

主編 郭繼明

書法實訓教程

書法



不可以無恥無恥之恥無恥
之巧者無所用耻焉所以然
我其原皆生於無恥也故士大夫
吾觀三代以下微棄禮義捐廉
然而松柏後彫於歲寒雞鳴
無獨醒之人也頃讀顏氏家訓
有一兒年已十七頗曉書疏教其
稍欲通事公卿無不寵愛吾時
人之教子也若由此業自不願
不得已而仕於亂世猶多此
然媚於世者能無鬼

SHUFA SHIXUN JIAOCHENG

我未黃州已過三寒
欲惜春主不
管惜今年又苦雨高月社
蕭瑟比聞海棠花
乃並支雪閣中偷負
一夜半具有力何殊少
不至病起頭
香江欲入戶雨勢
不也雨小屋如



书法实训教程

主编

郭继明

副主编

杨祖涛

殷娜

陈小文

周国庆

餘韻

雪堂



国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

西南师范大学出版社
XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

书法实训教程 / 郭继明主编. -- 重庆 : 西南师范大学出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5621-5963-6

I. ①书… II. ①郭… III. ①汉字—书法—教材
IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第202699号

书法实训教程

郭继明 主编

选题策划: 周 松

责任编辑: 戴永曦 王玉菊

封面设计: 张 宏

排版设计: 重庆美惠彩色印刷有限公司

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路2号

邮编: 400715

<http://www.xscbs.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 重庆华林天美印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.25

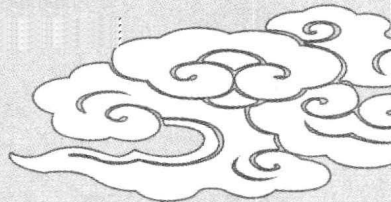
字 数: 390千字

版 次: 2012年8月 第1版

印 次: 2012年8月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-5963-6

定 价: 28.00元



编委会

主编

郭继明

参编人员

陈益秀

周雪雯

副主编

杨祖涛

张喜秦

李玲

殷娜

吴生权

陈海燕

陈小文

徐敏

陈美月

周国庆

陈可军

徐文勇

张伟

郭小燕

编委

蒋淳霖

郑安刚

古丹

刘有岚

谭濡科

孟林林

谭智勇

晏宇波

何健鹏

赖雯

左妮

柴祖富

周仕鑫

陈金山

周小勇

黄莺

周忠银

段胜红

博欲通事外即言
之教子也若由
待已而仕於亂世猶為此言尚有人之

序 書 法



中国高等书法教育有着悠久的历史。最早可以追溯到殷商时期，当时的书法教育与书写教育就有着密不可分的关系。到了东汉时期，鸿都门学把书法作为重要教学内容，魏开设书学博士，隋唐以后书学博士更为普遍，书法教育更为鼎盛。可以说，直到20世纪，书法教育与书写教育就是融为一体的。20世纪以来，钢笔书写日益普及，粉笔书写在学校教育中占据重要地位。因此，20世纪后半期以来的初等书法教育，尤其是培养中小学教师的师范学校，往往把如何写好毛笔字、钢笔字与粉笔字作为重要的学习内容。

从技法而言，毛笔字的书写在乎笔法、字法、章法和墨法，其中笔法是最为核心的部分。由于工具的不同，相比较而言，钢笔字与粉笔字的写法中，字法反而成为最重要的了。作为长期从事书法教育的教师，本书作者从各种书写技法的基本要求出发，选择了唐代楷书作为毛笔字学习的主要范本。唐代楷书的书写，中锋与提按是主要的用笔方法，而提按也是钢笔字与粉笔字书写的主要技法之一。写好了唐楷中的任何一种，对于钢笔字、粉笔字的书写都是大有裨益的。本书作者深明其理，精选了褚遂良书法和颜真卿书法，颇具特色与代表性。褚遂良书法以“王书”为主体，兼具虞笔法复存欧骨力的许多特点，形成华丽中见古杆的书体，对当代楷书的影响极为深远；颜真卿书法气象雄伟，雍容典雅，“雄秀独出，一变古法”，开辟了盛唐时期的新风貌，成为学习楷书的代表之一。写字虽为基础，但是如何能够将字写得活而不板、活而有法，则需要读者的智慧与认真刻苦的学习了。

由于本书主要面对中小学教师和师范院校学生，作者选取了历年教学中积累的不同水平的书法作品，逐件评点，颇有新意。诸君可以边练习边对照，从而获得灵感与鼓励。

通观本书，其针对性强，基础性突出，想必将会为诸君提供一个接触书法、学习书法的重要契机。如果读者在学习中能够对书法有所感悟，甚至大幅度地提高书写水平，我想，本书作者的努力应该说是卓有成效的了。

是为序。

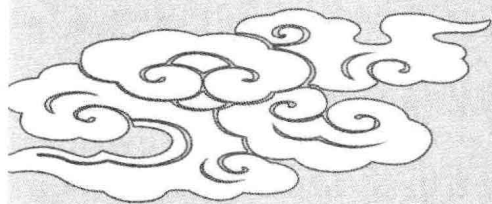
曾建

壬辰五月于嘉陵江上

目 录

第一章 毛笔字训练基本常识	001
第一节 书写工具.....	001
第二节 书写姿势.....	002
第三节 书写执笔.....	002
第四节 书写用笔.....	002
第五节 选帖.....	003
第二章 颜真卿楷书训练	004
第一节 颜真卿书法概述.....	004
第二节 颜真卿楷书的书写技法.....	007
第三章 褚遂良楷书训练	084
第一节 褚遂良与《雁塔圣教序》.....	084
第二节 褚遂良楷书的书写技法.....	084
第四章 钢笔字训练	163
第一节 钢笔书法执笔和运笔.....	163
第二节 钢笔、楷书、行书特点.....	163
第三节 笔画、偏旁及范字.....	164
第四节 钢笔常用字范例.....	169
第五节 钢笔书法作品.....	179

第五章 粉笔字训练	186
第一节 书写工具.....	186
第二节 基本技法.....	186
第三节 粉笔板书设计.....	193
第四节 板书举例.....	203
第五节 粉笔行书例字.....	210
第六章 书法章法及装裱常识	223
第一节 书法章法组成部分.....	223
第二节 书法章法基本款式.....	224
第三节 书法装裱常识.....	237
后记	238



第一章 毛笔字训练基本常识

第一节 书写工具

1. 笔，从考古发现，现能见到最早的毛笔是1953年从长沙出土的战国时代的“笔”。

(1) 按其柔软性能可分为：刚性笔、柔性笔、中性笔。

刚性笔：兔毫、狼毫、鼠毫、黄鼠狼毫、猪鬃等。

柔性笔：羊毫、鸡毫、胎毛等。

中性笔：“三紫七羊”“五紫五羊”“三狼七羊”“七紫三羊”等。

(2) 择笔的四个条件：“尖、齐、圆、健”。

笔毫聚拢时看上去“尖”。

笔毫压扁时看上去“齐”。

写起字来四面如意称“圆”。

笔肚不空虚有弹性称“健”。

2. 墨，西北科学团在发现“居延笔”的地方还发现了一些木炭，古人拿来磨了当墨使。据考证墨的使用至少不晚于殷商时代。

(1) 择墨时要记住“烟细、胶轻、色墨”。

“烟细、胶轻”可从磨出的横断面上看，空孔极小极少。“色墨”可以从写出的笔画上细看，有一种沉静之光。

(2) 磨墨记住四点。

第一，墨必须要垂直顺磨。

第二，磨墨注水，宁少勿多。

第三，磨时不必太急，以有无噪声为别。

第四，墨毕须即藏于匣中。

3. 纸，大概汉朝初年已经有了幡纸代简。

(1) 按时期看。

汉成帝时——赫蹏纸

汉和帝时——左伯纸

汉末时——左伯纸

唐朝时——“硬黄纸”“云蓝纸”

宋朝时——“澄心堂纸”

明室德时——“室德纸”

清代时——“仿古纸”

(2) 按工艺看。

生宣质地细腻，吸墨快，表现墨韵层次好，宜于写行笔较快的书体；熟宣不带水，宜于写小字；半生半熟宜写行笔较慢的书体。

4. 砚，汉朝已有陶砚。砚以“端溪石砚”和“歙砚”这两大正宗石砚。

(1) 端溪石砚在广东肇庆城南生产。

(2) 歙砚出产于安徽婺源的龙尾山。

另外，山东青山“鲁砚”，甘肃临洮“洮砚”也久负盛名。

总之，写字要择工具，倘使天下第一行书《兰亭序》的书写者王羲之不用鼠须笔和茧纸来写，也许不会有“神品”的产生。

第二节 书写姿势

1. 坐姿：“头正、身直、臂开、足安”。

2. 站势：站立书写适用于写行草或大字，便于统观全局。

3. 蹲姿：特大的字一般要蹲着写，要求书写者左膝着地，右腿弯曲支撑身体，左臂伸直扶地，右手握笔，自然挥写。

第三节 书写执笔

1. 按：用大拇指第一关节指肚紧贴笔管，力量由内向外。

2. 押：用食指第一关节指肚紧贴笔管，力量由外向内。

3. 钩：用中指第一关节指肚钩住笔管，加强食指的力量。

4. 格：用无名指指甲稍上的节肉挡着笔管，力量由内向外。

5. 抵：用小指抵住无名指，以加强无名指的力量。



毛笔执笔姿势

第四节 书写用笔

元代赵孟頫说：“书法用笔为上，而结字亦须用工，盖结字因时相结，用笔千古不易。”这句话里说明了两个问题：一是“用笔”是关键，二是结构可随每个书家而不一致。

1. 用笔的路径

包括起笔、行笔和收笔，其要领是“逆入、中行、回收”。



2. 用笔的形式表现

- (1) 提笔，一画变细则提笔，断笔需提笔。
- (2) 顿笔，一画变粗则顿笔，停笔需顿笔。
- (3) 转笔，一画变曲则转笔。
- (4) 折笔，一画变方则折笔。
- (5) 中锋，“含笔心常在点画中行”，点画丰满圆润，元气内含。
- (6) 侧锋，笔尖偏向点画的一边，轻浮扁弱，但有飘逸活泼之感。
- (7) 藏锋，点画藏头护尾，不露锋芒。
- (8) 露锋，点画笔锋外露。

3. 用笔的本质

线条的节奏感是依靠于用笔速度的变化，断续连贯，轻重疾徐；线条的力量感是依靠于用笔提按顿挫，转折方圆；线条的立体感是依靠于用笔的中锋法则。

第五节 选帖

古人云：“取法乎上，得乎其中”。选帖分两种情况，如果只想把字写好，可以选取近人的硬笔字帖，楷书如卢中南、丁谦、田英章、史小波、王惠松、顾仲安、张秀……行书如王正良、沈鸿根、邹慕白、任平、骆恒光……如果要把书法提高到一定的水准，非古碑名帖不选，楷书如王羲之的《乐毅论》《黄庭经》《孝女曹娥》、钟繇的《宣示表》、唐钟绍京的《灵飞经》、欧阳询的《九成宫醴泉铭》、褚遂良的《雁塔圣教序》、虞世南的《孔子庙堂碑》、柳公权的《玄秘塔碑》、颜真卿的《多宝塔碑》、文徵明的《离骚经》、北碑《张猛龙碑》《张玄墓志》等；行书如《兰亭序》《圣教序》《祭侄文稿》《黄州寒食诗帖》《蜀素帖》《苕溪诗》《松风阁》《李思训碑》、文徵明的《滕王阁序》等；隶书如《曹全碑》《西狭颂》《石门颂》《乙瑛碑》《礼器碑》《张迁碑》等。

总之，选帖的标准有下面三点：一是初学者只能选取一种，二是选自己比较喜欢或与自己性情相近的字帖，三是先楷隶篆后行草。

第二章 颜真卿楷书训练

第一节 颜真卿书法概述

在中国书法史上，唐朝书法是一颗璀璨的明珠。唐朝经济繁荣，政治文化政策宽松，书家辈出，为后人留下了大量的、宝贵的书法精品。唐朝的帝王将相把书法视为一种重要的文化活动，推崇书法家，临习书法家的字帖，给书法家以高官厚禄，唐太宗还为书法家王羲之写传记，这种现象在中国历史上，也是绝无仅有。当时广大学子在做学问的同时，也要学写一手漂亮的书法，以期走捷径进入仕途，这种把书法活动制度化的做法，为书法艺术的继承和发展奠定了坚实的基础。在唐代众多的书法家中，颜真卿就是突出的代表，他把前代书法和同时代的书法探索成果进行了总结、补充，创下了颜体书法。

颜真卿，字清臣，京兆万年（今陕西西安）人，祖籍琅琊临沂（今山东临沂）。生于景龙三年（709年），逝于贞观元年（785年），享年77岁，又称“颜平原”、“颜鲁公”，曾任平原太守，封鲁郡开国公。颜真卿出身于名门贵族，其家族是一个世代擅长书法、文字学的封建士大夫家庭。从西晋至唐，世代以重视学识，尤以训诂、文字、书法见称。被颜氏后人尊为远祖的颜回为鲁国曲阜人，是孔子最钟爱的弟子，《论语》中多有称赞；颜七世祖颜见远仕齐和帝，为治书侍御史，兼御史中丞，是南朝为人称道的忠臣；五世祖颜之推，是北周有名的文学家，著有《颜氏家训》；曾祖颜师古，是隋唐间著名的文学家和史学家，也是唐太宗时弘文馆学士，精训诂，又擅书法。不仅颜真卿父系以能书著称，母系也是如此。如他的外祖父殷仲容，是武则天时的秘书丞，书法名重一时。他的姑母颜真定为叔父颜敬仲申冤，不顾当时刑法酷恶，带领两个妹妹割耳诉冤，使叔父得以免死。她孝心烈性，震撼了幼年颜真卿的心灵，其影响是非常深远的。二兄颜允南长颜真卿15岁，也起到了老师的作用。在这种思想、学术和艺术氛围很浓厚的环境里，颜真卿从小受到儒家思想的熏陶和影响。颜真卿的忠臣形象和他的大书法家形象并称。他高尚的人品和丰富的阅历，造就了他的书法。纵观颜真卿的一生，他忠心君主，视死如归，恪守儒家道义，追求政治清明，敢于对君主直言进谏，对权贵邪恶敢于坚持正义。颜真卿历事四朝，刚正不阿，为权贵所不容，屡遭贬谪，最终为奸人所害而死。颜真卿终不改其正道直行，其气节罕见于青史。

唐代楷书登峰造极，大家辈出，颜真卿就是其中的领头人。颜真卿主要受儒家思想的影响，儒家思想是中国封建社会中占统治地位的思想，它自上而下地灌输、渗透到社会意识形态的各个领域，书法艺术理论中的“阳刚之美”以及“文以载道”等，都是儒家的美学思想，它起到了奠定中国美学思想基本特征的关键作用。伦理观念是儒家思想的重要组成部分，在这种思想指导下，不仅要求艺术作品要透露出君子之象，而且要求艺术家也是一个堂堂君子。贞观年间，王羲之书法所体现的那种儒雅风范，是士大夫追慕的最高精神境界。安史之乱后，刚毅的精神成了首要的品质，颜真卿书法的雄强、颜真卿品行的忠烈，在士大夫心目中拥有至高无上的地位，故颜体书法被推崇，这正是因为其人其书都是最高伦理精神的体现。颜真卿在书法上开创一代新风，成为继王羲之之后的第二颗闪亮



的书法艺术之星。王以行书绝尘，颜以楷书盖世。颜真卿是唐代中期最杰出的书法家，他的书法初学虞世南、褚遂良，后师张旭。其书风雍容壮伟，气势磅礴。苏东坡对他推崇备至，说他“雄秀独出，一变古法”，赞曰：“诗至于杜子美，书至于颜鲁公，文至于韩退之。”他的书法开辟了盛唐时期的新风貌，也称“颜体”。

颜真卿的书法从古帖中出，临遍魏晋南北朝以及初唐名家，转益多师，形成了自己独特的风格。颜真卿对浑厚平稳的楷书进行了总结。清刘熙载说：“颜鲁公书，自魏晋及唐初诸家皆归囊括。东坡诗有‘颜公变法出新意’之句，其实变法得古意也。”（《艺概》）从总体上来说，颜真卿受褚遂良、虞世南的影响较大，他的楷书一反初唐书风，参入篆籀的笔法，化瘦硬为丰腴雄浑，其结体采取了褚遂良的平面宽结，气势恢宏。颜真卿楷书笔画的提按分明，行笔准确，笔画圆光流动而富有生气，让人感觉肥而不滞，力含其中，筋脉通畅。

颜真卿的楷书作品主要有《多宝塔碑》《东方朔画赞碑》《麻姑山仙坛记》《颜勤礼碑》《颜家庙碑》等。《多宝塔碑》是颜真卿早期的成名作品，书写诚恳恭谨，从中可以见到二王、欧阳询、虞世南、褚遂良等人的余风而又与唐人写经有明显的相似之处，说明颜真卿在向前辈书法家学习的同时，也非常注重从民间的写经书法中汲取营养。整篇点画圆整，结构严密，端庄秀丽，一撇一捺寓动于静，飘然欲仙。此碑与他后来所书的《颜家庙碑》《麻姑山仙坛记》风格迥异，由此可以看出他由单细笔画向丰腴肥美转化的学书历程。《麻姑山仙坛记》庄严雄秀，不但结体严谨，开张一任自然，而且在笔画上也有“屋漏痕”的意趣。欧阳修《集古录》中说：“此碑道峻紧结，尤为精悍笔画巨细皆有法。”

《颜勤礼碑》是颜真卿为其曾祖所立，其笔画精到，横细竖粗，结体古朴大方。《颜家庙碑》横竖均匀，笔画饱满，坚持中锋用笔，苍劲老辣。王世贞云：“余尝评颜鲁公《家庙碑》以为今隶中之有玉箸体者，风华骨格，庄密挺秀，其书家至宝。”

学习《多宝塔碑》时，要求学生重点掌握其用笔，方圆兼备，骨力遒劲，已具备横细竖粗的特点，收笔之处提锋回折，在转折处逆时针旋转折肩，调顺笔顺再铺毫写出。无论是竖画、捺画，还是钩折，都显得雄厚强壮，丰腴饱满。

《颜勤礼碑》，全称《秘书省著作郎夔州都督长史上护军颜公神道碑》。大历十四年（799年）书碑。用笔劲健有力，外观丰满而气骨内蕴，表现出“颜筋”的风采。字体易方为圆，落笔藏锋，自然含蓄，横轻竖重，表现得很明显，结构匀称稳重，向外撑起，笔画间避让有序，外密中疏而疏密适当，从而开阔舒展，大方端庄。通篇大气磅礴，雄强厚重，同时又体现颜体书法晚年寓巧于拙、洒脱自如的特点。

《麻姑山仙坛记》，全称《有唐抚州南城麻姑山仙坛记》，大历六年（771年）撰书。用笔多参篆法，转折处不折而多转。不严守细横竖粗的原有做法，锋芒内敛。通篇沉稳雄厚，不一味图平稳，于守规矩中求变化，与《多宝塔碑》相比，面貌大不相同，是颜体成熟期的代表作之一，且别具风格。

总的来说，颜真卿的楷书有以下特点。笔法方面，颜真卿的早期楷书如《多宝塔碑》受前朝及唐朝早期楷书的影响，笔画比较秀美，起笔和收笔的提按动作明显。其点画比较圆润，长横画一般露锋起笔，呈倒三角形，略微向上倾斜运笔，然后向右下方顿笔，再回锋收笔，如“有”“言”“千”等字的长横。颜体的竖钩和斜钩在早期的作品中还能明显看到出锋，但到了晚期的作品就不是很明显，有时只表示一下动作，并没有出锋，如《颜勤礼碑》中的“刊”“孙”“武”等字。在横折的处理上，颜体的横折是在要拐弯处



向下按，形成的角是圆的，而柳体的横折是在要拐弯处停笔或者向上提按，再调峰下行，结果这个折角处是方的，以方笔突显骨节。结体方面，颜体楷书笔画交叉没有柳体那么紧凑，整个字形比较均匀，其晚期作品更趋向于扁方，四平八稳，节奏较舒缓，字的上半部分相对要密一点，呈现出上紧下松之态，如《颜勤礼碑》中的“高”“东”“曾”等字。

我们欣赏颜真卿的书法，最欣赏的是他字中所表现出的“劲”与“力”，这也是他人格力量的显现。而“雄浑”一词又最能恰当地表现出颜真卿书法的书法风格。历代书法的雄浑之美也应以颜真卿为代表。颜真卿的书法表现出宏大的力量、浩荡的气势，是震撼人心的壮美、阳刚美。观赏颜真卿书法时，不要错过颜真卿书法所特有的大气和遒劲的笔力，还要细心领悟他的风格，感受他的磅礴气势，捕捉住这种感性是学习颜真卿书法的最大目的。颜真卿以他不凡的身世和独特的视角，用毕生精力孜孜以求，努力从传统书法中挖掘艺术因素，形成独具特色的楷书新体。

另外，《祭侄文稿》是颜真卿行书的代表作，又称《祭侄季明文稿》，于开元元年（758年）书。此文稿哀祭就义的堂侄颜季明。颜真卿挥笔起草之际，哀思不已，悲愤交加，情不自禁，无意为文作书而顿挫起伏，一随感情波动而自然挥洒，动人心弦，成为行草精品。无意为文作书，而其文其书自工，感染力极强，用笔参篆籀笔法，圆转通劲，点画连贯处痛快淋漓，转折处锋毫变换轻重多端；结体牵连映带，线条流动时疾时徐，跌宕多姿；空间疏密相生，密集处不显拥挤，疏朗处不显空虚，深得行草书“计白当黑”的意趣。稿中有大量渴笔，笔迹枯涩，与润泽处形成对比，这与书写时心情的急剧变化相一致。通观全篇，后人可以感受到颜真卿当时的情绪波动。

“颜体”在其后几个朝代一直作为标准字体印刷书籍，得到了广大人民的喜爱，并影响着一代又一代的书法家。“颜体”在后世发生如此深广的影响，其原因之一在于这种书法形式很符合我国人民的审美要求。中华民族是一个伟大的民族，勤劳勇敢的中国人民脚踏实地而心胸宽广，所以历来也十分重视坚韧、厚实、雄壮这样的审美特征；其次，颜真卿崇高的人格及其书法里表现出来的浩然之气，为后代人们所敬仰，人们喜欢“颜体”的雄浑，更主要是希望成为颜真卿这样的人；再次，颜真卿为官刚正不阿、宁死不屈的高贵品格对培育人的品德、毅力有很强的感染力，对学生是生动的活教材，很多学生在学习“颜体”书法时都为之震撼，他们不但学会了书法艺术，更重要的是学会了怎样做人。

“颜体”书法可以磨炼学生的意志品质，提高学生的审美能力，同时通过书法教学，培养学生的竞争意识，适应社会发展的需要。

第二节 颜真卿楷书的书写技法

一、基本笔画训练

(一) 点

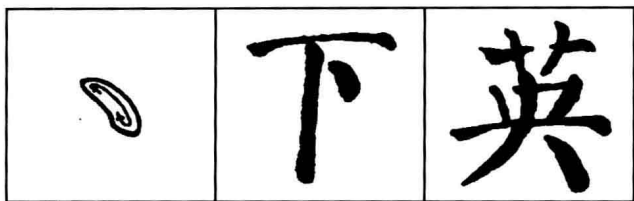
1. 瓜子点

写法 { 露锋落笔
转笔右下
顿笔回收



2. 长点

写法 { 露锋落笔
转笔右下
拖长顿笔
回锋收笔



3. 撇点

写法 { 顺锋切入
转笔右下
顿笔出锋



4. 挑点

写法 { 顺锋右下
顿笔回转
右上出锋



5. 垂点

写法 { 顺锋切入
转锋右下
顿笔转中
回锋左上



6. 上尖点

写法 { 露锋左下
转笔右下
回笔向上



(二) 横

1. 长横

写法 { 顺锋切入
折笔右向
提笔中行
顿笔回收



2. 左尖横

写法 { 顺锋向右
由提到按
顿笔回锋



3. 右尖横

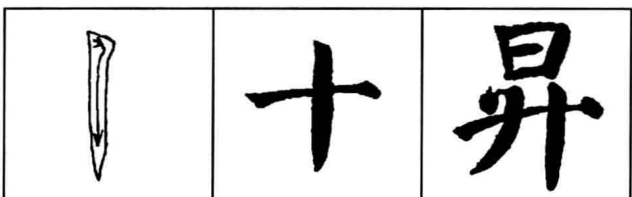
写法 { 顺锋切入
折笔向右
由按渐提



(三) 竖

1. 悬针竖

写法 { 顺锋切入
转锋右下
顿笔转中
慢行渐收



2. 垂露竖

写法 { 同于悬针
收笔顿回



(四) 撇

1. 竖撇

写法 { 同于悬针
带弧弯收



2. 斜撇

写法 { 同于竖撇
弯度有别



3. 直撇

写法 { 同于悬针
变正为斜



4. 短撇

写法 { 同于直撇
变长为短



(五) 捺

颜体捺画多环形，多波折，多厚重。

1. 斜捺

写法 { 顺锋切入
转锋向右
行笔渐按
稍驻后提



2. 平捺

写法 { 同于斜捺
斜度变小



3. 反捺

写法 { 同于瓜点
路径变长



(六) 钩

钩画外圆内方，出锋短，宜厚重。

1. 横钩

写法 { 同于横画
末端提笔
转笔作顿
回锋左出



2. 竖钩

写法 { 同于竖画
下端弯提
回笔蓄势
微而出钩



3. 斜钩

写法 { 顺锋稍按
中锋右下
回笔上钩



4. 竖弯钩

写法 { 顺锋切入
中锋右斜
横腕向右
回笔上钩



(七) 折

1. 横折

写法 { 横末稍提
折处另起
按笔而下
提笔回收



2. 撇折

写法 { 短撇带弧
提笔右转
长点带弧



(八) 挑

写法 { 顺锋切入
右下顿笔
转锋出挑

