



职业院校素质教育规划教材

实用书法教程

SHIYONG SHUFA JIAOCHENG

饶伟 主编



北京工业大学出版社

职业院校素质教育规划教材 主要内容

本课程以素质教育为基础，以职业技能培养为主线，以职业能力培养为重点，以职业素养培养为支撑，以创新创业教育为引领，以终身学习为理念，以工学结合、校企合作、顶岗实习为主要形式，以项目教学、案例教学、任务驱动、小组合作、翻转课堂等为主要教学方法，以培养学生的职业能力、职业素养和创新创业精神为主要目标。

实用书法教程

北京工业大学出版社 主编 饶伟

饶伟 主编

ISBN 978-7-293-1933-8

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第043872号

W. 1323.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第043872号

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第043872号

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第043872号

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第043872号

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第043872号

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第043872号

北京工业大学出版社

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

787mm×1092mm 16开本 3.2印张 178千字

北京工业大学出版社

定价：14.00元

内 容 提 要

本书是职业教育的书法课教材。全书共分九章，分别讲述了书法概述、毛笔书法的基础知识、毛笔楷书、毛笔行书、毛笔书法的其他主要书体、钢笔书法的基础知识、钢笔楷书、钢笔行书和钢笔隶书的相关知识。

本书实用性较强，可作为职业教育和成人教育的教材，也可供高等院校作为教材使用。

图书在版编目(CIP)数据

实用书法教程/饶伟主编. —北京: 北京工业大学出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5639-1933-8

I. 实... II. 饶... III. 汉字—书法—职业教育—教材
IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 045875 号

实用书法教程

饶 伟 主 编

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

徐水宏远印刷有限公司印刷

*

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

787mm×1092mm 16开本 7.5印张 178千字

ISBN 978-7-5639-1933-8/G·929

定价: 14.00元

前 言

书法，作为中华民族传统艺术中的瑰宝，有着悠久的历史，其内蕴深厚，具有独特的审美价值。

在职业学校开设书法课，是学校精神文明建设的重要内容。既有利于继承和弘扬我国的传统艺术，又有利于提高学生自身的综合素质和能力，练就一手好字，有助于学生将来的求职就业。

本教材不同于单纯的字帖，在内容上，主要包括毛笔书法和钢笔书法两部分内容。其中，又重点讲述了楷书和行书的书写法则和技巧。在编写本教材时，编者力求做到理论与实践并重，在讲述理论知识的同时，辅之以例字加以说明。学生在学习本教材时，可以从理论和例字两个角度来学习、理解和掌握。本教材还包括书法鉴赏的内容，学生可以在一边学习的同时，一边对优秀的书法作品进行赏析，从而帮助自己提高书法水平。

本书共分九章：书法概述、毛笔书法的基础知识、毛笔楷书、毛笔行书、毛笔书法的其他主要书体、钢笔书法的基础知识、钢笔楷书、钢笔行书和钢笔隶书。

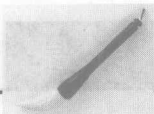
由于编者的水平和时间有限，疏漏与不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

编 者



三、竖	17
四、撇	20
五、捺	22
第二节 毛笔楷书的结构	22
一、毛笔楷书的基本结构	23
二、毛笔楷书结构的基本法则	28
三、毛笔楷书的结构布局	29
第三节 毛笔楷书欣赏	30
一、钟繇的《宣示表》	30
二、王羲之的《乐毅论》	31
三、褚遂良的《孟法师碑》	31
四、颜真卿的《多宝塔碑》	33
五、柳公权的《玄秘塔碑》	33
六、欧阳询的《皇甫诞碑》	34
七、虞世南的《孔子庙堂碑》	35
第四章 毛笔行书	37
第一节 毛笔行书的运笔特点	37
第二节 毛笔行书的基本笔法	38
一、点	39
二、横	40
三、竖	41
四、撇	43
五、捺	44
第三节 毛笔行书的结构	45
第四节 毛笔行书欣赏	46
一、王羲之的《兰亭序》	46
二、王献之的《廿九日帖》	47
三、颜真卿的《祭侄季明文稿》	47
四、苏轼的《黄州寒食诗》	48
五、赵孟頫的《洛神赋》	48
六、米芾的《蜀素帖》	49
七、李邕的《麓山寺碑》	50
第五章 毛笔书法的其他主要书体	52
一、隶书	52
二、魏碑	55
三、草书	57

第六章 钢笔书法的基础知识	60
第一节 钢笔书法的书写姿势和执笔方法	60
一、书写姿势	60
二、执笔方法	61
第二节 钢笔书法的用笔技巧	61
第七章 钢笔楷书	63
第一节 基本笔画的书写法则	63
一、点	63
二、横	65
三、竖	66
四、撇	67
五、捺	67
六、折	68
七、钩	69
八、挑	70
第二节 间架结构的书写法则	71
一、偏旁部首的书写要领	71
二、间架结构的书写要领	72
第三节 作品欣赏	74
第八章 钢笔行书	78
第一节 基本笔画的书写法则	78
一、点	78
二、横	81
三、竖	81
四、撇	82
五、捺	82
六、折	83
七、钩	84
八、挑	85
第二节 间架结构的书写法则	86
一、具体偏旁部首的书写	86
二、结构的基本原则	96
第三节 作品欣赏	97



第九章 钢笔隶书	101
第一节 基本笔画的书写法则	101
一、点	101
二、横	103
三、竖	104
四、撇	104
五、捺	105
六、折	105
七、钩	106
八、挑	108
第二节 作品欣赏	108
一	108
二	108
三	108
四	108
五	108
六	108
七	108
八	108
九	108
十	108
十一	108
十二	108
十三	108
十四	108
十五	108
十六	108
十七	108
十八	108
十九	108
二十	108
二十一	108
二十二	108
二十三	108
二十四	108
二十五	108
二十六	108
二十七	108
二十八	108
二十九	108
三十	108
三十一	108
三十二	108
三十三	108
三十四	108
三十五	108
三十六	108
三十七	108
三十八	108
三十九	108
四十	108
四十一	108
四十二	108
四十三	108
四十四	108
四十五	108
四十六	108
四十七	108
四十八	108
四十九	108
五十	108
五十一	108
五十二	108
五十三	108
五十四	108
五十五	108
五十六	108
五十七	108
五十八	108
五十九	108
六十	108
六十一	108
六十二	108
六十三	108
六十四	108
六十五	108
六十六	108
六十七	108
六十八	108
六十九	108
七十	108
七十一	108
七十二	108
七十三	108
七十四	108
七十五	108
七十六	108
七十七	108
七十八	108
七十九	108
八十	108
八十一	108
八十二	108
八十三	108
八十四	108
八十五	108
八十六	108
八十七	108
八十八	108
八十九	108
九十	108
九十一	108
九十二	108
九十三	108
九十四	108
九十五	108
九十六	108
九十七	108
九十八	108
九十九	108
一百	108

第一章 书法概述

书法是一门关于汉字书写的艺术。

“书”是指书写、写字，“法”是指法则、技法。简单地讲，书法就是以笔作为书写工具，通过字的结构、章法、墨法、书体来表现汉字的艺术。

第一节 我国书法的发展和特点

我国的书法是伴随着汉字的产生而产生的，又是伴随着汉字的发展而发展的。在汉字不断发展和演变的过程中，书法也迅速成为我国所特有的一门艺术。

书法作为我国传统艺术中的瑰宝，历史悠久、内蕴深厚，有着独特的审美价值，对人的性情陶冶起着很大的作用。

我国书法艺术源远流长，从现有的资料来看，我国书法的发展大体上可以分为先秦书法、秦汉书法、魏晋南北朝书法、隋唐五代书法、宋元书法和明清书法。

一、先秦书法

先秦书法主要以甲骨文和金文为主。

甲骨文也称契文，是以契刀刻在龟甲、兽骨上的一种文字，如图 1-1 所示。甲骨文虽然



图 1-1 甲骨文

是刻画而成的，但其笔法已有轻重、疾徐、粗细的变化，下笔轻而疾，行笔粗而重，收笔快而捷，具有一定的节奏感；其笔画转折处方圆皆有，方者动峭，圆者柔润，具有很强的立体感；其线条和谐、流畅，具有一定的美感。甲骨文为我国书法特有的线的艺术奠定了基调和韵律。

从商朝开始，出现了在青铜器上铸铭文。这些铸在青铜器上的铭文，或阴或阳，现在称之为金文或钟鼎文，如图 1-2 所示。金文盛行于西周，与甲骨文相比，甲骨文的尖刻感彻底消失了。其字体更富于变化，表现形式更加丰富，凝重大度；其线条更为粗壮有力，肥瘦自若，文字的象形意味也更为浓重。

在先秦书法中，还有一种是刻在石头上的文字，即是石鼓文。石鼓文处于承前启后的时期，继承秦国书风，为小篆先声。其书法字体多取长方形，体势整肃，端庄凝重，笔力稳健，充满古朴雄浑之美，如图 1-3 所示。



图 1-2 金文



图 1-3 石鼓文

二、秦汉书法

春秋战国时期，各国文字存在着很大差异性。秦始皇统一中国之后，为了巩固其统治，便在文字方面进行了改革。

秦始皇统一中国的初期，著名书法家李斯在金文和石鼓文的基础上，整理出了一种新的字体——小篆，如图 1-4 所示。在后来的使用中，由于小篆书写不便，篆法苛刻，为了达到书写方便的目的，便出现了隶书，如图 1-5 所示。隶书的出现是汉字书写的一大进步，是书法史上的一次革命。

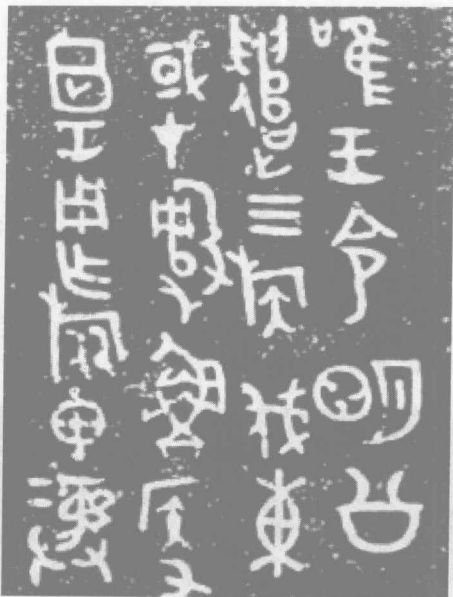


图 1-4 小篆



图 1-5 隶书

秦朝时的隶书，是将小篆的曲线条变为直线条、圆转笔画变为方折笔画、纵势字形变为横势字形，被称之为秦隶或古隶。而到了西汉，隶书则完全摆脱了小篆的意韵，自成一派，笔画已趋向工整，波挑也更为完美，被称之为汉隶。

到了东汉时期，在隶书的实际书写过程中，为了追求书写速度，表现书法家的个性，便把隶书逐渐地简捷化了，并最终形成了草书。东汉时期的著名书法家张芝便是草书的代表人物，被后人称为“草圣”。图 1-6 所示为张芝的草书。

东汉时期还盛行石刻，代表作有《石门颂》、《乙瑛碑》、《张迁碑》等。图 1-7 所示为《石门颂》。

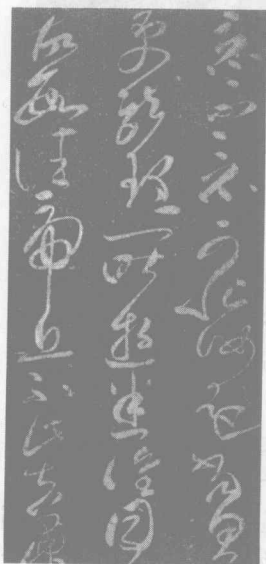


图 1-6 草书



图 1-7 《石门颂》

三、魏晋南北朝书法

魏晋南北朝书法主要以楷书、行书和草书为主。

三国时期的大书法家钟繇善写各种书体，尤以楷书见长，被后人称为“楷书之祖”，其代表作有《荐季直表》、《宣示表》等，为雄视百代的珍品。图 1-8 所示为《荐季直表》。

晋朝著名书法家王羲之被后人称为“书圣”，其行书代表作《兰亭序》被誉为“天下第一行书”。王羲之的草书代表作是《十七帖》，如图 1-9 所示。

南北朝时期，中国书法艺术进入了碑帖时代。楷书经过长期的演变和发展，到了东晋时已成为通行的书体。南北朝碑刻大都运用楷书，又由于楷法尚未定型，其体势乃至笔法可任书法家自由发挥，不受成法限制，因而南北朝书法可谓千变万化。

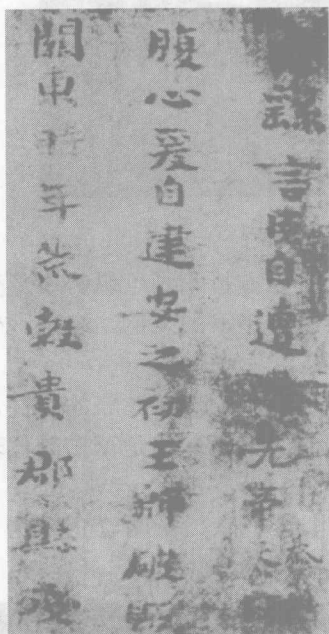


图 1-8 《荐季直表》

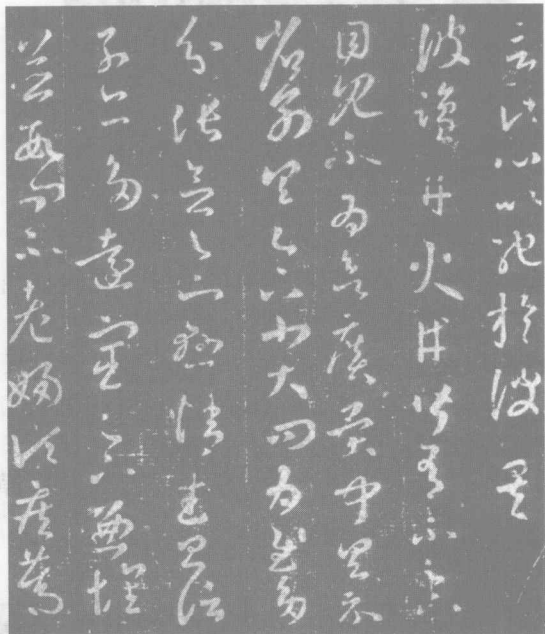


图 1-9 《十七帖》

书法家的故事

王羲之换鹅

王羲之是我国东晋时的大书法家。王羲之出身士族，加上他才华出众，故而朝廷中的公卿大臣都推荐他做官。王羲之做过刺史，当过右军将军（故人们也称他为王右军）。

在当时，许多艺术家都有各自的爱好，有的爱种花，有的爱养鸟。而王羲之却有他特殊的癖好：不管哪里有好鹅，他都有兴趣去看，或者把鹅买回家玩赏。

山阴地方有一个道士，他想要王羲之给他抄一卷《道德经》。可是他知道王羲之是不肯轻易替人抄写经书的。后来，他打听到王羲之喜欢白鹅，就特地养了一批品种好的鹅。

王羲之听说道士家有好鹅，便真的跑去看了。当王羲之走近那道士的屋旁时，正见到河里有一群鹅在水面上悠闲地浮游着，一身雪白的羽毛，映衬着高高的红顶，实在逗人喜爱。王羲之在河边看着看着，简直舍不得离开，就派人去找道士，要求把这群鹅卖给他。那道士

笑着说：“既然王公这样喜爱，就用不着破费，我把这群鹅全部送给您好了。不过我有一个要求，就是请您替我抄一卷经。”王羲之听后，便毫不犹豫地给道士抄写了一卷经，那群鹅就被王羲之带回去了。

四、隋唐五代书法

我国书法在隋唐时期得到了全面的繁荣。楷书的形式在隋朝正式形成，隋朝书法也开创了唐朝楷书的新局面。

在唐朝的众多书法家中，欧阳询、虞世南、褚遂良和薛稷被称为“初唐四大书家”；中唐的颜真卿，其书体被称为“颜体”，其人与当时的另一书法家柳公权并称为“颜柳”，有“颜筋柳骨”之美誉；晚唐时期，有王文秉的篆书、李鹞的楷书等。

颜真卿的书法作品被流传下来的有很多，其楷书代表作有《多宝塔碑》、《麻姑仙坛记》等，行书代表作有《祭侄季明文稿》、《裴将军帖》、《争座位帖》等。其中的《祭侄季明文稿》被誉为“天下第二行书”，如图 1-10 所示。

唐朝的书法，一方面继承前人传统，另一方面又不断突破、创新和发展，书写了我国书法史上灿烂、辉煌的一页。

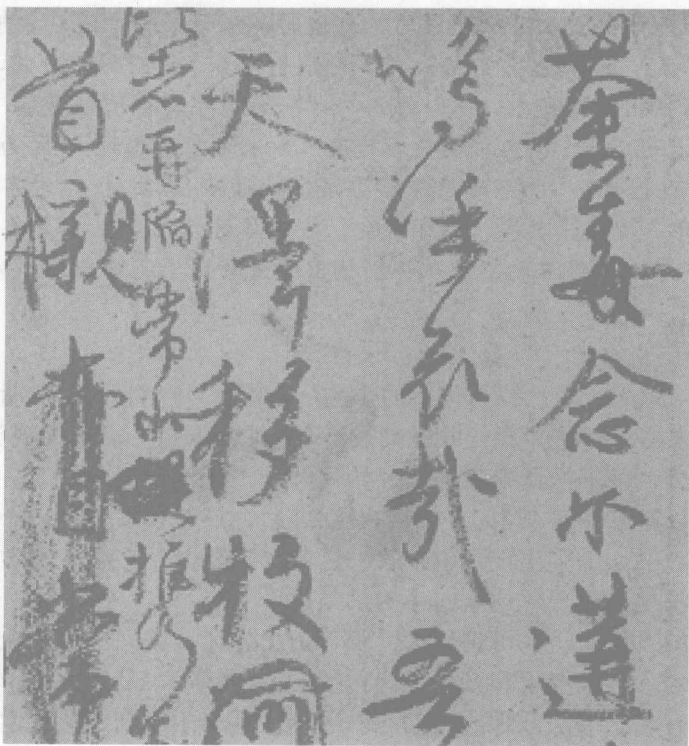


图 1-10 《祭侄季明文稿》

五、宋元书法

宋朝书法主要以行书为主。宋朝书法一改唐朝楷书的森严法度，以一种尚意、抒情的新面目出现在世人面前，并在行书方面取得了很大成就。苏轼、黄庭坚、米芾和蔡襄被称为“北

宋书法四大家”。

元朝书法家中，最为著名的是赵孟頫，他所创立的楷书“赵体”，与唐朝楷书的“欧体”（欧阳询）、“颜体”（颜真卿）、“柳体”（柳公权）并称为“楷书四体”。

书法家的故事

米芾学字

北宋著名书法家米芾，其儿时的家境并不富裕，花学费在私塾学了三年写字，却不见长进。

一天，米芾听说有位写得一手好字的赶考秀才路过村里，便前去请教。秀才翻看了米芾的临帖后说：“要想跟我学写字，有个条件，得买我的纸，可纸贵，五两纹银一张。”米芾心想：哪有这么贵的纸啊？然而米芾出于学字心切，还是一咬牙借来五两银子交给秀才。秀才递给米芾一张纸说：“回去好好写，三天后拿给我看。”米芾回到家中，捧着这张用五两银子买来的纸，左看右看也不敢轻易使用。于是，他对照字帖，用没蘸墨水的笔在书案上画来画去，反反复复地琢磨，把一个一个字印在心里。

三天后，那位秀才来了，见米芾正坐在桌前，手握笔，望着字帖出神，而纸上竟滴墨未沾。秀才便故作惊讶地问：“怎么还没写？”这时，米芾如梦方醒，才想到三天期限已到，喃喃地说：“我怕弄废了纸！”秀才哈哈大笑，用扇子指着纸说：“好了！琢磨三天了，写个字给我看看吧！”米芾便用笔写了个“永”字。秀才一看，字写得道劲潇洒，便故意问道：“你为什么三年学业无长进，而三天却能突飞猛进呢？”米芾想了想说：“因为这张纸贵，不敢像以前那样随便写，而是先用心把字琢磨透了再写。”“对！”秀才说：“学字不光是动笔，还要动心，不但要观其形，更要悟其神，心领神会，才能写好。”说完，挥笔在“永”字后面添了七个字：（永）志不忘，纹银五两。又从怀里掏出那五两银子还给米芾，头也不回地走了。

六、明清书法

明初书法因受《永乐大典》编写体格的影响，而盛行“台阁体”；中期则开始向崇尚个性化的方向发展；明末书法开始兴起一股批判思潮，追求大尺幅、震荡的视觉效果，侧锋取势，横涂竖抹，满纸烟云，使书法原先的秩序开始瓦解。

清朝书法主要以篆书和隶书为主，是继秦汉之后，篆书和隶书的又一繁荣时期。

到了清朝晚期，书坛上则出现了包括篆书、隶书、草书、帖学、碑学等在内的百家争鸣局面，使得我国书法呈现出一片欣欣向荣的景象。

纵观我国书法的发展历史，可谓源远流长、历史悠久。其间出现了众多的书法家，并创造了无数的书法艺术珍品。继承和发扬我国传统的书法艺术，是历史赋予有志于书法艺术的人们的艰巨使命，有志于书法艺术的人们应本着继往开来的原则，认真学习、勤于练习、敢于创新，将我国的书法艺术继续发扬光大。

第二节 学习书法的意义

随着社会经济的不断发展,科学技术的日益进步,以及计算机的普及和应试教育的影响,同学们对于学习书法的意义已日渐淡化。其实,作为我国传统艺术的书法,不但有很高的艺术价值,而且还有广泛的实用价值。学好书法,不仅可以提高同学们自身的综合素质和多方面的能力,还会对同学们毕业后的求职应聘起到一定的帮助作用。

一、有利于继承和弘扬传统艺术

书法作为我国的传统艺术,有着几千年的悠久历史,有着深厚的文化内涵和民族特色。同学们可以从中学体会到我国传统艺术的魅力,并能激起同学们继承和弘扬传统艺术的决心和信心,激发爱国热情。

作为 21 世纪的学生,有责任继承和弘扬我国优秀的传统艺术,在继承的基础上追求创新,使书法艺术继续发扬光大。

二、有利于提高自身的综合素质和能力

在学习书法的过程中,可以使同学们多方面的能力得到锻炼和提高。从临摹到创作,有利于提高同学们的观察力、模仿力、领悟力、创造力等。在不断地学习、创作中,还可以使自身的审美情趣、鉴赏能力得到提高。

学习、创作书法,还要求同学们具有一丝不苟、持之以恒的品德。只要认真学习、坚持练习,既能学好书法,又能培养自身良好的品德。北宋著名书法家苏轼曾说过:“神、气、骨、肉、血,五者缺一不为成书也。”

第三节 怎样学好书法

书法是一门艺术,需要同学们的智慧和天赋;书法又是一种技术,更需要同学们的认真学习和刻苦练习。

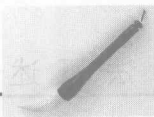
书法是人人可以学会并掌握的,其关键在于同学们的学习态度和决心。只要掌握了科学、合理的学习方法,并坚持练习,持之以恒,学好书法则功到自然成。

学好书法的方法有两点最重要:认真临摹和善于读帖。

一、认真临摹

临摹,即看着范本练习。临摹是初学者学习书法必经的一个阶段。通过临摹,同学们才能真正地了解书法,临摹时间长了,便能体会出书法的奥妙和书写的技巧,写起字来,便可得心应手、挥洒自如。

临摹中的“临”和“摹”,是既有联系,又有区别的。所谓“临”,是指将碑帖作为范本,先观察、揣摩,再仿照其笔画书写;所谓“摹”,是指将透明的薄纸蒙盖在碑帖上,依其形迹来进行描摹。



要学好书法，必须经过“临”和“摹”这两种方法的反复、交叉练习。在临摹的过程中，同学们要对碑帖多看、多想、多揣摩、多体会，在下笔的时候，一定要准。

临摹是学习、练习书法基本功的最基本、最有效的方法。

二、善于读帖

读帖是指对前人的优秀字帖，不仅要仔细临摹，还要细细品味。也就是说，同学们在掌握了临摹，在字形上摹仿得相似的基础上，还要仔细揣摩、体会字帖，力求做到在风格、神韵上的相似。

读帖的关键在于揣摩、体会，认真读帖、善于读帖，便可以从中体会到书法的真谛。每本字帖都有其特有的风格、法度和神韵，只有一边临摹，一边仔细体会，才能领悟到前人书法作品中的精髓所在，才能提高自己的书法水平。



书法家的故事

郑板桥学书法

清朝“扬州八怪”之一的郑板桥自幼酷爱书法，古代著名书法家的各种书体他都临摹，经过一番苦练后，终于和前人写得几乎一模一样。但是，大家对郑板桥的字却并不怎么欣赏，这让郑板桥自己也感到很着急，于是他比以前学得更加勤奋，练得也更加刻苦了。

在一个夏天的晚上，郑板桥和他的妻子坐在外面乘凉，他用手指在自己的大腿上写起字来，写着写着，就写到他妻子的身上去了。他的妻子生气地把他的手打了一下说：“你有你的体（身体），我有我的体，为什么不写自己的体，却要写别人的体？”到了晚上睡觉的时候，郑板桥忽然想到：各人有各人的身体，写字也各有各的字体。我为什么老是学着写别人的字体，而不写自己的字体呢？即使学得和别人一模一样，也不过是别人的字体，没有创新，没有自己的风格，又有什么意思呢？

从此，郑板桥取各家之长，融会贯通，以隶书与篆、草、行、楷相杂，用作画的方法写字，终于形成了雅俗共赏、受人喜爱的“六分半书”，也就是人们常说的“乱石铺街体”，成为了清代享有盛誉的著名书画家。

总之，学好书法，必须在临摹和读帖的基础之上，汲百家书法之长，融会贯通，形成自己的书法体格。在选择了一本字帖之后，通过临摹，可以使同学们在笔画、字形上与该字帖取得形似；通过读帖，可以使同学们在风格、神韵上接近该字帖；再经过临摹和读帖的反复、交叉练习之后，同学们的书法都可以取得与该字帖形神兼备的效果。

第二章 毛笔书法的基础知识

毛笔书法作为我国的传统艺术，具有深厚的文化内涵。单就其书写所用的工具——笔、墨、纸、砚“文房四宝”，就有很多的学问。这一章，将向同学们介绍毛笔书法相关的基础知识。

第一节 文房四宝

文房四宝，即笔、墨、纸、砚。

文房四宝作为毛笔书法所必需的书写工具，伴随着毛笔书法艺术的发展、流传，其本身也逐渐成为了一种艺术品。文房四宝不仅具有其作为书写工具的使用价值，还被赋予了作为一种艺术品的艺术价值，笔、墨、纸、砚也分别形成了各自的一门学问。

一、笔

毛笔，作为文房四宝之首，在我国的书法艺术中起着举足轻重的作用，有着悠久的历史，据资料显示：毛笔的出现，最早是在春秋、战国时期。

毛笔的笔端是用动物的毛制作而成的。根据动物毛质的软硬不同，可将毛笔分为硬毫、软毫和兼毫三类；按笔锋的长短可分为长锋、中锋、短锋。

硬毫的笔端所选用的毛质较坚硬，如鼠须、猪鬃、牛毛等。硬毫笔弹性强，容易上手，写字锐利，所写出来的字刚劲洒脱、锋芒毕露，适合书写小楷等字体。

软毫的笔端所选用的毛质较柔软，如山羊毛、鸭毛等。软毫笔柔软圆润，易于铺毫行笔，所写出来的字比较丰满，显得朴实、含蓄，适合书写较大的字。

兼毫的笔端是用两种软硬不同的动物毛制成，如用羊毛和野兔毛混合制成等。兼毫笔刚柔适中，所写出来的字具有刚柔相济的特点。

兼毫笔适合初学者作为入门的书写工具。初学者在掌握了毛笔书法的书写特点之后，就可以根据自己的书写风格来选择适合自己的毛笔。

在选择毛笔时，除了看毛笔是否适合自己的书写风格外，通常还要从以下四个方面加以鉴别：

(1) 尖。指毫端要尖锐。在选择时，将毛笔的笔端收拢，看其毫端是否尖锐，其尖状是否自然。只有达到这一要求，才能保证在写字时所写出来的字的线条保持应有的出锋。

(2) 齐。指将笔端润开铺展平后，其尖端整齐、有序。只有达到笔毫长短相等，平齐无空隙，才能保证在写字时的运笔不会显得紊乱。

(3) 圆。指笔端的中部应是一个饱满的圆。只有达到这一要求，才能保证在写字时笔锋