

实用书法

● 李风暴 主编

书法基础

辽宁省职业高级中学教材

辽宁科学技术出版社

J29
143

辽宁省职业技术教育教学用书审定委员会审定,编号 0003 号

辽宁省职业高级中学教材

实 用 书 法

李风暴 主编

辽宁科学技术出版社

529
143

(辽)新登字4号

辽宁省职业技术教育用书审定委员会审定,编号 0003 号

辽宁省职业高级中学教材

实用书法

Shiyong Shufa

李风暴 主编

辽宁科学技术出版社出版发行

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

北镇满族自治县印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 12 字数: 270,000

1992 年 8 月第 1 版 1994 年 6 月第 3 次印刷

责任编辑: 刘绍山 版式设计: 于浪 李夏

封面设计: 庄庆芳 责任校对: 周文 刘庶

印数: 77,802—81,863

ISBN 7-5381-1527-7/J·13 定价: 7.00 元

《实用书法》编写人员名单

顾问	朱丽华	宁铁君	白 山
	任叔衡	祁毓麟	
主编	李风暴		
编委	王敏亮	赵西园	鲁文远 李世维
	关龙飞	王新立	张惠安 陈维波
	张子文	祝崇志	王新民 梁 义
	王 鸣	袁衍喜	王成乙
编者	王玉斌(楷书等)		
	刘斌武(行书等)		

前 言

写字是职业高中语文课和某些专业课的基本技能训练之一。搞好书法教学，对提高劳动者应有的文化素质和专业技能有着重要作用。

为了贯彻执行国家教委办公厅教基厅[1990]025号文件和省教委辽教委字[1991]158号文件的指示精神，适应我省新颁布的职业高中机械加工、商业、服务、服装等22个专业教学计划、教学大纲的需要，经辽宁省普通教育教学用书审定委员会审查、批准（编号：089），辽宁教育学院职业技术教研部组织了我省具有多年丰富教学经验的书法课教师，编写了职业高中《实用书法》教材，作为全省语文教学的重要组成部分，特别是满足金融、财会、商业经营、文秘、档案、幼师、美工、机械加工、公关、服装、印刷等诸多专业的教学需要，切实提高学生适应不同社会工作所必需的书写能力和应有素质。

在编写原则上，本教材遵循了实用性、群众性、科学性和艺术性等原则，其中以实用性为主。

在编写体例上，采用了软、硬笔书法相结合（即在同一章、节中同时编写了毛笔字和钢笔字的写法）的体例，其中以实用性强的钢笔字为主。

主要篇章分为楷书、行书、长仿宋体字、阿拉伯数字等写法，其中以楷书为主。

在总体设计上，本着少而精、通俗易懂的原则，有重点地编写了写字的基础知识，特别是汉字的笔画和结构的书写方法及其规律。在楷书部分精心编写了“例字与分析”以便无师自学。在教材的使用上，遵循了讲练结合、以练为主，以“导”为辅的原则。在训练中，以楷书为基础，以毛笔带钢笔，软、硬笔相结合，充分发挥了“范字”的示范作用。

本书是在有多年丰富教学经验的书法教师王玉斌（辽宁省书法协会会员）和刘斌武（沈阳市书法协会会员）二位同志自编教材的基础上编写成的，是辽宁省职业高级中学高一、高二年级学生必修的指令性教材。每周课时1—2节，二年学完。其中楷书是基础，也是重点，课时为48节，必须完成；行书为16节，长仿宋体和阿拉伯数字各市可根据本地区的实际情况结合本专业的需求灵活安排。

本书内容也适用于中专和普通中学的学生作为书法、写字课和自学教材，同时也可供有一定阅读能力的同志自学书法使用。

本书在编写过程中得到了中国书法家协会辽宁分会的任叔衡、祁毓麟二位同志和一些书法课教师的具体指导，于此一并致谢。

由于时间紧迫，水平有限，不妥之处在所难免，望各校在使用中提出宝贵意见。

编 者

1992年5月

目 录

绪论

第一节 书法概述	1
第二节 临写的基础和方法	4

第一篇 楷书

第一章 汉字的基本笔画

第一节 横	10
第二节 垂露竖	12
第三节 横折、竖折	14
第四节 悬针竖、撇（一）	16
第五节 撇（二）	18
第六节 直撇、捺	20
第七节 曲撇	22
第八节 提、点	23
第九节 竖钩、永字八法	25

第二章 笔画的演变和组合

第一单元 钩的演变和组合

第一节 右向钩、横钩	28
第二节 弧弯钩	30
第三节 斜钩	32
第四节 卧钩	33
第五节 竖弯钩	35
第六节 横折钩	36
第七节 圆钩	39
第八节 横折右弯钩、横折斜弯钩	41
第九节 竖折折钩、横折折斜钩	43

第二单元 折、撇的形态变化和组合

第十节 撇折、斜折、竖弯折	45
第十一节 横折撇、横折折弯撇	47

第三单元 点的组合变化

第十二节 左右点、相向点、相背点、曾头点	49
第十三节 上下点、两点水、三点水	51
第十四节 横三点、横四点、两对点	53

第四单元 横、竖、撇、捺的组合变化

第三章 偏旁部首	57
第一单元 字头	57
第一节 对准直中线书写的字头 (一)	57
第二节 对准直中线书写的字头 (二) 和左右分开的字头	59
第三节 对准直中线左右不分开字头和悬崖式的字头	60
第二单元 偏旁	62
第四节 左偏旁 (一)	62
第五节 左偏旁 (二)	64
第六节 左偏旁 (三)	66
第七节 右偏旁	67
第三单元 字底	70
第八节 部首在字底的例字	70
第四单元 框廓和其他部首的例字	71
第九节 字框、字边和其他部首	71
第四章 间架结构	73
第一单元 结构形式	74
第一节 独体字	74
第二节 合体字	76
第二单元 结构比例	77
第三节 左右结构比例 (一)	78
第四节 左右结构比例 (二)	79
第五节 左中右结构比例	81
第六节 上下结构比例 (一)	82
第七节 上下结构比例 (二)	84
第八节 包围、覆被结构比例	86
第三单元 结构布势	88
第九节 结构布势 (一)	89
第十节 结构布势 (二)	90
第五章 章法与书写格式、欣赏与创作	92
第一节 楷书的章法布局与书写格式	92
第二节 怎样欣赏书法艺术	98
第三节 楷书的创作	108
第二篇 行书	109
第一章 行书点画的写法	110
第一节 横法和竖法	110
第二节 撇法和捺法	113
第三节 挑法和折法	117
第四节 点法和钩法	119
第二章 体态多变的偏旁部首	123
第一节 偏旁部首 (一)	123

第二节 偏旁部首 (二)	125
第三节 偏旁部首 (三)	127
第四节 偏旁部首 (四)	129
第五节 偏旁部首 (五)	132
第六节 偏旁部首 (六)	134
第七节 偏旁部首 (七)	136
第三章 行书的结构特点	139
第一节 变化	139
第二节 欹侧与呼应	143
第三节 迎让与错落	145
第四节 简省笔画与假借	149
第四章 关于行书横写的起笔和收笔	151
第三篇 专用书写	154
第一章 长仿宋体	154
第一节 基本笔画 (一)	156
第二节 基本笔画 (二)	159
第三节 偏旁部首	162
第四节 间架结构 (一)	166
第五节 间架结构 (二)	169
第二章 阿拉伯数字	173
附一 唐朝欧阳询楷书选帖	174
附二 唐朝王羲之行书选帖	179

绪 论

第一节 书法概述

一、书法是我国特有的传统文化艺术

书法是我国特有的传统艺术之一，它不仅是我国的国粹，也是艺苑中的瑰宝。它同其他传统艺术一样，是我国光辉灿烂文化的重要组成部分。它以毛笔、钢笔、圆珠笔、铅笔等为工具，按照一定的内容要求和一定的方式方法，写出千姿百态的汉字，以表达作者的思想感情，给人以美的享受。尽管软、硬笔书法由于书写工具不同，执笔、运笔、用笔的方法和效果也不相同，但书写的都是“因形见义”，用点、画构成的汉字，因此，在用笔、结体、字势和神韵上，有些是相通的，近似的，甚至是相同的。它不仅为人们生活所必需，而且还具有优美的韵味、神情，是人们的艺术创作，所以有人称书法为纸上的音乐和舞蹈，是汉字系统之外绝无仅有的文字艺术品。

二、简介书法源流

书法艺术源远流长。最初是形象生动的图画式的标记，从纹样符号到甲骨文，经篆而隶，以至章草、楷书、行书、今草。各种书体或柔婉或俏丽，或灵秀或疏阔，或雄杰或狂放，或严谨或平稳，总之是美的重大体现。

1. 上古文

书法艺术的产生即是文字的产生。在四千年前新石器时代，刻在陶器上的文字性符号就是上古文。

2. 甲骨文

甲骨文是殷商时期刻在龟甲、兽骨上的象形文字，属大篆一类。

汉字发展演变举例

甲骨文	金文	篆文	隶书	楷书	草书	行书	简体字
日	日	日	日	日	日	日	日
山	山	山	山	山	山	山	山
水	水	水	水	水	水	水	水
火	火	火	火	火	火	火	火
雨	雨	雨	雨	雨	雨	雨	雨
从	从	从	从	从	从	从	从
车	车	车	车	车	车	车	车
采	采	采	采	采	采	采	采
为	为	为	为	为	为	为	为

3. 钟鼎文

钟鼎文是金文的旧称，殷周时期铸或刻在青铜器上的文字，属大篆。

4. 石鼓文

石鼓文也叫籀文，也属于大篆体系。创于周代，它是甲骨文、钟鼎文的继续。

5. 小篆

小篆是秦始皇时期通过删繁就简而创制的一种书体，它不同于甲骨、钟鼎、石鼓，因此称小篆。

以上大篆、小篆统称篆书。

6. 隶书

隶书是从篆书简化演变而来，开始于秦代，通用于汉魏，汉代的隶书称汉隶，这一时期是隶书成熟阶段。

7. 魏书

魏书指的是魏碑，它属楷书范畴。约在公元 500 年前后出现在北魏碑版上的一种书体，魏碑有方笔、圆笔之分。

8. 楷书

楷书也叫真书、正书。它是由隶书、草隶演变而成的正规书体。始于汉朝末期，成熟于魏晋南北朝，唐朝最兴盛，一直通行至今。唐人书法继承了魏晋、隋代书风，追迹钟繇、王羲之，各自又有创新，自成一格，如欧阳询、柳公权、颜真卿、褚遂良等书家的楷书一直被后世所推崇。

9. 行书

行书是介于楷书和草书之间的一种书体，接近于楷书的叫“行楷”，接近于草书的叫行草。是后汉刘德升所造，在晋代最兴盛，善于书写者，没有不研习行书的，王羲之被推为行书“书圣”。

10. 草书

草书包括“章草”、“今草”、“狂草”三种，开始于汉朝初期，由隶书的草写发展到“章草”，由于章帝喜好此书体，专门在上奏时用，因而得名。也有说，章草是秦末汉初写急救章用的一种书体。相传章草是由汉张芝所创，到了汉末又脱去草隶中的隶书笔画形迹，上下字之间的笔势，往往牵连相通，偏旁互相假借，成为“今草”。东晋的王献之今草最佳。到了唐代，张旭、怀素等人将“今草”写得放纵，笔势连绵回绕，字形变化无迹，成为狂草。

三、书法课的性质和学习书法的意义

书法是我国的国粹和瑰宝，也是世上除汉文字系统之外，绝无仅有的文字艺术珍品。

从广义来说，书法就是书写汉字的方法；从狭义来说，是指写字的艺术。但书法的本质意义是工具，因此书法课的性质是工具课，属于基础工具学科，并非是纯艺术。职业高中重点学习实用书法，以提高书写能力，写出一手合乎规格而准确、熟练而端正、干净而美观、容易认识的汉字，这不仅是学生学习文化课和专业课的基础，也是将来工作或继续学习所必需的基本技能。

书法是伴随着文字适应社会的需要而产生、发展、完善的，乃至成为实用性和艺术性融为一体的艺术珍品。书法的这种双重性能，有极高的实用价值和艺术价值，其中它的实用性和实用价值是第一位的，我国书体的几次大变革就足以说明了这一点。正因如此，书法受到历代人们最广泛、最高度的重视与喜爱，并成为我国历代教育的重要组成部分。

早在周代就已经把它列为“礼、乐、射、御、书、数”等“六艺”之一。后世也一直把它列为教育的重要课题之一，孩子一入学，就必须练字。历史上涌现出无数卓有成就的书法家。许多老一辈无产阶级革命家也十分重视书法，并为我们树立了光辉的榜样。

我国社会主义教育更要继承书法教育的优良传统。写字是职业技术教育的基本训练之一，是书写能力要求较高的、必开的基础技能课。因为它不仅是每个职业人员日常生活、工作、交往、美化环境所不可缺少的，而且也是财会、金融、文秘、档案、幼师、政法、美术、服装、旅游、商服等各专业学习和从业所必需的基本能力。因此搞好书法教育对提高学生的基本素质和技能有着重要的作用。学生在写字训练中，能陶冶美好的道德情操，增进热爱祖国文字的思想感情，受到良好的爱国主义和辩证唯物主义的教育，增强健康的审美观；能培养良好的书写习惯，提高书写能力。

书法不仅是一些专业课的重要内容，也是语文课的重要组成部分。对字的书写和应用能力的训练也是职高语文课的重要训练之一。重视并搞好关于字的书写和应用教学，对学生的学习和今后的工作是异常重要的。没有这个基础，学生的读写能力就是一句空话。我们从调查中发现，现在有许多学生写字的基本功甚差，书写能力很低。有的学生没有受过最起码的写字训练，根本不懂什么叫正确的笔画和笔顺，这是语文“双基教学”中最明显的缺漏。

还有很多学生没有写字的愿望，很少动笔，提笔忘字，妨碍了他们知识的增长，思想的进步和各种交往。某市调查了近千名职高生，其中自认为自己的字“拿不出手”的，竟占90%以上。这是多么惊人的数字！我们知道，文字的使用大致有两种形式：一是阅读；二是书写。再从使用语文能力上看，不识字的人最多有二分之一的语言能力，而不能达到实用书写水平的人，能看能说而不能写的至少失去了四分之一的语言能力。这些不仅说明了书法是语文课的重要内容，而且有力地说明了书法的基础工具性、实用性以及它的实用价值。我们应该努力学好这门课程，成为社会欢迎的人。

四、怎样学习书法

明确学习目的之后，首先要路子正：以“毛笔带钢笔”，从楷书学起，从大楷学起，从一家入手，选学一本帖，一笔一画地、一个字一个字地学，由浅入深，积少成多，切忌急于求成。学贵有师承，学好一家，再学他家。坚持每天按一定方法照帖练习，这就是捷径。

还要方法对头：用笔第一，结体第二，两者密不可分。要加强基本功的训练，认真读帖和临帖，掌握其方法，努力提高眼力、分析力、想象力，要在练中掌握书写技巧。练要持之以恒，每天可练2—3个字，每字练数十遍。要在精和勤上下功夫，切勿“三天打鱼，两天晒网”。

练字要用心，要思想领先，以正心为本。要努力做到：高瞻远瞩树雄心，目的明确要诚心，克服困难下决心，勤学苦练有信心，排除杂念要净心，认真观察要精心，一笔不苟要耐心，仔细揣摩要细心，请教老师要虚心，总结经验不灰心，贵在坚持有恒心，追求不止有钻心。

学习书法不仅要明确目的，路子对头，方法正确，用心练习，还应该做到：读帖与临帖相结合，理论与实践相结合，课上学与课下练相结合，临帖与欣赏创作相结合，学习与应用相结合，眼、心、手密切配合，这样才能尽快提高书写技能。

书法的功夫在书外，书品、人品是一致的。要想学好书法，除了以上所说加强书内功夫之外，同时还要加强书外功夫。要努力学习各科知识，在各项活动中，提高自己的审美能力和修养水平，刻苦磨炼意志，争取做全面发展品学兼优的好学生，使自己的书法更上一层楼。

第二节 临写的基础和方法

一、书写工具简介

我国传统的书写工具主要是毛笔、墨、纸、砚，即称“文房四宝”。硬笔书法的工具是钢笔、圆珠笔等。

（一）毛 笔

毛笔可分成软毫、硬毫、兼毫三类。软毫性质柔软，多数用羊毫制作。硬毫多数是用狼毫制作，毛硬且弹性强。兼毫是用两种毛混合制作而成，如羊毫和兔毫混合制成“七紫三羊毫”、“三紫七羊毫”等，这种笔刚柔相济，弹性适中。

毛笔还可按大小分成小楷、中楷、大楷和提斗笔及抓笔。我们应根据字的大小决定用笔的型号。

毛笔的选择：毛笔的书写效果在于用锋。因此古人将好笔的条件概括为尖、齐、圆、健，并美其名曰：笔之“四德”。不管软毫硬毫，都要具备这四个条件，方为好笔；反之，便是劣笔。对四德也有具体描述，所谓“尖”是指笔锋而言，即笔毫聚拢时，锋颖尖锐如锥；“齐”是指笔锋捻开，毫端平齐，即发开后，用指将笔头捏扁，笔毫排列整齐；“圆”是指笔头形如圆锥，状似新笋，不扁不瘦，停匀饱满；“健”，是指笔头充实有弹性，不觉空虚和纤弱。

初学写字，用什么笔没有统一规定。由于写字的风格不同，人们的喜爱不同，选笔也不一样。一般地说，写刚劲挺拔的字用硬毫为宜。写丰润、圆厚的字，宜用软笔。

写字时，根据字的大小，决定使用笔的大小，写小楷字用小楷笔，写中楷字用中楷笔，写大楷要用大楷笔，练大字就应用提斗或抓笔。不要大笔写小字，切忌小笔写大字。

有了合适的笔，还得会使用，会保护，新笔开始要用清凉水把笔头浸开，这叫“发笔”。小楷笔可发开三分之一或一半，大楷笔可发开三分之二或全发开，斗笔必须全部发开，万万不可用开水浸泡。写完字要用清水将笔洗净，用笔帽套上，大笔则要直挂起来。套笔帽时须注意不要将毛毫蜷曲。每天使用的小笔，用后可以不洗，直接套在笔帽内。

（二）墨

一般练字可用方便墨，或现成的墨汁，写作品时，要用墨块研墨，可稍对点好墨汁。因墨的优劣直接影响字的神彩，应注意选墨和用墨。选墨应以“质细、胶轻、色黑、声清、味香”为佳。新买的墨块，用纸包好，下面只留一部分在外面，这样可防止干裂。

磨墨宜用清冷水，勿用热水。磨时要端平，使墨块与砚面垂直，顺着一个方向，大点圈重按轻转，磨至砚上出了道痕即可。墨的浓淡要合适，写作品勿用宿墨，磨后要把墨块擦干放入盒内，保持清洁。

（三）纸

写毛笔字适宜用软性吸水性强的宣纸、毛边纸或元书纸等，这类纸质地松软，写起字来不滑。不要用光滑纸。

宣纸产于安徽宣城，因而得名。分生宣和熟宣，有的介于生、熟宣之间。生宣吸墨，比较适合写各种书体和较大一点的字，而熟宣不太吸墨，适合写小楷。宣纸结实容易保存，是我国特有的书画用纸，价格较贵，初练字不宜使用。日常我们可用新闻纸（报纸）或毛边纸、元书纸练习。快写作品的时候可用宣纸练。

（四）砚

砚，是磨墨、盛墨的工具，又叫砚台、砚池。一般练字可选用质地细、发墨块、砚心深的罗纹砚。名砚有广东端溪产的端砚和安徽的歙（shè）砚。端砚特点是质地细腻，发墨快而且温润泽、养笔，墨还不易干涸（hé）。

砚台也要注意使用和保养，写字时要把砚台平放在桌子的右前方，磨墨时用力要匀，不要用含硬杂质的劣墨，以免损伤砚面。磨后，墨块勿放在砚面上，以免与砚相粘。砚台用后要及时洗净。不用时，砚池中放点清水，以保持砚面滋润。

（五）钢笔字的书写工具

钢笔书法所用的工具是钢笔和墨水。钢笔有自来水笔、蘸水笔两种。自来水笔方便，蘸水笔尖长，有弹性，写出来的线条富于粗细变化，而自来水笔较之差些。硬笔书法还可用碳素笔、圆珠笔或铅笔等。

硬笔书法用的纸是较光滑的硬性的报纸，或者是招贴纸、道林纸等等。

使用的墨水可选用黑墨水、蓝墨水或碳素墨水。

二、写字和执笔姿势

写字的姿势正确与否，不仅直接关系到字写得好坏，而且影响身体健康。

写小字和钢笔字，可以坐着，写大字可以取坐势，也可以取立势。

（一）坐 势

坐势要求头正、身直、臂开、足安。

头要端正，稍倾向前，身子距桌子一拳远，眼睛离桌子 30 厘米远，纸要放正，不要斜视。两肩要平舒，身要坐稳，腰要挺直，胸部自然撑开，左右平衡。两脚要宽，平放在地上，大腿与小腿呈直角。

钢笔写字的姿势与毛笔坐势相同。

（二）立 势

写大字或题壁，要求立势。

两脚分开、平踏稳站。身子向前倾，头俯视桌面，与之相距 66 厘米左右。腰不要太挺，左手可伏案，右手执笔，全部悬空（肘腕都不在桌上）。这样既保持行笔方便，又能照顾全篇布局。题壁书写时，身要直、头要正，不能俯视。

（三）执 笔

1. 毛笔：要腕平掌竖、指实掌虚、五指齐力。

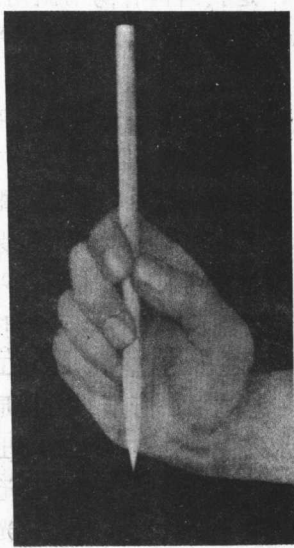
学书必先会执笔。可用双钩法，就是拇指（大指）在笔杆的内侧，而食指和中指（即第二、三指）在前方，与拇指相对，贴住笔杆。食指呈鹅头状，用第一节向里微钩。中指也用第一节接近指尖处向里微钩。拇指在二、三指中间向外用力。虎口呈马蹬形张开，第四指（无名指）用指甲和肉交界处在第三指下面，由内向外抵住笔杆。小指在第四指后面帮助向前抵。手心要空，虚如握卵。笔杆要直，第四指距笔毛 3—5 厘米远，写大字可略高。写小楷要低执笔。势笔姿势如图（一）、（二）、（三）所示。



（三）
执笔右面图



（二）
执笔左面图



（一）
执笔正面图

2. 钢笔：钢笔与毛笔不同，它的执笔与毛笔也不一样。钢笔执笔是三指斜拿。手背朝上略偏右，虎口向左偏斜上。笔杆向右倾斜约呈 45 度角，搁在虎口上（拇指和食指根部交叉处），直接握住和控制笔杆活动的只是一、二、三指。拇指的前一节从左向右（略偏下方），食指的前一节从右上方向左下按住笔杆，食指在前，拇指在后，呈“入”字形。中指的前一节向左上抵住笔杆，无名指和小指依次靠拢垫在中指之下，同向掌心弯曲，掌心要虚。食指距笔尖二、三厘米为宜。

要想迅速提高钢笔字的书写能力，除了执笔和写字的姿势要正确之外，还应按毛笔的用笔和结体的方法去写，如：笔画有轻有重，有徐有疾，笔要提按交替，起顿分明等等，书写时还要注意笔画的走向，掌握来龙去脉，使写出的字既有硬笔书法的特色，又有毛笔的神韵。

（四）运 腕

运笔必先会运腕，运腕要根据写字的大小和所用笔的大小而定。

1. 枕腕：写小楷时用小楷笔，手腕贴桌面，或者左手垫在右腕下，枕腕法运动轴在腕（见图四）。

2. 提腕：右臂肘部接触桌面，腕部悬起，也叫悬腕（见图五）。这一方法运动幅度较大，虽运动轴心移到肘上，但运转仍受牵制，只能写中楷或大楷字。

3. 悬肘法：写字时腕平肘悬，手臂完全离开桌面（见图六），这样运动轴心移到肩上，腕力不受任何牵制，运动幅度大，可以写大字和行草书。立势写字用此法。

三、临帖

“书贵有师承”。继承传统的根本途径，就是从临写碑帖入手。有了临帖的基本功，才能学到前人的技艺，才能为书法创新打下良好基础。因此，临帖十分重要。

1. 选帖：择帖如择师，应当十分慎重。选帖，就是选择学习书法的楷模。

首先，要在诸书体中选择楷书，唐楷中的颜真卿、柳公权、欧阳询代表了他们的各自风格，都具有很高的实用价值和艺术价值。正因为如此，本教材选用了《欧体九成宫醴泉铭》中的字作为范字。

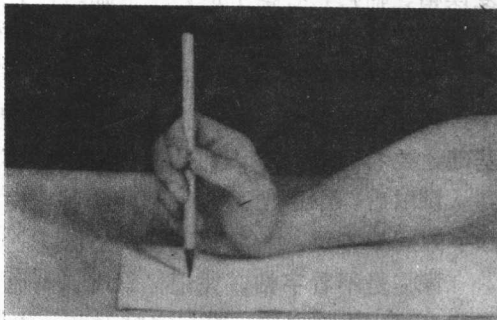
2. 欧阳询及欧体特征简介：欧阳询字信本，湖南临湘人，在唐朝任弘文馆学士，并任太子率更令。后人对其所书正楷，以其官名尊称“率更体”。欧习字极用功，当他以重金购得王羲之教其子习字用“指归图”时，如获至宝，日夜揣摩，喜而不寐。他对索靖所书碑铭非常爱好，在碑前观摩，反复研究，倦了在碑前布地坐卧，三天后才回家。

欧阳询所书楷书有九成宫、皇甫君碑，化度寺碑和虞恭公碑，房彦谦碑等。行书有千字文、梦奠帖等。

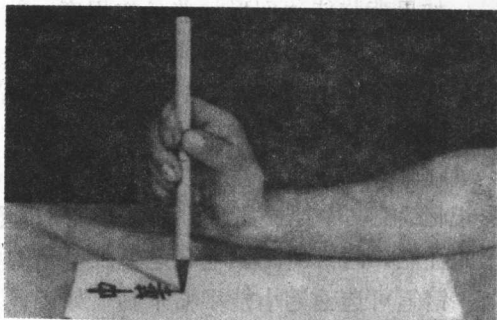
欧体正楷以二王书体为基础，参以六朝北派书法余韵及隶法，独创一格。欧体的特点是用笔刚劲峻拔、笔画方润整齐，结构严谨、挺隽险绝。

3. 读帖和临帖

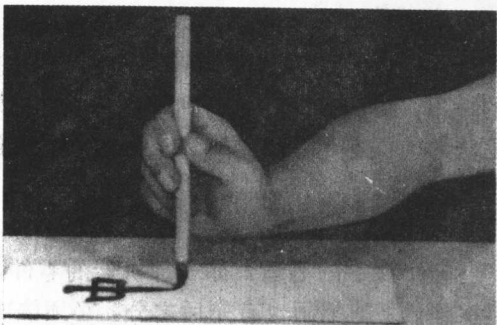
（四）枕腕运笔图



（五）悬腕运笔图



（六）悬肘运笔图



读帖是对字帖进行观察和分析，它是临帖前的重要环节。读帖可以训练双眼和头脑，提高观赏和临习书法的能力。习字务须多看帖，细心研究书法之笔画，领会起笔、运笔、收笔及其变化，领会笔画的长短、粗细、方圆、俯仰、向背和字的偃、仰、平直多种形态。还要凝神静思，牢记笔画的部位和字体的结构。从整体着眼，观其形，味其神，辨其势，总之，要做到意在笔先，再动笔书写。

读帖是用眼看，用心想，就是以目导心。而临帖是在眼睛观察和头脑分析的基础上，即在读帖的基础上，由脑指挥手，事先有所准备，有所思考，就是以心带手的过程。反复读帖、临帖，心摹手追，严格临写，力求达到“近帖”。临后，要反复照帖检查自己写的字，进行对比，总结优缺点，以进一步掌握字的特征。这样，眼、心、手很好地配合，不断临帖，就能提高手的技巧。久而久之，就可以达到得心应手的程度。

临帖应先对临，后背临。“对临”就是把帖放在眼前，照帖仿写。对临必须以读帖为基础，要看完整的字，即从整体着眼，再一笔一画地分析，对字的用笔、结构和神韵得到认识以后，下笔便可一气呵成。练习时，可借助米字格和方格，以便掌握笔画的位置和字的间架方位。

背临是不看字帖，凭记忆默写。背临是在对临的基础之上，对例字熟悉之后，过渡到背着写。背临之后，要与字帖对照，找出差距，分析原因，总结经验，再把“对临”和“背临”反复结合起来练习，书写水平就会进一步提高。

如果背临能达到形神兼备的程度，就是“入帖”了。这时，可以临写别的帖，广收博取，日见精熟，就有可能写出自己的风格来，也就是渐渐地达到了出帖的水平。

临帖应少中有多，慢中求快，由浅入深，即不要急于求成。贪多求快，欲速则不达。每次将十字临一遍，远不如将一个字临上十遍。

临帖，不仅应该注意及时检查效果，不断总结经验，还要坚持经常地复习，以便加强记忆。临帖中要提高多方面的技能，除笔法、结构、章法之外，还要了解、掌握笔、纸、墨的性能，时常纠正执笔、运笔及写字的姿势，努力提高管理自己、自我提高的能力。

钢笔可选毛笔小楷字帖来临，如王羲之、赵孟頫的小楷或唐人灵飞经等。也可将大楷字帖（如欧体）缩小练习。还可选今人上等的钢笔字帖，但不要选用过于呆板、方正、缺乏神采的帖本。

临帖也要像毛笔字一样进行严格训练，首先要认真读帖，应注意笔画的轻重缓急，粗细变化，以及字的结构和风神。在对临的基础上，加强背临。也应集中精力，按照毛笔的练习，由浅入深，由易到难，掌握其书写规律。要从毛笔书法中吸取营养，即在重视笔法的前提下，加强结构和章法的技能训练，过好临帖这一关。一定会有显著效果。

四、汉字的基本笔顺

一个汉字的笔画，如一部机器的零件，一个零件应该安装在哪里，怎样安装，都有个次序。字的笔画也有先后之分，必须按次序写，才能写好。但是笔画间还有相互呼应、联系的问题。笔画的映带会使字生动活泼，这一点是不同于机器的。如果能按规定顺序的彼此联系，即按照下面的笔顺写，用“书空”练习与笔写相结合的办法，是可以提高效率的。

- | | |
|----------|-------------|
| (1) 先横后竖 | (2) 先撇后捺 |
| (3) 从上到下 | (4) 从左到右 |
| (5) 从外到内 | (6) 先里头，后封口 |
| (7) 先里后边 | (8) 先中间，后两边 |

思 考 题

1. 为什么要学习书法？应怎样学？
2. 谈谈怎样读帖和临帖？