

学生书法 20练

笔 法 篇

颜真卿《颜勤礼碑》

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

颜真卿《颜勤礼碑》

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. 颜真卿《颜勤礼碑》 / 张
百军主编. —合肥: 安徽美术出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5398-5203-4

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143927号

学 生 书 法 2 0 练 笔 法 篇

颜真卿《颜勤礼碑》

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 978-7-5398-5203-4

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



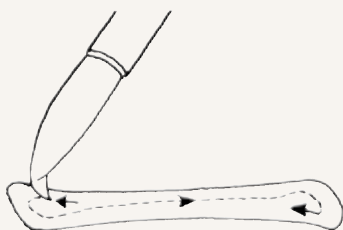
毛笔书写示意图



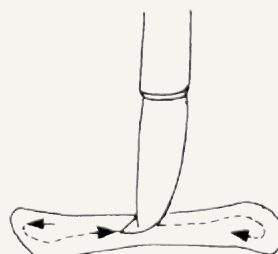
毛笔书写姿势示意图



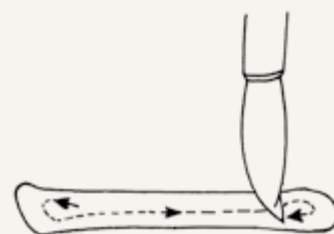
毛笔书写执笔示意图



逆锋起笔



中锋行笔



回锋收笔

毛笔书写的运笔方法示意图

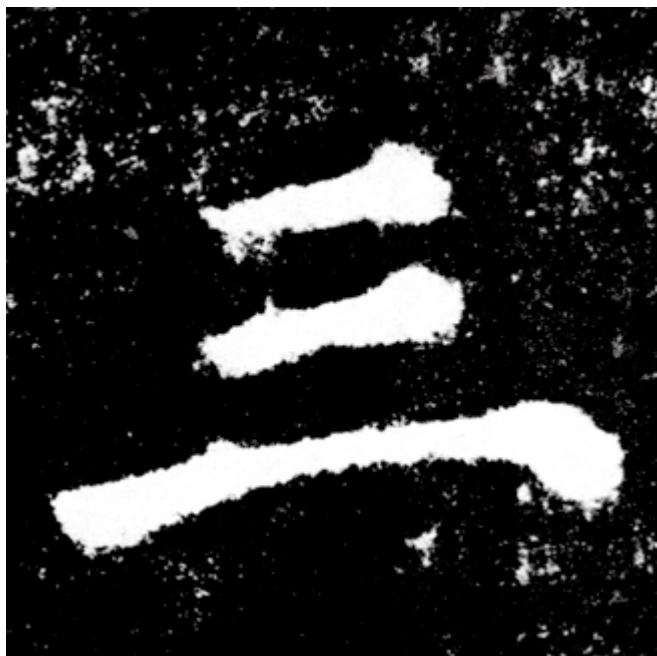
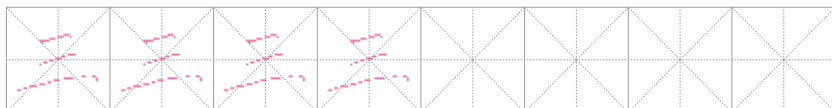
目 录

第 1 练	长 横	1
第 2 练	短 横	3
第 3 练	右尖横	5
第 4 练	悬针竖	7
第 5 练	垂露竖	9
第 6 练	竖 撇	11
第 7 练	斜 撇	13
第 8 练	短 撇	15
第 9 练	斜 捺	17
第 10 练	卧 捺	19
第 11 练	竖 点	21
第 12 练	垂 点	23
第 13 练	挑 点	25
第 14 练	竖 钩	27
第 15 练	斜 钩	29
第 16 练	卧 钩	31
第 17 练	竖弯钩	33
第 18 练	横折钩	35
第 19 练	横折弯钩	37
第 20 练	横 折	39
附 录	颜真卿《颜勤礼碑》（局部）	41

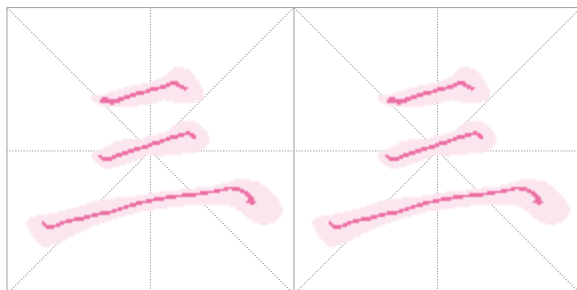
第 1 练 长 横



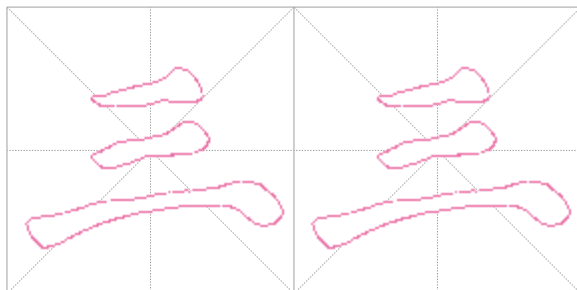
长横逆锋起笔，转锋铺毫向右行笔，边行边提，再边行边按，至末尾略顿回锋收笔。“三”字的长横略右上取势，在字的结构中为主笔，起着平衡的作用。



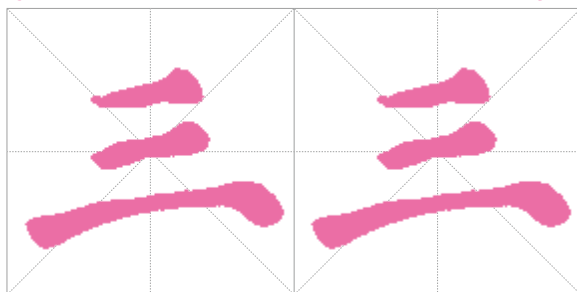
用钢笔单钩



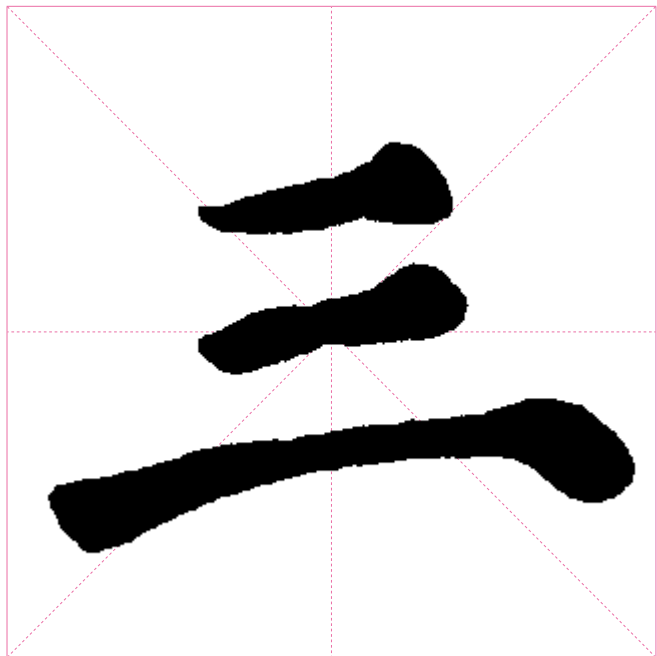
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

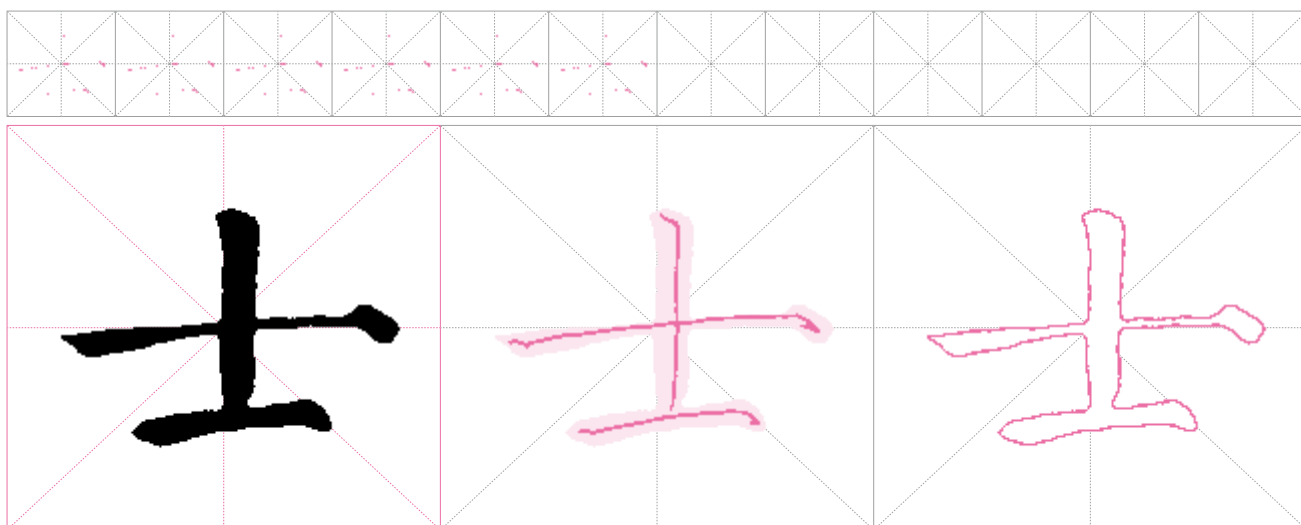


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

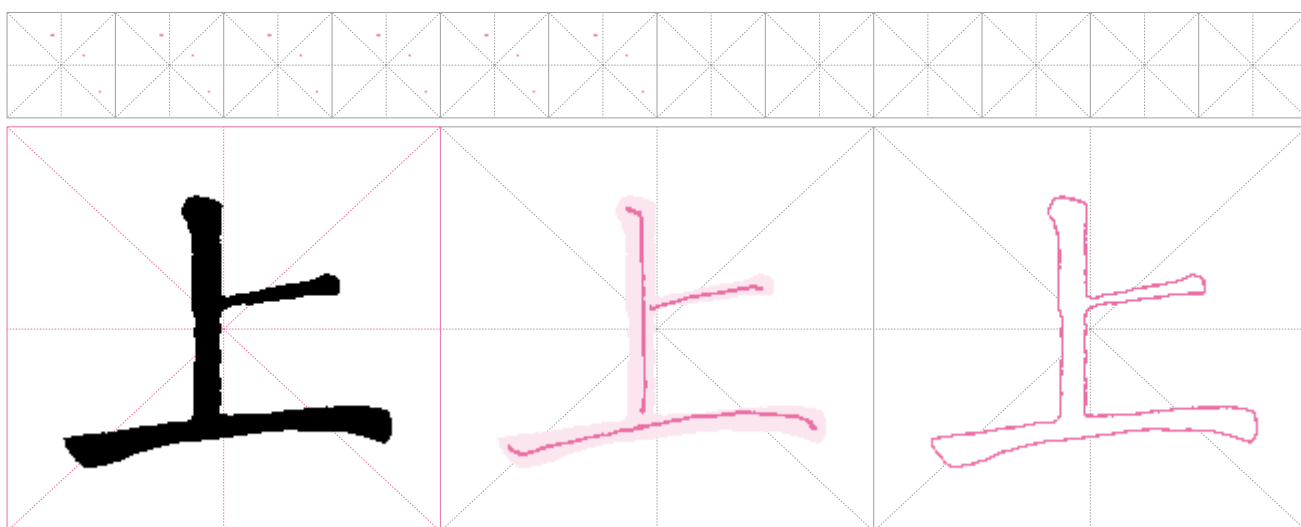


举一反三

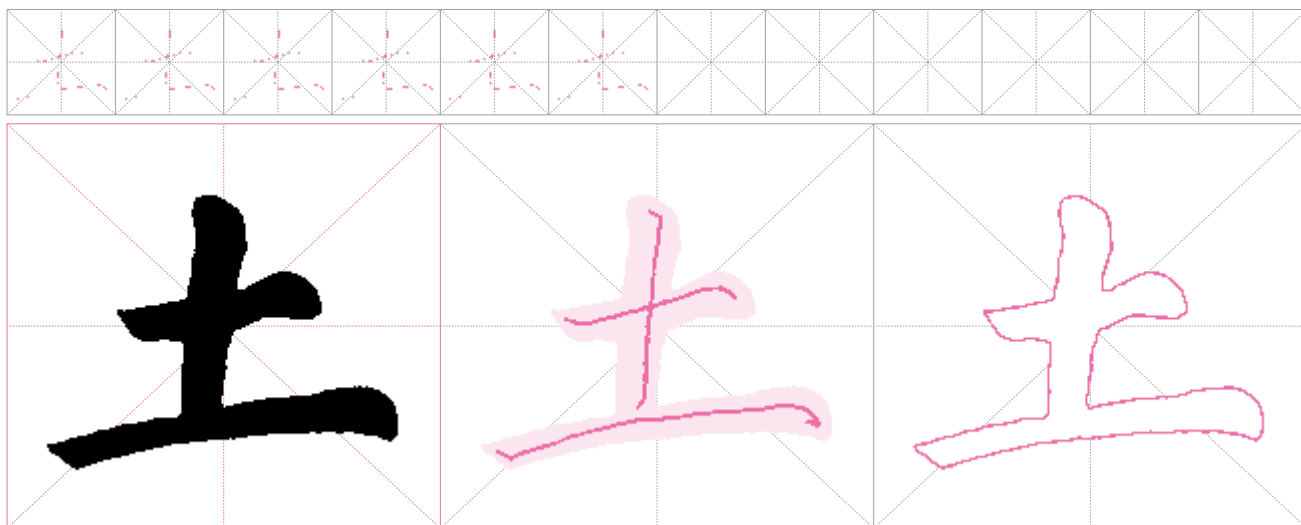
“士”的长横细劲挺拔，收笔较重。



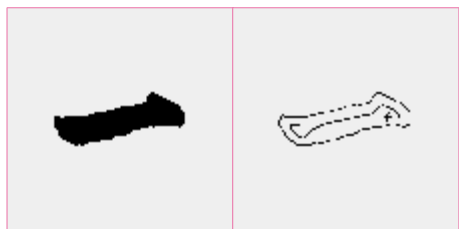
“上”的长横直而劲，托底平衡。



“土”的长横粗壮，前轻后重。



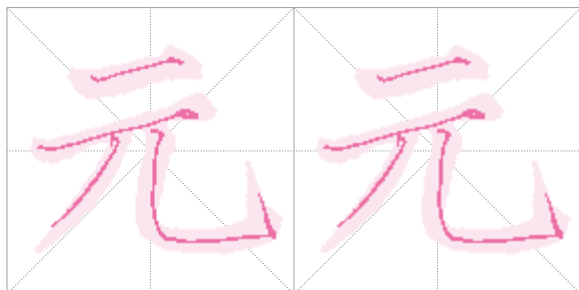
第②练 短 横



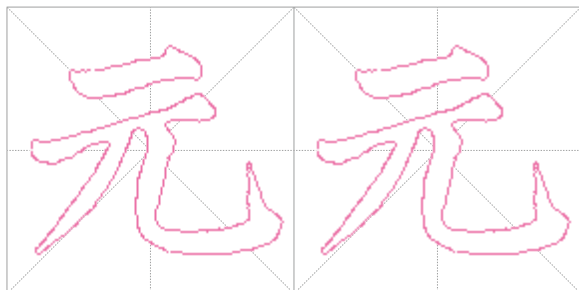
短横逆锋起笔，转锋铺毫向右上行笔，至末尾略顿回锋收笔。
“元”字的短横右上取势，与长横平行。



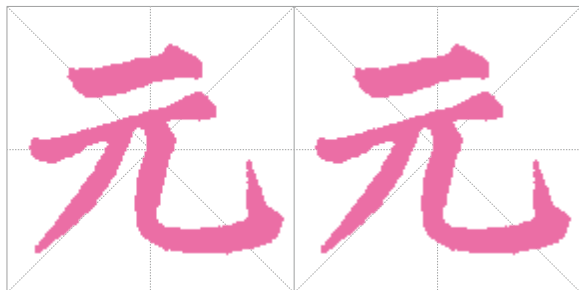
用钢笔单钩



用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

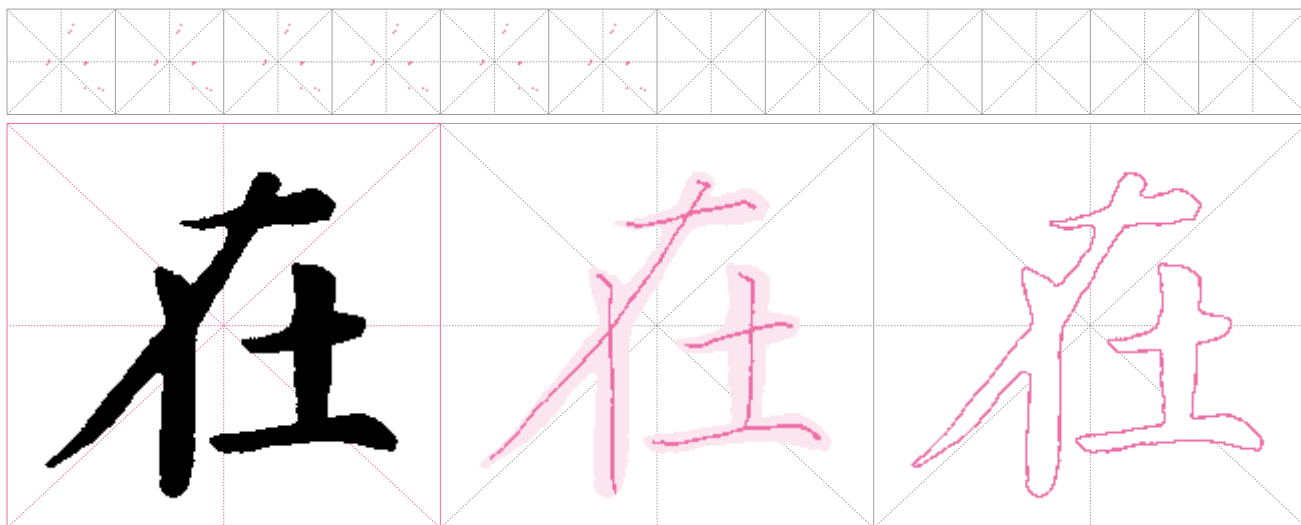


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

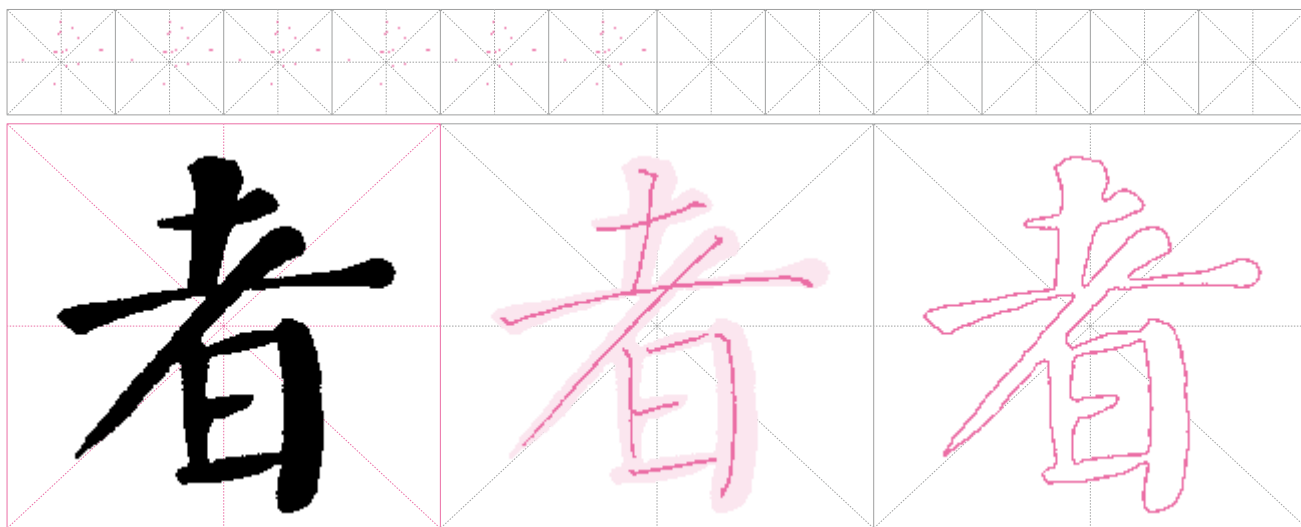


举一反三

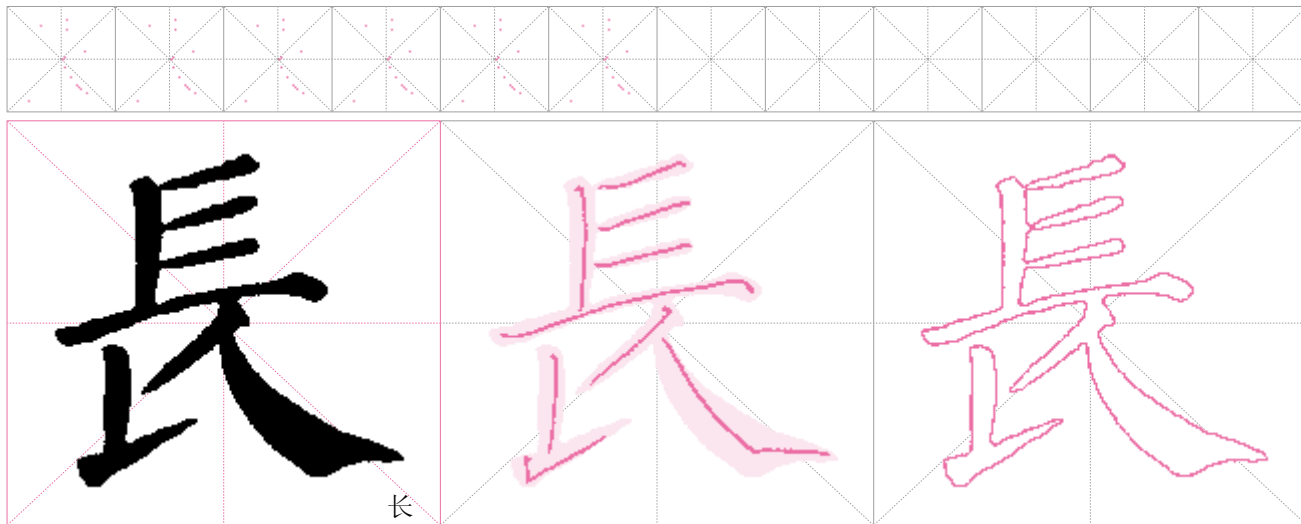
“在”的短横为左露尖横，露锋起笔，前轻后重。



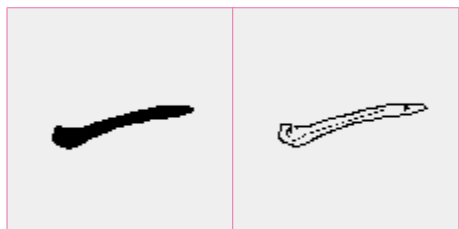
“者”的短横略有弧度，与长横相背。



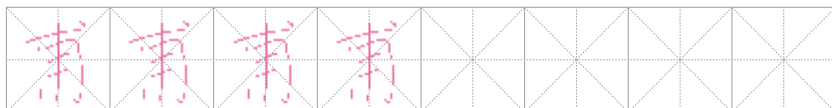
“长”的三个短横都是露尖横，相互平行。



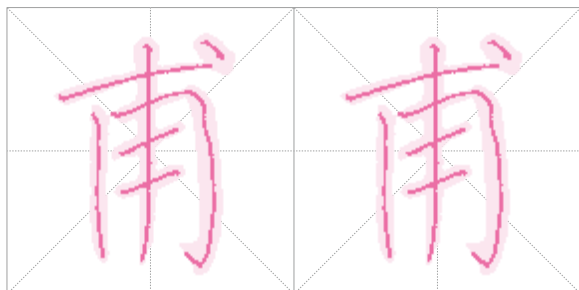
第③练 右尖横



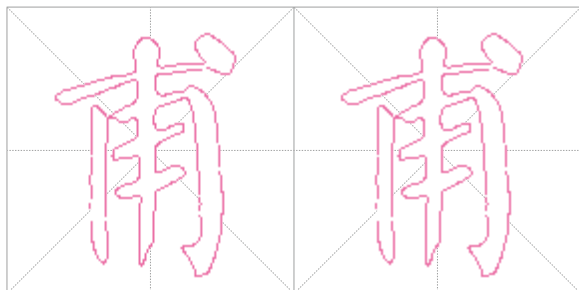
右尖横逆锋起笔，转锋铺毫向右上行笔，边行边提，直至出锋露尖。“甫”字的右尖横长，弧度明显，富于弹性。



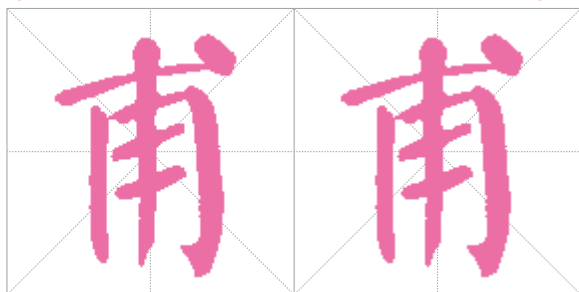
用钢笔单钩



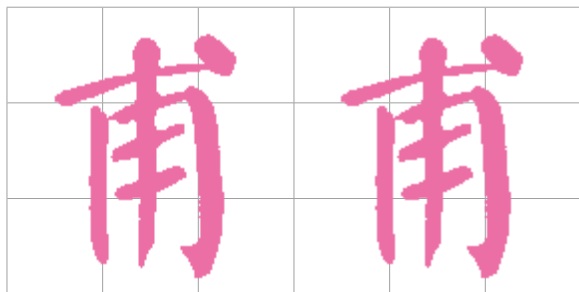
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

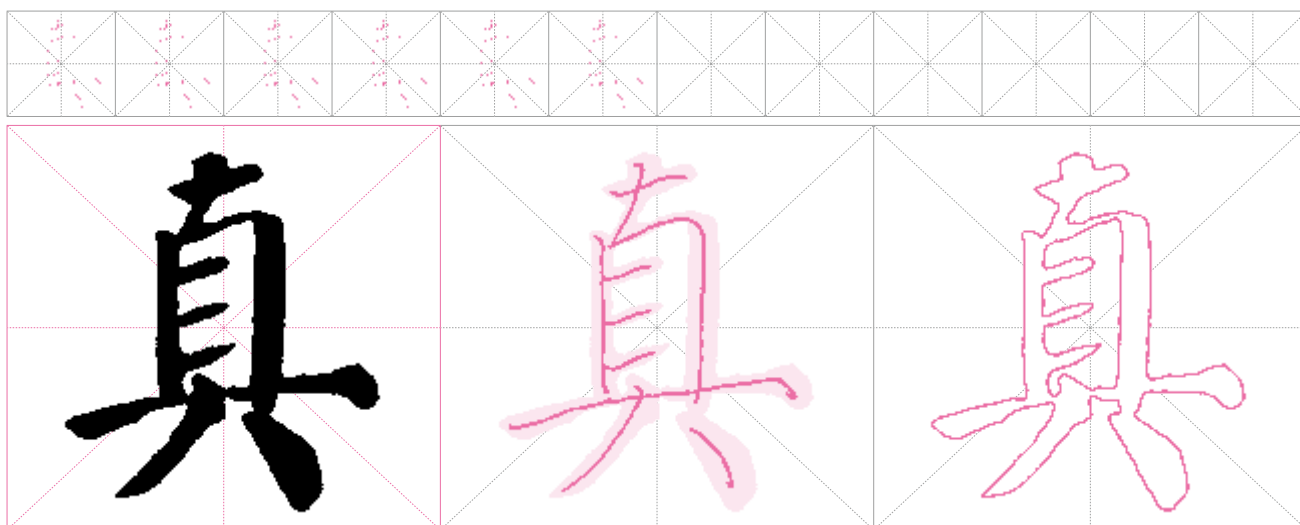


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

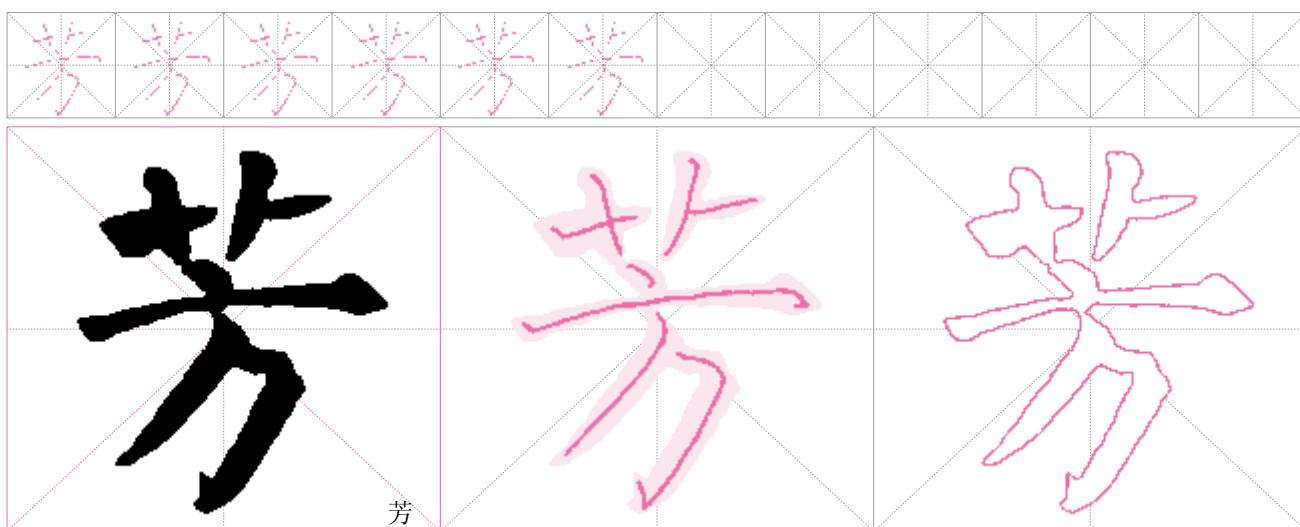


举一反三

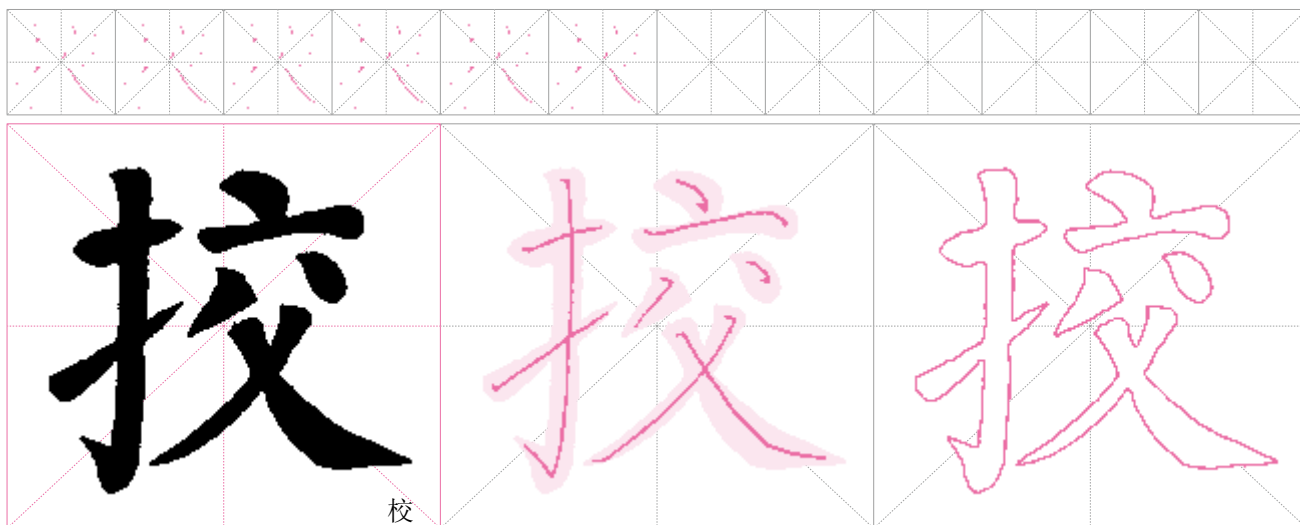
“真”的短横为右露尖横，收笔露锋，前重后轻。



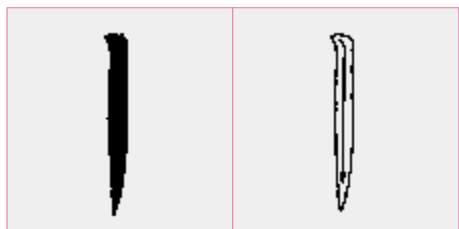
“芳”的上两横都是右尖横，轻重对比鲜明。



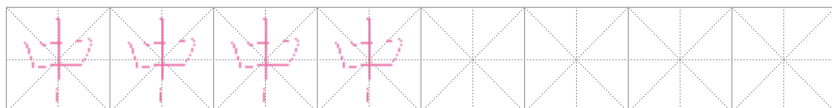
“校”的木字旁异写成提手旁，第一横为右尖横。



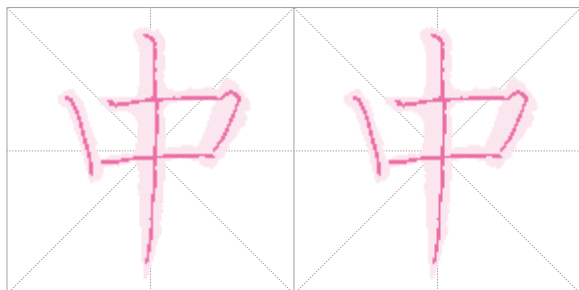
第4练 悬针竖



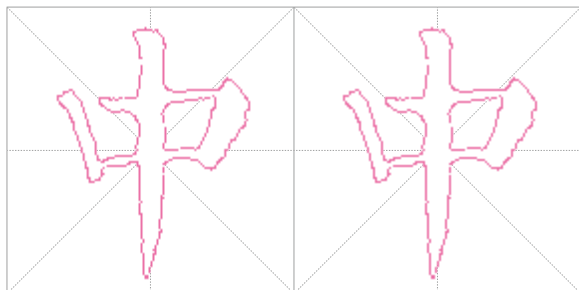
悬针竖逆锋起笔，转锋向下，中锋行笔，至末尾略顿渐行渐提，直至出锋。“中”字的悬针竖出锋饱满有力。



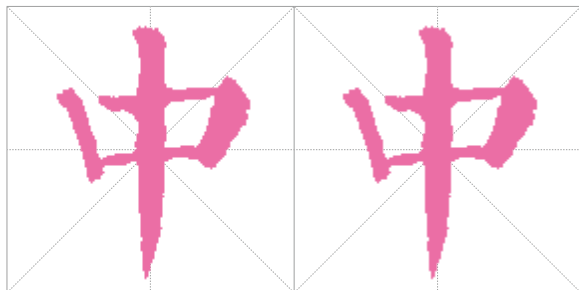
用钢笔单钩



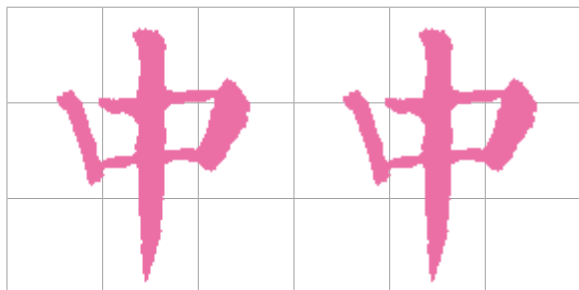
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

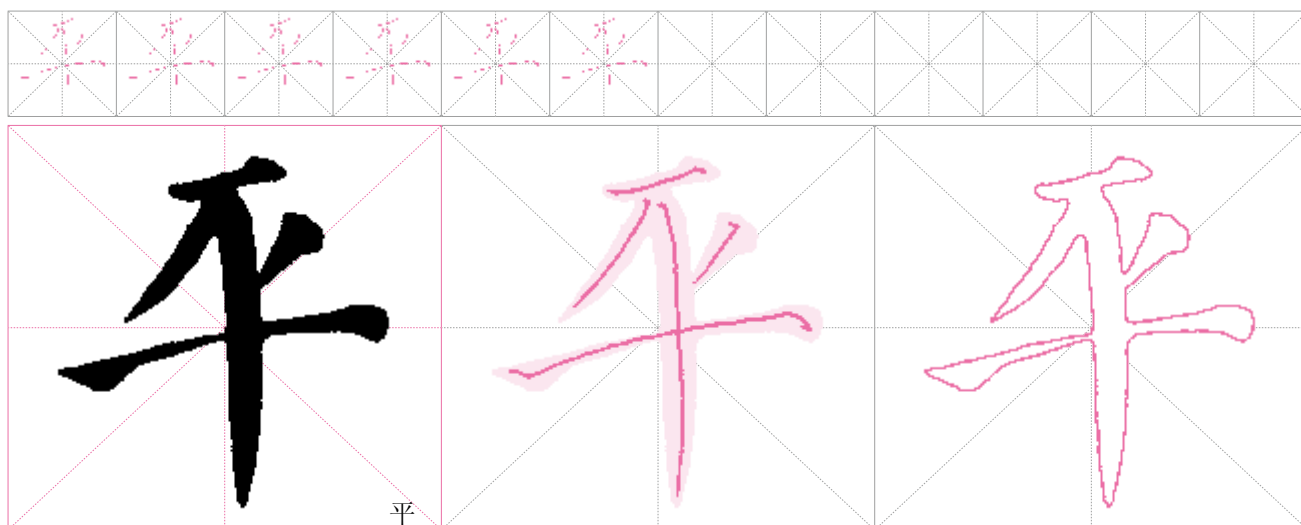


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

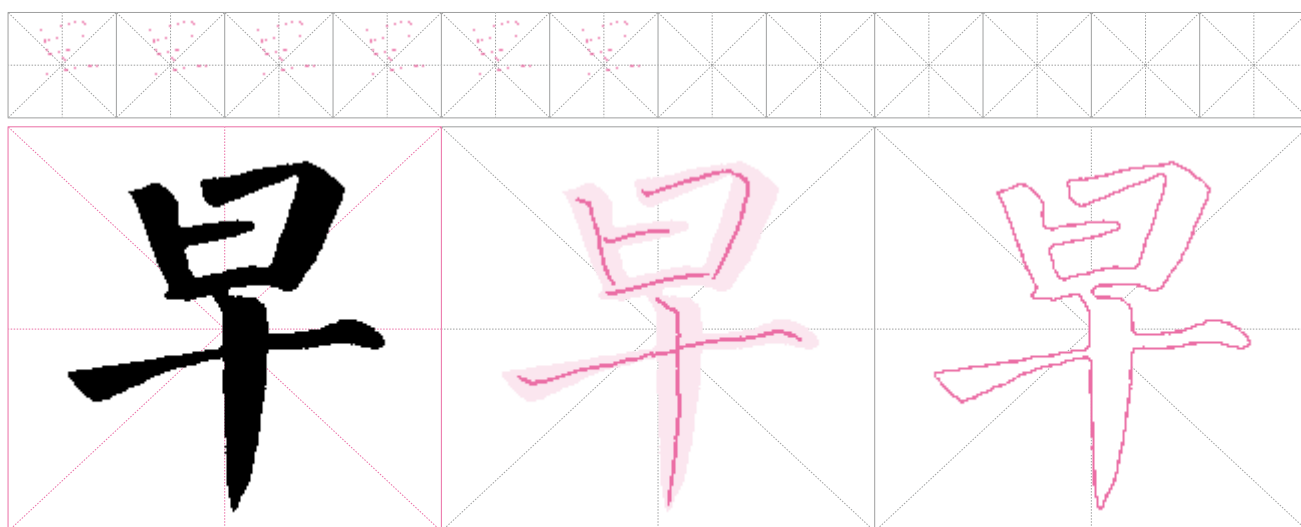


举一反三

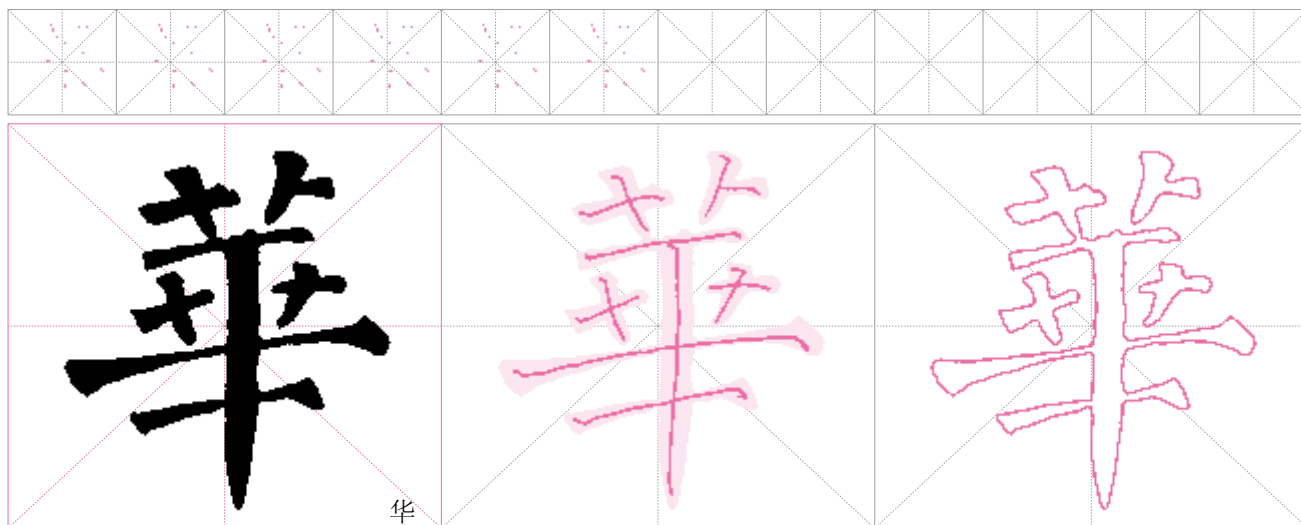
“平”的悬针竖饱满而有弹性，略有弧度。



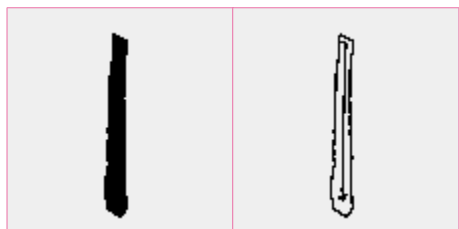
“早”的悬针竖短而劲，与细长横形成对比。



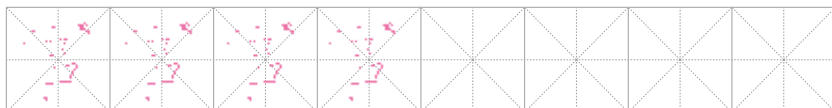
“华”的悬针竖饱满厚重，是字之主干。



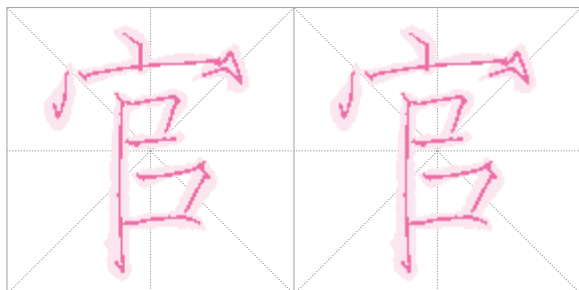
第 5 练 垂露竖



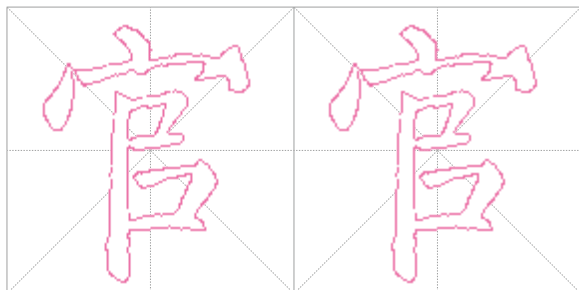
垂露竖逆锋起笔，转锋向下，中锋行笔，至末尾略顿回锋收笔。
“官”中竖挺拔，劲爽有力。



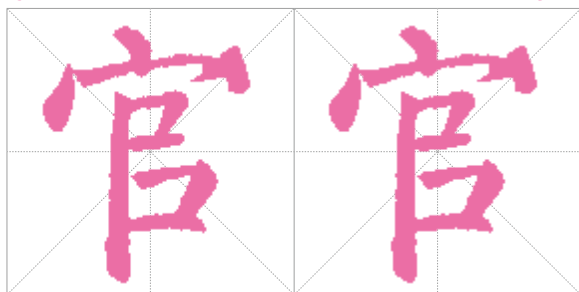
用钢笔单钩



用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

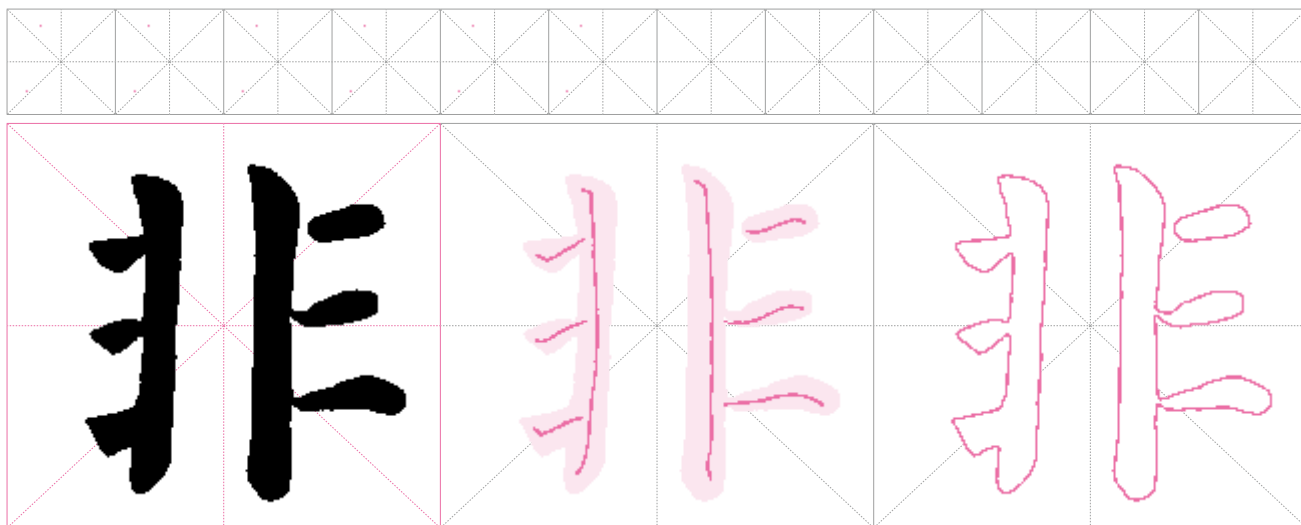


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

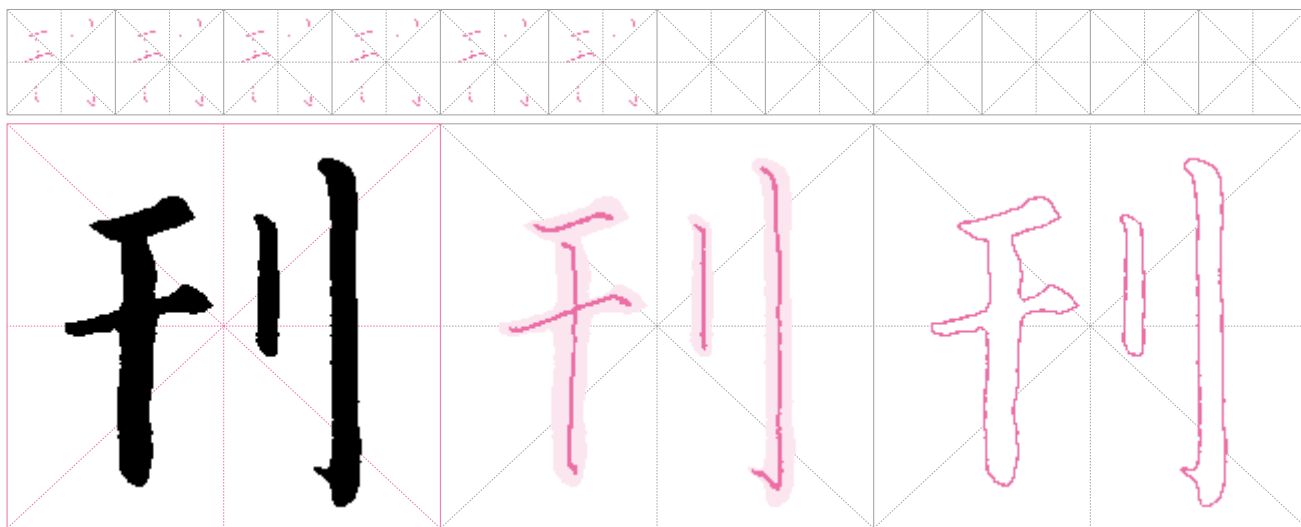


举一反三

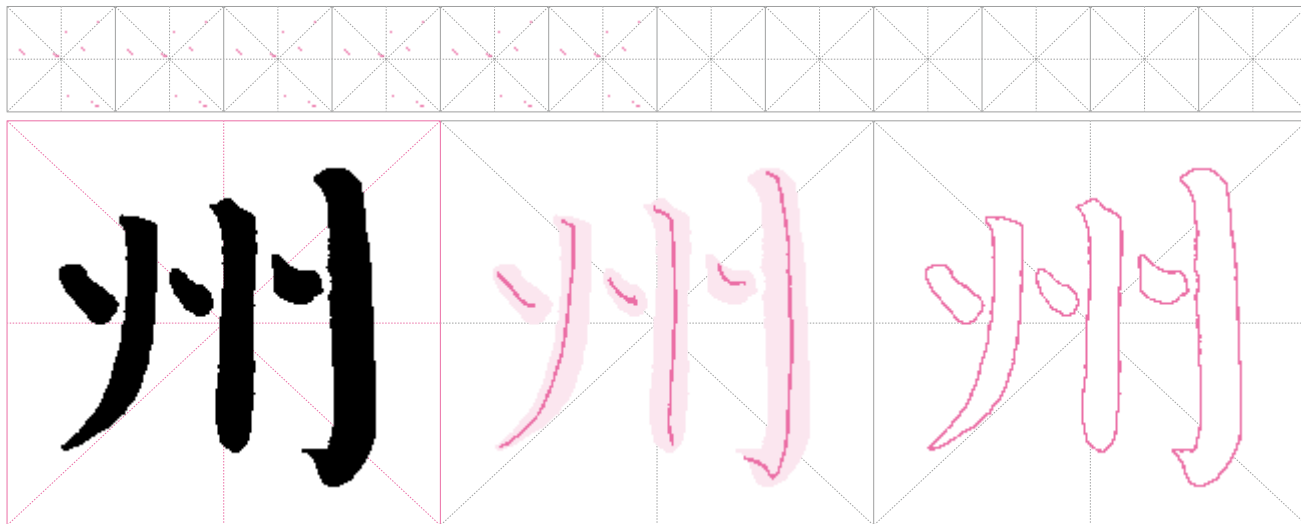
“非”的垂露竖厚重，与左竖相背排列。



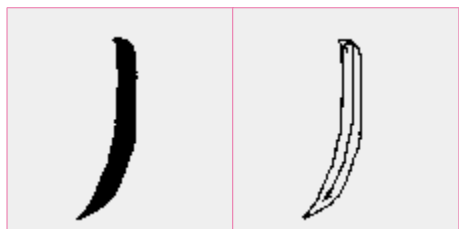
“刊”的垂露竖厚重，与右竖呼应。



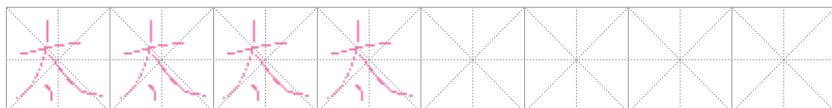
“州”字的中竖为垂露竖，饱满有力，是字中的主笔，支撑字的结构。



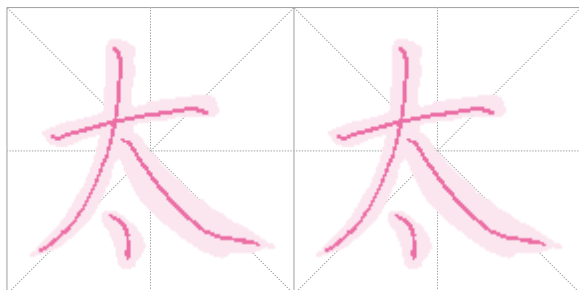
第⑥练 竖 撇



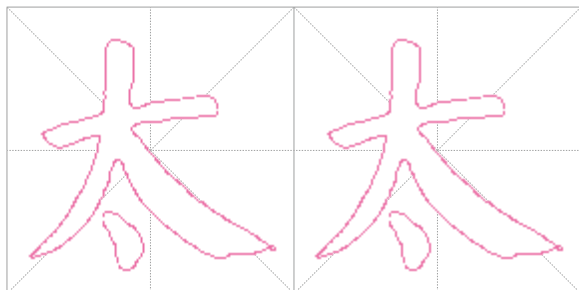
竖撇逆锋起笔，转锋向左下书写，渐行渐提，至末端出锋。竖撇略有弧度。“太”字的竖撇饱满有力，与捺画呼应。



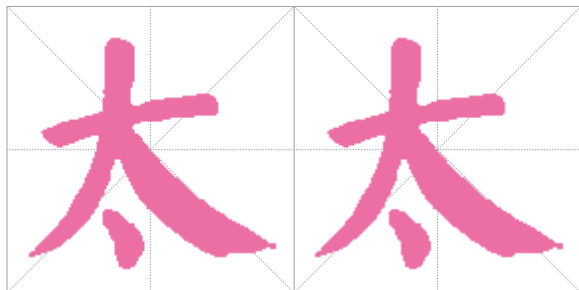
用钢笔单钩



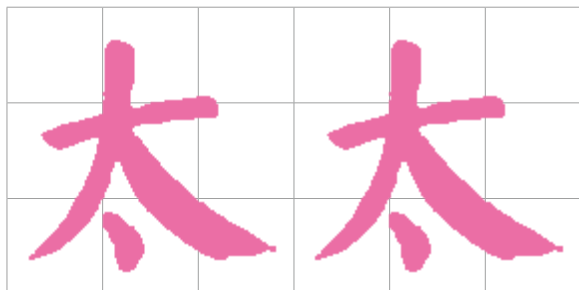
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

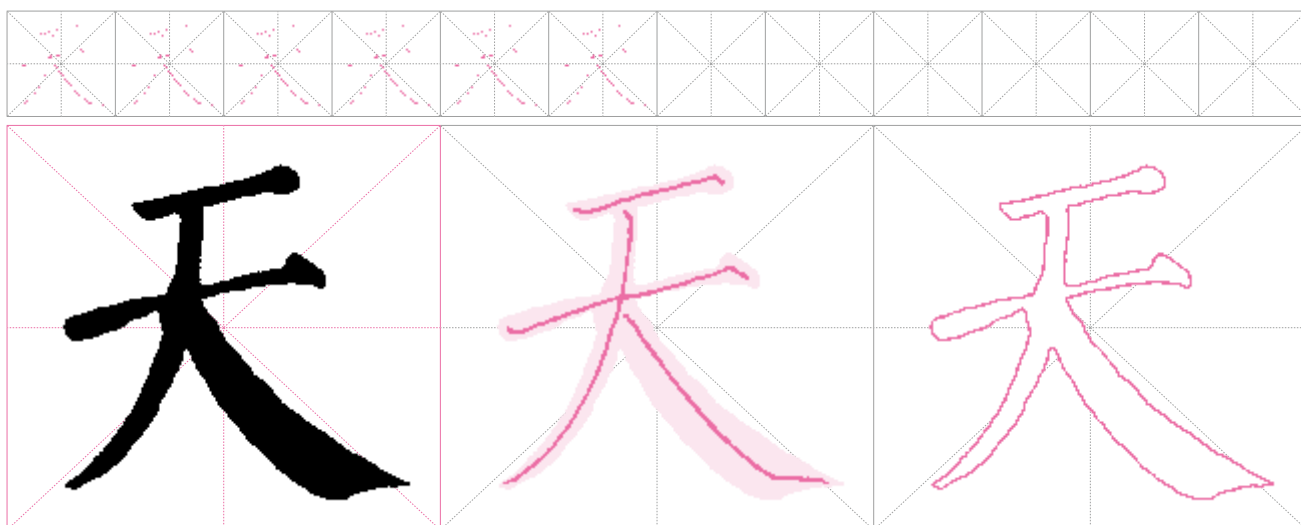


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

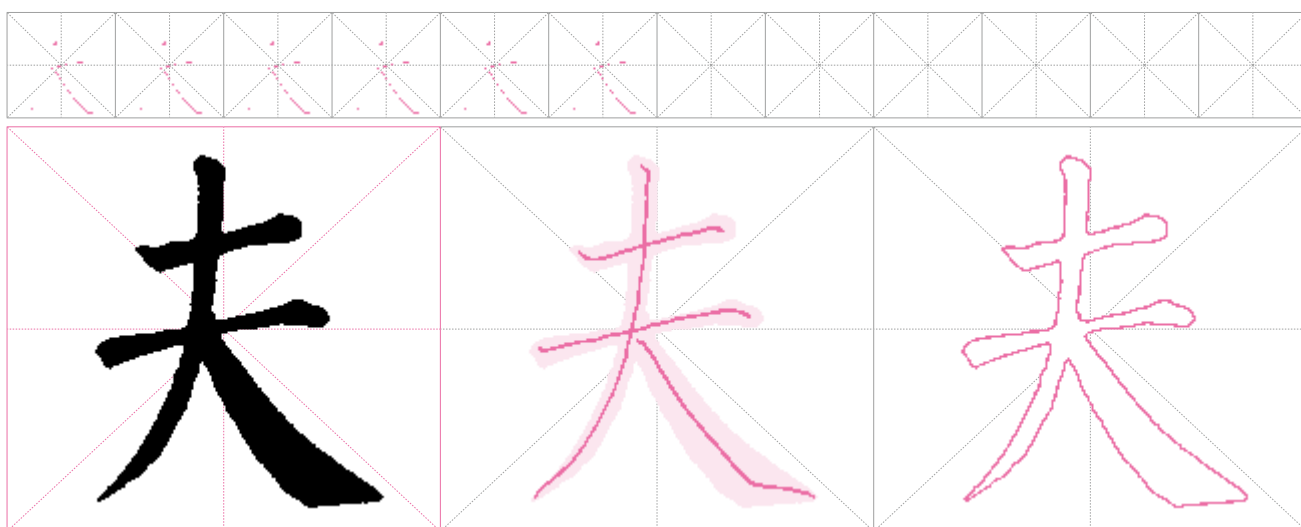


举一反三

“天”的竖撇轻健，略显飘逸。



“夫”的竖撇挺拔，与捺画形成轻重对比。



“介”字的竖撇与竖画对举，支撑字的结构。

