

标准行书

米芾 《蜀素帖》

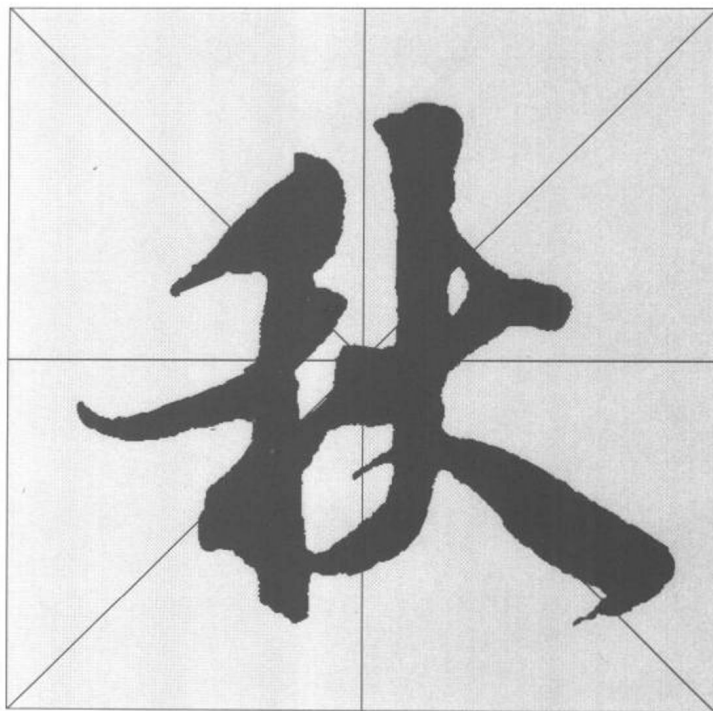
本教材由中国美术学院学术研究部推荐
青少年标准书法教材



杨一青 主编
陈进华 编制
昆 著作

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

米芾《蜀素帖》

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：图雅图工作间

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. 米芾《蜀素帖》/ 杨一青主编; 陈进编著.
杭州: 中国美术学院出版社, 2002. 7
青少年标准书法教材
ISBN 7-81083-156-9

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 052262 号

标准行书 米芾《蜀素帖》

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 2002 年 7 月第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 1/16 印张: 3.5

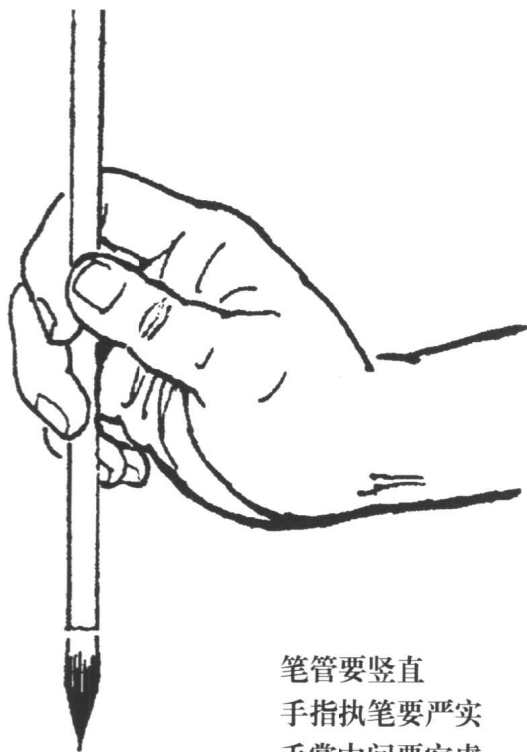
字数: 8 千 图数: 636 幅

印数: 0001-5000 定价: 8.00 元

第一课

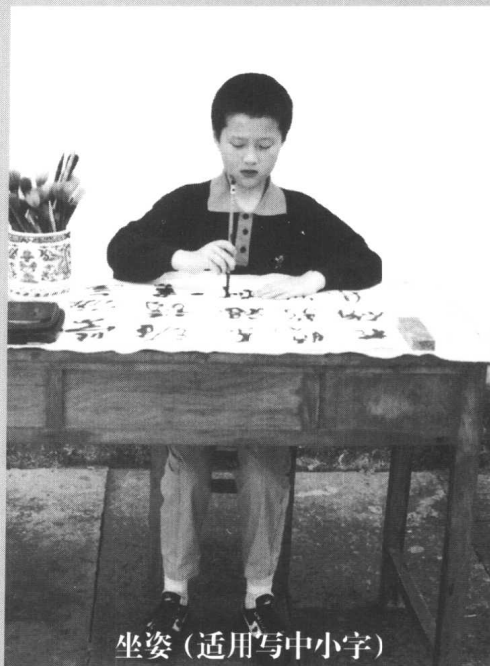
执笔和书写姿势练习

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

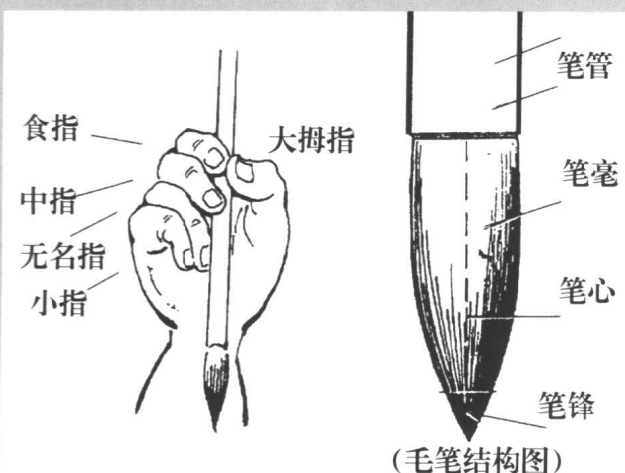
身体离桌子约一拳距离，左手平放，按住纸面，右手执笔并抬高肘部，使肘部凌空，身体自然放松，做到头部正，身体直，手臂放开，两脚放平。



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：笔画粗重，略向右上取势，粗细不明显，直中带曲。

基本特征

头方



尾圆

书写方法



藏锋向右下切笔

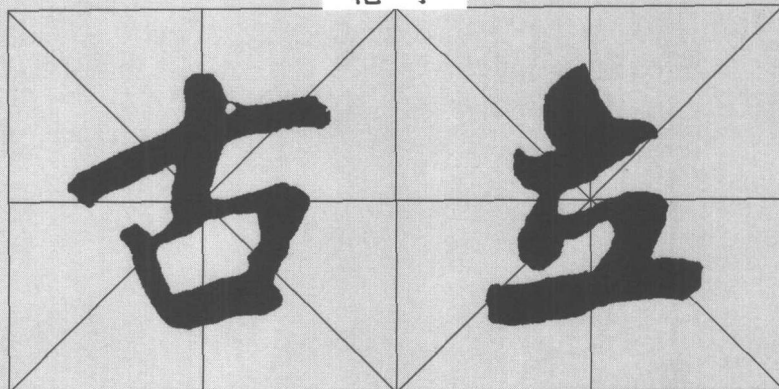


铺毫向右行

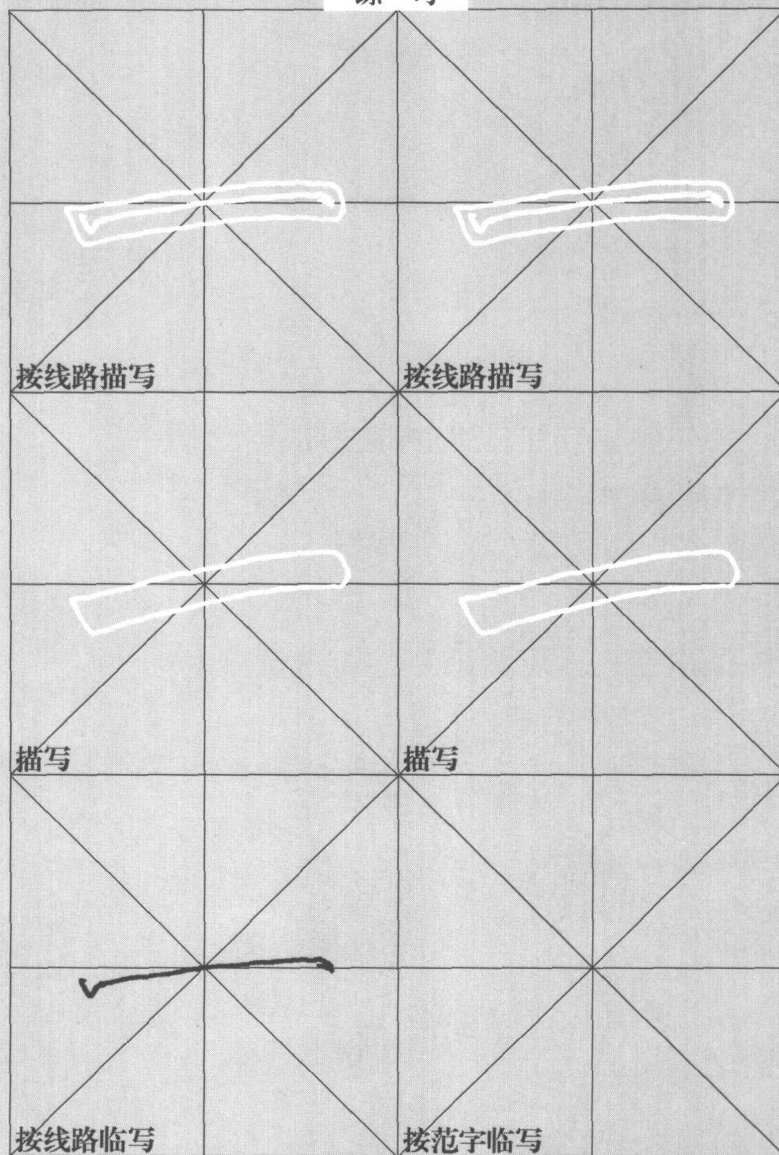


提笔逆向回收

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个。

第三课

带钩横的练习

提示：用笔提按较明显，收尾时笔势要与下一笔画呼应，钩尾不宜太长。

基本特征

头尖



尾钩

书写方法



直接向右下按笔

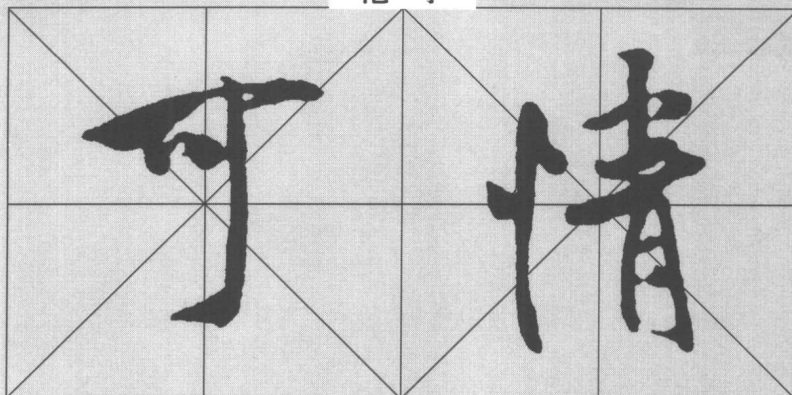


边行边提

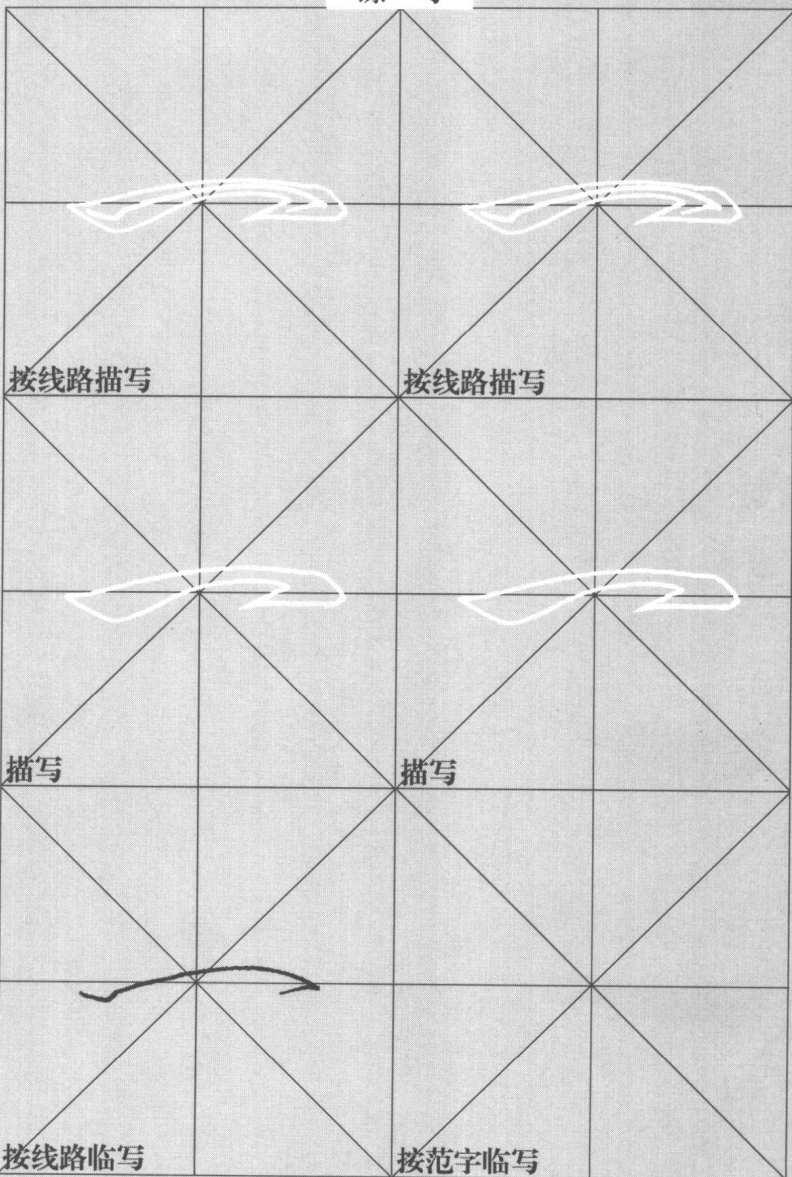


折笔向左下出锋

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个。

第四课

翘首横的练习

提示：笔画左低右高，向右上取势，头部或方或圆，写时应注意区别。

基本特征



书写方法



顺势向右下切笔

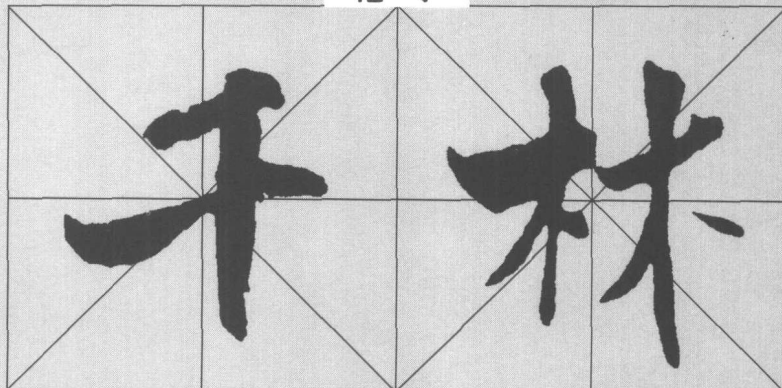


铺毫向右行

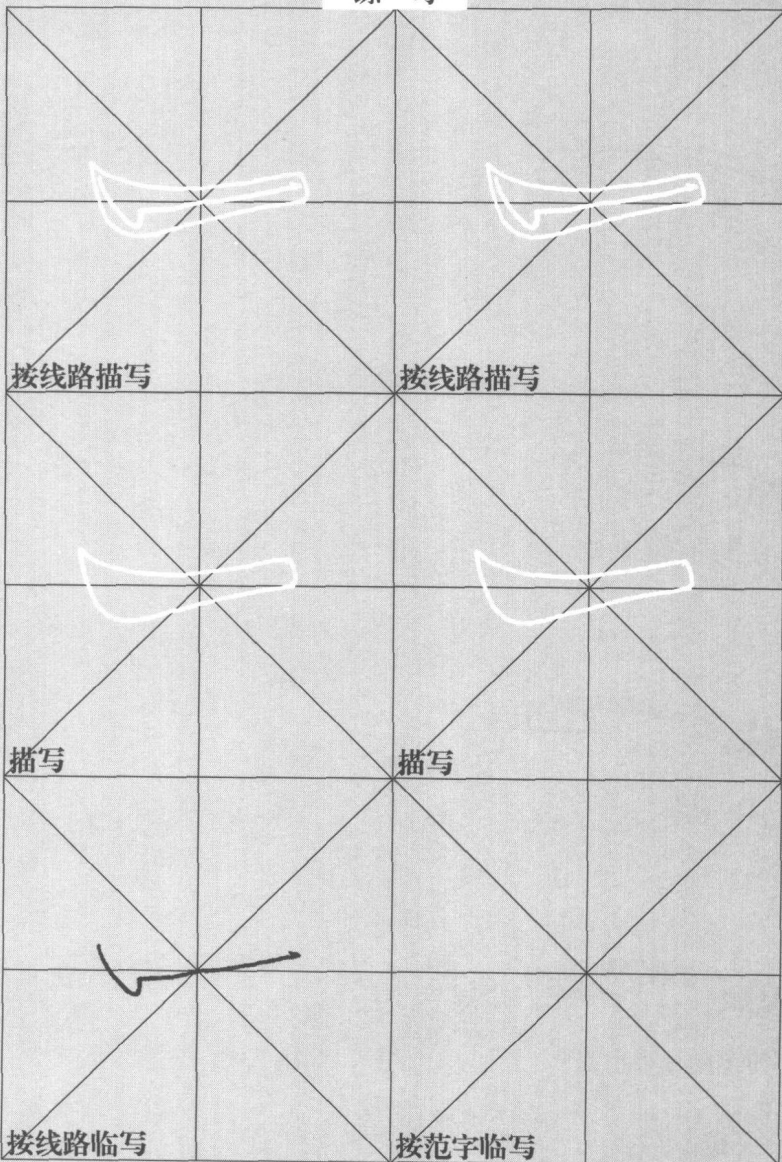


提笔回缩

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“千”字 10 个。

第五课

悬针竖的练习

提示：行笔要直爽，尾尖不能过长。

基本特征



尾如针尖

书写方法



笔尖向下触纸



笔锋竖起下行



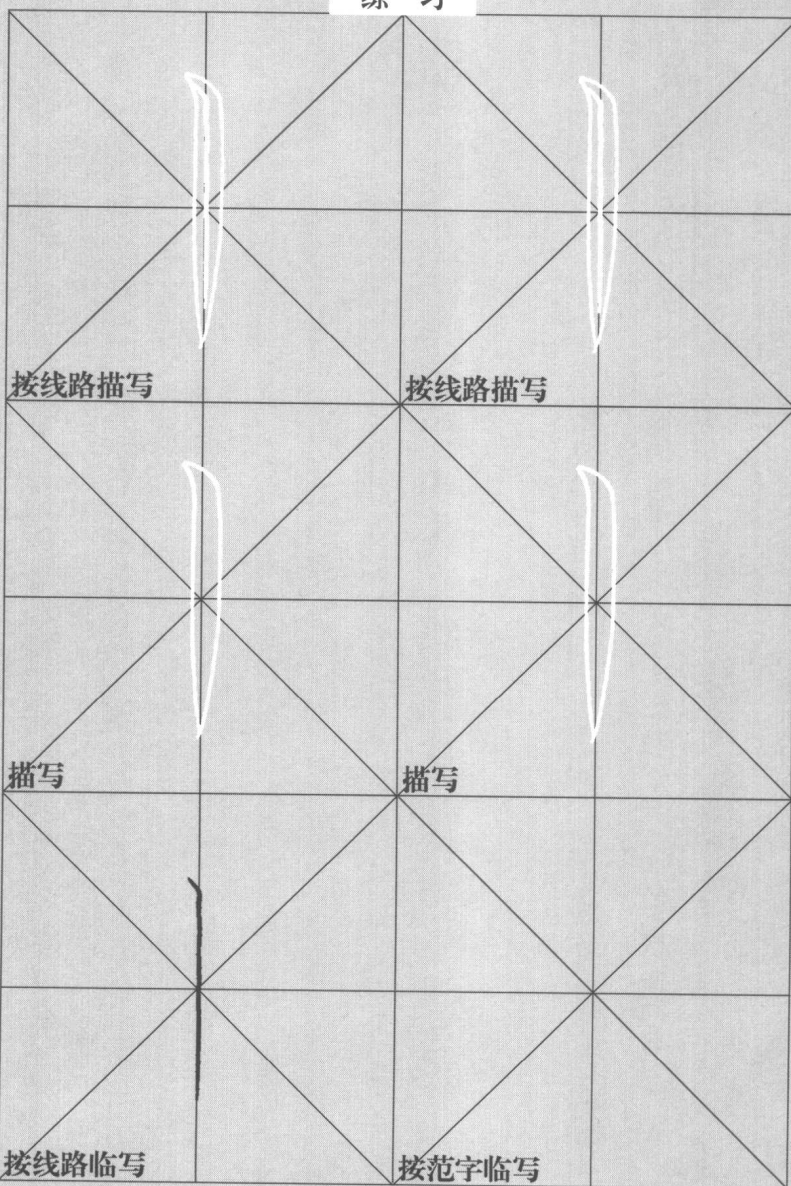
提笔空收



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“锦”字 10 个。

第六课

垂露竖的练习

提示：笔画要直中藏曲，不宜过直，尾部收笔幅度要小，避免尾部过圆或肥大。

基本特征



尾如露珠

书写方法



顺势起笔



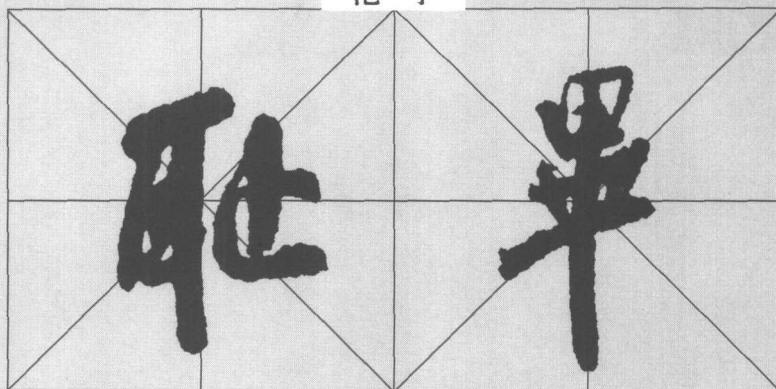
中锋下行



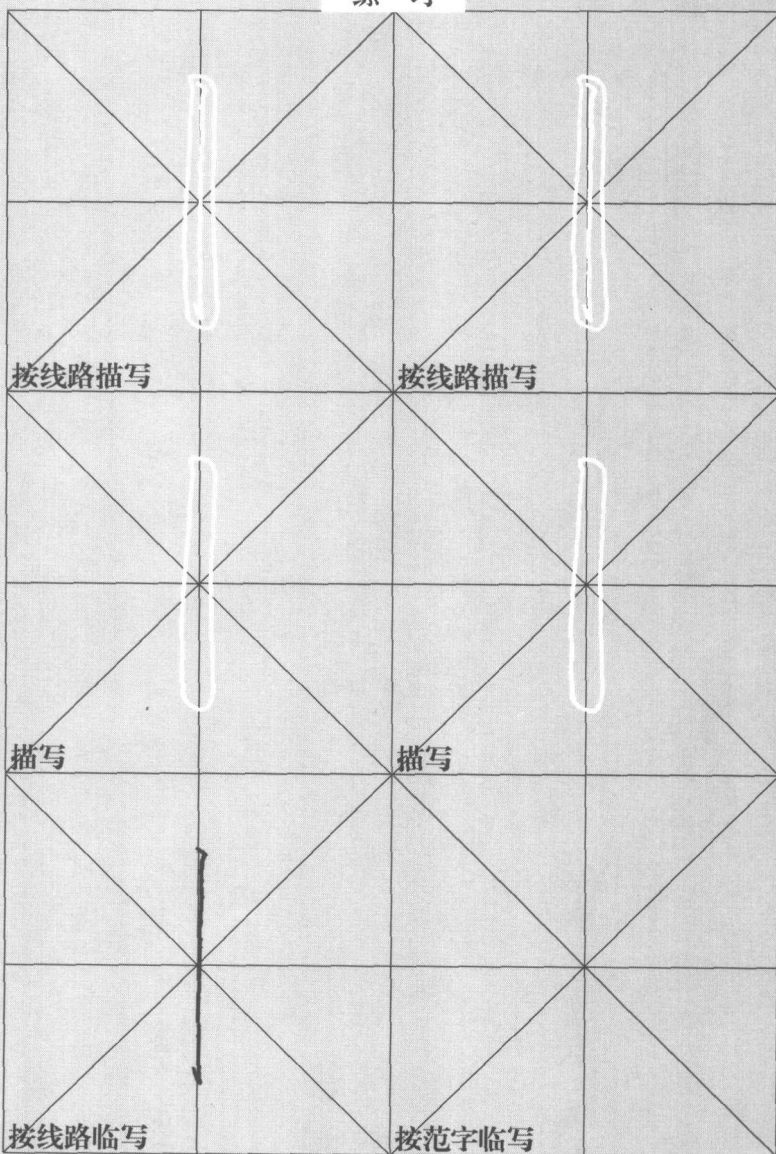
轻提笔锋回收



范字



练习



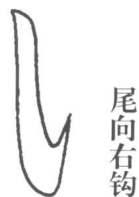
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“耻”字 10 个。

第七课

右钩竖的练习

提示：笔画不宜垂直，钩势应与下一笔画形成首尾相应的关系。

基本特征



书写方法



顺势起笔



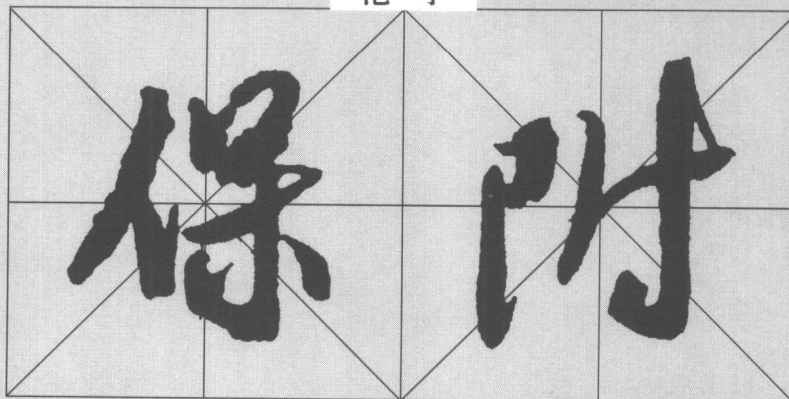
中锋行笔



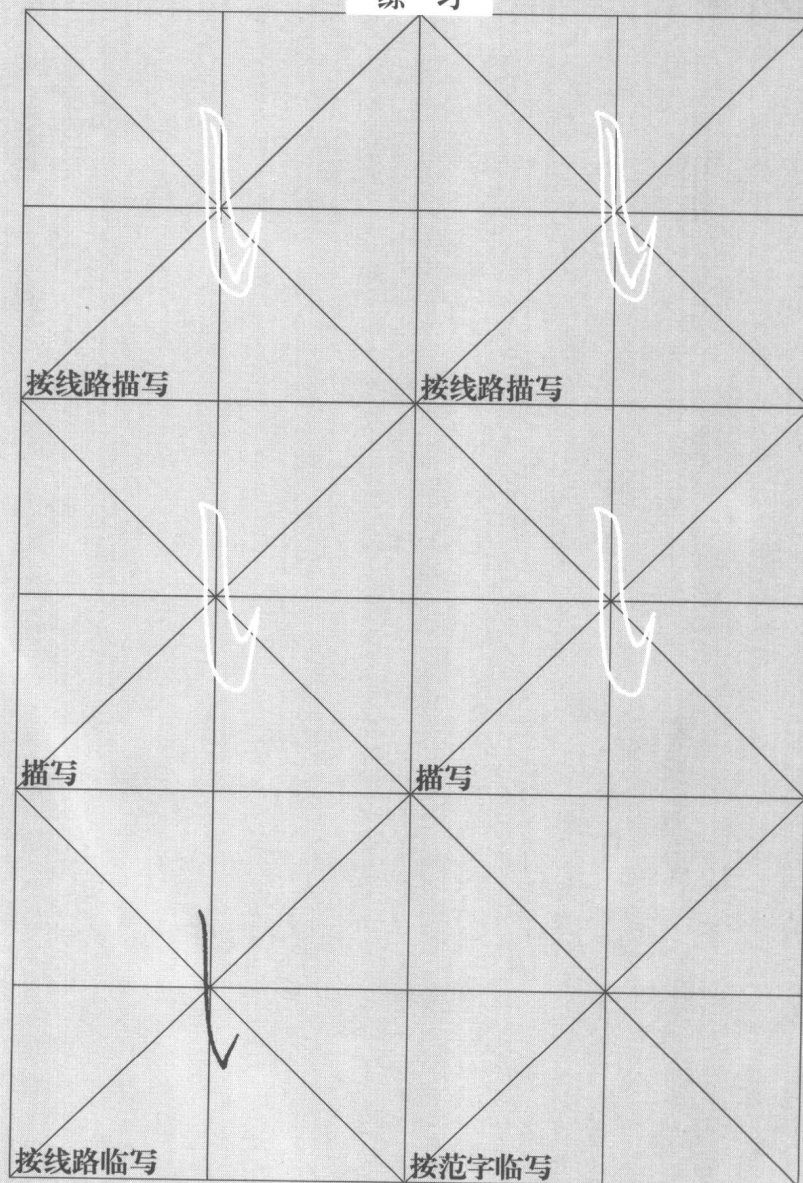
提笔出锋



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第八课

左钩竖的练习

提示：笔画稍向左呈包势，钩宜短而平。

基本特征

有弧度



钩较短

书写方法



直接向下起笔

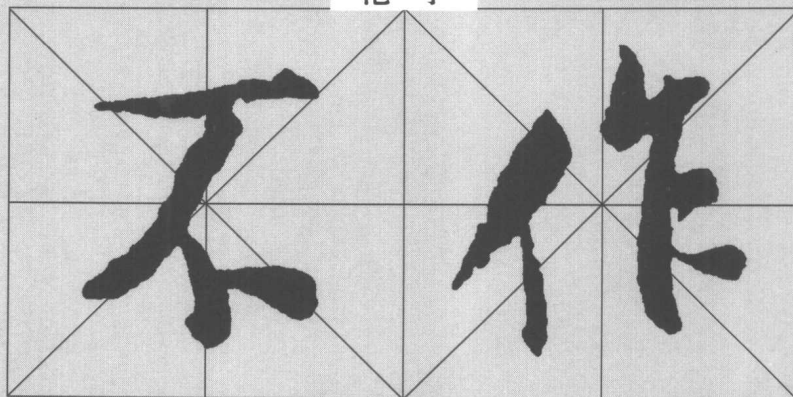


由轻渐重下行

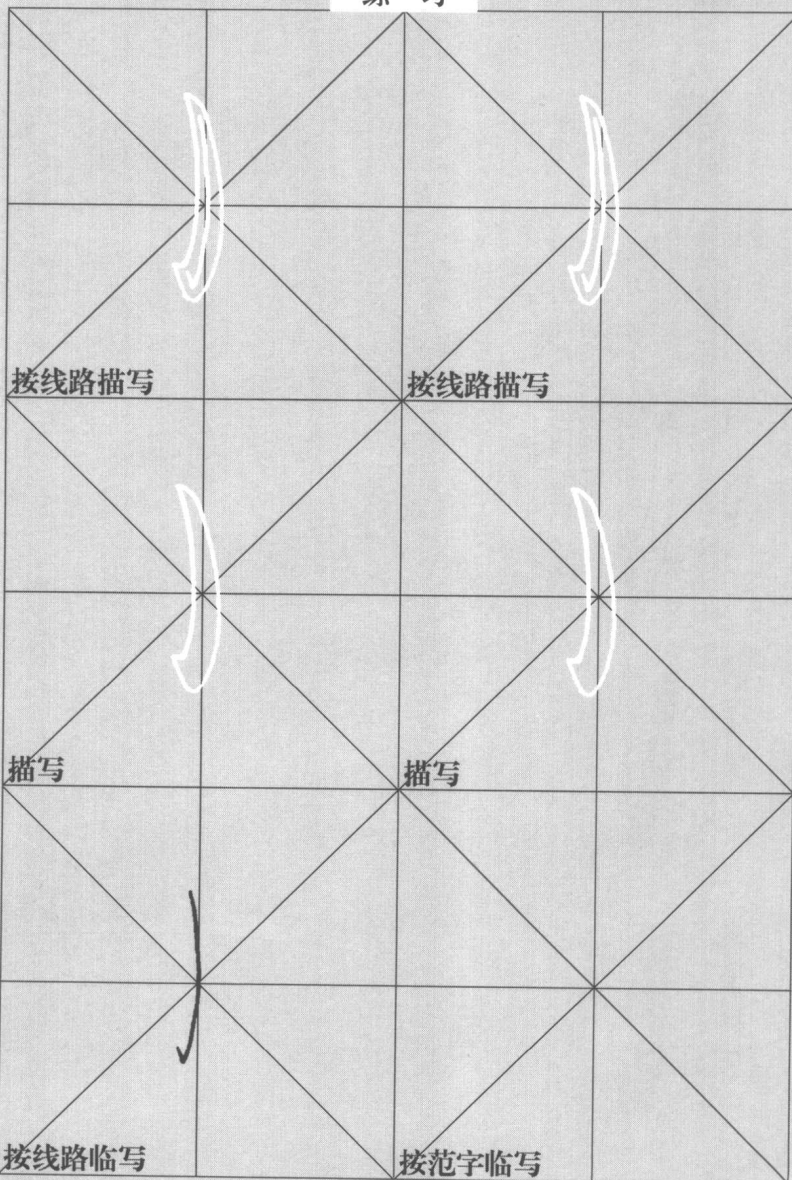


顺势出钩

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“不”字 10 个。

第九课

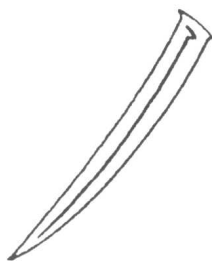
斜直撇的练习

提示：笔画犀利劲爽，多用腕力，要注意避免笔画僵直。

基本特征



书写方法

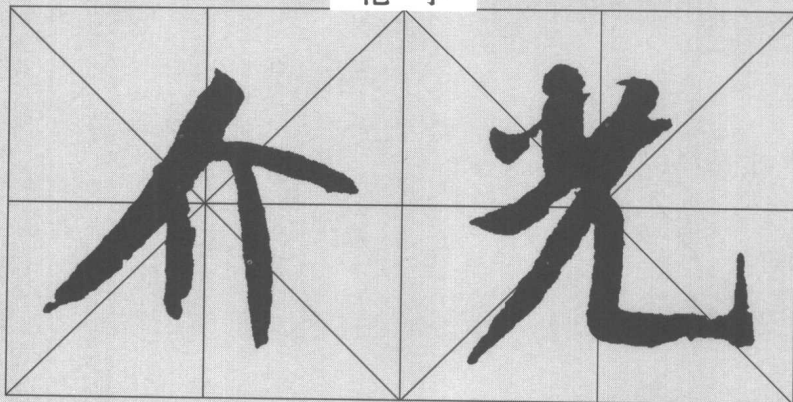


向右下切笔

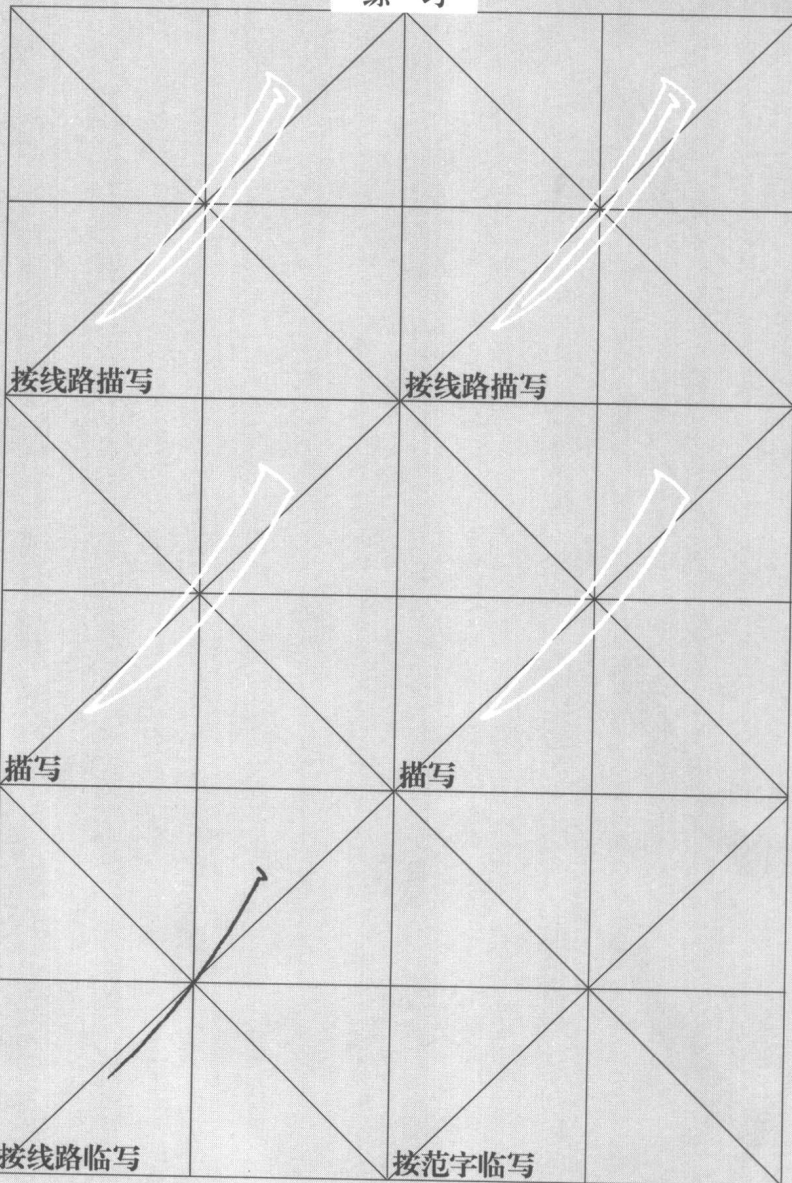


折笔向左下直撇

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“介”字 10 个。

第十课

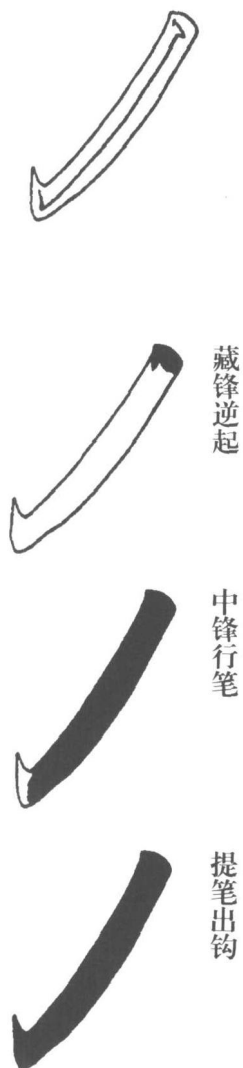
带钩撇的练习

提示：笔画上段曲中含直，尾部钩势向上，钩不宜尖长。

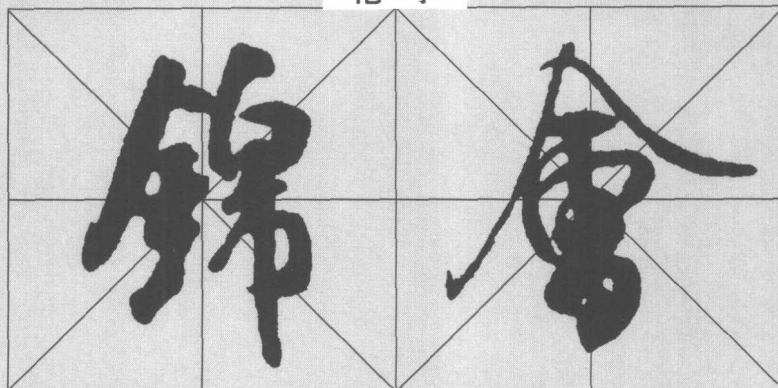
基本特征



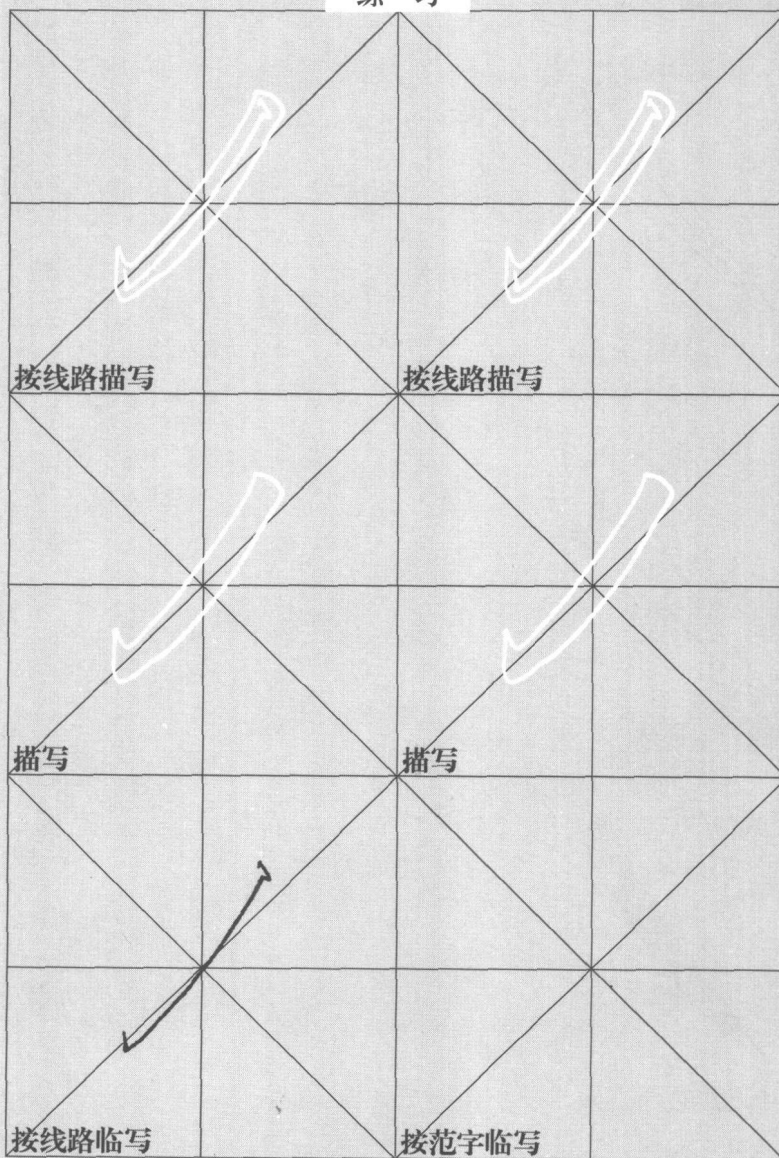
书写方法



范字



练习



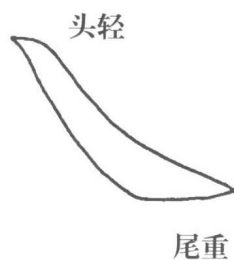
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第十一课

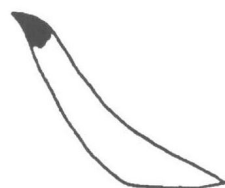
斜捺的练习

提示：笔画稍带弧势，捺尾不宜上翘或过尖。

基本特征



书写方法



向右下起笔

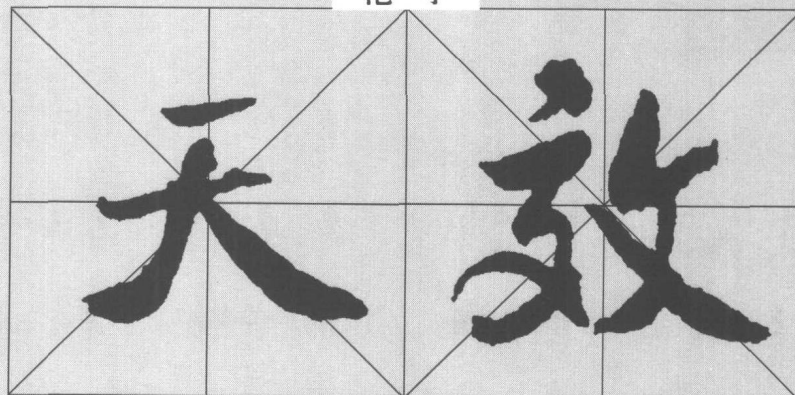


由轻渐重铺毫

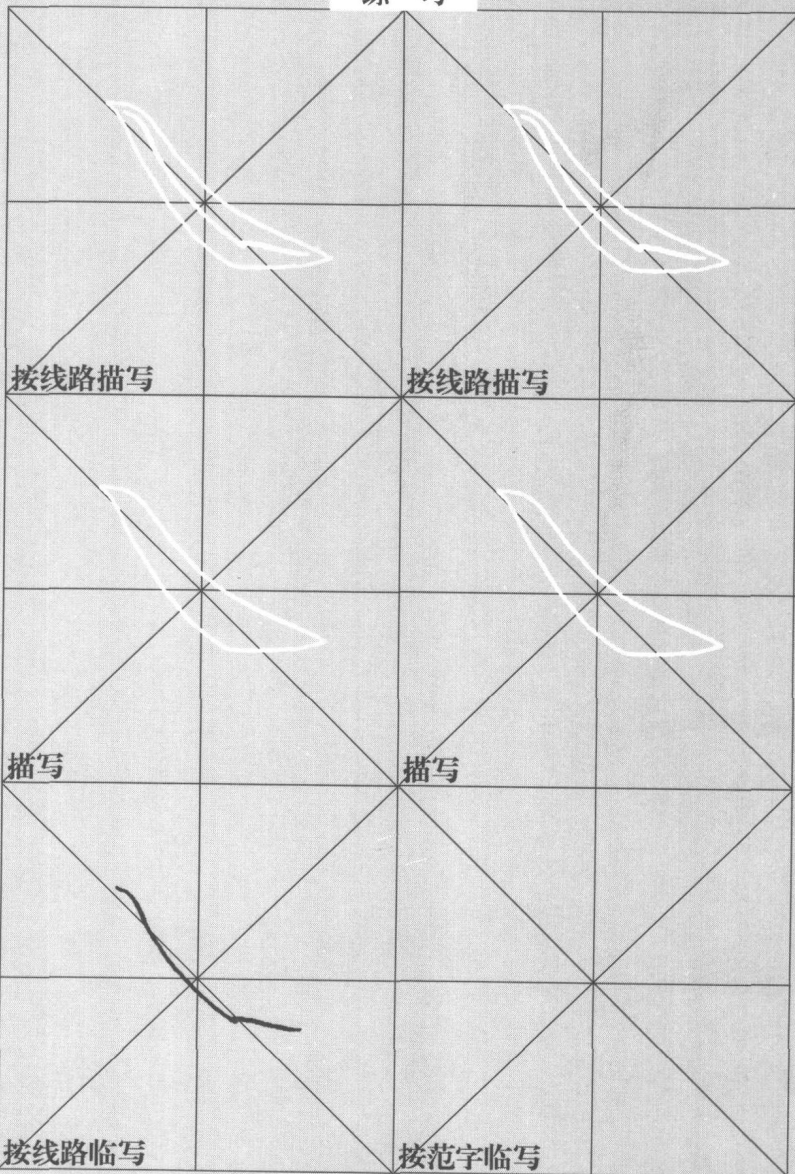


稍停后向右边行
边提笔出锋

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“天”字 10 个。

第十二课

平捺的练习

提示：笔画提按分明，有一波三折之势。

基本特征



书写方法



向左逆锋起笔

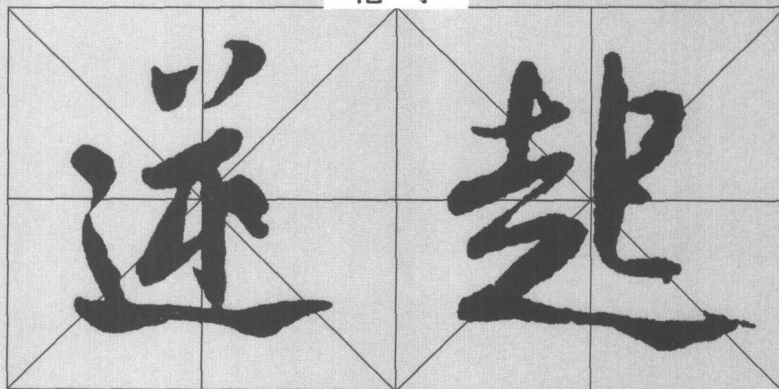


边行边提笔

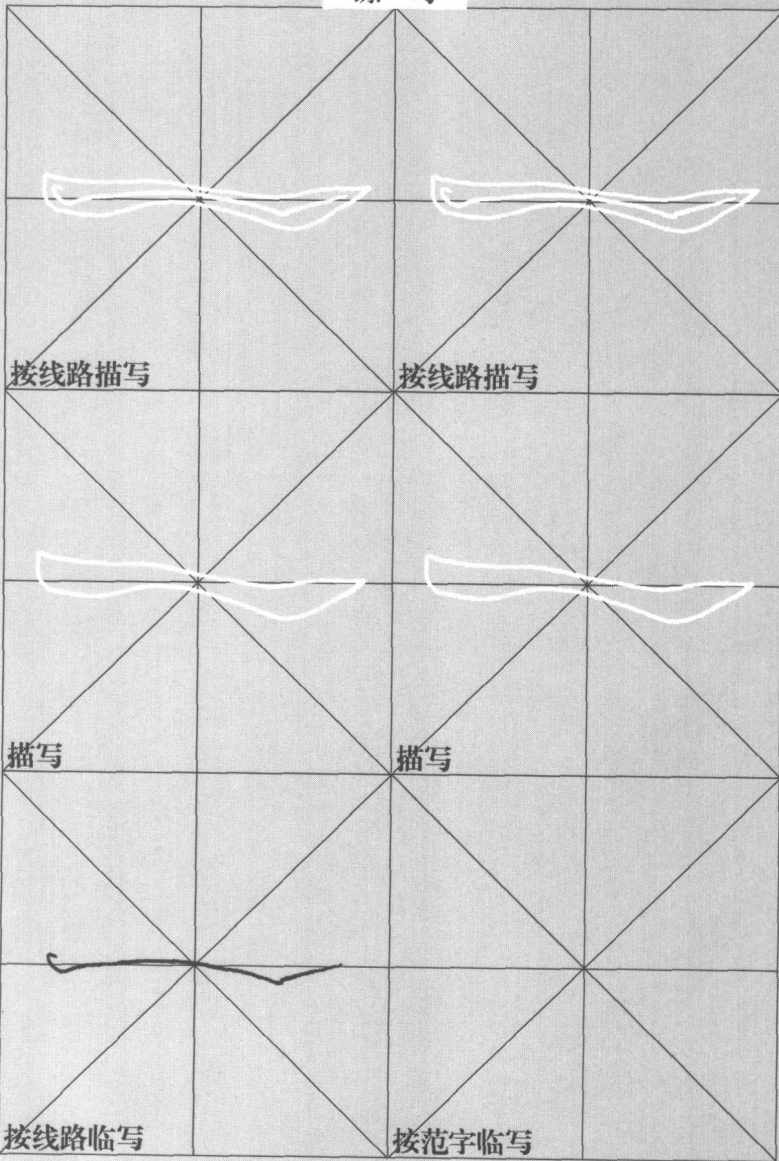


按笔后再提笔出锋

范字



练习



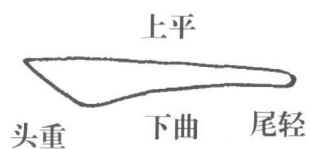
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“逆”字 10 个。

第十三课

横捺的练习

提示：笔画横向取势，从粗到细，写时要避免笔画平直。

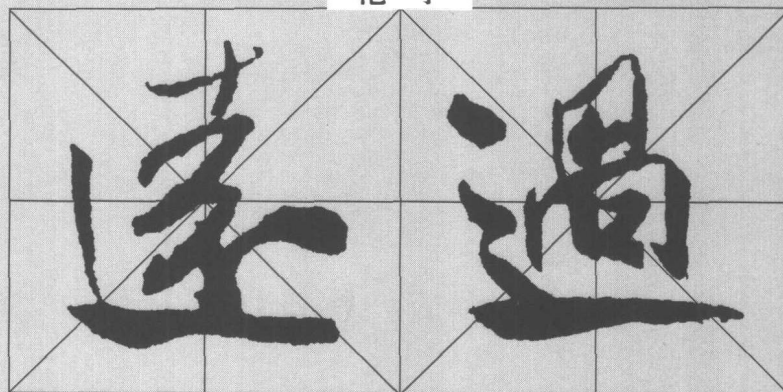
基本特征



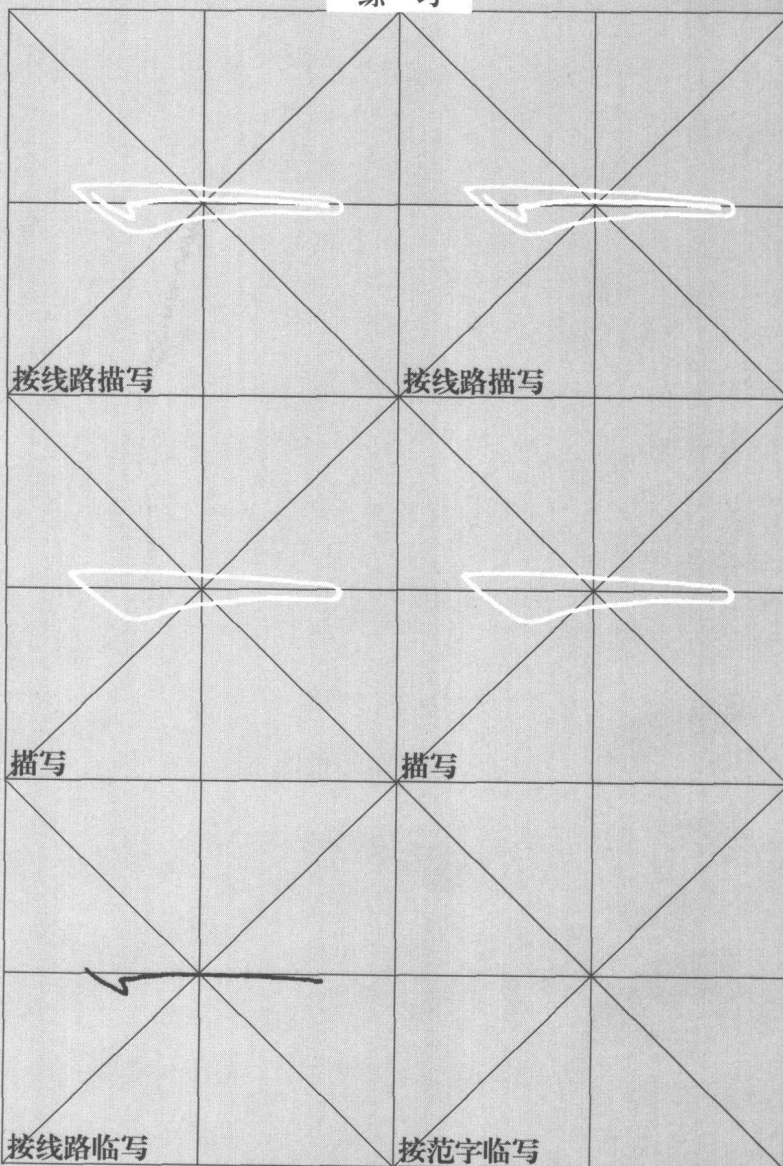
书写方法



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“过”字 10 个。

第十四课

带钩捺的练习

提示：笔画取斜势，短而厚重，尾部出钩时行笔要自然，避免做作。

基本特征



尾钩

书写方法



顺势起笔



铺毫向右下行

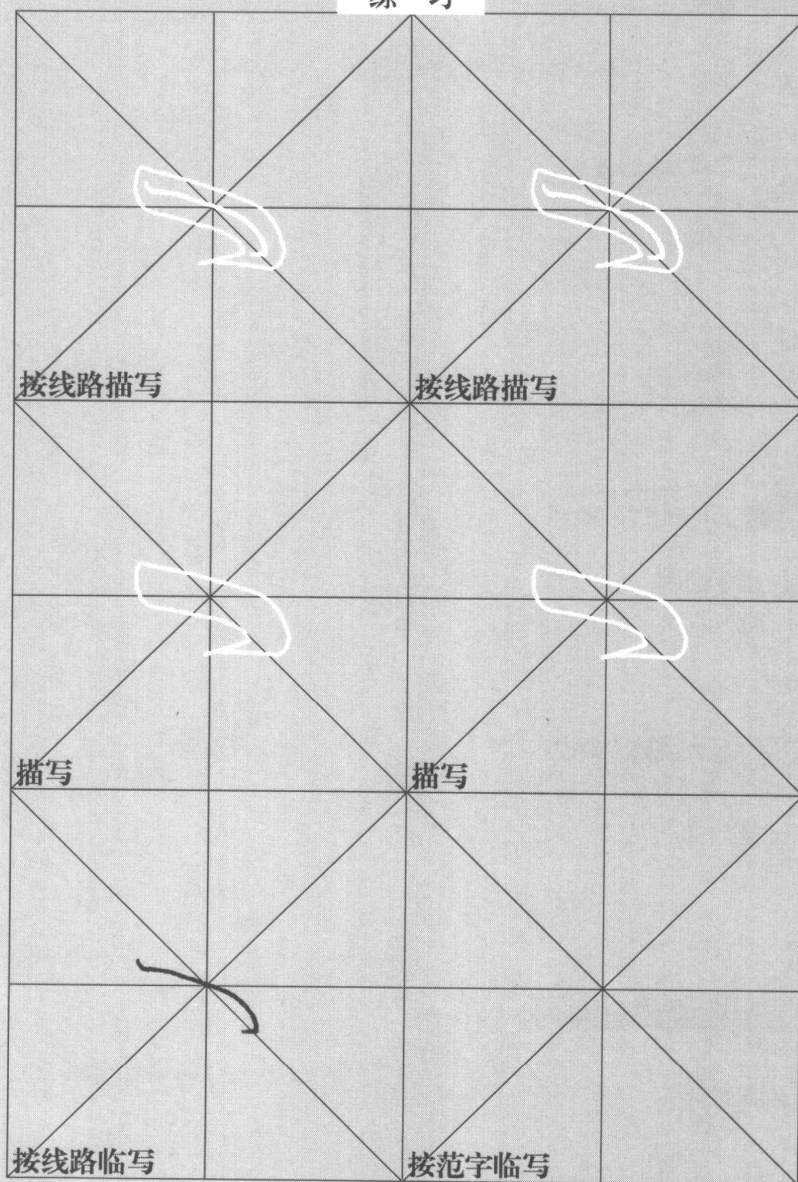


折笔向左下出钩

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“泛”字 10 个。