

少儿毛笔书法三十六技



俞昌平 编著

SHAOERMAOBISHUFA SANSHILUJI

上海辞书出版社

少儿毛笔书法三十六技

俞 昌 平 编 著

上 海 辞 书 出 版 社



ISBN 7-5326-0598-1



9 787532 605989 >

少儿毛笔书法三十六技

SHAOER MAOBISHUFA SANSHILIU JI

俞昌平 编著

上海辞书出版社

少儿毛笔书法三十六技

俞昌平编著

上海辞书出版社出版

(上海陕西北路457号 邮政编码: 200040)

上海辞书出版社发行所发行 上海市印刷七厂印刷

开本 787×1092 1/24 印张 7 字数 137000

1999年6月第1版 1999年6月第1次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-5326-0598-1/J·31

定价: 11.50 元

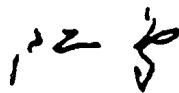
序

继《少儿硬笔书法三十六技》出版后,俞昌平先生的又一本著作《少儿毛笔书法三十六技》也将付梓了。前者讲硬笔书法技法,后者谈毛笔书法技法。两者既有联系,又有区别,实乃姐妹篇。

俞先生是书法家,又从事书法教育多年,培养了一批书法人才,其中有不少尖子曾在各种书法大赛中获奖。这本《少儿毛笔书法三十六技》和书后所附的少儿书法作品,就是他从事书法教育的一个成果。正因为它来自于实践,并非是东抄西录的拼盘,因而言而有物,行之有效,显得很实在,是一本很有价值的教材。

此书共介绍了三十六种技法,内容很具体,且每种技法,都辅以相应的图例,令人一目了然。“书法以用笔为上”。使我最感兴趣的还是书中有关“调锋”一技。是否会“调锋”,这是用笔的关键,而书中居然介绍了提按、翻毛、运腕、捻管四种调锋法,真是金针度人。惜其仅点到为止,若能展开,于习书者则更有益。

阳春三月,江南草长,群莺乱飞,杂树生花,信笔写了几句,权为序。



99.4.13于海上松竹轩



俞昌平(1946—)

笔名听雨房主。毕业于上海教育学院中文系。现为上海辞书出版社编辑，上海中华书法协会常务理事兼副秘书长。作品收入《世界华人书画篆刻家大辞典》等书。长期从事少儿毛笔书法和硬笔书法教育，指导的学生作品多次在全国书画大赛中获奖。多次获上海市园丁奖。

134045/11

责任编辑：徐福荣

版面设计：杨帆

封面设计：何香生

少儿三十六技系列

《少儿绘画三十六技》（已出）

《少儿素描三十六技》（已出）

《少儿水彩画三十六技》（即出）

《少儿国画三十六技》（即出）

《少儿卡通画三十六技》（即出）

《少儿硬笔书法三十六技》（已出）

《少儿硬笔书法三十六技楷书字帖》（即出）

《少儿硬笔书法三十六技行书字帖》（即出）

《少儿毛笔书法三十六技》（已出）

《少儿毛笔书法三十六技楷书字帖》（即出）

《少儿毛笔书法三十六技行书字帖》（即出）

《少儿摄影三十六技》（已出）

《少儿摄像三十六技》（即出）

目 录

毛笔书写工具的使用	1
-----------------	---

姿势与执笔	3
-------------	---

第 1 技 写字姿势和执笔法	4
----------------------	---

基本运笔	8
------------	---

第 2 技 线条练习法	9
-------------------	---

第 3 技 提按练习法	12
-------------------	----

第 4 技 露锋藏锋法	14
-------------------	----

第 5 技 中锋侧锋法	17
-------------------	----

第 6 技 调整笔锋法	19
-------------------	----

基本笔画	24
------------	----

第 7 技 提和撇的写法	25
--------------------	----

第 8 技 横的写法	28
------------------	----

第 9 技 悬针竖的写法	30
--------------------	----

第 10 技 垂露竖的写法	32
---------------------	----

第 11 技 钩的写法	34
-------------------	----

第 12 技 折的写法	37
-------------------	----

第 13 技 点的写法	40
-------------------	----

第 14 技 捺的写法	41
-------------------	----

笔画变化组合	44
--------------	----

第 15 技 撇的变化组合法	45
----------------------	----

第 16 技 横的变化组合法	49
----------------------	----

第 17 技 竖的变化组合法	55
----------------------	----

第 18 技 折的变化组合法	62
----------------------	----

第 19 技 钩的变化组合法	67
----------------------	----

第 20 技 点的变化组合法	72
----------------------	----

第 21 技 捺的变化组合法	80
----------------------	----

第 22 技 各种笔画组合法	84
----------------------	----

独体字结构	92
-------------	----

第 23 技 疏密安排法	93
--------------------	----

第 24 技 突出主笔法	97
--------------------	----

第 25 技 把握重心法	101
--------------------	-----

第 26 技 笔势连贯法	106
--------------------	-----

合体字结构	110
-------------	-----

第 27 技 左右结构法	111
--------------------	-----

[2] 目 录

第28技	左中右结构法·····	115
第29技	上下结构法·····	117
第30技	上中下结构法·····	121
第31技	品字结构法·····	123
第32技	全包围结构法·····	125
第33技	半包围结构法·····	128
临帖与创作	·····	133

第34技	选帖临摹法·····	134
第35技	作品形式选择法·····	139
第36技	落款钤印法·····	144

书体简介	·····	149
------	-------	-----

少儿习作选	·····	158
-------	-------	-----

毛笔书写工具的使用

一、毛笔的使用

毛笔有羊毫、狼毫、紫毫等，笔锋有长短之分，初学书法可选用长锋羊毫大楷。

1. 一枝新的毛笔应放在清水中化开才能使用。方法是把新笔放在温水(一半热水一半冷水)中浸泡 10—15 分钟，然后把笔毛轻轻捏几下，使它全部化开，将笔毛中的胶汁洗净，吸干备用。

2. 写字前应把毛笔放在清水里浸透，吸去水分才能蘸墨使用。

3. 写字后应把毛笔中的墨汁洗净，挂在通风的地方。

4. 新笔化开后，一般情况下笔套不再使用。

5. 暂时不用的新笔应把笔套套上，以免虫蛀。

二、墨的使用

墨可分为油烟、松烟和选烟三种，书写作品一般选用油烟墨。

1. 磨墨前可先在砚台中放少许清水(不可用茶水)，然后用墨慢慢研磨，磨墨时稍用力，达到一定浓度后放少许清水再磨，如此反复多次。

2. 墨锭研磨后应用废纸擦干后存放，不能长时间浸泡在水中。

三、墨汁的使用

墨汁可分为普通墨汁(如工字牌墨汁)和高级书画墨汁(如曹素功墨汁、一得阁墨汁)，一般情况下练习用普通墨汁，书写作品可用高级书画墨汁。

1. 无论使用普通墨汁还是高级书画墨汁，都应做到用多少倒多少。因为用剩的墨汁再倒回瓶中，会使整瓶墨汁变质发臭。

【2】 毛笔书写工具的使用

2. 如果墨汁不够浓,可放在砚台中用墨磨一磨再使用。

3. 发现墨汁有沉淀或发臭,应弃之不用。

四、纸张的使用

写毛笔字应选用吸水的纸张。平时练习可选用练习纸,如元书纸、毛边纸等,书写作品一般应选用宣纸。

1. 宣纸有生宣、熟宣之分,书法一般用生宣。

2. 宣纸买来后放一段时间,书写效果更好。

3. 宣纸暂时不用,可用报纸包好放在通风的地方。

五、砚台的使用

砚台种类很多,有端砚、歙砚、澄泥砚等,少儿学习书法使用普通砚台即可,不必过分讲究。如果使用墨汁,也可用碗碟等代替,但用后要洗干净。

六、其他工具的使用

1. 羊毛毡,垫在书写纸下,便于吸墨。

2. 镇纸,压在书写纸上,以防纸被风吹起。

3. 笔搁,书写间隙用以搁笔。

4. 笔帘,外出写字时,将毛笔裹在里面,防止笔毛损坏。

5. 帖架,临帖时用以放帖。

姿势与执笔

写字姿势和执笔姿势正确，则事半功倍。掌握正确的写字姿势和执笔方法很重要。有人把硬笔书法的写字姿势和执笔方法

概括为三个“一”，即眼睛离开纸面一尺，身体离开桌边一拳，手指离开笔尖一寸，这种说法有一定的道理，写毛笔字也可以借鉴。不同的是，写硬笔字可以将肘部靠在桌面上，写毛笔字应将肘部抬起离开桌面（写小楷例外）。初学书法为了训练手臂和手腕的力量，可写三寸以上的大字，待手臂和手腕有了一定的力量后再写小字，便会得心应手。



第1技 写字姿势和执笔法

1. 写字姿势

技法概述：写字姿势分站立姿势和坐的姿势。一般情况下，写大字可站着写，写小字可坐着写。初学书法以站立姿势为好。书写时要做到头正、肩平、身倾、足安。

注意事项：无论站着写还是坐着写，肘关节都必须在桌面之内。

(1) 站立姿势



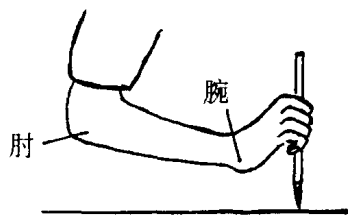
(2) 坐的姿势



(马慧插图)

2. 手臂姿势

技法概述：写字时左右两臂都必须张开，这样写字活动范围大，以免拘谨。书写时要做到臂张、肘起、腕平、掌竖。为了便于书写时发力，肘部的位置应高于腕部，至少两者持平。



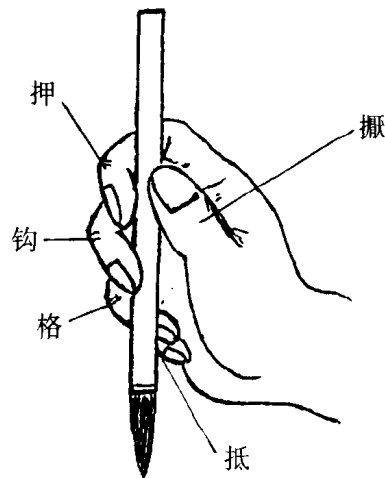
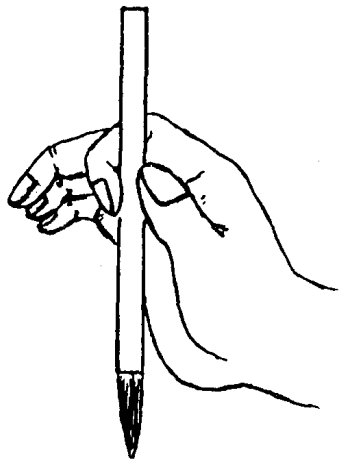
注意事项：初学书法时肘部抬起有一定的困难，这是正常的现象，只要经过三个星期到一个多月的训练，一定会闯过这一关。

3. 执笔姿势

(1) 执笔法

技法概述：执笔方法有多种，最常用的是五指执笔法。

注意事项：执笔要做到指实掌虚。初学书法执笔可稍紧些，有了一定的基础后要尽量放松。



五指执笔法

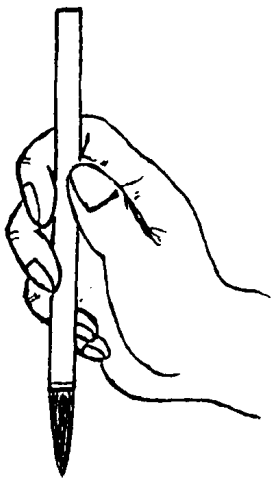
(2) 执笔步骤

先用大拇指和食指的第一关节将毛笔内外夹住（食指应向上弯曲）。

再用中指和无名指指甲、第一关节之间部分将毛笔左右夹住。

小指放在无名指下起辅助作用。

[6] 姿势与执笔



注意事项:

1. 虎口要张开。
2. 食指、中指、无名指和小指要并拢。

常见错误分析:

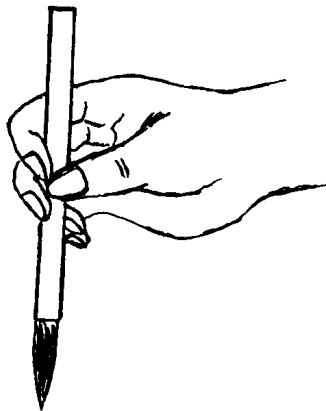
1. 两肩高低不平。



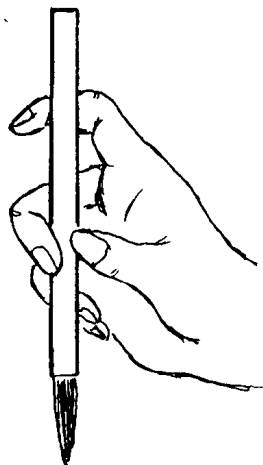
2. 写大字肘部
靠在桌面上。



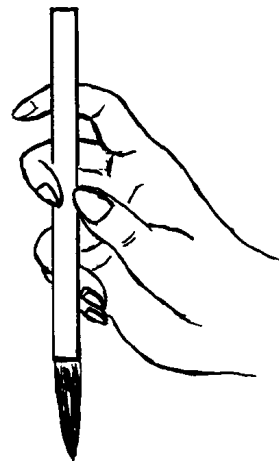
3. 手掌没有竖起。



4. 食指向上翘起。



5. 食指、中指、无名指和小指没有并拢。



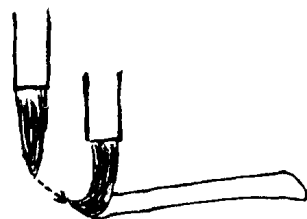
基 本 运 笔

汉字由各种笔画构成,每一种笔画都包括起笔、行笔和收笔。

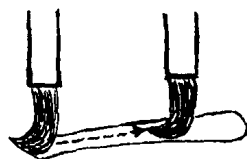
起笔是笔毛从空中进入纸面的方法。

行笔是笔毛在纸上运行的方法。

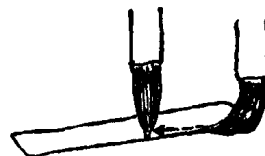
收笔是笔毛离开纸面的方法。



起 笔



行 笔



收 笔

初学书法者写不好笔画,有的人是起笔方法不对,有的人是行笔方法欠佳,有的人是收笔方法不当。进行基本运笔练习是解决上述毛病的途径,它包括线条练习、提按练习、露锋藏锋练习、中锋侧锋练习、调整笔锋练习。

线条练习可以使初学者掌握各种笔画的运行方向。

提按练习可以使初学者掌握各种笔画的粗细变化。

露锋藏锋练习便于初学者掌握各种笔画的起笔和收笔。

中锋侧锋练习便于初学者掌握各种笔画的行笔。

调整笔锋练习用于各种笔画的起笔、收笔和转折处。