

标准楷书

智永《千字文》

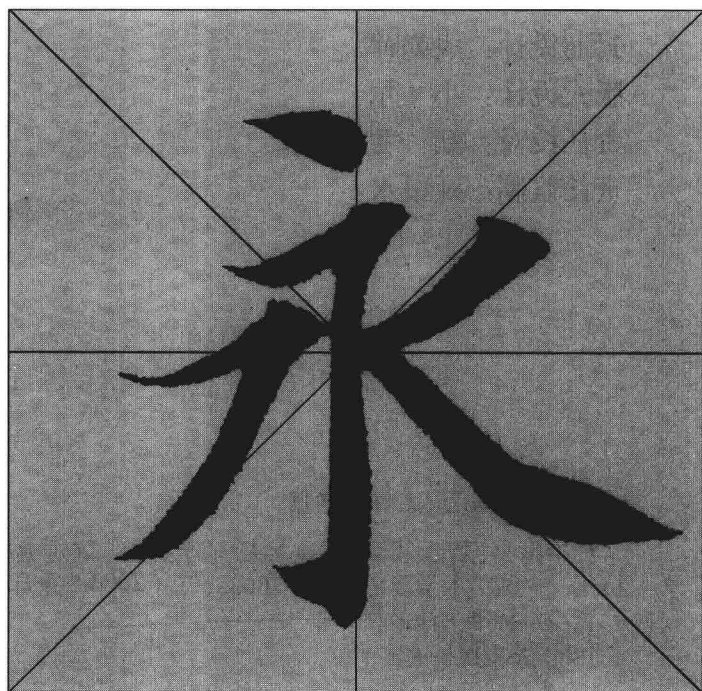
本教材由中国美术学院学术研究所推荐
青少年标准书法教材

杨陈昆 青进华 主编
编著作

CHINA ACADEMY OF ART PRESS
中国美术学院出版社

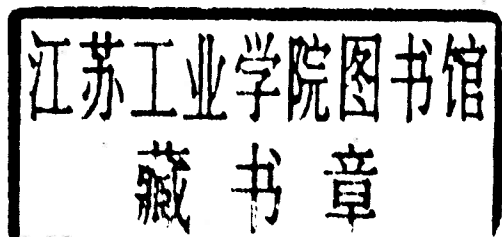


本教材由中国美术学院学术研究部推荐
青少年标准书法教材



标准楷书

智永《千字文》



杨一青 主编

陈进 编著

昆华 制作

中国美术学院出版社

责任编辑：洛 齐
封面设计：成朝晖
版式设计：小 尔
责任校对：默 君
责任监制：姚银水

图书在版编目 (CIP) 数据

标准楷书. 智永《千字文》/ 杨一青主编; 陈进编著.
杭州: 中国美术学院出版社, 2002. 7 (2003. 8 重印)
青少年标准书法教材
ISBN 7-81083-157-7

I. 标... II. ①杨... ②陈... III. 楷书-书法-教材 IV. J292. 113. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 052261 号

标准楷书 智永《千字文》

陈进编著

中国美术学院出版社 出版发行

地址: 中国·杭州南山路 218 号 邮政编码 310002

全国新华书店 经销

浙江广育报业印务有限公司 印刷

2002 年 7 月第 1 版 2003 年 8 月第 2 次印刷

开本: 889×1194 1/16

印张: 3.5

字数: 8 千

图数: 636 幅

ISBN 7-81083-157-7/J·147

印数: 5001-7000

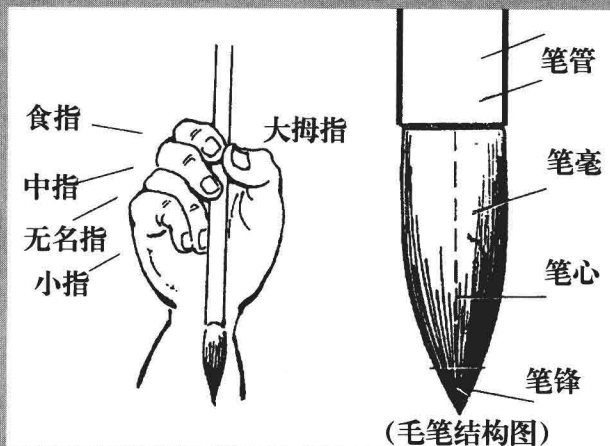
定价: 8.00 元

第一部分 学习执笔方法和书写姿势

第一课

执笔和书写姿势练习

用右手大拇指、食指、中指夹住笔管，无名指、小指并拢由内向外轻轻推抵笔管(见图例)。



身体离桌子约一拳距离，左手平放，按住纸面，右手执笔并抬高肘部，使肘部凌空，身体自然放松，做到头部正，身体直，手臂放开，两脚放平。



- 作业：按上面的执笔方法每天练习 20 分钟，可分两次练习，每次 10 分钟

- 作业：按上面的书写姿势，每天练习 20 分钟

第二课

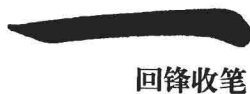
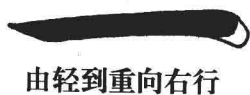
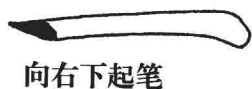
平横的练习

提示：用笔要流畅，笔画从细到粗，尖起圆收，左轻右重

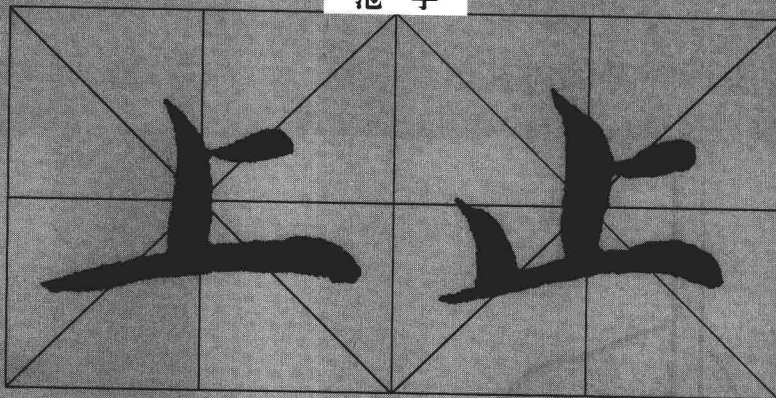
基本特征



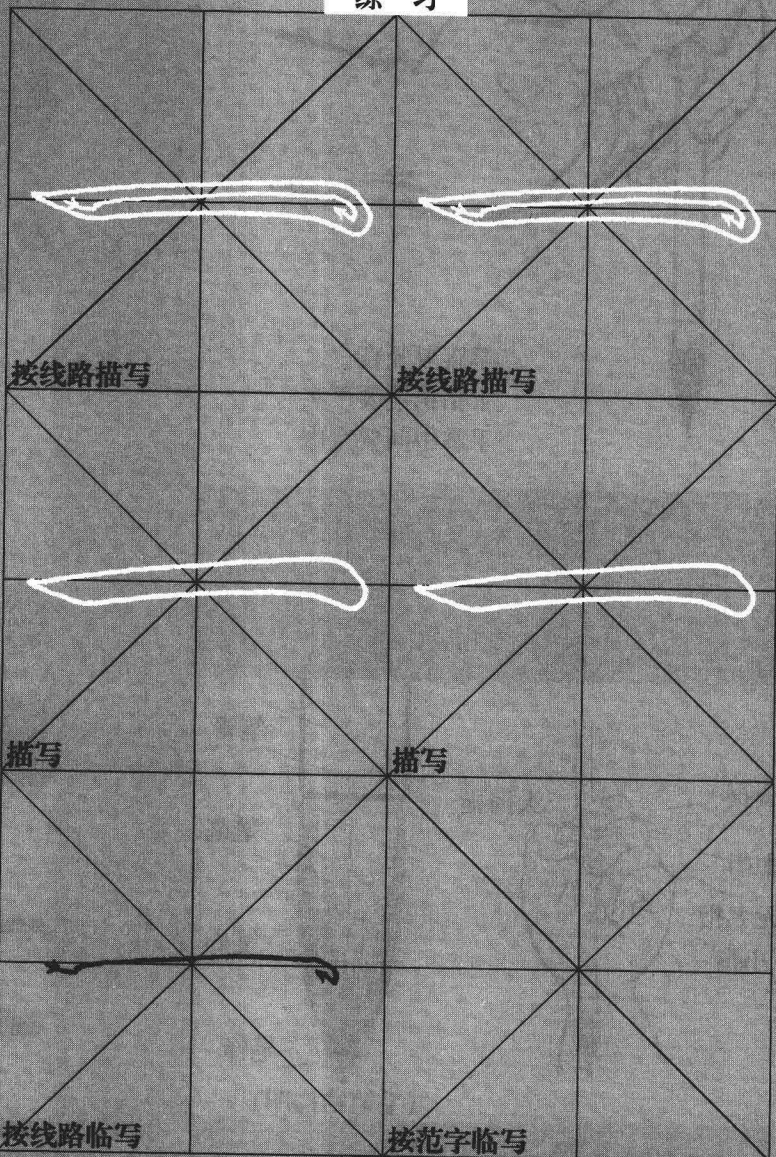
书写方法



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个

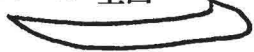
第三课

仰横的练习

提示：笔画宜细，左低右高，尾部钩尖不宜太长

基本特征

头向上仰 上凹 尾带钩势



下弧

书写方法



向右下起笔



到尾处稍停

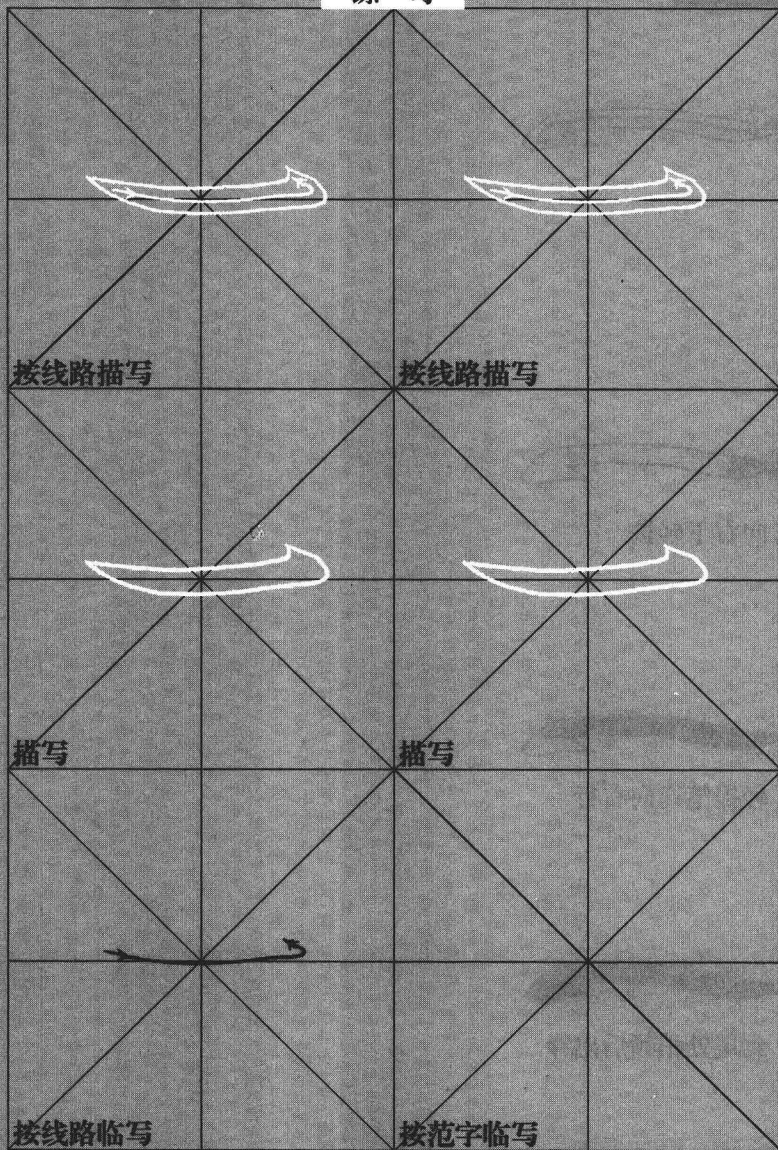


顺势出锋

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个

第四课

卧横的练习

提示：起笔取平势，行笔边按边提，收尾要果断

基本特征



书写方法



向右下轻按

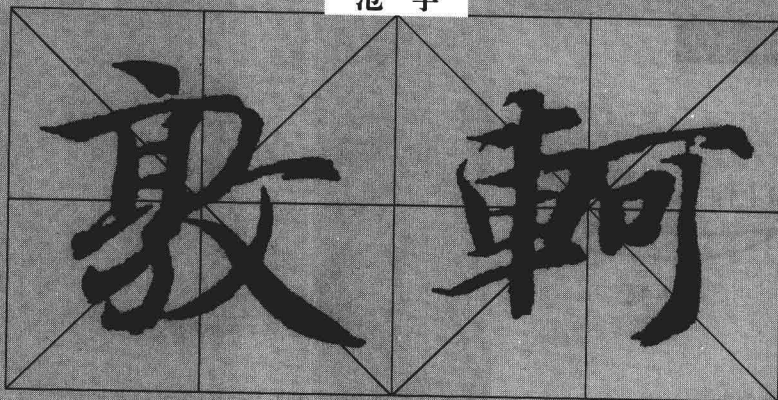


轻提笔锋向右行

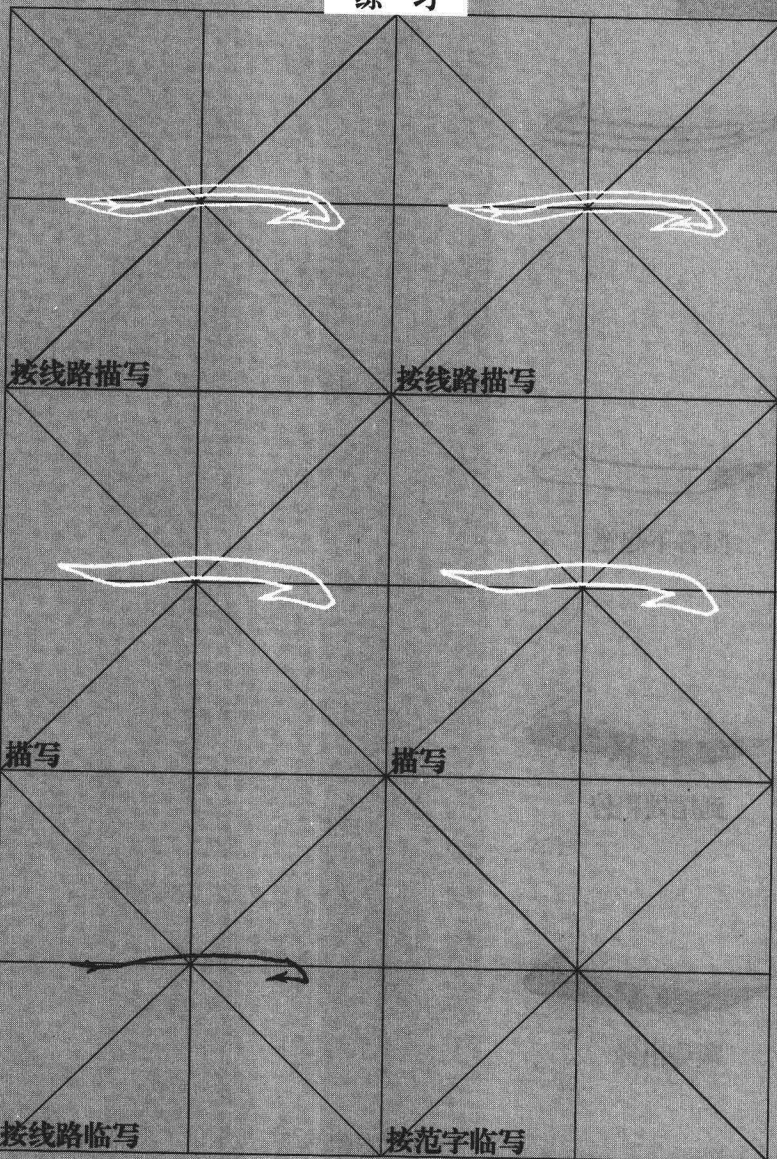


到尾处稍顿后出锋

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个

第五课

悬针竖的练习

提示：用笔要爽，出锋速度不能太快，笔锋不能往下拖，要留得住笔，尾部锋尖不宜过长过尖

基本特征

头稍弯



尾如针尖

书写方法



顺势起笔



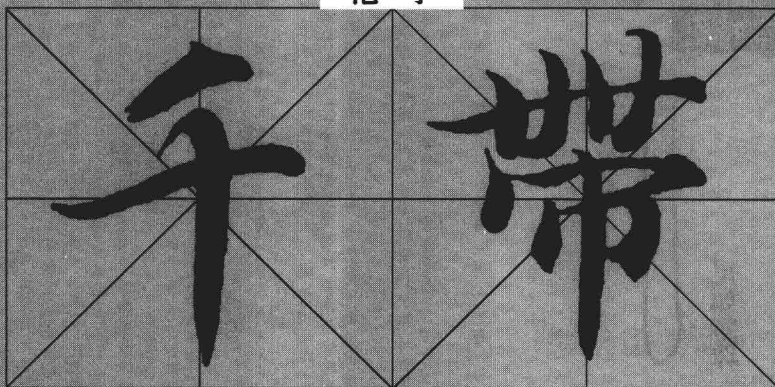
用力均匀往下行



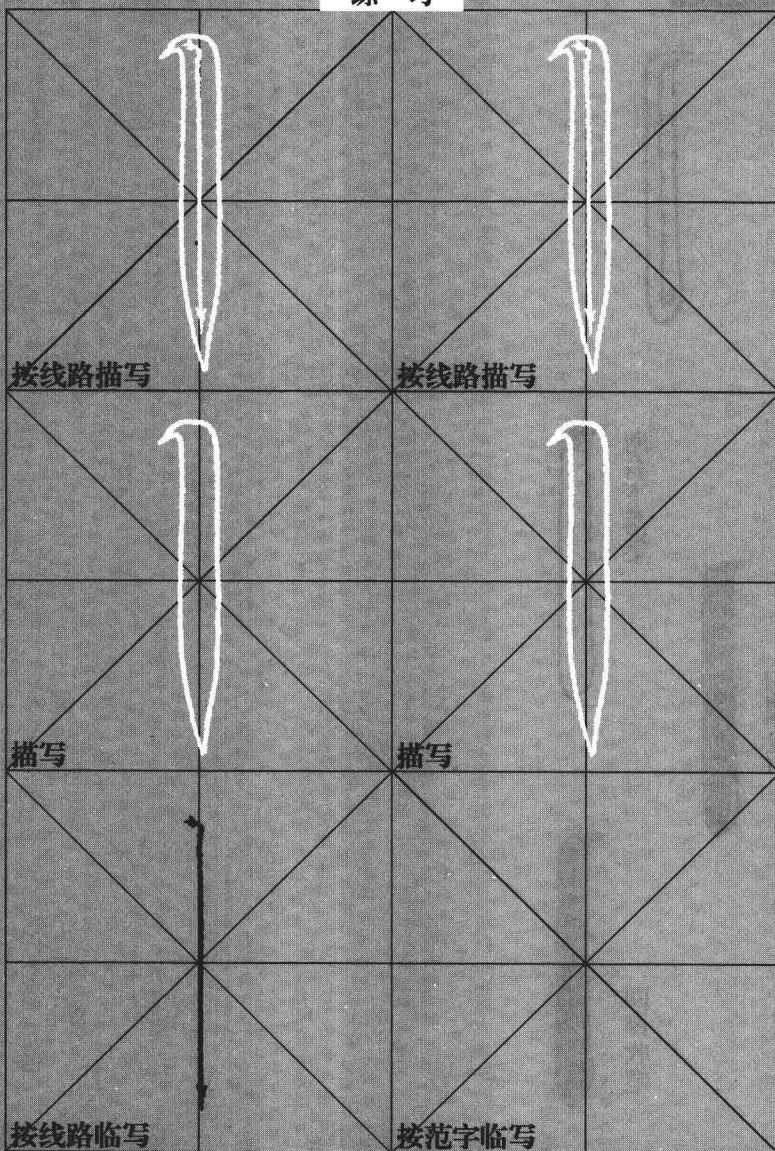
慢慢出锋



范字



练习



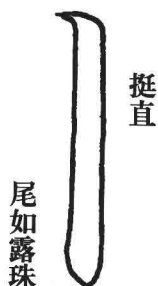
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“千”字 10 个。

第六课

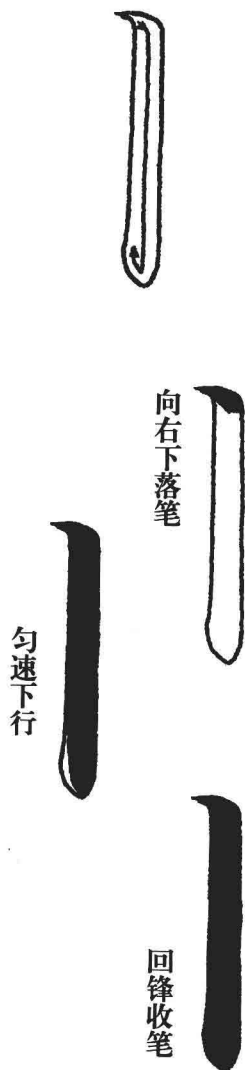
垂露竖的练习

提示：要中锋用笔，笔画要挺拔有力，尾部不能过圆或过大

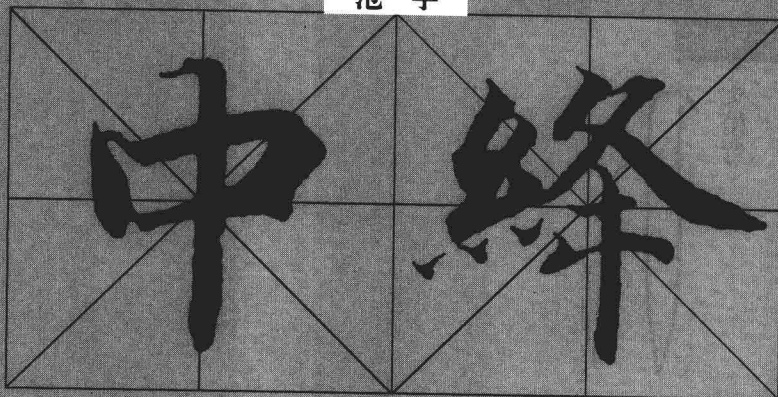
基本特征



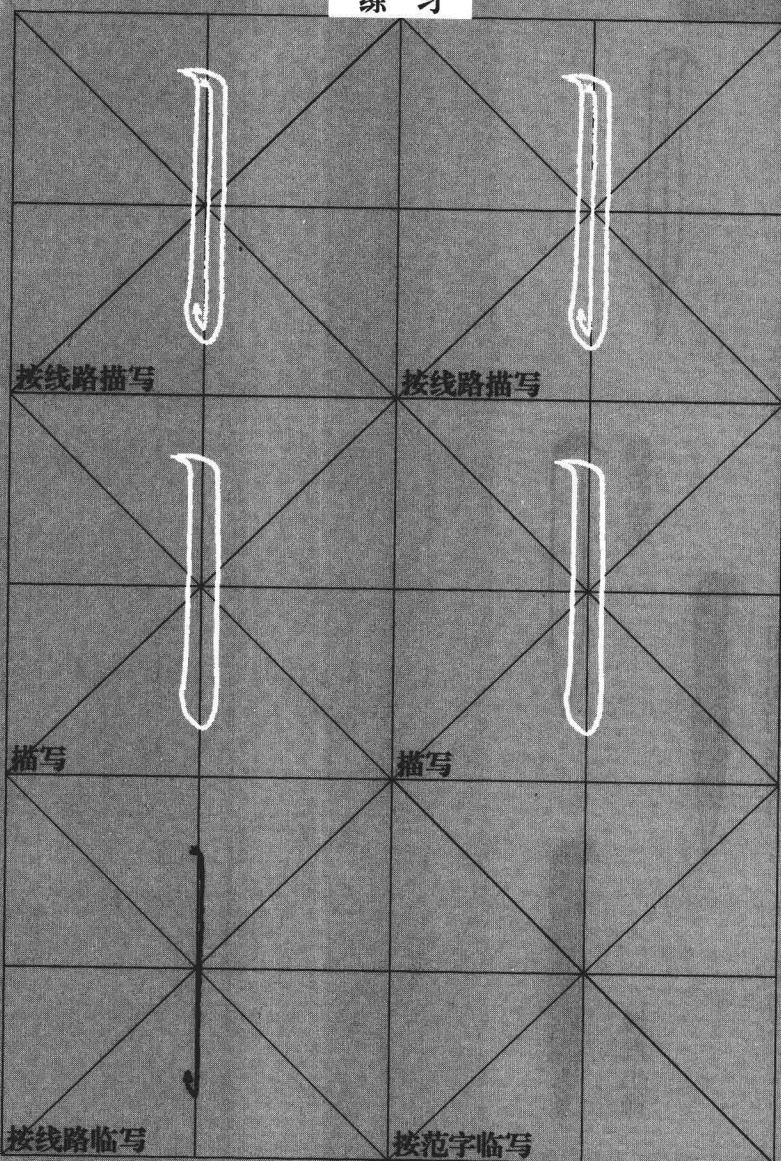
书写方法



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“中”字 10 个

第七课

弯头竖的练习

提示：起笔不宜过重，多用指法和腕力，笔画不宜过分弯曲，应稍向右斜。

基本特征

头向右曲



书写方法



向下起笔



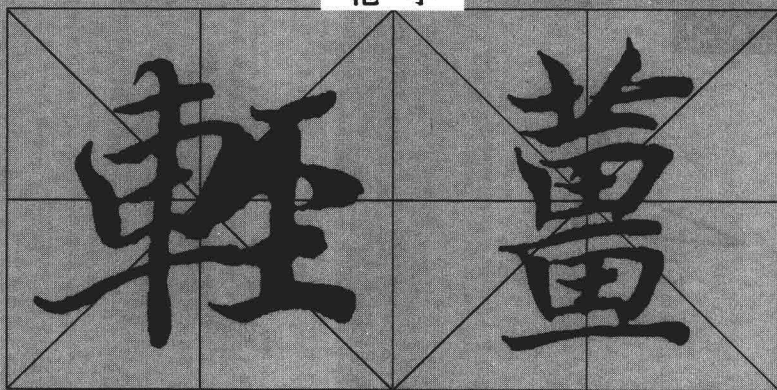
折笔向右后下行



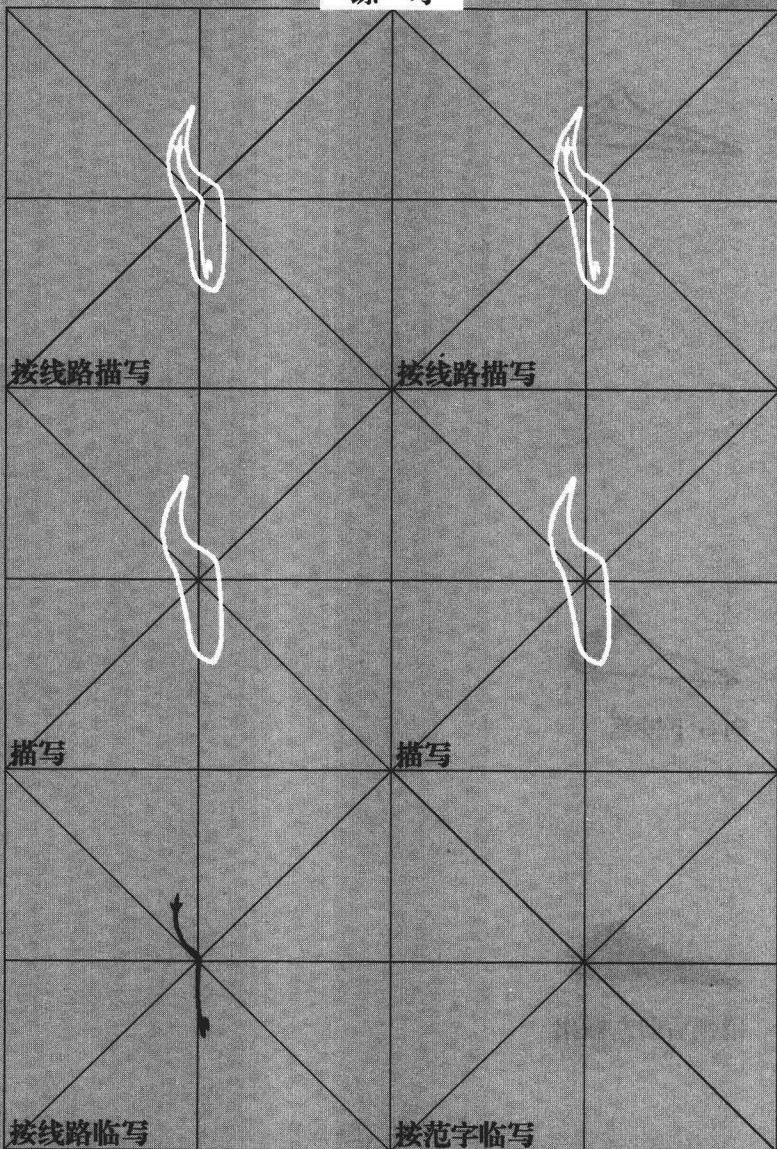
轻提笔锋回收



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第八课

平撇的练习

提示：撇取横势，形短厚重，切忌写得太斜

基本特征



书写方法

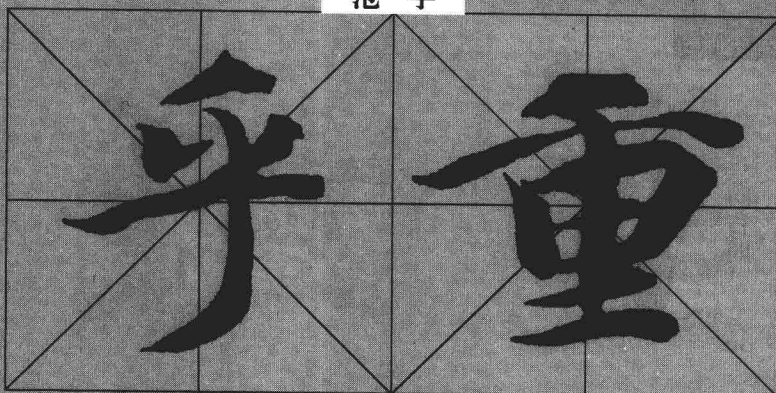


向右下按笔

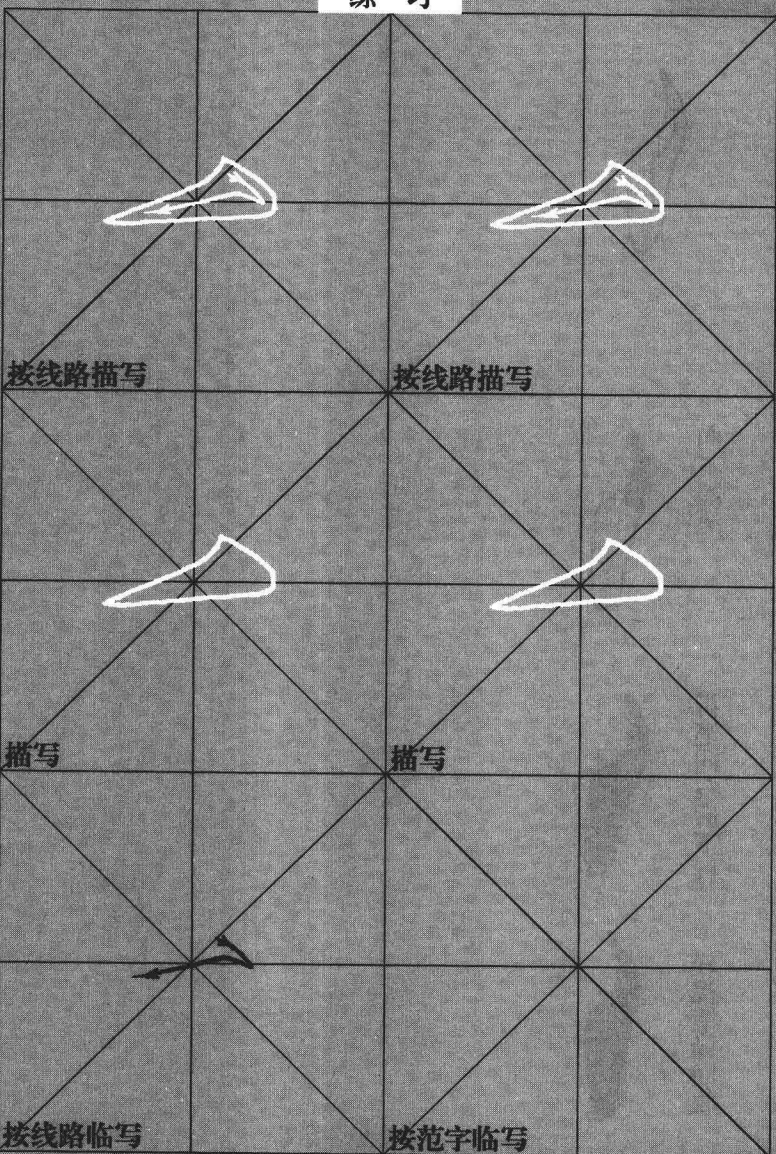


稍顿后向左撇出

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个

第九课

兰叶撇的练习

提示：起笔要轻，中间略呈弧形，出锋不能过尖

基本特征



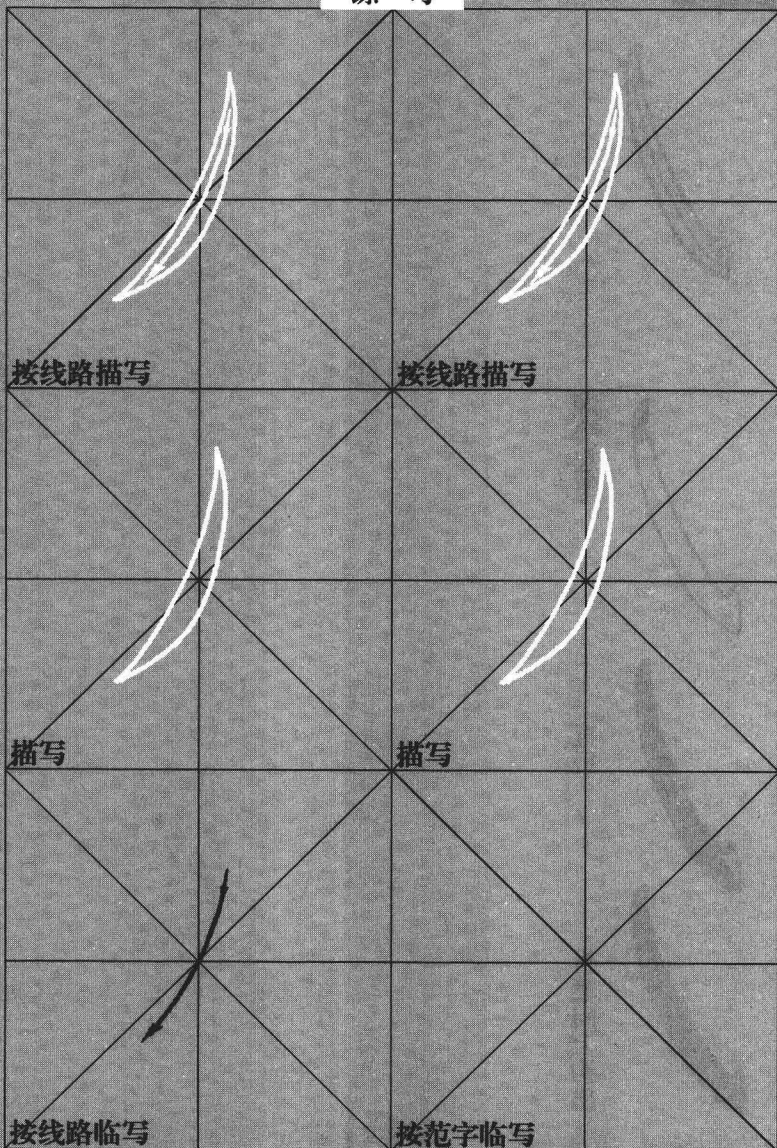
书写方法



范字



练习



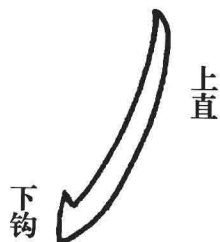
● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个。

第十课

带钩撇的练习

提示：用笔要有力，出钩要果断，钩不宜过长

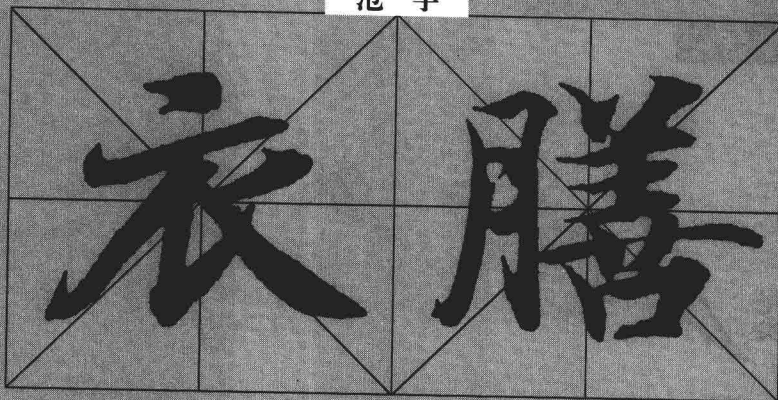
基本特征



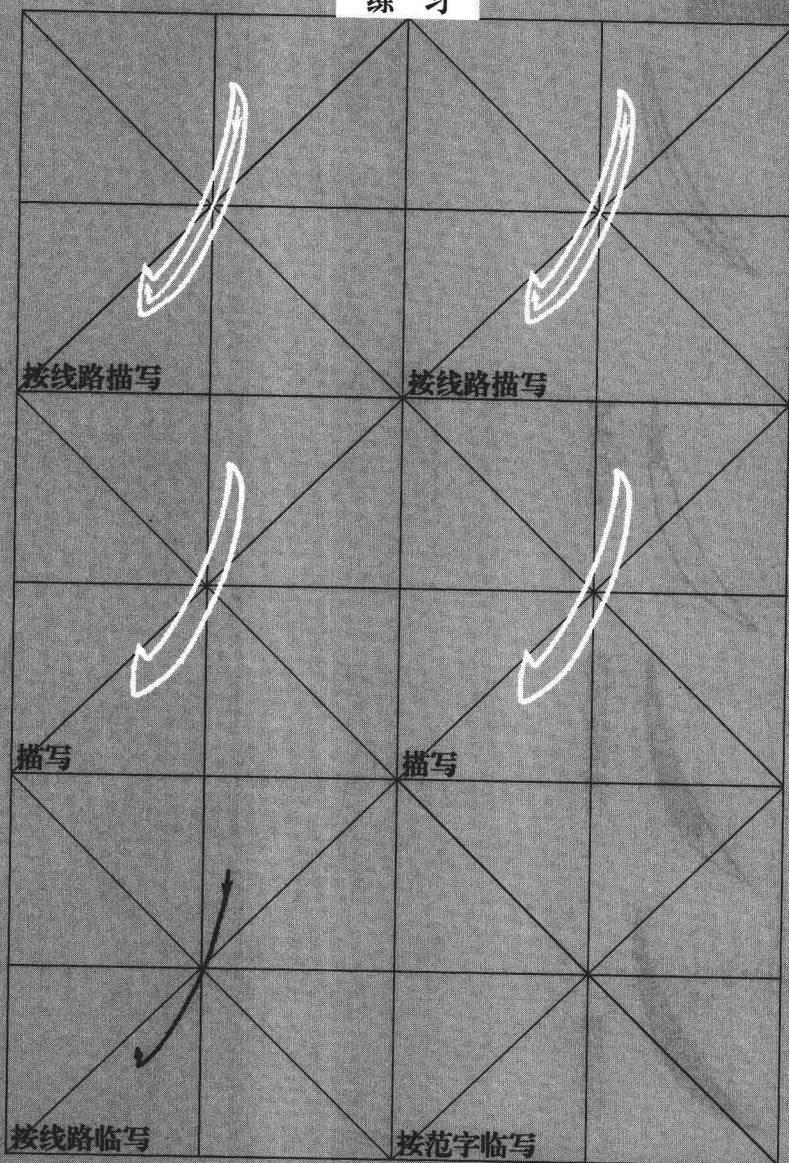
书写方法



范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 30 个

第十一课

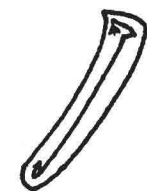
护尾撇的练习

提示：笔画斜直粗壮，收笔时折笔回上，尾部不能散锋

基本特征



书写方法

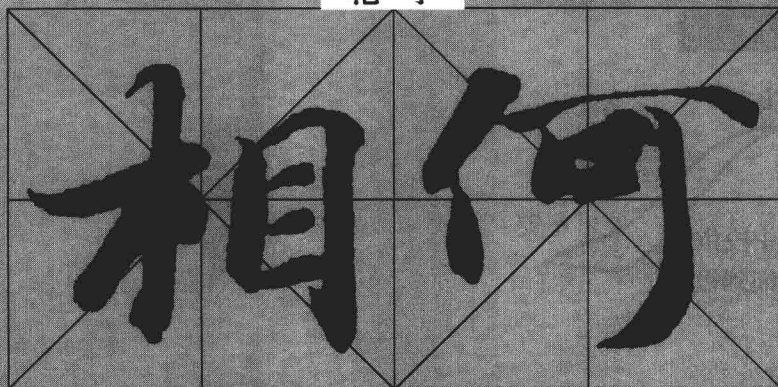


藏锋起笔

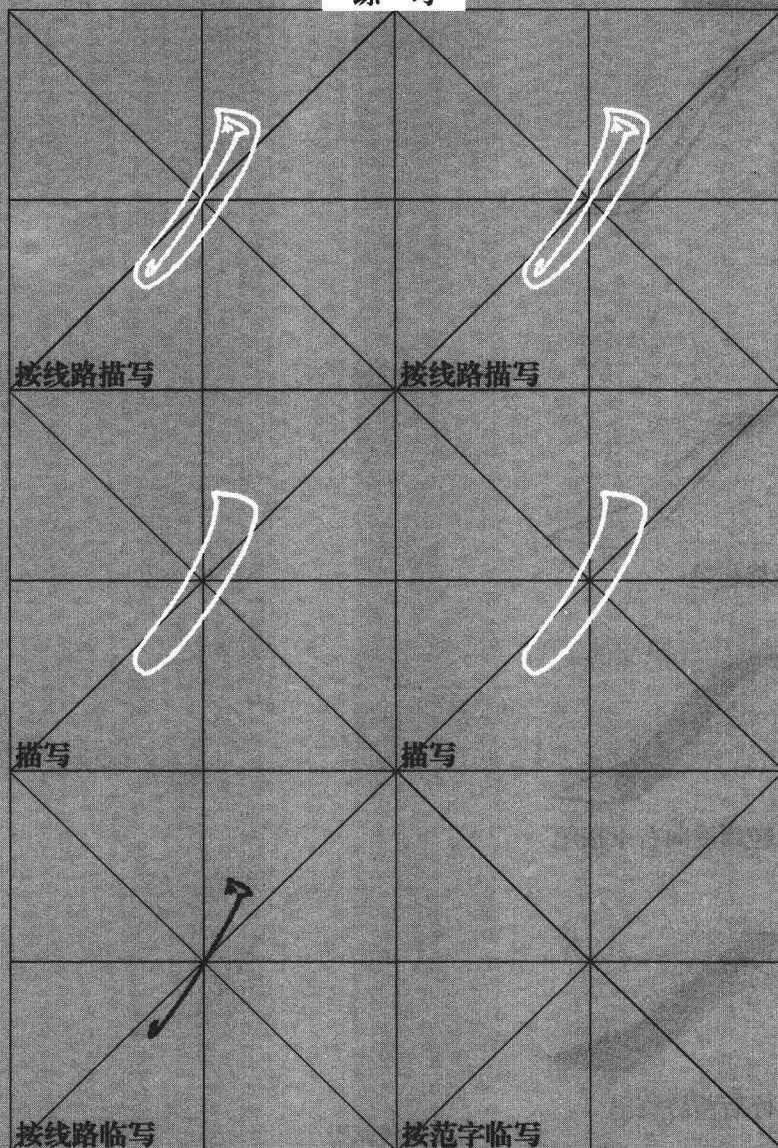
铺毫下行

回锋收笔

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“何”字 10 个

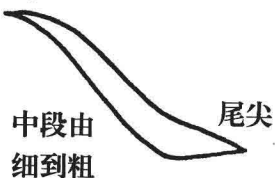
第十二课

斜捺的练习

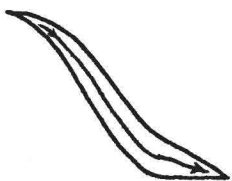
提示：笔画呈一波三折之势，尾部不能上翘或下垂。

基本特征

头尖



书写方法



顺势起笔

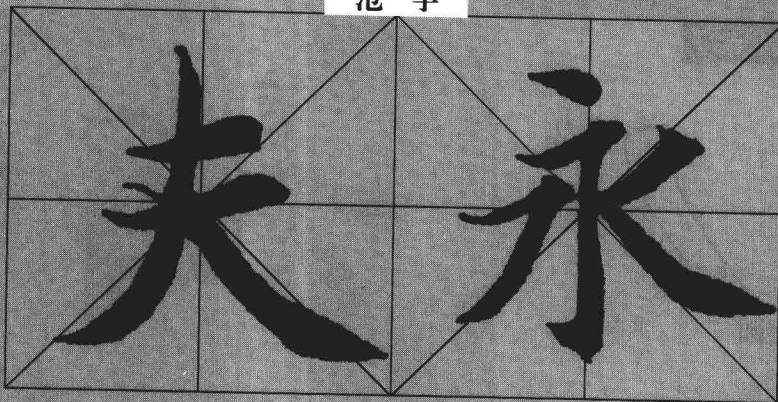


由轻到重向右下按笔

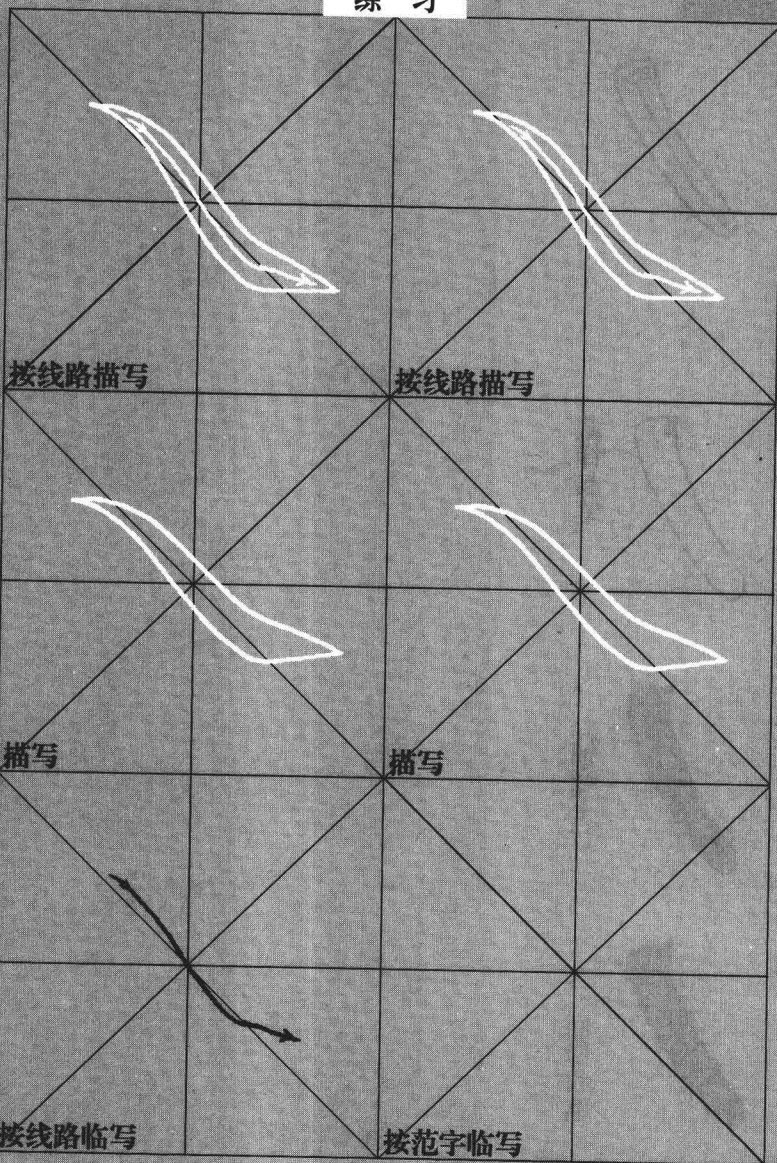


稍停后蓄势捺出

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“夫”字 10 个。

第十三课

平捺的练习

提示：多用于走之底，笔形较平，但有一波三折之势，捺脚较平且长

基本特征

头圆

中段呈弧形

尾平



书写方法



藏锋起笔

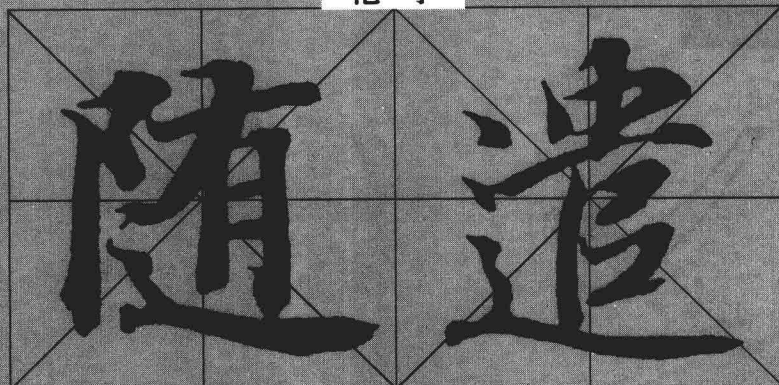


往右下行笔

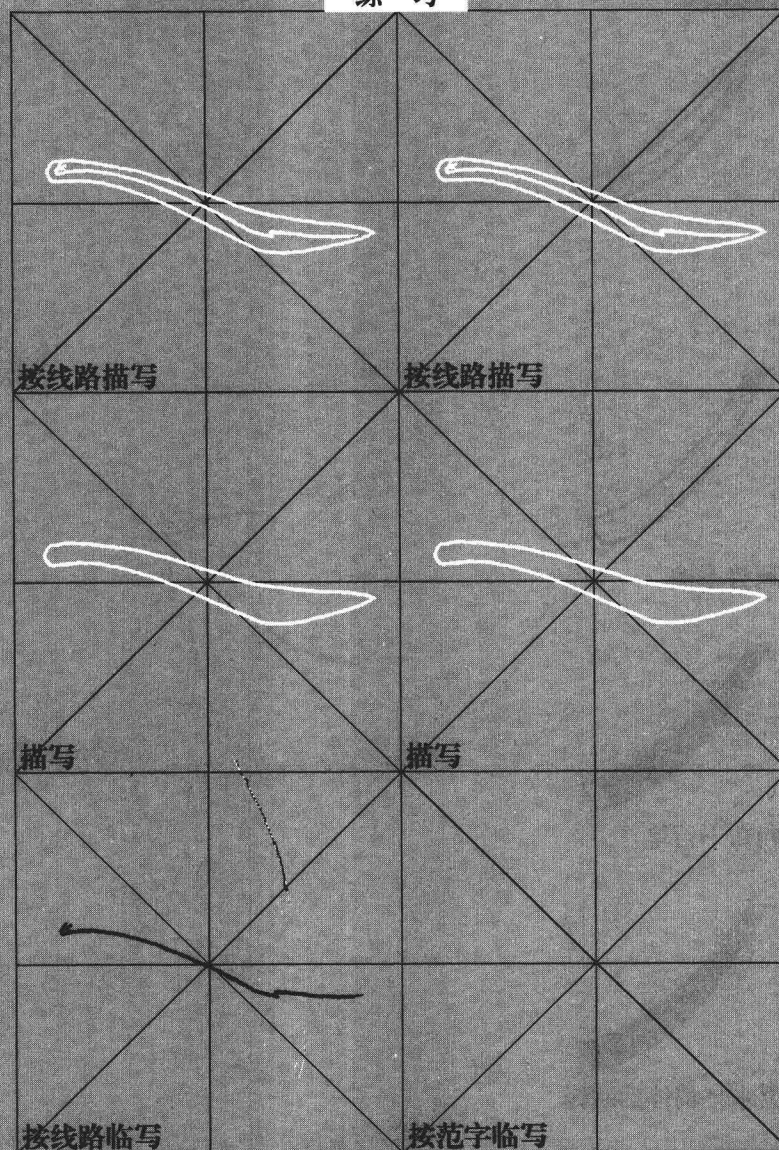


约笔画的三分之二处平平出锋

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 40 个

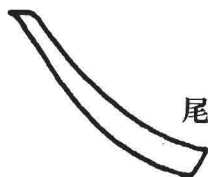
第十四课

护尾捺的练习

提示：要有一定的弧度，收尾时要停得住笔，在捺尾作空中回收，使尾锋内藏不落

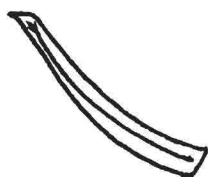
基本特征

头尖



尾平

书写方法



顺势下按

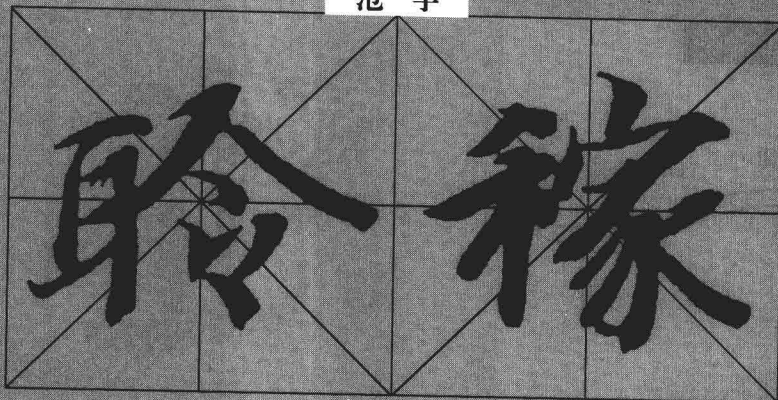


向右下行笔

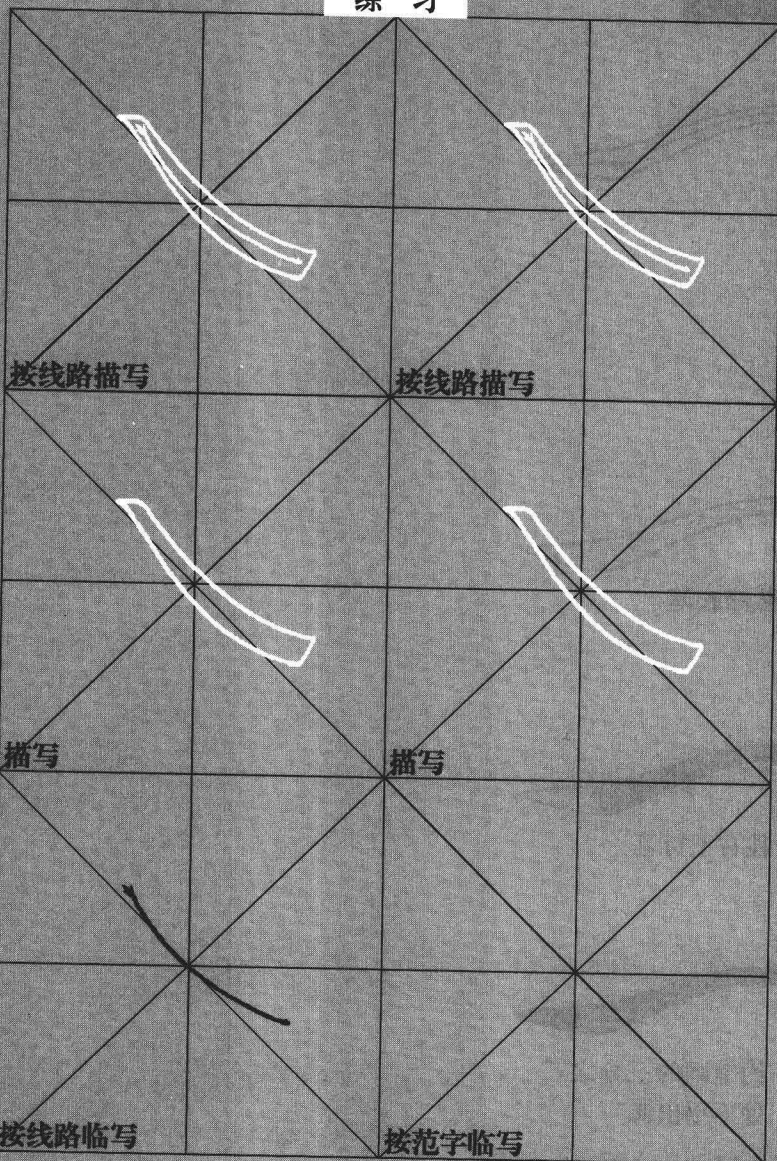


至末尾稍停后回锋

范字



练习



● 作业：做完上面的练习后，每天再练习 20 个，临写“聆”字 10 个