

学生书法 20练

笔 法 篇

智永《真书千字文》

张百军 主编

一套珍秘的 **私塾** 书法学习 方案

回归传统 **单钩、双钩** 习字之法

在 **米字格、九宫格** 中习得 **书法之美**

举一反三，巩固笔法、结构特征

安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

学生书法 20练

笔法篇

智永《真书千字文》

张百军 主编

安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

学生书法20练. 笔法篇. 智永《真书千字文》/ 张
百军主编. —合肥: 安徽美术出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5398-5197-6

I. ①学… II. ①张… III. ①楷书—书法—中小学—
教学参考资料 IV. ①G634.955.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第143746号

学 生 书 法 2 0 练 笔 法 篇 智永《真书千字文》 XUESHENG SHUFA 20 LIAN

张百军 主编

出 版 人: 武忠平
责任编辑: 秦金根 徐琳祺
责任校对: 司开江 陈芳芳
装帧设计: 徽韵书坊
责任印制: 徐海燕
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司
 安徽美术出版社 (<http://www.ahmscbs.com>)
地 址: 合肥市政务文化新区翡翠路1118号
 出版传媒广场14F 邮编: 230071
营 销 部: 0551-63533604 (省内)
 0551-63533607 (省外)
印 制:
开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 3
版 次: 2014 年 9 月第 1 版
 2014 年 9 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5398-5197-6
定 价: 12.80元

如发现印装质量问题, 请与我社营销部联系调换。

版权所有·侵权必究

本社法律顾问: 安徽承义律师事务所 孙卫东律师



毛笔书写示意图



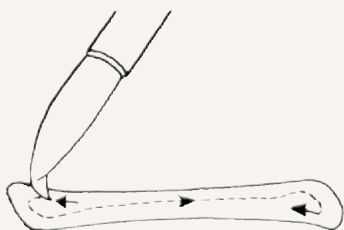
毛笔书写姿势示意图



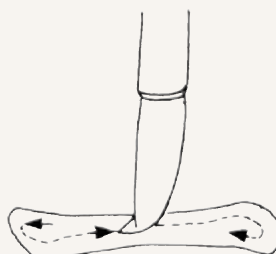
毛笔书写执笔示意图



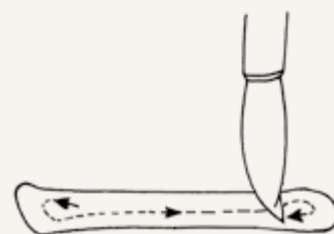
逆锋起笔



中锋行笔



回锋收笔

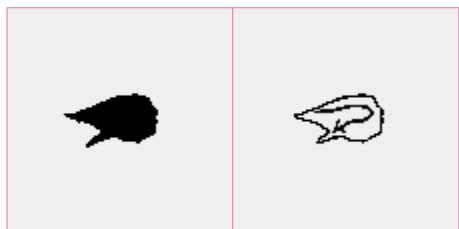


毛笔书写的运笔方法示意图

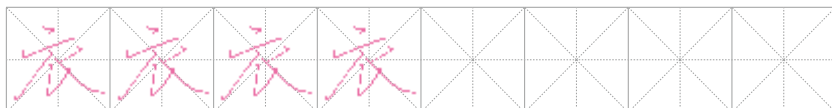
目 录

第 1 练	斜 点	1
第 2 练	侧锋点	3
第 3 练	右向出锋点	5
第 4 练	露锋横	7
第 5 练	长 横	9
第 6 练	出锋横	11
第 7 练	短 竖	13
第 8 练	垂露竖	15
第 9 练	悬针竖	17
第 10 练	短 撇	19
第 11 练	斜 撇	21
第 12 练	竖 撇	23
第 13 练	斜 捺	25
第 14 练	卧 捺	27
第 15 练	反 捺	29
第 16 练	挑	31
第 17 练	横 折	33
第 18 练	竖 钩	35
第 19 练	卧 钩	37
第 20 练	斜 钩	39
附 录	智永《真草千字文》（局部）	41

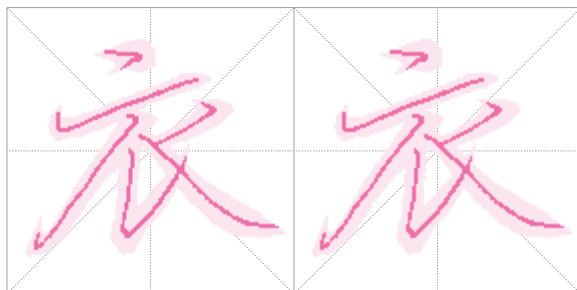
第 1 练 斜 点



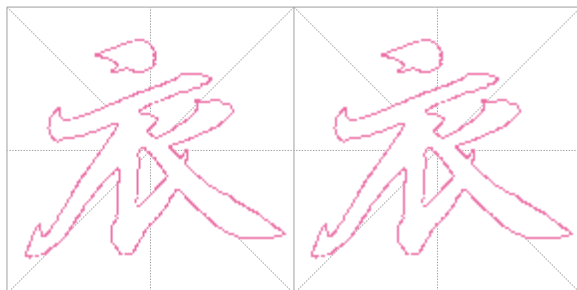
斜点顺锋起笔，由轻到重向右或右下行笔，至末尾回锋，再向左下出锋。“衣”字的斜点圆润，与下面的横画呼应。



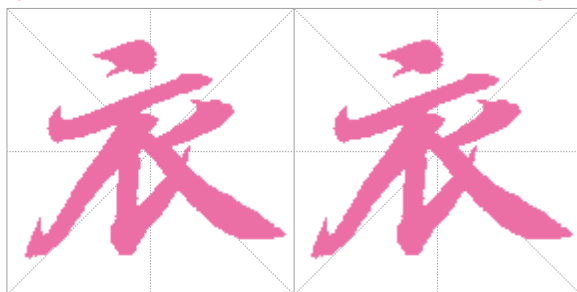
用钢笔单钩



用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

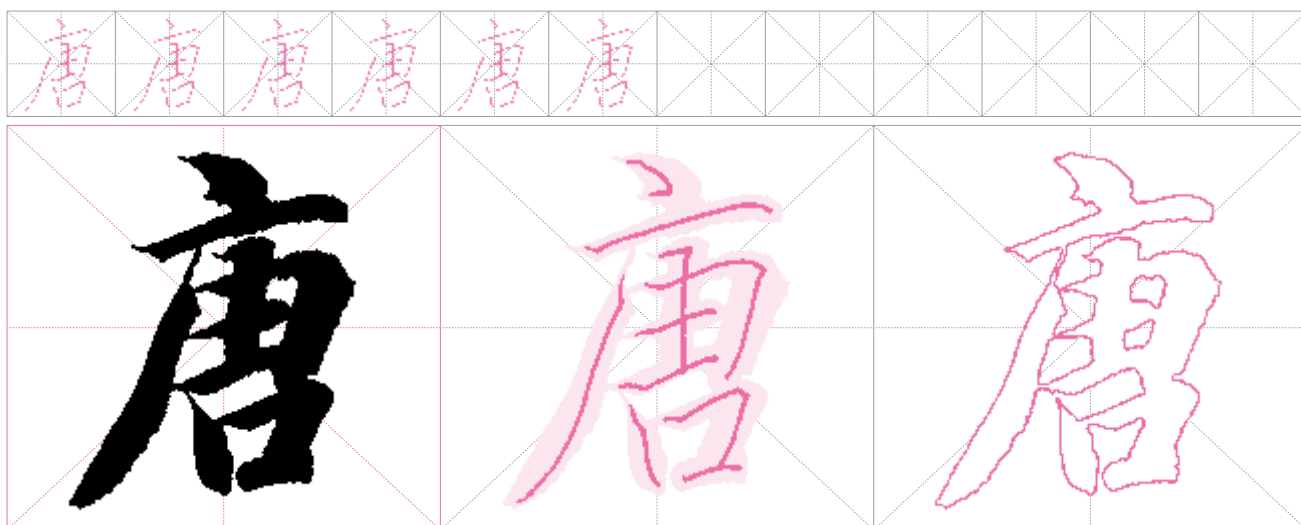


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

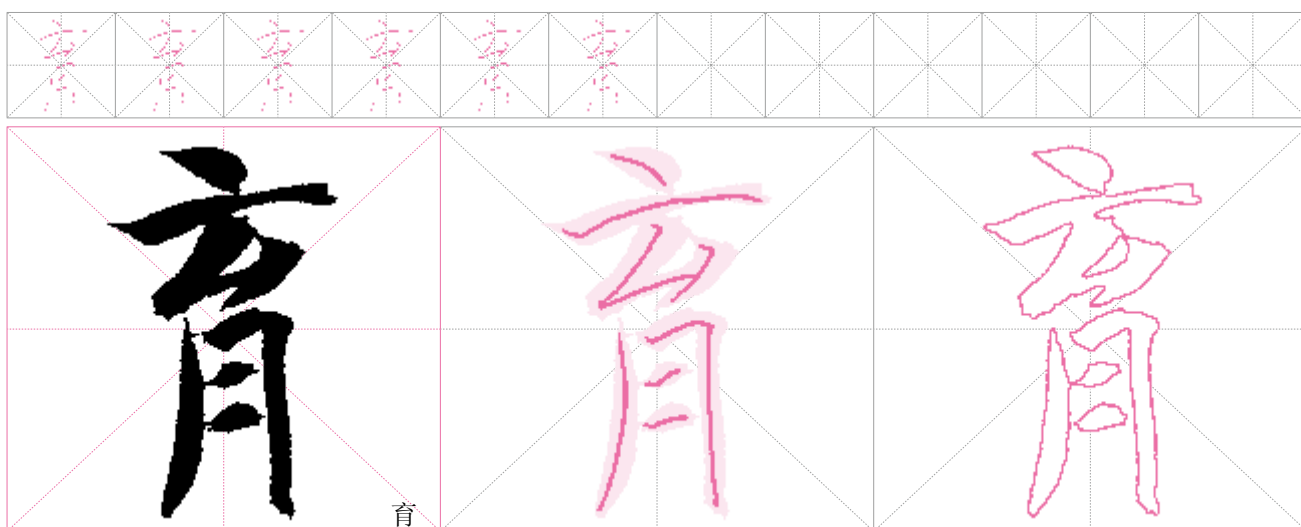


举一反三

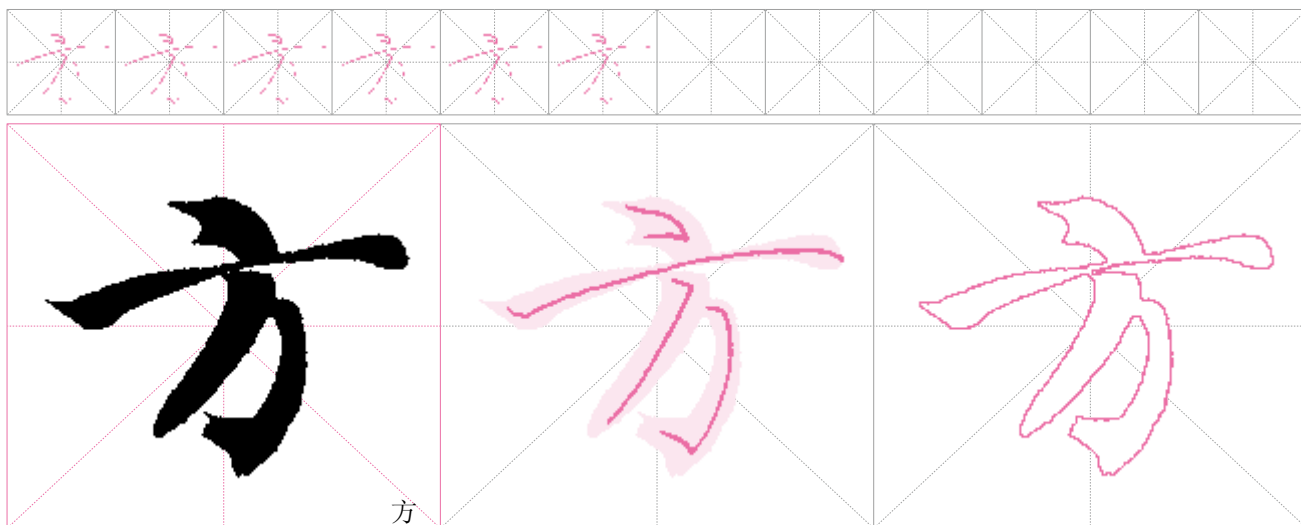
“唐”的斜点居中，由轻到重，出锋映带下横。



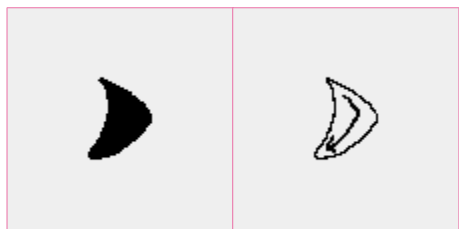
“育”的斜点前轻后重，收笔圆润饱满。



“方”的斜点书写流畅，出锋映带下横。



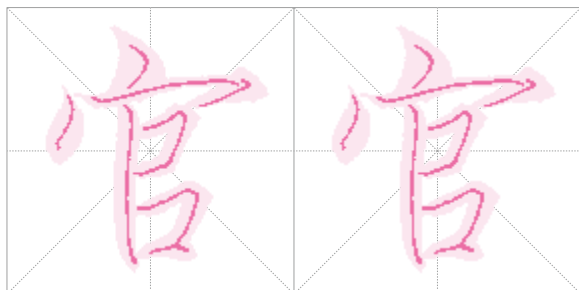
第 ② 练 侧锋点



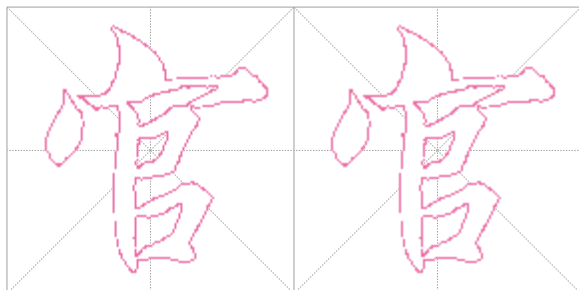
侧锋点顺锋下切起笔，转锋向右下行笔，至末尾出锋。侧锋点干脆利落。“官”字的首点侧而呼应左点，锋芒外显。



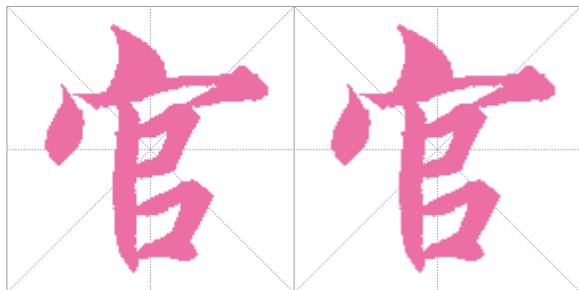
用钢笔单钩



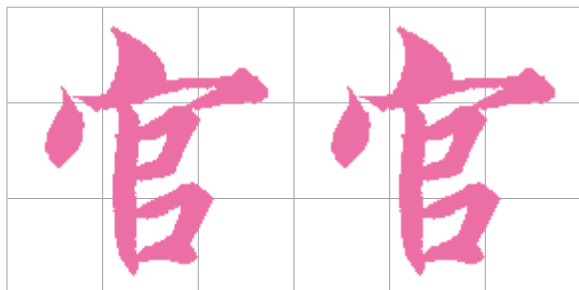
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

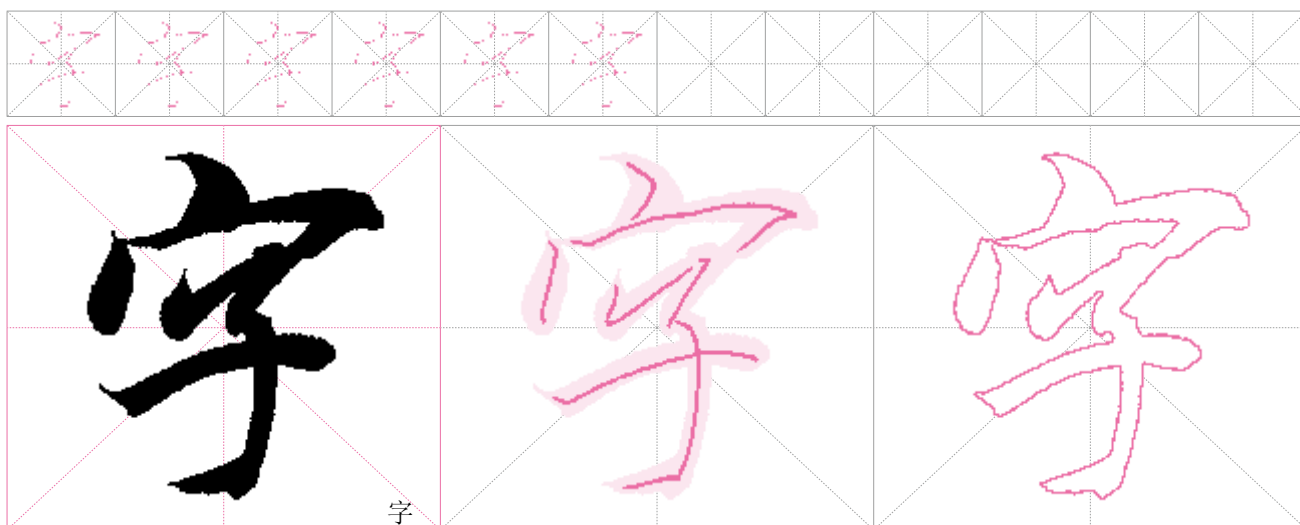


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

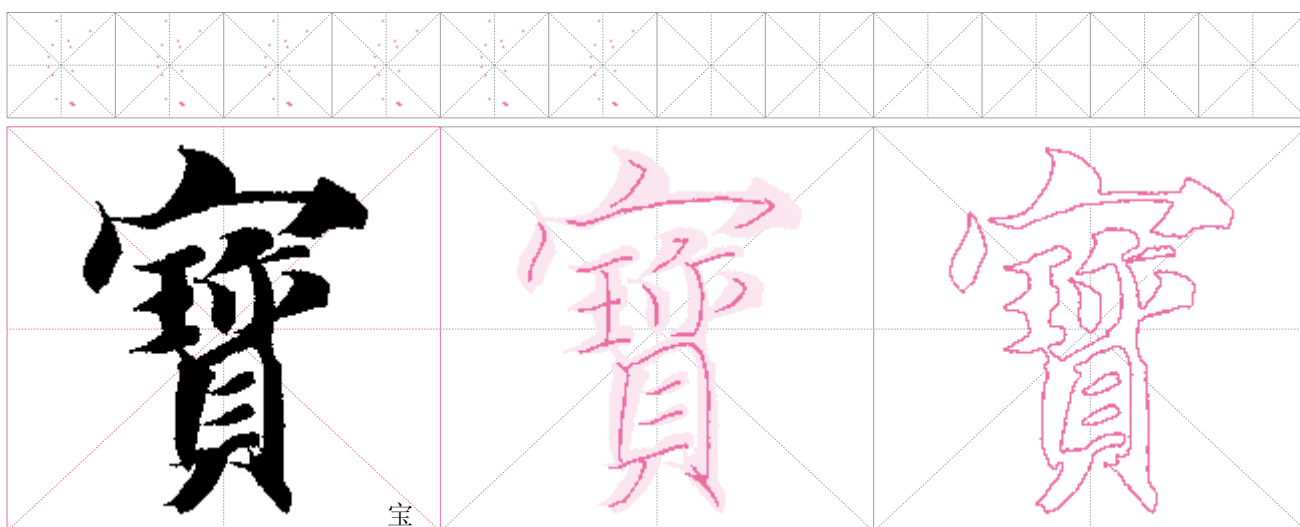


举一反三

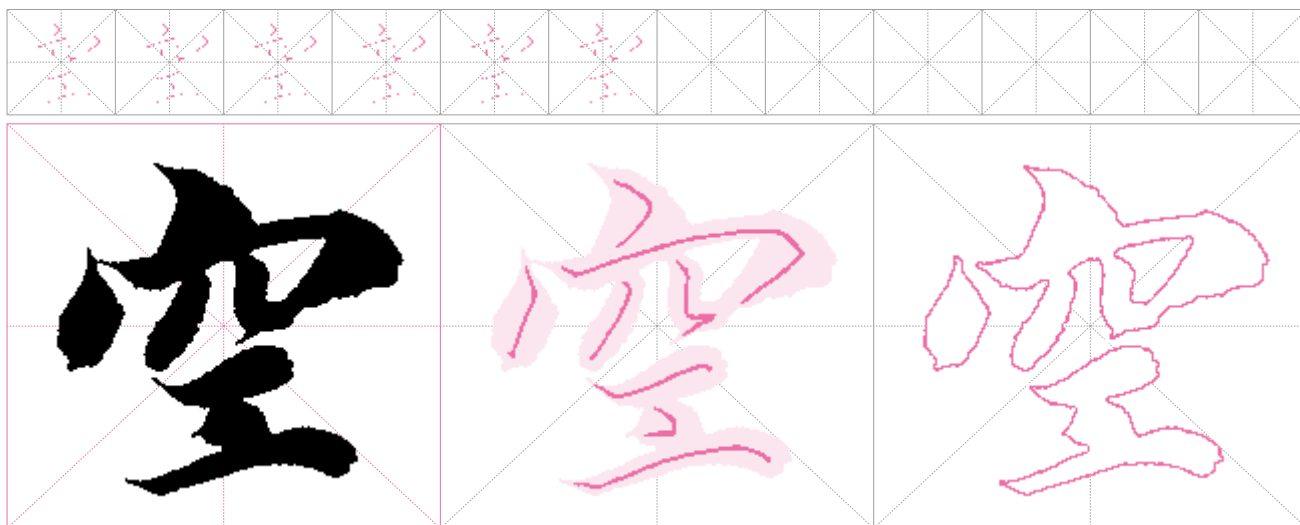
“字”的侧锋点下笔果断，笔锋杀纸后即转锋向左下出锋。



“宝”的侧锋点含蓄厚重。



“空”的侧锋点果断利落，厚重有力。



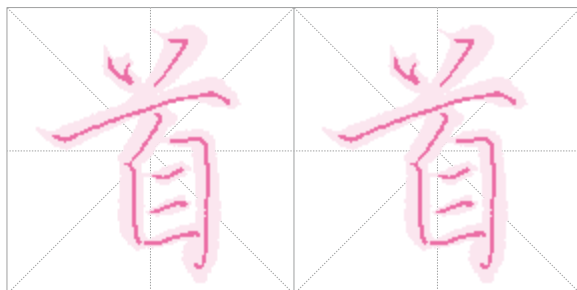
第③练 右向出锋点



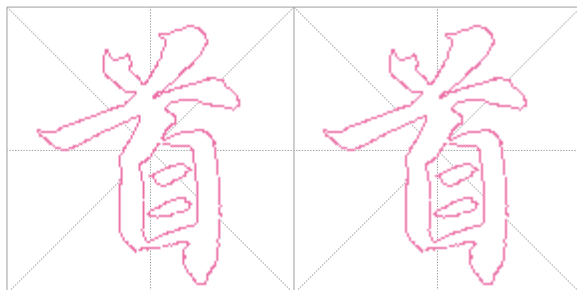
右向出锋点顺锋起笔后，直下行笔，渐行渐按，再顿笔回锋向右上出锋。“首”字的首点右侧，出锋映带下笔撇画，呼应紧密。



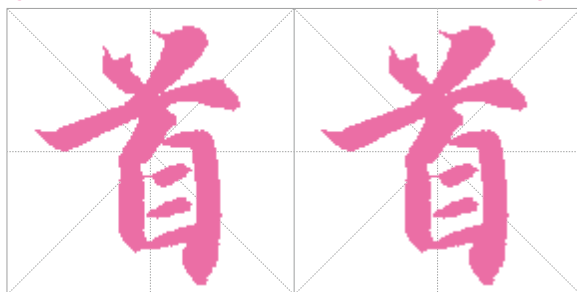
用钢笔单钩



用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

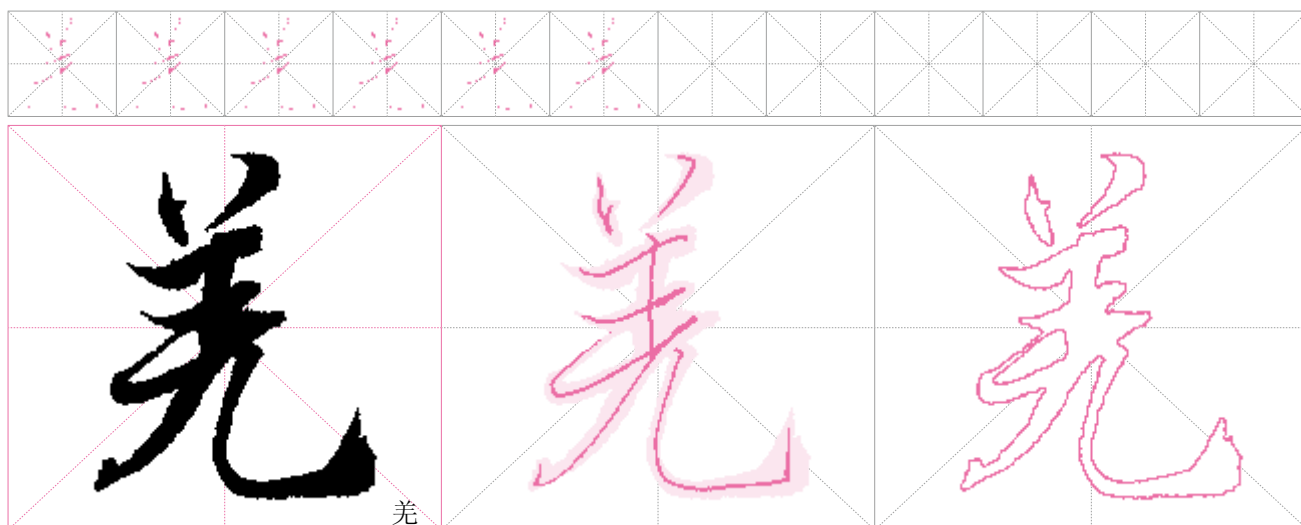


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

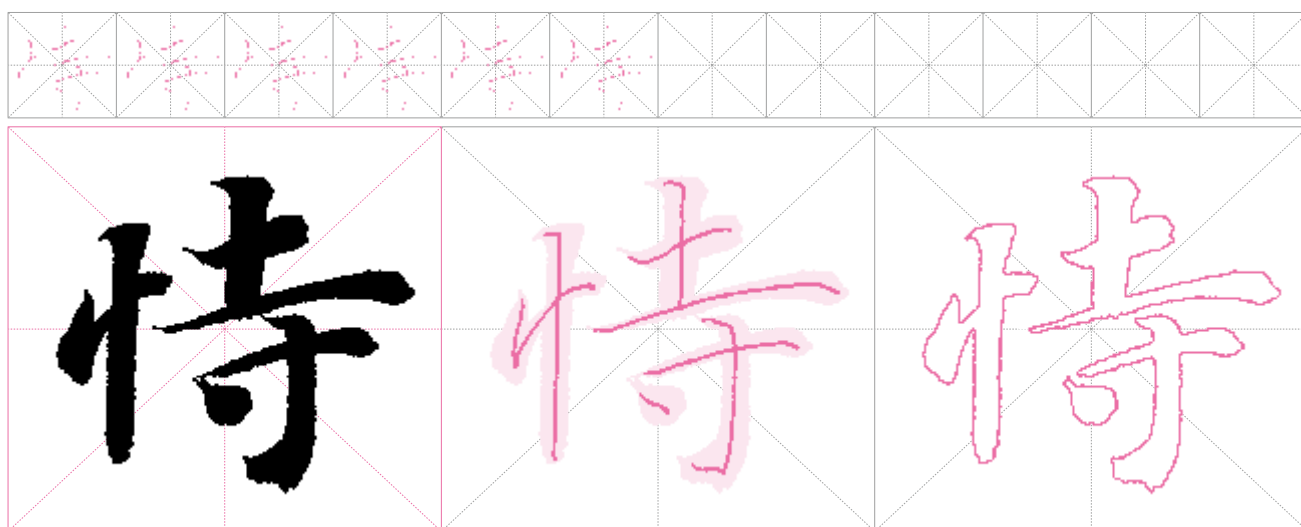


举一反三

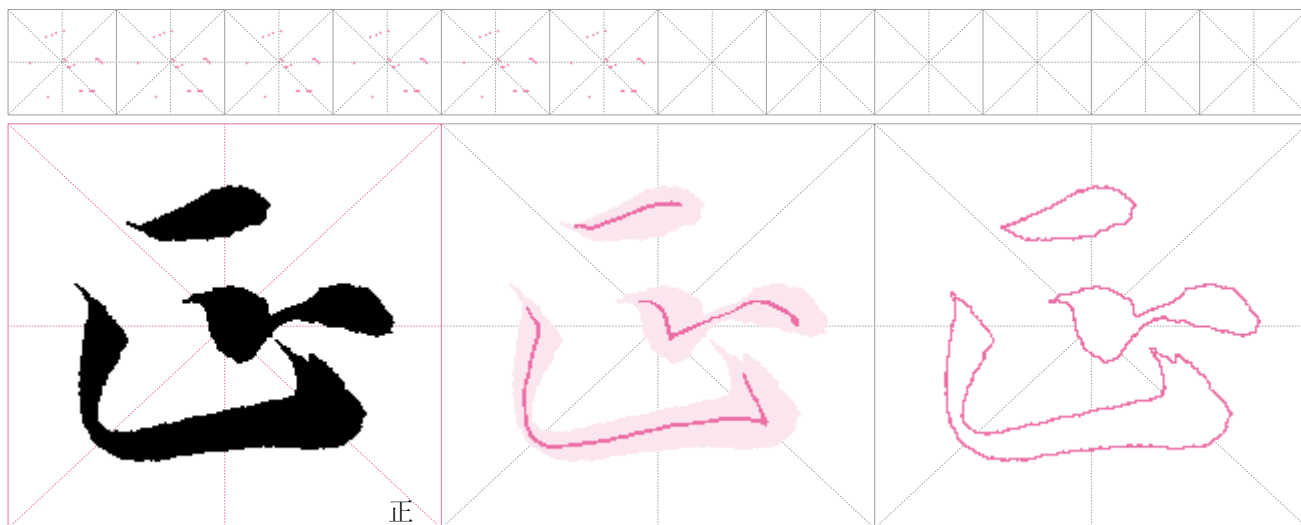
“羌”的右向出锋点简捷快速，出锋呼应右点。



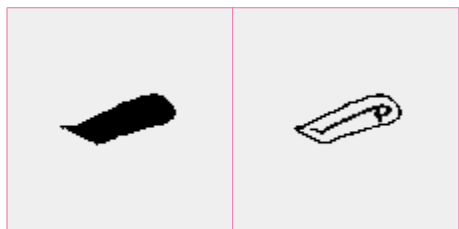
“恃”的首点尖锋直下，由轻到重，在快速向右上出锋呼应下点。



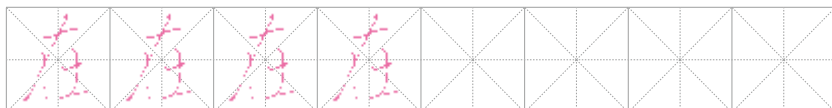
“正”的首点圆润，出锋后与下点相连，呼应极为紧密。



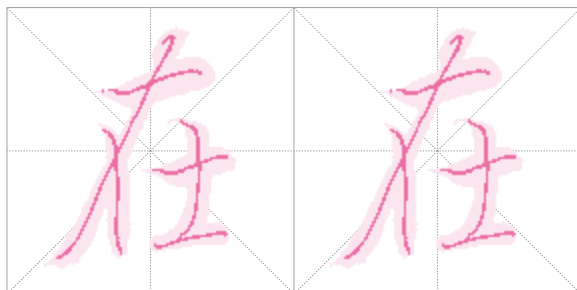
第 4 练 露锋横



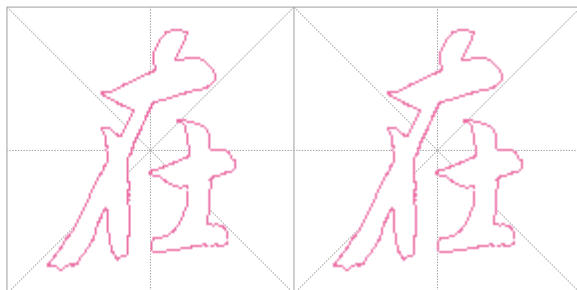
露锋横露锋起笔，顺势向右行笔，提按变化，至末尾略顿回锋收笔。“在”字的横画右上取势，起笔露锋，收笔藏锋，圆润饱满。



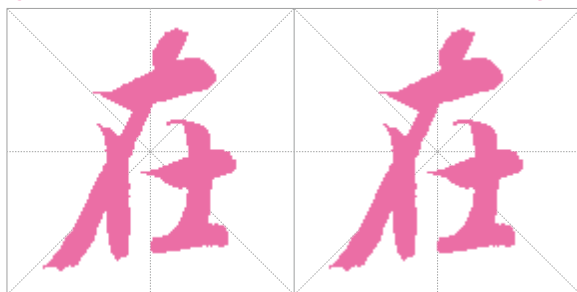
用钢笔单钩



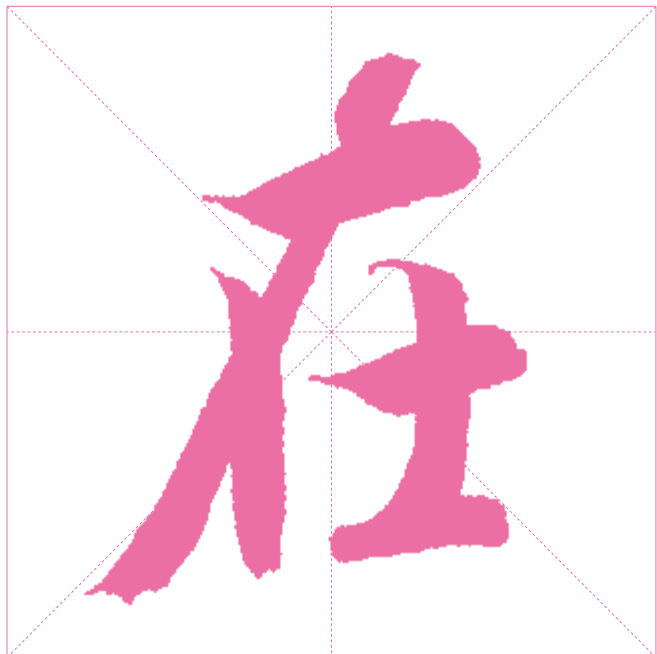
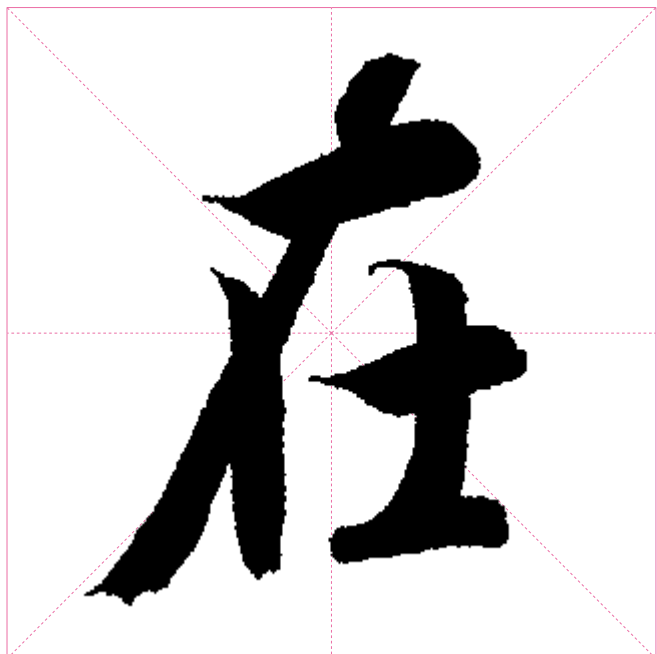
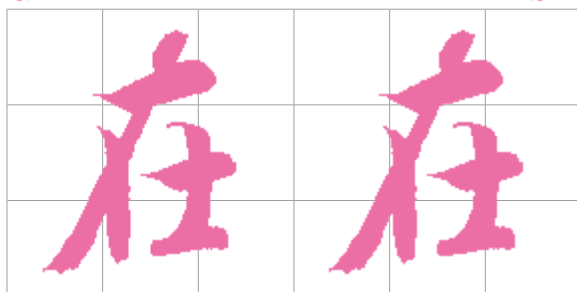
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

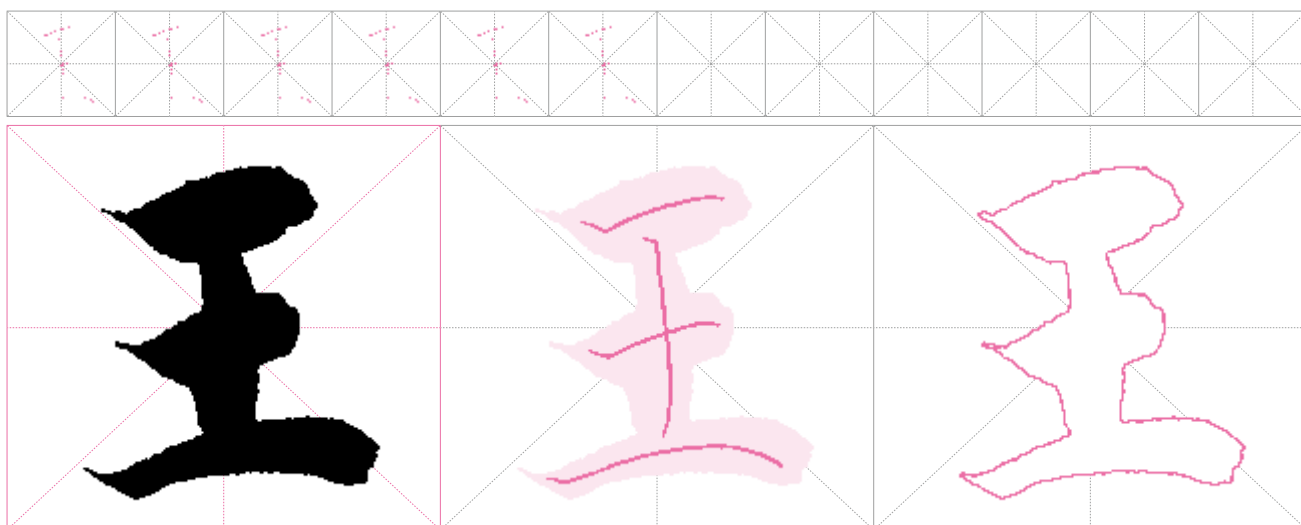


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

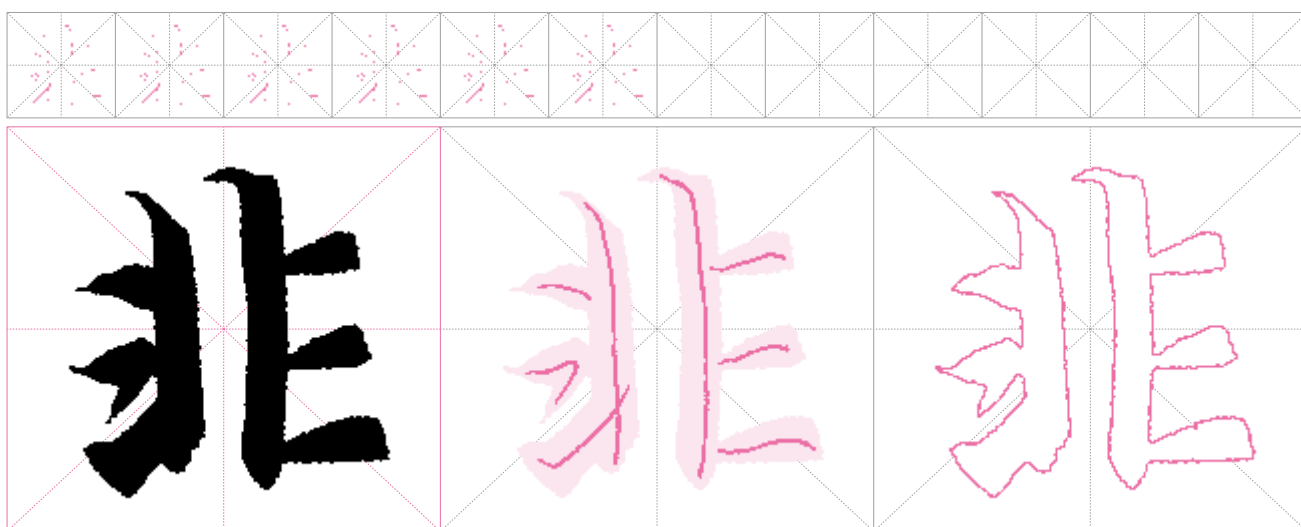


举一反三

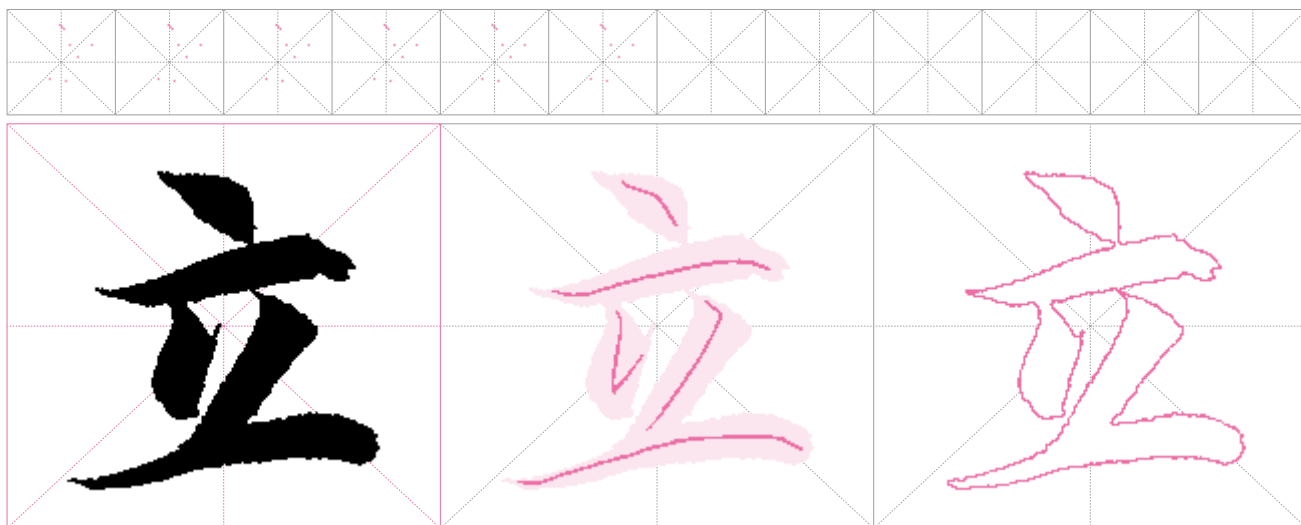
“王”的三横均为露锋横，但起笔着纸的深浅、方向等则有所不同。



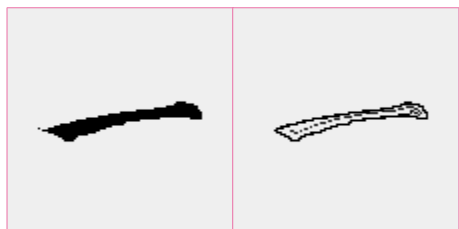
“非”的右三横都是尖锋起笔，形状似点。



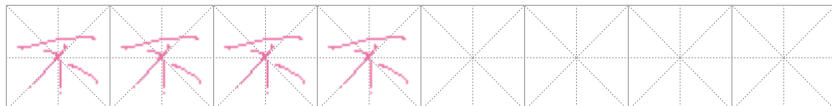
“立”的露锋横由轻到重，书写流畅，刚柔相济。



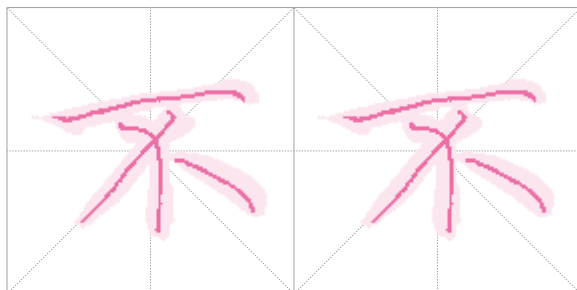
第 5 练 长 横



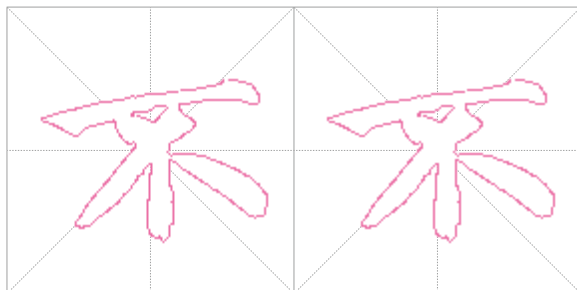
长横侧锋下切起笔，转锋铺毫向右行笔，边行边提，再边行边按，至末尾略顿回锋收笔。“不”字的长横起笔方，收笔圆，挺拔有力。



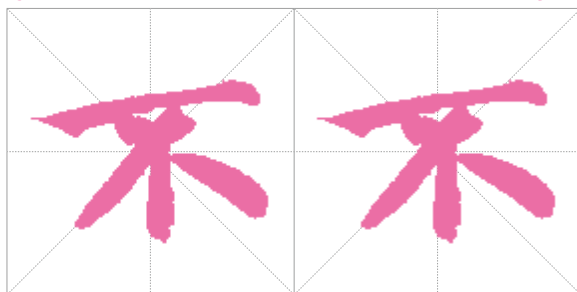
用钢笔单钩



用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

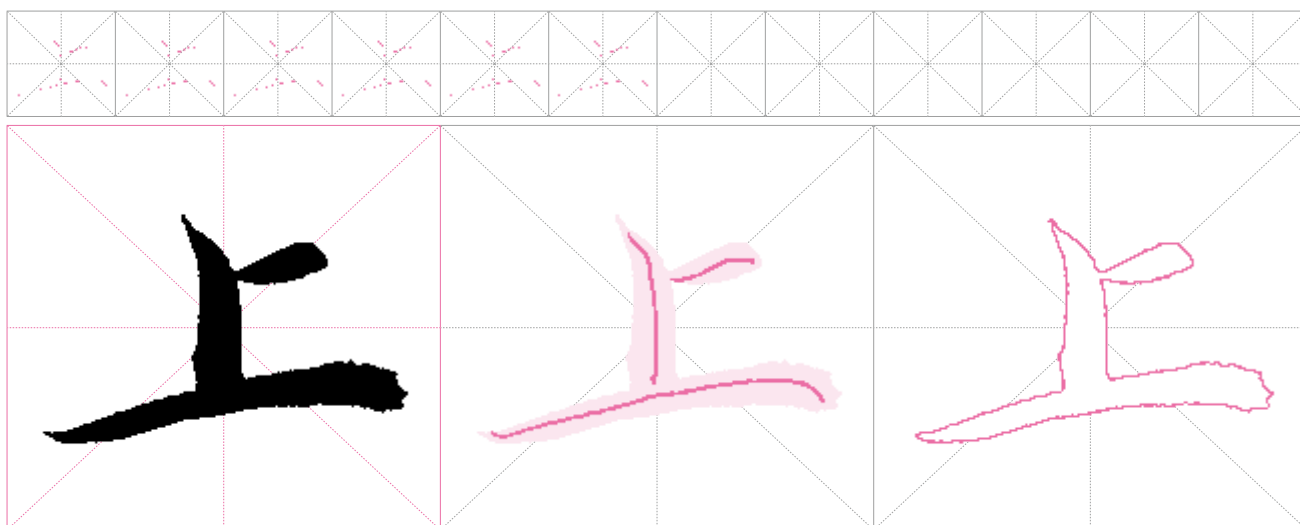


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

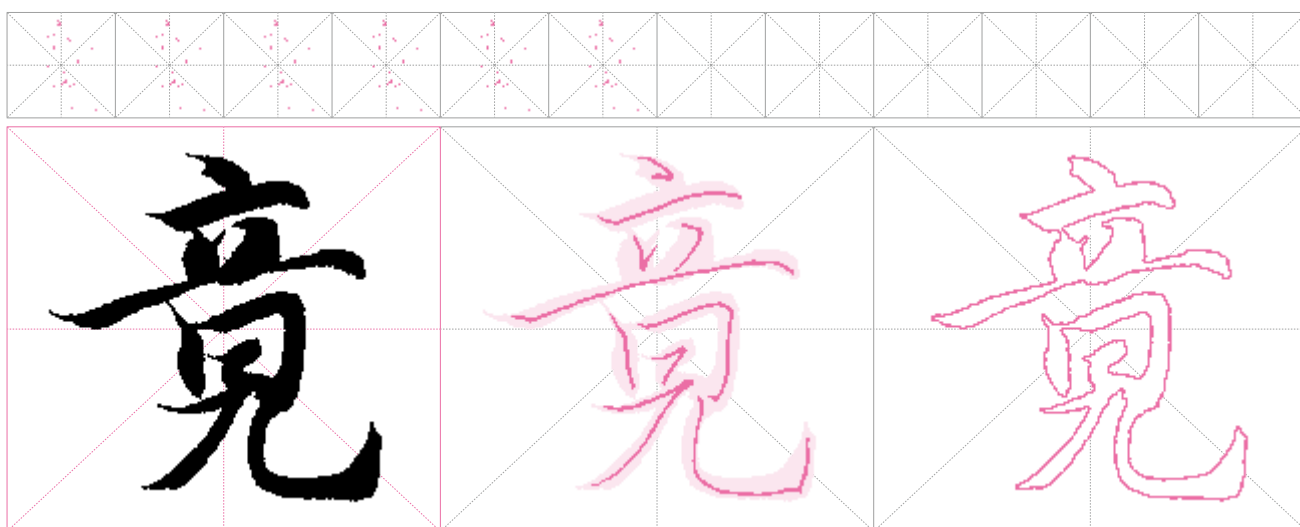


举一反三

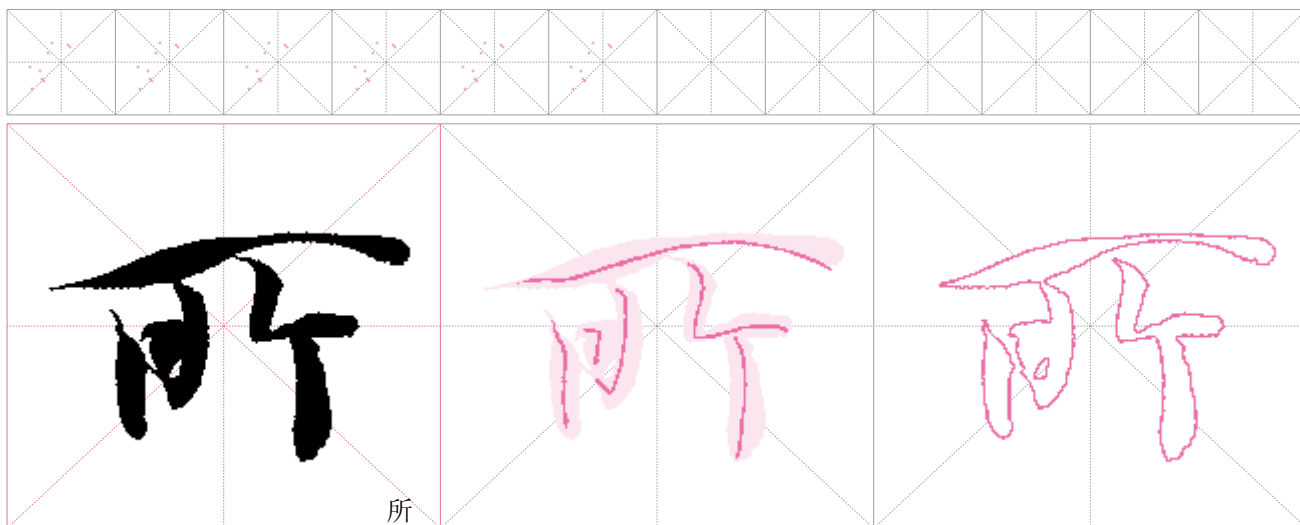
“上”的长横细劲而有弧度，起笔露锋，收笔藏锋，前轻后重。



“竟”的长横方切起笔，外露锋芒，中间提笔，收笔圆润。



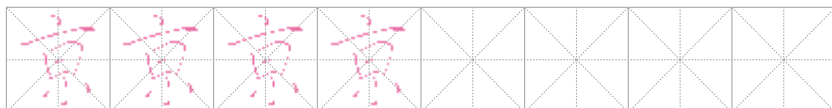
“所”的长横起笔尖锋，中段提笔明显，收笔圆润含蓄，轻重变化大，极富意味。



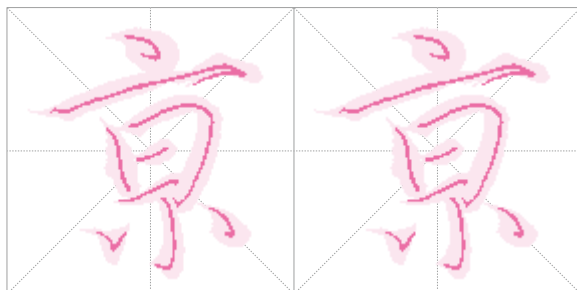
第 6 练 出锋横



出锋横露锋顺起或方起，顺势或转锋向右上行笔，至末尾略顿回锋收笔，再向左下出锋。“京”字的首横出锋向左下，与下笔呼应。



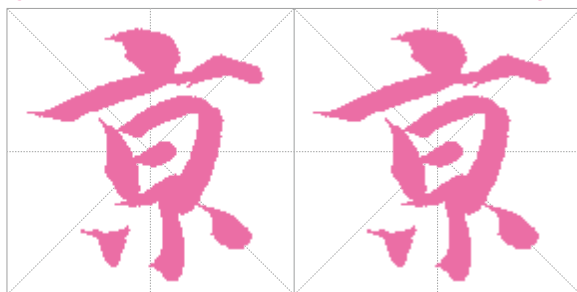
用钢笔单钩



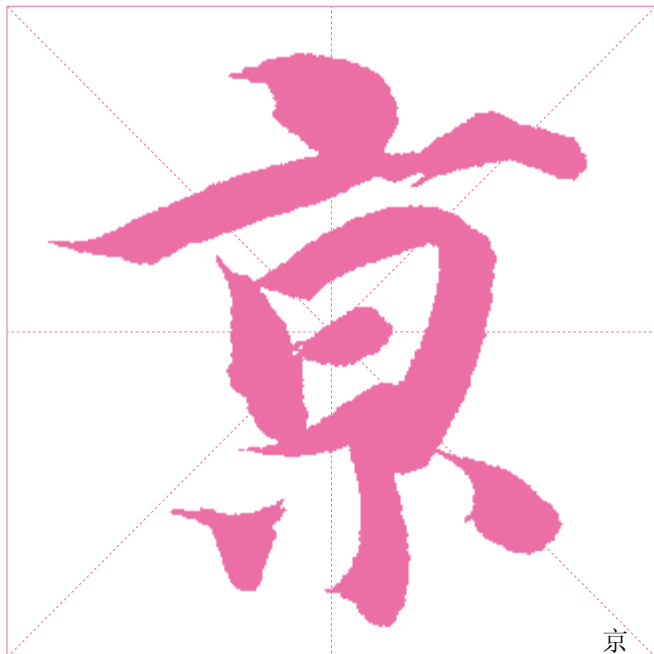
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩



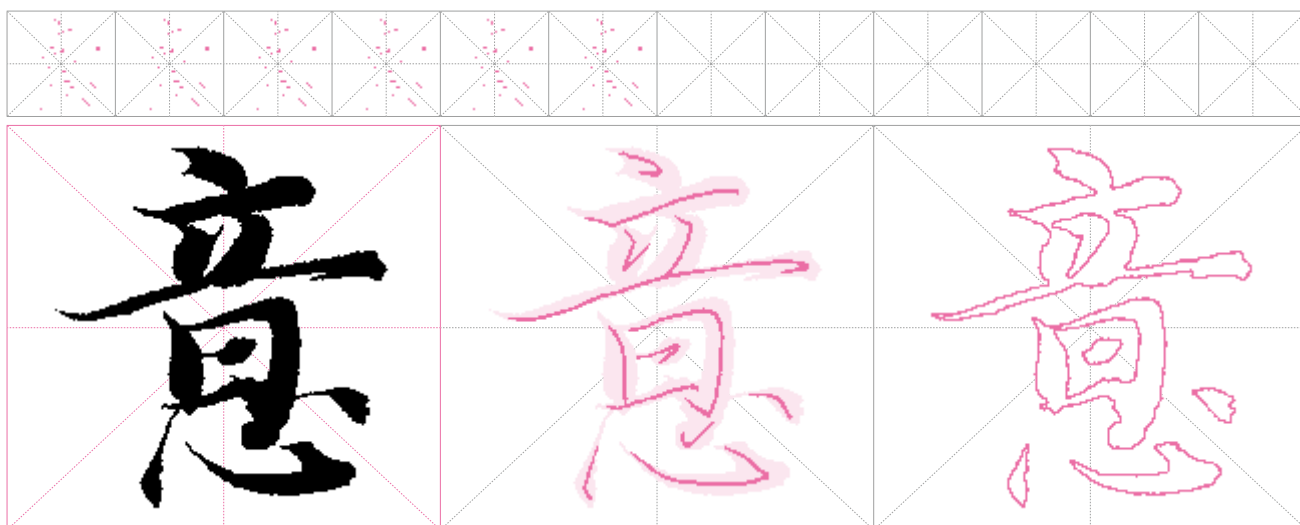
在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩



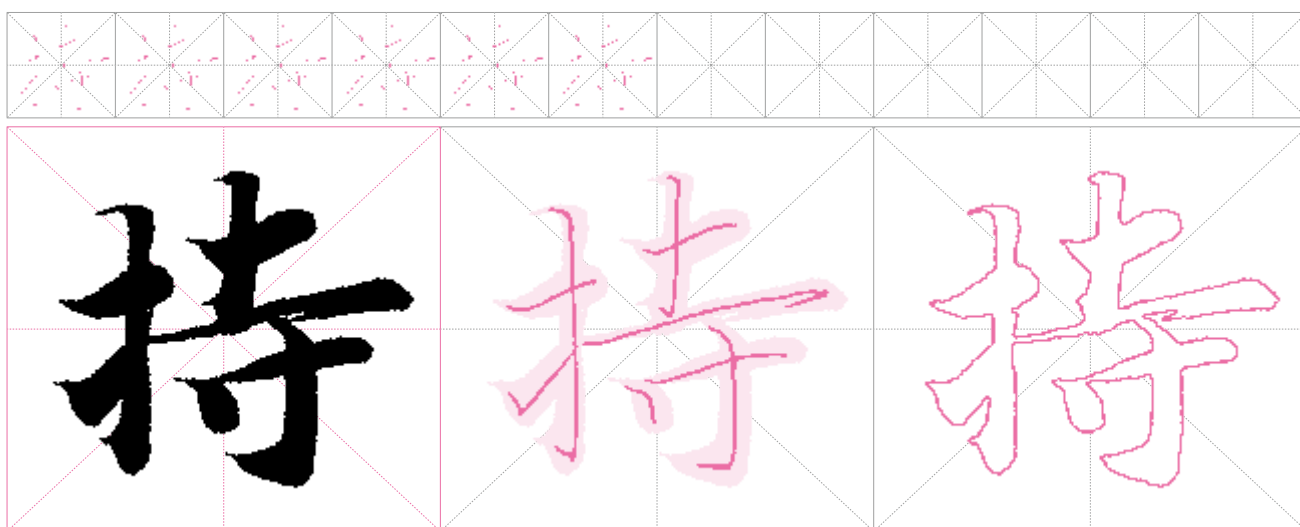
京

举一反三

“意”的中横露锋起笔，轻重变化，末尾向下出锋，映带竖画。



“持”的长横画向下出锋，映带下笔。



“微”的反文旁的短横尖锋入纸，末尾折搭出锋向下，形成映带。

