

教师三笔字教程

吴永社 赵天培 李云奎 编 著



云南大学出版社

云南省首批“云岭学者”（罗明东）培养计划重大科研专项成果

“教师教育模式研究”云南省哲学社会科学创新团队建设项目成果

“西南边疆民族地区卓越小学教师培养模式改革与实践”教育部卓越教师培养计划改革项目成果

教师三笔字教程

吴永社 赵天培 李云奎 编 著



云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

教师三笔字教程 / 吴永社, 赵天培, 李云奎编著
— 昆明: 云南大学出版社, 2017
(区域教育发展与乡村教师培养模式改革研究丛书 / 罗明东主编)
ISBN 978 - 7 - 5482 - 3121 - 9

I. ①教… II. ①吴… ②赵… ③李… III. ①汉字—
书法—中小学—师资培训—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 228674 号

策划编辑: 邓立木
责任编辑: 李春艳
封面设计: 贺 涛

区域教育发展与乡村教师培养模式改革研究丛书/总主编 罗明东

教师三笔字教程

吴永社 赵天培 李云奎 编著

出版发行: 云南大学出版社
印 装: 昆明市五华区教育委员会印刷厂
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 15
字 数: 355 千
版 次: 2017 年 10 月第 1 版
印 次: 2017 年 10 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5482 - 3121 - 9
定 价: 45.00 元

地 址: 昆明市一二一大街 182 号 (云南大学东陆校区英华园内)
邮 编: 650091
发行电话: (0871) 65033244 65031071
E - mail: market@ynup.com

本书若发现印装质量问题, 请与印厂联系调换, 联系电话: 0871 - 64167045。

卓越引领，创新驱动，特色发展

——《区域教育发展与乡村教师培养模式改革研究丛书》总序言

《区域教育发展与乡村教师培养模式改革研究丛书》是楚雄师范学院承担的云南省首批“云岭学者”（罗明东）培养计划重大科研专项和“教师教育模式研究”云南省哲学社会科学创新团队建设项目的成果集萃，整套丛书包含二十余本专著、编著或教材，由上述项目经费资助出版。

楚雄师范学院是目前云南省内冠名“师范”的五所本科高校之一，教师培养和教育发展研究是学校的基本职能、职责。2013年，随着教育学省级重点学科带头人罗明东教授出任楚雄师范学院校长，学校教育科学研究工作一改原来的单打独斗状况，进入了新的团队整合发展时期，“教育学”学科按照建设校级优势特色学科的要求，以学科建设为龙头，积极开展高水平教育科学研究，努力服务于区域教育改革与发展，在方向凝练、平台构建、队伍汇聚和科学研究等方面形成了质的飞跃，呈现出“卓越引领，创新驱动，特色发展”的良好态势。

卓越引领——学校教育学科团队努力奋进，敢于超越，追求卓越。楚雄师范学院于2014年成为云南省内唯一的教育部国家级“卓越小学教师培养计划”单位，罗明东教授于同年成为云南省高层次学术领军人才培养计划——“云岭学者”首批30名入选者之一，是其中唯一的教育学学科带头人。“云岭学者”（罗明东）培养计划重大科研专项获得云南省财政资助经费200万元，通过充分发挥培养对象罗明东教授的学术领军作用，统领、指导学科团队骨干及主要成员，搞好传、帮、带，围绕教育学及其交叉学科，在以下四个科研方向重点组织开展了基础研究与应用研究工作：一、教师教育模式改革与创新研究；二、民族教育信息化应用与发展对策、资源建设及关键技术研发；三、教育地理学与民族区域教育发展研究；四、地方高校发展战略与对策研究，在各个方向上着力构建结构合理、分工明确、治学严谨、作风扎实、协同创新、水平提升的学术团队。

创新驱动——学校教育学科团队扎实工作，立志创造，谋求创新。以罗明东教授作为带头人的“教师教育模式研究”团队于2014年入选云南省哲学社会科学创新团队，并以此为契机，着力推进团队建设，加强教师教育模式研究与创新，积极探索师范专业人才培养模式改革，基于“整合连贯型”这一改革理念，开展了“整合连贯型”师范专业人才培养模式改革研究项目，研究内容涵盖了教材建设、课程体系与教学内容、教学法、教育实习模式、各学科教改方案及教师职业发展等，系统、全面地对师范专业人才培养模式改革进行了深入研究，取得了一系列成果，为师范院校的人才培养和各级各类教师进修学校

的师资培训探索出了一套相对成熟、科学的教师教育新模式，为教师教育领域改革提供了理论支撑，为提升云南省基础教育师资的专业知识水平及教育教学能力，提高基础教育水平发挥了作用。

特色发展——学校教育学科团队持续发力，培植特色，争创特色。学科团队有所为，有所不为，力求在区域教育发展与乡村教师培养模式改革研究方面形成特色，仅仅从2013年到2015年3年时间，就先后申报并承担了各级各类教育学科科研课题66项，科研立项经费达325.4万元。包括国家级立项项目1项，省部级立项项目8项，有国家社科基金项目“西南民族地区县域内义务教育均衡发展研究”，教育部国家级卓越小学教师培养计划改革项目“西南边疆民族地区卓越小学教师培养模式改革与实践”，教育部人文社科研究青年基金项目“教育信息化促进西南民族地区农村学校教学改革的保障体系研究”，省院省校教育合作人文社科研究项目“云南民族地区县域内义务教育均衡发展研究”，云南省哲学社会科学规划项目“少数民族‘直过区’农村小学英语教学现状及对策研究”，云南省哲学社会科学教育科学规划项目“建国初期云南‘直过区’教育跨越发展对当前民族地区教育发展的启示研究”“滇西山区教师队伍稳定机制研究”等，取得了高质量的研究成果，培养了一批学术带头人、骨干及后备人才，培养了大量掌握先进教育教学理念及方法的卓越中小学教师、骨干教师，并对教育学科发展、平台及团队建设、学校办学工作推进发挥了突出的指导、带动和辐射作用。

为了展现研究状况，促进成果转化应用，并便于向同行求教，我们把承担“云岭学者”（罗明东）培养计划重大科研专项和承建“教师教育模式研究”省级哲社创新团队期间，在区域教育发展与乡村教师培养模式改革研究方面完成的成果汇集成丛书出版，其中不当之处，欢迎有关专家和广大同仁批评、指正。

编 者

2016年9月于楚雄师范学院

前 言

在我国，汉字书写无疑是一名教师最重要的基本技能，而在广大乡村学校，教师作为传承汉字文化的最基层教育工作者，肩负着更加重要的责任。因此，在实施开展乡村教师培养模式改革研究项目和教育部卓越教师培养计划改革项目“西南边疆民族地区卓越小学教师培养模式改革与实践”时，着眼于提高师范专业学生汉字三笔字（毛笔、粉笔、钢笔）书写技能，我们把《教师三笔字教程》列入了其中的系列教材建设计划。

人们学习汉字书写技能时，根据个人的基础、爱好与职业特点，其学习方法是多种多样的。如何提高学生书写技能自学的能力，改善学习书法的效果，在较短的时间内习得一手漂亮的楷书或者规范字，是本书编著者重点思考和研究的问题。凭借扎实的专业功底，良好的专业素养，结合多年的教学实践经验，编著者摸索总结出了一套训练的方法：就是书体对照练习。如书中毛笔书法部分采用了唐代大家柳公权、颜真卿、欧阳询三体楷书对照，通过三体技法对比的学习，学生在比较对照中很容易掌握规律，书写速度和质量大大提高，减轻了教师大量指导训练的负担。书中粉笔字和钢笔字的书帖大部分是编著者亲自书写的，同时在举实例示范时，也选用了部分学生习作或教师自己的作品。

本书通过毛笔、钢笔、粉笔字基本技法的实训指导，让学习者掌握、学好教师三笔字技能，是集书法知识、训练指导、字帖范本等为一体的汉字书写技能训练用书，既适合作为职前高师院校学生教师技能训练教材，也适合广大中小学、幼儿园教师、干部、职员以及社会广大书法爱好者学习使用。

本书作为云南省首批“云岭学者”（罗明东）培养计划重大科研专项和“教师教育模式研究”云南省哲学社会科学创新团队建设项目资助出版的成果之一，得到了上述项目负责人罗明东教授的关心和指导，罗教授审定了本书的总体策划方案。

编著者长期从事书法研究、作品创作和教学活动，在编著中力求突出实践性和实用性。由于编著者水平有限，本书难免会有疏漏、欠妥之处，尚待读者和方家指正。

编著者

2016年12月于楚雄师范学院

目 录

第一章 毛笔书法	1
第一节 毛笔书法概述	1
一、毛笔书法的特点	1
二、毛笔楷书的重要性	1
第二节 颜真卿、柳公权、欧阳询楷书特点	2
一、颜真卿及其楷书的特点	2
二、柳公权及其楷书的特点	3
三、欧阳询及其楷书的特点	3
第三节 毛笔的执笔姿势	4
一、书写的姿势	4
二、执笔的方法	5
三、运笔的要求	6
第四节 柳、颜体楷书的基本笔画	7
一、点 法	7
二、横 法	8
三、竖 法	8
四、撇 法	10
五、捺 法	11
六、折 法	12
七、钩 法	13
八、挑 法	14
九、其他笔画比较	15
第五节 欧阳询楷书基本笔画	19
一、点 法	19
二、横 法	21
三、竖 法	22
四、撇 法	22
五、捺 法	23
六、钩 法	24

七、挑（提）法	26
八、折 法	27
第六节 柳、颜、欧体楷书的比较	29
一、颜真卿楷书	29
二、柳公权楷书	32
三、欧阳询楷书	35
四、颜、柳、欧体结构特征的比较	36
五、初学楷书容易出现的毛病	37
六、柳、颜、欧体楷书偏旁对照	38
第七节 柳、颜、欧体楷书的结构比较	46
一、独体字	46
二、合体字	52
三、柳、颜、欧体楷书的布势	70
第八节 颜、柳、欧楷书各字体欣赏	74
一、颜真卿楷书欣赏	74
二、柳公权楷书欣赏	85
三、欧阳询书法欣赏	96
 第二章 钢笔书法	109
第一节 钢笔书法及其特点	109
一、硬笔书法的历史	109
二、钢笔书法的特点	110
第二节 写字姿势与执笔方法	110
一、写字姿势	110
二、执笔方法	111
第三节 书写工具的选择与使用	111
一、钢 笔	111
二、墨 水	112
三、纸 张	112
第四节 钢笔书法和毛笔书法的关系	112
一、区 别	112
二、钢笔书法与毛笔书法的联系	113
三、钢笔要借鉴毛笔书法	113
第五节 硬笔书法的学习方法和步骤	114
一、激发兴趣，持之以恒	114
二、循序渐进，规矩入手	114
三、精选字帖，临摹结合，掌握规律	115

第六节 硬笔书法学习应该从楷书入手	118
第七节 硬笔楷书笔顺规则	120
第八节 楷书的基本形态	121
一、正方形	121
二、长方形	122
三、扁方形	122
四、梯形	122
五、倒梯形	123
六、圆形	123
七、左斜形	123
八、右斜形	123
第九节 硬笔楷书笔画的特点与笔法要领	124
一、笔画特点	124
二、用笔要领	124
三、硬笔楷书笔画的书写要领	126
第十节 钢笔楷书的偏旁部首	133
一、偏旁部首简介	133
二、偏旁部首类型	133
第十一节 独体字结构	150
一、独体字结构的方法	151
二、独体字结构要求	153
第十二节 合体字结构	154
一、合体字结构类型	154
二、合体字结构方法	155
第十三节 硬笔行书	162
一、硬笔行书简介	162
二、硬笔行书笔画及书写技巧	163
三、行书的偏旁部首	170
四、钢笔行书的结构	172
 第三章 粉笔字	 177
第一节 粉笔字的书写工具	177
一、粉 笔	177
二、黑 板	178
三、黑板擦	178
第二节 粉笔字的书写姿势	178
一、粉笔字的书写姿势	178

二、课堂教学中书写粉笔字应注意事项	179
第三节 粉笔字的执笔、运笔方法	179
一、粉笔字的执笔方法	179
二、粉笔字的运笔方法	179
第四节 粉笔字学习的方法和步骤及基本笔画	183
一、粉笔字学习的方法	183
二、粉笔字学习的步骤	184
三、粉笔楷书点画的基本笔法及字例临习	184
第五节 板书练习字帖精选	206
第六节 板书的设计应用	210
一、板书设计要求	210
二、板书设计布局	210
第七节 板书作品欣赏	211
 第四章 书法章法	 216
第一节 书法章法概说	216
一、章法学习总则	216
二、章法概念	216
第二节 基本布局格式	217
一、纵有行、横有列	217
二、纵有行、横无列	218
三、纵无行、横无列	218
第三节 幅式特点	219
一、横幅式	219
二、立幅式	220
三、方圆式	221
四、混合式	222
第四节 题款钤印常识	223
一、题 款	223
二、印章类型	226

第一章 毛笔书法

第一节 毛笔书法概述

一、毛笔书法的特点

学习书法应从毛笔入手，这是因为：首先，毛笔笔头软、大，在运笔过程中笔尖可粗、可细，能表现书写者的力度，最大限度地张扬人的个性；其次，毛笔书法能更好地掌握书写的法度；最后，毛笔书法表达的笔意比较完整、清楚、全面。学习书法在一般意义上指的是学习毛笔书法。真、草、隶、篆都可学，但我们提倡学习书法从楷书入手。

二、毛笔楷书的重要性

楷书又叫“真书”或“正书”。“楷”是模范榜样的意思。唐代书家、书法评论家张怀难在《书断》中说：“楷者，法也，式也，模也。”从这个意义上说，无论哪种书体，凡是有典范意义的法书都可以称之为“楷书”。但我们通常所说的楷书，是指汉字的一种独立书体，即真书或正书，也就是所谓正体书法，书法中各种字体的正宗。

从书法的角度认识，楷书的范围要大得多。从汉末至东晋过渡期中的非隶非楷者，到唐中期和晚期楷书完全成熟后的颜柳等楷书，都应包括在楷书范围之内。从书法审美的角度看，中国书史上的楷书可归结为三个系列，即晋楷一系、魏楷一系和中唐楷书一系。它兴于汉末，盛于魏晋南北朝，是隶书的直接继承者。楷书吸收隶书结构匀称明晰的优点，把隶书笔画的“波磔”改为平直，增加钩趯，把形体的扁平改为方正。在魏晋，经钟繇、王羲之变其体势，创制法则，隶楷完全分流，方块字得以定型。所以历代推钟、王为楷书之祖。到了六朝，楷书得以迅速发展，精品迭出，以《龙门十二品》《张猛龙碑》《董美人墓志》《龙藏寺碑》为代表作品。到唐代楷书达到鼎盛时期，欧（阳询）、虞（世南）、褚（遂良）、薛（稷）、颜（真卿）、柳（公权）等名家辈出，神韵格调各异，形成百花争艳的局面。楷书沿用至今，是通用时间最长的标准字体。

楷书是书法学习的基础。有一种传统的说法，学习书法应当先学篆书。篆书笔笔中锋，练习篆书是练习用笔的基本，等学好篆书，再学隶书、魏碑，然后再学楷书、行书等。这当然不是一点道理也没有。过去的读书人以进身仕途为终身奋斗目标，既有充分的时间，又有书写的必要，一步一步慢慢来未尝不可。但今天时代不同了，学习书法以非专

业人员居多，作为业余爱好，应当考虑以较少的时间来得到较大的收获，而选择楷书临习入手是最好办法。这不仅因为楷书本身是一种独立书体，楷书（及行书）适合实际应用，练习的机会较多；而且通过学习楷书可以比较全面地掌握用笔的基本功，为学习其他书体打下基础。苏轼说：“书法备于正书，溢而为行草。未能正书，而能行草，犹未尝庄语，而辄放言，无是也。”所谓“书法备于正书”，就是说各种用笔方法，在楷书中最齐备，练好楷书，最能打好笔法的基本功。如果先学习其他书体，而这些书体——如篆、隶由于它们只显出书体的某种风格，所以在笔画的结构上趋向于形象的单一化，临习时就难以得到书法的全面练习。学习楷书可避免书法学习上的狭隘性。

现在有不少初学书法的人往往不肯从学习楷书入手，认为写楷书“费力不讨好”，寄希望于什么“捷径”“速成法”，一开始就练行、草之类。这实际上是一种懒汉思想，至少是对学习书法的一种误解。舍本逐末，终究是不能学有所成的。行草是楷书的流变疏散，学好楷书后，加强用笔的流动呼应，行草便容易上手。如果先学行草，容易丢掉用笔的基本功，流于油滑飘浮，下笔轻率，疲软如“春蚓秋蛇”，是不可取的。苏轼说：“真如立，行如行（走），草如走（跑）。”若不能立，又焉能行，安能走？只有像小孩学步一样，一步一步走稳了，走扎实了，才能奔跑自如。等到楷书熟练再写行草时，便可悟出两者相通的原理。

这时候，可以交替学习，相互促进，像欧阳修所说的：“只日学草书，双日学真书。真书兼行，行书兼楷。”取得各体书的齐头并进。这样按部就班，循序渐进，一丝不苟，勤学苦练，才能有所成就。

所以，我们应当高度认识学习楷书的重要性，把学习楷书放在学习书法的首要地位，扎扎实实打好基础。

第二节 颜真卿、柳公权、欧阳询楷书特点

一、颜真卿及其楷书的特点

颜真卿（708—784），字清臣，京兆万年人，祖籍唐琅琊临沂（今山东临沂），开元间中进士。安史之乱，抗贼有功，入京历任吏部尚书，太子太师，封鲁郡开国公，故又世称颜鲁公。他秉性正直，笃实纯厚，有正义感，从不阿谀权贵，屈意媚上，以义烈名于时。他一生忠烈悲壮的事迹，提高了其于书法界的地位。德宗时，李希烈叛乱，他以社稷为重，亲赴敌营，晓以大义，终为李希烈缢杀，终年 76 岁。

在书法史上，他是继“二王”之后成就最高，影响最大的书法家。书法初学褚遂良，兼得“二王”和“初唐四大家”的书艺特点，后又学张旭笔法，广泛吸收民间书家的风格，集众之长，熔于一炉，逐渐形成了筋骨层的“颜体”新风貌，对后世影响巨大。他的书迹作品，据说有 138 种。楷书有《多宝塔碑》《麻姑仙坛记》等，是极具个性的书体，如“荆卿按剑，樊哙拥盾，金刚瞋目，力士挥拳”。行草书有《祭侄稿》《争座位帖》《裴将军帖》《自书告身》等，其中《祭侄文稿》是在极其悲愤的心情下达到的最高艺术境

界，被称为“天下第二行书”。米芾《书史》：“《争座位帖》有篆籀气，为颜书第一，字相连属，诡异飞动，得于意外。”

笔法上大大加强腕力的作用，笔画上清劲丰肥，竖笔多相向，结构庄重正大，笔致圆转深厚，布局充实茂密。整体上充满质朴豪迈的气概和刚健丰伟的气度，给人以厚重的浮雕感。他的正楷端庄雄伟，气势开张；行书圆劲激越、诡异飞动。这博大精深的书法成就与他正直的人品也不无关联。颜真卿是中国书法史上富有影响力的大师之一，颜体奠定了他在楷书千百年来不朽的地位。他的“颜体”，与柳公权并称“颜柳”，有“颜筋柳骨”之誉。

二、柳公权及其楷书的特点

柳公权（778—865），字诚悬，京兆华原（今陕西耀县）人。幼年嗜学，十二岁能为辞赋，由于擅长书法，被穆宗李恒看中，召为翰林院侍书学士。官至太子少师、中书舍人，世称柳少师。书法初学王羲之，后学颜真卿，取精用宏，加以遒劲丰润，自成一家。他的字在唐穆宗、敬宗、文宗三朝一直受重视。文宗皇帝称他的字是“钟王复生，无以复加焉”。穆宗尝问公权笔何尽善，对曰：“用笔在心，心正则笔正。”《旧唐书》中评曰：“公权初学王书，遍阅近代书法，体势劲媚，自成一家。当时公卿大臣家碑版，不得公权手书者，人以为不孝。外夷入贡，皆别署货币，曰此购柳书。”宋代米芾评其书：“公权如深山道士，修养已成，神气清健，无一点尘俗。”

柳公权书法以楷书最着，与颜真卿齐名，人称“颜柳”。他上追魏、晋，下及初唐诸家笔法，又受到颜真卿的影响，在晋人劲媚和颜书雍容雄浑之间，创造了自己的柳派。其遒媚劲健的书体，可以与颜书的雄浑宽裕相媲美，后世有“颜筋柳骨”之美誉。柳字避开了颜字肥壮的竖画，把横竖画写得大体均匀而瘦硬。他又吸取了北碑中方笔字斩钉截铁、棱角分明的长处，把点画写得好像刀切一样爽利深挺。他又吸取虞、欧楷书结体上的紧密，颜真卿楷书结体的纵势，写出了独树一帜的柳体。

柳公权为后世留下了许多书法真迹碑石，最著名的有《大达法师玄秘塔碑铭》，该碑现存西安碑林。《金刚经碑》兼有钟、王、欧、虞、褚、陆等名家的笔法，他自己认为是得意之作。该碑的拓片流失法国，现存巴黎博物院。柳公权的传世作品很多。传世碑刻有《金刚经刻石》、《玄秘塔碑》、《冯宿碑》等。其中《金刚经刻石》、《玄秘塔碑》、《神策军碑》最能代表其楷书风格。柳公权的行草书有《伏审》、《十六日》、《辱向帖》等，他们的风格仍继承王家风格，结体严谨，潇洒自然。另有墨迹《蒙诏帖》、《王献之送梨帖跋》。

三、欧阳询及其楷书的特点

欧阳询（557—641），字信本，历太子率更令，故世称欧阳率更，又因封爵为“勃海县男”，人呼之为“渤海”“欧阳勃海”。欧氏祖籍潭州临湘（湖南），生于陈武帝永定元年，卒于唐太宗贞观十五年，享年84岁。

欧阳询出身世家望族，自幼敏悟过人，博贯经史。作为书家，欧阳询孜孜求学，博采众家之长，且不拘泥于先人，他以破胆夺气的个性，创出自己的独特风格，世人以欧体相

称，其时书名远播域外，高丽亦曾遣使求书。欧阳询书法“戈戟森然”之笔势，主要受北派书风影响，但又兼容南方“秀骨清相”之气象。入唐以后，渐臻佳境。“欧体”书承“王书”，都“风神严于智永”（张怀瓘语），于是，它与“虞（世南）体”之圆滑，“褚（遂良）体”之流动，“薛（稷）体”之瘦硬而被世人称之为“初唐四大家”。“欧体”有戈戟森然之险劲，又不失精妙之秀骨清相，为后人楷书之师宗，可见其艺术造诣之高妙。

欧体用笔有“不方不圆，亦方亦圆”之说，及方圆兼容的特点。所谓“不方不圆，亦方亦圆”，乃指欧字方圆兼容之特点。就用笔而言，自古有方圆之说，所谓“圆”则强调中锋运笔，得其骨力；“方”则运用侧锋取妍，求得精神。圆笔中锋源于“篆法”，方笔侧锋源于“隶法”。各种书法，除篆书以外，隶、楷、行、草诸体都离不开侧锋用笔。实践证明，书写楷、行、草诸体，要达到笔笔中锋是不可能的，也没有这个必要。正如姜夔《续书谱》中所说：“笔正则锋藏，笔偃则锋出，一起一倒，一晦一明，而神奇出焉。”正锋（中锋）与侧锋，构成了笔法中一对既对立又统一的矛盾，用笔时两者都不可偏废，当以正锋为主。

“欧体”兼用侧锋隶法，其特征表现为点画起笔、收笔、波撇、转折、钩趯之处常现棱角或露锋。故其透出一种峻利沉着、骨气雄强、斩钉截铁的明快风格。

第三节 毛笔的执笔姿势

一、书写的姿势

写字姿势得法与否，不仅关系到能否写好字，而且对身心健康有很大影响，所以，学习写字须讲究姿势。

写字有坐着写和站着写两类，称为“坐势”和“立势”。坐势适宜写小字和中字，立势多数情况下用来写大字。

（一）坐势要求

头正、身直、足稳、臂开、体安。

头正：头部端正，不偏不移，视平线与纸面保持 45° 角，有利于把字写端正。

身直：身子坐正。两肩平齐，腰部挺起，身体稍向前倾。

足稳：两脚自然平放，踏稳与肩宽、足心与眼睛在一条垂线上。

臂开：两臂自然撑开，右手执笔，左手按纸，以取得支撑和平衡，写字时才能挥笔自如。

（二）立势要求

立势一般有两种，一为立势俯写，一为立势题壁写。前者是今人所常用的方法，后者往往为古人所用。

立势俯写的要求：“头俯、身躬、臂悬、足开。”

头俯：就是头要朝正前方俯向桌子，与纸面要保持一定的距离。这样，视线正，视角

合适，既能照顾到全局，也有利于下笔的准确。

身躬：就是身要略向前弯，腰部不能挺得很直。这样，身子不紧张，低头时比较自然，写字就舒服。但是身子弯得要适当，弯的幅度太大了不好，写的时间一长，容易腰酸。

臂悬：就是执笔的右手一定要全部悬空，手肘和手腕都不能靠在桌子上。这样，有利于行气和章法。立势俯写，如果不悬臂，这就同坐着写无大差别了。在立势俯写的过程中，左手应自然地按在左面的纸上，起到镇纸的作用，位置要适中，不要撑在桌上。

足开：就是两脚左右分开，距离与肩宽相当，左脚稍前，右脚稍后。这样，身体就会平稳，可借用全身之力，有助于腕肘的运用和发挥。

立势俯写，在运腕运肘上要注意两个方面的问题：一是在书写过程中，肘部的伸曲变换调节要适当；二是手臂伸长够不着或是过于靠近胸前妨碍运笔时，要停下来移动纸的位置。在移纸时，衬纸或衬垫要一道跟着移动，不然，衬纸上的湿墨会污染上一层的纸面，甚至会损坏全篇作品。

二、执笔的方法

（一）指 法

常用的方法为“五指法”，也叫“五字法”，五指执笔法。

“仄”：大拇指第一节指肚贴在笔杆内侧，由内向外推。

“押”：押字有约束的意思。用食指第一节指肚压住笔杆的外侧，由外向内推，与拇指形成一对作用力，把笔管约束住。

“钩”：中指的第一节指肚钩住笔杆的外侧与食指同处一个方位，帮助完成由外向内的拉力。

“格”：无名指的指甲背、侧抵在笔杆的内侧，向外用力顶出去，方位与大拇指同在一侧。

“抵”：小指的作用，紧贴在无名指下，不能贴笔杆，辅助无名指完成顶的任务。

（二）腕 法

1. 着腕

也叫实腕，即将腕直接放在桌面上，只能用指力，不能用腕力，适于写小楷。

2. 枕腕

腕离开桌面，稍高出桌面一些，但必须是左手或用书本垫在右手腕下书写，适当抬高手腕，书写范围就大一些。

3. 悬腕

腕悬在空中，无支撑物，包括肘关节也悬起，这样书写自由，纵横开合，怡然自得。

4. 提腕

肘关节不离开桌面而腕离开桌面和支撑物。重心稳固，适合写三寸以内的字。这是学书人的常用腕法。

（三）执笔要领

要使执笔更稳，更好地发挥作用，就必须把握住执笔的要领。

首先，指要实，即“指实”：五指齐力，力发于心而现于指尖。

其次，掌心要空虚，即“掌虚”：掌心空虚，指就能灵活运动，不受限制。

再次，“掌竖”：执笔时，掌竖起、笔杆竖得起来，笔直则锋正。

最后，“腕平”：即手腕与纸面平行，便于运腕。

三、运笔的要求

（一）笔 锋

所谓笔锋指的是毛笔的笔尖部分。在书写过程中笔画的运动主要是笔尖部分在活动。

笔锋在书写中又可根据书写的需要产生不同的笔锋，如中锋、偏锋等。

“中锋”：这是楷书笔法中最常用的一种笔锋，即是在运笔过程中，笔的主锋（尖）保持在字的点画之中。中锋运笔，笔画浑厚匀称，饱满有神。

“偏锋”：这是相对中锋而言，即笔尖偏向一侧形成的。笔画笔尖一侧锋利，而另一侧的笔画枯涩，楷书中不常用，多用于行书。与中锋、偏锋应运而生的就有逆、藏锋，顺、露锋。

“逆锋”：起笔的入式。即是与笔画的行进方向相反的行笔。如横画行笔方向为从左向右行，而逆锋则是先左后右，竖画方向则是先上后下。

“顺锋”：相对于“逆锋”而言，笔锋与笔画行进方向一致。

“藏锋”：即指在笔画的开始与结束不让笔峰外露。

“露锋”：即指笔尖露在外面，起止露痕。

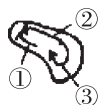
（二）用笔的动作

1. 提笔：笔画由粗变细之时，将笔毫收起，痕迹由粗变细。
2. 顿笔：笔画由细变粗之时，用力将笔毫铺开。
3. 折笔：改变方向运笔，笔尖从一面反折到另一面。
4. 转笔：弧线匀速改变笔尖方向。
5. 绞笔：起与收交叉。
6. 驻笔：笔尖改变方向时短暂停留。
7. 挫笔：改变出锋位置时笔采的移动。
8. 行笔：起和收的整个过程。

第四节 柳、颜体楷书的基本笔画

一、点 法

柳体



颜体

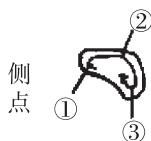


柳体圆点

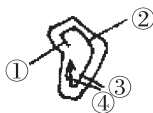
- ①逆锋左上起笔；
- ②转笔向右下方顿笔下行；
- ③向左上方回锋收笔。

颜体圆点

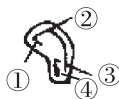
（柳、颜体楷书的点画起收笔是相同的，但颜体中方点较少，转笔处大多是圆转）



柳体侧点



柳体方点



颜体方点

