

玄
而
石
开
於

學生隸書字帖

黄全信 编著

學生书法丛书

式
升
手
至
孔

亦
禾
月
乃
王

学生习字模范

老师教学参考

家长辅导指南

南海出版公司

学生隶书字帖

黄全信 编著

南海出版公司

1992·海口

琼新登字 01 号

学生隶书字帖

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
新华书店北京发行所经销
北京市星光彩印厂印刷

787×1092毫米 16 开本 6 印张 120 千字
1992 年 7 月第 1 版 1992 年 7 月第 1 次印刷
印数 1-12000

ISBN 7-80570-743-X/J·80

定价 5.40 元

前 言

隶书，从广义上讲，包括秦隶、汉隶、晋隶、唐隶，也就是说它包括楷书；从狭义上讲，是专指汉隶。

汉字形体的演变，可划分为两大阶段。从上古象形文字到秦朝的小篆，可称作古文字，而从隶书起则可作为今文字的开端。汉字发展到隶书，字的结构发生了根本性的变化，是中国文字和书法发展史上的一次重大变革。隶书上承前代篆书之法，下开魏晋楷书之先河。

秦朝把小篆定为正式字体，但社会上广泛使用的却是篆书草写、快写、简写的隶书。隶书发展很快，到西汉，它只跟小篆混用了一个短时期，就取代了小篆，成为社会上通行的字体。到西汉后期，隶书写法逐渐艺术化，讲究“波挑”，即横画和撇、捺带微波起伏之势，并在笔画末端加粗，收笔时略向上挑。隶书到东汉，发展到了鼎盛时期。真是“各出一奇，莫有同者”，有的质朴古雅，有的方整道丽，有的秀美多姿，有的闲雅飘逸……

本帖取法汉隶中精整秀雅一类，为《乙瑛碑》、《华山碑》、《史晨碑》、《韩仁铭碑》等。此类汉碑，笔法精到，法度严谨，波磔分明，典雅秀丽，易于初学者掌握。

隶书正是以其高度的艺术价值和广泛的实用价值，而深受广大书法爱好者的喜爱。我研习汉碑多年，受益颇多。目前出版的隶书碑帖颇丰，但系统指导写隶书的书帖却很少。练习书法，捷径是没有的，但讲究科学方法，少走弯路是必不可少的。为了适应广大书法爱好者的需要，我根据多年的教学经验，编写了这本《学生隶书字帖》。

《学生隶书字帖》是按笔法、笔画、结构、章法、临摹、创作……循序渐进的教学步骤编著的，即有标准的汉碑字帖，又有简明的自学、教学文字说明，引导你一步步登上隶书的大堂。此帖，

可作为大、中、小学生的习字范本，也可作为各级书法老师的指导教材，同时还可以作为家长辅导孩子的指南以及书法爱好者研习汉碑的参考。

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、笔画变化	5
三、写字笔顺	13
第三章 部首	
一、字头	17
二、字底	21
三、左旁	23
四、右旁	29
五、字框	31
第四章 结构	
一、结构形式	32
二、结构特点	45
三、结构轮廓	57
第五章 临摹	
一、田字格	62
二、米字格	66
三、九宫格	71
四、回字格	76
第六章 章法	81
第七章 创作	86

第一章 笔 法

执笔、运腕、用笔，三者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。

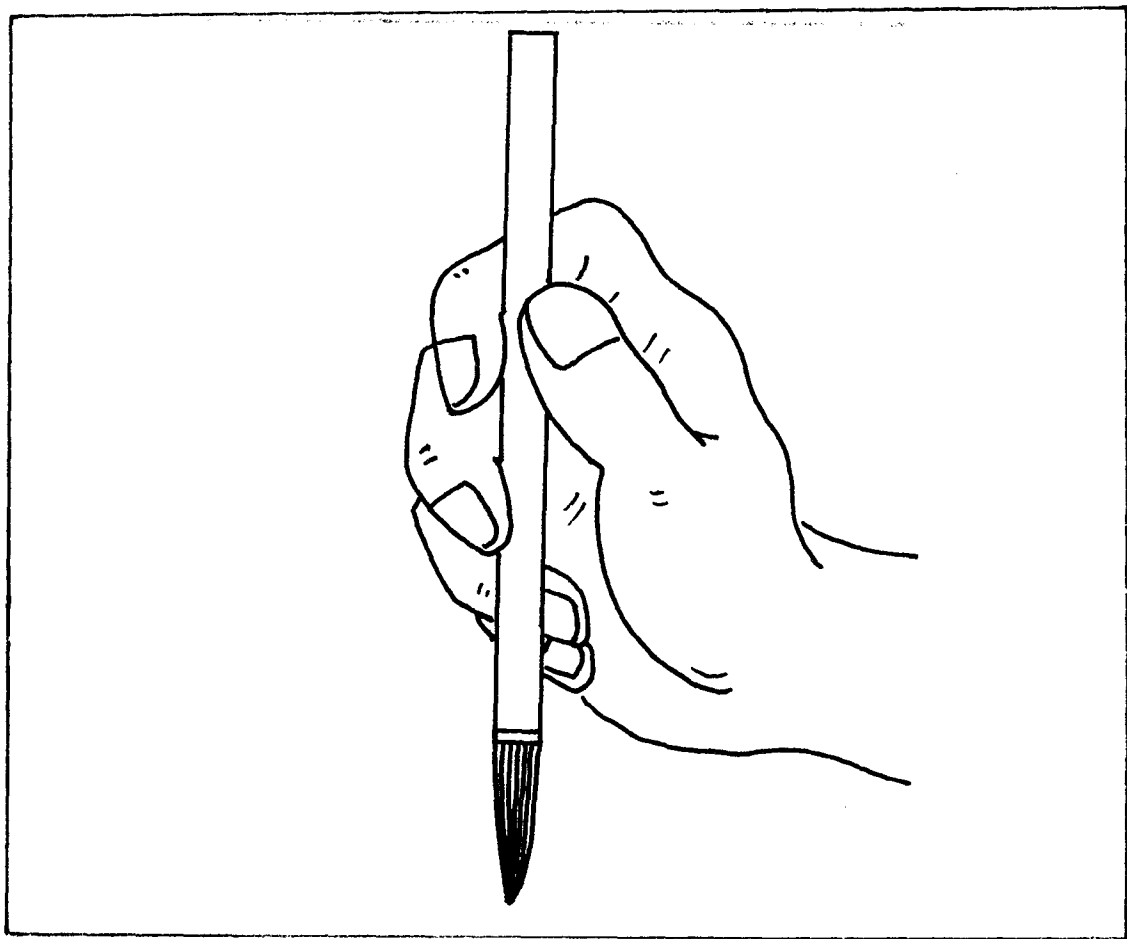


二、执笔方法 凡学书字，先学执笔。执笔在指，运笔在腕。运笔时，全身之力要通过臂、腕、指贯注于笔尖，就必须掌握正确的执笔方法和运笔方法。

执笔贵在指实、掌虚、腕平、掌竖。

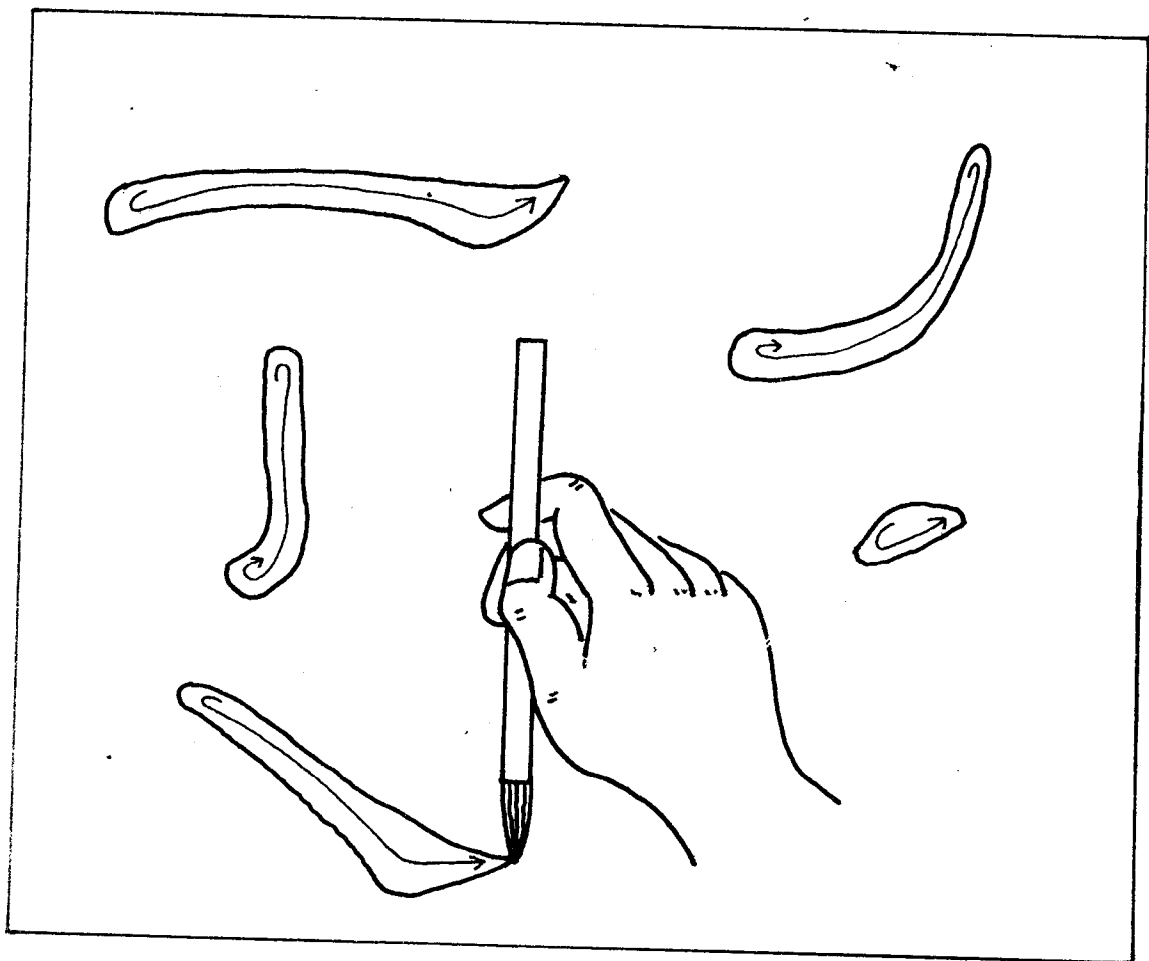
执笔方法：拮、压、钩、格、抵。

拮：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。

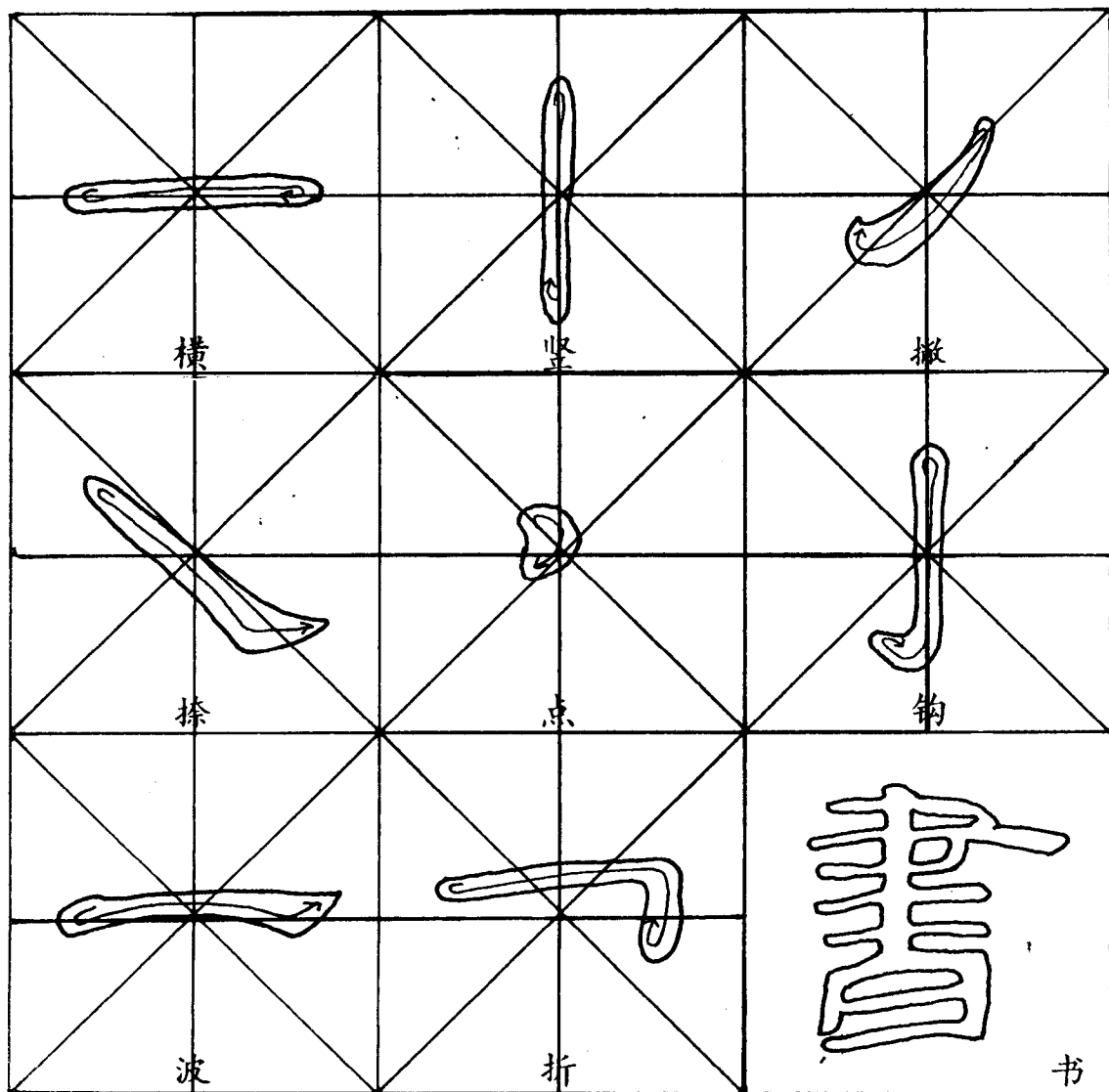


第二章 笔画

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。

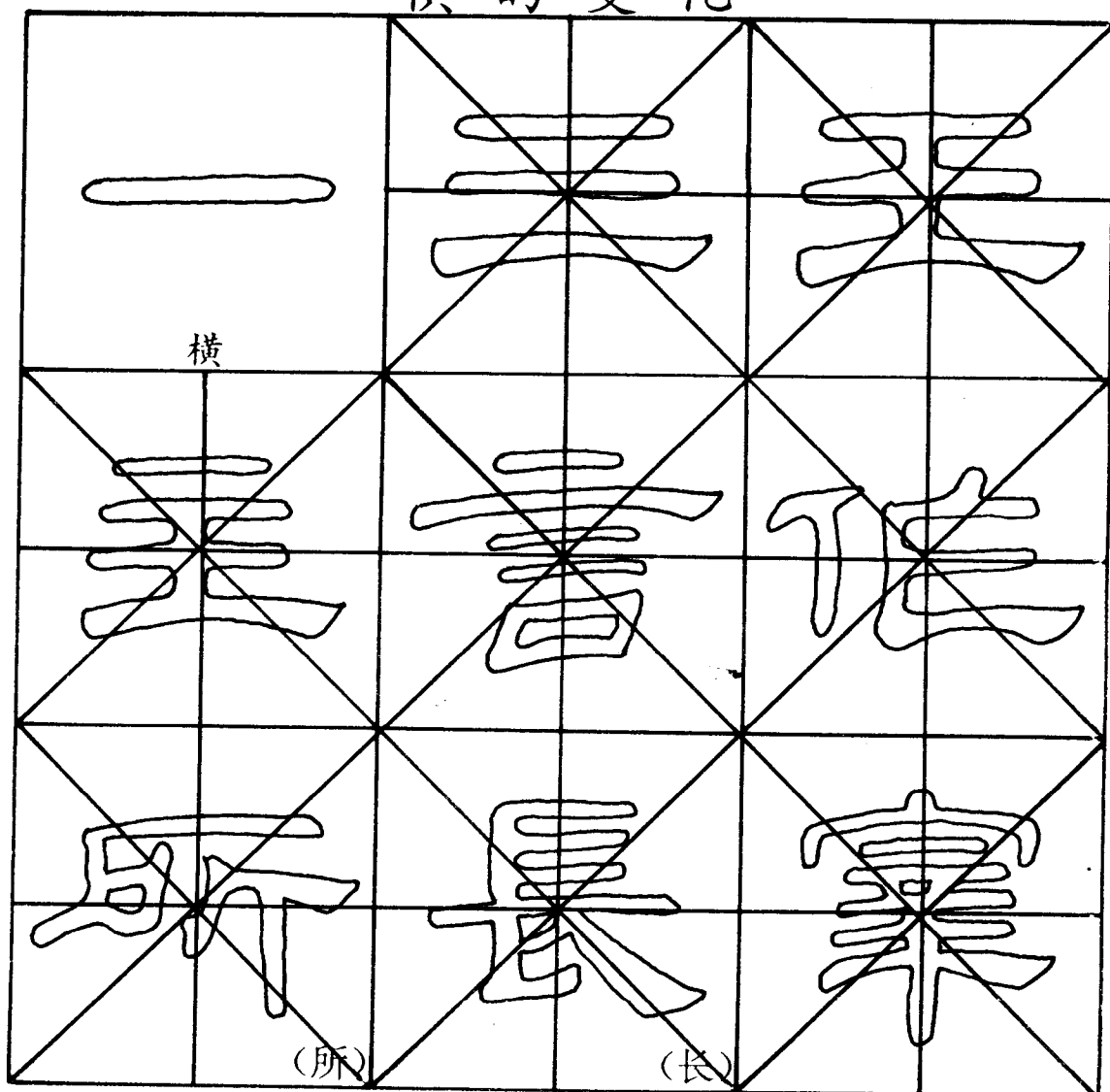
一、基本笔画 横、竖、撇、捺、点、钩、波、折，是隶书的八种基本笔画。



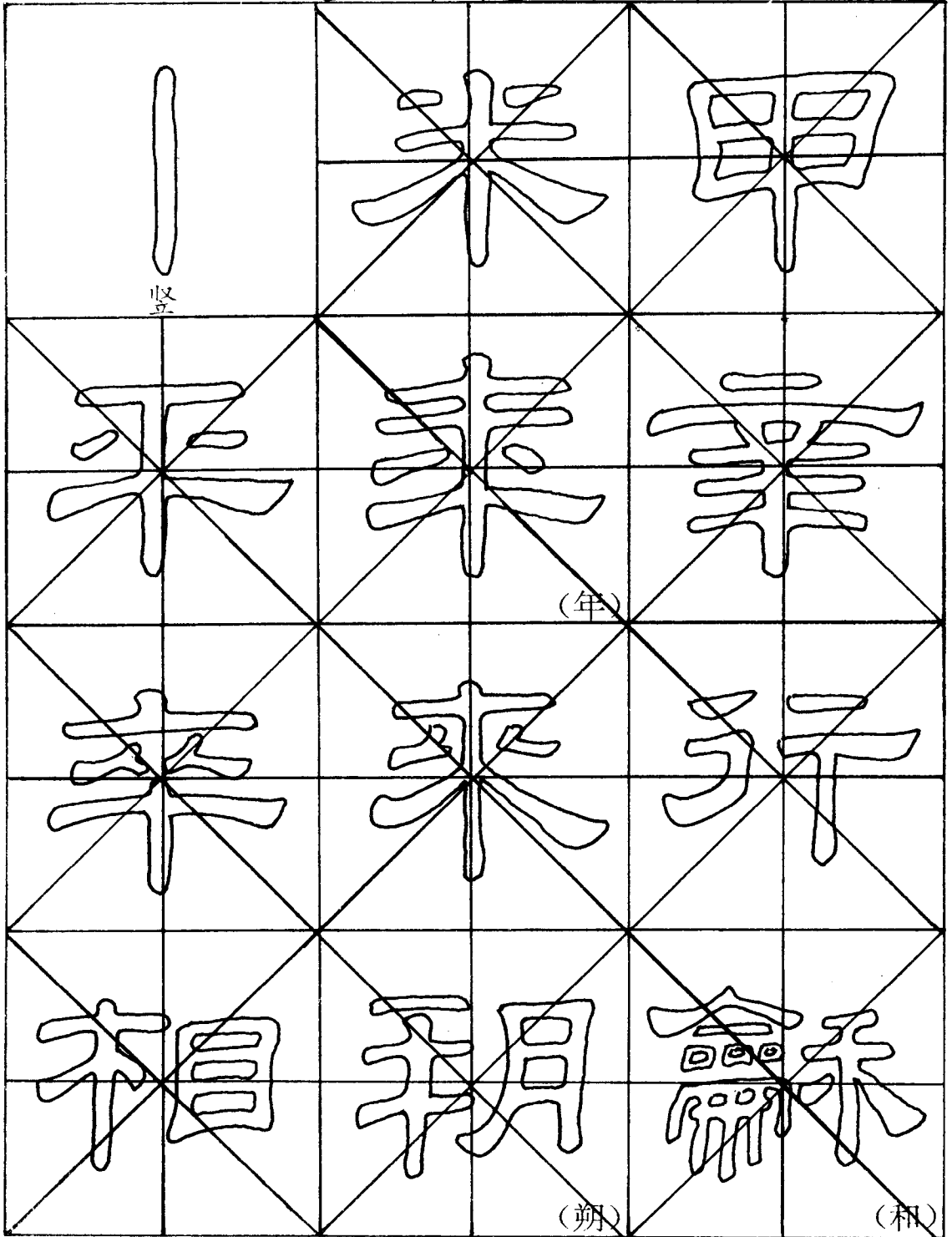
二、笔画的变化 汉字除了基本笔画，还有由几个笔画组成的复合笔画，以及笔画的形态变化、组合变化等。

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，不但要知道笔画怎样变化，更要知道为什么这样变化。

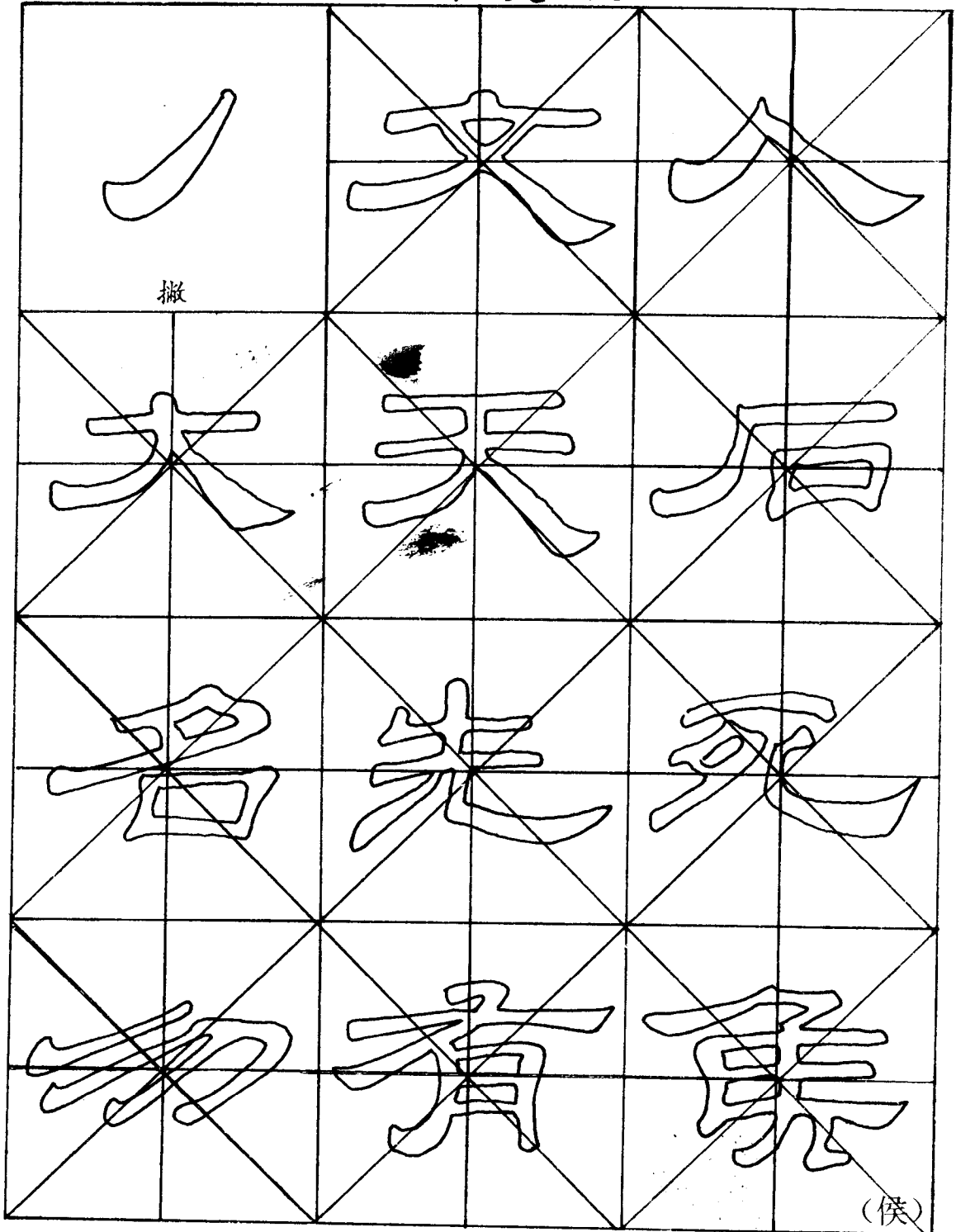
横的变化



竖的变化

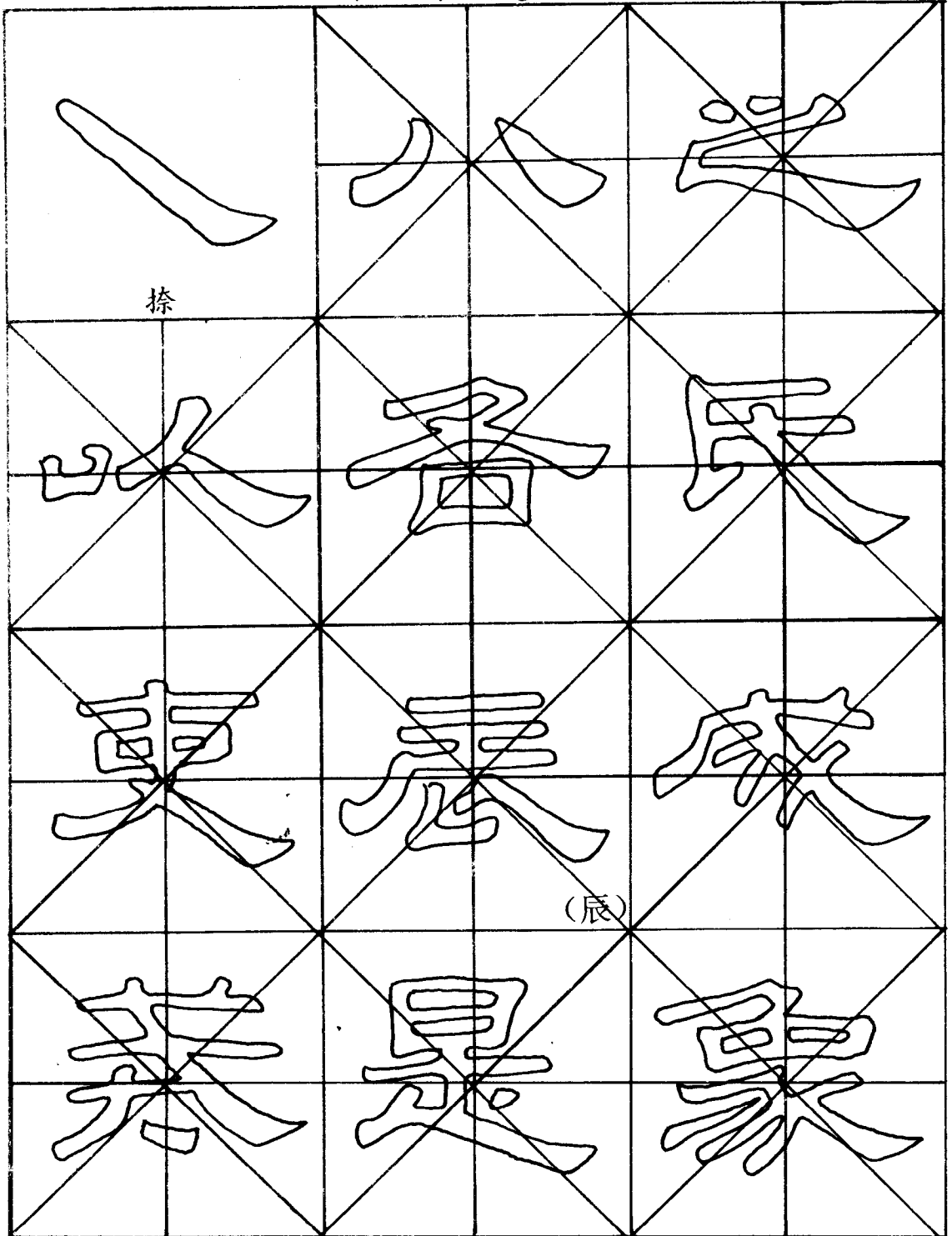


撇的变化

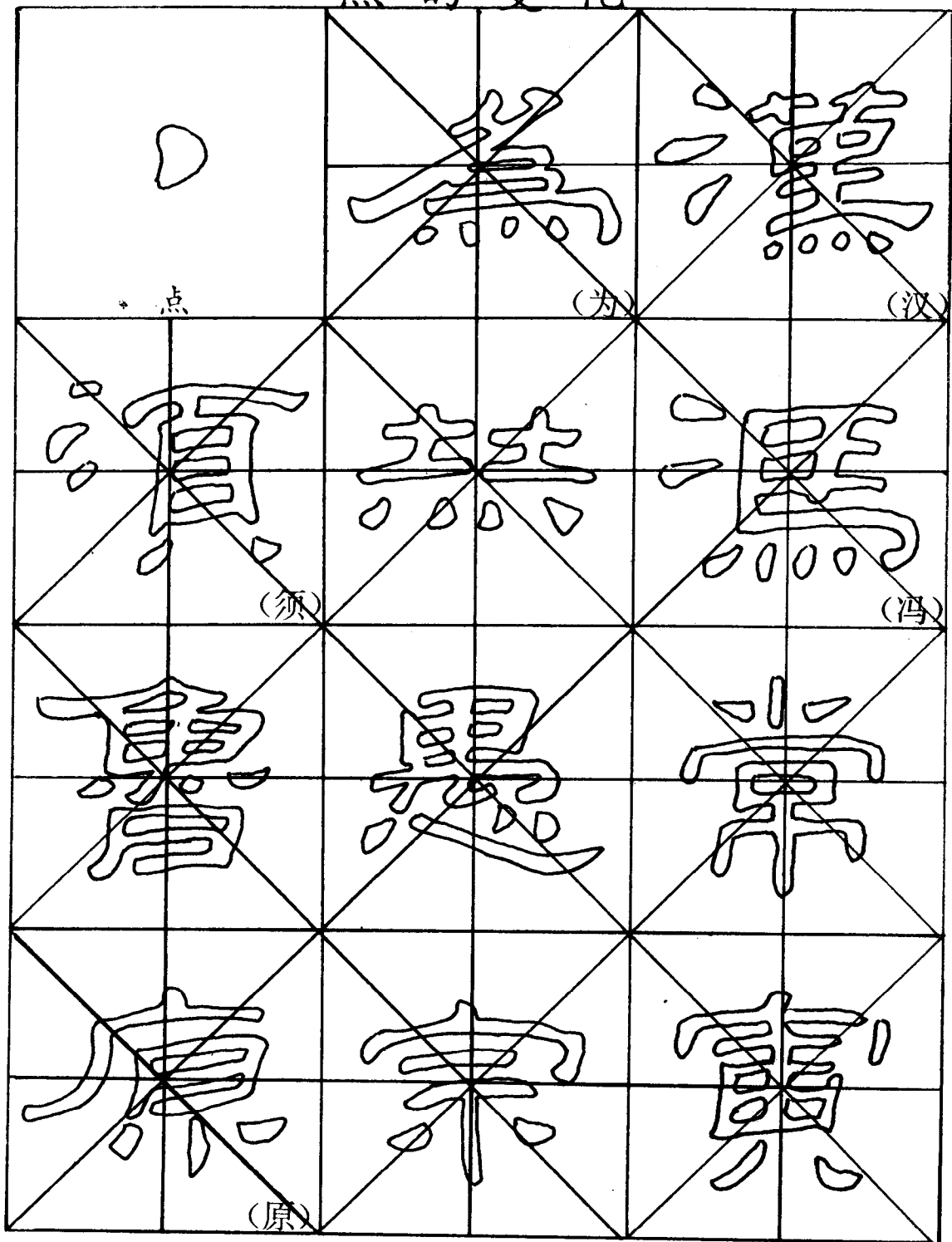


(侯)

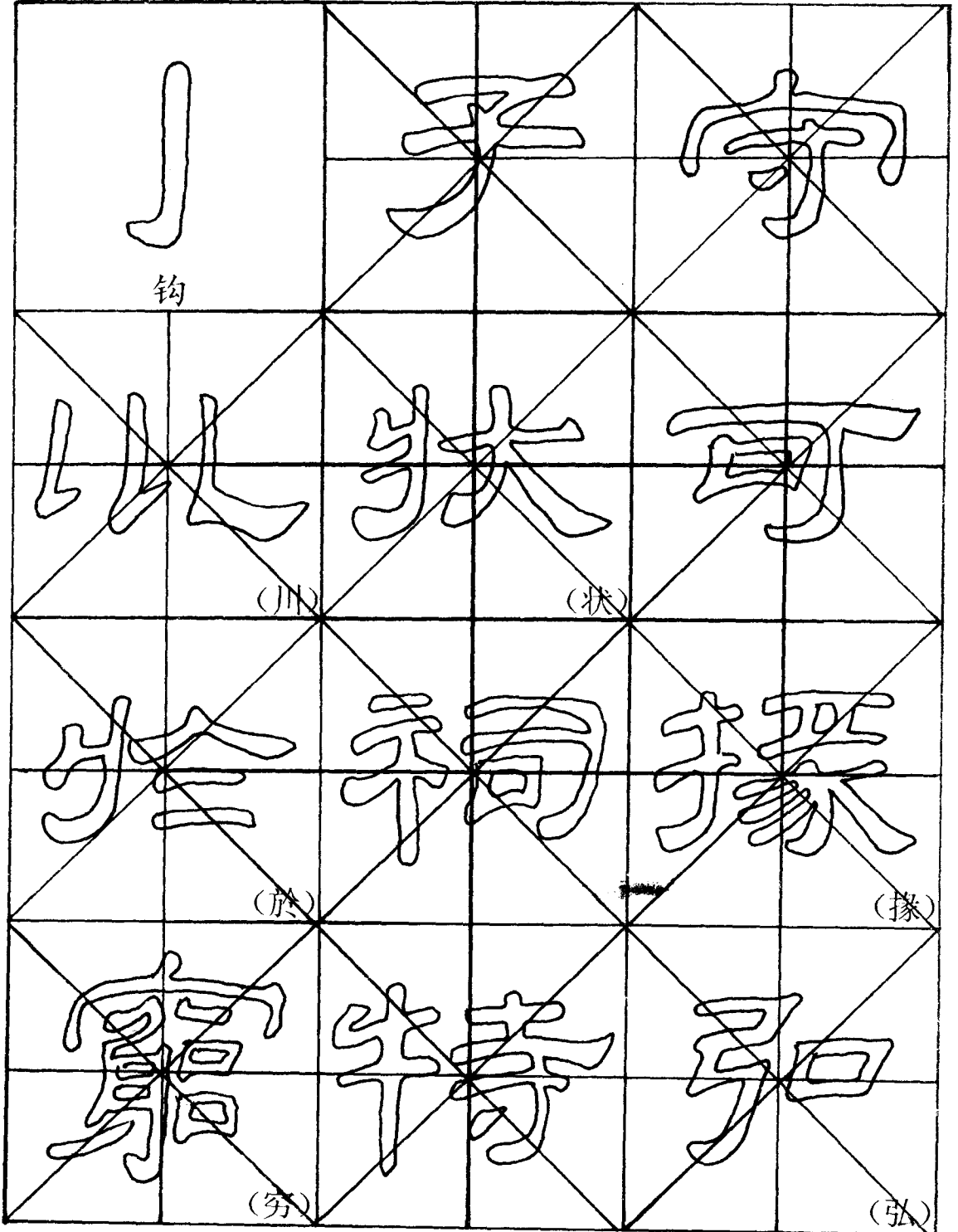
捺的变化



点的变化



钩的变化



波的变化

