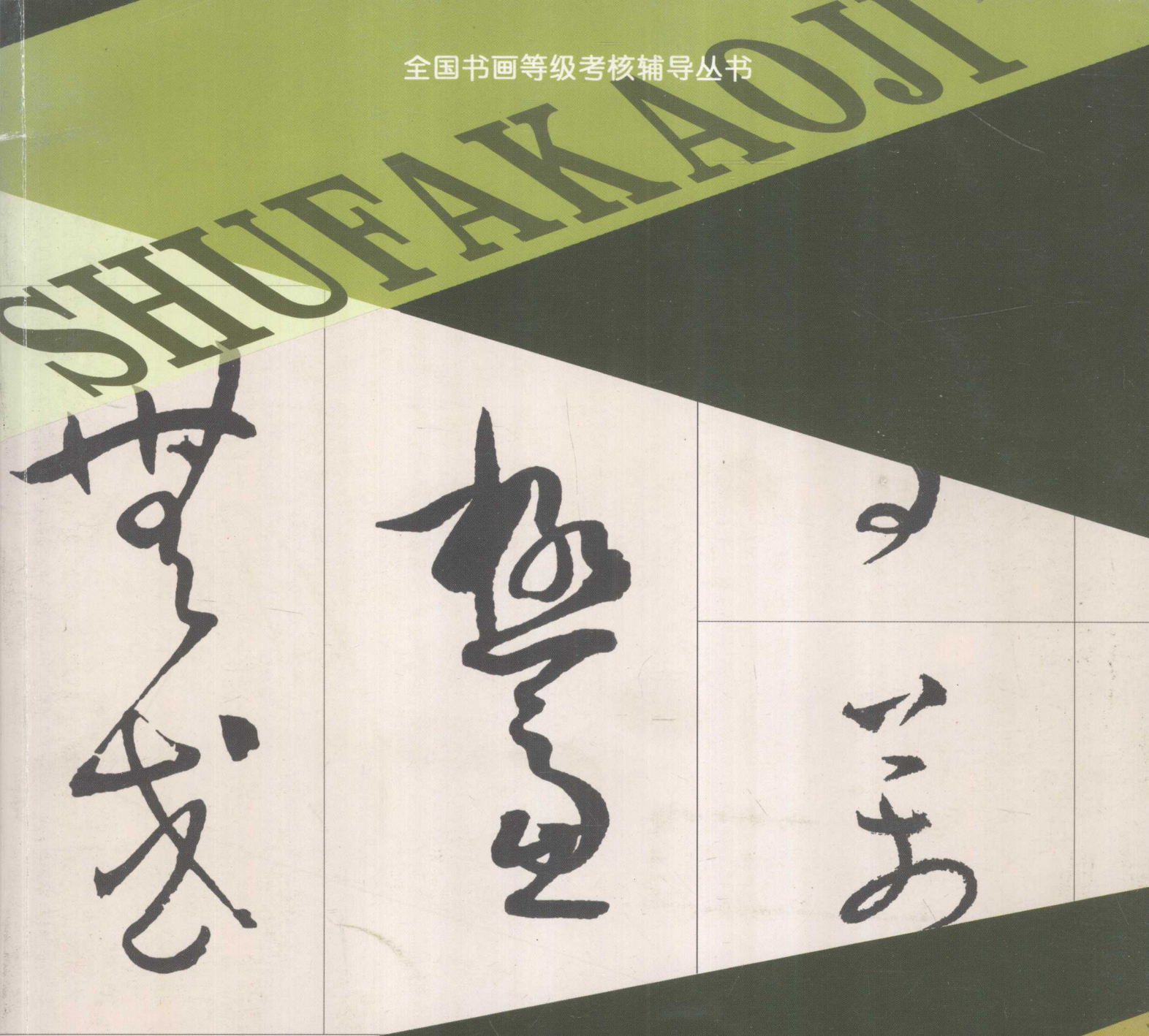


全国书画等级考核辅导丛书



书法考级

模拟训练 · 孙、旭、素草书



全 国 书 画 等 级 考 核 辅 导 丛 书

SHUFA KAOJI MONI XUNLIAN

书法考级模拟训练

孙、旭、素草书

江苏工业学院图书馆
藏书章

J292.11/
48

上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法考级模拟训练·孙、旭、素草书/《全国书画等级考核辅导丛书》编委会编. —上海: 上海书画出版社, 2002.5

(全国书画等级考核辅导丛书)

ISBN 7-80672-363-3

I. 书... II. 全... III. ①汉字-毛笔字-书法-水平考试-自学参考资料②草书-书法-水平考试-自学参考资料
IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 037542 号

书法考级模拟训练·孙、旭、素草书

② 上海书画出版社 出版发行

地址: 上海市钦州南路 81 号

邮编: 200235

网址: www.duoyunxuan-sh.com

E-mail: shcpsh@online.sh.cn

上海出版印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 890 × 1240 1/16

印张: 5.75 印数: 5,001-8,000

2002 年 6 月第 1 版 2003 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 7-80672-363-3/J · 323

定价: 15.00 元

全国书画等级考核辅导丛书编委会

丛 书 主 编 刘炳森 方增先

丛 书 编 委 (按姓氏笔画为序)

刘小晴 汤哲明

张伟生 张定钊

周 兵 周志高

周慧珺 徐芒耀

徐建融 韩天衡

路 矧

本分册编委 吴柏森 张伟生

目 录

MULU

MULU

MULU

MULU

MULU

MULU

MULU

临帖练习

小草

- 《书谱》 /2
- 临摹练习 /3
- 《小草千字文》 /4
- 临摹练习 /5
- 《论书帖》 /6
- 临摹练习 /7
- 《景福殿赋》 /8
- 临摹练习 /9
- 《书谱》 /10
- 临摹练习 /11
- 《书谱》 /12
- 临摹练习 /13
- 《小草千字文》 /14
- 临摹练习 /15
- 《景福殿赋》 /16
- 临摹练习 /17
- 部首训练 /18
- 部首训练 /19
- 部首训练 /20
- 部首训练 /21
- 结体练习 /22
- 结体练习 /23
- 结体练习 /24
- 牵丝练习 /25
- 中轴线练习 /26
- 侧廓线练习 /27

大草

- 《古诗四帖》 /28
- 临摹练习 /29
- 《自叙帖》 /30
- 临摹练习 /31
- 《苦笋帖》 /32
- 临摹练习 /33
- 《千字文残字》 /34
- 临摹练习 /35
- 《绛帖》 /36

临摹练习 /37
 《律公帖》 /38
 临摹练习 /39
 《大草千字文》 /40
 临摹练习 /41
 《食鱼帖》 /42
 临摹练习 /43
 部首训练 /44
 部首训练 /45
 部首训练 /46
 部首训练 /47
 结体练习 /48
 结体练习 /49
 结体练习 /50
 牵丝练习 /51
 中轴线练习 /52
 侧廓线练习 /53

创作练习

小草 6~7 级

创作练习 /56
 创作练习 /57
 创作练习 /58
 考题创作 /59
 考题创作 /60

8~10 级

创作练习 /61
 创作练习 /62
 创作练习 /63
 考题创作 /64
 考题创作 /65
 考题创作 /66
 考题创作 /67
 考题创作 /68
 考题创作 /69

大草 6~7 级

创作练习 /70
 创作练习 /71

创作练习 /72
 创作练习 /73
 创作练习 /74
 考题创作 /75
 考题创作 /76

8~10 级

创作练习 /77
 创作练习 /78
 创作练习 /79
 考题创作 /80
 考题创作 /81
 考题创作 /82
 考题创作 /83

附：书法等级考核参考标准

临

帖

练

习

其外以將手從之
於未窮於衆
於此以爲通
如老學子
現臨先不
遂妙留身力

训练目的:

横法。

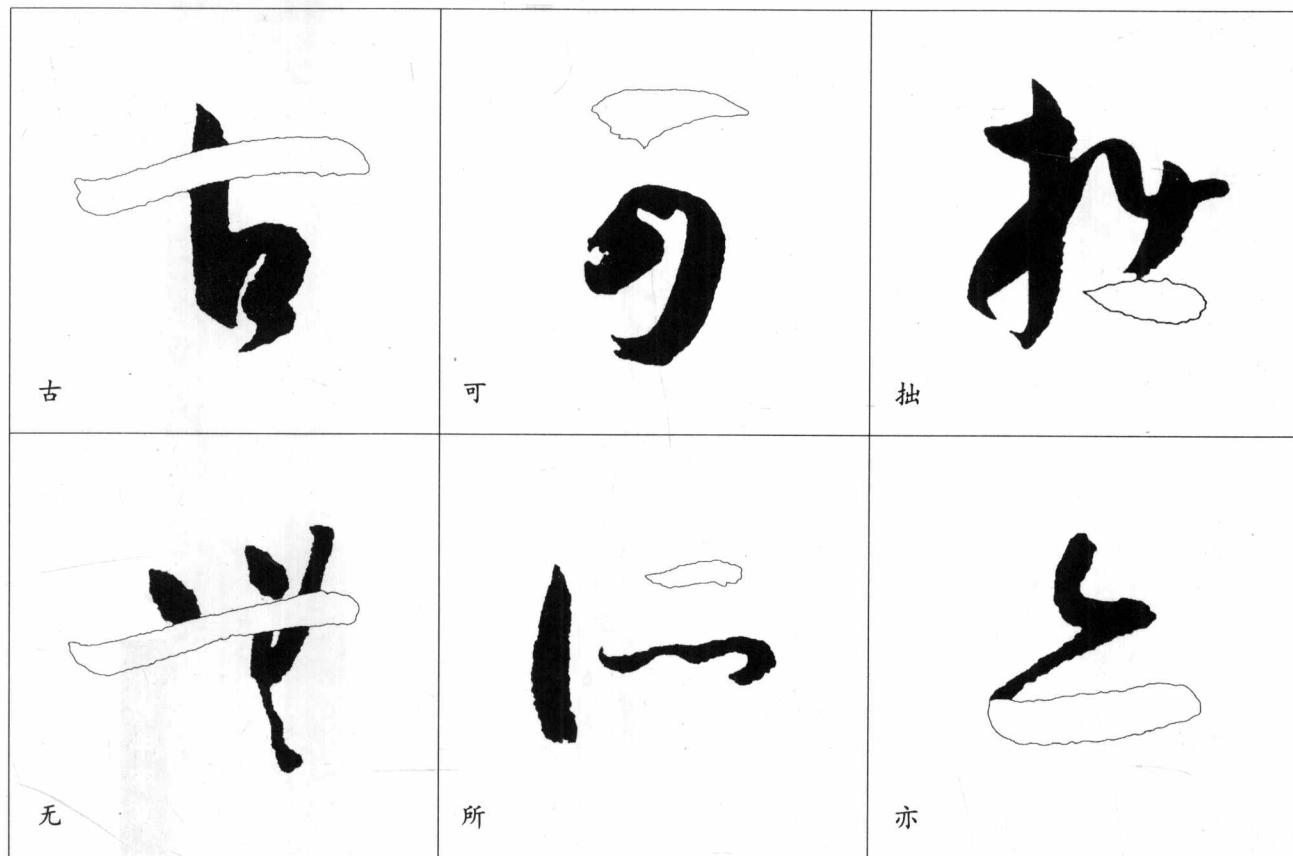
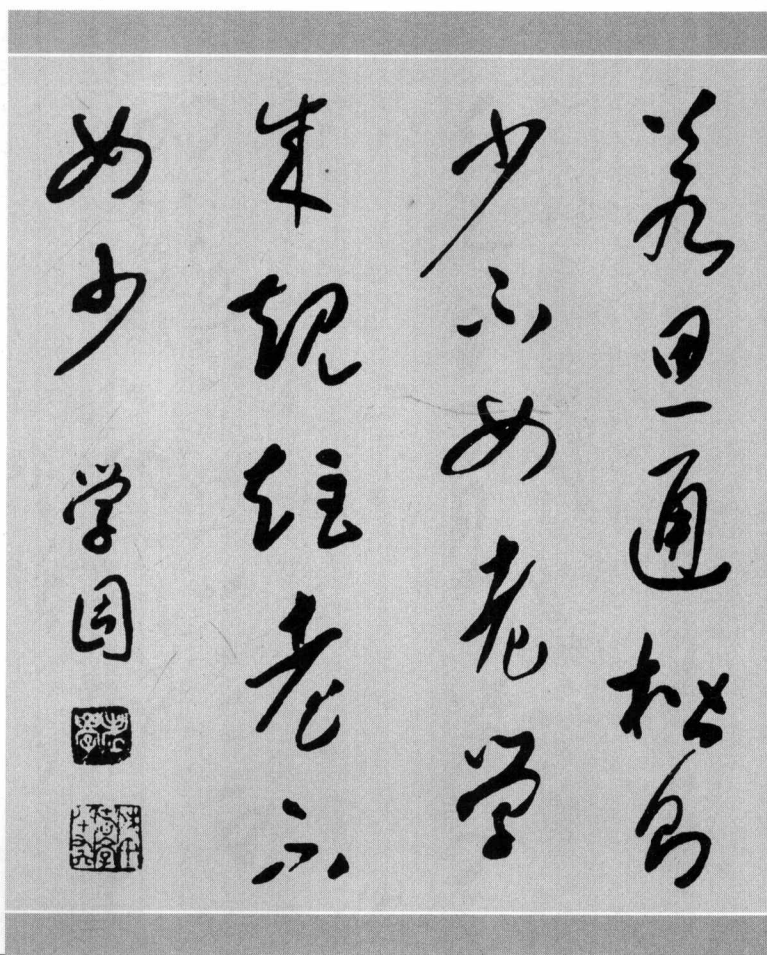
训练方法:

找出字帖中带横的字，多作比较练习。

临习提要:

运笔要注意上下俯仰的萦带关系，横上接笔的上挑和横下接笔的引带须前后呼应，当若干横画并列出现时，草书中习惯将它们用牵带的方法连写。

《书谱》是孙过庭的一部书文兼具的书法理论著作。书中阐述的书理，见解极为精辟，其书法也精妙绝伦。此书用笔俊逸潇洒，隼拔刚断，凌越险阻。孙过庭善用侧锋与方笔，颇具飘逸凌厉之势，并与中锋、圆笔结合，变化多端，而且一笔之中的粗细、转折、虚实的变化，富有节奏感。附图为以故著名书法家潘学固先生的临作，精气内敛，线条圆润。



天地玄黄宇宙洪荒
日月盈昃星辰昭昭
絜絜翼翼建辰之期
以俟农桑之务
土润溽暑长养万物
莫不蕃茂絜絜翼翼
建辰之期以俟农桑
之务

训练目的:

竖法。

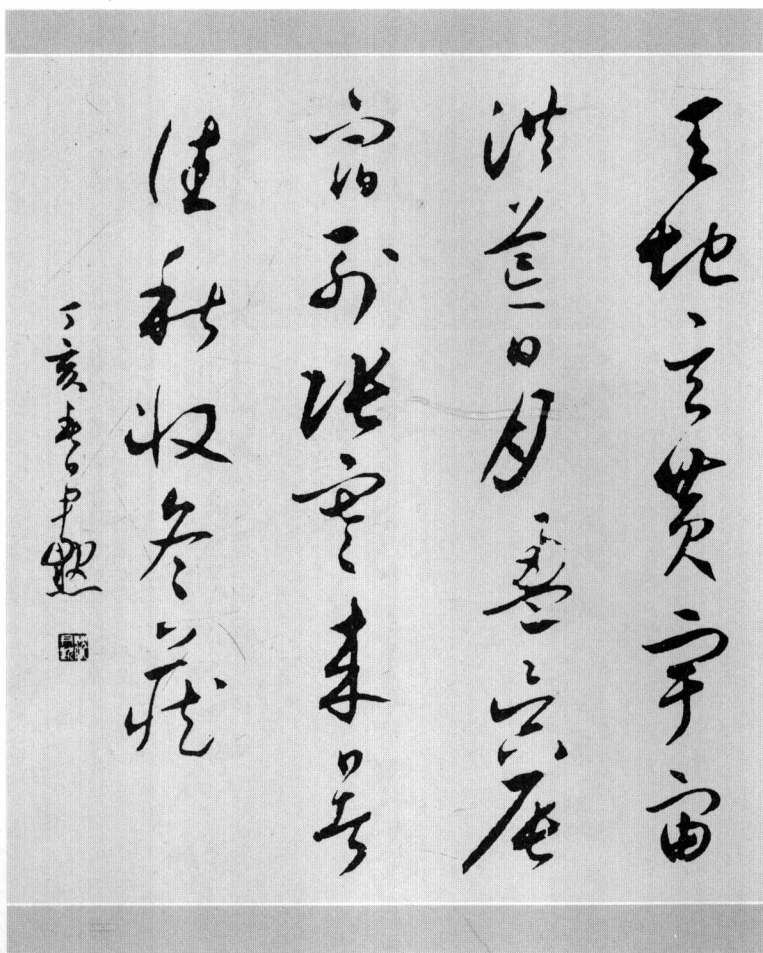
训练方法:

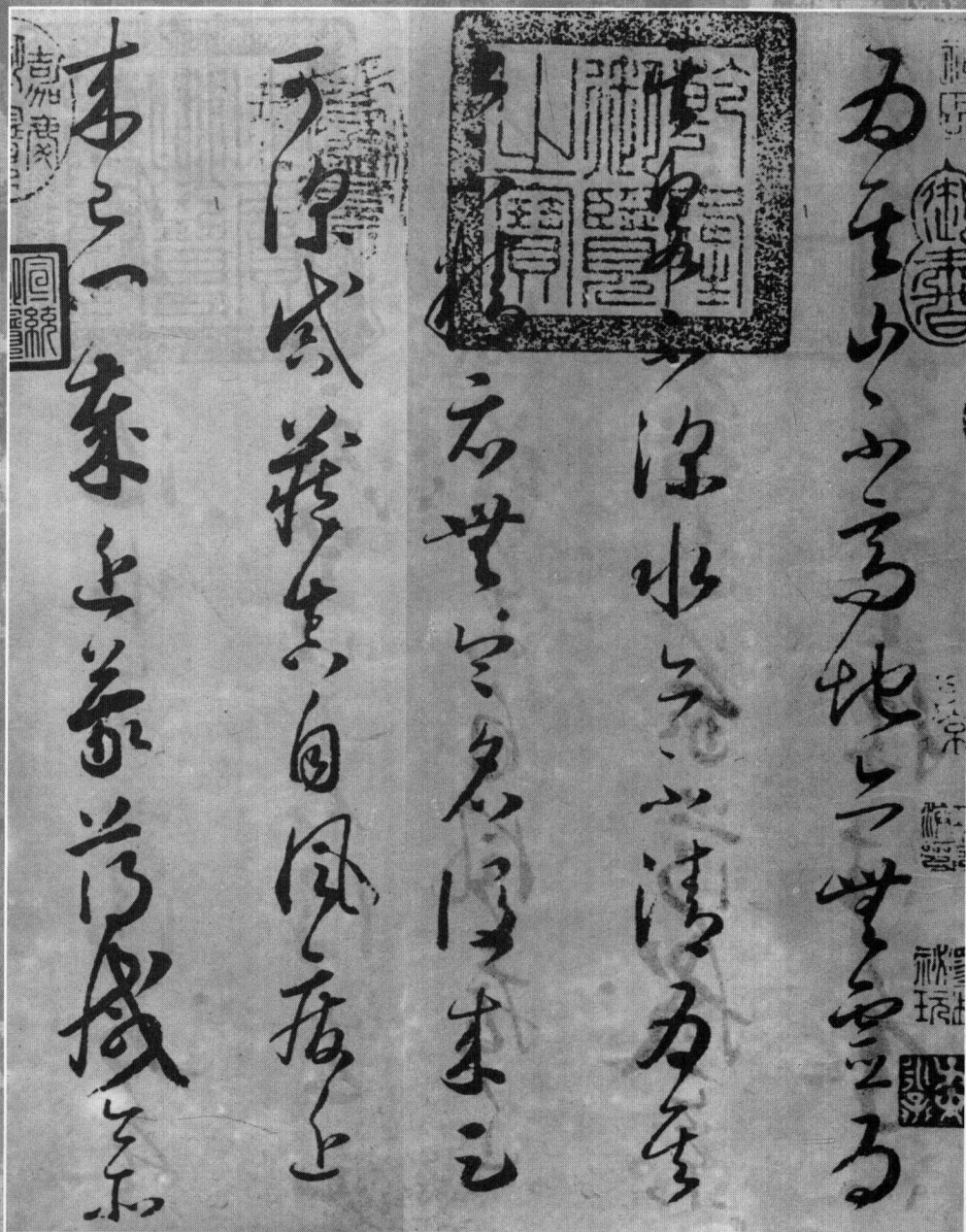
找出字帖中带竖的字，集中训练。

临习提要:

写竖的方法，应该于曲势中求直，根据下一笔的方向，或向或背，或曲或直，或带出牵丝。

《小草千字文》为怀素六十三岁时所书，一字值千金，故又称“千金帖”。此书灵秀纯雅，心气平和，大有禅意。文徵明称其：“应规入矩，一笔不苟，米元章（米芾）所谓平澹天成者”。附图为著名书法家沈尹默先生的临作，笔法精到，线条圆劲，意态娴雅。





训练目的:

撇法。

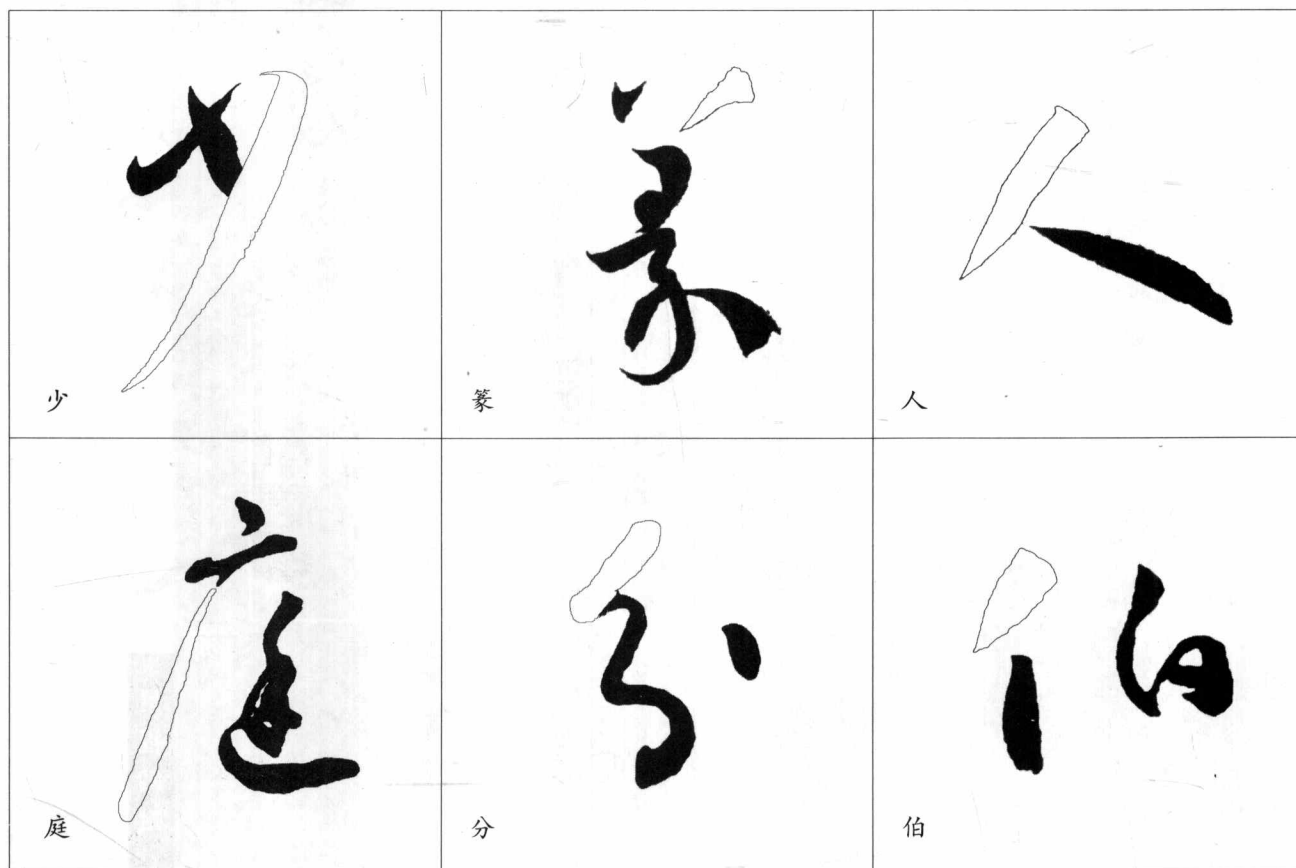
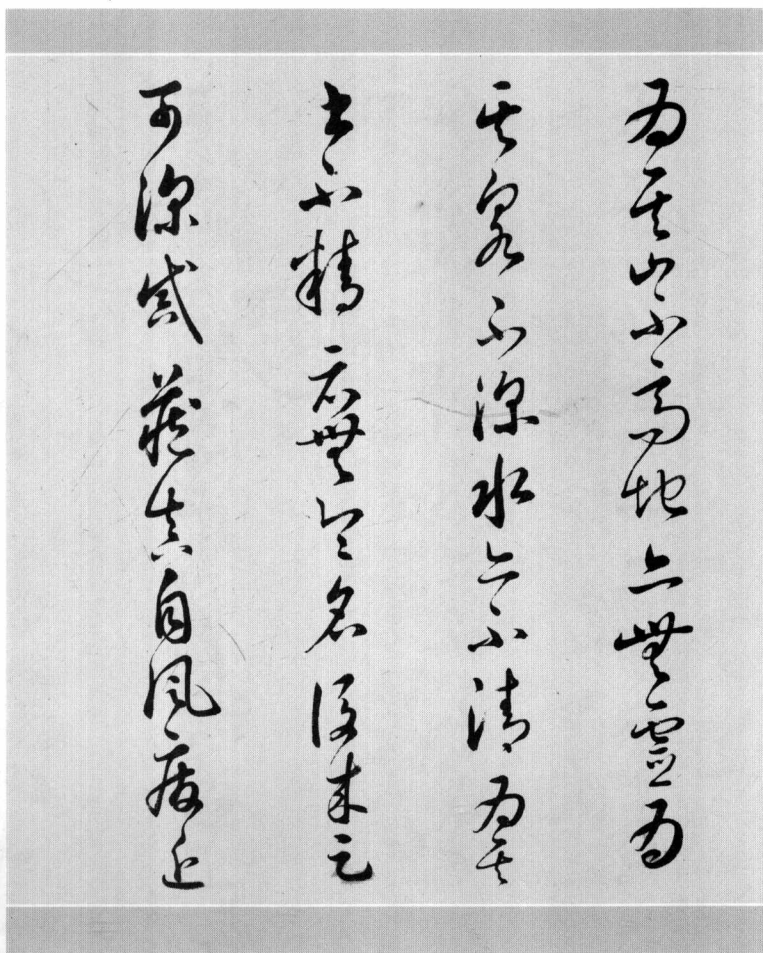
训练方法:

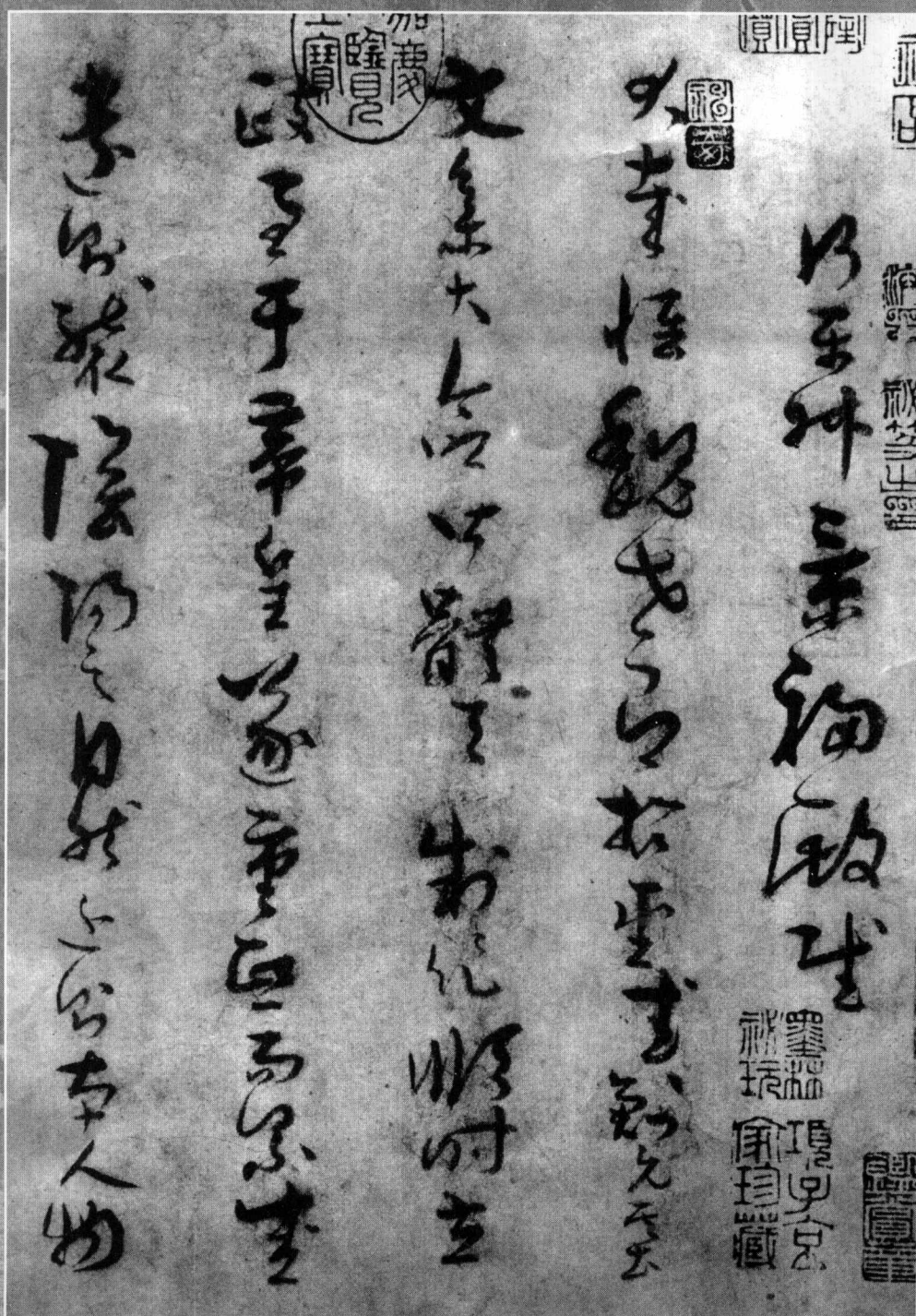
针对字帖中带撇的字，强化训练。

临习提要:

笔锋向左斜出，势微婉曲，出锋处有向右回顾之势，亦有引带下一笔而不出锋的回锋撇。

《论书帖》是怀素早期的草书，此帖点画精到扎实，结体严谨，给人一种不激不厉，心平气和的感觉。附图为王学良先生的临作，学者可参照附图，加强临写练习。





训练目的：

点法。

训练方法：

将各种形态的点归类练习。

临习提要：

草书中点的落笔以露锋为多，尖锋入纸，顺势落笔。收笔时以出锋为主，点画之间顾盼呼应，点的形态因势而作。

《景福殿赋》传为孙过庭所书。曾肇评曰：“观此帖用笔稽古有汉魏之风，终卷结字无点画差谬”。学书者可参照江理平先生的临作，反复练习。

大骨怪魏 名曰松里书
新元委 文系大 品法精
之制位 明时立 政至牙
帝皇道 重臣而 累成

壬午年 松里书

书

书

父

父

为

为

宝

宝

临

临

必

必

之五中
志
而
七十
以
故
以
達
其
隱
之
情
語
權
交
之
色
二
粒
保
而
後
易
不
其
且
而
然
後
言
為
中
理
是
以
寧
之
書
末
手
為
妙
勿
絲
田
通
通
之
事
也
而
亦
如
年
以
波
不
厲

训练目的:

捺法。

训练方法:

归类字帖中带捺的字,反复练习。

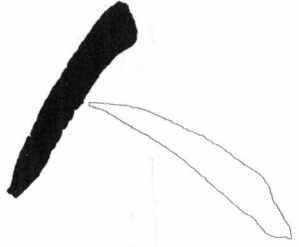
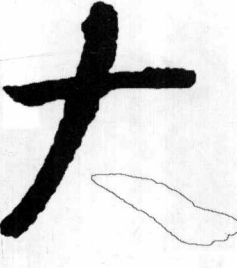
临习提要:

捺的形态很多,主要有反捺、回锋捺、圆捺、平捺、短捺等。捺具有很大的伸缩性,有的笔势向上,有的笔势向下,可根据下一笔的位置来定。

清朝书法家包世臣所临《书谱》,参用右军法,故用笔飘逸而沉着,婀娜而刚健。习书者可参照临习。

故以達者臨之博體權變之
道立於法而後動不先時然
後者必中理是以右軍之末
季多妙端緣思通達至志
氣和平 安世臣草書

11

 道	 人	 題
 大	 更	 连