

标准隶书

汉《礼器碑》

本教材由中国美术学院学术研究所推荐
青少年标准书法教材

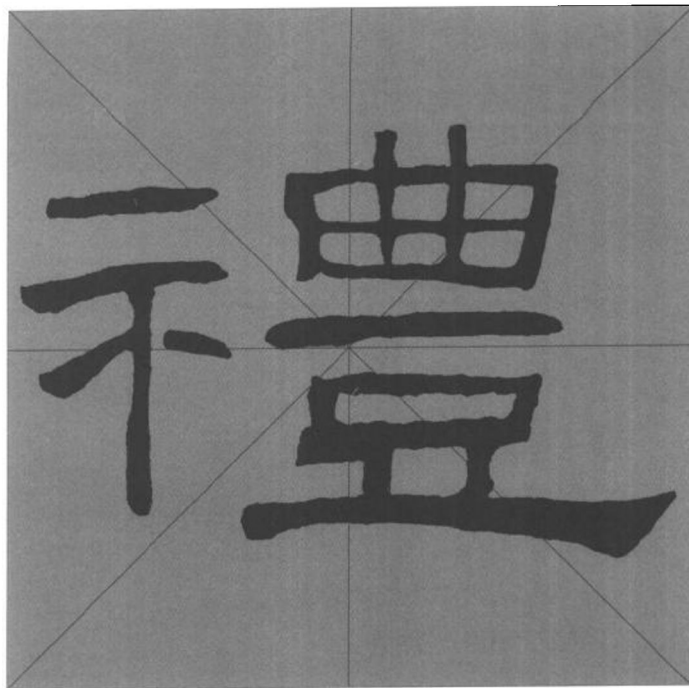
陈进 著
昆华 作
路西 策
编制

CHINA ACADEMY OF ART PRESS
中国美术学院出版社

礼

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



标准隶书

汉·《礼器碑》

陈进 编著

昆华 制作

路西 策划

中国美术学院出版社

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

标准隶书《礼器碑》/陈进编著. —杭州:中国美术学院出版社, 2000. 12(2001. 5 重印)
(青少年标准书法教材丛书)
ISBN 7-81019-750-9

I. 标… II. 陈… III. 隶书-书法-教材
N. J292. 113. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 58000 号

标准隶书 汉·[礼器碑]

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

杭州之江印刷厂 印刷

2001 年 2 月第 1 版 2001 年 5 月第 2 次印刷

开本:889×1194 1/16 印张:3.5

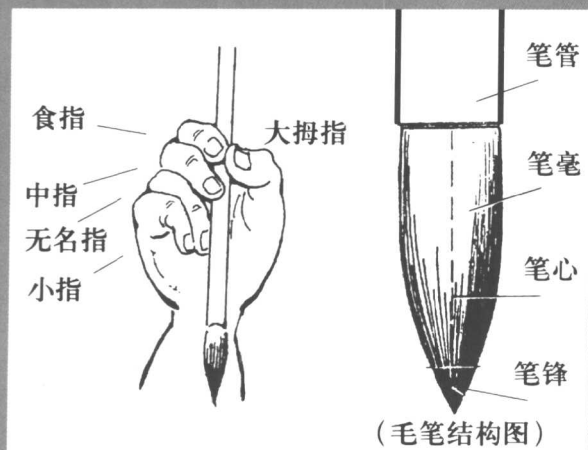
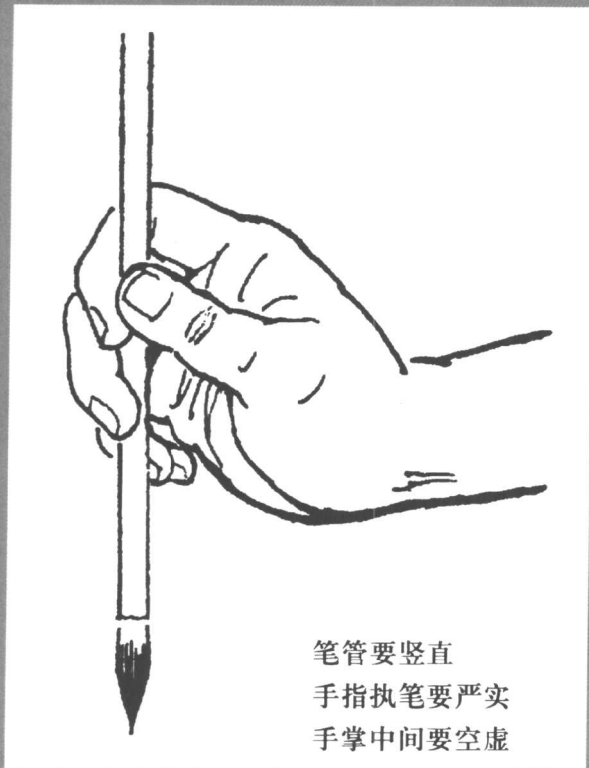
字数:11,6 千 图数:650 幅

印数:5001-8000 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）。



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：起笔不宜过方，要方中带圆，粗细不宜太匀，要稍有提按，尾处切忌重按。

基本特征

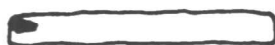
头方

尾方

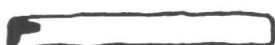


平直

书写方法



轻提笔锋向左起笔



提笔把头挫方

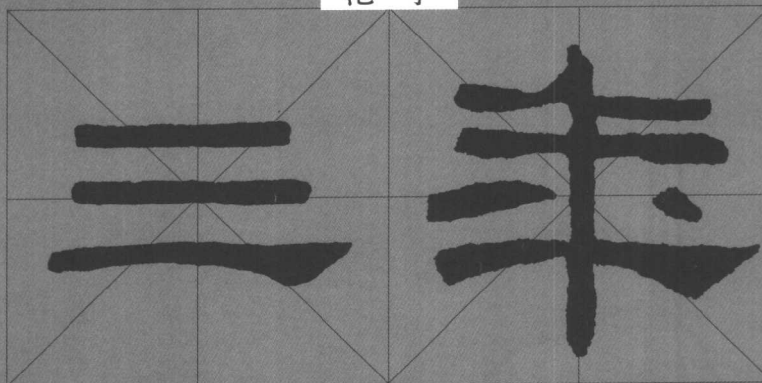


铺毫向右行

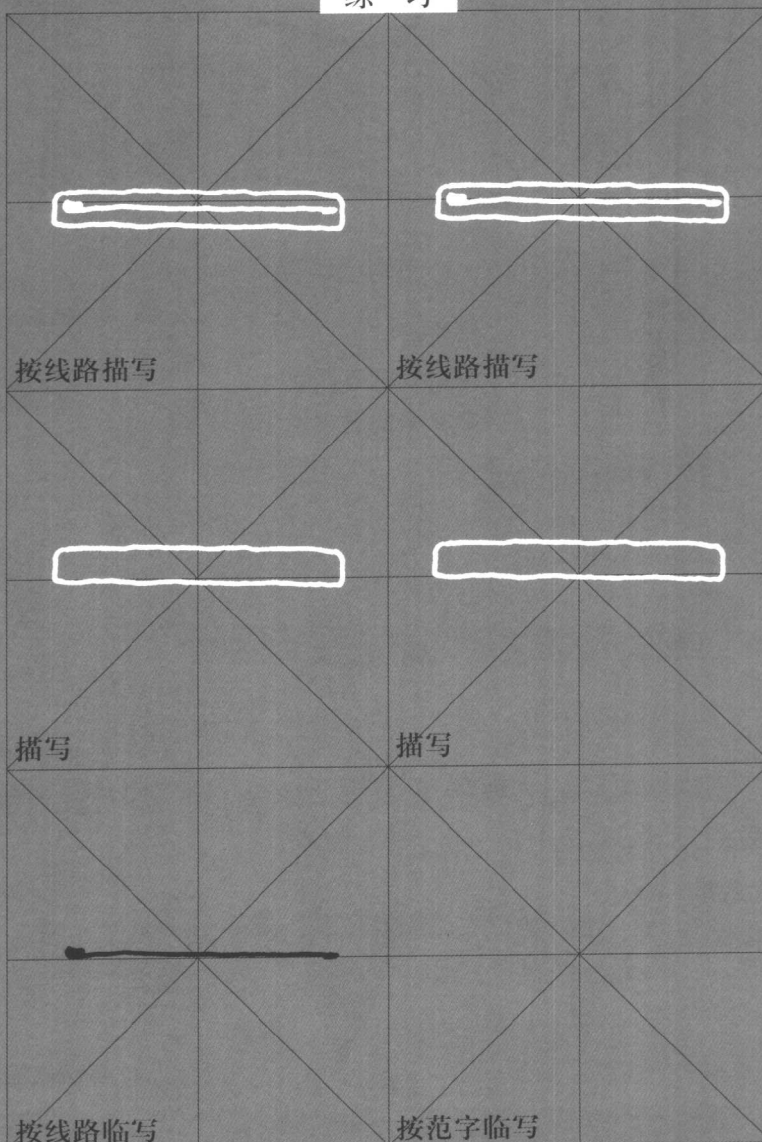


提笔向原路回收

范字



练习



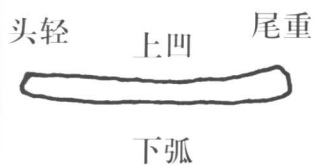
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个。

第三课

仰横的练习

提示：常用于数横并列时的首横，写时要注意笔画基本平直，上仰的弧度不宜过大。

基本特征



书写方法



向左逆锋起笔

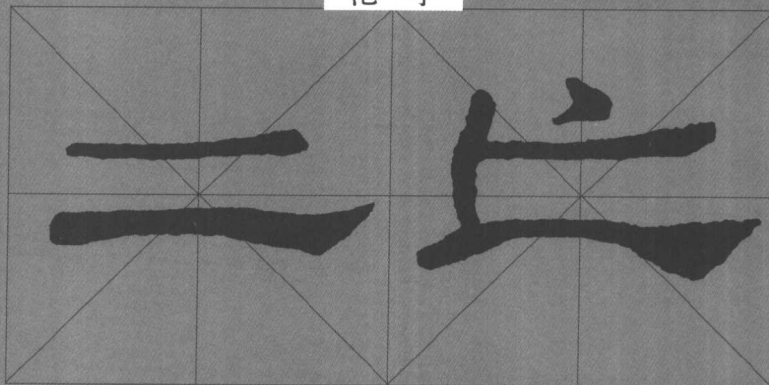


转锋后向右行

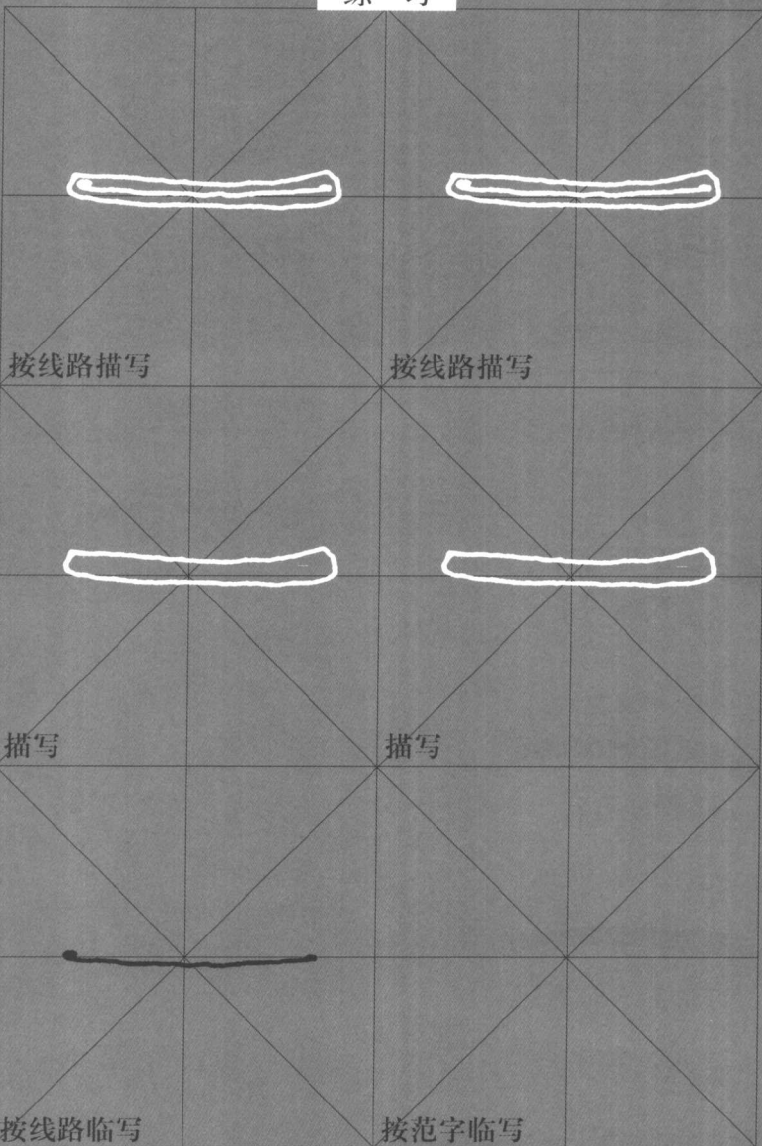


提笔向左回收

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个。

第四课

弧横的练习

提示：笔画瘦劲刚健，富有弹性笔力，行笔多用锋尖，切忌轻描淡写。

基本特征

头低

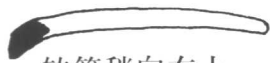


尾细

书写方法



笔尖轻轻向左下



转笔稍向右上

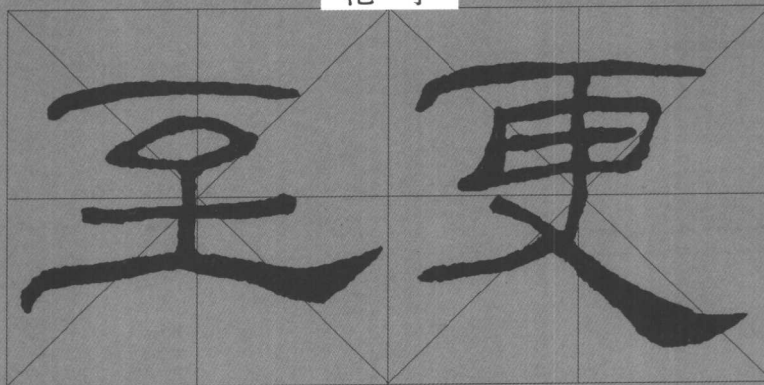


中锋向右行

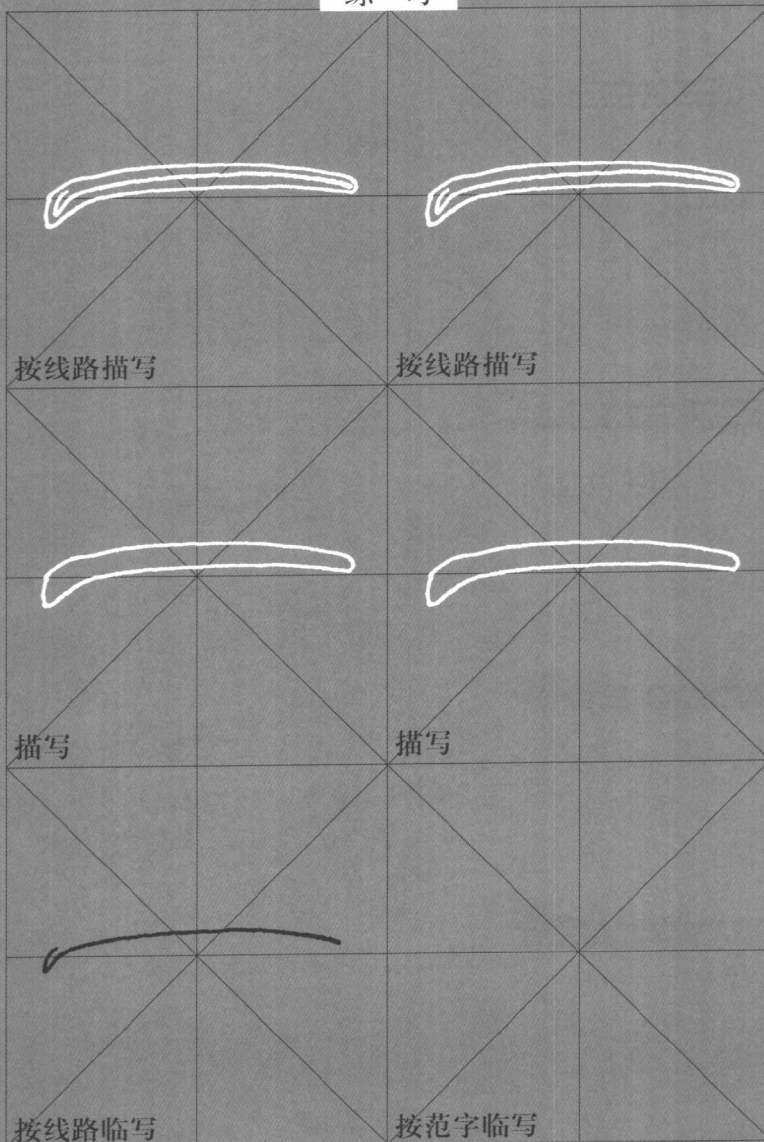


提笔向左收缩

范字



练习



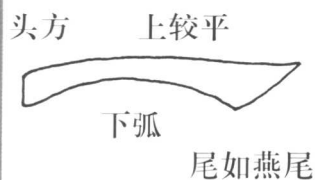
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个。

第五课

波横的练习

提示：波横是隶书中最有特色的笔画，形态变化较多，写时要提按结合，要有起伏，波尾要丰润，不宜过翘。

基本特征



书写方法



向左藏锋逆起



向下切笔成方形

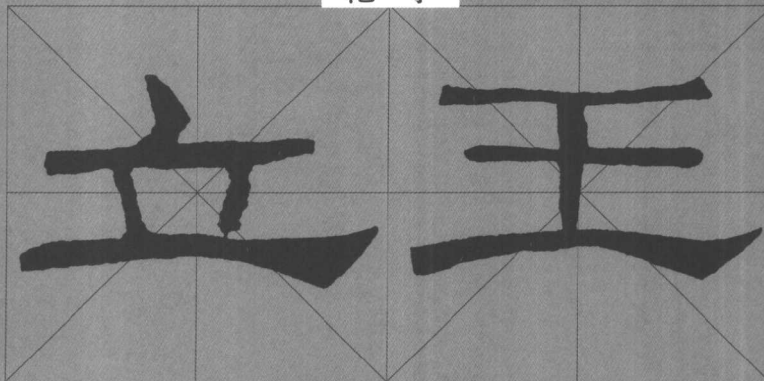


向右铺毫行笔

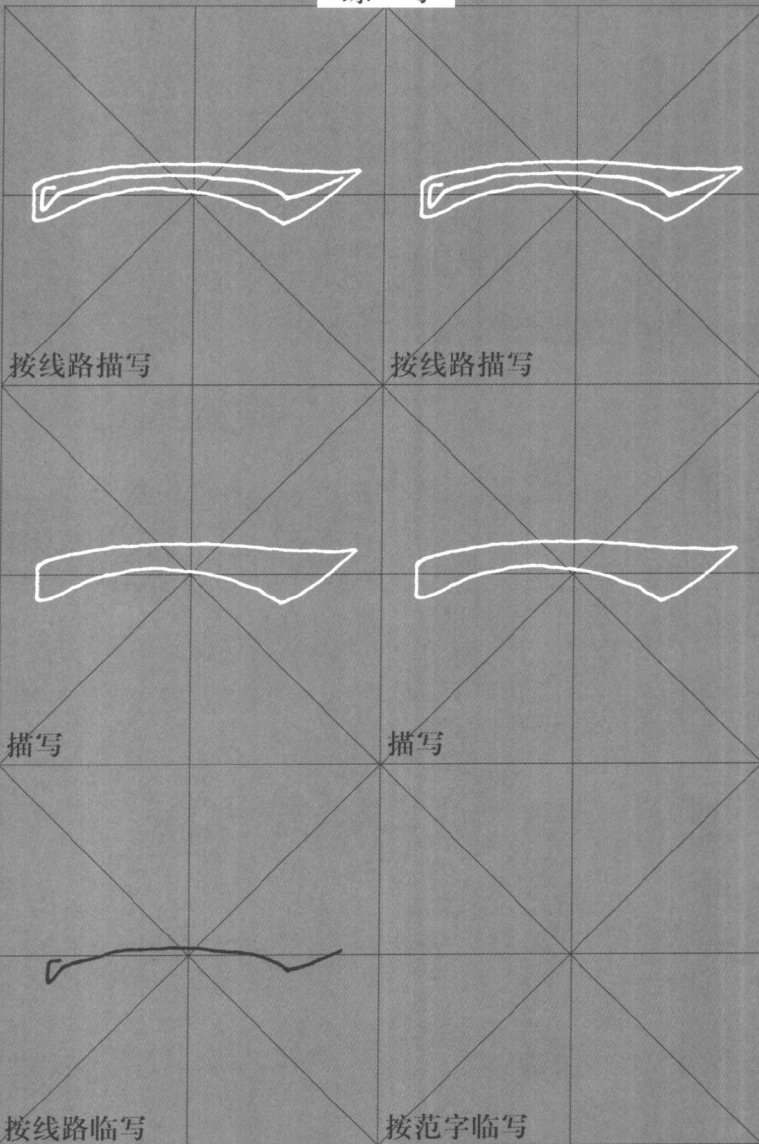


稍挫笔向右上出锋

范字



练习



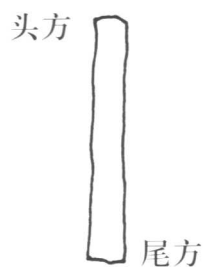
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第六课

竖的练习

提示：竖的两边不宜光洁平滑，要直中带曲，尾部切忌出现类似楷书的针尖。

基本特征



书写方法



向上起笔



折笔挫成方形



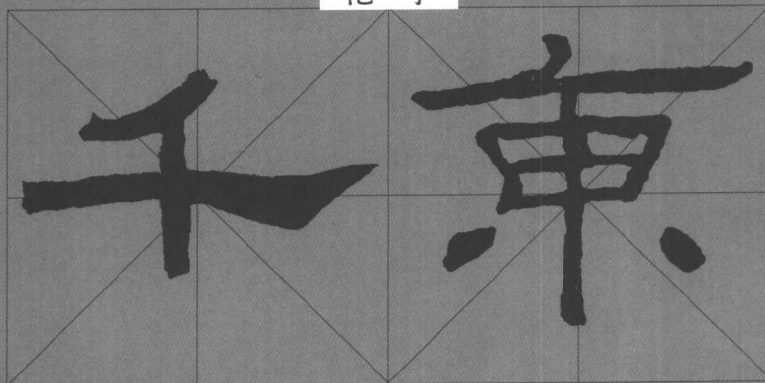
中锋直下



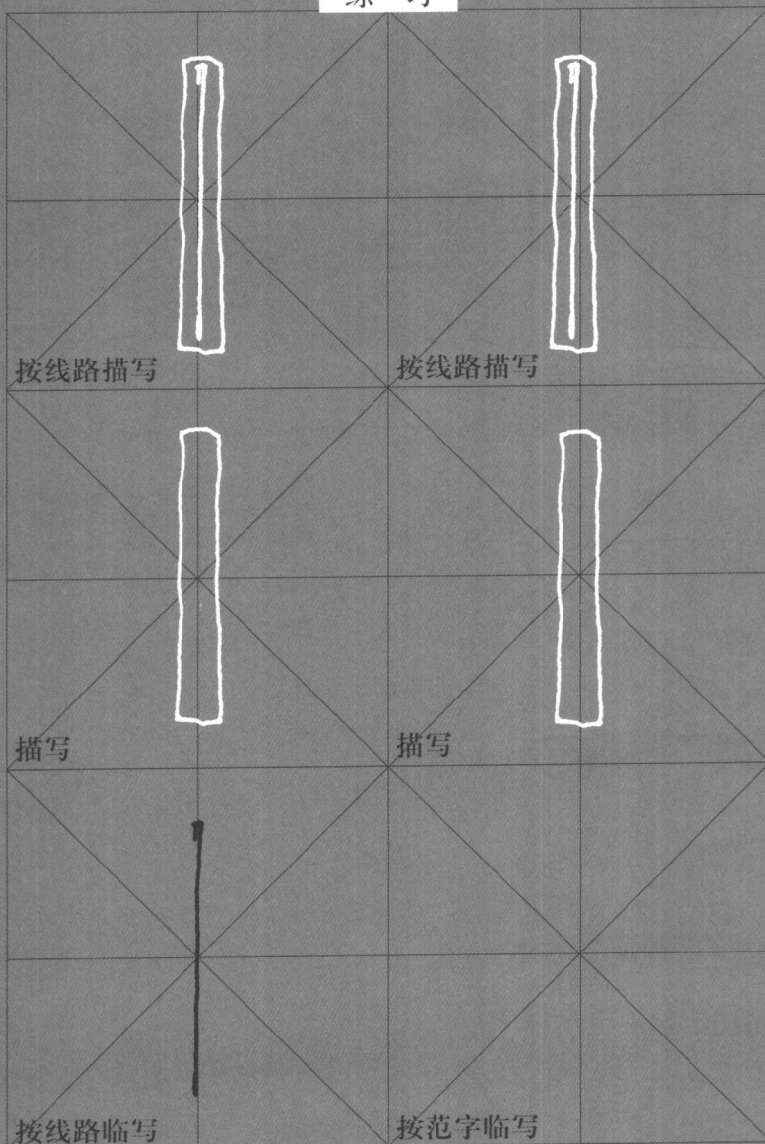
提笔向上回收



范字



练习



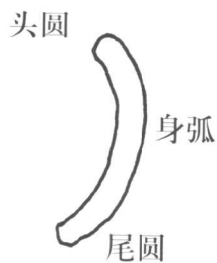
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第七课

弧竖的练习

提示：多用于字左侧的短竖，笔画较细，写时切忌过分弯曲。

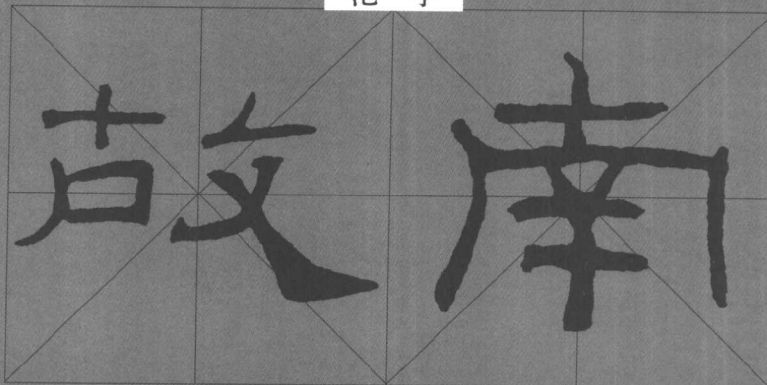
基本特征



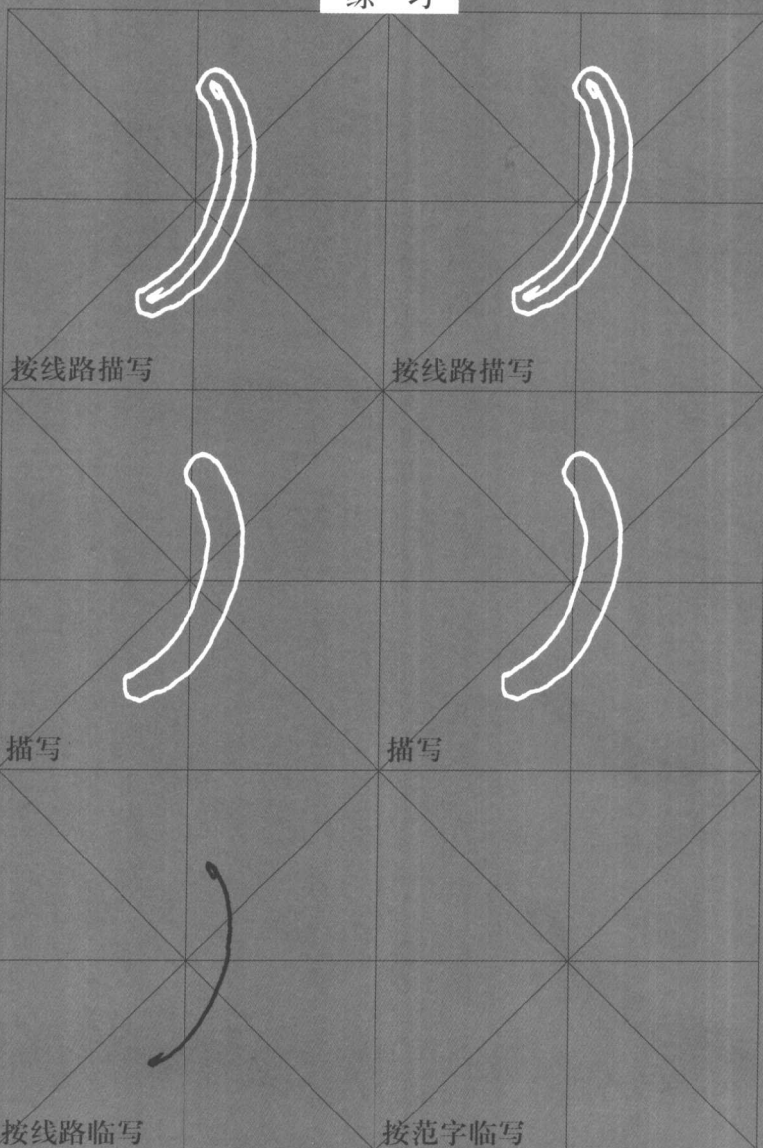
书写方法



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第八课

斜撇的练习

提示：笔画长短适中，稍有弧度，写时应注意尾部不能下垂。

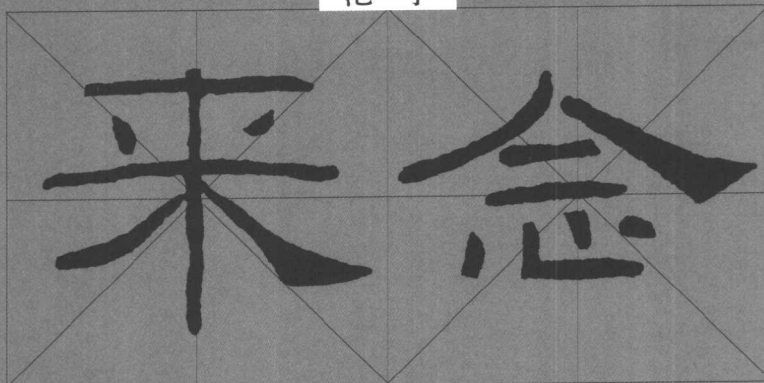
基本特征



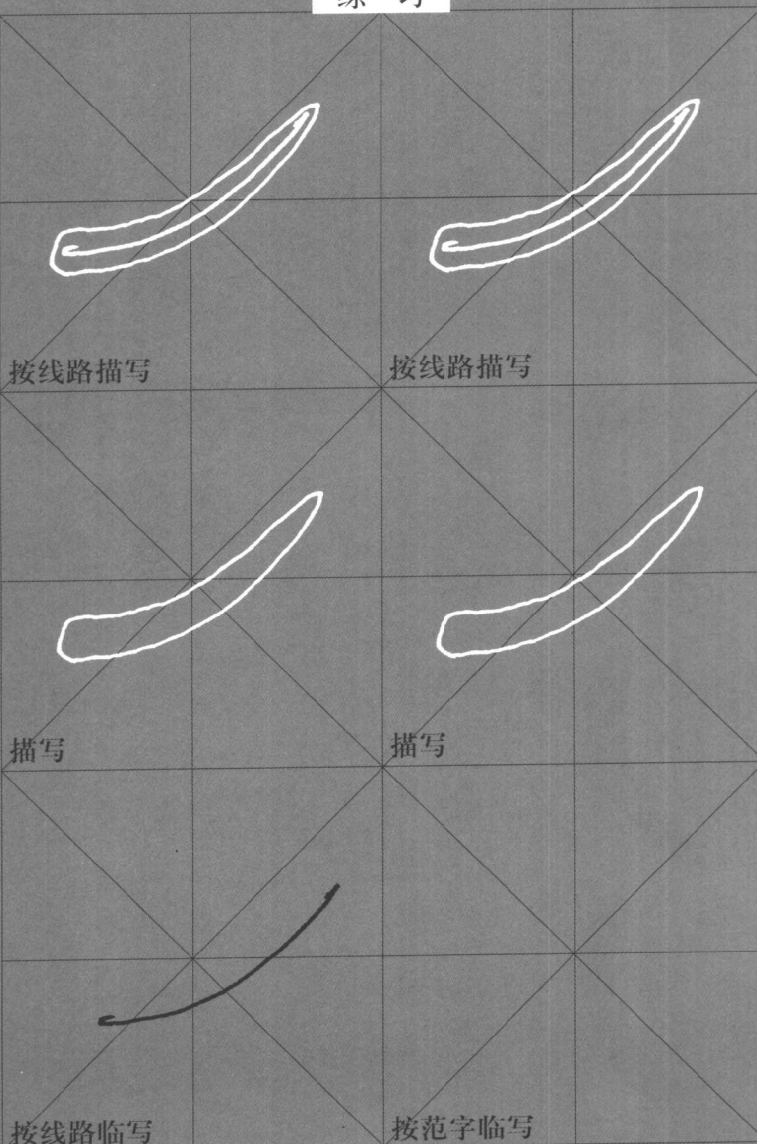
书写方法



范字



练习



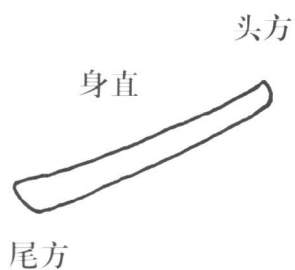
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第九课

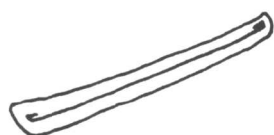
直撇的练习

提示 行笔要直爽，速度不宜过快，角度不宜过斜，要注意笔画纤细而厚实。

基本特征



书写方法



向右上起笔

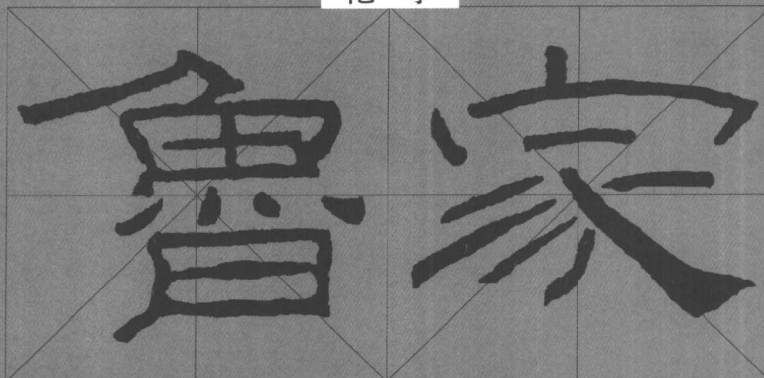


调整笔锋向左下行

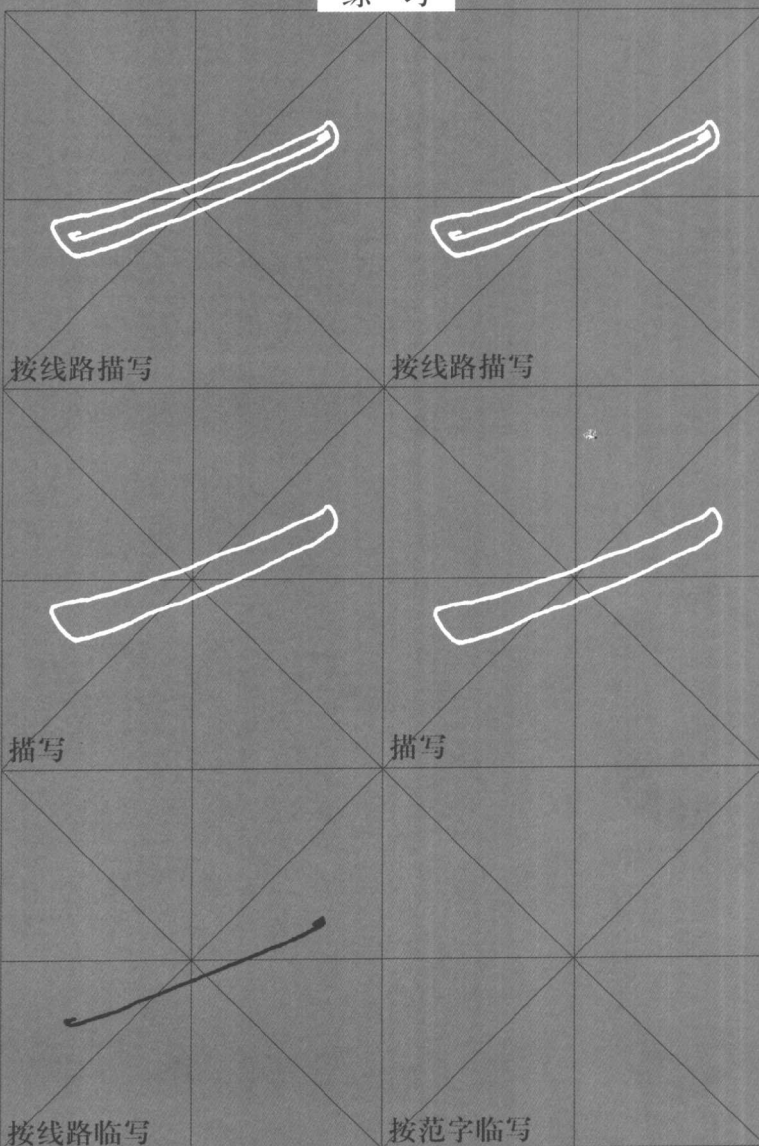


提笔收锋

范字



练习



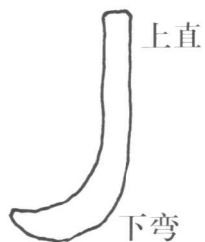
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第十课

竖撇的练习

提示：笔形与“竖钩”相似，钩较短，写时避免钩的尾部上翘或下垂。

基本特征



书写方法



向上起笔

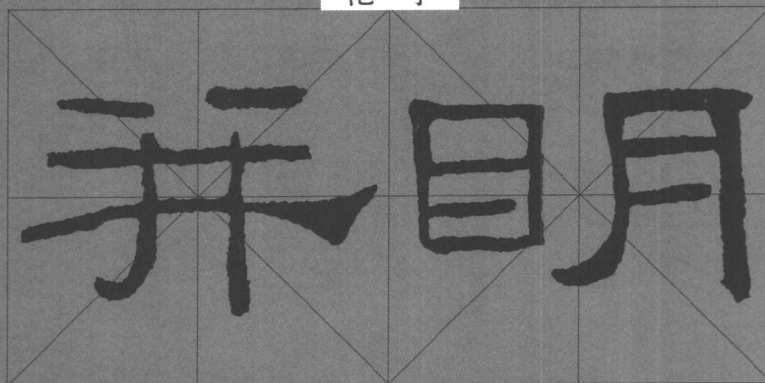


折笔后中锋行笔

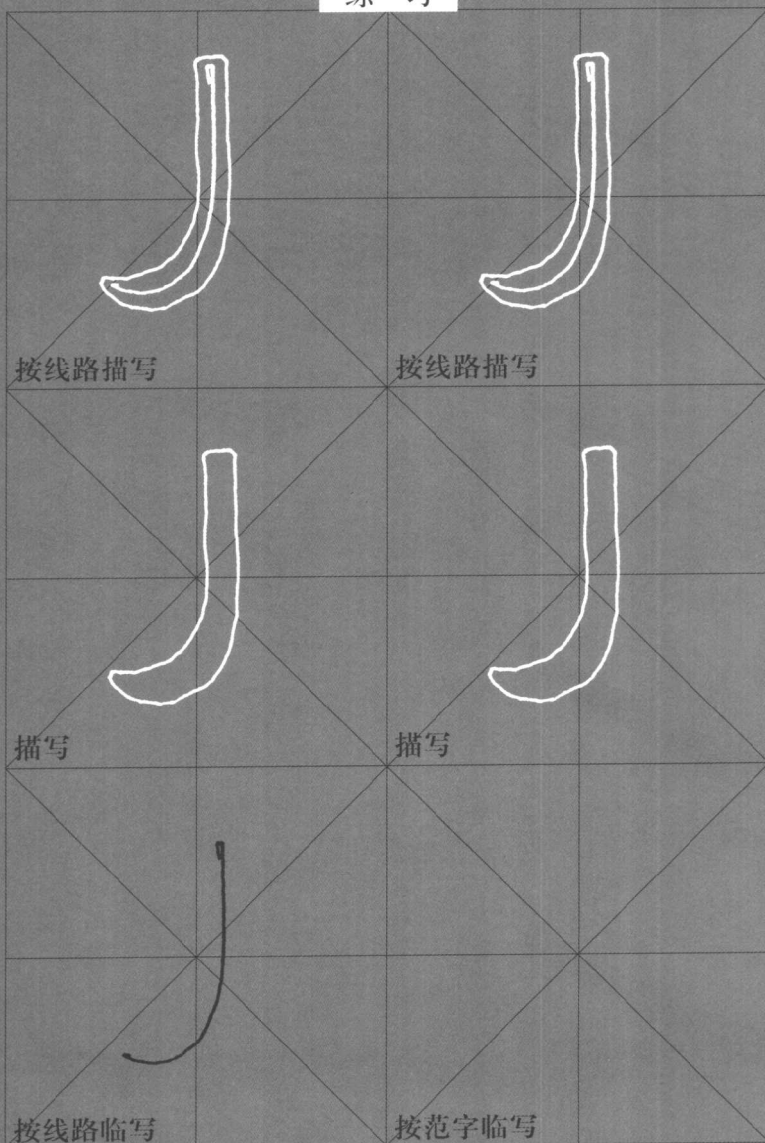


提笔向右收锋

范字



练习



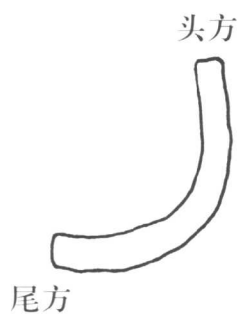
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“开”字 10 个。

第十一课

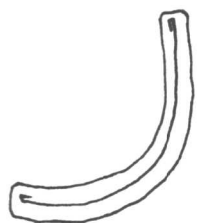
弧撇的练习

提示：笔画较长且粗，写时要用腕力，尾部切忌粗糙。

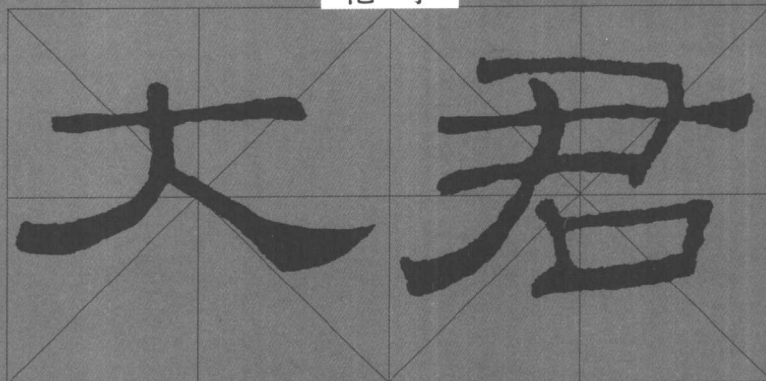
基本特征



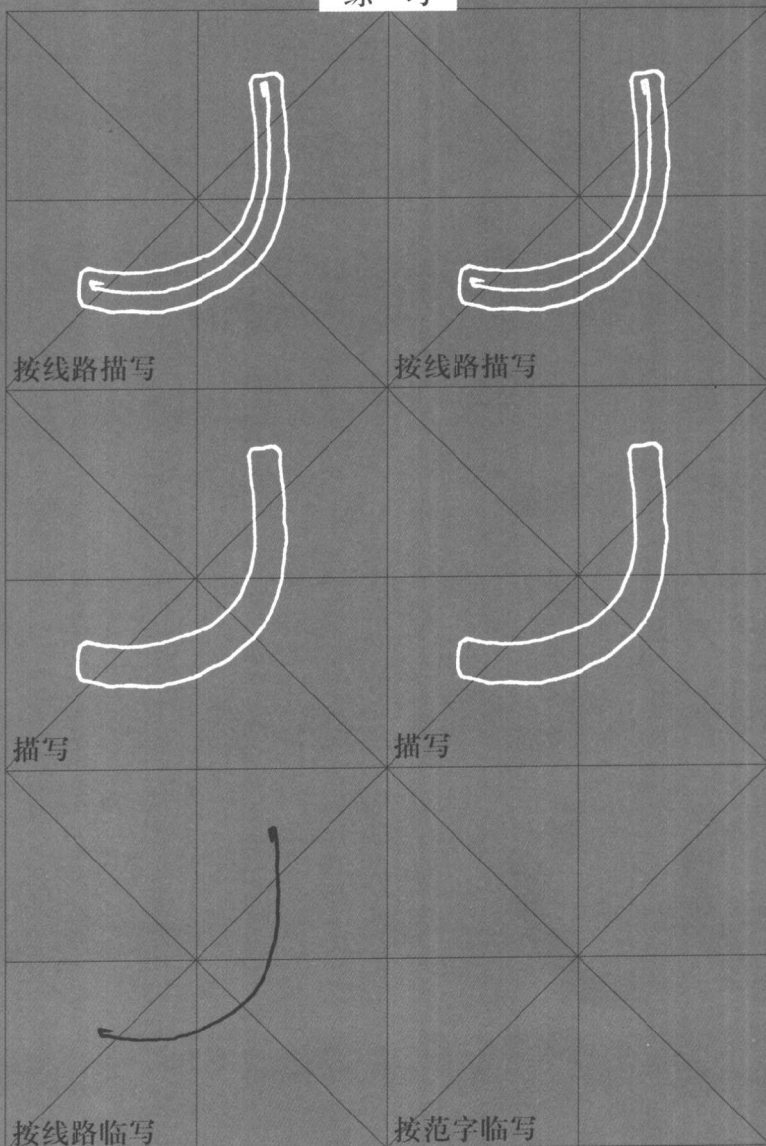
书写方法



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“大”字 10 个。

第十二课

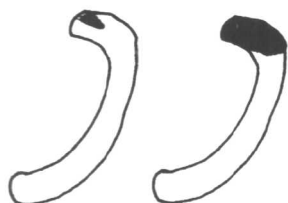
弯头撇的练习

提示：笔画曲中含直，行笔时要有提按，尾部一般取横势，笔势要与下一笔画相呼应。

基本特征



书写方法

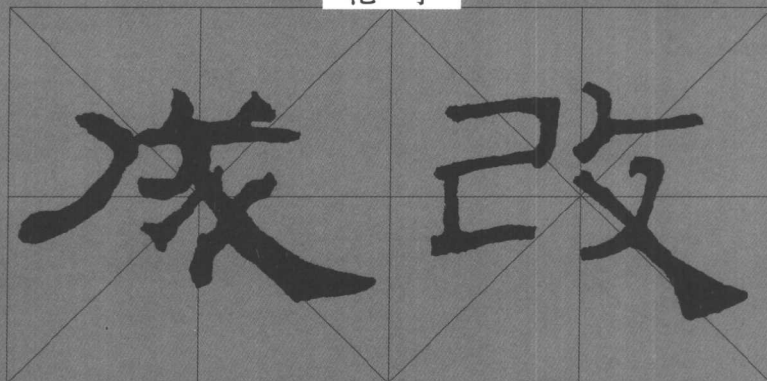


向左上起笔 转锋后
向右按



调整笔锋向 回锋收笔
左下弯行

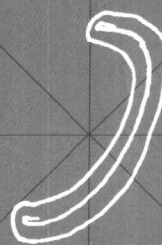
范字



练习



按线路描写



按线路描写



描写



描写



按线路临写

按范字临写

● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第十三课

斜捺的练习

提示：要多用腕力推行，在波尾处用笔要肯定、犀利，切忌迟疑而滞墨。

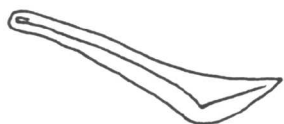
基本特征

蚕头



燕尾

书写方法



向左上起笔

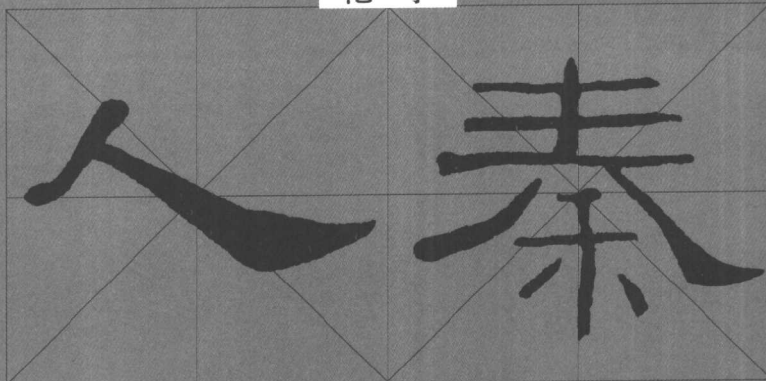


调整笔锋向右下边行边铺毫

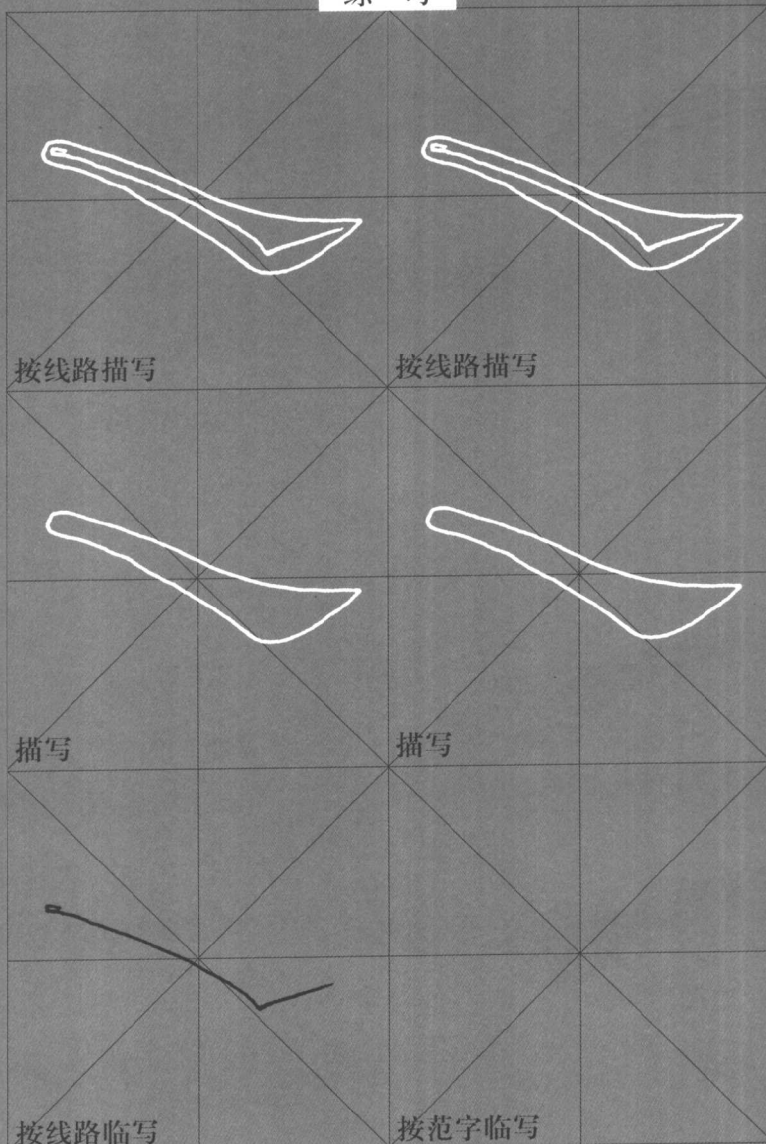


稍挫笔锋向右上出锋

范字



练习



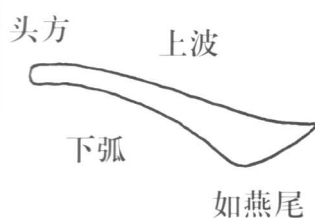
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“人”字 10 个。

第十四课

平捺的练习

提示：笔画粗细较明显，有一波三折之势，行笔要洒脱放纵，波尾要方中带圆。

基本特征



书写方法



向左逆锋平起

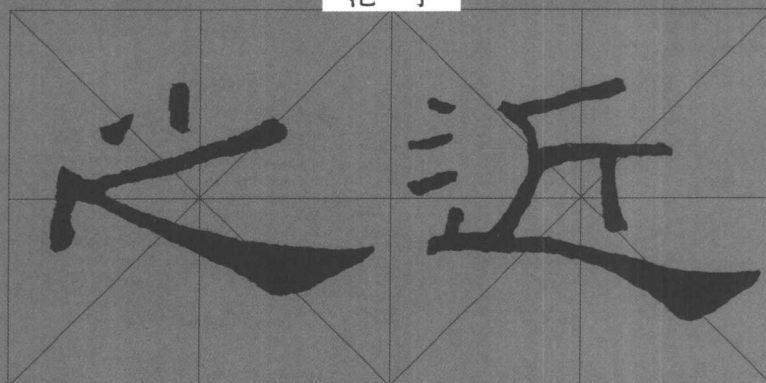


转锋后向右下行

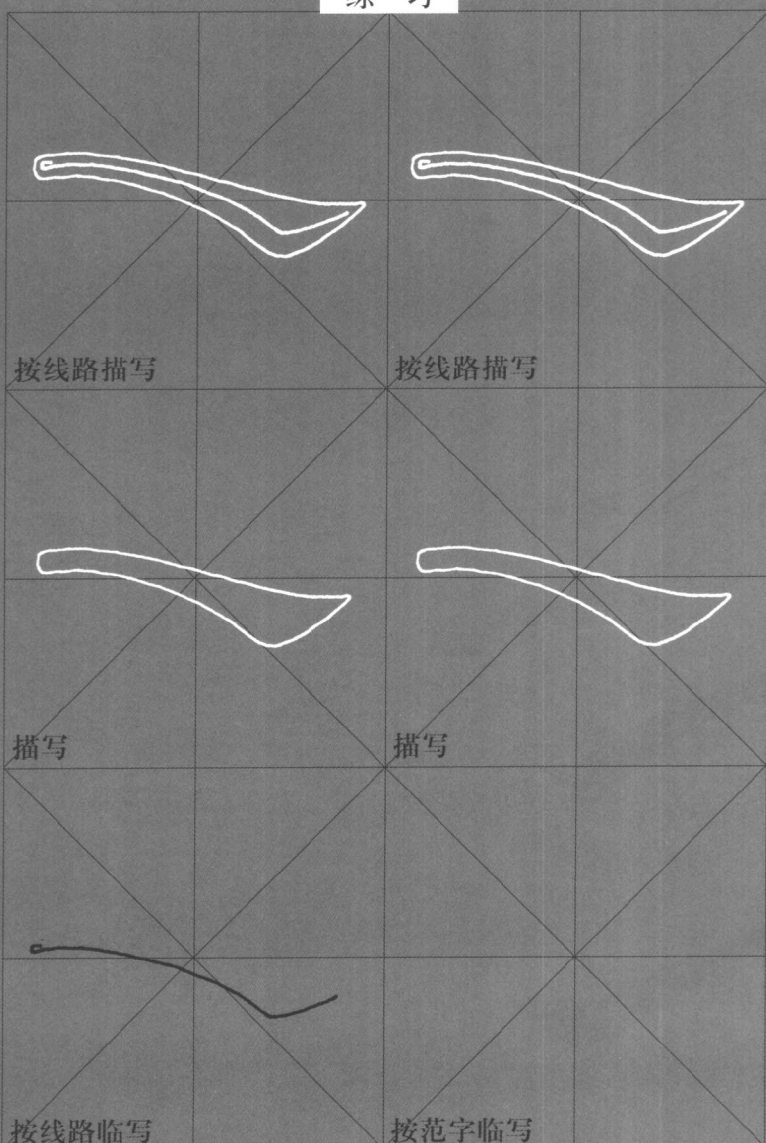


重按后出锋

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。