

标准隶书

汉《张迁碑》

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

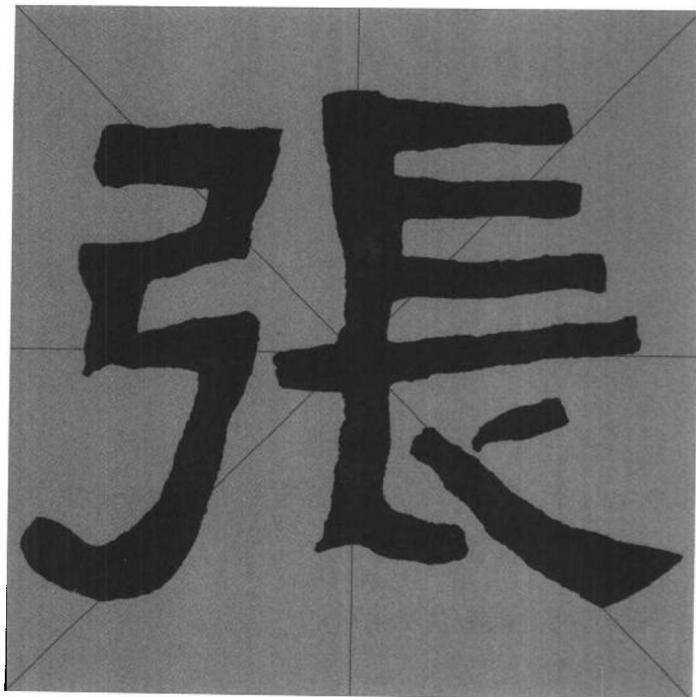
張

陈进 著
昆华 编
路西 策
划

CHINA ACADEMY OF ART PRESS
中国美术学院出版社

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·《张迁碑》

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《张迁碑》/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 7-81019-749-5

I. 标… II. 陈… III. 隶书-书法-教材
IV. J292.113.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第57996号

标准隶书 汉·[张迁碑]

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

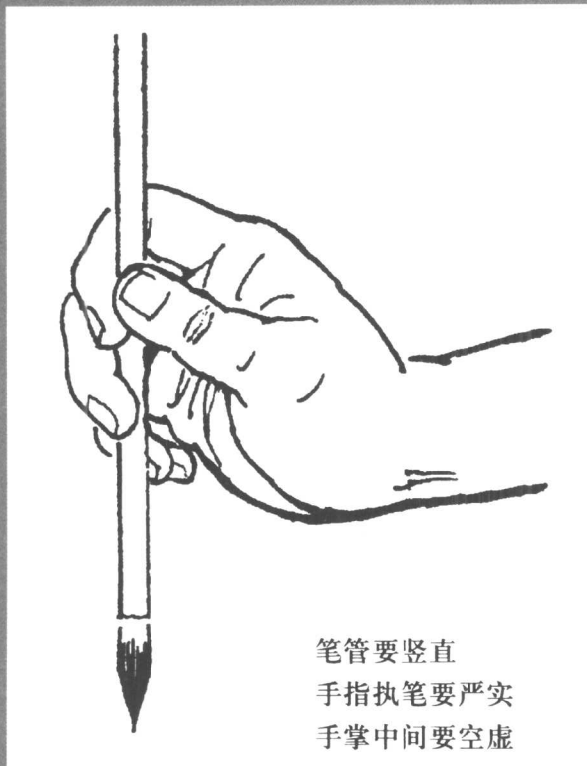
字数:11,6千 图数:650幅

印数:5001-8000 定价:8.00元

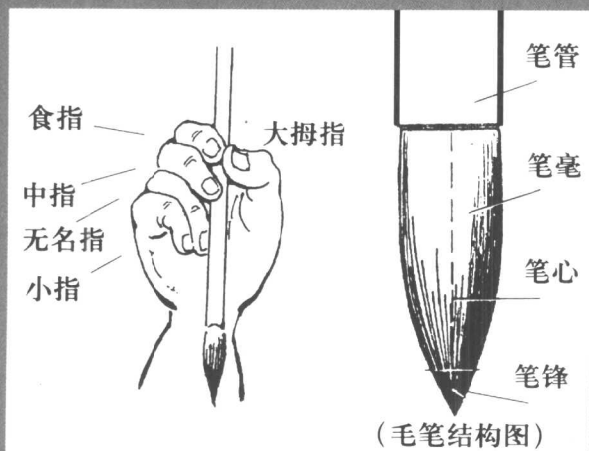
第一课

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。



● 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。

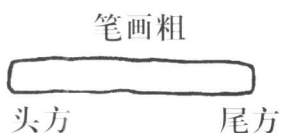
● 作业：按上面的书写姿势，每天练习 20 分钟。

第二课

平横的练习<1>

提示：笔画两头要方中带圆，笔画上下边沿不能过分平整，要直中带曲。

基本特征



书写方法



笔尖轻轻向左入纸



向下切笔

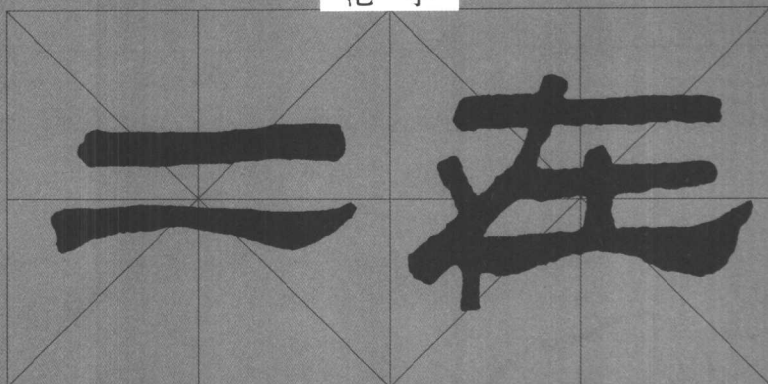


提笔竖锋后向右行

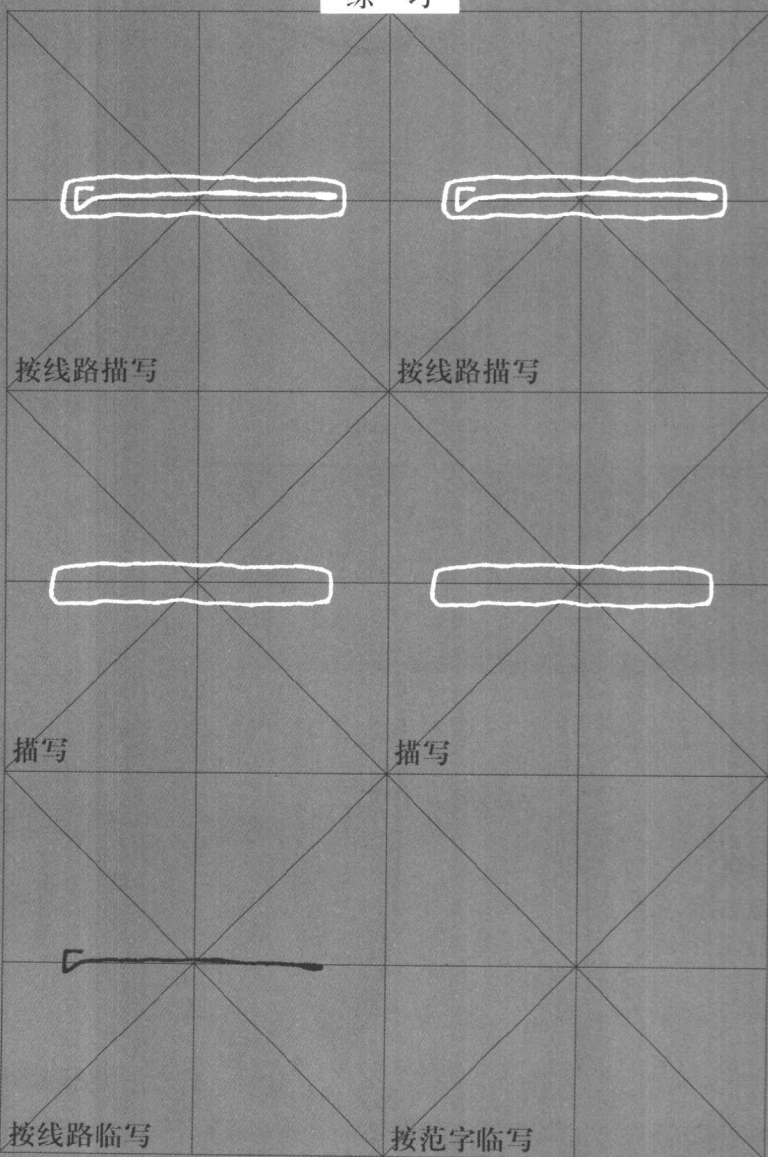


提笔向左回收

范字



练习



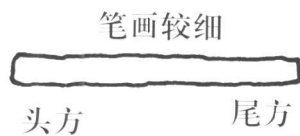
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个。

第三课

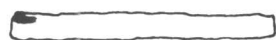
平横的练习<2>

提示：横画并列时，要有粗细、长短的变化，切忌重复雷同。

基本特征



书写方法



藏锋逆入



提笔向下切笔

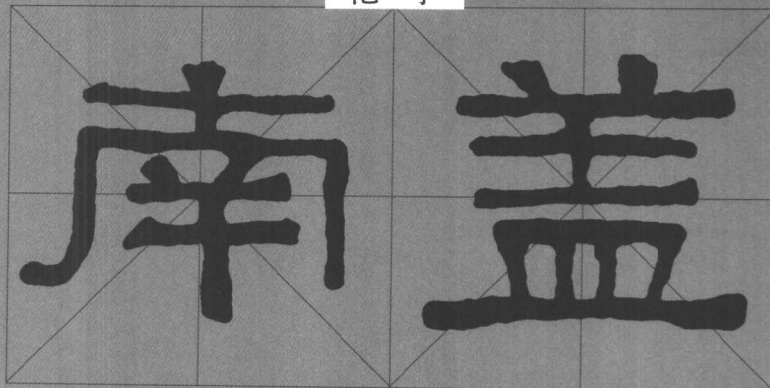


中锋向右行

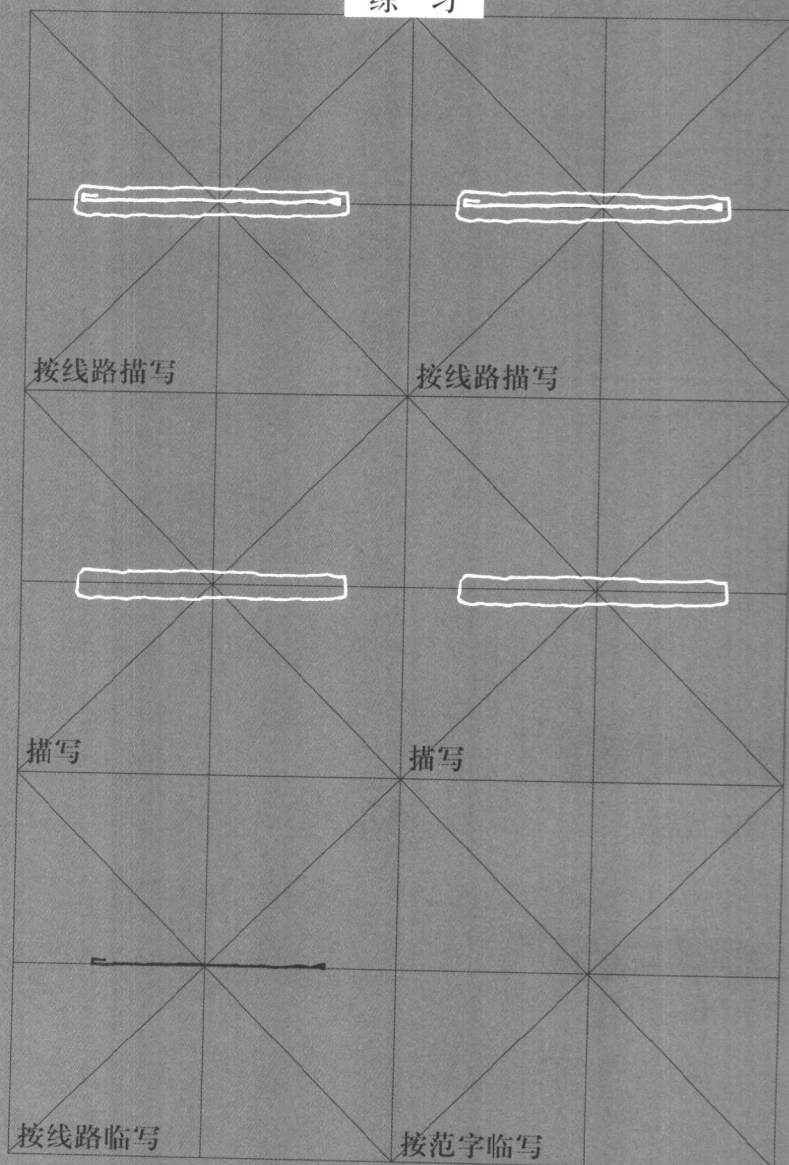


提笔回收

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个。

第四课

波横的练习<1>

提示：多用于字的主笔，收尾时速度不宜过快，燕尾要含蓄，微向上翘。

基本特征

头方 上较平



书写方法



向左起笔



向下切笔

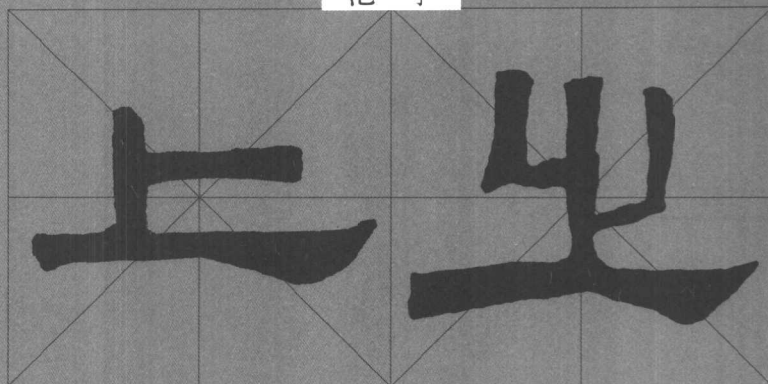


竖锋后右行

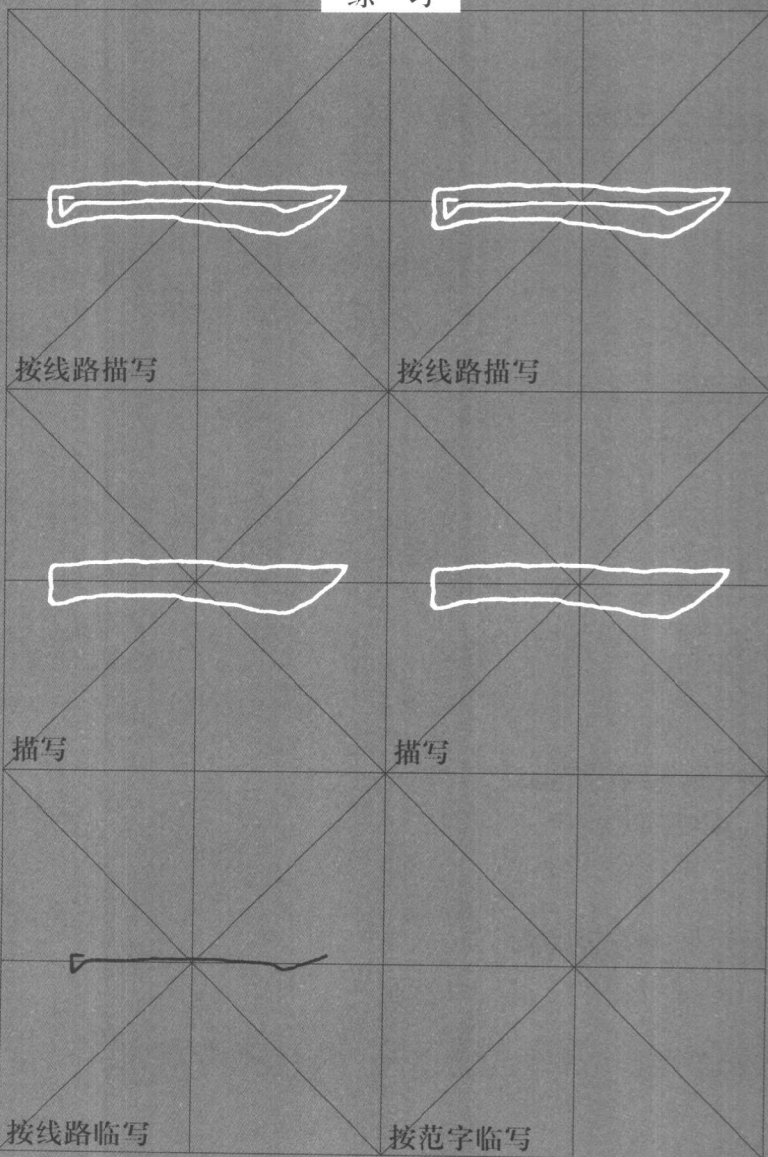


稍顿后出锋

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 <2>

提示：笔势略带曲意，出锋时要用中锋，避免燕尾轻飘乏力。

基本特征

头略方 上有波势



下弧 如燕尾

书写方法



藏锋起笔

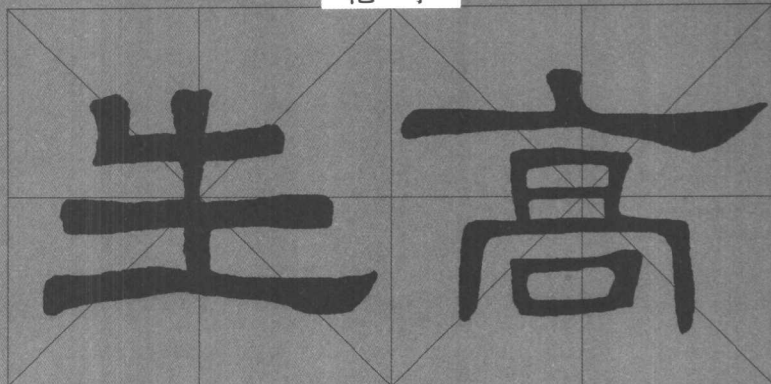


转锋后右行

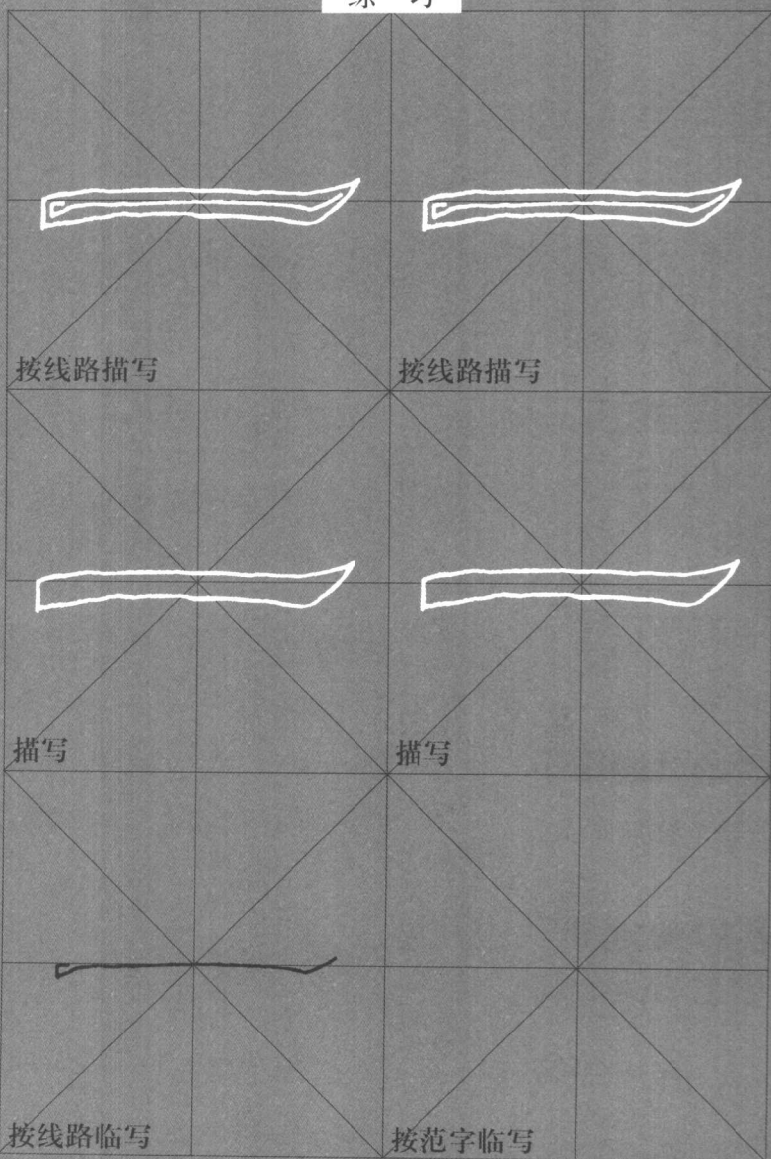


稍顿后蓄势出锋

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个。

第六课

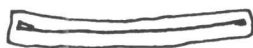
仰横的练习

提示：多用于首横，与其它横画形成对比变化，写时要避免过分上仰，要曲中带直。

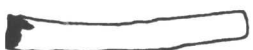
基本特征

头方 上微凹 尾方
下稍弧

书写方法



藏峰起笔



向下切笔

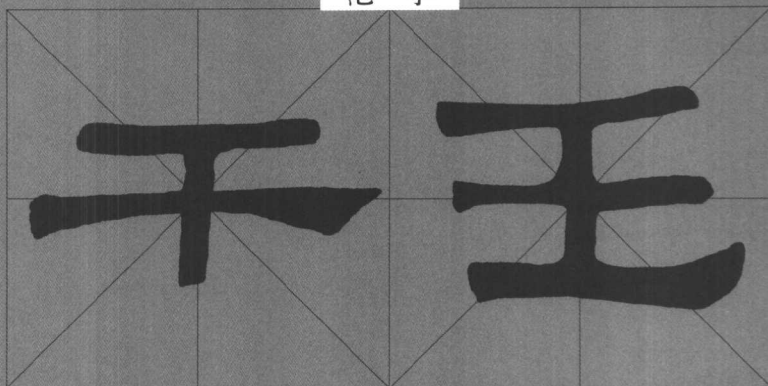


调整笔锋后向右行

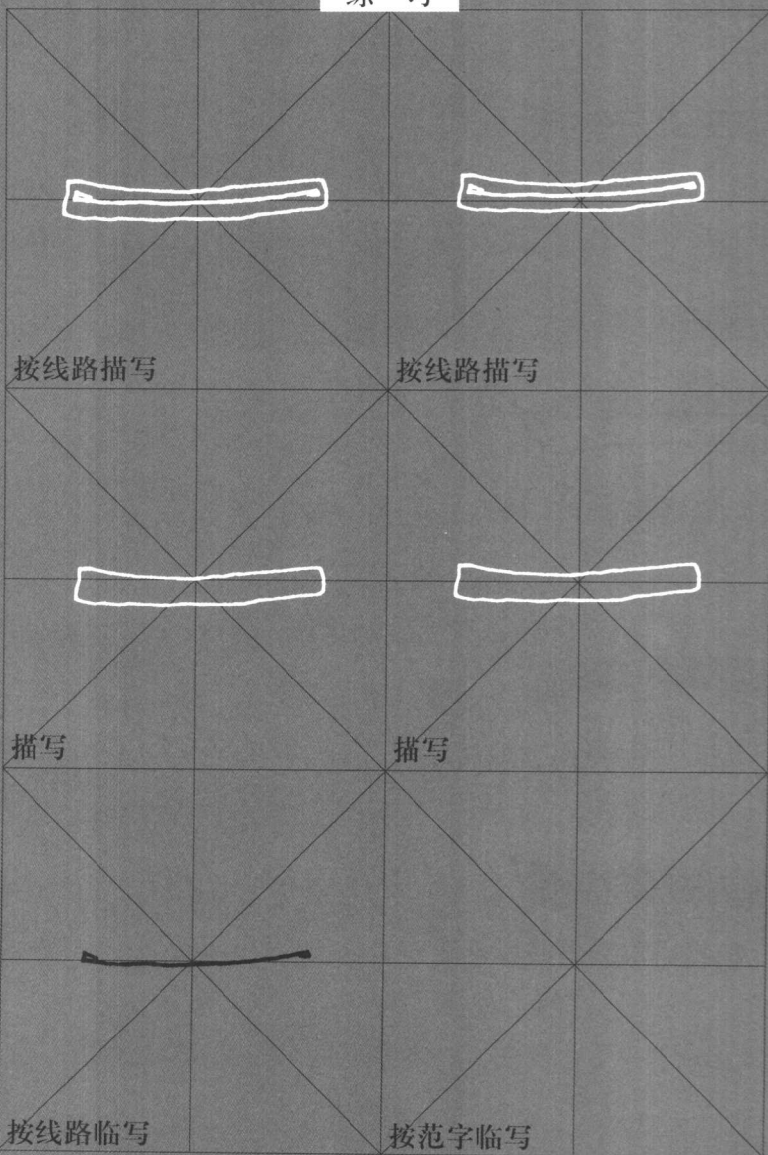


提笔向原路回收

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个。

第七课

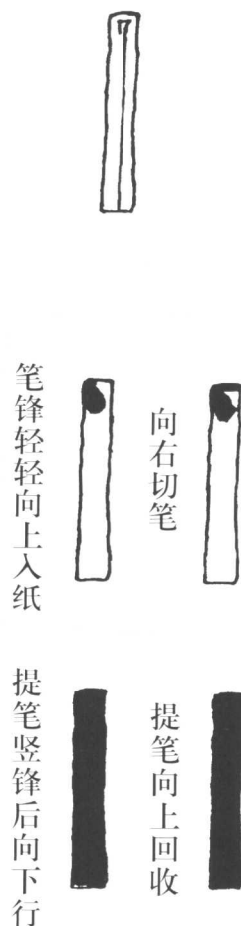
竖的练习

提示:《张迁碑》无悬针之竖,竖画多为方收,写时应避免竖的左右两边光滑,行笔要如“逆水行舟”。

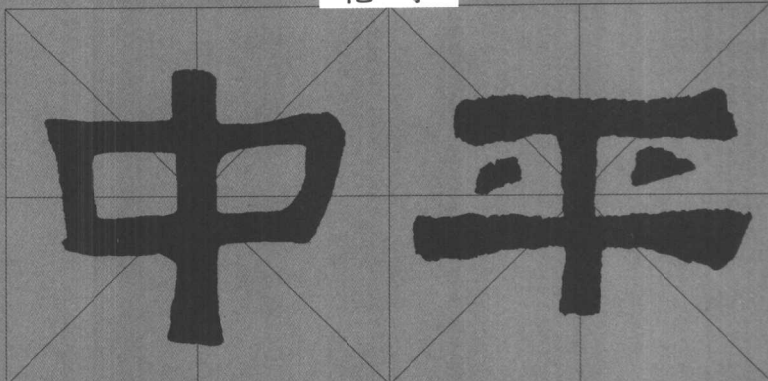
基本特征



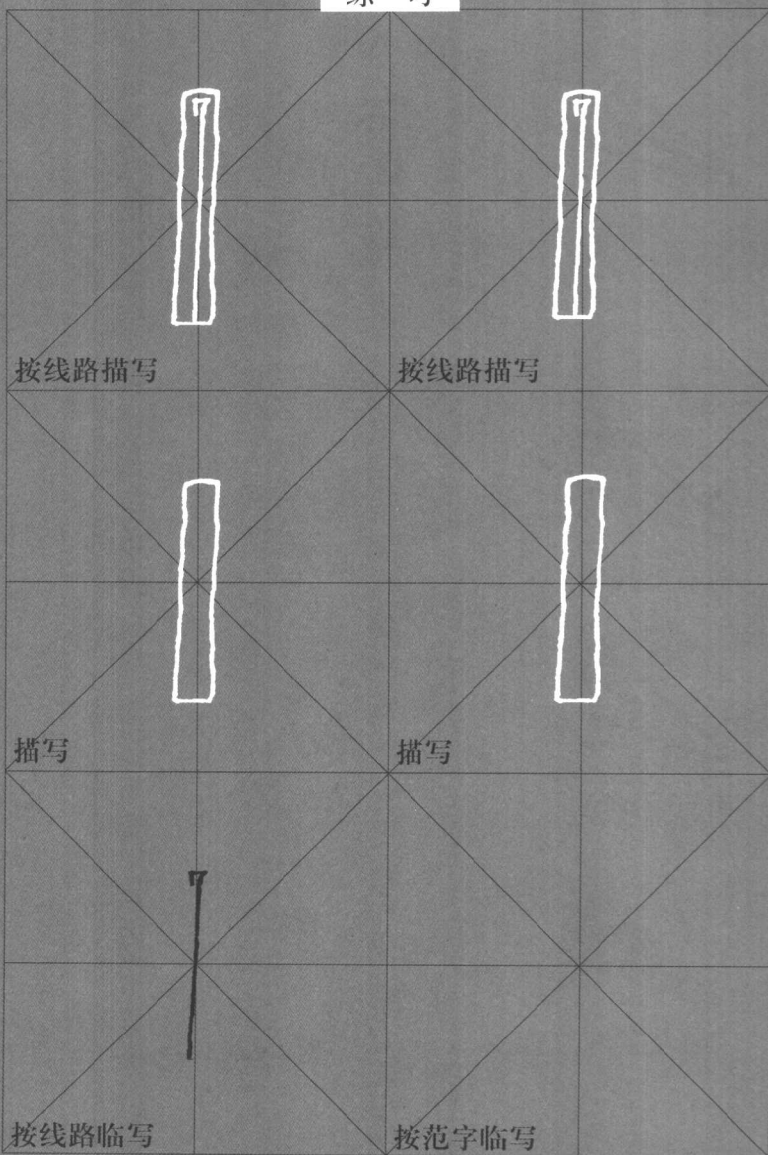
书写方法



范字



练习



● 作业: 做完上面的练习后, 每天再练习 30 个。

第八课

短撇的练习

提示：势取斜直，形短力重，收尾多提笔空缩，不露锋尖。

基本特征



书写方法



向右上起笔

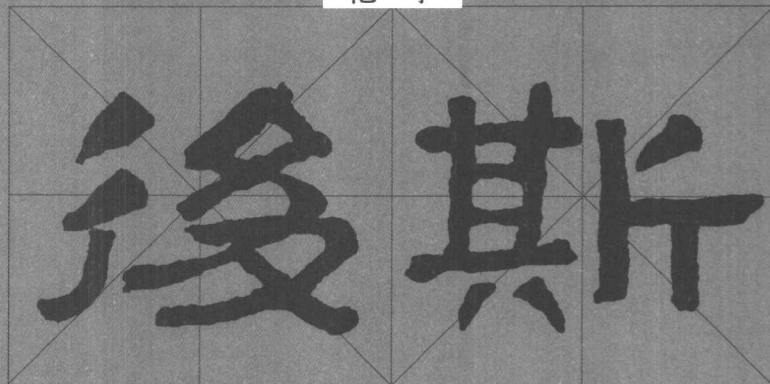


向右下切笔

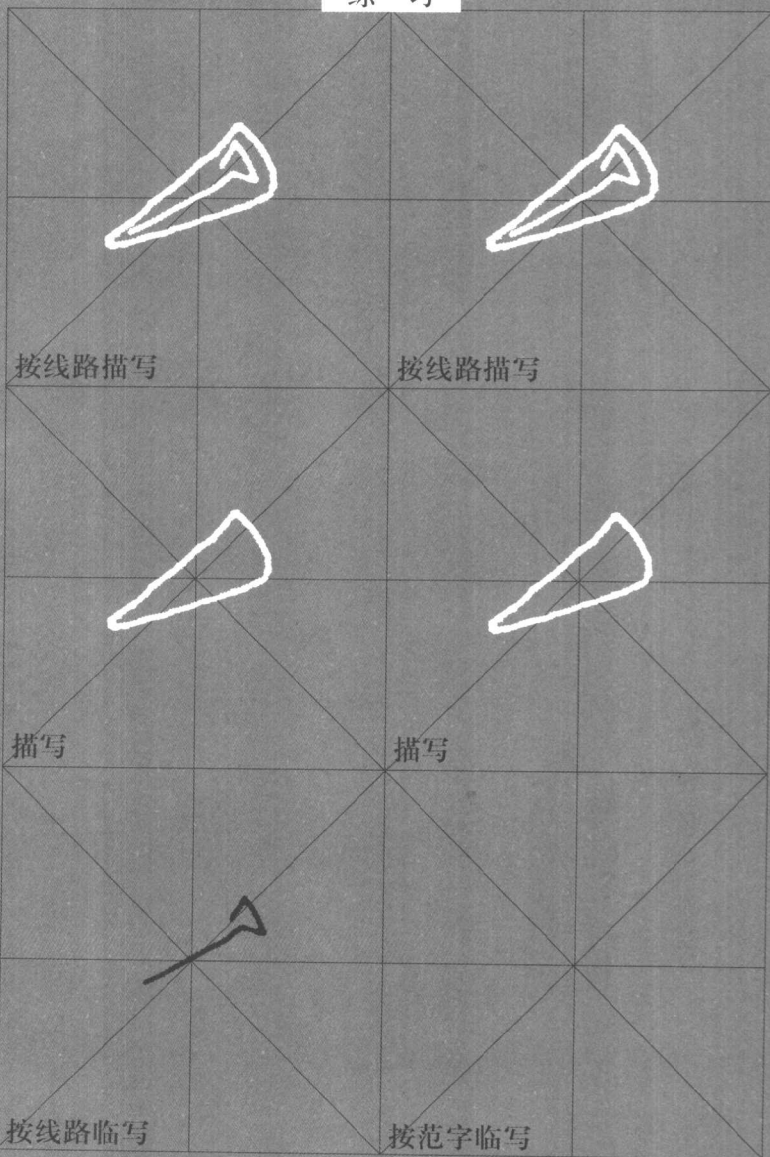


向左撇出

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第九课

弧撇的练习

提示：行笔中速，至笔画将终时，嘎然驻笔回缩，尾部切忌过圆，以顺其自然为好。

基本特征



书写方法



向右上起笔

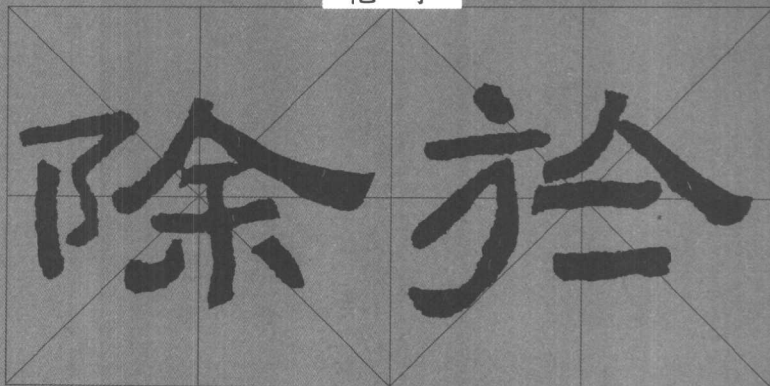


折笔后向左下行

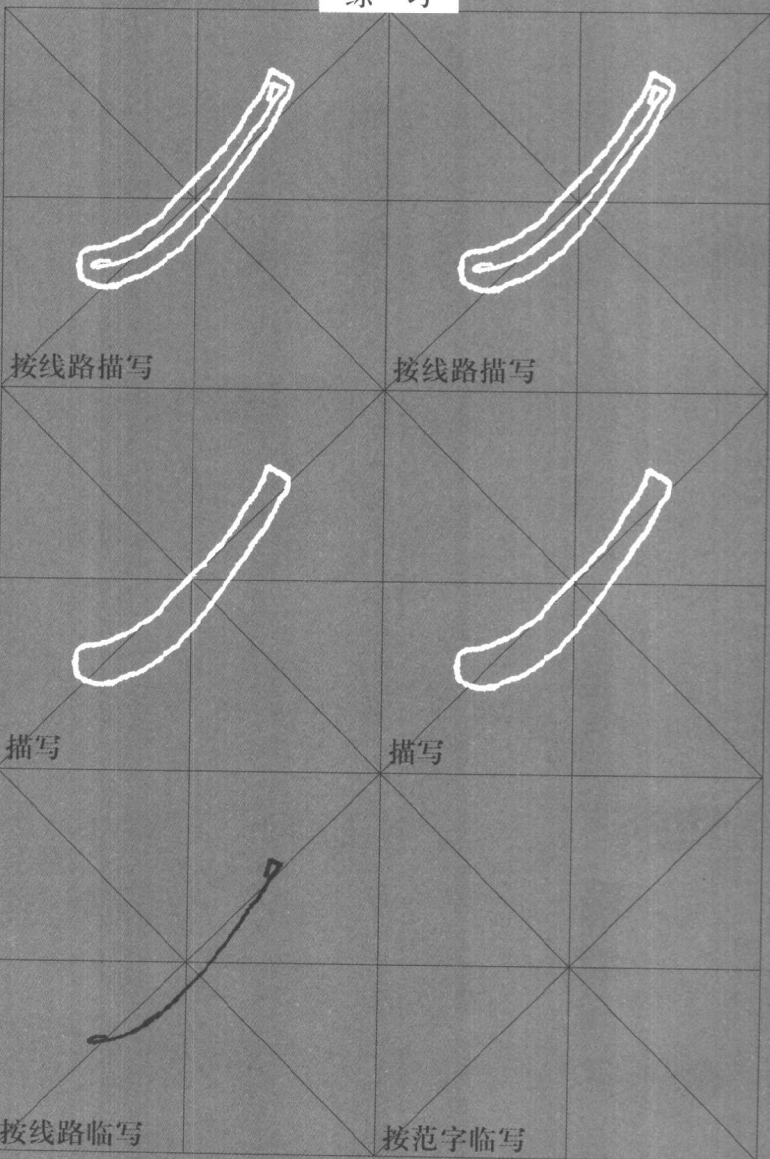


提笔回收

范字



练习



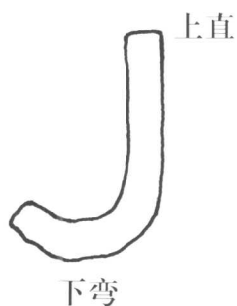
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第十课

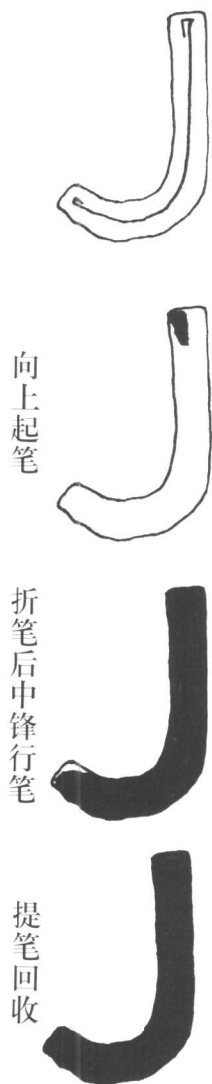
竖撇的练习

提示：隶书的竖撇都以竖钩相代，笔画粗细较匀，下面圆转，写时要注意多用腕力。

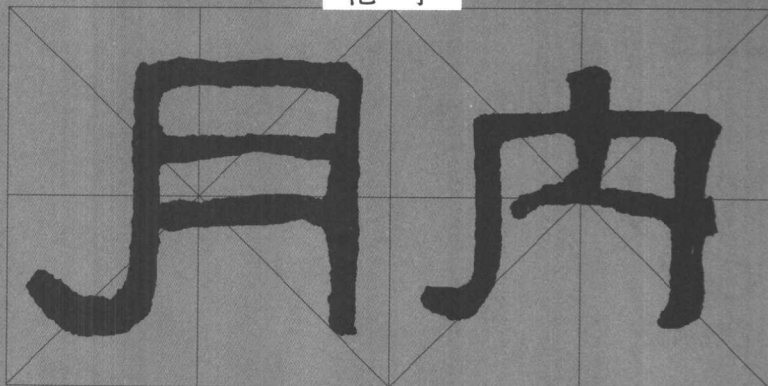
基本特征



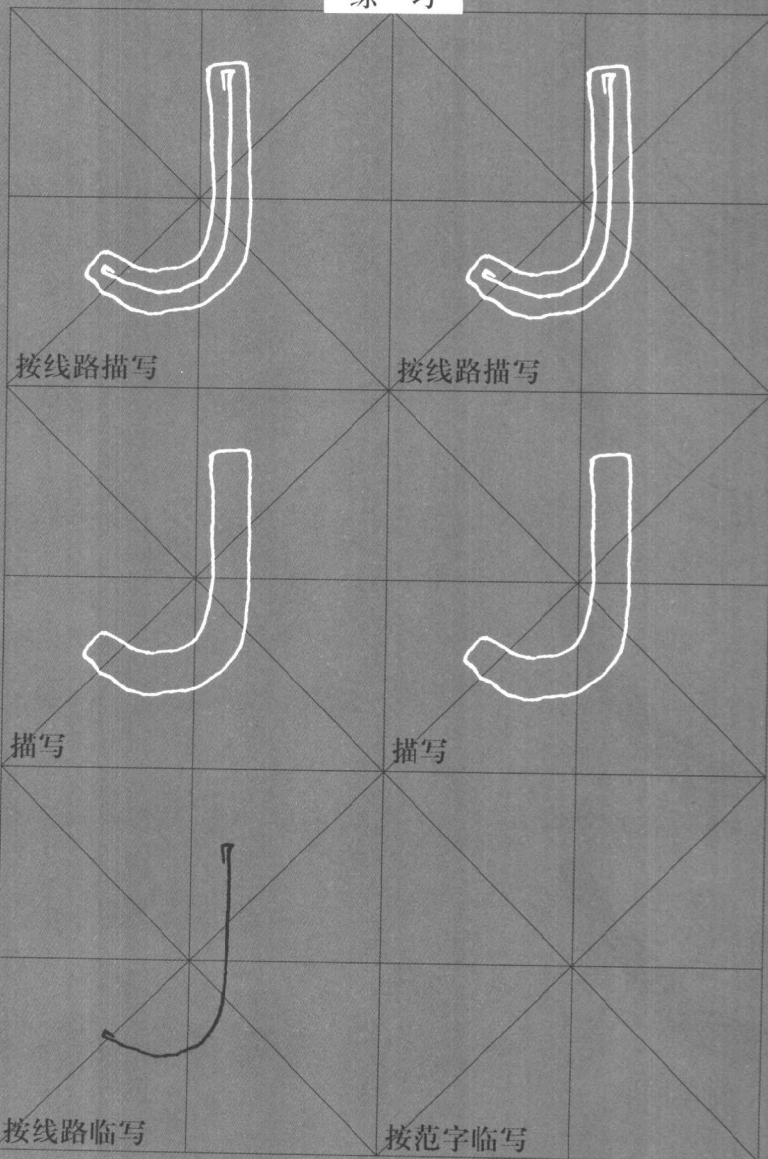
书写方法



范字



练习



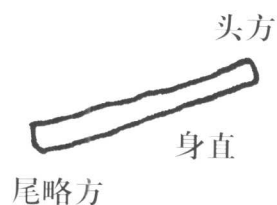
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第十一课

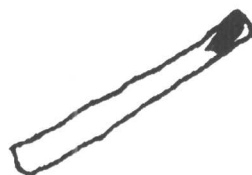
直撇的练习

提示：笔画斜直，内含骨力，写时避免一划而过，要多用腕力推行。

基本特征



书写方法



藏锋起笔

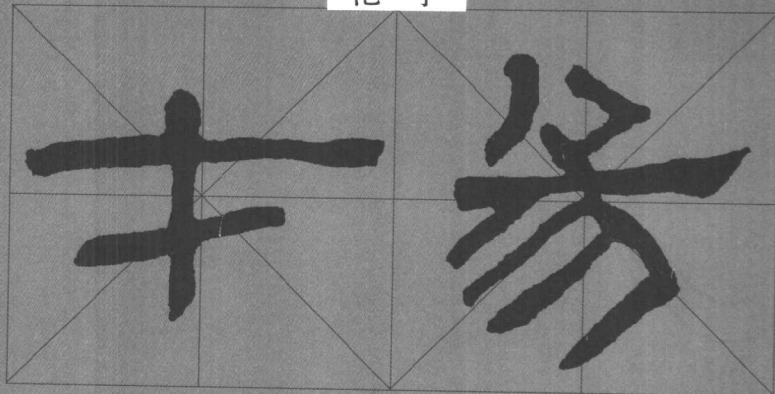


折笔后向左下直行

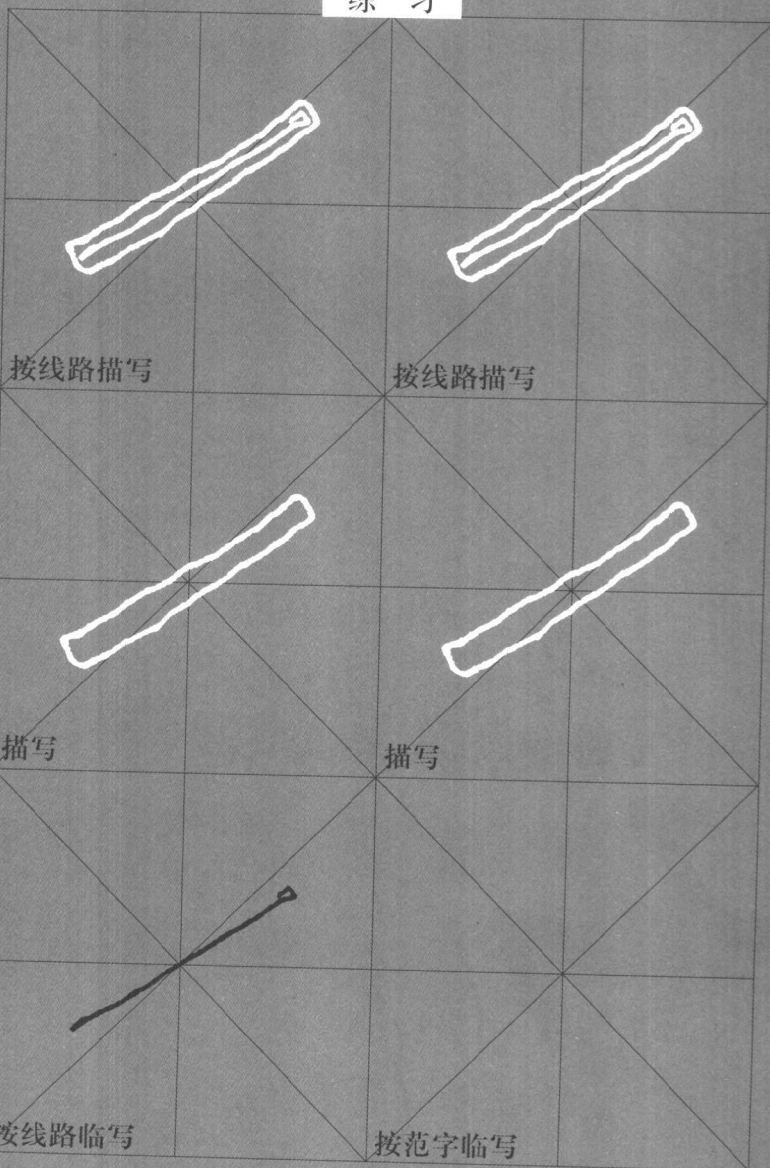


提笔空收

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“才”字 10 个。

第十二课

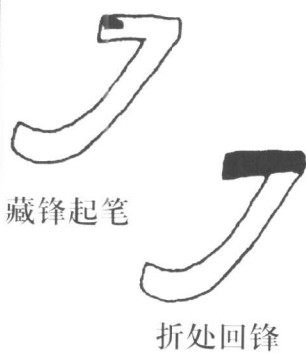
横折撇的练习

提示：头部折方，不能圆转；中段坚实，不能弯曲；收尾取平势，不宜上翘或下垂。

基本特征



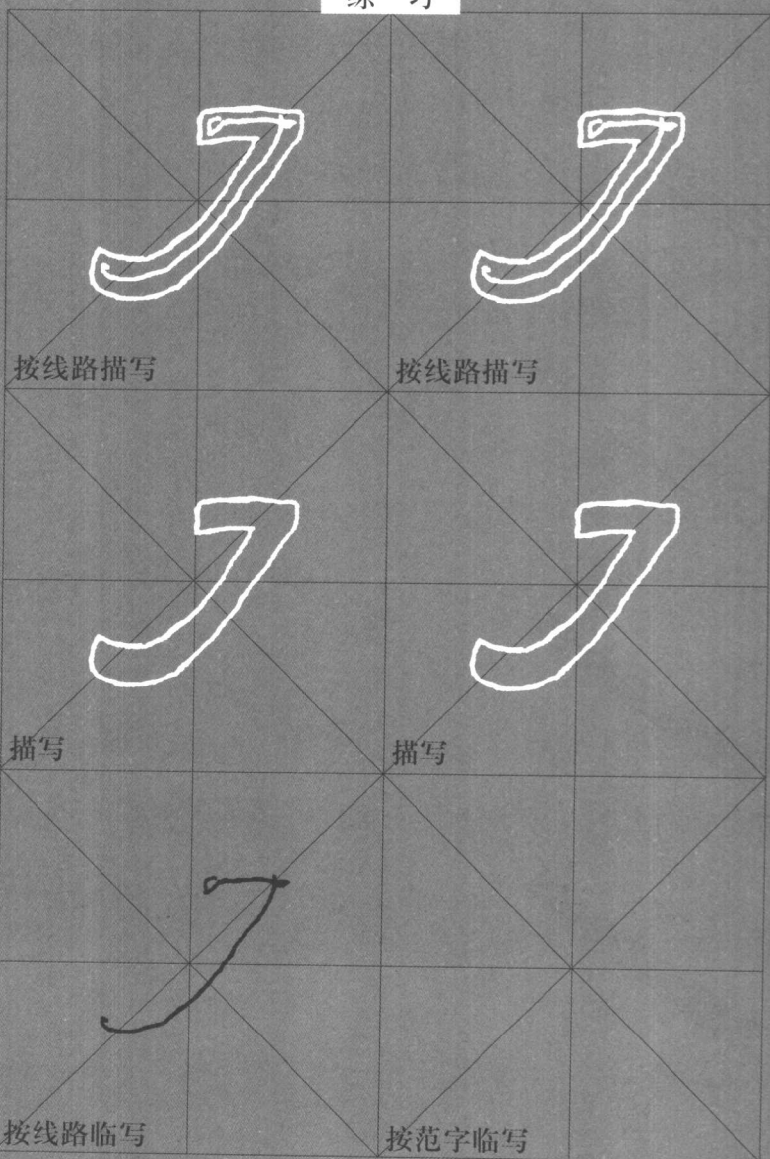
书写方法



范字



练习



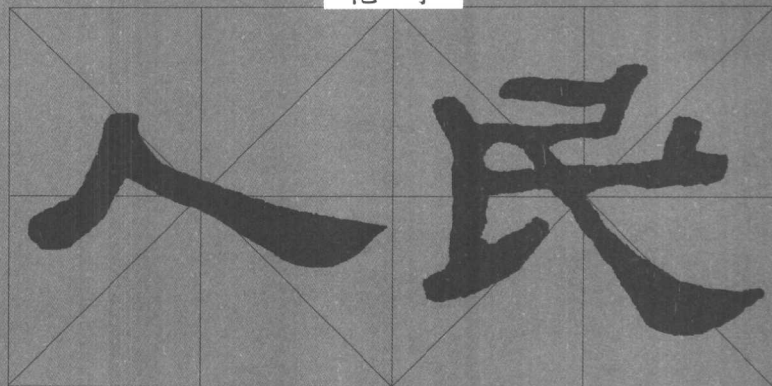
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第十三课

斜捺的练习

提示：斜捺是隶书的主要笔画，戈钩和卧钩都用它来代替，写时用笔切忌过快。

范 字



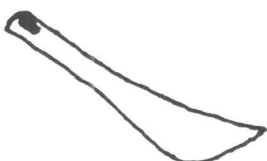
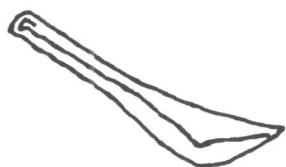
基本特征

头方



尾如燕尾

书写方法



向左上起笔

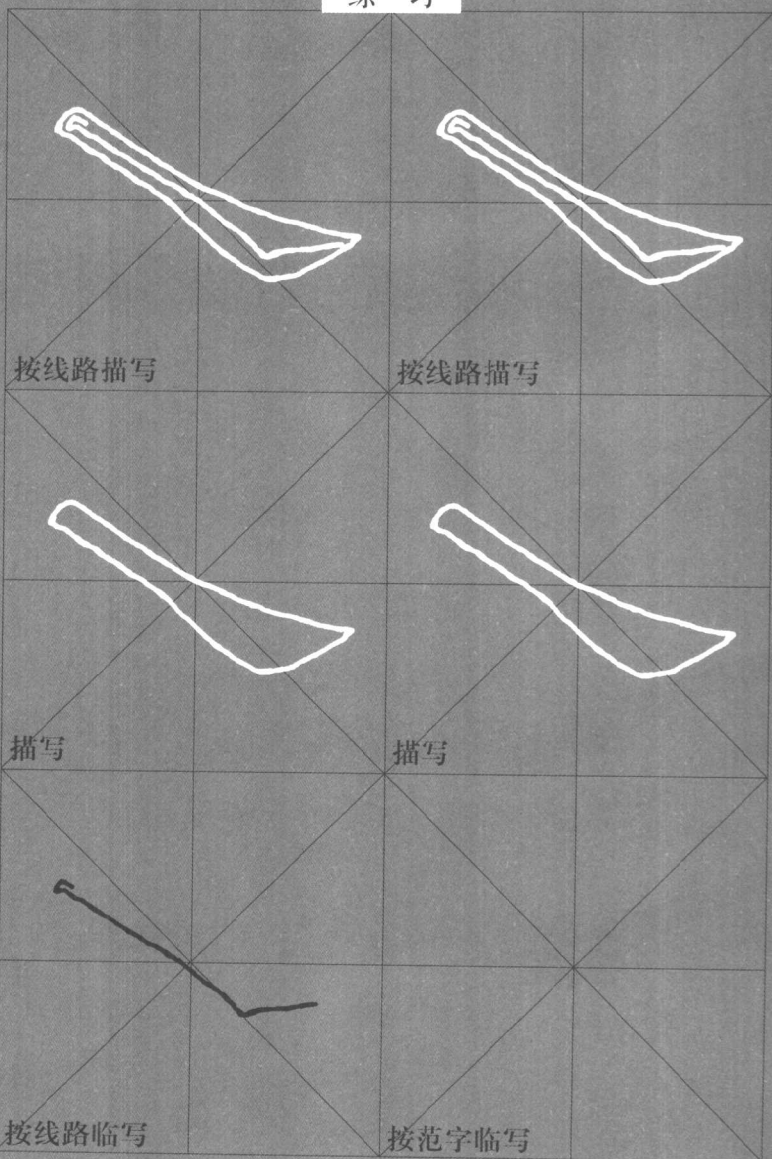


折笔后向右下行



稍顿后向右上提收

练 习



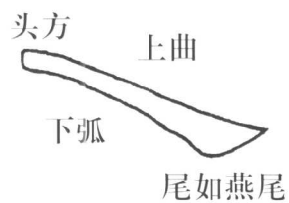
● 作 业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“人”字 10 个。

第十四课

平捺的练习

提示：形态多姿，内含“一波三折”之势，写时要避免波尾上翘。

基本特征



书写方法



向左上起笔

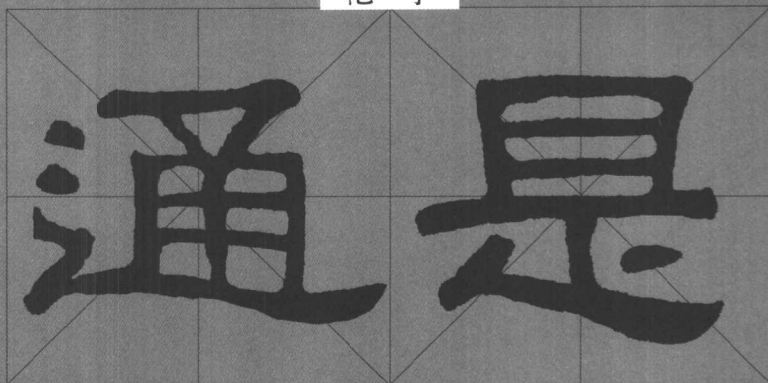


折笔后向右下行

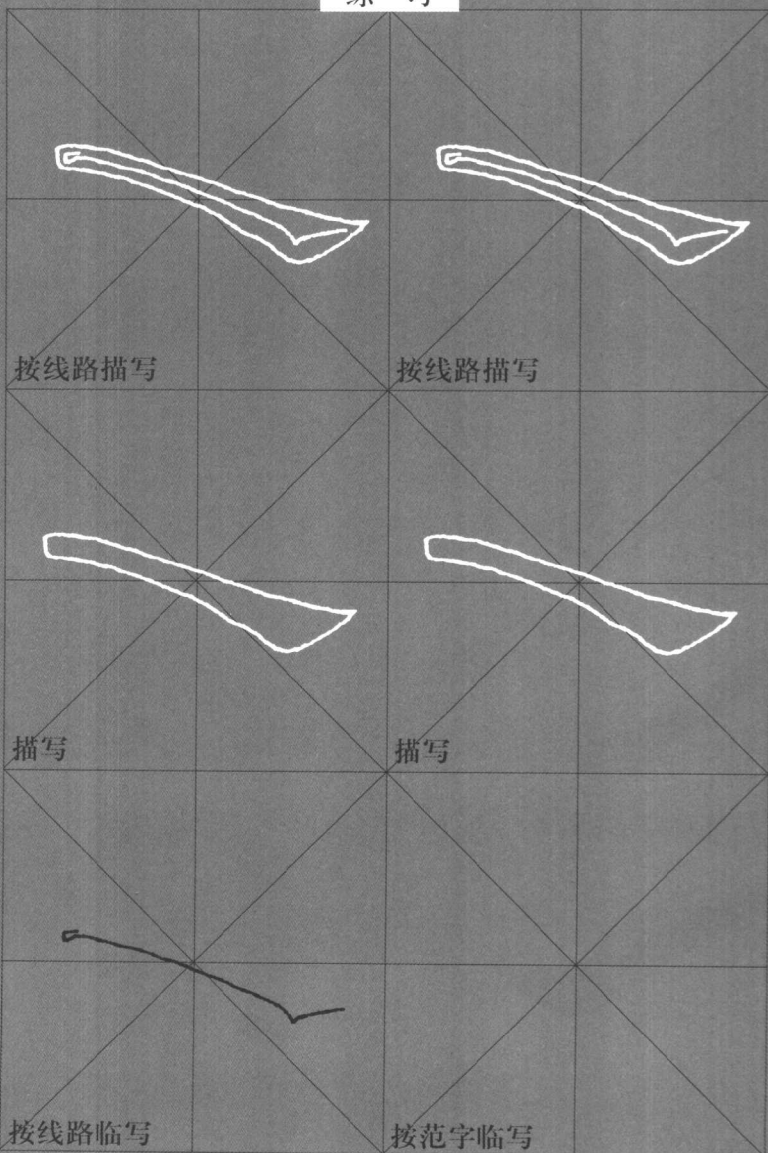


稍顿后向右上提收

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。