

书法

中国书法家协会主席苏士澍先生主编

多维教学 系统训练 循序渐进
立足经典 弘扬传统 书写卓越

进阶训练

CALLIGRAPHY
PROGRESSIVE TRAINING

北京师范大学启功书院编写组

◎总主编 苏士澍

◎本册主编 高运刚

2

 江西美术出版社
全国百佳出版单位

泰

廿

若

个

行

图书在版编目 (C I P) 数据

书法进阶训练. 2 / 高运刚主编. — 南昌 : 江西美术出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5480-5550-1

I. ①书… II. ①高… III. ①汉字—书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第164196号

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可，
不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。
本书法律顾问：江西豫章律师事务所 晏辉律师

书法进阶训练 2

CALLIGRAPHY PROGRESSIVE TRAINING 2

主编：高运刚

出版：江西美术出版社

社址：南昌市子安路66号

网址：www.jxfinearts.com

邮编：330025

电话：0791-86565819

发行：全国新华书店

印刷：浙江海虹彩色印务有限公司

版次：2017年7月第1版第1次印刷

开本：889mm × 1194mm 1/16

印张：4.25

书号：ISBN 978-7-5480-5550-1

定价：23.80 元

版权所有，侵权必究

CALLIGRAPHY
PROGRESSIVE TRAINING

书法

北京师范大学启功书院编写组

◎总主编 苏士澍

◎本册主编 高运刚

进阶训练

2

总 主 编：苏士澍

学术顾问：秦永龙 倪文东 叶培贵 解小青 邓宝剑 李洪智 虞晓勇

分册主编：于 乐 高运刚 汪 珂

参与编写：王长远 刘建龙 李 伟 李瑞涛 罗绍文 陶承英 董立昌（以姓氏笔画为序）

硬笔范字：暴学伟

篆书范字：高运刚

集字范作：于 乐 李瑞涛

插图绘画：邬 伟

图文统筹：汪 珂

总序

◎苏士澍

中华文明是世界上唯一不曾中断的古老文明，其文化成就灿若星辰，浩如烟海。汉字是中华文明传承的载体，是中国精神的凝练，它承载着丰富的文化内涵，其结构特点和表意表音功能，反映着中国的文化伦理、道德规范和观念习俗。汉字有着强大的生命力，从已知最早的汉字——殷商时期的甲骨文到现在，汉字历经3000多年，不管字体如何演变，其基本结构的原理没有改变，这在世界文明史上是一个奇迹，几千年的中华文明也正是以汉字为载体一代一代传承下来的。

书法是汉字的书写艺术，是中华民族的文化瑰宝，也是最具中国特色的传统艺术门类。书法艺术源远流长，在浩瀚的历史长河中诞生了许多令后人景仰的书法大家。写好中国字，让中华文化传承下去，是每一个中国人应尽的责任。中国自古就注重“书教”，写一手好字是读书人的必备修养。随着现代科技的发展，人们现在的学习、交流方式发生了巨大改变，对汉字书写的依赖程度不断下降。对年轻一代来说，双手习惯了敲打键盘，握笔书写因而变得越来越陌生，不规范使用汉字和提笔忘字现象日益增多，遑论把字写得美观。在这种情况下，很多有识之士开始呼吁年轻一代务必加强汉字书写能力，把我们的优秀文化传承下去。学好汉字、写好汉字，是关系到民族自尊、民族自信、民族凝聚力乃至文化安全的大事，必须要提升到国家战略层面加以重视。

党的十八届三中全会指出，要建设社会主义文化强国，增强国家文化软实力，推动中华文化走向世界。2017年初，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》，强调书法要进校园。当前，国家对于弘扬和传承中华优秀传统文化空前重视，全社会也即将掀起新的文化热潮。在这种背景下，书法基础教育不仅具有现实意义，而且具有长远的战略意义。我们要紧握汉字书写之笔，重兴汉字书写之风，展现汉字书写之美，这是中华优秀传统文化传承的必然，也是中华民族实现伟大复兴的需要。

2011年，教育部出台《关于中小学开展书法教育的意见》，要求中小学通过有关课程及活动开展书法教育；2013年又颁布《中小学书法教育指导纲要》，进一步明确了中小学书法课教学目标、内容和任务要求。书法进课堂的目的不是一定要培养书法家，而是让传统文化在青少年心中播下无形的种子、扎下牢固的根基，培养他们的爱国主义情怀。在国家文化战略和相关政策的推动下，书法基础教育愈发受到重视，书法正逐步走进全国中小学课堂，越来越多的青少年开始学习书法并热爱书法。从小学习书法，对于启智育德、培心健体都有莫大裨益。

书法教学的形式多种多样，最有效的办法是使用一套好的教材，从而有一个循序渐进的习书轨迹。为了正确引导初学者顺利迈进书法艺术的大门，给大家提供一套高质量的书法教材，北京师范大学启功书院特组织专家编写了《书法进阶训练》这套书，以颜真卿《郭虚己墓志》为范本，系统讲解了楷书的用笔方法和结体规律，此外还有汉字形体演变常识，书法小知识、经典名篇名句解读与集字创作等板块。教材从多角度融入传统文化元素，使学生在习书的同时，能够接触到丰富的优秀传统文化，从书写技能和文化修养两个方面同时得到提高。感谢大家选用这套教材，希望它能在教学和实践过程中不断得到检验。也诚请各位专家给我们提出宝贵意见，以便今后继续修订，不断完善。

编者的话

尊敬的读者，现在呈现在大家面前的是北京师范大学启功书院编写的一套楷书教程，与以往的书法教材相比，本书有以下四个特点。

一、选择代表共性规律的范本

以往入门教材的范本通常从欧、颜、柳、赵等几家中选择，因为这几家代表了楷书艺术的最高成就，也展现了书家强烈的个人艺术风格。但我们认为，初学楷书不宜直接学习这些表现书家个性的方面，应当重视对楷书共性规律的掌握；有了这些基础，再去逐渐追求艺术个性不迟。因此，我们选择了颜真卿早年所书的《郭虚己墓志》为范本。这时的颜书还没有形成其鲜明的个人风格，但与诸多书刻俱佳的唐代墓志、笔法精熟的唐人写经有很多共通之处，体现出唐代楷书在用笔和结体上的大量共性特征，已经具备了非常深厚的功力。我们结合《郭虚己墓志》和颜真卿晚年的楷书，可以看出，颜真卿正是打下了这样深厚的基础，才逐渐探索出自己独特的艺术风格。因此从长远来看，初学楷书宜从共性规律的角度入手，这是这套教材的基本理念。

二、内容设置丰富

教材的每一课都设置了“课程目标”“书写指导”“进阶训练”“比一比、想一想”“硬笔临摹”“认一认、学一学”“读一读、写一写”“小知识、大文化”八个板块，涉及到范字解析、汉字演变常识、经典名句导读、书法知识介绍等内容，打破了很多教材单一讲解范字的教学模式，使书法的学习变得立体化。“读一读、写一写”中的作品示例，是以《郭虚己墓志》为基础集字而成，其中没有的字选自颜真卿的其他作品以及历代经典作品中风格与之相近者，作品有中堂、条幅、斗方、横幅、对联、扇面等多种形式，目的是给广大初学者的初步创作提供参考。此外，为了关注到日常书写的需要，教材还特别设有“硬笔临摹”板块，这是一位作者尽可能地按照范本的风格书写的，以方便大家进行硬笔练习。

三、学习进步可视

教材在每一课中都设有“进阶训练”栏目，将每

一课范字的学习内容分成几个具体的环节，并按照难易程度，将这些环节逐条列出，使学生在学时不再是盲目完成一个模糊的目标，而是更清楚每一节课需要完成的任务。学习结束后，也可以通过对照“进阶训练”中的条目，检验自己所学有哪些进步和不足，使得学习进步具有明确的可视性。

四、重视传统文化

书法学习不单单是提高书写技能，其涉及的文化知识同样应受到重视。教材中的“认一认、学一学”是关于汉字形体演变的讲解，“小知识、大文化”是关于书法常识及书法史论知识的介绍，“读一读、写一写”中的历代经典名句囊括了有关人生哲理、道德情操、学习励志、行为规范等诸多方面的内容。教材从多角度融入传统文化元素，使学生在学汉字书写的同时，能够接触到丰富的优秀传统文化，从书写技能和文化修养两个方面同时得到提高。

下面就本书的个别具体情况做一些解释和说明。

教材共60课，分为4册，每册15课。第一册主要讲解楷书基本笔画的书写方法，第二、三册主要从偏旁的书写入手讲解各种结构的字的结体方法，第四册是楷书结体的一般规律解析，强调字中美感因素的构成。这里需要特别指出的是，教材中按照“偏旁”所选的例字并不完全遵循标准简化汉字的偏旁归类，还有一些是古时的异体字，其中的某个偏旁或部件的写法已经与今天不相一致。但为了讲解例字的结体方法，我们只遵从例字所表现出来的客观形态。

教材中每个范字的旁边特别配有一个原碑“反黑”的字，并套上“黄金格”（书后附有该习字格的使用说明），便于学习时把握字的结体特征。值得一提的是，限于客观技术条件，反黑的字中一些笔画可能略显纤细斑驳，因此仅作为结体的参照。而历代经典法书很多都是以石刻形式存在的，我们在今后的书法学习中会接触到大量石刻拓片，希望大家在临写时多观察拓片上的笔画，理解刀刻与书写的差异和联系，做到“透过刀锋看笔锋”。

第二册

目 录

第一课	单人旁 双人旁	6
第二课	两点水 三点水	10
第三课	竖心旁 木字旁	14
第四课	提土旁 王字旁 提手旁	18
第五课	草字头	22
第六课	竹字头	26
第七课	宝盖头	30
第八课	秃宝盖 雨字头	34
第九课	禾木旁 米字旁	38
第十课	口字旁 山字旁 石字旁	42
第十一课	日字旁 月字旁 车字旁	46
第十二课	左耳旁 右耳旁	50
第十三课	小字头 山字头	54
第十四课	日字头 四字头	58
第十五课	人字头 春字头	62

第一课

单人旁 双人旁

课程目标

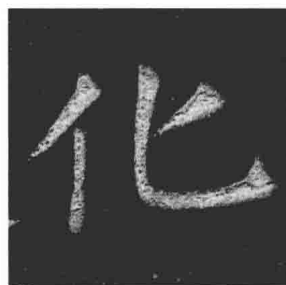
掌握单人旁、双人旁的写法，以及它们在左右结构中
与右侧部件的组合方法。

书写指要



单人旁

- ① 短撇较挺直，略微竖起，竖为垂露竖。
- ② 竖画在撇的中间位置起笔，两笔不相接实。
- ③ 竖画的长度因字而异。





双人旁

- ① 与单人旁相比，双人旁的竖画更短。
- ② 两撇基本平行，第二撇稍长。



进阶训练

- ① 写出单人旁与双人旁的不同形态特征。
- ② 临摹单人旁例字，表现出单人旁的竖画在不同字中的长短及形态变化。如在“化”中较短，在“信”“使”中较长；在“化”“信”中内撇，在“使”中外拓。
- ③ 表现出单人旁、双人旁与右侧部件的高低错落关系。如“化”“使”“德”左低右高，“信”“行”“往”左高右低。

比一比 想一想

例字“行”中，左右部件为什么要左高右低？

大學句
學顏

德潤身

德润身。

——《大学》

良好的品德可以造就一个人的素质。

小知识 大文化

集字



集王圣教序

集字是指从书法作品中找出需要的字，重新组合在一起，形成新的作品。从经典碑帖中集字，目的是给初步的书法创作提供一定的参照。所集之字可以从一件作品中挑选，也可以从一个书家的多个作品中挑选，还可以从多个书家的不同作品中挑选，原则是所选之字在风格上要基本一致。由于所集之字原本并不相关联，在临摹集字时要处理好字与字之间的关系，有时需要对某些字的用笔和结体作一些合理的调整，以做到和谐统一。唐代怀仁集王羲之行书而成的《大唐三藏圣教序》是书法史上著名的集字作品，用时25年乃成。王书中没有的字全部为拼接组合而成，由于集字技艺的精湛，通篇十分和谐，完好地再现了王羲之书法的艺术特征，是学习行书的良好范本。

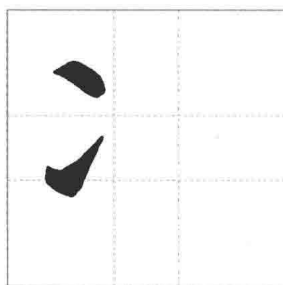
第二课

两点水 三点水

课程目标

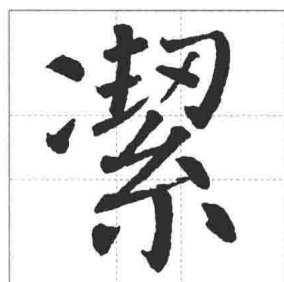
掌握两点水、三点水的写法，以及它们在左右结构中
与右侧部件的位置关系。

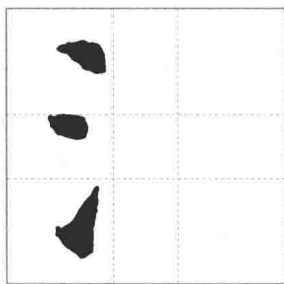
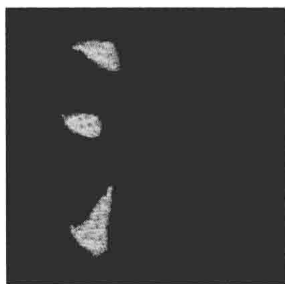
书写指要



两点水

- ① 两点呼应，下点挑出的笔势指向右侧部件的起笔位置。
- ② 两点水在字中居左上，占据整字的比例较小。





三点水

- ① 第一点与第二点的距离稍近。
- ② 三点基本在一条垂直线上，第一点宜略偏右。
- ③ 下点挑出的笔势指向右侧部件的起笔位置。



进阶训练

- ① 写出两点水、三点水，做到点与点间的笔势连贯。
- ② 临摹例字“况”“冷”，将右侧部件的撇画穿插于两点水下方。
- ③ 临摹例字“清”，表现出右侧部件与三点水的穿插避让关系。

比一比 想一想

例字“冷”中的两点水有什么特别之处？

况	况	况	况	况
冷	冷	冷	冷	冷
潔	潔	潔	潔	潔
清	清	清	清	清
深	深	深	深	深
滿	滿	滿	滿	滿

认一认 学一学

3



甲骨文



金文

𠂔

小篆

水

楷书

水，象形字。甲骨文、金文、小篆都是水流蜿蜒流淌的形象，周围几点可以看作是河流中的水花。《说文·水部》：“水，准也。北方之行。象众水并流，中有微阳之气也。”本义是河流，后来专指“水”这种液态物质。

淡泊明志，宁静致远。

——诸葛亮《诫子书》

把世俗的名利看得很轻，才能
明确自己的志向；身心安宁恬静，
才能实现远大的理想。

諸葛亮誠子書句

澹
泊
明
志

學顏書



寧
靜
致
遠

小知识 大文化

力透纸背

颜真卿在《张长史十二意笔法记》中评价张旭的书法：“其用锋，常欲使其透过纸背，此成功之极也。”因此，“力透纸背”常常被用来形容书法刚劲有力，好像笔锋的力量穿透了纸的背面一样。事实上，这并不是要求我们在写字时要用多大的力量，更不是要让毛笔戳穿纸背以求有力的效果。笔画的力度是通过精准的用笔动作来实现的，将笔画形态写得流畅、扎实，就能给人以字中富有力量的感觉。启功先生在《论书札记》中提到：“轨道准确，行笔时理直气壮。观者常觉其有力，此非真用臂力也。全部过程中，有一着意用力处，即有一僵死处。”大意是只要功夫到家了，写出的字自然显得有力；而不是在书写时刻意用力，否则写出的字就会僵硬死板。

第三课

竖心旁 木字旁

课程目标

掌握竖心旁、木字旁的写法，以及它们在左右结构中
与右侧部件的组合方法。

书写指要



竖心旁

- ① 先写两点，再写垂露竖。
- ② 两点间笔势呼应，在竖画中上部的位置；左点略重且低，右点略轻且高。





木字旁

- ① 木字作为偏旁，字形变窄，捺改为点，竖画通常写成竖钩。
- ② 短横被竖画分割为左长右短。
- ③ 点的起笔在横竖交点略靠下的位置。



进阶训练

- ① 临摹例字“悼”，将竖心旁中的右点带出向左的笔锋，写出竖心旁中两点呼应的形态特征。
- ② 临摹例字“构”“极”，表现出右侧部件与木字旁高低关系的不同。
- ③ 将“构”“极”的右侧部件与木字旁穿插，做到结体的紧密。

比一比 想一想

木字旁中的竖画为什么带钩？