

标准楷书

颜真卿 《多宝塔碑》

本教材由中国美术学院学术研部推荐
青少年标准书法教材

顏

陈进 编著
昆华 制作
路西 策划

中国美术学院出版社

J292.112.4/2

本教材由中国美术学院学术研究部推荐
青少年标准书法教材



标准楷书

颜真卿 《多宝塔碑》

陈进 编著

昆华 制作

路西 策划



北京教育学院图书资料中心



0000132910

中国美术学院出版社

426888

责任编辑：洛 齐
封面设计：成朝晖
版式设计：昆 华
责任校对：黄绍筠
责任监制：葛炜光

图书在版编目 (CIP) 数据

标准楷书：颜真卿《多宝塔碑》/ 陈进编著.
杭州：中国美术学院出版社，1999. 10
青少年标准书法教材
ISBN 7-81019-767-3

I. 标… II. 陈… III. 楷书-书法-教材 IV. J29
2. 11

中国版本图书馆CIP数据核字 (1999) 第33870号

标准楷书 颜真卿[多宝塔碑]

陈进编著

中国美术学院出版社 出版发行

地址：中国·杭州南山路218号 邮政编码310002

全国新华书店 经销

浙江印刷集团公司 印刷

1999年12月第1版

2000年9月第3次印刷

开本：889×1194 1/16

印张：3.5

字数：11,6千

图数：650幅

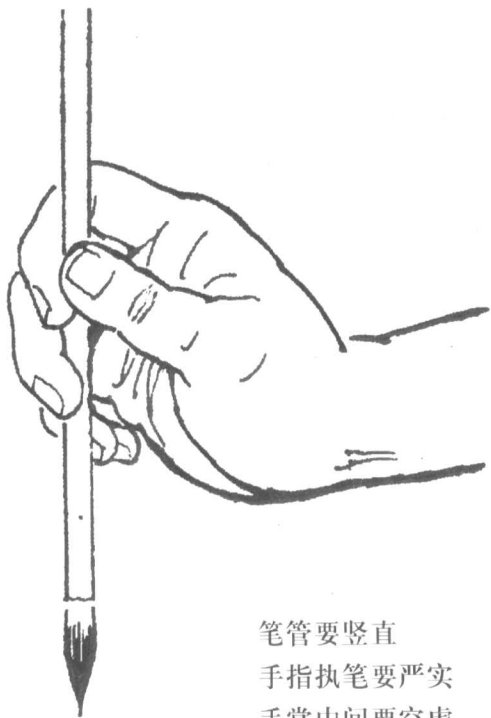
印数：10001-15000

定价：8.00元

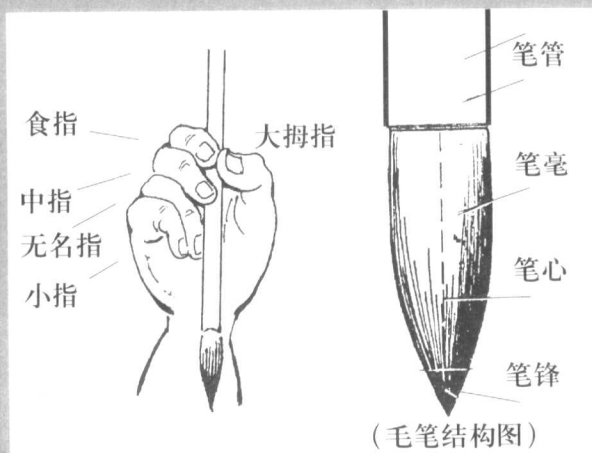
第一课

执笔和书写姿势练习

用右手大拇指、食指、中指夹住笔管，无名指、小指并拢由内向外轻轻推抵笔管（见图例）。



笔管要竖直
手指执笔要严实
手掌中间要空虚



（毛笔结构图）

身体离桌子约一拳距离，左手平放，按住纸面，右手执笔并抬高肘部，使肘部凌空，身体自然放松，做到头部正，身体直，手臂放开，两脚放平。



坐姿（适用写中小字）



站姿（适用写大字）

● 作业：按上面的执笔方法每天练习 20 分钟，可分两次练习，每次 10 分钟。

● 作业：按上面的书写姿势，每天练习 20 分钟。

第二课

平横的练习

提示：笔势微斜，尾处顿角明显，长横略呈弓形，多用于字的主笔。

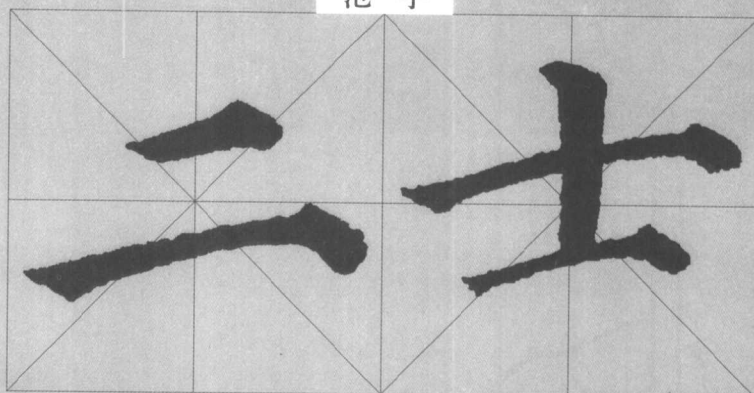
基本特征



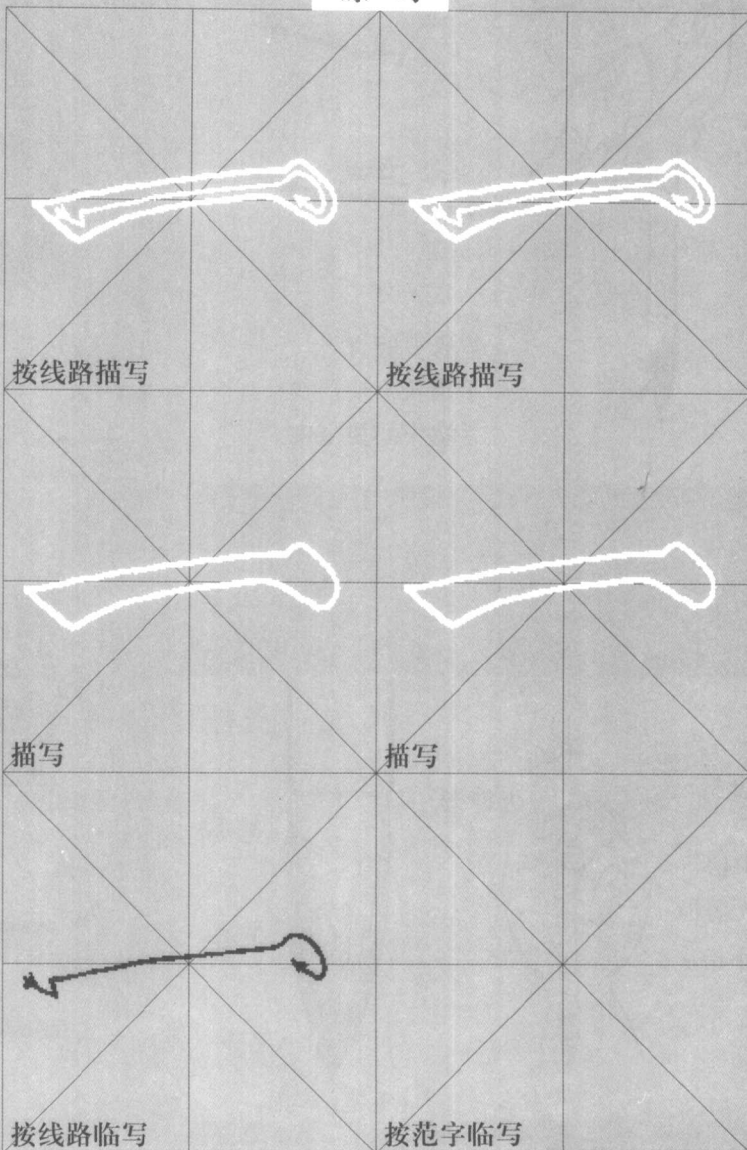
书写方法



范字



练习



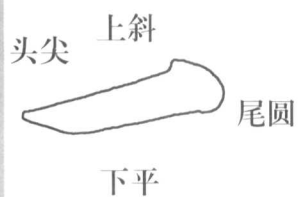
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习20个。

第三课

短横的练习

提示：笔划从细到粗，多用于字的短横。

基本特征



书写方法



斜势落笔



向右上行笔

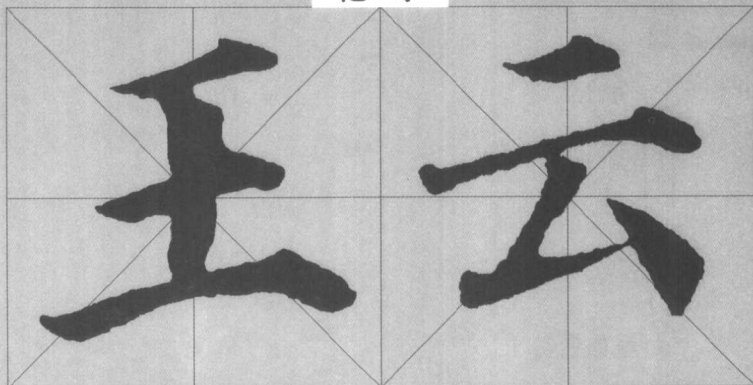


向右下按笔

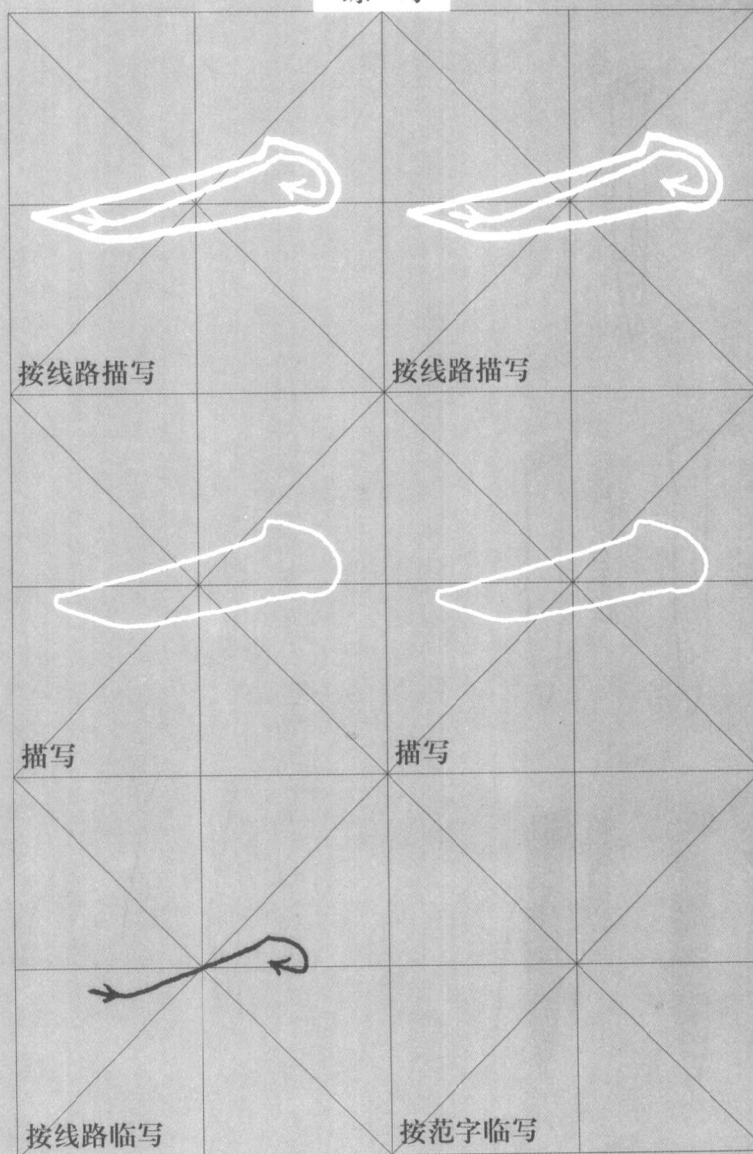


回锋收笔

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习20个。

第四课

悬针竖的练习

提示：笔画饱满挺直，多用于字的中竖，收尾时速度要慢，出锋不能过尖。

基本特征



书写方法



向左上起笔



转锋向右下按



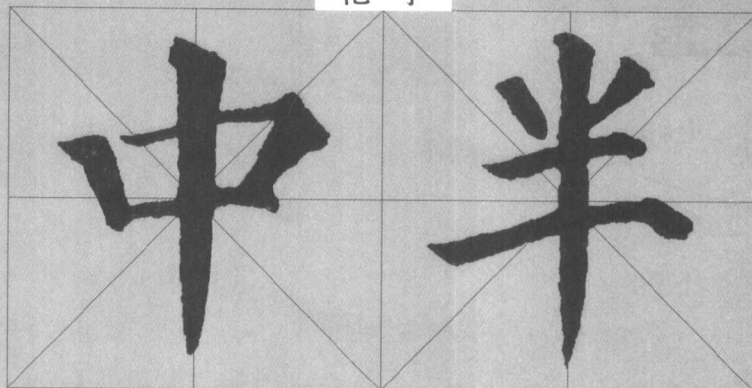
笔锋竖直后向下行



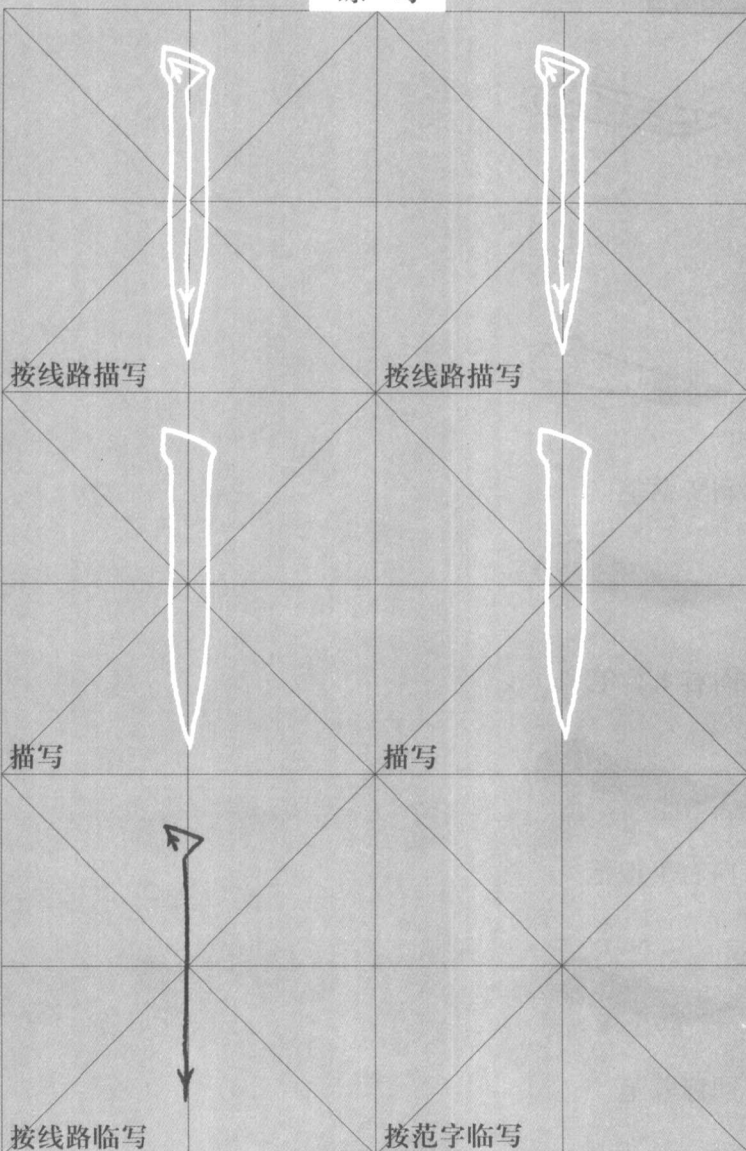
慢慢提收



范字



练习



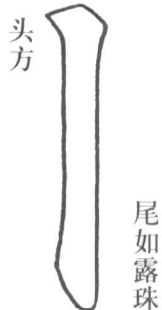
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习20个。

第五课

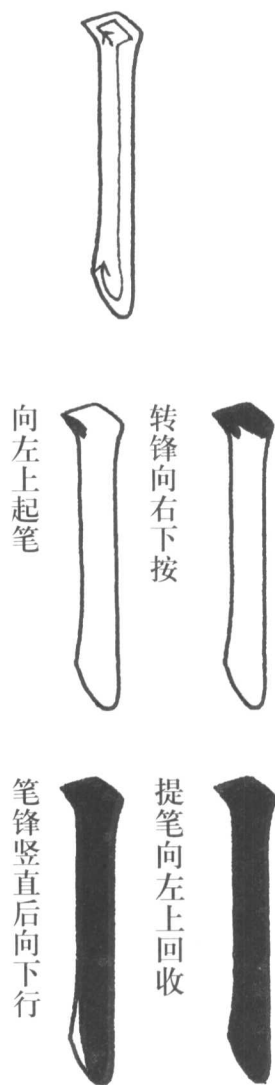
垂露竖的练习

提示：用中锋行笔，收笔时要轻提笔锋，尾部不能过大。

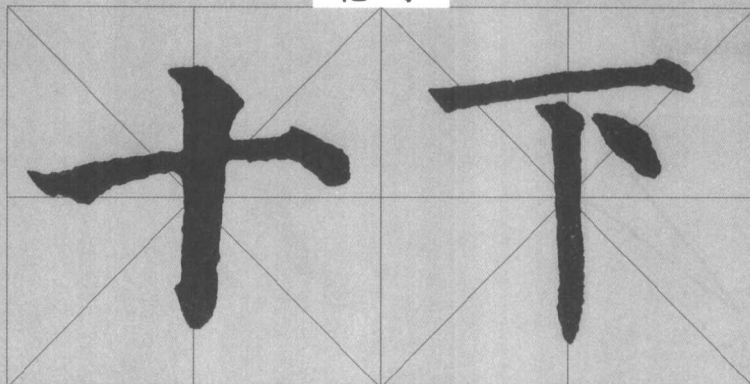
基本特征



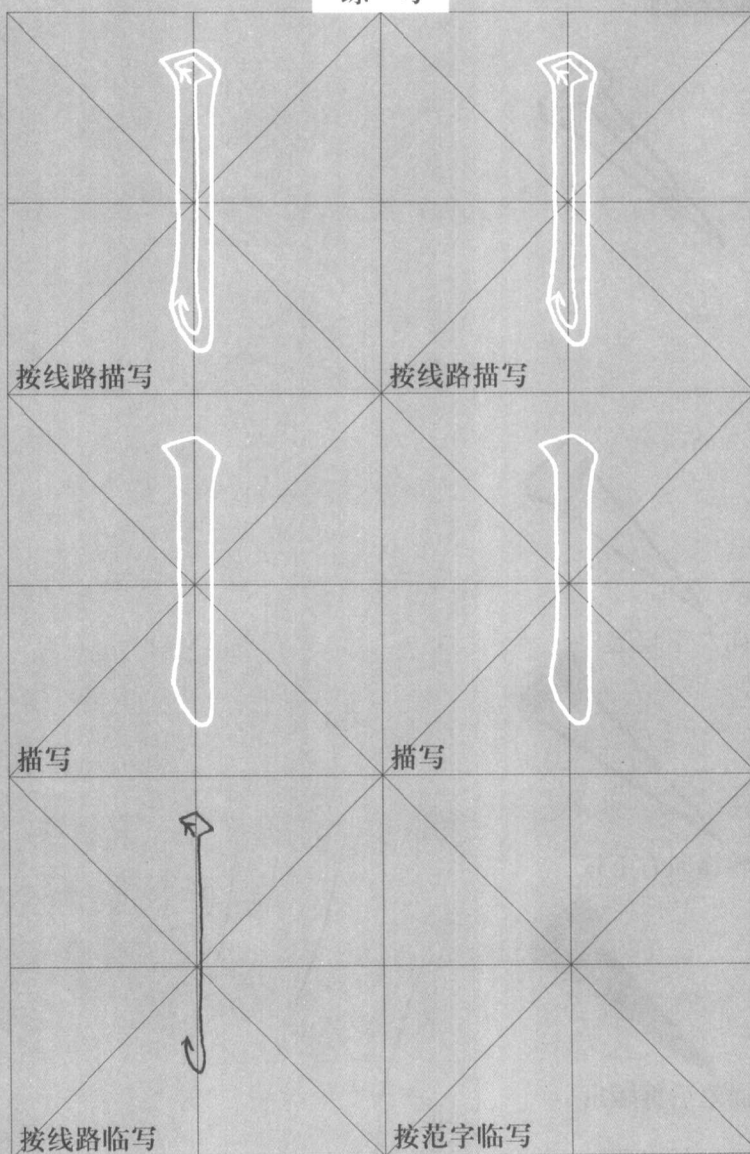
书写方法



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习20个，临写“十”字10个。

第六课

短撇的练习

提示：头部棱角分明、尾部尖锐，笔画厚重有力，与“撇点”相似。

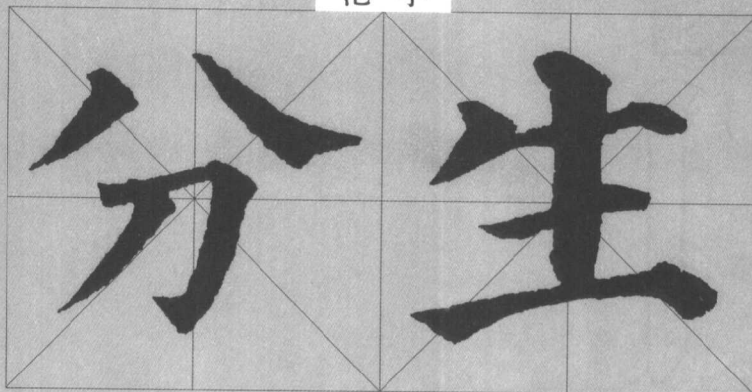
基本特征



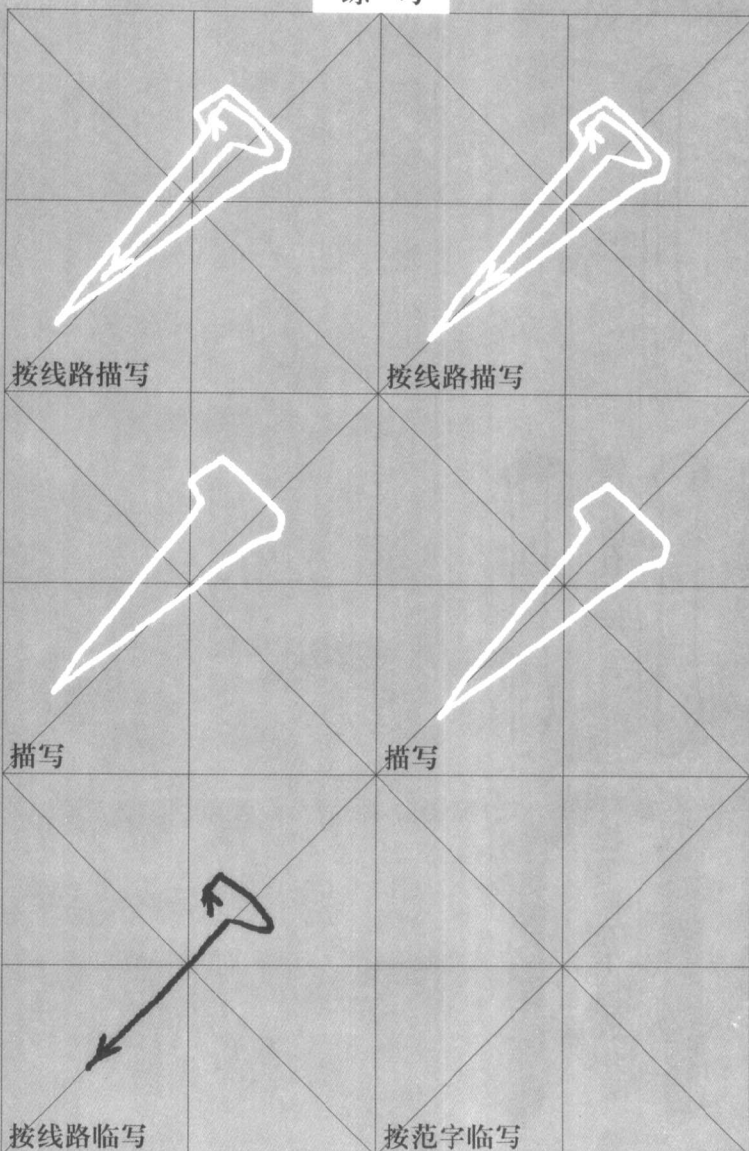
书写方法



范字



练习



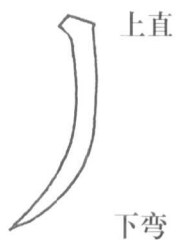
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习20个，临写“生”字10个。

第七课

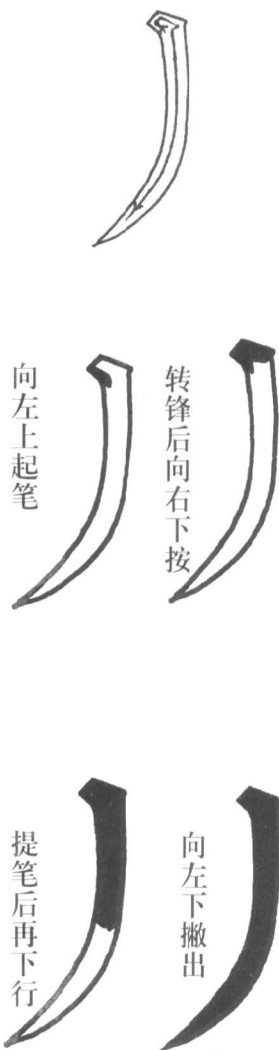
竖撇的练习

提示：要注意撇的弧度，行笔到笔画的一半左右再撇出。

基本特征



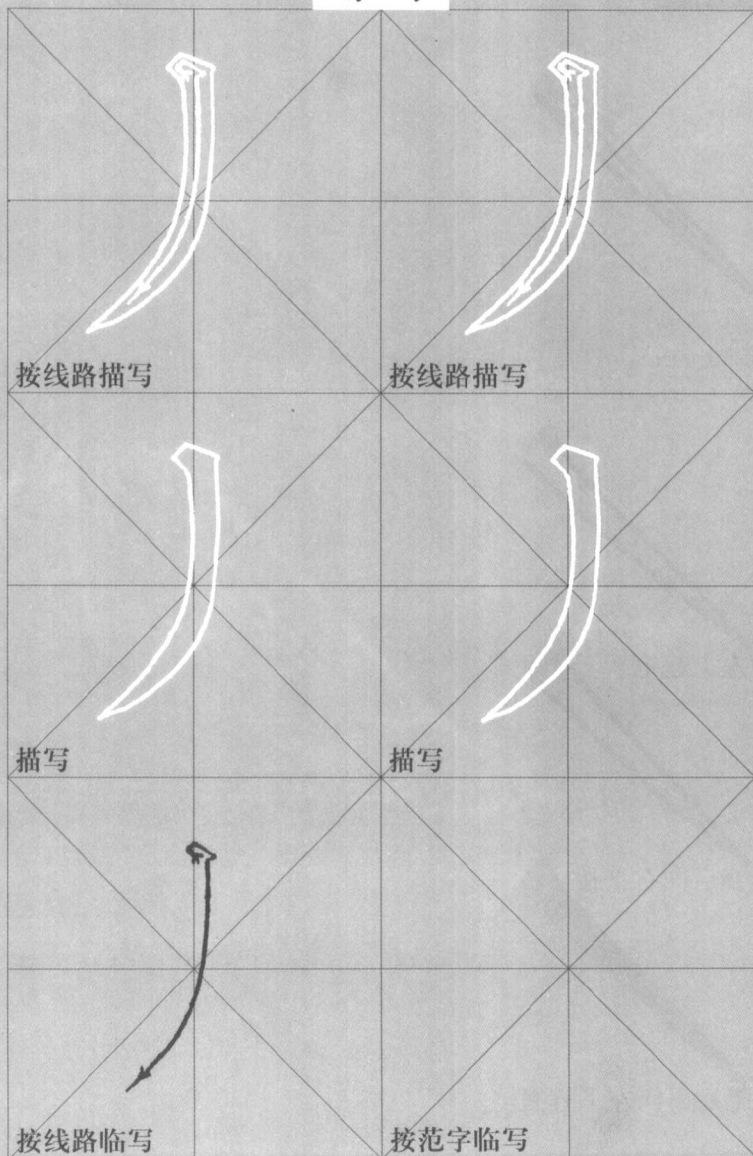
书写方法



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习30个。

第八课

斜直撇的练习

提示：长而直，形如宝剑，用笔要干脆，尾部不能散锋。

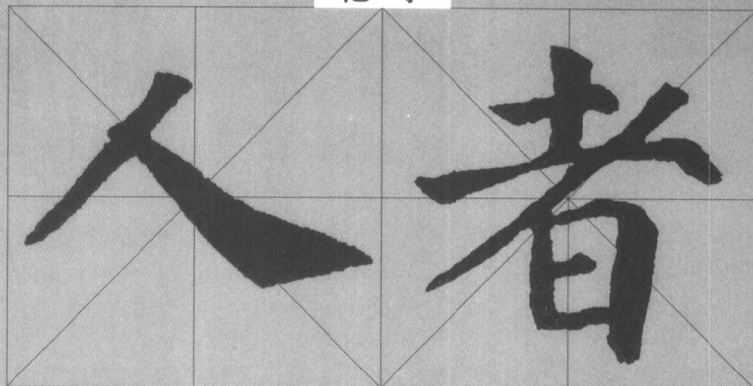
基本特征



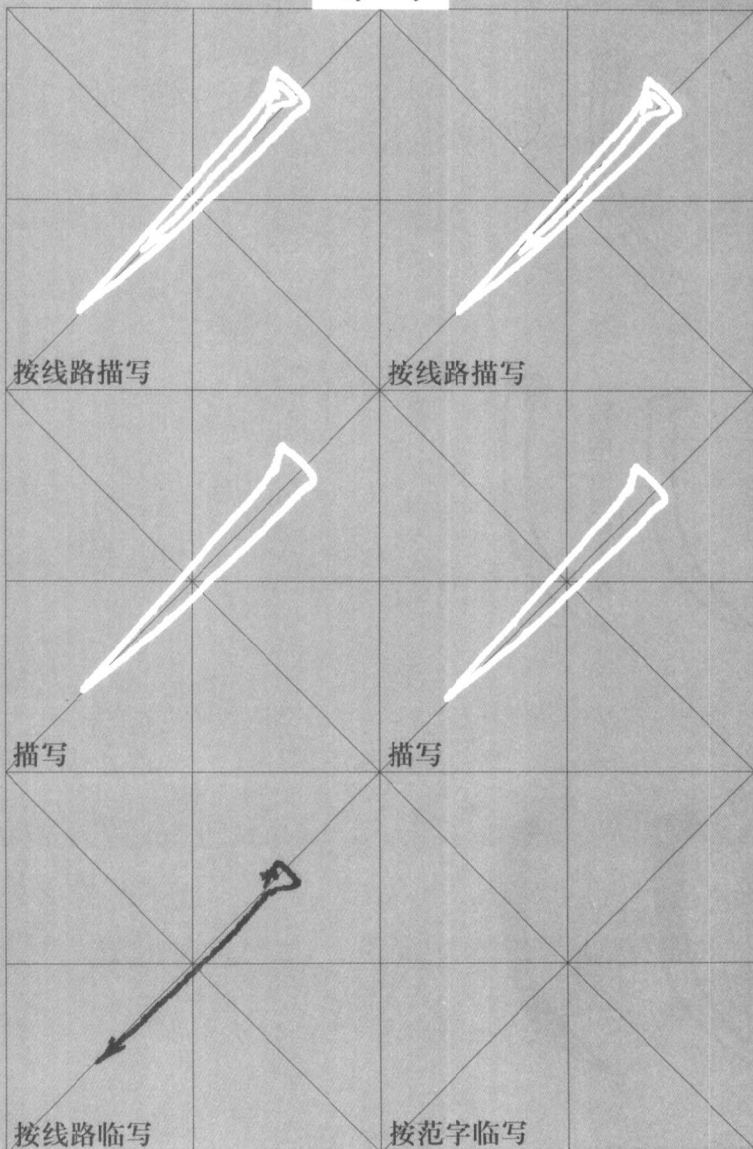
书写方法



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习30个。

第九课

弯撇的练习

提示：弯度要均匀，笔画较细且舒展，切忌轻浮。

基本特征

头方

中间弯曲

尾尖

书写方法



向左上起笔

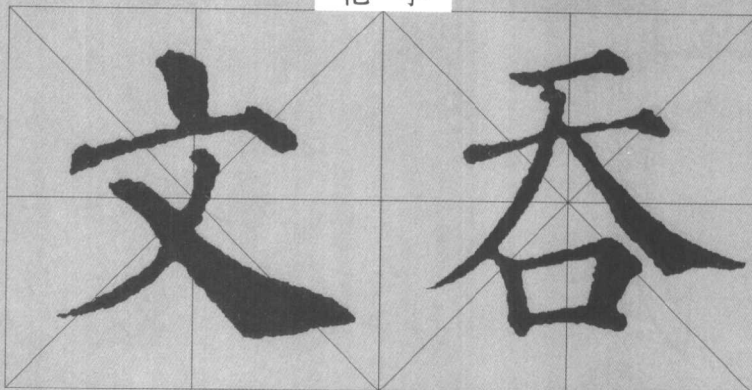


转锋后向右下按

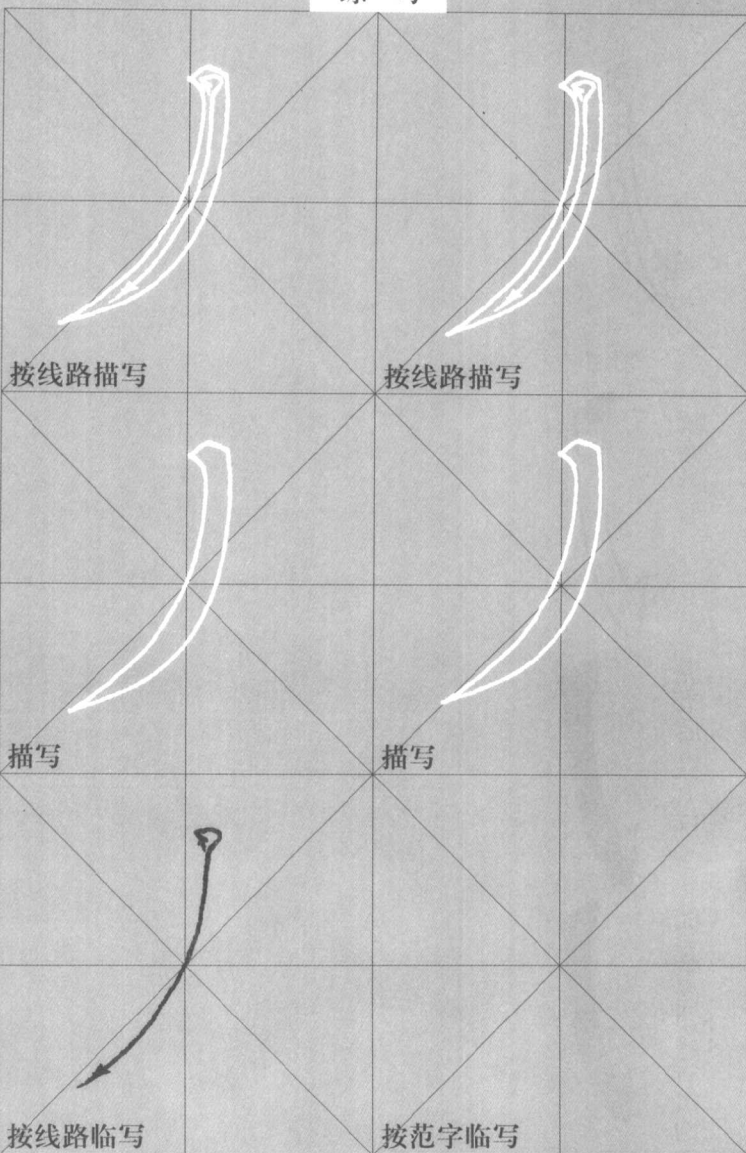


提笔后再向左下均匀地弯曲撇出

范字



练习



● 作

业：做完上面的练习后，每天再练习30个。

第十课

回锋撇的练习

提示：形如“竖钩”，写时不能过分弯曲。

基本特征



书写方法



顺势起笔



提笔后再下行



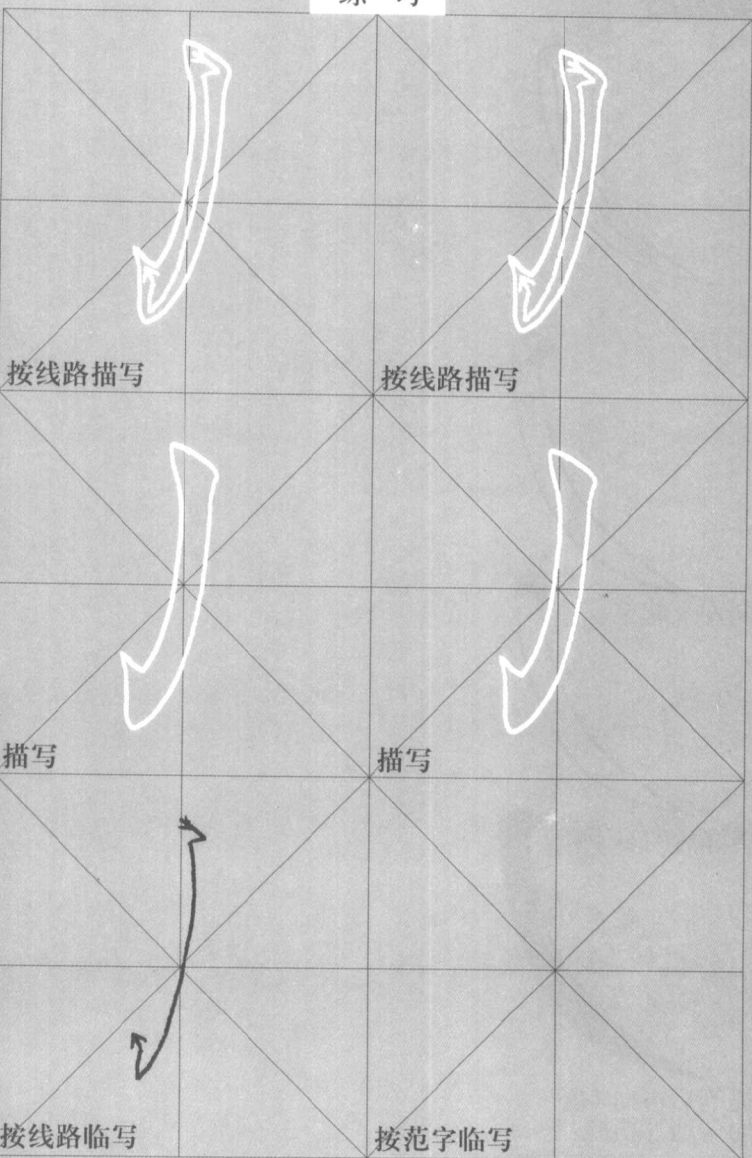
向左上回锋后出钩



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习30个。

第十一课

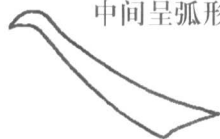
斜捺的练习

提示：行笔不能过直，尾部不能上翘，要有“一波三折”之势。

基本特征

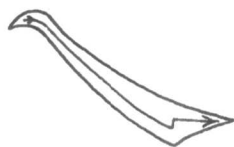
如鸟头

中间呈弧形

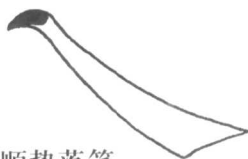


如燕尾

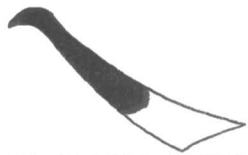
书写方法



顺势落笔



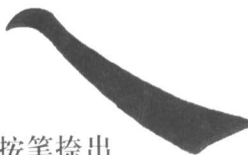
提笔后逐渐向右下按笔



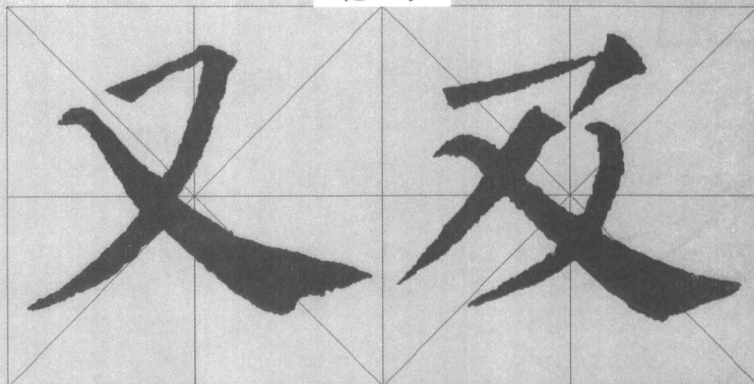
在捺脚处提笔稍停



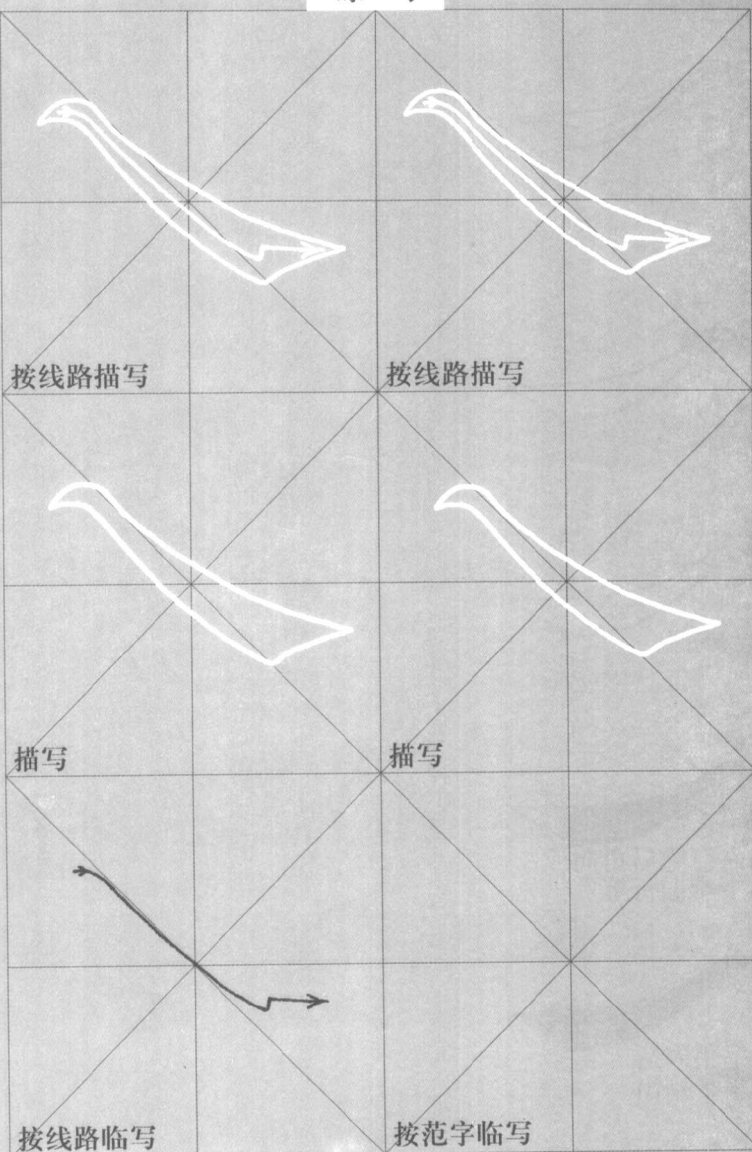
按笔捺出



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习20个，临写“又”字10个。

第十二课

平捺的练习

提示：起头部分较高，捺脚较平且长，多用于“走之底”。

基本特征

头低下

中间呈弧形

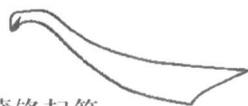


尾平

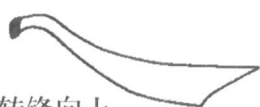
书写方法



藏锋起笔



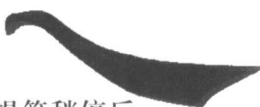
转锋向上



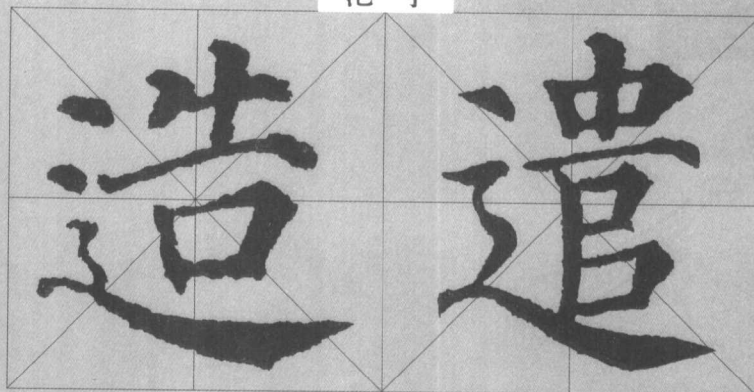
向右行笔后再向
右下弯曲行笔



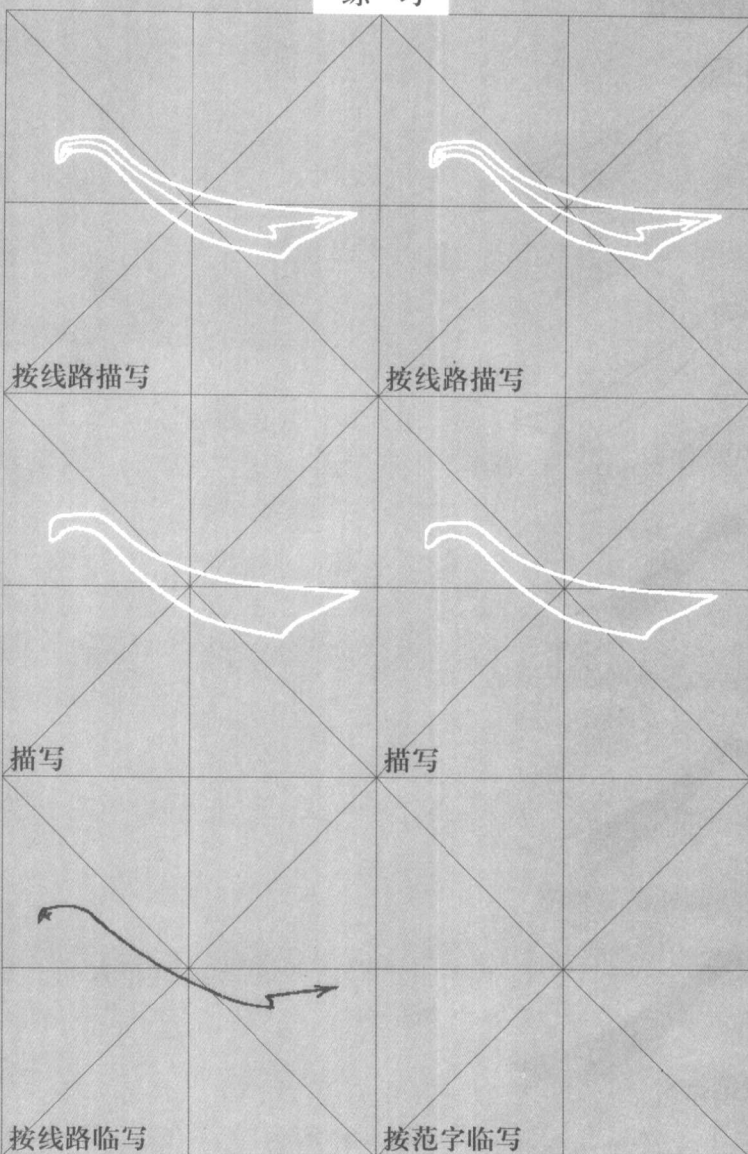
提笔稍停后
再平平捺出



范字



练习



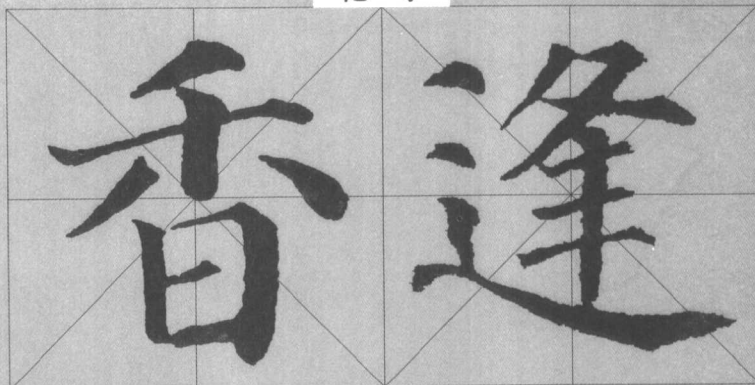
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习20个。

第十三课

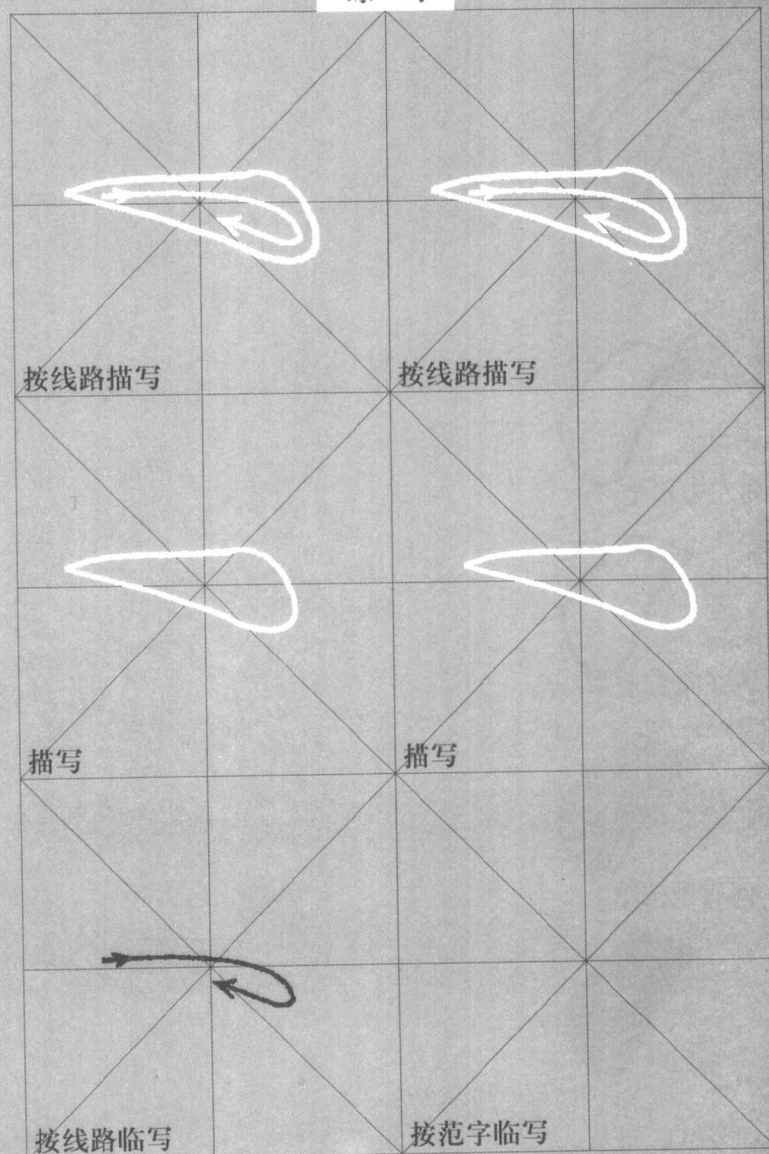
反捺的练习

提示：笔画从细到粗呈斜势，多用于一字中相同捺的变化，形与“长点”相似。

范 字



练 习



基本特征

头尖



尾圆

书写方法



顺势落笔



到尾部转提笔锋



向左上回锋收笔



● 作 业：做完上面的练习后，每天再练习30个。

第十四课

斜点的练习

提示：笔画方起圆收，如同“高山坠石”浑厚有力。

基本特征

头方



尾圆

书写方法



向左上起笔



转锋向右上



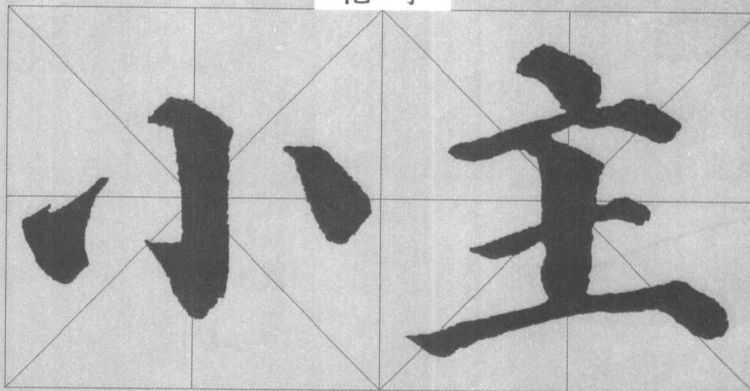
向右下按笔



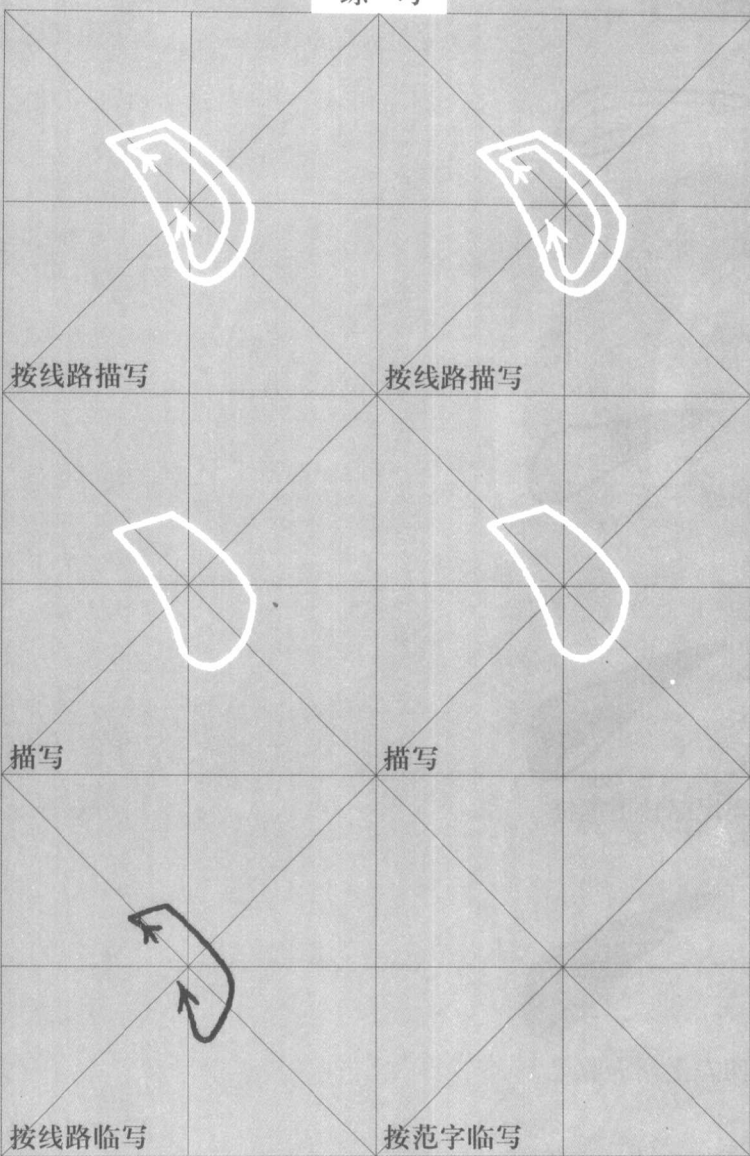
提笔回收



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习20个，临写“主”字10个。