

名正言順 有所作為 師德高尚 弘揚正氣
我為人人 知識是寶 談經論道 如魚得水
國家棟梁 尊師重教 一見傾心 書以載道

柳公权 肖敏 主编
玄秘塔碑

笔顺练习

中国毛笔水写书法教程

河北美術出版社



万次水写

中国毛笔水写书法教程

笔顺练习

肖 敏 主编



河北美術出版社

策 划: 康文义 翟 言
责任编辑: 王娟娟

图书在版编目(CIP)数据

笔顺练习 / 肖敏主编. -- 石家庄: 河北美术出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5310-6800-6

I. ①笔… II. ①肖… III. ①汉字—毛笔字—书法
IV. ①J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 236873 号

笔顺练习

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。

撮: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。

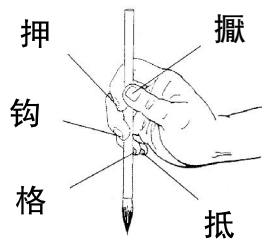
三、临帖要求。

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。

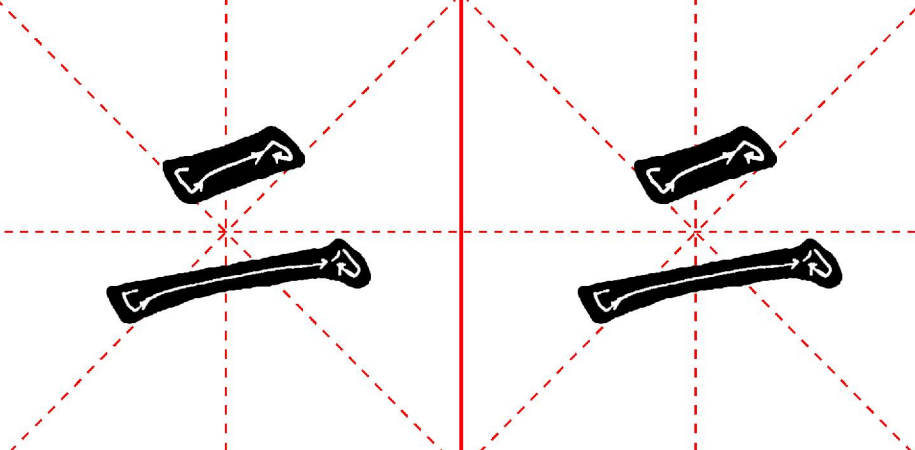
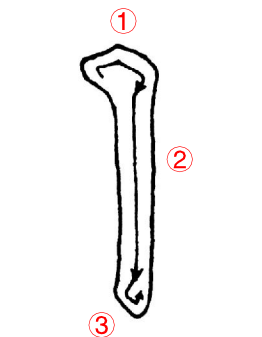
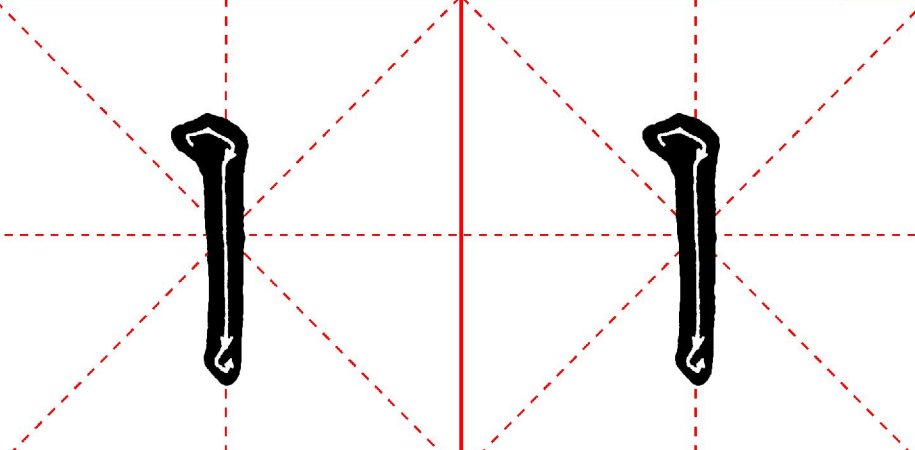
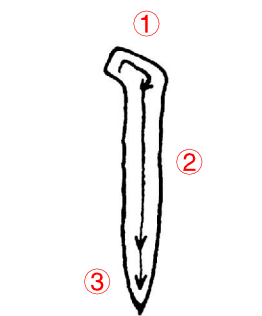
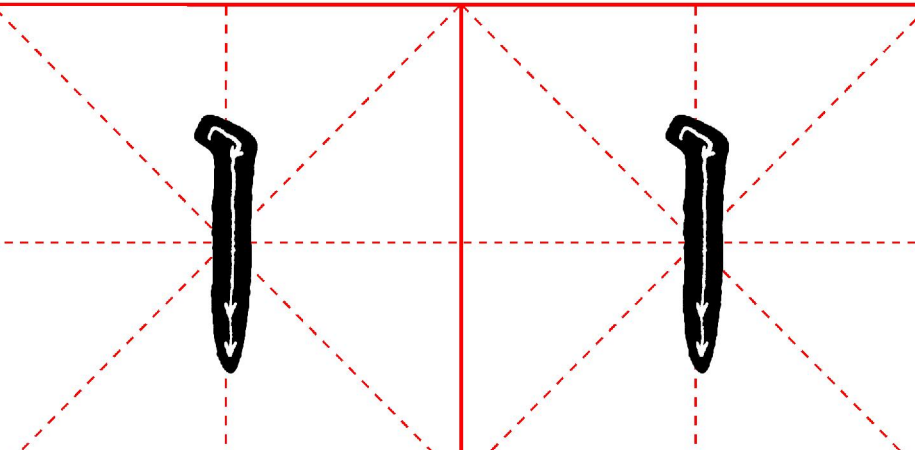
墨不宜蘸得太饱,养成一笔墨写完后蘸墨的习惯,不能写一笔就蘸墨。

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。

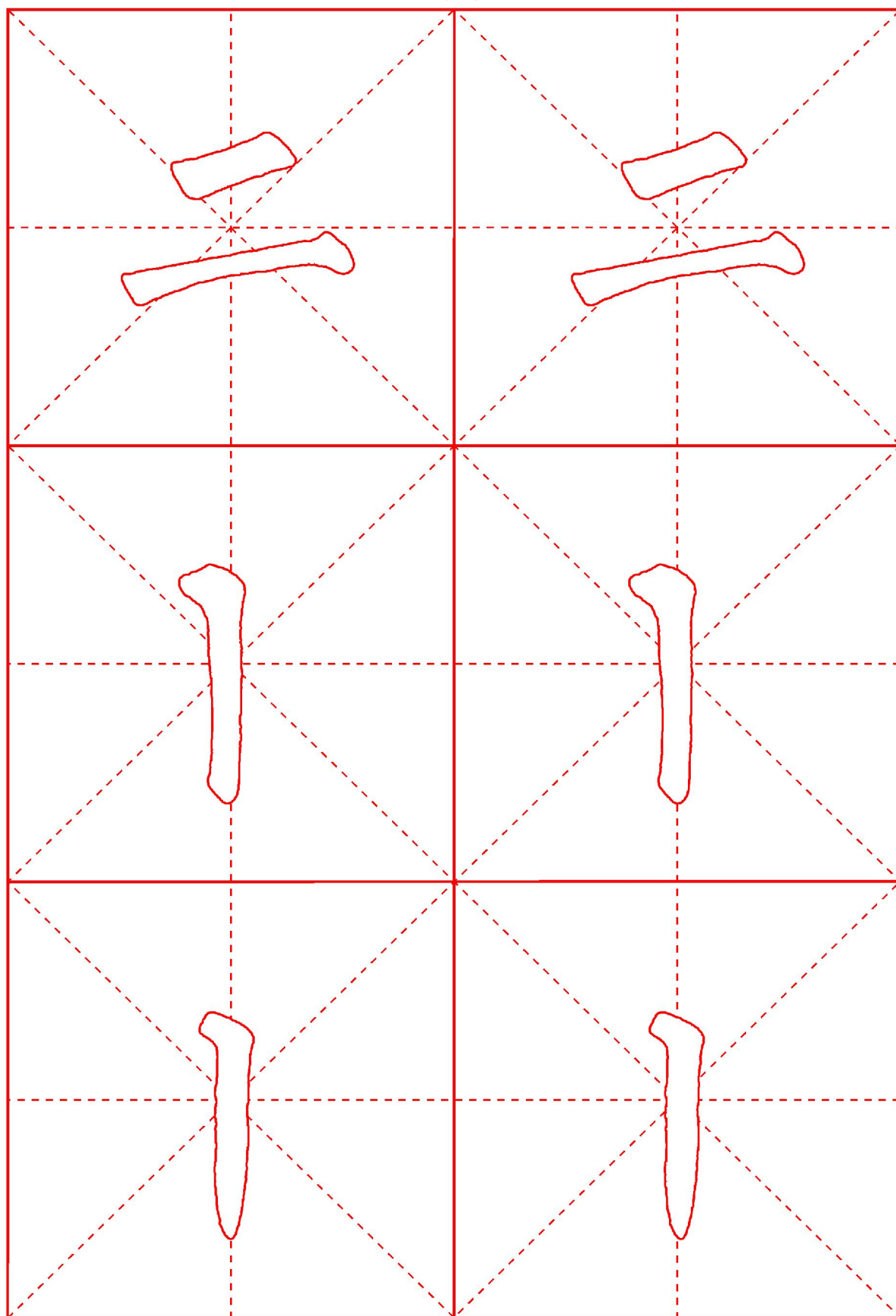
书法格式为从上到下竖写,先写完右边一列,再接写左边一列。



笔顺练习

横	书写提示 ①逆锋向左轻起后折向下轻顿。②折向右铺毫，用中锋缓行。③微向上昂后，折向右下重按作顿，然后回锋向左提收。
短 横  长 横 	
垂露竖	书写提示 ①逆锋向上轻起后折向右重按。②转向下铺毫，中锋缓行。③稍驻后，回锋向上提收。
	
悬针竖	书写提示 ①逆锋向上轻起后折向右重按。②转向下铺毫，中锋缓行。③逐渐提笔出锋。
	

笔顺练习

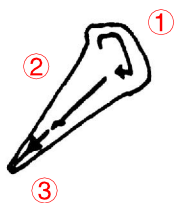


笔顺练习

短 撇

书写提示

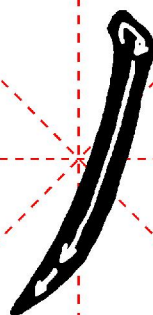
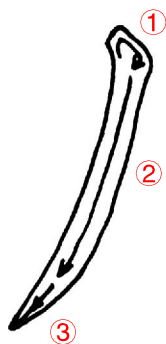
①写法同竖的起笔。②折向左下铺毫后中锋行笔。③顺势出锋收笔,宜尖。



长 撇

书写提示

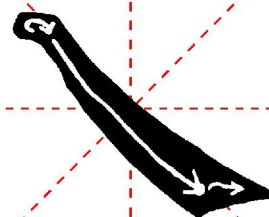
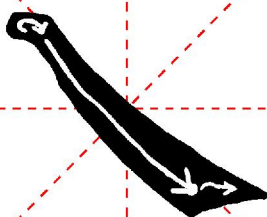
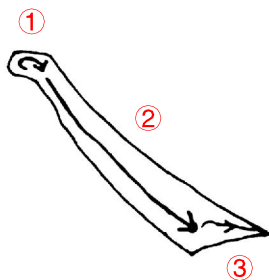
①写法同竖的起笔。②折向左下铺毫后中锋行笔,形微弯。③顺势出锋收笔,宜尖。



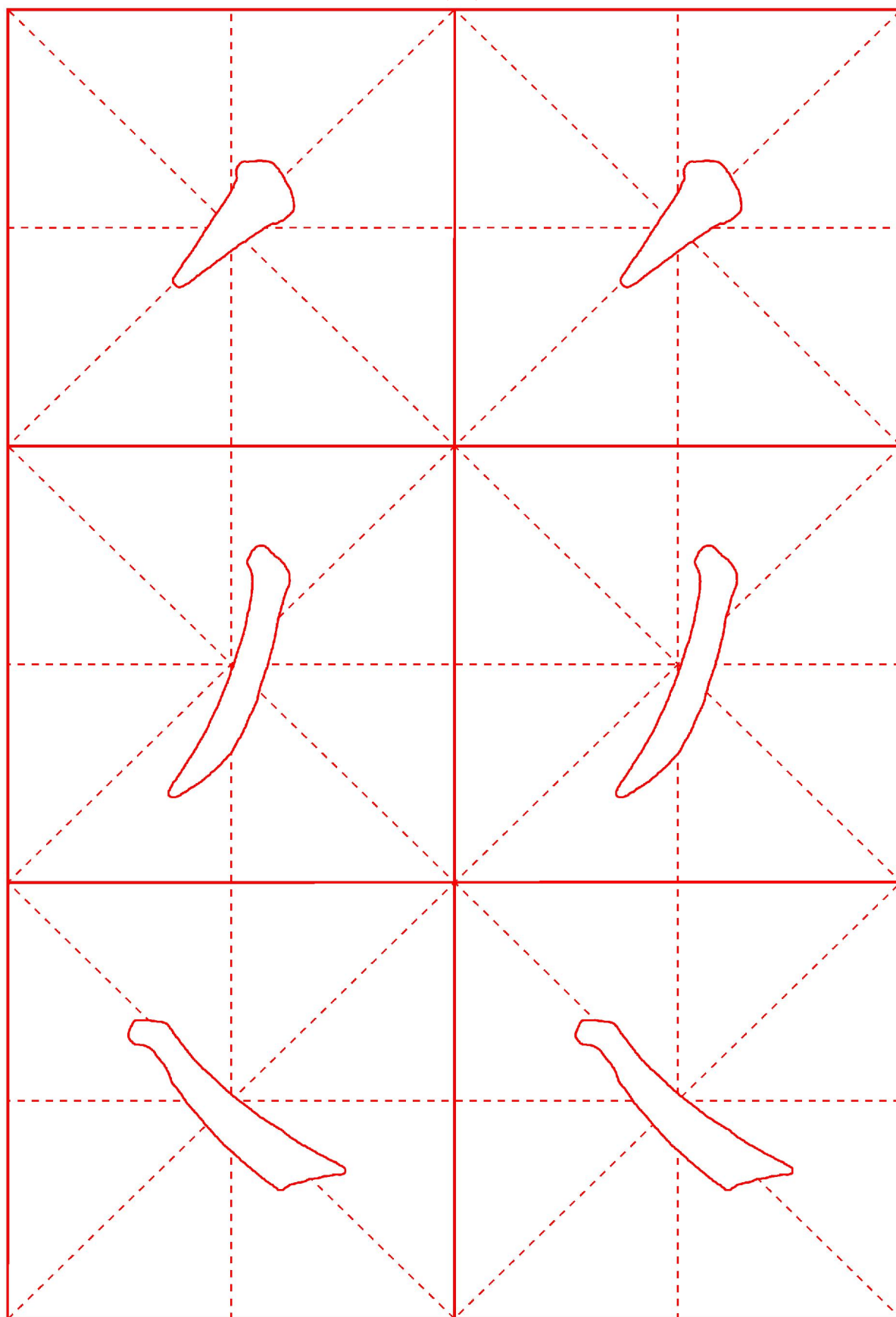
捺

书写提示

①逆锋向左轻起后转锋向右。②铺毫后向右下行笔,边行边按,逐渐加重,形微弯。③稍驻后折向右平收。



笔顺练习

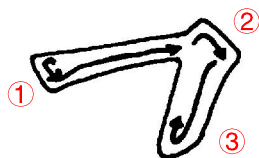


笔顺练习

横 折

书写提示

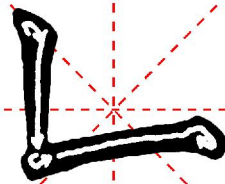
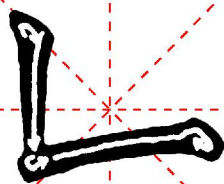
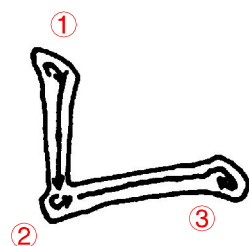
横连竖,①、③与横、竖的写法相同。②微昂后折向右下重按,形方而大。



竖 折

书写提示

竖连横,①、③与竖、横的写法相同。②微向左后再折向下轻按,形小。

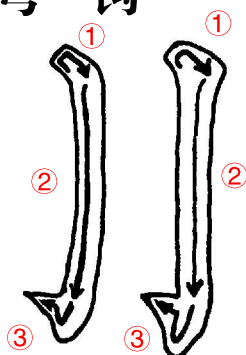


钩

书写提示

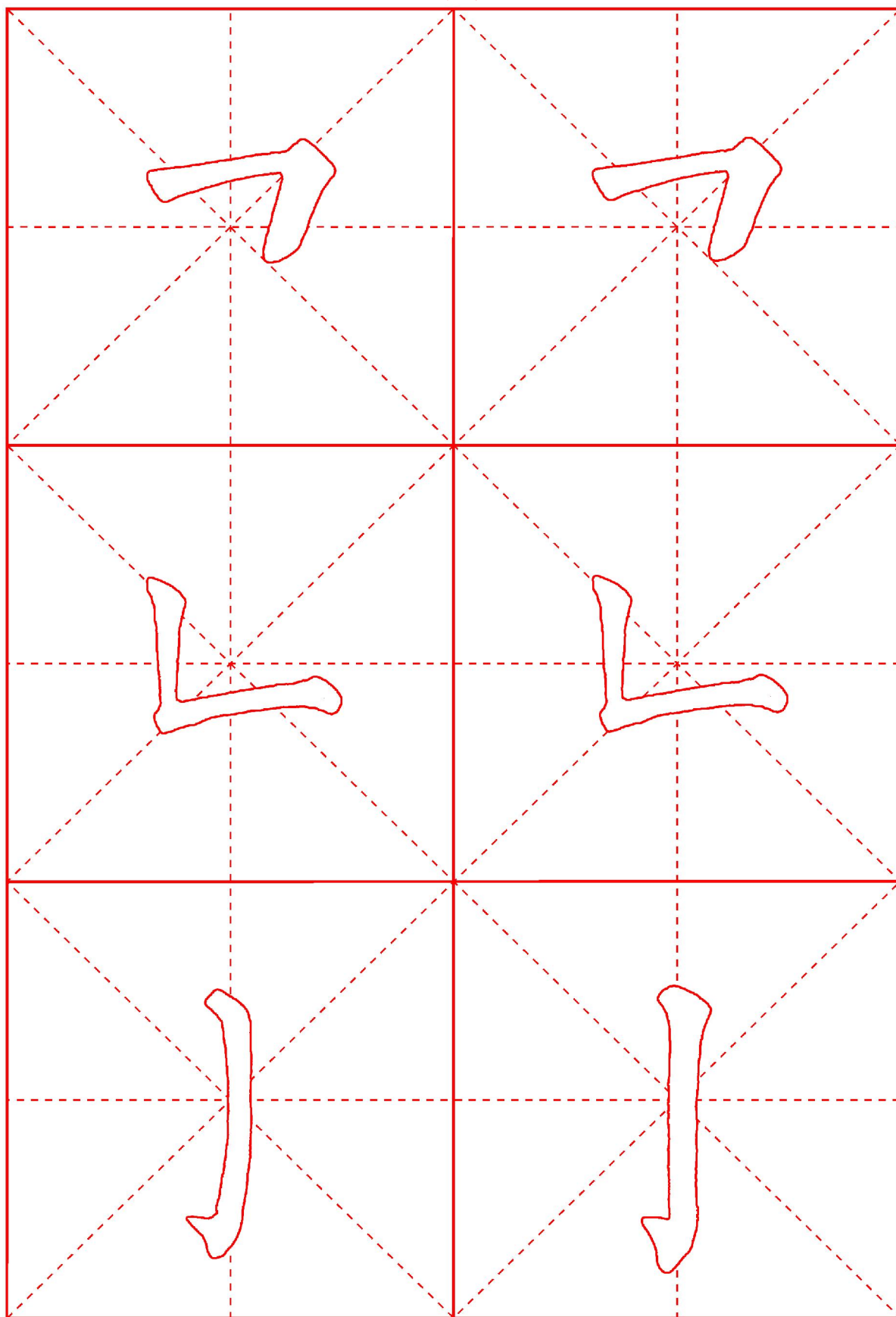
①起笔同竖。②竖钩同竖,弯钩的中段微弯。③先斜向左下顿,然后回锋转向左,平向左出锋,钩尖较短。

弯 钩

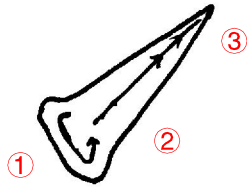
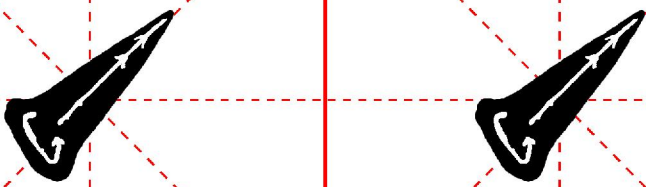
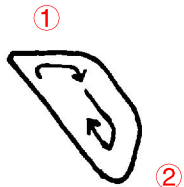
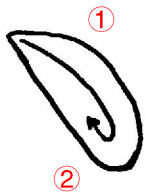
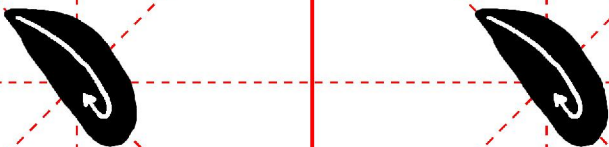


竖 钩

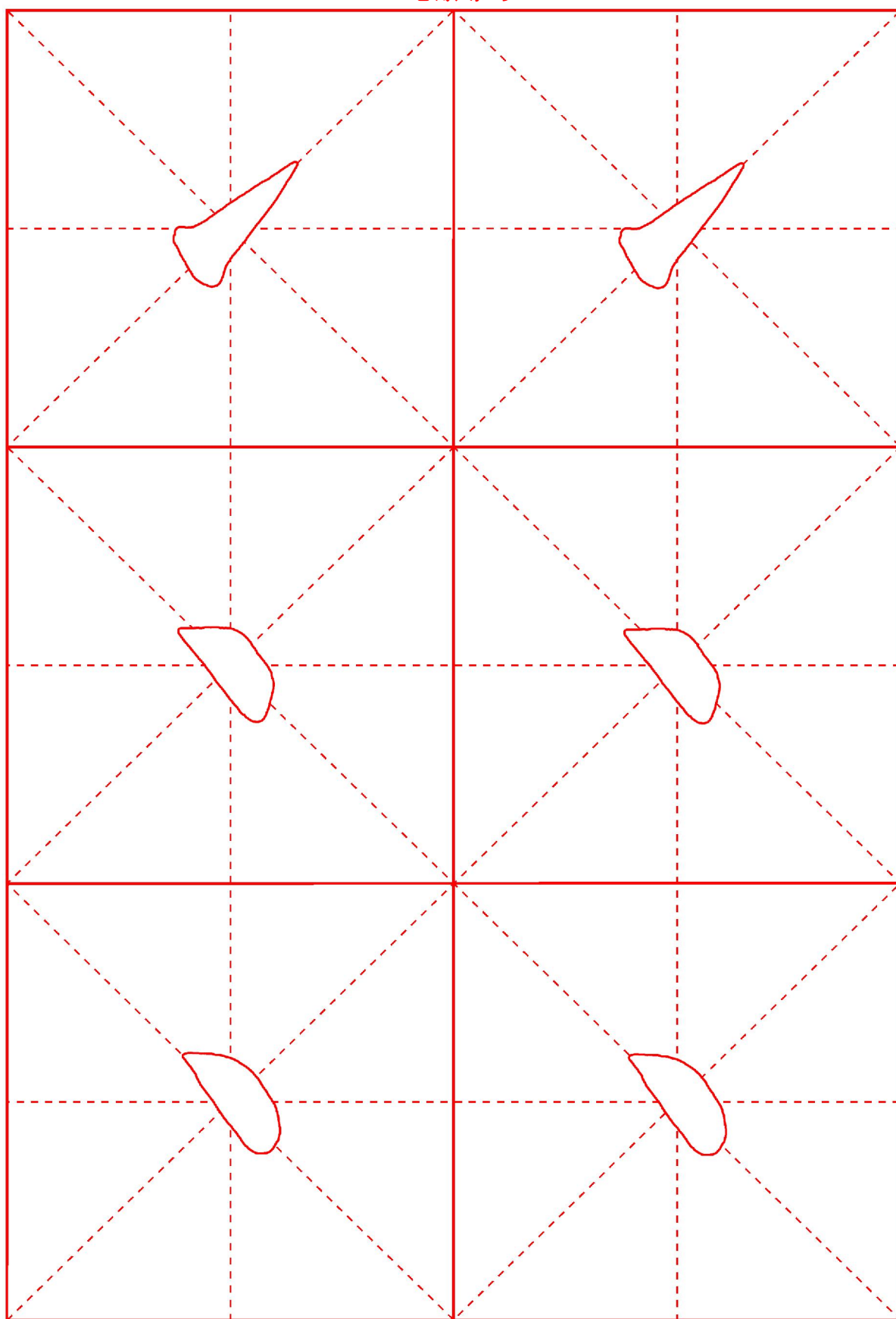
笔顺练习



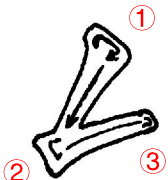
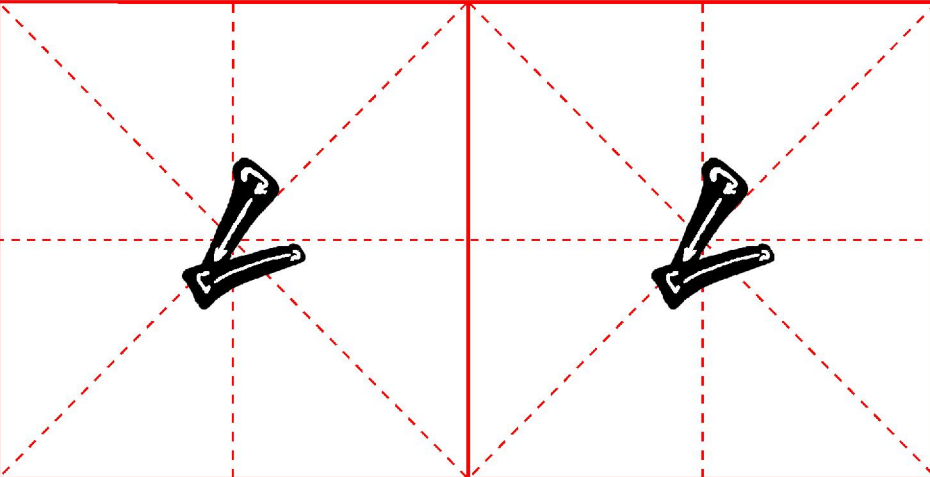
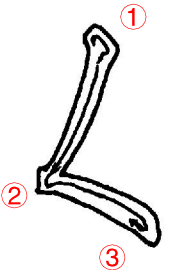
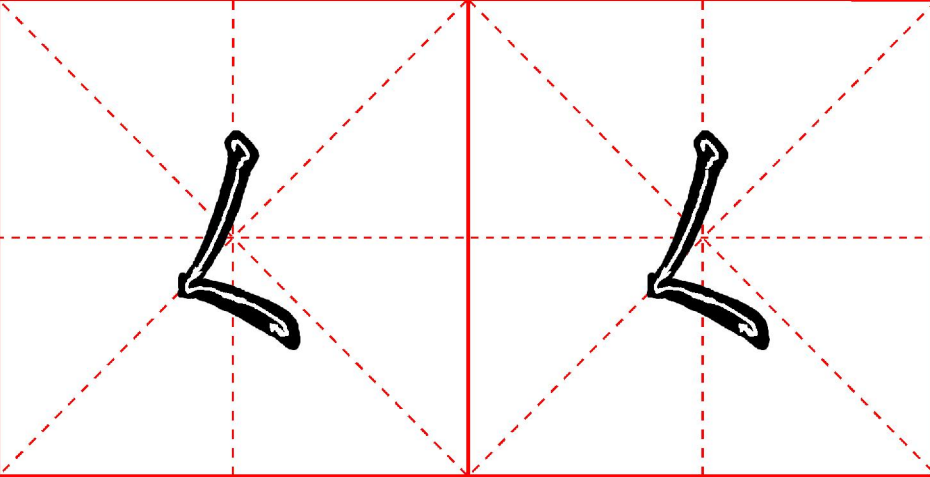
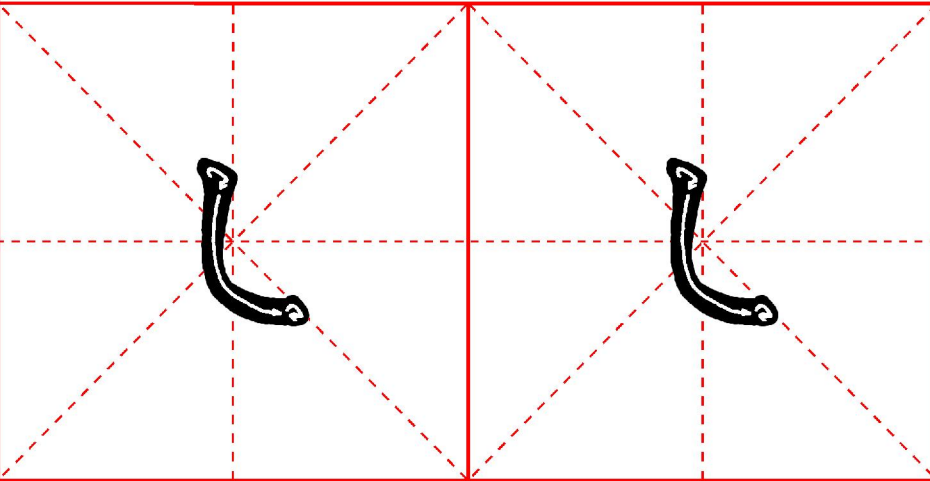
笔顺练习

提	书写提示 ①逆向左轻起后,折向右下重按。②转向右上铺毫,斜向右上力行。③边提边收,顺势向右上挑出。行、收要连贯。
	
方 点	书写提示 ①逆向左上轻起后,折向右重按。②折向右下铺毫,然后转折回锋向上提收。方点的左边要直,成斜势。
	
圆 点	书写提示 ①顺势向右下重按。②转向左上提收。
	

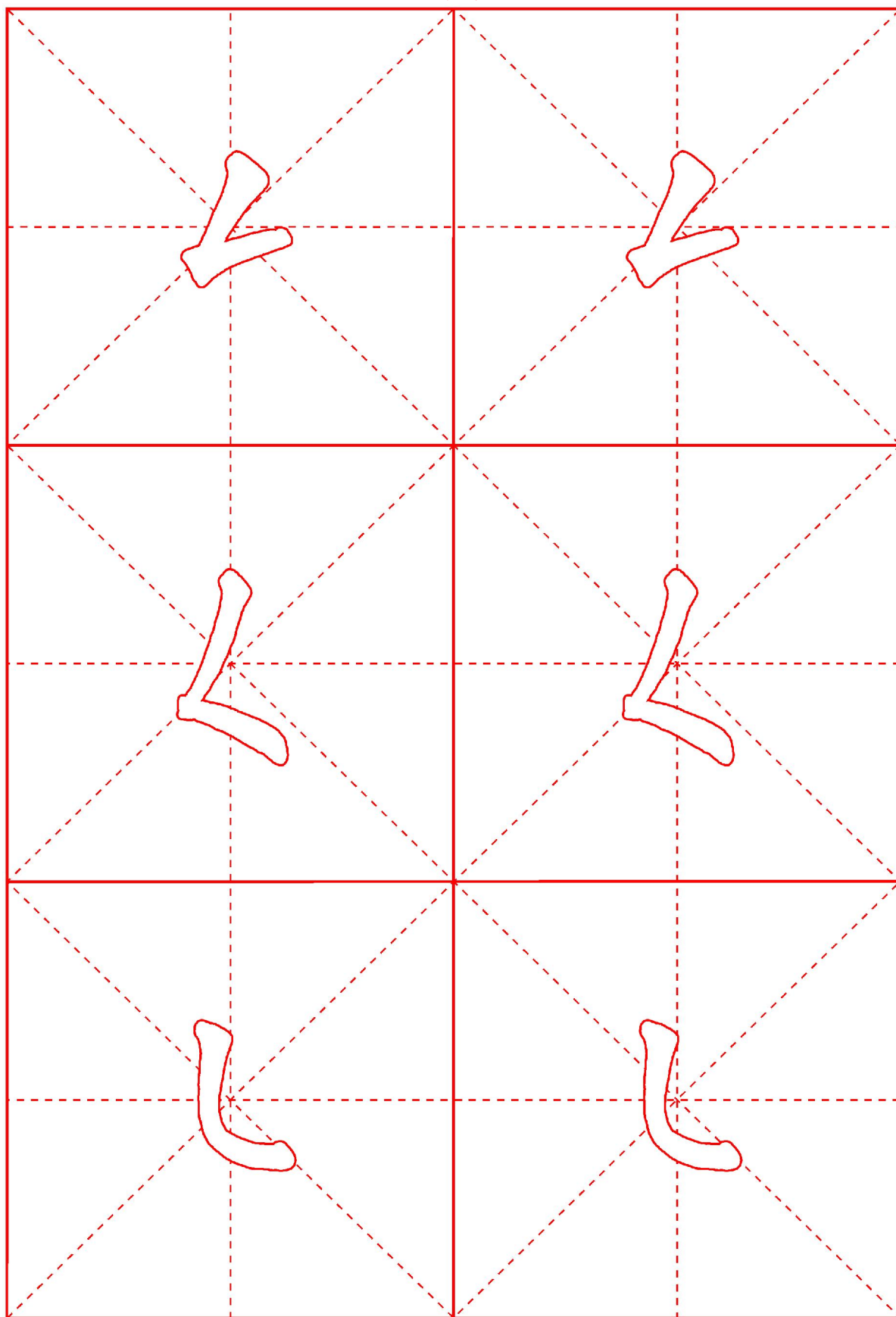
笔顺练习



笔顺练习

撇 折	书写提示 ①撇部与短撇写法相同。②折部为横画起笔,但形方外突,形要大。③横部写法同横,收笔要轻。
	
撇 点	书写提示 ①起笔同撇,撇部宜轻。②撇部折转,形小而方。③长点厚重,行笔均匀,收笔可方可圆。
	
竖 弯	书写提示 ①起笔同竖。②行笔稍轻,中段弯处更轻,形要圆。③后段成横势,收笔回锋,宜圆收。
	

笔顺练习

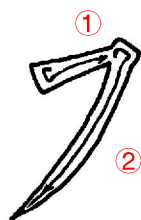


笔顺练习

横 撇

书写提示

①横部同横的写法。折部同撇的起笔,宜方宜轻。②撇部微弯,要轻。



横 钩

书写提示

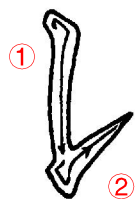
①横部同横的写法,但右段可稍轻。斜向右下重按,回锋转向左;斜向左下出钩。②钩部与竖钩写法相似。



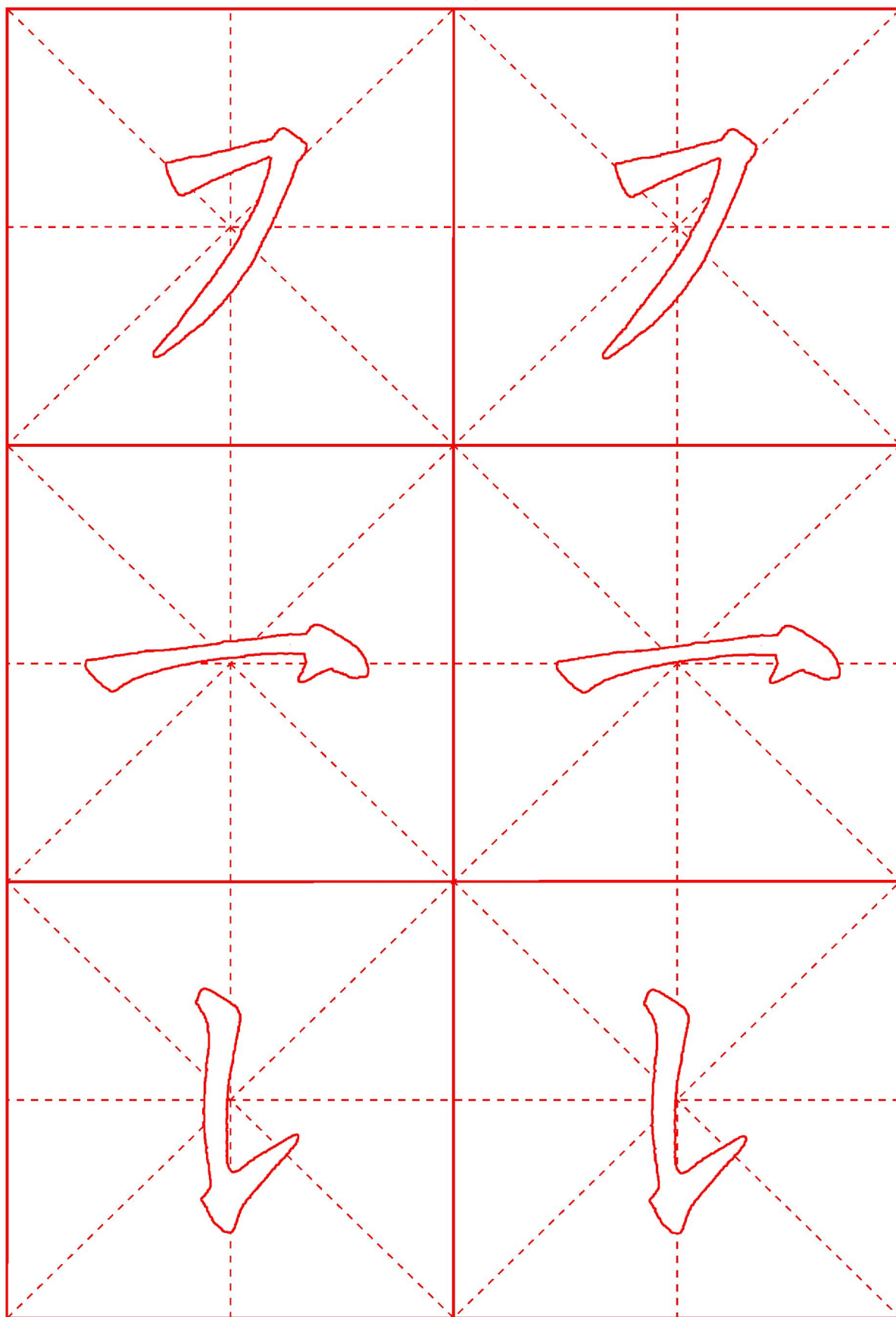
竖 提

书写提示

①竖部微弯。②提部斜向右上,形较长。



笔顺练习

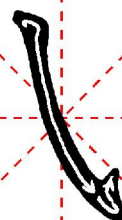
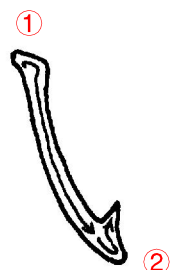


笔顺练习

斜 钩

书写提示

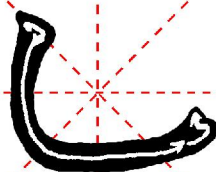
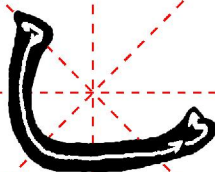
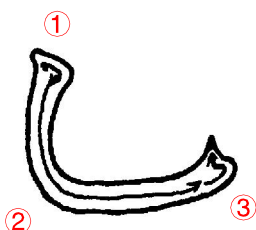
①起笔如竖。②行笔宜轻,微弯,斜向右下。③轻按后回锋,向右上出钩。



竖弯钩

书写提示

①、②如竖弯。③钩部顺势向右偏上轻按,然后回锋竖直向上出钩。



卧 钩

书写提示

①顺锋向右下轻起。②边行边按由细到粗,一路圆转。钩部出钩方向为左上。

