

本书为省级课题《信息时代大学教育创新模式与软件开发研究》
及国家课题《信息社会高等院校书法教育研究与实践》研究成果

粉笔书法艺术

万应均◎著

湖南人民出版社

本书为省级课题《信息时代大学教育创新模式与软件开发研究》
及国家课题《信息社会高等院校书法教育研究与实践》研究成果

粉笔书法艺术

万应均◎著

湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

粉笔书法艺术 / 万应均著. -- 长沙 : 湖南人民出版社,
2011.9

ISBN 978-7-5438-7849-5

I. ①粉… II. ①万… III. ①粉笔—书法 IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第184395号

粉笔书法艺术

万应均 著

责任编辑：廖 铁

装帧设计：刘文娟 陶 惠

出版、发行：湖南人民出版社

网 址：<http://www.hnppp.com>

地 址：长沙市营盘东路3号

邮 编：410005

经 销：湖南省新华书店

印 刷：湖南贝特尔印务有限公司

印 次：2011年9月第1版第1次印刷

开 本：710×1000 1/16

印 张：12.5

插 页：8

字 数：200000

书 号：ISBN 978-7-5438-7849-5

定 价：25.00元

营销电话：0731-82226732（如发现印装质量问题请与承印厂调换）

序

一世犁田育李桃

那天正在回湘西省亲的途中，接到应均兄的电话，告诉我他的《粉笔书法艺术》一书即将出版，并邀我为之作序，虽然我对书法艺术知之甚少，但鉴于同应均兄的同窗之谊甚笃，也不好推托，便答应在这里说几句话。

纵观古今，大凡在事业上有所成就者，无一例外都是执著一事，勤思苦行，倾其毕生之精力。应均兄就是这样一位躬耕在都市的农人，立足三尺讲台，戴月披星，挥汗如雨，浇水施肥，精心栽李育桃，苦在其中，乐在其中，三十多年的教育生涯，已是桃李满三湘了。他在教学之余，勤于笔耕，先后出版了《大学书法》、《书法速成》、《汉字书写与书法艺术》、《毛泽东书法鉴赏》等80多种书法教材和学术著作，在国家级和省级核心刊物上发表学术论文50余篇，主持和参与省部级科研课题多项，创造发明“回宫米字格”，获国家专利，先后多次被评为校级、厅级、省级“优秀教师”，并荣记二等功，已成为一位知名的书法家和书法教育家。

我与应均兄同窗，20多年前一起就读于原湘潭师范学院政治系，也就是现在的湖南科技大学。他为人低调，真诚，有着所有优秀艺术家、学者共同具有的优秀品质：自然、率真、豪爽、豁达、不设防、不隐讳、心直口快。正因为这一点，让我们结下了深厚的同窗之谊。学习之余，我们经常在一起谈人生、谈未来、也谈一些哲学和逻辑之类的书本上的话题。当然，这样的话题多半是一知半解、不了了之。但是，他对人生和书法、绘画艺术上的一些理解和见解，却常常让我叹服。大学期间，他已过而立之年，早已为人夫、为人父了，除了学习之外，还多了一份家庭的责任和负担。当时，稚子尚小，就带在身边，放在学校上幼儿园，早送晚接，从不间断，其中的苦乐可想而知。由于从小爱好书画，但家在农村，苦于拜师无门，于是特别珍惜大学学习机会，在学习好专业课程之外，遍访名师，

广读典籍，练笔不辍，同时，做大学兼职教师，教授书法。这期间，他的书法功底和艺术修养日见长进，得到了极大的提高。大学期间成功举办了规模空前的《万应均书画展》。大学毕业，为了书法得到更好的发展，应均兄自荐去湖南一师作专职书法教师，当时的学校领导破格录用了他，为他提供了一个施展才华的大舞台。日后，每念及于此，应均兄的感激之情都洋溢于表。

有人说，书法是笔墨、线条表述心迹的一种艺术。庸者重其形，一笔一画细细描画而成的字，充其量是一名写字匠而已；智者重其神，是写心写意，善于用笔墨、线条表达其丰富的思想情感和内心世界。要达到后者所追求的境界，除了用功之外，还必须有渊博的知识、丰富的阅历和深厚的文化素养为底蕴。按理说，粉笔书法主要属于书写技术的范畴，要将它上升为书法艺术实为不易。但应均兄传统书法功底深厚，他将毛笔书法的用笔、结字等特点运用于粉笔书法，使他手下的粉笔字，既具书写技术的特点，又有书法艺术的风味，堪称教师和学生练习粉笔字的重要法帖，也是其他书法爱好者在加强基础书法方面的临习范本。该书诸体皆备，字字精到，处处流美，足以见应均兄严谨治学的科学态度和扎实深厚的传统书法功底。应均兄生于湖南宁乡，“文革”期间高中毕业，作为“回乡知青”，先后当过生产队长、大队团支部书记、民办教师等。多年的农村生活和基层的工作经历，既磨炼了他的意志，又丰富了他的人生阅历，更加深了他对人生的体验与理解。这些丰富的经历和人生的历练，正是成就他日后书法艺术和事业的营养和肥沃的土壤。

应均兄常言：“此生只向青衿舞”。这是“教师节咏粉笔”诗中的一句。原诗为“疾走龙蛇不顾身，磨成齏粉泯为尘。此生只向青衿舞，表里清白教做人。”我想，这句诗对应均兄来说，既是对粉笔的赞美与颂歌，也是“千秋功业身相许，一世犁田育李桃”的自身写照，同时，也是对他所有已为人师的昔日弟子和将为人师的莘莘学子的嘱托与祝愿吧。

是为序。

向大顺

前言

QIAN YAN

“寸半微躯品位高，宁为玉碎不弯腰。千秋功业身相许，一世犁田育李桃。”

确实，一支支粉笔，平凡洁白，朴实无华，无怨无悔地把自身磨灭成粉，辛勤地在黑板这个唯一的小世界耕耘、开垦，为人类播下知识和真理的种子。当人们吟诵着粉笔的无私风骨、高尚品德、卓越贡献时，谁不为它用自己的身躯换来智慧之花、文明之果而折服！

写好粉笔字，是师范生和在职教师的一项最重要的基本功，也是其他人所希望拥有的一技之长。当今世界，科技发达，有人误认为现在的教师用不着写粉笔字，教学完全可以用多媒体代替。事实上，二者都是搞好教学的重要手段和工具。完全利用传统的教学方法和模式进行教学，会导致教学的死板和教学效率的缓慢，以致教学跟不上新的形势；完全利用多媒体进行教学，会使教学如同走马观花，毫无效果，甚至会造成教师的懒惰和学生的厌倦心理。有不少专家做过实验，重要的教学内容，用单一的多媒体进行教学，比单一的传统式教学，其教学效果要差得多。而用传统的教学方法与多媒体相结合进行教学，则可锦上添花。因此，课堂教学，粉笔字写得好至关重要。它不但有利于完整准确地表达教学内容，而且能有效地显现教师的精神风貌和文化素养，完善教师的师表形象，给学生一种积极向上的文化感召力。

粉笔是一种特殊的书写工具。毛笔字、钢笔字写得好，不一定就能写好粉笔字。因此，学习研究粉笔书法亦需下功夫。为了有利于读者学习和研究粉笔书法，本书着重注意了以下几个编著原则：

一、系统性原则 本书在全面介绍粉笔书法的工具、书写姿势、执笔方

法与运笔方法的基础上，重点介绍了粉笔楷书和粉笔行书的书写技法；对魏碑、隶书、仿宋体也进行了比较详细地阐述；基本数字与字母等其他书体也进行了简要说明；最后对板书设计、黑板报设计和粉笔书法作品以及实用书写等章法形式分别作了说明和大量的图解展示。

二、实用性原则 书中所有范字全部采用规范汉字。在书写方面，绝不以怪、以丑取胜，不刻意追求时髦。而是尽量做到不出格，特别讲究书法的传统性和实用功效。范字多而字形大，使读者易接受、易临摹。全书所有内容的安排根据实用价值的大小，又有其侧重点。

三、审美性原则 本书精选了使读者获得美感熏陶的知识和训练内容：所有范字，均是经过作者反复斟酌，用粉笔直接在黑板上认真书写而成。书写时既不填写做作，又不草率成字。力争做到笔画流畅有力，结体美观大方，整齐有序。从而使读者感到学习粉笔书法乃是一种美的享受。

四、可读性原则 本书涉及的内容力求全面，理论阐述、知识介绍、临摹习作和作品欣赏，均做到了图文并茂、言简意赅，每一种字体的综合练习内容和粉笔书法作品内容均以古诗为主，朗朗上口，使人学习起来易理解、易掌握，真正能快速成才。

该书范字较多，字体丰富，内容全面，字迹清晰美观，也可作为钢笔、圆珠笔等其他硬笔书法学习的范本。因此，它又具有一书多用的功能。该书的出版，得到了国家教委、湖南省教育厅有关领导、书法界专家以及湖南人民出版社领导、编辑等多方面的关心和支持，在此深表谢意。

诚然，目前粉笔书法的研究，在书法界尚未引起重视，这方面的著述和研究资料也不多。限于作者的水平，缺点错误在所难免，乞望方家、读者不吝赐教！

谨以此书献给广大中小学教师、师范院校学生和粉笔书法爱好者！



2011年8月25日

目录

MU LU

绪论	1
一、学习粉笔书法的意义	1
二、粉笔字与钢笔字、毛笔字的比较	2
三、学习粉笔书法的方法	4
第一章 粉笔书法的基本常识	6
第一节 书写工具	6
第二节 书写姿势	7
第三节 执笔方法	8
第四节 运笔方法	9
第二章 粉笔楷书	13
第一节 基本笔画书写技法	20
第二节 偏旁部首书写规则	32
第三节 间架结构基本原则	46
第四节 综合练习	56
第三章 粉笔行书	66
第一节 基本笔画书写技法	72
第二节 偏旁部首书写规则	80
第三节 间架结构基本原则	92
第四节 综合练习	94

第四章 粉笔魏碑	103
第一节 魏碑简介	103
第二节 基本笔画书写技法	109
第三节 间架结构基本原则	113
第四节 综合练习	115
第五章 粉笔隶书	124
第一节 隶书简介	124
第二节 基本笔画书写技法	129
第三节 偏旁部首特例	132
第四节 间架结构基本原则	134
第五节 综合练习	136
第六章 粉笔仿宋体	143
第一节 基本笔画书写技法	143
第二节 间架结构基本原则	146
第三节 综合练习	148
第七章 基本数字与字母	151
第八章 粉笔字的特殊写法	158
第九章 板书常识	162
第一节 板书设计	162
第二节 实用书写	172
第十章 粉笔书法作品及黑板报设计	177
第一节 粉笔书法作品	177
第二节 黑板报设计	191
附录 彩图	193

绪论

XU LUN

一、学习粉笔书法的意义

粉笔书法是学校、机关、厂矿、商店、医院、部队和社会团体进行传授知识、交流信息、宣传精神文明和美化环境的重要媒介，因此，学习写好粉笔字意义十分重大。

首先，写好粉笔字是合格教师必须具备的一项重要基本功。好的粉笔字是教师进行教学的得力助手。作为一名教师，除了要凭借一口生动流利的普通话来讲课外，还要仰仗正确、规范、流畅、美观的板书来传授知识和教育学生。如果教师的板书水平低劣，字迹潦草邈邈，不但教师难以组织教学，降低自身威信，影响教学质量，还会使学生耳濡目染，使学生的字迹越写越草率，以至于恶性循环，严重妨碍他的考试、升学及就业。学生的模仿性强，可塑性也大，一旦形成丑陋的字形往往终身难改。如果教师能写一手漂亮的粉笔字，不但教师上课自己感到轻松愉悦，师生关系和谐，还会给学生一饱眼福，吸引学生的注意力，提高教学效果，而且可以给学生潜移默化的影响和熏陶，在学生心目中树立终生难忘的“第二形象”。因此，作为一名人类灵魂的工程师，理所当然应该练好粉笔字。

其次，写好粉笔字是教师和其他工作人员进行信息交流和宣传的需要。端庄、工整、清秀、优美的粉笔字在黑板报上可以大显神通，可以引人入胜，令人赏心悦目，吸引众多的观众，起到很好的宣传教育作用，这对社会主义精神文明建设有着重要的意义。

再次，练习粉笔字如同练习毛笔字和钢笔字一样，不但可以增进学识，

提高艺术素养，还可以陶冶情操。粉笔书法是一门艺术，欣赏优秀的粉笔书法作品，同样能引起如同欣赏绘画、雕塑、音乐、舞蹈、诗歌一样的审美趣味。练习粉笔书法，是一项手脑并用、艰苦细致的劳动，没有一丝不苟的精神和锲而不舍的努力，要想把粉笔字写好是不可能的。经常练习粉笔字，可以调节心率，有益身心健康。

二、粉笔字与钢笔字、毛笔字的比较

粉笔字、钢笔字和毛笔字（称为三笔字）之间存在着一定的相同点和不同之处。探讨、分析它们的共性和个性，对于我们认识三笔字，学习三笔字、运用三笔字具有十分重要的现实意义。

（一）相同点

1. 书写对象相同 汉字是构成书法的重要条件，而汉字又是由最基本的点线组合而成的，因此，我们称书法为线条的造型艺术。粉笔字、钢笔字和毛笔字尽管有许多差异性，但是书写和表现的对象却是一致的，这个对象就是汉字。

2. 结构规律相同 如何将每一个字的字形写好，这是汉字书法的结构问题。长期以来，前贤们经过长期的探索，总结出了诸多的汉字结构规律。这些法则尽管是针对毛笔字而言，但也完全适合于粉笔字和钢笔字。

3. 总体要求相同 总体要求就是要将汉字写得清楚、可认、美观；要按照一定的章法进行布局，做到有条理，一目了然；字体要规范，不写错别字；点线要有力度，给人以圆润感。

（二）不同点

1. 宗旨不同 毛笔字的宗旨重于抒情；粉笔字和钢笔字的宗旨重于实用。

2.工具不同 毛笔字是用毛笔在纸上书写的；钢笔字是用钢笔在纸上书写的；而粉笔字则是用粉笔书写在黑板上。工具的不同带来了消耗的不同。在书写过程中，毛笔字主要消耗的是笔毫里的墨汁；钢笔字主要消耗的是笔胆里的墨水；粉笔字消耗的是粉笔本身。

3.性能不同 毛笔是用软的兽毛制成的，惟其“软”，才使传统书法大放异彩。钢笔是用硬的金属片制成的，中间有一条细的缝隙，由于提按的作用，缝隙产生开合变化，并使墨水流注纸面；粉笔是用石膏制成的，它不像毛笔、钢笔那样有固定的笔锋。因此，毛笔称为软笔，钢笔（包括圆珠笔等）称为硬笔，粉笔则介乎两者之间。

4.线条粗细不同 毛笔字提按幅度大，所以线条粗细变化强烈；钢笔字和粉笔字的线条，粗细变化较弱。

5.字形大小不同 毛笔字大可径丈，小至蝇头，变化多端。钢笔字和粉笔字，由于纤细线条的局限而影响了字形的伸缩，二者之间，钢笔字又趋向小型，粉笔字因笔头与黑板摩擦的面较大和以适应观者的需要，故字形不能过小。

6.色阶变化不同 毛笔字有浓、淡、枯、润的色阶变化；而钢笔字和粉笔字的色阶变化微小，也缺乏生变的条件。

7.书写方式不同 毛笔字采用“五指执笔法”，书写姿势可站可坐，运笔以腕运为主；钢笔字采用“三指执笔法”，书写姿势为坐势，运笔以指腕为主；粉笔字也采用“三指执笔法”，但与钢笔字执笔法又有不同。主要是，钢笔杆末端斜靠虎口边侧，而粉笔杆则在掌心范围内悬空。粉笔字书写姿势用站势，运笔以肘运为主。

8.章法幅式不同 毛笔字基本上以竖式排列，钢笔字和粉笔字主要采用横式章法，字与字之间也以横向取势为主。

三、学习粉笔书法的方法

（一）立志是前提

要写好粉笔字，首先要明确目的，端正态度，领会意义。写好粉笔字，不是为了教师自己，而是为了千千万万的学生；写好粉笔字不是为了兴趣，而是一种责任和使命。所以作为未来的教师和在岗的教师，你需要理智、雄心、毅力、需下苦功，立志练好粉笔书法。

（二）循法是关键

任何事物都有其本身的规律，遵循其规律，运用正确的方法办事，才能收到事半功倍的效果。学习粉笔书法也和学习毛笔书法一样，要有正确的书写知识，掌握正确的执笔方法，熟练运用粉笔的用笔技巧。先练粉笔楷书，再练粉笔行书。练好基本笔画、掌握偏旁部首和间架结构的基本规律。

（三）规范是标准

作为传播知识的载体的粉笔字，应具备严格的科学性。如果我们抛开规范而去追求艺术性，将是很危险的。练习粉笔字应当使汉字形体标准化，使用规范化，坚决做到不写繁体字，不写已废止的简化字，不写生造字，不写错别字。

（四）临帖是捷径

榜样的力量是无穷的。学习粉笔书法也和学习毛笔书法一样，必须以名家名作为榜样，进行临摹练习。因为事实证明，临摹是学习书法行之有效的最佳方法，也是唯一捷径。

选帖如择师，字帖是无言的老师。老师的水平，老师的教学方法，皆

能深深影响学生，高徒出于名师。由于各人的兴趣和爱好不同，所以选帖不能划一。可选择传统的毛笔字碑帖，大楷、小楷和行书均可，也可选择当代的优秀钢笔字帖。临摹时，首先要认真读帖。对每一个字做细致地分析、观察、研究，边观摩边默记。对帖字的各种笔画的形态、长短、曲直，以及笔画间的距离宽窄、比例大小、高低位置等，通通记下来，加深理解，做到心中有数，下笔时才会得心应手。读帖后即是对临，以求达到形似。形似之后即是背临，以求熟能生巧，形神兼备。

（五）勤练是根本

学习粉笔字，也和学习毛笔字、钢笔字一样，必须坚持练习。不能只停留在口头上，而没有具体的行动，不能空谈理论，而脱离实践。立志写好粉笔字的同学和老师要在专业老师的指导下，虚心领教，认真研读，勤奋练习。练字要经常，最好是定时定量，时间不宜过长，量不宜过大，有条件者每天坚持练习30分钟左右即可，每次练习20个“生字”即行，不要让自己因为一次苦练而产生厌倦心理，关键是要坚持不懈，讲质量，求效果，坚持练习三五年，定能写出一手漂亮的粉笔字。此外，还要善于观察，勤于思考。凡粉笔字写得好的同学和老师，都是我们随时学习的典范。我们要注意观察别人的书写过程和书写效果，从中吸取更多的书写技巧。要练好一个字，必须先看后思再练，练完后还要看一看，想一想，再练习，这样不断循环，既调节了每一次练习的劳动强度，又增强了记忆和分析比较的能力，从而培养了学习兴趣，提高了书写水平和鉴赏能力。

第一章

粉笔书法的基本常识

第一节 书写工具

粉笔字的书写工具主要是粉笔、黑板和黑板擦。

一、粉笔

粉笔是用白垩土加工制成的圆柱体书写工具。其特点是短而粗，无弹性，易折断，磨损快。粉笔字是磨损粉笔自身而留下的痕迹，极易被清除和涂改。大量的粉笔灰，污染环境，影响健康。目前虽有无尘粉笔问世，但硬度过大，不易书写且也还有少量灰尘，故有待改进。

从颜色看，目前主要有纯白粉笔和彩色粉笔两类。白色粉笔写在黑板上，黑白分明，对比度强，字迹非常醒目，应用最为广泛。彩色粉笔颜色丰富，能增强表现效果。

好的粉笔应是软硬适度，纯净无沙粒。如果太硬，写出的笔画会过细，书写时还会出现刺耳的划擦声。选购粉笔时，一要看笔体柱面光洁无渣滓，颜色纯正。二要听笔体横落桌面是否会发出清脆的声音。三要试书写，书写时不折不滑、无沙粒，着色力强，颜色纯正、均匀，得心应手。三者俱备，即为上品。

粉笔贮存时应防雨、防潮、防摔、防压。搬运时，须轻拿轻放，以免过多的折断。太硬的粉笔在使用前可用湿毛巾包括片刻，做软化处理。太软的粉笔可先在阳光下晒一下或在暖气上烤一烤，以增强硬度。

二、黑板

目前，学校常用的黑板有水泥涂漆黑板、木质涂漆黑板、磨砂玻璃黑

板、进口铝材烤漆黑板等。黑板的形状有平面黑板、弧面黑板，有的黑板固定在墙壁上，有的可以自动升降。

三、黑板擦

毛刷黑板刷和毡板黑板擦使用最广泛，但粉尘飞扬，不利于环境卫生和身心健康。要将黑板彻底擦干净，必须用湿抹布反复多擦几遍，擦后要等黑板上的水分干后才能使用。目前，已有一种净电吸尘黑板刷问世，只是价格偏高，但使用方便，有利环境卫生和身心健康，是比较理想的黑板擦。

第二节 书写姿势

黑板一般是固定在墙上的，站在黑板前写字小臂失去依托，肘和肩也相应紧张起来，加之粉笔在黑板上摩擦才能产生笔迹，这就需要一定的力度。因此，粉笔字的书写必须掌握正确的姿势，否则，不仅字写不好，人也会感到疲劳。写好粉笔字的正确姿势是：头平、身正、臂曲、足稳。

头平 就是面部与黑板要始终保持平行，头部不要左歪右斜，这样才能保持视线平正，写出的字才能横平竖直，行款整齐。当然，随着书写高低的变化，可相应有所仰俯，但要经常保持头部平正而不歪斜。



身直 就是身体要保持正直，不能左右偏斜。要随着书写位置的左右变动而平移。直也不是僵硬呆板，应该自然大方，书写方便为好。但有的教师书写基本功扎实，在讲课过程中，为了照顾课堂纪律或为了不挡住学生的视线，侧着身子用眼的余光看着黑板写字，那不是初学者力所能及的。

臂曲 就是执笔的手臂要自然弯曲。随着书写位置的上下、高低变动，手臂的弯曲程度也要作相应的变化。左手或持书或按黑板或下垂，都要以轻松自然方便为准。

足稳 就是两脚要分开站稳。如果两脚平行，可与肩膀同宽。如果两腿前后分开，也不要距离过大，这样才能站稳。足稳才能保证身体呈稳定平衡状态；足稳体正也才能保证书写的字体端正，行款平直。足要站稳，身体离黑板一尺左右较佳。写高于视平线的字两脚踏起，写低于视平线的字，双膝微屈，但都要保持身体平稳。

另外，在小黑板上书写有几种情况，一是把小黑板立在桌面上，这时的书写姿势与在固定的大黑板上写基本一致。二是小黑板放在桌面上书写。这时应做到头俯、身躬、臂悬、足稳。三是小黑板竖放在地面上书写。这时人也应蹲下来写，但这样写特别费力，应尽力避免。

教师在课堂上写板书，也是在做粉笔字书写的表演。学生不但摹仿教师的字，也要摹仿教师的姿势。所以教师不但要能写一手好字，还应注意自己的姿势要优美大方，处处为人师表。绝不可随随便便、马虎乱写。

第三节 执笔方法

粉笔的笔杆与笔尖是一连体，没有明确的分界，且质地脆粉，易磨易折。因此，写粉笔字采用“三指斜撮”执笔法，可用按、押、托三字来说明其要领：

按 大拇指前端按在粉笔左侧，由左向右用力。

押 食指前端压在粉笔右上方，向左下用力。