

新视野高等学校通用教材

新编大学书法教程

(修订版)

主编◎张学鹏



吉林大學出版社

新视野高等学校通用教材

新编大学书法教程

(修订版)

主编◎张学鹏

 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大学书法教程 / 张学鹏主编. — 长春 : 吉林大学出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5677-2037-4

I. ①新… II. ①张… III. ①汉字—书法—高等学校—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第181163号

书 名: 新编大学书法教程 (修订版)

作 者: 张学鹏 主编

责任编辑: 矫正 责任校对: 杨占星

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092毫米 1/16

印张: 18.25 字数: 284千字

ISBN 978-7-5677-2037-4

封面设计: 徐占博

北京天正元印务有限公司 印刷

2017年1月 第2版

2017年1月 第1次印刷

定价: 36.00元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路501号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-89580026/28/29

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前言

书法是中国独有的艺术形式，也是中华优秀传统文化的重要组成部分。“书法是向西方证明和体现中国形象的东方代表性的艺术形式。”（王岳川《书法与东方文化》）对于肩负着中华民族伟大复兴历史重任的当代大学生而言，学习书法更有着独特的重要意义。

为响应教育部《关于加强中小学书法教学的意见》和《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》的号召，我们组织编写了这本《新编大学书法训练教程》。本书主要供高等师范院校师范专业学生使用，也可以用于普通高校非师范专业，还可用于书法爱好者自学以及中小学书法教师培训。

与同类图书相比，本书具有以下特点：

一是编写阵容强大。本书编写成员全部为大学书法教学一线教师，其中主编张学鹏教授系唐山师范学院书法教育研究所所长、教授，在全国书法比赛中获奖100多次，成果获河北省社会科学优秀成果一等奖、河北省教育科研优秀成果一等奖、河北省优秀教学成果三等奖，已经出版书法教材、字帖600余种，在《人民日报》《中国教育报》《中国书法》等处发表作品、论文100余篇，系教育部、中国文联“翰墨薪传”全国中小学书法教师培训项目主讲专家，曾赴澳门、北京、河北、湖南、湖北、安徽、江苏、甘肃等多地讲学，指导的学生考取北京师范大学、首都师范大学等校书法硕士、博士。其余参编人员有书法学博士，有副教授、讲师，都有着较高的理论水平和丰富的教学经验。

二是内容全面。本书内容丰富，举凡硬笔、毛笔两种笔体，楷书、行书、隶书三种书体，临摹、创作等入门常识，书法本质与古代书论，均有涉猎，体系完备，内容详实。

三是强调规范。本书有专门章节讲解规范书写知识，这对于正确使用祖国的语言文字、净化社会用字环境将起到推动作用。硬笔楷书、硬笔行书两章的范字也以规范美观为标准，强调共性，雅俗共赏，适合学生学习。清末民初著名学者、书法家杨守敬评价金农、郑板桥的书法时说：“若郑板桥（燮）之行楷，金寿门（农）之分隶，皆不受前人束缚，自辟蹊径。然以之师法后学，则魔道也。”（杨守敬《学书迺言》）所以本书范字突出规范美观，适合向全社会推广。

四是突出实用。本书旨在提高读者的实际书写水平和欣赏水平，所讲技法均为作者亲身体会，语言简明扼要，技法通俗易懂，可操作性强，不故弄玄虚。和一些只重



理论、不重实践的教材相比，本书附有大量范字、作品，供读者临摹，可以说是教材与字帖合二为一。

五是强调文化。无论是技法部分范字的选择，还是作品的内容选择，都注意给学生以积极的引导，让读者在练字的同时接受中华传统文化的熏陶，升华思想，净化心灵。

六是力求创新。经检索，本书所提出的“楷书结构五原则”为国内首创。而“三紧三松”加黄金分割结构法，既可量化，又不死板，具有较强的普适性，为国内书法教育理论之仅见。

七是注重细节。在硬笔部分，每隔数页就有一幅作品，或唐诗，或宋词，或书论名句，或哲人名言，使读者乐于展卷，学有所依。每个例字、每幅作品均精雕细琢，足可师法。

本书定有不少不当之处，敬请同行专家及广大读者提出宝贵意见，赐教邮箱：tstczxp@sina.com。

编者

2016年5月

目 录

上篇 硬笔书法.....	1
第一章 硬笔书法常识.....	3
第一节 学习书法的意义	3
第二节 工具的选择与使用	5
第三节 书写姿势	7
第四节 运笔方法	8
第五节 学习方法	9
第二章 硬笔楷书.....	11
第一节 笔画技法	12
第二节 结构技法	23
第三节 偏旁部首技法	32
第四节 合体字技法	57
第五节 成篇字的书写	61
第三章 规范书写知识.....	78
第一节 笔顺规范	78
第二节 笔画规范	79
第三节 结构规范	82
第四节 文字规范	87
第四章 硬笔行书.....	89
第一节 笔画技法	90
第二节 结构技法	98



第三节	偏旁部首技法	99
第四节	合体字技法	124
第五节	成篇字的书写	126
下篇	毛笔书法	139
第五章	毛笔书法常识	141
第一节	书法的内涵	141
第二节	书法的工具	142
第三节	执笔与笔法	147
第四节	临摹与创作	155
第五节	古代书论简述	164
第六章	毛笔楷书技法	167
第一节	毛笔楷书概说	167
第二节	欧体楷书技法	169
第三节	颜体楷书技法	181
第四节	柳体楷书技法	193
第五节	赵孟頫楷书技法	209
第七章	毛笔行书技法	220
第一节	毛笔行书概说	220
第二节	王羲之行书技法	229
第三节	王献之行书技法	234
第四节	颜真卿行书技法	236
第五节	米芾行书技法	239
第六节	赵孟頫行书技法	242

第八章 毛笔隶书技法·····	245
第一节 毛笔隶书概说 ·····	245
第二节 《乙瑛碑》技法·····	246
第三节 《礼器碑》技法·····	249
第四节 《史晨碑》技法·····	252
第五节 《曹全碑》技法·····	256
第九章 经典碑帖欣赏·····	259
第一节 秦汉经典碑帖欣赏 ·····	259
第二节 魏晋经典碑帖欣赏 ·····	263
第三节 唐宋经典碑帖欣赏 ·····	272
第四节 元明清经典碑帖欣赏 ·····	280

第一章 硬笔书法常识

上 篇

硬 笔 书 法

第一节 学习书法的意义

硬笔书法，不仅是一种实用的技能，也是一种艺术。学习硬笔书法，不仅可以提高我们的书写水平，还可以陶冶情操，培养审美情趣。在当今社会，硬笔书法已经成为一种时尚，越来越多的人开始学习硬笔书法。那么，学习硬笔书法有什么意义呢？

一、有利于加强修养

古人云：“字如其人”。一个人的书法水平，往往反映了他的人品修养。学习硬笔书法，可以帮助我们培养耐心、细心、恒心，提高我们的自律能力。同时，硬笔书法也是一种艺术，学习硬笔书法可以帮助我们欣赏美、创造美，提高我们的审美能力。在当今社会，硬笔书法已经成为一种时尚，越来越多的人开始学习硬笔书法。那么，学习硬笔书法有什么意义呢？

学习硬笔书法，不仅可以提高我们的书写水平，还可以陶冶情操，培养审美情趣。在当今社会，硬笔书法已经成为一种时尚，越来越多的人开始学习硬笔书法。那么，学习硬笔书法有什么意义呢？

第一章 硬笔书法常识

硬笔书法是用钢笔、圆珠笔、铅笔等硬质书写工具书写汉字的法则与艺术。

用硬笔书写的汉字如果也具备笔法、字法和章法等要素，则也可以称为书法，所以硬笔书法这一概念已经被人们广泛接受。

第一节 学习书法的意义

一笔好字，不仅能够正确地传递信息，表达感情，而且能够展示个人良好的素质，给人以美的享受。在电脑、互联网越来越普及的今天，对现代大学生及职场人士来说，一笔好字仍然是十分必要的。

一、有利于加强德育

苏联教育家赞科夫指出：“艺术不仅作用于学生的理智，而且影响到他的情感。因此，艺术有助于培养信念。……越是依靠情感为基础，信念越坚定。所以艺术在道德教育中才起着这么巨大的作用。”（赞科夫：《和教师的谈话》，教育科学出版社1980年版，第130页）书法在中国众多的艺术门类之中占据着非常重要的地位。通过学习书法，我们会了解到，一个人笔下的形象就是其心灵的写照。只有道德水平提高了，人格修养提升了，才会使其艺术感知力、创造力得到充分发展，其艺术价值才会得到社会的认可。能够名垂青史的书法家无一不是热爱祖国、热爱生活、人品高尚的人。此



外，了解中国书法对外传播情况，也有助于激发爱国热情，增强民族文化认同感。如唐朝书法家柳公权的书法名满天下，“外夷入贡，皆别署货币，曰此购柳书。”（《旧唐书》）明代文征明的书法超妙绝伦，日本、朝鲜等国的使者无缘拜见文征明，在其居住的院子外向其行礼致敬。通过对以上知识的学习，我们可以激发爱国热情和民族自豪感，正确认识中华文化在世界的地位，增强民族文化自信心。

二、有利于加强智育

书法属于艺术，艺术中都包含科学的因素，因此，学习书法有利于提高学习者的智力水平。如学习书法的第一步是观察和临摹，要求学习者必须学会观察范字的笔法、字法和章法，并且把获得的经验和体会用笔再现出来，在这个过程中，学习者的观察能力、分析能力和动手能力都会得到提高，这自然有助于其他学科的学习。比如在学习楷书“二”字时，一般来讲，第一横和第二横的长度之比应该为0.618:1，学习者只有通过认真观察才能发现这一规律，只有通过反复练习才能掌握这一比例，在这个过程中，学习者的智力水平会不知不觉地得到提高。

三、有利于加强美育

“虽篆、隶、草、章，工用多变，济成厥美，各有攸宜。”（孙过庭：《书谱》，转载自华东师范大学古籍整理研究室选编：《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年版，第126页。）中国书法有真、草、隶篆多种字体，每种字体又有多种风格，这些不同的字体、不同的风格都能给人以美的享受，从而使学习者在潜移默化中受到美的熏陶。同时，

作书能养气，亦能助气。
静坐作楷法数十字或数百
字，便觉矜躁俱平。若行草，
任意挥洒，至痛快淋漓之候，
又觉灵心焕发。

周星莲《临池管见》 张学鹏录

书法作品的内容多为健康向上、富于美感的韵文，作品的格式一般也经过精心设计，装裱的样式也十分雅致，可以说书法的内容和形式都能给欣赏者、学习者以美的享受。

四、有利于身心健康

学习书法必须集中精力，运用指、腕、肘、臂、肩、腰之力为之，使肌肉得到锻炼，有利于气血贯通，达到健身的效果。同时，学习书法还有利于心理健康。清代周星莲云：“作书能养气，亦能助气。静坐作楷书数十字或数百字，便觉矜躁俱平。若行草，任意挥洒，至痛快淋漓之候，又觉灵心焕发。”（周星莲《临池管见》，《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年版，第730页）有学者研究证明，在书法练习过程中，书写者的心率和呼吸频率会逐渐变缓，焦虑水平明显降低，这说明学习书法的确能够怡情养性，净化心灵，有益身心健康。

第二节 工具的选择与使用

硬笔书法的工具主要包括笔、墨、纸、印章、印泥等。

一、笔

1. 中性笔。中性笔的笔芯有0.38毫米、0.5毫米、0.7毫米、1毫米的。一般我们选择0.5毫米的，粗细适中。当然，如果用于记笔记，可以选择0.38毫米的，能把字写得小一些。如果是参加硬笔书法比赛，可以选择0.7毫米甚至更粗的，写出的笔画粗细对比比较大，视觉冲击力更大。

2. 钢笔。钢笔有直尖和弯尖两种，直尖的适于日常书写，弯尖的可以模仿毛笔字，能够写出较大的方圆、粗细变化。

3. 铅笔。铅笔一般选择HB型木杆铅笔。

二、墨

如果用钢笔写字，可以选择黑色、蓝黑和蓝色墨水。其中用黑色墨水写出的字保

存时间最长。

三、纸

我们刚开始练字可以用田字格本，格子大小合适，颜色不刺眼，格线有助于掌握笔画的位置。熟练之后可以改用方格，然后逐步过渡到横格。参加硬笔书法展览、比赛的作品则可以根据需要另行设计、打印。

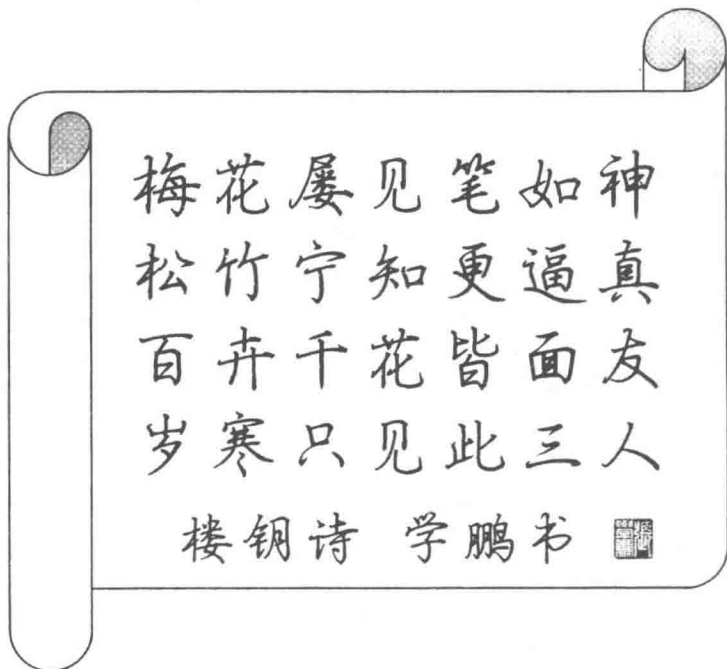
四、印章

书写硬笔书法作品需要有与之配套的印章，主要要求是印文必须是篆书，材质为石头，印章的大小和字的大小基本一致，不能太大。

五、印泥

要用书画印泥，不能用办公印泥。

下面就是一幅完整的硬笔书法作品，内容是宋朝诗人楼钥的《题杨补之画》，是用中性笔书写的，正文字大，落款字小，后面加盖印章。



第三节 书写姿势

姿势正确与否，首先关系身体健康，其次关系书写效果，所以必须重视。

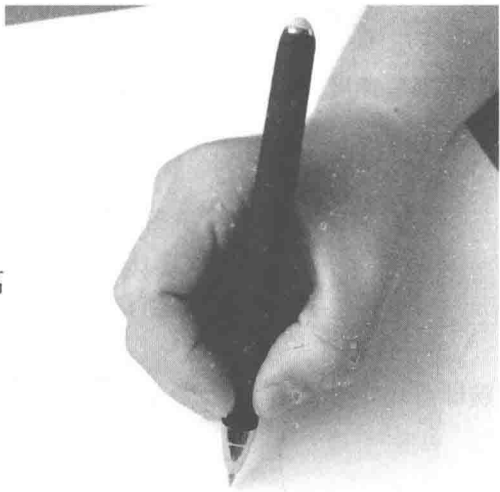
一、坐姿

头和上半身要正，不能向左右倾斜，略微向前猫腰。胳膊自然撑开。臀部要坐稳。两脚平放在地上，与肩同宽。左手在后，按住纸张。右手在前，执笔书写。

二、执笔姿势

主要注意以下几点：

1. 大拇指、食指、中指对齐。
2. 大拇指和食指分开，大拇指不压食指。
3. 笔杆和纸张的夹角在60度左右，指尖离笔尖2.5厘米左右。
4. 松紧适度，手心空虚，
5. 手腕放松。
6. 书写时右手不压上一行字。



第四节 运笔方法

一、提按

提就是把笔尖提起来，让笔尖离开纸，可以使笔画由粗变细。

按就是把笔尖按下去，也就是顿笔，可以使笔画由细变粗。

二、快慢

书写速度快，笔画就比较细，灵活飘逸；书写速度慢，笔画就比较粗，厚重安稳。书写时要注意轻重结合，富于变化，整体和谐。

三、运指与运腕

运指指用手指带动笔书写，这时手心内部的空间改变。如写点、竖时运指即可。

运腕指用手腕带动笔书写，这时手心内部的空间不改变。如写横、提等笔画时运腕即可。

更多的笔画在书写时需要既运指又运腕，如写撇时先运腕后运指，写捺笔时先运指后运腕。

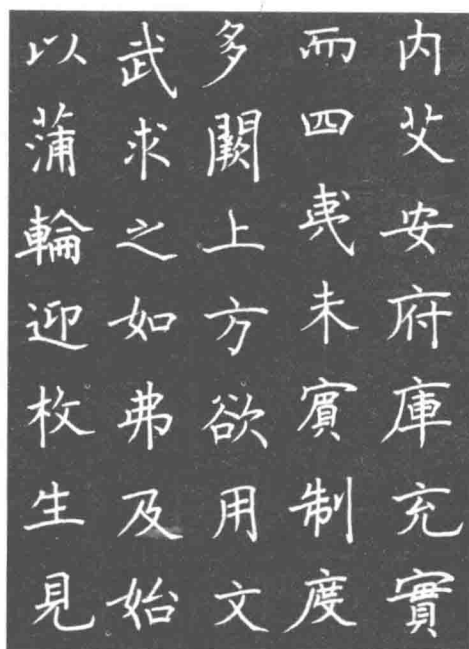
而书写横钩、竖钩等复合笔画时都需要既运指又运腕。读者要不断体会，力争熟练掌握，达到完美。

运指		运腕		既运指又运腕			
丶	丨	一	㇏	ノ	㇚	㇚	㇚

第五节 学习方法

一、认真临摹

临摹是学习书法的不二法门。只要学习书法，就要不断临摹。只有深入地、反复地临摹，才能学到别人的长处，化为自己的书写能力。在临摹过程中一定要首先观察范字，记清楚范字的写法再下笔，每临一遍都要和范字进行比较，找出不足，不断改进。临摹时每个字重复练习6遍左右，既不要太多，也不要太少，要力争事半功倍。



唐褚遂良书《倪宽赞》



张学鹏临《倪宽赞》