

普通高等教育“十三五”师范类应用型人才培养实训规划丛书
培养模式创新实验教材

总主编 王卓华

副总主编 蒋丽萍 唐世纲 崔海波 赖兴琿

书写能力提高训练教程

Shuxie Nengli Tigao Xunlian
Jiaocheng

主 编 程新元



西南交通大学出版社

普通高等教育“十三五”师范类应用型人才培养实训规划丛书
培养模式创新实验教材

总主编 王卓华

副总主编 蒋丽萍 唐世纲 崔海波 赖兴琿

书写能力提高训练教程

主 编 程新元

副主编 裴 杰 杨军林

Shuxie Nengli Tigao Xunlian
Jiaocheng

西南交通大学出版社

· 成都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

书写能力提高训练教程 / 程新元主编. —成都:
西南交通大学出版社, 2015.10
(普通高等教育“十三五”师范类应用型人才培养
实训规划丛书)
培养模式创新实验教材
ISBN 978-7-5643-4086-5

I. ①书… II. ①程… III. ①汉字—书法—高等学校
—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 174368 号

普通高等教育“十三五”师范类应用型人才
培养实训规划丛书
培养模式创新实验教材

书写能力提高训练教程

程新元 主编

责任编辑 邹蕊
封面设计 米迦设计工作室

印张 7.5 字数 183千

成品尺寸 185 mm × 260 mm

版本 2015年10月第1版

印次 2015年10月第1次

印刷 四川森林印务有限责任公司

书号: ISBN 978-7-5643-4086-5

出版发行 西南交通大学出版社

网址 <http://www.xnjdcbs.com>

地址 四川省成都市金牛区交大路146号

邮政编码 610031

发行部电话 028-87600564 028-87600533

定价: 22.00元

课件咨询电话: 028-87600533

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

丛书编委会

总主编 王卓华

副总主编 蒋丽萍 唐世纲 崔海波 赖兴琿

编委会成员（以姓氏笔画排序）

马勇琼 王少伦 王卓华 刘丽静

陆小玲 陈庆文 陈佐瓚 陈朝新

唐世纲 梁钊华 崔海波 蒋丽萍

程新元 赖兴琿

教育是人类社会发展的重要基础，学校教育出现之后，这种重要的基础性作用就体现得更为明确和显著。教育通过培养人才、传播知识等方式作用于人类社会，进而对人类知识传承、保障社会 and 个体持续向前发展作出贡献。

“教育大计，教师为本。”教师是开展教育教学活动的主体力量。作为教育教学活动的承载者、实施者和主导者，教师在教学理念的确立、教学内容的组织和转化、教学方法的选择、教学手段的运用以及教学组织形式的把握等方面发挥着至关重要的作用。因此，高质量的教育离不开高水平的教师，教师的教育智慧和专业素养是教育质量的根本保障。

教学能力是教师专业能力的重要构成。尽管教师的专业能力包括多方面的内容，但从基本的方面来看，主要有教学能力和科研能力。与科研能力相比，教学能力是教师更为基本也更为重要的一种能力，特别是对于中小学教师而言，这种情况更是如此。作为一名现代教师，其不仅要有高尚的师德、深厚的学科专业知识，还要有精湛的教学技能。良好的教学技能不仅是教师走向成功的基本尺度之一，也是其提高教学质量、获致身份认同的重要条件。

师范生是未来的教师，其教学技能的出色与否在某种程度上决定着其任教学生的知识获取、素质提升和人格养成。因此，为了提高师范生的教学技能，玉林师范学院结合地方教育

实际和学校教师培养实际，组织相关力量编写了这套师范生教学技能实训教材。总体来看，这套教材具有以下几个突出特点：

一是应用性。这套教材没有过多地聚焦于相关教师教育理论的阐发，而是将关注的重心放在师范生教学技能的“实训”上，即通过可操作的“实训”，切实提高师范生的教学技能。

二是地方性。不同地方、不同学校培养教师的理念和模式各不相同。基于地方基础教育和我校培养教师的实际情况，我们编写了这套师范生教学技能实训教材，其具有鲜明的地方色彩。

三是时代性。不同的时代对教师培养的关注点是不同的。在现时代，社会和国家对教师的要求日益提高。作为现代教师，其不仅要有高尚的师德、深厚的学科专业知识，还要有精湛的教学技能。我们正是基于现时代的教师教育精神，组织力量编写了与之相应的实训教材。

四是师范性。这套教材的主要对象是在校的师范生，其基本目的是为了全面提高师范生的教学技能。因此，其师范性的特点是不言而喻的。

编写这套实训教材，我们参考、借鉴了大量的相关研究成果。在此，对这些研究成果的作者表示真诚的感谢。同时，我们深知，尽管我们作了最大的努力，但这套教材仍然还存在这样或那样的不足和缺陷，敬请各位专家、读者批评指正。

丛书编委会

二〇一五年七月

前 言

百年大计，教育为本。师范生技能的培养及教师的专业化发展是师资队伍建设与发展的重要保障。书写能力作为教师的基本功之一，是师范生在学习过程中应该养成的基本能力。书写能力的养成，离不开对汉字美的认识，更离不开对书写工具的熟悉与掌握。

本教材以书写能力训练为中心，以针对性的技法训练为手段，以学生书写能力养成为目的，通过学习，学生可以较快地掌握汉字书写的基本规律，提高自己的书写水平，提升对书法的审美能力，进而具备开展实际教学工作的书写能力。

本书主要分为两大板块：一是书写能力的相关知识，包括汉字规范化书写与三笔字教学、中国书法艺术概论等；二是三笔字书写技能，主要包括毛笔书法、硬笔（包括钢笔、签字笔、铅笔等，以下均称为硬笔或者钢笔）书法、粉笔书法。在毛笔书法中，主要突出欧体、颜体、柳体以及赵体的相关技能；在硬笔书法中主要强调钢笔书写用笔技法和钢笔楷书训练，而在粉笔书法中则主要针对粉笔楷书基本笔画、粉笔楷书偏旁部首、粉笔楷书间架结构和板书设计等。从技法而言，本教材对毛笔、钢笔、粉笔的书写技法有着较为详细的讲解，特别是对毛笔书写技法点的训练采取笔画训练和汉字相结合的模式，既避免因为过于系统化、知识化而枯燥无趣，又不同于纯粹罗列范字的教材模式。换言之，本教材力争将书写规律的总结与书写技法训练融为一体。

本教材是编写人员集体智慧的结晶。本书由程新元策划、主笔，并与裴杰、杨军林等共同编撰，由程新元统稿完成。李世勇、叶立文、朱文洲、李志勇也参与编写工作。另外，部分老师和同学为本书文字资料及图片搜集与处理做了大量工作。

本书在编撰过程中吸收了许多国内外研究成果，部分图片采自其他书籍或者互联网。因时间和人力的限制，不能一一标明出处，专此说明，特向有关作者致以谢意。由于作者水平有限，若有疏漏或不足之处，敬请批评指正。

编 者

2015年8月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 汉字规范化书写与三笔字教学	1
第二节 学习三笔字的方法	3
第三节 中国书法艺术概论	4
第四节 汉字的间架结构	10
第五节 汉字的笔画顺序	16
第六节 容易写错的字	20
第二章 毛笔书法	24
第一节 书写工具	24
第二节 书写姿势与执笔、运笔	25
第三节 永字八法	28
第四节 欧阳询楷书笔法特点	28
第五节 颜真卿楷书笔法特点	37
第六节 柳公权楷书笔法特点	45
第七节 赵孟頫楷书笔法特点	54
第八节 书法作品欣赏	62
第三章 硬笔书法	65
第一节 硬笔基础知识	65
第二节 钢笔书写用笔技法	66
第三节 钢笔楷书训练	69
第四节 钢笔作品欣赏	81
第四章 粉笔书法	85
第一节 粉笔字书写要领	85
第二节 粉笔楷书基本笔画	91

第三节	粉笔楷书偏旁部首	91
第四节	粉笔楷书间架结构	96
第五节	板书的设计	98
附录		104
附录一	硬笔书法考试考核标准	104
附录二	软笔书法考试考核标准	106
附录三	中华人民共和国国家通用语言文字法	107
参考文献		110

第一章 绪论

第一节 汉字规范化书写与三笔字教学

一、汉字规范化书写

汉字规范化是根据汉字发展规律中“约定俗成”的原则，为汉字的应用确定各项标准，使汉字充分发挥其作为重要交际工具和信息载体的社会功能。汉字为什么要规范化呢？一般来说，可以分为以下三个方面：

(1) 汉字规范化是实现汉字交际功能的必要保证。文字是记录语言的书写符号，是表达思想，传递信息的交际工具，是供全社会使用的，因此必须有一个为社会成员所共同遵守的标准。规范化是提高文字交际作用的一种手段。用字规范可以使思想交流、信息传递不致产生人为的障碍，提高工作效率；用字混乱则会削弱文字的交际功能，妨碍工作及人际关系的正常发展。

(2) 汉字规范化是实现社会现代化的必要前提。当前，世界科学技术，尤其是电子计算机技术突飞猛进，人工智能的研究已受到科技界的极大重视。生产建设、经营管理、科学研究等正朝着信息化方向发展。科学技术的现代化要求文字有一个共同遵循的标准。有了统一的标准，文字所负载的信息才会为人们所共同认知，才能为普及教育、扫除文盲、排版印刷、汉字的机械处理和信息处理创造便利条件，才能提高社会效益和经济效益。

(3) 汉字规范化是加强社会主义精神文明建设的重要方面。文字的运用是否合乎规范，往往反映一个国家、一个民族或一个地区的文明程度。社会用字混乱，是文化素质不高、文明程度低下的表现，有损于国家民族的形象。因此，必须把推行汉字规范化，消除社会用字混乱现象，提高到加强精神文明建设和维护祖国声誉的高度来认识。

总之，做好汉字规范化工作，对提高学生的文化素养和人文情怀以及创新能力具有重要意义。

二、三笔字书写能力教学

三笔字是指毛笔字、钢笔字和粉笔字。写好三笔字是教师职业专业化的要求，也是师范专业学生的必修课程。三笔字作为师范生的基础技能，需要广大即将成为教师的师范生或已经为人师表的教育工作者进行长期不懈的练习。

对教师本身而言，书写能力具有重要的意义：第一，帮助自己树立良好的教师形象。教师是人类灵魂的工程师，书写能力能提高教师在学生心目中的形象，更好地为人师表。第二，带动和影响学生写好字，一手好字往往影响人的一生，教师具备良好的书写能力可以带动和影响学生。第三，促进教学效果。一手好字，往往使学生先入为主，佩服教师的才能，由此喜欢教师所教的课程。另外，学生上课时更易看清板书，得到美的享受，从而达到良好的教学效果。

不管时代如何进步，教育技术与手段如何先进，作为教师传道授业解惑工具之一的粉笔板书、钢笔字等依然不可摒弃。它们是教师传授知识信息、传播审美观念、传承民族文化、塑造自身形象不可或缺的重要载体。教育部《基础教育课程改革纲要（试行）》特别指出：“在义务教育阶段的语文、美术课中要加强写字教学。”虽然随着现代社会各种媒体的增加，口才显得越来越重要，文字书写的功能有所降低，但在考试以笔试为主的情况下，学生书写能力还是很重要的，因为它直接关系到学生得分的高低，考试的成败，也直接影响到学生的前途，因此，不可等闲视之。其实，写字教学在中国古代教育中有着极其重要的地位，写字不仅是古代启蒙教学的一门重要的必修课，也是通向科举仕途的必备条件。作为琴棋书画之一的书法，不仅是高雅情趣的代名词，也是一门普及极广的实用艺术。学好三笔字不仅有利于教师掌握汉字的书写规律，而且有利于提高自身文化修养。

对于师范院校的大学生来说，书写能力是他们将来从事教师职业的技能之一。一手漂亮的粉笔字，可以在黑板上尽情地展示他们的个人风采和魅力；一手漂亮的钢笔字可以让学生在作业评语中得到美的享受；同样，一手遒劲、美观大方的毛笔字，也可以让其在工作和生活中的很多场合展示才能。当代师范大学生知识面较为宽广，思维比较敏捷，但在书法领域包括汉字的书写能力方面却十分薄弱，切实加强和提高他们的书写能力具有重要意义。

古人曾说：“书虽小技，其精者也通于道焉。”这个道，大的方面是指宇宙的生成变化规律；小的方面则是指人的素养、品行。我国古代的教育，把书法列为“六艺”之一，是学生必修课程，旨在培养和提高人的基本素质。经过上千年的发展，写字在秦汉时成为一门艺术，魏晋时期，称书法为“书道”，把书法提到了一个全新的高度。到了唐代，书法教育达到了鼎盛时期，直至明末清初，都发挥着重要的作用。今天作为实用性与艺术性相结合的三笔字教学，在提高学生的素质上具有特殊的、为其他学科所不能替代的作用。

清末书家杨守敬说：“学习书法，一务品高，二求学富，三须艺娴。”“品高”也就是品德高尚。书法家的艺术创作或超迈或流俗，归根结底取决于书家品格的高下。古往今来，王羲之、颜真卿、郑板桥等书法家都是以品高而书传后世的。所以宋代黄庭坚说：“学书要须胸中有道义，又广之以圣哲之学，书乃可贵。”具体说来，书法教学在提高学生的素质上的作用主要体现在以下三个方面：

（1）能增强爱国主义意识。现存资料表明，汉字具有悠久的历史，同时也是世界上最富有艺术性的文字。书法更是将文字的艺术性发挥得淋漓尽致，并成为中华民族特有的传统艺术。著名的抽象派绘画大师毕加索曾说：“倘若我是一个中国人，那么，我将不是一个画家，而是一个书法家，我要用我的书法来写我的画。”中国书法在世界艺术之林有着深广久远的影响，足以使国人骄傲自豪。学习书法，必须不断研习古代碑帖，心仪古人风范，日久必然提高对本国历史文化和民族精神的认识，增强爱国主义的激情。

(2) 能培养自励坚强的意志。历史上许多书法家之所以取得举世瞩目的成就，无一不是刻苦自励、勤奋好学、精研笔墨的结果，正所谓“梅花香自苦寒来”。汉代张芝临池学书，池水尽墨；唐太宗夜半秉烛学习《兰亭集序》；智永习书“登楼不下，四十余年”，以至于“退笔成冢”；怀素则“种芭蕉万余株，以蕉叶共挥洒”。古今无数书法家钟情书艺，涵泳墨池，有着一股锲而不舍、不断进取的精神。书法是一门集艺术与技能、理论与实践于一体的学科，非持之以恒、反复练习而不能登大雅之堂，所以学习书法能培养人吃苦耐劳的品质。

(3) 能端正思想行为。我国传统的书法教育强调“心正笔正”，把用笔的习惯和技能的掌握跟人的思想修养联结起来，要求“欲正其书者，先正其笔，欲正其笔者，先正其心”，要以修养心性为上，做到澄怀静思，虚空淡泊，排除杂念，专心一致。这样坚持长久，必能养成心无杂念，宽容大度，以诚待人，与他人和谐相处的作风，在艺术上也将达到“天人合一”的至高境界。早在20世纪50年代，郭沫若就十分强调学生要养成认真写字的习惯。写好字不仅仅是书写的水平问题，而且体现了对他人的关心与尊重。字是人的第一面孔，能反映人的禀赋。正所谓“字如其人”，有些人的字写起来东倒西歪、潦潦草草、邈邈遑遑，除了说明这人写字不认真外，还反映出他自以为是、不尊重他人的孤傲个性。因此，书法教学包含着极其丰富的人格品行教育。

第二节 学习三笔字的方法

三笔字作为书法的基础部分，其学习方法与书法的学习方法基本相同。一般来说，应先从毛笔楷书入手，待毛笔楷书有一定基础再转学毛笔行书等其他书体，具有了一定的毛笔基础，再练习钢笔字和粉笔字就会更加得心应手。历代学书者都离不开一条捷径，那就是临摹字帖。在临摹之前，要学习和了解一定的理论知识与书法简史，掌握书法理论中的用笔方法和字体的结构要领等基本知识。在此基础上，由易到难，层层深入，手脑并用，多观摩交流学习，持之以恒，练好“三笔字”将不会太遥远。下面就为大家介绍几种常见的临摹方法，这些方法多适用于毛笔字的练习，钢笔字和粉笔字的练习也可借鉴运用。

一、双钩填墨

“双钩填墨”是摹帖的一种方法。所谓“钩”，指的是用一张透明纸，如白报纸、硫酸纸等（古代多用油纸）蒙在字帖上，用笔将所要临摹的字的边缘双钩下来，做到目识心记。然后用墨将双钩好的字按照笔画顺序填好，要沿着字的边缘细心地双钩下来，注意边钩摹边揣摩该字的用笔方法和结字技巧，做到心领神会。其最大的特点为接近真迹，保持原本的笔墨情趣和神态风韵。流传至今的《兰亭文集序》所有版本，包括最为有名的神龙本定武本等，绝大部分源于双钩填墨。

二、描 红

描红是摹帖的另一种方法。简单地说，就是用笔在印有红字的“描红本”上直接填写。因为描红富有直观性，通俗浅显，行之有效，所以比较适合青少年和初学者的书法启蒙。

三、临 帖

临帖，就是将所选的字帖放在面前，照着点画的笔势和字形去写。一般分为读帖、对临、背临。

(1) 读帖，是指将字帖、名家墨迹置于案上或张于壁上，反复进行观赏领悟，领会其笔法墨韵，逐渐吸收消化，进而掌握字的笔法墨法。

(2) 对临，是指对着字帖临摹。这是将用笔、点画、笔势、意趣、结构形态等做一番揣摩，然后以目导心、以心运手、振笔直书，摄取帖上的效果，进行反复临写。

(3) 背临，又叫默临，就是将字帖中字的笔意结构默记于心，背着帖默写。

第三节 中国书法艺术概论

中国书法艺术源远流长，文字的出现和使用标志着人类进入有史可载的文明时代。在中国历史上，曾经长期流行“仓颉造字”的传说。古代传说有一个人名叫仓颉，长着四只眼睛，上观日月星辰，下看山川鸟兽，于是便根据这些事物的形象创造了文字。唐人张怀瓘在《书断》中云：“古文者，仓颉所造也。仰观奎星圆曲之势，俯察龟文鸟迹之象，博采众美，合而为字。”

纵观汉字几千年的演变过程，就各个时代通行的官方正式字体而言，大致可以分为以下几个阶段：殷商甲骨文、周代金文（青铜器铭文）、战国竹帛金石文（或统称战国文字）、秦代小篆、汉代隶书、草书、魏晋至今楷书、行书。汉字演变是一个非常复杂的问题，这八个阶段的划分，仅是演变中一条主线的大轮廓。下面就汉字和书法来谈谈汉字和书体的发展变化。



图 1.1 甲骨文

一、甲骨文

甲骨文（见图 1.1）是中国的一种古代文字，被认为是现代汉字的早期形式，也被认为是汉字的书体之一，也是

现存中国最古老的一种成熟文字。甲骨文又称契文、龟甲文或龟甲兽骨文，是殷商时代刻在龟甲兽骨上的文字。1899年，在河南安阳小屯村的一个中药材铺里被偶然发现的，大约有4500多个单字（目前已识别出的约1500个单字）。这些甲骨文所记载的内容极为丰富，涉及商代社会生活的诸多方面，不仅包括政治、军事、文化、社会习俗等内容，而且涉及天文、历法、医药等科学技术。从甲骨文来看，它已具备了“象形、会意、形声、指事、转注、假借”的造字方法，展现了中国文字的独特魅力。

二、金文

金文是指商周时期铸刻在钟、鼎、货币、兵器等青铜器上的铭文，也叫钟鼎文。它是商、西周、春秋、战国时期为了祭祀、纪年等的需要，采用浇铸的技术在青铜器上铸刻文字。金文作为西周和春秋时期的主要文字，在不同时期呈现出各自的文字特点和书法特质。

钟鼎上的文字，有的简朴精美，有的矫健挺秀，有的雄浑奇逸，风貌多姿。金文笔画浑厚，首尾出锋，转折处多有波折；字体整齐遒丽，古朴厚重，和甲骨文相比，脱去板滞，变化多样，形式更加丰富。著名的记录金文的作品有《毛公鼎》《散氏盘》（见图1.2）《颂鼎》《大盂鼎》等。



图 1.2 散氏盘

三、战国文字

战国文字，是战国时期不同地区使用的汉字的统称。战国文字是我国古文字发展中的一个特殊阶段，它包括秦文字与六国文字。战国时期的代表文字有石鼓文（见图 1.3）、简帛文字。石鼓文是我国最早的石刻文字，世称“石刻之祖”。因为文字是刻在十个鼓形的石头上，故称“石鼓文”。石鼓文的字体，上承西周金文，下启秦代小篆，从书法上看，用笔

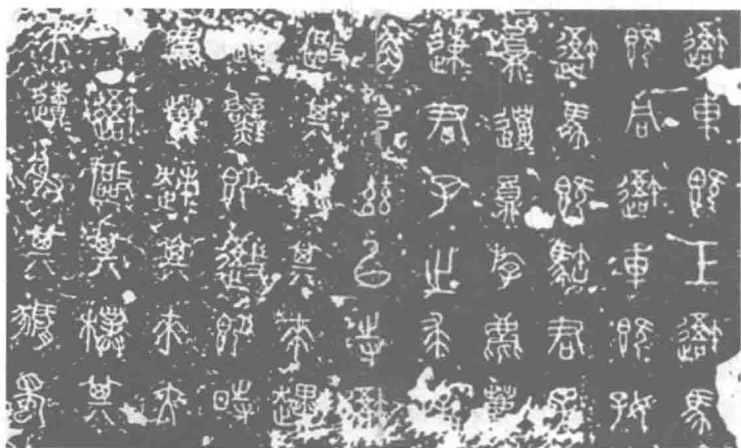


图 1.3 石鼓文

起止均为藏锋，线条圆融浑劲，流畅自然，匀称适中，古茂雄秀，冠绝古今。其书法字体多取长方形，体势整肃，端庄凝重，笔力稳健，石与形、诗与字浑然一体，充满古朴雄浑之美。石鼓文是集大篆之成就，开小篆之先河，在书法史上起着承前启后的作用，是由大篆向小篆衍变而又尚未定型的过渡性字体。

四、小篆

秦始皇统一六国后提倡“书同文”，由丞相李斯在全国几大名山之上书写了一些标准的石刻文字，即《泰山石刻》《峯山石刻》《会稽石刻》。许慎《说文解字·叙》称：“秦始皇帝初兼天下……罢其不与秦文合者。（李）斯作《仓颉篇》，中车府令赵高作《爰历篇》，太史令胡毋敬作《博学篇》，皆取史籀大篆，或颇省改，所谓小篆者也。”一个“皆”字告诉我们，小篆完全出自史籀大篆，只是对其繁缛的字加以省简、改造以便书写罢了。就是小篆的名字，也是为了尊崇大篆而卑称其“小”也。

小篆（见图 1.4）字体点画均为线条，粗细一致，圆起圆收。字体端庄严谨，有实有虚，疏密得当，从容平和且劲健有力，后人评之为“画如铁石，千钧强弩”。字的结构上紧下松，垂脚拉长，有居高临下的俨然之态，似乎读者须仰视而观。在章法上行列整齐，规矩和谐，具有总体上从容、俨然、强健有力的艺术风范。



图 1.4 小篆

五、隶书

隶书又名佐书、分书、八分，因盛行于汉代，所以又叫汉隶，它由篆书圆转婉通的笔画演变成方折的笔画，字形由修长变为扁方，上下收紧，左右舒展，运笔由缓慢变为短速，从而显示出生动活泼、风格多样的气息，给书写者带来很大的方便。汉朝的许慎在《说文解字》中记录了这段历史：“……秦烧经书，涤荡旧典，大发吏卒，兴役戍，官狱职务繁，初为隶书，以趋约易。”

隶书在中国文字发展史上是一个分水岭。从汉字几千年的发展史看，象形文字至秦小篆为古文字，隶书和一直到今天使用的楷书，都归为今文字。隶书上承篆书之规脉，下开楷行之基础，在我国文字和书法发展史上有着很重要的地位，无论从实用性或艺术性方面看，它的出现都是一个极其重要的转折，是我国汉字演变中的一次重大变革。

隶书分为秦隶和汉隶。秦隶指战国、秦至西汉初期的隶书，又叫古隶。西汉中期至东汉，隶书渐臻完美，成为书法的典范，被称为汉隶。通常所说的汉隶，主要是指东汉碑刻上的隶书。它的特点是用笔技巧更为丰富，点画的俯仰呼应、笔势的提按顿挫、笔画的一波二折和蚕头燕尾及结构的重浊轻清、参差错落，令人叹为观止。其风格多样且法度完备，或雄强、或隽秀、或潇洒、或飘逸、或朴茂、或严谨，如群星灿烂，达到了艺术的高峰。《乙瑛碑》《石门颂》《礼器碑》《孔庙碑》《华山碑》《韩仁铭》《曹全碑》（见图 1.5）《张迁碑》等东汉碑刻，是隶书成熟和典范的标志。



图 1.5 曹全碑

六、草书

草书作为汉字的一种书体，形成于汉代，是为了书写简便而在隶书的基础上演变出来的，其特点是结构简省、笔画连绵。《说文解字》中说：“汉兴有草书”。草书始于汉初，其特点是：存字之梗概，损隶之规矩，纵任奔逸，赴速急就，因草创之意，谓之草书。有章草、今草、狂草之分。

章草起于西汉，盛于东汉。历代对章草的名称有不同的说解。有见汉末的《急就章》有草书写本，而说章草因《急就章》的“章”字得名；有以章帝爱好草书或曾令用草书作奏章得名；有以章法之“章”与章程书、章楷的“章”同义，符合早期草书略存八分笔意，字与字不相牵连，笔画省变有章法可循的事实，近人多以此说。这种书体的特点是，字体具隶书形式，字字独立，不相连绵；排布较草书整齐而又比隶书自由。结体介乎隶书和草书之间，兼有两者意态。字末多呈现燕尾形的波磔，气象古朴如隶。骨劲势险，既飘扬洒落而又蕴含着朴厚的意趣。用笔有着明显的沿袭隶法的迹象，但每一个字里的笔画间却有了相连属的倾向，这就是脱离隶书的具体表现，也是今草连绵笔势的前身。

今草，亦称“小草”，始于汉末，是对章草的革新。笔画连绵回绕，文字之间有联缀，书写简约方便。唐代张怀瓘《书断》载：（王）献之尝对父云：古之章草，未能宏逸，顿异真体，合穷伪略之理，极草踪之致，不若藁行之间，于往法固殊，大人宜改体。

狂草又称“大草”“破体”，以张旭、怀素（见图 1.6）为代表。狂草成为完全脱离实用的艺术创作，它与今草相比，更加简洁迅疾，奔腾放纵，飞舞活泼，笔意奔放，体势连绵，字形变化多端，大有驰骋不羁，一气呵成之势。韩愈《送高闲上人序》中提到张旭草书以“喜怒窘穷，忧悲愉佚，怨恨、思慕、酣醉、无聊、不平。而有动于心，必于草书挥毫发之”，可见狂草是一种最能表意的字体。



图 1.6 怀素草书

七、楷 书

楷书（见图 1.7）又称正书，或称真书。宋《宣和书谱》言“汉初有王次仲者，始以隶字作楷书”，认为楷书是由古隶演变而成的。人们认为楷书产生于汉末，盛行于魏晋六朝，到了唐代又得以发展而更臻完善，一直通行至今，仍为普遍应用的一种书体。其特点是：形体方正，笔画平直，又是依循隶书的用笔而减省其波磔而作楷书的，因而得名。三国时期，钟繇楷书达到历史上的第一座高峰，被称为“正书之祖”，代表作有《宣示表》《荐季