

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

结构练习

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

结构练习

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

结构练习 / 肖敏主编. -- 石家庄: 河北美术出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5310-6807-5

I. ①结… 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 236870 号

结构练习

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。

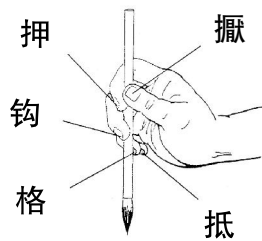
三、临帖要求。

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。

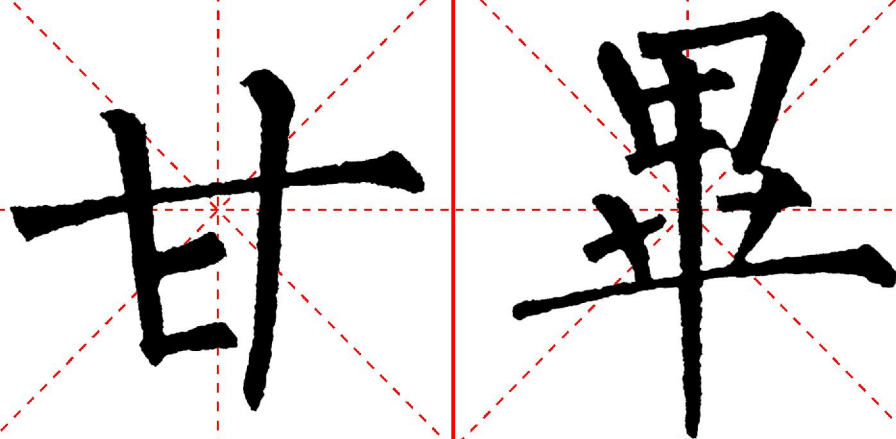


结构练习

书写提示

字中横画,尤其是长横,要写得平平稳稳。不可过于上翘,更不可向下倾斜。如“甘、畢(毕)”二字的横画。

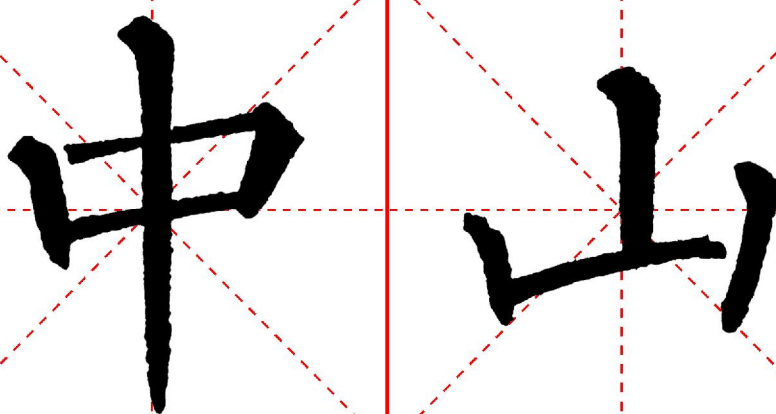
横画要平



书写提示

字中竖画,主要是长竖、中竖以及竖钩,要写得端端正正,绝不可左右倾斜。而居于字的两边的短竖则应向内斜。如“中、山”二字的竖画。

竖画要正

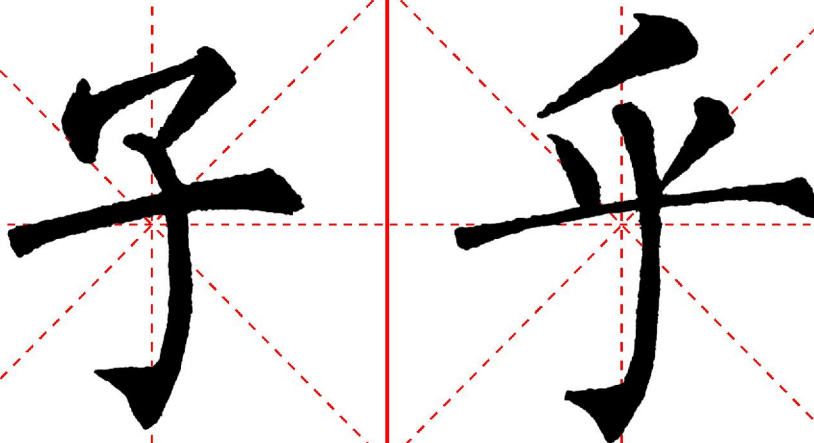


书写提示

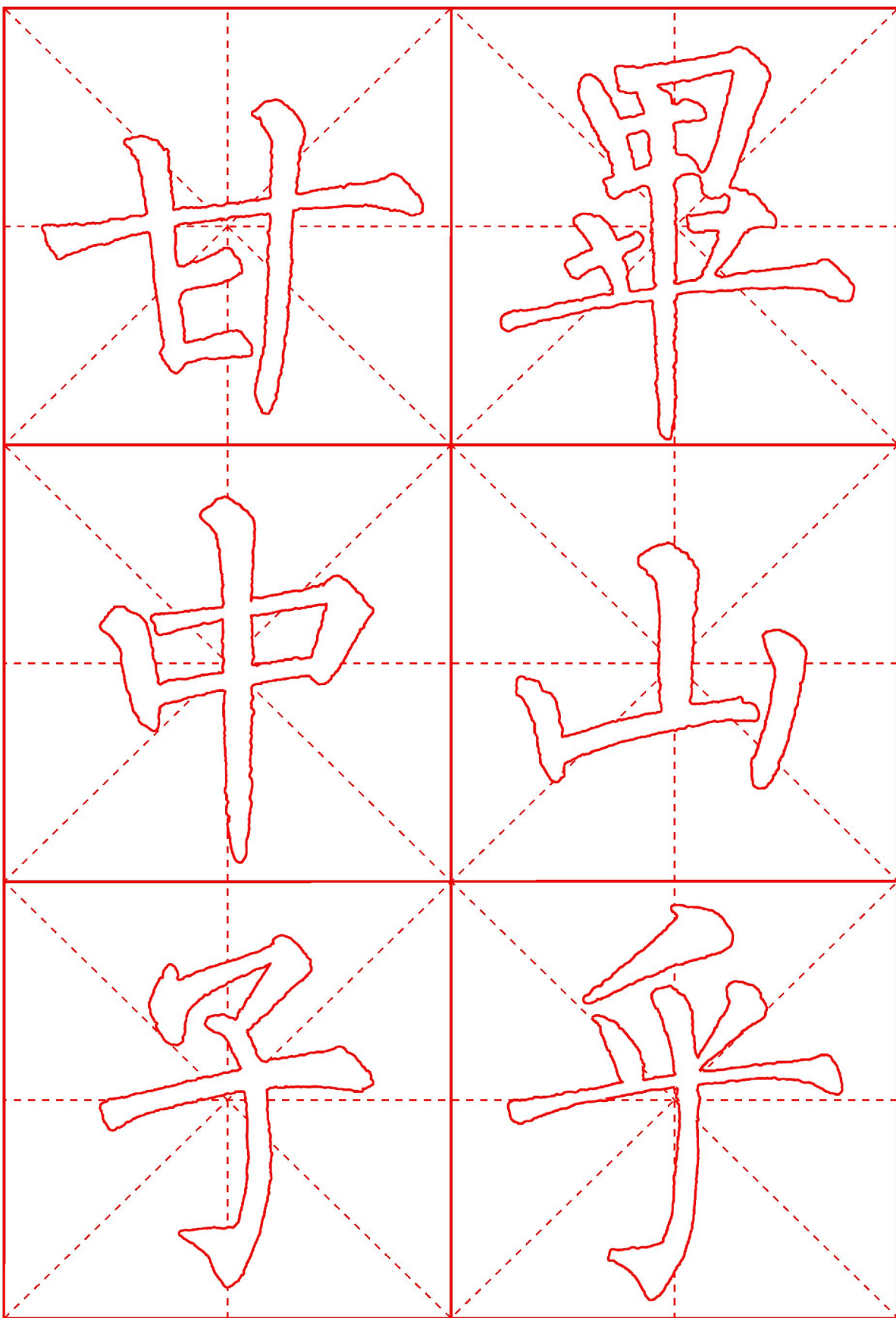
字中弯钩也要写端正。这种“正”是指弯钩的首尾两端对正,可使字的重心平稳。

如“子、乎”二字,字中横画因与弯钩相配合,可略成仰势。

弯中求正



结构练习



结构练习

书写提示

一字之中，笔画上下重叠，左右排列。笔画之间的间隔距离基本相等，以免局部过挤或过散。

如“西、册”二字，横与横、竖与竖之间排列均匀。

间隔均匀（一）

西 册

书写提示

以斜向笔画为主的字，也应排列均匀。此时可比较笔画之间的空白大小，空白大小基本相等，即为均匀。如“水、入”二字。

间隔均匀（二）

水 入

书写提示

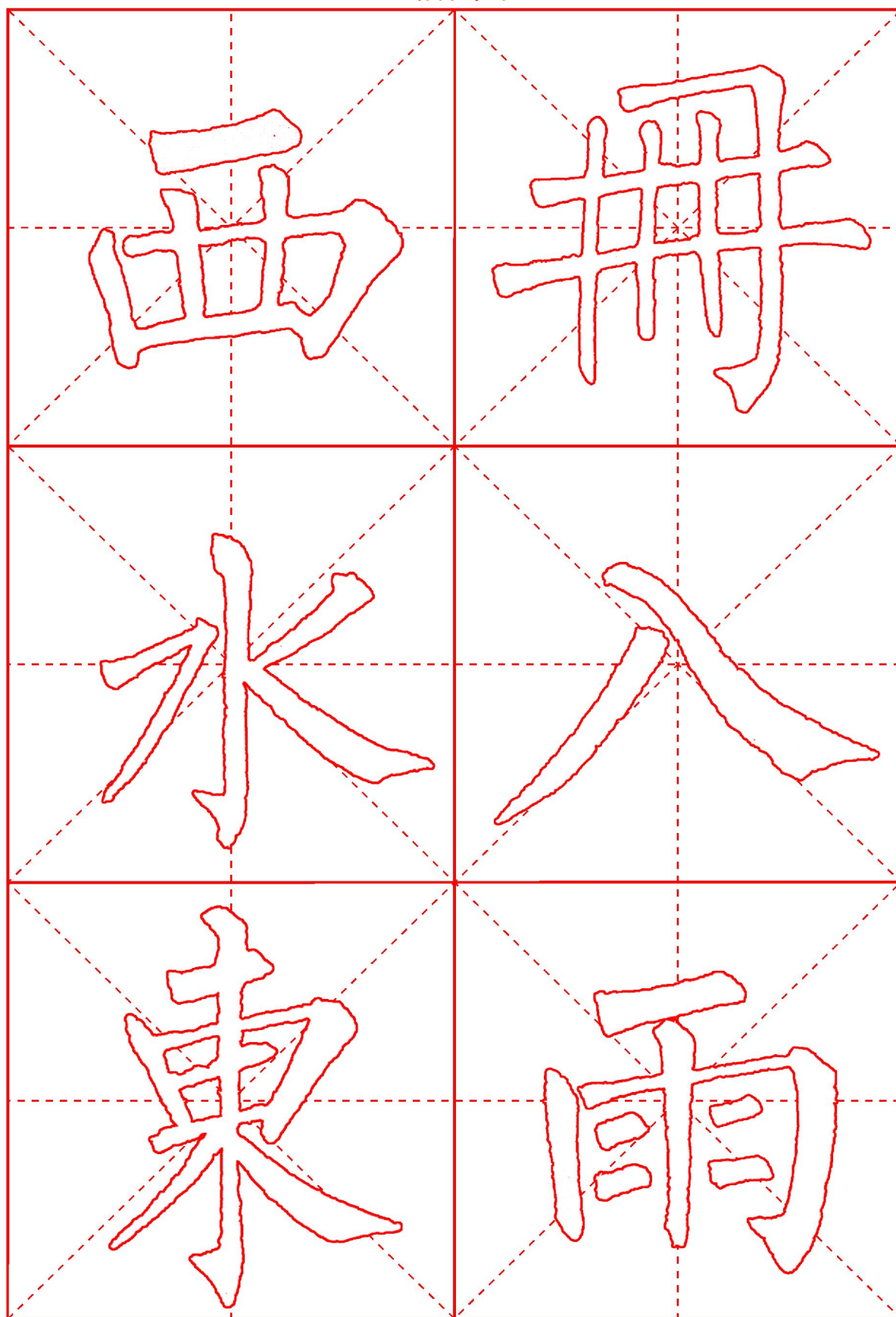
字分左右，左右之间互相对应的笔画、位置、长短要对称；撇、捺等斜向笔画，其倾斜程度要一致，方向相反。

如“東（东）、雨”二字，左右两竖以及“東”字的撇、捺，“雨”字的四个短横，皆为互相对称。

左右对称（一）

東 雨

结构练习



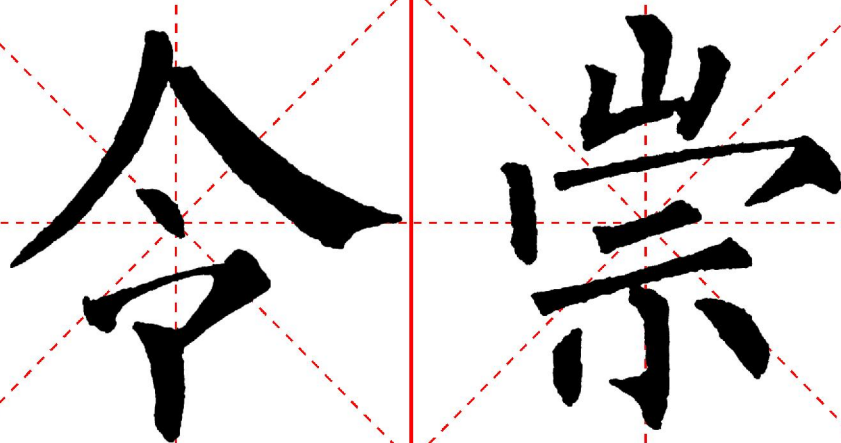
结构练习

书写提示

上下结构的字，其左右大多同形相对，这些字一般要做到左右对称。

如“令”字，以撇首、点、竖点连线居中，撇、捺、横首与折对称。

左右对称（二）



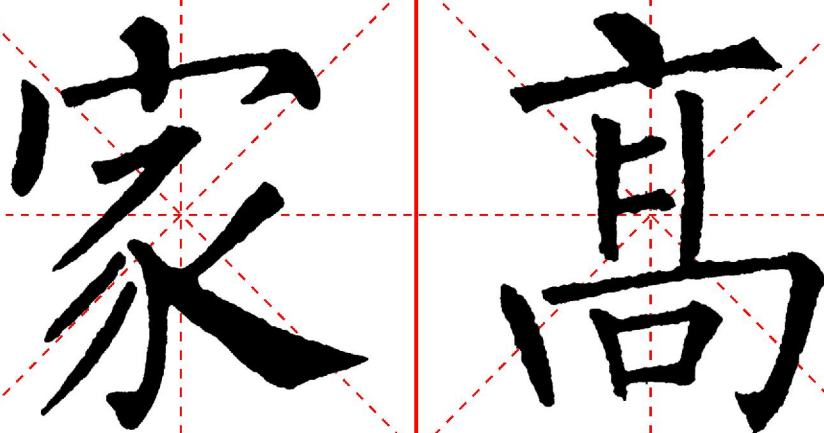
书写提示

凡上下（或上中下）结构的字，应做到上下各部中心对正，而上下宽窄各异。

“家”字字头中心为点，字底中心为弯钩。

“高”字各部中心在上点及二个“口”的中心上。

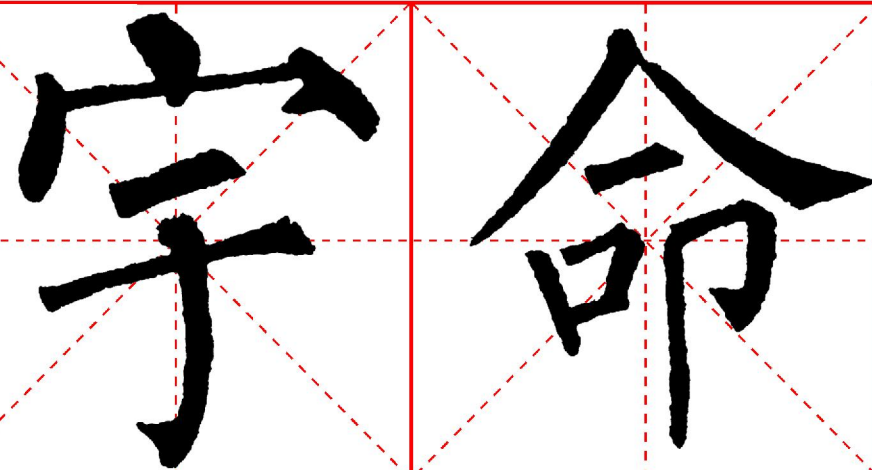
上下对正



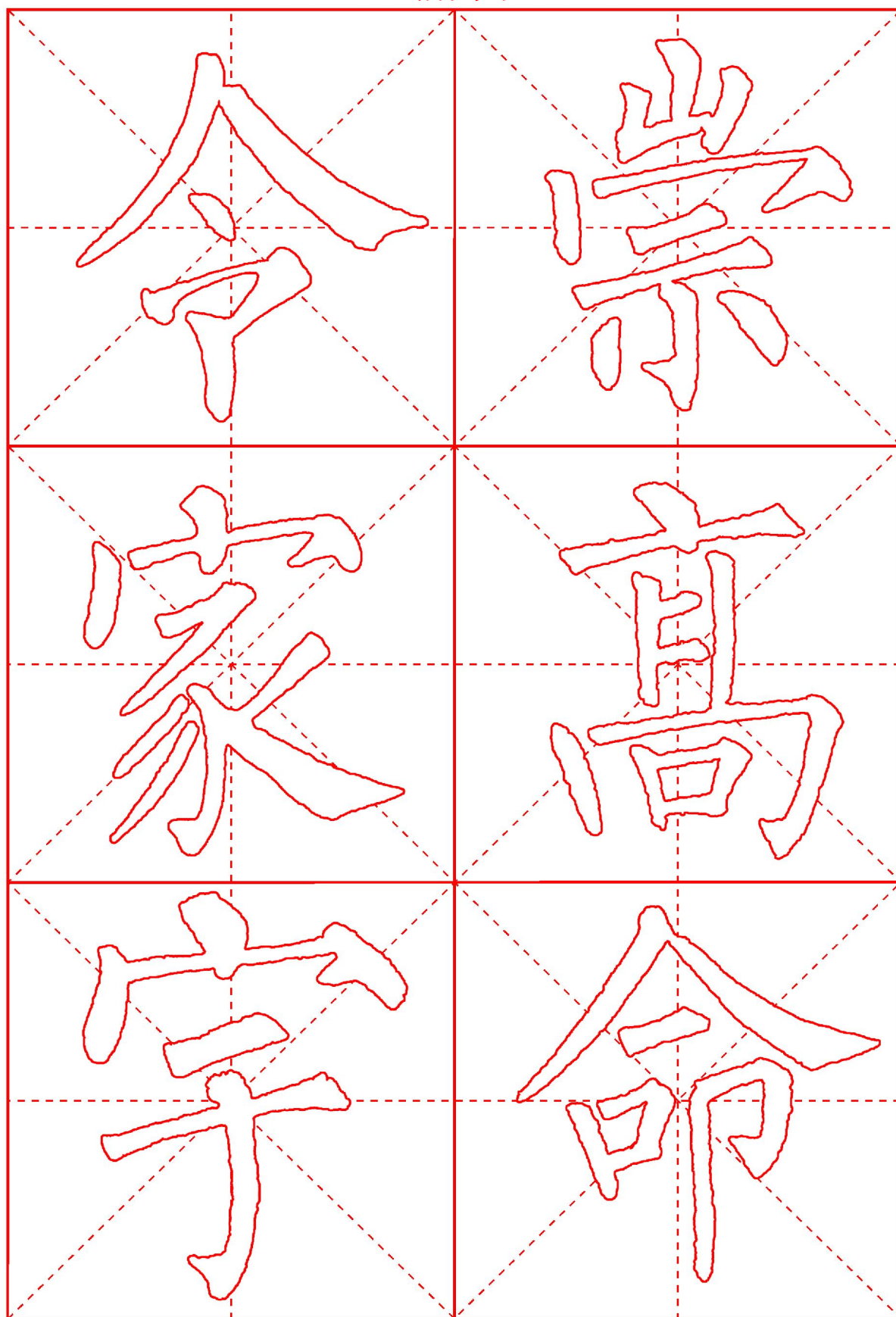
书写提示

上下结构的字，在笔画安排均匀的基础上，笔画适当上靠，上部略紧凑，下部略为宽松。但应“紧而不挤，松而不散”。如“宇、命”二字。

上紧下松



结构练习



结构练习

书写提示

上部若为左右两个或多个部分合成的为“上开下合”。上部应左右靠拢形成整体,然后与下部合成。
如“輩(辈)、響(响)”二字。

上开下合

輩 響

书写提示

下部分为左右两个或多个部分的为“上合下开”。其下部分左右靠拢形成整体后与上部对正。
如“壽(寿)、衆(众)”二字。

上合下开

壽 衆

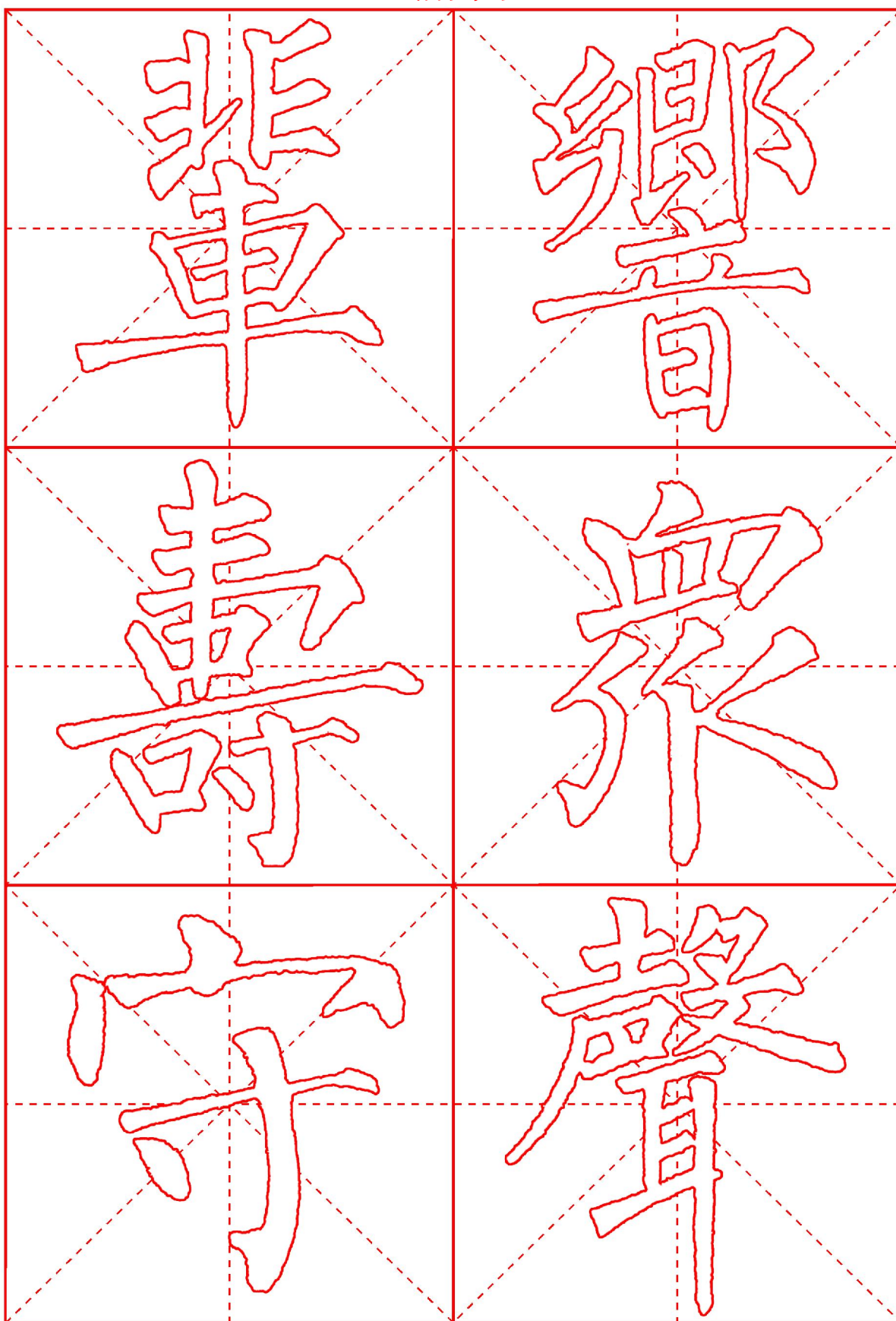
书写提示

上部有长横、撇捺或左右多部分合成的,大多上宽。上宽者应盖下,下部宜窄居中,注意字形平稳。如“守、聲(声)”二字。

上宽盖下

守 聲

结构练习



结构练习

书写提示

左右结构的字，中间紧凑，但应“紧而不挤”。中间部分的长画应穿插到对方的空处。

如“祥”字右底横插到左点之下；“故”字右长撇插到左“口”之下。

左右穿插

祥 故

书写提示

左右结构的字，其中间部分的笔画，要书写紧凑。为了相互之间穿插，更应注意挪让。

“報（报）”字下两横缩短以让右竖。

木字旁的“權（权）”字右撇插到左点之下，“木”旁捺画则缩短以让右竖。

退缩挪让（一）

報 權

书写提示

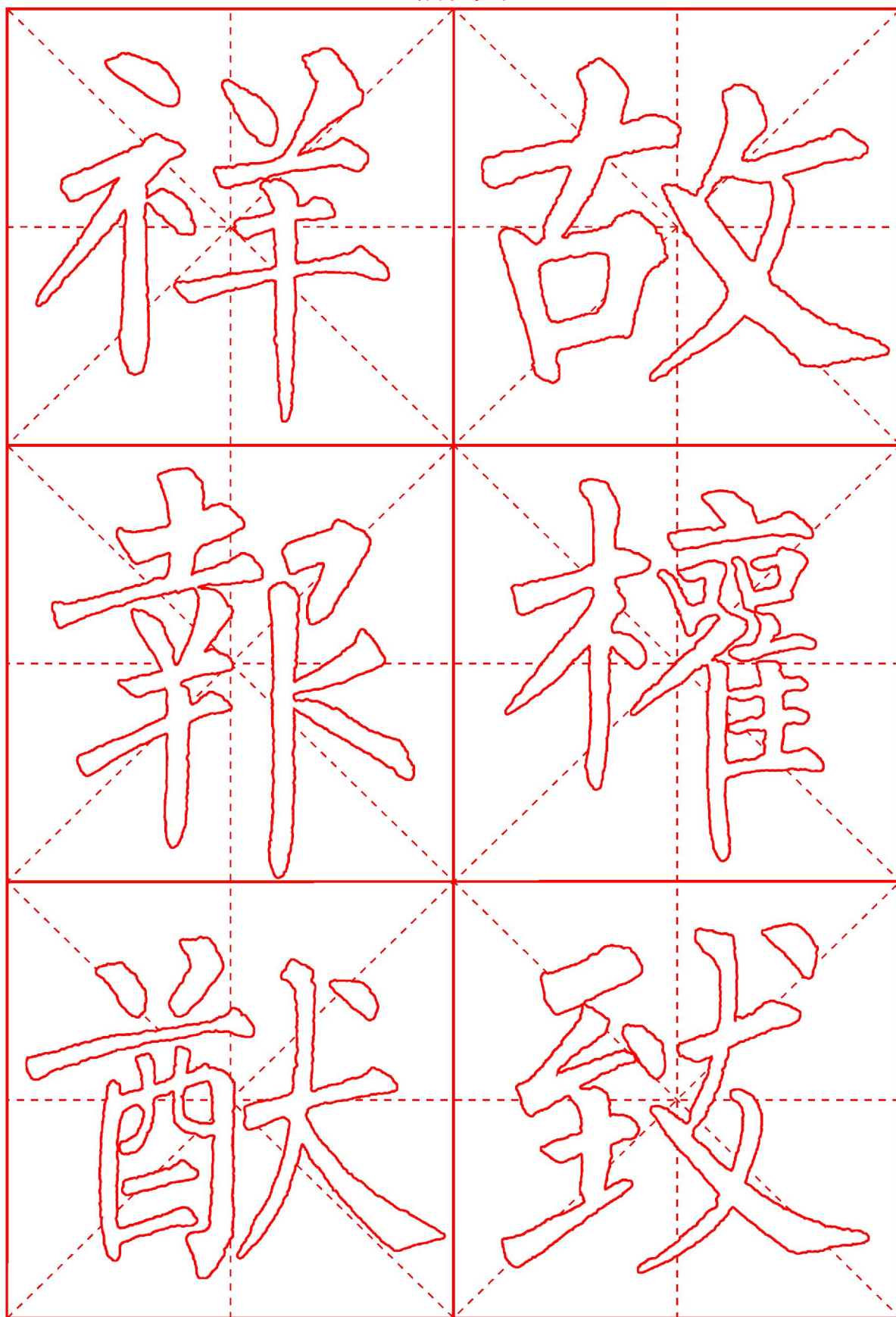
“猷”字，左部为主，竖钩长而端正，“犬”部横、撇则缩短以让左。

“致”字下撇左伸，左部底横改作挑，上仰空出下空，以让撇插入。

退缩挪让（二）

猷 致

结构练习



结构练习

书写提示

右部上下分开的字为“左合右开”。
如“端、滞”二字，右部也应上下靠拢，对正形成整体。

左合右开

端 滞

书写提示

左部上下分开的字为“左开右合”。
如“朝、彩”二字，左部也应上下靠拢，对正形成整体。

左开右合

朝 彩

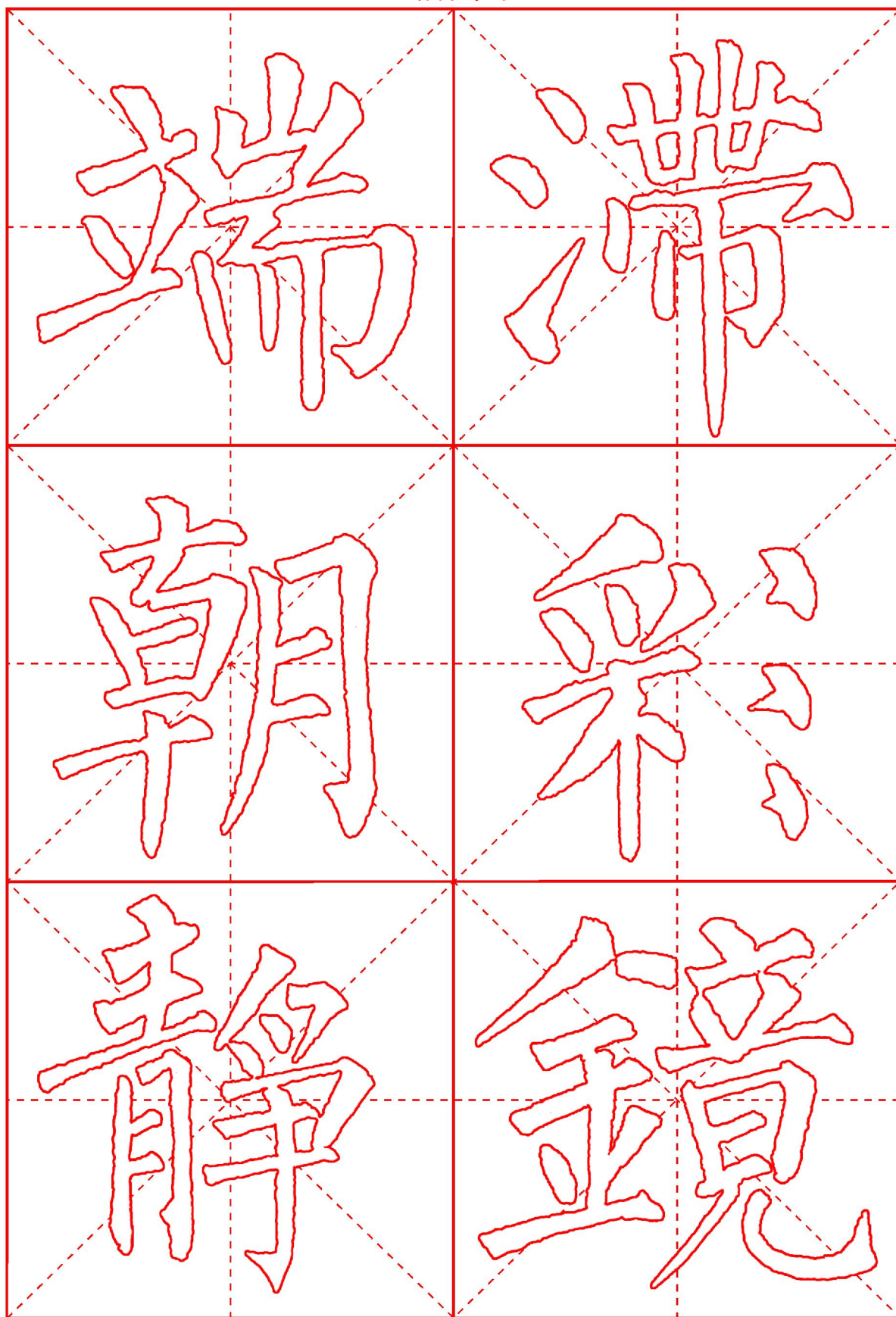
书写提示

左右皆为上下分开的，则左右分别上下对正靠拢形成整体后，再按结体规律进行组合。如“静、镜（镜）”二字。

左右皆分

静 镜

结构练习



结构练习

书写提示

左部短小（如“口、日、土、讠”等）的，左部应向上靠，右部为主。
如“源、瞻”二字，“讠、目”上移，长撇插入其下。

左短靠上（一）

源 瞻

书写提示

在左中右结构中，左部短的，左部也应靠上。
“雖（虽）”字中竖下展，右四横宜短。“識（识）”字斜钩长而曲劲。

左短靠上（二）

雖 識

书写提示

右部形短或为“口、力、女、尸”等部首的字，右部短则靠下，尤其底部与左下基本持平。如“何、孰”二字。

右短靠下（一）

何 孰