

程方平 编制

教育与科普研究所监制

版权所有 翻印必究

# 漢簡二百年

程方平 撰



中央民族大學出版社



## 说 明

《一百天毛笔速成名帖习字系列》是我国著名教育学博士程方平在多年书法教学经验的基础上,吸收了古今书法教学的成功经验,依据心理学、教育学及人们掌握书写技能的一般规律编写而成。本帖精选古今世人公认的名帖字样,细心编排,循序渐进,适合小学一、二年级以上的所有书法爱好者习字之用。这套一百天习字帖以运笔,字的间架结构,风格特点为主要教授对象,学通一门即可在打下良好基础之后触类旁通,提高毛笔书写与欣赏水平,并可兼习其他书体。中国传统书法宝库博大宏富,流派众多,精品神韵满目皆是。然其最基本的是如何运笔如何布局,如何在书写中体会情趣与精神,科学地安排练习的进度,书写的数量以及选择典型范字是非常关键的。凡对书法有兴趣并能坚持练习和认真体会本帖者,六十天即可初见成效,百天则可达到基本掌握的程度。成年人有一般书写经验和基本书法知识,学起来收效较快,也容易感受到书法中的许多文化内涵。小学生最好有老师或父母督促每天坚持书写,要求坐正姿势,悬腕(最好悬肘)书写。4-8岁的孩子在前2~5天最好由成人握其执笔之手,帮其体会提、按、转、折的要领,继而让其注意体会运笔和结构。本帖为了使学习者能充分体会书写要领,特将字样精确勾勒,按比例放大,适合各种年龄段书写者的共同特点。本帖的另一特点是将书写技法教学具体落实到每一字,甚至每一笔划之中,作到逐字逐笔解析,深入浅出,简明易学,能帮助练习者快速准确地体验和掌握某书体的要领,提高书写技艺和欣赏古今书法艺术的能力。

帖中每字均用双钩,便于填充描摹,其中箭头所示为笔划顺序和笔锋运行示意。通常,箭头所到为行笔之中锋路线,凡遇硬折(如魏碑、草隶、行书、汉简等)则须有侧锋起作用。本帖是自学指导性习字帖,因此,在书写练习时,必须认真体会箭头所给的提示,许多要领都在其中。

最后特别声明:本书由教育与科普研究所监制,为作者与本社专利,版权所有,翻印抄袭必究。在进行若干试验之后,我们还将推出其他名帖习字系列,望广大读者和有关专家学者多提意见为我国书法教育的发展作出贡献。

請

適

偶

時

視

事

盡

魚

載

射

栗

躋

請

適

偶

時

視

事

盡

魚

載

射

樂

躋

請

適

遇

時

視

亭

丑

魚

載

射

樂

躋

請

適

遇

時

視

事

盡

魚

載

射

栗

躋

請

適

偶

時

視

事

盡

魚

載

射

栗

躋

請

適

遇

時

視

事

畫

魚

載

射

樂

躋



請

適

偶

時

視

事

盡

魚

載

射

栗

躋

請

適

遇

時

視

事

盡

魚

載

射

栗

躋

請

適

偶

時

視

寧

畫

魚

載

射

樂

躋

請

適

遇

時

視

事

盡

魚

載

射

栗

躋

請

適

偶

時

視

事

盡

魚

載

射

栗

躋

請

適

偶

時

視

事

盡

魚

載

射

栗

躋

請

適

偶

時

視

事

畫

魚

載

射

樂

躋

請

適

遇

時

視

事

盡

魚

載

射

果

躋



請

適

偶

時

視

事

盡

魚

載

射

樂

墮