

学生书法 20练

笔 法 篇

王羲之《兰亭序》

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

王羲之《兰亭序》

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. 王羲之《兰亭序》/ 张百军主编. —合肥: 安徽美术出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5398-5198-3

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143925号

学 生 书 法 2 0 练 笔 法 篇 王羲之《兰亭序》 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 林晓晓
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 978-7-5398-5198-3
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



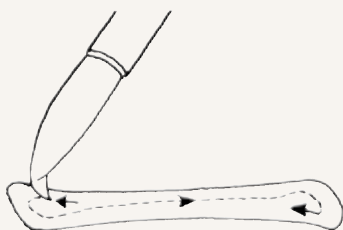
毛笔书写示意图



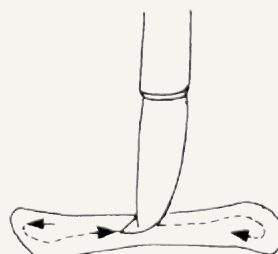
毛笔书写姿势示意图



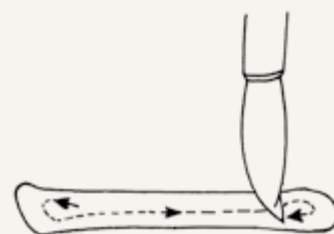
毛笔书写执笔示意图



逆锋起笔



中锋行笔



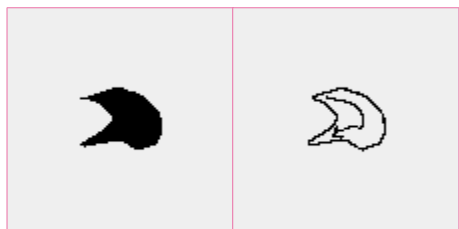
回锋收笔

毛笔书写的运笔方法示意图

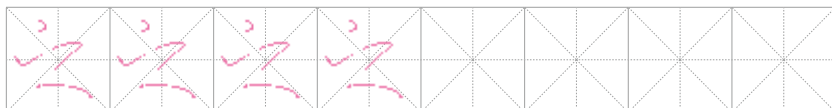
目 录

第 1 练	斜 点	1
第 2 练	出锋点	3
第 3 练	平 点	5
第 4 练	露锋横	7
第 5 练	带锋横	9
第 6 练	上挑横	11
第 7 练	下挑横	13
第 8 练	带锋竖	15
第 9 练	垂露竖	17
第 10 练	悬针竖	19
第 11 练	短 撇	21
第 12 练	长 撇	23
第 13 练	竖 撇	25
第 14 练	斜 捺	27
第 15 练	出锋捺	29
第 16 练	回锋捺	31
第 17 练	竖 钩	33
第 18 练	竖弯钩	35
第 19 练	横 折	37
第 20 练	挑	39
附 录	王羲之《兰亭序》（局部）	41

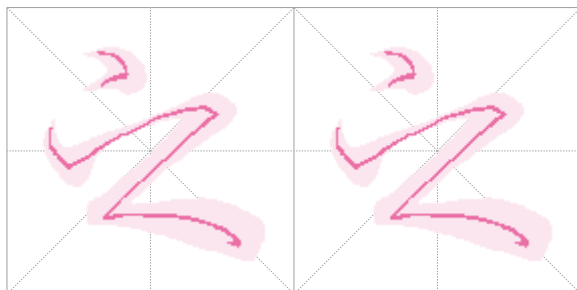
第 1 练 斜 点



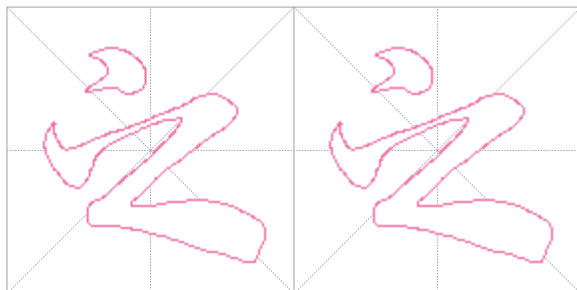
斜点顺锋起笔，由轻到重向右下行笔，至末尾回锋收笔，有时再向左下出锋。“之”字的斜点左倾，与下面的横画呼应。



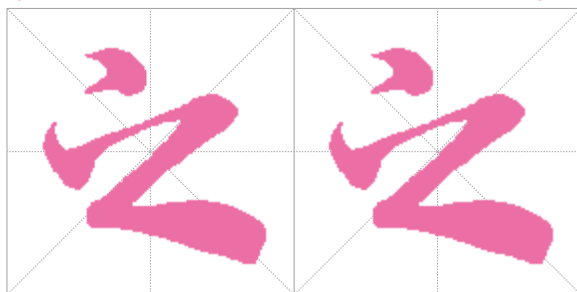
用钢笔单钩



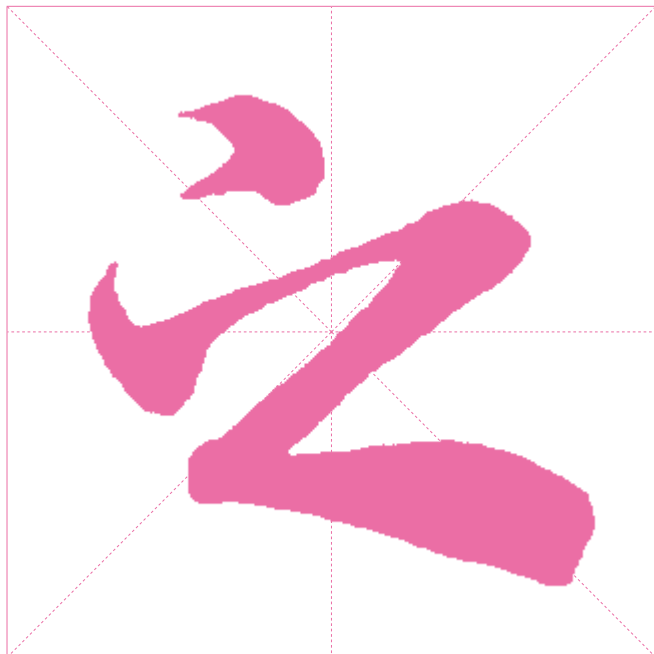
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

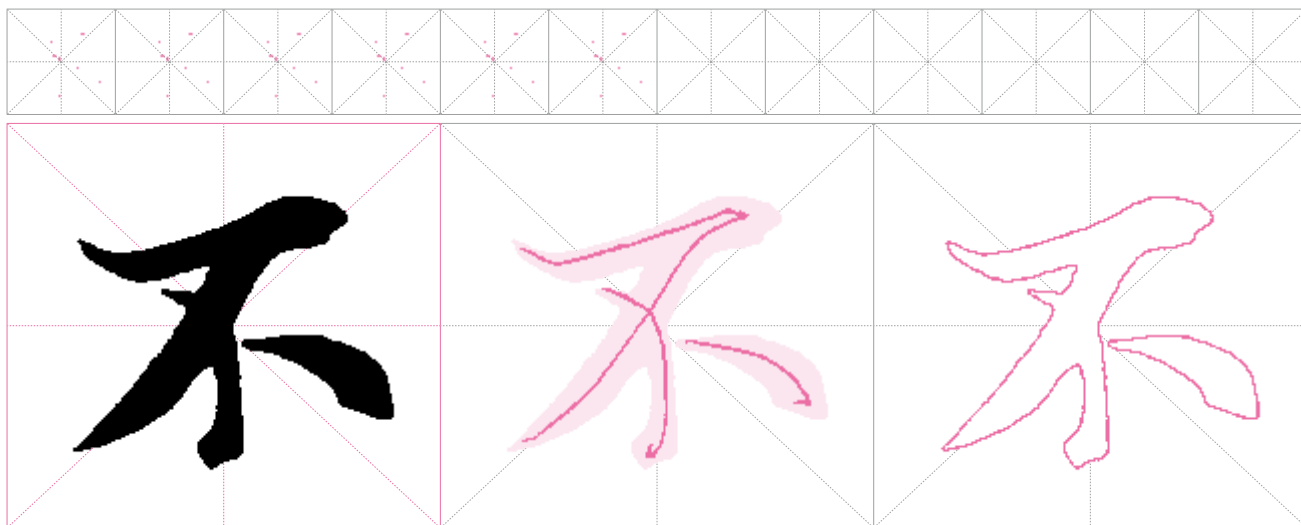


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

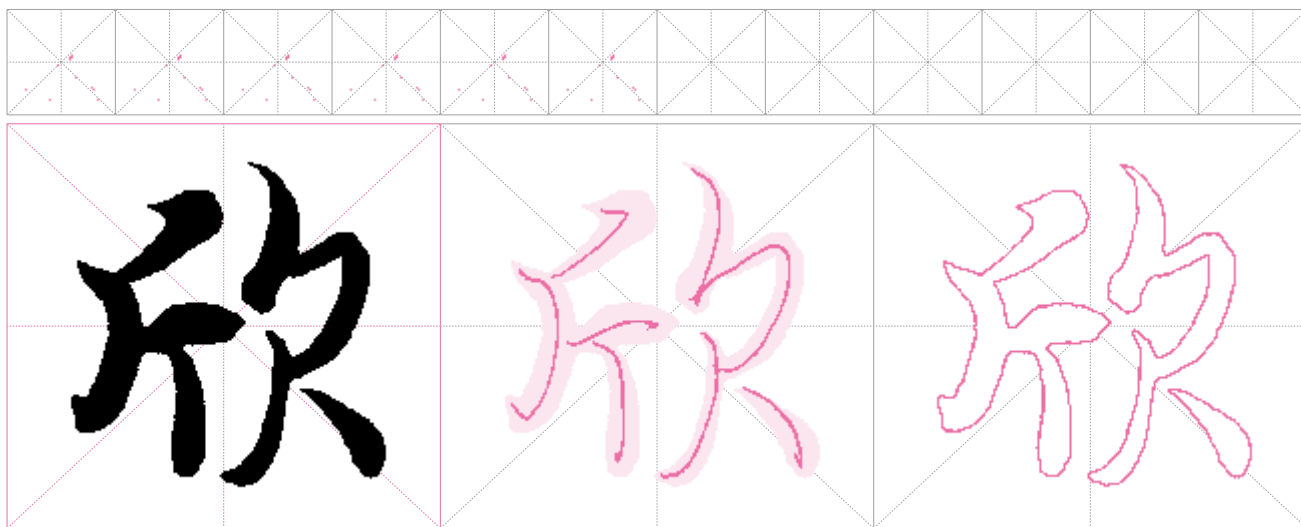


举一反三

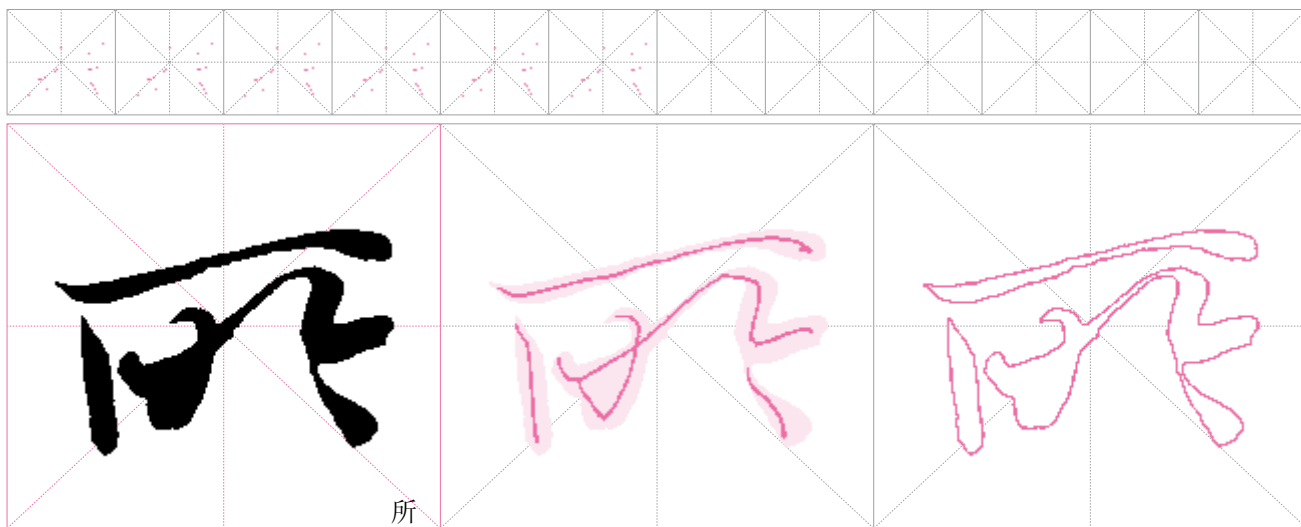
“不”的斜点长，由轻到重，出锋含蓄。



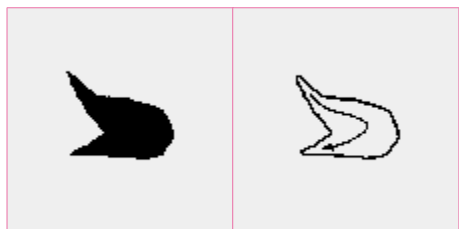
“欣”的斜点前轻后重，收笔饱满圆劲。



“所”的斜点轻巧，轻重变化。



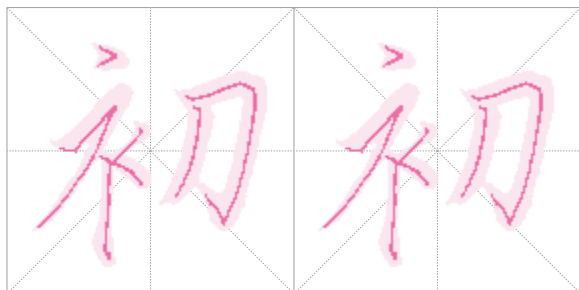
第 ② 练 出锋点



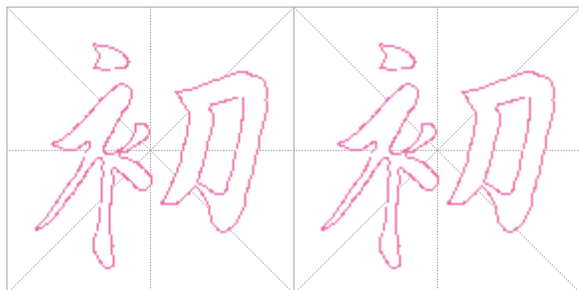
出锋点顺锋起笔，由轻到重向右下行笔，至末尾回锋，再向左下出锋。“初”字的点左倾，与下面的横画呼应。



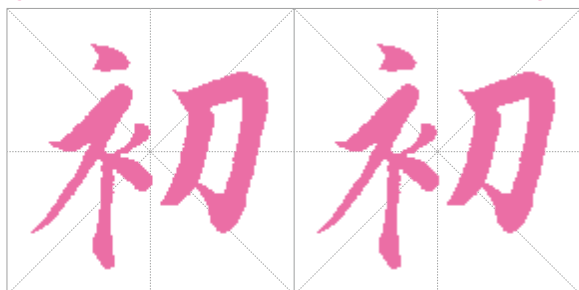
用钢笔单钩



用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

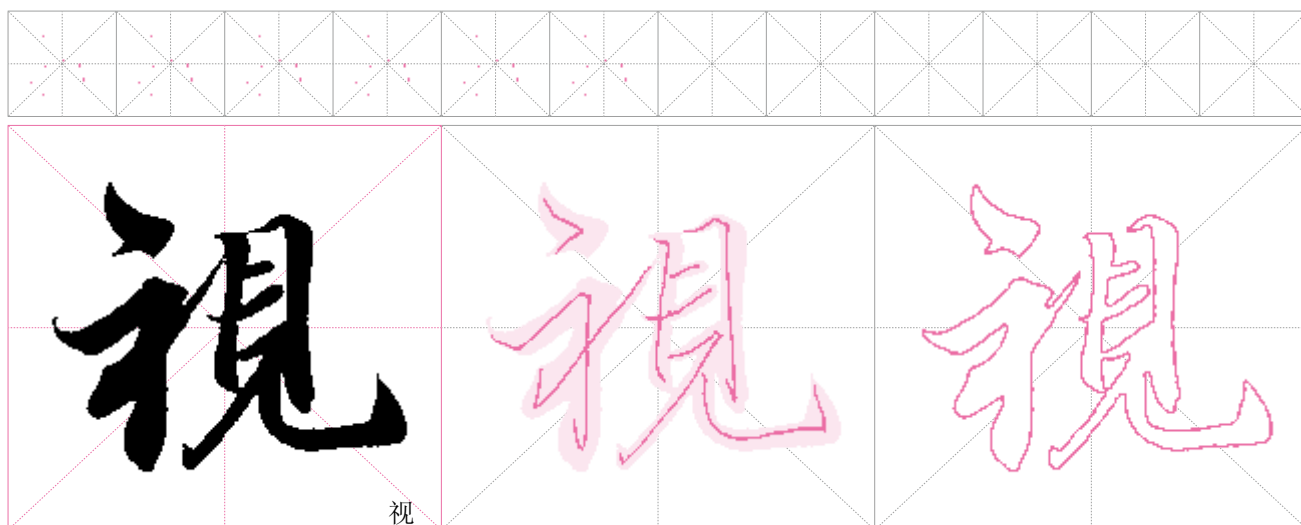


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

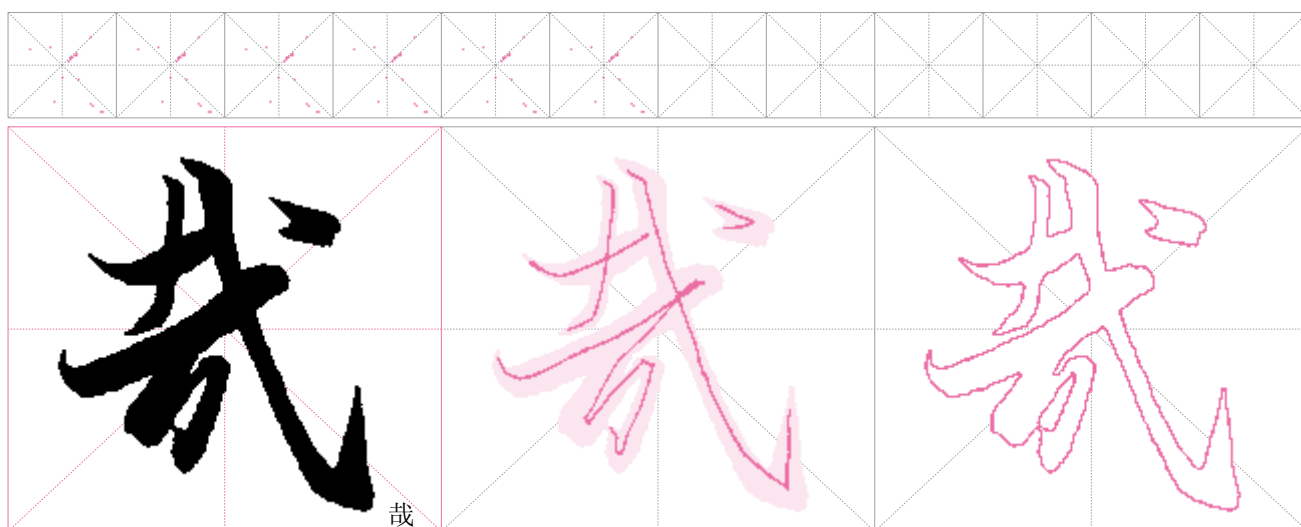


举一反三

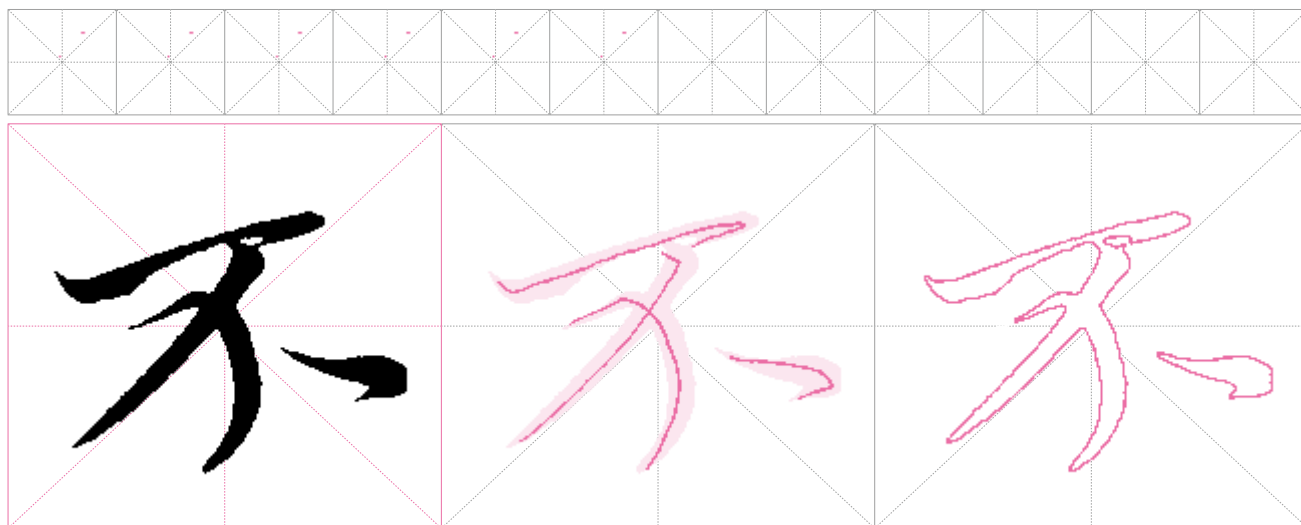
“视”的出锋点出锋锐利，与下笔笔势相迎。



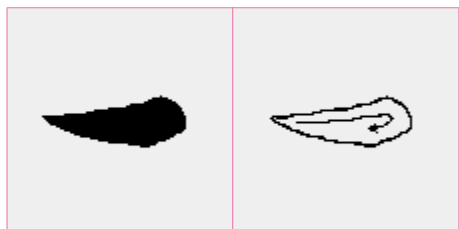
“哉”的出锋角度锐利，挺拔有力。



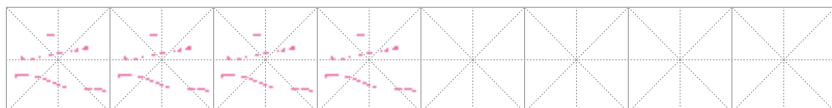
“不”的点轻巧修长，出锋尖细。



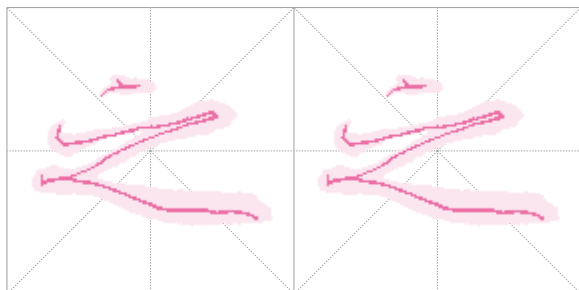
第③练 平 点



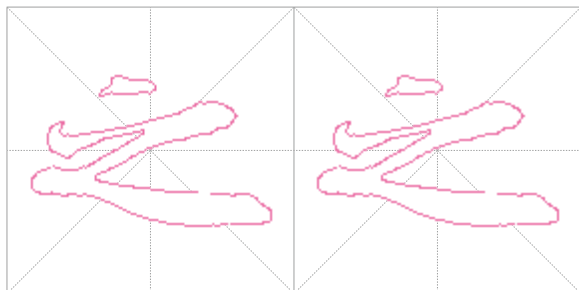
平点略似短横。顺锋起笔后，向右行笔，渐行渐按，再顿笔回锋收笔，或转左下出锋。“之”字的平点似短横，出锋映带下横。



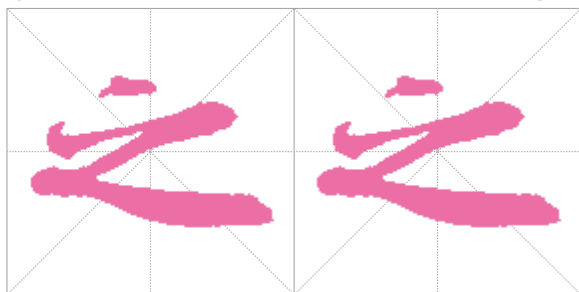
用钢笔单钩



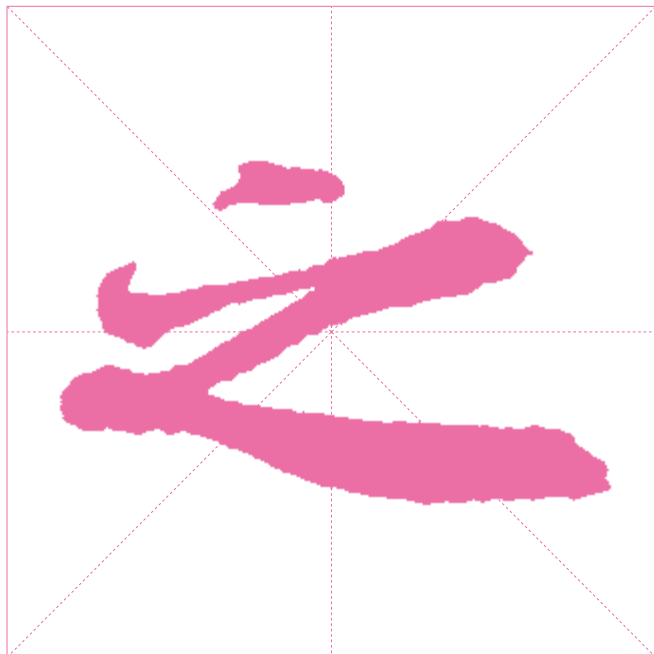
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

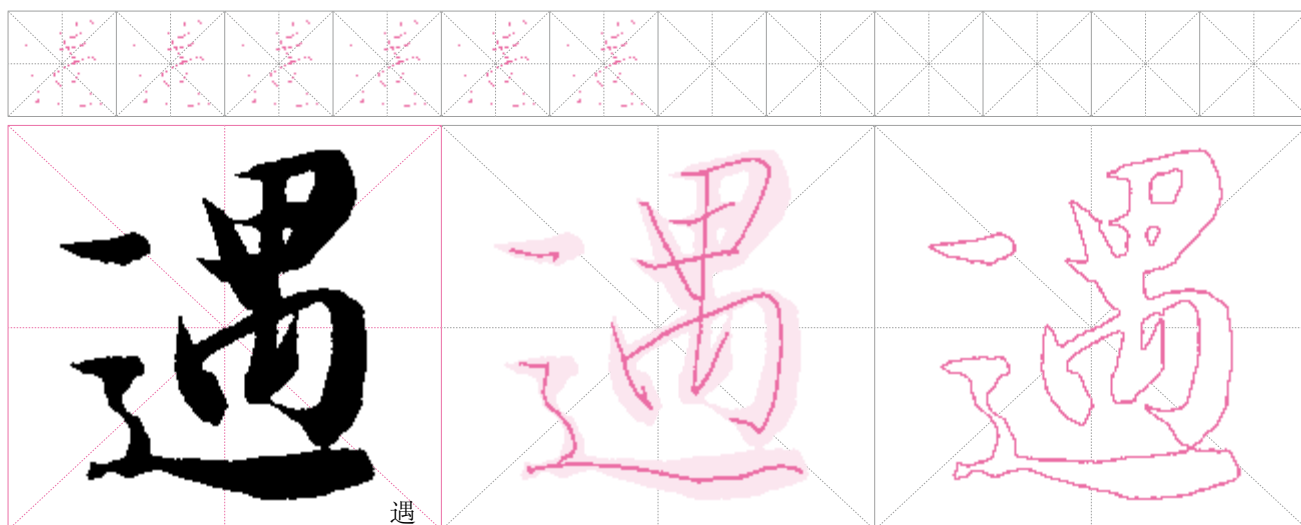


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

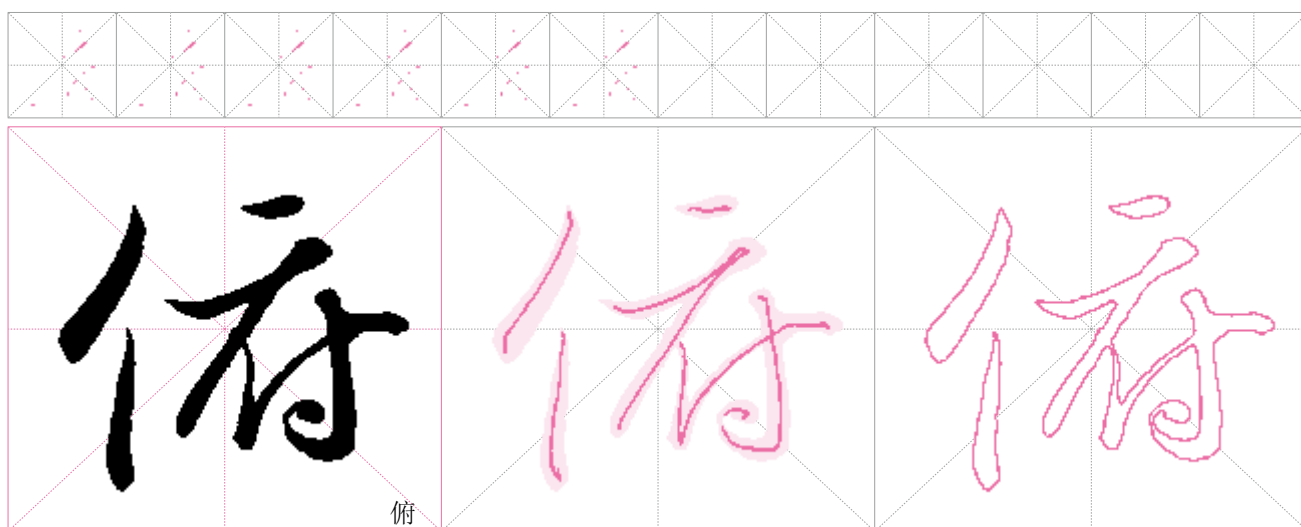


举一反三

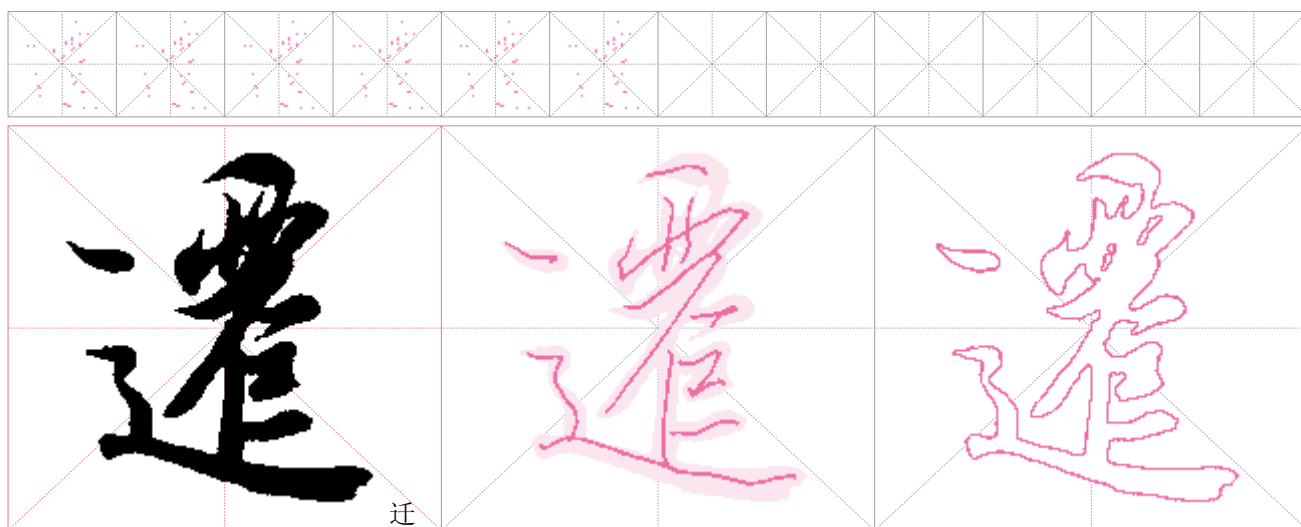
“遇”的平点出锋含蓄，与走之折笔势呼应。



“俯”的平点前轻后重，不出锋。



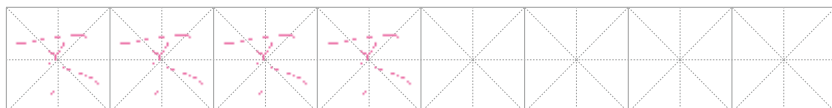
“迁”的平点出锋含蓄，与走之折笔势呼应。



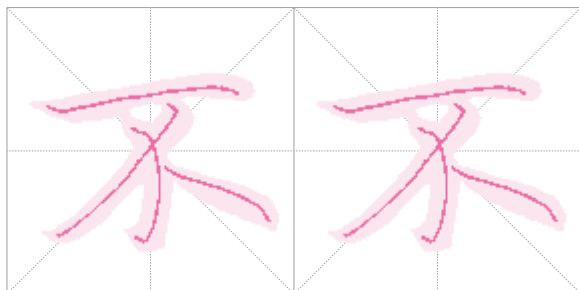
第 4 练 露锋横



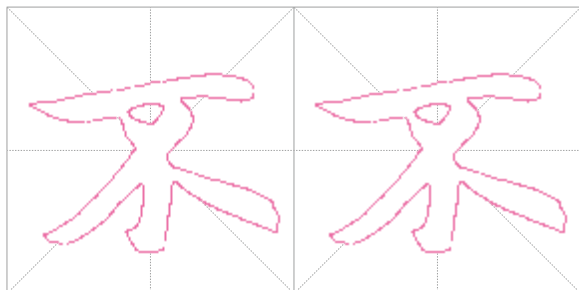
露锋横露锋起笔，顺势向右行笔，提按变化，至末尾略顿回锋收笔。“不”字的横画右上取势，收笔藏锋。



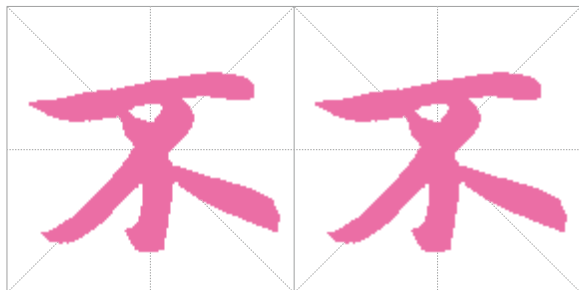
用钢笔单钩



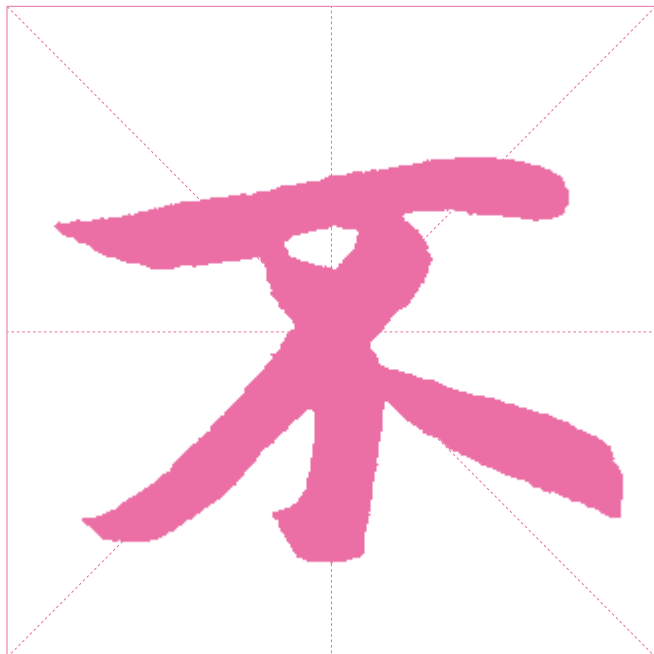
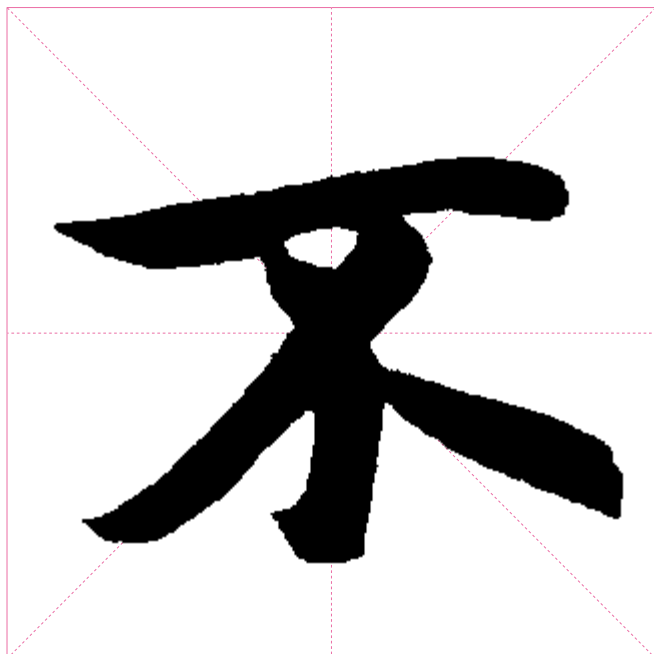
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

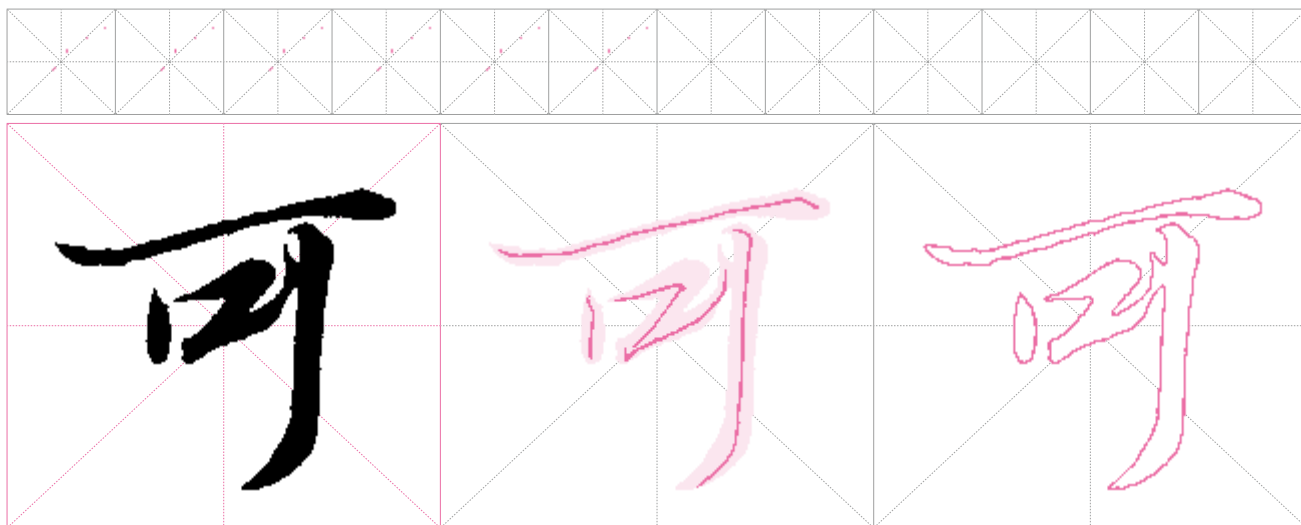


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

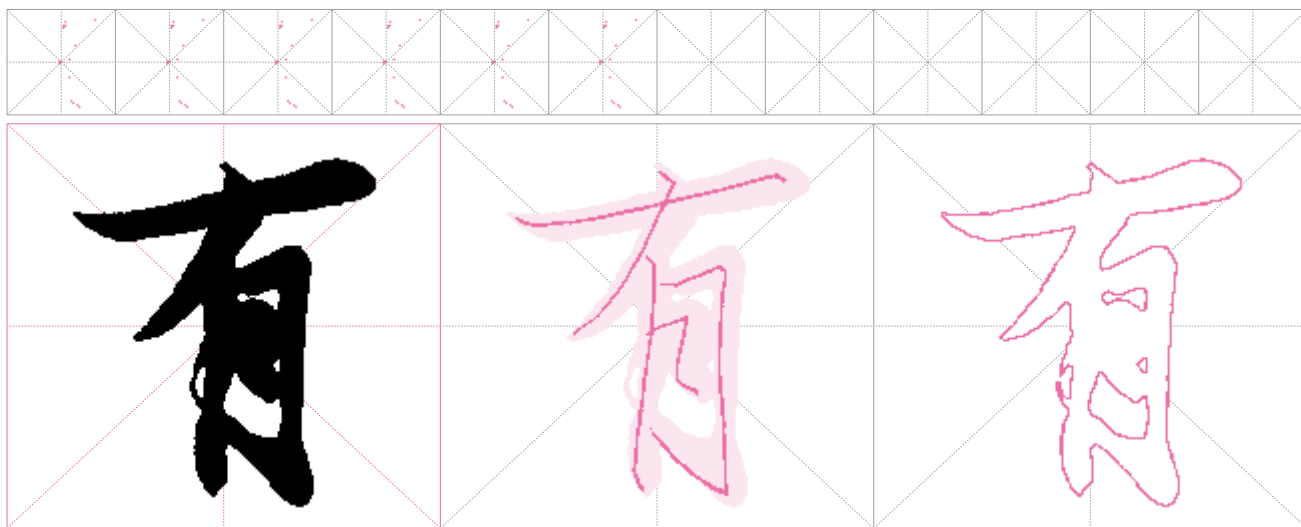


举一反三

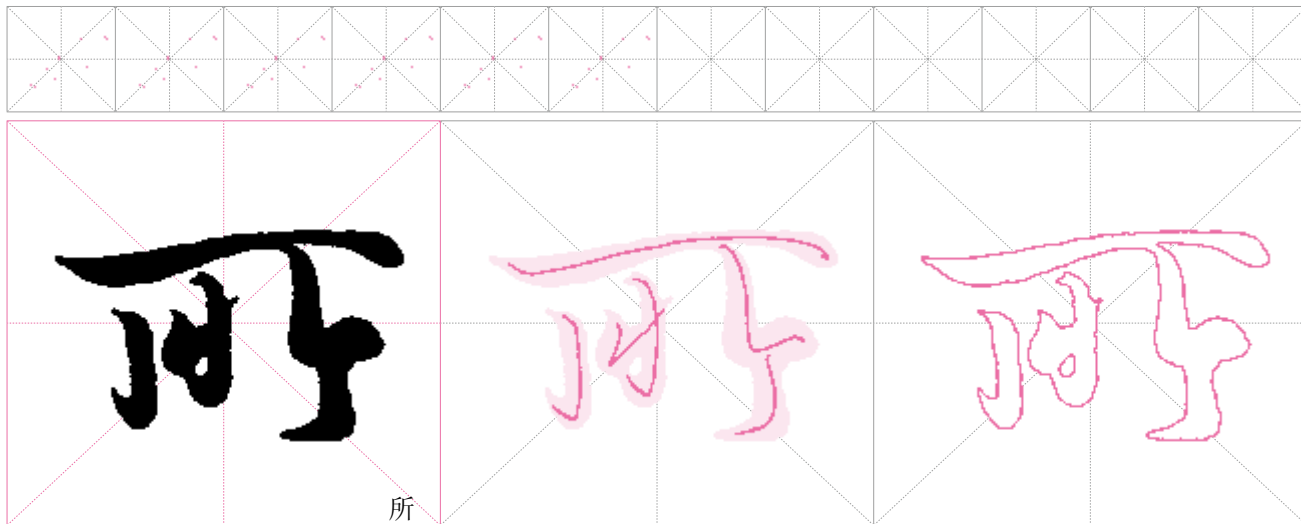
“可”的露锋长横前轻后重，略有弧度。



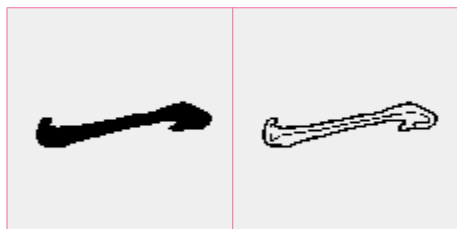
“有”的露锋横略有向下的弧度，粗壮有力。



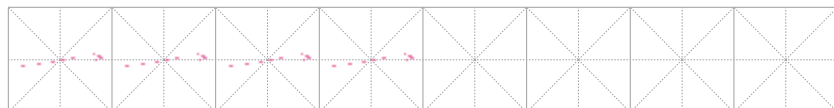
“所”的长横露锋，起笔有下按的动作，弧度向上，覆盖下面的笔画。



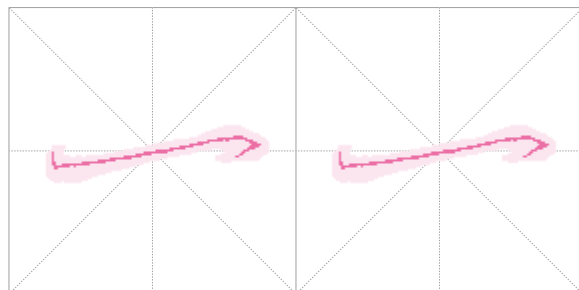
第 5 练 带锋横



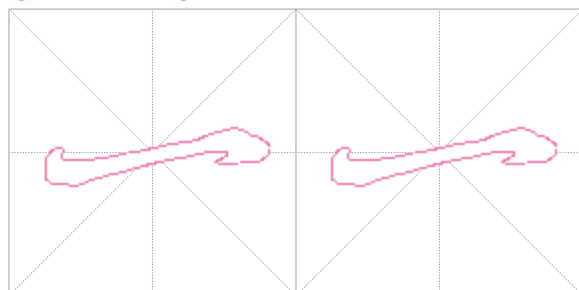
带锋横逆锋起笔，或承接上一笔势起笔，转锋铺毫向右行笔，边行边提，再边行边按，至末尾略顿回锋收笔，或出锋。“一”字的长横两端均出锋。



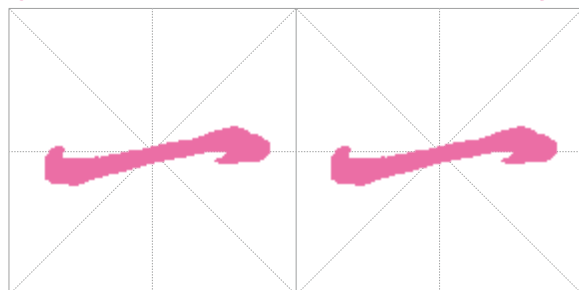
用钢笔单钩



用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

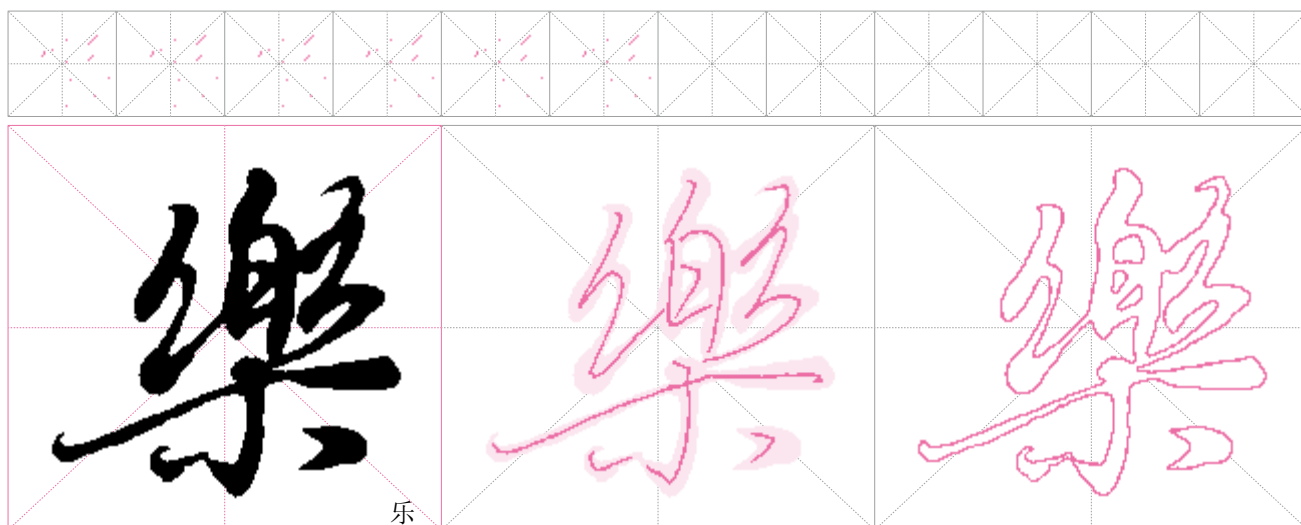


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

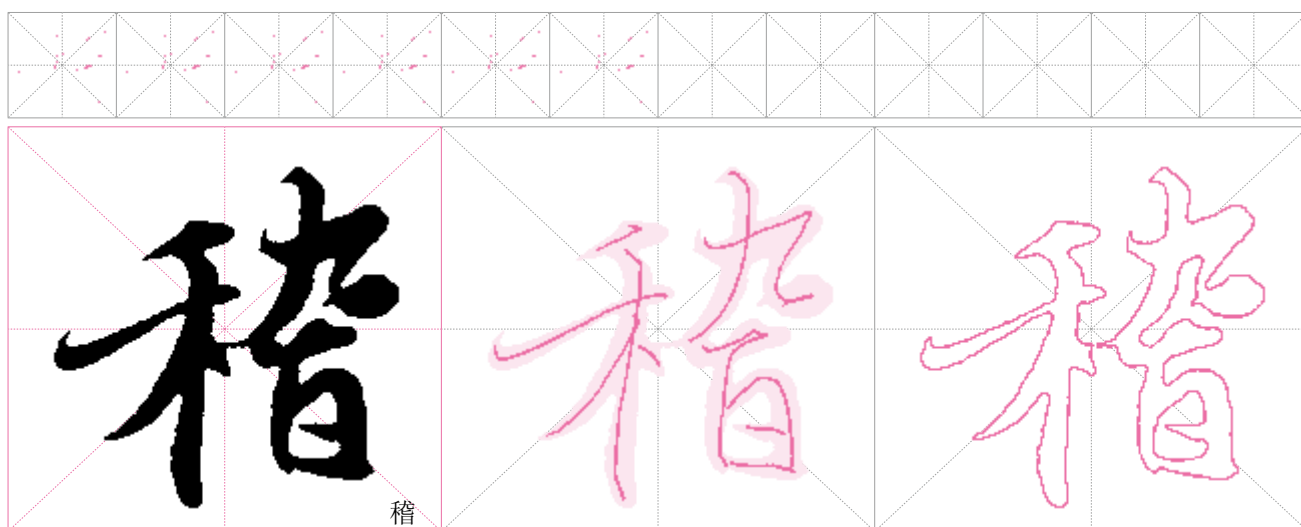


举一反三

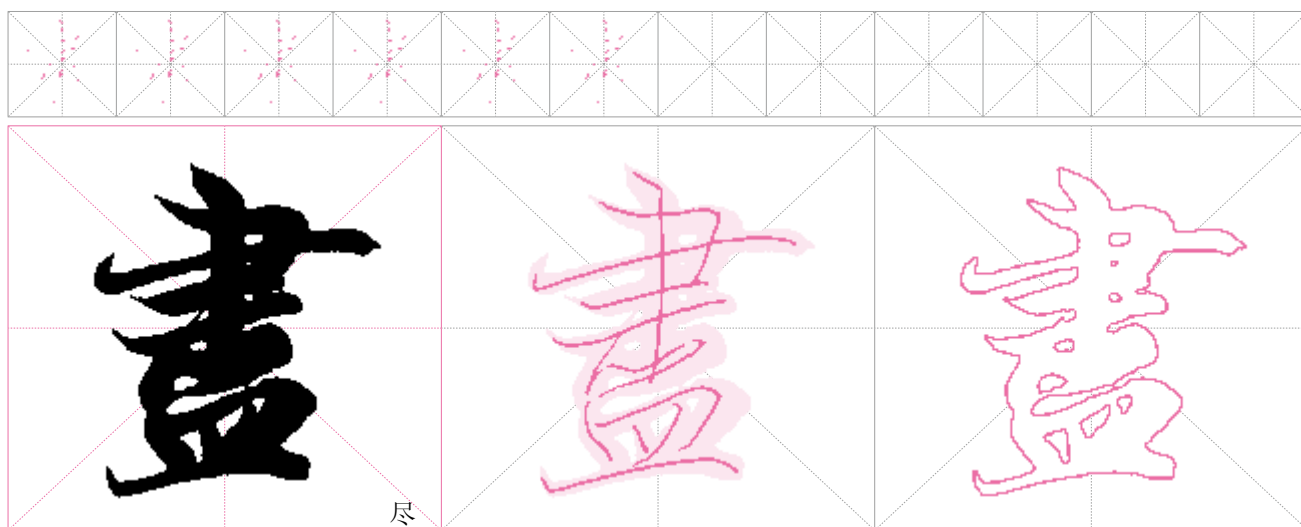
“乐”的长横细劲而有弧度，起笔带锋，收笔藏锋。



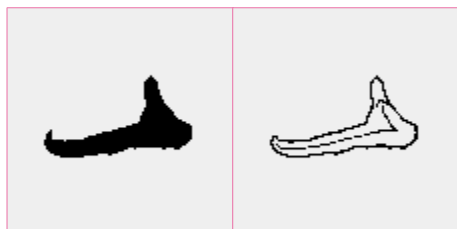
“稽”的横画承接笔势，映带明显。



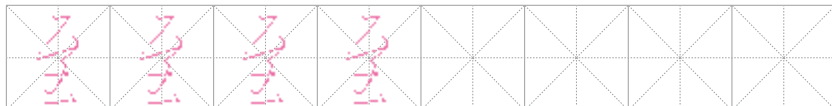
“尽”的长横起笔带锋，收笔出锋。



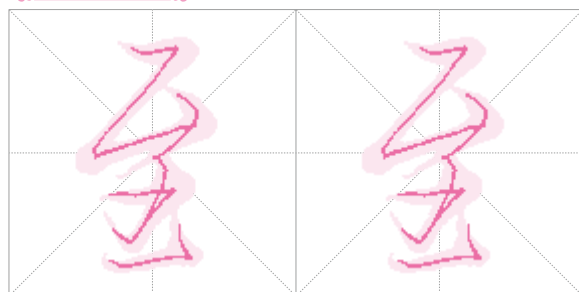
第 ⑥ 练 上挑横



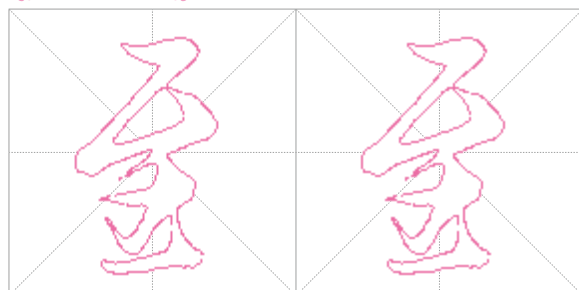
上挑横露锋起笔，或承接上笔笔势起笔，顺势向右上行笔，至末尾略顿回锋收笔，再向上出锋。“至”字的末笔横画出锋向上，呼应整体。



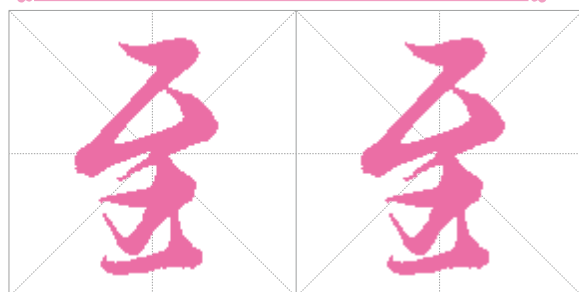
用钢笔单钩



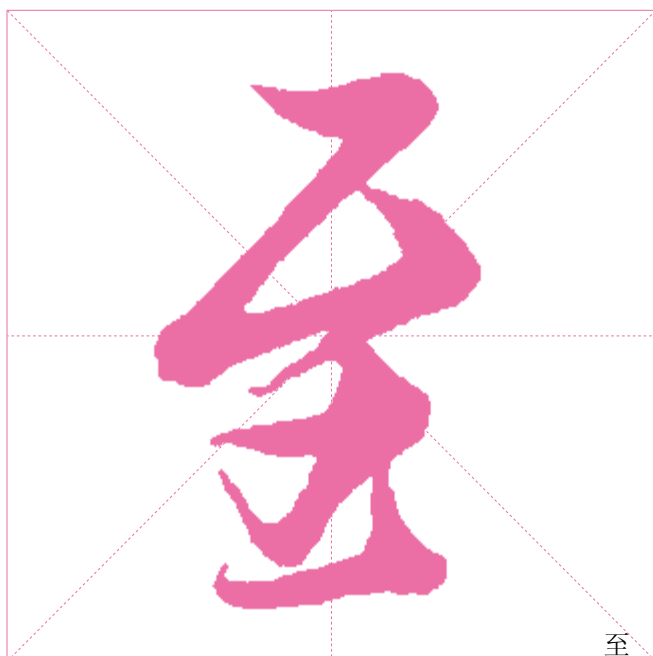
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩



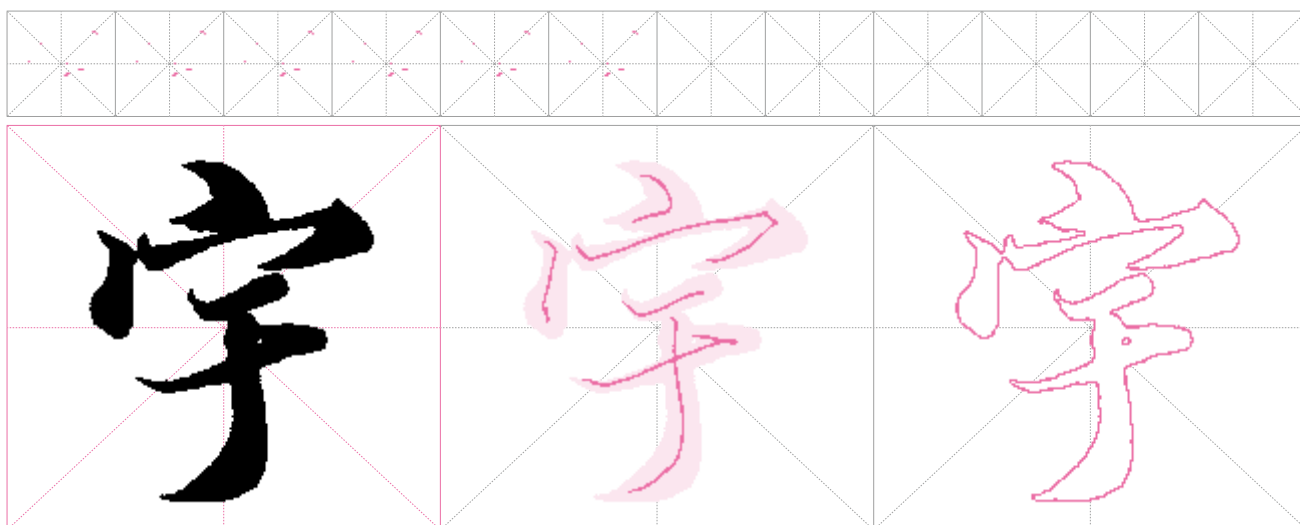
在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩



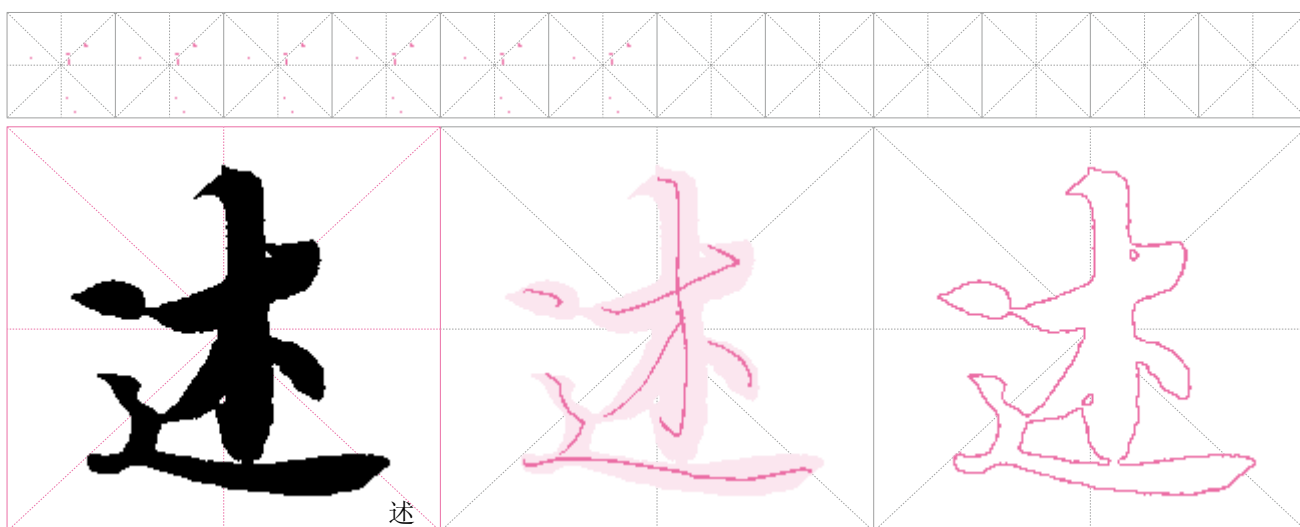
至

举一反三

“字”的末横顺锋入纸，轻重变化，上挑出锋，映带竖钩。



“述”的横画上挑出锋，映带竖钩。



“彭”的长横收笔后向上出锋，映带三撇旁。

