

学生书法

20练

结构篇

赵孟頫《妙严寺记》

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

安徽美苑出版社
全国百佳图书出版单位

学生书法 20练

结构篇

赵孟頫《妙严寺记》

张百军 主编

安徽美切出版社
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. 结构篇. 赵孟頫《妙严寺记》 / 张百军主编. —合肥: 安徽美术出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5398-5189-1

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143736号

学生书法20练 结构篇 赵孟頫《妙严寺记》

XUESHENG SHUFA 20 LIAN

张百军 主编

出版人: 武忠平
责任编辑: 秦金根 李 鼎
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: 安徽明星印务有限公司
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 978-7-5398-5189-1
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

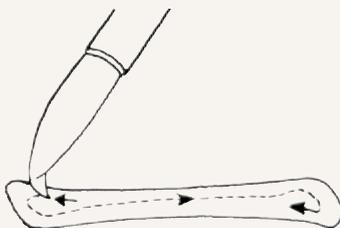
毛笔书写示意图



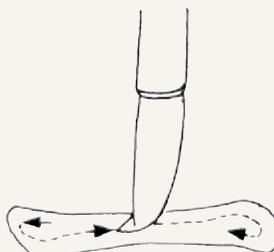
毛笔书写姿势示意图



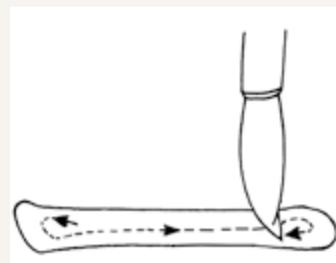
毛笔书写执笔示意图



逆锋起笔



中锋行笔



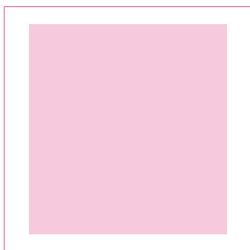
回锋收笔

毛笔书写的运笔方法示意图

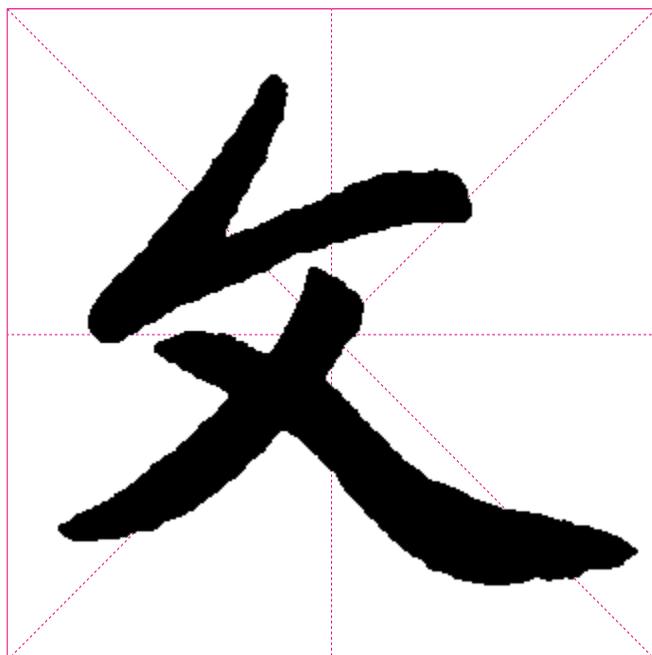
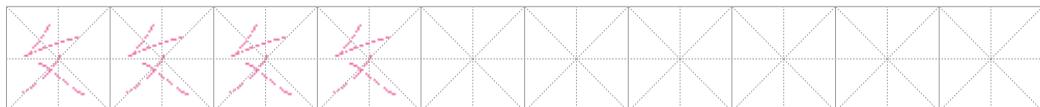
目 录

第 1 练	独体字	1
第 2 练	左小右大	3
第 3 练	左大右小	5
第 4 练	左窄右宽	7
第 5 练	左宽右窄	9
第 6 练	左右均匀	11
第 7 练	左高右低	13
第 8 练	上小下大	15
第 9 练	上大下小	17
第 10 练	上窄下宽	19
第 11 练	上宽下窄	21
第 12 练	中窄左右宽	23
第 13 练	中间宽上下窄	25
第 14 练	上中窄下宽	27
第 15 练	上中宽下窄	29
第 16 练	左上半包围	31
第 17 练	右上半包围	33
第 18 练	左下半包围	35
第 19 练	三面包围	37
第 20 练	全包围	39
附 录	赵孟頫《妙严寺记》（局部）	41

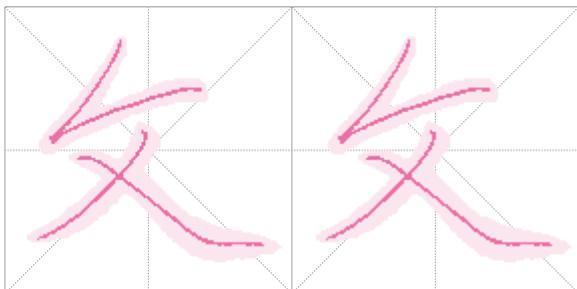
第 1 练 独体字



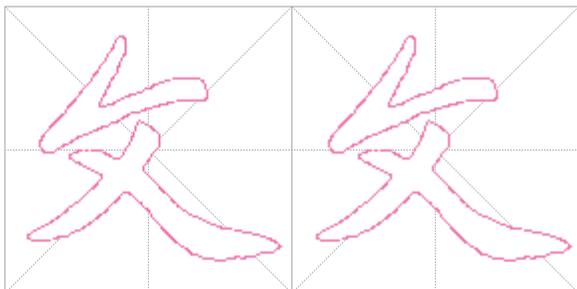
独体字笔画较少，结构简单，却不容易写好。《妙严寺记》的独体字以平正端稳为主要结构原则，具体地说，笔画圆实，空间匀称，重心降低。“文”字的撇捺形成交叉，这个交叉点就是支撑重心的关键。



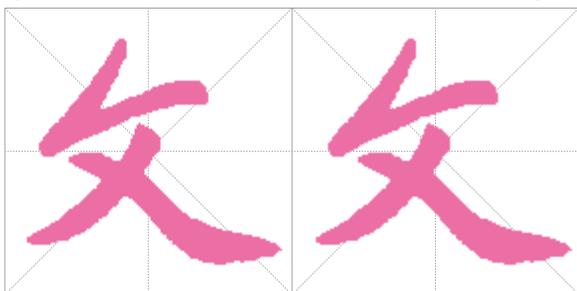
用钢笔单钩



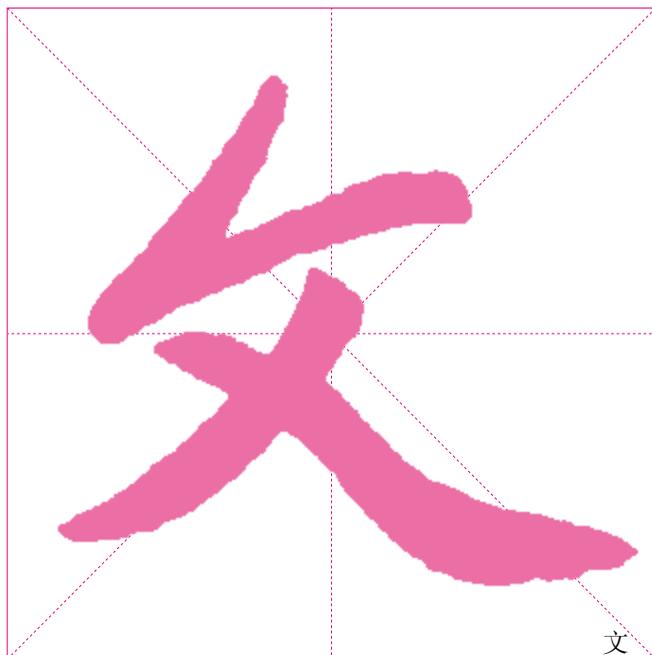
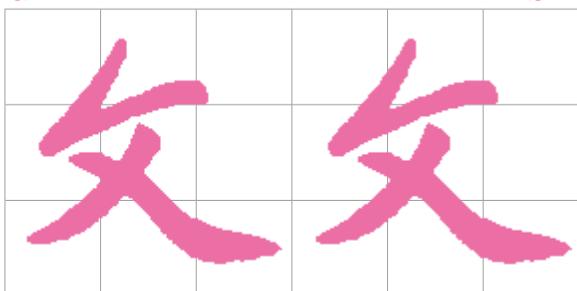
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

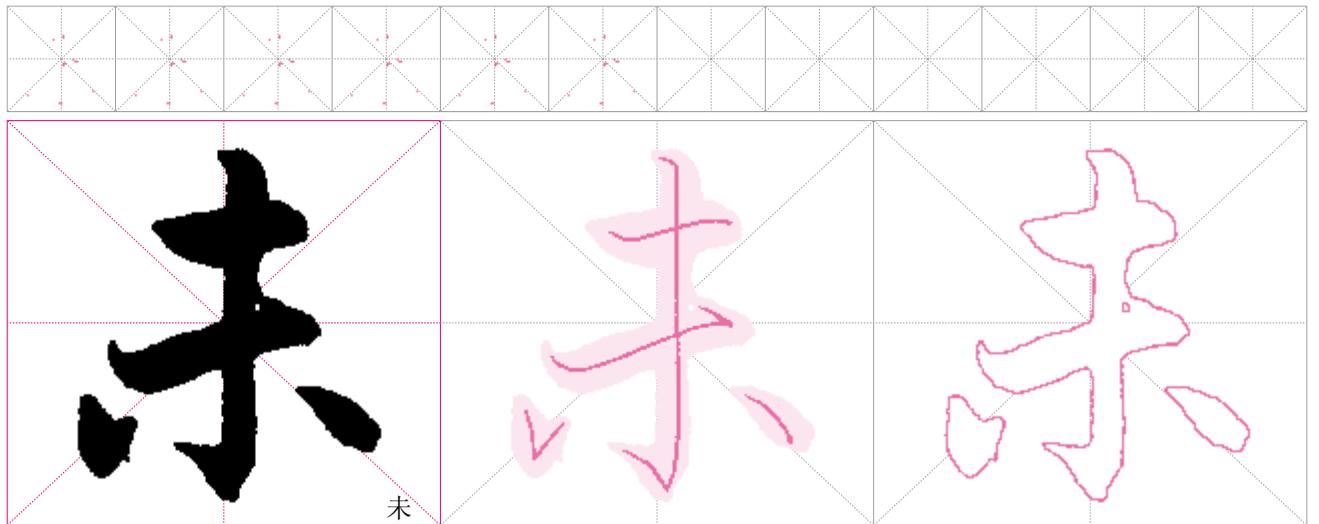


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

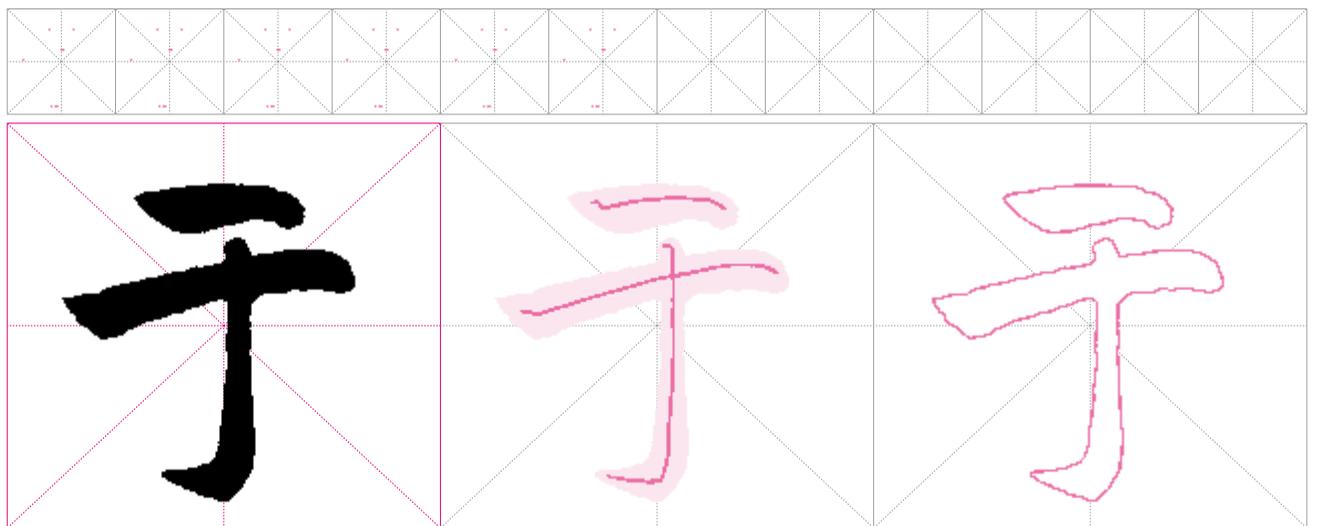


举一反三

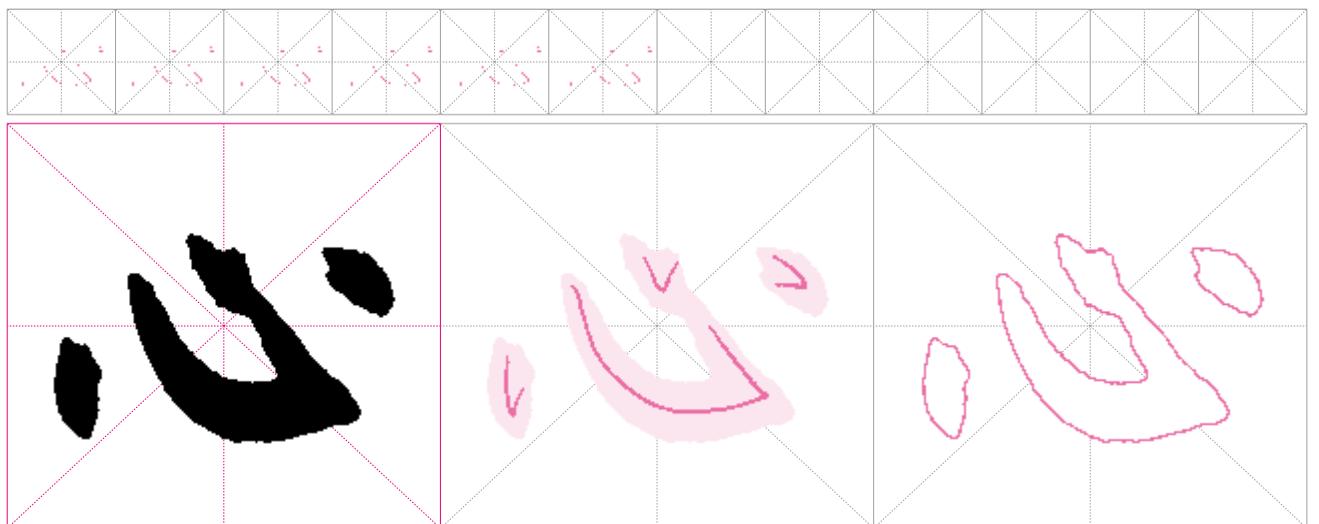
“未”横平竖直，重心稳定。



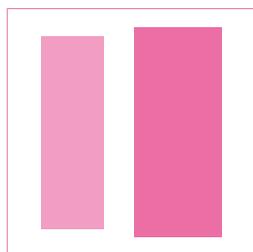
“于”的竖钩居中，支撑重心。



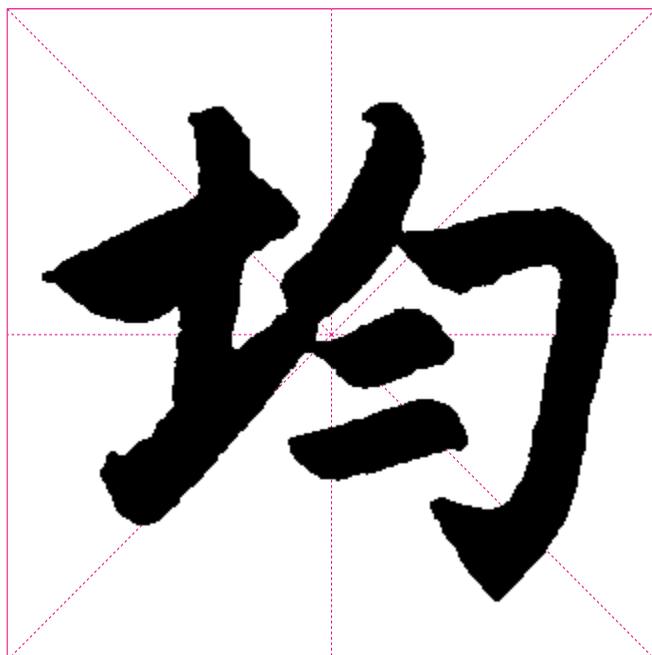
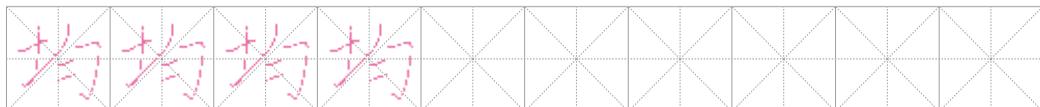
“心”的卧钩是主笔，三个点相互呼应，结构紧密。



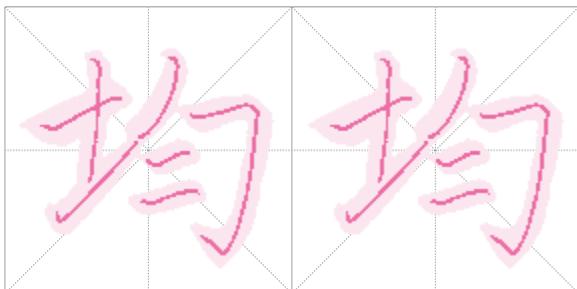
第②练 左小右大



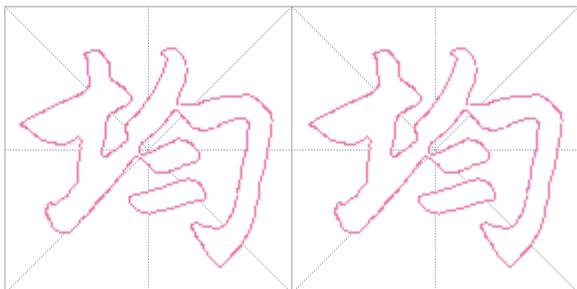
左右结构是由左右两部分横向组成的合体字。左小右大就是左边的偏旁小，笔画少，所占空间小；右边的部首大，笔画多，所占空间也较大。“均”字的提土旁只有三个笔画，所占空间小，采取迎右的方式呼应右边部首。



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

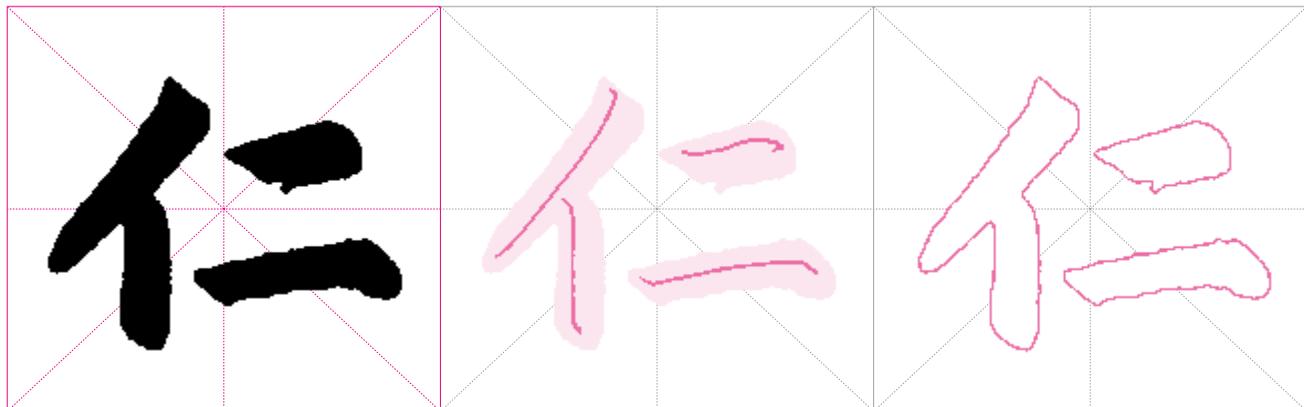
“时”左边日字旁小，放在右边部首的左上角，虚出左下空间，左右大小不同，虚实相应。



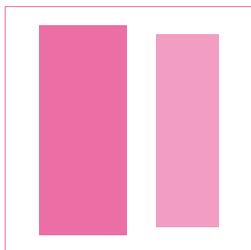
“殊”左边偏旁虽小，但笔画写得较粗，使之左右平衡。



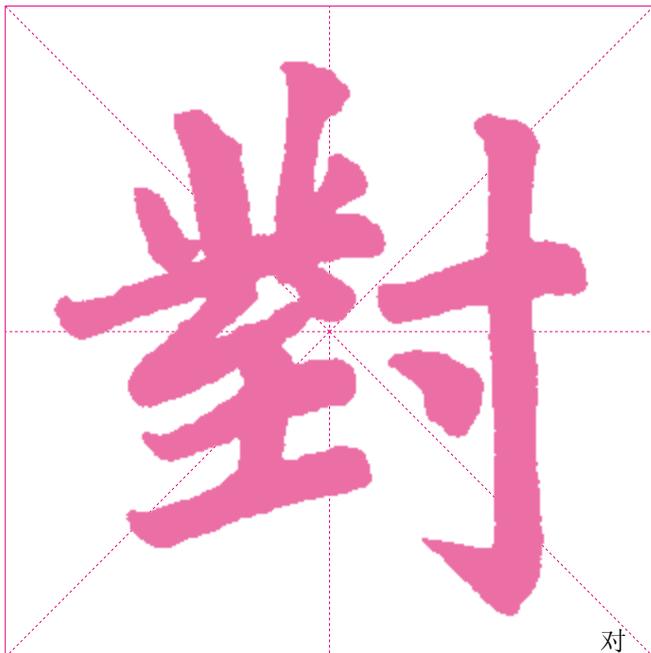
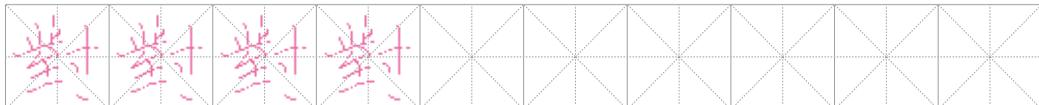
“仁”左右都是两个笔画，但一个是纵向安排，一个是横向安排，横向安排的显得宽大，纵向安排的显得窄小。



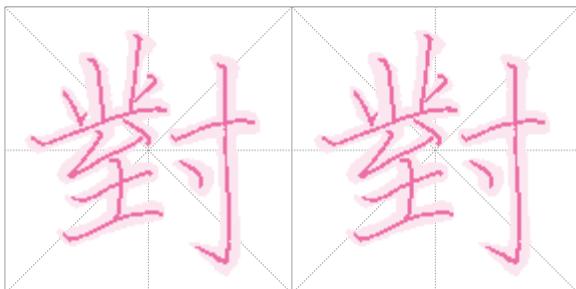
第 ③ 练 左大右小



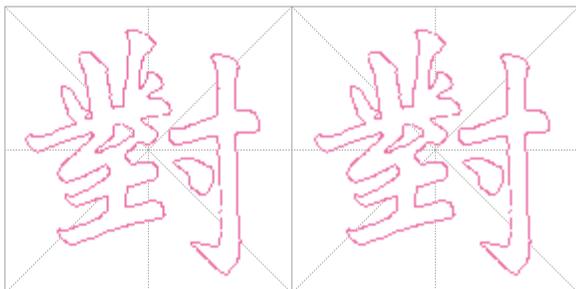
左大右小就是左边的部首大，笔画多，所占空间较大；右边的偏旁小，笔画少，所占空间也小。“对”字的右边“寸”只有三个笔画，所占空间窄小，与左边形成大小、疏密的对比。



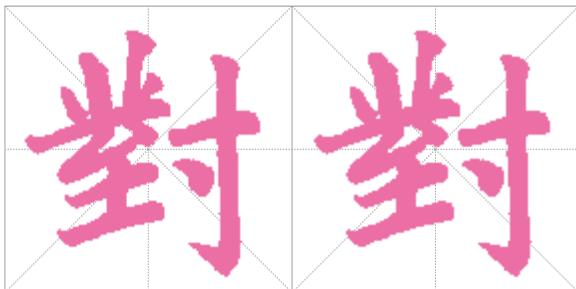
用钢笔单钩



用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

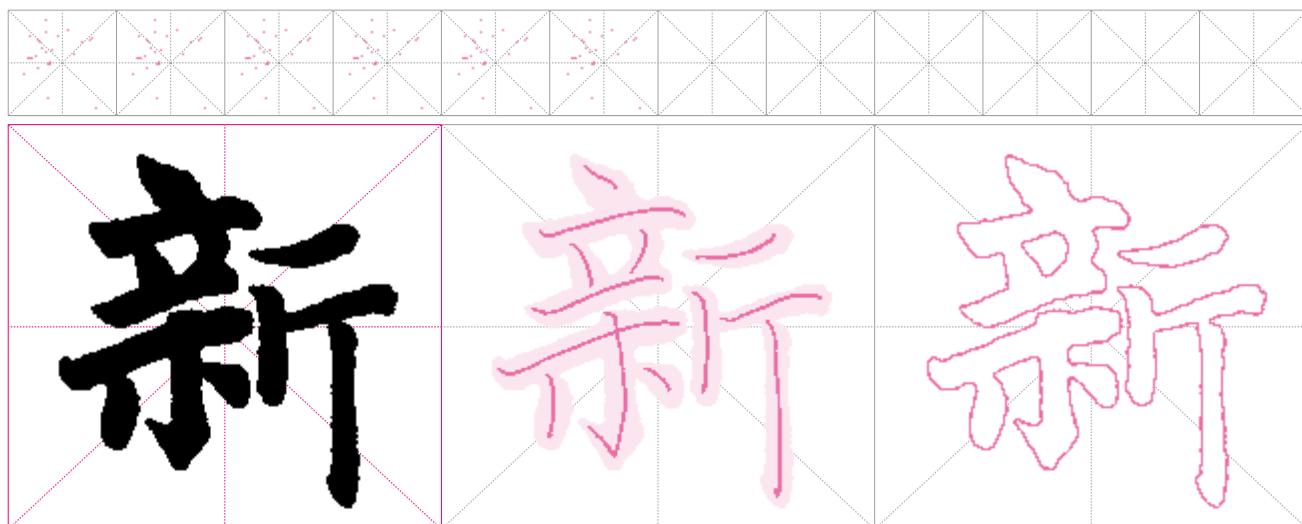


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

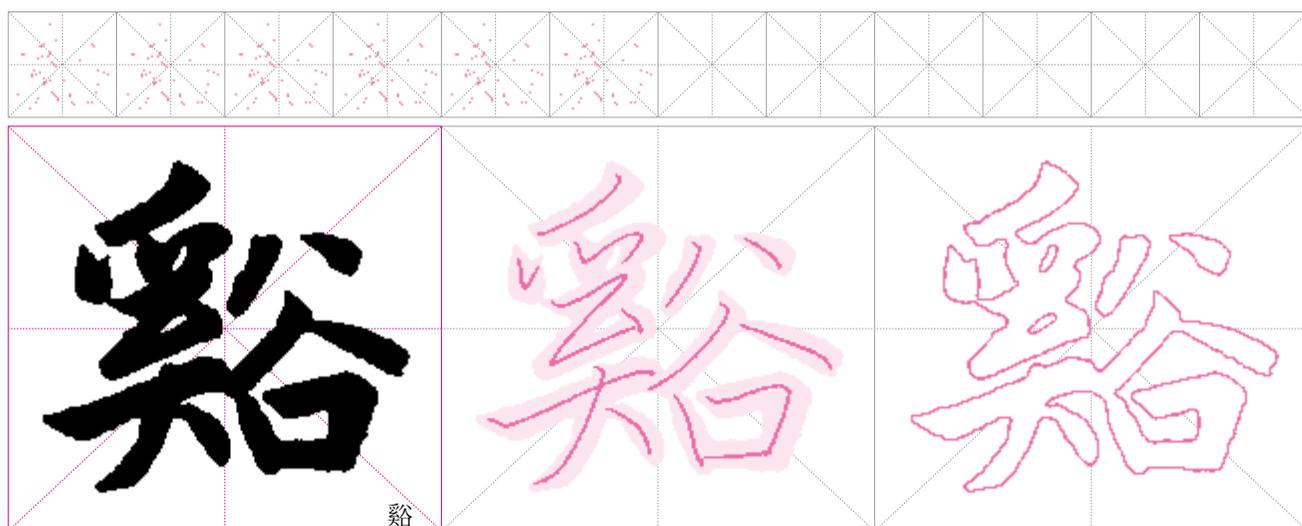


举一反三

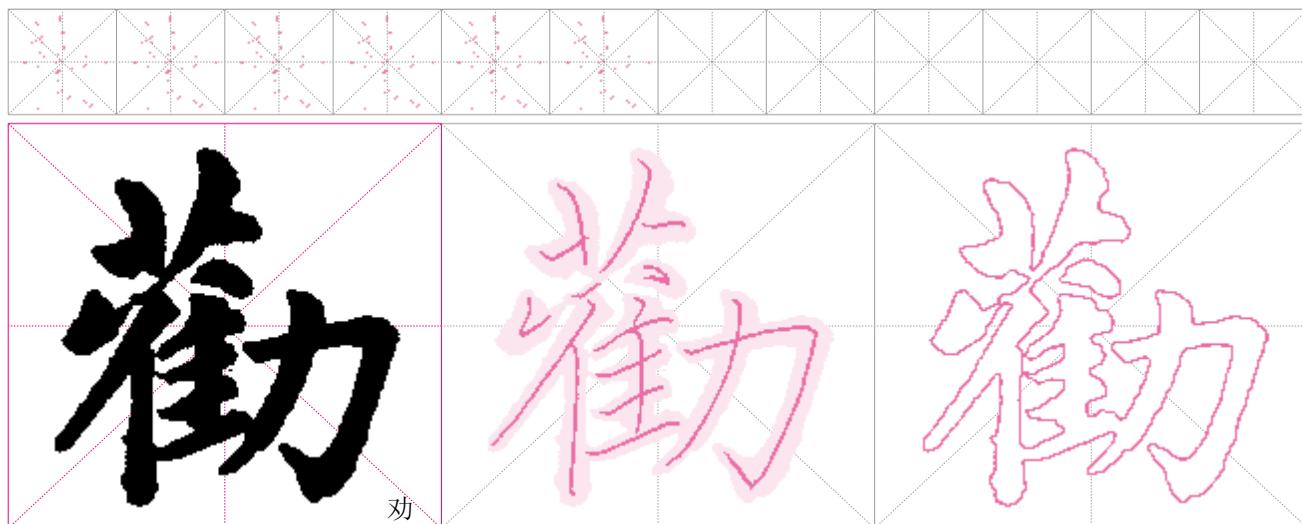
“新”左边笔画粗壮，排列紧密；右边笔画劲挺，排列疏朗。



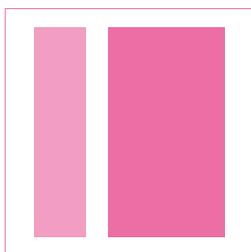
“谿”左大右小，左密右疏。



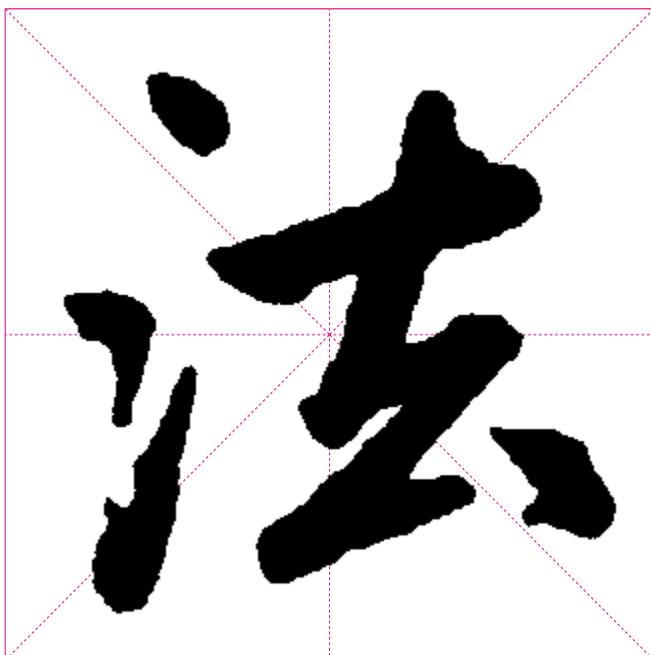
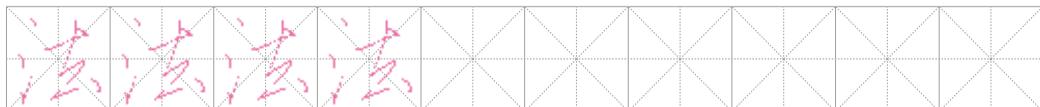
“劝”左右两部分笔画多寡悬殊，所占空间大小自然不同。



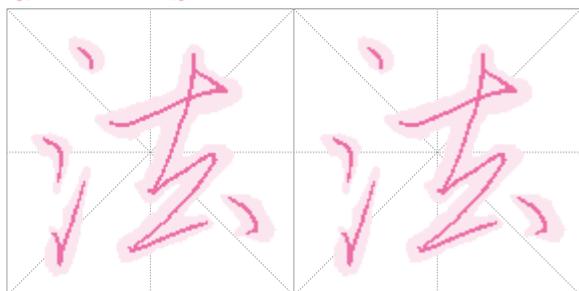
第 4 练 左窄右宽



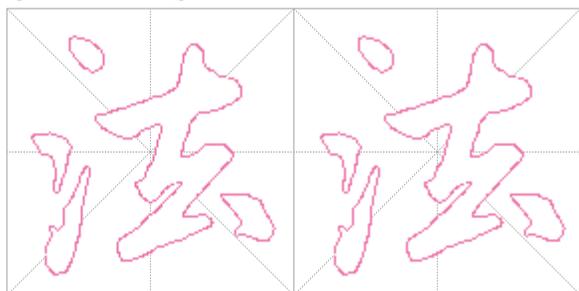
左窄右宽就是左边的偏旁横向所占空间较窄，右边所占横向空间则较大，形成宽窄对比。“法”字的左边的三点水窄长，取迎右之势。



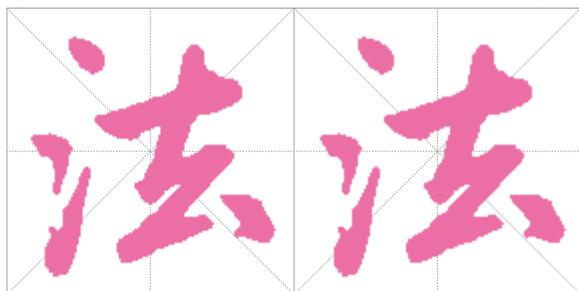
用钢笔单钩



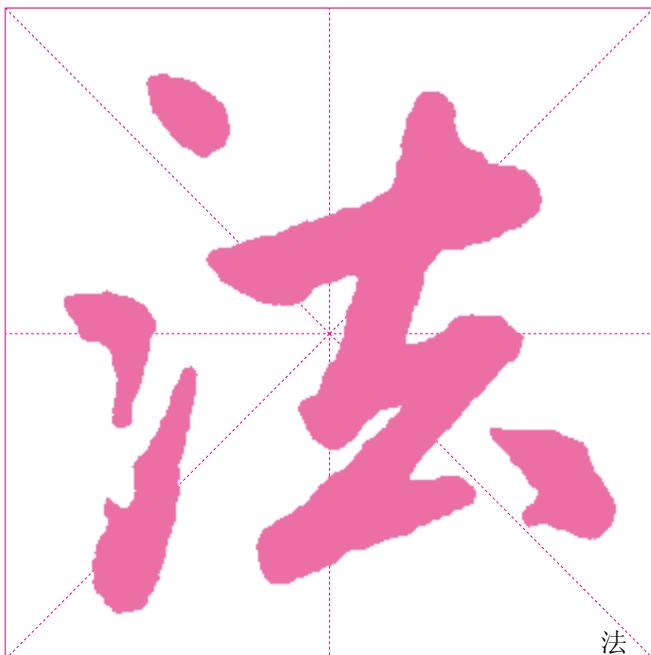
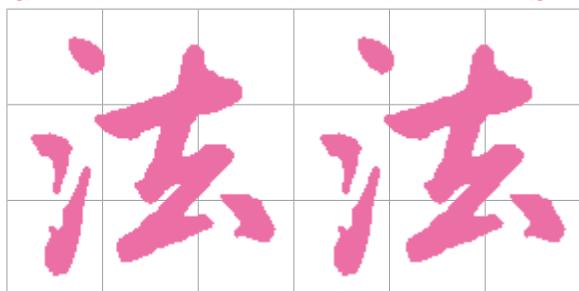
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

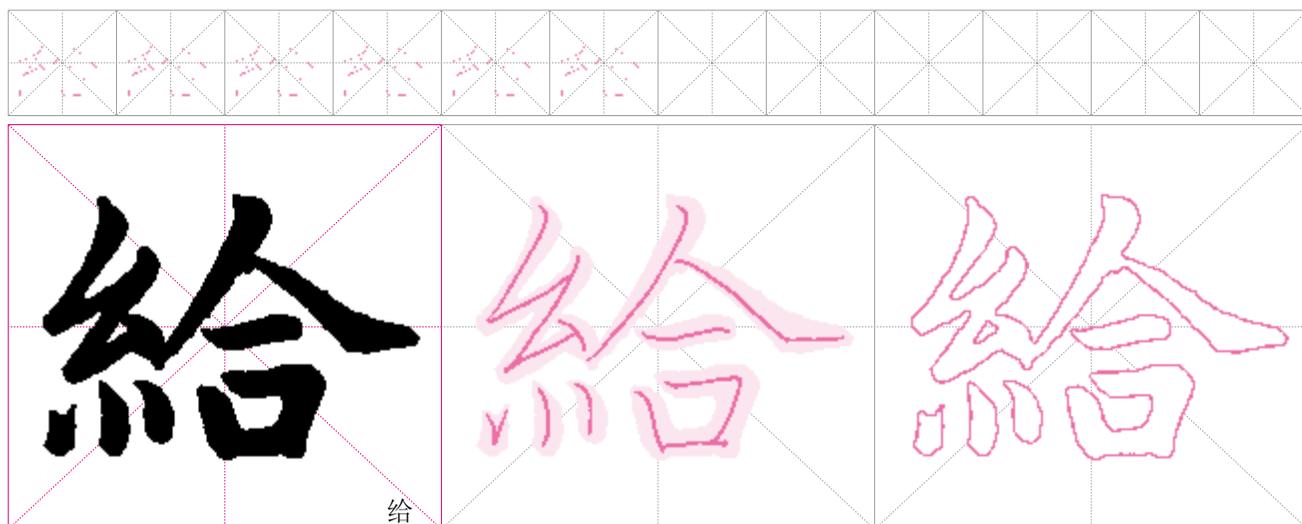


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

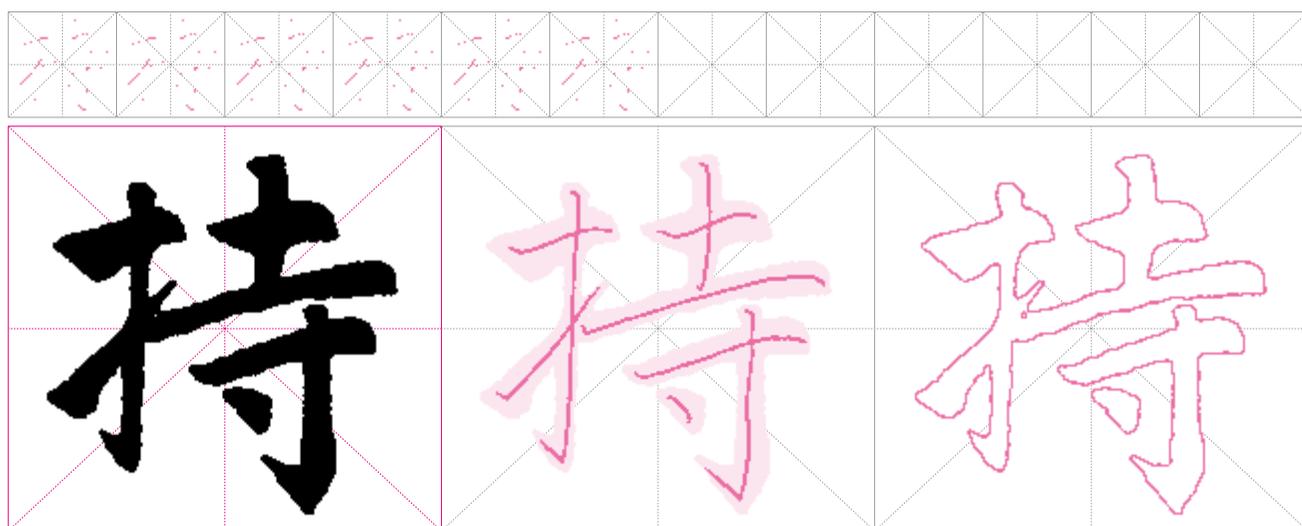


举一反三

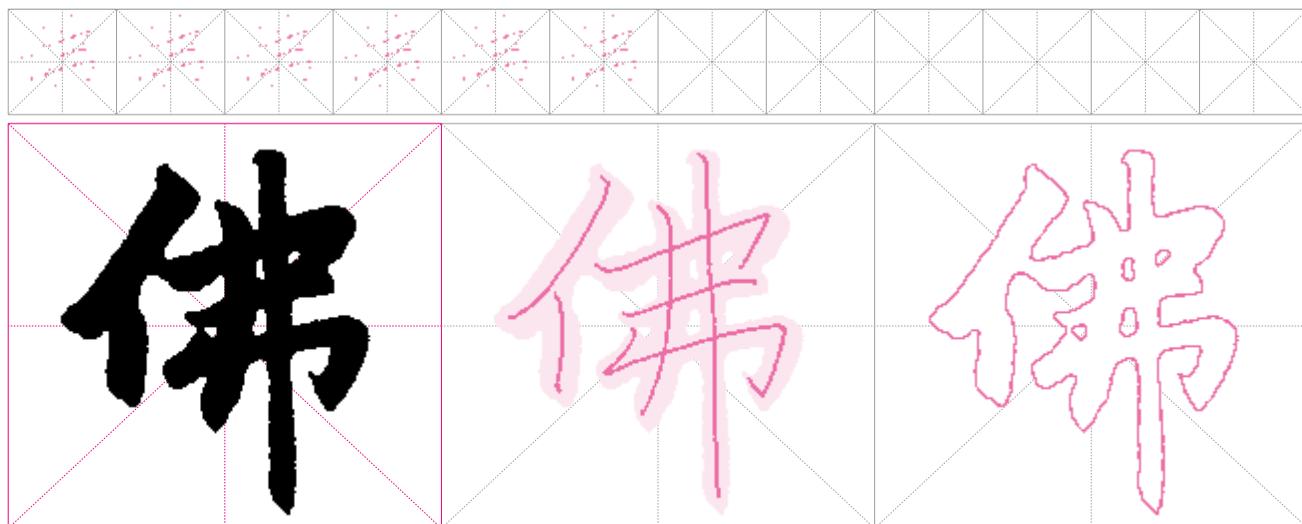
“给”左窄右宽，但左右笔画数量相近，左紧右松。



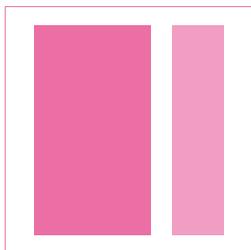
“持”左边提手旁横画减弱，显得特别窄小。



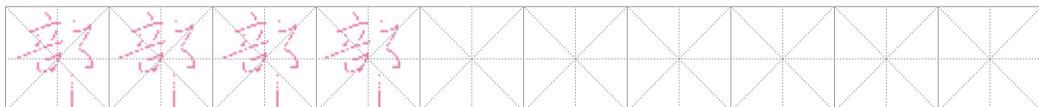
“佛”左右两部分笔画多寡悬殊，宽窄自然不同。



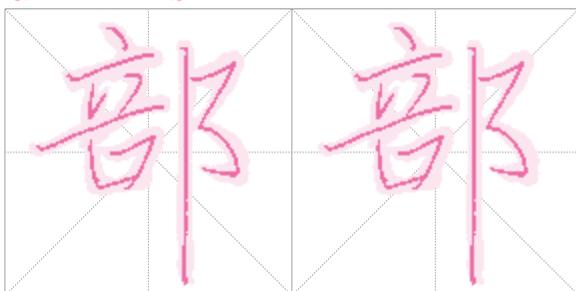
第 5 练 左宽右窄



左宽右窄就是右边的偏旁横向所占空间较窄，左边所占横向空间则较大，形成宽窄对比。“部”字的右边夸张竖画，使之成为主笔，同时在结构上使得右边窄。



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

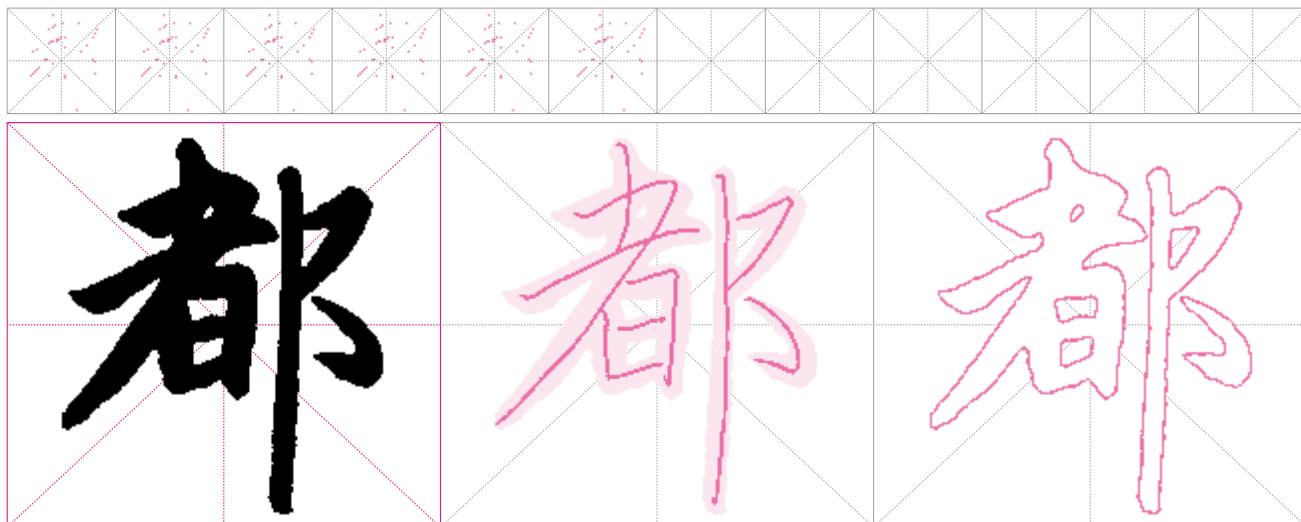


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

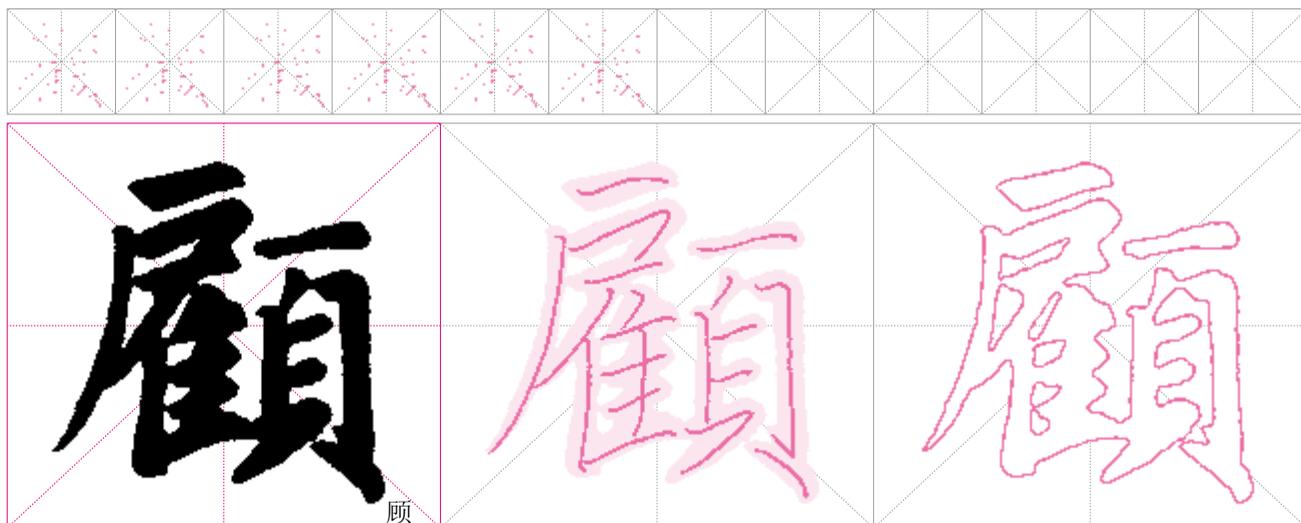


举一反三

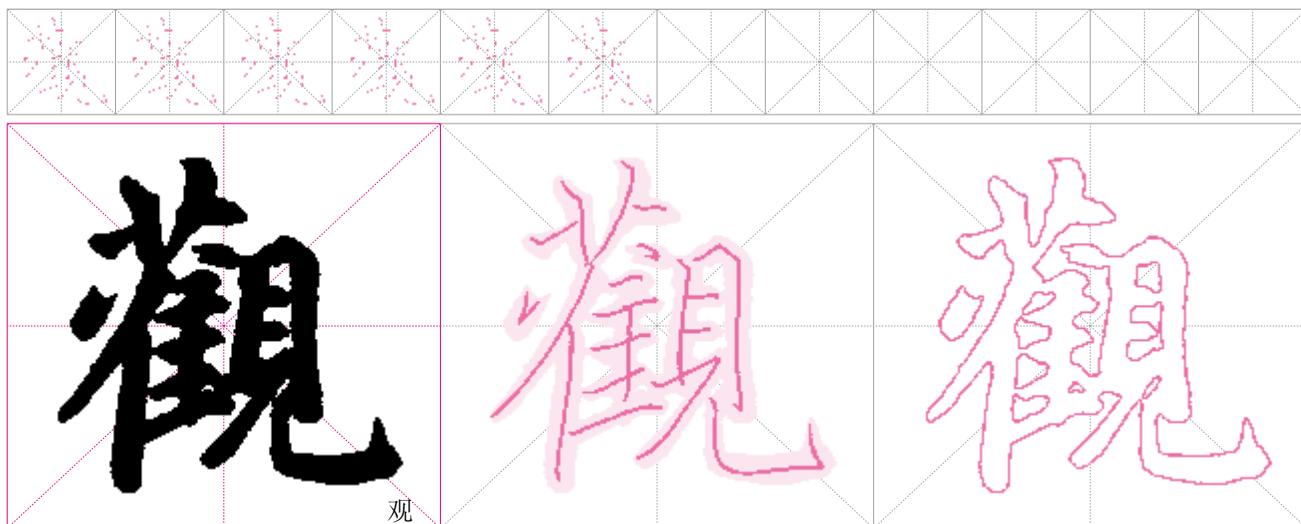
“都”左右宽窄、疏密对比，左右笔画数量多寡不同。



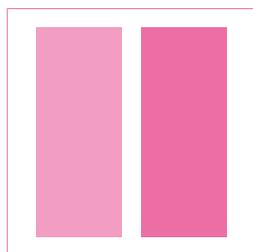
“顾”左右笔画数量悬殊，左宽右窄，左大右小。



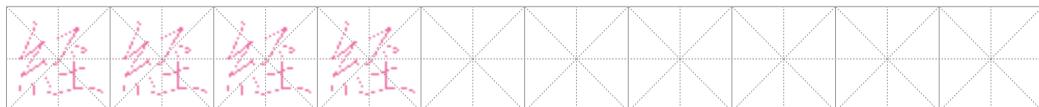
“观”左右大小、宽窄不同，结构上左重右轻。



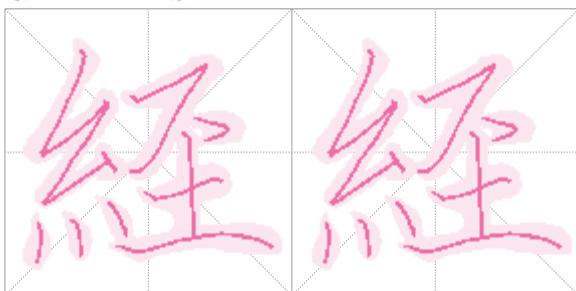
第 6 练 左右均匀



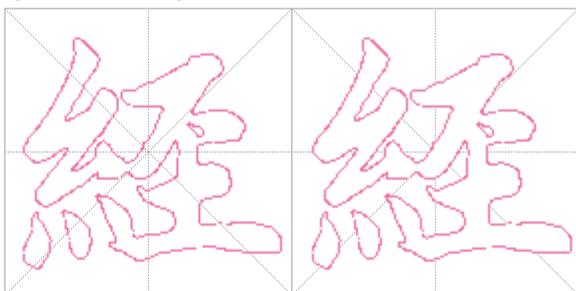
左右均匀就是左右两部分笔画数量相近，所占空间相似，左右匀称。“经”字左右宽窄相近，疏密均匀。



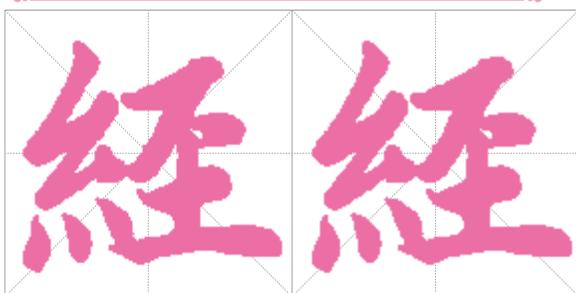
用钢笔单钩



用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

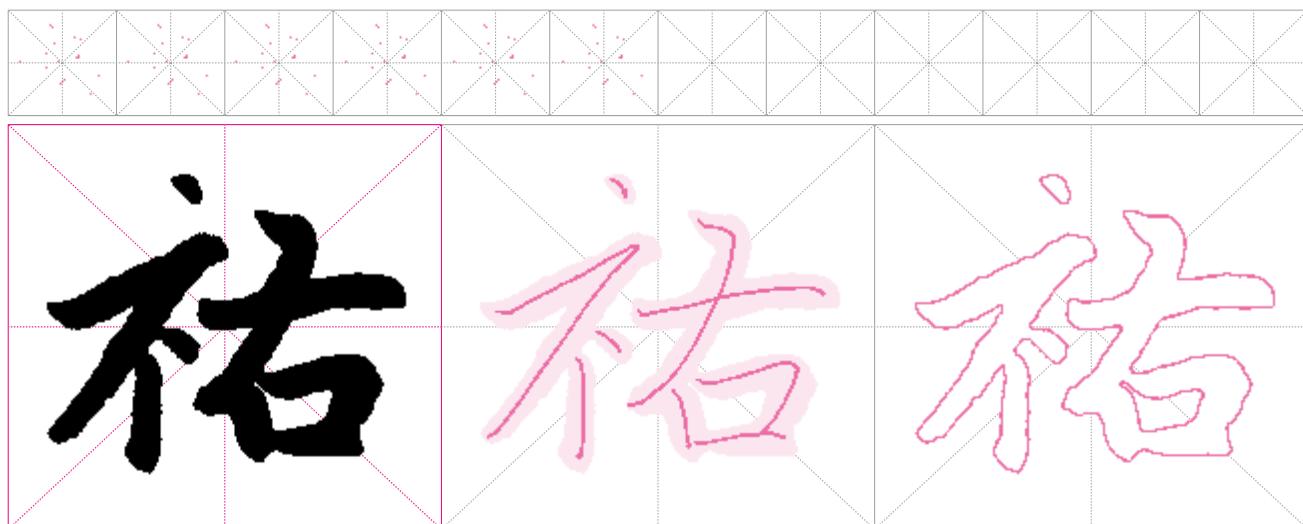


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

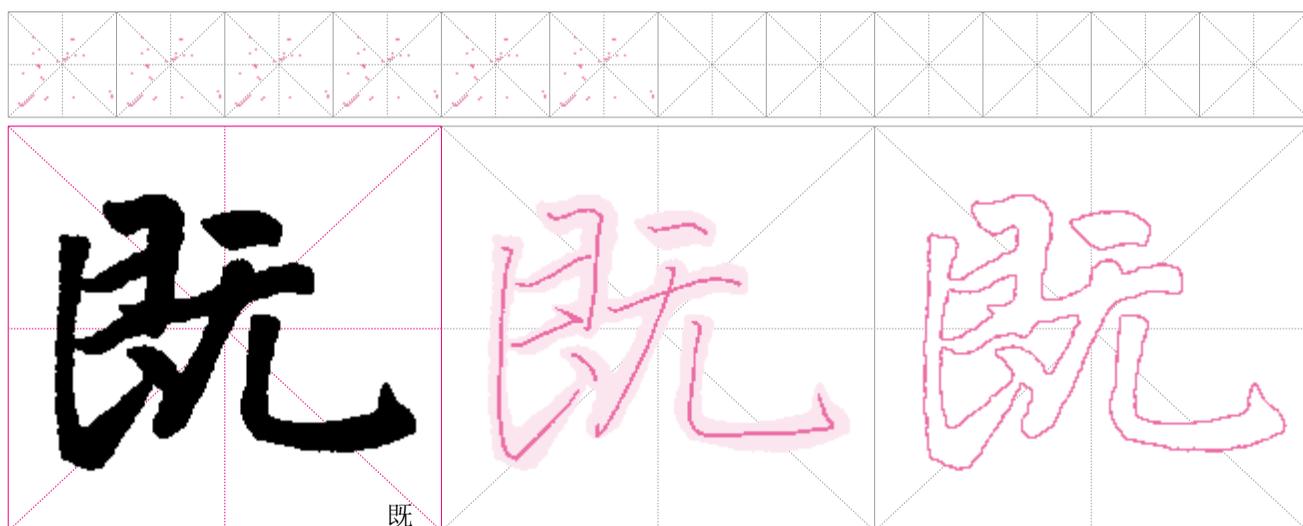


举一反三

“祐”左右宽窄、疏密均匀，但左右笔画相互穿插。



“既”左右笔画数量相近，左右宽窄、大小也相近。



“殿”左右笔画都较多，左右匀称而结构紧密。

