



普通高等院校“十三五”规划教材——公共课类  
PUTONG GAODENG YUANXIAO SHISANWU GUIHUA JIAOCAI GONGGONGKE LEI

# 书法训练与测试教程

SHUFA XUNLIAN YU CESHI JIAOCHENG

主编 ○ 谢委 艾虹

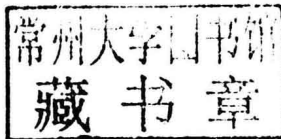




普通高等院校“十三五”规划教材——公共课类  
PUTONG GAODENG YUANXIAO SHISANWU GUIHUA JIAOCAI GONGGONGKE LEI

# 书法训练与测试教程

主 编 ○ 谢 委 艾 虹  
副主编 ○ 邓建华 卿小平 王合于  
          刘开生  
主 审 ○ 陈 寒  
副主审 ○ 罗娅君 龚 浩 任秀蓉  
编 委 ○ 何齐宇 黄朝伟 杨学是  
          廖上飞 王 辉 苏 焘



西南交通大学出版社  
· 成 都 ·

图书在版编目(CIP)数据

书法训练与测试教程 / 谢委, 艾虹主编. —成都:  
西南交通大学出版社, 2017.11  
普通高等院校“十三五”规划教材. 公共课类  
ISBN 978-7-5643-5906-5

I. ①书… II. ①谢… ②艾… 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(2017)第280305号

普通高等院校“十三五”规划教材——公共课类

## 书法训练与测试教程

主编 谢委 艾虹

---

责任编辑 梁红  
助理编辑 罗俊亮  
封面设计 谢委 何东琳设计工作室

---

出版发行 西南交通大学出版社  
(四川省成都市二环路北一段111号  
西南交通大学创新大厦21楼)

邮政编码 610031  
发行部电话 028-87600564 028-87600533  
官网 <http://www.xnjdcbs.com>  
印刷 四川森林印务有限责任公司

---

成品尺寸 185 mm × 260 mm  
印张 25  
字数 624 千  
版次 2017年11月第1版  
印次 2017年11月第1次  
定价 59.00 元  
书号 ISBN 978-7-5643-5906-5

课件咨询电话: 028-87600533

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

# 前言

《书法训练与测试教程》属高等师范院校公共书法教材。该教材以提升学生师范技能为出发点，以基本功训练为手段，通过教学的审美认知和实践训练，增强学生实际书写水平。该教材在吸收国内最新研究成果的基础上，注重理论传授和实践训练相结合，尤其坚持以实践训练和实用性为主、理论指导为辅的原则。

本书主要内容有：

## 第一编 书法发展概述

- 一、学习书法的目的与意义
- 二、中国书法艺术发展简史

## 第二编 毛笔书法技法与测试训练

- 一、毛笔书法概述
- 二、毛笔楷书技法
- 三、毛笔行书技法
- 四、毛笔隶书技法
- 五、毛笔书法的其他书体介绍

## 第三编 钢笔书法技法与测试训练

- 一、硬笔书法概述
- 二、钢笔楷书技法
- 三、钢笔行书技法
- 四、硬笔书法的欣赏

## 第四编 粉笔书法技法与测试训练

- 一、怎么学写粉笔字
- 二、粉笔字基本技法训练

## 第五编 书法欣赏与书法创作

- 一、书法欣赏
- 二、书法创作

## 第六编 书法学习与测试的文集汇编

- 一、书写水平测试的考核
- 二、高校学生优秀书法作品选登
- 三、书法学习的补充知识

该教材力求能在高等院校学生综合素质的培养及其审美水平的提高，尤其是 21 世纪有着过硬的教师基本技能和较强的社会适应能力的师范毕业生、非师范专业复合型的高素质人才的培养，以及高等院校校园精神文明的建设等方面起到较大的作用。该教材由绵阳师范学院书法技能教研室统一组织编写。特别感谢绵阳师范学院教务处、绵阳师范学院美术与艺术设计学院、绵阳师范学院教师技能实训中心的鼎力支持。该教材既可被普通高等师范院校使用，又可被非师范院校和一般职业技术学院使用。

谢 委

2017 年 9 月 1 日

# 目录

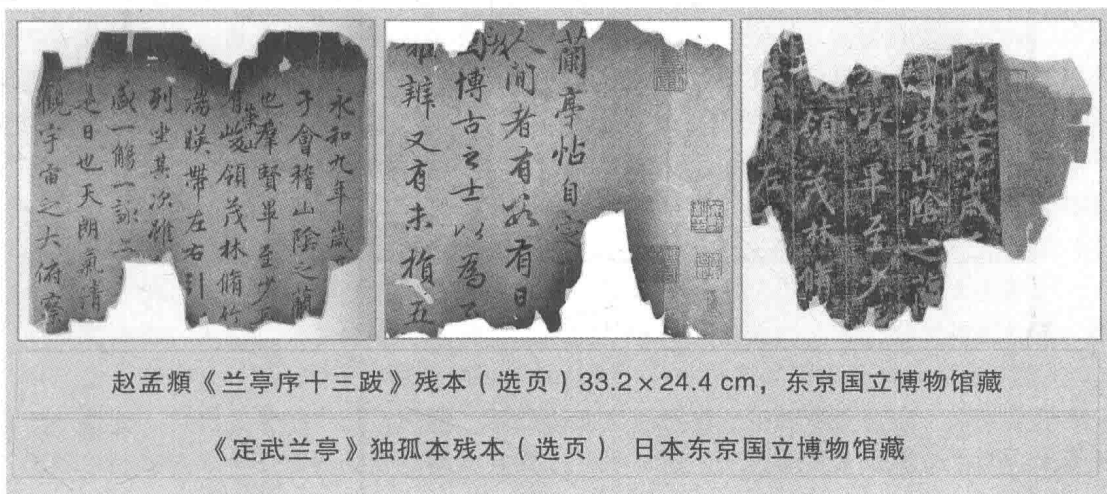
书法训练与测试教程 .....	1
<b>第一编 书法发展概述 .....</b>	<b>3</b>
第一单元 学习书法的目的与意义 .....	3
第二单元 中国书法艺术发展简史 .....	4
一、奇异的开端——原始社会书法（原始文字） .....	4
二、夏、商、西周书法 .....	7
三、东周—春秋战国时期书法 .....	13
四、秦汉时期书法 .....	14
五、魏晋南北朝时期的书法 .....	16
六、隋唐时期的书法 .....	20
七、五代、宋代书法艺术 .....	25
八、元代书法 .....	30
九、明清书法 .....	34
十、近现代及当代书法 .....	36
<b>第二编 毛笔书法技法与测试训练 .....</b>	<b>39</b>
第一单元 毛笔书法概述 .....	39
一、什么是毛笔书法 .....	39
二、文房四宝——毛笔书法的工具与材料 .....	40
三、毛笔书法的临习基础与方法 .....	45
第二单元 毛笔楷书技法 .....	58
一、楷书概述 .....	58
二、楷书的基本笔画与笔顺训练 .....	62
三、楷书的偏旁部首与结构组合 .....	68
四、名家楷书技法介绍与临摹训练 .....	78
第三单元 毛笔行书技法 .....	190
一、行书概述及范本介绍 .....	190
二、行书的风格特点及分类 .....	194
三、行书的用笔特点与写法 .....	197

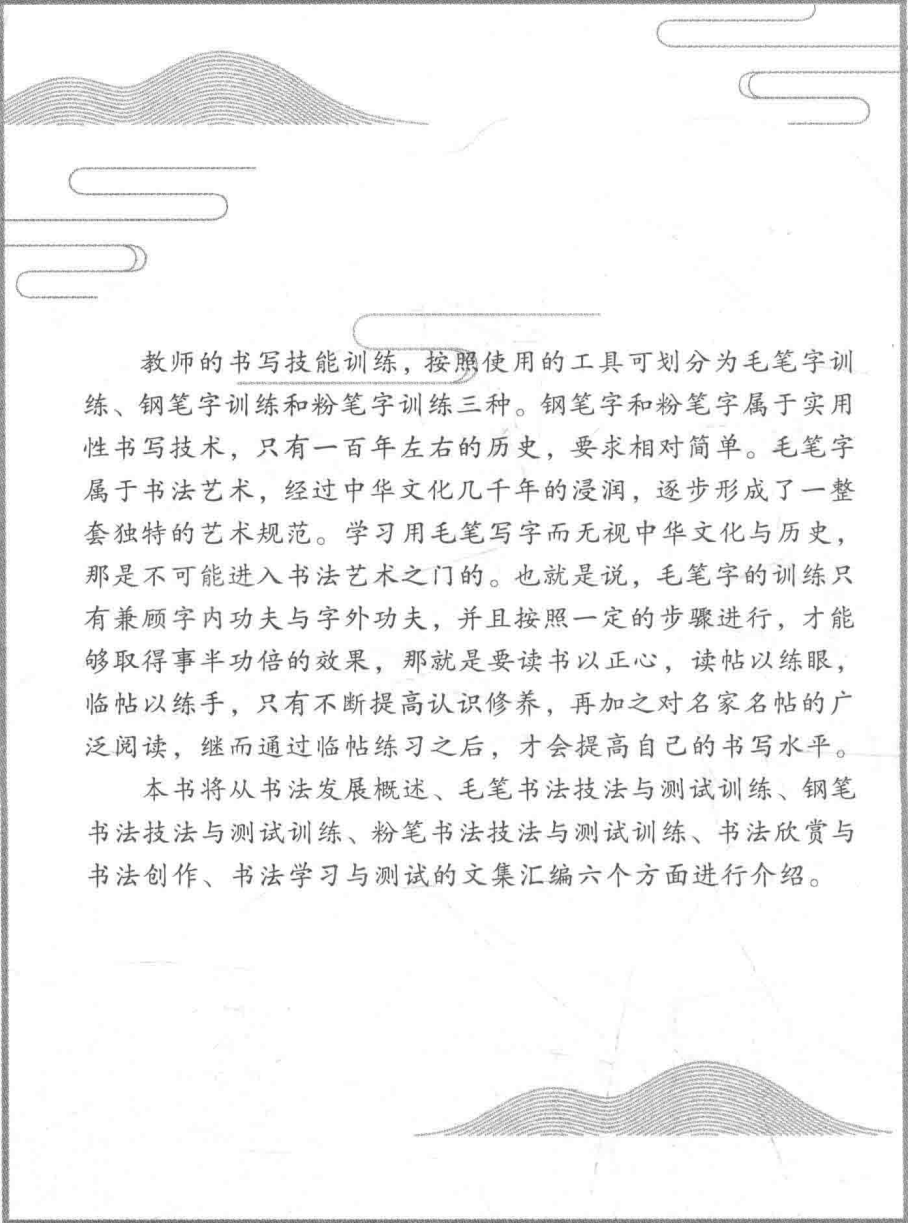
四、行书的结构特点 .....	204
五、行书名作临摹指导 .....	204
六、行书技法训练——基本笔画与偏旁部首 .....	211
七、行书名作欣赏与临习 .....	226
<b>第四单元 毛笔隶书技法 .....</b>	<b>229</b>
一、隶书概述及范本介绍 .....	229
二、隶书的写法——隶书的基本笔画 .....	231
三、隶书的特点——隶书的结构特点 .....	234
四、隶书的势与分类 .....	240
五、隶书名作临摹指导——以《曹全碑》为例 .....	248
<b>第五单元 毛笔书法的其他书体介绍 .....</b>	<b>252</b>
一、甲骨文字与金文介绍 .....	252
二、草书书写与范本介绍 .....	254
三、篆书书写与范本介绍 .....	259
<b>第三编 钢笔书法技法与测试训练 .....</b>	<b>273</b>
<b>第一单元 硬笔书法概述 .....</b>	<b>273</b>
一、关于硬笔书法 .....	273
二、硬笔书法的特点 .....	274
三、钢笔书法的学习方法 .....	274
四、钢笔书法发展阶段及其书写的工具与材料 .....	280
<b>第二单元 钢笔楷书技法 .....</b>	<b>282</b>
一、钢笔楷书的特点与书写要领 .....	282
二、钢笔楷书的笔画形态与写法 .....	283
三、钢笔楷书常用偏旁部首的写法 .....	295
四、钢笔楷书的结构原理 .....	306
<b>第三单元 钢笔行书的书写技法 .....</b>	<b>310</b>
一、钢笔行书简介 .....	310
二、钢笔行书的基本笔画 .....	313
三、钢笔行书的偏旁部首练习 .....	320
四、钢笔行书连笔意识的练习 .....	324
五、钢笔行书的基本笔法 .....	326
六、钢笔行书常规笔画训练与线条控制能力训练 .....	328
七、钢笔行书间架结构训练 .....	330
<b>第四单元 硬笔书法的欣赏 .....</b>	<b>340</b>
一、看作品的章法布局 .....	340
二、看作品的骨法线条 .....	340
三、看作品的墨色变化 .....	340
四、看作品的落款钤印 .....	341

<b>第四编 粉笔书法技法与测试训练</b> .....	342
<b>第一单元 怎么学写粉笔字</b> .....	342
一、字帖的选择 .....	342
二、执笔方法与书写姿势 .....	343
三、粉笔书法书写的运笔方法与注意事项 .....	345
四、粉笔字书写的具体运笔示范与运笔要领 .....	348
<b>第二单元 粉笔字基本技法训练</b> .....	350
一、点画要求及训练 .....	350
二、结构要求及训练 .....	353
三、章法（版面设计形式）要求及训练 .....	357
四、粉笔楷书单字训练及临摹范本 .....	361
<b>第五编 书法欣赏与书法创作</b> .....	365
<b>第一单元 书法欣赏</b> .....	365
一、书法欣赏的目的与意义 .....	365
二、书法欣赏的审美标准 .....	366
<b>第二单元 书法创作</b> .....	369
一、章法概述 .....	369
二、书法作品常用的章法形式 .....	373
三、书法作品材料与章法的关系 .....	377
<b>第六编 书法学习与测试的文集汇编</b> .....	379
<b>第一单元 书写水平测试的考核</b> .....	379
一、师范院校学生汉字书写水平测试考核办法及考核大纲 .....	379
二、绵阳师范学院“三笔字”过关测试优秀作品选登 .....	383
<b>第二单元 高校学生优秀书法作品选登</b> .....	386
一、绵阳师范学院汉字书写大赛优秀作品选登 .....	386
二、绵阳市首届高校学生书法大赛部分优秀作品 .....	387
<b>第三单元 书法学习的补充知识</b> .....	390
一、汉字笔画的书写顺序 .....	390
二、书法学习的八个笔法技巧 .....	391



## 书法训练与测试教程





教师的书写技能训练,按照使用的工具可划分为毛笔字训练、钢笔字训练和粉笔字训练三种。钢笔字和粉笔字属于实用性书写技术,只有一百年左右的历史,要求相对简单。毛笔字属于书法艺术,经过中华文化几千年的浸润,逐步形成了一整套独特的艺术规范。学习用毛笔写字而无视中华文化与历史,那是不可能进入书法艺术之门的。也就是说,毛笔字的训练只有兼顾字内功夫与字外功夫,并且按照一定的步骤进行,才能够取得事半功倍的效果,那就是要读书以正心,读帖以练眼,临帖以练手,只有不断提高认识修养,再加之对名家名帖的广泛阅读,继而通过临帖练习之后,才会提高自己的书写水平。

本书将从书法发展概述、毛笔书法技法与测试训练、钢笔书法技法与测试训练、粉笔书法技法与测试训练、书法欣赏与书法创作、书法学习与测试的文集汇编六个方面进行介绍。

## 第一编 书法发展概述

书法，是世界上少数几种文字特有的艺术形式，包括汉字书法、蒙古文书法、阿拉伯文书法等。其中“中国书法”，是中国汉字特有的一种传统艺术。从广义讲，书法是指语言符号的书写法则。换言之，书法是指按照文字特点及其涵义，以其书体笔法、结构和章法写字，使之成为富有美感的艺术作品。汉字书法为汉族独创的表现艺术，被誉为：无言的诗，无行的舞；无图的画，无声的乐。

中国的书法艺术开始于汉字的产生阶段，“声不能传于异地，留于异时，于是乎文字生。文字者，所以为意与声之迹。”因此，产生了文字。书法艺术的第一批作品不是文字，而是一些刻画符号——象形文字或图画文字。汉字的刻画符号，首先出现在陶器上。最初的刻画符号只表示一个大概的混沌的概念，没有确切的含义。距今八千多年前，黄河流域出现了磁山、裴李岗文化，在裴李岗出土的手制陶瓷上，有较多的类文字符号。

### 第一单元 学习书法的目的与意义

为什么要学书法，学习书法有什么用处，这项活动有没有开展的必要？一句话，学习书法的意义何在，这是我们需要从理论上阐述清楚的大问题。

语言与文字，各有其妙用。与同时代人的交流，特别是近距离的交流，辅之以体态神色，语言要来得更为真切；而承前启后，跨越百年、千年时空的交流，显然文字更为便捷，特别是与古人的交流，更是非文字莫属。听、说、读、写，本是读书人必备的文化技能。所以，能够写一手好字，犹如生就了一副好的身材，无形中就增加了几分自信。然而，近代以来由于西方文化的强烈冲击，人们对“写”的认识也开始发生了变化，甚至是产生了强烈的质疑，写字还有必要吗？大约从一百年前开始，毛笔逐渐退出了历史的舞台，不再是一种实用的书写工具，取而代之的是钢笔以及后来的签字笔之类的书写工具，而最近几十年，由于电脑技术的普及，键盘迅速成为了书写主流。在这种情况下，学习书法还有必要吗？尤其是年轻人花大力气去学习书法，是否已经不合时宜？这确实是成了一个必须弄明白的大问题。

我们认为，无论时代怎样变化，书法艺术的学习都是必要的，书法必须得到传承！汉字是中华文化的根脉，文化安全必然包括汉字的认同。书法作为以汉字为表现对象的观念艺术，其老少咸宜、雅俗共赏的广泛适应性，不仅仅确立了中华文化的审美范式，而且几千年来它一直就是中华民族陶冶情操的诗意栖居方式。另外，相比于其他艺术形式，书法在人类智力开发方面更是具有独特的作用。

## 第二单元 中国书法艺术发展简史

学习中国书法就要了解中国文字的源流。中国文字，从远古的象形文字到楷书的萌芽，经历了五千多年的漫长历程。据说伏羲氏仰观天象，俯察万物，创为太极八卦。《周易·系辞》中说：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”中国历来有“书画同源”的说法，也就像鲁迅在《门外文谈》中说的“写字就是画画”。汉字与书法的进程大体分为两个阶段：由简入繁阶段——从远古陶器制品上的刻画符号演变到笔画复杂的石鼓文（大篆）；由繁入简阶段——由篆书向隶书演变，又从章草（草隶）向楷书进化。我们今天能看到的最早的古文字，是三千多年前诞生的甲骨文。先民们首先对照着世间的事物画成图画，用这些图画做记录。这些图画孕育了最古老的汉字——甲骨文，一种从文字起源时代进入成熟期的文字。从夏商周，经过春秋战国，到秦汉王朝，两千多年的历史的发展也带动了书法艺术的发展。这个时期内各种书法体相继出现，有甲骨文、金文、石刻文、简帛朱墨手迹等，其中篆书、隶书、草书、行书、楷书等字体在数百种杂体的筛选淘汰中定型，书法艺术开始了有序地发展。

### 一、奇异的开端——原始社会书法（原始文字）（约300万年前—前22世纪）

据考古学考证，地球形成已46亿年，而人类脱离动物界仅仅有二三百万年，相对于地球的历史，只是短暂的一瞬。但人为万物之灵，地球上自从有了人类，才显得更有生气，更丰富多彩。中国是人类的发祥地之一，不同发展阶段的人类化石，在中国大陆几乎都有发现。

艺术是劳动的产物，为劳动增添新的内容，提高劳动质量。有关艺术的起源，千百年来，学术界始终众说纷纭，莫衷一是。大体不外“劳动说”“魔法说”“游戏说”几种看法。笔者倾向于“劳动说”，因为魔法和游戏都是劳动的产物，有了人的劳动才会有魔法和游戏及其他娱乐活动，没有人和人的劳动行为，其他一切都无从谈起。但艺术又不是一般的劳动产品，它是人类有了审美感知之后，按照美的规律创造出来的精神产品。应该说，当人类按照美的规律制造第一把石刀算起，就已经具备了审美感知，正是在审美感知不断丰富完善的过程中，才逐渐酝酿出了艺术品。

中国的原始艺术丰富多彩，源远流长，从250万年前安徽繁昌人使用铁矿石块作为工具及170万年前元谋人使用的粗糙的石器，到50万年前北京猿人使用的有了一定类型和初步分工的石器、2万年前山顶洞人佩带的装饰品、8千年前兴隆洼人的玉器、7千年前河姆渡人的骨玉器、6千多年前分布于黄河中上游的精美的彩陶、分布广泛且延续近万年的岩画等，无数艺术品构成了原始艺术美丽的彩虹。但原始艺术永远是个谜，有许多内容我们今天已无法理解，原因是今人没有原始人的生活体验，又无文字记载，主要诉诸推测。推测正确与否则见仁见智，难以取得共识。但就原始艺术给人的直观感受而言，其混沌神秘、多元实用以及抽象具象交互运用的艺术手法，还是一目了然的。正因为原始艺术有诸多谜团，才引起后人去猜想和琢磨，这也正是它的魅力所在。

如果要探寻原始社会书法的话，只能从当时陶器制品上的一些刻画和印制的符号以及这个时期在岩画中呈现出来的刻画符号图案去领略先民们的书写状况了。



乐都柳湾遗址中出土的陶器上的陶符是史前符号中数量最多的一宗，大约有一百三十多种，此文化的时间段为公元前 2350 年至公元前 2050 年之间。据推测，这些符号可能是陶器制作工艺中使用过的临时标记。所以不可否认的是，这些画符应该具有了某种特殊的含义，它的出现可能就是一种记事方法——“符号记事法”的产生，是一种比结绳记事更为先进的记事方法。

有学者认为大汶口文化晚期陶尊上的单体符号是中国最早的图画文字，如解释农具斧形符号为“戊”（后作“钺”），而最引人注意的是一个“日火山”符号，先后发现于莒县陵阳河和蒙城尉迟寺，似乎是几个部首组合而成的会意字，于省吾释为“旦”字，意思是黎明或日出，也有专家不同意这种解释，但一致认为，这些陶尊上的符号是汉字的源头。



山东莒县陵阳河出土的陶器上的农具斧形符号图案



山东莒县陵阳河遗址出土的陶器上的“日火山”符号图案



安徽蒙城尉迟寺遗址出土的陶尊上的“日火山”符号图案

二里头文化已被大多数学者确认为早于商的夏文化，其遗址出土的陶器上也发现有二十多种刻符。另外，在一座祭祀坑中发现了有刻符的兽骨。同样，不能完全确定这些刻符是否为真正的字，但从其笔画形状来看，已经具有甲骨文的相貌了。

贾湖在河南，双墩在安徽，半坡在陕西，乐都柳湾在青海，大汶口在山东，这些文化遗址分布于黄河和长江流域的不同地区。由此可知，中国汉字是各地文化不断交融的结果，绝非是一地独枝发展而成。中国的文化与艺术乃是万涓细水汇成的汪洋大河，有着惊人的连续性。



二里头遗址出土的陶器上的刻画符号

## (二) 原始岩画上的刻画符号



福建华安汰溪仙字潭岩画



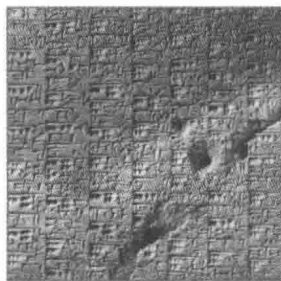
广西花山岩画



内蒙古大黑山文符岩画及文符拓描图

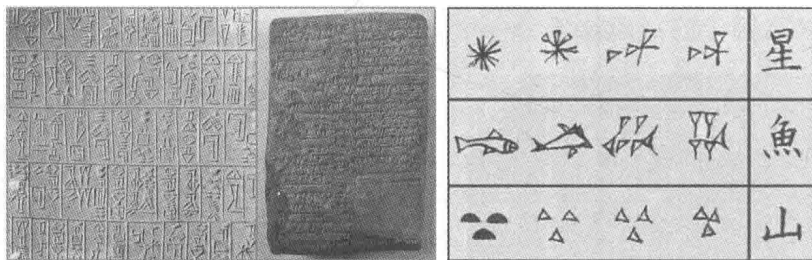
## 二、夏、商、西周书法（公元前 2100—前 771）

世上各种不同的辞典和百科全书关于“文字”的解释不尽相同，不过有个基本的共识，那就是文字是记录语言的符号。人类有意识要表达，可以说话，但语言只限于口头声音，留不下痕迹无法记录，也就不能传远传久。随着文明的发展，人类迫切地需要传达和保存语言，以便不同空间与不同时间的同类领会了解。文字即是先民们在这种需求下，不断地探索尝试的产物。世界文明有三大独立形成的文字系统，即埃及尼罗河的圣书文字（世人多以象形文字称之，但世界上很多古老的文字都是象形文字——裘锡圭先生认为）、美索不达米亚的楔形文字、中国的甲骨文字。

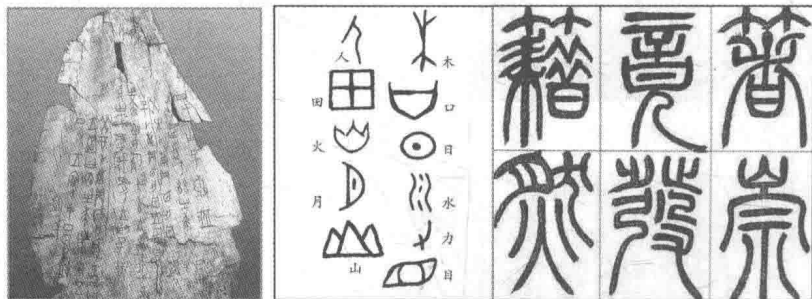


埃及圣书文字大多刻在神庙、墓葬及法老石棺之上





美索不达米亚楔形文字大多数刻在粘土板上



中国甲骨文字大多刻于龟板兽骨之上

这些古文字起初都是一种图画式的表意符号，也就是所谓的象形文字。专业学者认为，当某个图形或符号比较固定地对应语言里某个词的时候，它就初步具有了文字的性质。但要使语言里的每一个成分都有记录它的符号，即只能部分记录语言的原始文字发展成能够完整记录语言的成熟文字，需要一个漫长的过程。

从夏商周，经过春秋战国，到秦汉王朝，两千多年的历史发展也带动了书法艺术的发展。这个时期内各种书法体相继出现，有甲骨文、金文、石刻文、简帛朱墨手迹等，其中篆书、隶书、草书、行书、楷书等字体在数百种杂体的筛选淘汰中定型，于是书法艺术便开始了有序地发展。下面谈谈夏、商、周时期书法艺术的基本状况。

三代书法遗迹比较多，主要是甲骨文和青铜铭文。

### （一）甲骨文

商代甲骨文已是汉字进入成熟期的文字，是中国书法艺术最早的代表。甲骨文有多种变化，结构有疏有密，纹路有粗有细，转折有方有圆，行列有整齐有疏散。甲骨文中还保留很多图画文字，对人对物都能抓住主要特征。至目前为止，发掘的甲骨，文字总数有 4 000 多个，能辨认的不足 1 000 个。后世所说的六书（象形、形声、会意、指事、假借、转注），甲骨文均已具备，其中以象形、形声、会意字居多。研究甲骨文始于清末，自宋代可能就有发现，不过当时不被人注意。1899 年王懿荣偶然从药材中认出所谓龙骨实为古代文物，从而注意收集，1903 年刘鹗将买来的连同自己收藏的甲骨选拓了 1 058 片，编成《铁云藏龟》一书，这是中国著录甲骨文的第一部专著。后来，孙诒让根据《铁云藏龟》写成第一部考释甲骨文的专著《契文举例》，引起学术界的关注。自此以后，研究甲骨文在社会上形成风气。

甲骨文是已知的最早的成熟汉字，但它并不是横空出世的，自身有着漫长的发展过程。下面对中国甲骨文的发展作一简单介绍，以便我们能更好地认识这一独特的文字体系。

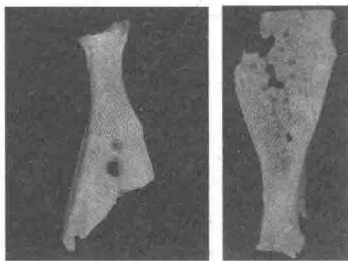
甲骨文最早称为契文，又叫甲骨刻辞、卜辞、龟板文、殷墟文字等。甲骨文为后来约定



俗成之名，甲骨之甲，是指龟的腹甲和少数背甲；甲骨之骨，是水牛或家牛及少数其他动物的骨骼，主要为肩胛骨。刻在这两种占卜骨料上的文字，是谓甲骨文，为商朝后期的文字。在早于商朝的新石器时代，就有骨卜的习俗，就是用牛羊鹿或猪的肩胛骨，清理刮制后灸烧出裂纹，以这些裂纹为卜兆而审定凶吉。



商代涂朱狩猎甲骨卜辞



龙山文化的动物肩胛骨卜骨（背面有钻孔及灸烧的痕迹）

商代人继承了前人灼烧骨片并按照裂纹预测吉凶的做法，事事都用这种方式进行占卜，如十天之内会不会有灾祸、天会不会下雨、农作物是不是有好收成、打仗能不能胜利，以至于生育、疾病、做梦等。这种占卜的大致过程首先在于杀龟或兽取骨，杀之前要对这些动物进行祭祀，然后清理骨料，若是龟甲，则先锯开后搓平高凸；若是兽肩胛骨，则要锯去臼突，刮磨平厚。

选料打磨之后，还要对其钻凿，钻为圆形平底，凿为枣核菱形形底，之所以在甲与骨上这样钻凿，是为了让这些部分的骨料变薄，加热后其另一面就能出现一竖一横两条裂纹，这样交于中轴并通过钻凿背面圆心的两条裂纹如同“卜”字，叫作“兆”，从事占卜的人就根据卜兆的各种形状来判断吉凶。占卜之后，都要将所卜之事刻写于卜兆旁边，一般一面采取正面口气，另一面采取反面口气，事后还会刻上应验与否的结果，这就是通常说的卜辞。

殷人又是虔诚的祖先崇拜者，往往借动物骨甲为媒介而与死去的祖先沟通消息，每隔一定时日就要举行祭典并贡献牺牲。每逢举行祭典时，受祭享的和被祈求谕示的那位祖先的姓名就要载入卜辞并刻在卜骨上，假如恰逢举行大典，全体祖先或其中的多位接受合祭时，卜辞中就会按一定顺序刻上众位帝王和王妃的名字。学者们正是以此来考证商王世系并由此推断甲骨卜辞的分期年代，当然，甲骨卜辞不单只有这些，还包括商人的历史、宗法、气象、国家形制、祭祀礼仪、农业历法等各种信息，以这些资料为研究对象，即为甲骨之学。

占卜刻辞后，商人就把这些甲骨作为文档有意识地保存起来，往往将其深埋在地下窟坑中。最初发掘殷墟本就是为了寻找这样的有字甲骨，而殷墟发掘史上，有过几次重大收获，最著名的当属 H127 甲骨窟藏。



占卜过程图解