现出汉字结构的比例和位置关系。如图：



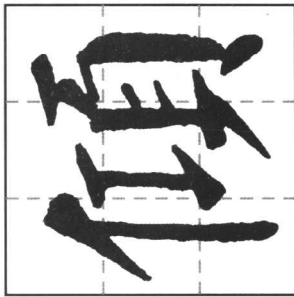
左右结构
(左少右多)



左右结构
(左多右少)



左右结构
(左右相等)



左右中结构



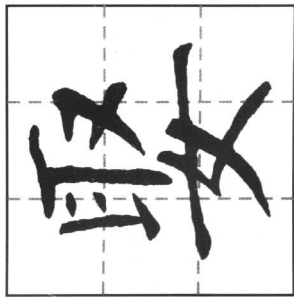
独体结构



上下结构
(上多下少)



上下结构
(上少下多)



上下结构
(上下相等)



上下中结构



半包围结构

四、起步练习应书大字

常写小字的人，写大字时就“底气”不足；常写大字的人，写小字时“底气”充足，运笔有力。因此我们在一开始学习书法时应练习书写大字。在运笔时要特别注意写“横”向笔划时取上势，也就是行笔从左上向右上斜势行笔。如图1为好的行笔，图2为不好的行笔。

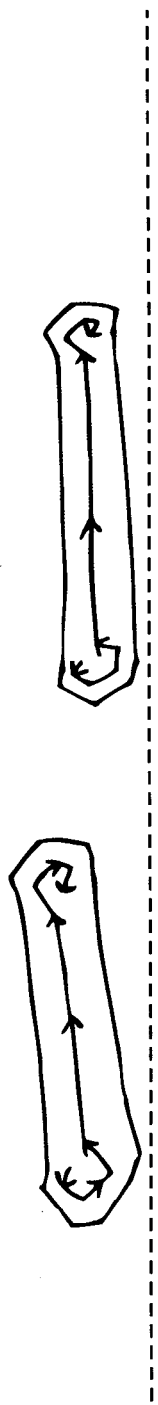
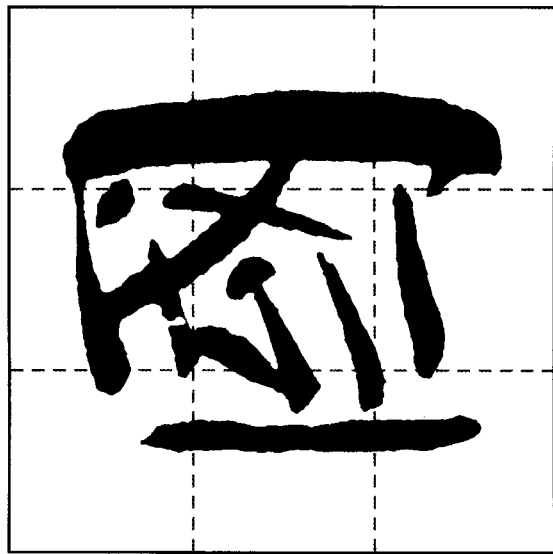
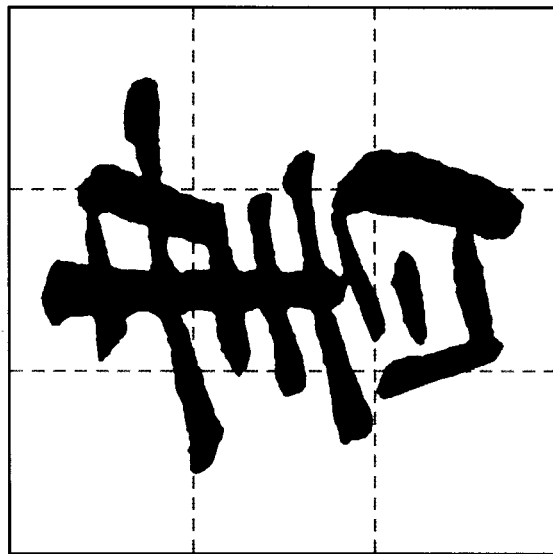
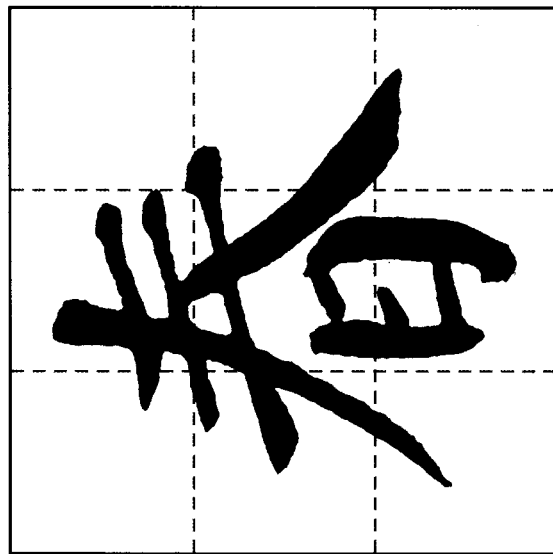


图1

图2



在实际习字时，应注意“横”向笔画的方向，例如：春、书、国。

第三章 临习颜真卿《勤礼碑》帖

一、颜真卿及其作品简介

颜真卿（公元709-785年），字清臣，琅琊临沂（今山东省临沂市）人，唐代中期著名的书法家。他出身贫困，开元中进士，秉性刚直，官至殿中侍御史，封鲁郡开国公。颜真卿从小热爱书法艺术，青年时，两度辞官从师于草圣张旭，苦学书法，在深研“如锥画沙，如印泥”的过程中逐渐形成自己的风格，同时在魏晋及初唐书法的基础上，融入篆、草用笔方法，变方为圆，结字开阔，在书法上开创一代新风。

颜真卿的楷书，不求小处的巧妙，字形宽绰丰满，拙笔中，内涵雄伟、秀丽，横画劲瘦，左右竖画略向内弯成环抱之势，撇捺粗壮，与横画形成鲜明的对比，波磔的起收有隶书的蚕头雁尾之势，布局茂密凝重，笔饱墨酣，完全突破了初唐楷书的规范，而暗合古法，形成独特的艺术风格，把唐楷推向了艺术的顶峰，同时颜真卿把雄伟豪壮的气势融入楷书，又极其贴合时代风格。

颜真卿的书法艺术可分为三个阶段。第一阶段为50岁之前，以继承传统为主，特点为清雄坚韧，代表作《多宝塔帖》、《东方朔画赞》。第二阶段是50岁至60岁之间的成熟期，创立崭新的颜体，特点为开阔雄浑，代表作有《鲜于氏离难记》、《颜勤礼碑》。第三阶段为60岁以后颜真卿书法艺术的绝妙期，代表作有《麻姑仙坛记》、《下唐中兴颂》以及《裴将军诗》，都是其登峰之作。《勤礼碑》是他为曾祖父颜勤礼撰写的神道碑，是成熟期的代表作。

二、颜体笔画分析

《颜勤礼碑》的书法风格来自于基本笔画的变化和塑造，分析并掌握其笔画的特点及写法，是临习颜体风格的基本要求。下面我们将对颜体基本笔画的写法及特点进行分析，供初学者参考练习。

点法

1、侧点

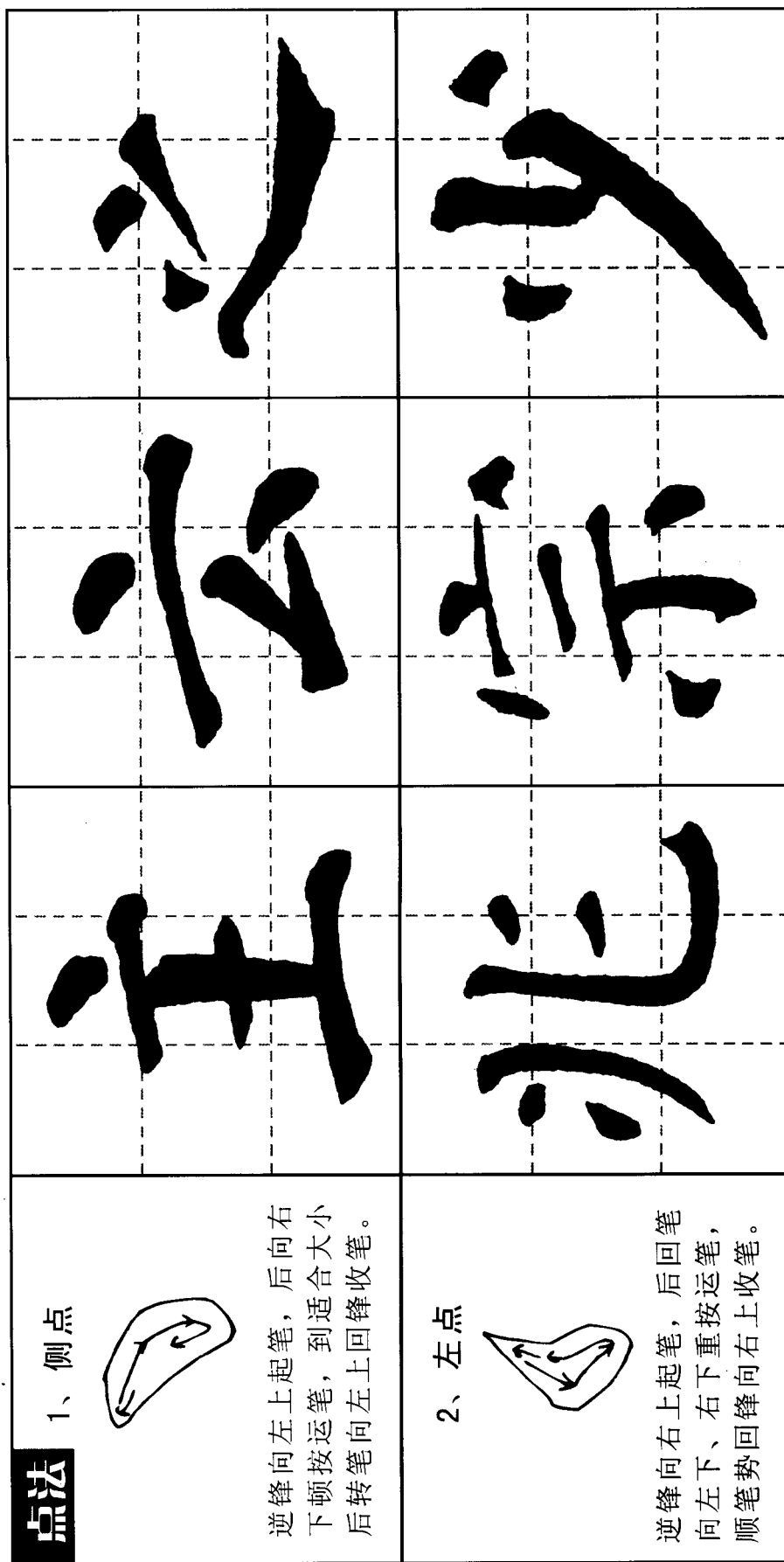


逆锋向左上起笔，后向右下顿按运笔，到适合大小后转笔向左上回锋收笔。

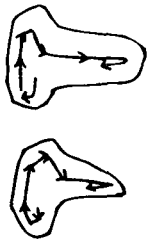
2、左点



逆锋向右上起笔，后回笔向左下、右下重按运笔，顺笔势回锋向右上收笔。



3、竖点



逆锋向左上起笔后，转笔中锋向左右下略顿收笔为短竖点，向下再运笔为长竖点。

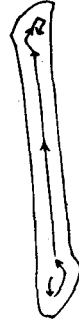
4、挑点



逆锋向左上起笔后，转笔向左下、右下重按，顺笔势向右上回笔，到中间部位后，提笔出锋带尖。

横法

1、平横



逆锋向左起笔，略顿后转笔中锋向左右均匀行笔，到适合长度后略向右上提，后向右下顿笔，向左回锋收笔。

郎安當

心以

元忝

2、凹横



逆锋向左起笔后，略向右下顿，转笔中锋右行，取“上提下压”笔势，到适当位置回锋收笔。此笔画一般较短。

政

合

平

3、凸横



逆锋向左起笔后，略向右下顿，转笔中锋，后右行取上提下压笔势，到适当位置回锋收笔，此笔画一般较长。

文

專

玄

4、腰细横



逆锋向左起笔后，略向右下顿，转笔右行，运笔到中间时略提笔，过中间后又略压笔，形成细腰势，收笔时重顿。此笔画一般写得很长，是字的主笔。

宜

女

牙

5、腰粗横



逆锋轻起后，略向右下顿，笔转中锋，均匀运笔，收笔时向右上略提后向右下顿笔，回锋收平。此笔画一般较短。

正元

6、左尖横



露锋虚起后中锋右行，由细变粗，收笔时略圆。

左

月

7、右尖横



逆锋起笔后，转笔中锋右行，由粗变细，提笔虚收，无需顿笔。

北

君

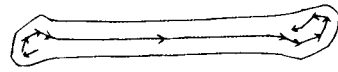
8、右钩横



逆锋轻起笔后，提笔中锋运笔，横部要细，收笔时向上略提，后向右下重顿，回笔至中部，中锋向左下挑出。

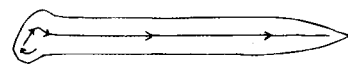
竖法

1、垂露竖



逆锋向上起笔，接着向右下略顿转，中锋快速下行，后向左下、右下略顿回锋向上收笔。

2、悬针竖



逆锋向上起笔，接着向右下略顿转，中锋均匀下行，后顺势向下出锋。

官

宜

安

刊

悟

下

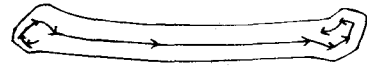
事

中

十

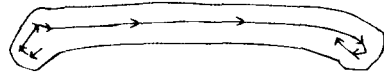
3、左弧竖

逆锋向上轻起顿后，向右下行，向左转中锋“弓”势运笔，顺笔势向上回下略顿，向上回锋收笔。



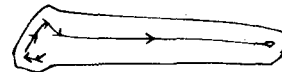
4、右弧竖

逆锋向上轻起顿后，向右下行，向左转中锋“弓”势运笔，顺笔势向上回下略顿，向上回锋收笔。



5、腰粗竖

逆锋向上轻起顿后，向右下行，向左转中锋均匀运笔，到下方时轻提，并回锋收笔，笔画均匀饱满。



内

匡

田

非

具

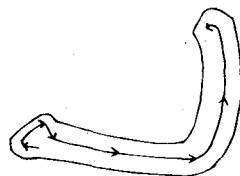
亦

山

主

王

6、弯脚竖



取左弧竖笔势，折弯处要内外皆圆，回锋轻收，不可重顿。

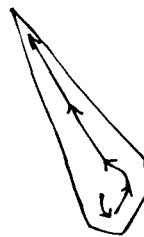
挑法

1、竖挑



逆锋向上起笔后，向右下重顿，回笔向右上轻挑出锋。

2、斜挑



向左下逆锋起笔后，向右上略顿，转中锋向右上挑出，笔法和“右尖横”相同。

清

能

七

凉

温

所

武

式

功