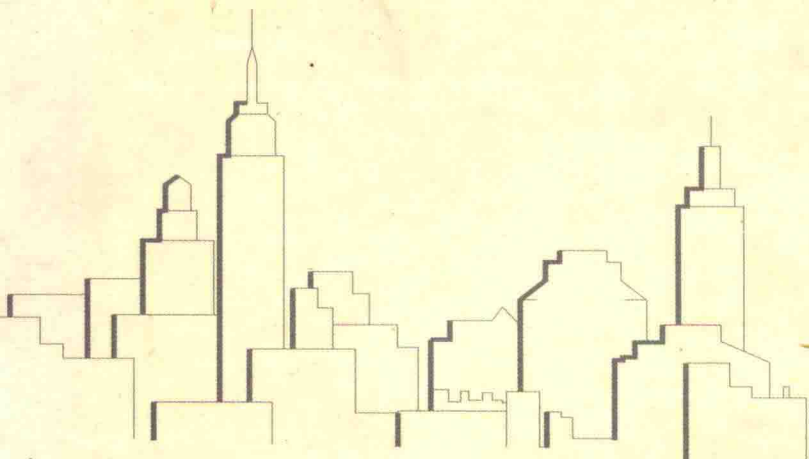




>>您学习书法的王牌家庭教师!

我的书法家教

田英章

楷
书

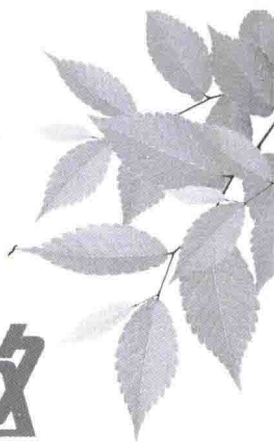
- 技法图解
- 家庭作业
- 经典对联
- 实用范例
- 实战训练
- 成语词语
- 名人名言
- 作品创作

上海交通大学出版社



万卷字帖书系

我的书法家教



田英章 书

上海交通大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的书法家教 / 田英章书. — 上海: 上海交通大学出版社, 2008

(万卷字帖书系)

ISBN 978-7-313-05071-7

I. 我... II. 田... III. 钢笔字—楷书—书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 195716 号

我的书法家教

田英章 书

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话: 64071208 出版人: 韩建民

常熟市华通印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 890mm×1240mm 1/24 印张: 4 字数: 100 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-313-05071-7/J·172 定价: 12.00 元

版权所有 侵权必究

前 言

很多朋友都希望自己能够写出一手好字,但又找不到很好的练字方法,也不容易得到好的书法老师的指导。基于这些情况,我们经过反复的考虑和研究,决定出版这本《我的书法家教》钢笔楷书字帖,旨在以书法家教的形式帮助更多的书法爱好者学习书法。

在内容的编排上,我们立足练字中容易遇到的实际问题,根据书写习惯来编写。重点从基本笔画、偏旁部首和间架结构三方面入手,以技法图解的形式进行讲解,并列举了大量实例。在每课课后,我们还加入了实战训练和家庭作业两个板块,以强化练字效果。

楷书是最工整、最规范的字体,也是练习其他字体的基础,因此受到人们的广泛重视,对于练习者而言,也是必须练好的基本功。因为只有先掌握了楷书的书写技法,才有可能将行书、草书写好。所以在字体上,我们选择了楷书。

我们特别邀请著名书法家田英章先生书写本帖。田英章先生长期在书法教学第一线担任教学工作,是中央电视台书法讲座节目主讲人,有着丰富的教学经验。历任“国务院任命书”高级书写员、中国硬笔书法协会首任会长、中国现代硬笔书法研究会会长、欧阳询书法艺术研究会会长等职务。田英章先生诸体俱精,特别是他的硬笔楷书,更是代表了当今硬笔书坛的最高水平,不愧为大家学习书法的典范。

最后,衷心地希望本帖能够给你练字带来帮助!

目 录

书法常识	1
写字姿势	2
执笔方法	2
第1周:基本笔画讲解与练习	3
第2周:偏旁部首讲解与练习	27
第3周:偏旁部首讲解与练习	41
第4周:间架结构讲解与练习	55
第5周:综合练习	69
名人名言	70
经典对联	74
实用范例	78
作品创作	84

本书使用方法

第一步：仔细理解标注的技法。

第二步：在红字上描写。

第三步：在空格里临写。

第四步：另备纸进行强化练习，提高应用书写能力。

书 法 常 识

我们写字离不开笔、纸和墨水,而优良的书写工具和相互间的恰当配合,对写好字有很大帮助。因此在开始练字之前,了解和掌握各类笔、纸、墨水的特点和性能是十分有必要的。

一、笔

现在我们工作中比较常用的笔有:钢笔、签字笔和圆珠笔。

签字笔携带方便、出墨均匀,在现代化办公的时代,它的使用最为广泛,在选择上也没有一个固定的标准。但是对书写而言,钢笔仍然是最常用的。而钢笔的选择,在于得心应手,一般以普通的铱金笔为好。在选购时要试写,除了在纸上画些横竖线条以外,还应多写几个“8”字试验。若书写时笔尖不扎纸、不钩纸,说明笔尖圆滑;在转弯处线条粗细变化不突然,说明出水顺畅;再通过提按试写,笔画有粗细变化,说明笔尖弹性较好,这样的笔即符合要求。本字帖同时适用于钢笔和签字笔书写。

二、纸

硬笔写字对纸没有很大的要求,一般来讲,以 60 克或 70 克书写纸较为合适,也最为常用。其性能特点是厚薄适中,纸质细腻,不会渗化,吸墨性能好,书写时有一定的阻力,手感良好,因而线条流畅、稳健。

三、墨水

由于签字笔的墨水是原配的,不存在选择墨水的问题。下面着重讲如何选用钢笔墨水。

墨水的品种很多,按其颜色不同,有黑墨水、蓝墨水、红墨水等。其中,纯蓝墨水是染料墨水,色淡易褪,不适宜钢笔练习,蓝黑墨水相对而言凝固性较好,较适宜于书法练习。黑墨水的凝固性很强,墨迹乌黑闪亮、光泽醒目、反差大、对比强烈,因此最受书法爱好者青睐,但在使用时应注意保存,以免水分蒸发,墨水凝固,发生沉淀结块,甚至损坏钢笔。另外,钢笔在吸墨水时,宜少不宜满。

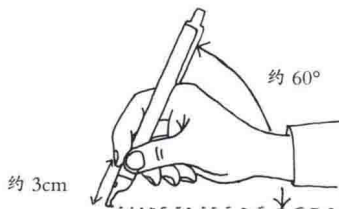
写字姿势



正确的坐姿是写好字的首要条件，特别是对长期伏案工作的朋友们来说，正确的书写姿势对于身体的保健尤为重要。

安足端坐、背直肩平、挺胸微俯、头端纸正，左手按纸，右手执笔。同时要做到三个“一”：眼睛距书写纸面一尺，笔尖距捏笔手指一寸，胸部距书桌边缘一拳。这样才可使全身各部位感到舒展、灵活、轻松。

执笔方法



用右手的拇指、食指的指肚和中指的侧面分别从三个不同方向捏住笔杆的下端，使之形成合力。无名指和小指自然弯曲，手腕轻贴桌上，以形成安稳的“支撑点”。

指尖距纸面约 3 厘米，笔尖与桌面约成 60 度角。

第1周

基本笔画

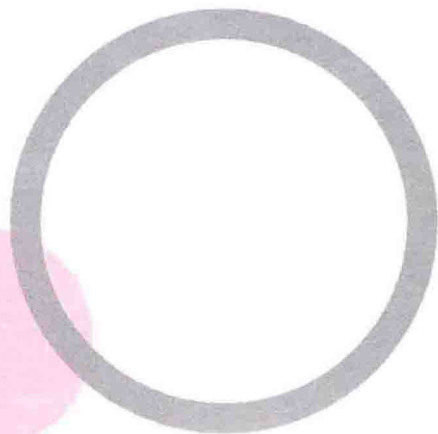
讲解

与

练习

注意事项

- 注意起笔的露锋与藏锋
- 注意收笔的技巧
- 注意笔画的长短与轻重



第一课

jiangnan university

书写提示

乐

本课内容:主要学习左点、右点、相向点、短横、中横和长横的写法以及起笔、运笔、收笔的过程。

课时安排:2课时

江南大学乐

点画在字中起着画龙点睛的作用,点因其所处位置不同而形态各异。横画在字中起平衡作用,横不平,则字不稳。

小小小小小小小

左点

乐 左点 轻入笔 注意提锋 意带右部

小小小小小小小

乐乐乐乐乐

尔尔尔尔尔

右点

尔 右点 轻入笔 末端稍重 注意角度

文文文文文

主主主主主

方方方方方

相向点

关 相向点 左点提锋 意带撇点

关关关关关

兑兑兑兑兑

羊羊羊羊羊

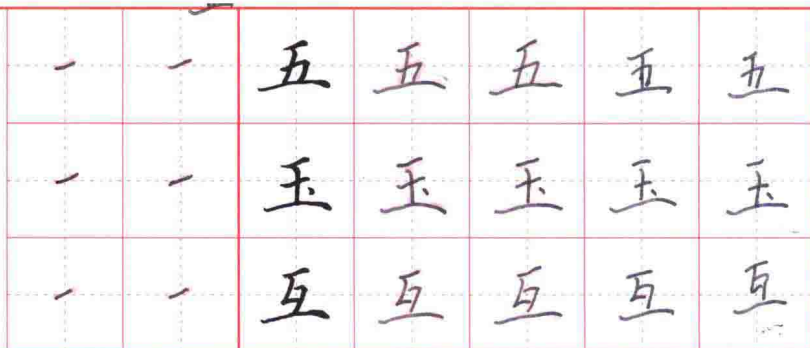
短 横

注意上斜角度



收笔勿重
入笔露锋

五



中 横

要写得粗壮结实



略扛肩
坚定有力

壬

于

在



长 横

注意上斜角度

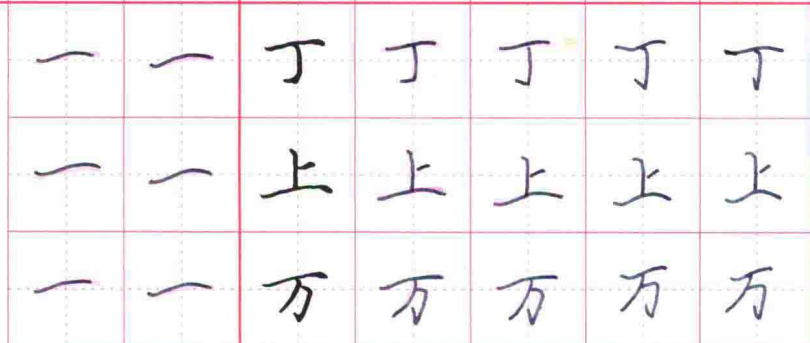


中间稍细
两头稍粗

一

上

万



书法小故事

入 木 三 分

“书圣”王羲之是东晋大书法家。有一次，皇帝要到北郊去祭祀，让王羲之把祝辞写在一块木板上，再派工人雕刻。刻字者把木板削了一层又一层，发现王羲之的书法墨迹一直印到木板里面去了。他削进三分深度，才见底！木工惊叹王羲之的笔力雄劲，书法技艺炉火纯青，笔锋力度竟能“入木三分”啊！

五更 玉器
互相 单于

实

战

训

练

恶

恶

自在 丁克
上诉 万恶

五	入更	玉	器	互	相	单	于
五	更	玉	器	互	相	单	于
五	更	玉	器	互	相	单	于
五	更	玉	器	互	相	单	于

自	在	丁	克	上	诉	万	恶
自	在	丁	克	上	诉	万	恶
自	在	丁	克	上	诉	万	恶
自	在	丁	克	上	诉	万	恶

家庭
作业

日	月	口	位	夫	未	百	旦
日	月	口	位	夫	未	百	旦
日	月	口	位	夫	未	百	旦



第二课

本课内容：主要学习短竖、垂露竖、悬针竖、短撇、斜撇和竖撇的写法以及起笔、运笔、收笔的过程。

课时安排：2 课时

占

书写提示

竖画在字中起支撑作用。竖不直则字不正。撇画在字中一般起平衡作用和稳定

占 重心作用。
占 占 占

短 竖

起笔勿重
收笔稍顿

粗细均匀

占 占 当 甲 当

垂露竖

呈露珠状

垂直下行

申 申 师 师 师 师 师 师

悬针竖

顿笔下行

形如悬针

中 中 申 申 申 申 申 申

丨

丨

占 占

占

占

占

占

丨

丨

当

当

当

当

当

丨

丨

工

工

工

工

工

丨

丨

川

川

川

川

川

丨

丨

乍

乍

乍

乍

乍

丨

丨

师

师

师

师

师

丨

丨

中

中

中

中

中

丨

丨

申

申

申

申

申

丨

丨

甲

甲

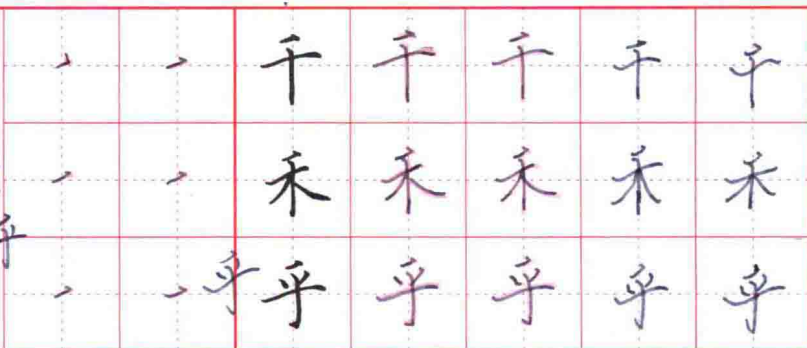
甲

甲

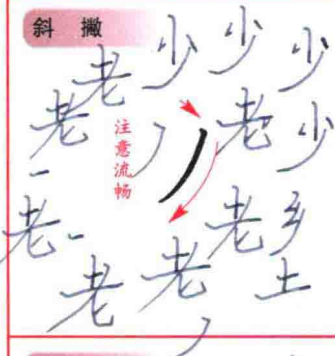
甲

乎

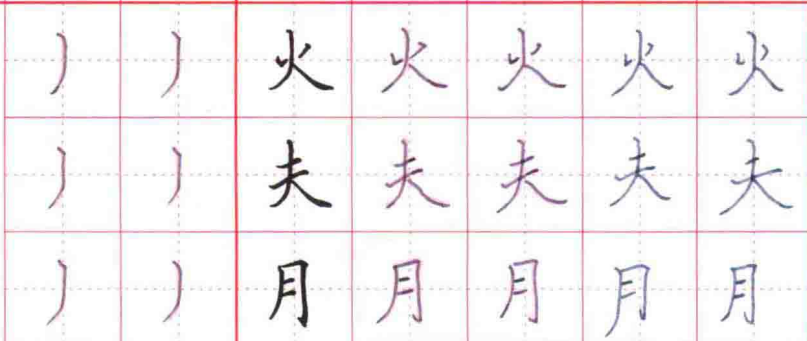
短 撇



斜 撇



竖 撇



书法小故事

月

智永和尚的“退笔冢”

隋唐时代的著名书法家智永和尚是王羲之的七世孙。据说他曾住在永欣寺楼上，刻苦学书三十年。他身边备有一个大竹篓，将写秃的笔扔进竹篓里，整整装满了五篓。他后来将秃笔取来埋在一起，称为“退笔冢”。经过多年磨练，智永终于成为当时著名的书法家，每天来求他写字的人络绎不绝，把他家的门槛（也称门限）都踏穿了，于是用铁皮包上，被人称为“铁门限”。



第三课

本课内容：主要学习斜捺、平捺、反捺、长提、短提和竖提的写法以及起笔、运笔、收笔的过程。

课时安排：2 课时

书写提示

捺画粗细分明，运笔轻重多变，书写难度较大，应重点练习。提画在不同的字中提的角度和长短略有不同。

人

人

人

人

人

人

人

人

人

人

人

人

人

人

人

人

人

人

人

人

斜 捺



人	人	人	人	人
又	又	又	又	又
文	文	文	文	文

平 捺



之	之	之	之	之
过	过	过	过	过

反 捺



不	不	不	不	不
食	食	食	食	食
英	英	英	英	英