

学生习字模范
老师教学参考
家长辅导指南

學生魏碑字帖

黄全信 编著

— 学生书法丛书

南海出版公司

学生魏碑字贴

黄全信 编著



南海出版公司

1995·海口

琼新登字 01 号

学生魏碑字贴

编 者 黄全信

责任编辑 郝向群

装帧设计 杨 林

南海出版公司出版发行

新华书店经销

邢台市新华胶印厂印刷

787×1092 毫米 16 开本 6.5 印张 120 千字
1992 年 7 月第 1 版 1995 年 3 月第 3 次印刷
印数 10001—16000

ISBN 7—80570—485—6/J·50

定 价:7.00 元

目 录

第一章 笔法

一、写字姿势	1
二、执笔方法	2
三、运笔方法	3

第二章 笔画

一、基本笔画	4
二、笔画八病	6
三、永字八法	8
四、笔画变化	10
五、写字笔顺	19

第三章 部首

一、字头	27
二、字底	33
三、左旁	38
四、右旁	45
五、字框	49

第四章 结构

一、结构形式	51
二、结构比例	60
三、结构法则	69
四、结构布势	76
五、结构轮廓	85

第五章 临摹	90
--------------	----

第六章 章法	93
--------------	----

第七章 创作	96
--------------	----

第一章 笔 法

从执笔、运腕、到用笔，三者结合构成了书写手段的基本内容，统称为笔法。

一、写字姿势 正确的写字姿势，有利于写好字，有利于身体健康。

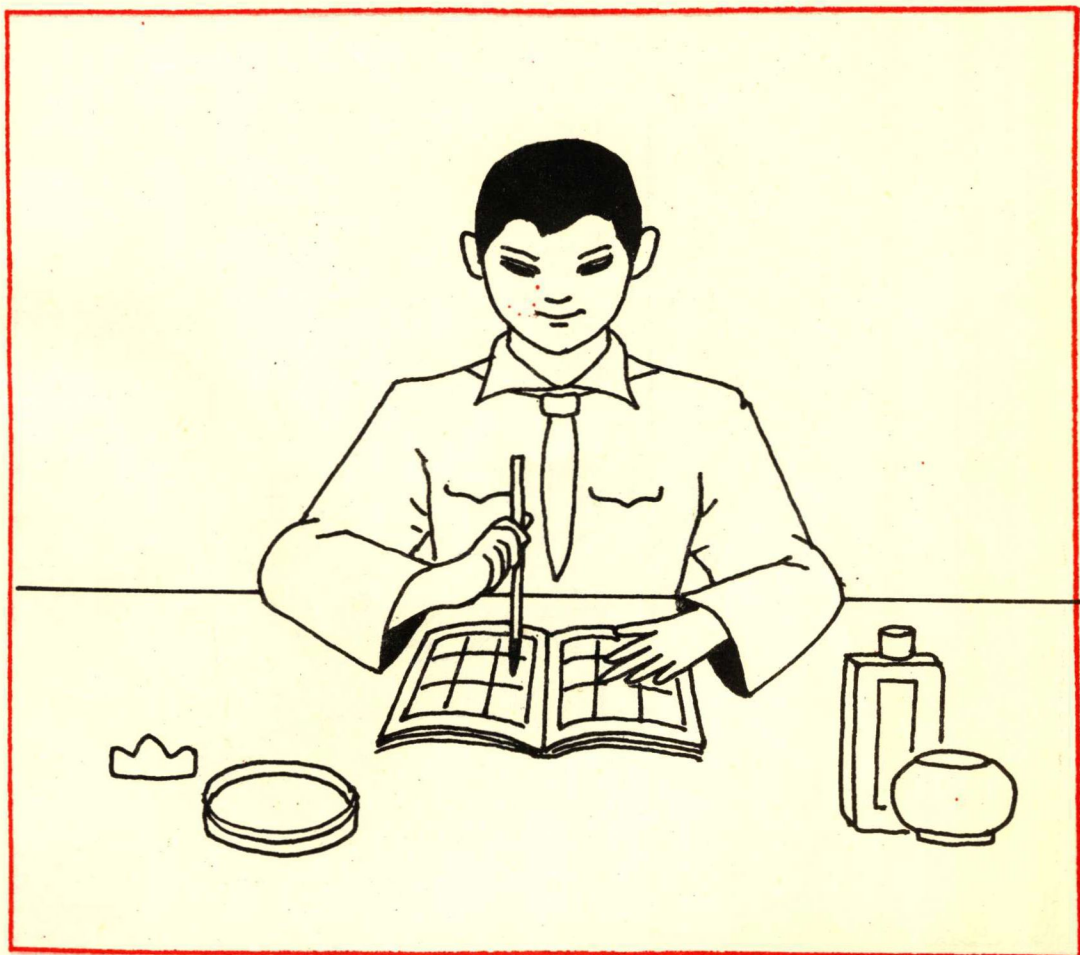
坐姿的要求：头正、身直、臂开、足安。

头正：头要端正、略微前倾、俯视字帖、静心宁神。

身直：身体坐直、两肩齐平、腰要挺起、胸不靠桌。

臂开：两臂展开、右手执笔、左手按纸、均衡对称。

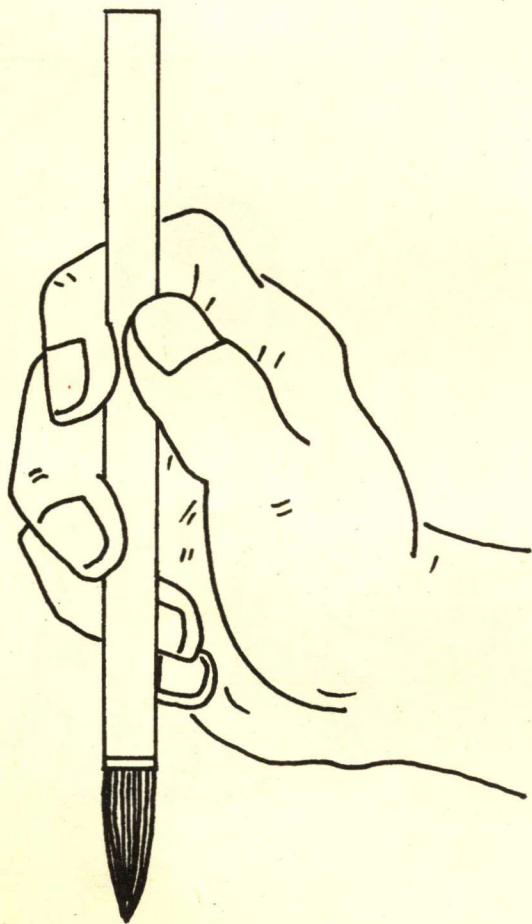
足安：双脚放稳、平行向前、脚略分开、力发于腰。



二、执笔方法 凡学书字，先学执笔。执笔在指，运笔在腕。运笔时，全身之力要通过臂、腕、指贯注于笔尖，就必须掌握正确的执笔方法和运腕方法。

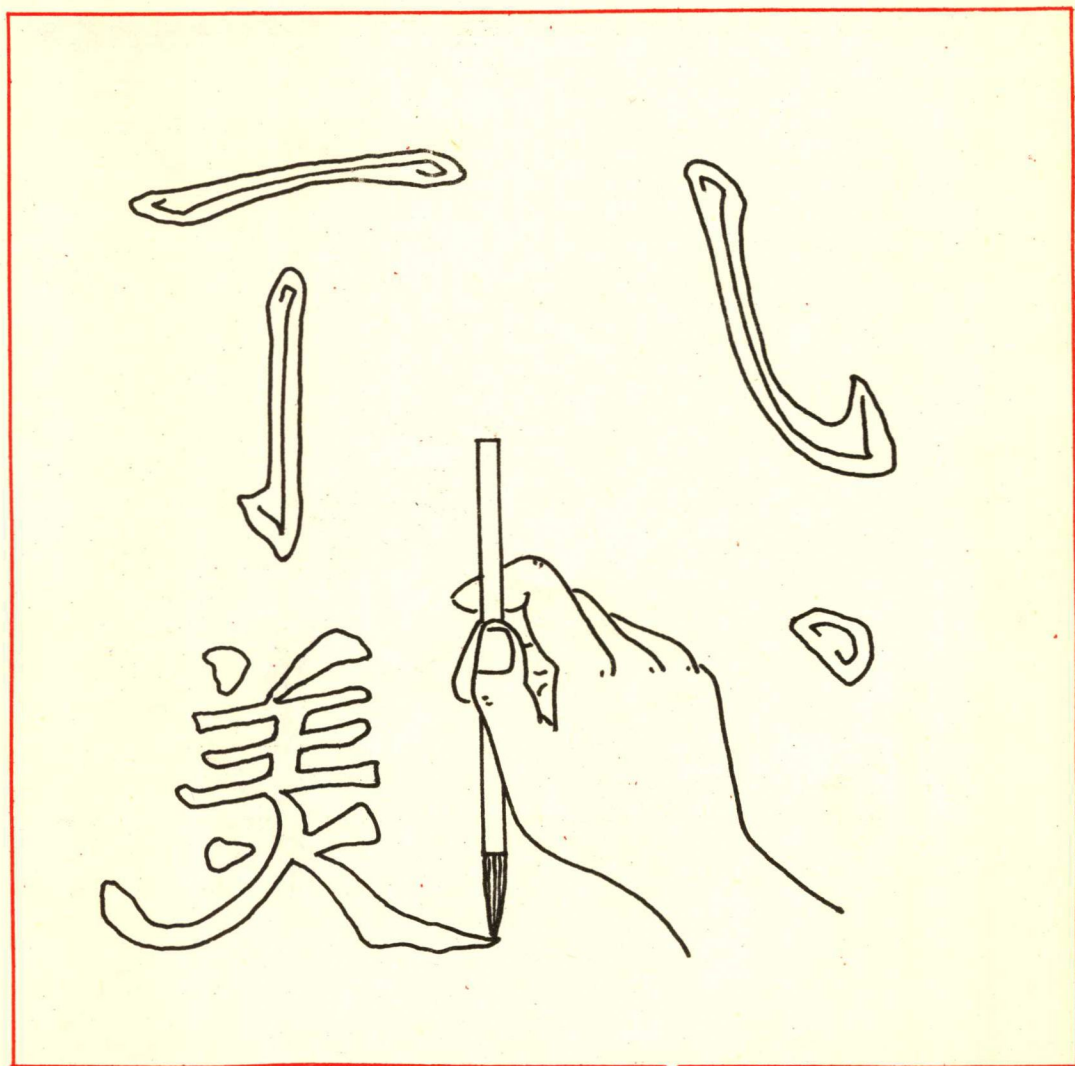
执笔贵在指实、掌虚、腕平、掌竖。

执笔方法：拈、压、钩、格、抵。**拈：**大拇指由内向外用力。**压：**食指由外向内用力。**钩：**中指由左外稍向右内拉。**格：**无名指由右内向左外推。**抵：**小拇指托在无名指下帮助用力。



三、运笔方法 书法之妙，全在运笔。运笔贵用中锋，可使万毫齐力，写出的笔画精神饱满，富有立体感。

运笔首先要弄清起笔、行笔和收笔。即：逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔（或出锋收笔）。还要注意运笔中的提、按、顿、挫，要写出笔画的力量、节奏、方圆及态势等。



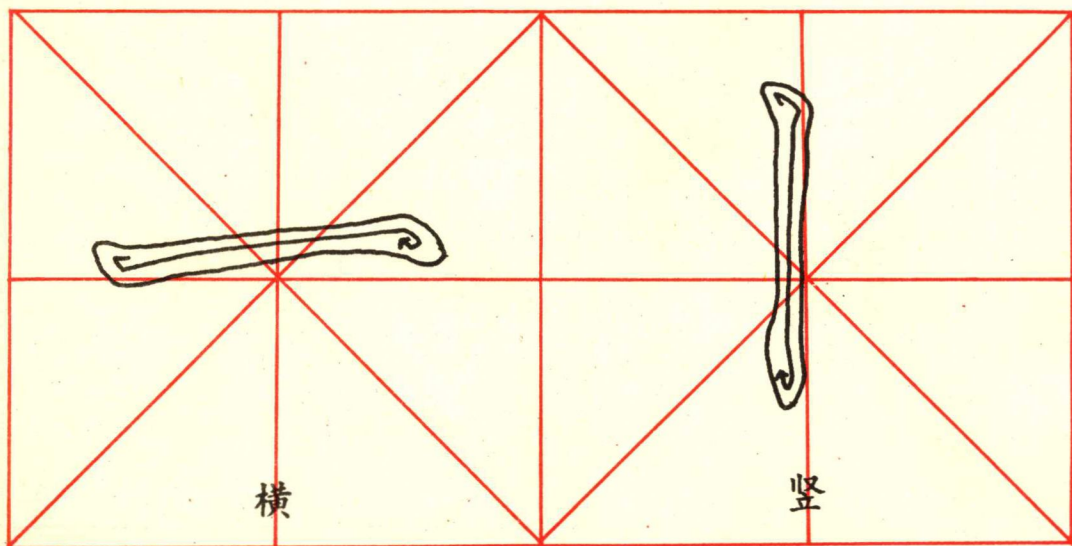
第二章 笔画

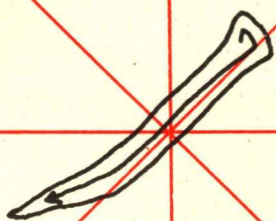
书法三要：笔画精道、结构严谨、气韵生动。

写字时，由落笔到抬笔，叫做“一笔”或“一画”，通称笔画。汉字是由各种笔画组成的，笔画是汉字的最基本单位，练好笔画，是写好字的基础。

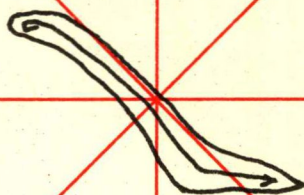
一、基本笔画 横、竖、撇、捺、点、钩、挑、折，是汉字的八种基本笔画，其它各种笔画都是在这八种基本笔画的基础变化出来的。

掌握八种基本笔画的形态和运笔方法，是学好书法的基本功。





撇



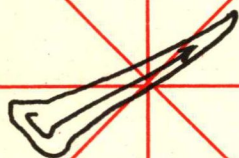
捺



点



钩



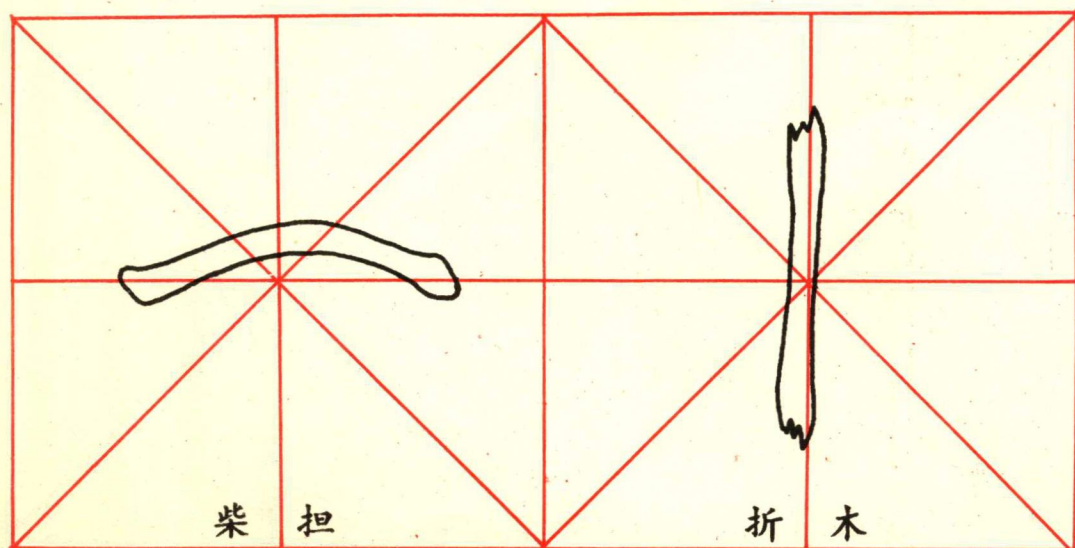
挑

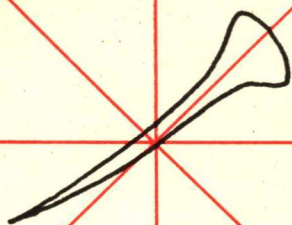


折

二、笔画八病 初学基本笔画，由于不习惯使用毛笔，往往执笔不惯，运笔不顺，力不从心，因此把笔画写的像得了“病”，就是平时所说的败笔。前人曾把初学楷书容易犯的笔画毛病归纳为八种类型。

笔画八病：柴担、折木、钉头、翘尾、牛头、鹤膝、尖刀、棱角。





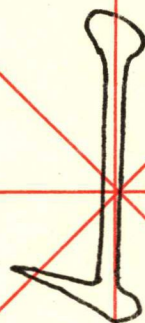
钉 头



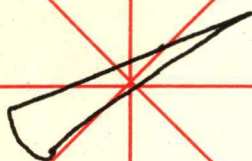
翘 尾



牛 头



鹤 膝



尖 刀



棱 角

三、永字八法 永字八法始自隋朝大书法家智永，是自古相传的一种练习笔法、笔画的方法。一个永字包括了八种基本笔画。相传书圣王羲之“用心十五年，始工一永字”，可见真正精熟笔画，并非易事。

八法要点如下：

侧：点取侧势，也称“怪石”

勒：横像勒马缰，也称“玉案”。

努：直要用力，也称“铁柱”。

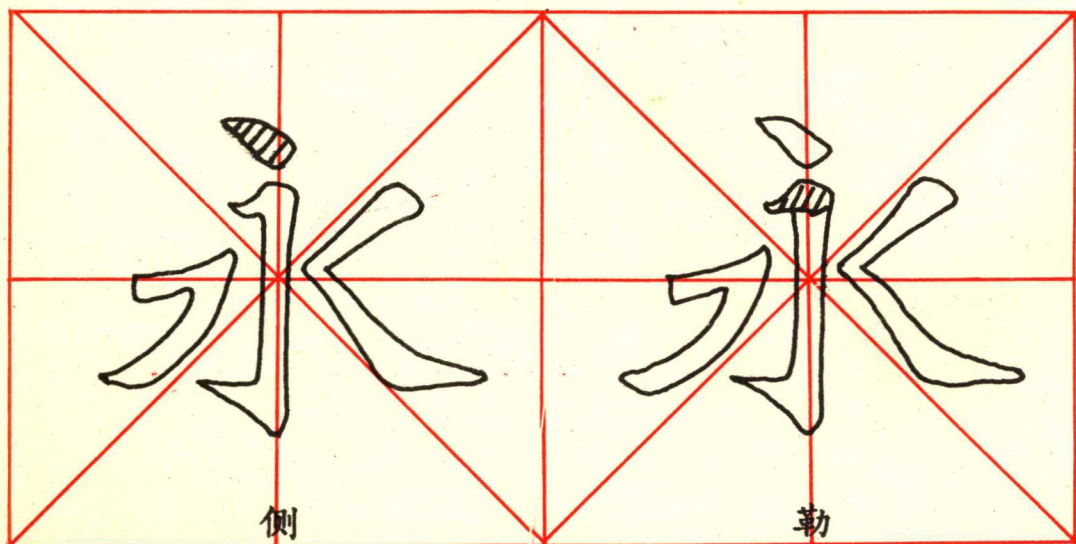
趯：钩似踢足，也称“蟹爪”。

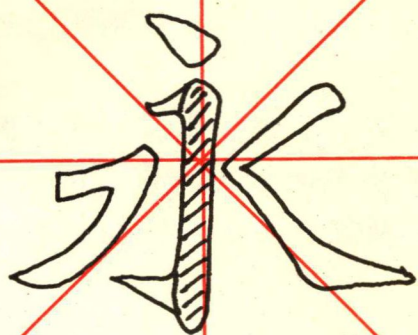
策：挑如鞭策马，也称“虎牙”。

掠：撇如燕掠檐下，也称“犀角”。

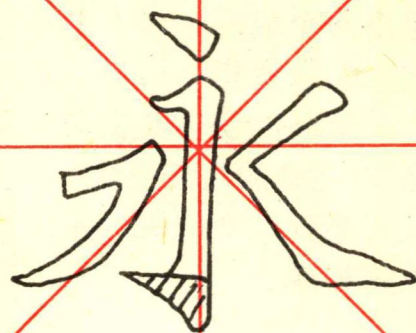
啄：短撇似鸟啄木，也称“鸟啄”。

磔：捺须使笔毫铺开，也称“金刀”。

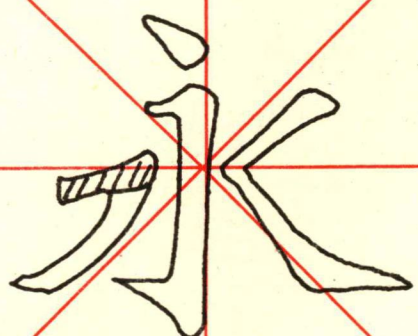




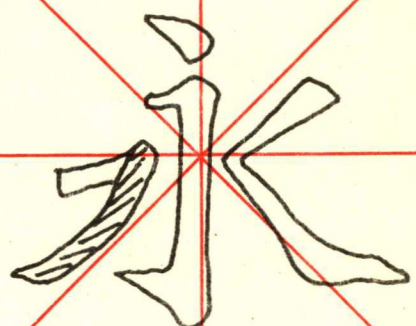
努



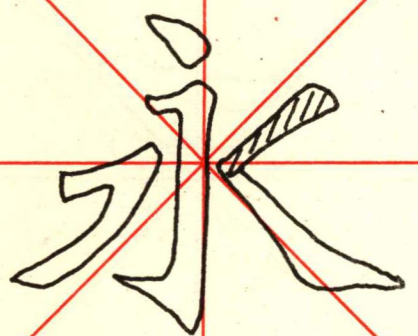
趯



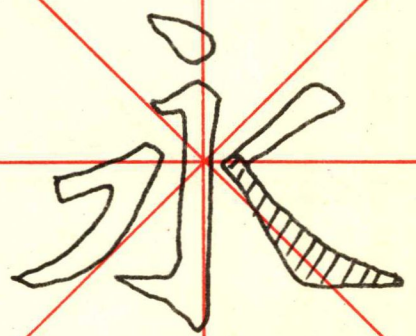
策



掠



啄

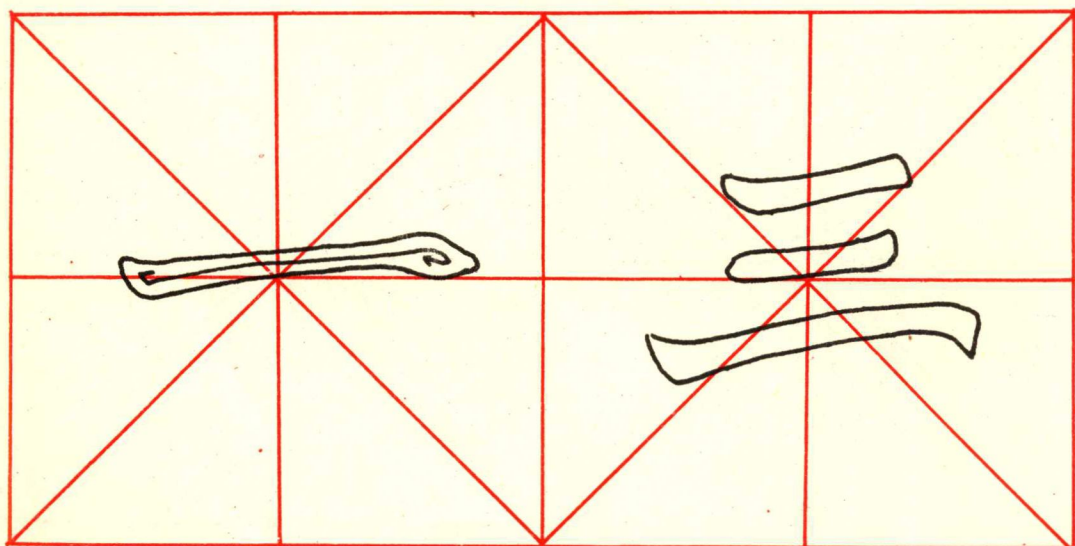


磔

四、笔画变化 汉字除了基本笔画，还有复合笔画，即由两个或两个以上基本笔画组成的笔画，以及笔画的形态变化、组合变化。

笔画的变化是极其丰富的，真是“千变万化、万变不离其宗”。笔画的千姿百态，也是构成书法艺术魅力的重要因素，在练习笔画的变化时，不但要知道笔画怎么变化，更要知道为什么这样变。

横 的 变 化



詩

(诗)

書

(书)

尤

所

(所)

其

其

竖的变化

丨

𠂇

中

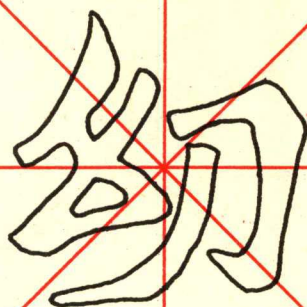
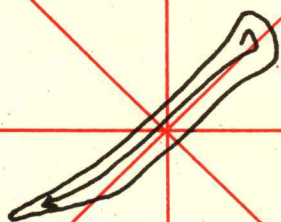
𠂇

(此)

𠂇

𠂇

撇的变化



(幼)

