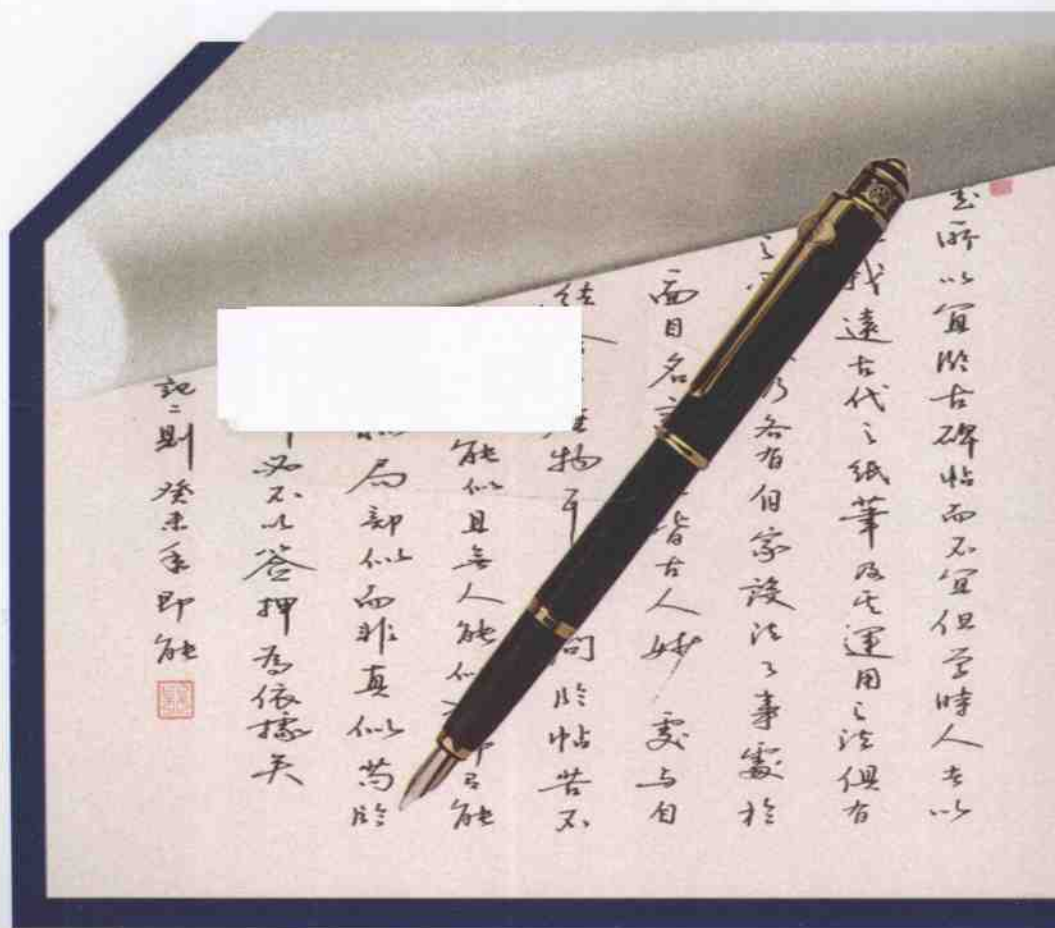


根据教育部《中国书画等级考试大纲》编写

中国书画等级考试硬笔书法 一级考试教程

陈龙文 编著





适用于大中小学生 / 职业教育学生 / 公务员 / 文职人员 / 教师

ISBN 978-7-5058-8853-1

定价：18.00元



根据教育部《中国书画等级考试大纲》编写

中国书画等级考试
硬笔书法
一级考试教程

经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国书画等级考试硬笔书法一级考试教程 / 陈龙文编著.
—北京: 经济科学出版社, 2010. 1
ISBN 978 - 7 - 5058 - 8853 - 1

I. 中… II. 陈… III. 汉字 - 硬笔字 - 书法 - 水平考试 -
教材 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 217055 号

责任编辑: 白留杰 张占芬
责任校对: 徐领柱
版式设计: 代小卫
技术编辑: 李长建

中国书画等级考试硬笔书法一级考试教程

陈龙文 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

教材编辑中心电话: 88191354 发行部电话: 88191540

网址: www.esp.com.cn

电子邮件: esbj3@esp.com.cn

北京密兴印刷厂印装

787 × 1092 16 开 9.25 印张 160000 字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5058 - 8853 - 1 定价: 18.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

中国硬笔书法协会主席张华庆先生为陈龙文题词：“耕云种月”。

為陳龍文題

耕雲種月

歲次己丑秋

張華慶

张华庆：现为中国硬笔书法协会主席、中国书法家协会会员、日本国艺书道院顾问、国际书法教育家协会高级艺术顾问、香港硬笔书法艺术协会名誉主席、江苏省国画院特聘书法家、辽宁职业经济技术学院特聘荣誉教授、青齐印社社长。

序

中国汉字书法是中华民族认同感的重要组成部分，是中华民族伟大的文化创造。硬笔书法是中国书法艺术中的一个重要分支，硬笔书法同时又极具实用性，人们不断地反复谈论硬笔书法能不能成为一种独立艺术，而对硬笔书法的教学实践谈得不多，如果把硬笔书法作为一种职业教育技能加以训练，则尚属鲜见。

陈龙文同志20多年一直从事职业教育实践及理论的研究，从事书法教育和教学的研究。在不断实践探索的基础上，把职业教育理论与硬笔书法教学实践有机地结合起来，博采众长，努力创新，同时结合我国书法考试的标准，编著了这套《硬笔书法考级教程》系列教材，这是颇具职业教育特色又能满足参加证书考试的一种教材。

职业教育的核心问题是使学习者在一定时间内扎实掌握的一门或几门技能，同时又具有今后人生的可持续发展性。这套硬笔书法考级教程，通过一定的规范训练程序，使学习者掌握硬笔书法的书写技能，打下扎实的书法基础，使今后的艺术追求具有可持续发展性，并且展示学习者在书法技能上的水平和等级。这套教材的设计很有特色，重心在技能训练，理论部分简而精，突出任务引领、内容适用、成果驱动、做学结合；同时又有中国传统文化艺术的元素。

职业教育在不断的发展过程中，教育进步的标志，是可以开始去教会人们原来不可能教会或无法教会的东西，让某种技能和知识被更多的人更迅速、更准确地把握。这套《中国书画等级考试硬笔书法考试教程》无疑包含了这样的元素。



2009年8月

雷正光：教授、研究员，中国当代职业技术教育名人，中国职业教育专家，中国职业技术教育学会课程开发研究会副主任，中国高等职业技术教育发展研究中心副主任，上海市教育科学研究院、职成教育研究所，课程开发研究室主任。

前 言

中国汉字书法，通俗地说，就是书写中国汉字的方法。“书”是指书写，“法”是指书写的法度和规则等。汉字归根结底是由形态各异的点画线条组成的，汉字书法艺术是线条的艺术，是由点画线条通过结体而产生文字的一种艺术，而这种文字结体的艺术又不是一种纯粹的艺术，实际上它具有相当重要的实用功能。随着社会的进步，硬笔书法近几十年来得以迅速发展，繁荣，随着硬笔书写工具的扩展，钢笔、圆珠笔、铅笔、签字笔甚至粉笔，都成为硬笔书写的主要工具。使用硬笔书写文字这种技能满足了人们在现代社会生活中随时随地写字的需要，这样，硬笔书法成为日常主要的书写方法之一。

比赛和考试虽然不是检验学习成绩的唯一标准，但毕竟是一种衡量的尺度。初学者在学习一段时间后，将自己的作品，拿出来和别人比较一下，经过权威机构的鉴定，获得一个等级考核证书，一方面可以鞭策自己进步，另一方面又得到了许多新信息，加深了交流，对自己是非常有益的。现在每年举行的全国书画水平等级考核，是一种既衡量教学水准，又衡量学习成绩的好方法。因此，在长期的学习中，连续参加这样的考核测评，能较准确衡量出自己的艺术水平，也能促进自己不断进步。

一、指导思想

《中国书画等级考试硬笔书法考试教程》的设计思路是：把硬笔书法等级考试作为一种职业技能证书考试介绍给学习者，并用科学的训练模式使学习者在较短的时间内掌握硬笔书法的书写技能，同时又注意到日后可能对书法艺术的追求，用新的理念为学习硬笔书法建立一个日后可持续发展的平台。本教程可供院校任何年级学生使用，每隔半年参加一个级别的考试。也可以作为文职人员业余学习考级用。

二、编写原则

根据教育部制定的《中国书画等级考试大纲》和《硬笔书法等级考试大纲》编写，教材字例词组选取紧贴各个等级考试的字例，同时把硬笔书法的必要元素加以有机组合，构成科学的技能训练平台，使学习者在较短的时间内掌握硬笔书法的书写技能，对应硬笔书法等级考试的要求。

三、主要特点

1. **目标明确。**本教材的一大特点，是目标明确。根据全国硬笔书法等级考试大纲的相应字例进行分析，并通过科学的训练模式加以训练。让学习者在练习中感受“考试”，从而大大提高学习者的兴趣及目标指向性。

2. **格式新颖。**硬笔书法初学者往往把握不住字体在格子中的大小和位置，本教材设计者根据“黄金分割”原理，设计出一个符合人类视觉美原理的小格，放在格子中央，形成“中宫

格”，这样就能严格限制字体的大小和字在格中的中心位置，形成习惯之后就能自然地满足“字在格中”的要求了，这样对于初学者来说是一个快速掌握书写的方法。

3. 方法科学。本教材把学习硬笔书法的技能加以浓缩提取，根据人的认知原理设计成科学的三级训练模式，在尽可能短的时间内让学习者掌握硬笔书法的技能。达到硬笔书法等级考试的要求。

4. 注重效果。即由批改老师把学习者在练习中写的不规范的字剔除出来，加以重复循环训练，力争字字过关，这样可使学习者消除不规范的字体，看似进度慢了，实则掌握快了、扎实了。

四、内容编排

本教材全套设计为7册，其中对应初级考试（一、二、三级）有三册；对应中级考试（四、五、六级）有三册；对应高级考试（七、八、九级）有一册。每册中包含了简要的理论指导和实训操作，每个级别的考试训练的训练过程设计约为14~18周。

本教材以硬笔书法等级考试为方向，把人的视觉原理与手部精细运动相结合，创造出可持续发展的“三级训练法”和“黄金中宫格”习字法，并因此获得了国家两项专利。

本书是第一册，针对硬笔书法一级考试设计，在章节和内容的安排上，本教材试图打破“重理论，轻实践”的传统模式，也试图打破只讲操作练习，不明道理的“写字”，而是将理论知识贯穿于实践中，注重知识学习与技能训练的循序渐进性。在实训的设计上，强调“任务驱动”的学习理念，分解硬笔字书写的难点，通过每个专题的完成，让学习者在实训过程中领会知识和体会书法特有的技能，逐步与书法艺术走向相结合。

本教材在编写过程中，得到了众多教育界专家、教授的指导和帮助：上海教育科学研究院归褚昌、雷正光等教授审阅了书稿，并为本书做了序；一批职业教育院校的领导和老师也给予了无私的帮助，如广东省财政职业技术学校、广东省贸易职业技术学校、广州市广雅小学等；刘玉敏老师参加了编写，为范字书写、资料整理等做了大量的工作；吴缓缓、丁秋芬等同志做了很多资料收集工作；在此一并表示感谢！

用新的理念来编写教材，本身就有一定的难度。把硬笔书法作为一种职业技能来加以训练，这个方面的研究工作做得还不够，还存在着很多不足的地方，我们真诚地希望广大专家、同行和学习者，在使用本课程教材时多提宝贵意见，以便逐步完善。

编者
2009年8月

使用指南

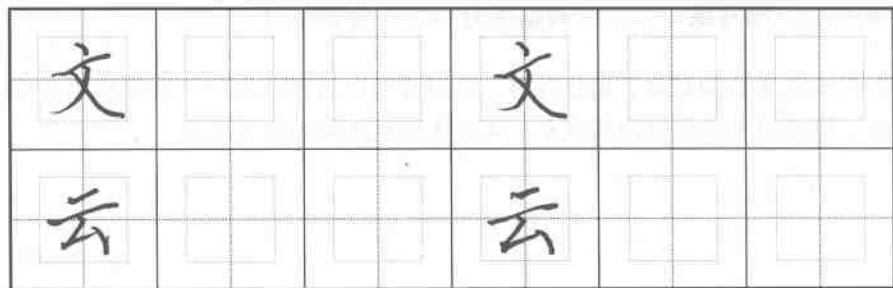
1. 《硬笔书法一级考试教程》是专门针对大中小学生/职业教育学生/公务员/文职人员设计的硬笔书法等级考试配套实训教材。学习者可按照书中设计的进度，每天书写两页，并做好循环练习，12~14周左右可完成一级考试的书写内容。实训中包含了构成中国汉字书法的全部必要元素，从楷书开始，循序渐进。通过黄金中宫格、描临相间法、三级训练模式三者结合的训练系统实训，可以把字写得端正、规范，达到全国硬笔书法等级考试的要求。其中第一册的实训内容为：【一级考试】：基本笔画，独体字楷书。

实训方法示范图例：

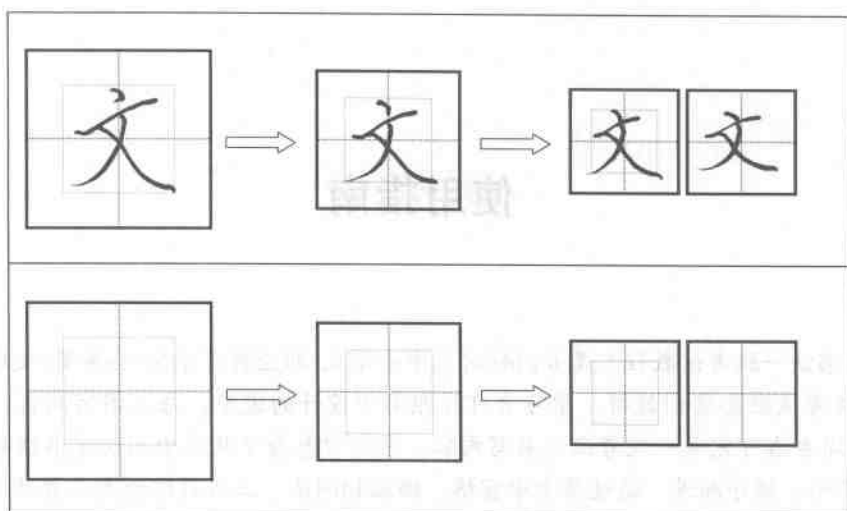
(1) 黄金中宫格：内格边长=外格边长 \times 0.6，居中；字体写满内格。



(2) 描临相间法：从左到右书写：描→临→描→临。



(3) 三级训练模式：描临顺序：大字→中字→标准字。



2. 在实训书写中，书中的整个设计是高效率的书写技能实训模式，是笔者根据20多年教育教学实践研究成果以及人类认知的理论，结合人类手部肌肉群的活动原理，精心设计而成。书中设计的书写练习程序是：

三级训练模式：笔画路线 \rightleftarrows 线条形态 \rightleftarrows 字形结构；
 大字训练 \rightleftarrows 中字训练 \rightleftarrows 标准字训练

3. 学习者直接在《教程》中进行实训练习，对于个别难写的字可以另用纸张练习，练习的程序是：

阅读课文 \rightleftarrows 描写练习 \rightleftarrows 对临练习 \rightleftarrows 背临练习

这种设计符合人类认知规律，通过练习，学习者可以清晰认识汉字书写的笔画路线、线条形态和字形构造，形成准确的字形结构印象，从而达到规范和速成的目的。

编者
 2009年8月

律 师 声 明

广东正大联合律师事务所陈均艺律师受委托，发表声明如下：

一、本书的著作权（版权）全部由作者陈龙文所有。未经著作权人书面同意，任何单位和个人不得以任何方式，包括但不限于出版、印刷、复制、发行、改编等，侵犯作者的著作权以及与著作权有关的其他权利。

二、按照《刑法》第217条侵犯著作权罪规定，凡未经著作权人许可，复制、发行其文字作品或出版他人享有专有出版权的图书的，违法所得数额较大或者有其他严重情节的行为均可能构成刑事犯罪，最高可处七年有期徒刑，并处罚金。

按照《刑法》第218条销售侵权复制品罪规定，凡以营利为目的，明知是侵权复制品而故意销售，违法所得数额巨大的亦构成刑事犯罪。

三、陈龙文先生已委托本律师作其维权代表，随时通过法律途径处理侵权事务。欢迎广大读者给予举报，邮箱JUNYIC@163.COM，电话020-83848448。

特此声明



目 录

第一章 硬笔书法考级基本要求 / 1

一、硬笔字的书写姿势和执笔要求 / 1

二、硬笔字书写要求 / 4

三、硬笔字书写的学习方法 / 10

四、一级硬笔书法考试范字举例 / 16

综合实训 / 18

循环练习 / 19

阅读欣赏 柳公权发奋练字 / 20

第二章 一级考试基础知识 / 21

一、基本笔画练习 / 21

二、独体字分类书写练习 / 33

三、一级考试独体字形态练习 / 38

综合实训 / 50

循环练习 / 51

阅读欣赏 柳公权书玄秘塔碑 赵孟頫书胆巴碑 / 52

第三章 一级考试达标实训 / 53

一、第一轮大字练习 / 53

二、第二轮中字练习 / 75

三、第三轮标准字练习 / 93

四、模拟考试（I） / 125

五、模拟考试（II） / 126

阅读欣赏 历史上著名的女书法家 / 127

附录 硬笔书法等级考试大纲要点解读 / 128

- 一、硬笔书法等级考试大纲简介 / 128
- 二、硬笔书法等级考试题目的分值 / 128
- 三、初级阶段考试大纲要点解释 / 129
- 四、硬笔书法考级评价标准 / 129
- 五、硬笔书法考级的字体要求 / 130

参考文献 / 132

第一章 硬笔书法考级基本要求



【学习目标】

认识正确的书写姿势和执笔要求，学习硬笔书法的学习方法，初步认识硬笔书法一级考试的范字字例。

【技能导引】

正确的书写姿势和执笔要求 \longleftrightarrow 硬笔书法的学习方法讲解 \longleftrightarrow 认识一级考试的字例

中国汉字书法，通俗地说，就是书写中国汉字的方法。“书”是指书写，“法”是指书写的法度和规则等。有了文字的书写，就有了如何书写的问题，遵循什么法度和规则，也就有了一个美与丑的问题。同一个汉字，在不同的人笔下写出来，有的给人以美感和快乐，而有的却让人感到很糟糕，这是人们普遍能体会到的感受。这就是说，文字书写的好坏，的确能给人以感情上的冲击，甚至引起思想上的共鸣。

既然汉字的书写有好坏之分，就有等级和比较的问题，就有了通过一定的公认的法则来判断水平高低的比较，全国书法等级考试，是一种规范性的书法考试。比赛和考试虽然不是检验学习成绩的唯一标准，但毕竟是一种衡量的尺度，初学者在学习了一段时间后，将自己的作品，拿出去和别人比较一下，经过权威机构的鉴定，获得一个等级考核证书，一方面可以鞭策自己进步，另一方面又得到了许多新信息，加深了交流，是非常有益的。现在每年举行的全国书画水平等级考核，是一种既衡量教学水准，又衡量学习成绩的好方法。国家的组织考核机构，考核标准明确，预先公布，具有科学性与合理性，每年评定标准保持稳定，又能符合书法教育基本规律，对于准确衡量艺术水平很有利，而且也能促进自己不断进步。因此，在长期的学习中，连续参加这样的考核测评，能较准确地衡量出自己的艺术水平。

一、硬笔字的书写姿势和执笔要求

1. **写字姿势。**在硬笔书法等级考试中，对学习者的写字姿势和执笔姿势有较为严格的要求，而且占有一定的分数比例。

俗话说，“站有站相，坐有坐相”，写字也要讲究写字的姿势。正确的姿势，能使身体各个部分的力量得到恰当的配合，充分调动人体的机能，得心应手。姿势不正确，不但影响书写的效果和速度，而且久而久之还会养成不良习惯，造成近视、驼背等，使身体健康受到损害。所以写字姿势务必要正确。硬笔书写的姿势主要是坐姿。正确坐姿的要求可以概括为10个字，



图1-1 正确的书写姿势

即“头正、身直、胸舒、臂开、足安”（见图1-1）。

① 头正。头要端正，微向前倾，不要左倾右斜，以保持视线端正。眼睛离纸面约一尺左右，双眼直视笔端，神情贯注，下笔看得准。

② 身直。上身要直，肩摆平，腰背自然伸直，端坐桌前，身体好像拔长了，形成居高临下之势，这样，下笔就沉着有力。

③ 胸舒。胸口不能紧靠在桌沿上，要离开一拳左右（5~6cm）的距离，留有活动余地。

④ 臂开。左右手臂要自然地平放在桌面上，左手按纸，右手执笔，两臂对称地撑开，好像抱东西似的。左手按纸应用力些，这样，右手就会觉得轻松，运笔自然灵活。

⑤ 足安。两脚平放在桌下地上，不要紧紧并拢，也不要分得太开，其距离约半肩宽等。双脚踏稳地面，与坐在椅子上的臀部一起支撑着身体，就像三足鼎那样稳定。

由上可见，正确的坐姿，首先要坐得稳当，其次要活动灵便。归纳起来就是要做到“三个一”：眼睛距离纸面一尺，笔尖距离手指一寸，胸部距离书桌一拳。只有这样，才能方便书写，写出端正美观的字来。

2. 执笔方法。硬笔与毛笔是不同性质的笔。性质不同，执笔方法也就不同。毛笔为五指执笔法，笔杆是直着拿的；硬笔是五指执笔法，笔杆是斜着拿的，两者各有各的特点。具体说，硬笔的正确执笔方法（见图1-2）：

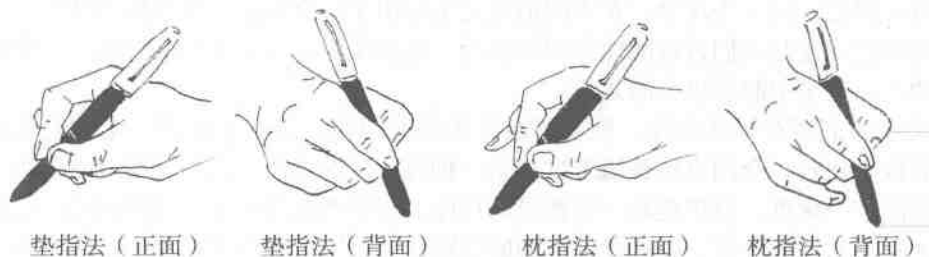


图1-2 正确的执笔姿势

(1) 要用右手执笔，不要用左手执笔。

(2) 用右手的大拇指指腹、食指指腹和中指第一节捏住笔杆。三指捏笔处在同一平面上。

(3) 执笔不可过低过高，大约是五指捏笔部位离笔尖2.5cm。

(4) 无名指和小指不与笔杆接触，而是并拢在中指后面，贴在纸面上起底座作用。常见的有两种姿势：①无名指和小指一起弯曲并抵住中指，小指第二节和第三节下侧轻贴纸面，这种形式称“垫指法”；②无名指弯曲抵住中指，小指自然伸直，下侧轻贴纸面，上侧则抵在无名指的第二节处，这种形式称“枕指法”。以上两种方法都是正确的，为人们所普遍采用。

(5) 五个指头要密实靠紧不能分散。只有这样，才能协调用力。

(6) 笔杆与纸面要有一定的倾斜度，一般在 40° ~ 50° 之间。当然，这个角度不一定非常严格，写小字时笔杆竖直一些，角度要大些，写大字时笔杆倾斜一些，角度则应小些。硬笔字可大可小，其关键在于笔杆的倾斜度。字越小，笔杆的倾斜角度就越大，字越大，倾斜角度就越小（见图1-3）。

(7) 笔杆的上部要斜靠在食指的指根与手掌相接处，而不能靠在虎口上。

(8) 写字时，接触桌面的不是手腕正面，而是手掌和手腕的侧面。接触要轻，以能轻松地左右移动手掌手臂为宜。

需要说明的是，上述方法只是一般的方法。在现实生活中，人们的性别、年龄等的差异以及手掌的大小、手指的长短粗细、虎口的大小等方面的差别，都会影响到执笔姿势。

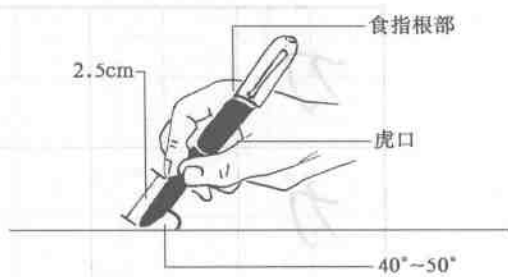
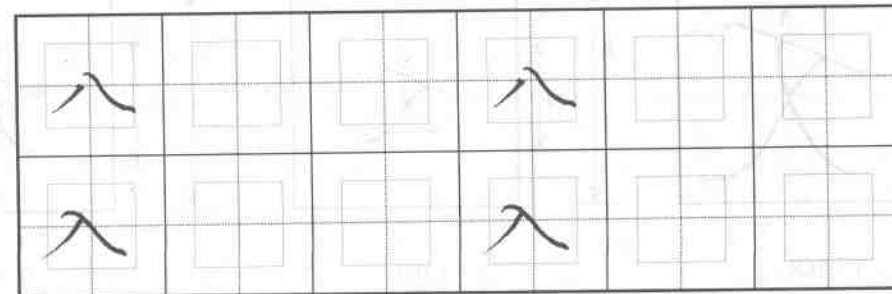
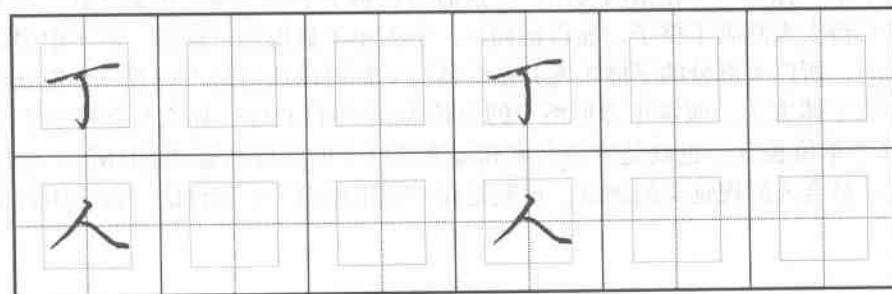
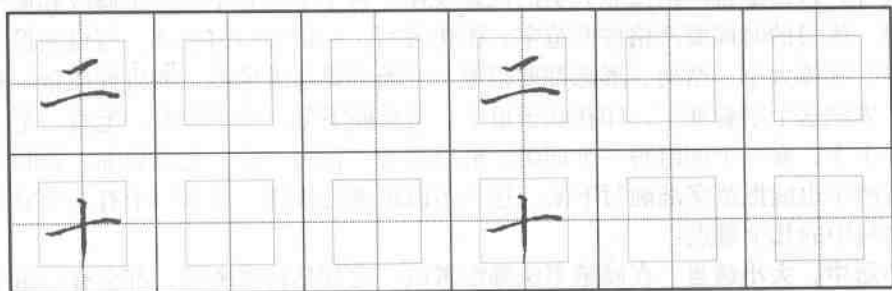


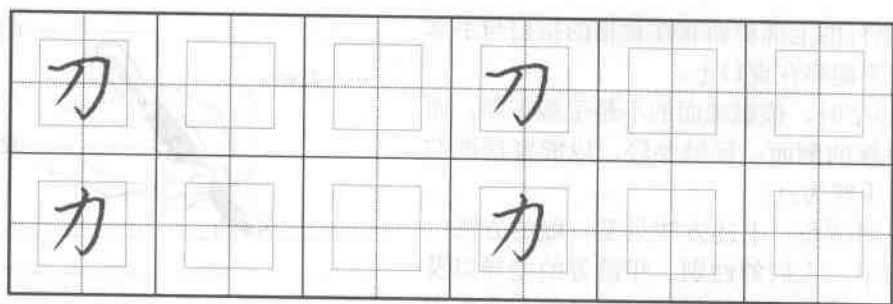
图1-3 正确执笔的倾斜度

【硬笔书法等级考试大纲要求】掌握书法的基本常识，注意坐姿、笔姿的正确训练，养成正确、良好的书写习惯。

【实训：字例书写】

按照考试大纲要求，用正确的坐姿、执笔姿势书写以下字例，注意字体必须写在大格中央，并且写满内格：





【检查与纠正】坐姿和执笔姿势是否正确。

二、硬笔字书写要求

中国汉字书法是一门具有悠久历史传统的学问，在书法等级考试中，对“临摹”这种要求是很明显的。在本课程的教材体系中，设计了对应的【实训】，实训一节完成后有【检查与纠正】。其中有简要的理论指导，重点是分解汉字书写的难点进行实训。训练内容和方式都经过了精心的设计，这种编排严格按照人类的认知规律，对于学习者不宜作出修改和调整，以免影响学习效果。练习的时候要严格按照范字，模仿着写，一定要写得很准、写得很像，写得跟范字一模一样，字体大小、结构、形态都要很像。开始不要追求速度，要讲究质量。初学时不要匆忙下笔，先把这个字看准了，印在脑子里了，再果断下笔，也不要看一笔写一笔，要做到看一个字写一个字，看一个词组写一个词组，最后是看一行写一行。先描后临，描临结合，一直到可以不看范字也能把范字准确写下来，达到不假思索的程度。在书写中有几个要求需注意，也是汉字书写中的几个难点：

1. 字体居中，大小适当。在硬笔书法等级考试，尤其是初级考试，都会有一组字或词组，要求写在格子中，称为“字在格内居中”。这时写在格子中的字体大小要适宜，不能太大也不能太小，字写得太大涨满了格子，显得很拥挤；字太小了显得空空落落。由于中国汉字基本上是方块形状的，所以大部分的字体（尤其是合体字）都可以认为是占据着一个正方形的方块，这个方块称为字体方块，假定正方形格子的边长为1个单位长度，那么写在格子中的字体方块的边长为0.6个单位长度，也就是字的高度和宽度是格子的高度和宽度的0.6倍，这样的字体大小最为合适，符合人的视觉美的感觉，这就是在“使用指南”中设计的“黄金中宫格”。试看下列字例：

