

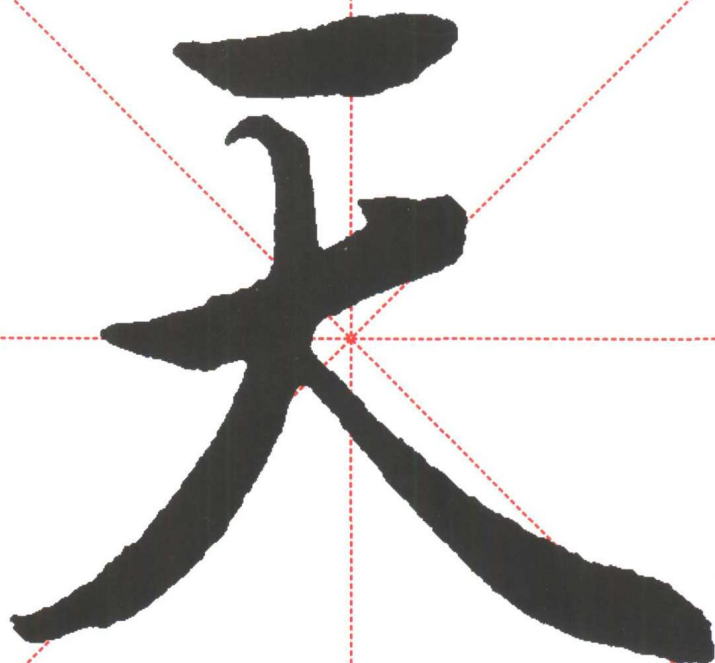
标准行书

王羲之《兰亭序》

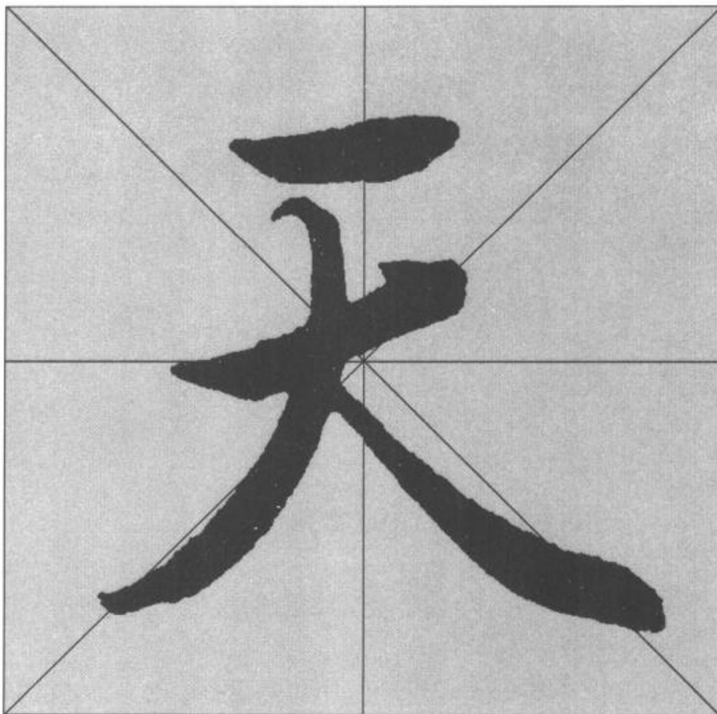
本教材由中国美术学院学术研究部推荐
青少年标准书法教材

杨一青 主编
陈进 编著
昆华 制作

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



标准行书

王羲之《兰亭序》

杨一青 主编

陈进 编著

昆华 制作

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：小 尔
责任校对：默 君
责任监制：姚银水

图书在版编目 (CIP) 数据

标准楷书. 王羲之《兰亭序》/ 杨一青主编; 陈进编
著. — 杭州: 中国美术学院出版社, (2003. 4重印)
青少年标准书法教材
ISBN 7-81083-158-5

I. 标... II. ①杨... ②陈... III. 楷书-书法-教材 IV. J292. 113. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第 052260 号

标准行书 王羲之《兰亭序》

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

浙江广育报业印务有限公司 印刷

2002年7月第1版 2003年4月第2次印刷

开本: 889 × 1194 1/16

印张: 3.5

字数: 8千

印数: 5001-8000

图数: 636幅

ISBN 7-81083-158-5/J · 148

定价: 8.00元

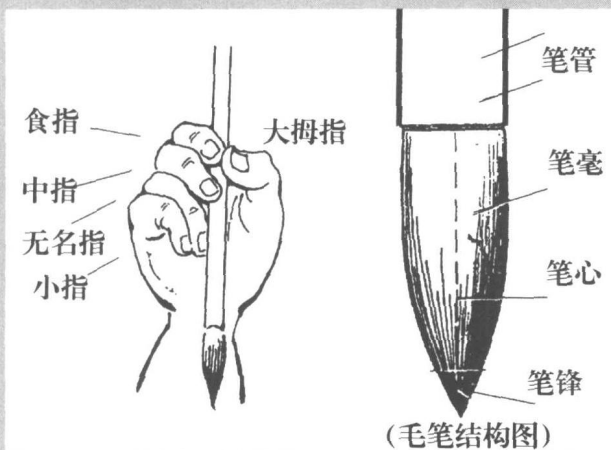
第一课

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)。



笔管要竖直
手指执笔要严实
手掌中间要空虚



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。

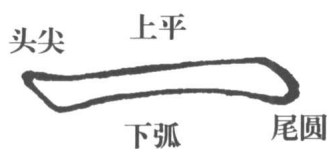
- 作业：按上面的书写姿势，每天练习 20 分钟。

第二课

平横的练习

提示：起笔要轻，提按不宜太明显，笔画要稍向右上取势，不宜过分平直。

基本特征



书写方法



直接向右下落笔

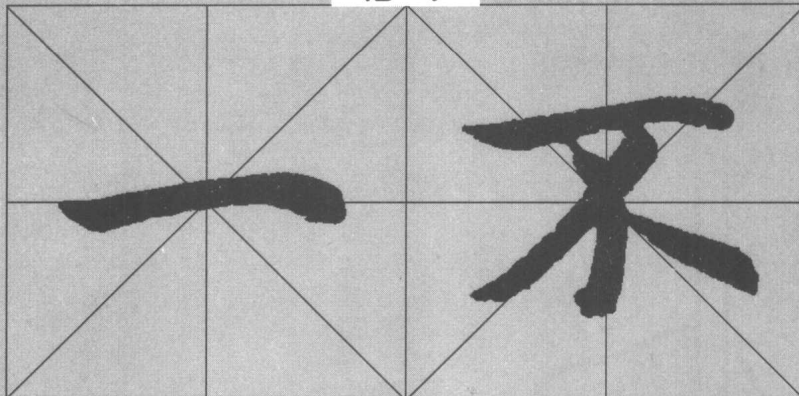


转锋向右横行

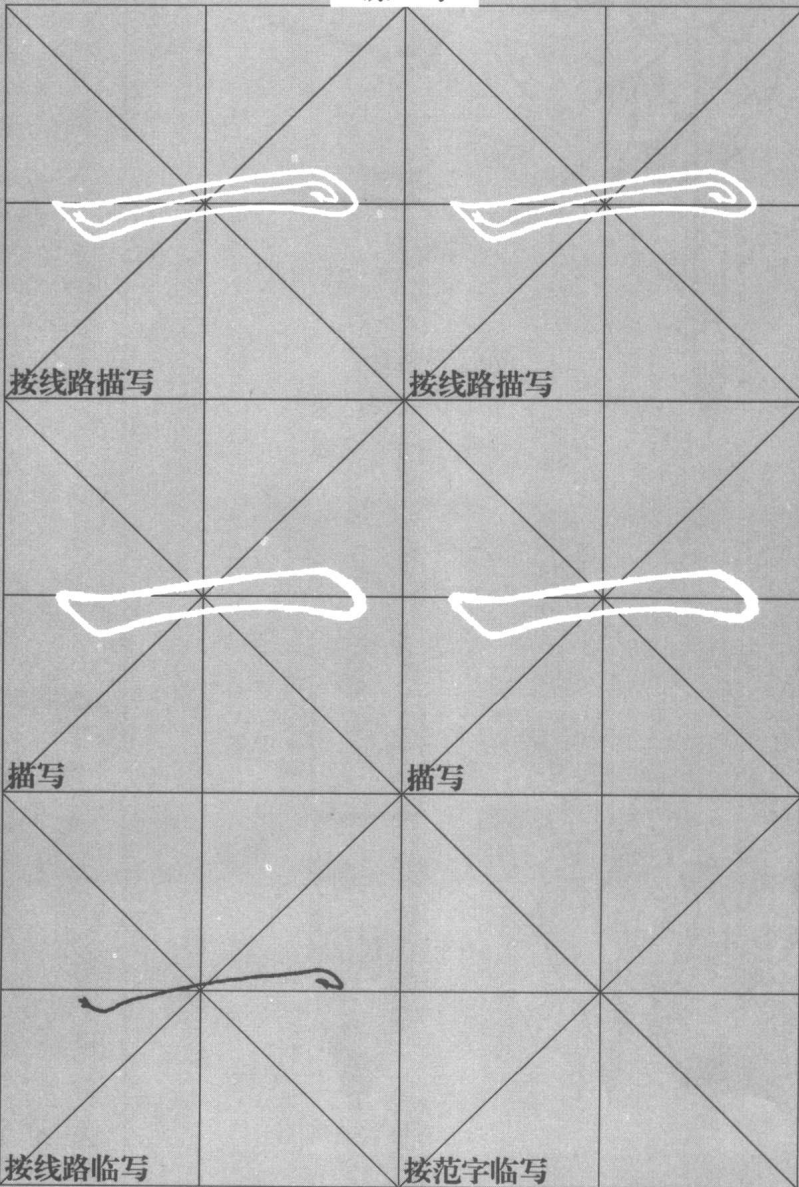


折笔回收

范字



练习



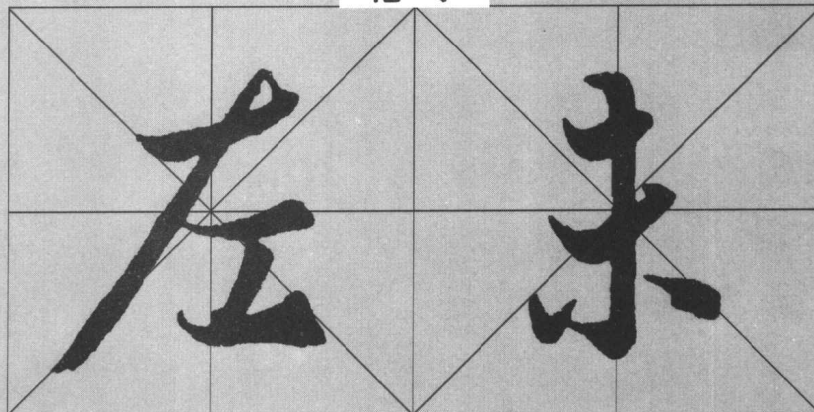
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个。

第三课

上挑横的练习

提示：上挑横多与其他笔画连用，出挑时笔势要直贯下一笔画。

范 字



基本特征



书写方法



顺势向右下起笔

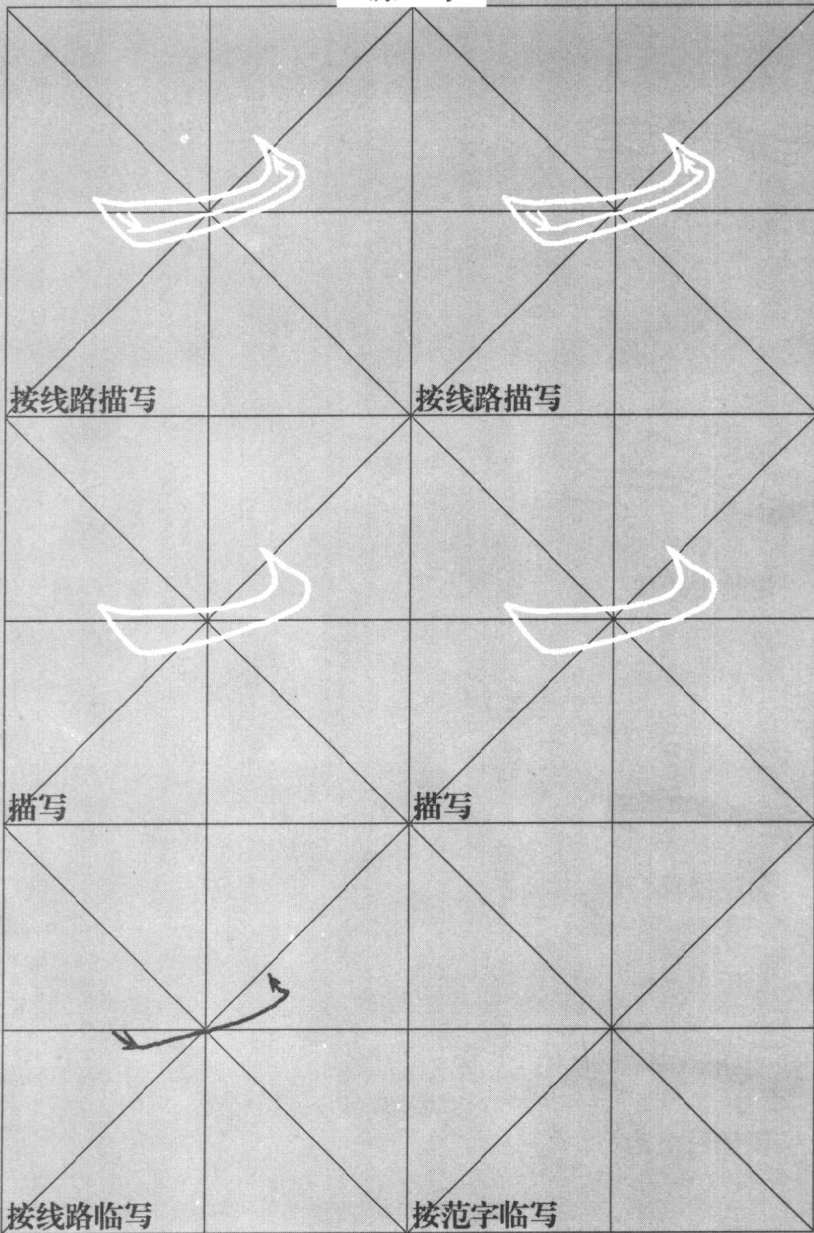


边行边提笔



折笔向左上挑出

练 习



● 作 业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个。

第四课

下钩横的练习

提示：笔画稍向右上呈斜势，末尾要自然，切忌用笔过重。

基本特征

头尖



尾钩

书写方法



用笔尖轻按

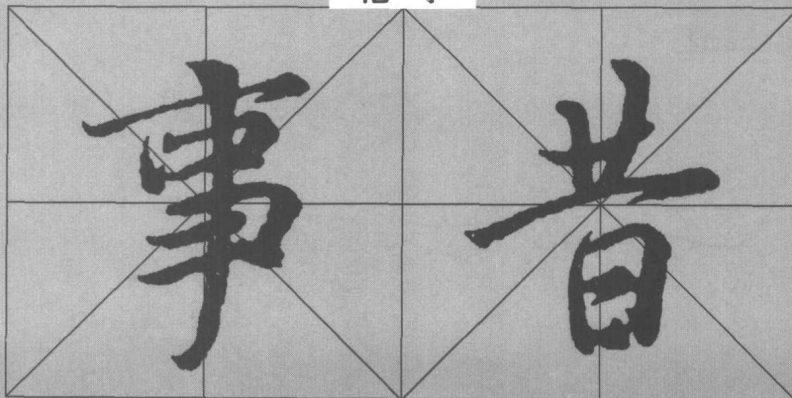


匀速横行

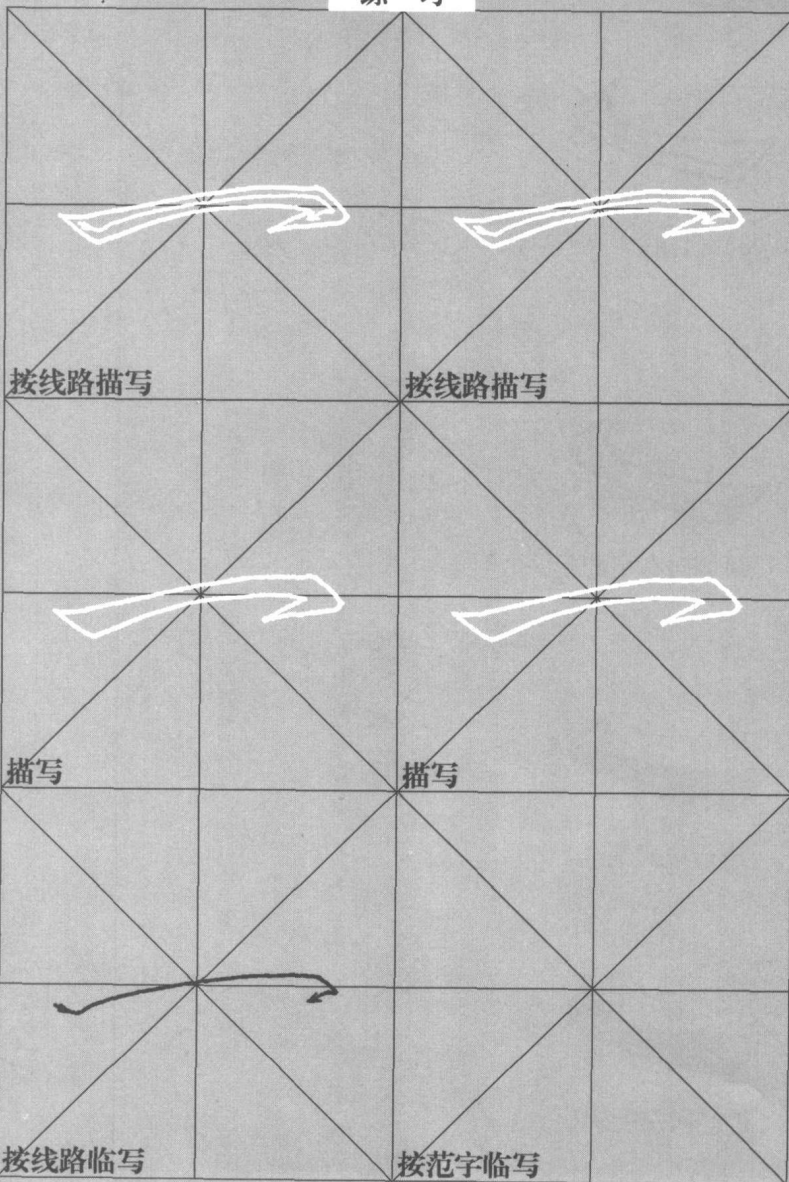


稍顿后出钩

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个。

第五课

悬针竖的练习

提示：多用于字的中竖，用笔流畅，中段饱满，收尾以提为主，切忌往下拖笔。

基本特征



挺直

如悬针

书写方法



顺势向
右下轻按



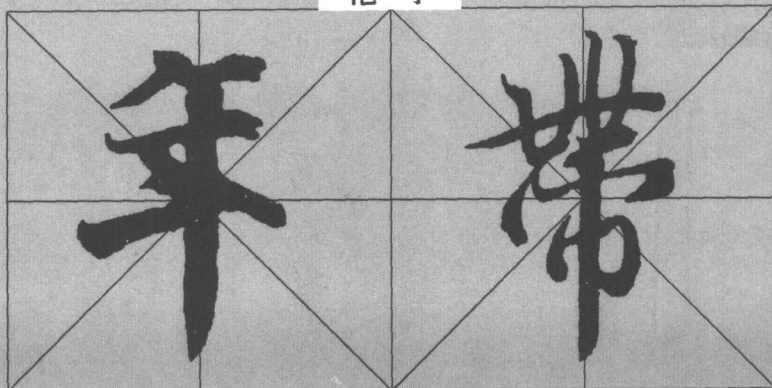
中锋向
下行



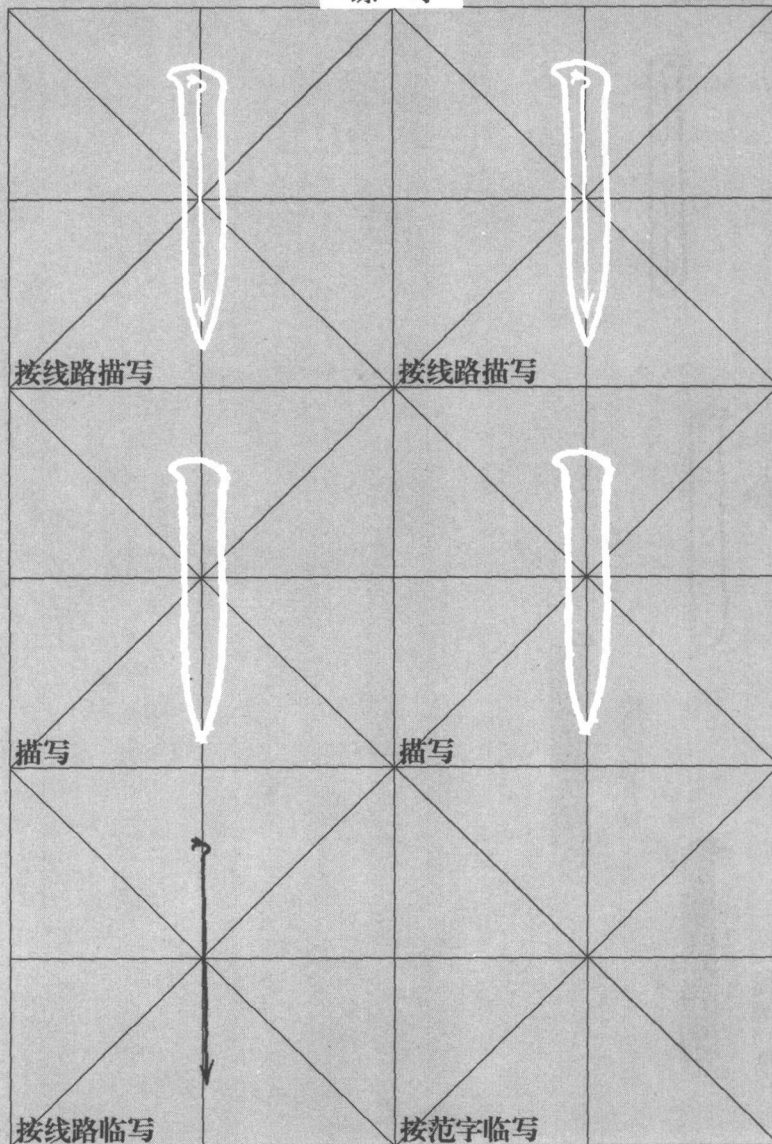
慢慢提
收



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“年”字 10 个。

第六课

垂露竖的练习

提示：起笔多承接上一笔，笔画直中见曲，行笔将终时要戛然停笔，再轻轻回收。

基本特征



如鸟头

如露珠

书写方法



向右轻按



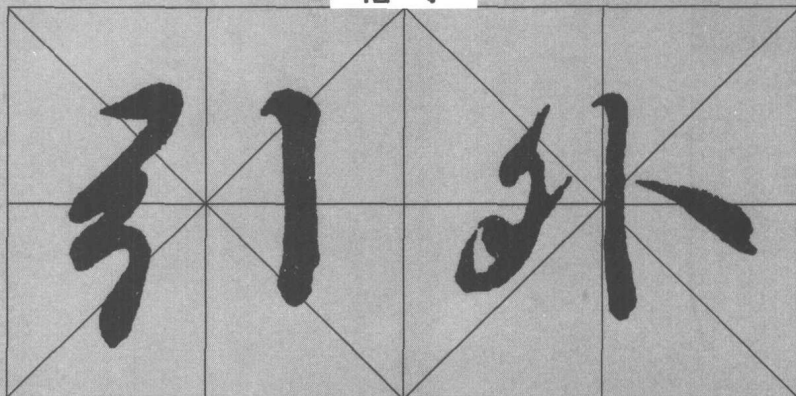
转锋后下行



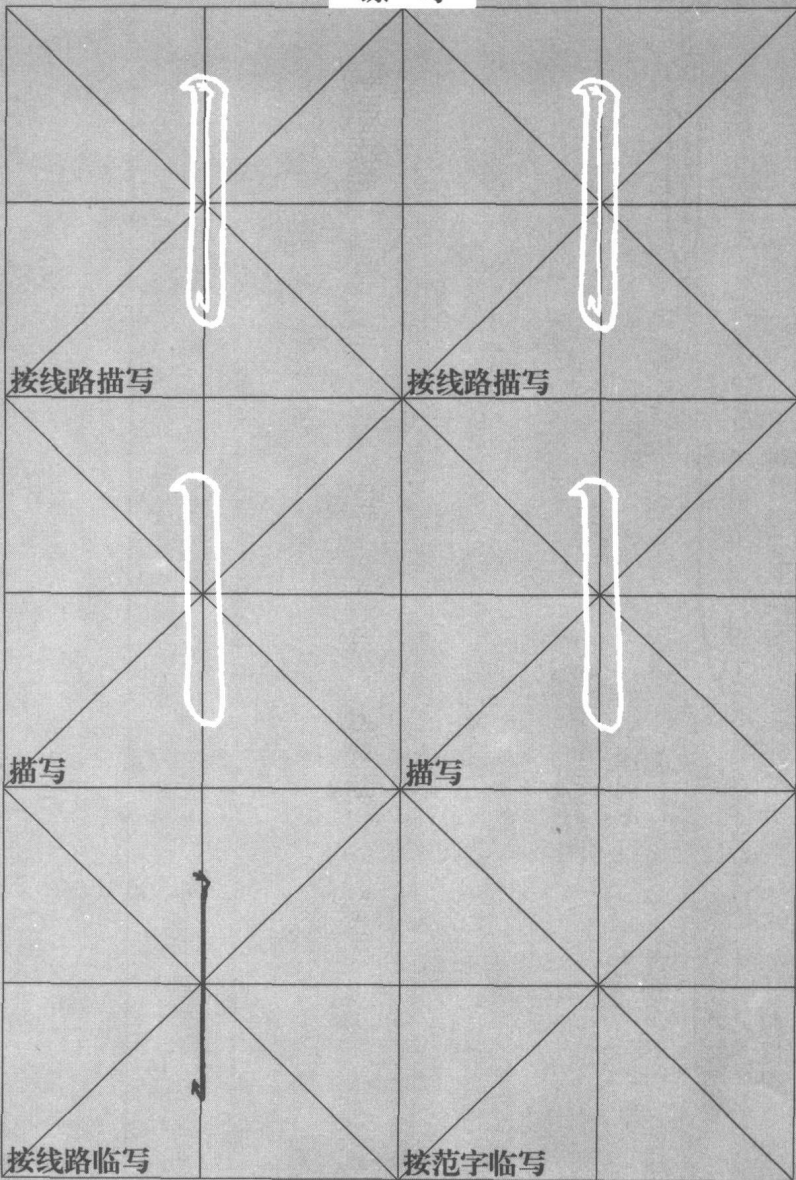
提笔回缩



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“引”字 10 个。

第七课

带钩竖的练习

提示：笔画稍直，微带曲势，出钩的方向应视下一笔画的起笔而定，钩不宜太长。

基本特征

头尖



尾钩

书写方法



直接向下起笔



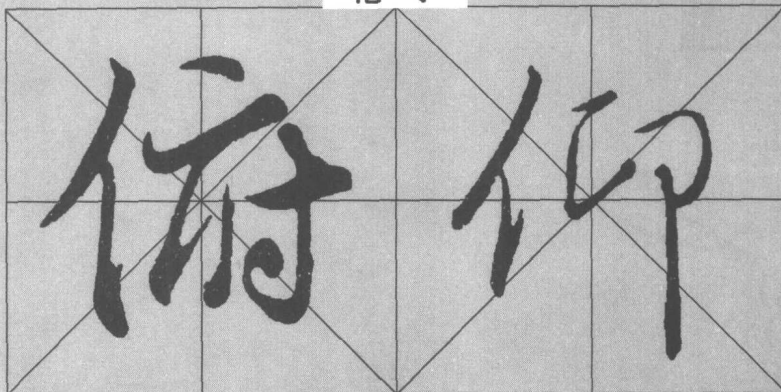
快速下行



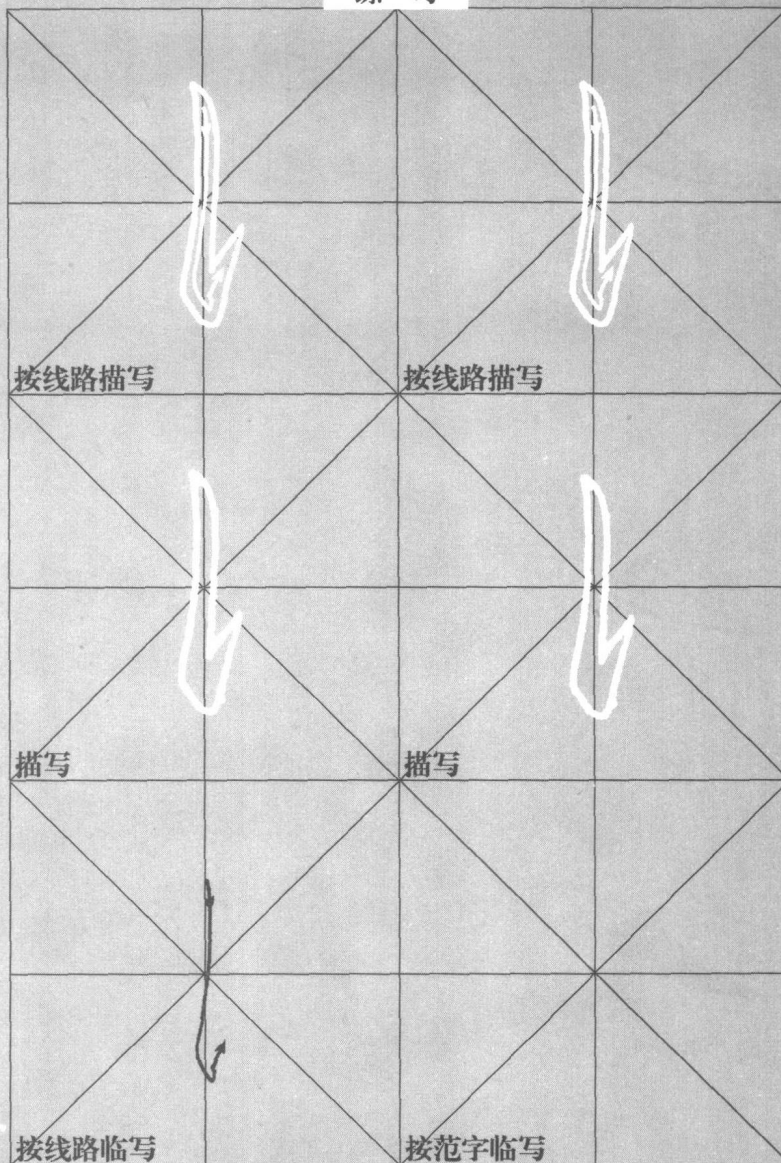
稍顿后出钩



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第八课

平撇的练习

提示：写时应注意笔画宜短，用笔宜干脆，笔势取平直。

基本特征



书写方法

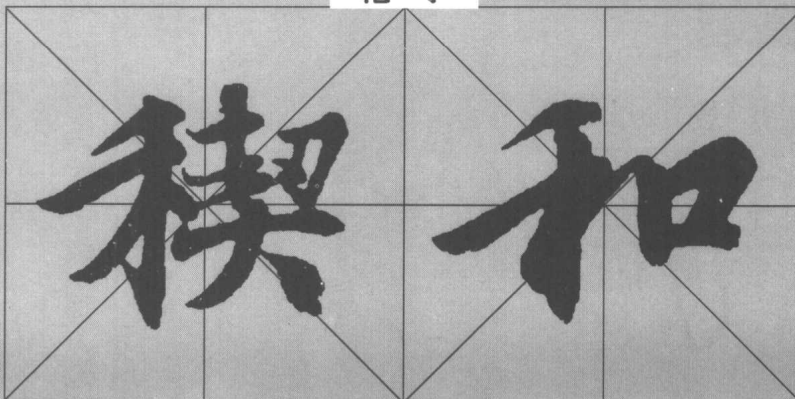


向右下切笔

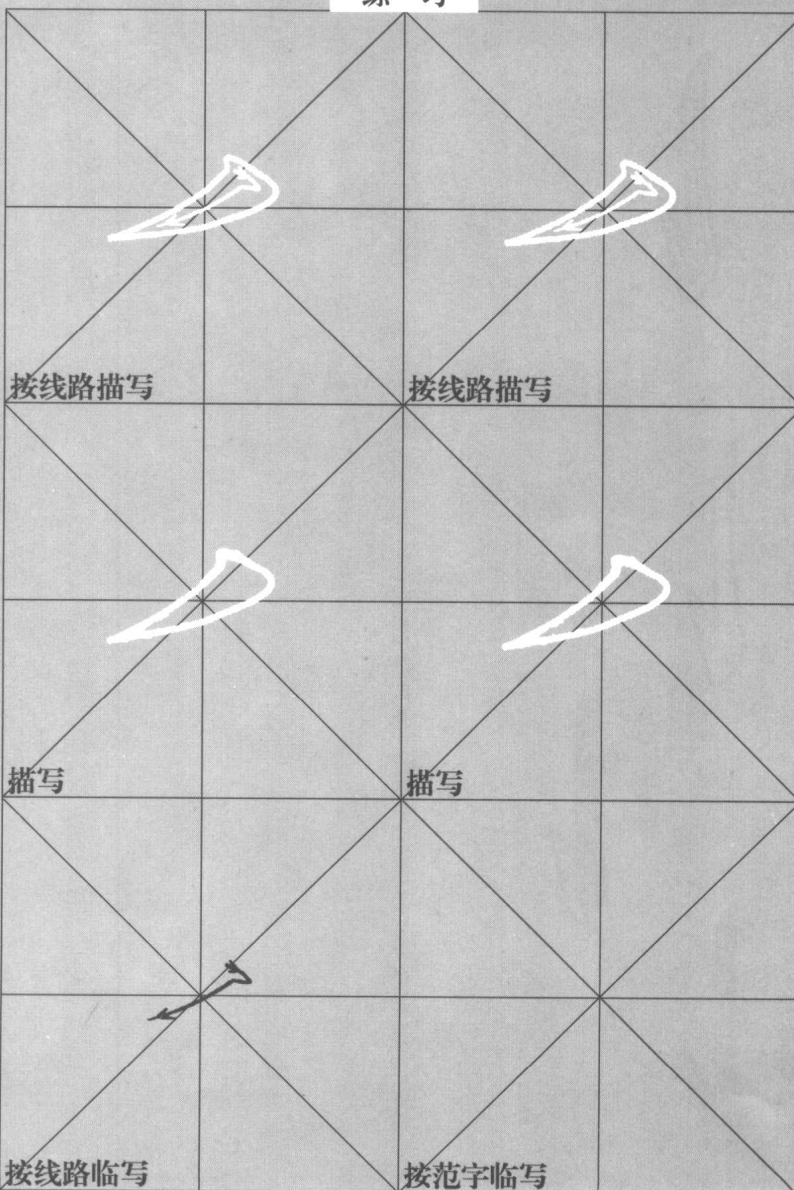


向左下撇出

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第九课

斜撇的练习

提示：笔画秀逸流畅，写时应多用腕力，避免笔画软弱无力。

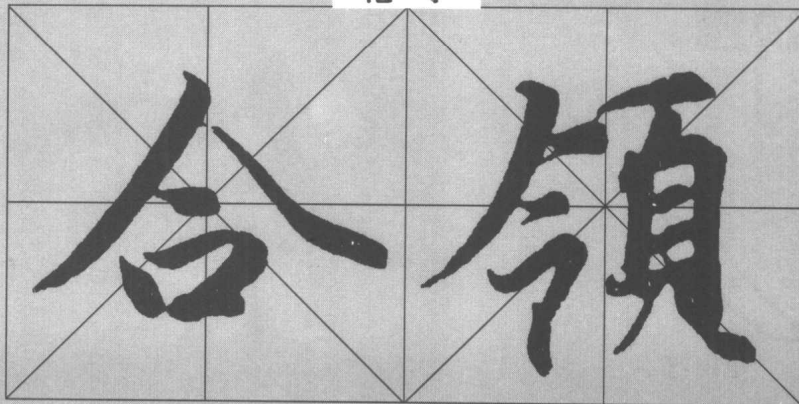
基本特征



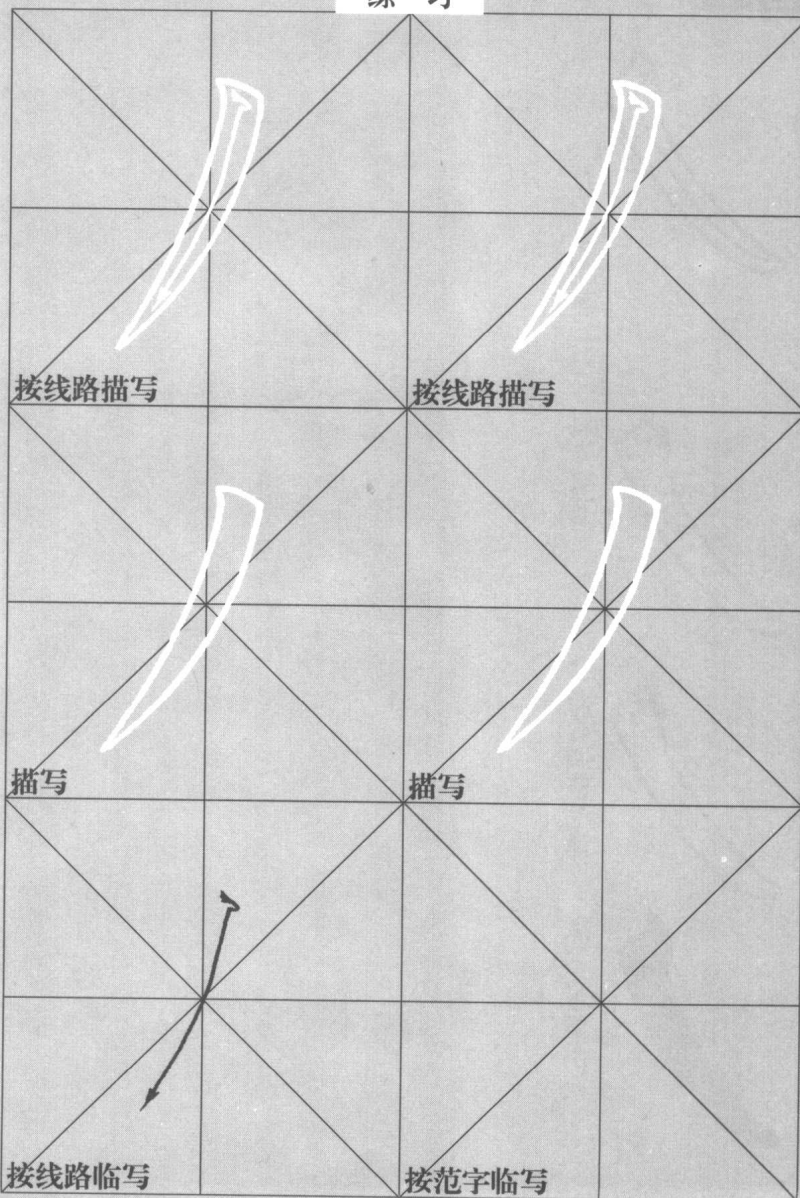
书写方法



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第十课

曲头撇的练习

提示：起笔时须提按并用，动作宜连贯，幅度宜小。

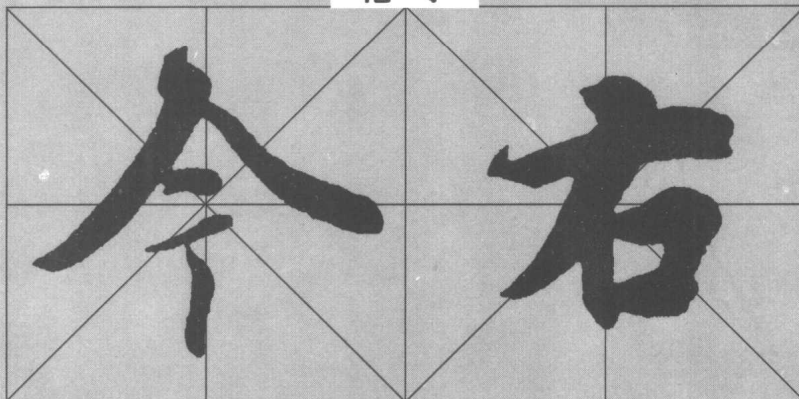
基本特征



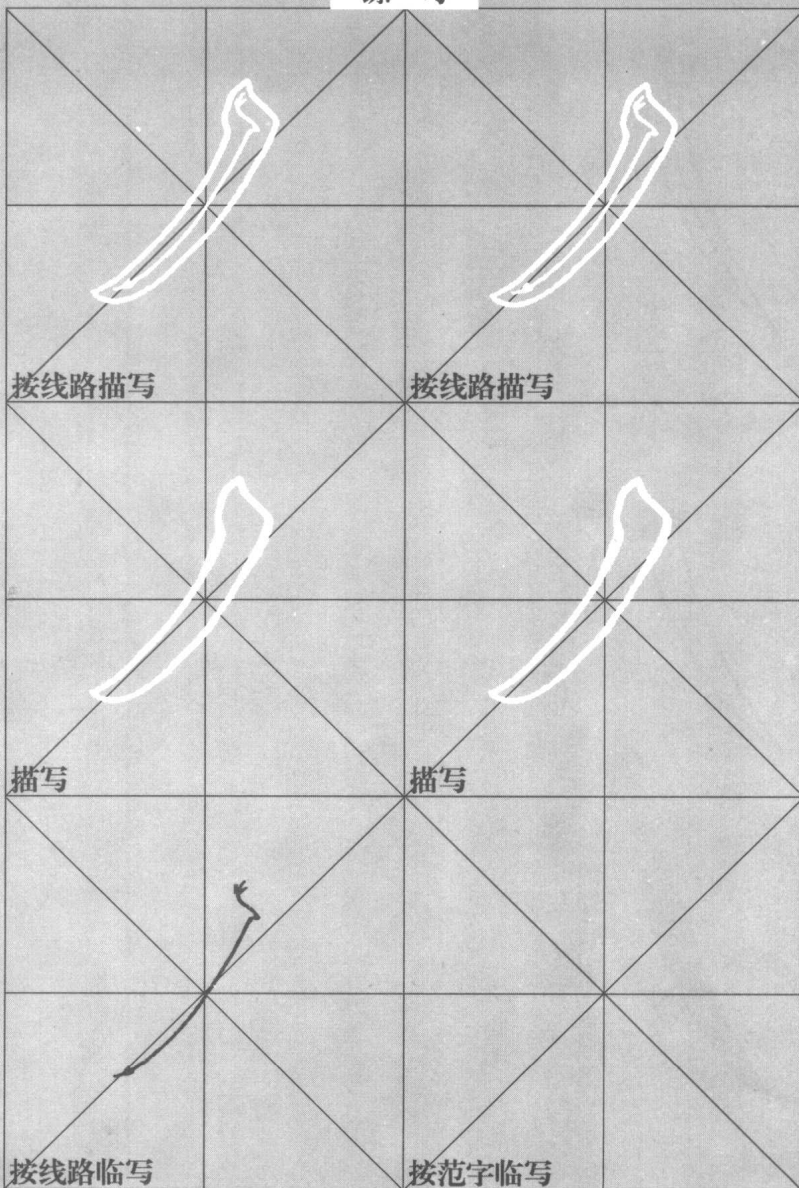
书写方法



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“今”字 10 个。

第十一课

带钩撇的练习

提示：笔画中段稍带弧势，末尾出钩用笔含蓄，钩尖不宜太长。

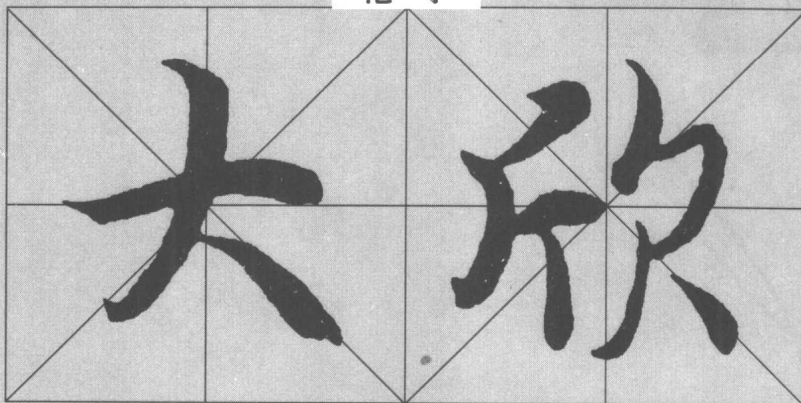
基本特征



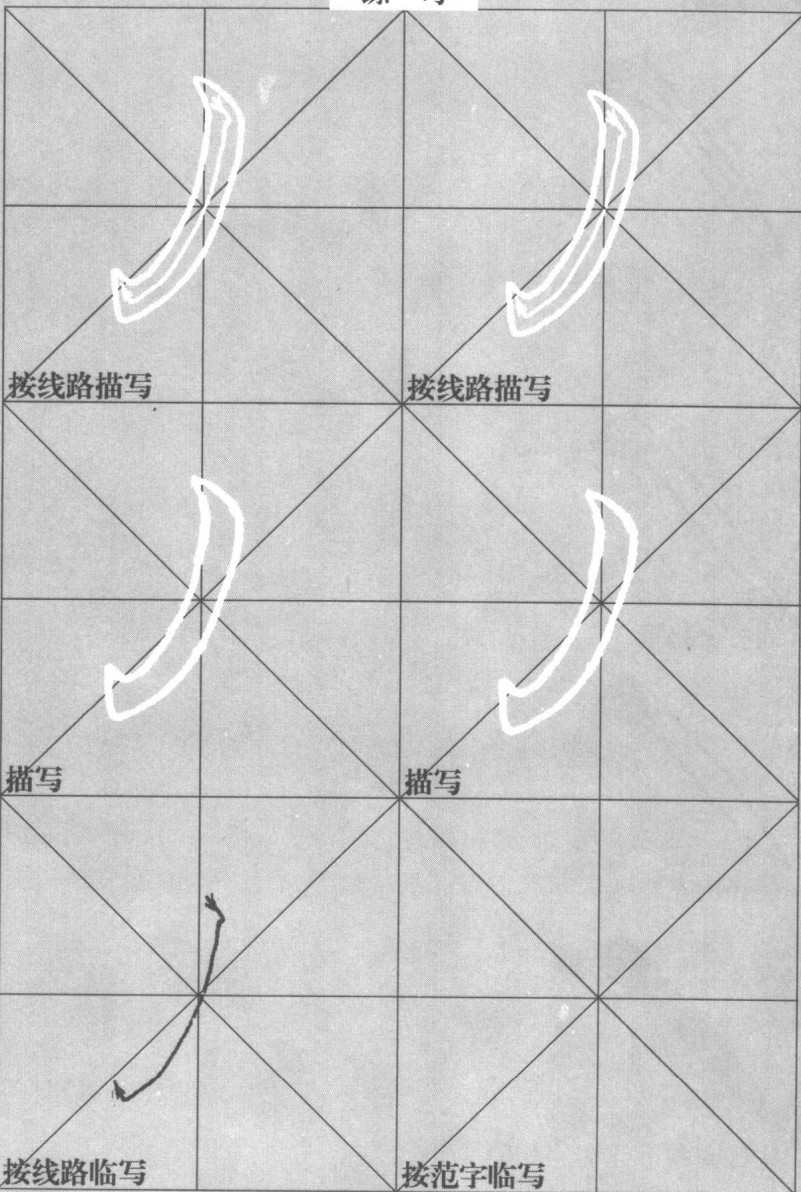
书写方法



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

反弧撇的练习

提示：该笔画为组合性笔画，曲中带直，富有弹性，写时应与它前面的笔画连起来写，避免写得生硬。

基本特征



微向上拱

书写方法



向右上起笔

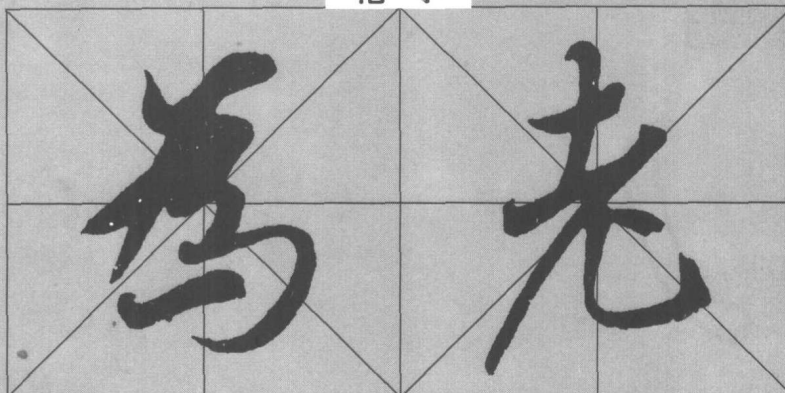


转锋向左

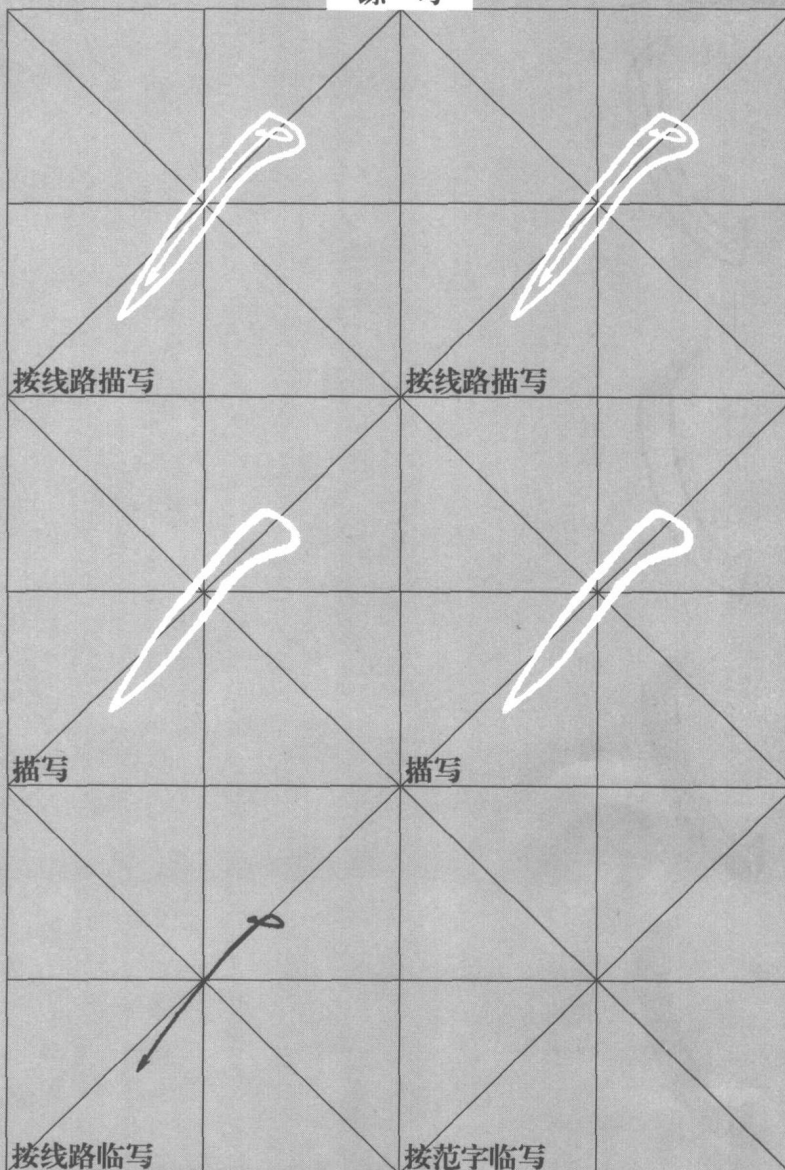


中锋向左下行笔

范字



练习



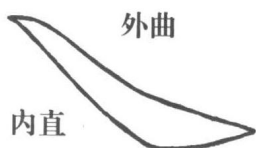
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“为”字 10 个。

第十三课

斜捺的练习

提示：行笔要由轻到重，再由重到轻，捺尾的出锋速度不宜太快。

基本特征



书写方法



用笔尖向右轻按

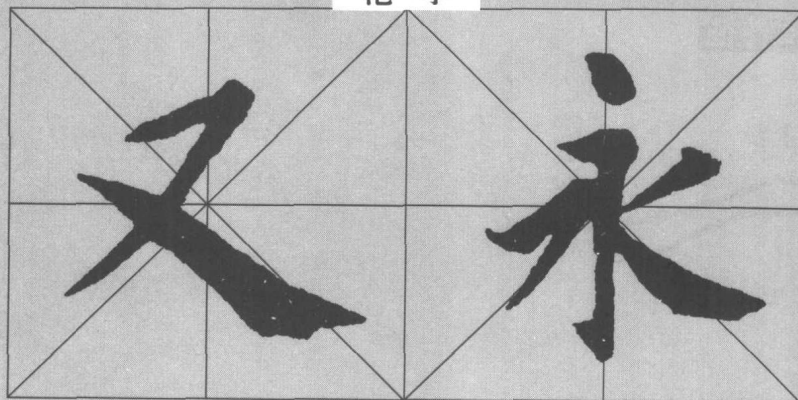


向右下铺毫行笔

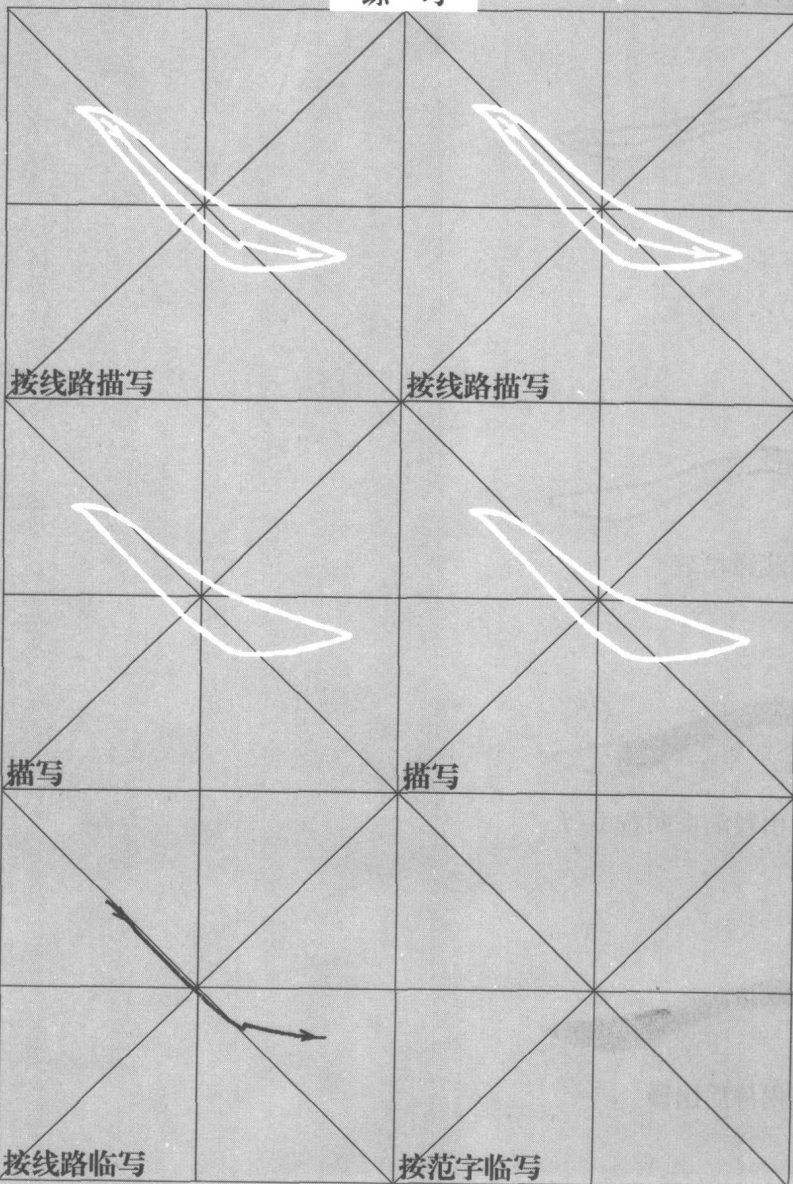


边行边提笔出锋

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“又”字 10 个。

第十四课

平捺的练习

提示：行笔时要把握好提按，笔形要有一波三折之状。

基本特征



书写方法

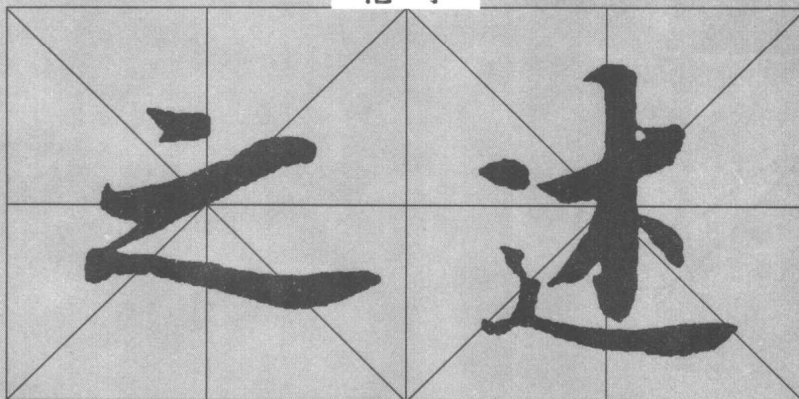


由轻渐重向右下行

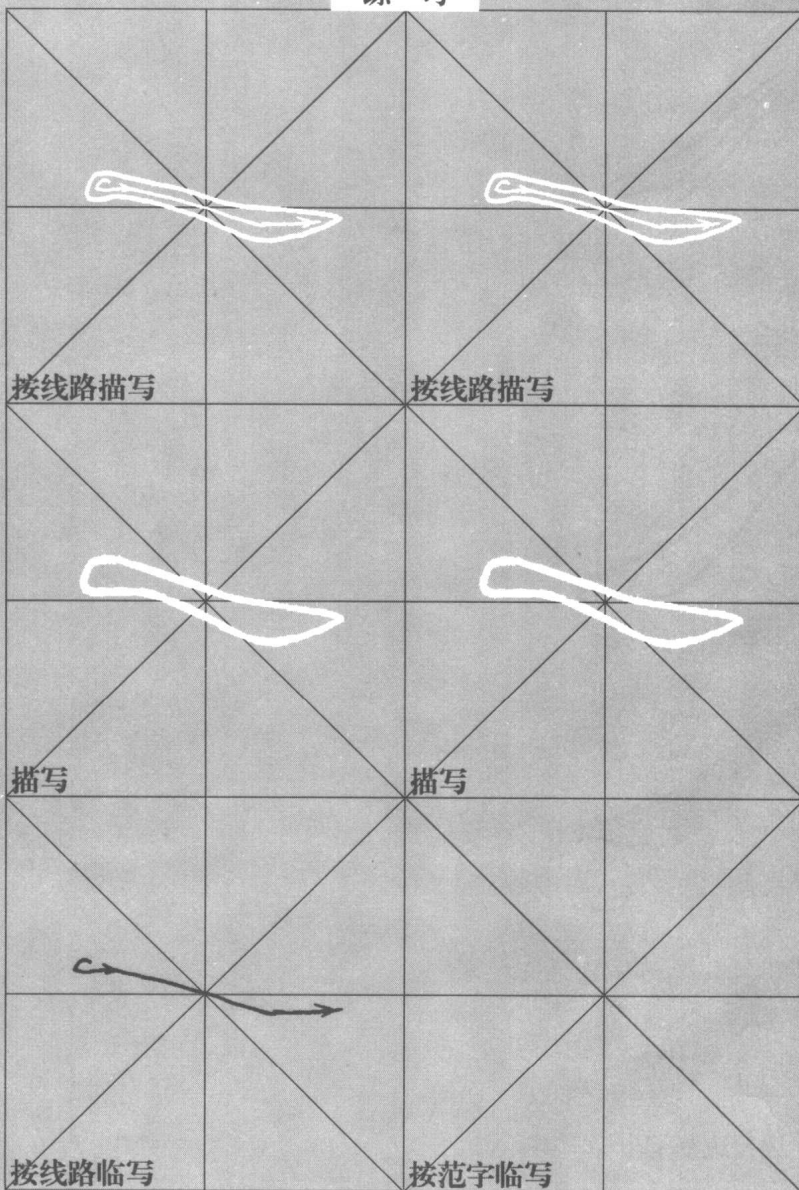


稍停后出锋

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“之”字 10 个。