

[illegible]

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

跟我学书法

主 编 张云仙

副 主 编 余泳君 饶德模 易中祝

何叶江 王青燕 周 练

主审/策划 李浪涛



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

跟我学书法/张云仙主编.—北京:北京理工大学出版社,2016.9

ISBN 978-7-5682-3069-8

I. ①跟… II. ①张… III. ①汉字—书法—中等专业学校—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第212123号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京通县华龙印刷厂

开 本/787毫米×1092毫米 1/16

印 张/14.5

字 数/337千字

版 次/2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

定 价/34.00元

责任编辑/李慧智

文案编辑/李慧智

责任校对/周瑞红

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

前言

随着信息技术的发展普及，人们之间的交流越来越方便快捷。信息技术给我们带来方便快捷的同时，也让越来越多的人忘记了怎样书写美观大方的汉字，人们对汉字把握出现了“弱智化倾向”（错别字多，字体缺乏美感），许多人“有书无法”。为继承与弘扬中华民族优秀传统文化，提高国民素质，有必要在青少年中加强书法教育。

本书根据《教育部关于中小学开展书法教育的意见》中关于开展书法教育的要求，结合青少年的认知规律、行为习惯的实际情况，坚持“传承中华民族优秀传统文化，培养爱国情怀”为宗旨，以“提高……汉字书写能力，培养审美情趣，陶冶情操，提高文化修养，促进全面发展”为本位，打破以完整的书法知识体系为依据编写教材的桎梏，以“做中学、悟中学”为主要方式，改老师教的材料为“学生”学的材料，具有可操作性、实用性、新颖性的特点。

教材结构独特

全书结构分明，有主有次，重点分明，难点突出。全书共由五部分组成，分为上篇、中篇、下篇、附篇和附录。上篇、中篇、下篇都由相应书体的基础知识、基本笔画点拨、临摹训练组成，每章节后都附有书法名人小故事或书法经典故事；附篇则侧重于工程字体基本笔画的点拨和临摹训练；附录则收集了不同书体的经典作品供学生临摹。

教学形式新颖

本书在教学形式上突出师生互动：以学生为主体，教师为主导。方式上凸显精讲多练：教师——重在点睛和示范，学生——重在感悟与临摹。教与学、导与练有机融合为一体。

前言

教学内容多元

本书将毛笔、硬笔、粉笔书法编写在一本书中，可以满足不同类型、不同层次读者的需要。同时，我们还以附篇的形式增加工程字体，满足工科类读者专业制图、测绘的需要，填补了市场上缺乏此类书籍的空白。为了扩大读者视野，我们在每个章节后增加了书法名人小故事或书法经典故事，让读者了解中国书法历史名人留下的宝贵民族文化遗产以及他们学习书法的精神，激发读者学好书法的激情，从而继承与弘扬中华民族优秀文化。

教材学材一体

本书不仅是一本全面、全新的教材，更是一本练习临摹手册。既可由老师引导下参与学习，也可由学生自主独立学习临摹。它既是一本书法学习的教科书，也是练习临摹书法的练习册。它可以作为教师书法教育教学的参考，也可以作为广大青少年自学的材料。

本书的编写，汇聚了作者多年的教学经验和智慧，还参阅了相关教材和资料，选取了大量书法名人故事、经典作品以及网上的一些资源，在此一并表示感谢！

由于编者水平和编写时间有限，本书难免存在疏漏之处，恳求广大读者批评指正。

编者

2016年8月



081	楷书基本笔画书写规律	第一章
081	楷书基本笔画书写规律	第二章
081	楷书基本笔画书写规律	第三章
081	楷书基本笔画书写规律	第四章
015	楷书基本笔画书写规律	一、楷书
155	楷书基本笔画书写规律	二、隶书

上编 跟我学毛笔书法 1

第一章 毛笔书法的基础知识 2

第一节 毛笔书法的工具及书写姿势 2

第二节 楷书基本笔画书写规律 5

第二章 毛笔书法基本笔画的笔法及训练 10

第三章 偏旁部首分析及训练 45

第四章 毛笔字结构变化及训练 95

中编 跟我学硬笔书法 113

第五章 硬笔书法的基础知识 114

第一节 硬笔书法概述 114

第二节 硬笔书法28种基本笔画的书写方法及训练 116

下编 跟我学粉笔字 155

第六章 粉笔字的基础知识 156

第一节 粉笔字的基础知识 156

第二节 粉笔字的训练方法和运笔特点 157

第七章 粉笔楷书笔画的书写 160

第一节 楷书笔画的基本写法 160

第二节 粉笔楷书的偏旁部首 170

第三节 粉笔字的结构原则 178

第四节 粉笔楷书的结体与章法 180

第五节 粉笔字作品欣赏 181

附编	工程字体	185
第一节	工程字体概述	186
第二节	仿宋字的基本笔画	187
第三节	结构原理	196
第四节	工程字体作品欣赏	208
附录一	颜体楷书临摹范本	210
附录二	硬笔书法临摹范本	221



上编

跟我学毛笔书法

毛笔书法是线条的艺术，就像音乐是旋律的艺术，摄影是光的艺术一样，书法是一种通过中国汉字的书写，表现其线条美感的艺术。书法艺术之所以受到人们的喜爱，既在于它是深深植根于中国这块古老大地上不断推陈出新的艺术，也在于它是具有醇厚的民族风韵、丰富的艺术内涵、高超的表现力、广泛的使用性的艺术，因此备受人们推崇。

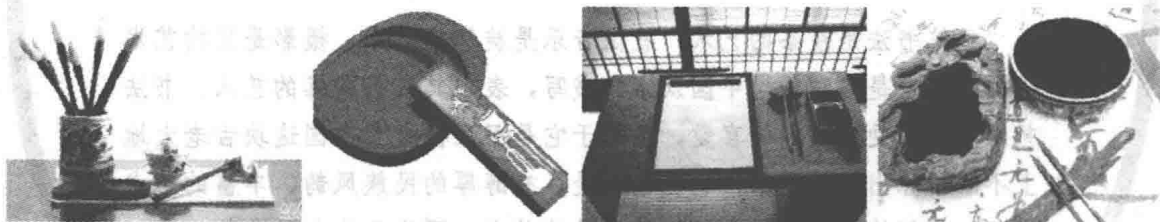
第一章

毛笔书法的基础知识

第一节 毛笔书法的工具及书写姿势

一、毛笔书法的工具

笔、墨、纸、砚是我国毛笔书法独有的工具，被称为“文房四宝”。



(一) 毛笔

毛笔，是一种源于中国的传统书写工具，也是传统绘画的工具。毛笔是汉族人民在生产实践中发明的。随着人类社会的不断发展，勤劳智慧的汉民族又不断地总结经验，存其精华，弃其糟粕，勇于探索，敢于创新。几千年以来，它为创造汉族民族光辉灿烂的文化，为促进汉民族与世界各族的文化交流，做出了卓越的贡献。毛笔是汉民族对世界艺术宝库提供的一件珍宝。

1. 毛笔的种类

毛笔以笔毫的材料来分，可分为硬毫笔、软毫毛和兼毫笔；以笔锋长度来分，可分为长锋、中锋、短锋，初学者宜选用长锋或中锋；以笔的大小来分，可分为小楷、中楷、大楷、提笔、植笔等，最小的有圭笔，还可以有特制的特大笔。

2. 毛笔的选择方法

选择毛笔要注意“尖、圆、齐、健”即古人所说的“四德”。“尖”指笔毫聚拢



时，锋颖端部较尖；“圆”指笔毫聚拢时周身丰满圆浑；“齐”是指笔毫铺开时顶部平齐如刷；“健”指笔毫弹性较好。

3. 毛笔的使用和保管

新笔初次使用前须用温水(或冷水)浸泡，让其自然化开，轻轻洗去胶水，用纸巾吸去过多的水，用手将笔锋聚拢即可使用。

每次用后，应用清水冲洗干净，然后将笔毫理顺，将笔锋聚拢，使笔尖不含过多的水，最后将笔头朝下挂起鼓好，也可卷入笔帘或略干后，插入笔筒。

(二)墨

墨，是中国古代书写和绘画用到的墨锭。墨的主要原料是炭黑、松烟、胶等，是碳元素以非晶质型态的存在。通过砚用水研磨可以产生用于毛笔书写的墨汁，在水中以胶体的溶液存在。

(三)纸

纸，是我国的一个伟大发明，现在世界上纸的品种虽然品种繁多，不可计数，但宣纸仍然是供毛笔书画用的独特的手工纸。宣纸质地柔韧、洁白平滑、色泽耐久、吸水力强，在国际上享有“纸寿千年”的声誉。

(四)砚

砚，俗称砚台，是汉族书写、绘画研磨色料的工具。汉代时砚已流行，宋代则已普遍使用，明、清两代品种繁多，出现了被人们称为“四大名砚”的端砚、歙砚、洮砚和澄泥砚。古代汉族文人对砚十分重视，不仅终日相随，而且死后还用之殉葬。



二、毛笔字书写姿势

学书者首先应摆好正确的书写姿势和掌握正确的执笔方法。这不仅关系到今后能否练好字，而且关系到书写者的身体健康。

书写姿势

毛笔的书写姿势主要有两种：一是坐书姿势，一是立书姿势。前者主要在书写字径不大的字和幅面不大的作品时采用，后者一般用于书写字径较大的字和大幅作品。

1. 坐书姿势

正确的坐书姿势，可以概括为八个字：头正、身直、臂开、足安。

(1)头正。头部端正，略向前俯。不能歪斜，以保证视角的适度，眼睛与纸面距离大

致保持在 30~40 厘米。左手边按纸，边调节纸的位置，使正在写的字始终在眼和手的最佳范围内。

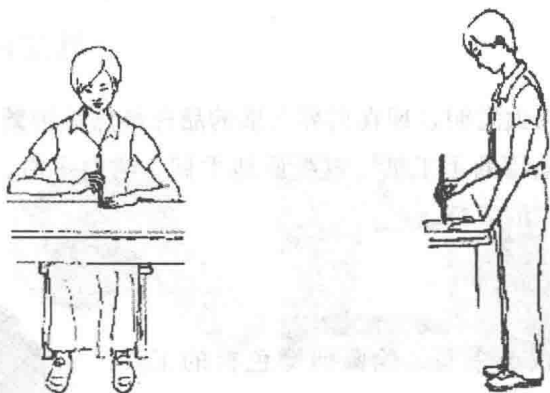
(2)身直。要做到以上要求，身子就要尽量坐正、坐直。胸口离桌沿的距离在 3 寸左右(根据所写字的大小适当调节距离的远近)。不可紧贴桌面或弯腰驼背。

(3)臂开。关键是两臂自然撑开，大小臂夹角至 90 度以上，使指、腕、肘、肩四关节能轻松和谐地配合，身体的力量可以畅通地传到笔尖。

(4)足安。两脚自然平放，屈腿平落。两脚平行或略有前后，双腿不可交叉(俗称“二郎腿”)。

2. 立书姿势

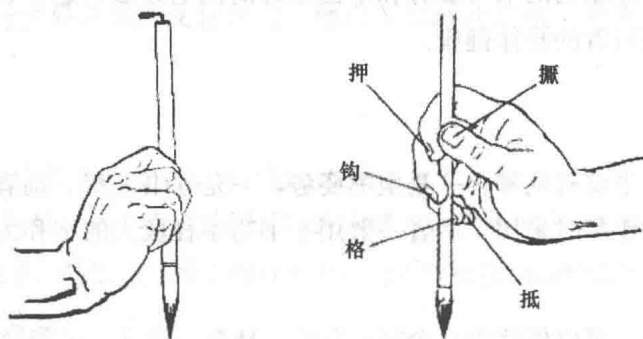
立书姿势的具体要求为：两脚稍微分开，一脚略向前，保持好身体的平衡，上身略向前俯，腰微躬，距离不宜过远，左手按纸，右手悬腕悬肘书写。需要注意的是，桌面不应太低，以免弯腰过度，容易疲劳。



三、毛笔的执笔方法

科学的执笔方法可以概括为：笔杆垂直、指实掌虚、自然放松。

我们具体介绍一种执笔法：五指法。据说“五指法”系唐代书法家陆希声所创，他以五个字分别说明五个手指在执笔时所起的作用。五个字为：擗、押、钩、格、抵。



“擫”用来说明大拇指的作用。以大拇指指肚紧贴在笔杆左侧。

“押”用来说明食指的作用。以食指指肚紧贴在笔杆右侧，与拇指相对夹住笔杆。

“钩”用来说明中指的作用。中指靠在食指下方，第一关节弯曲为钩，钩住笔管外部。

“格”用来说明无名指的作用。无名指紧贴笔杆，把中指钩向内的笔杆挡住，防止笔杆歪斜。

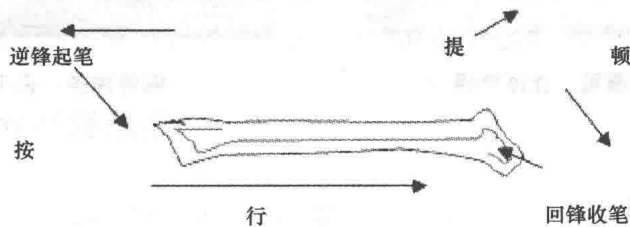
“抵”说明小指的作用。抵是垫托的意思，指小指垫托在无名指的下面，以增加无名指“格”的力量。

第二节 楷书基本笔画书写规律

汉字的基本笔画共有 40 余个，可分为点(斜点、竖点、左点、撇点、提点)、线(长横、短横、左尖横、悬针竖、垂露竖、短竖、长斜撇、短斜撇、短平撇、竖弯撇、竖撇、斜捺、平捺、反捺、提)、折(横折、竖折、撇折)、钩(横钩、竖提、竖钩、斜钩、卧钩、竖弯钩、竖左弯钩)及复合笔画五大类，每一类笔画的写法都是有规律可循的。

一、起笔规律：点、带、转

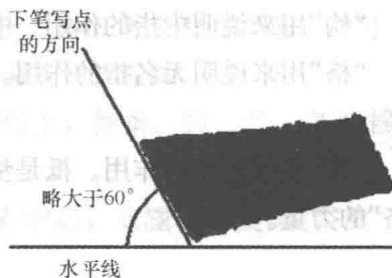
适用于一拓直下起笔法，之所以教这种写法是方便学生以后学习行书。点：任何笔画都由点起。笔杆垂直，以斜势(45度)(一般为这个角度，具体到不同风格楷体可做相应调整)下笔由轻到重写出前尖后圆的杏仁点。要求下笔要轻，角度要斜，根据笔画的粗细写出点的长短，不可一味拉长以免给下一步带来麻烦。



带：是为了写出起笔轮廓，也便于转笔。以横为例，杏仁点写完后，毛笔按笔画运笔方向(横向右、竖向下、撇向左下、捺向右下、提向右上)侧锋带笔形成平行四边形块面，这样做既写出了起笔的轮廓，又便于笔锋在其中不露痕迹地换向，保证下一步的中锋运笔。注意：带时毛笔不要提起，把点的头和尾盖住(以看不见点的头尾为准)，写出三条直边两个方角。

转：是为了调整笔锋指向以达到中锋运笔要求。平行四边形块面形成后，笔锋不须提

起,接着就是靠大拇指和食指逆时针转动笔杆(横、提为逆时针转动,竖、撇为顺时针转动,捺因为下笔方向同点一致,故不须转动),带动笔锋做逆时针调锋,使原来的笔锋指向由向左前变成向左,这时向右运笔才是横的中锋行笔。注意:转笔时毛笔不要提起,直接用拇指和食指转动笔杆带动笔锋在纸上转动,像跷跷板一样,让接触纸面的笔尖和笔跟部同时向笔画中心移动,直到笔锋状态符合中锋要求为止。



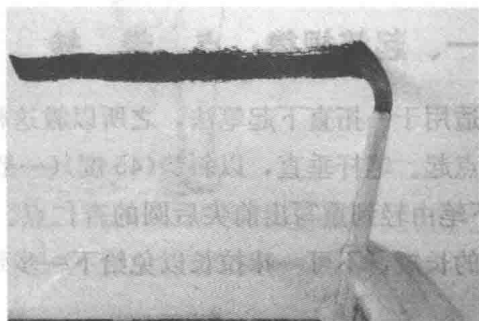
以上只是以横为例说明起笔点、带、转的规律,其他笔画起笔可类推。

二、行笔规律：中锋铺毫

起笔三步完成后,紧接着中锋铺毫行笔,在行笔过程中,要始终保持笔锋指向与运笔方向正好相反,同时要求笔锋始终保持在笔画的中央,随着手腕的运动,笔杆可以倒向笔锋所指方向(不能往运笔方向也不能往笔画两边倒,否则会造成拖锋或偏锋),笔杆倾倒幅度越大,笔锋与纸面的摩擦力越大,笔毫克服阻力前进,写出的笔画自然就有力度美。



中锋线条：厚重、立体感强



侧锋线条：扁平、单薄

三、收笔规律

行笔结束后,接下来就要收笔,收笔有两种方法:

(一)藏锋收笔：弹、挑、折、转

中锋行笔到末尾,收笔第一步是笔锋反弹提起(越是弹性小的笔或按笔幅度大的情况,越要反弹提起),因为像横、垂露竖或短竖以及反捺的收笔需要较轻的笔触才能圆满完成收笔。所以反弹提起是圆满收笔的关键一步。这里我用一个“弹”字概括反弹提起这一步。



藏锋收笔关键步骤图示

第二步“挑”概括的是笔锋上挑(对横而言)或笔锋左挑(对竖而言),这一步的目的是同第三步“折”配合形成棱角,以强调笔画的造型效果。注意:挑时要用一分笔轻挑,不可用很重的笔触。

第三步“折”概括的是笔锋在“挑”之后折笔(方向与起笔点的方向保持平行)向右下形成方角,与下一步圆转形成的圆弧收笔构成方圆对比。注意:这一步依然要用一分笔轻折。

第四步“转”概括的是圆转回收,完成“折”后,手腕带动毛笔,使笔锋轻松一转,从下方轻轻收回,整个笔画到此圆满结束。

垂露竖、短竖、反捺都可以此法收笔

(二)露锋收笔:弹、倾、踢

露锋收笔是要写出笔锋。与藏锋收笔相同的是第一步也需要反弹提起(此步也称“弹”),不过这种反弹提起是反复且连续进行,运笔一次比一次轻,直到写出笔锋为止。伴随着反复多次反弹提起,为使笔毫能渐渐收拢,笔杆必须向笔锋所指方向倾斜,(此步谓“倾”),最后一步笔尖快速从纸面踢出,形成笔锋(此步谓“踢”)。基本笔画中如悬针竖、撇、捺、提及钩的收笔全用此法。需要注意的是:要想收出漂亮的笔锋,起笔时转笔就要到位,只有转笔到位,才能在收锋时将笔锋写到笔画的中心线上,从而产生美的外观。

四、折的两种书写规律

(一)起笔折法——弹、挑、点、带、转

此种方法即还原法,特别适合写竖折、撇折以及竖提,就是将折笔看成两个线类笔画的连接,如横折可看成横和竖的连接(竖折可看成竖和横的连接、撇折可看成撇和横的连接,即上笔的收笔步骤接着下笔的起笔步骤),横折即可写成横的收笔(保留“弹”和“挑”,去掉“折”和“转”)接着竖的起笔(“点、带、转”),竖折、撇折可以此类推。

(二)三角形法——弹、挑、折、折、转

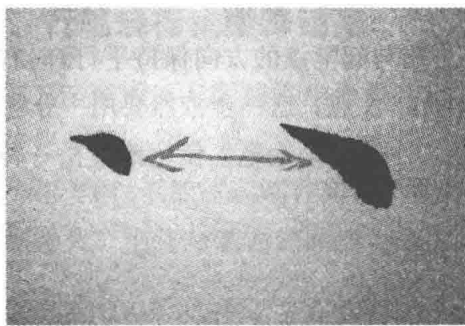
这种方法的关键是后三步折、折、转钩出三角形的轮廓,再调整笔锋运笔。特别适合写横折、横钩、竖钩,也特别适合初学者使用。

五、折钩的书写规律

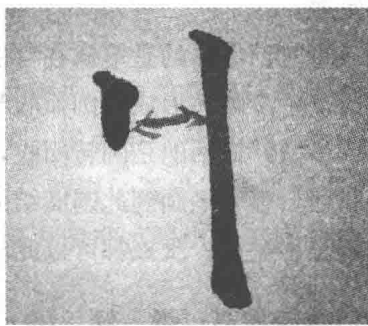
折钩(横钩、竖提、竖钩)的书写规律与折的三角形法基本相同,都可按“弹、挑、折、折、转”五个步骤书写,不过竖钩应按“弹、折、折、转”四个步骤书写更合理,因为如果竖钩也写出同竖提一样的“脚后跟”,其效果必然难看而且拖沓累赘。竖提更适合用弹、挑、点、带、转法书写。

六、点的书写规律——线(线型笔画)的浓缩

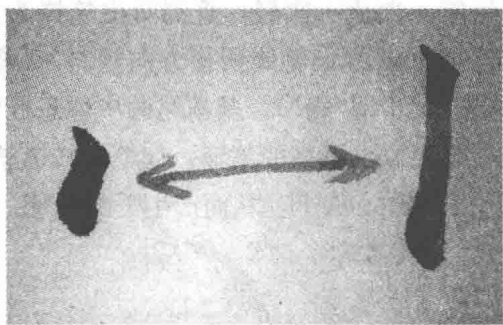
楷书的基本点有五个:



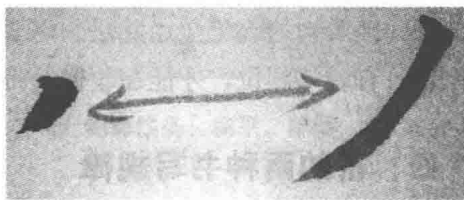
斜点——反捺的浓缩



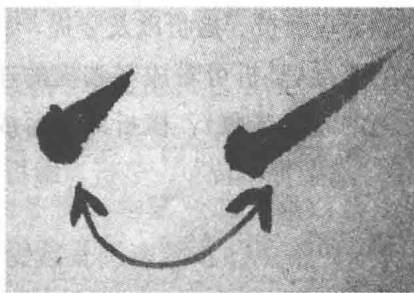
竖点——垂露竖的浓缩



左点——右短竖的浓缩



撇点——短斜撇的浓缩



提点——提的浓缩

这些点是这五个对应笔画的缩写——去中间行笔，接两头起笔和收笔。

书法经典故事——入木三分

王羲之是1600年前我国晋朝的一位大书法家，被人们誉为“书圣”。绍兴市西街戒珠寺内有个墨池，传说就是当年王羲之洗笔的地方。王羲之7岁练习书法，勤奋好学。17岁时他把父亲秘藏的前代书法论著偷来阅读，看熟了就练着写，他每天坐在池子边练字，送走黄昏，迎来黎明，写完了不知多少的墨水，写烂了不知多少的笔头。他每天练完字就在池水里洗笔，天长日久竟将一池水都洗成了墨色，这就是人们今天在绍兴看到的传说中的墨池。

王羲之练字专心致志，达到废寝忘食的地步。他吃饭走路也在揣摩字的结构，不断地用手在身上画字默写，久而久之，衣襟也磨破了。功夫不负有心人，有一次，他为人写一块匾在木板上写了几个字样，送去叫人雕刻。刻工发现字的墨渍竟渗入木板里面约有三分深。于是人们常用“入木三分”的成语来形容书法笔力强劲，后来用它来比喻对事物见解、议论的深刻。



第二章

毛笔书法基本笔画的笔法及训练

汉字的基本笔画有点、横、竖、撇、捺、折、钩、挑，基本上无论多复杂的笔画都是由这些基本笔画演变而来。笔画是构成汉字的基本元素，也是初学者必须勤学苦练的“基本功”，只有打下扎实的基本功，才可能为将来的学习做准备。本章总结了《颜勤礼碑》基本笔画及其衍生出的一些笔画的笔法，初学者可认真练习，并根据自身的特点进行有重点的练习。

一、点和点的变化

点睛：古人云：“点如高山坠石。”所以点应该有力。颜体的点写得厚重饱满，神完气足。

跟我临摹：

