

顏體學生字帖

广东教育出版社

出 版 说 明

本套书法字帖包括柳体、颜体、欧体、赵体四种，是由林少明、卢有光、叶蔼越、林少华共同根据青少年特别是中学生学习书法的需要和特点编写的。其中《柳体学生字帖》由林少华采用柳公权的书法代表作《玄秘塔》、《神策军碑》执笔编写；《颜体学生字帖》由林少明采用颜真卿的书法代表作《郭家庙碑》执笔编写；《欧体学生字帖》由卢有光采用欧阳询的书法代表作《九成宫醴泉铭》执笔编写；《赵体学生字帖》则由叶蔼越采用赵孟頫的书法代表作《胆巴碑》、《妙严寺记》、《福神观记》执笔编写。编写者均为有长期少年书法教学经验的书法家。本书经广东省教育厅教材编审室审查，可供广大青少年特别是学生参考使用。本套书法字帖的出版，相信对青少年学生学习书法会有很大帮助。

目 录

第一章 颜真卿及其书法	(1)
第一节 颜真卿简介	(1)
第二节 颜体的书法特点	(1)
第三节 颜体的临习要领	(2)
第二章 基本笔画的运笔方法及其变化	(3)
第一节 点	(3)
第二节 横	(5)
第三节 竖	(5)
第四节 撇	(6)
第五节 捺	(7)
第六节 钩	(8)
第七节 挑	(10)
第八节 折	(10)
第九节 复合笔画	(11)
第三章 偏旁部首的书写练习	(14)
第一节 左旁字	(14)
第二节 右旁字	(22)
第三节 上部字	(24)
第四节 底部字	(28)
第五节 框廓字	(31)
第四章 结构方法	(32)
第一节 独体字	(32)
第二节 左右结构	(34)
第三节 左中右结构	(37)
第四节 上下结构	(38)
第五节 上中下结构	(39)
第六节 包围结构	(40)
第七节 结构布势综合练习	(41)
附录	
颜体小楷字贴选录	(49)
钢笔字贴	(51)
颜体书法欣赏 (局部)	(54)

第一章 颜真卿及其书法

第一节 颜真卿简介

颜真卿生于唐景龙三年（公元七〇九——七八五），字清臣，京兆万年（今陕西西安）人，是唐代中期杰出的书法家。他曾做过平原太守，官至太子少师赠太师，封鲁郡开国公，后人以其官名尊称“平原”、“鲁公”。

他的书法初学褚遂良，三十五岁后从张旭得笔法。他博学工词章，善正、行、草书，用笔道婉严整，字体刚劲笃实，气势磅礴，形成了雄伟沉厚的风格，在书法领域中，开拓了一个新的境界，对后世书法艺术产生了极其深刻的影响。他的碑刻有“夔州都督府长史颜勤礼碑”简称“颜勤礼碑”，“多宝塔碑”“麻姑仙坛记”、“郭家庙碑”“颜家庙碑”“李元靖碑”等。行书有“争座位帖”，书迹有“自书告身”及“祭经文稿”。这些都是颜体书法中的代表作，是学习颜体书法很好的资料。其中《郭家庙碑》笔画清楚，字形较美，初学者容易掌握其要领，本书就是采用此碑字体编写的。

第二节 颜体的书法特点

颜体书法的字形特点，是体态雄伟，结构方整，雍容豁达，字体肥而浑厚，笔画向外扩展，有如阔袍大袖，宽松自如，有人比拟颜体字如大象，形容它厚重道劲。

而颜体的点画特征，则有以下几点：

(1) 笔法上多用圆笔，行笔刚劲有力，笔笔中锋，万毫齐力，落笔多用藏锋，起笔处多用圆笔，收笔多用回锋。

(2) 横平竖直，不偏不倚，横画轻，竖画重，左右竖画多相向，两边向外拓，如“同”“日”字，显得丰满多姿。

(3) 点画讲究呼应，顾盼多姿，同一字中的点画，务求造型变化，力避雷同。

(4) 横画起笔多斜角，长横多上拱，有右上斜之势，横折处，棱角锋芒毕露，转笔常用提法，显得向外拓出，笔锋外露。

(5) 其他书体撇画多向左上方挑起，而颜体撇画，结尾处是向左下方挑，象一片竹叶似的。

(6) 捺画落笔较轻，提笔较快，长捺成瓢样的弧形，结尾处成凹陷状，有如“蚕头燕尾”之态。

(7) 颜体钩画与其他书体有显著特征，踢钩处呈现缺陷，成鸟嘴状，竖钩的底部圆转，上部平正，内方外圆，内直外斜。

第三节 颜体的临习要领

颜体点画厚重，气势圆满，笔力雄浑，临习前要领会其字形特点，笔画的独特写法，让脑子里预先有个概念，做好思想准备，所以，首先必须将要临习颜体的字帖细细观看，看清字的形体与用笔方法，字的结构特点等等，这叫做读帖，是临帖的基础。

写字要写出笔力，所谓“万毫齐力”，而执笔与运笔是一个很重要的关键，笔必须要执得紧而不死，执笔时务求大指与食指着力握笔，笔管直立，指实掌虚。

运笔时尽量做到提腕悬肘，使力量通过指、腕、肘以至全身之力送到笔端。

颜体点画，起笔多用圆笔，圆笔要用中锋，着笔时要用藏锋，即笔锋着纸先向点画的逆方向运笔，再回锋顺着点画行笔，到尽头处回锋收笔，回锋时要按原笔画内回，不要移动位置。

颜体的横折写法，有一个显著的特征，横的结尾处用力较轻，即头重尾轻，到转角处，用力重按，分两笔写成。

钩与捺又是颜体的另一特征，写到钩处，要重按，踢钩前要将笔稍回笔才踢出，这样就能做到内方外圆，内直外斜。捺画到尽头处用力重按，然后顺落迅速提笔，这样捺笔末端呈分叉状。

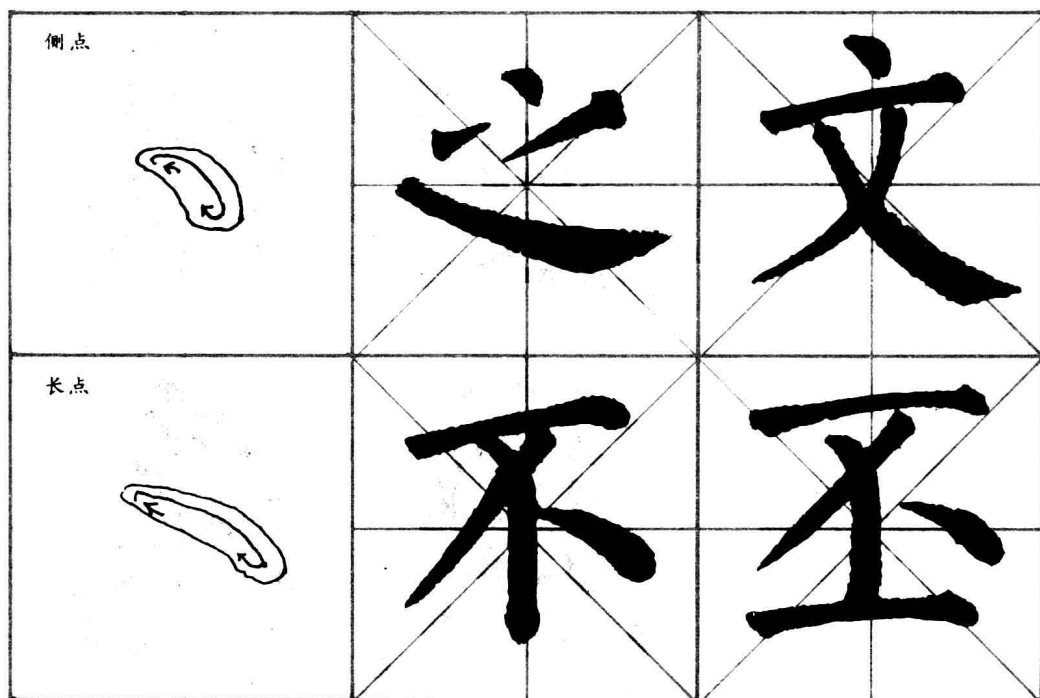
颜体笔画沉着雄伟，书法界中有所谓“颜筋柳骨”之说，要注意挺健道劲与肥钝臃肿，气势磅礴与轻率飘浮之分，为此，运笔时必须沉着，藏锋起笔，回锋收笔。

第二章 基本笔画的运笔方法及其变化

汉字是由各种笔画组成的。它的基本笔画是点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折八种，其他笔画都是由这八种基本笔画演变而来的。要学好毛笔字，首先要掌握这八种笔画的运笔方法。因为，写好汉字的每一画都包括“落笔”、“行笔”和“收笔”三个部份，楷书的运笔方法不外是按、提、顿、转、回这几个动作。“按”，用笔由轻而重，行笔较慢；“提”，用笔由重而轻，慢慢提起；“顿”，用笔稍重，可连续几下，有较长时间停留；“转”，转角的地方顿笔转锋；“回”，一笔到尽头处，把笔往回收。以上几个运笔动作，是贯穿到落笔、行笔和收笔的过程中，掌握好运笔方法，就能写出活泼、流畅、刚劲有力的笔画来。

第一节 点

一切笔画起源于点，点的变化是多样的，有侧点、长点、竖点、撇点、挑点、垂点等，点的落笔较轻，然后重按，收笔时顺势回锋，各种点法要注意形态和运笔过程。



竖点



撇点



挑点



垂点



卧抱点



亶

公

次

亘

兼

宜

兼

雍

父

猷

懷

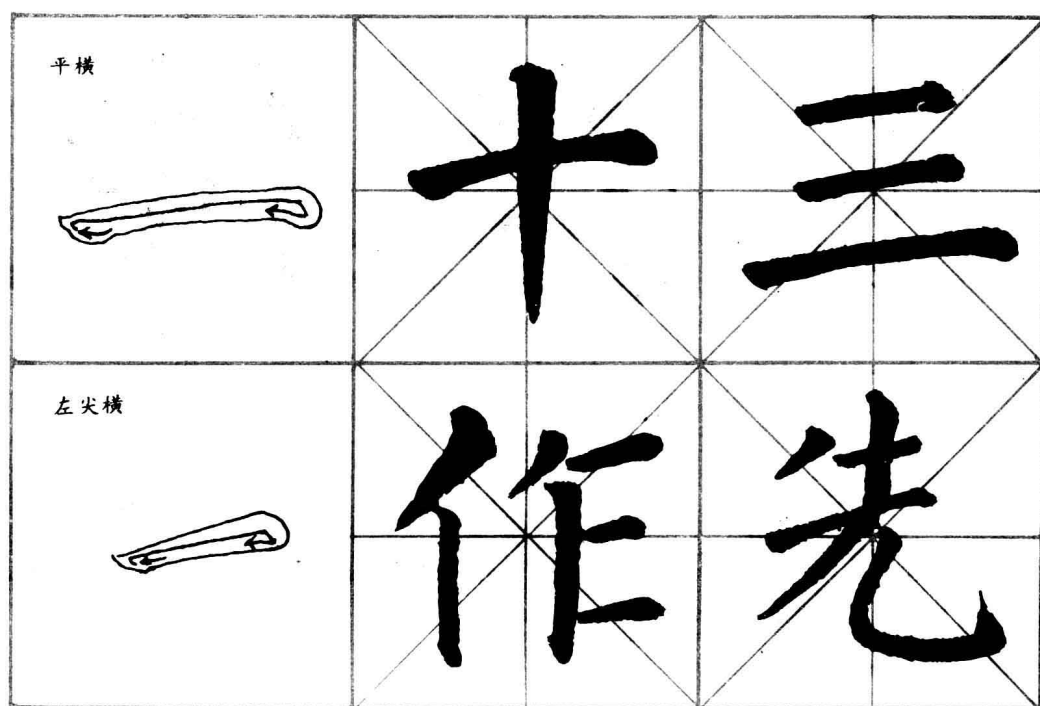
怀

為

为

第二节 横

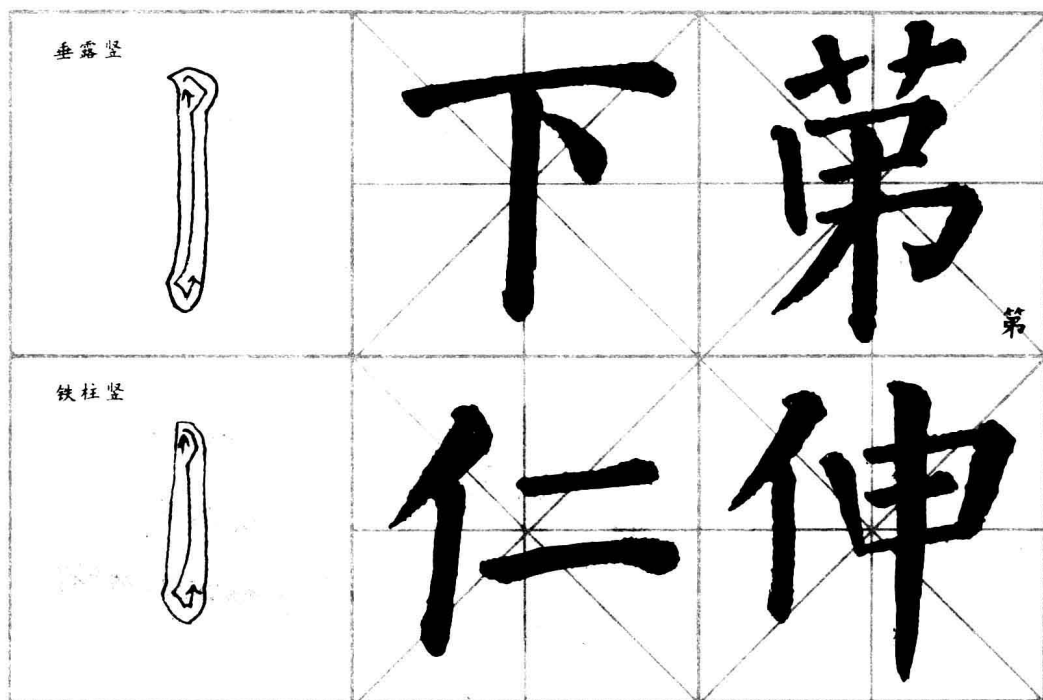
横画一般都是左低右高，落笔时按笔，行笔时把笔锋略提起，到尽处要顿笔，顿够了，向左回锋。



第三节 竖

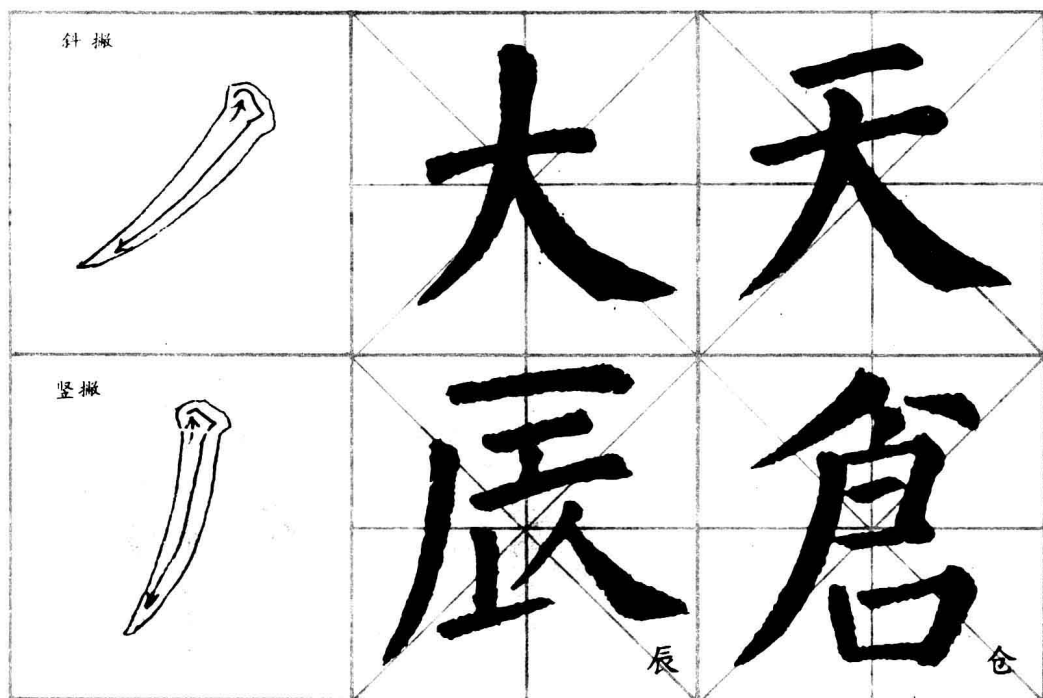
竖画要写得挺拔有力，一般竖画有“悬针”、“垂露”、“铁柱”三种，“铁柱”与“垂露”的运笔相同，落笔时按笔，然后回锋向下行笔，到尽头处向左移动，然后向下顿笔，收笔向上回锋；“铁柱”一般是在左旁，“悬针”到将至尽头处迅速提笔。





第四节 撇

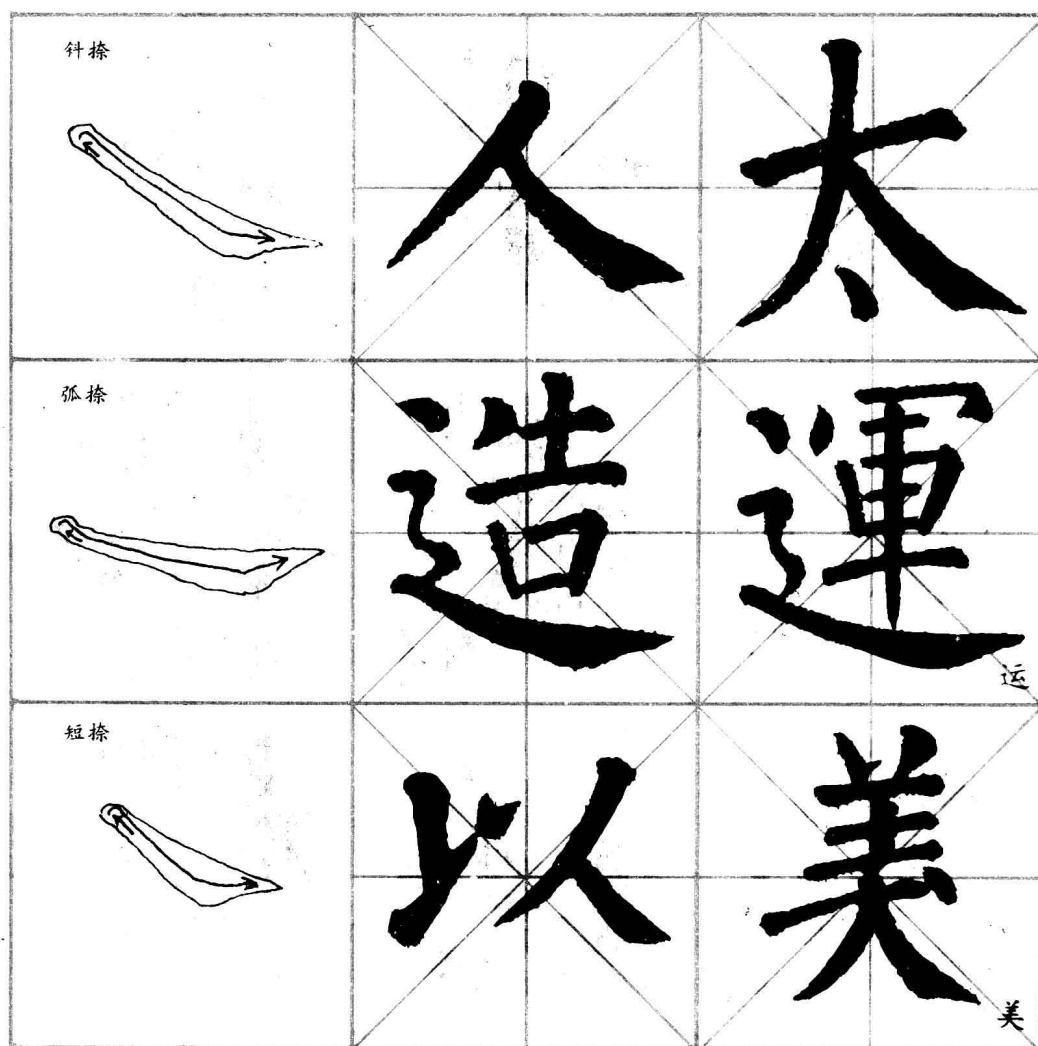
撇画虽有多种撇法，但其运笔方法是相同的，只是笔画的方向去势不同罢了，撇画落笔时按笔，然后转锋，随即提笔向左下方提锋撇出。





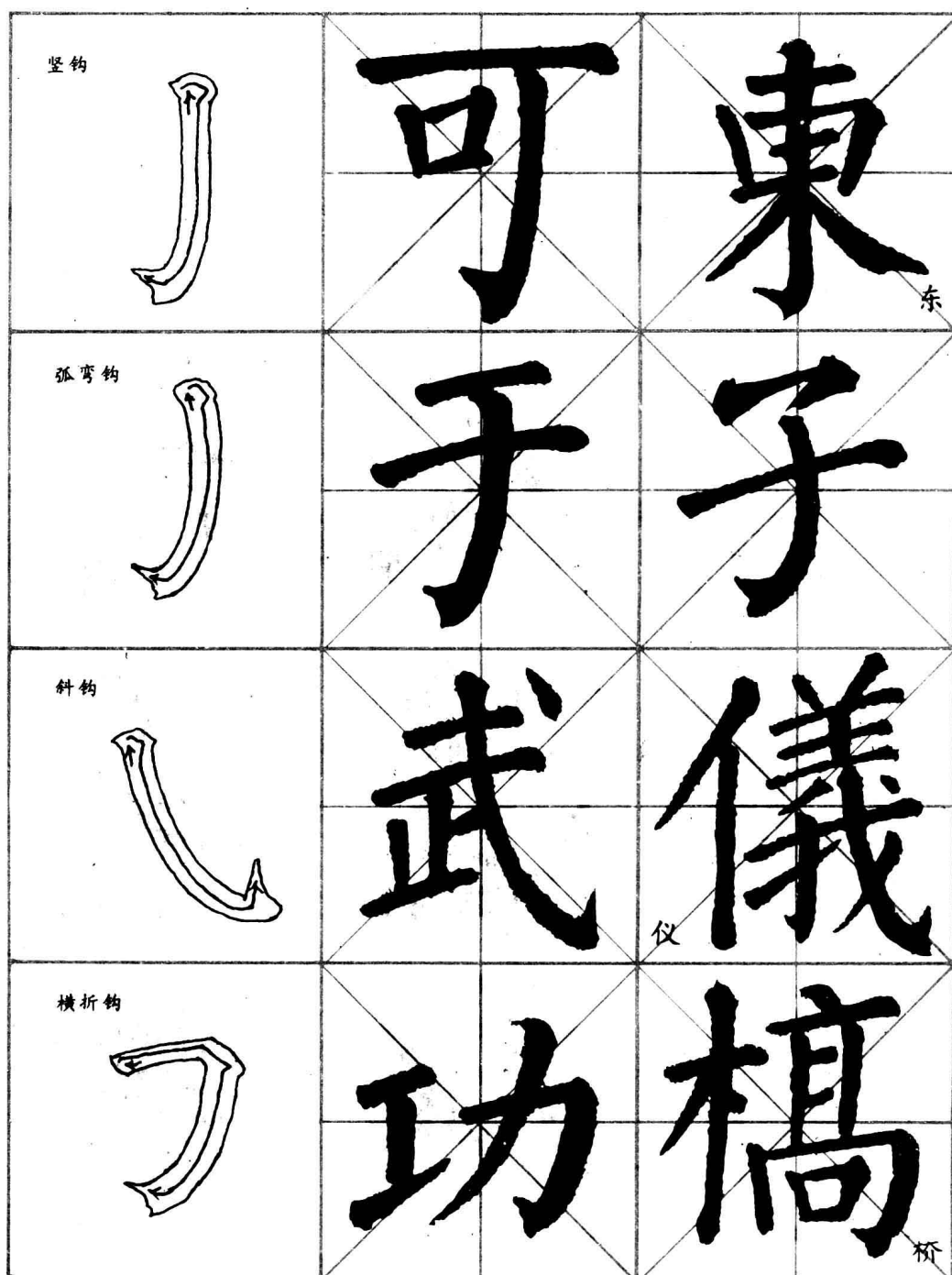
第五节 捺

捺画也称为“波”，捺的整个过程称为“一波三折”。行笔时先逆锋向左上方轻落笔，着纸后向右下方铺毫运行，将至尽头处，出锋捺出。

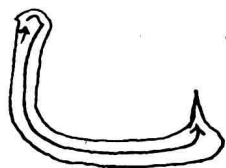


第六节 钩

钩是承接别的笔画而书写的，没有单独的起笔。各种钩法书写到将至钩处时，要驻笔停顿，俟将笔锋调整后，方可连续轻按顿笔，迅速起锋踢钩。钩的基部要厚实凝重、有力。



竖弯钩



无

已

横钩



授

雲

云

卧钩



心

必

横折弯钩



陟

陰

阴

第七节 挑

挑画落笔时将笔锋向左下方重按，然后向笔画原处回锋迅速往右上方挑起，挑的时候要猛而有力。



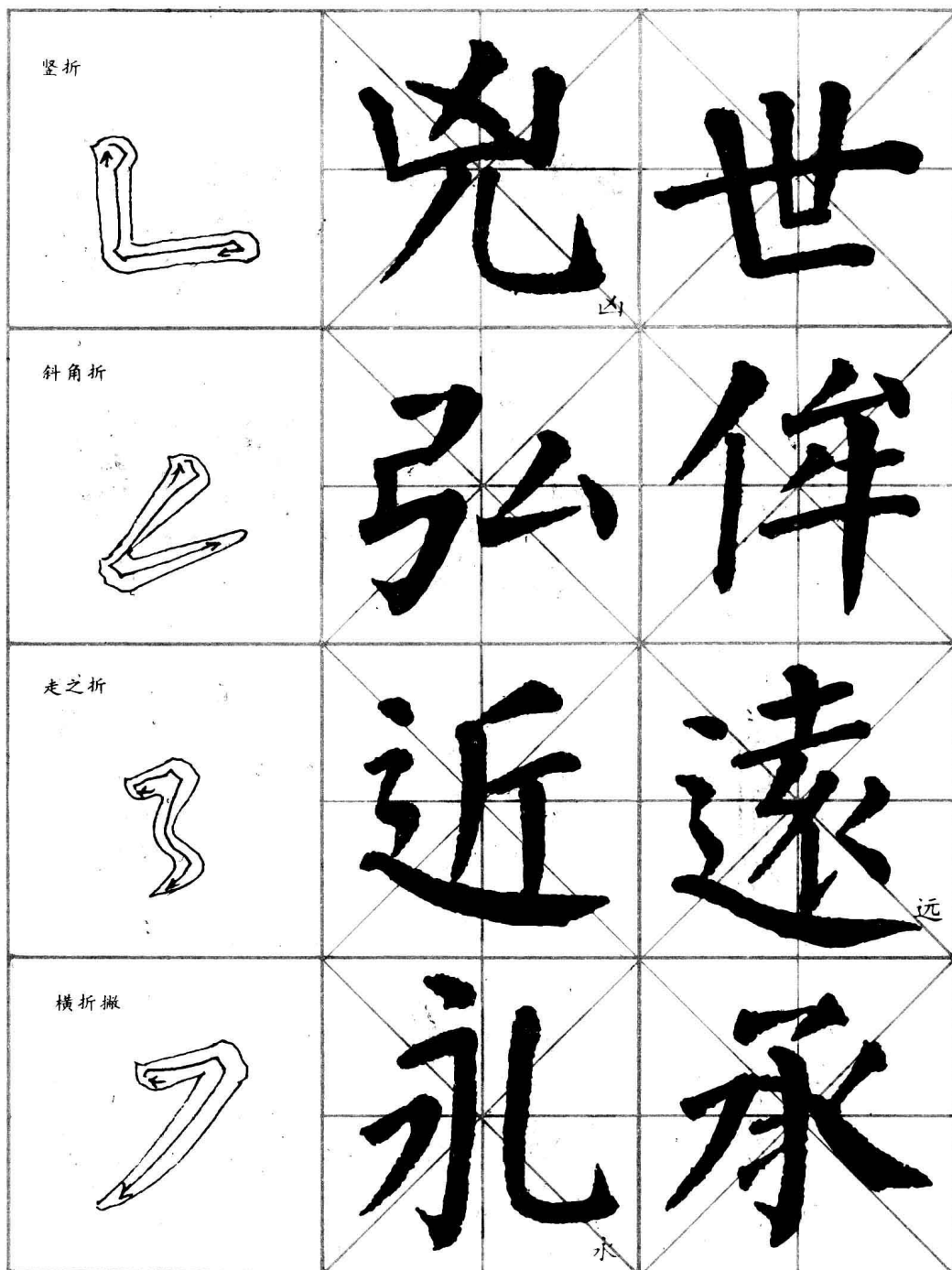
第八节 折

转折是与前后笔画连贯书写而成的，颜体折画比较特别，一般分两笔写成，以横折为倒，横画由重而轻，到尽笔处重按折而成，折角要防止耸肩。



第九节 复合笔画

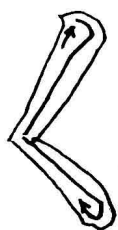
复合笔画，是由两个以上的基本笔画组合而成的笔画，如竖与折，横与撇，撇与点，横、竖、撇、捺与钩相连都叫做复合笔画，常用的复合笔画有十多种。



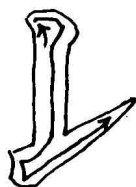
横折折撇



撇点



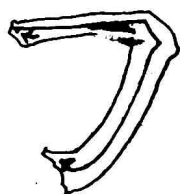
竖提



横折竖钩



横折钩



建建

始好

輝長

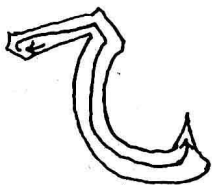
长

辉

渭身

而刃

横折弯钩



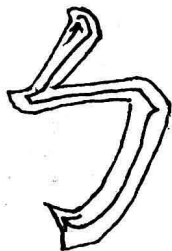
風

风

鳳

风

撇折折钩



朽

芳

兮

第三章 偏旁部首的书写练习

汉字的组成除了独体字之外，多数是由偏旁部首与其他结构单位组成的，偏旁部首在汉字中因位置、大小不同，故书写时要看清楚左旁与右旁，上部与下部的比例关系，随之变化，掌握其形态与位置。这里的偏旁部首是指字头、字底、字左旁、字右旁等部分，共归纳近四十个部首。

第一节 左旁字

单人旁

双人旁

三点旁

