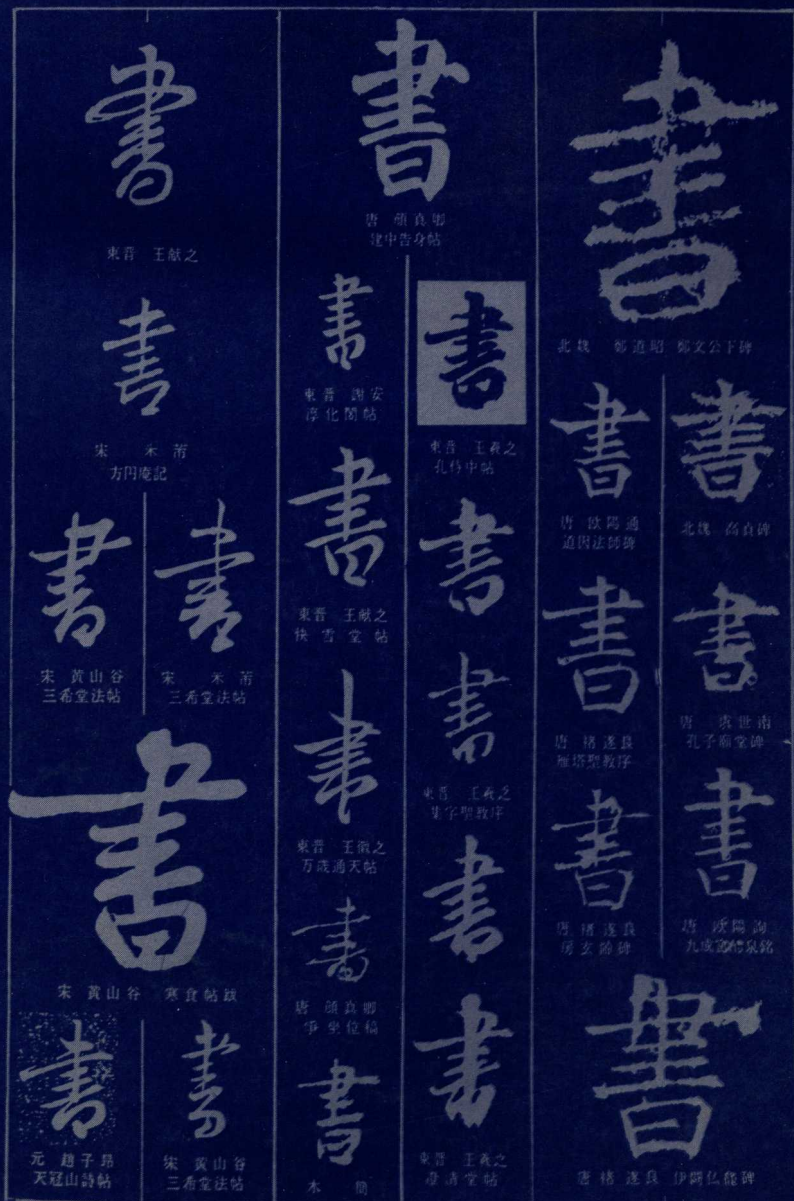


学生书法入门精点

【颜体】

黄金信

学生习字范本 教师授课帮手 家长辅导用书



中国社会出版社

学生书法入门精点（颜体）

黄金信 编著

48.328/49



中国书店出版社

序

中国书法艺术,是中华民族传统文化艺术的一颗璀璨的明珠,是东方艺术的核心,是中华民族气质的体现。

中国书法源远流长,漫经几千年,形成了真、草、隶、篆、行诸体,每一体又有诸多风格流派,姹紫嫣红,争奇斗艳。

楷书,又名真书、正书,由隶书演变而来。楷书萌芽于东汉,汉末钟繇被认为是楷书之祖。楷书发展于魏晋南北朝,特别是北魏的书法成就最高,这时期的楷书虽多带有隶意,但已开唐楷之先河,被称为“魏碑”。楷书成熟于唐朝,“唐楷”取魏晋之笔法、存隋代之丰姿,创正楷之新意。唐楷,笔画提按分明,讲究字体结构,形方字正、应规入矩,既法度精一,又风姿各异。

“楷”是模范、标准的意思。一千多年来,唐楷一直做为汉字的标准字体。楷书是学习书法的根基,历代都把学习楷书作为学校的重要教育内容,也是每个有文化的人必修的课程。

“楷”法教育,可使学生写字姿势端正,以养成人品的端正;可使学生写字不潦草,以养成办事的认真;可使学生坐得住、钻得进、以养成学习的习惯;可使学生静心宁神,以利于身心的健康。

本帖取法颜体。颜真卿是盛唐时期杰出的书法家。其精绝的书艺,对后世影响很大,人称“颜体”。他的楷书端庄博大、气势磅礴,开创了一代书风。《续书断》将他的书法列为神品,并称誉:“点如坠石,画如夏云,钩如屈金,戈如发弩,纵横有象,低昂有态,自羲献以来,未有如公者也。”颜真卿在中国书法史上占有很重要的位置,被尊为“亚圣”。颜体楷书一直被奉为学习楷书的范本。

作者根据多年研习和教学颜体的实践,作合学生的实际,按循序渐进、由浅入深的原则,编著了这本《学生书法入门精点》。既使学生欣赏领悟、提高修养,又使学生临摹练习、加深功力,取得事半功倍的效果。

目 录

第一章 楷书

- 一 真草隶篆..... 1
- 二 唐楷魏碑..... 2
- 三 欧颜柳赵..... 3
- 四 颜体特点..... 4

第二章 工具

- 一 笔..... 5
- 二 墨..... 6
- 三 纸..... 7
- 四 砚..... 8

第三章 笔法

- 一 坐姿..... 9
- 二 立姿..... 10
- 三 执笔..... 11
- 四 运笔..... 12

第四章 笔画

- 一 基本笔画..... 13
- 二 复合笔画..... 14
- 三 笔画八病..... 15
- 四 永字八法..... 16
- 五 写字笔顺..... 17
- 六 笔画变化..... 21

第五章 部首

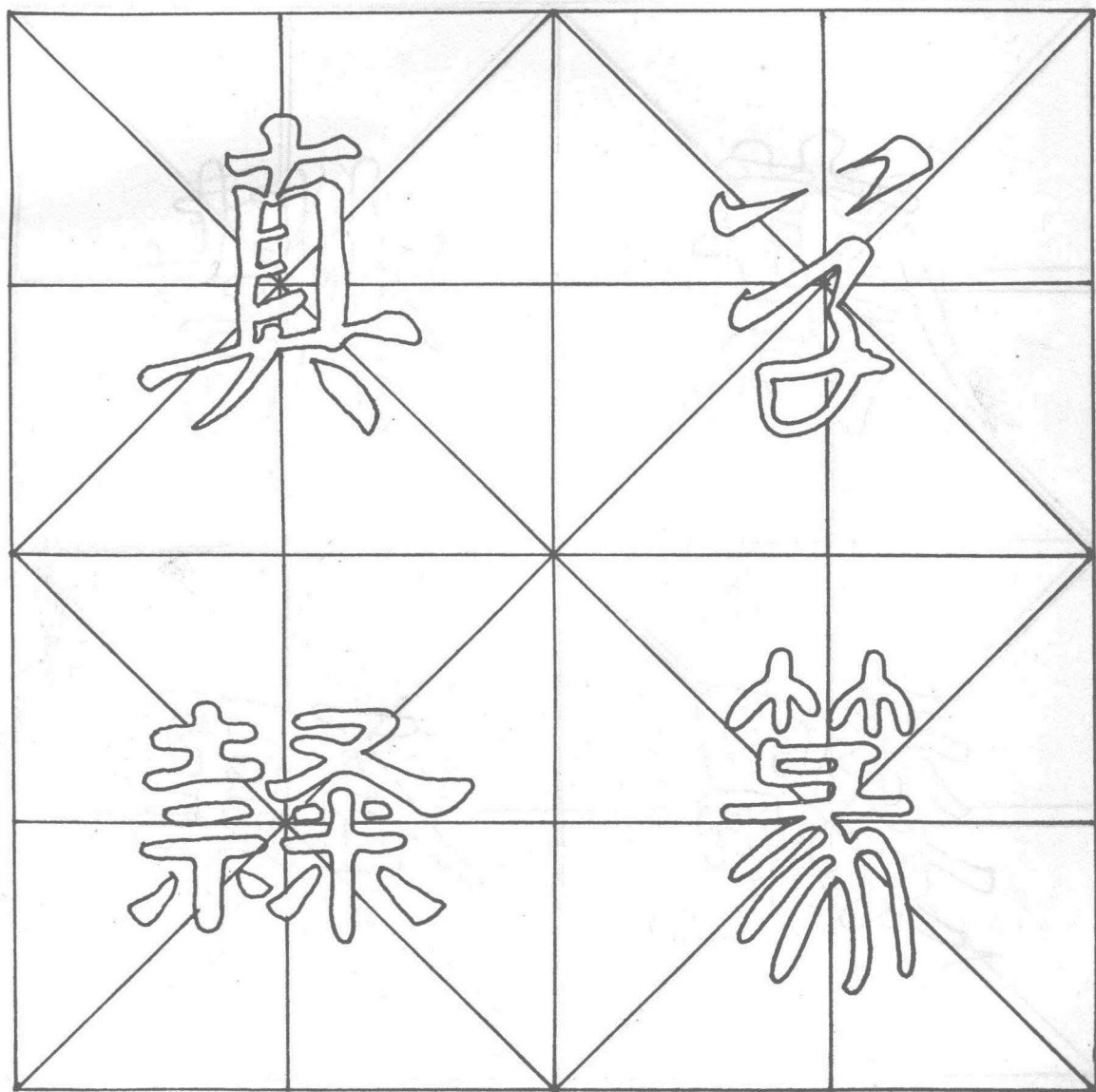
- 一 字头..... 25
- 二 字底..... 30

三	左旁	32
四	右旁	38
五	字框	40
六	变化	41
第六章 结构		
一	结构形式	46
二	结构比例	50
三	结构法则	55
四	结构方法	62
五	结构轮廓	69
六	结构变化	73
第七章 临摹		
一	田字格	79
二	米字格	81
三	九宫格	83
四	回字格	85
第八章 章法		87
第九章 创作		89
第十章 欣赏		93

第一章 楷书

一 真草隶篆

从甲骨文算起,汉字已有三千七百年的历史,形成了真、草、隶、篆、行等诸种字体。篆书包括大篆、小篆;隶书包括秦隶、汉隶;草书包括章草、今草、狂草;楷书包括魏碑、唐楷。



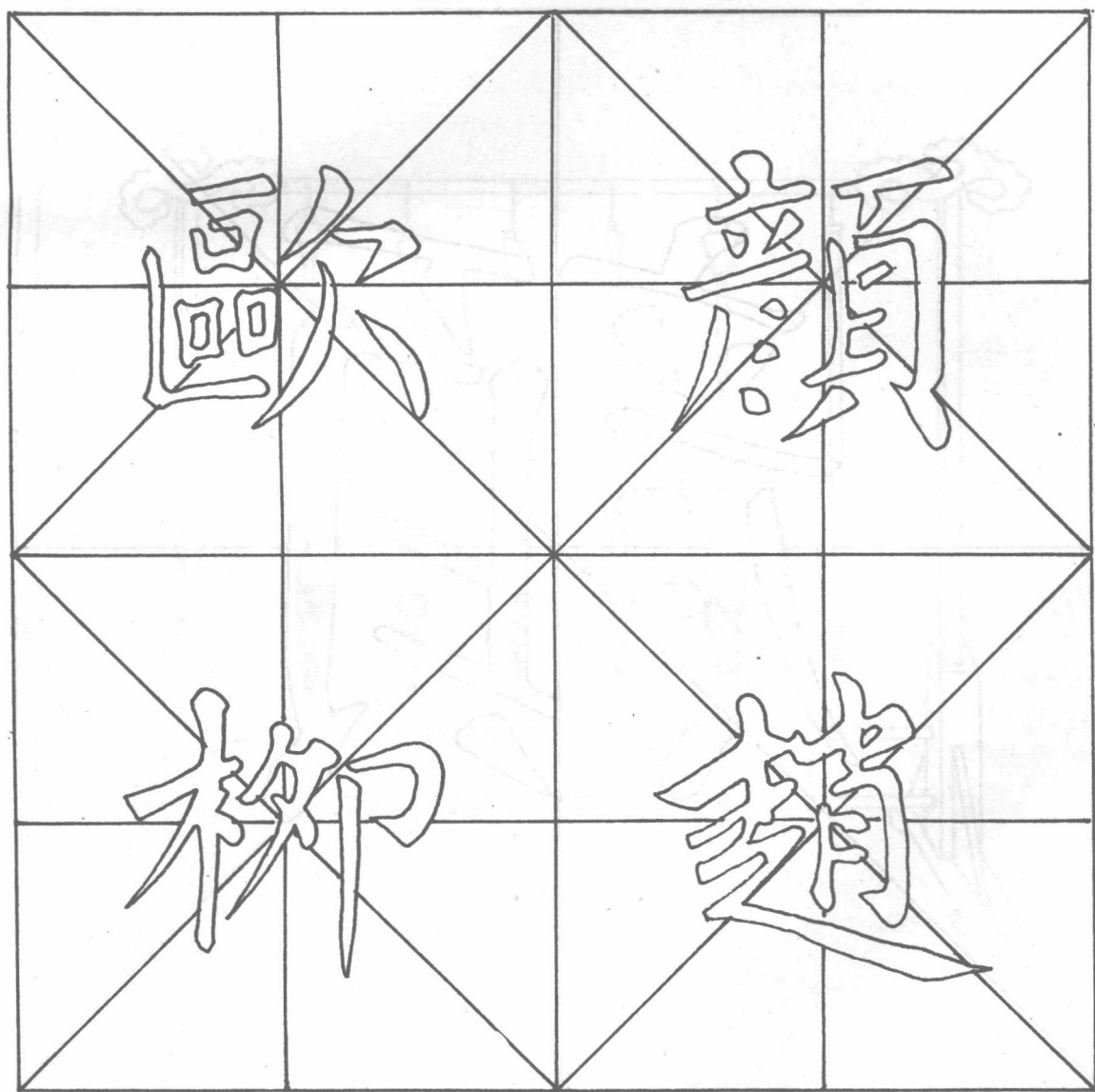
二 唐楷魏碑

魏碑，是指北朝特别是北魏的楷书，这时期的楷书一般还具有隶书的笔法，是发展中的楷书，但已开唐楷之先河。唐楷，是楷书发展到唐朝，已十分成熟，楷法尽备。一千多年来，楷书一直是汉字的标准字体。



三 欧颜柳赵

唐初的欧阳询，盛唐的颜真卿，晚唐的柳公权，元代的赵孟頫，被尊为楷书四大家。欧字，法度严谨，险劲瘦硬；颜字，雄强豪迈、沉稳宽博；柳字，疏朗开阔、清健峻峭；赵字，结体秀美、笔画圆润。



四 颜体特点

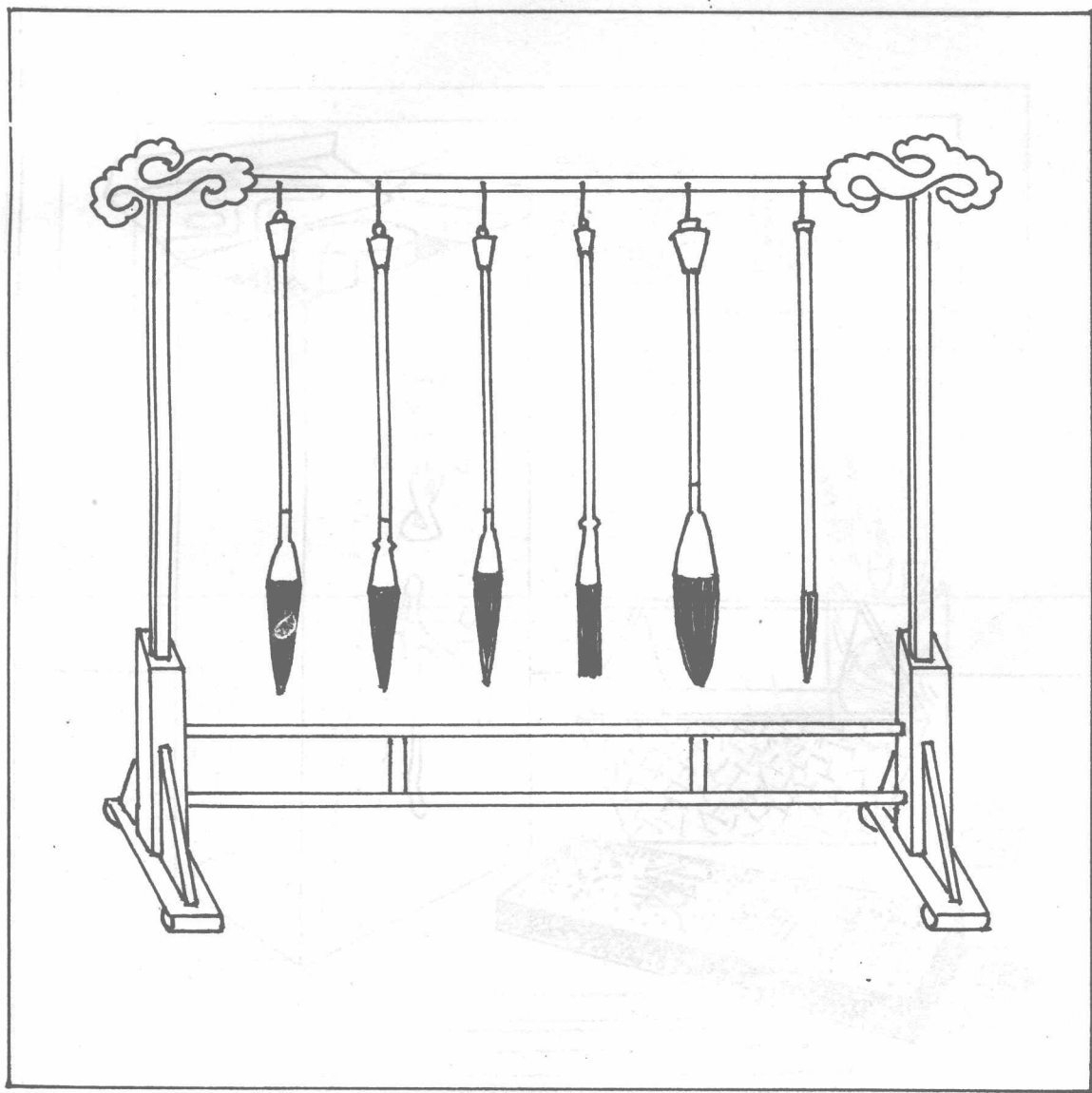
颜体楷书大体分为三个阶段。《多宝塔感应碑》等早期作品：清雄严谨，方圆兼备，稍存隶意，竖取背势。《鲜于氏离堆记》等中期作品：用笔圆转，竖画粗重，相向回抱，初具风格。《颜勤礼碑》等晚期作品：横画细劲、竖画粗重，结字宽博，方正雄厚。



第二章 工具

一 笔

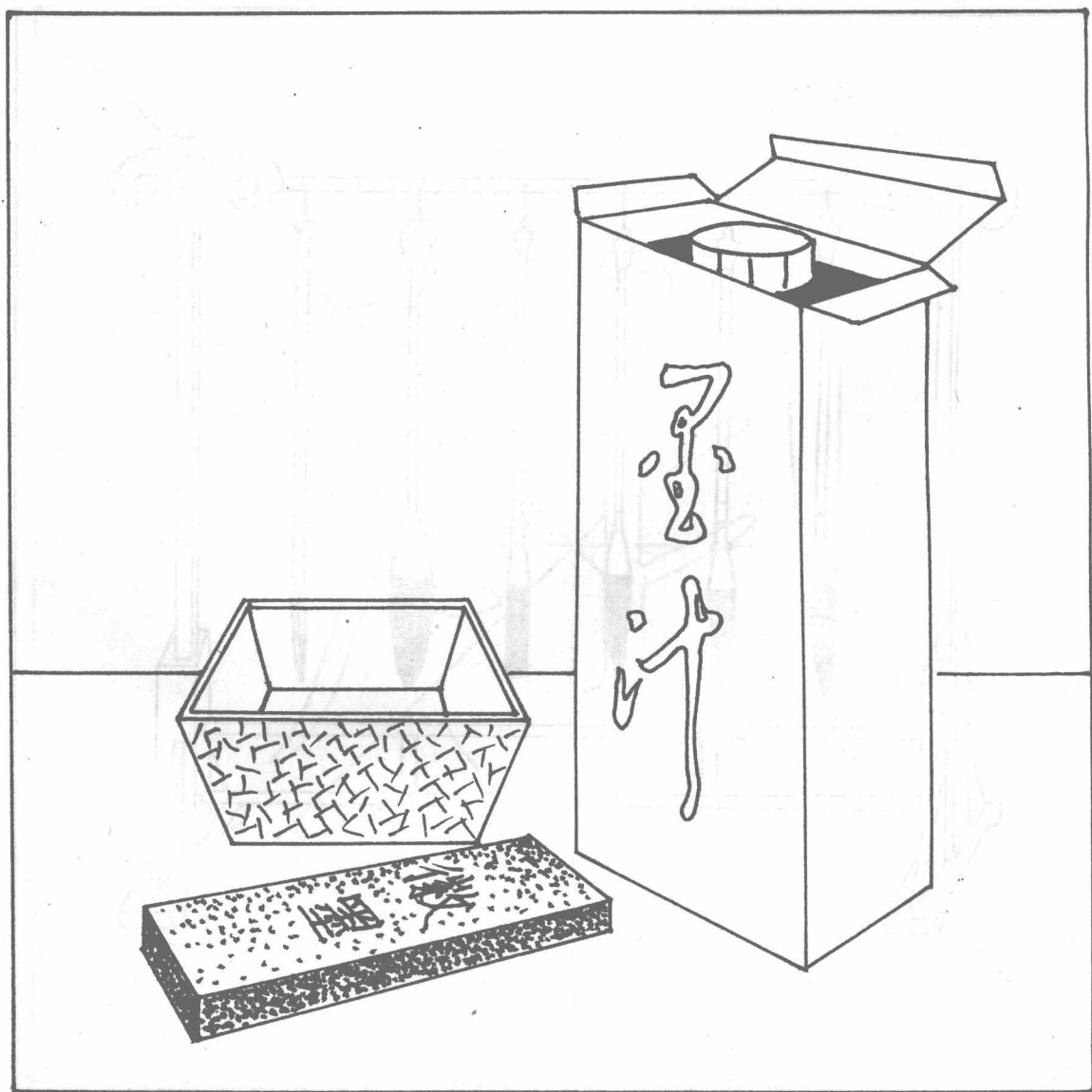
笔相传是秦代蒙恬发明的，实际早在六、七千年前就有了。毛笔有柔毫、硬毫、兼毫笔之分，有大楷、中楷、小楷笔之别。笔有四德：尖、齐、圆、健。尖：锋颖尖锐；齐：笔毫齐整；圆：丰满圆润；健：劲健有力。



二 墨

墨出现于三千多年前。墨主要有松烟墨和油烟墨，松烟墨乌黑，油烟墨光泽。好墨具有质细、胶轻、色黑、味香等特点。以安徽徽州制墨最著名，称为“徽墨”。

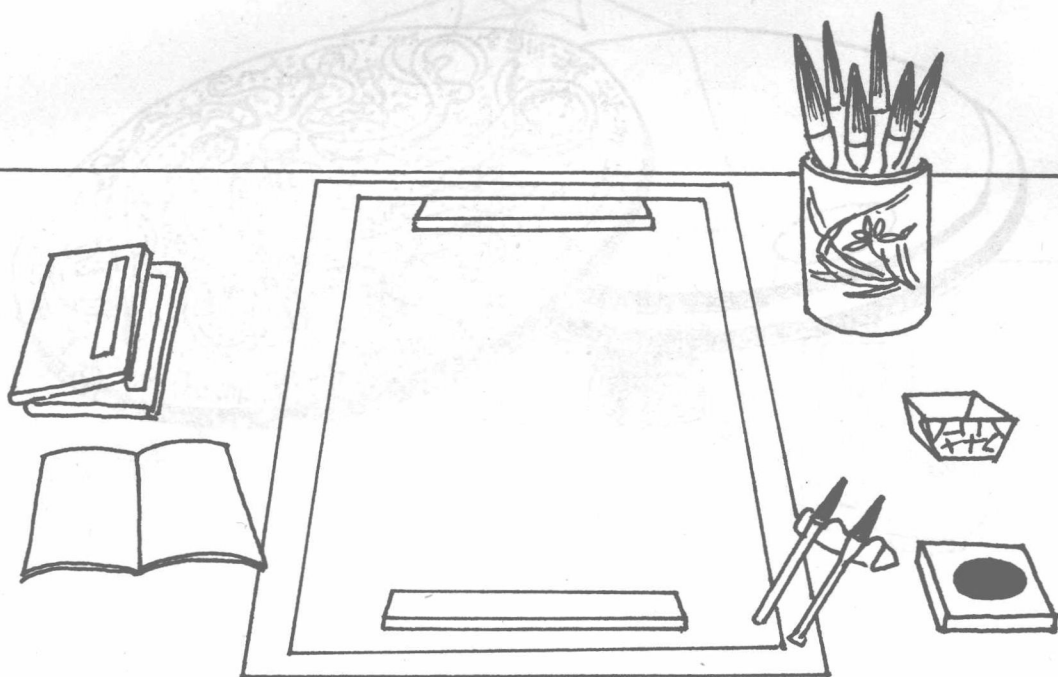
墨汁的出现，方便了书写者，一般书写用墨汁即可。



三 纸

纸是我国的四大发明之一，相传东汉蔡伦造纸，实际最早的纸出现在西汉。唐代安徽宣州，用青檀树皮等原料制成的纸叫“宣纸”。宣纸洁如雪、经久不变，被誉为“纸寿千年”。宣纸主要有生、熟之分：未加矾的是生宣，易于发黑，适合写大字；加过矾的是熟宣，适于写小字。

纸寿千年

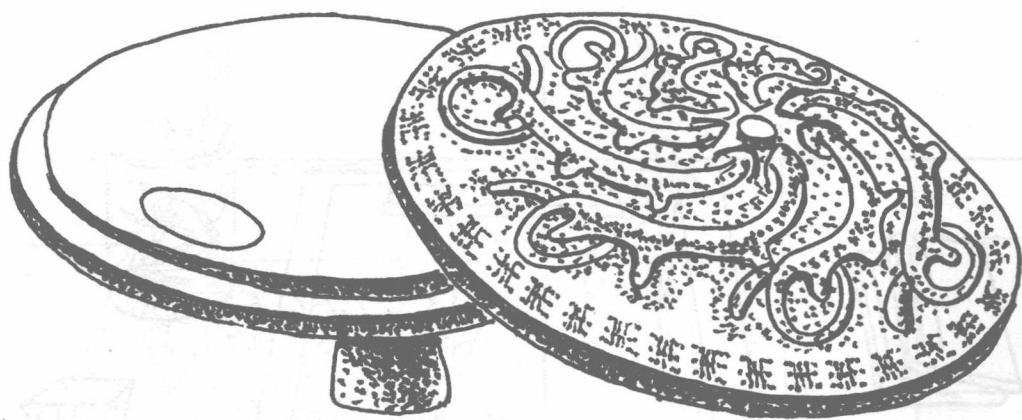


四 砚

砚，又称黑海，被古人誉为“文房四宝之首”。砚以石质坚润细腻、贮水不涸、易于发黑为上，至于雕工只为装饰。

端砚、歙砚、洮砚、澄泥砚，并称为唐代四大名砚。

砚的保养：随用随研、用否洗净；研黑用力均衡、保持砚心平整。



第三章 笔法

一 坐姿

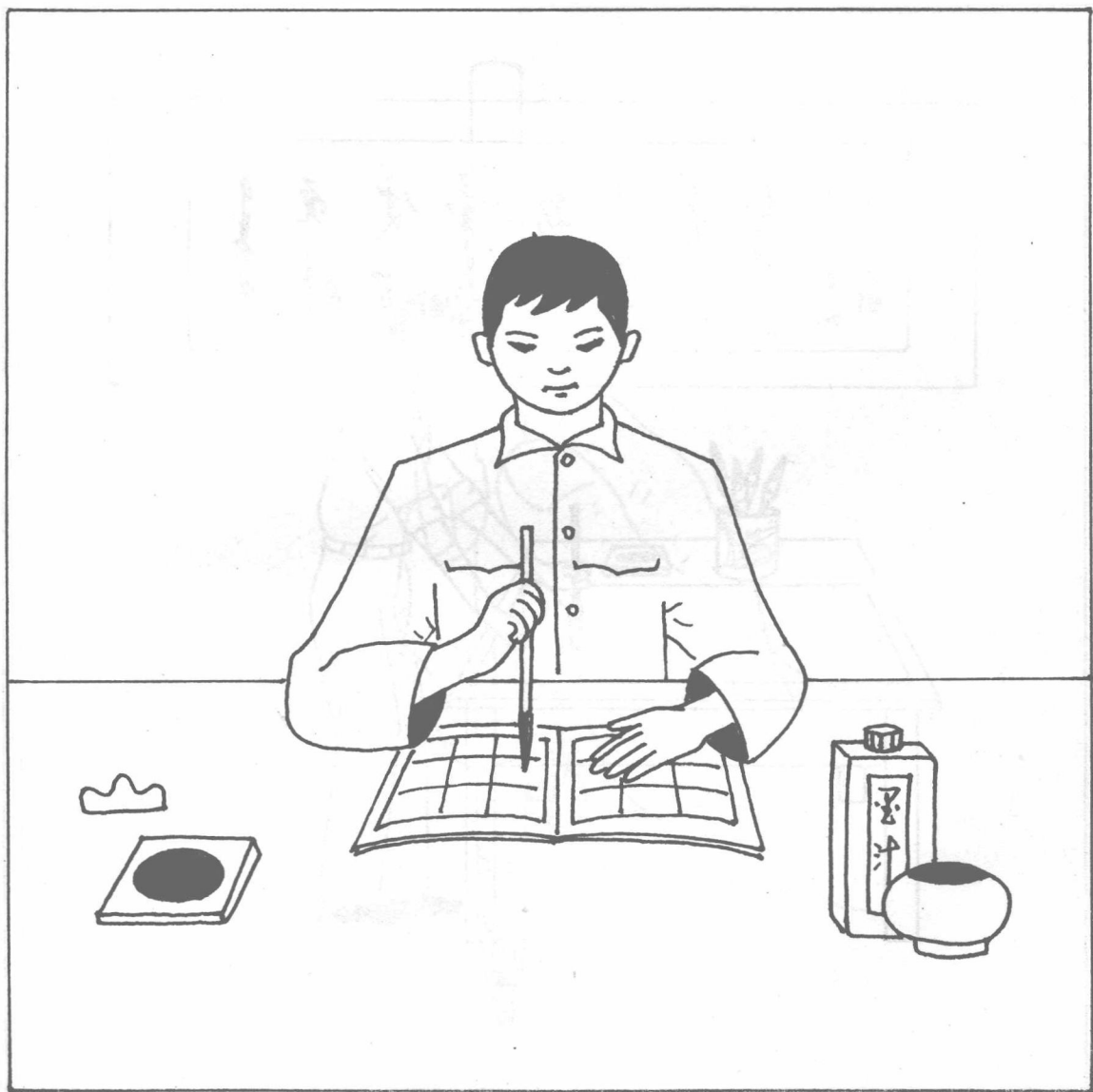
写字的坐姿要求：“头正、身直、臂开、足安”。

头正：头面端正，微向前倾，俯视帖本，静心宁神。

身直：身体坐直，双肩横平，腰部挺起，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 立姿

写大字时,要站立、悬肘书写。立姿的要求如下:

头要端正,身略前倾,俯视帖本,静心宁神。

右手执笔,左手扶案,悬肘挥毫,抒情达意。

右脚稍前,左脚稍后,全掌着地,重心在右。

力发于腰,其根在足,万毫齐力,力透纸背。



三 执笔

执笔要指实掌虚，笔管直正。

五指执笔法：按、压、钩、格、抵”。

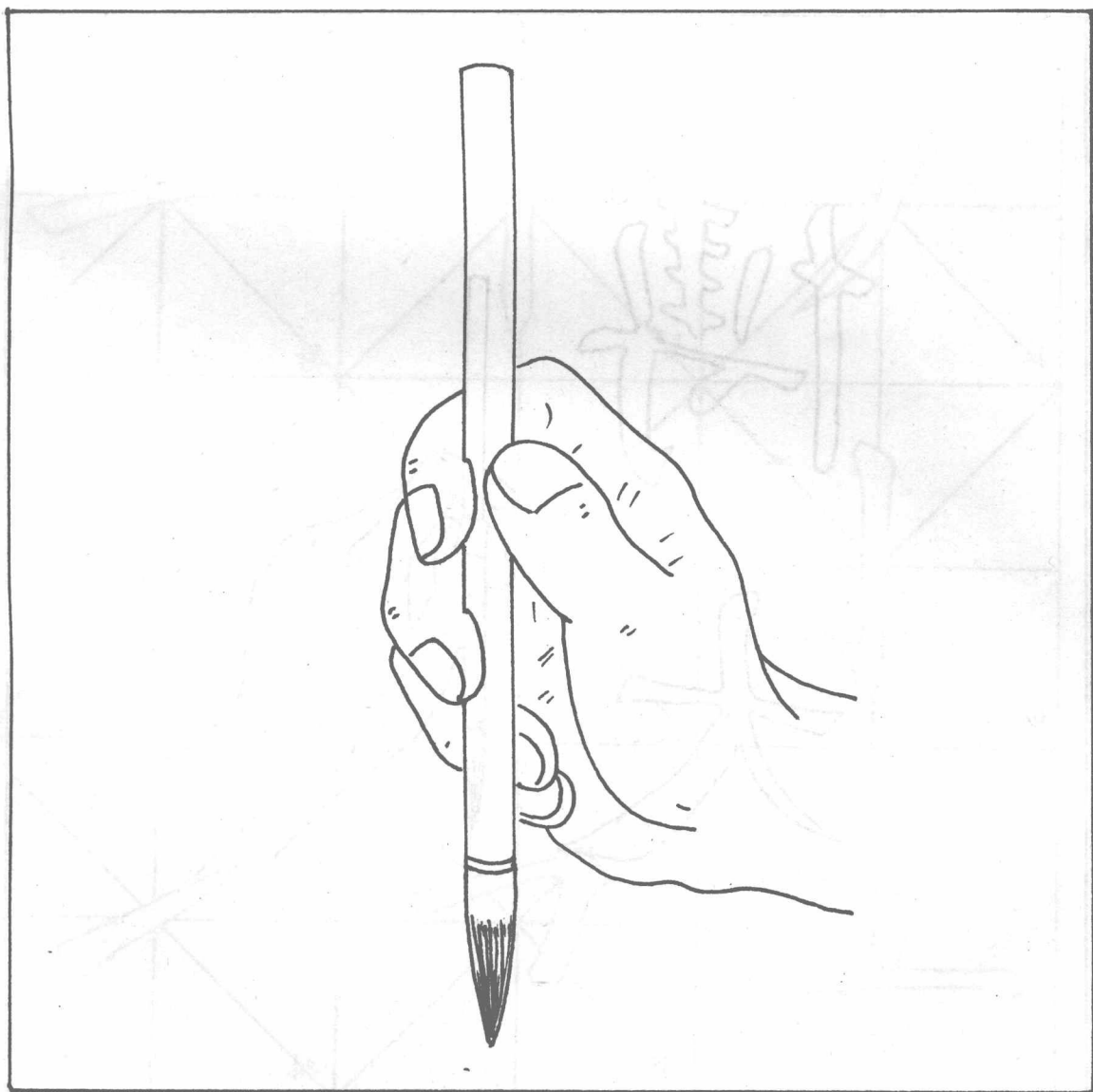
按：大姆指由内向外用力。

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：小姆指托在无名指下辅助用力。



四 运笔

执笔在指，运笔在腕。运笔贵用中锋，可使万毫齐力，写出笔画精神饱满，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）。在运笔中还要注意提、按、顿、挫等，要如锥画沙。

