

一笔字书写技能教程

院校通识教育『十二五』规划教材

贺华 主编

钢笔实训篇



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

高等院校通识教育『十二五』规划教材

三笔字书写技能教程

贺华
主编

钢笔实训篇

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

三笔字书写技能教程. 钢笔实训篇 / 贺华主编. --
北京: 人民邮电出版社, 2013. 9
高等院校通识教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-115-32024-7

I. ①三… II. ①贺… III. ①汉字—钢笔字—硬笔书
法—高等学校—教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第193145号

内 容 提 要

本书是《三笔字书写技能教程——钢笔篇》的实训练习册, 内容分为2章: 楷书、行书。这也是最为常用和实用的两种书法。本书图文并茂, 浅显易懂, 方便学生参照例字临写练习, 并逐渐过渡到创作训练, 使学生了解书法艺术的特征和规律, 掌握书法基础知识和基本技巧, 使汉字书写达到规范化, 练就一手过硬的楷书基本功和较强的行书书写能力, 陶冶学生的审美情趣, 提高书写能力。

本书适合作为书法相关课程的教材, 也可供对书法感兴趣的读者参考学习。

-
- ◆ 主 编 贺 华
责任编辑 王亚娜
执行编辑 蒋 勇
责任印制 张佳莹 焦志炜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 6
字数: 126千字
- 2013年9月第1版
2013年9月北京第1次印刷

定价: 22.00 元

读者服务热线: (010) 67170985 印装质量热线: (010) 67129223
反盗版热线: (010) 67171154

前言

教师职业技能是学生将来从事教育教学工作的基本能力和技巧，是合格教师应具备的基本素质。三笔字包含了毛笔字、钢笔字和粉笔字。三笔字书写技能是师范生、教师职业基本技能之一，也是学校针对师范生开设的一门必修课。课程设置的目的是继承和弘扬中华民族传统书法艺术，增强民族凝聚力，培养学生的爱国主义情感。

学生书写技能的提高需要通过课程和教材针对性地实施教学，并在课堂教学中采用切实有效的方法引领学生提高认识，积极主动地参与训练，使学生了解书法艺术的特征和规律，掌握书法基础知识和基本技巧，使汉字书写达到规范化，练就一手过硬的楷书基本功和较强的行书书写能力，陶冶学生的审美情趣，提高书写能力。本套教程主要针对师范生编写，图文并茂，浅显易懂，方便学生参照例字临写练习，并逐渐过渡到创作训练。

编者通过多年的三笔字教学实践，积累了丰富的教学经验和大量的教学资料，书写、整理出大量教学例字，并自编完整的多媒体教学课件，在此基础上编写本套教材，对理论教学和技能训练有现实的指导意义。

本套教材在编著过程中，得到了重庆师范大学相关领导的大力支持，通过了学校自编教材立项资助，也得到了我校美术学院院长黄作林教授、系主任马健教授等专家的审定和帮助，终于正式出版了。真心希望本套教材能给广大师范生写好三笔字、提高艺术修养带来方便和实效，同时希望能给同行们提供参考。最后，恳请大家提出宝贵意见。谢谢！

重庆师范大学美术学院 贺华

2013年7月

目 录

一、楷书	1
------	---

（一）米格练习	2
---------	---

临王羲之《乐毅论》	2
-----------	---

临欧阳询《般若波罗蜜心经》	7
---------------	---

临王宠《滕王阁》（序）	9
-------------	---

临王宠《岳阳楼记》	14
-----------	----

临王宠《送李愿归盘古序》	16
--------------	----

临王宠《归去来兮辞》	20
------------	----

临王宠《琵琶行》	22
----------	----

临王宠《昼锦堂记》	26
-----------	----

临王宠《秋声赋》	29
----------	----

临王宠《乐志论》	32
----------	----

（二）方格练习	34
---------	----

临黄道周《孝经颂》	34
-----------	----

（三）竖条练习	41
---------	----

临毛宗文《感应篇》	41
-----------	----

二、行书	51
------	----

（一）米格练习	52
---------	----

临祝允明行楷《洛神赋》	52
-------------	----

（二）方格练习	58
---------	----

临米芾《蜀素贴》	58
----------	----

（三）竖条练习	63
---------	----

临王羲之《圣教序》	63
-----------	----

名家及其作品简介	72
----------	----

附录 原文	76
-------	----

一、楷书

（一）米格练习

临王羲之《乐毅论》



於先王苟君臣同符斯大業定矣于
斯時也樂生之志千載一遇也今將
行千載一隆之道豈其局蹟當時心
於兼并而已哉夫兼并者非樂生之
所屑彊燕而廢道又非樂生之所求
也不屑苟得則心無近事不求小成
斯意兼天下者也則舉齊之事所以
運其機而動四海也夫討齊以明燕
主之義此兵不興於為利矣圍城而
害不加於百姓此仁心著於遐邇矣
舉國不謀其功除暴不以威力此至

賢	華	忠	造	周	即	善	莒	縱	幾	德
者	裔	者	長	之	墨	守	人	二	於	全
託	我	遂	容	道	大	之	顧	城	湯	於
心	澤	節	善	也	夫	智	仇	牧	武	天
鄰	如	通	之	開	之	無	其	民	之	下
國	春	者	風	彌	義	所	上	明	事	矣
傾	下	義	以	廣	也	之	顛	信	矣	邁
慕	應	著	申	之	任	施	釋	以	樂	全
四	如	昭	齊	路	窮	然	干	待	生	德
海	草	之	士	以	則	則	戈	其	方	以
延	道	東	之	待	從	求	賴	弊	恢	率
頸	光	海	志	田	微	仁	我	使	大	列
思	宇	屬	使	單	子	得	猶	即	綱	國
戴	宙	之	夫	之	適	仁	親	墨	以	則

燕主仰望風聲二城必從則王業隆
 矣雖淹留於兩邑乃致速於天下不
 幸之變世所不畱敗於垂成時運固
 然若乃逼之以威割之以兵則攻取
 之事求欲速之功使四國之人是縱
 暴易亂貪以成私鄰國望之其猶豺
 虎既大墮稱兵之義而喪濟弱之仁
 虧齊士之節廢廉善之風掩宏通度
 棄王德之隆雖二城幾於可拔霸王
 之事逝其遠矣然則燕雖兼齊其與
 世主何以殊哉其與鄰敵何以相傾

樂生豈不知拔二城之速了哉顧城
拔而業乖豈不知速之致變顧業乖
與變同由是言之樂生不屠二城其
亦未可量也

临欧阳询《般若波罗蜜心经》

得	盡	亦	味	想	不	舍	異	度	深	般
故	無	無	觸	行	淨	利	色	一	般	若
菩	苦	無	法	識	不	子	色	切	若	波
堤	集	明	無	無	增	是	即	苦	波	羅
薩	滅	盡	眼	眼	不	諸	是	厄	羅	蜜
埵	道	乃	界	耳	減	法	色	舍	蜜	多
依	無	至	乃	鼻	是	空	受	利	多	心
般	智	無	至	舌	故	相	想	子	時	經
若	亦	老	無	身	空	不	行	色	照	觀
波	無	死	意	意	中	生	識	不	見	自
羅	得	亦	識	無	無	不	亦	異	五	在
蜜	以	無	界	色	色	滅	復	空	蘊	菩
多	無	老	無	聲	無	不	如	空	皆	薩
故	所	死	明	香	受	垢	是	不	空	行

令	蜜	波	蜜	除	是	菩	若	顛	心
歐	多	羅	多	一	大	提	波	倒	無
陽	心	僧	咒	切	明	故	羅	夢	窒
詢	經	揭	即	苦	咒	知	蜜	想	礙
書	貞	帝	說	真	是	般	多	究	無
于	觀	菩	咒	實	無	若	故	竟	窒
白	九	提	曰	不	上	波	得	涅	礙
鹿	年	薩	揭	虛	咒	羅	阿	槃	故
寺	十	婆	帝	故	是	蜜	耨	三	無
	月	訶	揭	說	無	多	多	世	有
	旦	般	帝	般	等	是	羅	諸	恐
	日	若	波	若	等	大	三	佛	怖
	率	波	羅	波	咒	神	藐	依	遠
	更	羅	揭	羅	能	咒	三	般	離

临王宠《滕王阁》（序）

滕王閣

宰	詞	里	懿	督	臺	徐	物	廬	南
路	宗	逢	範	閣	隍	孺	華	襟	昌
出	紫	迎	簪	公	枕	下	天	三	故
名	電	高	帷	之	夷	陳	寶	江	郡
區	青	朋	暫	雅	夏	蕃	龍	而	洪
童	霜	湍	駐	望	之	之	光	帶	都
子	王	座	十	榮	交	榻	射	五	新
何	將	騰	旬	戟	賓	雄	牛	湖	府
知	軍	蛟	休	遙	主	州	斗	控	星
躬	之	起	暇	臨	盡	霧	之	蠻	分
逢	武	鳳	勝	宇	東	列	墟	荆	翼
勝	庫	孟	友	文	南	俊	人	而	軫
餞	家	學	如	新	之	彩	傑	引	地
時	君	士	雲	州	美	星	地	甌	接
維	作	之	千	之	都	馳	靈	越	澌

長	霽	之	盈	岡	鶴	嵐	崇	凝	九
天	彩	家	視	巒	汀	聳	阿	而	月
一	徹	舸	川	之	鳧	翠	臨	暮	序
色	雲	艦	澤	體	渚	上	帝	山	屬
渙	澗	迷	盱	勢	窮	出	子	紫	三
舟	落	津	其	披	島	重	之	微	秋
唱	霞	青	駭	繡	嶼	霄	長	駢	潦
晚	与	雀	矚	闥	之	飛	洲	駢	水
響	孤	黃	閭	俯	縈	閣	得	于	盡
窮	鷺	龍	撲	雕	迴	流	仙	上	而
蟲	齊	之	地	甍	桂	丹	人	路	寒
之	飛	軸	鐘	山	殿	下	之	訪	潭
濱	秋	虹	鳴	原	蘭	臨	舊	風	清
雁	水	銷	鼎	曠	宮	無	館	景	煙
陣	共	雨	食	其	列	地	層	於	光

驚寒聲斷衡陽之浦遙吟俯暢逸興遄
飛燕籟簇而清風生纖歌凝而白雲遏
睢園綠竹氣凌彭澤之樽鄴水朱華光
照臨川之筆四美具二難并窮睇眄於
中天極娛游于暇日天高地迥覺宇宙
之無窮興盡悲來識盈虛之有數望長
安於日下指吳會于雲間地勢極而南
溟深天柱高而北辰遠關山難越誰悲
失路之人萍水相逢盡是他鄉之客懷
帝閭而不見奉宣室以何年嗚呼時運

宗	無	豈	晚	北	雲	益	乏	誼	不
慤	路	効	孟	海	之	壯	明	于	濟
之	請	窮	嘗	雖	志	寧	時	長	命
長	纓	途	高	賒	酌	知	所	沙	途
風	等	之	潔	扶	貪	白	賴	非	多
舍	終	哭	空	搖	泉	首	君	無	舛
簪	軍	勃	懷	可	而	之	子	聖	馮
笏	之	三	報	接	覺	心	安	主	易
於	弱	尺	國	東	處	窮	貧	竄	老
齡	冠	微	之	隅	涸	且	達	梁	李
奉	有	命	心	已	轍	益	人	鴻	廣
晨	懷	一	阮	逝	以	堅	知	於	難
昏	投	介	藉	桑	猶	不	命	海	封
於	筆	書	狂	榆	歡	墜	老	曲	屈
萬	慕	生	獨	非	青	當	豈	賈	