

朝辭白帝彩雲間千里江陵一日還
兩岸猿聲啼不住輕舟已過萬重山

顏真卿

肖敏 主編

多宝塔碑

毛筆顏體

中國毛筆水寫書法教程

河北美術出版社



萬次水寫

中国毛笔水写书法教程

毛笔欧体

欧阳询

九成宫醴泉铭

毛笔颜体

颜真卿

多宝塔碑

毛笔柳体练习

毛笔柳体

毛笔起步

毛笔入门

结构练习

偏旁练习

笔顺练习

笔画练习

柳公权

玄秘塔碑



上架指南:书法教程

ISBN 978-7-5310-6812-9



9 787531 068082 >

定价:15.00元

中国毛笔水写书法教程

毛 笔 颜 体

肖 敏 主编



河北美術出版社

策 划:康文义 翟 言
责任编辑:戴建慧

图书在版编目(CIP)数据

毛笔颜体 / 肖敏主编. -- 石家庄:河北美术出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5310-6812-9

I. ①毛… II. ①肖… III. ①毛笔字—楷书—书法
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 236867 号

毛笔颜体

主 编 肖敏

出 版:河北美术出版社
发 行:河北美术出版社
地 址:石家庄市和平西路新文里 8 号
邮 编:050071
电 话:0311-85915057
网 址:www.hebms.com
印 刷:武汉市佳汇印务有限公司
开 本:889mm × 1194mm 1/16
印 张:2.25
印 数:1-10,000
版 次:2015 年 10 月第 1 版
印 次:2015 年 10 月第 1 次印刷

定 价:15.00 元



河北美术出版社



淘宝商城



官方微博

质量服务承诺:如发现缺页、倒装等印制质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:0311-87060677

编写说明

勤练字 有技巧 讲方法

一、写字姿势。

正确的写字姿势不仅有益于身体健康,而且为学好书法提供基础。其要点有八个字:头正、身直、臂开、足安。

头正:头要端正,眼睛与纸保持一尺左右距离。

身直:身要正直端坐、直腰平肩。上身略向前倾,胸部与桌沿保持一拳左右距离。

臂开:右手执笔,左手按纸,两臂自然向左右撑开,两肩平而放松。

足安:两脚自然安稳地分开踏在地面上,分开距离与两臂同宽,不能交叉,不要叠放。

写较大的字,要站起来写,站着写时,应做到头俯、腰直、臂张、足稳。

头俯:头端正略向前俯。

腰直:上身略向前倾时,腰板要注意伸直。

臂张:右手悬肘书写,左手要按住桌面,按稳进行书写。

足稳:两脚自然分开与臂同宽,把全身气息集中在毫端。

二、持笔方法。

要写好毛笔字,必须正确掌握执笔方法,古来书法家的执笔方法是多种多样的,一般认为正确的执笔方法是唐代陆希声所传的五指执笔法。

擗:指大拇指的指肚(最前端)紧贴笔管。

押:食指与大拇指相对捏住笔管。

钩:中指第一、第二两节弯曲如钩地钩住笔管。

格:无名指第一节外侧抵着笔管。

抵:小指紧贴住无名指。

书写时注意要做到“指实、掌虚、管直、腕平”。

指实:五个手指都起到执笔作用。

掌虚:手指前紧贴笔管,后面远离掌心,使掌心中间空虚,中间可伸入一个手指,小指、无名指不可碰到掌心。

管直:笔管要与纸面基本保持相对垂直(但运管时,笔管是不能永远保持垂直的,可根据点画书写笔势,而随时稍微倾斜一些)。

腕平:手掌竖起,腕自然平。

一般写字时,腕悬离纸面才好灵活运转。

执笔的高低根据书写字的大小决定,写小楷字执笔稍低,写中、大楷字执笔略高一些,写行、草执笔更高一点。

毛笔的笔头从根部到锋尖可分三部分,即笔根、笔肚、笔尖。运笔时,用笔尖部位着纸用墨,这样有力度感。如果下按过重,压过笔肚,甚至笔根,笔头就失去弹力,笔锋提按转折也不听使唤,达不到书写效果。

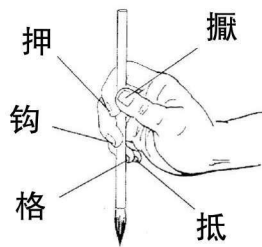
三、临帖要求。

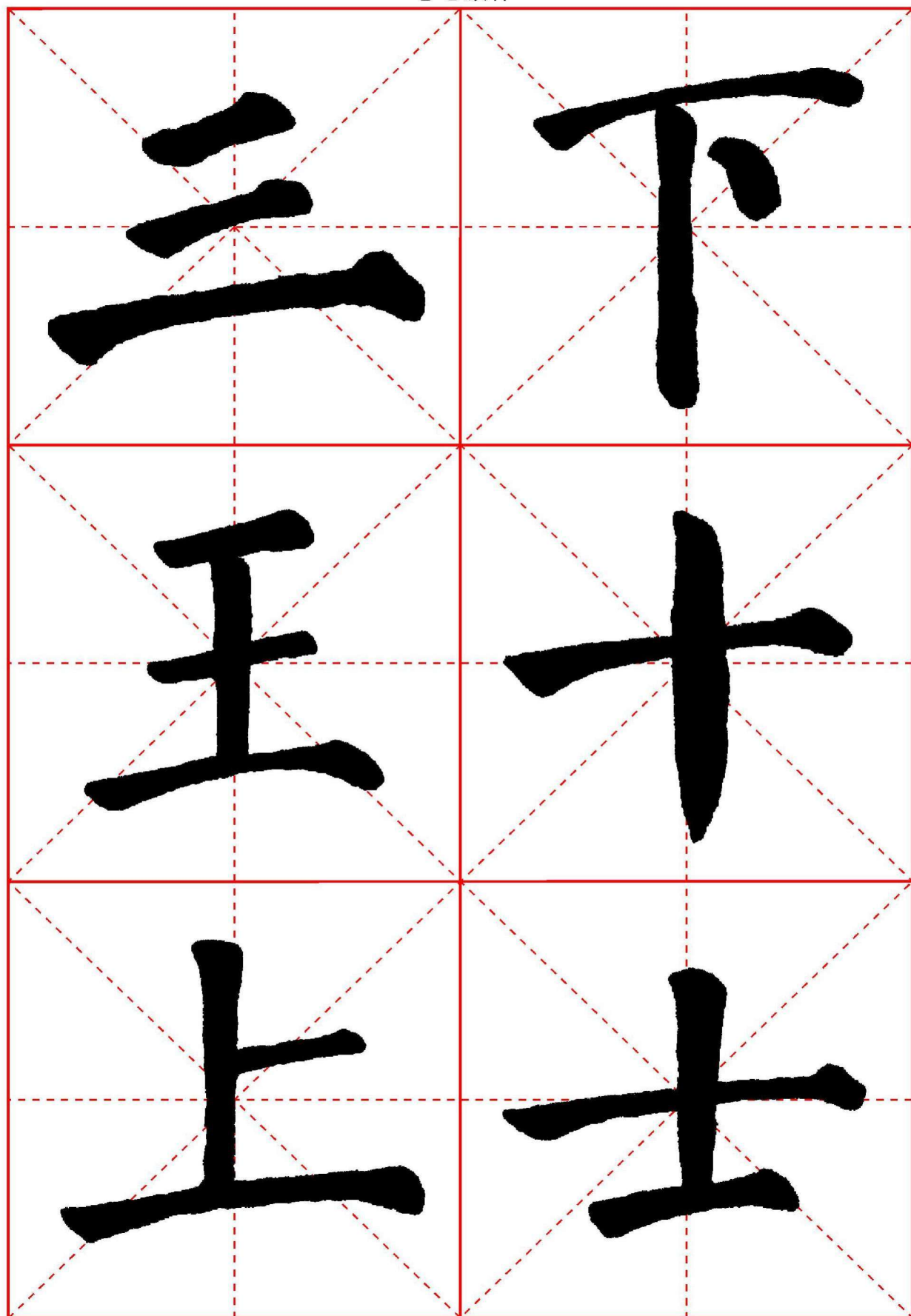
字帖放置于书案左上方,如备有临帖架最好,可放在正前方。砚台放在右上方,练习用纸正对自己,不能歪斜,书写时可上下左右移动。

墨不宜蘸得太饱,养成一笔墨写完后蘸墨的习惯,不能写一笔就蘸墨。

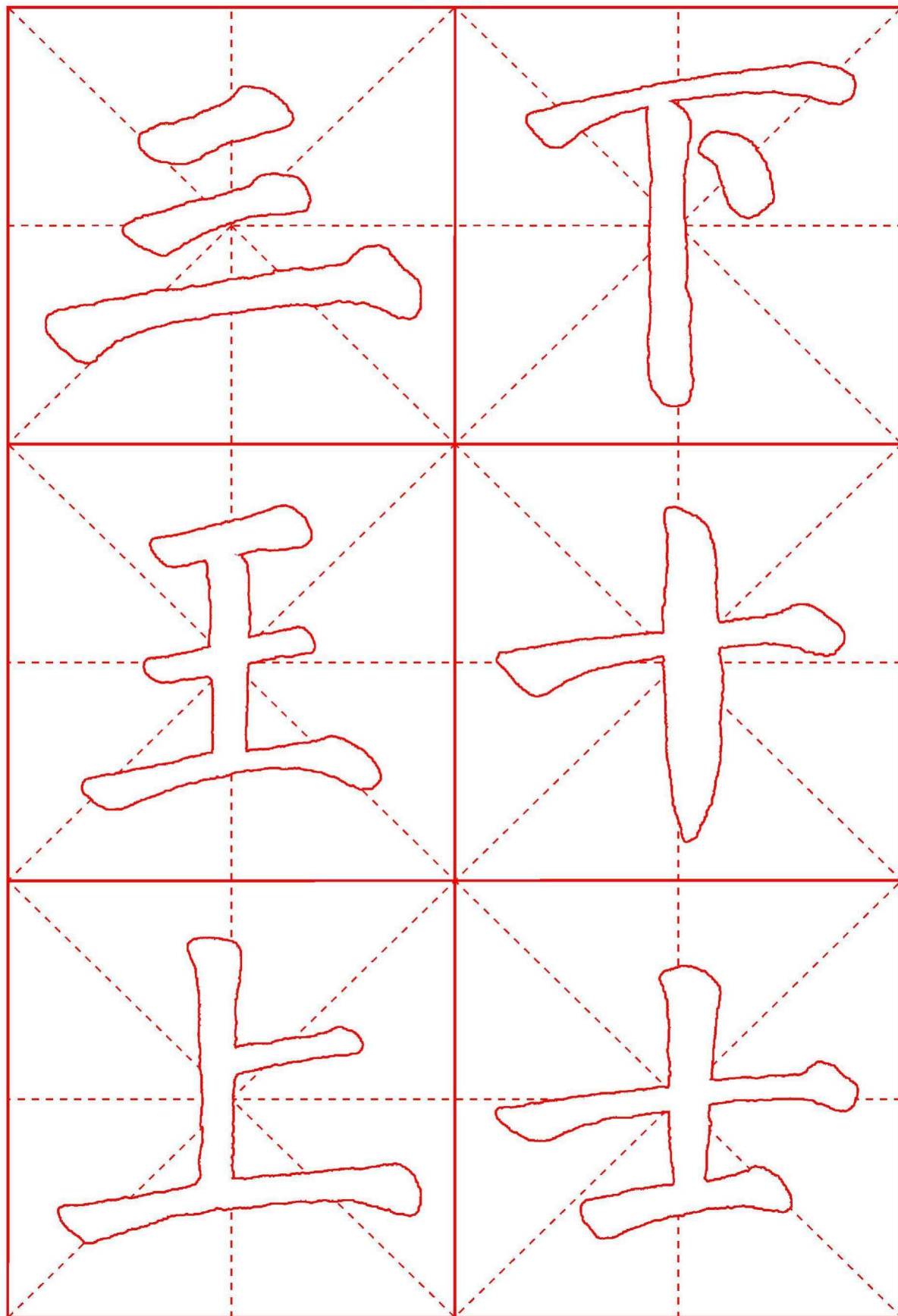
字不能写得太肥或太瘦。学习书法要在“韧劲”上下功夫,开始临帖应写得稍瘦一些,书写以慢为宜。

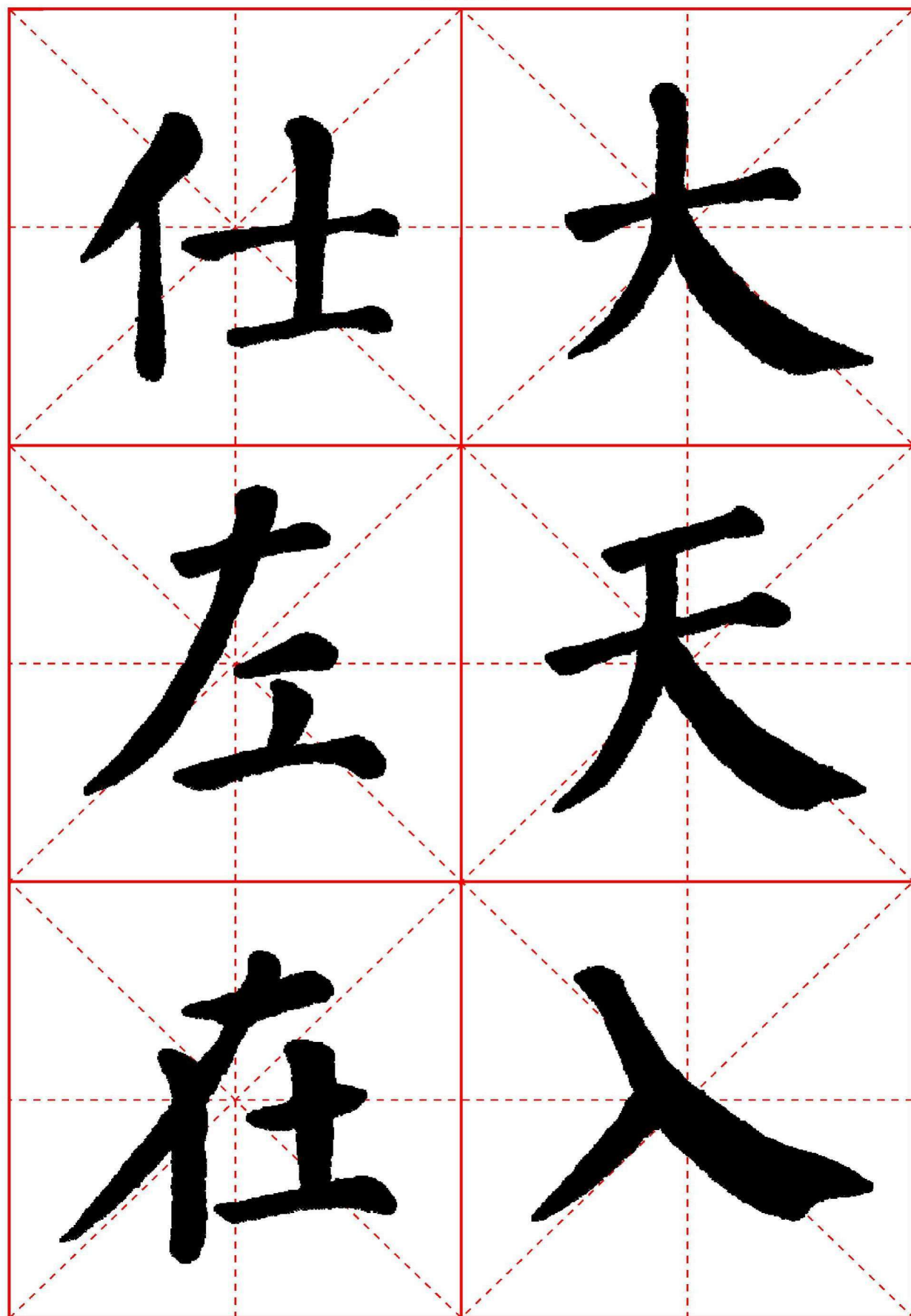
书法格式为从上到下竖写,先写完右边一列,再接写左边一列。



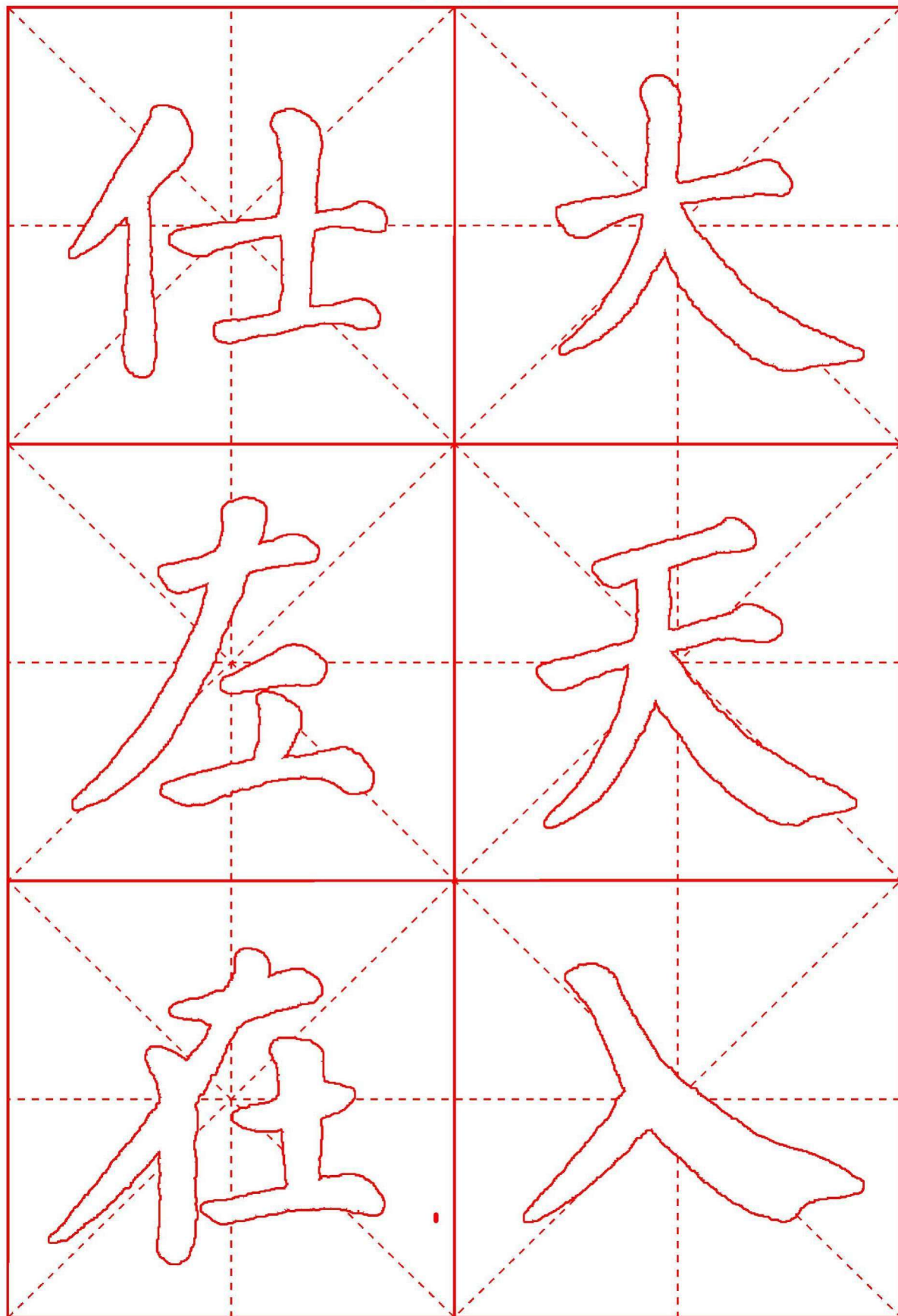


毛笔颜体

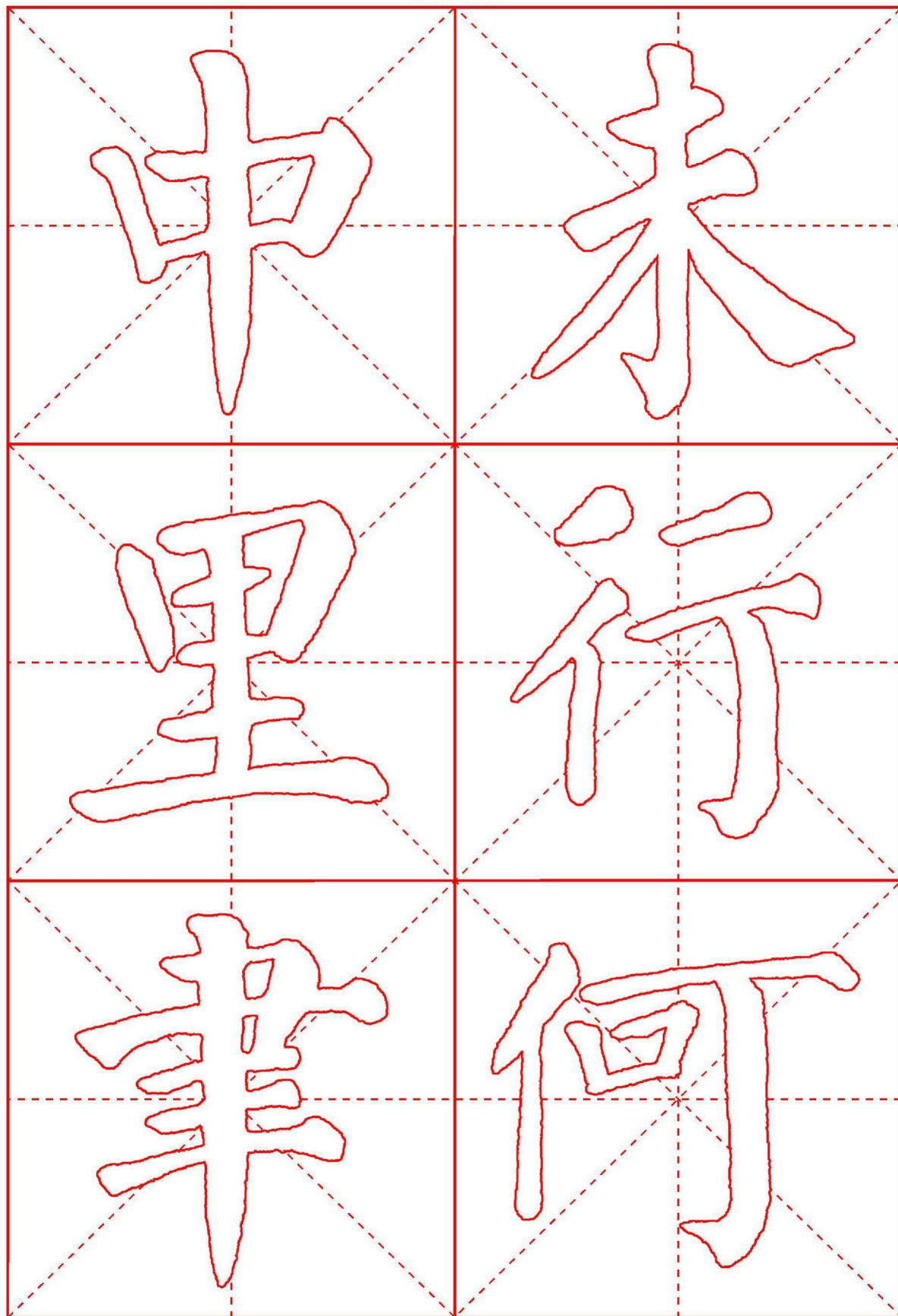


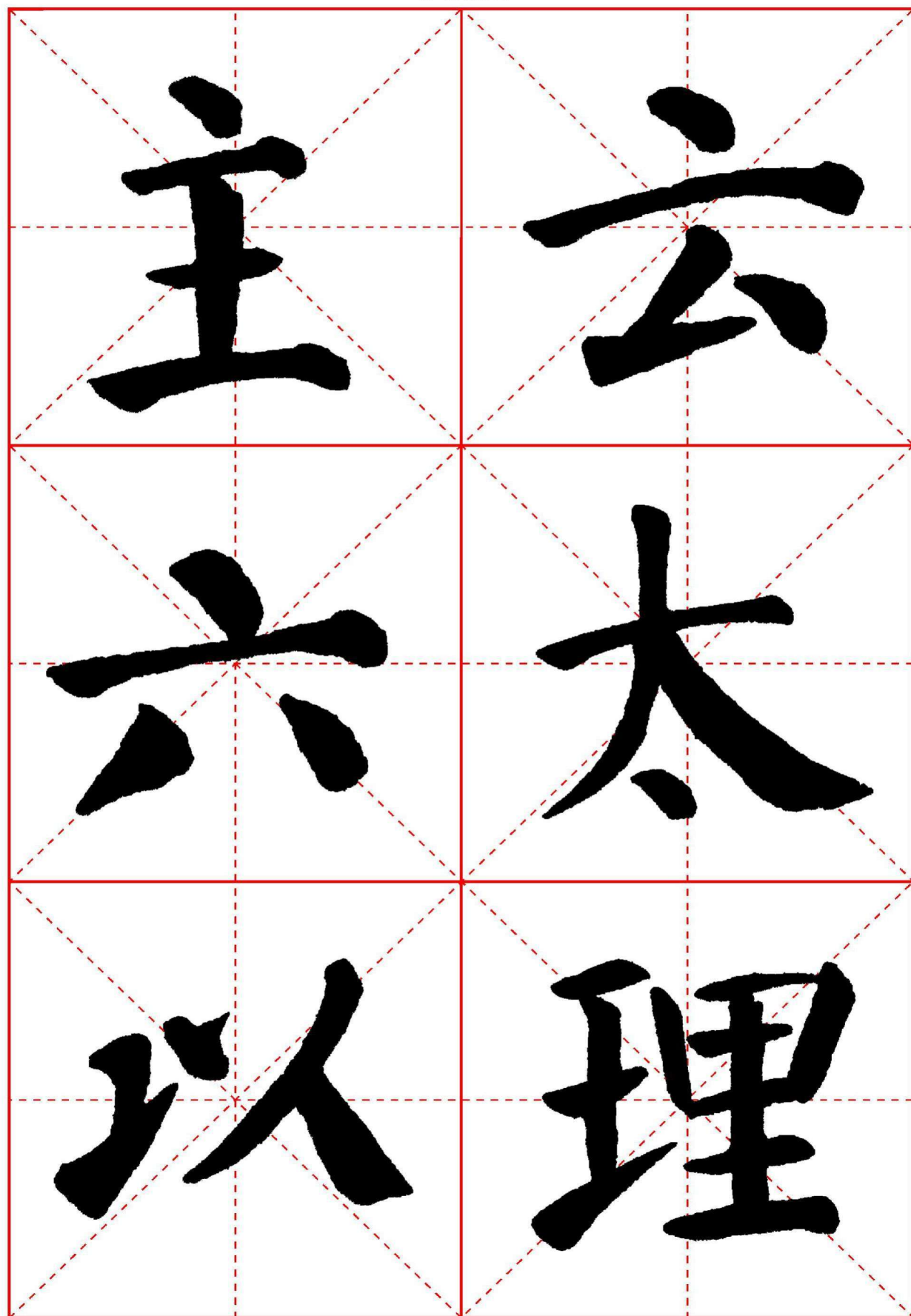


毛笔颜体

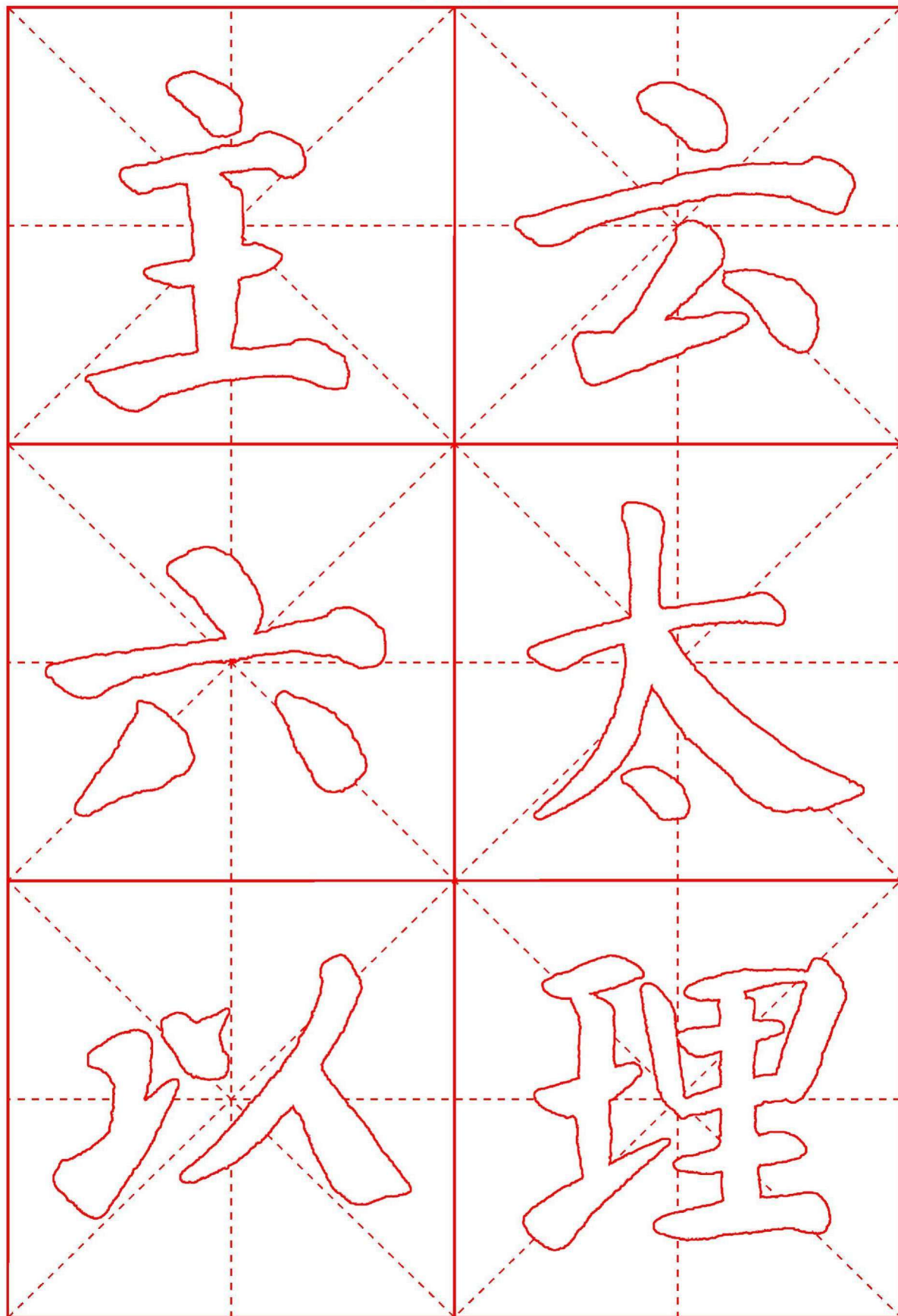








毛笔颜体



作

君

至

仕

山

世

