

学生书法 20练

结 构 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

结构篇

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. 结构篇. 智永《真书千字文》/ 张
百军主编. —合肥: 安徽美术出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5398-5188-4

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143932号

学 生 书 法 2 0 练 结 构 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 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 978-7-5398-5188-4

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



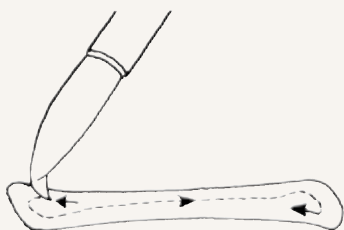
毛笔书写示意图



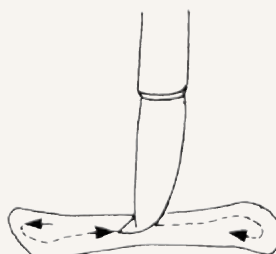
毛笔书写姿势示意图



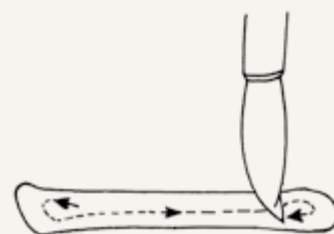
毛笔书写执笔示意图



逆锋起笔



中锋行笔



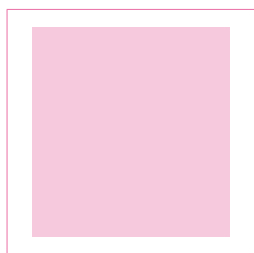
回锋收笔

毛笔书写的运笔方法示意图

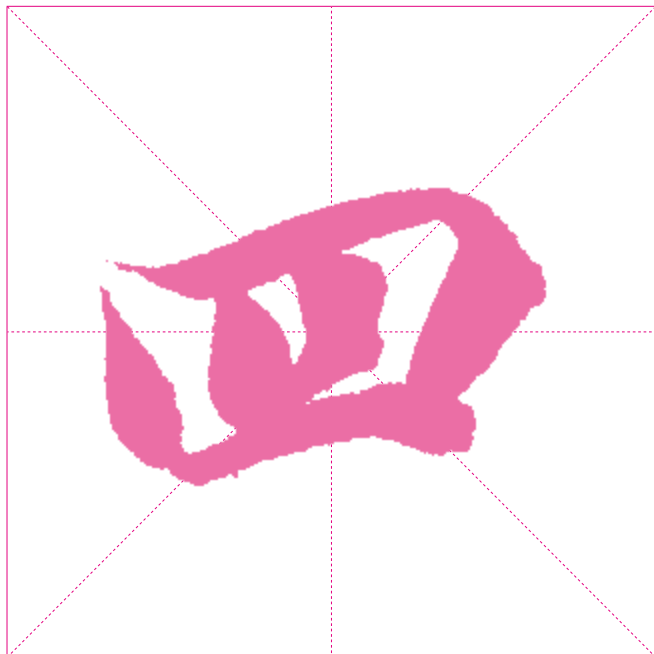
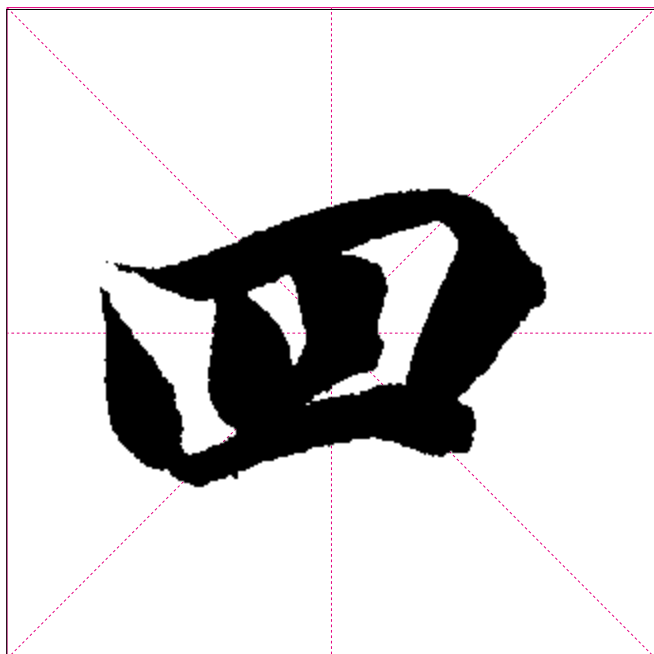
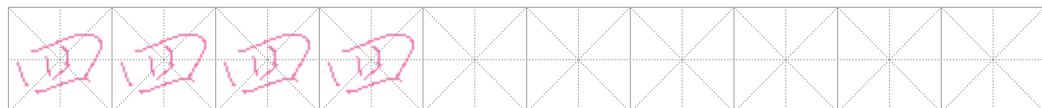
目 录

第 1 练	横平竖直的独体字	1
第 2 练	以撇捺为主的独体字	3
第 3 练	左右等宽	5
第 4 练	左窄右宽	7
第 5 练	左宽右窄	9
第 6 练	左小右大	11
第 7 练	左长右短	13
第 8 练	左高右低	15
第 9 练	左中右等宽	17
第 10 练	中间窄左右宽	19
第 11 练	上小下大	21
第 12 练	上大下小	23
第 13 练	上宽下窄	25
第 14 练	上窄下宽	27
第 15 练	上下窄中间宽	29
第 16 练	上下宽中间窄	31
第 17 练	左上半包围	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	智永《真草千字文》（局部）	41

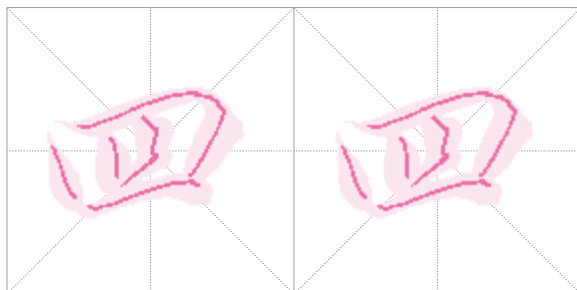
第①练 横平竖直的独体字



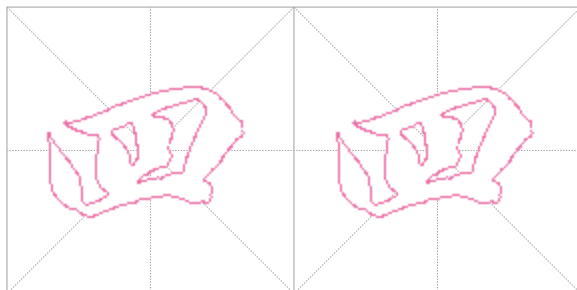
横平竖直的独体字就是独体字的结构以横竖笔画为主，所以形成扁方或长方的形状。“四”字的两横四竖，结构扁方。



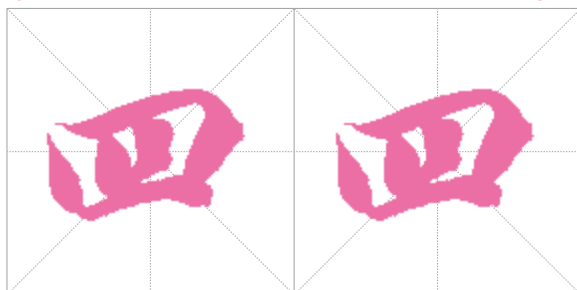
用钢笔单钩



用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

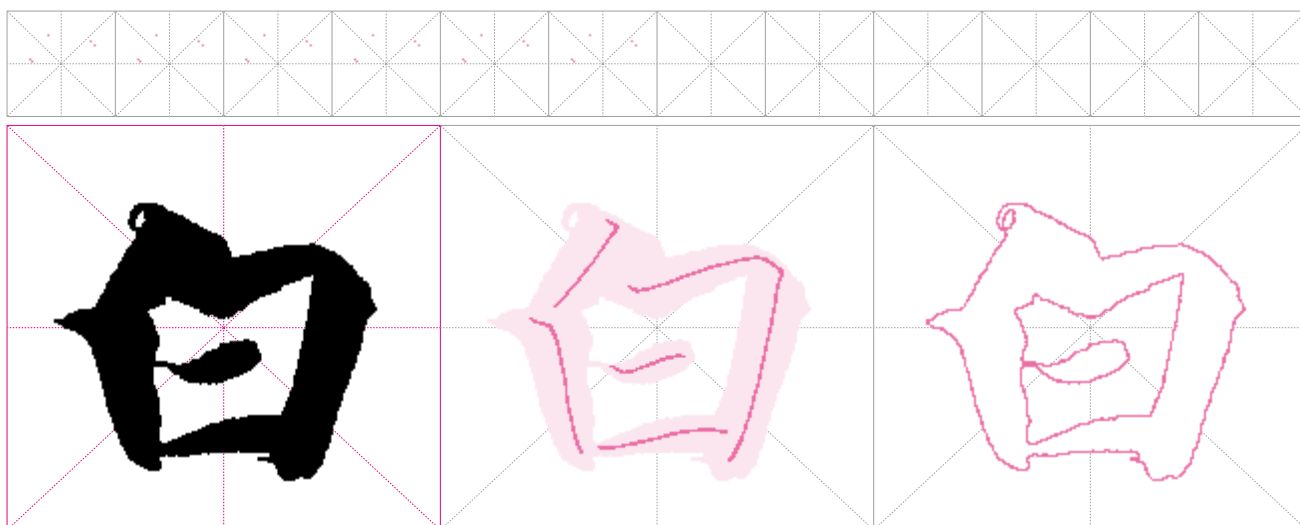


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

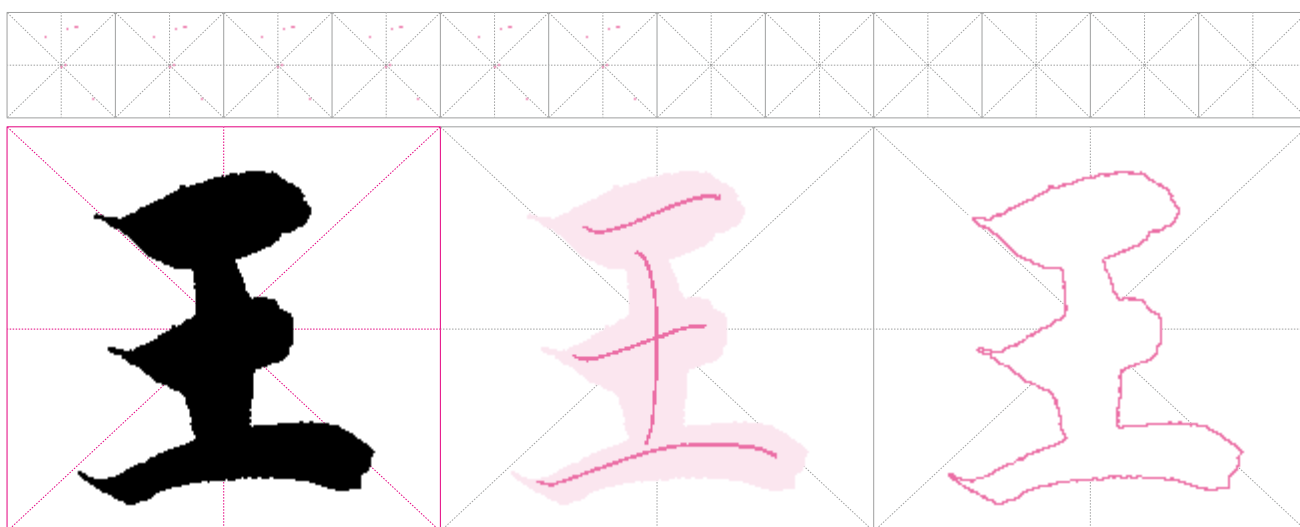


举一反三

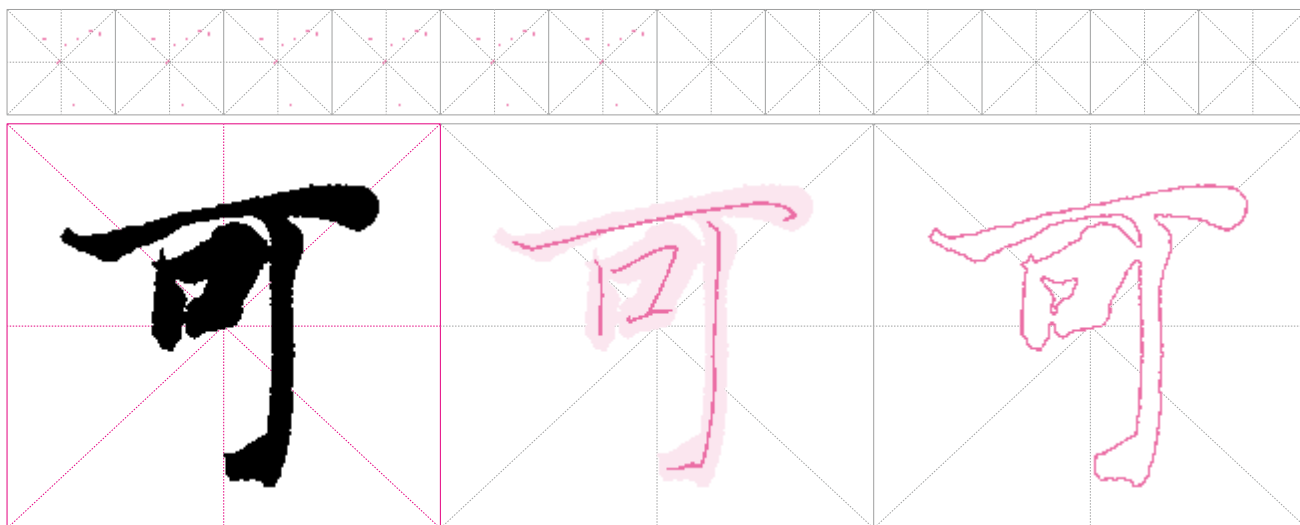
“白”字三横两竖，结构正方。



“王”字三横一竖，结构长方。



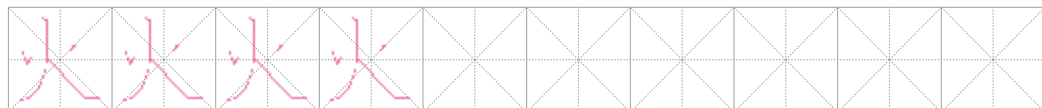
“可”字三横三竖，结构长方。



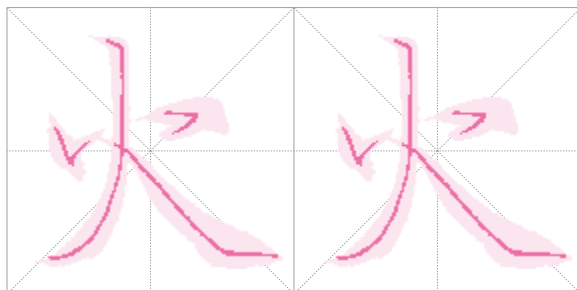
第②练 以撇捺为主的独体字



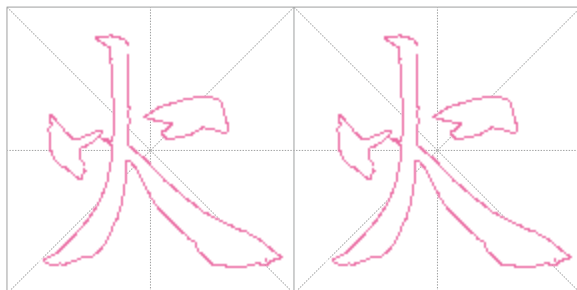
以撇捺为主的独体字就是独体字的下半部分较宽大，上半部分较窄小。“火”字撇捺为其主笔，结构像三角形，非常稳定。



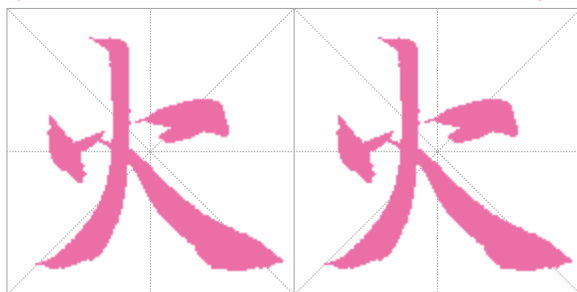
用钢笔单钩



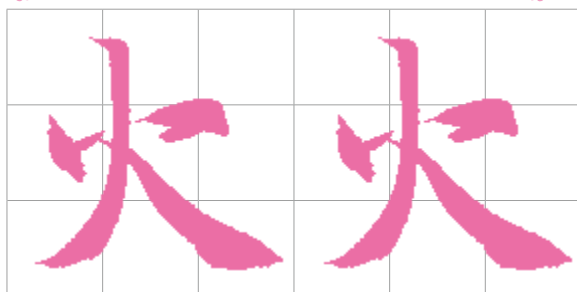
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

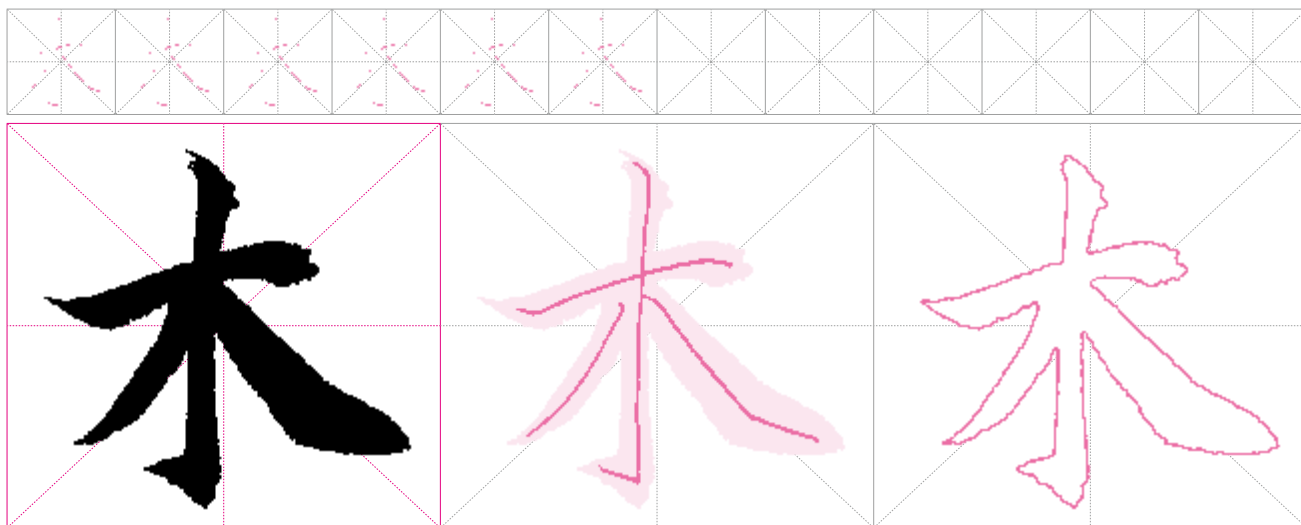


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

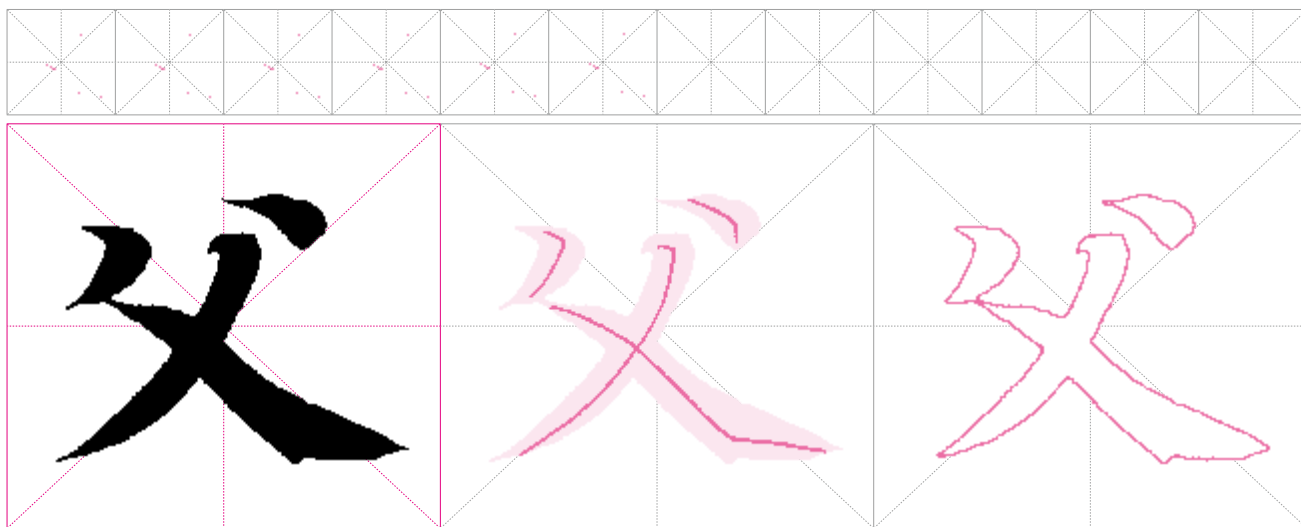


举一反三

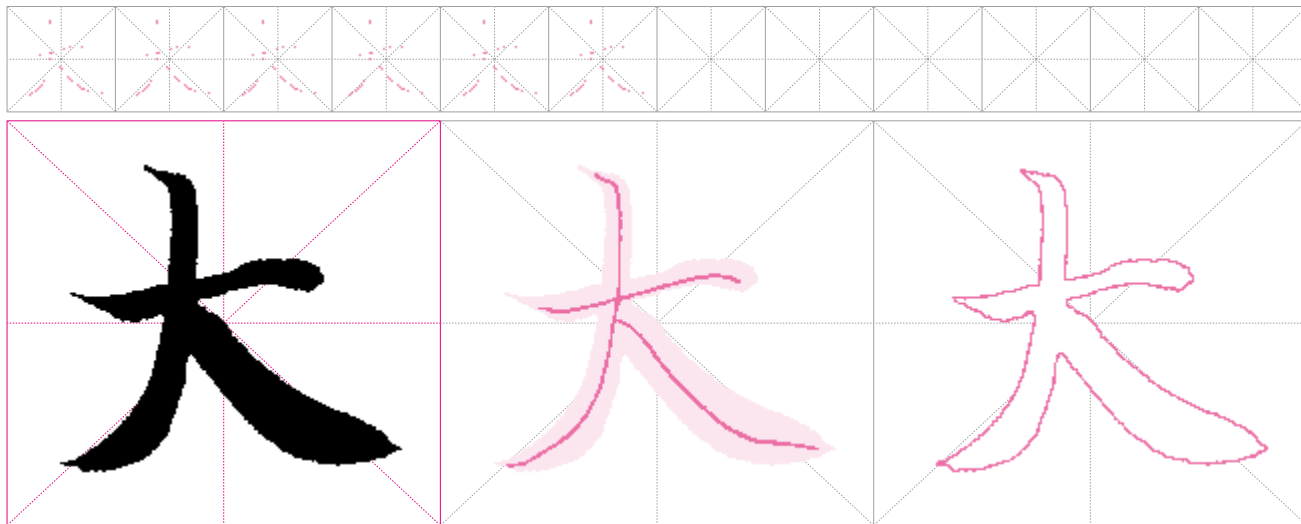
“木”字的撇捺开张，结构上小下大，结构平稳。



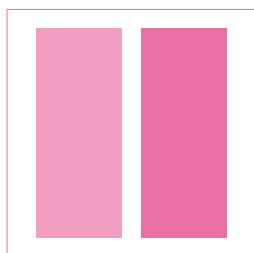
“父”字下面撇捺左右伸展，结构上小下大。



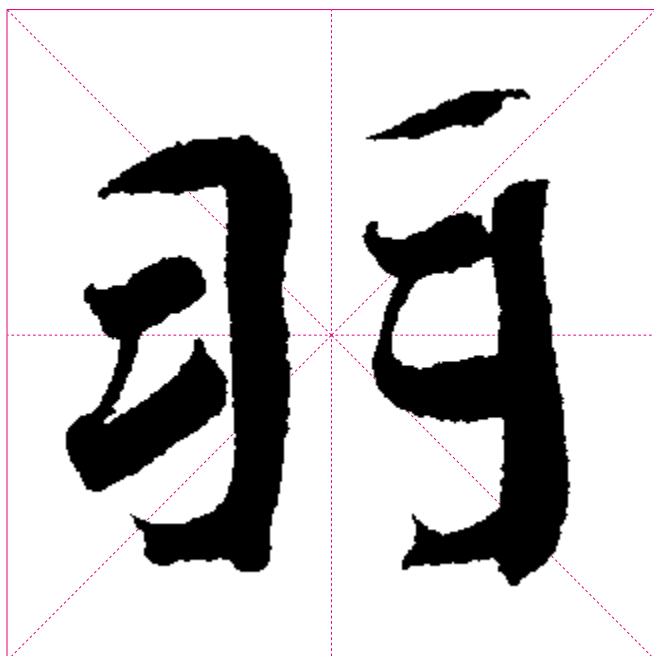
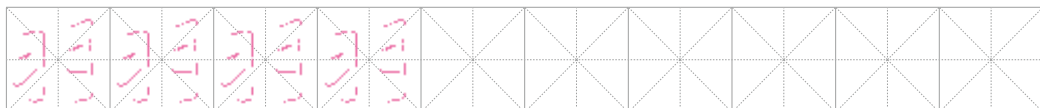
“大”字的撇捺开张，结构稳定。



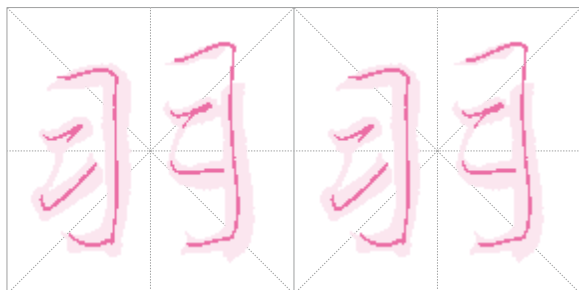
第 ③ 练 左右等宽



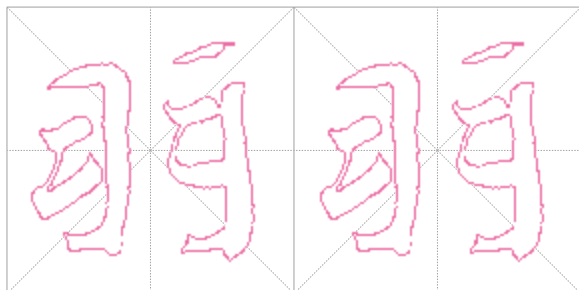
左右等宽就是左右部分所占横向空间基本一致，纵向高低则有变化。“羽”字左右等宽，大小略有区别。



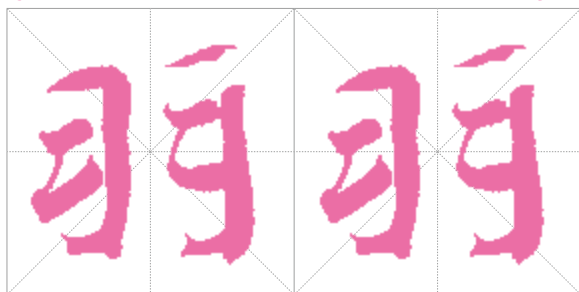
用钢笔单钩



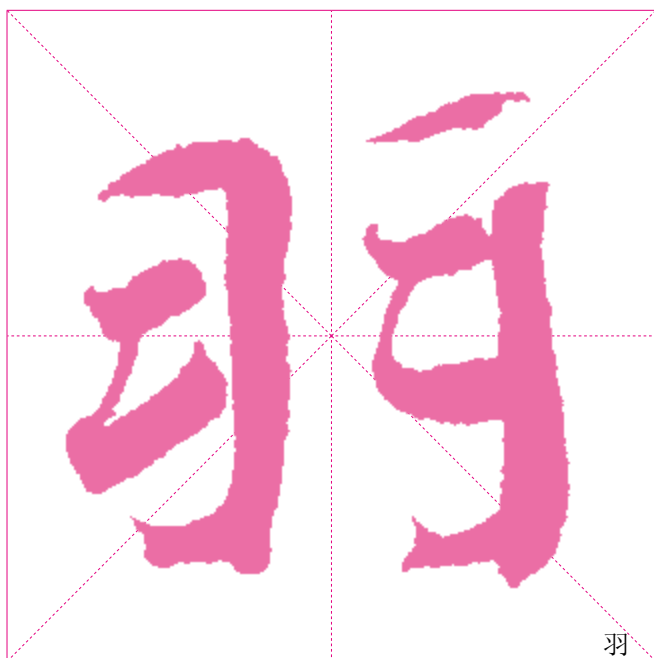
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩



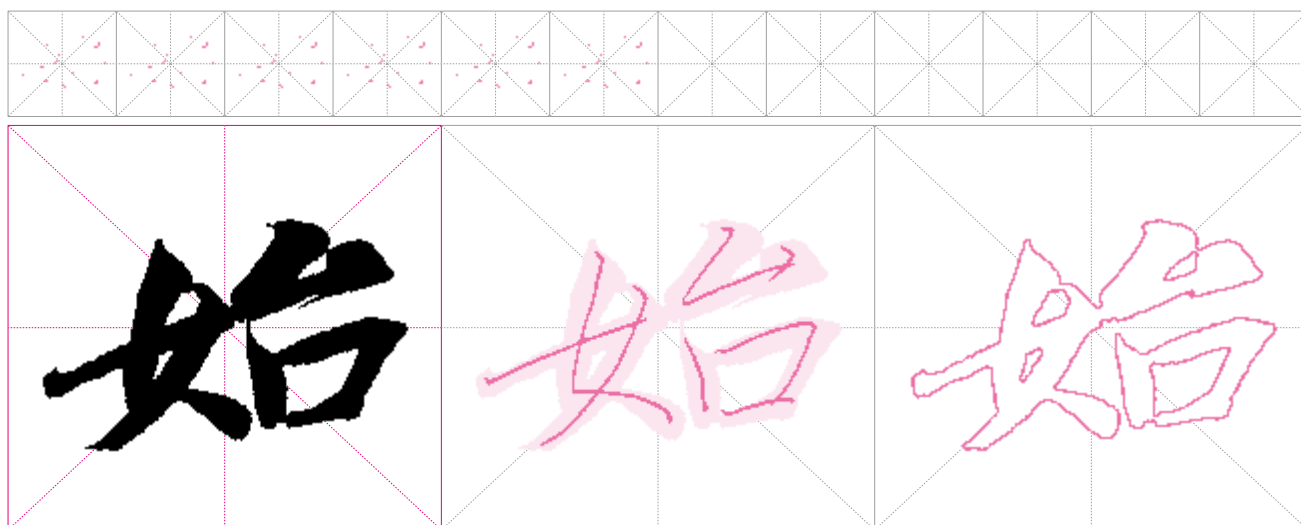
在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩



羽

举一反三

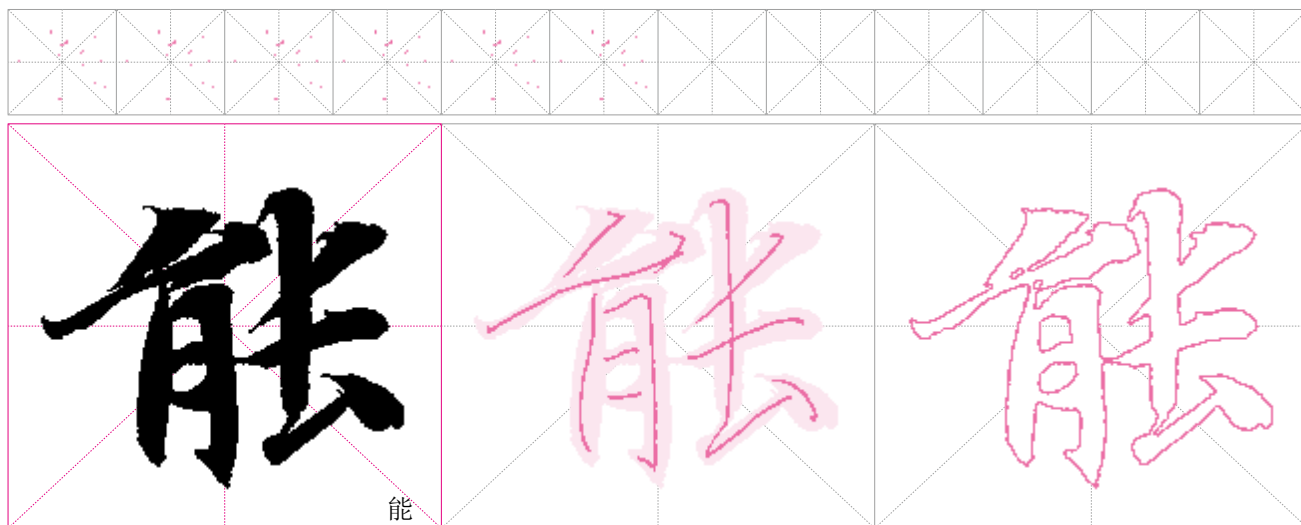
“始”字左右等宽，左右呼应，略有欹侧之势。



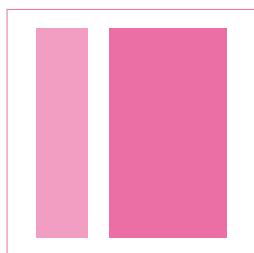
“龙”字左右等宽，空间呼应。



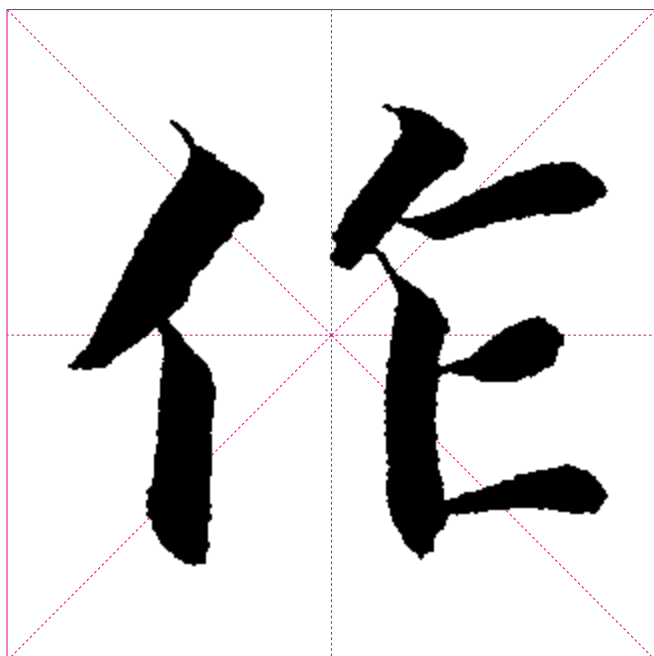
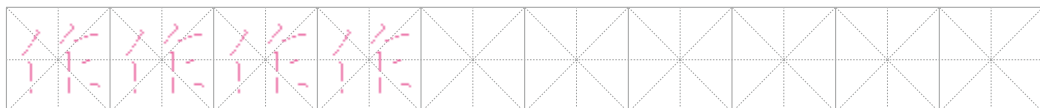
“能”字左右等宽，空间匀称疏朗。



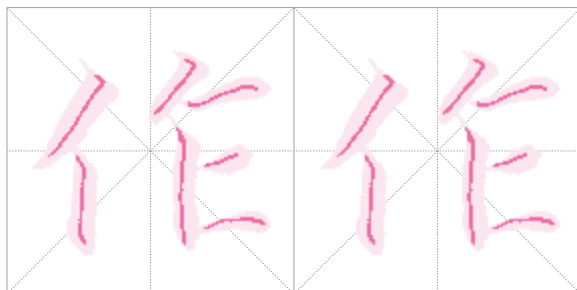
第 4 练 左窄右宽



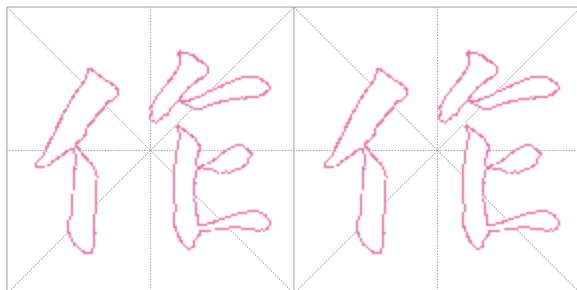
左窄右宽就是左边的偏旁横向所占空间较窄，右边所占横向空间则较大，形成宽窄对比。“作”字的左边单人旁笔画少，显得较为窄小，取迎右之势。



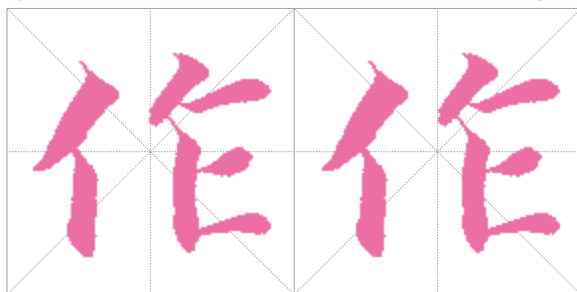
用钢笔单钩



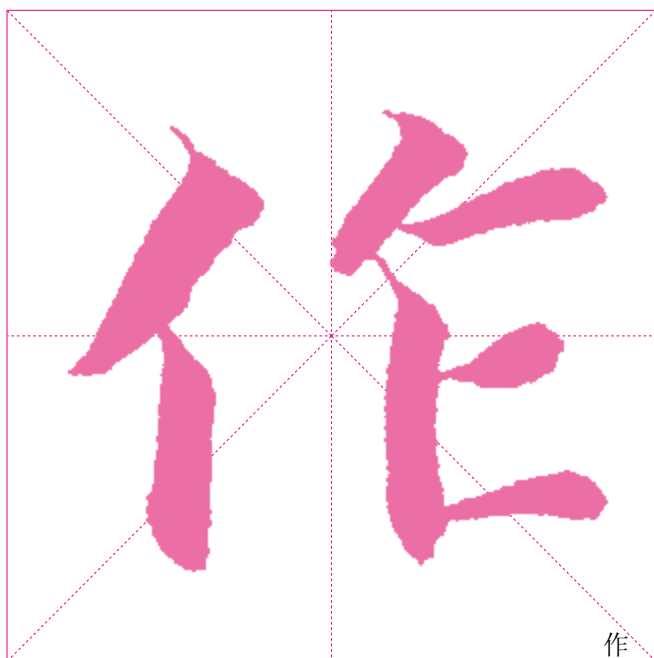
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

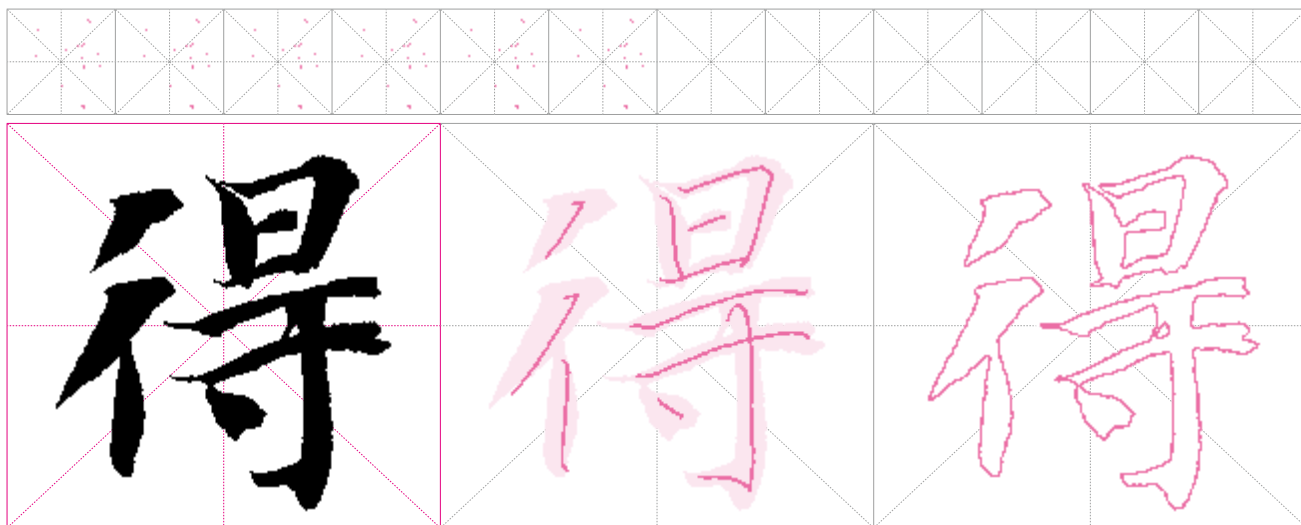


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

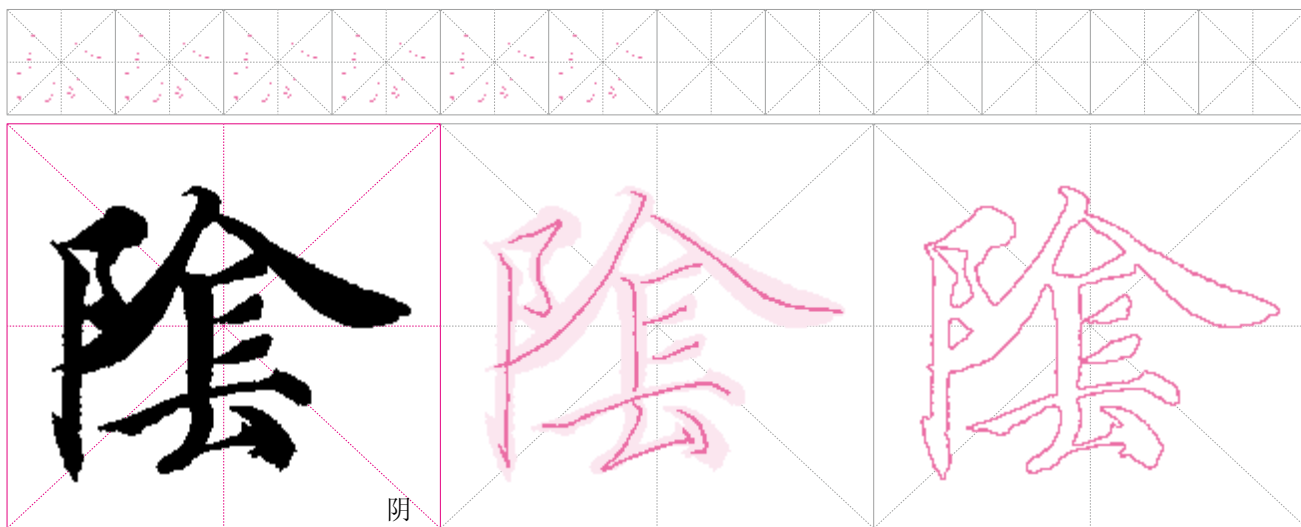


举一反三

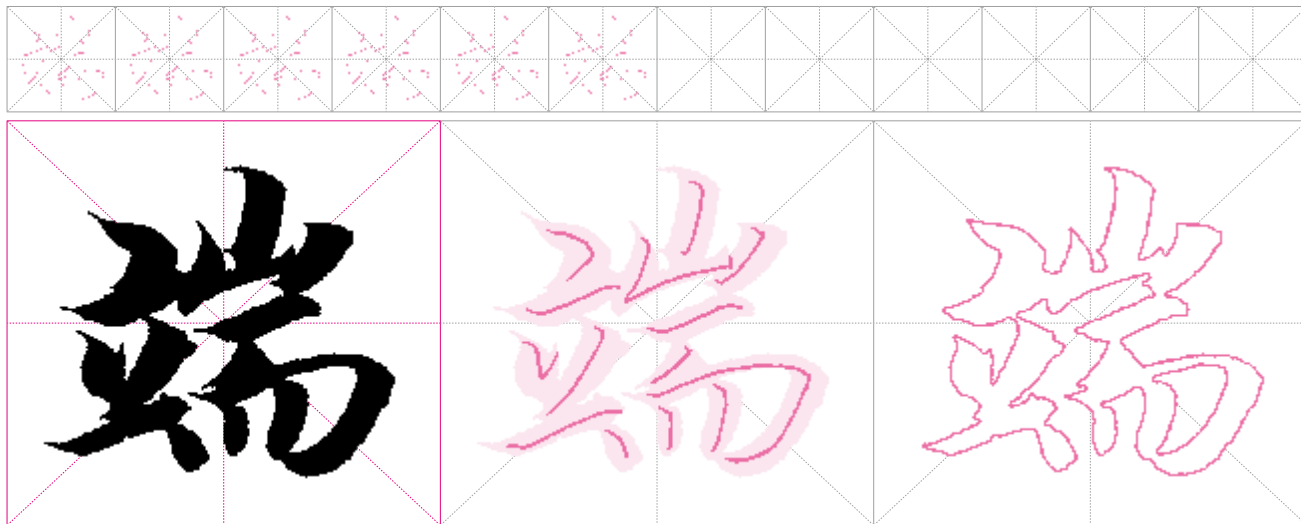
“得”字左窄右宽，左短右长，虚出左下空间。



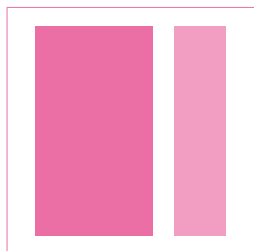
“阴”字左窄右宽，左右相互穿插。



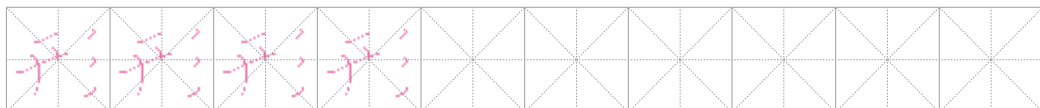
“端”字左窄右宽，左小右大，左右安排紧密。



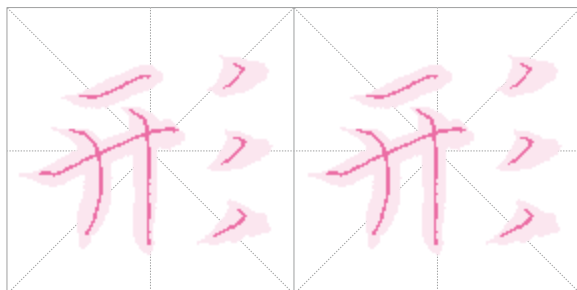
第 5 练 左宽右窄



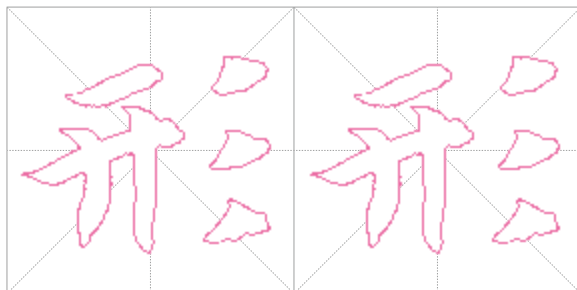
左宽右窄就是右边的偏旁横向所占空间较窄，左边所占横向空间则较大，形成宽窄对比。“形”字的左边较为宽，右边三撇旁相对窄长。



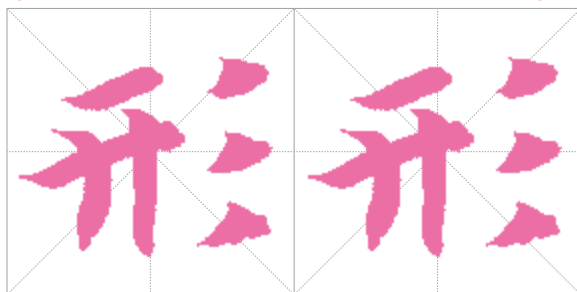
用钢笔单钩



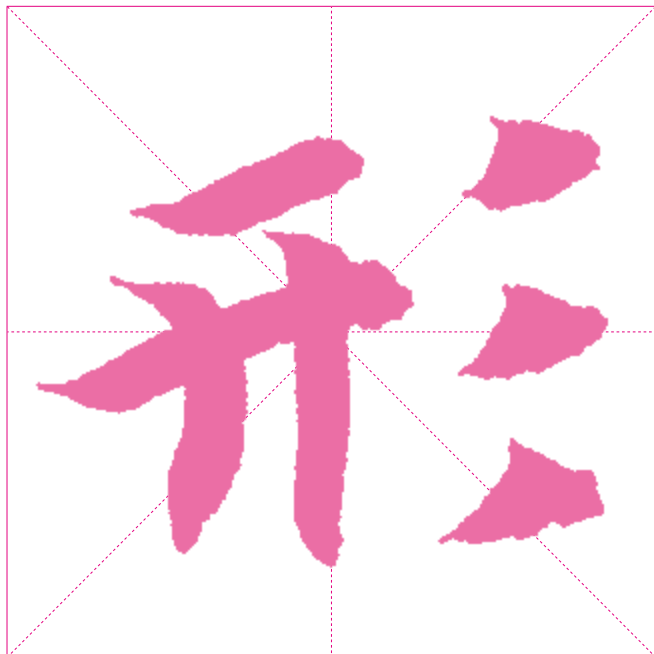
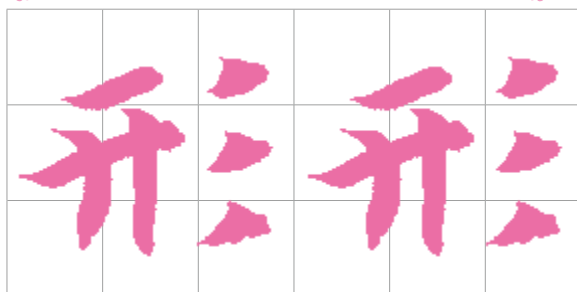
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

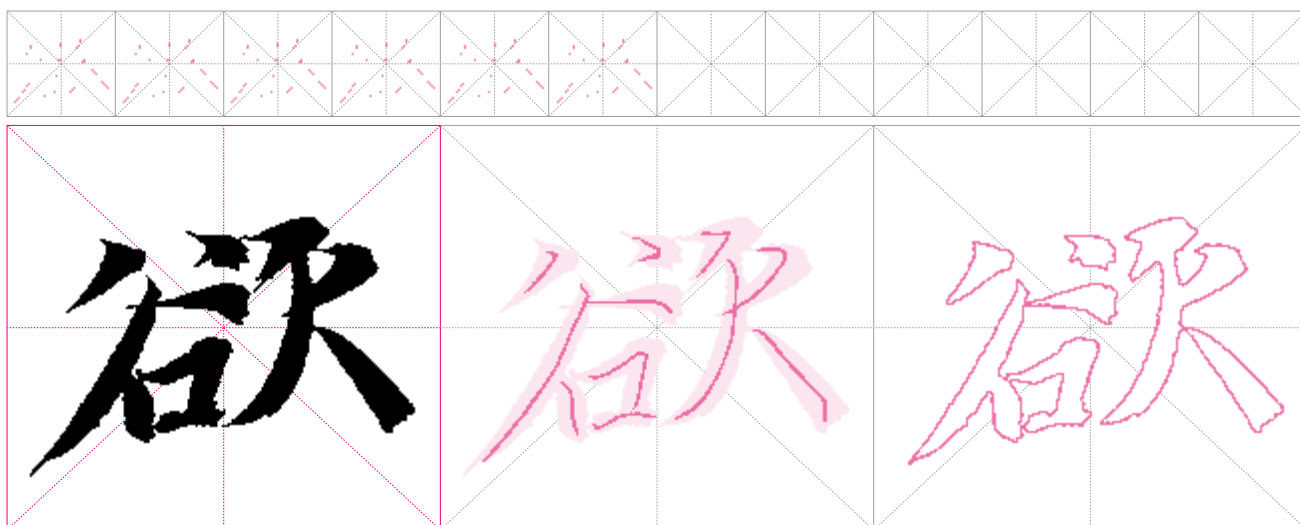


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

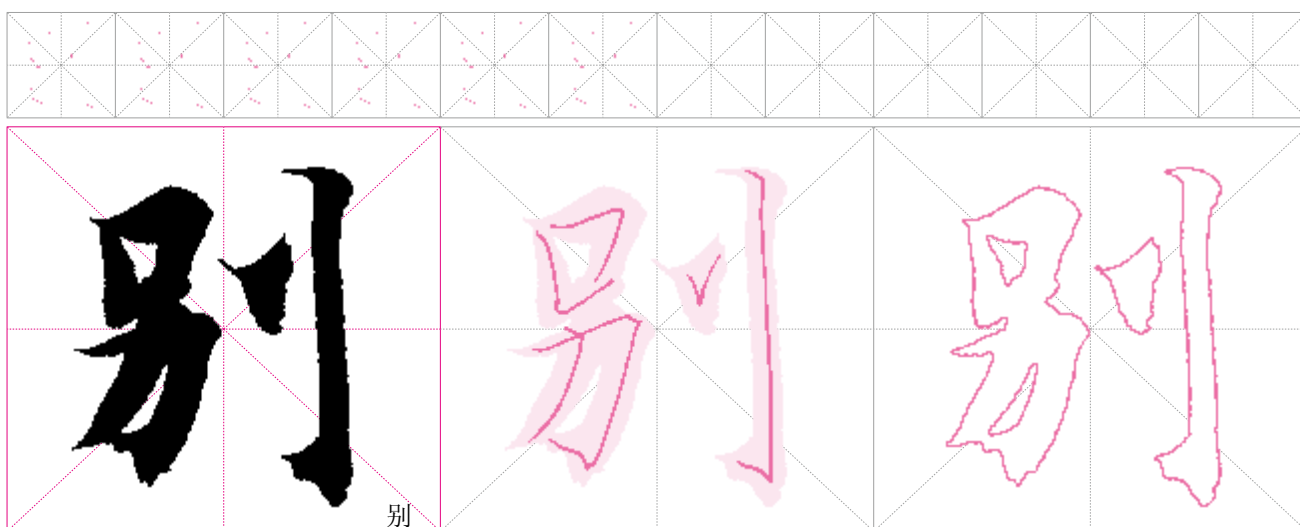


举一反三

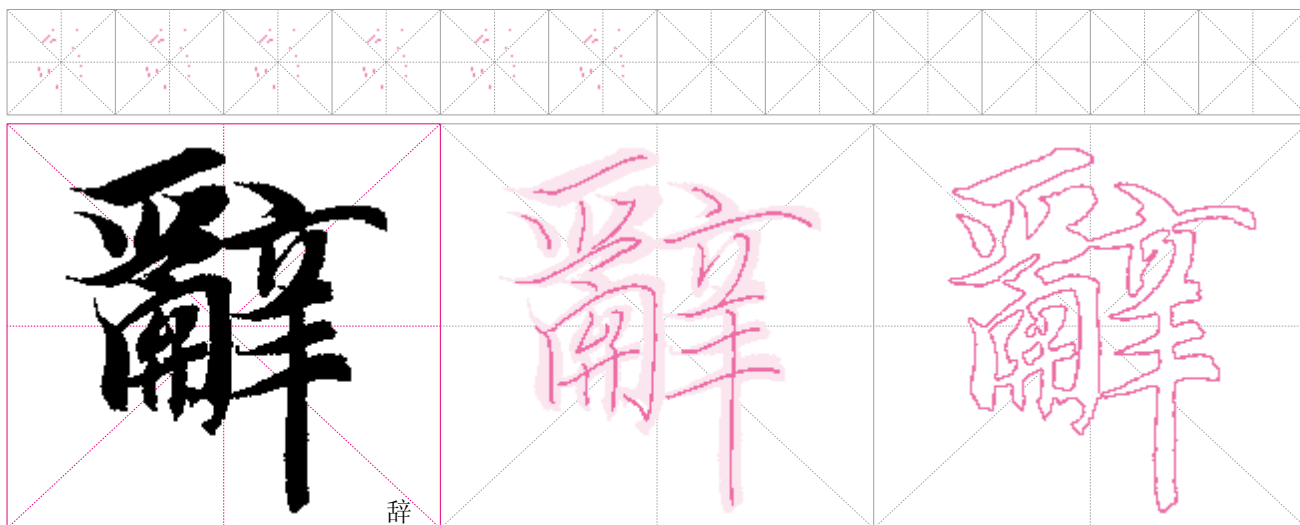
“欲”字左宽右窄，左右匀称，略有欹侧之势。



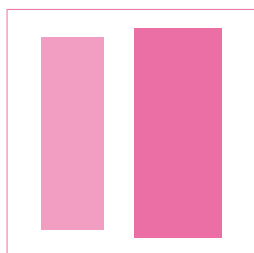
“别”字左宽右窄，左密右疏，左短右长。



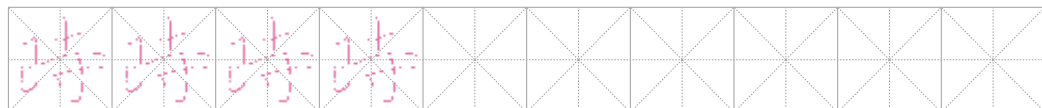
“辞”字左宽右窄，左大右小。



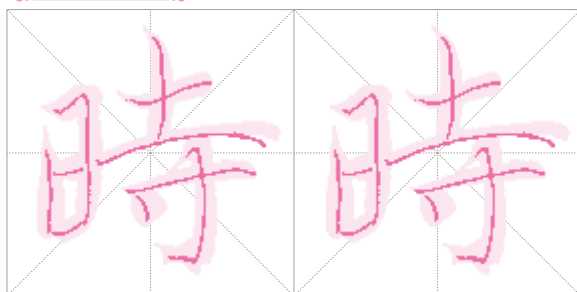
第 6 练 左小右大



左小右大就是左边部分笔画少，结构小；右边部分笔画多，结构大。左小右大的结构，左边部分居中上排列。“时”字左边“日”小，右边“寺”大。



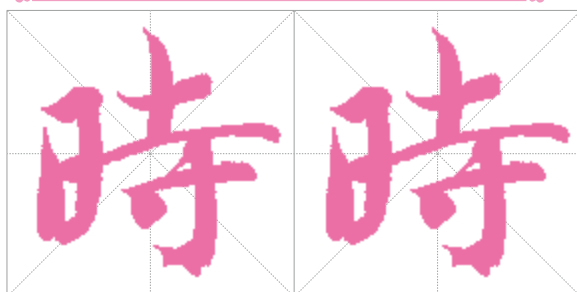
用钢笔单钩



用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

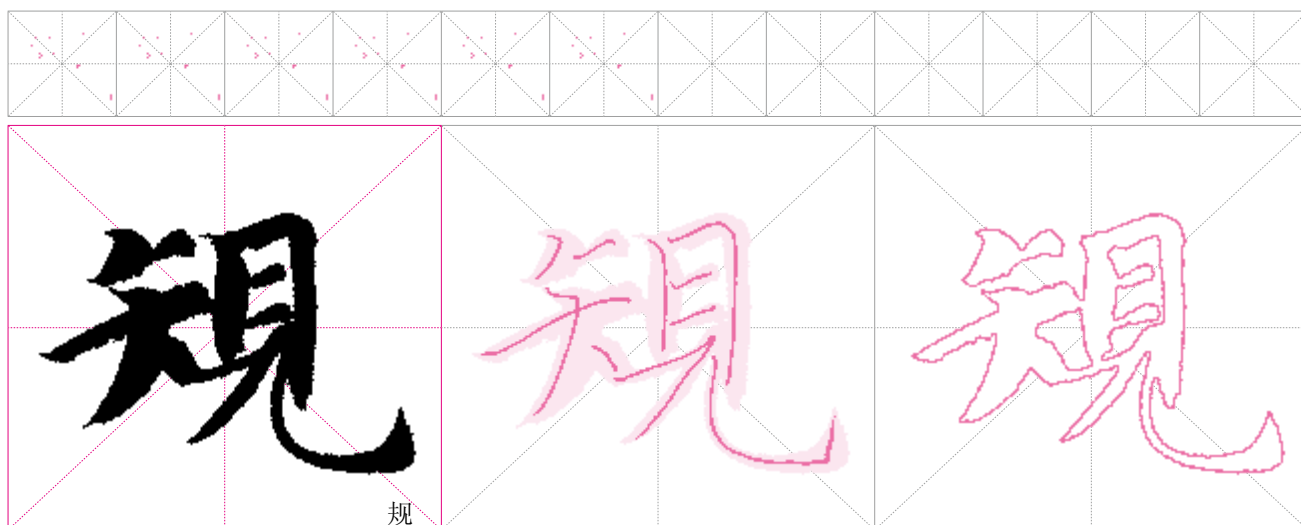


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

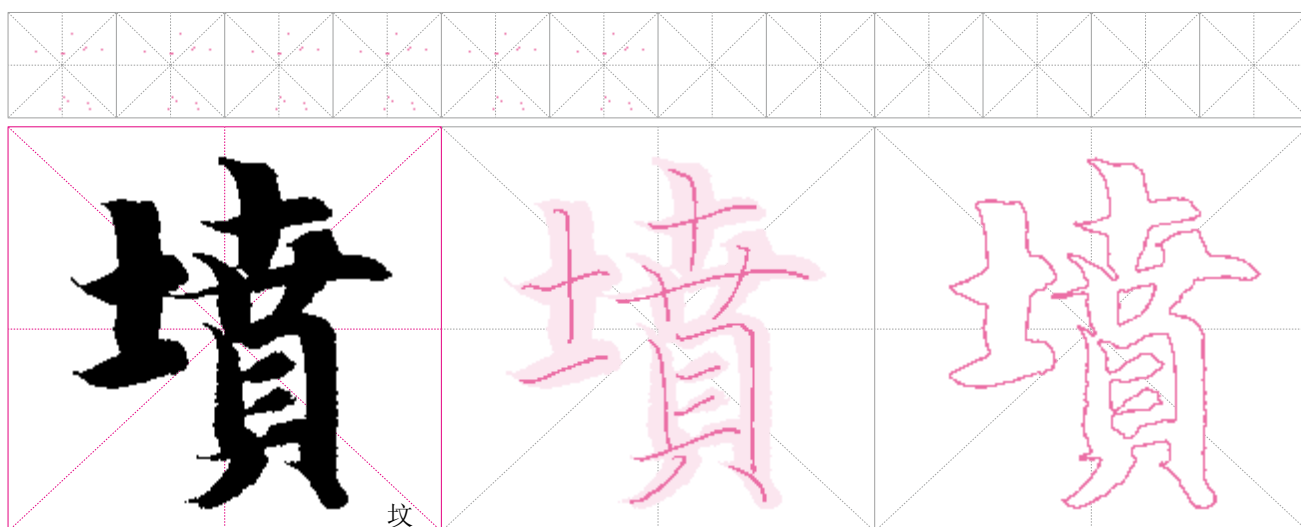


举一反三

“规”字左小右大，左偏旁居中上排列，结构上齐。



“坟”字左小右大，提土旁居中上安排。



“理”字左小右大，左窄右宽，左右呼应。

