

青少年书法基础技法学习教程

学生毛笔字帖

任笑笑 主编



我

吉林美术出版社

学生毛贴字帖



青少年书法基础技法学习教程

学生毛笔字帖

任笑笑 主编

 吉林美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生毛笔字帖 / 任笑笑编著. — 长春: 吉林美术出版社, 2007.11

ISBN 978-7-5386-2386-4

I. 学… II. 任… III. 汉字—毛笔字—法帖 IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 161593 号

青少年书法基础技法学习教程

学生毛笔字帖

任笑笑 主编

出版人 / 石志刚

出版 / 吉林美术出版社 (长春市人民大街 4646 号)

www.jlmspress.com

责任编辑 / 尤雷

发行 / 吉林美术出版社图书经理部

印刷 / 杭州艺华印刷有限公司

出版日期 / 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

开本 / 889 × 1194 mm 1/16

印张 / 3

印数 / 1-20000 册

书号 / ISBN 978-7-5386-2386-4

定价 / 58.80 元 / 套

本册: 9.80 元



ISBN 978-7-5386-2386-4



9 787538 623864 >

目录

一、文房四宝的选择和使用	1
二、五指执笔法	1
三、笔画及其类别	2
四、王羲之简介	2
五、基本笔画运笔练习(一)	3
六、基本笔画运笔练习(二)	4
七、基本笔画运笔练习(三)	5
八、基本笔画运笔练习(四)	6
九、基本笔画运笔练习(五)	7
十、基本笔画运笔练习(六)	8
十一、结构形式 独体字书写练习(一)	9
十二、结构形式 独体字书写练习(二)	10
十三、结构形式 左右结构字书写练习(一)	11
十四、结构形式 左右结构字书写练习(二)	12
十五、结构形式 左中右结构字书写练习(一)	13
十六、结构形式 左中右结构字书写练习(二)	14
十七、结构形式 上下结构字书写练习(一)	15
十八、结构形式 上下结构字书写练习(二)	16
十九、结构形式 上中下结构字书写练习(一)	17
二十、结构形式 上中下结构字书写练习(二)	18
二十一、结构形式 半包围结构字书写练习(一)	19
二十二、结构形式 半包围结构字书写练习(二)	20
二十三、结构形式 三面包围及全包围结构字书写练习(一)	21
二十四、结构形式 三面包围及全包围结构字书写练习(二)	22
二十五、常用字写法范例(一)	23
二十六、常用字写法范例(二)	24
二十七、常用字写法范例(三)	25
二十八、常用字写法范例(四)	26
二十九、常用字写法范例(五)	27
三十、常用字写法范例(六)	28
三十一、常用字写法范例(七)	29
三十二、常用字写法范例(八)	30
三十三、常用字写法范例(九)	31
三十四、常用字写法范例(十)	32
三十五、常用字写法范例(十一)	33
三十六、常用字写法范例(十二)	34
三十七、常用字写法范例(十三)	35
三十八、常用字写法范例(十四)	36
三十九、常用字写法范例(十五)	37
四十、常用字写法范例(十六)	38
四十一、常用字写法范例(十七)	39
四十二、常用字写法范例(十八)	40
四十三、常用字写法范例(十九)	41
四十四、常用字写法范例(二十)	42
四十五、常用字写法范例(二十一)	43
四十六、常用字写法范例(二十二)	44
四十七、王羲之碑帖精选(局部)	45

一、文房四宝的选择和使用

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚，是中国传统的四种重要的写字工具。

笔

毛笔笔头是用动物毛做成的，柔软而富有弹性，主要分为狼毫笔与羊毫笔两大类。选择毛笔时应注意“尖、圆、齐、健”四点：“尖”指笔锋如针；“圆”指笔头形状圆润、饱满；“齐”指笔毫用水化开后，笔锋顶端的毛排列整齐；“健”指笔毛弹性好。在使用毛笔时要注意保护，新笔须用冷水或温水泡开，使用后必须清洗，然后平放在笔架上或笔尖朝下悬挂起来。

墨

古人用墨锭研墨写字，而我们一般都用墨汁。墨锭主要分为油烟墨、松烟墨、漆烟墨三种；墨汁则有“一得阁”、“中华”、“曹素功”等品牌。用墨汁时必须注意每天使用新倒的，以免墨汁沉淀、发出臭味。

纸

我们一般练习使用的纸是颜色发黄的元书纸，而在书写一些作品时则会使用比较高档的宣纸、宣纸根据渗墨与不渗墨分为“生宣”与“熟宣”两种。

砚

古时候砚台用来磨墨，现在砚台一般用来贮存墨汁。中国最名贵的有四种砚台，分别是广东的“端砚”，安徽的“歙砚”、甘肃的“洮砚”以及山东的“鲁砚”。平时使用的砚台最好每天清洗，以延长其使用寿命。

二、五指执笔法

“五指执笔法”是最常用、最科学的执笔法。“五指执笔法”是动用一只手的五个手指，一齐用力，使笔管前后左右四面受力均匀，从而写出端正漂亮的字。

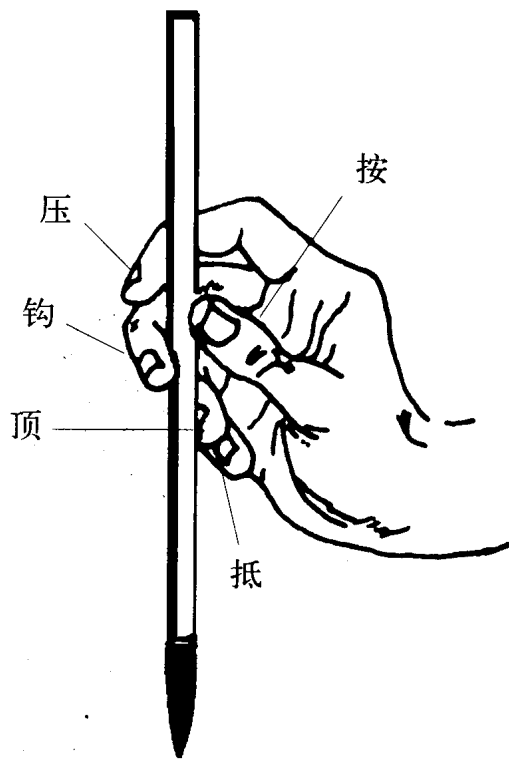
按 用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆，用力的方向是从内向外。

压 用食指的第一指节钩住笔杆，用力方向是从外向内。

钩 中指紧靠在食指下面，用第一指节钩住笔杆，用力方向是从外向内。

顶 无名指的指甲部位斜着向上，挡住笔杆，用力方向是从内向外。

抵 让小指自然地跟在中指后面，帮助无名指用力向外顶，使笔杆保持垂直。



三、笔画及其类别

楷书笔画一般可分为八种：点、横、竖、钩、撇、捺、折、提。每种笔画又可分为多种类别。

点有斜点、直点、向下点、向上点、平点等。

横有长横、短横等。

竖有“悬针”、“垂露”等。

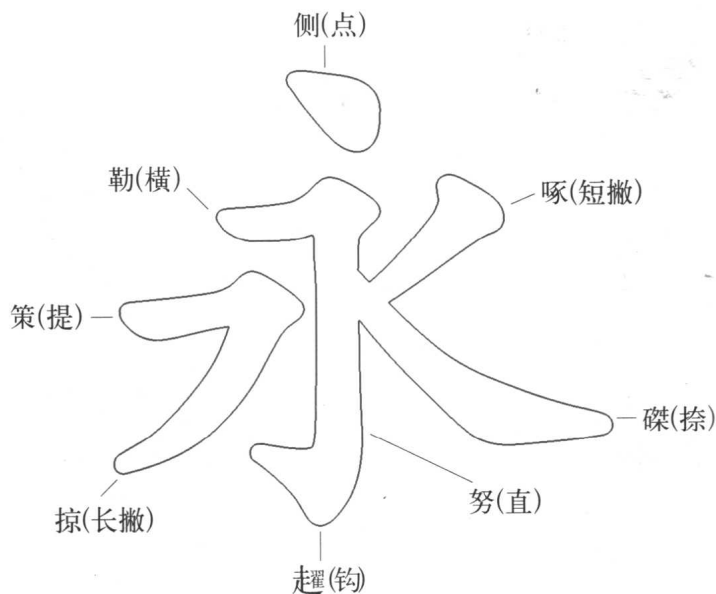
钩有竖钩、横钩、弯钩、竖折钩、横折钩等。

撇有斜撇、短撇、平撇、月弯撇、竖弯撇等。

捺有斜捺、平捺等。

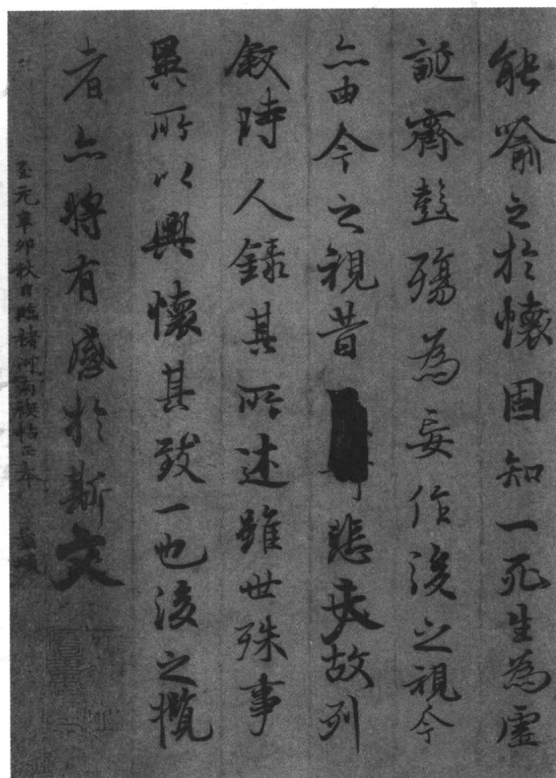
折有竖折、横折、撇折等。

提只有一种。



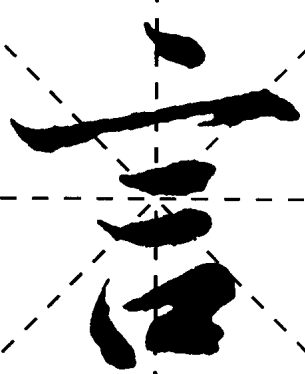
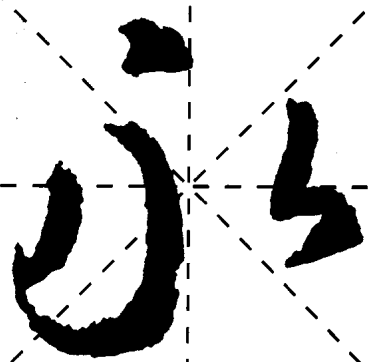
四、王羲之简介

王羲之（公元321~379年，一作303~361年），字逸少，东晋琅琊临沂人（今属山东省）。早年博览前代名家书法，精研体势，草书多取法张芝，真书得力于钟繇，一变汉魏朴质书风，创造妍美流便的今体，对我国书法艺术的发展，有着巨大的贡献。王羲之7岁那年，拜女书法家卫铄为师学习书法。王羲之临摹卫书一直到12岁，虽已不错，但自己却总是觉得不满意。因常听老师讲历代书法家勤学苦练的故事，他对东汉“草圣”张芝的书法产生了钦羡之情，并决心以张芝“临池”故事来激励自己。为了学好书法，他每到一个地方，总是跋山涉水四下钤拓历代碑刻，积累了大量的书法资料。他在书房内、院子里、大门边甚至厕所的外面，都摆着凳子，安放好笔、墨、纸、砚，每想到一个结构好的字就马上写到纸上。他在练字时，凝眉苦思，以至废寝忘食。《兰亭序》是他的代表作品，书于公元353年（东晋永和九年）。全文28行，324字，章法自然，结构变化微妙，用笔精到，可谓“得其自然而兼具众美”。布局纵有行，横无列，其字与字之间，大小参差，长短配合，不求划一，起落转侧，若断还连，使结构与用笔融为一体。凡有重复的字，写法无一类同，千姿百态，各具特色，妙趣横生，足为临习者倾倒，故历代书法家推为“天下第一行书”，“行书之龙”。王羲之本人也被世人尊为“书圣”。



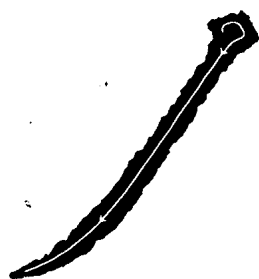
兰亭序五种·局部

五、基本笔画运笔练习(一)

(一)横 		
(二)竖 		
(三)竖钩 		
(四)竖弯钩 		

六、基本笔画运笔练习（二）

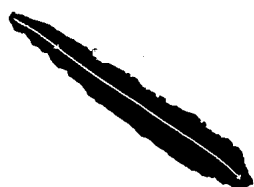
(五)撇



會

奉

(六)捺



人

春

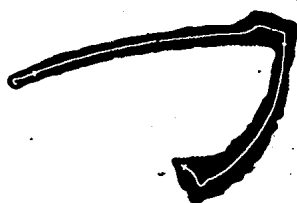
(七)横钩



嘗

寒

(八)横折

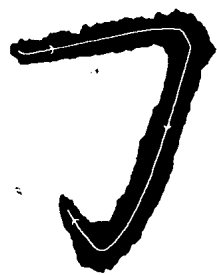


為

萬

七、基本笔画运笔练习（三）

（九）横折钩



（十）横撇



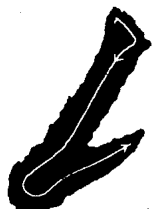
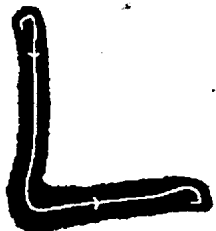
（十一）提



（十二）竖提

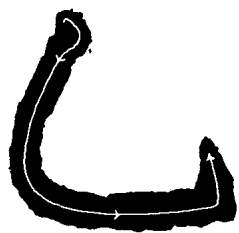


八、基本笔画运笔练习（四）

(十三)斜钩 		
(十四)撇折 		
(十五)竖折 		
(十六)竖弯 		

九、基本笔画运笔练习（五）

(十七)竖弯钩



尤

堯

(十八)横折弯钩



九

帆

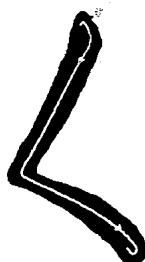
(十九)竖折折钩



引

弘

(二十)撇点



如

巡

十、基本笔画运笔练习（六）

（二十一）横折折撇

及

途

遠

建

（二十二）横折弯钩

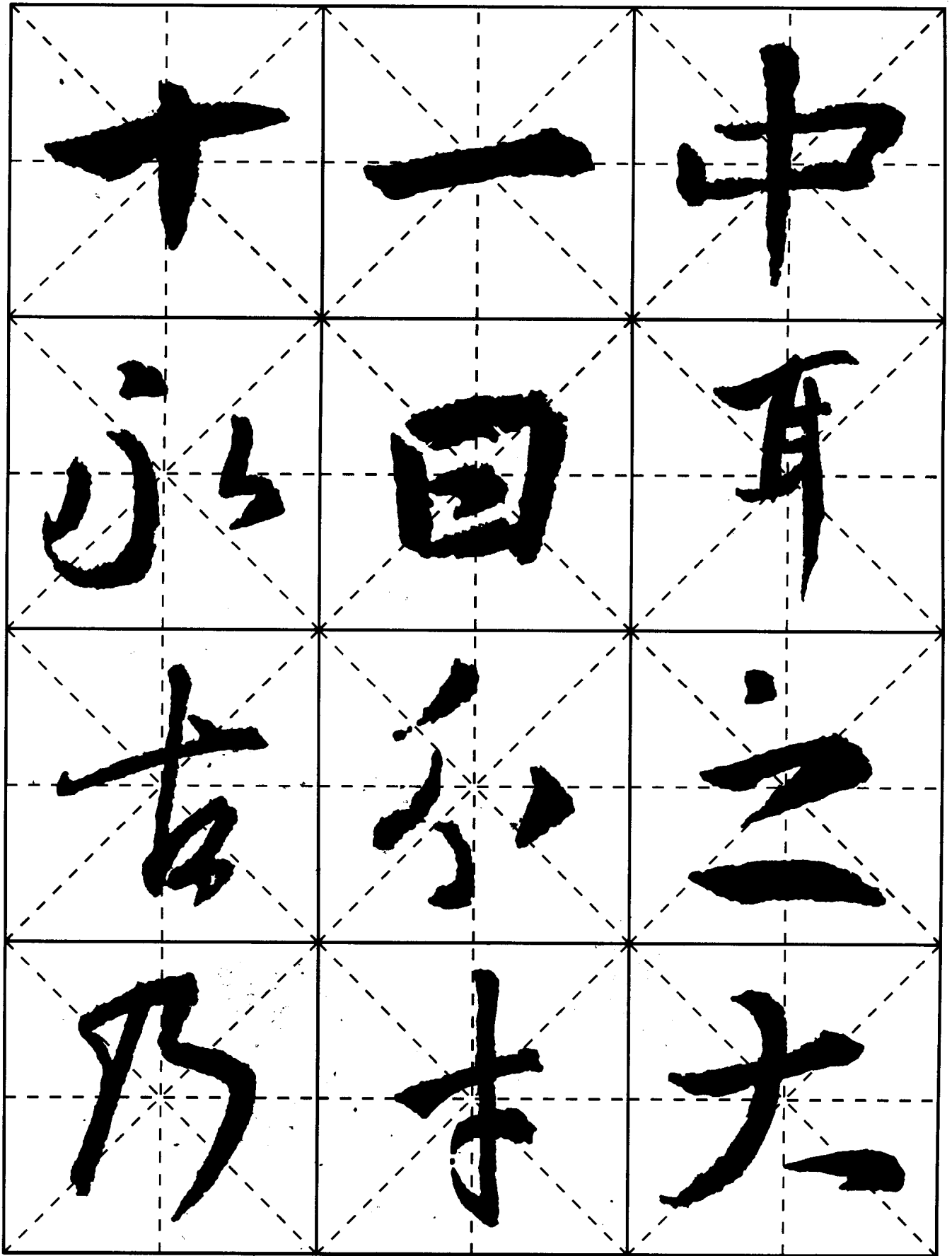
郎

限

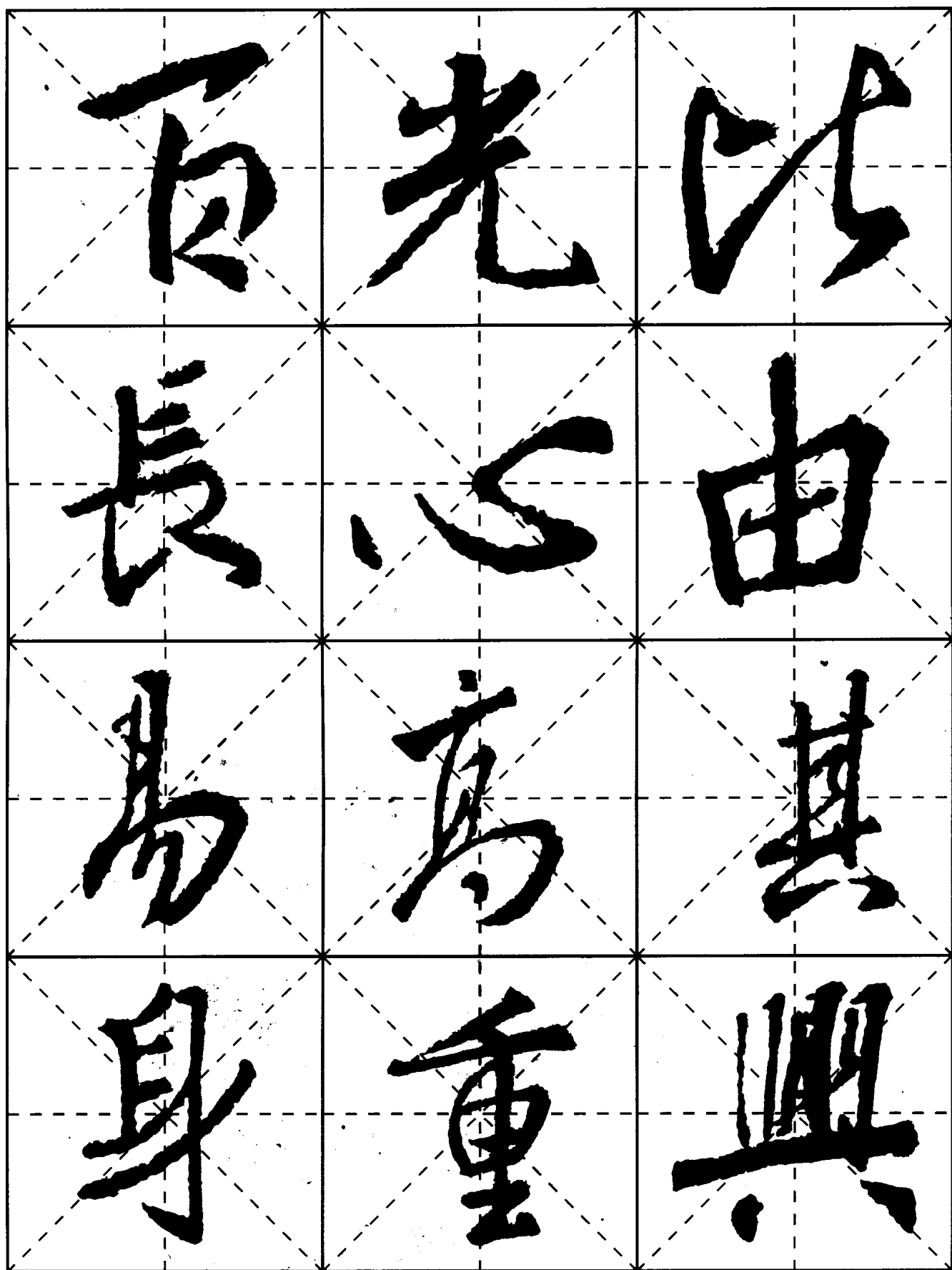
陽

隱

十一、结构形式 独体字书写练习（一）



十二、结构形式 独体字书写练习(二)



十三、结构形式 左右结构字书写练习(一)



十四、结构形式 左右结构字书写练习（二）

