

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

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20练 筆法篇 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

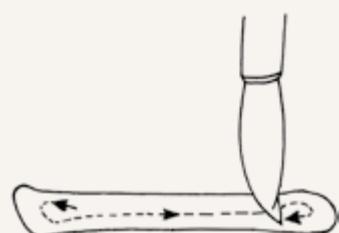
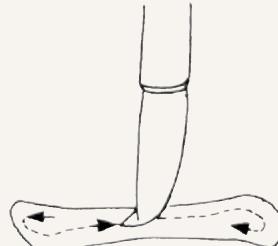
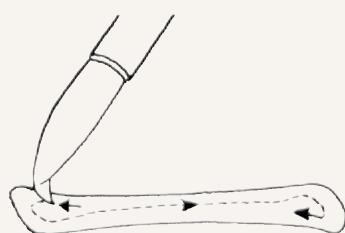
毛笔书写示意图



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

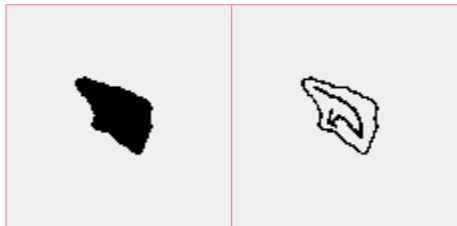
回锋收笔

毛笔书写的运笔方法示意图

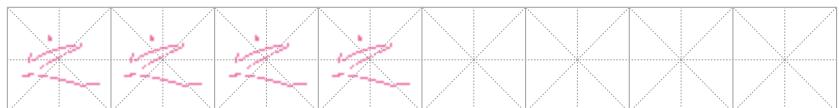
目 录

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

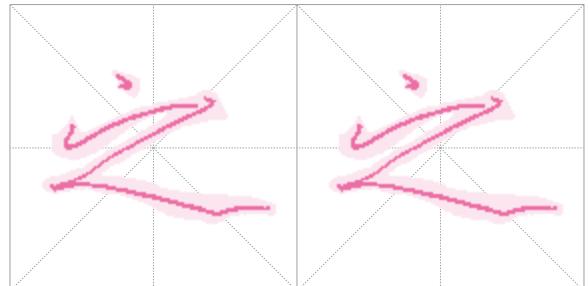
第1练 斜点



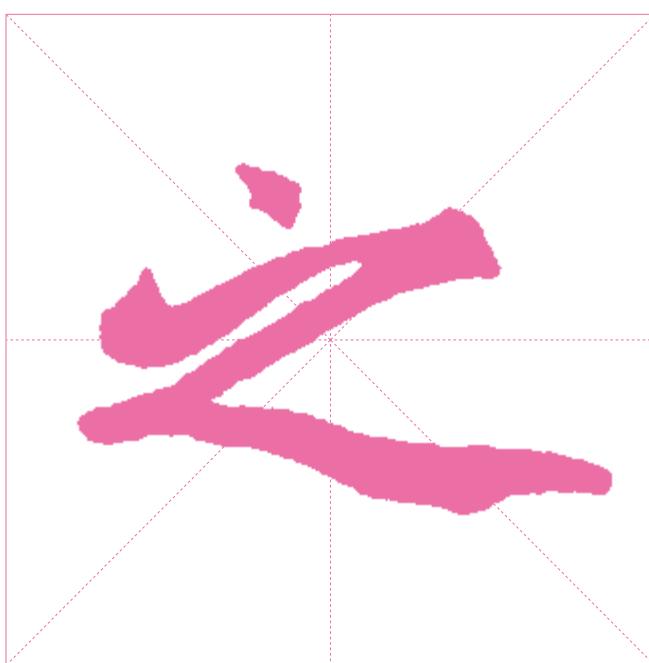
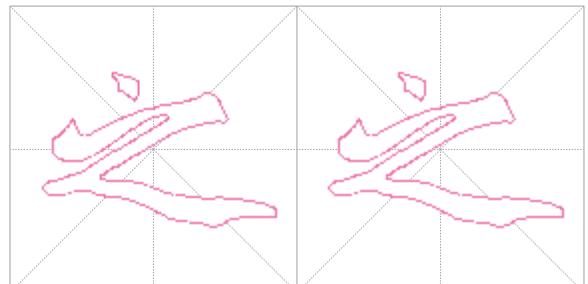
斜点顺锋起笔后，由轻到重行笔，下按后转锋从点中间部分向左下出锋。“之”字的点短促有力，其笔势映带下一笔画，形成呼应。



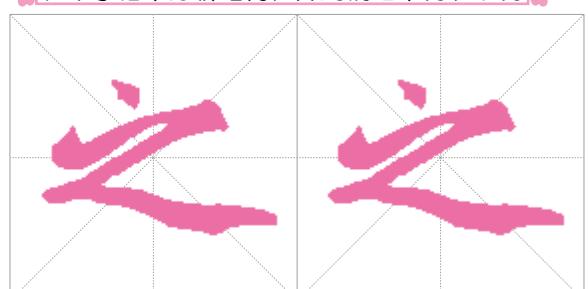
用钢笔单钩



用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

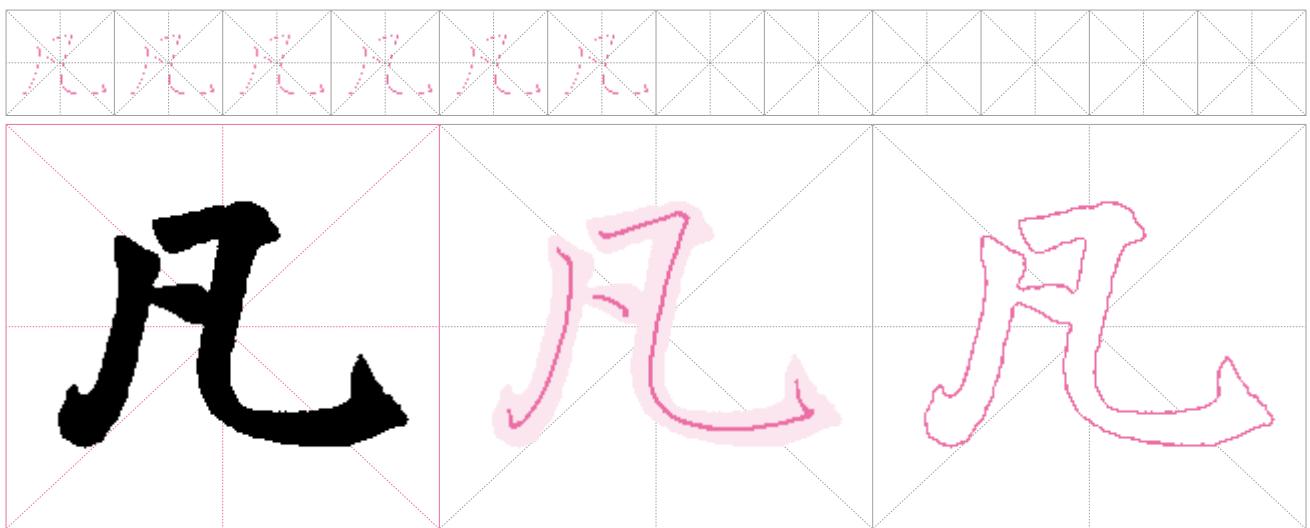


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

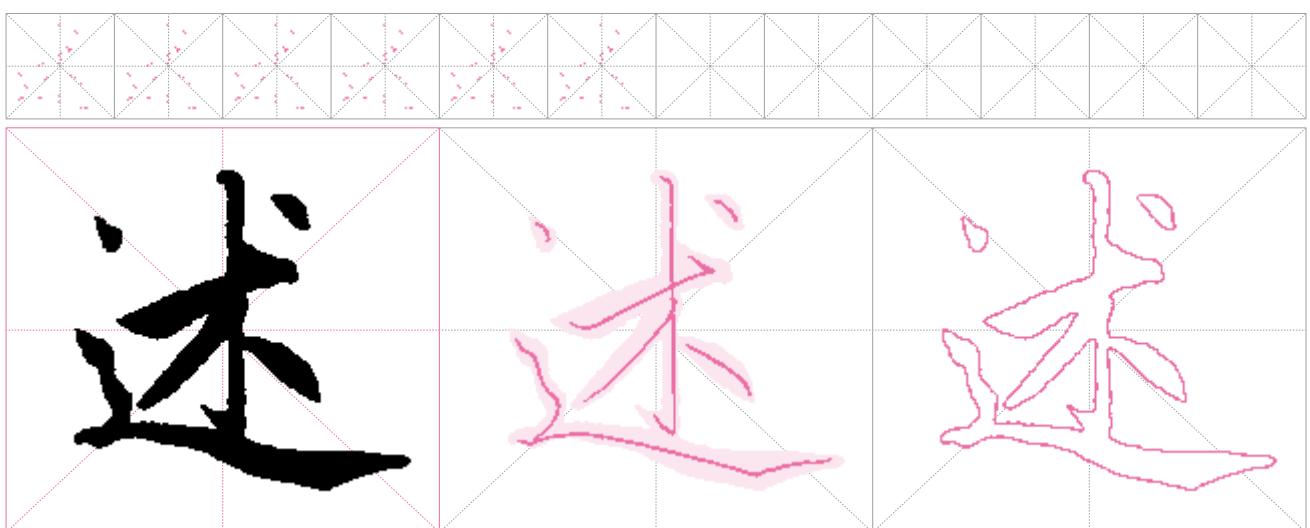


举一反三

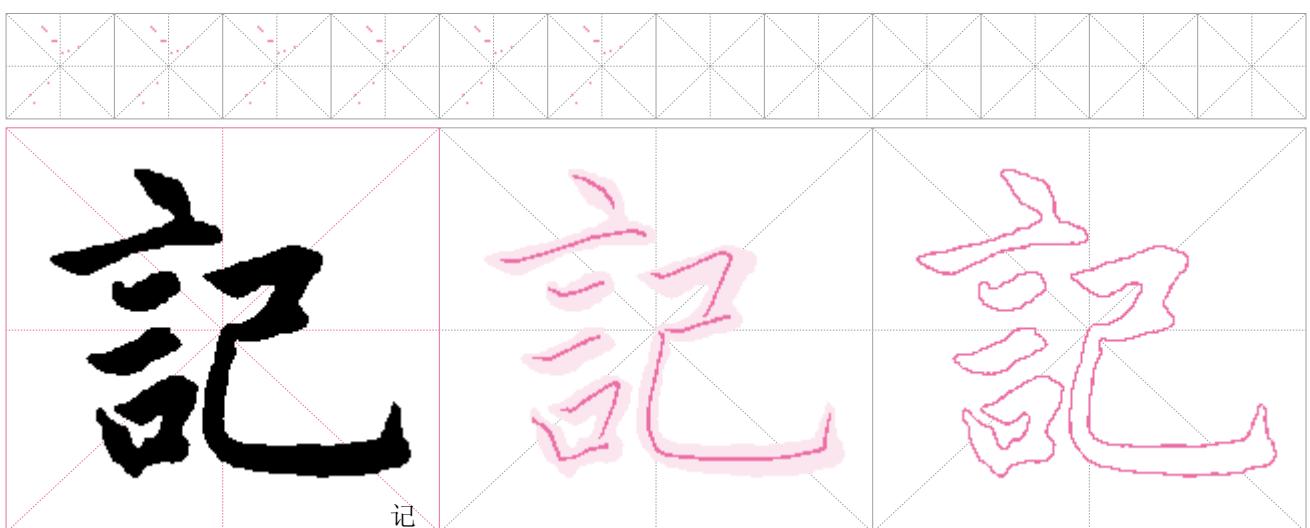
“凡”字的斜点居中略上，前轻后重。



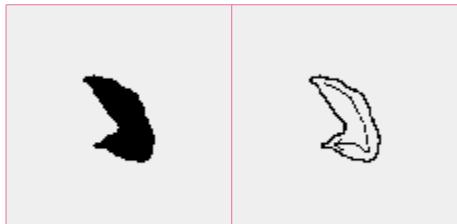
“述”字的斜点小而轻灵，但轻重对比明显。



“记”字的斜点中间重两头轻，轻重分明。



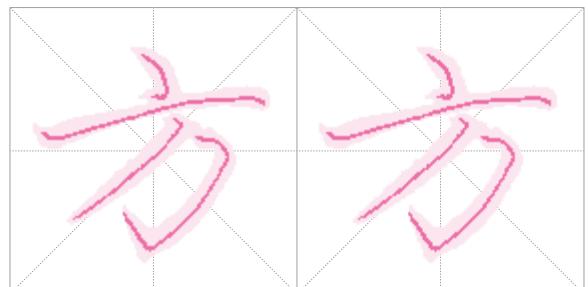
第②练 露锋长点



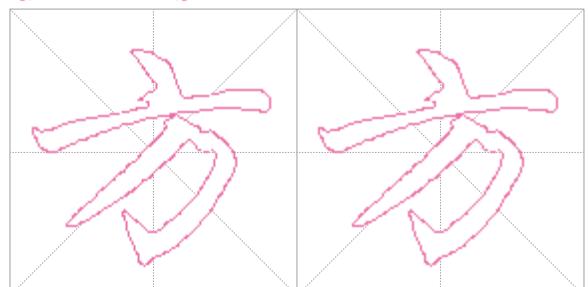
露锋长点顺锋起笔，由轻到重行笔，行笔轨迹较长，至末尾处稍停顿，转锋向左出锋。“方”字的点轻重变化，其笔势映带下一横画，联系紧密。



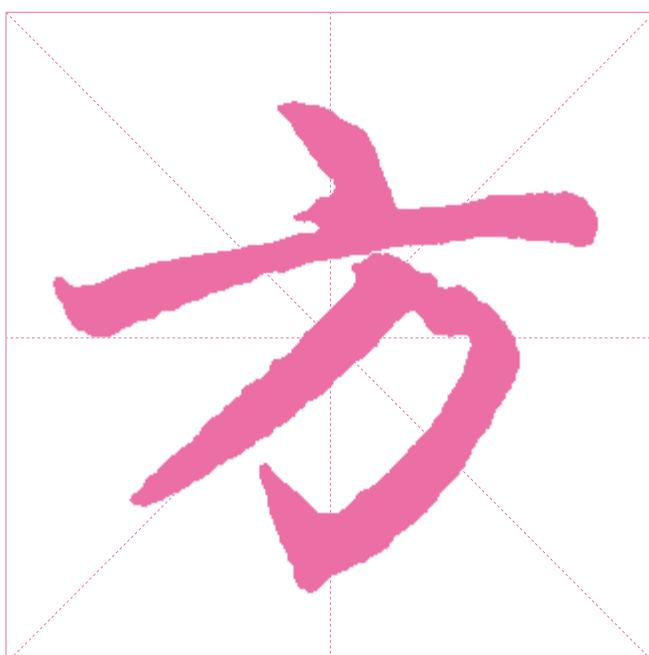
用钢笔单钩



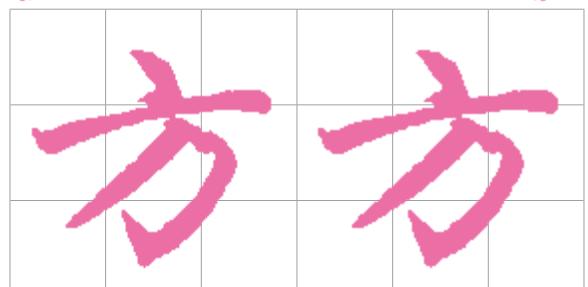
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

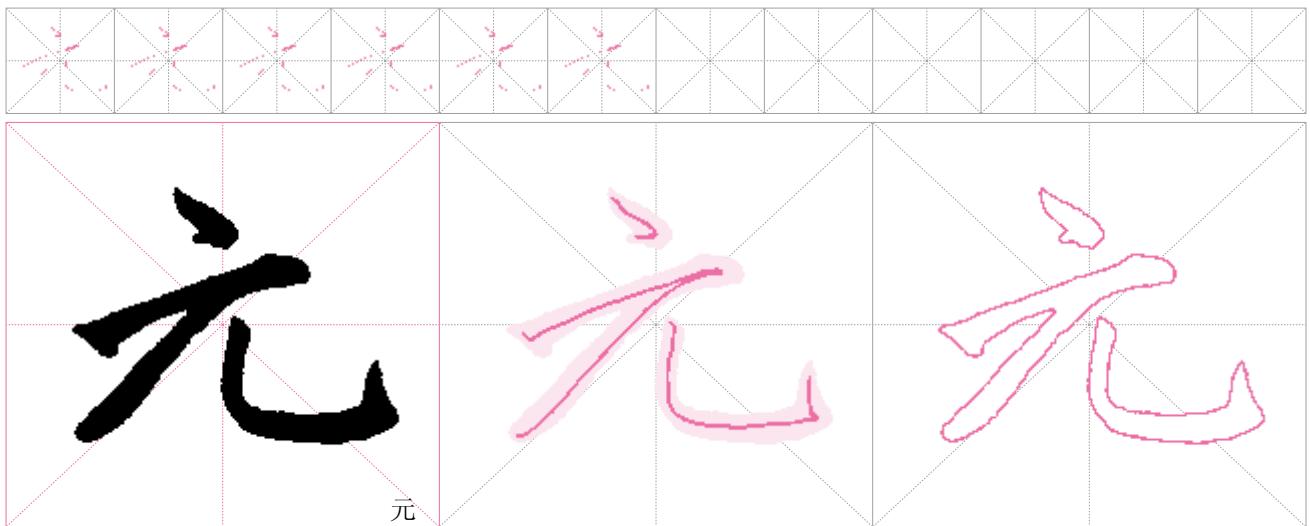


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

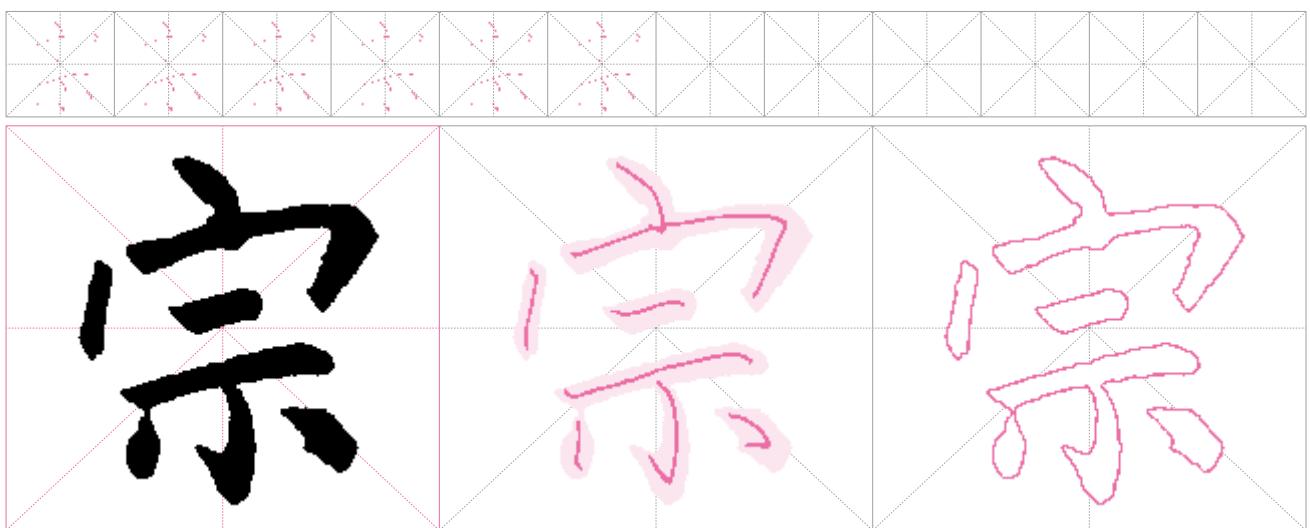


举一反三

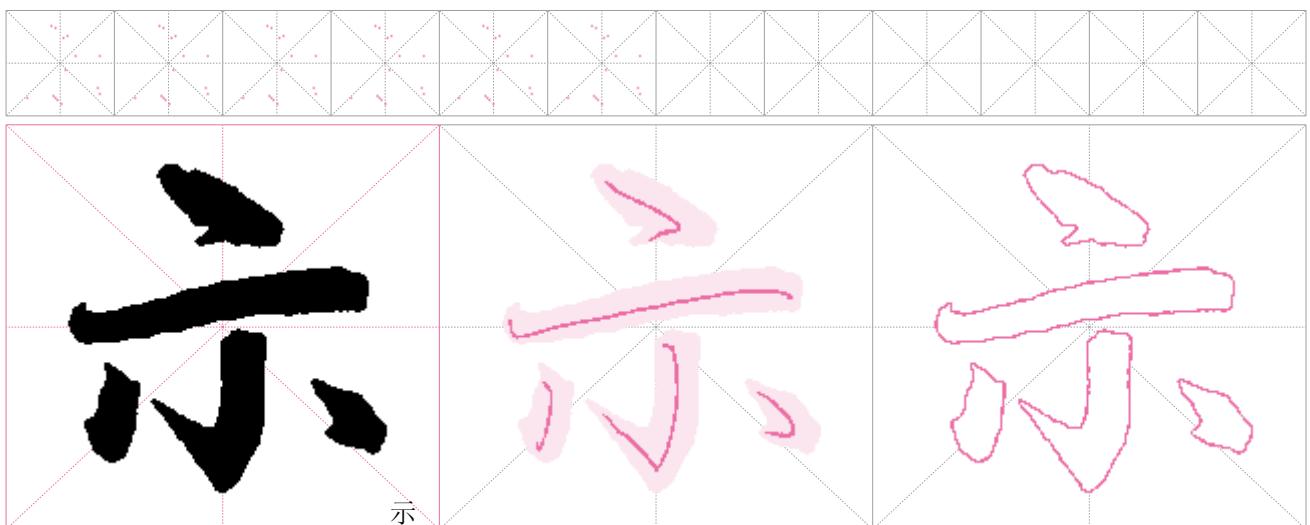
“元”字的露锋长点尖锋入纸，由轻到重。



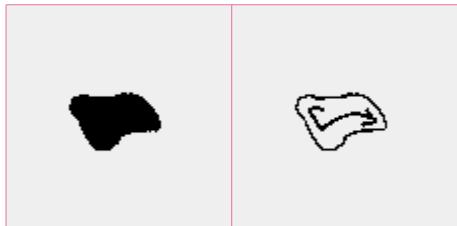
“宗”字的露锋长点起笔较重，出锋与横钩重叠。



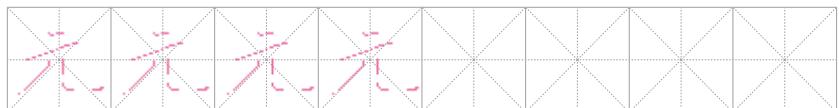
“示”字的露锋长点重起笔，出锋有力，呼应下笔。



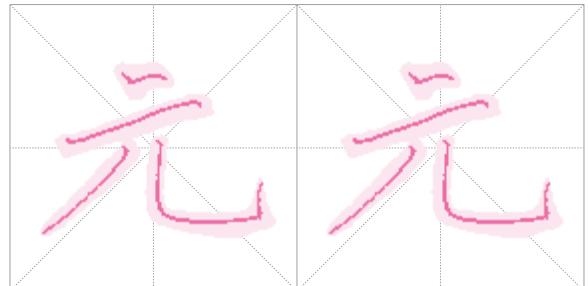
第③练 横 点



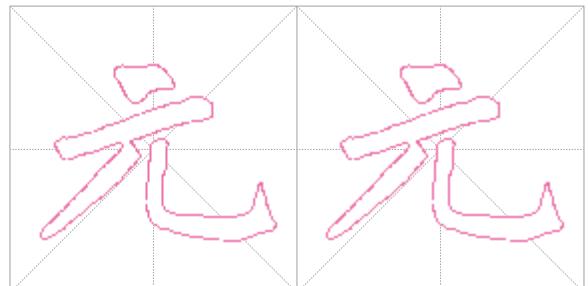
横点是点的变化形式。逆锋方切起笔写短横，再转锋向下写短竖。“元”的上点为横点，写法在横与点之间，是行书中短横的变化写法。



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

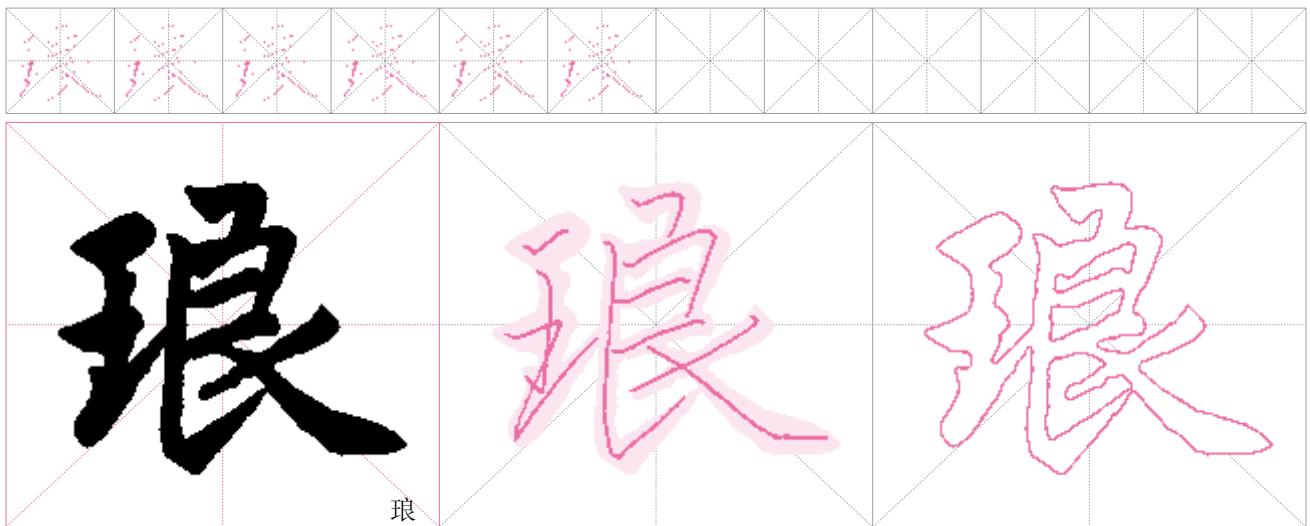


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

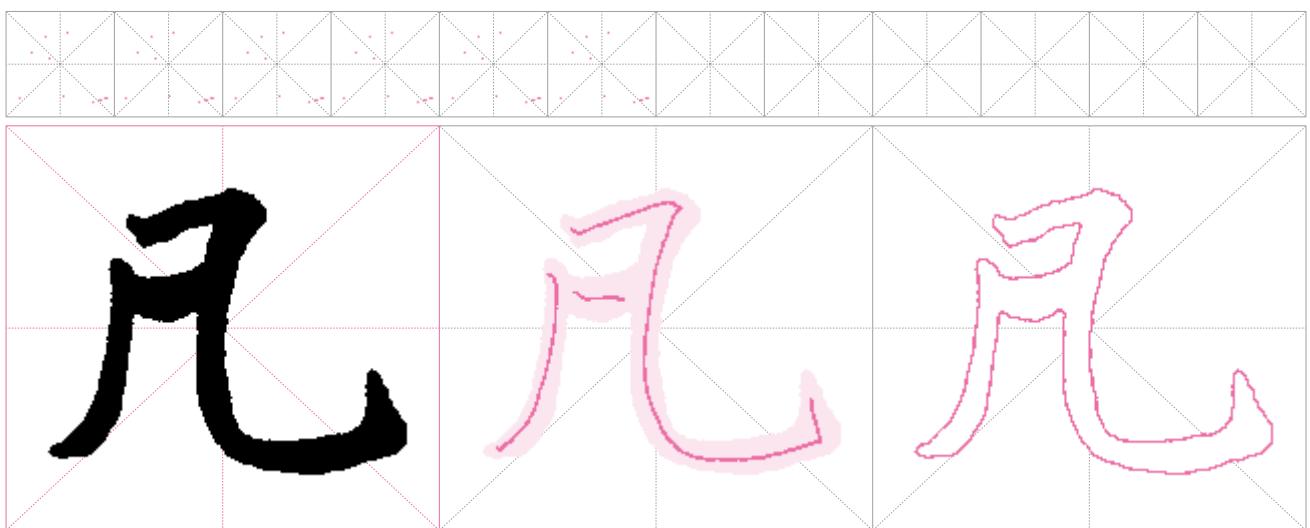


举一反三

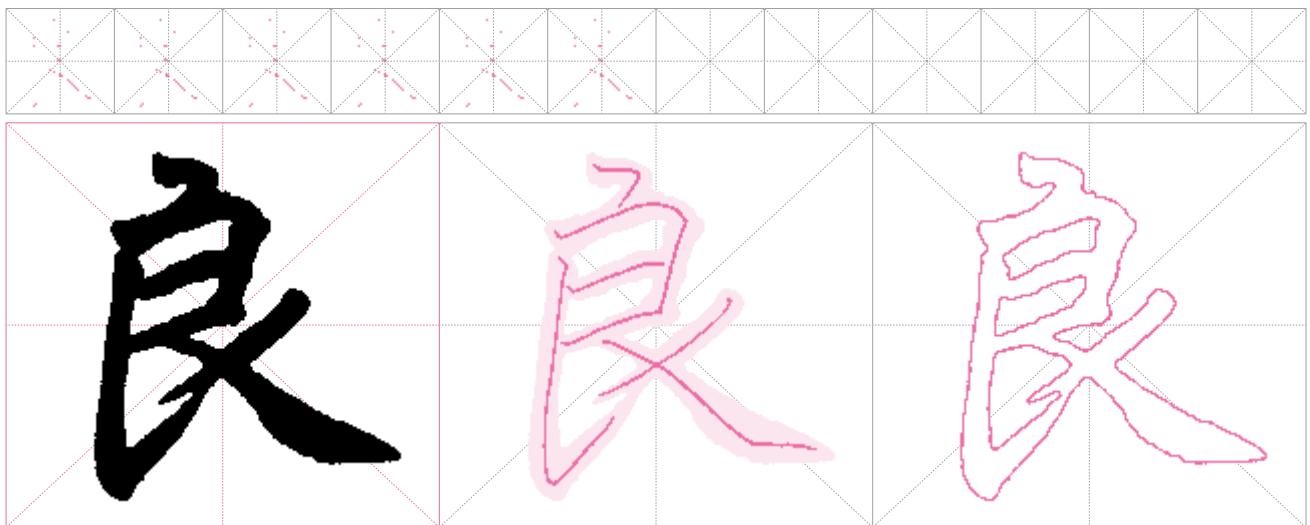
“琅”字的横点方起，收笔直下转弯，呼应下笔。



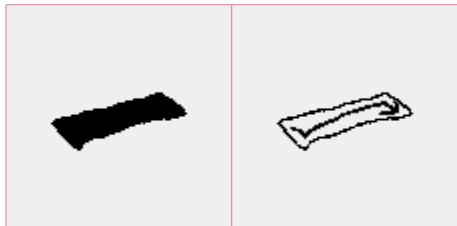
“凡”字的横点前重后轻，略有向上的弧度。



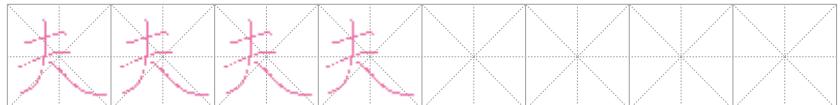
“良”字的横点轻健，呼应下笔明显。



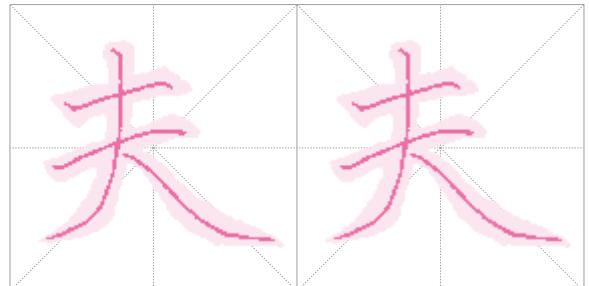
第4练 短 横



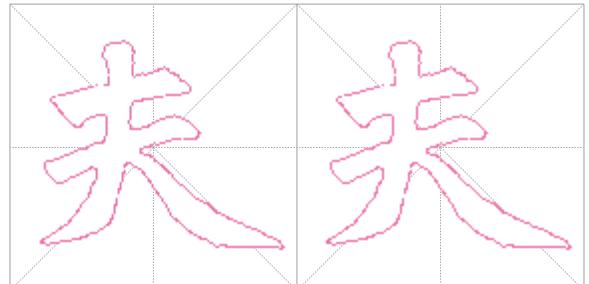
短横方切起笔，转锋铺毫向右上行笔，至末尾略顿回锋收笔。
“夫”字的短横右上取势，提按变化小，两横平行。



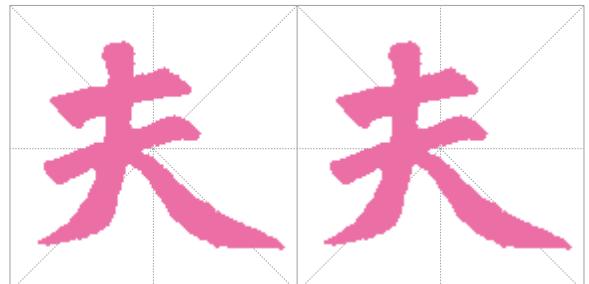
用钢笔单钩



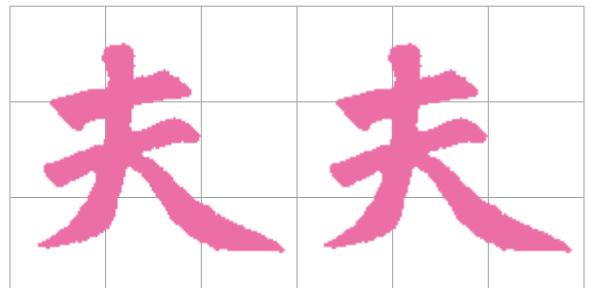
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

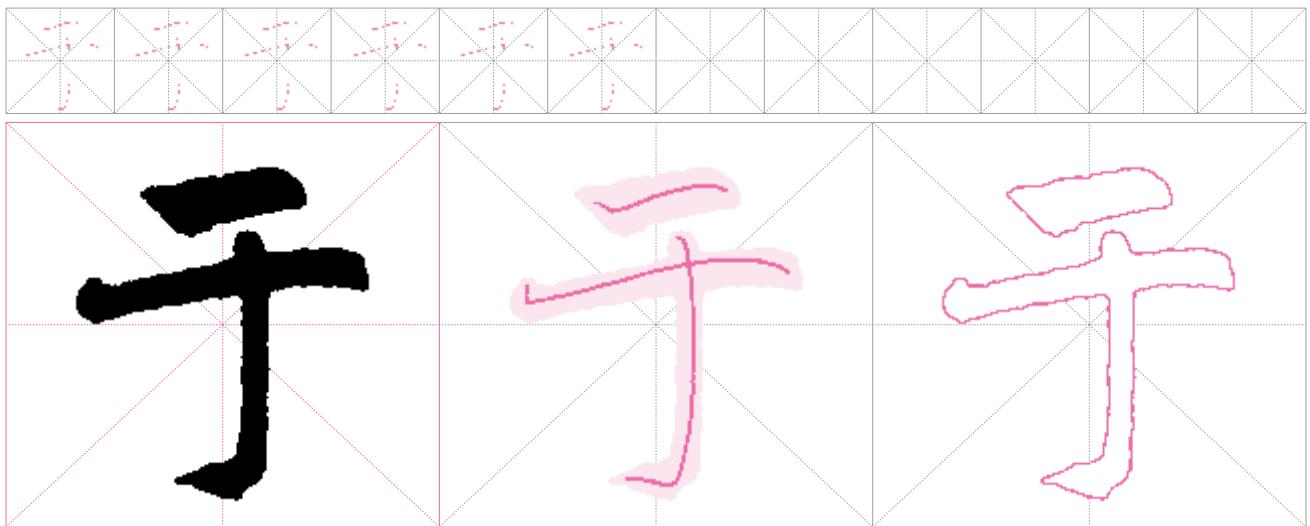


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

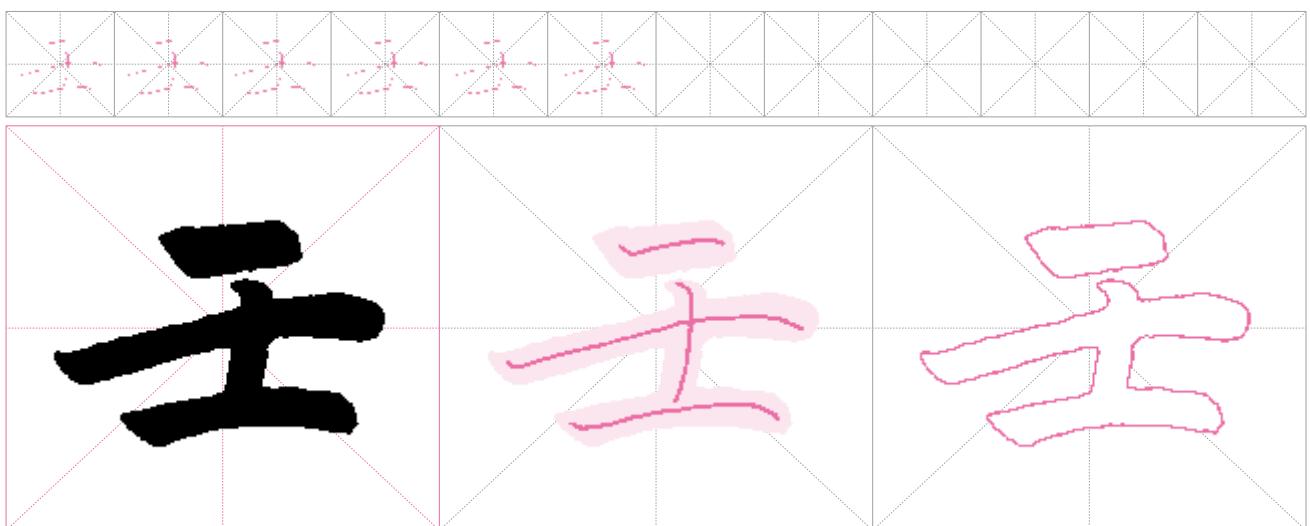


举一反三

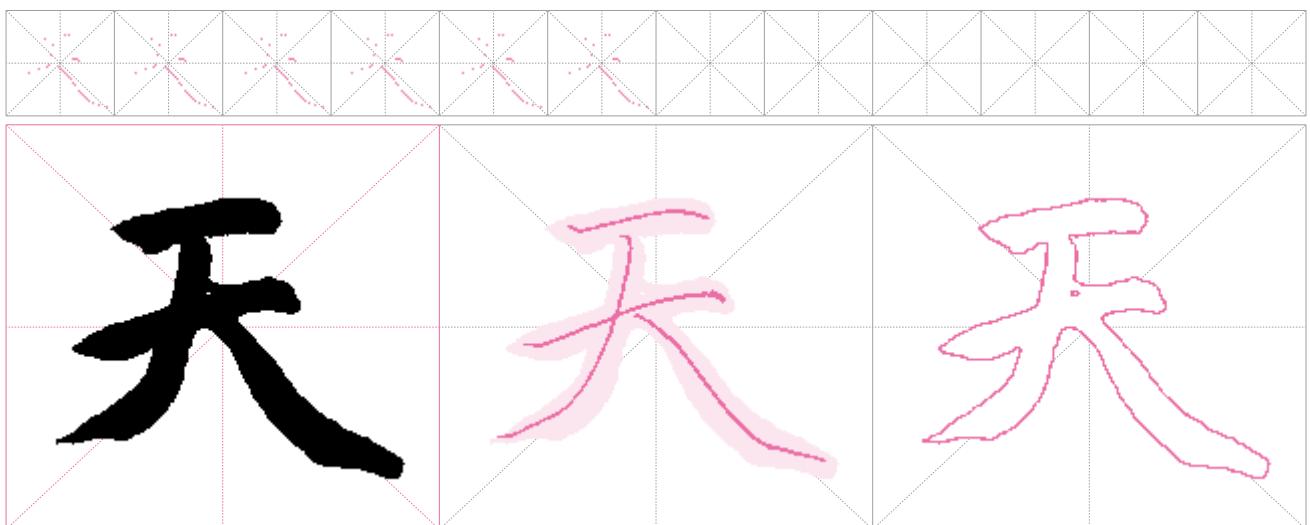
“于”字的短横方起有力，前重后轻。



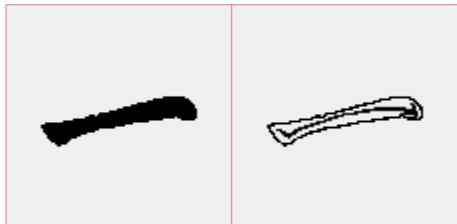
“壬”字的短横短直有力，与下横呼应。



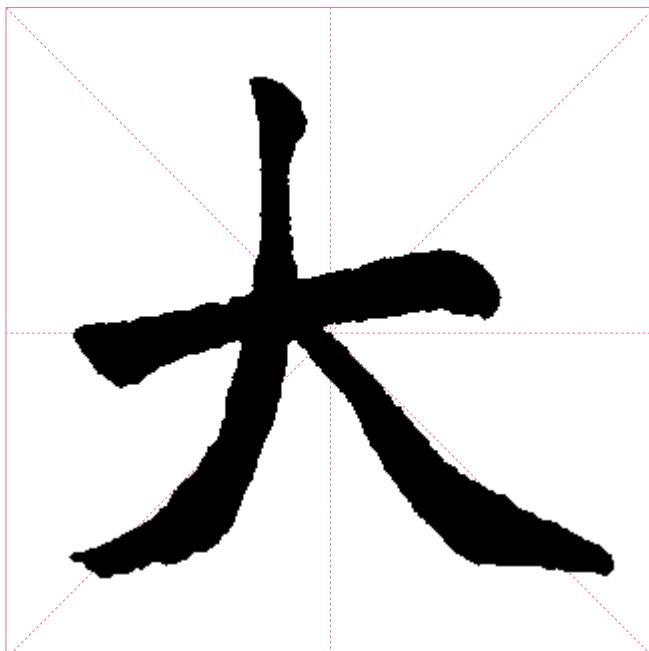
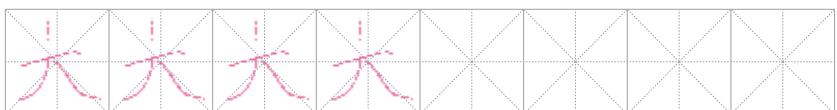
“天”字的短横方起，略下弧。



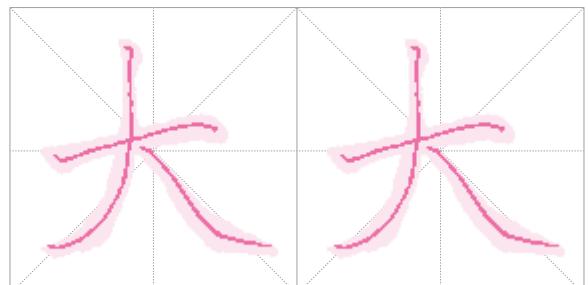
第⑤练 长 横



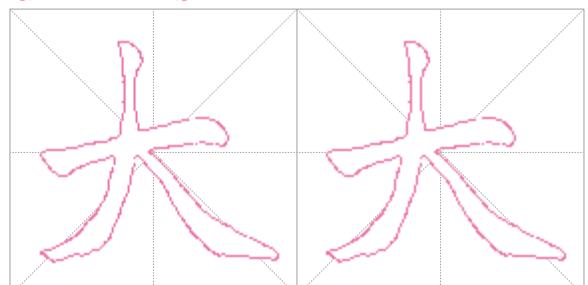
长横方切起笔，转锋铺毫向右上行笔，边行边提，再边行边按，至末尾略顿回锋收笔。“大”字的长横右上取势，在字的结构中起着平衡作用。



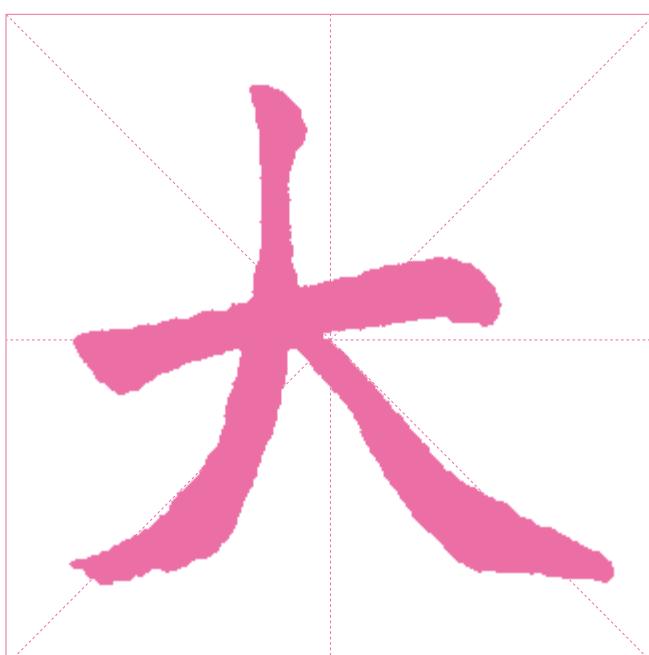
用钢笔单钩



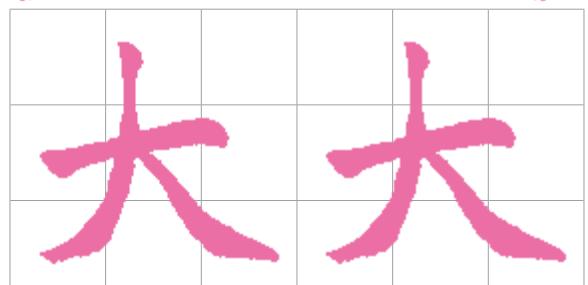
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

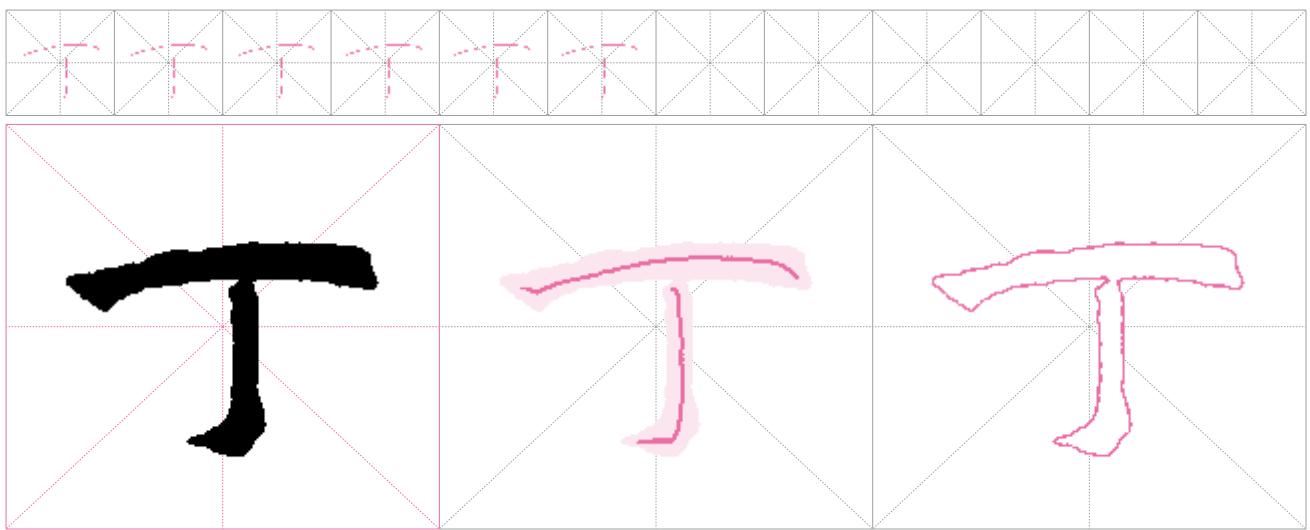


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

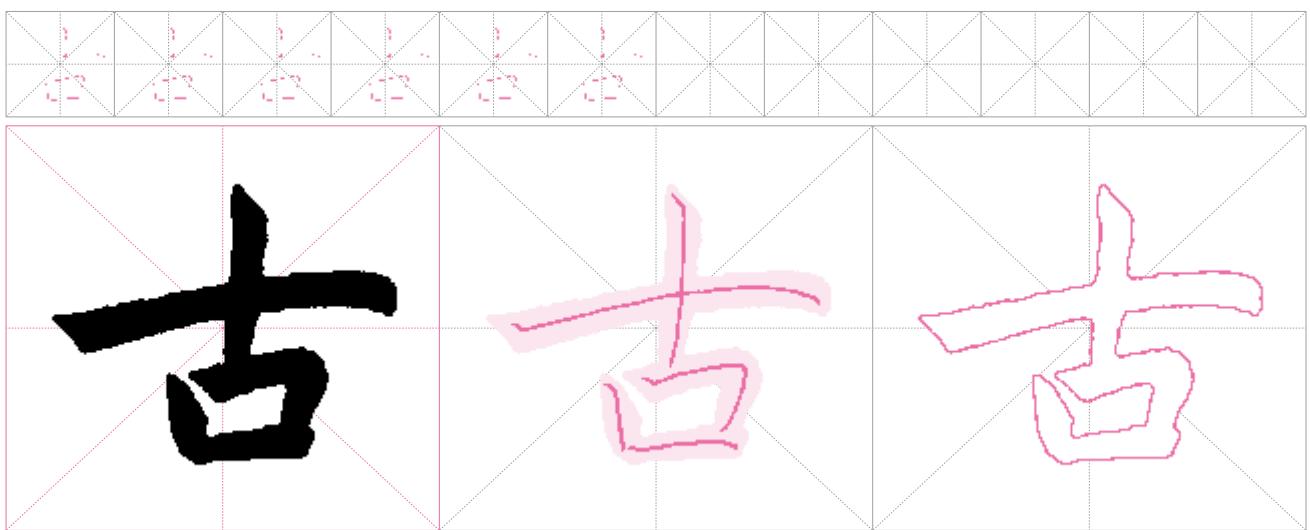


举一反三

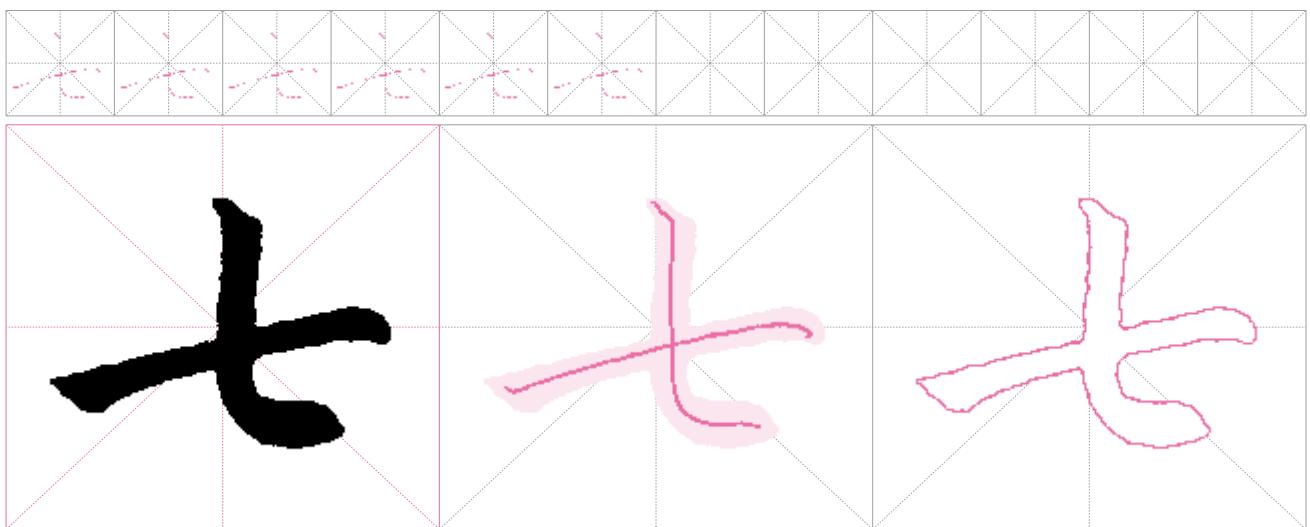
“丁”字的长横提按分明，向下的弧度显得富有弹性。



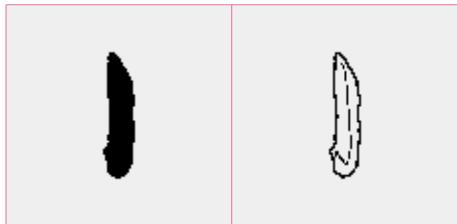
“古”字的长横方起，提按不明显，略有弧度。



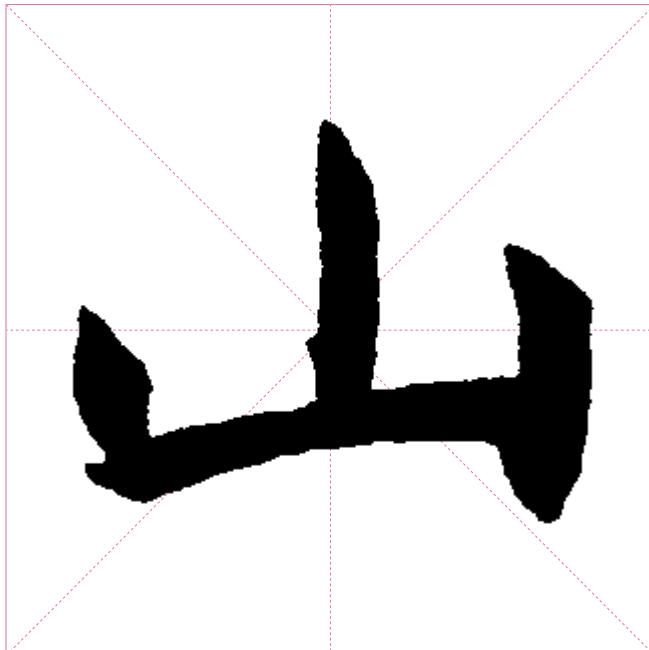
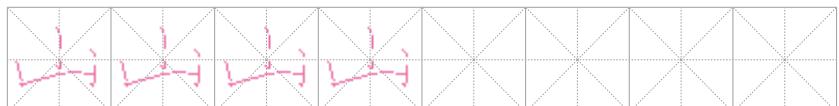
“七”字的长横方起，右上取势，与下笔呼应。



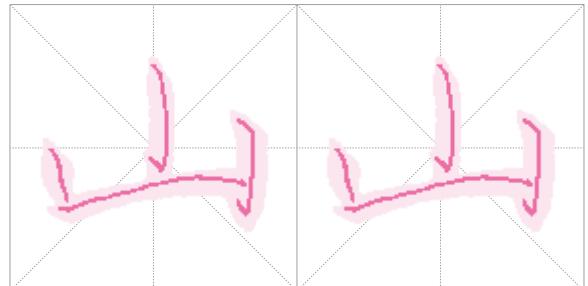
第⑥练 短 坚



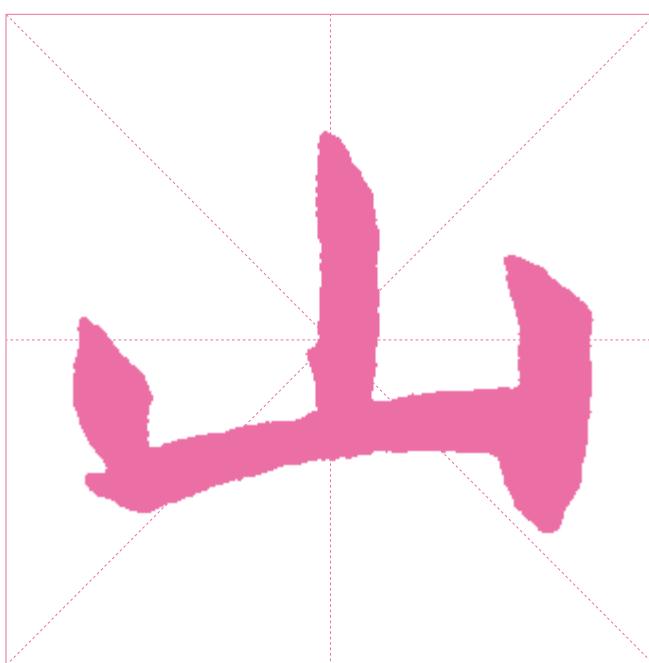
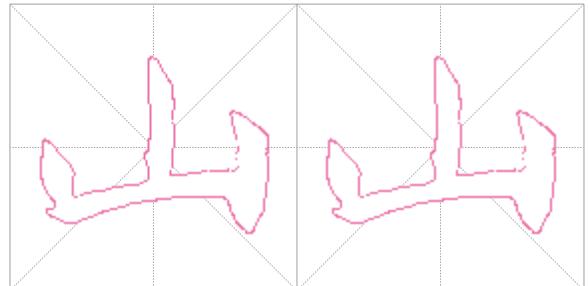
短竖露锋起笔，直下中锋行笔，至末尾略顿回锋收笔。“山”字的短竖略有弧度，并露出映带。



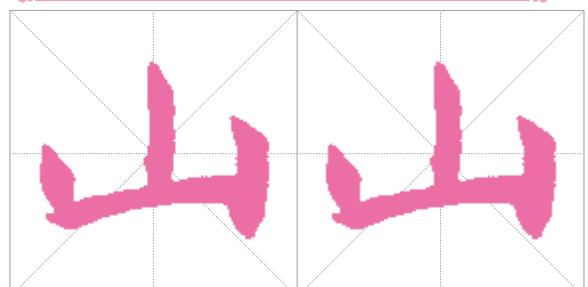
用钢笔单钩



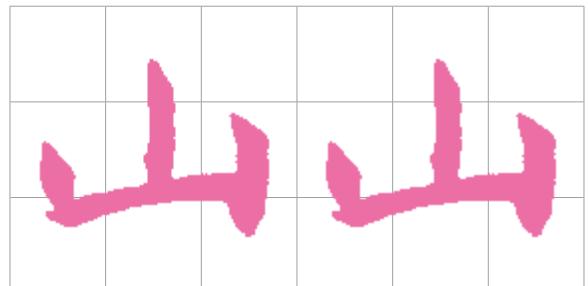
用钢笔双钩



在米字格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

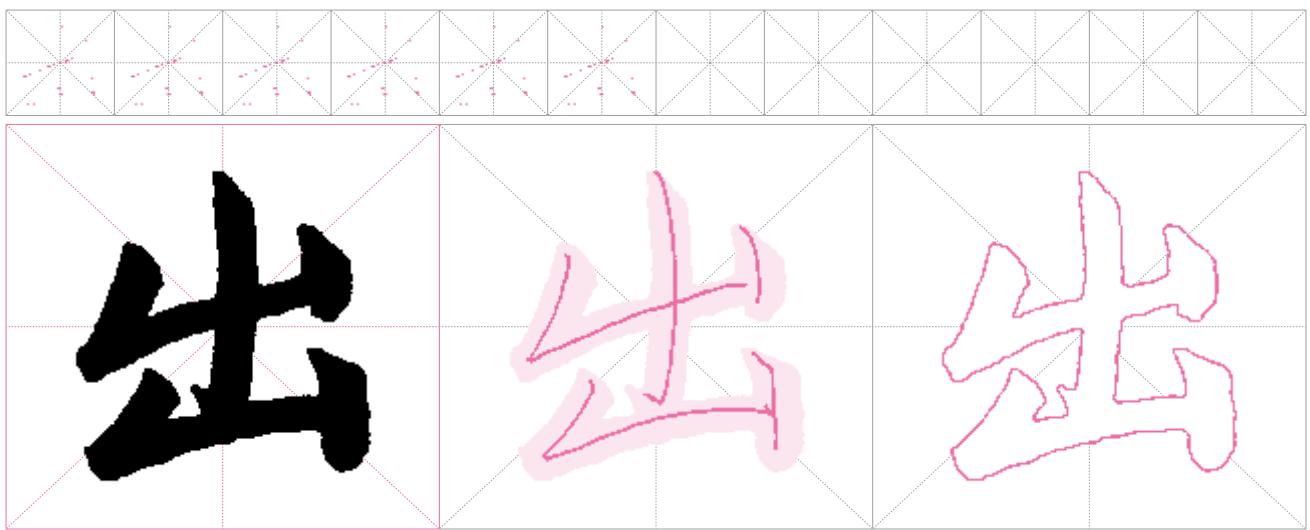


在九宫格中分析结构，并用钢笔单钩、双钩

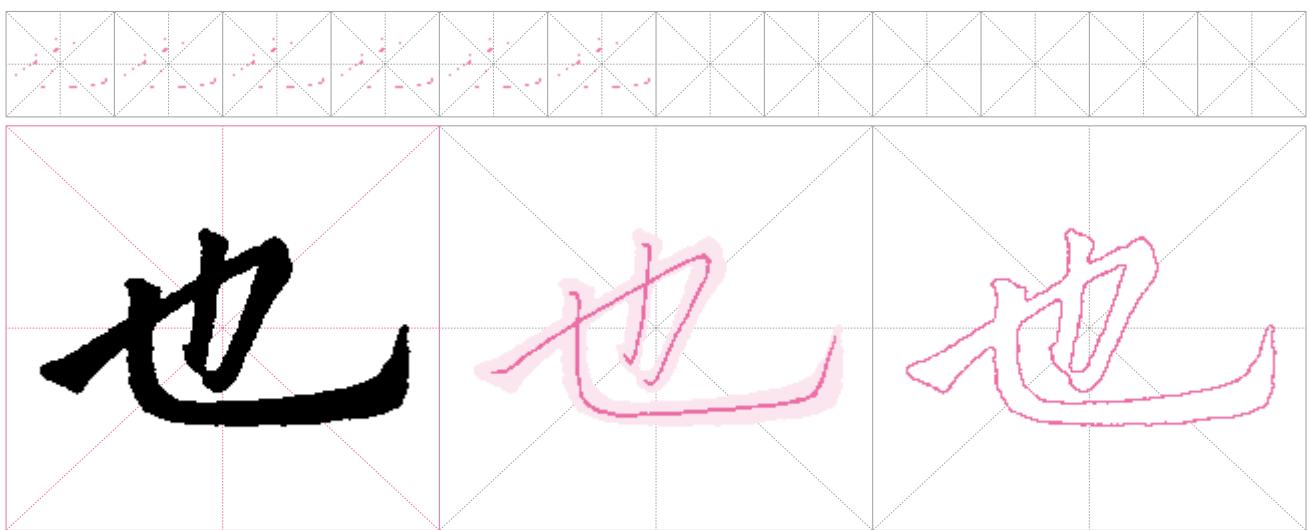


举一反三

“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。

