



书法段位评比指导教材

# 毛笔楷书

实用教程

张百林 编

- 透视临摹
- 临创结合
- 分类讲解
- 名家范例

初级段：楷书笔画



南海出版公司

书法段位评比指导教材

# 毛笔楷书

实用教程

张百林 编

初级段：楷书笔画

南海出版公司

2006·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

毛笔楷书实用教程. 初级段: 楷书笔画/张百林编.

海口: 南海出版公司, 2006.2

书法段位评比指导教材

ISBN 7-5442-3304-9

I.毛... II.张... III.楷书-书法-教材

IV.J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第158502号

MAOBI KAISHU SHIYONG JIAOCHENG

毛笔楷书实用教程

——初级段: 楷书笔画

---

编者 张百林

责任编辑 吴丹

封面设计 吴丹

出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511

社址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs @ 0898. net

经销 新华书店

印刷 成都市火炬印务有限公司

开本 850×1168毫米 1/16

印张 9

版次 2006年2月第1版 2006年2月第1次印刷

书号 ISBN 7-5442-3304-9

定价 8.00元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

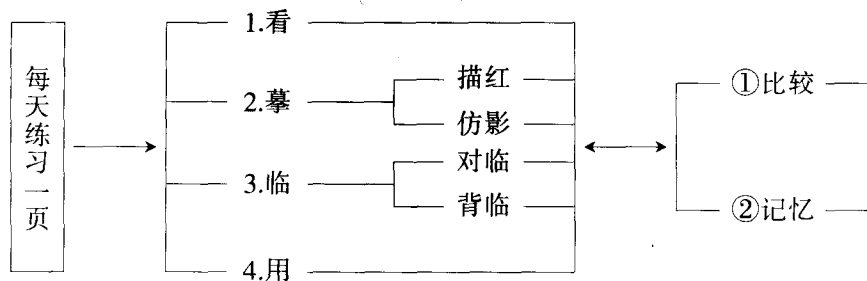
# 前 言

《毛笔楷书规范教程》是一套适合于中小學生进行摹、描、临综合训练的多功能毛笔字帖。在编排上,采取描摹结合、古今结合、临创结合、分类讲解、循序渐进的方式。全套分为基本笔画、偏旁部首、结构布势三个分册,每一分册为一个台阶,从楷书最基本的用笔开始到书法作品的创作结束,紧贴青少年书法段位评比的要求,使学生由浅入深地掌握汉字书写的技法。

这套丛书最大的优点是采取繁简结合、古今结合的教学方式。每分册的前半部分先由有多年教学经验的青少年宫书法老师张百林讲解书写的基本技法。范字书写用规范的简化字,使同学们在学习和理解中感到更实用、更贴近现代书写,不至于对古老的繁体字、异体字望而生畏。在掌握了基本书写技法之后,每分册的后半部分专门介绍了楷书四大家——欧体、颜体、柳体、赵体的用笔技巧、偏旁部首和集字临创范例。用这种方法练字,同学们对古今汉字的书写一定会有更深刻的感悟。

怎样使用这本字帖呢?我们认为,摹写、描红、临帖是三种科学的习字方法,所以在版式设计上我们采取了书、本合一的方式。每页备有摹写纸,便于摹帖;范字有运笔示意图解、双钩、实体,便于描红和临写。读者在使用本帖时,先将书中薄纸蒙在字上摹写,再在自备的宣纸上照着原帖临写。临与摹不同,摹是依样画葫芦,按图索骥;临要意在笔先,心领神会,从看一笔写一笔过渡到看一字写一字,一气呵成。为加深对原帖的理解,临一段时间后可以直接在每页的空心字上描红。注意本教程的临摹顺序是以一至三分册为序练习基本笔画、偏旁部首、结构布势以及集字临创。练习时不能急于求成,一天写十几页,几天练完就放置一边,这样“一日曝,十日寒”,费时费帖,徒劳无功。应每天安排一定时间用摹、描、临三种方法强化练习,若能一天掌握几个字的写法已经是很了不起的收获了。学书法的“诀窍”:一是用脑,二是勤奋。一笔一画地想,循序渐进地练,持之以恒,方可熟能生巧,写出一手漂亮的字来。

## 附:每天摹、描、临过程图示



编者  
2006年1月



# 正确的写字姿势

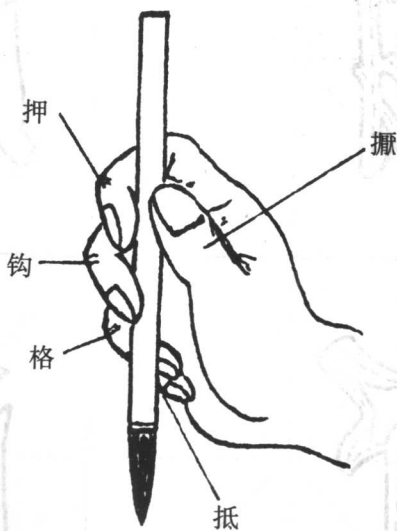
正确的姿势对学习书法非常重要。什么是正确姿势呢？概括地讲，坐着写字时，应头正（头端正，不倾斜，不低伏在桌面上）、臂开（右手执笔，左手按纸，两臂自然分开成对称姿势）、身直（腰背正直，微微前倾，两肩齐平，胸离桌沿约一拳距离）、足安（两脚自然分开，平稳踏地）。如果执毛笔写大字就需要站着书写。这时注意两脚自然分开，左脚稍向前跨，身体微微前倾，左手按纸，右手悬笔，以便调动全身之力。（见图）



毛笔书写站立图



毛笔书写坐姿图

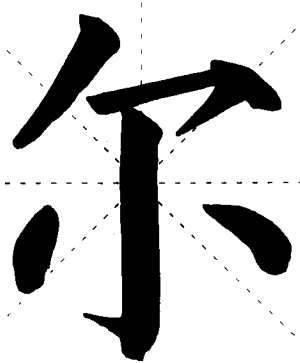
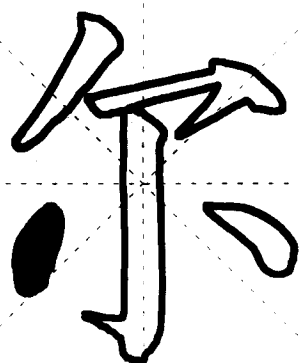
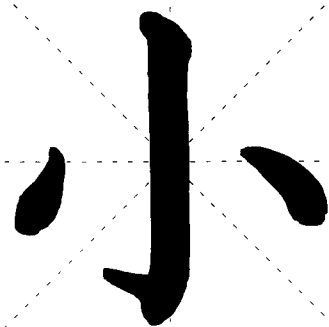
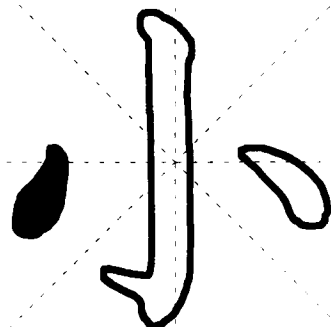


毛笔执笔

基本笔画

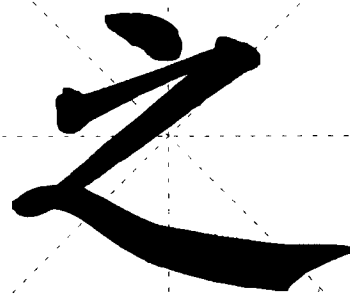
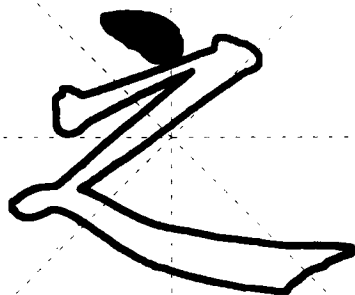
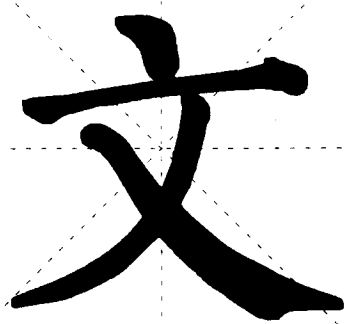
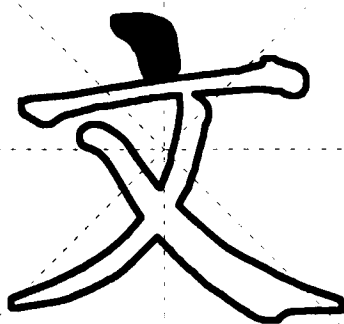
左点

露锋起笔，顺势偏左下行，由轻渐重按笔，回锋收笔。



斜点

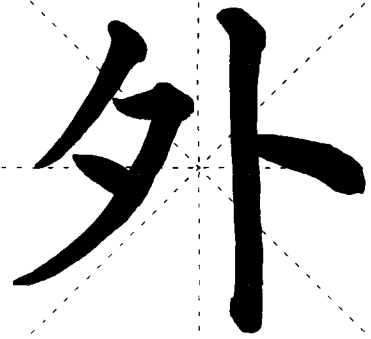
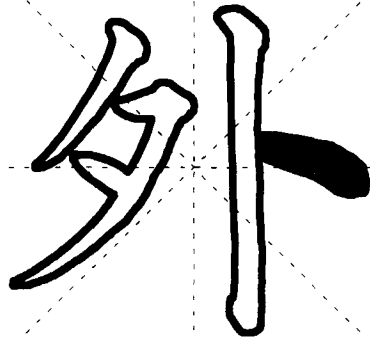
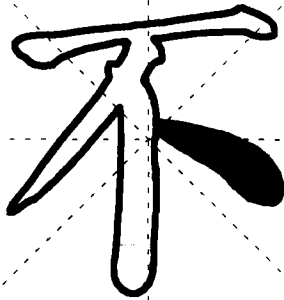
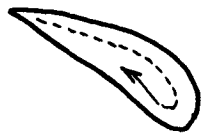
顺势落笔（可以露锋），向右下方顿笔转成圆状，回锋收笔，呈腹平背圆之状。



基本笔画

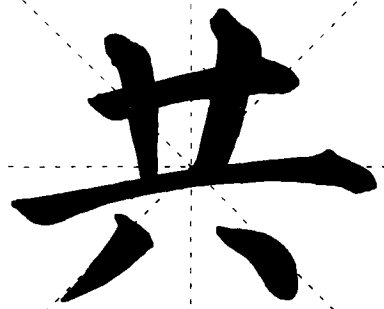
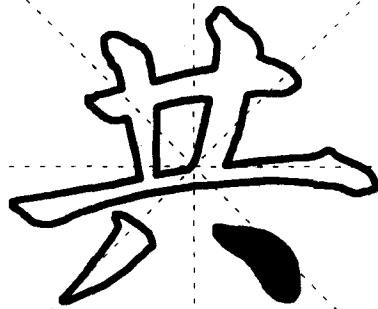
斜长点

顺锋起笔，向右下按笔，  
转笔向下，向上回锋收笔。



右点

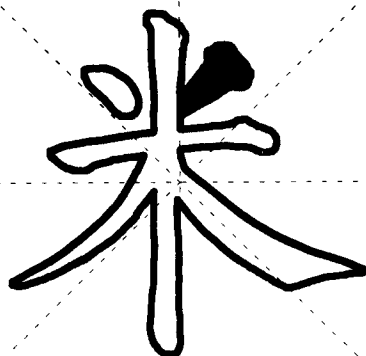
顺锋起笔向右下顿笔，  
然后回带藏锋收笔。



基本笔画

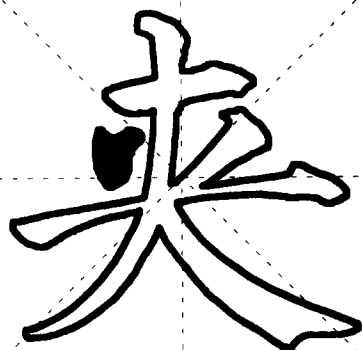
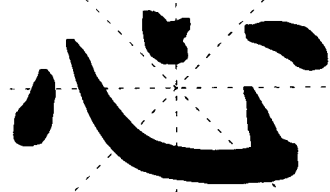
撇点

露锋起笔，右下稍顿，挫笔向左下撇出。注意此点宁短勿长。



挑点

露锋起笔，顺势下顿，回锋挫笔，提笔挑出。

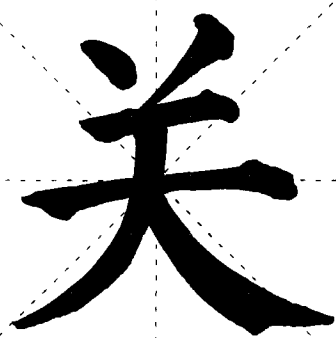
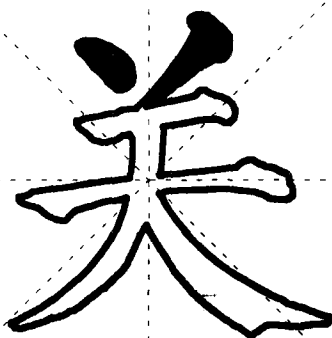




基本笔画

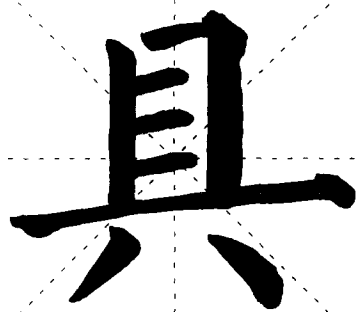
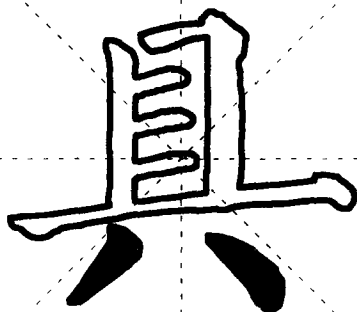
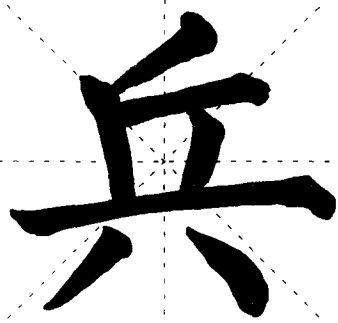
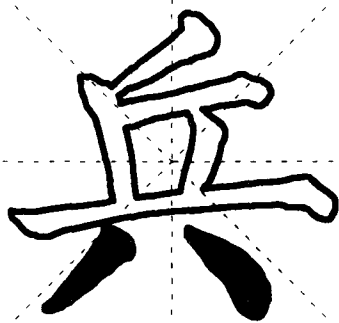
相向点

由一个左点和一个撇点组成，左点可出挑锋，锋指向撇点起笔处，呈上开下合之状。



相背点

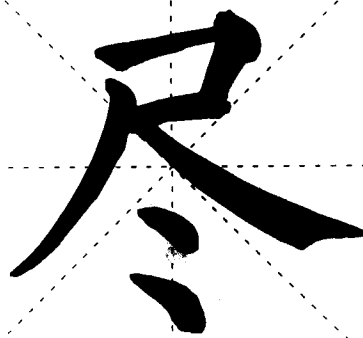
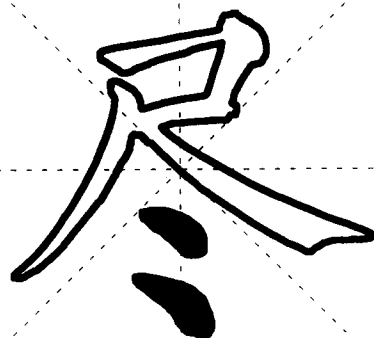
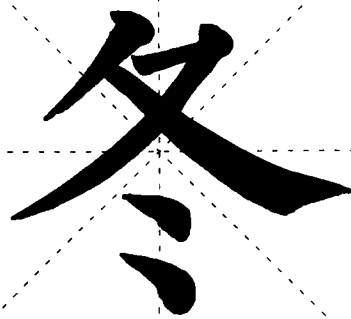
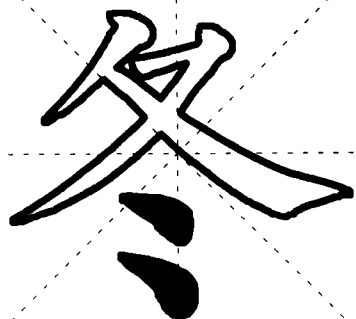
由一个撇点和一个长点组成，左右支撑呈上合下开之状。



基本笔画

上下点

连写上下两点时，匀用圆点，上下要有承接关系，下点顶住上点中部，切忌平行。



横三点

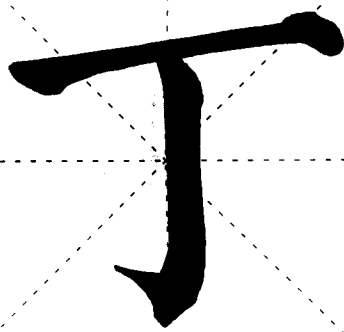
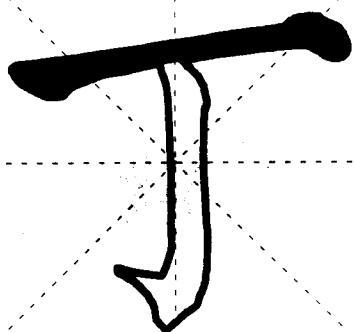
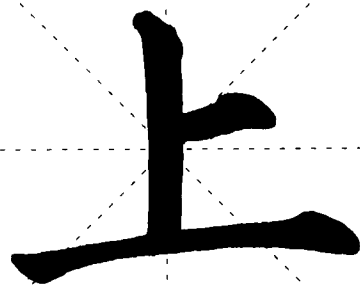
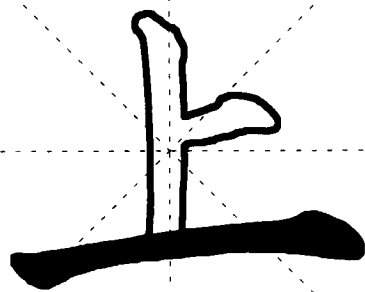
横三点由两个上圆点和一个撇点组成，三点要相互照应，不可太散，呈上开下合之势。



基本笔画

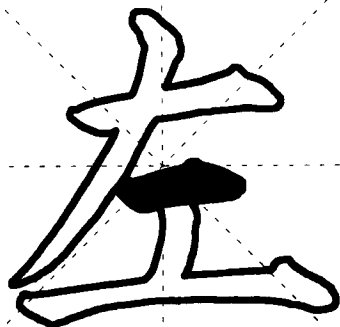
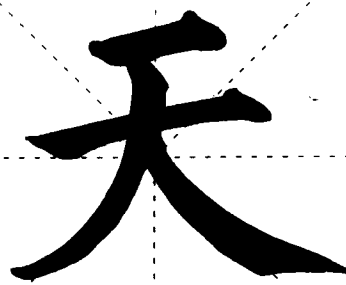
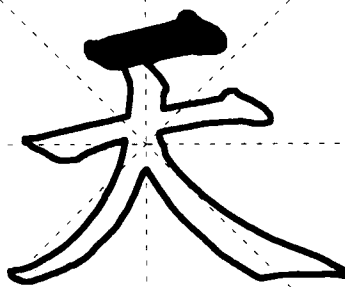
长横

逆锋向左上角起笔，折锋向下作顿，提笔向右行笔，转锋上昂稍住，向右下作顿后向左回锋提收。注意有一定斜度。



短横

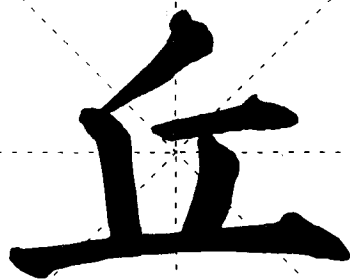
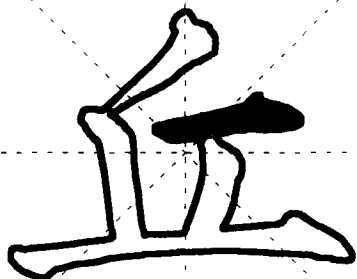
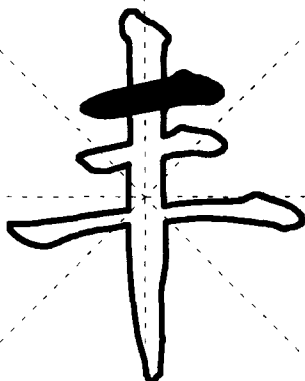
写短横时起笔、运笔、收笔与写长横同法，只是运笔距离短，其倾斜角度大一些。一般来说长横斜度为 $5^{\circ}$ ，短横斜度为 $10^{\circ}$ 。



基本笔画

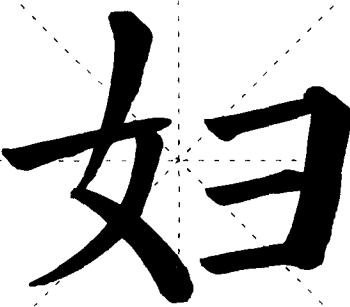
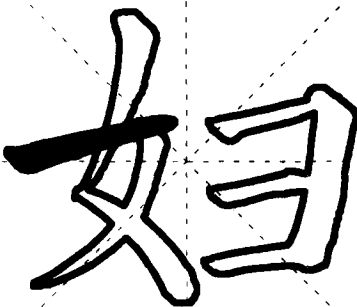
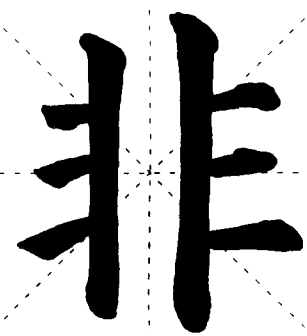
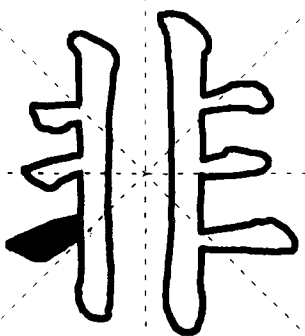
左尖横

写左尖横时注意起笔不要逆上作顿，而应顺锋起笔，而后右行上昂，作顿回收，呈右重左轻之势。



右尖横

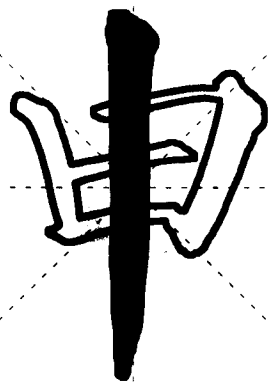
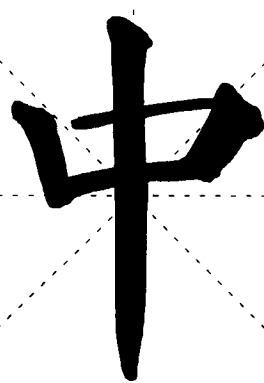
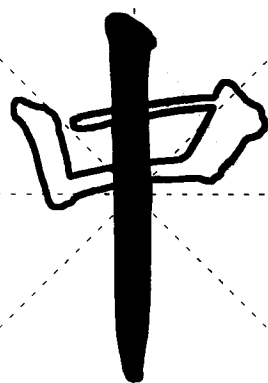
写右尖横时注意逆锋起笔，折锋作顿，然后右行，收笔时提笔回收，呈左重右轻之势。



基本笔画

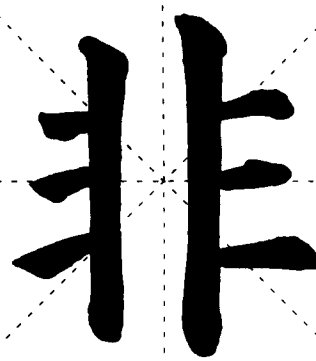
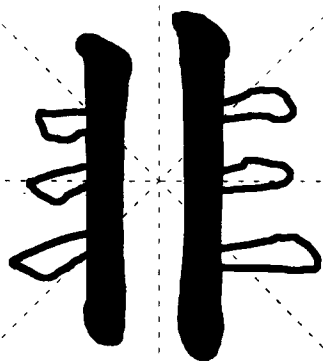
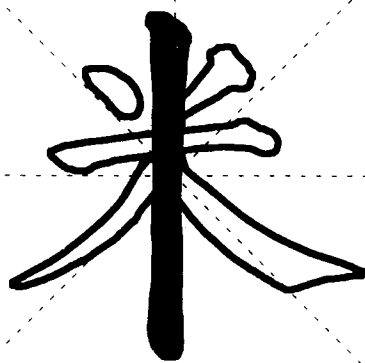
悬针竖

逆锋向左上角起笔，折锋向右，顿笔转锋下行，收笔出锋，力至笔端，呈针尖状。注意避免“钉头鼠尾”。



垂露竖

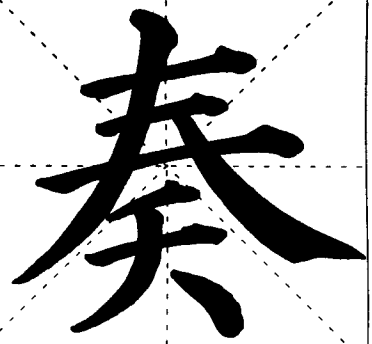
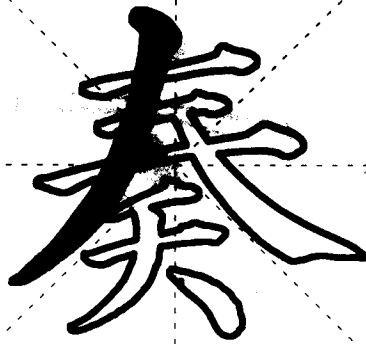
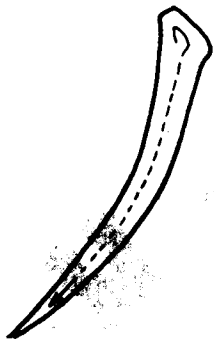
逆锋向左上角起笔，折锋向右，顿笔转锋下行，至末端顿笔向上回收，呈露珠状。



基本笔画

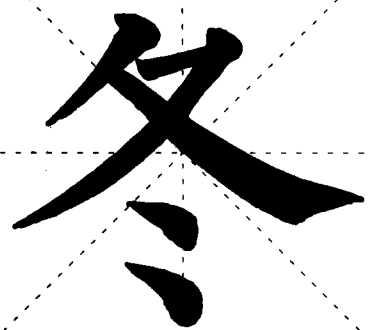
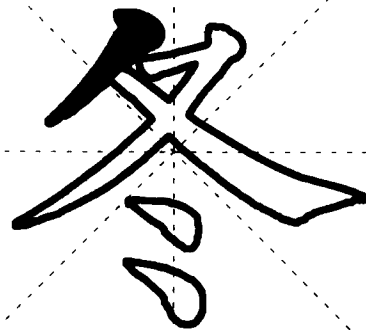
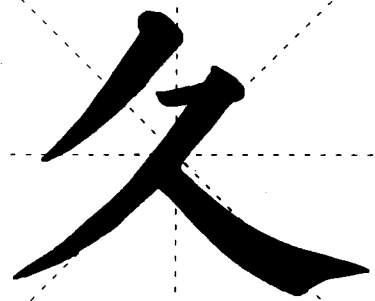
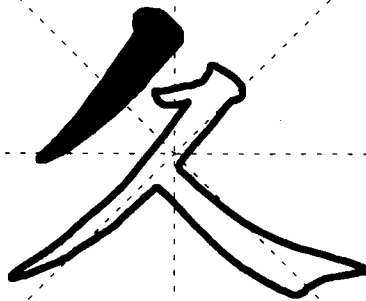
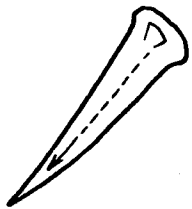
长撇

逆锋向左上角起笔，折笔向右下作顿，转锋向左下撇出，力至笔端。



短撇

逆锋起笔，折锋向右下作倾，转锋向左下力行，啄势撇出。

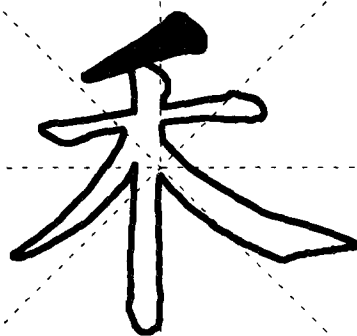
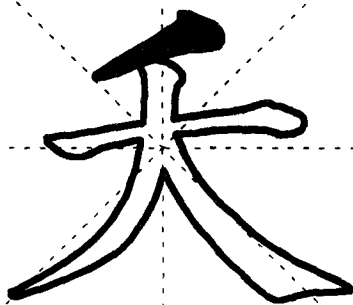




基本笔画

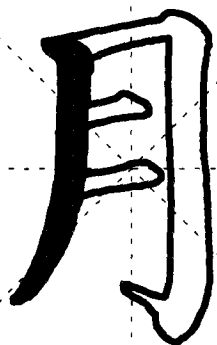
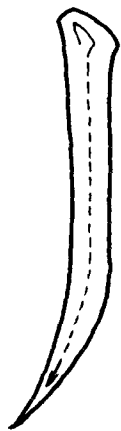
平撇

逆锋起笔，折锋向右下作顿，转锋向左，平出锋，不可下垂。



竖撇

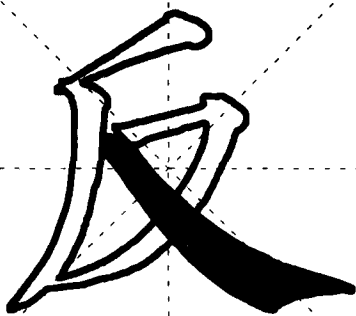
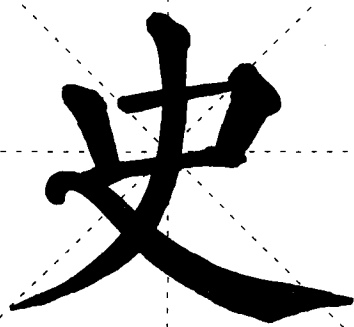
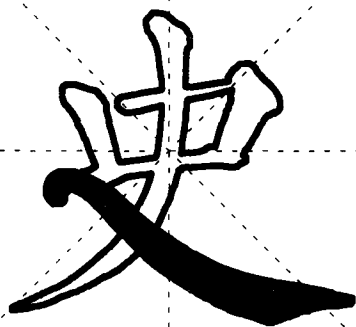
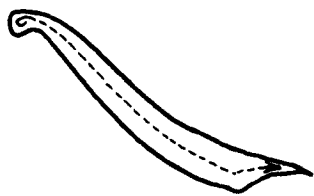
写竖撇时，起笔、运笔、出锋与长撇同法，只是行笔时先向下行，逐渐向左下撇出，倾斜角度小。



基本笔画

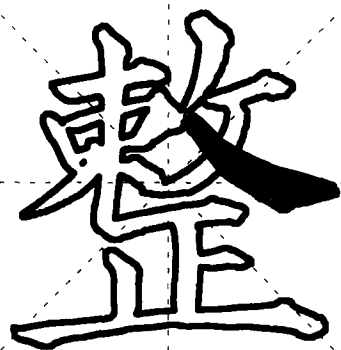
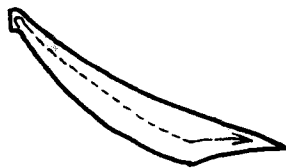
长斜捺

逆锋起笔，转笔向下铺毫徐行，至捺出的焦点处稍驻，提笔捺出，捺脚较长。



短斜捺

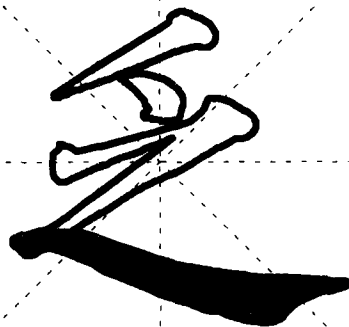
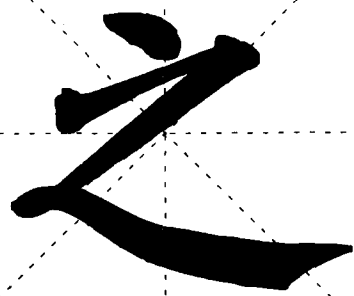
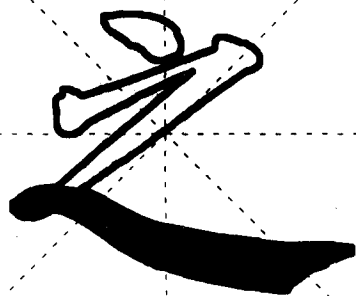
起笔、运笔和收笔与长斜捺同法，只是书写时注意形短而势曲。



基本笔画

平捺

逆锋起笔，折锋向下撇顿平行，然后向右下铺毫徐行作仰势，稍顿蓄势捺出。



反捺

顺锋入笔，渐渐按笔右下行，至末端顿笔回收，与写长点相似。

