



高等院校中学教师培养（初中起点）规划教材

教师三笔字训练教程

主 编 ◇ 雷 媛

副主编 ◇ 席志强

JIAOSHI SANBIZI
XULIAN JIAOCHENG

CS | 湖南人民出版社



2016 年湖南省普通高校教学改革研究立项项目

“初中起点本科层次农村初中教师公费定向培养的理论研究与实践探索”

(编号 :2016400560) 研究成果

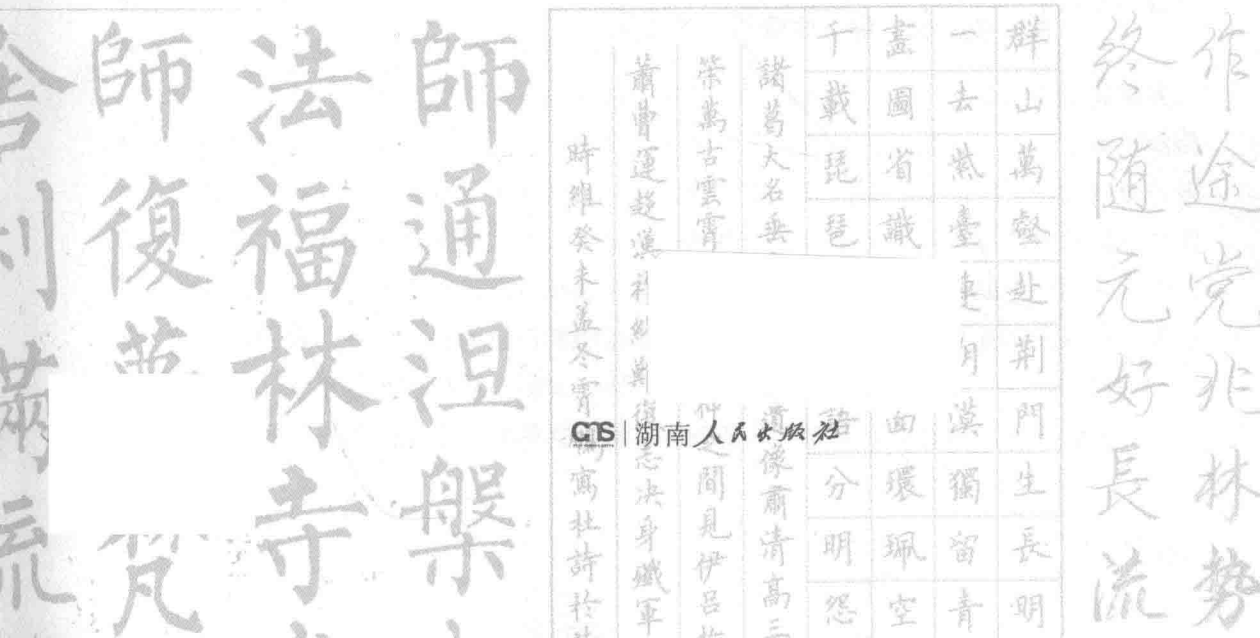


高等院校中学教师培养（初中起点）规划教材

教师三笔字训练教程

主 编 ◇ 雷 媛

副主编 ◇ 席志强



本作品中文简体版权由湖南人民出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

教师三笔字训练教程 / 雷媛主编. —长沙：湖南人民出版社，2017.8
ISBN 978-7-5561-1697-3

I. ①教… II. ①雷… III. ①书法课—师范学校—中等专业学校—教材 IV.
①G634.955.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第135276号

JIAOSHI SANBIZI XUNLIAN JIAOCHENG

教师三笔字训练教程

主 编 雷 媛

责任编辑 洪江水

编辑部电话 0731-82683306 [http://www.hnhep.com]

装帧设计 杨丁丁 罗志义

出版发行 湖南人民出版社 [http://www.hnppp.com]

地 址 长沙市营盘东路3号

邮 编 410005

印 刷 长沙市雅捷印务有限公司

版 次 2017年8月第1版

2017年8月第1次印刷

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 9.25

字 数 250千字

书 号 ISBN 978-7-5561-1697-3

定 价 29.80元

营销电话：0731-82683348 （如发现印装质量问题请与出版社调换）

“高等院校中学教师培养（初中起点）规划教材”编委会

顾 问：张登玉

主 编：魏书敏

副主编：曾玖红 蒋瀚洋

编 委：叶经文 刘援华 李迎春 张家科 张国辉

周 勇 周 红 胡 萍 高正晖 唐祥德

曾玖红 蒋瀚洋 雷 媛 魏书敏

《教师三笔字训练教程》编委会

主 编：雷 媛

副主编：席志强

编 委：代 静 张晓川 肖文婕

总序

□魏书敏

教育是国家发展的基石，教师素质的提高是教育发展的根本。

当前中小学教师队伍特别是农村中小学教师队伍，普遍存在着“年龄老化、知识老化、学历偏低、数量不足、优质师资流失严重”等问题，农村中小学教师队伍建设面临严峻挑战。湖南作为教育大省，农村中小学教师队伍整体素质不高、培养补充困难等问题尤为突出。为了逐步解决农村特别是偏远地区学校教师“招不到、派不进、留不住”、教师资源配置严重失衡等问题，推动城乡教育均衡发展，促进教育公平，2006年，湖南省正式启动“农村小学教师公费定向培养专项计划”。2015年，又在全国率先启动实施初中起点本科层次农村初中教师公费定向培养计划，按照“自愿报名、择优录取、公费定向培养、定期服务”的原则，为县以下农村初中培养本科层次初中教师，并确定“湖南省初中起点本科层次农村初中教师公费定向培养工作由衡阳师范学院承担”。

作为一所省属的师范院校，衡阳师范学院具有“百年师范”的光荣传统，始终高举师范旗帜，积极参与祖国的教育事业，为祖国教育事业的改革与发展殚精竭虑，为地方教育事业输送了大批优秀人才。面对新的形势和新的任务，我们一方面加强理论研究，承担了湖南省普通高校教学改革研究项目“初中起点本科层次农村初中教师公费定向培养的理论研究与实践探索”，努力探索初中起点本科层次农村初中教师培养的有效途径；另一方面，积极实践，主动对接农村基础教育，不断深化教育教学改革，推进教师教育纵深发展，增强服务地方基础教育的功能。

针对初中起点本科层次公费定向师范生的特点，我校采用“二四分段”培养模式，制定阶段培养目标并构建了“六年一贯”的人才培养课程体系。前两年重在文化基础课与师范技能训练，同时激发学生专业学习的兴趣；后四年力求专业知识（学科知识与教育知识）学习与教师教育实践并举。在培养过程中，我们立足于湖南省农村基础教育实际与改革发展趋势，重点突出职业道德、教育情怀、教师技能和专业知识应用能力的培养。一是前两年的文化基础课程与教师基础技能课程着眼于学生文化基础的提高、综合素质的提升、基本技能的增强，按文、理科设置，尽可能考虑全科与分科的结合。二是前两年适当开设以激发学生专业学习兴趣为主的专业基础课程及教师教育基础课程，为

后四年培养专业知识扎实、教育素养优良的卓越型教师奠定厚实的基础。三是后四年以专业课程为主,突出“一专”,同时辅以选修和辅修课程,兼顾“多能”。

由于初中起点本科层次农村初中教师公费定向培养计划项目在全省乃至全国尚属首次,从人才培养方案的制订到具体的教学实施尚无现成模式可循,尤其在前两年的教学内容的确定上,既与普通高中有别,又与一般中职有异。实际上,目前尚无有针对性的教材可供选用。为此,我校按照“质量优先、力求精品”的原则,举全校之力、聚校内外优质资源,着手编写相对完整的适合初中起点本科层次农村初中教师公费定向师范生前两年培养实际的系列规划教材,并将分辑陆续出版。

在教材编写过程中,从作者队伍的组织到编写大纲的确定,从各科教材的内容体系构建到各章节内容的取舍,从体例设计到成书统稿,每一步我们都充分论证,精心安排。一是确保科学性。教材主编都是来自于教学一线的专家,每种教材都是在精心研究教学大纲和总结实际教学经验的基础上编写的,注重学科知识内在体系的逻辑性、系统性和相对完整性。二是明确针对性。针对培养对象的特殊性,教材力求符合初中毕业学生认知发展规律,既遵循公费定向师范生的人才培养目标需要,又注重初中教师所必需的教师技能素养训练。三是兼顾通识性。针对初中毕业学生升入本科层次初中教师定向培养师范生后专业的确定性,在编写教材时既注重学生专业基础知识的获得,又关注学生普通文化科学知识的拓展。四是注重实践性。编写的各学科教材,都安排有丰富的练习、实验、实训等多样化实践内容,力求使教材既为学生学习“蓝本”,又为学生实践“手册”。

总体上看,这套规划教材具备了“基本理论科学严密;呈现方式通俗易懂;语言表达简洁明了;实践训练贴近实际”的特征。期望系列教材作为初中起点本科层次公费定向师范生培养第一阶段(前两年)的教学用书,能为湖南乃至全国的教师教育,尤其是农村基础教育教师的培养做出应有的贡献,能为其他兄弟院校的相同层次的教育教学提供有益参考和借鉴。我们亦将在使用过程中不断修正和完善。

值得指出的是,由于没有可供学习参考的先例,系列教材教学目标的设定、教学内容的取舍、教材编写体例的确定等都是根据教学的实际需要和我们有限的理论与经验积累,从宏观的编写理念到微观的内容安排、体例设计等是否还存在缺陷与不足,有待实践的进一步检验。与此同时,由于系列教材的学科门类较多,不同的作者对问题的理解有不同的角度和侧重点,可能导致教材的质量水平不一定完全一致,难免有这样那样的瑕疵,我们恳请大家批评指正,以求共同促进农村基础教育教师培养事业的发展。

此外,我们在教材编写过程中,参考了许多学者的成果,在此表示衷心的感谢。

2017年6月

目 录

第一章 导 论 / 001

第二章 书法发展简史 / 003

- 第一节 先秦书法 / 003
- 第二节 秦汉书法 / 006
- 第三节 魏晋南北朝书法 / 010
- 第四节 隋唐五代书法 / 016
- 第五节 宋代书法 / 020
- 第六节 元明书法 / 024
- 第七节 清代书法 / 031
- 第八节 近现代书法 / 035

第三章 如何写好毛笔字 / 040

- 第一节 毛笔字的书写工具与学习方法 / 040
- 第二节 毛笔字的传统技法 / 044
- 第三节 毛笔字楷书的写法 / 049
- 第四节 毛笔字行书的写法 / 090

第四章 如何写好钢笔字 / 096

第一节 钢笔字的书写工具与运笔方法 / 096

第二节 钢笔字楷书的写法 / 098

第三节 钢笔字行书的写法 / 106

第四节 钢笔字的章法 / 111

第五章 如何写好粉笔字 / 113

第一节 粉笔字的书写工具与运笔方法 / 113

第二节 粉笔字楷书 / 116

第三节 粉笔字行书 / 118

第四节 粉笔字的教学板书设计及章法 / 124

第六章 书法作品的艺术欣赏与创作 / 127

后记 / 139

第一章 导论

“三笔字”的学习，以毛笔字内容最为丰富，是学习的基础。毛笔字学好了，钢笔字、粉笔字学起来就容易得多。要学好毛笔字，我们必须对有关书法的各方面知识有比较深入的了解，用理论指导实践。

一、什么是书法

简单说，书法是用笔墨书写汉字具有形式和内容的作品所需要的法度、技巧与艺术。这里有两个方面的基本内容：一是“用笔墨书写”，二是“汉字”。前者是行为的方式、方法及运用的主要工具，后者是行为的对象、行为的内容与内涵。除了两个基本内容之外，还特别指明了“法度、技巧与艺术”，同时也强调了“具有形式和内容的作品”。书法是一种艺术，但艺术首先必须有法度，尤其是书法。强调书写“汉字作品”而不只是汉字，如果随便写一个，尤其是内容不雅的汉字，即使写得再好，也不能成为书法。书法是不能脱离内容而存在的。书法作为一门艺术，是内容和形式的结合。它表现了书写者的思想感情与精神状态。

书法书写的对象是汉字，其内涵非常丰富。首先是形体，是象形字，是方块字。每一个字是由点、画组成。不同的字，笔画组成是不同的。中国的汉字有五万多个，其中常用字也在三四千以上，从形体上说是丰富多彩的。也正因为汉字结构形体异常丰富，才产生了书法。汉字是象形文字，同时也是表意文字，是音、形、意（义）紧密结合在一起的。象形文字原本就是“以形示意”，如“口”像一张嘴，“木”像一棵树，“马”像一匹马。象形是描摹实物形状，是汉字最基本的造字法。此外，根据汉代许慎《说文解字》中的“六书”，还有指事、会意、形声、假借、转注五种造字法，它们都是在象形“以形示意”的基础上进行开拓、发展起来的，“以形示意”这一特点没有变。“以形示意”是汉字的根本特点，汉字既是象形的，也是会意的。书法书写的是汉字，所运用的工具是毛笔和墨、纸为载体。用柔性的毛笔蘸上墨（汁）在纸上书写，不同的用笔

方法所产生的效果是不同的，人们称之为“笔法”。墨有干、湿、浓、淡的不同，便有“墨法”。由于个人的爱好不同、功力不同，写出来的模样不同而有差异，有些美观，有些难看，这就关系到“结字”而有“结字法”。字写在纸上，同样大小的一张纸，写什么样的字，写多大的字，有多少个字数，如何安排才得当，而有“章法”。“书法”之“法”最基本最重要的就是笔法、结字法和章法。由于笔法、结字法和章法的不同，产生了书法的艺术性。历代的书法名家、大家，他们的作品，尤其是代表作，具有很高的艺术成就。这种艺术成就是建立在严谨的法度和娴熟的技巧基础上的。因此，成为我们学习的范本，我们称之为“法书”。

二、学习书法的作用、意义及学习态度

学习书法，有很多好处。首先能增长知识、陶冶情操。书法是中国文化的精髓，是中国文化的代表和品牌。中国书法集中地体现了中国的哲学精神和人文观。中国哲学强调阴阳平衡和天人合一，中国书法就是建立在阴阳平衡与天人合一之上的。中国书法书写的是汉字，汉字是文化的载体，涵盖了中国文化的各个方面：历史、文学、哲学、政治、经济等。学习书法，能促使我们努力学习中国文化的精华，增长知识、陶冶情操。学习书法，有益于身心健康。在书写过程中，调节气息，运用腕力与臂力，脑力与体力相结合，不亚于练气功或打太极拳。书法能创造美，给人以美的享受。书法能继承、发扬中华民族优秀传统文化与民族精神。学习书法的意义重大，尤其是师范生，承担起教育下一代的光荣责任，更要学好书法。

学习书法，要向传统学习。首先是临摹名家范本。先选取自己喜欢的适合自己练习的一种范本，从笔画到结构，反复临摹，循序渐进。临摹要从楷书入手，边临摹边理解范本的特点，要临摹得越像越好。临摹是基础，基础打好了，再加以自己的变化，取范本之“神”，自然能形成自己的书法。学习要持之以恒，不要浮躁，不要急于求成。不要三天打鱼两天晒网，要不间断地练习，功到自然成。

第二章 书法发展简史

中国书法至今已有 3000 多年的历史。一部书法史，最基本的内容包括书体演变史、书法技法与风格形成的发展史、书法理论批评史。历史上各个时代出现了不少书法大家，留下各种不同书体的作品，是我们学习的主要内容。下面我们将按照书法演变、风格形成与发展的历史加以陈述，并介绍不同时期书法名家及其代表作品。

第一节 先秦书法

一、先秦书法概况

中国书法书写的是汉字，有汉字才有书法。书法的产生与汉字的萌生同时。关于汉字的产生，人们常说“仓颉造字”。仓颉是黄帝的史官，他仰观日月星辰之象，俯察鸟兽虫鱼之迹，类物象形而造字。其实，汉字的发明是先民们在长期的生产劳动中逐渐发明创造出来的，仓颉只是其中的一个代表。所谓“仰观日月星辰之象”“俯察鸟兽虫鱼之迹”“类物象形”，是汉字的来源。“象形”是汉字最根本的属性。一般认为，历史上最早出现的文字是商代甲骨文（见图 2-1），是用刀刻在龟甲或兽骨上的文字。其后有金文（见图 2-2）、石鼓文（见图 2-3），为铸刻之文。这些文字已经具有了书法形式美的众多因素，如线条美、单字结构造型美、对称美、变化美以及章法美、风格美等。到春秋战国时期，出现了朱墨书迹，则是毛笔书法的开始。毛笔的运用，使中



图 2-1 甲骨文

国书法丰富多彩，其中的笔法技巧，构成了书法最为重要的因素。此后，中国书法走向了发展、繁荣的道路。



图 2-2 金文大盂鼎铭

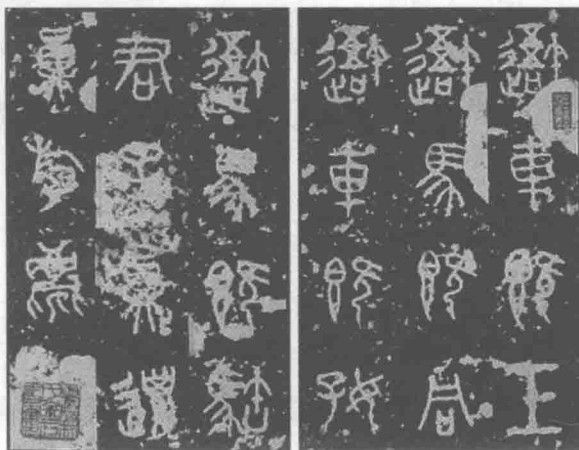


图 2-3 石鼓文

（一）甲骨文

甲骨文，1899年出土于河南安阳小屯村。殷商时期，重视占卜、祭祀，殷王朝与贵族将记载占卜活动的内容刻在龟甲、兽骨上，称“甲骨文字”，又称“殷墟文字”或“卜辞”。多年来，经过不断的发掘，累计各种骨片约15万片，单字约5000个，读者可识约1000个。从书法的角度分析，甲骨文已具备了书法的用笔、结字、章法三要素。甲骨文的线条两端尖而中间略粗，这和用笔书写首尾显示锋芒有相似之处。从章法上看，甲骨文多为纵成行，横则有列或无列并存，行款错落，大小变化，疏密有致；结字具有对称美和变化美。由于用刀刻不易圆转，故甲骨文以方折为主要形态，线条挺劲，具有质朴而秀美的特征。

（二）金文

金文即铸刻在青铜器上的文字，古代称铜为金。由于殷周时期钟、鼎在青铜器中占有特殊地位，为礼乐之器，鼎为权力的象征，故金文又称“钟鼎文”。在时间上，金文与甲骨文几乎同时并存，但金文自成体系而不受甲骨文的影响。金文是在范模上刻写后浇铸而成，先刻成凹进去的阴文，后铸成凸出来的阳文，工艺过程繁复。因此其线条特征与甲骨文迥异，既丰满又柔韧，线条圆浑、凝重。在章法上金文比甲骨文端庄、稳定，体势恢宏。商代晚期铜器铭文一篇多达几十个字，而西周铜器铭文百字以上不在少数，如《大盂鼎》291字，《何尊》122字。西周晚期，金文日趋成熟，字形结构更加稳定，风格多样，或苍劲，或简远，或隽秀，展示了大篆成熟时的风貌。这一时期以《毛

公鼎》《散氏盘》《虢季子白盘》（见图2-4）为代表，并与《大盂鼎》并称“四大国宝”。

（二）石鼓文

石鼓文是现今传世最早的石刻文字（见上图2-3）。唐朝初年在陕西三时原出土了十个鼓形的石碣，上面刻有文字，内容是记叙游猎、行乐的，是四言诗，故又称作“猎碣文”。字形线条均整，结字严谨，用笔遒劲圆润，与秦王朝统一六国后的小篆已相当接近。说明石鼓文是由先秦大篆〔又称“籀文”，如《薛仲赤簠铭》（见图2-5）〕向秦“小篆”过渡，起着承前启后的作用。

（三）朱墨书迹

春秋战国时期出现了用毛笔在玉、石、帛及竹木简上书写的朱墨书迹，与刻铸文字有很大的区别。刻铸文字笔画是“刚”性的，而朱墨笔迹是“柔”性的。铸刻文字笔画的转折多为方形，朱墨书迹多为圆形，表明书迹的流畅而多变化，字形由纵势趋向横势。如《战国长沙子弹库楚帛书》（见图2-6）、四川郝家坪《青川木牍》（见图2-7）和甘肃《天水放马滩战国秦简》。

《青川木牍》纵有行，横无格，字距大，行距小，字形方扁，横势强烈。



图2-4 虢季子白盘

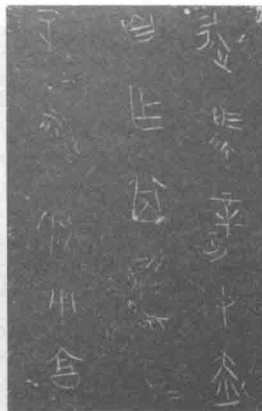


图2-5 薛仲赤簠铭



图2-6 战国长沙子弹库楚帛书



图2-7 郝家坪青川木牍

二、先秦书法主要特点及其影响

先秦书法是书法的萌芽、发生与发展时期，最初是以刻、铸的方法，后来才出现了以笔书写。刻铸的文字主要特点是质朴无华，不事修饰。刻文线条细长而挺劲，铸文线条粗壮而坚韧。结字随字形和笔画的多少而大小不一，率意而为，天真活泼，富有变化美。字形趋于稳定而为大篆（或籀文），章法趋于严谨。春秋战国时期出现的朱墨书迹，说明书法由自发状态走向自觉创造。

第二节 秦汉书法



图 2-8 秦诏铭文

一、秦汉书法概况

公元前 221 年，秦灭六国统一了中国，15 年后又被灭亡，代之而起的是汉王朝。汉王朝前为西汉，后为东汉，亡于魏文帝黄初元年，即公元 220 年，汉代共经历 400 余年。

秦王嬴政自号“始皇帝”，为了巩固封建大一统，规定了许多名物制度，将各种大权集中于一身，其中之一是文化统治，实行“书同文”。战国时期各国“文字异形”，秦始皇下令“罢其不与秦文合者”，并对秦国使用的文字进行整理，使之规范化，其字体称之为“小篆”，又称“秦篆”。如《秦诏铭文》（见图 2-8）。据东汉许慎《说文解字》：“斯作《仓

颉篇》，中车府令赵高作《爰历篇》，太史令胡毋敬作《博学篇》，皆取史籀、大篆，或颇省改，所谓小篆者也”。“斯”为丞相李斯。由朝廷最主要的官员编纂范本而成为统一标准，颁行天下，责令在全国推行。

早在秦王朝建立以前，已产生了一种比篆书书写简约便捷的字体——“隶书”。这在当时是一种通俗字体。秦狱吏程邈因罪而囚于云阳时，对隶书进行了整理，秦始皇见到后予以肯定，而为“秦隶”。如《秦律杂抄简》（见图 2-9）。这种书体主要用于一般场合，在下层平民及皂隶之间通行，朝廷与官方则通行小篆。

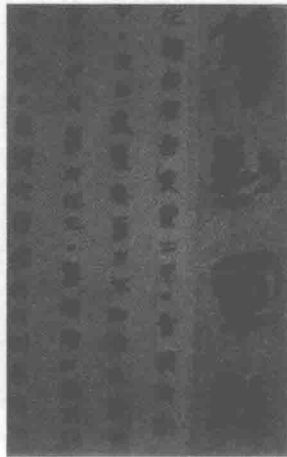


图 2-9 秦律杂抄简

汉代与秦王朝文化专制、独断不同，比较重视文化的发展，汉代书法的发展可以说是一个繁荣的时期。汉代不少帝王都学书、善书，并大力培养和擢拔书法人才。汉武帝时，议以文学艺术取士，“献赋一篇，或鸟篆盈简，而位升郎中，形图丹青”（《后汉书》卷七十七）。专门有儿童识字和学书的场所称为“书馆”“书舍”“小学”“蒙学”，教师称为“书师”。

“书法”一词也在此时开始出现。到东汉灵帝时，又出现了艺术学校——鸿都门。灵帝好书，“征天下书者于鸿都门，至数百人”（张怀瓘《书断》），使书法教育与识字教育紧密结合在一起的书写教育上升为艺术教育。东汉士大夫好名成风，死后皆立碑，歌功颂德，于是“碑碣云起”，为书法家提供了用武之地，促进了书法的发展。

秦末至西汉初年，隶书发展日趋成熟，很快替代了秦代的小篆，而成为官方通行文字，故有“汉隶”之称。如《子游残碑》（见图2-10）。由篆而隶，是中国书法一次很重要的变化。

从汉字的角度来看，隶书改变篆书笔画的圆转为方折，点、横、竖等笔画干脆利落而分明，删去了一些烦琐枝节，趋于简化。字形改篆书的纵式而横向取势，呈扁方形方块，汉字的字形趋向于成熟。隶书书写起来比篆书便利得多，古人云：“隶书者，篆之捷也。”特别是有了隶书，才有后来的楷书、行书和草书，可以说它们都是隶书的快写与简化。东汉时出现了草书，有章草和今草，从汉代简书上可以窥见行书和楷书，可以看出分别是从草书和隶书中变化而来。但行书的真正成熟是魏晋时期。

（一）秦篆

小篆作为秦王朝通行文字，其代表作家是李斯，也是中国书法史上第一位有据可考的书法家，其作品相传有《泰山刻石》（见图2-11）、《琅邪台刻石》、《峰山刻石》、《会稽刻石》等。

小篆笔画多圆转，藏头护尾，中锋运笔，线条纤细，挺劲而秀丽，温润婉通，有“玉筋篆”之美称。张怀瓘评曰：“画如铁石，字若飞动。”字形往往上密下疏，左右对称，结构停匀，呈纵势。严谨而端庄，具有沉稳美、含蓄美。



图 2-10 子游残碑

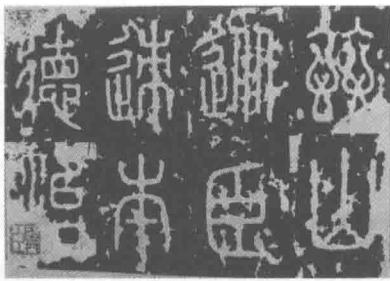


图 2-11 泰山刻石



图 2-12 乙瑛碑



图 2-13 熹平石经

(二) 汉隶

隶书发展到汉代已非常成熟，而且是汉代通行的官体文字。流传至今的汉隶遗迹主要是简牍和碑刻。简牍最著名的是居延（古县名，在今内蒙古额济纳旗东南）、汉简、湖北张家山汉简。碑刻的数量很多，流传至今的有两百余种，风格多样。其中著名的有端庄典雅、法度森严的《乙瑛碑》（见图 2-12）、《熹平石经》（见图 2-13）、《西岳华山庙碑》、《史晨碑》；有飘逸秀丽、舒展洒脱的《曹全碑》（见图 2-14）、《孔彪碑》；有雄浑奇崛、劲挺爽峻的《张迁碑》（见图 2-15）、《鲜于璜碑》；有拙朴厚重、大气磅礴的《衡方碑》（见图 2-16）、《校官碑》、《嵩高山石阙铭》；等等，真可谓千姿百态，为我们展示了汉代书法的辉煌成就。



图 2-14 曹全碑



图 2-15 张迁碑



图 2-16 衡方碑

上述汉碑，除《熹平石经》外，都没有留下书写者的姓名，但从精湛的技法和完美的艺术形式看，他们都具有高超的艺术才能。《熹平石经》相传为东汉蔡邕所作。蔡邕（133—192），字伯喈，陈留圉（今河南杞县西南）人。《熹平石经》是将儒家六经文字刻在石上，始于汉灵帝熹平四年（175），成于光和六年（183），历时九年，共 46 块石，全用隶书写成。究竟何时为蔡邕所书，尚不能确定。然而蔡邕在后汉书法家中最为有名，篆、隶皆妙，尤精于“八分”（隶书之一种），创“飞白”书，并有书论著作《笔论》、《书说》等。其女蔡琰（蔡文姬）亦以书名世。

（三）草书

汉代草书有章草和今草。章草，如《文武帖》（见图2-17），出现于汉元帝、汉章帝时期。根据史料记载，汉元帝时“史游作《急就章》，解散隶体、兼书”。

所谓“急就”就是快写而成。章草的成熟在章帝时期，当时有杜度和崔瑗最善章草，唐代张怀瓘《书断》列章草为神品。“崔瑗法杜度，书体甚浓，结字工巧，时所不及”（三国韦诞语）。崔瑗著有《草书势》。后人将崔瑗与杜度并称为“崔杜”。章草是隶书的简化、迅捷化和草化，笔画简约，点画之间牵连，字字独立，字势内敛，不揆违法度。横、捺、点画向右或微微向上挑出，起到调节节奏的作用。有隶书笔意，气息古朴温厚，而又灵活痛快。

今草相传由张芝（？—约192）所创。张怀瓘《书断》“呼史游为章，因张伯英而谓也”，史游的草书为章草，是相对张芝的今草而言。今草完全摆脱了隶书笔意，精于使转。“字之体势，一笔而成，偶有不连，而血脉不断，及其连者，气候通其隔行……世称一笔书者”（《书断》）。人称张芝为“草圣”，如《冠军帖》（见图2-18）传为张芝所书，气势纵横，气象雄浑，气血圆满，元气淋漓。如云龙雾豹，出没隐见，变化多端。

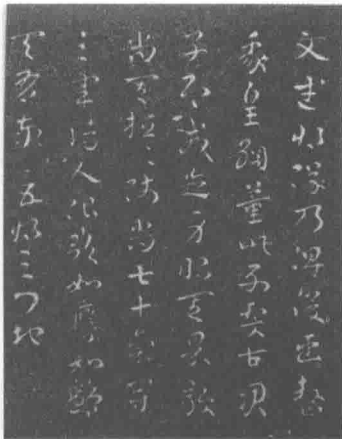


图 2-17 文武帖

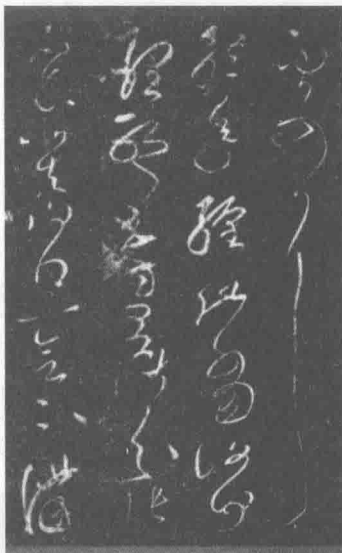


图 2-18 冠军帖

二、秦汉书法特点及其影响

秦王朝统一、规范了汉字，在中国文化史上具有重要的地位。秦王朝通行文字为小篆，改变了以前的籀文或大篆笔画繁复不整的状况，一变而为稳定、工整且具有标准的式样。线条圆匀清晰，劲挺而富有弹力；字形飞动，结构左右对称，显示了笔墨的功能。秦代是书法由自发而走向自觉的时代，到汉代则出现了“书法”的名称。汉代虽以隶书为通行文字，但小篆仍然在使用，而且出现了草书，楷书也初现端倪。因此，秦汉时期可称为中国书法史上十分重要的书体变革时期。又由于最高统治阶级和朝廷官员重视书法，书法教育、书法取士也出现了，涌现出不少善书的人士，出现了大量的简牍和汉碑，是书法发展的第一个繁荣时期，为以后的书法长足发展奠定了基础。