

高等院校通识教育『十二五』规划教材

三笔字书写技能教程

贺华 编著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

高等院校通识教育『十二五』规划教材

三笔字书写技能教程

贺华 编著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

三笔字书写技能教程 / 贺华编著. — 北京: 人民
邮电出版社, 2015.9
高等院校通识教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-115-39583-2

I. ①三… II. ①贺… 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163366号

内 容 提 要

本书分为三篇: 毛笔篇、钢笔篇和粉笔篇。全书图文并茂, 浅显易懂, 方便学生参照例字临写练习, 并逐渐过渡到创作训练, 使学生了解书法艺术的特征和规律, 掌握书法基础知识和基本技巧, 使汉字书写达到规范化, 练就一手过硬的楷书基本功和较强的行书书写能力, 陶冶学生的审美情趣, 提高书写水平。

本书适合作为书法相关课程的教材, 也可供对书法感兴趣的读者参考学习。

◆ 编 著 贺 华

责任编辑 王亚娜

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市海波印务有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 23.5

2015年9月第1版

字数: 501千字

2015年9月河北第1次印刷

定价: 59.80元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

前 言

教师职业技能是学生将来从事教育教学工作的基本能力和技巧,是合格教师应具备的基本素质。三笔字包含了毛笔字、钢笔字和粉笔字。三笔字书写技能是师范生教师职业基本技能之一,也是学校针对师范生开设的一门必修课。课程设置的目的是继承和弘扬中华民族传统书法艺术,增强民族凝聚力,培养学生的爱国主义情感。

学生书写技能的提高需要通过课程和教材有针对性地实施教学,并在课堂教学中采用切实有效的方法引领学生提高认识,积极主动地参与训练,使学生了解书法艺术的特征和规律,掌握书法基础知识和基本技巧,使汉字书写达到规范化,练就一手过硬的楷书基本功和较强的行书书写能力,陶冶学生的审美情趣,提高书写水平。本书主要针对师范生编写,图文并茂,浅显易懂,方便学生参照例字临写练习,并逐渐过渡到创作训练。

编者从事三笔字教学多年,积累了丰富的教学经验和大量的教学资料,书写、整理出大量教学例字,并自编完整的多媒体教学课件,在此基础上编写了《三笔字书写技能教程——毛笔篇》、《三笔字书写技能教程——钢笔篇》、《三笔字书写技能教程——粉笔篇》、《三笔字书写技能教程——钢笔实训篇》4本教材,已于2013年10月由人民邮电出版社正式出版。教材在使用中反映良好。根据教学需要,编者将先前出版的这几本教材重新进行了整理,增删了一些内容以及相关的图例,目的是方便教师教学和学生自学。相信本书对理论教学和技能训练有现实的指导意义。

真心希望本书能给广大师范生写好三笔字、提高艺术修养带来方便和实效,同时希望同行们对本书提出宝贵意见。谢谢!

重庆师范大学美术学院 贺华

2015年6月

目 录

第一篇 毛笔篇

第 1 章 绪论	2
1.1 汉字的演变	2
1.2 汉字的实用性与艺术性	5
第 2 章 书体简介	7
2.1 书法发展的背景及特点	8
2.2 书体简介	13
第 3 章 文房四宝简介	39
3.1 笔	39
3.2 墨	41
3.3 纸	44
3.4 砚	45
3.5 其他文房用品	48
第 4 章 临摹方法	51
4.1 选好范本，多临好帖	51
4.2 遵循规律，讲究步骤	52
4.3 先求入帖，后求出帖	55
第 5 章 笔法	59
5.1 用笔	59
5.2 执笔方法	60
5.3 运笔技法	64
第 6 章 楷书——方正楷模	68
6.1 楷书笔画的书写技法	68
6.2 楷书点画的基本写法	69

6.3 楷书结构的特点	103
第7章 行书——行云流水	145
7.1 行书的含义及特点	145
7.2 由楷书向行书转化的法则	148
7.3 行书基本点画的写法	153
7.4 行书的点画联系	171
7.5 书体的结构要点	176
7.6 偏旁部首的特征	180
第8章 章法布局	209
8.1 书法章法布局的基本知识	209
8.2 赏析不同书法章法布局之美	213
8.3 尝试创作完整的书法作品	222

第二篇 钢笔篇

第9章 钢笔字概述	234
9.1 笔的产生及演化	234
9.2 写字的姿势	235
9.3 执笔方法	235
9.4 用笔技巧	236
第10章 钢笔楷、行书对比概要	240
10.1 关于“永字八法”	240
10.2 楷、行书点画的书写法则	241
10.3 楷、行书的结构法则	249
第11章 训练方法及用帖	268
11.1 循序渐进训练法	268
11.2 楷、行过渡训练法	269
11.3 计时训练法	269
11.4 硬笔书法章法安排	270

第 12 章 硬笔书法作品展示	276
12.1 贺华的临写作品展示	276
12.2 贺华的创作作品展示	281
12.3 学生作品展示	284

第三篇 粉笔篇

第 13 章 粉笔字概述	288
13.1 粉笔字书写的基本特点	288
13.2 书写姿势	299
13.3 工具	290
13.4 执笔的方法	292
13.5 行笔的技法	293
13.6 笔顺常识	294
第 14 章 粉笔楷书	298
14.1 粉笔楷书笔法	298
14.2 粉笔楷书偏旁部首写法	319
14.3 粉笔楷书结构通则	328
14.4 粉笔楷书结构要领	330
14.5 粉笔楷书作品赏析	334
第 15 章 粉笔行书	337
15.1 粉笔行书书写特点	337
15.2 粉笔行书基本笔法	338
15.3 粉笔行书偏旁部首写法	347
15.4 粉笔行书结构通则	358
15.5 粉笔行书作品赏析	362
第 16 章 板书及板报设计	366
16.1 板书的作用及注意事项	366
16.2 板书布局	367
16.3 板报设计	368

第

一

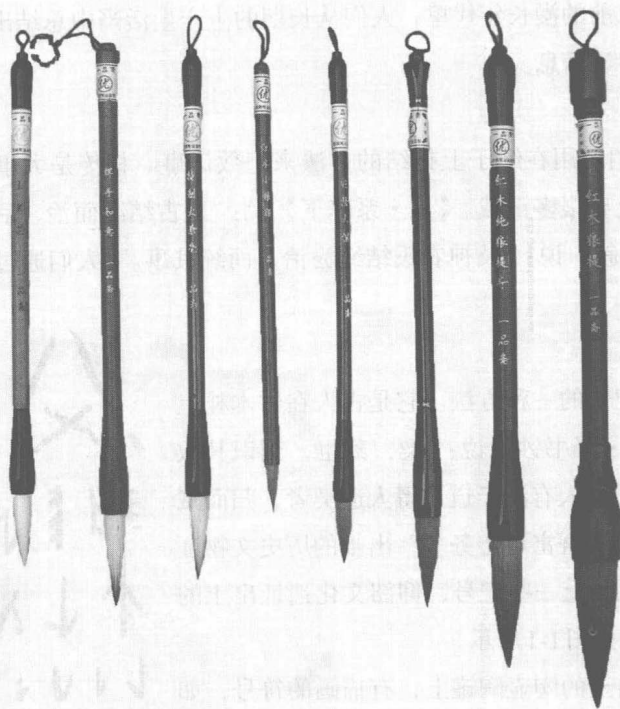
篇

第

一

篇

毛 笔 篇





第 1 章

绪论

中华文明是世界上最古老的文明之一，也是世界上持续时间最长的文明。书法艺术作为中华文明的一部分，在中华文明史上占有极其重要的地位，它不仅是中华艺术的瑰宝，而且在世界艺术宝库中也是独放异彩。

中国书法的发展是随着几千年的中华文明的发展而来的。从随文字的产生发展到随时代更迭，虽几经递变，但始终以汉字为表现形式，运用简练的点画形态和生动的结构造型，表达了丰富的思想感情，散发出无穷的艺术魅力。在漫长的演变过程中，经历了萌芽、发展、极盛、延续的历程，在灿烂的文化长河中闪耀着光芒。

1.1 汉字的演变

1. 汉字的产生

文字是记录语言的符号，是人类沟通交流的重要工具。关于汉字的产生至今仍是一个谜，尚无定论。在汉字产生以前的漫长年代里，人们从长期的生产生活当中总结出结绳、刻契和绘画等方式来帮助记忆、传递信息。

(1) 结绳

文字产生以前，人们就用在绳子上打结的方法来记数记事。相传是大事打大结，小事打小结。结绳在我国历史上有很多记载。《易·系辞下》说：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契”；许慎《说文解字·叙》说：“及神农氏结绳为治，而统其事。”人们通过在绳子上打结帮助他们记事、传递信息。

(2) 刻契

刻契也是古代帮助记忆的一种方法。它是古人在竹木札上刻齿，用以记事。《释名·释书钞》说：“契，刻也，刻识其数也。”《列子·说符》说：“宋人有游于道，得人遗契者，归而藏之。密数其齿，告邻人曰：‘吾富可待务。’”出土的历史文物证明，古人往往在陶器上也刻上一些记号，仰韶文化遗址出土的陶器上就有这样的符号，如图 1-1 所示。

在马家窑文化遗址出土的陶壶陶罐上，有描画的符号，如图 1-2 所示。



图 1-1 刻契 1

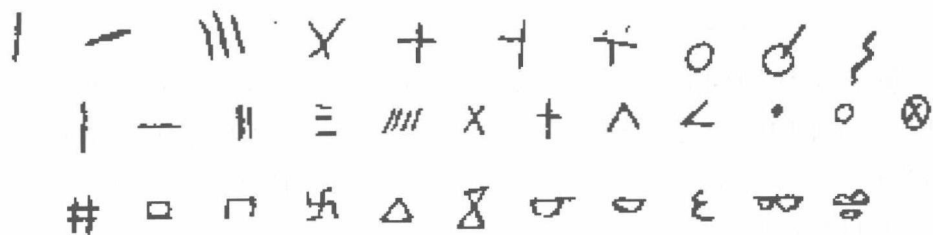


图1-2 刻契2

良渚文化遗址出土的陶片上刻有一些符号，如图1-3所示。



图1-3 刻契3

以上这些符号中有一些与殷墟甲骨文相似，类似于数字。

(3) 绘画

用实物帮助记忆，不能完全满足人们记录事物的需要，于是古代劳动人民又创造了画画的方法来帮助信息的传递和记忆。《吕氏春秋·勿躬》记载：“大挠作甲子，……高元作室，虞灼作舟，伯益作井，赤冀作日，乘雅作驾，寒哀作彻，王冰作服午，史皇作固，巫彭作医，巫咸作继。此二十育者，圣人之所以治天下也。”从这段记载可见古人对绘画的重视。在内蒙古白岔河流域发现了四十八组岩画，画中画的大部分是动物，也有少量的人像，有些则是古人打猎时的场面，风格古朴，线条生动，说明绘画的历史比较长久，如图1-4所示。

西安半坡遗址和辛店遗址出土的彩陶上的花纹，结构虽然简单，但笔触却颇为精巧，魅力四射，引人入胜，如图1-5所示。

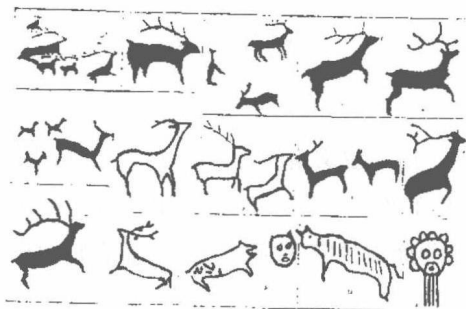


图1-4 绘画1

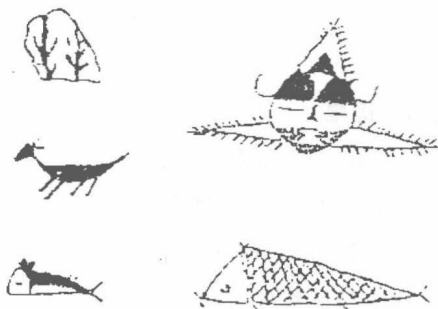


图1-5 绘画2

结绳和刻契都不具备文字的性质，并非是文字的真正起源。这种方法一旦离开了制作人和保管人，它的内容别人是不容易明白的，因此这两种方法不过是一种帮助人们联想记忆的方法罢了。而绘画则不同，不但表达的意思很明确，而且变化无穷，可在一定程度上满足普通大众的需求。经过长期的使用，由绘画作品变为图画文字，最后发生质的飞跃，由绘画发展为文字。



2. 汉字的构造类型

汉字的构造类型就是指汉字的造字方法。汉字大部分产生于石器时代及夏、商、周三代，到了秦代汉字的构造基本上已经定型。秦代以后，汉字主要是一个发展演变的过程。汉字的构造类型分为象形、会意、指事、形声、假借、转注六种，即所谓的“六书”理论。这种理论在汉代基本上就已经形成。

(1) 象形

“象形者，画成其物，随体诘屈，日月是也。”（许慎《说文解字序》）。画成其物，就是画成其代表的事物。用象形的方法造的字就叫象形字，它又可以分为独体象形和合体象形两类。例如：日、口，如图1-6所示。

(2) 会意

“会意者，比类合谊，以见指，武信是也。”（许慎《说文解字序》）。会意是把两个或多个字组合在一起合成新字符的意思。用会意的方法造的字就是会意字，包括同体会意和异体会意。例如：休、好，如图1-7所示。

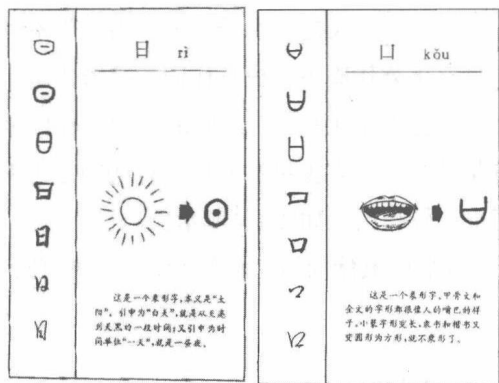


图 1-6 象形



图 1-7 会意

(3) 指事


“指事者，视而可识，察而见意，上下是也。”（许慎《说文解字序》）。察而见意，就是仔细观察就能发现这个字的意思。指事是使字表示抽象的事理。指事字就是用指事的方法造的字，包括用符号的组合构成的字和在象形的基础上变化而成的字。例如：本，原意是树根，木下加一横表示树根的所在。

(4) 形声

“形声者，以事为名，取譬相成，江河是也。”（许慎《说文解字序》）。名，是字的意思，以事为名，就是用与其事相关的字来造字，表示新字符的意思。形声字由两个或两个以上的偏旁组成，分别是形符和声符，形符表示意义，声符表示读音。例如：诽，谤也，从言非声。谤，毁也，从言旁声。



(5) 假借

“假借者，本无其字，依声托事，令长是也。”（许慎《说文解字序》）。假借是本无其字，但该事物已经产生，用一个同声的字代替它。例如：𠄎（我），甲骨文作，本像一种农具，假借作自称的我。

(6) 转注

“转注者，建类一首，同意相受，考老是也。”（许慎《说文解字序》）。“建类一首”，指造这两个字要同一个部首；“同意相受”，指两个字意义相近，可以互相解释。转注字就是两个部首相同意义类似的字。转注不是造字的方法，而是用字的方法。例如：“考”“老”同属“老”部而又可以互训（“考，老也。”；“老，考也。”），如图1-8所示。

3. 汉字体系的形成

从原始汉字的产生到汉字体系的形成，汉字的发展经历了漫长的发展过程。

(1) 产生了大量的表意字

随着生产的发展和社会的进步，人们的交际越来越频繁，交际的范围也越来越大，原始图画逐渐发展起来，在此基础上表意文字大量产生，同时吸收少数原始几何符号为记号字。

(2) 广泛使用假借字

假借，就是借用某个表意字去表示跟它声音相同或相近的字。例如用表示日落时候的“莫”表示否定性不定代词“莫”。用像锯形武器的“我”表示第一人称代词“我”，如此等等。这就大大增加了记录汉语的能力，扩大了汉字的使用范围。

(3) 形声字得到发展

假借字得到发展的同时也促进了形声字的发展。假借字的广泛应用和词义引申的结果，就是一个字往往要表现多种意义，很容易造成字义不够明确的情况。为了增强文字表意的准确性，人们开始把某些表意字当作表示字意类别的符号，加在假借字或本字上，以减少歧义。例如为了区别“其”的本义和假借义，人们就在“其”上加竹字头作“箕”，让它表示本义，而让“其”表示假借义。另一方面，人们在一些表意字上加注音符，使它跟它代表的词在语音上的联系更加紧密，用这种办法造成的新字就是形声字。形声字的迅速发展，使汉字数量迅速增加，汉语的汉字体系就逐渐形成。

1.2 汉字的实用性与艺术性

在漫长的历史长河中，文字一方面起着文化继承、思想交流等重要的社会作用，另一方面它本身又形成了一种独特的造型艺术。汉字从诞生以来，不单单是一种记录语言的符号，通

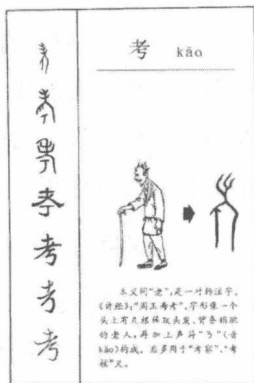


图 1-8 转注



过书写，又体现出其独有的艺术性。从某种意义上说，汉字是实用性与艺术性的结合体。

1. 汉字的实用性

① 汉字是记录汉语的书写符号，是人类传播科学文化知识的重要工具。中华光辉灿烂的文明的传承主要是靠汉字记录的，无论是政治、军事、经济、科学还是文学艺术，都是通过文字传承的。

② 汉字克服了有声语言的局限，扩大了汉语的交际功能。语言交际能力受到时间和空间的限制，而文字能使一发即逝的语言传于异地，留于异时。我国地域宽广，人口众多，方言更是多种多样，汉字的产生使不同时期、不同方言之间架起了一道沟通的桥梁，同时又能对方言的分化起约束作用。这在历史上对于汉语的发展起到了积极的促进作用。

2. 汉字的艺术性

汉字的艺术性是与生俱来的。最初的汉字以象形性为其构造的基本特征，从某种意义上讲，文字具有一种构图造型功能也就有了艺术的表现性。汉字在其产生的初始形态上就反映着中国人对自然美法则的认识和推崇。

① 精美的点画形态，强烈鲜明的节奏感。

② 造型结构和谐对称，情趣天成。

③ 整体布局疏密相间，错落有致。

④ 兼具优美外形和丰富内涵。

随着汉字的发展，汉字同时具备了满足记录语言、传播信息的实用要求和作为艺术品供人们赏玩，并从中获得美的享受的多重性格。中国成熟的汉字不是形象化地再现自然，而是合乎自然规律地、高度抽象地反映自然。它显示了中国人对自然美的高度理解和对其形式规律的把握能力。于是汉字的笔画、粗细、波折、尖锋、圆首，都成为一种韵律化的弹性轨迹，特别是采用柔性的毛笔作为书写工具，有定法而无定势，神情飞动，妙趣天成，赏心悦目，令其他文字只能望其项背。

汉字在其漫长的发展过程中，它的实用性与艺术性相辅相成，相互交融，相互渗透，伴随着历史的发展而发展。



第2章

书体简介

什么是书法？书法是中国的传统艺术之一。通常以毛笔为书写工具，讲究执笔、运笔、用墨、点画、结构、分布（行次，章法）、风格、韵味等。书法家运用书写的技法，以独特的形式表现内心的感情，创造美的意境。中国的书法艺术，已有三千多年的历史，是世界艺术宝库中的一颗璀璨的明珠。日本称书法为“书道”。

书法是一种文化，一种民族精神气质的象征。它看似简单，实际上却蕴含着深厚的内涵。书家作书一挥而就，潇洒自如，但在这短短几分钟里却凝聚着艺术家多年的心血和功力。作品中每一个点画、线条、抑扬顿挫都充满着节奏和韵律。因此学习书法达到会写字的层次并不难，但要能创造美并充分表现创作者的情感、气质、修养就不再是一件易事，需要我们多年的积累。

书法艺术是中国特有的优秀传统文化，它是以文字为基础的。世界上的文字大致可以分为两类：象形文字和拼音文字。汉字属于象形文字。象形文字所具有的绘画含义和线条为书法的艺术美奠定了基础。

名人雅士通常把书法与游历相结合。游历的好处是感受自然，摹写自然，融会贯通，寄情于景。东晋王羲之在《笔势论》中用自然物象来引喻书法笔势：“划如列阵排云，挠如劲弩折节，点如高峰坠石，直如万岁枯藤，撇如足行趋骤，捺如崩浪雷奔，侧钩如百钧弩发。”

与书法相关的名词如下。

法书：指有规则，有法度，具有较高艺术水平因而可作学习范本的书法作品。通常称他人书作为“法书”时，则含有尊重之意。

翰墨：与“笔墨”同义。翰，原指羽毛，借指毛笔，文字。翰墨，即笔和墨，借指文章、书、画等。

真迹：由名家亲自书写或绘成的书画作品。

对于中国书法的发展历程，几乎每一个阶段的书风特点都与当时的历史条件有着密切的联系。除了书法本身的演变需要与发展相适应外，还必须与社会的需求相结合。中国书法艺术在每一历史时期总的书风特点中可以看出，它始终是与那一时代的社会政治、经济、文化的全球发展息息相关的。当然，书体的变迁发展、各个时期书风的形成，与历代书家呕心沥血、苦心经营是分不开的。

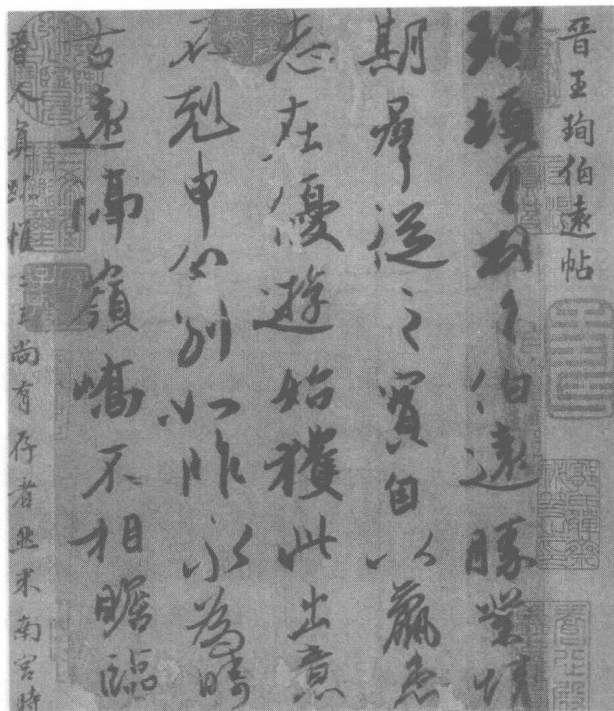


图2-1 晋王珣《伯远帖》

2.1 书法发展的背景及特点

中国书法的历史和文字使用的历史一样古老悠久。从最古老的甲骨文、金文开始，中国书法的字体经历了由篆书到隶书、草书、楷书、行书的发展过程，在历史长河中始终散发着独有的艺术魅力。并且在书法的发展中，还出现了数量众多的书法家和书法作品，这些书法家和书法作品构成了中国书法的深厚传统。在浏览历代书法时，我们会发现“晋人尚韵，唐人尚法，宋人尚意，元、明尚态”。书法是一门成熟的艺术，具有丰富、完整、一脉相承的理论体系，很多理论著作是书法家艺术实践的总结，并极大地影响了后人的书法学习和创作，受到世人的青睐。

1. 中国书法发展的背景

(1) 商代

商代有一种契刻在龟甲兽骨上的书法，现代人称其为甲骨文。甲骨文的内容主要用来占卜预测王室和贵族的吉凶，是人与神的对话，从中可以看出，这个时期的人们有着很浓重的鬼神观念，显示出当时政教合一的社会制度。

(2) 西周

到了西周时期，青铜器开始被人们大量使用，青铜器铭文书法也相继出现。这个时期的



青铜器铭文大多是为了追念先祖，或是记载用来作为赏赐的“账目”和征伐的军国大事，或是作为契约的文书。

(3) 战国

战国时期是一个诸侯林立、列国争雄的时期。这一时期书法的书体风貌大有不同、各具特色，出现了一些能够反映动荡社会和离乱年代各自为政的社会现象的刻石书法，如《石鼓文》《诅楚文》等，如图2-2、图2-3所示。



图2-2 《石鼓文》拓本

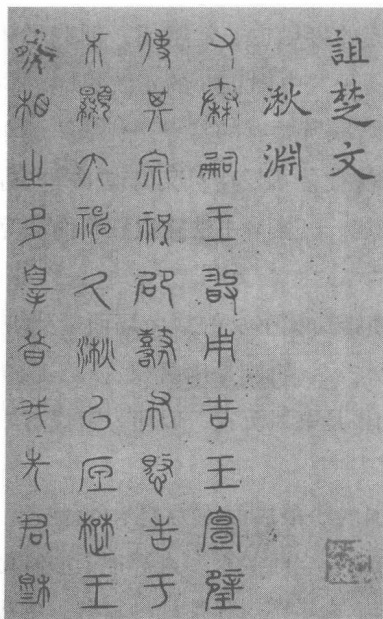


图2-3 《诅楚文》



(4) 秦代

秦国统一六国之后，开始推行“书同文”政策，将秦篆作为当时的正宗书体在全国推广。秦篆的书写风格雍容大方，有一种庄重的气势，能够体现出当时秦帝国的威武强盛。

(5) 汉代

汉代书法的代表作是东汉的碑刻书法，其隶书碑刻比汉以前的任何时代都多。碑刻的内容大都以推广神学经说以及儒学的礼乐制度，颂扬前辈名人的德政业绩为主。这也要求书写者必须以虔诚恭敬的态度和工整的书风去完成。

(6) 魏晋

曹魏的九品官人制度确立了士族阶层的特权，当时的文学和艺术也深受其影响。魏晋时期也是中国书史的重要转折期，在字体、书体特征方面，表现出“由隶变楷”和“由章草变今草”的演变迹象。这一时期有大批优秀的书法家和书法精品应运而生，其中“二王”的书体一直流传至今。

(7) 南北朝

“魏碑”在中国书法的历程中开辟了一条新路，它在南北朝时期被统治者所利用，并得到迅速的发展。在南北朝，大量的碑刻中，几乎只突出佛家思想，对于碑刻的书写没有太高的要求。这里面有不少碑文出自于下层写匠之手。但也正因为如此，使得“魏碑”出现了笔法方硬险劲、笔势飞动、结字自然开张、少书卷气而多古朴粗犷的艺术风貌。

(8) 隋唐

隋唐时期结束了我国三百多年分裂混乱的局面。隋的历史虽短，但是其政治措施却直接影响到书法艺术，使隋的书法呈现出融会前人书艺之长、融南北书风为一体的整体风貌。

唐代由于经济繁荣，各民族的接触也非常密切，创造了辉煌灿烂的文化艺术。一方面，国力的强盛，使得人们产生了一种“中则正”的正统思想。“重法崇正、合乎规矩、法度森严”，这是唐代涌现的各大楷书名家所共有的特点。代表人物如欧阳询、颜真卿、柳公权等。另一方面，由于当时政治清明，文化艺术发达，又出现了一些打破常规、大胆变革书风的书法风格。如唐太宗以行书入碑，张旭、怀素等书法家以狂草面世等。

(9) 五代

五代时期是战乱的年代，使得唐代书法的繁荣局面遭到破坏。不过在此时仍然出现了以杨凝式为代表人物的一批杰出书法家，特别是南唐和后蜀王朝在书法方面相当重视，为书法培植了许多人才。因此，五代时期虽是书风沉寂，但却为宋代书法的进一步发展奠定了基础。

(10) 宋代

北宋的建立结束了五代十国的纷争局面，为艺术创作提供了有利环境。在当时，宋代皇帝重文轻武，给予文人较多的自由，当时的很多人都把书法看做是文化修养和风雅生活的重要部分。再加上宋代时印刷术发达，缩短了唐代那样抄写各类书籍和文书的时间，所以宋代书法