

尚亚卿

粉笔字临摹教程



与铅笔、蜡笔相似，

粉笔写字是通过在黑

板上摩擦笔体顶端留

下痕迹来达到书写目

的的。不同的是粉笔

在写字过程中磨损的

程度更大，写字的速

度更快。所以用粉笔

写字一个很重要的运

笔技巧就是……

当代世界出版社
人民中国出版社

粉笔字临摹教程

尚亚卿

当代世界出版社
人民中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

粉笔字临摹教程/尚亚卿著,一北京:当代世界出版社 人民中国出版社
1998.10

ISBN 7-80115-149-6

I. 粉… II. 尚… III. 板书-教材 IV. G424.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26477 号

责任编辑: 彭新良

出版: 当代世界出版社 人民中国出版社

总发行: 人民中国出版社

经销: 新华书店北京发行所

印刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

开本: 787×1092 毫米 16 开本 印张:4.25

印数: 1~20000 册 字数:61 千字

版次: 1998 年 9 月第一版 1998 年 10 月第一次印刷

书号: ISBN7-80115-149-6/G·5

定价: 5.80 元

序

马振海

今年是党的十一届三中全会召开 20 周年。20 年来，我国教育战线同其他战线一样，也取得了举世瞩目的成绩。此时此刻，我们更加感到邓小平同志对我国历史发展的伟大贡献。

在我们看到教育战线取得重大成绩的同时，也不能不看到存在的问题。这集中地表现为“应试教育”的广泛存在及其严重影响。正是这个“应试教育”，一段时期内，干扰了党的教育方针的全面贯彻，压抑了学生的个性发展。教育行政部门和一些有见解的教育工作者，同这种教育思想进行了多年斗争，但由于方方面面的原因，收效甚微。经验证明，不克服“应试教育”的办学思想，就不可能培养出适应 21 世纪需要的人才。因此，这些年，在全国范围内，在学校、社会、家庭之间进行了一场广泛的素质教育的宣传，有理论、有实践，摆事实、讲道理，取得了明显的成效。现在，很多学校都在按照素质教育的要求，进行管理，师生的思想开始从“应试教育”中解放出来，形势是好的。但任务还很艰巨，需要我们坚持不懈地进行学习、改革和实践，方能取得成功。

实施素质教育首先是政府行为，但各级各类学校的教师也负有重大的责任，可以说没有一支合格的教师队伍，就没有素质教育的成功。国家对教师队伍的要求是：师德好、素质高、结构合理、充满活力。所谓素质高，依我看，既包含着政治素质、文化素质、身心素质，也包含一定的技术素质。写好粉笔字是教师特别是中小学教师素质要求的题中应有之义。国家有关部门要求小学教师要练好粉笔字，实际上就体现了这方面的素质要求。写好字并非易事，但我想只要下功

夫,就会有收获。这种收获当然不是人人都成为书法家,这既无可能也无必要。这种收获的本质含义就是把字写得端庄一些、秀丽一些,这是完全可以做到的,而且这样做对教学工作是很有帮助的。须知,端庄清秀的粉笔字,再加上精当的板书设计,它本身就会对学生产生辐射力和吸引力,把它说成是授课成功的一半或许也不为过。现在很多学校都在组织教师见缝插针,练好、写好粉笔字,这是一个很好的风气,值得大大提倡。

书法,在中华民族文化艺术殿堂中,占有极其重要的地位。学习书法,临写碑帖是登堂入室的必由之路。毛笔字如此,粉笔字也是如此。尚亚卿老师教书数十年,不仅练就一手秀丽端庄的粉笔字,而且对写好粉笔字的规律也进行了一些探讨。他所著的《粉笔字临摹教程》,是他多年实践的总结,也是他在这方面能力的一种展示。在书店里,我们会看到多种版本的毛笔字字帖、钢笔字字帖、铅笔字字帖,好像还未看到过粉笔字字帖。从这个意义上说,《粉笔字临摹教程》的出版,对中小学教师练好粉笔字是会起推动作用的。

作为教师练写粉笔字,我赞成同练其他书法一样,从楷书起步,根基打牢,然后再顾及其他字体,所谓“楷如立,行如走,草如奔”。从实用的观点看,中小学教学,更多的是用楷书。这一书体,用笔平衡,点、画清晰,搭配匀称,字体方正,写出来比较齐正,具有较强的实用性和艺术性。这种字写好了,还可提高学生的审美能力,陶冶他们的性情。

值此《粉笔字临摹教程》出版之际,特写以上的话,是为序。

目 录

第一章	粉笔字书写的基本知识	1
第二章	基本笔画的写法	3
第三章	结构	8
第四章	临摹范字及临写提示	12
1	鹅	13
2	寻隐者不遇	14
3	画	15
4	马	16
5	山行	17
6	赠汪伦	18
7	暮江吟	19
8	望庐山瀑布	20
9	采莲曲	21
10	村居	22
11	小儿垂钓	23
12	题西林壁	24
13	大林寺桃花	25
14	宿新市徐公店	26
15	绝句	27
16	三衢道中	28
17	送孟浩然之广陵	29
18	小池	30
19	冬景	31
20	泊船瓜洲	32

21	咏柳	33
22	枫桥夜泊	34
23	悯农二首(之一)	35
24	悯农二首(之二)	36
25	所见	37
26	鹿柴	38
27	静夜思	39
28	梅花	40
29	江雪	41
30	登鹤雀楼	42
31	蚕妇	43
32	春晓	44
33	赋得古原草送别	45
34	逢雪宿芙蓉山主人	46
35	宿建德江	47
36	夜宿山寺	48
37	早发白帝城	49
38	望湖楼醉书	50
39	秋夜将晓出篱门迎凉有感	51
40	题临安邸	52
41	早春	53
42	晚春	54
43	己亥杂诗	55
44	九月九日忆山东兄弟	56
45	军行	57
46	示儿	58
47	游园不值	59
48	山中留客	60
	后记	61

第一章 粉笔字书写的基本知识

粉笔的使用虽然较毛笔容易,但也有其自身的特点。要写好粉笔字,必须掌握有关的基本知识。

一、执笔

最适于书写的执笔方法是“三指执笔法”。就是用大拇指、食指和中指从三个不同方向捏住粉笔,无名指与小指自然地向掌内弯曲。要注意做到“指实掌虚”,即三个手指要实实在在地捏紧粉笔,手掌要保持自然空虚,这样的姿势便于书写。执笔的长短,以粉笔露出一厘米左右为宜。在黑板上书写时,粉笔与板面的夹角不宜过大,更不能垂



图 1

直,以成 40° 左右的角为宜。这样有利于把手的力传给笔体,再由笔体传到顶端,更好地发挥腕与肘的配合作用,做到笔随腕转,意到笔到。(图1)

二、运笔

与铅笔、蜡笔相似,粉笔写字是通过在黑板上摩擦笔体顶端留下痕迹来达到书写目的的。不同的是,粉笔在写字过程中磨损的程度更大,磨损的速度更快。所以用粉笔写字一个很重要的运笔技巧,就是要随着书写的笔势及时转动笔体,善于利用顶端不断出现的棱角进行书写。用棱角书写,相当于毛笔书法中锋运笔的效果,写出的笔画清晰、坚实,具有立体感。如果不能随书写的笔势转动粉笔,而用磨损的平面持续书写,写出的笔画则虚而扁,有如毛笔书法中侧锋的笔迹,效果极不美观。因此,我们要写好粉笔字,必须首先掌握在书写中转动笔体的技巧。

粉笔字的书写速度较毛笔字快,运笔过程也不像写毛笔字那样复杂。毛笔书法中的逆锋起笔、中锋行笔、回锋收笔等动作,在粉笔字书写中只能以用笔轻重不同的起、行、收代之。但是,粉笔字的运笔必须借鉴毛笔书法中的笔势和笔意,才能使所写出的笔画具有书法的韵味,而不至于把笔画写成呆板的“柴禾棒”。

三、书写姿势

在课堂板书时,身体要保持自然正直,握粉笔的右臂根据书写需要呈现一定的弯曲状。左手自然下垂或轻轻按在黑板上。双脚自然分开,无论是站立还是稍蹲,都要站稳双脚跟。书写较多的内容,要随书写位置的变换而稳步移动身体。

如果是把小黑板放在桌面上书写,也应站立而书,而不应坐着写。因为站立而书既可顾及到全板的布局,又可得全身之力。书写时左手要按着小黑板的左侧,以便使身体保持平衡,并对右手的书写起辅助作用。

第二章 基本笔画的写法

要写好粉笔字，主要抓两个方面：一是练好笔画，二是掌握结构。写好笔画是一个人书法功夫的体现，笔画有法度，有力量，写出的字审美品位就高。粉笔字的笔画，虽然不能像毛笔写得那样精到，但只要能按照毛笔书法的笔势书写，写出的线条就具有书法的美感。一般来说，粉笔字的书写速度比毛笔字要快，笔画的起笔和收笔，既要做到有力，又要干净利索。下面我们就楷书八种基本笔画的写法作简要说明。

一、点的写法

点在书法中称为“侧”。篆体作点皆圆，隶书作点皆平，而楷书作点皆侧，书写时用笔须取侧势。

“点”称为“侧”，由此而得名。点的形态很多，写法也各有差异。比较常用的点有斜点、竖点、长点、撇点、挑点等。其中的长点，实际上是斜点的拉长。尽管点的方向不同，但在用笔上不外乎由轻到重或由重到轻两种。在应用中，有些点要写成短竖状，这种点叫竖点。如宝盖头的第一、二笔，雨字头的第二笔。（图2）同是斜点，因在字里所处位置不同，用笔方向也各异，有的由左上向

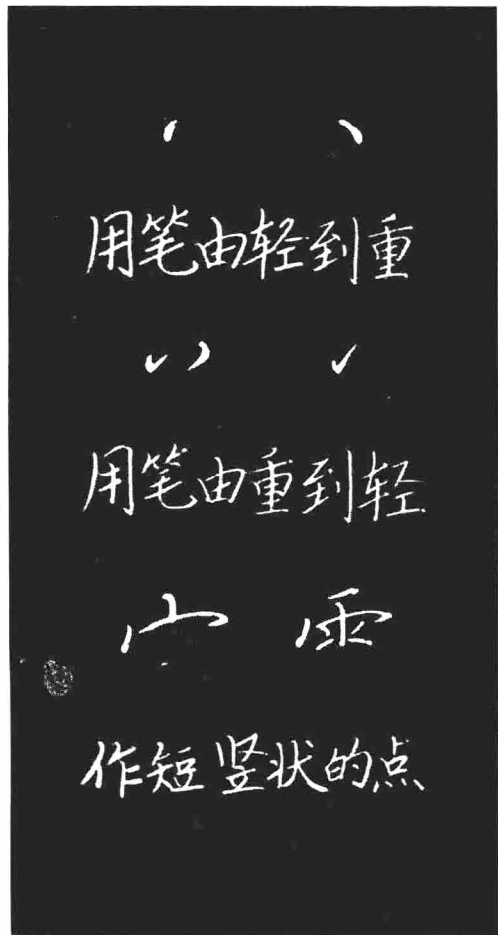


图2

右下写,有的由右上往左下写。斜点的用笔,都是由轻到重。挑点和撇点,也有叫做“挑”和“短撇”的,其用笔都是由重到轻。在应用当中还应该注意一对点或一组点的呼应关系,如雨字头中间的四个点。

(图 2)

二、横与竖的写法

横画的写法,根据字势的需要,有的起笔轻收笔重,有的起笔和收笔都比较重。还有些横画取俯势或仰势。横画的写法一般比竖画快,起笔和收笔要做到力足,利索。尤其在收笔处的“顿收”动作,要干净,不能让笔画的末端出现“毛茬”。(图 3 上)

竖画在粉笔楷书字中一般写成垂露竖而不用悬针竖,这样更显得稳重和有力。这种笔画的起笔和收笔处用力均比较重,尤其要注意收笔处趁势顿收的动作。(图 3 下)横与竖的起笔和收笔,一定要写出明显的书法韵味。

三、撇与捺的写法

撇,一般分为短撇和长撇两种。在短撇中,方向较平的也称做平撇;在长撇中方向较直的也叫竖撇。虽然形态不同,但书写的方法大致是一样的。方向都是由右上向左下,用笔都是由重到轻,运笔速度比竖画快些。写撇一定要把笔力送到撇尾,尽量不出现“虚笔”。(图 4 左)

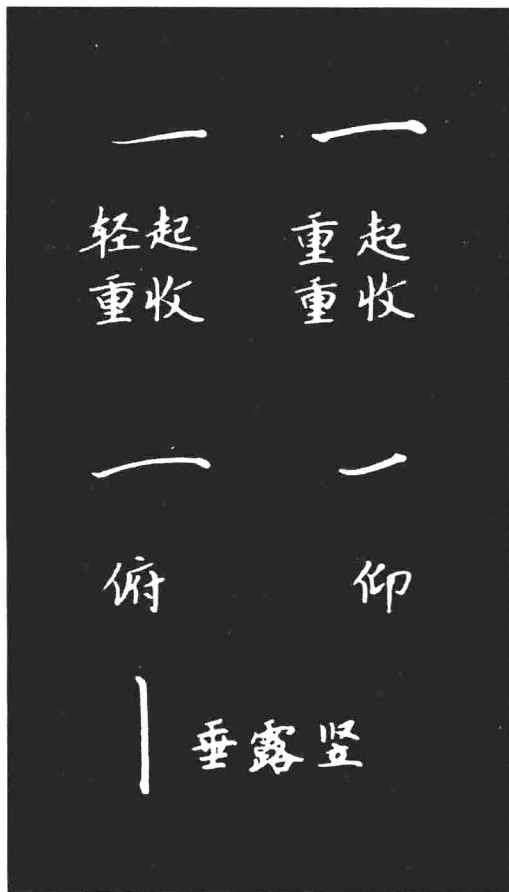


图 3

捺的种类可分为斜捺、平捺等。用笔的方法都是由左上向右下，笔力是由轻到重。“捺脚”出锋前应趁势稍驻再提。捺画的书写要点是要写出“一波三折”的形态，这一点在平捺中表现得最为明显。一般的捺，如斜捺等，也不能写成直的，都要有波折变化，方不显得死板。斜捺中部应适当往下用力，易于取势。（图4右）



图4

四、挑与折的写法

挑，也叫提。用笔的方向是自左下向右上，笔力是由重到轻。书写速度较快，应注意把笔力送到挑尖，以不出现“虚尖”为好。（图5左）

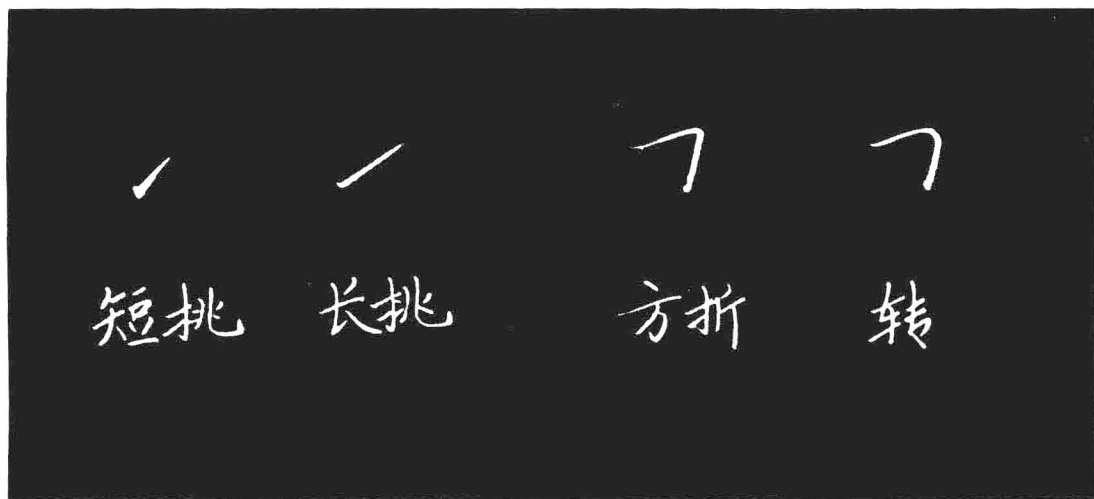


图5

折可分为横折、竖折、撇折三种。在粉笔字中，横折有两种写法，一是把它看做是横与竖的组合行笔到转角处通过提顿调换用笔方向，向下或向左下按写竖的方法行笔，写成方折。二是写成转势，即在转弯处不通过提顿换向，而是用“转”的方式在行笔中改变方向，这种写法有一种极强的力感，在书法中叫做“折钗股”，书写速度也比方折快。这两种写法可因字势的需要灵活运用。（图5右）。竖折的写法可以看做是竖与横的组合。用写竖的方法至转折处，通过提顿换向变为写横的方法。撇折的写法是先以写撇的方法由右上向左下行笔，至折处通过提顿换向变为写横的方法取平势向右行，至末端轻收。或在折后稍向右上斜行，写成近于提状的右尖横。

五、钩的写法

钩，分为竖钩、横钩、斜钩、竖弯钩等。每种钩的写法均应在提钩前稍驻蓄势，再趁势出锋。要做到锋尖不出现虚笔为好。斜钩不可写得太弯，过弯则失势；卧钩要有环抱承上之势，且钩锋应朝向字心。竖弯钩的写法难度较大，写得太圆太方都不好，能写出寓方于圆的效果才算恰到好处。（图6）

另外，还有一些复合笔画，其写法可以分解为几个普通笔画去理解。

最后，谈一下“病笔”问题。在书法上称用不正确的方法写出的病态笔画叫“病笔”。为了避免在练习中走弯路，我们列举一些在粉笔

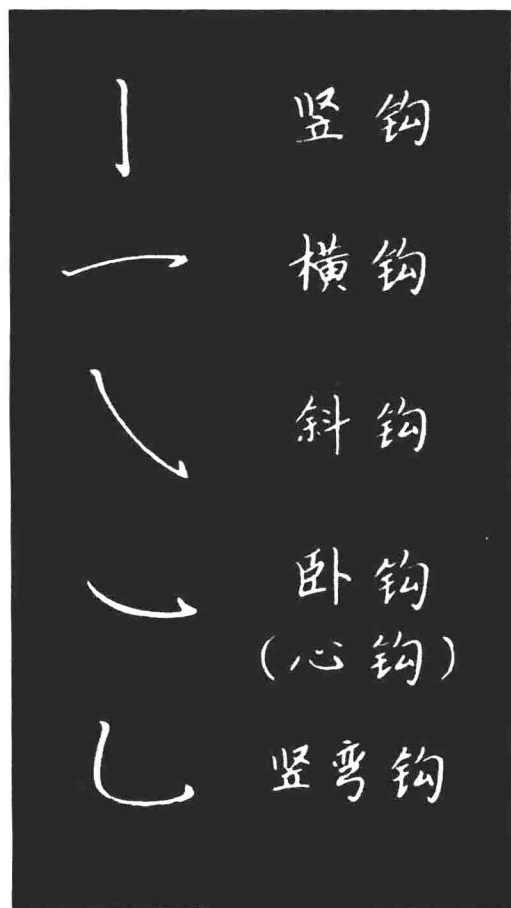


图6

字中常出现的病笔，以引起大家注意。(如图7)图中上面的三行，是不运用正确的起笔、收笔方法，生硬地在板面上拖画，写出的笔画或僵直如柴棒，或虚浮而无力。图中下面的一行例子，是用笔随意，使笔画变形。这种毛病多在横画的起笔处出现虚尖的“搭钩”状及捺画的波折过分上拱。

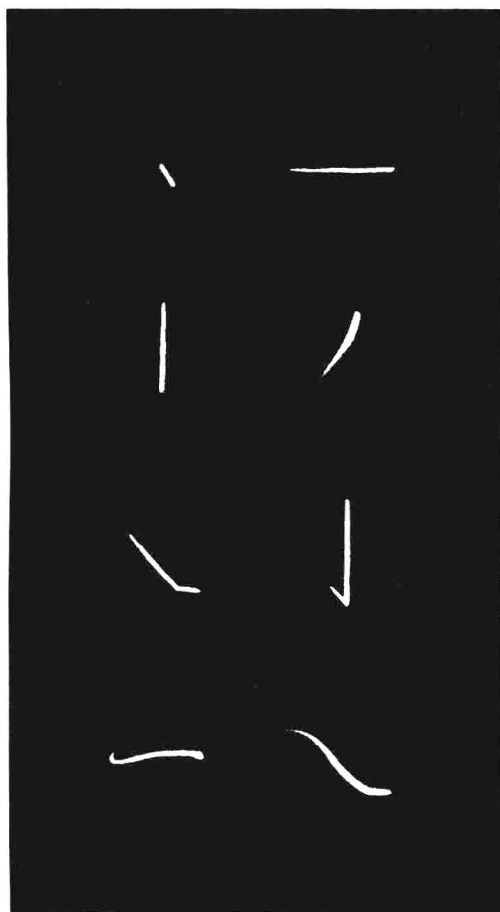


图7

第三章 结构

结构是指每个字之中笔画与笔画之间、偏旁与偏旁之间的距离远近及笔画之间的配合来说的。按照合理的结构，写出的字就大方、美观、有气势。

要安排好字的结构，应注意三个方面的问题，即“点画呼应”、“重心平稳”和“形态变化”。下面我们就这三条作简要分析。

一、点画呼应

这是书法审美对结构的基本要求。前人有“笔势产生结构”的说法，就是说如果我们用笔熟练，便能在纵横往来的笔势运动中产生出变化自然的结构来。能做到点画呼应，写出的字就气势连贯，浑然一体。如果割断了笔势的呼应，任凭精心安排，巧妙设计，写出的字也像散沙一样，没有内在联系。不过我们应当注意，楷书的点画呼应是在有形无形之间，不像行书的牵丝引带那样明显。

二、重心平稳

这是楷书结构的原则。如果我们在书写中能将一个字中的每一个笔画安排合理，笔画与笔画之间配合恰当，使这个字能站得住，也就做到了这一点。下面我们举几个不同类型的例子来作研究。（图8）“家”字的重心是比较难把握的，但我们通过分析，觉得只要能将宝盖头上的点与下部的钩大致上安排在同一条垂线上，重心也就稳定了。“少”字的下面虽然只是一撇支撑，但我们只要注意这个撇伸展的角度，就可以站得稳。还有一些本身结体呈斜势的字，如“每”、“多”、“步”等，要做到斜中求正。

三、形态变化

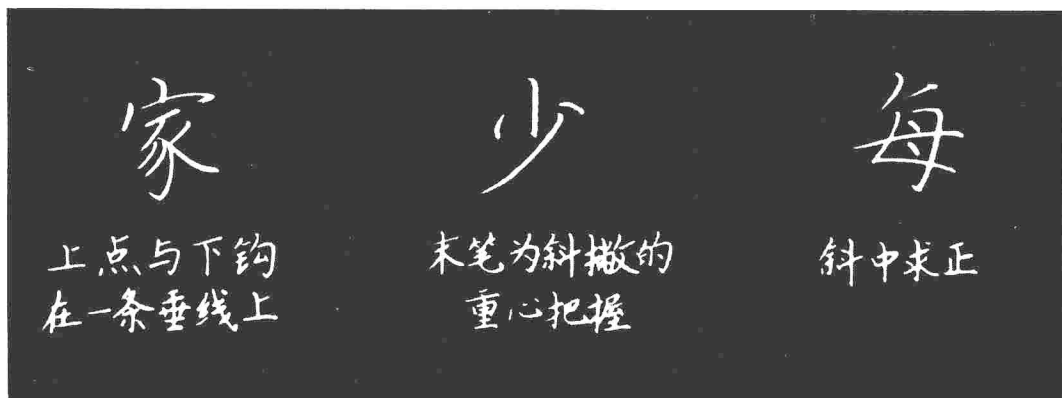


图 8

这是以“点画呼应”和“重心平稳”为前提的。在笔画和偏旁的组合中,通过不同形式的变化,写出的字会更美观。粉笔字的形态变化,主要应注意以下几点。

1. 中宫收紧,四周放开。

这是王羲之、柳公权等古代大书法家常用的结字方法,即靠近字的中部的笔画,安排得紧凑一些,四周的一些笔画向外面伸展开去。这样组合的字,给人以舒展的美感。这是本书中研究字的结构的一个主要方法。(图 9)在图中,我们用两组字例进行了对比:左边的一组运用了这种方法。数字标出的笔画表示向外伸展的笔画。右边的一组没有运用这种方法,写得也不算潦草,但看上去却死板板的,缺乏生气。可见,不能正确地运用“中宫收紧,四周放开”的结字方法而仅仅把字写得方方正正、规规矩矩,并不意味着把字写好了。需要说明

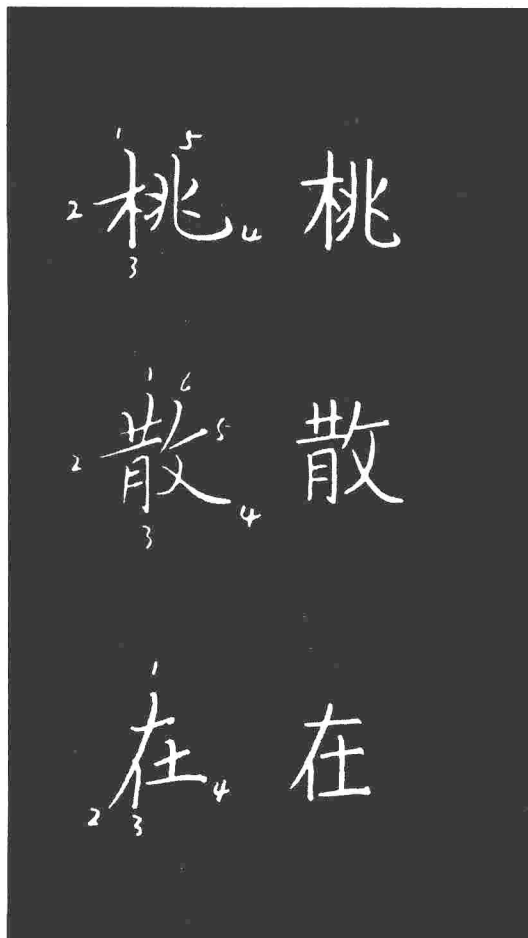


图 9

的是，一个字究竟应当安排几个笔画向四周伸展，只能因字制宜，甚至同一个字在不同的篇章环境中也不尽相同。要在书写实践中体会和掌握。

2. 对比法。

运用对比法可以增加字的气势和情趣。常用的方法有左右对比、上下对比等。如在左右结构的字中，对于左右两边形状相同或相近的字，我们一般要突出右边。如“林、此”等字。对于全包围结构和门字框之类左右上三面包围式的字，我们仍然突出右边，在用笔上左轻右重，在形状上左低右高，造成对比之势。如“圃”、“门”等字。还有些字，我们采用上下宽窄、大小对比的方法来突出字的个性。如“马”、“离”、“胃”、“多”等字。运用多种形式的对比，目的在于使字显得有生气，避免把字写成呆板的“方块”状。（图 10）

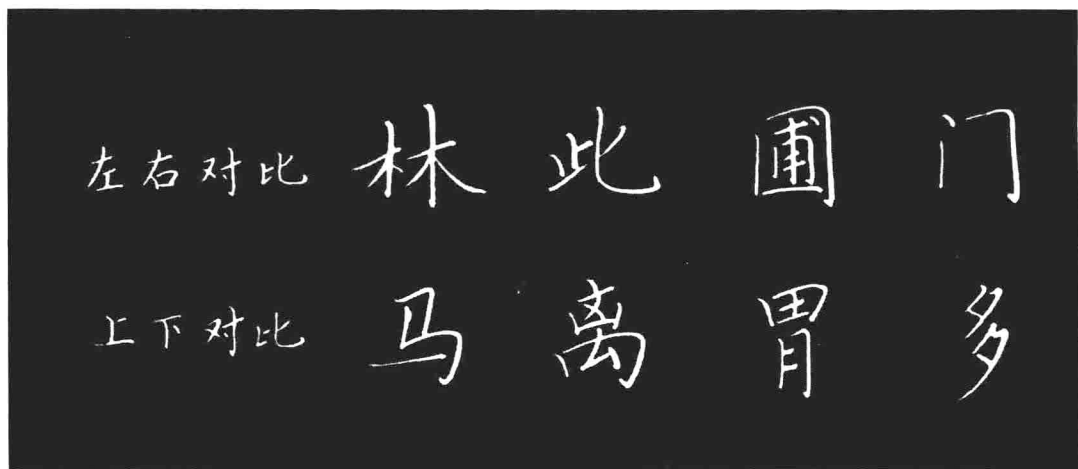


图 10

3. 因字立形，任其自然。

手写体的汉字之所以比印刷宋体字感觉自然美观，就是因为手写体的汉字运用了“因字立形，任其自然”的结字方法，而宋体字只讲究大小一致和方整的缘故。

“因字立形，任其自然”是汉字结构的一条重要的审美要求。它要求我们在整体上感觉协调的原则下，该大的字就写得稍大些，该小的