



**21世纪高职高专
新概念(财经类)系列教材**

总主编◎王宗湖

HUFA JIAOCHENG

书法教程

陈志强 于万里 编

对外经济贸易大学出版社

21 世纪高职高专新概念（财经类）系列教材

总主编 王宗湖

书 法 教 程

陈志强 于万里 编

对外经济贸易大学出版社

(京)新登字182号

图书在版编目(CIP)数据

书法教程/陈志强,于万里编. —北京:对外经济贸易大学出版社,2006
(21世纪高职高专新概念(财经类)系列教材)
ISBN 7-81078-707-1

I. 书... II. ①陈... ②于... III. 汉字-书法-高等学校:技术学校-教材
IV. J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第083444号

© 2006年 对外经济贸易大学出版社出版发行

版权所有 翻印必究

书法教程

陈志强 于万里 编

责任编辑:李文娟

对外经济贸易大学出版社

北京市朝阳区惠新东街10号 邮政编码:100029

邮购电话:010-64492338 发行部电话:010-64492342

网址: <http://www.uibep.com> E-mail: uibep@126.com

山东省沂南县汇丰印刷有限公司印装 新华书店北京发行所发行

成品尺寸:185mm×260mm 6.75印张 168千字

2006年8月北京第1版 2006年8月第1次印刷

ISBN 7-81078-707-1

印数:0 001-5 000册 定价:11.00元

21 世纪高职高专新概念（财经类）系列教材编委会

总主编：王宗湖

副主编：于声涛 魏 敏 鲍仕梅

编 委：（按姓氏笔画为序）

王 勇	马瑞萍	任继文	池小平	陈国生
严国辉	杨东进	杨振科	张 卿	武 红
庞鸿藻	姜玉霞	倪 荣	黄志平	符海菁
雷 震				

总 序

当今世界，科学技术日新月异，知识经济初见端倪，国力竞争日趋激烈。针对这一知识化、信息化、全球化的时代特征，世界各国正在酝酿进行一场深刻的教育改革，以培养同时代要求相适应的高素质的劳动者和富有创造性的专业人才。

随着我国市场经济体制的逐步完善和对外开放的不断扩大，我国经济将完全融入世界经济体系之中。而教育水平的高低与经济的发展密切相关。作为我国高等教育的全新组成部分，职业教育应确立怎样的培养目标来适应时代要求，已成为人们普遍关心的问题。教育部在关于《面向21世纪教育振兴行动计划》的有关问题的回答中，对高职的培养目标是这样定位的：“高等职业教育应以培养基层和生产第一线技术应用型人才为办学宗旨，建立以基本素质和技术应用能力培养为主线的教学体系……专业课应加强针对性和实用性，实践教学要以培养学生专业应用能力为主……时间可占总课时数的1/3以上，至多可达50%……”可见，高等职业教育的培养目标，主要强调能力的培养和技术的应用，它要求我们的教育能够不断造就基本功扎实、操作能力强、又具有较高知识、技能的复合型、实用型人才。

教材作为“整个教育系统的软件”，它不仅反映着社会发展的要求，同时在某种程度上还直接决定着受教育者的培养质量，因而，世界各国都非常注意教材的开发和建设。但目前，我国职业教育教学和管理模式受传统教育思想和教育模式的影响较深，以能力为本位的教育观念还未能在教学领域完全形成，课程改革和教材开发还远远满足不了形势发展对高职教育的要求。因此，要适应21世纪知识经济时代发展和我国现代化建设的要求，高等职业教育必须加快课程体系改革和教材建设的步伐，建立符合时代特征和具有我国特色的职业教育新思想、新模式、新课程体系。有鉴于此，对外经济贸易大学出版社为适应教育发展的新形势，并努力推动高职高专院校的教材建设，委托我们组织全国职业院校的教师及具有企业工作经验的业务骨干，编写这套高职高专新概念（财经类）系列教材。本系列教材暂包括国际贸易、会计、市场营销、经贸英语、旅游管理、物流管理、电子商务等九个专业76门课程。

为使教材编写尽量适应高职教育的特点及时代发展的新要求，我们在编写过程中，尽可能把最新的研究成果吸收渗透到教材中来，在内容安排、教法选择、编写体例等方面也进行了较多的改革，甚至是新的尝试，使本套丛书具有以下特点：

1. 在内容安排上，突出了“能力培养”和“创新教育”，加大了技能训练的比重

本套丛书各册教材，在基础理论讲授之后，每篇均加列“技能训练”专章，通过采用案例分析等形式，引导学生对本篇的重点、难点内容进行分析、讨论、练习和模拟训练；每章结束后针对本章重点内容设计了个案分析、关键名词、讨论与思考等项目，以

达到强化学生对经济与管理理论和业务环节处理技巧的掌握。这些新增加的关于“能力培养”和“技能训练”等新内容,约占整本教材篇幅的1/3,基本上达到了国家对职业教育改革的要求。这种编写体例的运用在目前经济类课程的教材中还较少见,希望这种新的尝试能经日后的教学实践验证,成为一种“能力培养”和“创新教育”的有效方法。

2. 在编写体例上,积极探索模块教学,使学生容易理清教材的知识体系,迅速系统牢固地掌握知识

本套丛书各册均采用“篇、章、节”的结构,每篇开始之前,均有一段概括性文字,对本篇内容的重点与难点、目的与要求加以说明,使在学习之前能对整篇主要内容有所了解;每章之下又提出了具体的学习目标及应掌握的难点,以便学生明确具体的学习任务。这样,每篇作为教材的大模块,包含着“章”这样的小模块,小模块又通过具体的学习任务的确立映衬着大模块,即使大模块之间篇篇相连,又与小模块环环相扣,组成系统的“知识链”。这种先将一本教材中的相关知识切块“溶解”,最后又串联起来的编写思路及形式,符合人类的分析综合的思维特点,有利于学生在学习过程中迅速而系统地掌握知识。

3. 在教学方法上,注意吸收国外流行的教学理念,并尝试教学改革与教法创新

模拟教学、案例教学和启发式教学,源于国外,现在是我国经济专业比较流行和推崇的教学方法。在本套教材的编写过程中,我们注重了上述教学方法的综合运用,旨在增强学生的主动参与意识和创新意识,提高学习的功效。同时,我们还进一步借鉴了培养MBA的教学经验,在本套教材的编写方法上尽量运用提示、启发、引导、讨论和模拟等方法,其目的是使学生运用所学知识在进行初步的分析、综合、比较、分类后,达到将知识、技能抽象概括和具体化,提高学生灵活分析和解决问题的能力。这样,既与国家对高职教育培养的目标相吻合,又适合学生的学习思维特点,并容易激发学生的学习兴趣,所以,较之传统的教学方法有了较大的改革与突破。

4. 在学科建设上,积极探索和建立综合型、技能型、实践型的新科目

江泽民同志在第三次全国工作会议上指出:“职业教育和成人教育要使学生掌握必要的文化知识的同时,具有熟练的职业技能和适应职业变化的能力。”可见,现代职业教育呼唤综合型、应用型、技能型的新学科的设立。为反映这些要求,我们在每个专业都增设了“综合技能训练”课程,并以此为基础编写了经济管理类各专业实践课的应用教材。该科目在内容上以各专业的主要业务为线索,将骨干核心课程的知识高度浓缩、有机串联。将主干课中没有系统讲授而实际工作中必然牵涉到的知识纳入其中,弥补了原来系列教材的欠缺与不足。同时,该系列教材大量采用模拟教学和案例教学,让学生以“业务员、经济师、总经理”的身份参与学习与训练,独自策划交易,进行经济活动等,刻意营造一种仿真情境,让学生在“训练”中学习,在“情景”中增长才干和积累经验,有效地将知识转变为专业性的技能技巧,提高其解决和处理实际问题的综合能力。总之,各专业“综合技能训练”课程的设立,是按照教育部“要多增加综合课”的要求而设立的新型试验科目,其主要目的是通过运用灵活有趣的模拟训练及案例教学等手法,启发诱导学生的立体思维,全面提高其独立操作经济业务的综合实践能

力。由于是初次尝试，所以希望大家多加关注，并提出指导性的建议。

本套丛书的编写，得到了有关学校领导和学者、教授的大力支持，并引用了有关作者的部分资料，在此一并表示谢意。

本套丛书无论从体例安排到内容设置，从知识点的归纳到教法的运用，都进行了大胆探索和尝试，意欲为我国财经类高职高专教材的编写与探索尽微薄之力，但由于时间和水平有限，疏漏和不足甚至是错误在所难免。希望广大教师、读者多提宝贵意见，以便日后充实与完善。

21 世纪高职高专新概念（财经类）系列教材编委会

2005 年 1 月

前 言

中国书法是中华民族的文化创造，是当今世界文字中惟一升华成为艺术的瑰宝。在全国中小学乃至大中专学校中普及书法教育，是中华文明传承发展的必需，对于推动我国经济发展和社会进步具有重大的战略意义。全国人大代表向人民代表大会上交提案，提出中国书法是中华文明灿烂辉煌的重要象征，在世界文字史上具有特殊的历史地位，中华民族文化流传下去，必须从娃娃抓起；在少年儿童启蒙、发展阶段进行书法教育是中华文化复兴的需要和必要；并指出“一个国家或民族的文化如果失去传统，则将沦为西方文化的附庸，一个国家或民族的文化如果没有特色，在国际政治中也就没有地位”。

中国书法是中华民族认同感的重要组成部分。无论身处世界何地，只要看见那用毛笔蘸墨书写的汉字，哪怕只一个“寿”字，一个“福”字和一副对联，一股暖流立刻就会涌遍全身，那是在血脉中凝成的认同，只要有中国书法的牌匾悬挂，就有同胞兄弟存在。在学校教育中设置书法课，会使中华民族认同感深深扎根于中国人心中，没有哪一种外来势力可以冲淡中华民族的认同感。

另外，开设书法课也是维护我国文化安全的重要举措。近年来，随着经济全球化进程的加快，我国也面临着文化安全的诸多挑战。就书写方式讲，现在的许多学士、硕士、博士都是敲键盘的能手，却写不好汉字；认识外文，却不熟悉中文。此种情况若再不引起国家的重视，中国文字的发展将会出现传承的危机。现在，日本、韩国都注重在青少年中进行中国汉字书法的熏陶，中国作为中国书法的创始国更不能对自己的传统文化漠然视之。如果失去它，将会成为我们中华民族的悲哀。

正因为如此，现在很多学校都开设有书法课，很多人十分注重书法的练习。但是，现在很多学校所使用的教材却有着种种不足：要么是偏重书法历史与文化，着重欣赏，如大学教材；要么偏重书法技能，着重练习，如现在流行的各种字帖。这都没有将技能和文化的传播有机地结合起来。

本教材第一个明显的特点就是将两者糅合起来，在教学中既可练习书法，学习书法技巧，又可学习书法文化，了解祖国灿烂的文明史，欣赏优秀的书法作品。

本教材的第二个特点是，和学校的教学活动相吻合。现在很多中职、高职学校使用的都是各种各样的字帖，教学进度不好把握。本教材共分十八课，而一般学校每学期也十八周，这样就便于教学活动安排。每周有讲授重点、练习重点，从笔画到结构、从单字到篇章，步步深入，循序渐进，教有所依，学有所循。

第三个特点是，课后设练习，讲练相结合。提高书法水平首要的渠道就是练习，为此，有些书法教材专门配有练习册，这就增加了学生负担。本教材将课堂练习、课后练习全部合并在一起，这样老师在批改作业时，既可了解学生课后作业情况，又可掌握学生课堂学习情况，也可减轻学生负担，可谓一举三得。同时，作业内容既涉及字的练习，也涉及书法历史

文化知识，可以全面巩固、检查教学效果。

这次是编写的初稿，望在使用过程中遇到问题给予指出，以便日后修订。

本教材在编写过程中得到了河南省对外经济贸易职工大学领导及有关专家的大力支持，在此一并表示感谢。

编者

2006 年 3 月

目 录

第一课	(1)
一、理论部分	(1)
(一) 书法的定义及其重要性	(1)
(二) 学习书法的方法	(1)
二、实践部分	(2)
(一) 身体姿势练习	(2)
(二) 握笔姿势练习	(2)
(三) 运笔方法练习	(2)
(四) “永”字八法	(2)
三、课外知识	(3)
关于“永”字的传说	(3)
四、作业	(3)
第二课	(5)
一、理论部分	(5)
(一) 象形文字的产生	(5)
(二) 古文字的演变	(6)
二、实践部分	(6)
(一) 点的写法及其形态变化	(6)
(二) 点的形态变化	(7)
三、课外知识	(7)
钟繇掘墓盗《论笔法》	(7)
四、作业	(8)
第三课	(9)
一、理论部分	(9)
(一) 秦代时期的书法	(9)
(二) 今文字	(9)

二、实践部分	(10)
(一) 横、竖的写法	(10)
(二) 横、竖的形态变化	(10)
三、课外知识	(11)
何谓主笔	(11)
四、作业	(11)
 第四课	(13)
一、理论部分	(13)
汉代时期的书法	(13)
二、实践部分	(13)
(一) 撇、捺的写法	(13)
(二) 撇、捺的形态变化	(13)
三、课外知识	(14)
笔势与呼应	(14)
四、作业	(14)
 第五课	(16)
一、理论部分	(16)
魏晋南北朝时期的书法	(16)
二、实践部分	(16)
(一) 钩的写法	(16)
(二) 钩的形态变化	(16)
三、课外知识	(17)
“兰亭序”的故事	(17)
四、作业	(20)
 第六课	(22)
一、理论部分	(22)
隋唐时期的书法	(22)
二、实践部分	(23)
(一) 挑、折的写法	(23)
(二) 折的形态变化	(23)
三、课外知识	(23)
何谓“临摹”	(23)
四、作业	(24)

第七课	(25)
一、理论部分	(25)
宋元时期的书法	(25)
二、实践部分	(25)
复合笔画及其形态变化	(25)
三、课外知识	(26)
赵孟頫背临绝似	(26)
四、作业	(27)
第八课	(28)
一、理论部分	(28)
明清时期的书法	(28)
二、实践部分	(28)
(一) 汉字的结构	(28)
(二) 汉字结构的原理	(28)
三、课外知识	(29)
郑板桥创怪体	(29)
四、作业	(30)
第九课	(31)
一、理论部分	(31)
近、现代时期的书法	(31)
二、实践部分	(31)
(一) 汉字结构的分类	(31)
(二) 独体字结构	(31)
三、课外知识	(32)
历史上著名的女书法家	(32)
四、作业	(33)
第十课	(35)
一、理论部分	(35)
毛泽东的书法成就	(35)
二、实践部分	(36)
(一) 合体字的左右结构	(36)
(二) 合体字的左中右结构	(36)
三、课外知识	(37)

怀素与狂草	(37)
四、作业	(38)
第十一课	(40)
一、理论部分	(40)
“文房四宝”简介	(40)
二、实践部分	(41)
(一) 上下结构	(41)
(二) 上中下结构	(41)
三、课外知识	(42)
硬笔简介	(42)
四、作业	(42)
第十二课	(44)
一、理论部分	(44)
书法的章法	(44)
二、实践部分	(44)
合体字的包围结构	(44)
三、课外知识	(45)
刘墉与创新	(45)
四、作业	(46)
第十三课	(48)
一、理论部分	(48)
行书的定义	(48)
二、实践部分	(48)
行书的基本笔画	(48)
三、课外知识	(51)
“入木三分”的由来	(51)
四、作业	(52)
第十四课	(53)
一、理论部分	(53)
行书及其书写原则	(53)
二、实践部分	(53)
行书的书写方法	(53)

三、课外知识	(55)
书品与人品	(55)
四、作业	(56)
第十五课	(57)
一、理论部分	(57)
隶书的产生与特点	(57)
二、实践部分	(57)
(一) 隶书的基本笔画	(57)
(二) 隶书的结构	(60)
三、课外知识	(60)
唐玄宗封禅泰山	(60)
四、作业	(61)
第十六课	(62)
一、理论部分	(62)
魏碑的产生及其特点	(62)
二、实践部分	(62)
(一) 魏碑的基本笔画	(62)
(二) 魏碑的结构	(65)
三、课外知识	(66)
智永和尚与退笔冢	(66)
四、作业	(66)
第十七课	(67)
一、理论部分	(67)
草书的产生及其特点	(67)
二、实践部分	(67)
草书名帖欣赏	(67)
三、课外知识	(68)
“三希堂”	(68)
四、作业	(68)
第十八课	(69)
一、理论知识	(69)
篆书的产生及其特点	(69)
二、实践部分	(69)
篆书名帖欣赏	(69)

三、课外知识	(70)
汉字的影响	(70)
四、作业	(70)
 附一 楷书常用字	(71)
附二 行书偏旁部首及常用字	(81)
参考书目	(87)

第一课

一、理论部分

（一）书法的定义及其重要性

书法是一门以汉字为表现对象，以毛笔（软笔）或钢笔（硬笔）为表现工具，以书法技法为手段，通过点线组合、黑白分割，把书法书写文字的意境以及书写者个人的思想情趣艺术地表现出来，具有创造性的线条造型艺术。

学习书法既实用又有审美价值，它可以帮助学生了解、热爱祖国优秀的传统文化，激发爱国热情。学习书法对开发学生智力有着积极的作用，如书法中各种笔法的运用，可以活跃人的思维，并能培养人做事认真、一丝不苟、刻苦学习的精神。学习书法对提高体、美素质也有着独到的作用，如书写时姿势的端正，聚精会神，持之以恒，就能收到增强体质的效果；同时通过书法学习还能培养学生高雅的格调、审美的情趣，在认识、感受、创造美的过程中纯洁心灵、陶冶情操。

（二）学习书法的方法

学习书法贵在多练。方法不当，则事倍功半；方法得当，则事半功倍。练习的方法是多种多样的。

摹写法 将较薄而透明的纸张覆于字帖上进行练习。此法适用于初学者，也可用于对新帖的练习，运用此法宜于掌握字形的位置，即结体。

临写法 对帖仿写练习。此法不宜掌握字形位置，却宜于领会书法的技法和内在神韵，可与摹写法共用。

默写法 把学习过的各种技法，各类章法及字形的变化，试着——默写出来，再将原帖打开与之对照，找出差距完善其本。

书空法 在路上行走时，或在空闲时用手指在空中比划，或在心里默默比划。据传唐代著名书法家虞世南夜卧被中画腹习书，天长日久竟将棉被划破了。由此可见古代书家具有扎实功底的缘由及其习书勤奋之情状。

书壁法 面墙而立，把白色墙壁想象为一张白纸，用毛笔蘸上清水“刷”墙代书。此

法利于熟练书写技法、熟悉作品的章法，宜于增强书写的腕力和成竹在胸的气魄。

书地法 此法和书壁法同理，弓腰向地而立，把大地当作一张白纸，笔蘸清水进行练习。此法对于锻炼臂力、腕力、腰劲有益。

采花酿蜜法 生活中，或许你在街上行走时，发现有些店家的匾额题字值得学习，或许参观书画展览、阅览报刊、展读友人来函时，寻到了自己喜爱的书迹，把其中喜爱的书迹的结体、用笔、章法、神韵仔细揣摩，认真加以练习。

片段学习法 把一本字帖分成若干片段，然后集中精力，一个片段一个片段地进行练习、熟记，直至整本字帖的书写技法、章法形成、神韵情致均能完美地展现出来。

阅读欣赏法 把字帖当作一本小说来阅读，当作一张黑白装饰画来欣赏，默记其技法、章法。此法可增强对于技法、章法、神韵的领悟。

学书者可在不同环境下，采用不同的方法进行不间断的练习，如此学书必有所成。

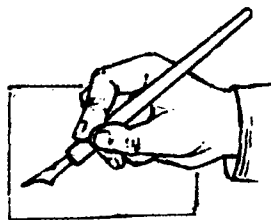
二、实践部分

（一）身体姿势练习

硬笔书法同软笔书法一样都讲究正确的身体姿势。其书写坐姿与毛笔书写要求基本相同，即头正、身直、臂开、足安，上体稍前倾，右手书写，头稍右偏，自然放松。

（二）握笔姿势练习

右手大拇指和食指前端捏住离笔尖约2~3厘米左右的笔杆处，中指前端从下面抵住笔杆，无名指和小指弯曲垫衬在中指下面，五指弯曲，笔杆上端斜放在虎口处，执笔角度一般在40°~50°之间（如图1-1所示）。



写一般字执笔在40°~50°

（三）运笔方法练习

钢笔的运笔简捷，速度稍快，在运笔过程中有快有慢，有轻有重。一般讲，起、收笔较快且较重，行笔较慢且较轻。先练好汉字的基本笔画，然后练习汉字的结构。先练楷书，后练行书及其他书体。

图1-1 笔势角度

（四）“永”字八法

什么是“永”字八法？即“永”字中的八笔分别代表汉字楷体最基本的八种笔画。古代书家用八个相对的字类型形容它：侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔（如图1-2所示）。即指点、横、竖、钩、挑、长撇、短撇、捺的写法。

侧，指点的写法：楷书中的各种点的形态都是侧势斜落笔，或左侧或右侧。所以称为“侧”。

勒，指横的写法：形容写横的笔意像勒住奔马的缰绳，因行笔取迟涩，所以称为“勒”。

努，指竖的写法：写竖画时要挺而有姿态，不可僵直，直中见曲，胸腰挺起，所以称为