

# 楷书技法

艺术素养系列丛书

国学书法

高育娟 编



扫描二维码，  
随时随地观看视频，与老师零距离沟通  
走进古碑帖，  
学习文字笔顺与书写，了解国学知识

## 颜体



化学工业出版社

艺术素养系列丛书

——国学书法

# 楷书技法

高育娟◎编



## 颜体



化学工业出版社

·北京·

本系列丛书分为技法和创作两大版块，每种书体均有技法和创作两册。

本书为楷书技法——颜体，共分15讲，每一讲具体包括笔画讲解、字例讲解、拓展字例、文字知识、字例练习五个部分内容，书前还有书法常识和书写基础，书后附同字体碑帖欣赏，可增强书法学习者的国学知识和书法鉴赏能力。

本书适合于中小学课堂书法教学、课外书法培训，也可作为书法教师教学以及书法初学者、爱好者的参考书籍。

### 图书在版编目(CIP)数据

楷书技法——颜体/高育娟编. —北京:化学工业出版社,  
2016.10

(艺术素养系列丛书——国学书法)

ISBN 978-7-122-28143-2

I. ①楷… II. ①高… III. ①楷书—书法 IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第229757号

---

责任编辑:李彦玲  
责任校对:王 静

文字编辑:张 阳  
装帧设计:史利平

---

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装:大厂聚鑫印刷有限责任公司  
710mm×1000mm 1/16 印张4<sup>1</sup>/<sub>4</sub> 字数69千字 2017年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

---

定 价:16.80元

版权所有 违者必究

# 前言

中国书法是中国的传统文化，它是伴随着中国文字的产生、演变与发展而产生、演变、发展的。与此同时，碑帖的欣赏、书法理论，以及书法美学也应运而生，因此，中国书法是文化与书写的结合。

本系列丛书是以青少年书法爱好者和初学者为读者对象，将国学文化、文字知识、书法技法融入到课程中进行编写的。

两大版块，每种书体均有技法和创作两册。

本书特色：

## 一、无师自通

从最基本的用笔讲起，并附有大量步骤图，使读者一看就会，做到无师自通。

## 二、扫看视频

通过扫码，随时随地观看视频，进行学习，与作者（教师）零距离沟通。

## 三、碑帖原图

让读者看到原碑帖中字的古韵，走近古碑帖，追寻古碑帖风貌。

## 四、精讲技能

对每个笔画、每个字都进行了精细的讲解，在理解字形结构的同时，进行书写训练。

## 五、学练结合

每讲内容里都有练习的内容，边看边学边练习，及时检验自己的学习效果。

## 六、理解文字

每讲都有文字知识，便于学习者了解文字的发展、出处及使用，避免书写当中出错误。

## 七、集字训练

每个字都有创作集字的训练，便于学习者了解到更多的创作词语。

## 八、欣赏碑帖

同体书法碑帖的欣赏与了解，扩充对书法碑帖的整体认知，提高欣赏能力。

本套丛书分为技法和创作两大版块，每种书体均有技法和创作两册。

本书是根据作者24年一线丰富的教学经验精心编写出来的。在编写的过程中，本书文字知识部分参考了《说文解字》及李乐毅老师的《汉字演变500例》，同时感谢刘方、方志红、王惠新、徐琴、王雪婷、高新生、张思齐、高玉慧等在本书编写过程中的辛勤付出。

高育娟

2016年10月

## 高育娟（字铭谦）

中国书法家协会会员，九三学社社员，中国民族书画院书法理论部副主任及一级美术师，中国教育学会会员，少儿启智教学法创造者，北师大美术学（书法）艺术硕士。

担任教育部书画等级考试书法命题专家、教育部全国中小學生绘画书法大赛评委、中华青少年美术书法摄影大奖赛首席评委及组委会顾问、《中华青少年优秀艺术作品集》编委、“千禧龙杯”国际青少年书画作品大赛执行评委、“世纪之星全国少儿美术书法摄影艺术教育成果展”特邀组委“爱我中华——少年儿童艺术评选活动”评委会主任。



微信号：beijingrongyige

邮箱：rongyige@126.com



# 目·录



基础知识 / 1

第1讲·学书必会 / 4

第2讲·横 / 17

第3讲·竖 / 20

第4讲·垂露竖、撇 / 23

第5讲·点 / 26

第6讲·横折 / 29

第7讲·长撇 / 32

第8讲·捺 / 35

第9讲·横撇 / 38

第10讲·竖弯钩 / 41

第11讲·竖钩 / 44

第12讲·横折钩 / 47

第13讲·提 / 50

第14讲·斜钩 / 53

第15讲·卧钩 / 56

经典碑帖欣赏 / 59

# 基础知识

书法是我国的国粹，是中国特有的一种古老的传统文化及艺术，它的历史源远流长，历经千年而不衰，是我国文化宝库中一门具有独特形式的艺术。它独有的书写工具来展现，即大家常说的文房四宝——笔、墨、纸、砚。

## 一、笔



### 1. 毛笔的分类

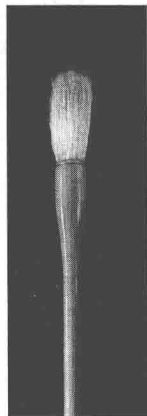
按笔头原料可分为：狼毛笔、兔毫笔、羊毛笔、猪毛笔、鼠毛笔等。

按常用尺寸可以简单地把毛笔分为：小楷、中楷、大楷。更大的有斗笔等。

按笔毛弹性强弱可分为：软毫、硬毫、兼毫等。

按形状可分为：圆毫，尖毫等。

按笔锋的长短可分为：长锋，中锋，短锋。





## 2. 如何挑选毛笔

好毛笔要具备四德：尖、齐、圆、健。

**尖**：指笔毫聚拢时，锋颖尖锐，整体呈圆锥形。

**齐**：指将笔锋润开铺平，顶端的笔毫略呈一点点的弧形的平齐。

**圆**：指笔毫丰硕圆浑，笔肚不空，毫毛充足。

**健**：即笔锋的弹性，要劲健有力。将笔毫重压后提起，随即恢复原状。

## 3. 毛笔的使用与养护

(1) 启用新笔时，首先要将笔头轻轻捻开，然后以温水（和体温接近的水）把笔头上的胶液洗净。

(2) 写字前要先润笔，以清水将笔毫浸湿，至笔锋恢复韧性后开始书写。

(3) 书写之后则需立即用清水洗笔。



# 二、墨

墨在我国有着悠久的历史。墨锭需要和水在砚台上研墨出墨液进行书写。墨汁可以直接倒出来书写，根据需要倒出使用量，切记剩余的墨汁不可再装会瓶中。墨根据需要有黑墨和彩墨。



# 三、纸

练习书法时，可以用练习用纸，一般以有吸水性、略松软为宜，常用的有元书纸、毛边纸等。书写作品的纸一般以宣纸为宜。



## 四、砚

砚是由原始社会的研磨器演变而来的。端砚、歙砚、洮河砚、澄泥砚，号称“四大名砚”。现今，由于墨汁的广泛使用，也不再拘泥于砚台了，小碟、小碗等能装盛墨汁的器具均可。每次使用后要将墨盘或砚台洗干净。

## 五、其他用具

书写与创作书法时，除了笔墨纸砚，书法的辅助工具还有几种。

1. 毡垫——毡垫要平，不宜太厚。
2. 镇纸——书写时压住纸，使其平整，便于书写。
3. 笔洗——开笔洗笔，调整墨色。
4. 笔架——搁置毛笔的地方。
5. 印章——书法作品完成后，须落款盖印章。以满足章法构图的需要。
6. 印泥——专业的印泥，质量要好一些，要细腻，较差的印泥艾草丝易被印面挂起，影响印章的钤盖效果。

# 第1讲 · 学书必会

## 一、书写姿势

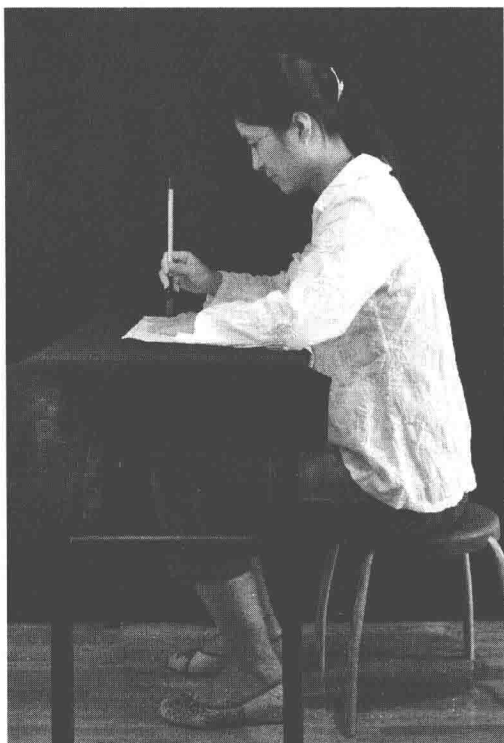
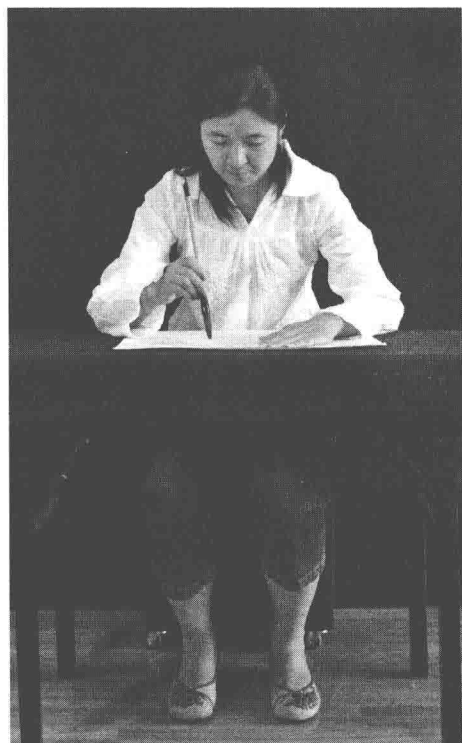
### 坐姿

坐姿的基本要求：头正、身直、臂开、肩松、眼高、脚平。

1. 头正：书写时，要将头放端正。此外，头若不正，势必一只眼离得近，一只眼离得远，长期书写，会引起眼睛的斜视，有损健康。

2. 身直：身体坐直、挺胸收腹，背不靠椅，胸不贴桌，离桌沿一拳（约10厘米）的距离。这样的姿势，避免了驼背、腰椎歪斜等问题。

3. 臂开：两臂张开平放桌子上，形成自然的拱形。避开则容易肩松。



4. 肩松：两肩要放平、放松。肩不松，则会书写不畅。
5. 眼高：眼睛与纸面的距离应保持一尺左右，避免近视。
6. 脚平：两脚分开，自然与肩宽，平放不离地面。

### 坐姿口诀

头正身直脚贴地，臂开肩松眼离高，  
一尺一拳牢记心，正确坐姿莫忘记。

### 站姿

站姿的书写要求：头正、身直、臂开、肩松、眼高、脚平。基本与坐姿相同，有几点不同的是：

身直、臂开、肩松：身体站直，略向前倾。两臂自然张开，两肩自然放松，左手轻扶桌面，右手腕肘悬起。

**注意：**左手轻扶桌面，但切不可以此为支点支撑身体。





## 执笔姿势



我们现在常用五字概括执笔的方法：“擗、压、钩、格、抵”，分别为：

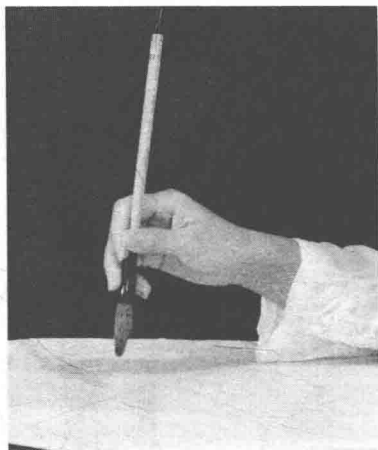
**擗**：拇指的作用。执笔时，拇指紧贴笔管，由内向外用力。

**压**：食指的作用。执笔时，食指和拇指相对，把笔管捏住，食指的第一指节贴住笔管，由外向内用力。

**钩**：中指的作用。拇指、食指已将笔管捏住，中指的第一指节钩住笔管，加强食指的力量。

**格**：无名指的作用。执笔时，无名指的指背甲肉之际顶住笔管，由内向外用力。需要注意的是：无名指不能碰到掌心。

**抵**：小指的作用。执笔时，小指紧贴无名指，需要注意的是：小指不能碰到笔管和掌心，只是助无名指之力。



执笔方法具体如下。

1. **握拳** 将手握成拳头状。

2. **半伸** 将拳头半伸开。

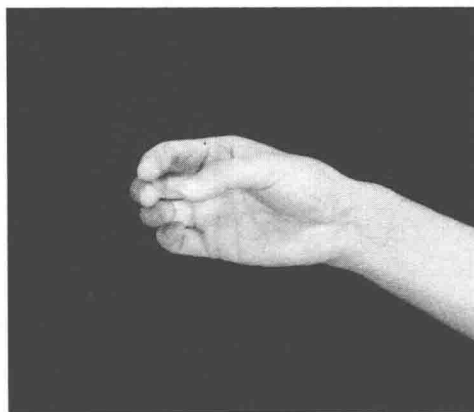
3. **捏笔** 拇指、食指、中指三指将笔管捏住，注意：食指、中指尽量并拢，不要分得太开，使握笔力量集于一点。

4. **顶管** 无名指、小指合力顶管。

5. **使转** 即：指实掌虚。指实——五指合力将笔握住，使握笔的力量集于一点；掌虚——手掌中间是空的、虚的。目的是使手腕、手指运动自如，从而运笔灵活。



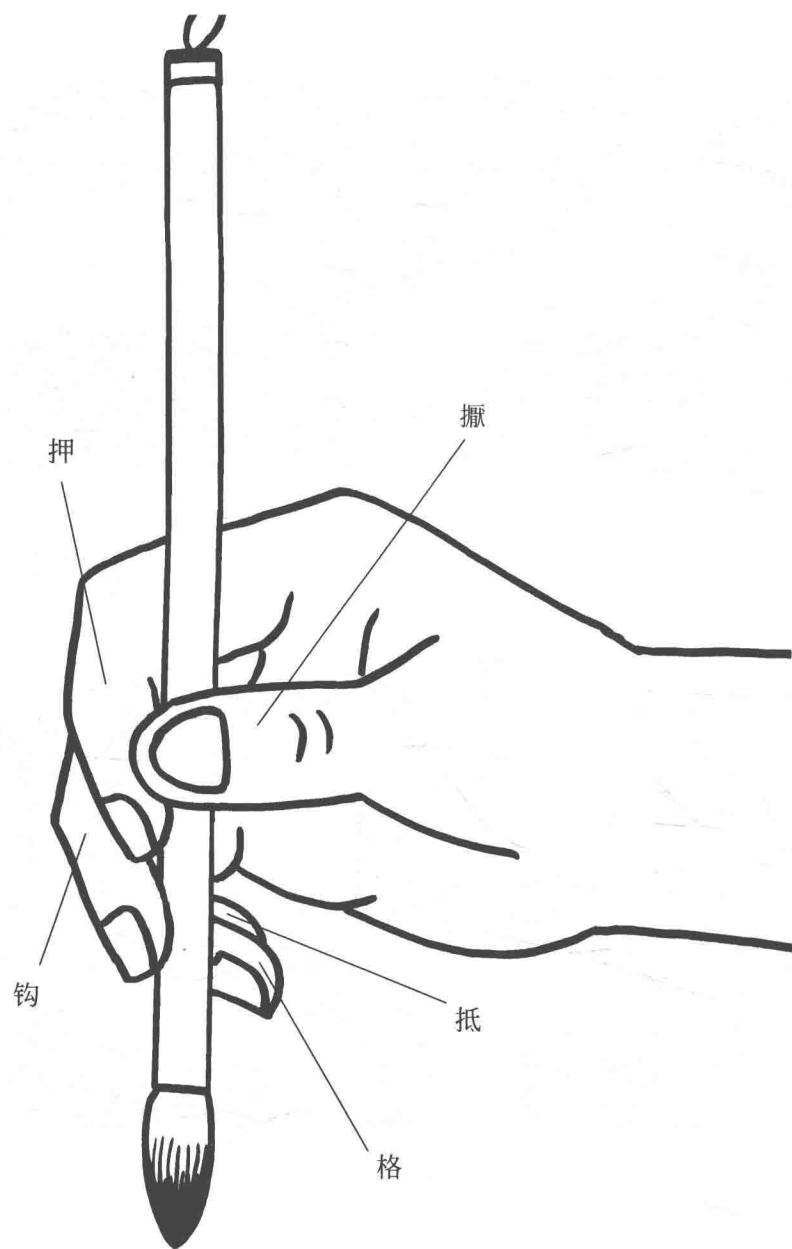
握拳



半伸



捏笔

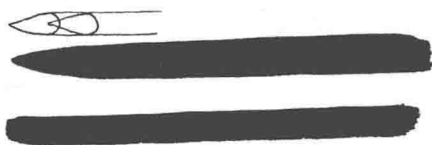
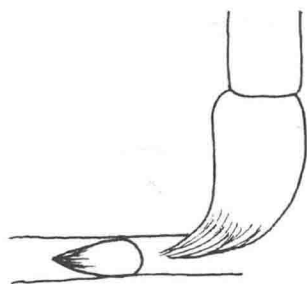


## 二、熟悉笔性

### 中锋与侧锋

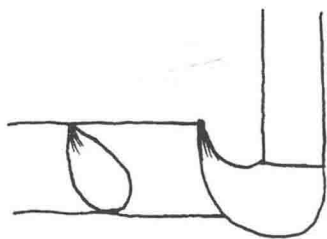
#### (一) 中锋运笔

即笔锋在点画的中间运行。

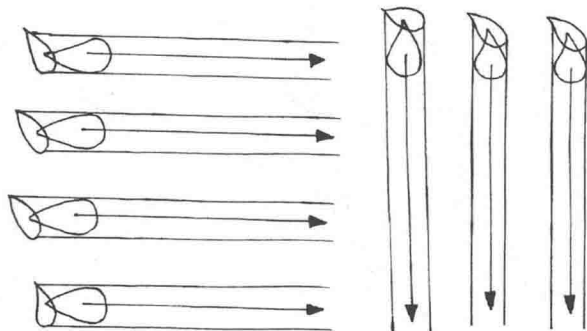


#### (二) 侧锋运笔

侧锋运笔是指书写时笔尖偏向笔画的一侧。书写中，中锋和侧锋宜结合使用。



### 中锋用笔训练





## 露锋与藏锋

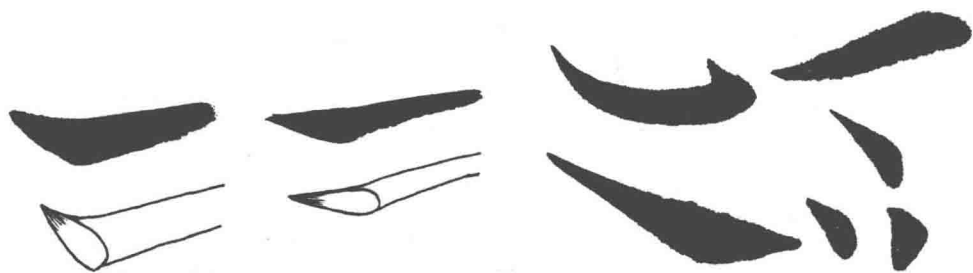
藏锋与露锋是指如何处理线条笔画书写时，行笔的起笔、收笔的笔的锋芒。

露锋是指起笔和收笔时，顺势出入，笔的锋芒显露在线条点画之外；藏锋是指起笔和收笔时，要先向线条笔画的反方向运笔，将笔的锋芒隐藏在点画之中。

### （一）露锋用笔

露锋用笔包括露锋起笔和露锋收笔。

**露锋起笔** 露锋起笔是指起笔时笔锋顺势而入，将笔锋显露在点画外面的起笔方法，亦称为搭锋起笔。



**露锋收笔** 露锋收笔是指收笔时笔锋顺势而出，将笔锋显表露在点画外而有明显的锋芒的收笔方法，亦称出锋收笔。

