

大连市『翰墨薪传工程』师资培训教材

宋民/主编

楷书教程



辽宁师范大学出版社

大连市『翰墨薪传工程』师资培训教材

宋民/主编
谷翠峰/副主编

楷书教程

编委会主任/李宴清 张晖

编委会/李宴清

张晖 宋民 王显明

张咏 张齐岩 王刚 杨冬

李正裕

©宋民 2015

图书在版编目(CIP)数据

楷书教程 / 宋民主编. —大连: 辽宁师范大学出版社, 2015.6

大连市“翰墨薪传工程”师资培训教材

ISBN 978-7-5652-1601-5

I. ①楷… II. ①宋… III. ①楷书—书法—师资培训—教材 IV. ① J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 109468 号

出 版 人: 王 星

责任编辑: 于 薇

责任校对: 陈连娜

装帧设计: 李小曼

出 版 者: 辽宁师范大学出版社

地 址: 大连市黄河路 850 号

网 址: <http://www.lnnup.net>

邮 编: 116029

营销电话: (0411)84206854 84215261 82159912(教材)

印 刷 者: 大连金华光彩色印刷有限公司

发 行 者: 辽宁师范大学出版社

幅面尺寸: 210mm×285mm

印 张: 7

字 数: 150 千字

出版时间: 2015 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5652-1601-5

定 价: 18.90 元

目录

导 言

- 一、教材编写说明 / 1
- 二、执笔运笔方法 / 2
- 三、楷书审美要求 / 4

上编 | 基本笔画和结构

第一单元 笔画(一)

- 一、横 / 8
- 二、竖 / 9
- 三、撇 / 10
- 四、捺 / 11
- 五、点 / 12
- 六、横折 / 13
- 七、竖折 / 14
- 八、竖弯 / 15
- 九、撇点 / 16
- 十、撇折 / 17
- 十一、横撇 / 18
- 十二、横折折撇 / 19

第二单元 笔画(二)

- 一、竖钩 / 20
- 二、弯钩 / 21
- 三、横钩 / 22
- 四、斜钩 / 23
- 五、卧钩 / 24
- 六、竖弯钩 / 25
- 七、横折钩 / 26
- 八、横折弯钩 / 27
- 九、竖折折钩 / 28
- 十、横撇弯钩 / 29
- 十一、提 / 30
- 十二、竖提 / 31

第三单元 结构规律

- 一、仰俯 / 32
- 二、转侧 / 33
- 三、向背 / 34
- 四、参差 / 35
- 五、大小 / 37
- 六、主次 / 38
- 七、疏密 / 39
- 八、穿插 / 40
- 九、避让 / 41
- 十、撑拄 / 42
- 十一、垂曳 / 43
- 十二、变换 / 44

第四单元 结构形式

- 一、纵势独体字结构 / 45
- 二、横势独体字结构 / 46
- 三、斜势独体字结构 / 47
- 四、左右结构 / 48
- 五、左中右结构 / 49
- 六、上下结构 / 50
- 七、上中下结构 / 51
- 八、全包围结构 / 52
- 九、上包下、下包上结构 / 53
- 十、左包右、右上包左下结构 / 54
- 十一、左上包右下、左下包右上结构 / 55
- 十二、多重结构 / 56

下编 | 偏旁结构形式

第一单元 偏旁结构(一)

- 一、人字头结构 / 58
- 二、宝盖头、穴字头结构 / 59
- 三、雨字头结构 / 60
- 四、单人旁、双人旁结构 / 61
- 五、竖心旁、左耳旁结构 / 62
- 六、王字旁、提土旁结构 / 63
- 七、提手旁、足字旁结构 / 64
- 八、示字旁、衣字旁结构 / 65
- 九、立刀旁、寸字旁结构 / 66
- 十、力字旁、三撇儿结构 / 67
- 十一、皿字底、土字底结构 / 68
- 十二、同字框结构 / 69

第二单元 偏旁结构(二)

- 一、草字头、竹字头结构 / 70
- 二、广字头、病字头结构 / 71
- 三、三点水结构 / 72
- 四、金字旁、食字旁结构 / 73
- 五、日字旁、月字旁(左)结构 / 74
- 六、矢字旁、车字旁结构 / 75
- 七、单耳旁、右耳旁结构 / 76
- 八、反文旁结构 / 77
- 九、月字旁(右)结构 / 78
- 十、心字底结构 / 79
- 十一、走之底结构 / 80
- 十二、国字框结构 / 81

第三单元 偏旁结构(三)

- 一、爪字头、羊字头结构 / 82
- 二、口字头、日字头结构 / 83
- 三、女字旁、子字旁结构 / 84
- 四、木字旁、禾木旁结构 / 85
- 五、马字旁、弓字旁结构 / 86
- 六、火字旁、贝字旁结构 / 87
- 七、反犬旁、方字旁结构 / 88
- 八、戈字旁结构 / 89
- 九、斤字旁结构 / 90
- 十、大字底、木字底结构 / 91
- 十一、贝字底、日字底结构 / 92
- 十二、三框儿结构 / 93

第四单元 偏旁结构(四)

- 一、小字头结构 / 94
- 二、春字头结构 / 95
- 三、言字旁结构 / 96
- 四、绞丝旁结构 / 97
- 五、口字旁、石字旁结构 / 98
- 六、立字旁结构 / 99
- 七、页字旁结构 / 100
- 八、隹字旁结构 / 101
- 九、四点底结构 / 102
- 十、女字底结构 / 103
- 十一、八字底结构 / 104
- 十二、门字框结构 / 105

一、教材编写说明

为深入贯彻国家教育部颁布的《中小学书法教育指导纲要》精神，适应中国书法家协会“翰墨薪传工程”需要，推进中小学书法教育，我们编写出版了中小学书法师资培训教材之一《楷书教程》。

《楷书教程》按笔画、结构规律、结构形式、偏旁结构等有系统、有步骤地讲解楷书要领。

上编“基本笔画和结构”中，讲解横、竖、撇、捺、点、提、横折、撇折、横折折撇和撇点等笔画的书写要领；说明独体字、左右、左中右、上下、上中下、全包围、半包围和多重结构等结构形式；论述仰俯、向背、转侧、高低、宽窄、大小、主次、疏密、穿插、避让、撑拄、垂曳、变换等结构规律。

下编“偏旁结构形式”中，既讲解不同偏旁的写法，又运用左右、上下、包围等结构形式和仰俯、向背、转侧、参差、大小、主次、疏密、穿插、避让、撑拄、垂曳、变换等结构规律的书写要领，对不同的偏旁结构进行综合性的把握。

本教程具有范字经典美观，技法简明科学，规律典型概括等特色。

（一）范字经典美观

从赵孟頫楷书《胆巴碑》《妙严寺记》《三门记》《仇鄂碑》《三清殿记》和颜真卿楷书《多宝塔碑》等名帖中精选出更符合书写规范和审美要求，具有更高艺术法度的范字。

赵孟頫楷书和颜真卿《多宝塔碑》是非常适用的楷书学习范本。“赵楷”清雅舒和；笔法简约，书写性很强；笔画平顺畅达，粗细相对均匀；行笔流畅果断，不谨小慎微，不拖泥带水；参以行书化的笔法，笔画间呼应引带，笔势气韵连贯畅达；结构开展舒放，疏密得当，中宫紧结，撇、捺、横画伸展分张；体势因字为形，多样变化；匀称协调又错落有致，斜中取正，于端庄规整处见潇洒天真的韵致。颜真卿楷书《多宝塔碑》笔法完备，书写利

落，结构严谨中有松放，体现了唐楷的一般性、普遍性规律。

我们根据每一课中特定笔画、结构的讲解，在不同字帖中选择最恰当的范字。笔画学习中，选择笔画更规范完整的字。结构学习中，选择最能体现某种结构形式、结构规律和偏旁结构特点的字。提供更多更好的临摹对象，可以更恰当地学习楷书书法的笔画和结构。

（二）技法简明科学

《中小学书法教育指导纲要》要求：“编入精要的书写技法指导的内容。”我们探求科学、合理的书写指导，实施科学规范的教学方法，提倡更有利于毛笔书写的五指执笔法和提腕运笔法。用提按、角度、方向等几个主要术语来说明笔画的书写要领。突出最有代表性的笔画、结构样式，避免复杂烦琐的训练，排除字帖中因书写产生的偶然性笔画和结构样式。笔画和结构书写要领的讲解简洁明白，易于理解把握。

（三）规律典型概括

力求让教师指导学生学会按审美规律、书写规律写字，而不是靠背字帖写字。范字是用来讲法则、学规律的，从而达到举一反三的效果。将典型性的艺术规律、审美要求等进行科学、简要概括，便于理解、记忆、掌握。先提出纲领性的楷书审美要求，如美的笔画——曲直相应、肥瘦适度、方圆得当，美的结构——平衡稳定、比例匀称、参差错落。再进一步讲解仰俯、转侧、向背、参差、大小、主次、疏密、穿插、避让、撑拄、垂曳、变换等结构规律。将上述审美要求、艺术规律贯穿全书各环节的书写要领和范字讲解。

我们采用了“偏旁结构”讲解的新方法。偏旁部分是从不同的“偏旁结构”角度练习，不是孤立学偏旁。既讲解这些偏旁的写法，又运用左右、上下、包围等结构形式和仰俯、转侧、向背等结构规律的书写要领，进行综合性的说明，更有利于充分掌握书法的多样结构。

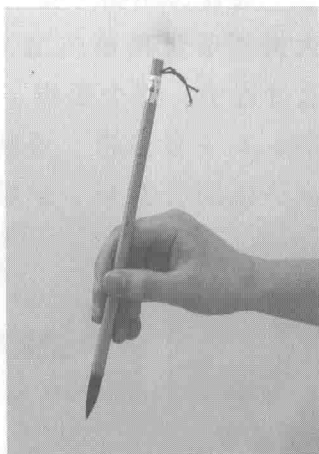
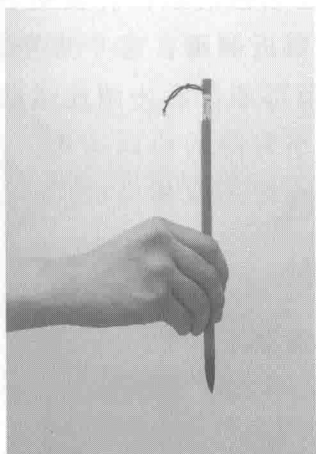
二、执笔运笔方法

（一）执笔方法

比较科学适用的执笔方法是“五指执笔法”。“五指执笔法”是通过五指“擫、押、钩、格、抵”协调作用的执笔方法。

1. 擫，大拇指指肚按住笔杆。
2. 押，食指指肚由外往里压住笔杆。
3. 钩，中指指肚紧挨着食指，钩住笔杆。
4. 格，无名指紧挨中指，用指甲根部紧贴着笔杆。
5. 抵，小指抵住无名指的内下侧。

执笔松紧要适度，太松无力，太紧不灵。在具体运笔过程中，每个手指、关节要有灵活的屈伸、松紧动作。



（二）运笔方法

这里所说的运笔方法，是指运用指、腕等来控制毛笔运行、书写的方法。通常有枕腕、提腕、悬肘三种运笔方法。

枕腕运笔是执笔的手腕枕靠在桌面上或左手背上书写的方法。这种方法主要运用五指的动作来控制毛笔运行、书写。适合书写小楷或一寸见方以内的字。

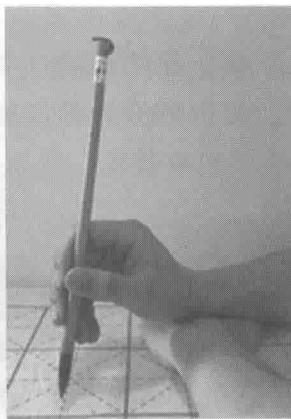
提腕运笔是执笔的手腕提起、离开桌面书写的方法。这种方法运用五指、手腕、小臂的协调动作来控制毛笔运行、书写。适合书写一寸见方以上大小的字。

悬肘运笔是执笔的手腕和肘都提起、离开桌面书写的方法。这种方法运用五指、手腕、小臂、肘和大臂等的协调动作来控制毛笔运行、书写。不管写大字、小字都适用。书写两寸见方以上的大字必须采用悬肘运笔法。

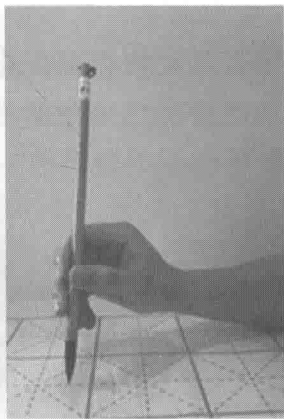
在学习大楷的时候，我们主张采取提腕运笔法。



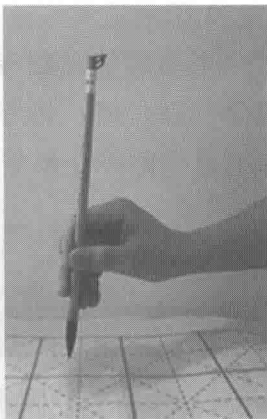
枕腕1



枕腕2



提腕



悬肘

古代书法理论要求“五指齐力”。所谓“五指齐力”指书写过程中五个手指都发挥作用，并且灵活协调地运用。大拇指、食指、中指“撮”“押”“钩”笔杆，无名指“格”笔管，小指“抵”在无名指的后面。食指、中指、无名指、小指依次贴近。大拇指节骨稍稍凸出，虎口近圆形，掌中虚空，好像握着一个鸡蛋。在具体运笔过程中，每个手指、关节都能灵活协调地运动，运用自如。

在运笔过程中，要注意五指、手腕、小臂等的协调运用。根据具体线条的方向、角度、弧度的不同，五指、手腕、小臂采取相应的屈伸、前后、左右等的灵活动作。

三、楷书审美要求

（一）笔画审美要求

笔画之美在于“力”——生动有力。美的笔画让人感受到富有生气的生命活力。生动有力的笔画，灵活而不呆板，厚实而不扁平，沉着而不轻飘，劲健而不软弱。

1. 曲直相应

楷书的横、竖等直笔不可写得笔直，而要带有微曲的弧度。这种微曲之直更富有生动之力。撇、捺等曲笔则要含有直意，写出劲挺之感。要求曲直相应，曲中有直，直中含曲。



2. 肥瘦适度

生动的笔画都有适度的肥瘦粗细变化。横、竖的两端与中段之间肥瘦对比不过分，撇、捺、提等的肥瘦变化循序渐进；转折笔画的肥瘦相对均匀。粗肥的笔画不板滞臃肿，细瘦的笔画不单弱干枯。要求肥瘦适度，肥而有骨，瘦而有肉。

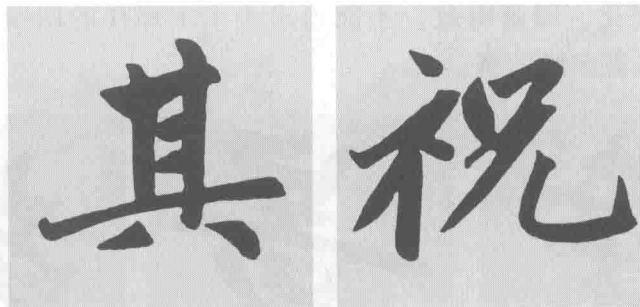


3. 方圆得当

偏方的笔画两端不扁平刻板，偏圆的笔画两端不描画做作。方折之笔要有坚实的筋骨，并且果断顺畅；圆转之笔在流畅之中要含有韧健之力，富于弹性之美。要求方圆得当，方有圆势，圆有方意。



下面“其”字横、竖有微曲弧度和书写适度的方圆、粗细；左右两点有方有圆；肥瘦的对比过渡自然。“祝”字撇画劲挺顺畅，横撇和横折偏方，竖弯钩偏圆，均方圆得当。

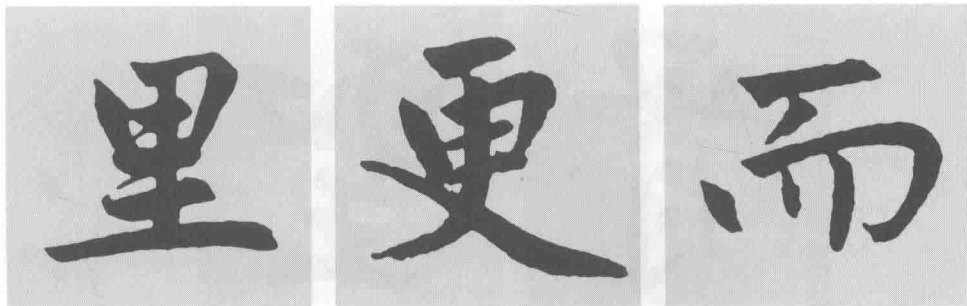


(二) 结构审美要求

结构之美在于“和”——多样和谐。平衡稳定、比例匀称、参差错落的结构书写，使生动有力的笔画组成了多样变化、和谐统一的生命整体。

1. 平衡稳定

一个美观的字应该平衡稳定。但楷书结构的平衡稳定不是美术字那样的绝对平正，而是“斜中取正”。每一个笔画都不是绝对的水平、垂直，但经过上下、左右笔画和部件的对应倾斜，可以达到重心的平稳。



2. 比例匀称

一字之中各笔画、偏旁、空白之间的长短、宽窄、高低、大小等比例要匀称。要有相对均匀的空间分量。不能长短、宽窄、高低、大小等对比悬殊，否则比例失调，导致整体结构不和谐。

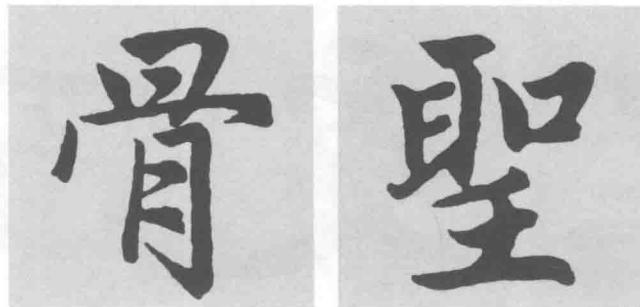


3. 参差错落

在平衡稳定、比例匀称的基础上，楷书书法的结构又要求长短、宽窄、高低、大小参差变化，错落有致。不能追求美术字那样的四围齐整、大小一致。书法体现的是丰富多样的美。



下面“骨”字的纵向笔画有对应的倾斜关系，达到斜中取正；整个字有多样性的宽窄、高低错落；长短、大小比例适当。“聖”字中三部分大小不同但比例协调，右上角和右下角有向右上和向右下的对应倾斜，宽窄、高低、长短参差变化。



上编

基本笔画和结构

在本编中,讲解横、竖、撇、捺、点、提、横折、撇折、横折折撇和撇点等笔画的书写要领;说明独体字、左右、左右、上下、上中下、全包围、半包围和多重结构等结构形式;论述仰俯、向背、转折、参差、大小、主次、疏密、穿插、避让、撑拄、垂曳、变换等结构规律。

第一单元 笔画(一)

在本单元中，讲解横、竖、撇、捺、点等基本笔画和横折、竖折、竖弯、撇点、撇折、横撇、横折折撇等复合笔画的书写要领。

一、横

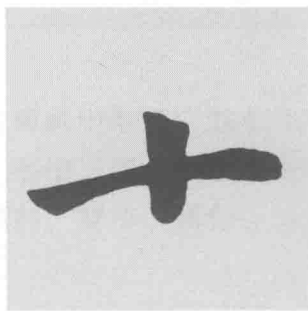
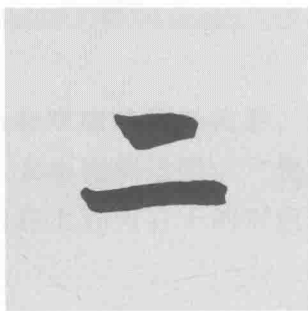
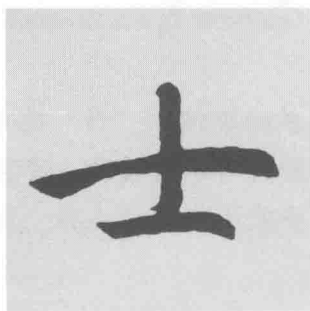
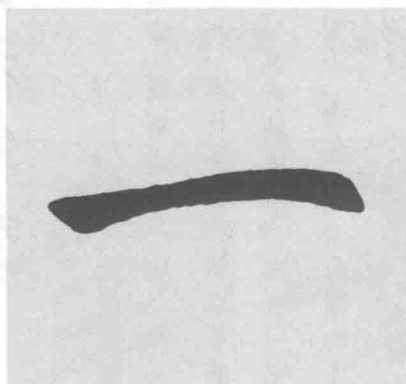
横画主要有长横、短横两种形态。

1.起笔：右下角度按笔。

2.行笔：稍提笔向右行笔。（有微曲弧度）

3.收笔：向右下按笔（或稍提后重按）→回锋提笔离纸。

要将起笔、行笔、收笔三个环节连贯起来，轻松书写而不描画。长横、短横同在一字之中，要有长短、正斜、仰俯、间距的变化。



二、竖

竖画主要有垂露竖（如“并”字）、悬针竖（如“中”字）两种形态。

1.起笔：右下角度按笔。

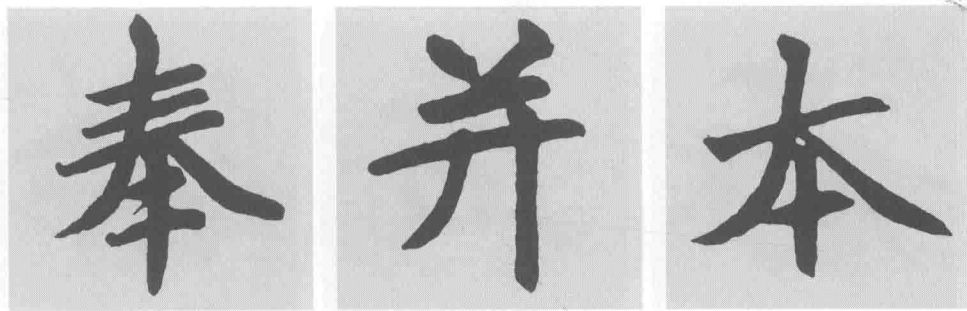
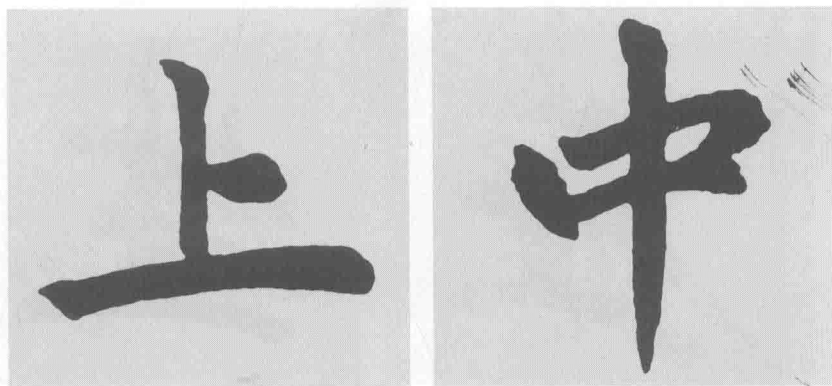
2.行笔：稍提笔向下行笔。（有微曲弧度）

3.收笔

垂露竖的收笔：稍按（或稍提后再按），回锋提笔离纸。

悬针竖的收笔：逐渐提笔出锋离纸。

竖画往往在字中起支柱的作用，因此应写得劲健挺拔。竖画要有生动的力度，要直中有曲，避免出现生硬之态。



三、撇

撇画主要有长撇、短撇、竖撇三种形态。

- 1.起笔：右下角度按笔。
- 2.行笔：向左下，由重到轻，有弧度地行笔。
- 3.收笔：提笔出锋（或回锋）离纸。

撇画种类很多，但基本写法一致。行笔速度要适中，笔要送到，收笔不可过快。同时出现多个撇画的情况下，要注意曲直、长短、方向和粗细的变化。



四、捺

捺画主要有斜捺、平捺两种形态。

1.起笔：右下角度轻按（或逆锋入笔）或笔尖顺着行笔方向轻轻触纸。

2.行笔：先稍向右（有时此步骤省略），然后向右下由轻到重，再向右（或稍偏右下）由重到轻行笔。

3.收笔：提笔出锋离纸。

写捺画时要注意用笔的提按、轻重和节奏变化，一波三折，一气呵成。捺画一般都与撇画搭配使用，左右呼应，往往表现为撇收捺放。

