

# 学生书法 20练

## 笔法篇

### 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

安徽美术出版社  
全国百佳图书出版单位

# 学生书法 20练

笔法篇

赵孟頫《妙严寺记》

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. 赵孟頫《妙严寺记》/ 张百军主编. —合肥: 安徽美术出版社, 2014.7  
ISBN 978-7-5398-5199-0

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143744号

## 学 生 书 法 2 0 练      笔 法 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 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 978-7-5398-5199-0  
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



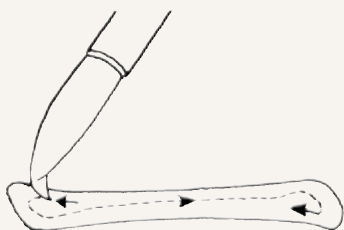
# 毛笔书写示意图



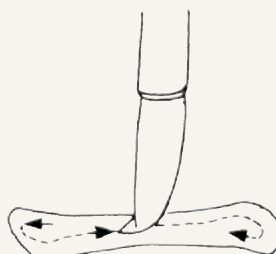
毛笔书写姿势示意图



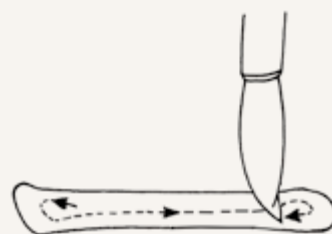
毛笔书写执笔示意图



逆锋起笔



中锋行笔



回锋收笔

毛笔书写的运笔方法示意图

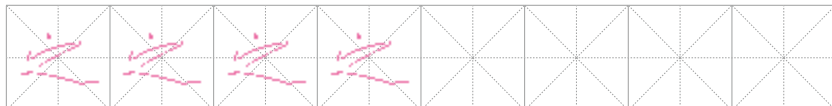
# 目 录

第 1 练	斜 点	1
第 2 练	露锋长点	3
第 3 练	横 点	5
第 4 练	短 横	7
第 5 练	长 横	9
第 6 练	短 竖	11
第 7 练	垂露竖	13
第 8 练	悬针竖	15
第 9 练	短 撇	17
第 10 练	斜 撇	19
第 11 练	竖 撇	21
第 12 练	斜 捺	23
第 13 练	卧 捺	25
第 14 练	反 捺	27
第 15 练	提	29
第 16 练	转 折	31
第 17 练	横 钩	33
第 18 练	竖 钩	35
第 19 练	卧 钩	37
第 20 练	斜 钩	39
附 录	赵孟頫《妙严寺记》（局部）	41

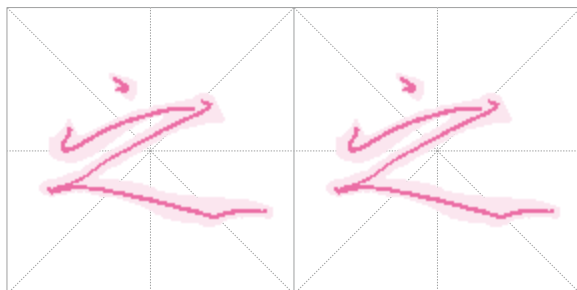
# 第 1 练 斜 点



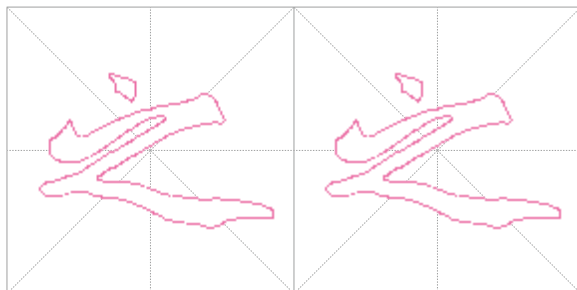
斜点顺锋起笔后，由轻到重行笔，下按后转锋从点中间部分向左下出锋。“之”字的点短促有力，其笔势映带下一笔画，形成呼应。



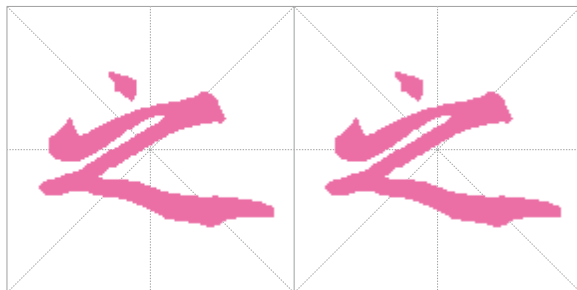
用钢笔单钩



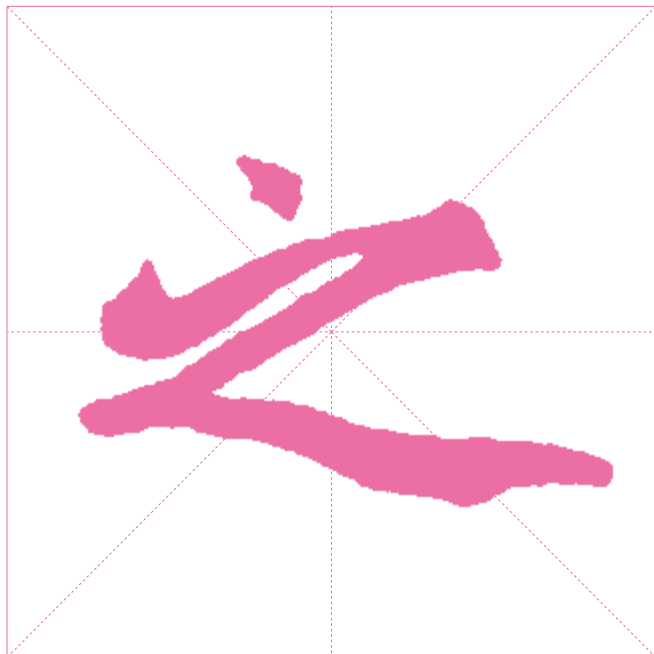
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩



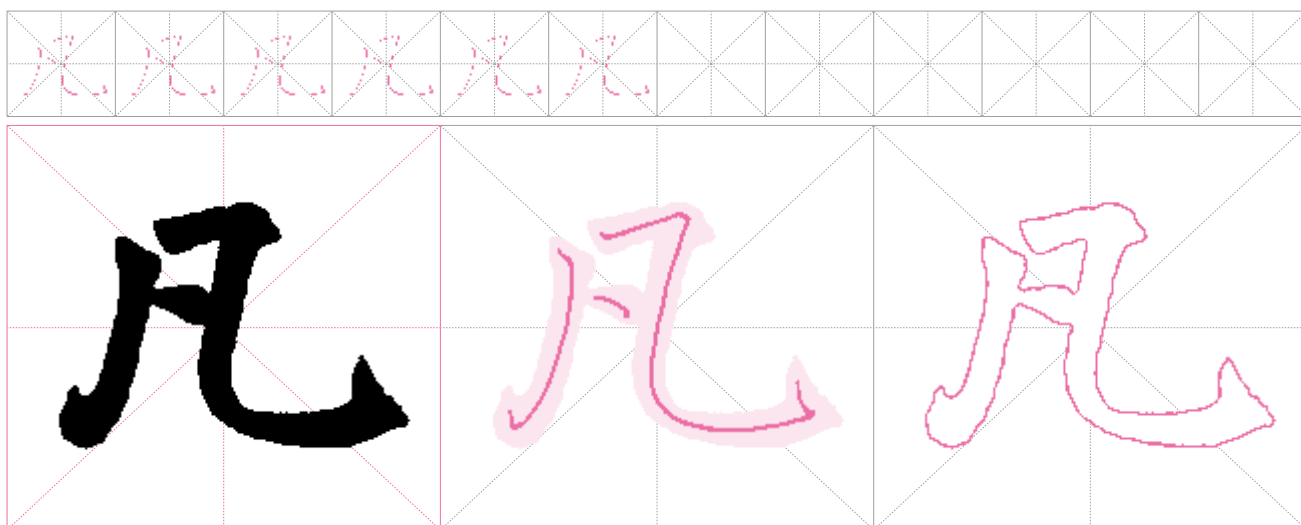
在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩



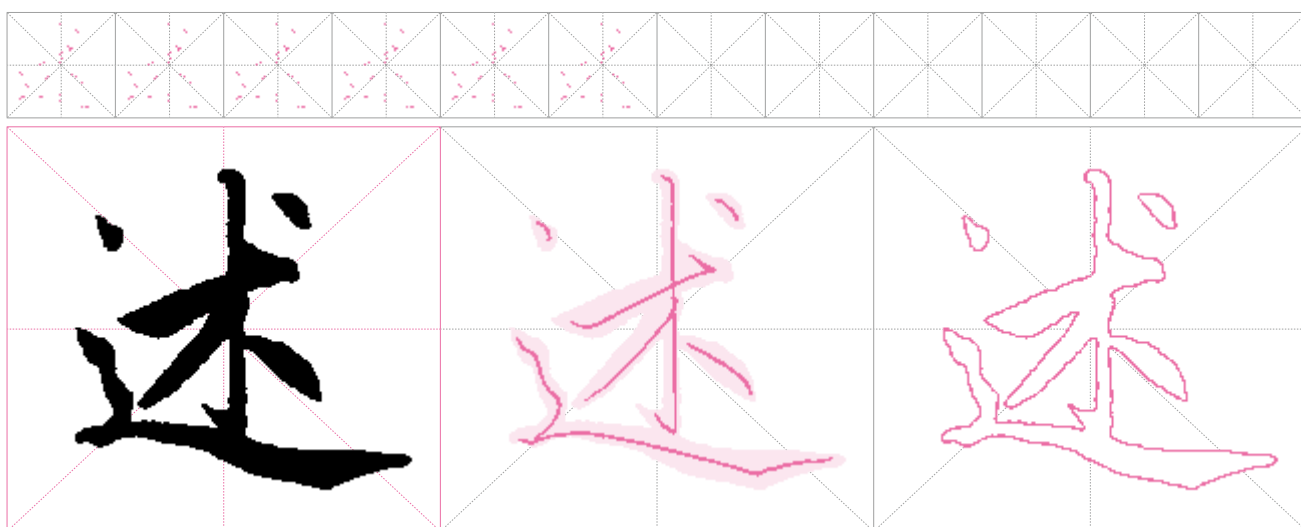


# 举一反三

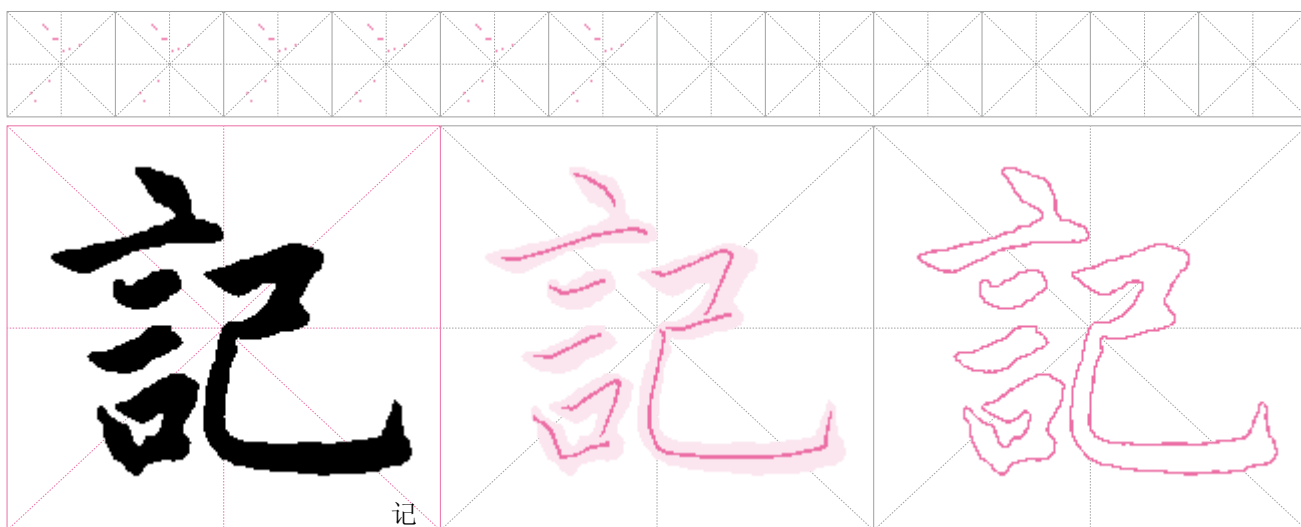
“凡”字的斜点居中略上，前轻后重。



“述”字的斜点小而轻灵，但轻重对比明显。



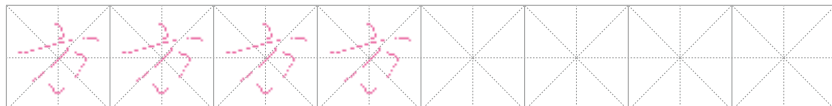
“记”字的斜点中间重两头轻，轻重分明。



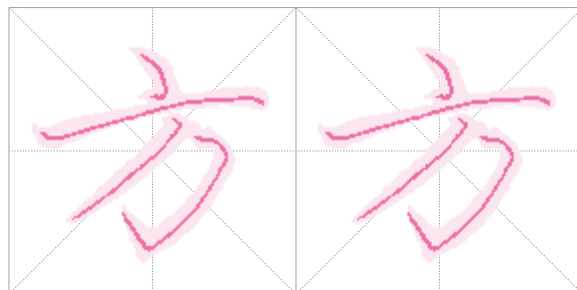
## 第 2 练 露锋长点



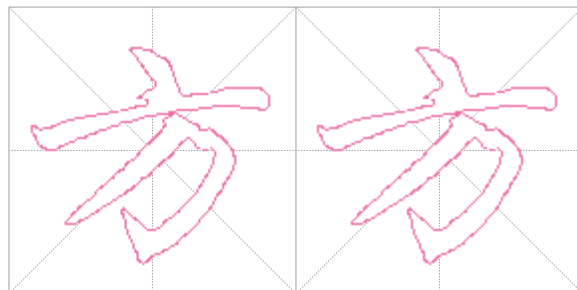
露锋长点顺锋起笔，由轻到重行笔，行笔轨迹较长，至末尾处稍停顿，转锋向左出锋。“方”字的点轻重变化，其笔势映带下一横画，联系紧密。



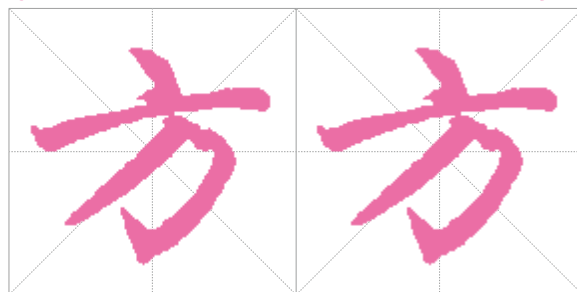
用钢笔单钩



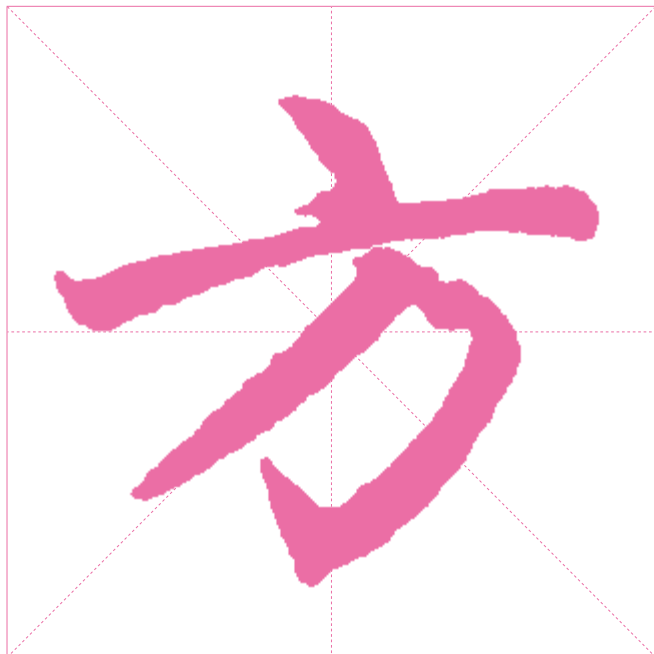
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩



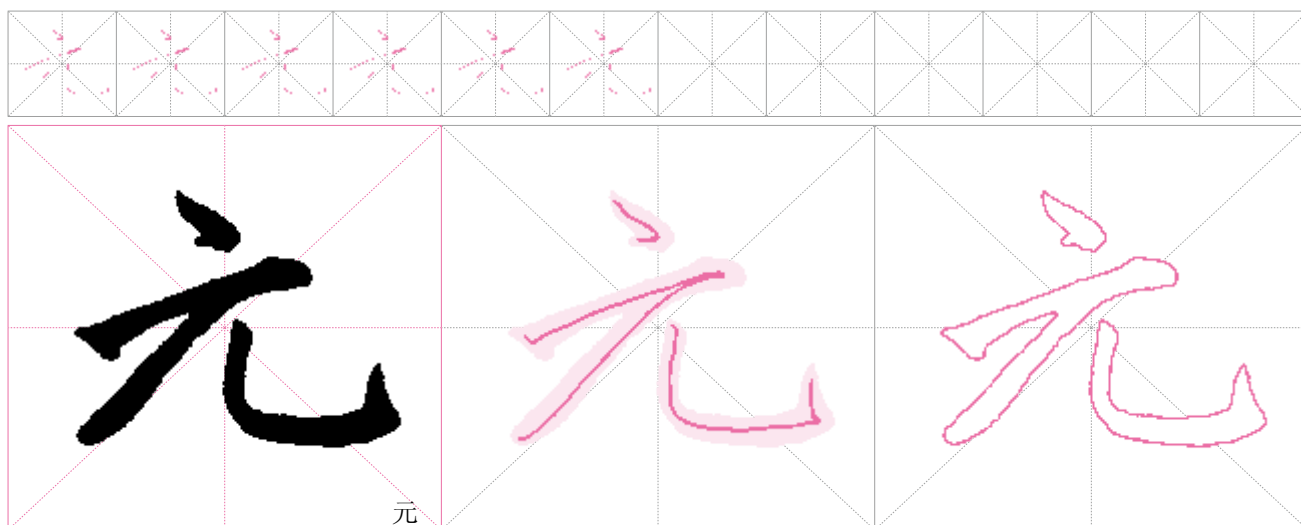
在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩



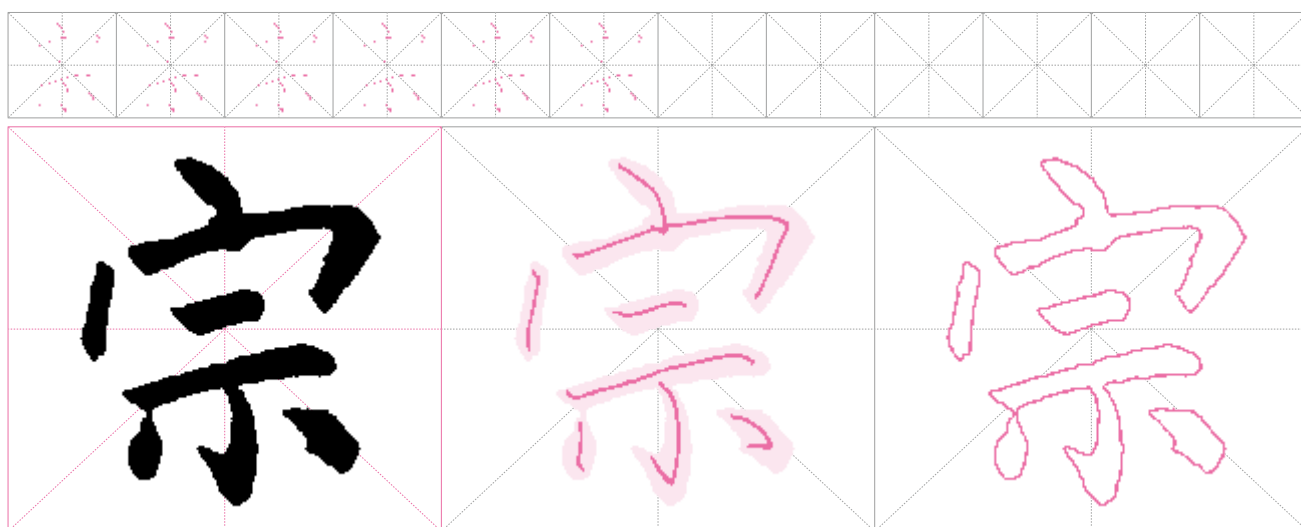


举一反三

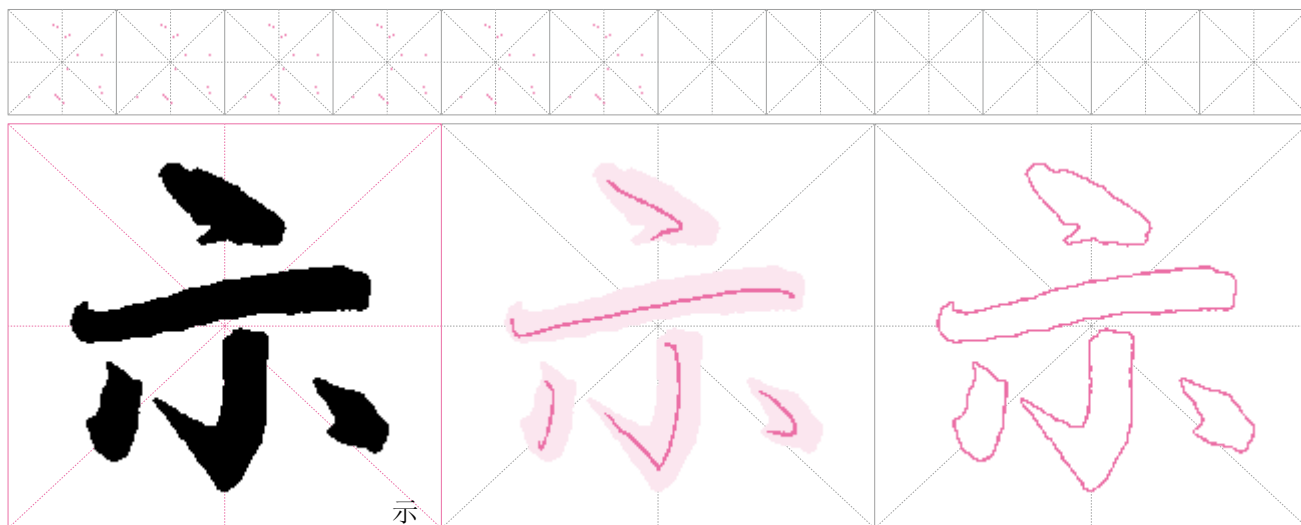
“元”字的露锋长点尖锋入纸，由轻到重。



“宗”字的露锋长点起笔较重，出锋与横钩重叠。



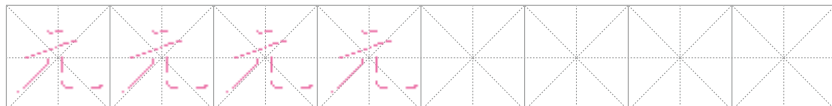
“示”字的露锋长点重起笔，出锋有力，呼应下笔。



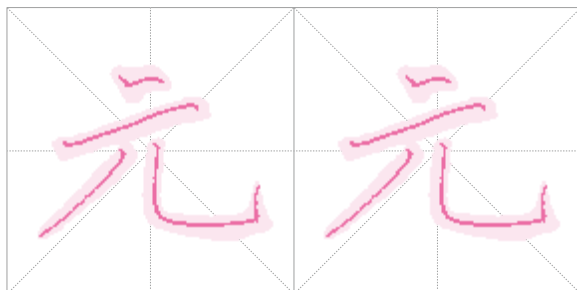
# 第③练 横 点



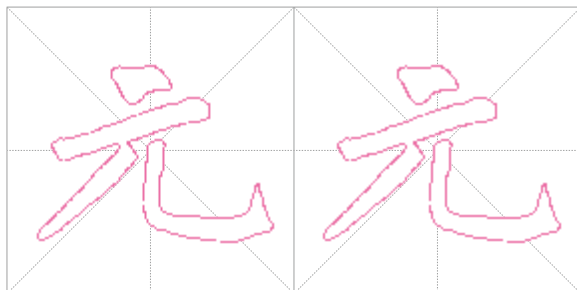
横点是点的变化形式。逆锋方切起笔写短横，再转锋向下写短竖。“元”的上点为横点，写法在横与点之间，是行书中短横的变化写法。



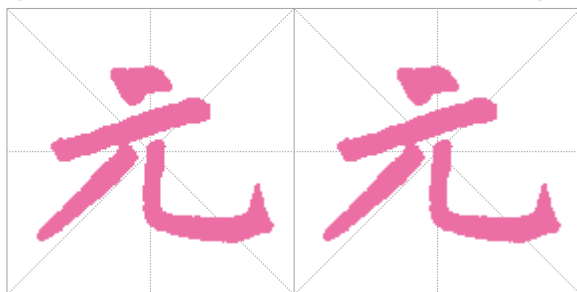
用钢笔单钩



用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

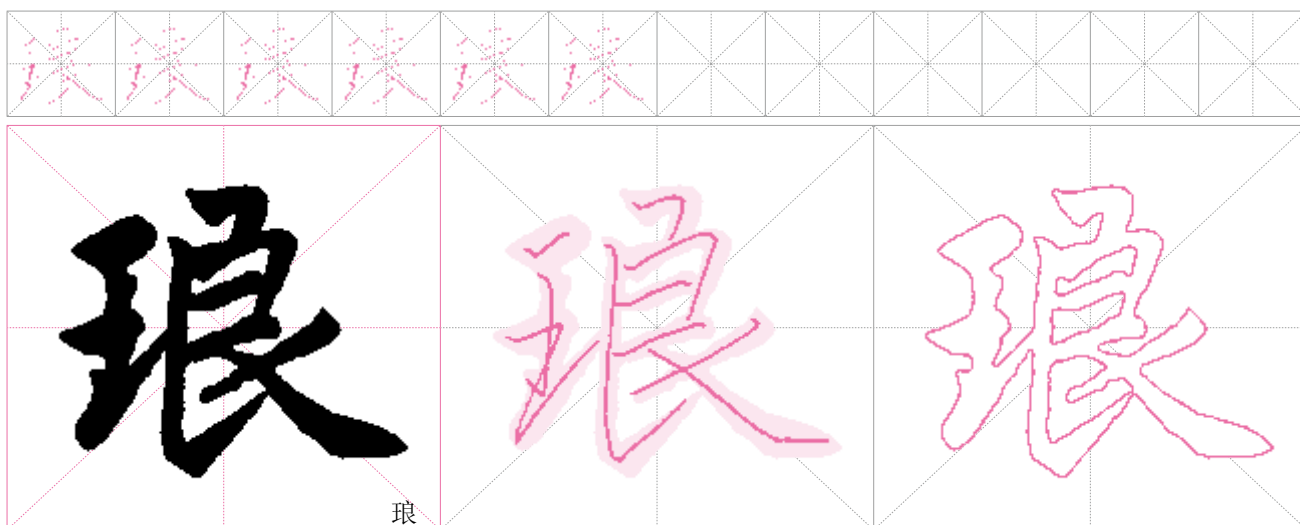


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

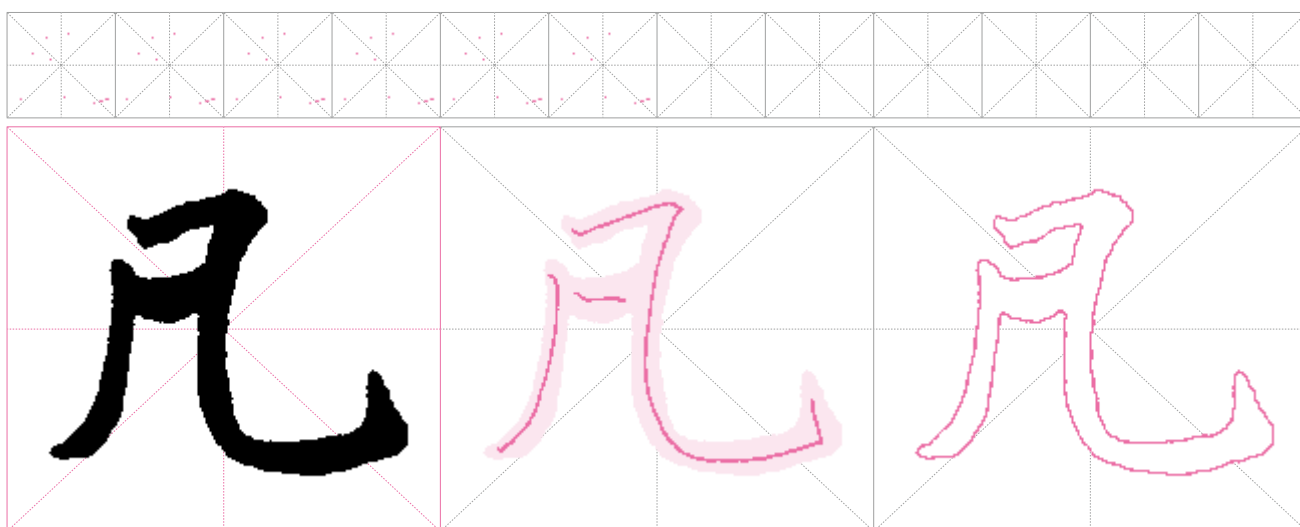


举一反三

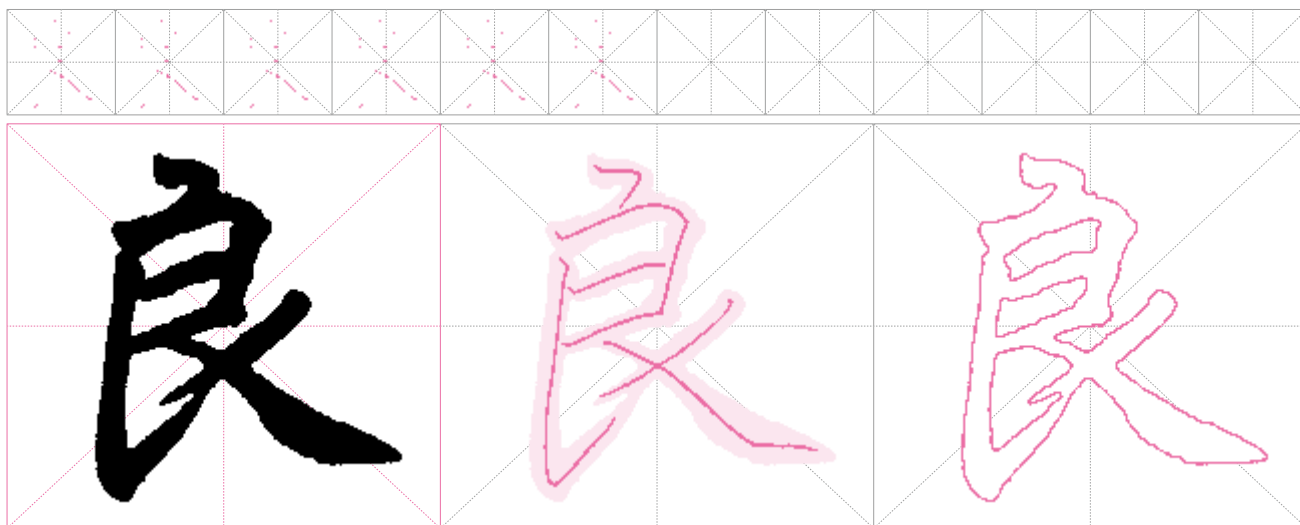
“琅”字的横点方起，收笔直下转弯，呼应下笔。



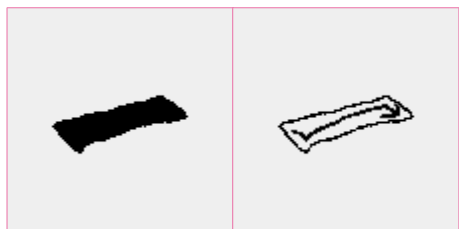
“凡”字的横点前重后轻，略有向上的弧度。



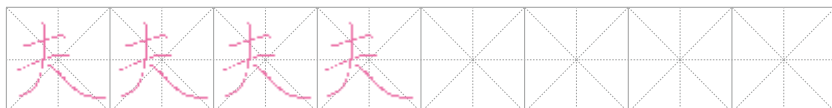
“良”字的横点轻健，呼应下笔明显。



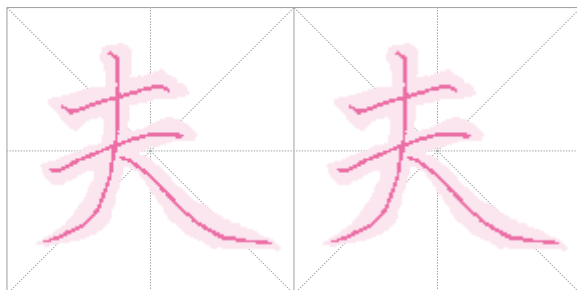
# 第4练 短横



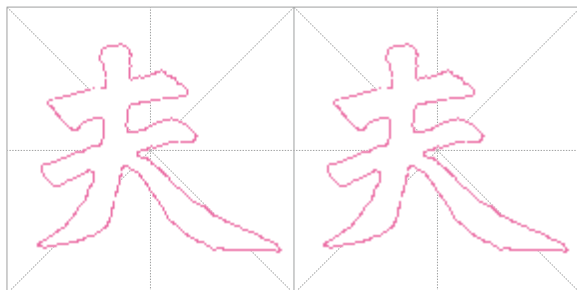
短横方切起笔，转锋铺毫向右上行笔，至末尾略顿回锋收笔。  
“夫”字的短横右上取势，提按变化小，两横平行。



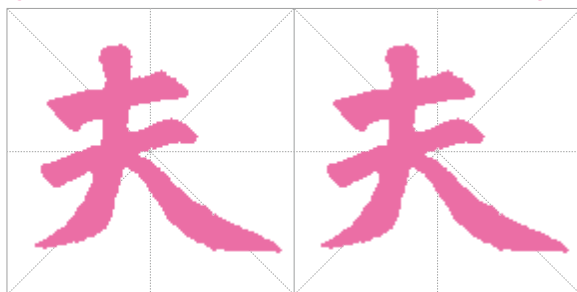
用钢笔单钩



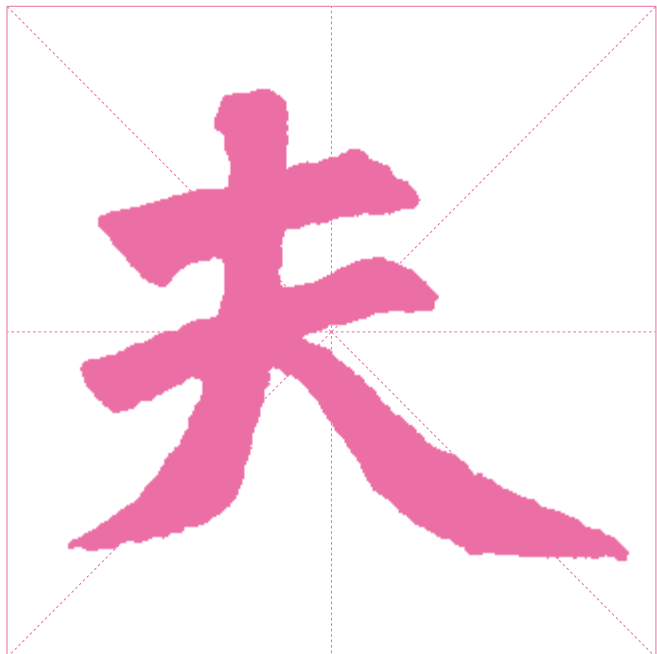
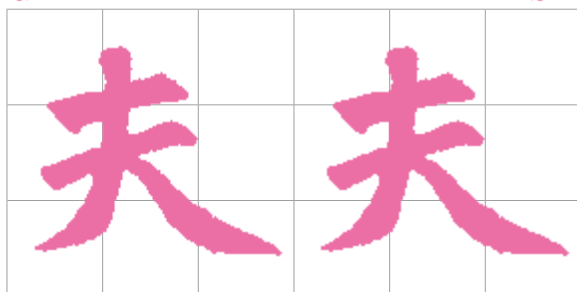
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

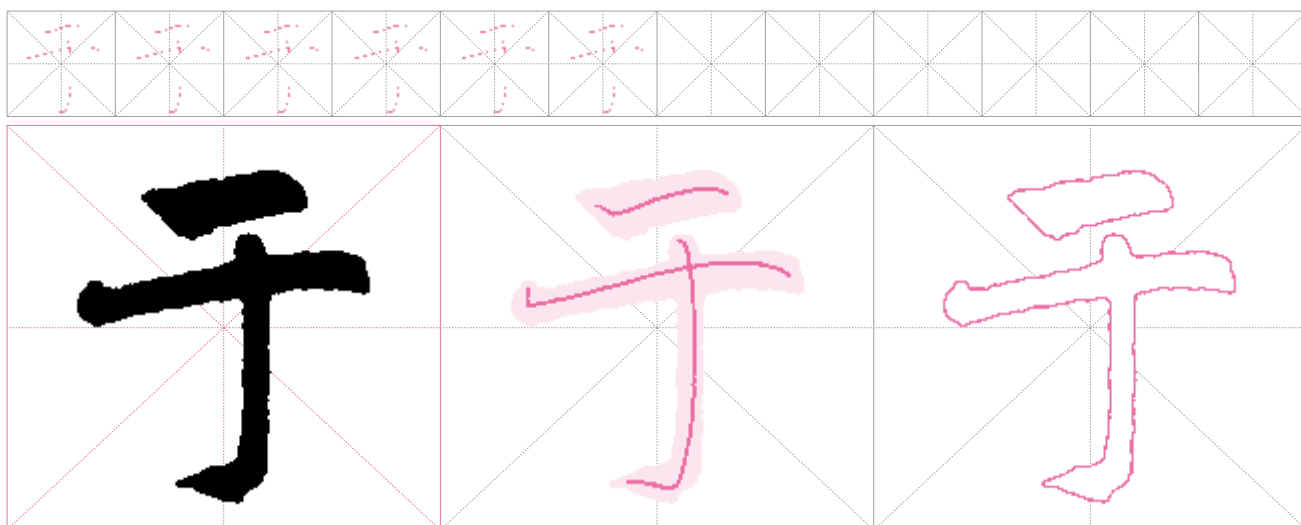


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

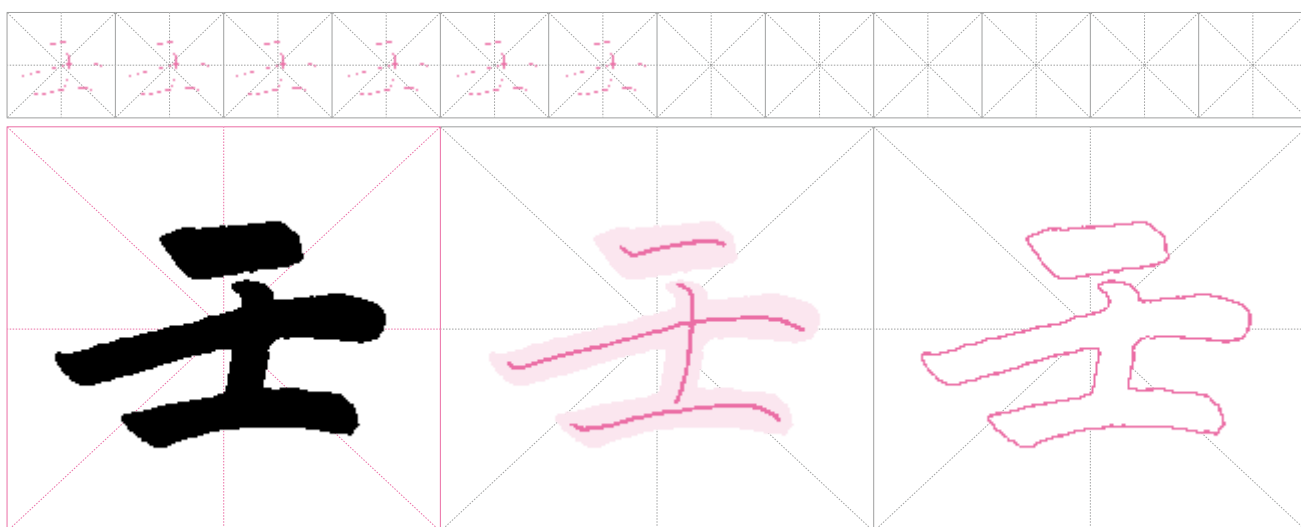


举一反三

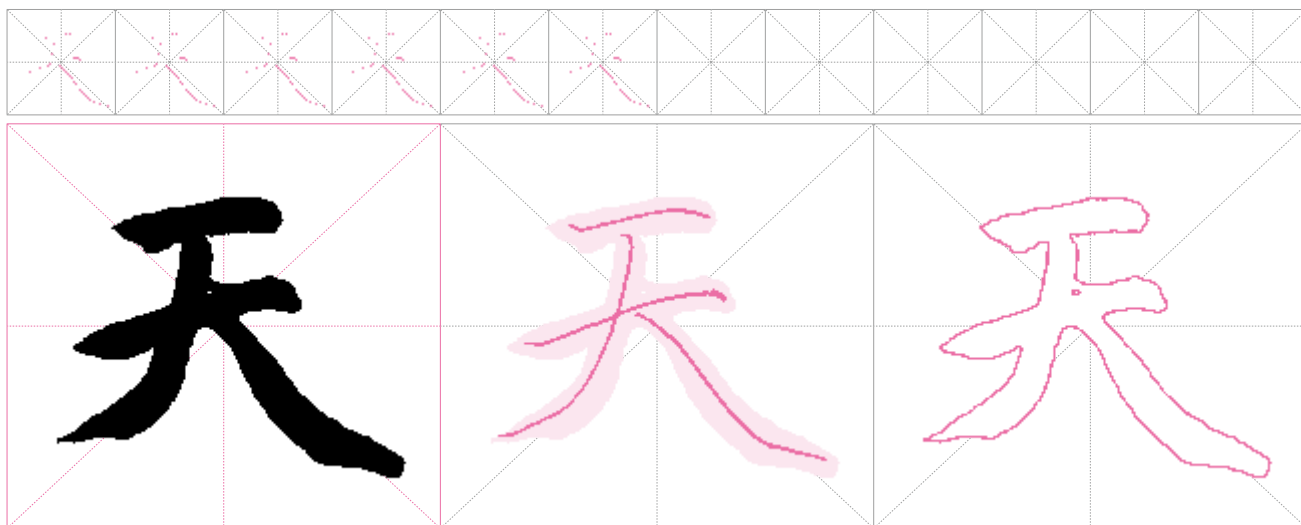
“于”字的短横方起有力，前重后轻。



“壬”字的短横短直有力，与下横呼应。



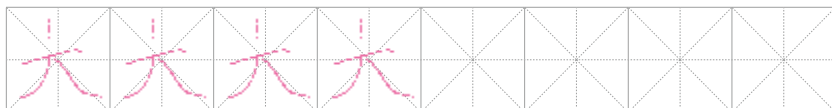
“天”字的短横方起，略下弧。



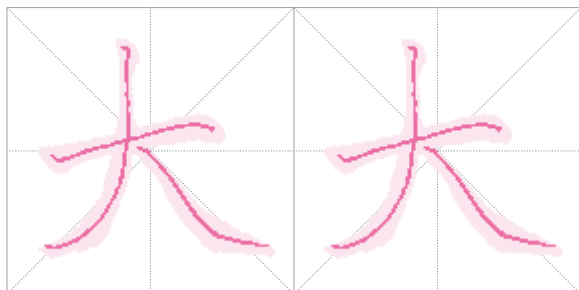
# 第⑤练 长 横



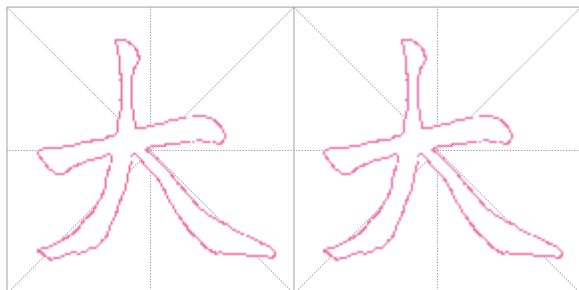
长横方切起笔，转锋铺毫向右上行笔，边行边提，再边行边按，至末尾略顿回锋收笔。“大”字的长横右上取势，在字的结构中起着平衡作用。



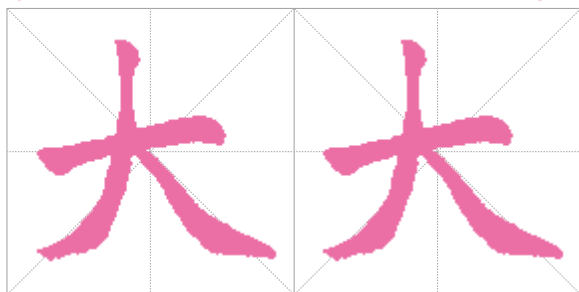
用钢笔单钩



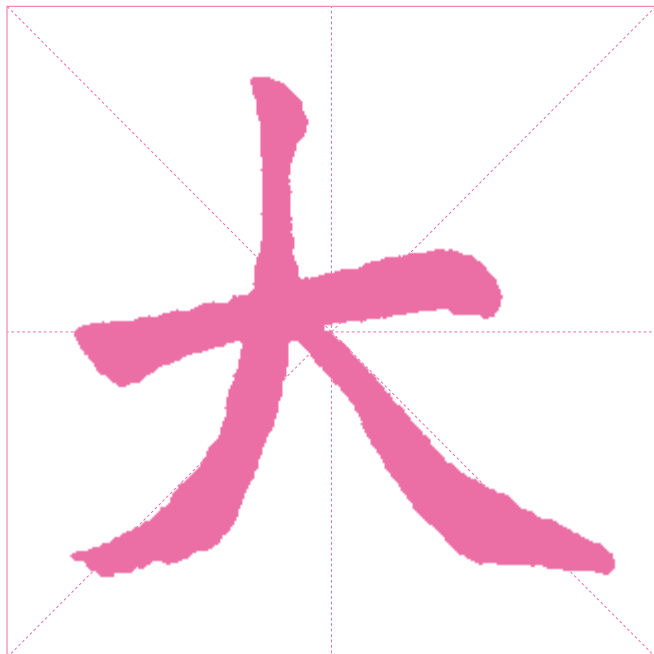
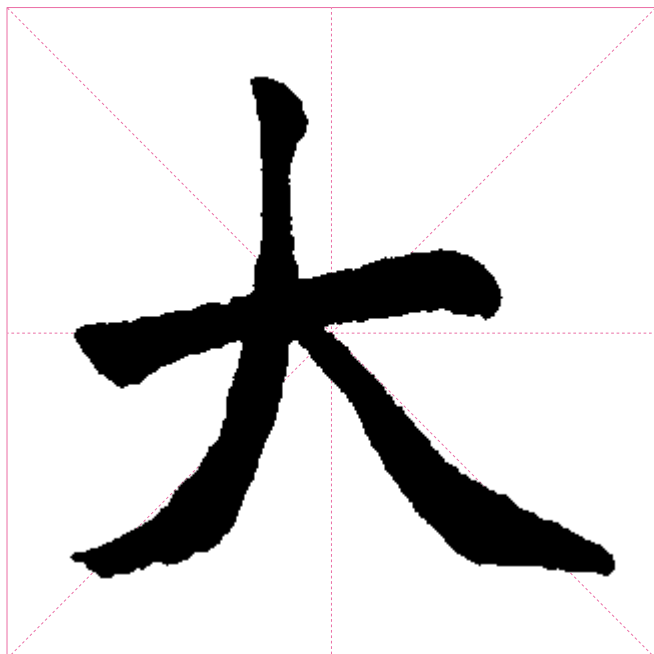
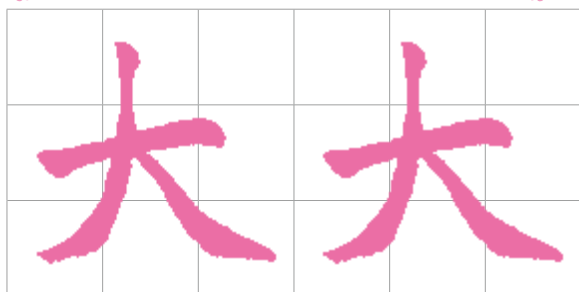
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

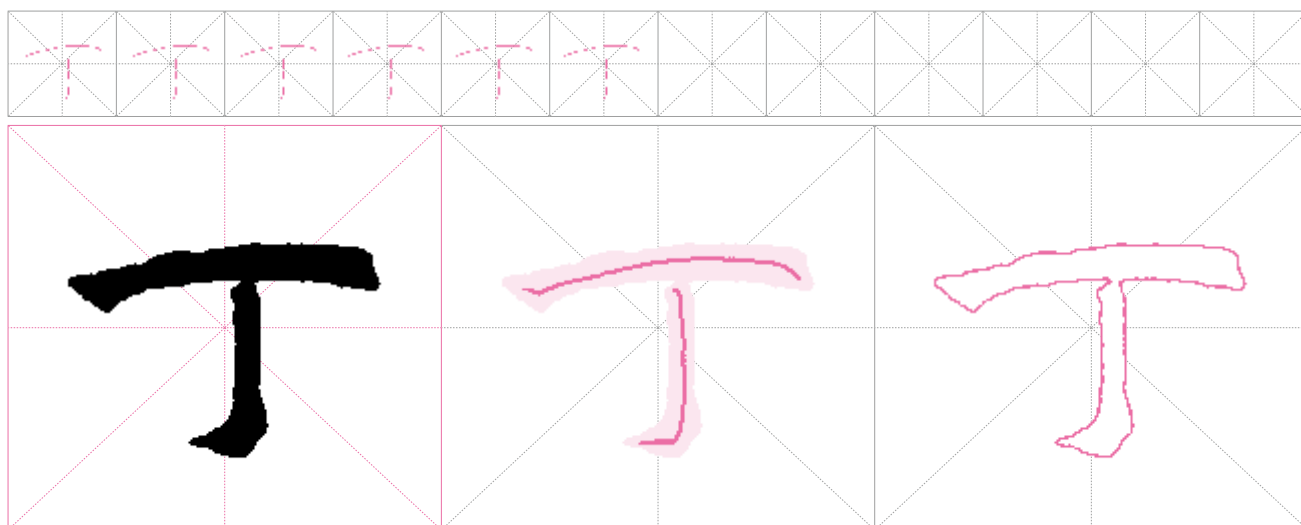


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

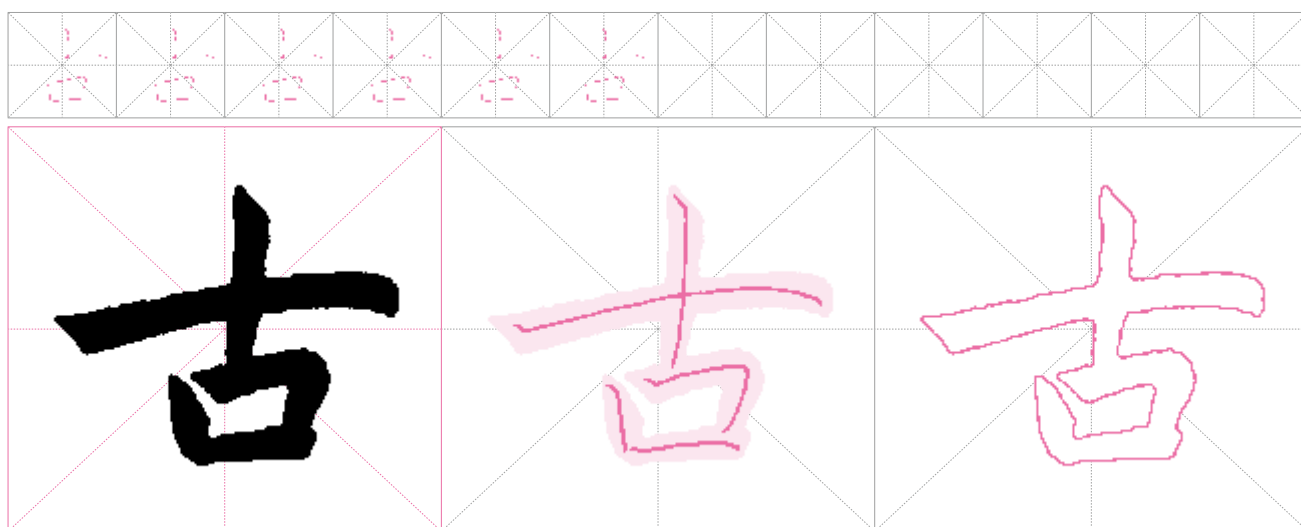


# 举一反三

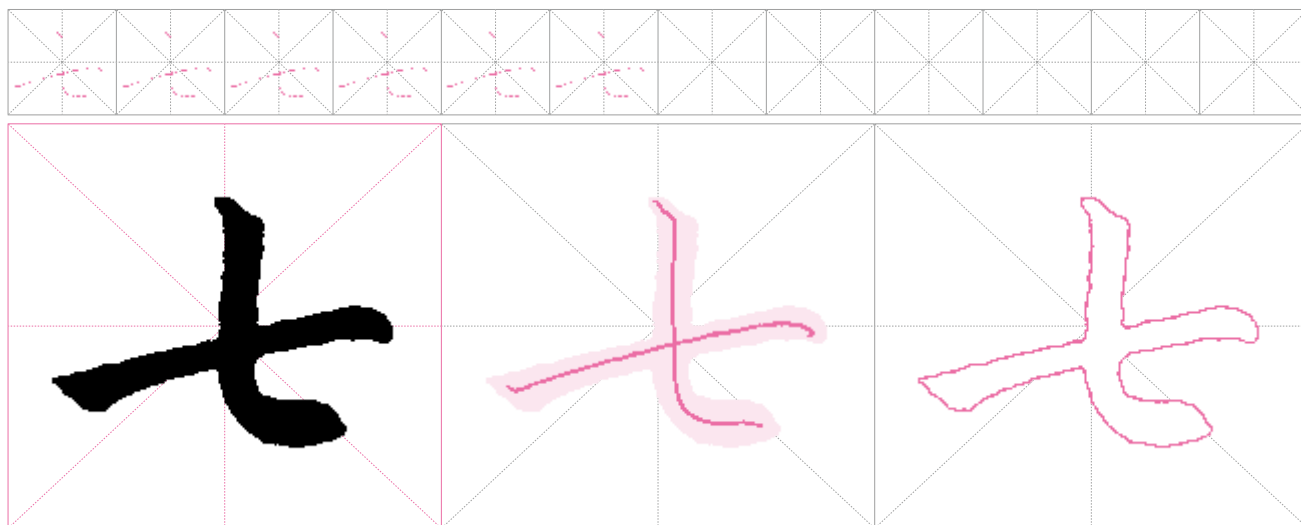
“丁”字的长横提按分明，向下的弧度显得富有弹性。



“古”字的长横方起，提按不明显，略有弧度。

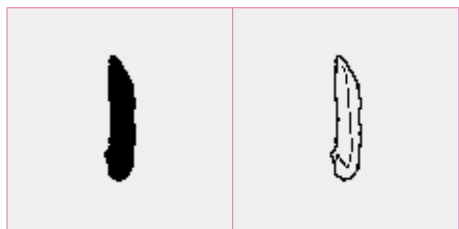


“七”字的长横方起，右上取势，与下笔呼应。

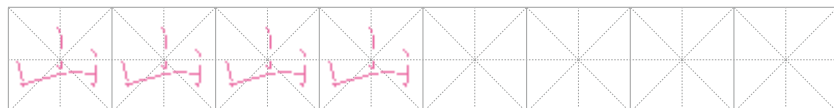




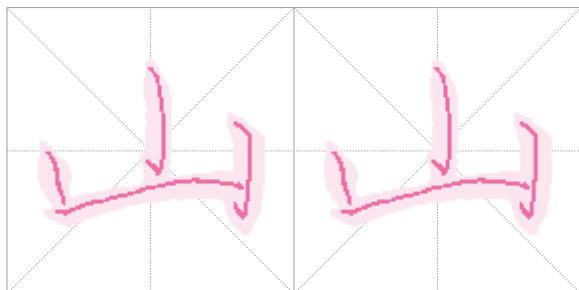
## 第⑥练 短 竖



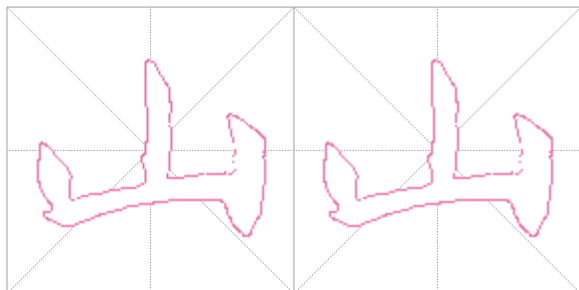
短竖露锋起笔，直下中锋行笔，至末尾略顿回锋收笔。“山”字的短竖略有弧度，并露出映带。



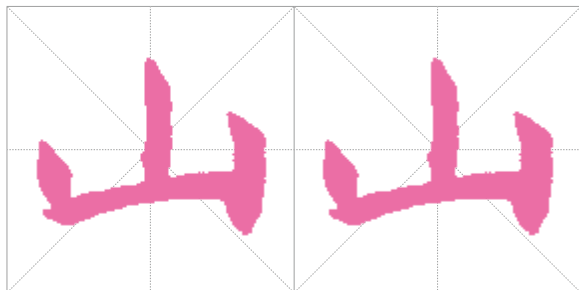
用钢笔单钩



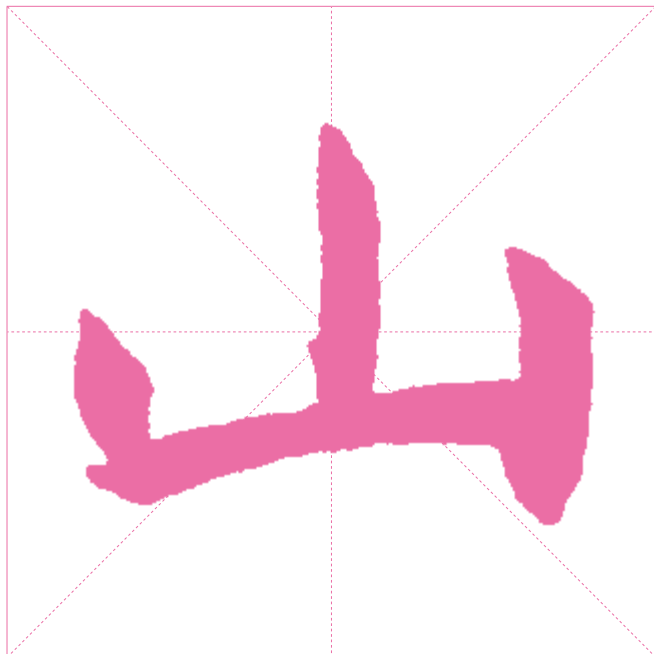
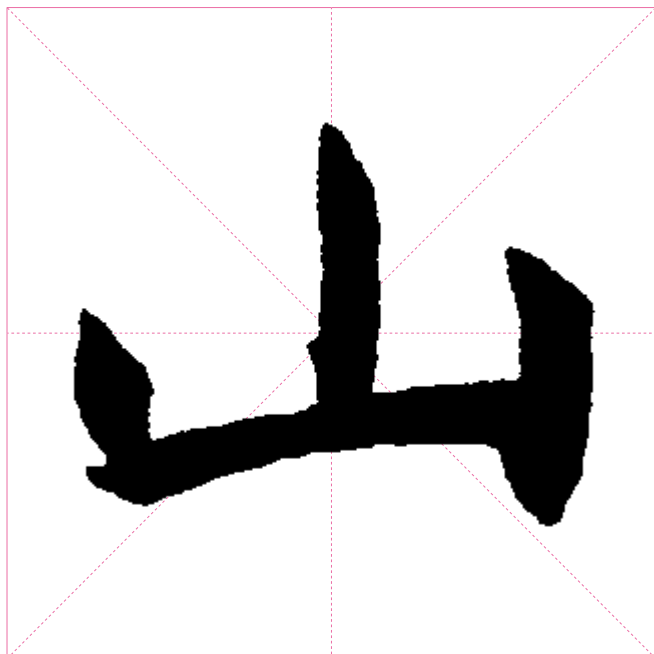
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

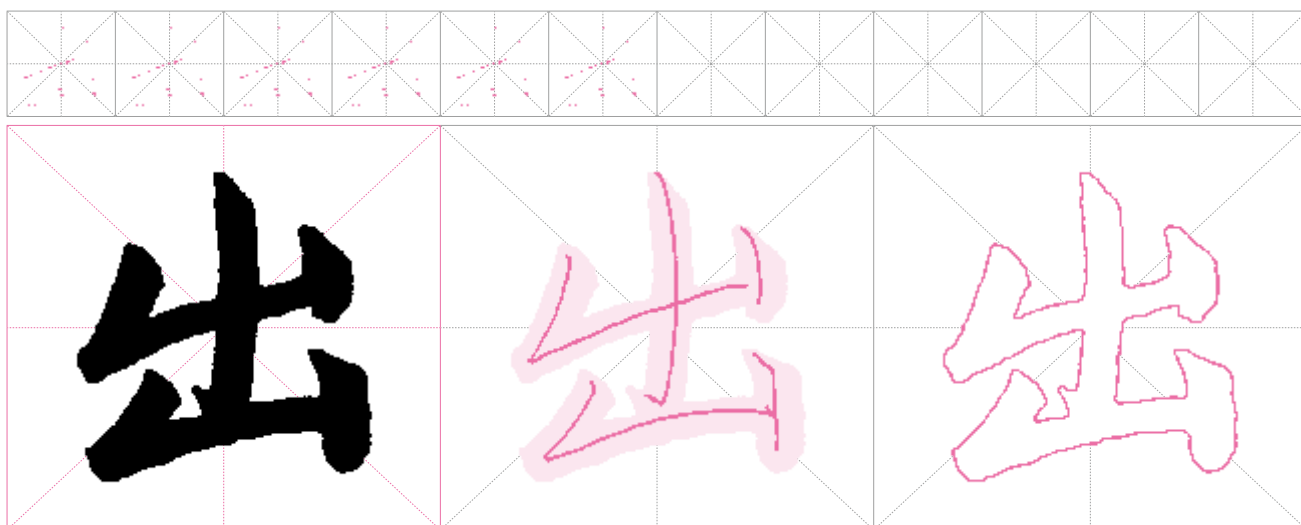


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

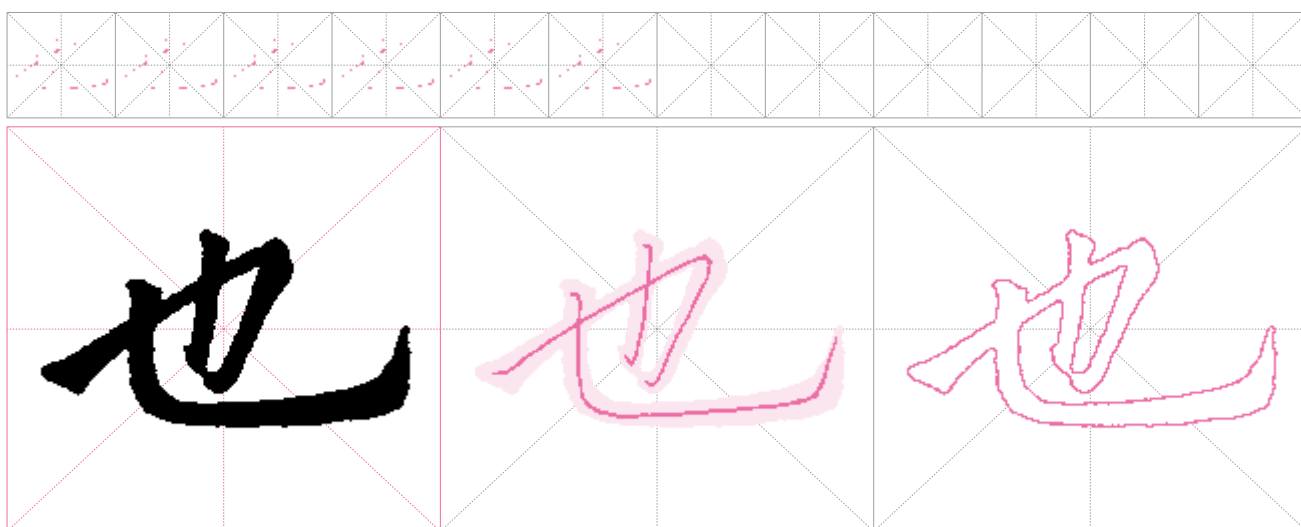


举一反三

“出”字的短竖向右有弧度，富于弹性。



“也”字的短竖细劲短直，居中支撑重心。



“非”字的短竖前轻后重，劲挺有力。

