

和谐校园文化建设读本 I

中小学 书法学习指要

刘永镇 辛润泉 杨子雨/编写



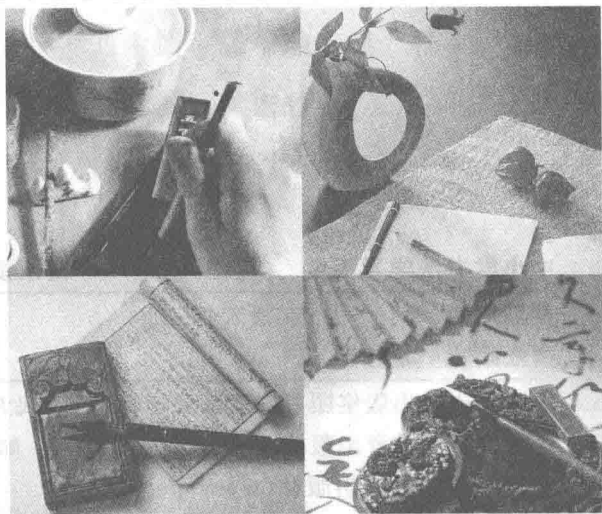
 吉林出版集团有限责任公司

 吉林教育出版社

和谐校园文化建设读本

中小学 书法学习指要

刘永镇 辛润泉 杨子雨/编写



吉林出版集团有限责任公司



吉林教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学书法学习指要 / 刘永镇, 辛润泉, 杨子雨编

写. — 长春: 吉林教育出版社, 2013. 1

(和谐校园文化建设读本)

ISBN 978-7-5383-7631-9

I. ①中… II. ①刘… ②辛… ③杨… III. ①汉字—
书法—青年读物②汉字—书法—少年读物 IV.
①J292.1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 013913 号

中小学书法学习指要

刘永镇 辛润泉 杨子雨 编写

策划编辑 刘 军 潘宏竹

责任编辑 刘桂琴

装帧设计 王洪义

出版 吉林出版集团有限责任公司(长春市人民大街 4646 号 邮编 130021)

吉林教育出版社(长春市同志街 1991 号 邮编 130021)

发行 吉林教育出版社(www.jlph.com)

印刷 北京泽宇印刷有限公司

开本 710 毫米×1000 毫米 1/16 13 印张 字数 165 千字

版次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5383-7631-9

定价 25.80 元

吉教图书 版权所有 盗版必究

编 委 会

主 编：王世斌

执行主编：王保华

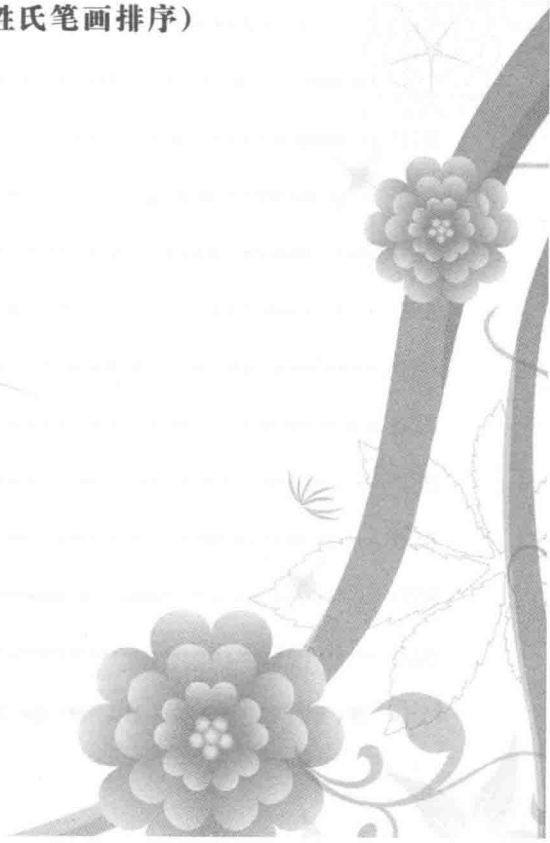
编委会成员：尹英俊 尹曾花 付晓霞

刘 军 刘桂琴 刘 静

刘永镇 张 瑜 庞 博

姜 磊 潘宏竹

(按姓氏笔画排序)



目 录

上编:硬笔楷书

第一章 基础知识	001
第一节 楷书特点	001
第二节 书写姿势	002
第三节 永字八法	003
第四节 用笔法	004
第二章 基本笔画	007
第一节 横和竖的写法	007
第二节 撇和捺的写法	010
第三节 折的写法	013
第四节 钩的写法	016
第五节 点和提的写法	019
第三章 笔画组合	023
第一节 横的组合变化	023
第二节 竖的组合变化	024
第三节 撇的组合变化	025
第四节 捺的组合变化	026
第五节 点的组合变化	026
第四章 楷书结构	028
第一节 独体字	028

第二节 合体字	032
第五章 楷书章法	064
第六章 古帖新临	079
第一节 《九成宫醴泉铭碑》	079
第二节 《乐毅论》	080
第三节 《灵飞经》	081
第四节 《倪宽赞》	082
第五节 《颜勤礼碑》	083
第六节 《玄秘塔》	084
第七节 《张猛龙》	085
第八节 《张玄墓志铭》	086
第九节 《张溥墓志铭卷》	087
第十节 《桃源记》	088

下编:书法学习指导

第一章 常识	089
第一节 书写用品	089
第二节 欧楷简介	094
第三节 临摹方法	095
第四节 三格转换	097
第五节 临写步骤	100
第六节 书写姿势	102
第七节 执笔方法	104
第八节 运腕方法	107

第二章 笔 画	108
第一节 笔形要素	108
第二节 笔画形态	112
第三节 运笔准则	120
第四节 运笔方法	122
第五节 运笔步骤	128
第六节 运笔节奏	133
第七节 用墨方法	134
第八节 笔画质地	136
第九节 临摹举要	139
第三章 结 构	142
第一节 笔顺规则	142
第二节 结构原则	144
第三节 结构形式	146
第四节 偏旁特征	156
第五节 临摹举要	189
第四章 章 法	192
第一节 幅 式	192
第二节 正 文	193
第三节 题 款	194
第四节 钤 印	197
第五节 章法临摹	199

上编：硬笔楷书

第一章 基础知识

第一节 楷书特点

楷书是汉字的主要书体。楷，是楷模，就是标准字体；书，是书写。楷书就是一笔一画地书写标准字体。楷书具有以下几个特点：

一、用笔精准。钢笔楷书的笔画有提顿、藏露、方圆、快慢等用笔方法。不同的用笔方法产生不同的形态、质感的线条，不同的线条需要不同的用笔方法去体现。钢笔楷书字形较小，线条粗细变化不大，如果书写时用笔稍不注意，笔画就达不到要求，笔画就会出现软弱无力、僵硬死板等毛病。因此，必须经过严格训练才能掌握用笔方法。

二、笔画分明。钢笔楷书的每一个笔画的起笔和收笔都要交代清楚，工整规范，干净利落，不能潦草、粘连。但是笔画与笔画之间又要有内在的呼应关系，使笔画达到既起收有序、笔笔分明、坚实有力，又停而不断、直而不僵、弯而不弱、流畅自然。

三、结构方整。钢笔楷书在结构上强调笔画和部首均衡分布、重心平稳、比例适当、字形端正、合乎规范。字与字排列在一起时要大小匀称、行款整齐。虽然也有形态上的参差变化，但从总体上看仍是整齐工整的。



第二节 书写姿势

正确的书写姿势,不仅能为写字打下良好的基础,而且对青少年来说,也是生理健康的需要。青少年正处于长身体的时期,若养成书写上的坏习惯,不但很不容易纠正,还影响身心发育,也影响字的书写和进展。

根据书写时对身体和手的要求,我们把写字姿势分解为四部分,即坐势、执笔法、手形和纸位。

一、坐势:坐势总的要求是头正、身直、胸舒、臂开、足安。头正,即头不得左右歪斜。身直,即身体要坐端正,脊背正直。胸舒,即胸部舒展,不含胸。臂开,即两臂展开,自然平放在桌面上,左手按纸,右手执笔,使两肩齐平,左右均衡。足安,即两脚自然平放在地面上,位置与两肩等宽为宜。

二、执笔法:书写汉字时用右手执笔,首先用拇指和食指指腹的偏前位置,分别从笔的左前方和右前方捏住笔杆,再用中指第一关节弯曲处的内侧在笔下托住笔杆,这样三指齐力,将笔稳稳握住。笔杆的上部斜靠在虎口之上,约与纸面成 45° — 60° 的角。

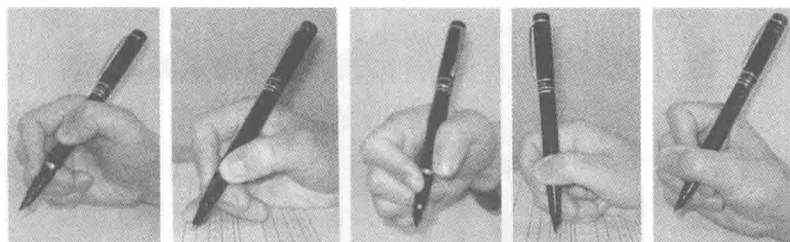


钢笔执笔图(没写)



钢笔执笔图(书写)

三、手形:手形要求有二,即指实、掌虚。指实是说执笔用力要恰到好处,要握稳笔杆,不能虚弱,也不要太过用力。掌虚是说手成空拳形,关节突出,手心空灵,这样才能用笔自如。



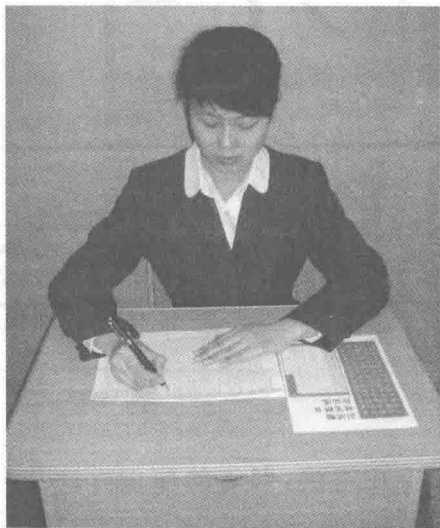
错误执笔图

四、纸位：纸位是指写字时书写纸的摆放位置，摆放不对会直接影响书写姿势，也会影响字的质量。书写纸正确的摆放位置是平正地放在桌子中间偏前的位置。

书写时，字的位置约与右眼睛对正。综上所述，写字时要做到三个一：胸离桌沿一拳远，指离笔尖一寸远，眼离纸面一尺远。

第三节 永字八法

学习书法时，谈到汉字笔画一般都要从“永字八法”讲起。相传，东晋大书法家王羲之用几年的时间，专门写“永”字。他认为，这个字具备楷书的八法，写好“永”字，所有的字都能写好。以后，王羲之的孙子智永又将这“永字八法”传给虞世南，再后来，又经过很多书法家传承至今。“永字八法”其实就是“永”这个字的八个笔画，代表中国书法中笔画的大体，分别是“侧、勒、弩、趯、策、掠、啄、磔”八画。今天我们从“永字八法”中总结提炼了硬笔书法的八种笔画，称为“新八法”，分别是点、横、竖、撇、捺、折、提、钩。

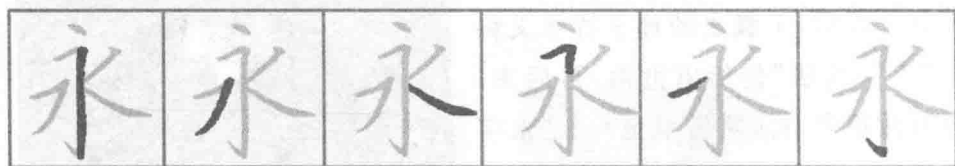


永字八法，是中国书法笔画的根基，练熟此八画后，即可延伸多样笔画，并各得其精神气度。



点

横



竖

撇

捺

折

提

钩

第四节 用笔法

用笔法，即笔的使用方法。一幅好的书法作品，笔画精到，结构严谨，让人赏心悦目，爱不释手，何也？究其原因，全在用笔。我认为对于书写笔画用笔不外乎两个方面：即构形和运笔。构形体现笔画的外形特点和形态，而运笔则体现笔画的内涵和底蕴。

一、构形法

构形法就是在书写时通过方向、角度、轻重的把握,实现笔画的准确表现。包括笔画的直曲、正斜、长短、粗细等。

1. 直曲,就是笔画是直的还是弯的,走向有没有改变。如:横是直的,撇是弯的。

2. 正斜,就是笔画是垂直的还是偏斜的,有没有角度的变化。如:竖是正的,捺是斜的。

3. 长短,就是笔画的长度区别。如:“川”字,中竖短,右竖长。

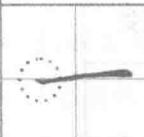
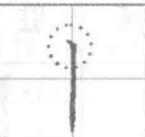
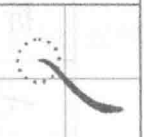
4. 粗细,就是笔画的粗细变化。如:一个字当中一般横细竖粗;有的笔画也有粗细的不同,如提画,先粗后细。

直 曲	—	丿
正 斜	丨	㇏
长 短	川	千
粗 细	日	㇏

二、运笔法

运笔法就是完成一个笔画的整个过程,单一笔画,如:横、竖,一般由起笔、行笔、收笔三部分构成,而复合笔画,如横折、竖钩中间要用转、折或停笔改变行笔方向,因此才有了接笔。

1. 起笔,一个笔画开始落笔的部分,有两种起笔法:侧起和顺起。侧起即起笔与笔画走向有一个偏侧的角度,如:横、竖等画的起笔。顺起就是起笔和笔画的走向是一致的,如:点、捺等画的起笔。

侧 起			顺 起		
					

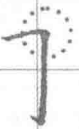
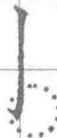
2. 行笔,一个笔画中间运行的过程,有五种行笔法:笔画粗细均匀,如:垂露竖;笔画先粗后细,如:撇;笔画先细后粗,如:点;笔画先粗中细后粗,如:长俯横;笔画先细中粗后细,如:捺。

粗细均匀	先粗后细	先细后粗	粗细粗	细粗细
				

3. 收笔,一个笔画完成的部分,有三种收笔法:顿收、尖收和逆收。顿收就是笔画收笔处要做顿笔,然后轻轻带回,如:长横的收笔;尖收就是笔画收笔处顺势送出笔锋,如:悬针竖的收笔;逆收就是笔画收笔处要按笔画的反方向逆势带回,如:垂露竖的收笔。

顿 收	尖 收	逆 收
		

4. 接笔,一个笔画是复合笔画,笔画中间要有大的方向上的改变,起连接作用的部分。接笔有三种方法:折接、转接和驻接。折接是接笔点做顿出折,如:横折;转接就是接笔点做转出弯,如:竖弯;驻接就是在接笔点处稍停,蓄势,然后直接改变方向,如:竖钩。

折 接	转 接	驻 接
		

第二章 基本笔画

第一节 横和竖的写法

一、横的写法

横是汉字结构中的主要笔画,起覆盖和承载作用。横画总的书写趋势是从左至右,但切忌写成水平,一般来说左低右高,与水平有一个 5° — 10° 的倾斜角。这样写既气势生动,又坚实有力。

(一)长横、短横

横画,按长短的不同,可分为长横、短横。长横一般用在字首,如“言、丁”等字,或用在字腰及字底,如“寺、安、里”等字,长横在个别字中要写得斜一些,如“七”。短横只能用在字的上方,或多用于横画较多的字中,以求变化。如“三、非”等字。

1. 长横

长横的写法:露锋从左上向右下轻按起笔,略顿后折笔向右行笔,左略低右略高,至横画末端向右下做顿,再提笔向左上轻轻带回收笔。

2. 短横

短横的写法:短横的写法

名称	笔画	例字		
长横				
				
短横				
				

与长横基本相同,只是略有差异,短横行笔过程较短,起笔和收笔弱化,起笔的按笔和收笔的顿笔较轻。

(二)俯横、仰横

横画,按弯曲度不同,又分为俯横和仰横。仰横一般用于字的上部,如“二、至”字的上横;俯横一般用在字底,如“五、三”等字的下横。

1. 俯横

俯横是长横的一种变化写法，横画中间稍呈拱形，视觉上劲挺而富有弹性。

2. 仰横

仰横是短横的一种变化写法，多用在字上。笔画微微上翘，呈上仰之势，收笔不再顿笔而是向左轻轻带回。书写时主要用指力，不用腕力。

名称	笔画	例字	
俯横	一	二	三
仰横	一	工	王

二、竖的写法

竖画，犹如房屋的栋柱，在字中起支撑作用，书写时，写得挺拔劲健，并直中见曲，富有力感。

(一) 垂露竖、悬针竖

竖画，按收笔方法的不同可分为垂露竖和悬针竖。一般来说，竖画是一个字的最后一笔时用悬针竖，而非最后一笔的其他位置时用垂露竖。悬针竖可用垂露竖替换，但通常垂露竖不用悬针竖替换。

1. 垂露竖

竖画下端不尖而圆，似一颗露珠垂着，故称垂露竖。具体的写法是，露锋从左上向右下轻按落笔，略顿后折笔向下行笔，至竖末端向上轻轻逆回收笔。垂露竖坚韧挺拔，极富力感，显见精神。如“下、不、信”等字。

名称	笔画	例字	
垂露竖	丨	下	卜
悬针竖	丨	十	干

2. 悬针竖

竖画下端尖而不圆,似一根针向下倒悬着,故称这种竖为悬针竖,又称下尖竖。具体的写法是,露锋从左上向右下轻按落笔,略顿后折笔向下行笔,过笔画一半后边行笔边提笔,由重而轻,先粗后细,最后顺势出锋收笔。书写时笔锋要垂直向下,不可偏侧。如“中、千、升”等字。

(二)短竖、侧竖

竖画,在书写时通常也会有长短的变化和角度的变化,垂露竖有时写得较短,因此就有了短竖和侧竖的差别。短竖,是垂直的,可用在汉字中的任何一个位置,如“上、日、川”等字。而侧竖是向左或向右斜侧的,一般用在字框中,如“巾、白、甘、山”等字中的短竖。

1. 短竖

短竖的写法和垂露竖基本上一样,只是笔画较短。

名称	笔 画	例 字	
短 中 竖		上	止
短 侧 竖		廿	甘

2. 侧竖

侧竖的写法和垂露竖基本上一样,只是笔画较短,在字中或偏左,或偏右,不垂直。稍微向左或偏右,不垂直。稍微向左斜的,如“西、南、而”等字的右竖。也有向右倾斜的,如“廿、甘”字的左竖。

(三)横、竖笔画在字中的书写要求

横有长短,并不雷同;俯仰有序,位置搞清。

竖分尖圆,写法固定;短竖略斜,长竖中正。

例 字	上	土	止	三	王	正
	下	士	卡	十	干	丰

第二节 撇和捺的写法

一、撇的写法

撇在字中对字的平衡和美观起重要作用,因此写撇画要舒展大方、生动流畅,有翩翩自得之态。撇画分类众多,长撇有斜撇、竖撇、竖弧撇,短撇有平短撇和斜短撇,神采各异。

撇的写法:露锋从左上向右下轻按落笔,略顿后折笔向左下行笔,与水平约有 45° 的斜角,稍曲,过笔画一半后边行笔边提笔,由重而轻,笔画由粗变细,最后顺势出锋收笔。要力至笔端,流畅舒展。

二、捺的写法

捺又称作波画,顾名思义,是有起伏的笔画,呈“一波三折”之态,曲中有直,柔中带刚。捺向右下方伸展,舒放大方。捺往往与撇结合在一起,笔画也约呈 45° 左右斜角与撇画相呼应。

捺的写法:露锋顺着水平方向轻轻落笔,即转向右下行笔,边行笔边按笔,由轻而重,至捺脚处略按稍驻,向右水平方向劲疾送出笔锋。如“人、木”等字。

三、撇的变形

由于撇在字中的位置不同,它的形态、大小、长短、方向等等都有很