

学 生

全国语文课本同步

古代散文名篇钢笔字帖

学生钢笔书法自学丛帖

蔡 罕 楼可程 编著

异二者之为，何哉？不以物喜，不
以己悲。居庙堂之高，则忧其民；
处江湖之远，则忧其君。是进亦
忧，退亦忧。^西然则何时而乐耶？^{海印社}

学生钢笔书法自学丛帖

学生古代散文名篇钢笔字帖

蔡

江苏王业学院图书馆

藏书章

西泠印社

策 划：朱妙根 汪国勋
责任编辑：朱妙根
封面设计：余 成 周 青
责任出版：张先富 叶 涵

学生钢笔书法自学丛帖
学生古代散文名篇钢笔字帖
蔡 罕 楼可程 编著

西泠印社出版发行 杭州东坡路90号
全国新华书店经销 萧山古籍印务有限公司

开本：850×1168 1/32 印张：2.5

2000年5月第1版 第1次印刷

印数：00 001-10 000

ISBN 7-80517-462-8/J·463

单价：5.00元(全套三册)

出版说明

当今世界电脑已日益普及，这在很大程度上改变了几千年来“字”只靠“手写”的传统习惯。但是书法以其只能手写才具有的“艺术灵性”是电脑打字所无法企及的。因此，“学了电脑可以不学书法”的认识是很片面的，学好书法仍具有必要性和重要性。学习书法，中、小学是一个关键的阶段，如果学生能在这一学习阶段掌握一定的书法书写技能，写一手漂亮的好字，那么，这将对于他今后的学习、工作和生活是大有益处的。因此，我社出版了这套“学生钢笔书法自学丛帖”，这套丛帖分《小学生唐诗百首钢笔字帖》《中学生唐宋诗词钢笔字帖》《学生古代散文名篇钢笔字帖》三册。与其它各类的硬笔书法字帖相比，这套丛帖有着以下几个特点：第一、它以唐宋诗词和古代散文名篇为书写内容，使得学生在学习书法的同时也提高了文学修养；第二、本套丛帖的书体丰富，三册字帖分别采用楷书、行楷、行书的书体，以及通行的简体字书写，在格式上也采用平时惯用的自左而右的横写加标点的形式；第三、本套丛帖还编写了钢笔书法各个不同学习阶段的技法分析和学习要求，内容简明扼要，易于掌握。此外，还附有钢笔书法的各种创作形式供参考。我们衷心希望这套钢笔书法丛帖的出版将对中、小学生的书法学习有所帮助。

编者

2000年4月

目 录

序	1
钢笔书法的临摹与创作	3
古代散文名篇钢笔书法	7
钢笔书法的各种创作形式	73

序

有句俗语叫“字好头碗菜”。这就是说：一手好字，就好比宴席上的第一道好菜，会给人留下好的第一印象。的确，在我国传统的观念中，字是一个人的门面，它无形中起着“见面礼”的作用。然而，在电脑逐渐普及的当今，还需要练习书法，写好字吗？这是笔者在从事书法教育中，学生多次提出的问题。

学生这样的提问也不无道理，因为电脑打字的确又快又好。作为现代高科技产物的电脑，在很大程度上已改变了几千年来“字”只靠“手写”的传统习惯。尤其在办公自动化、写作、文字编辑等方面，与从前的“手工操作”相比，电脑在提高工作效率上显示了它无与伦比的优势。尽管如此，笔者还是认为电脑是不可能完全代替手写的，学习书法不仅在“从前”需要，“现在”需要，而且在“将来”还会需要。

首先，电脑打出的字是没有情感的。也许大家会问：“字有情感吗？”是的，字是有情感的。如果你收到一封信，是用电脑打的，那么你的第一感觉就会象是收到了一纸公文，因为它的字体因整齐、规划而显得刻板、严肃。尽管电脑也有多种字体（如行书、隶书、魏碑体等）的选择，但归根到底，这是一种在某种特定程序设置下的规范合一的字体。但是，假如你收到的是一封字迹娟秀的手写信件，那么，你就会睹“字”思人，倍感亲切。这也就是说，你在手写的字迹中体会到了一种情感。这是电脑打出的字所没有的。

其二，尽管目前已有便携式电脑和打印机，但是在日常的工作、生活中，手写有时还是显得灵活、方便、快捷。另外，在某些职业和场合，电脑打字一时还是代替不了手写。如教师板书，学生应试，医生开处方，警察做笔录等等。

其三，学好书法，写一手漂亮的字，有着电脑打字所没有的艺术性。

正因为手写的不可替代性，以及书法本身所具有的艺术性，所以才使得学书法就有必要。学习书法，中、小学是一个关键的阶段，因此，我们编写了这套“学生钢笔书法自学丛帖”。这套丛帖分《小学生

《唐诗百首钢笔字帖》《中学生唐宋诗词钢笔字帖》《学生古代散文名篇钢笔字帖》三册。与其它各类的硬笔书法字帖相比，这套丛帖有着以下几个特点：

第一、以唐宋诗词和古代散文名篇为载体的书写内容，使得学生在学习书法的同时也提高了文学修养。考虑到中小学生在不同学习阶段的接受能力，丛帖在选录的内容上也各有侧重。选入“小学生唐诗百首”的唐诗一般都朗朗上口，浅显易学。选入“中学生唐宋诗词”“学生古代散文名篇”的内容结合了中学语文课本所选的相关部分，同时也有所扩充和提高。

第二、本套丛帖的书体和格式也考虑到了中、小学生在不同阶段学习钢笔书法的要求和特点。小学生钢笔字帖均采用正楷、方格横写加标点的形式，中学生钢笔字帖则根据初、高中不同年龄段的学习特点，细分为行楷和行书两种字体，也采用自左而右横写的格式。另外，本套丛帖均用通行的简体字书写。

第三、本套丛帖还编写了钢笔书法各个不同学习阶段的技法分析和学习要求，内容简明扼要，易于中小学生掌握。此外，还附有钢笔书法的各种创作形式，以资中小学生在创作硬笔书法时的参考。

总之，中小学生既可本着这套丛帖自学钢笔书法，也可在老师的指导下，结合这套丛帖学习。我们衷心希望这套钢笔字帖对你的书法学习会有所帮助。

钢笔书法的临摹与创作

学习钢笔书法一般说来有两种方式：一种是直接向各种钢笔书法字帖学习，另一种是从传统的毛笔书法字帖中汲取营养，把毛笔的书写技巧转化为钢笔的书写技巧。但是不管是哪种方式，它都涉及到学习钢笔书法的方法问题。笔者在多年的书法教育中，把教授钢笔书法分成临摹和创作两大步骤，同时，又分阶段地进行临习和创作的训练。通过实践，这种方法比较容易为学生所接受，它克服了学生学习书法时“急就”的浮躁心理，养成良好的学习心态和比较科学的学习方法，并取得明显的成效。现将这种方法介绍给大家。

一、钢笔书法的临摹

钢笔书法的临摹可分“影印摹写”“对帖临写”和“背帖临写”三大步骤的训练。

（一）影印摹写

所谓“影印摹写”，是将比较透明的纸（如拷贝纸）蒙在字帖上，然后根据纸面上影印出来的字，对字帖进行摹写。影印摹写是学习钢笔书法起步阶段的一个行之有效的训练方法。

“影印摹写”的训练及其要求：

1、影印摹写时，首先心态要平和，要做到心无杂念。只有这样，你才能静下心来仔细临摹，否则，心境浮躁，稍写一会，就会有不耐烦的感觉。在学习书法的一开始，就养成良好的书写心态，是非常重要的。

2、忘掉你会写字，在意念上产生从头学起的心态。只有这样，你才能去“接近”字帖，否则，摹写时就会把故有不良的书写习性带出来。

3、摹写时用心体会字帖中各种笔画的用笔的特点和结体特征。切忌不动脑筋，依样画葫芦。由于各人的“悟”性不同，对于笔画的用笔特点和结体特征的理解也就不同，因此摹写出的字也就不尽相同。产生这种现象是很正常的，关键是摹写的字要体现书者对字帖的理解。

如果通过练习，影印摹写出的字在用笔和结体上已基本体现出了原帖的神韵，字形已十分接近原帖，那么影印摹写就可以告一段落。

4、一般说来，影印摹写要达到上述的要求需要二周左右的课时。

（二）对帖临写

顾名思义，“对帖临写”就是对照字帖进行临写。它是在影印摹写练习基础之上的第二步临摹训练。如果说影印摹写时纸面上影出的字，就好比人学步时有一个帮助支撑的扶手，那么对帖临写就是要求逐步脱离这个扶手的过程。因此与影印摹写相比，对帖临写的难度加大。

“对帖临写”第一阶段的训练及其要求

1、临写时仍然保持平和的心态，不要急于求成。刚开始对帖临写训练时，应仔细观照字帖，把临写速度放得慢一些，宁可写得“死板”一点，也不要作故有书写习性的“灵动”。

2、临写时注意对各种笔画的摹仿和字形结体的把握。如果是以毛笔书法字帖作为临本的，还要注意如何把毛笔书法的书写技巧转化到钢笔书法中来。由于钢笔是一种硬笔，因此它的笔锋就不可能象毛笔一样有着丰富的表现力和表现内涵；用钢笔去临写毛笔字帖，也就不可能写出与毛笔书法完全一样的笔画。我们只能发挥钢笔笔锋固有的弹性，用切、顿、提、按、挑等各种用笔方式去体现毛笔书法中各种用笔的神韵。因各人对字帖的理解不同，他对这种书写技巧的转换方法就会不尽相同，写出的效果也会不同。这也是正常的现象，保持这种具有个性的转换方式，对于日后形成具有个性的书风是有作用的。

3、临写的“战略”——各个击破。在对帖临写的第一阶段，应先作单个字的临写，切忌作“抄书式”的临写。在基本上写准一个字后，再进行下一个字的临写。如果碰到特别难以把握，临不准的字，可以与影印摹写相结合，在影印摹写中体会用笔和结体的特征，然后再作临写，写准字形。

对帖临写的第一阶段训练是比较枯燥的，但它是临摹字帖学好书法的关键性阶段。因此，要化大力气，下苦功夫。一般说来，要达到这一阶段的训练要求需要三个月左右的课时。

“对帖临写”第二阶段的训练及其要求

在基本上能熟练地写准单字的基础上，可以进行对帖临写的第二阶段的训练。在这一阶段，着重注意书法整体的把握。若是进行楷书的临写，此时你可以进行“抄书式”的通篇临写。临写中既要进一步注意单字用笔和字形的把握，也要注意通篇章法布局的把握。若是进行行书的临写，就要开始注意字与字之间笔画的呼应和联贯，体现行书中的“行气”，同时也要注意通篇章法布局的把握，尤其是要把握好字与字、行与行之间的距离，使行气贯通。

这一阶段的训练，一般需要二周左右的课时。

（三）背帖临写

所谓“背帖临写”，就是在熟练的对帖临写的基础上，逐渐脱离开字帖，凭着对字帖用笔、结体、章法的记忆进行默写的临帖方式。

背帖临写的训练及其要求：

1、在背帖临写的第一阶段，先进行单字的默写练习。默写时也要实行“各个击破”的战略，不要轻易放过任何一个默写不准的单字。在基本上默写准一个字后，再进行下一个字的默写。如果碰到特别难以把握，默写不准的字，可以结合对帖临写，在对帖临写中进一步加强对该字用笔和结体的记忆。单字默写是一个日积月累，加深对字帖记忆的过程，因此也需要下一番苦功。

2、在单字默写积累到一定的程度，可以试着进行一列（或一行）的背帖临写。这在行书，尤其要注意行气的摹仿和把握。然后在行、列默写的基础上，再试着进行一面字帖的默写，继而进行通篇的背帖默写，当然这首先需要对书写内容的记忆和背诵。

背帖临写是通向创作训练的必由之路，也是学好书法，实现质的飞跃的关键性阶段。

二、钢笔书法的创作

临摹只是学习书法的方式和手段，学会创作才是学习书法的最后目的。

学习钢笔书法的创作可分为二个步骤：一是集字式的创作训练，

二是自由式的创作训练。

（一）集字式的创作训练及其要求

“集字式的创作训练”方法是：先对照临本字帖，从中找出与创作内容相关的字，然后参照这些字的写法，实行“拼凑式”的创作。当然，在字帖中不可能完全找出与创作内容相关的所有的字，因此对于字帖中没有的字，创作者就要根据自己对所学笔法和结体的规律性认识进行“创造”。如果作者背帖默写的功夫越好，那么他“创造”出的字就越能接近原帖的用笔、结体特征，体现其神韵。在创作形式上，大家可参考本套丛帖所编写的“钢笔书法的各种创作形式”。

集字式的创作训练方式尽管显得有些生搬硬套，但它的确是学习书法创作的一个行之有效的手段。

（二）自由式的创作训练及其要求

如果说“集字式的创作训练”还或多或少显得有点依据字帖，以一种书法技巧来“统帅”创作的话，那么，“自由式的创作训练”就是要求完全脱离开字帖，把所学的书法技巧熟练地化为书法表现手段的一种创作训练。在这一阶段，书法不仅仅是作者书写技巧的体现，它更要求体现作者“出新意于法度之中”，体现自身的学识涵养、人品性情和个性意趣。因此，在这一训练阶段，学习书法也就不仅仅是对书法技巧的学习，它需要书者不断地加强“字外功夫”的修养，“活到老，学到老”。从这个意义上说，“自由式的创作训练”就是造就书法家的训练过程，它需要为之付出毕生的精力。

古代散文名篇钢笔书法

出 师 表

出 师 表

诸葛亮

诸 葛 亮

先帝创业未半，而中道崩殂。

先帝创业未半，而中道崩殂。

今天下三分，益州疲敝，此诚危

今天下三分，益州疲敝，此诚危

急存亡之秋也。然侍卫之臣不懈

急存亡之秋也。然侍卫之臣不懈

于内，忠志之士忘身于外者，盖追先

于内，忠志之士亡身于外者，盖追先

帝之殊遇，欲报之于陛下也。诚

帝之殊遇，欲报之于陛下也。诚

宜开张圣听，以光先帝遗德，恢

宜开张圣听，以光先帝遗德，恢

弘志士之气，不宜妄自菲薄，引喻

弘志士之气，不宜妄自菲薄，引喻

失义，以塞忠谏之路也。

失义，以塞忠谏之路也。

宫中府中，俱为一体，陟罚

宫中府中，俱为一体，陟罚

臧否，不宜异同。若有作奸犯科

臧否，不宜异同。若有作奸犯科

及为忠善者，宜付有司论其刑赏，

及为忠善者，宜付有司论其刑赏，

以昭陛下平明之理，不宜偏私，

以昭陛下平明之理，不宜偏私，

使内外异法也。侍中、侍郎郭攸

使内外异法也。侍中、侍郎郭攸

之、费祎、董允等，此皆良实，志虑

之、费祎、董允等，此皆良实，志虑

忠纯，是以先帝简拔以遗陛下。

忠纯，是以先帝简拔以遗陛下。

愚以为宫中之事，事无大小，悉以

愚以为宫中之事，事无大小，悉以

咨之，然后施行，必能裨补阙漏，

咨之，然后施行，必能裨补阙漏，

有所广益。将军向宠，性行淑均，

有所广益。将军向宠，性行淑均，

晓畅军事，试用于昔日，先帝称之

晓畅军事，试用于昔日，先帝称之

曰能，是以众议举宠为督。愚以

曰能，是以众议举宠为督。愚以

为营中之事，悉以咨之，必能使

为营中之事，悉以咨之，必能使

行陈和睦，优劣得所。亲贤臣，

行陈和睦，优劣得所。亲贤臣，

远小人，此先汉所以兴隆也；

远小人，此先汉所以兴隆也；

亲小人，远贤臣，此后汉所以倾

亲小人，远贤臣，此后汉所以倾

颓也。先帝在时，每与臣论此事，

颓也。先帝在时，每与臣论此事，

未尝不叹息痛恨于桓、灵也。侍

未尝不叹息痛恨于桓、灵也。侍

中、尚书、长史、参军，此悉贞良死

中、尚书、长史、参军，此悉贞良死

节之臣，愿陛下亲之信之，则汉

节之臣，愿陛下亲之信之，则汉

室之隆，可计日而待也。

室之隆，可计日而待也。

臣本布衣，躬耕于南阳，苟全

臣本布衣，躬耕于南阳，苟全

性命于乱世，不求闻达于诸侯。

性命于乱世，不求闻达于诸侯。

先帝不以臣卑鄙，猥自枉屈，三顾

先帝不以臣卑鄙，猥自枉屈，三顾

臣于草庐之中，諮臣以当世之事，

臣于草庐之中，諮臣以当世之事，

由是感激，遂许先帝以驱驰。后

由是感激，遂许先帝以驱驰。后

值倾覆，受任于败军之际，奉命

值倾覆，受任于败军之际，奉命

于危难之间，尔来二十有一年矣。

于危难之间，尔来二十有一年矣。

先帝知臣谨慎，故临崩寄臣以

先帝知臣谨慎，故临崩寄臣以

大事也。受命以来，夙夜忧叹，

大事也。受命以来，夙夜忧叹，

恐托付不效，以伤先帝之明，

恐托付不效，以伤先帝之明，

故五月渡泸，深入不毛。今南方

故五月渡泸，深入不毛。今南方

已定，兵甲已足，当奖率三军，北

已定，兵甲已足，当奖率三军，北

定中原，庶竭驽钝，攘除奸凶，

定中原，庶竭驽钝，攘除奸凶，

兴复汉室，还于旧都。此臣所以

兴复汉室，还于旧都。此臣所以

报先帝而忠陛下之职分也。至于斟酌

报先帝而忠陛下之职分也。至于斟酌

损益，进尽忠言，则攸之、祗、允之任也。

酌损益，进尽忠言，则攸之、祗、允之任也。

愿陛下托臣以讨贼兴复之

愿陛下托臣以讨贼兴复之

效；不效，则治臣之罪，以告

效；不效，则治臣之罪，以告

先帝之灵。若无兴德之言，则责

先帝之灵。若无兴德之言，则责

攸之，祗、允等之慢，以彰其咎。

攸之、祗、允等之慢，以彰其咎。

陛下亦宜自谋，以咨诤善道，

陛下亦宜自谋，以咨诤善道，

察纳雅言，深追先帝遗诏。臣不

察纳雅言，深追先帝遗诏。臣不

胜受恩感激。今当远离，临表

胜受恩感激。今当远离，临表

涕零，不知所言。

涕零，不知所言。

兰亭集序

兰亭集序

王羲之

王羲之

永和九年，岁在癸丑暮春之初，

永和九年，岁在癸丑暮春之初，

会于会稽山阴之兰亭，修禊事也。

会于会稽山阴之兰亭，修禊事也。

群贤毕至，少长咸集。此地有崇山

群贤毕至，少长咸集。此地有崇山

峻岭，茂林修竹，又有清流激

峻岭，茂林修竹，又有清流激

湍，映带左右，引以为流觞曲水，

湍，映带左右，引以为流觞曲水，

列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一

列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一

觴一咏，亦足以畅叙幽情。

觴一咏，亦足以畅叙幽情。

是日也，天朗气清，惠风和畅，

是日也，天朗气清，惠风和畅，

仰观宇宙之大，俯察品类之盛，

仰观宇宙之大，俯察品类之盛，

所以游目骋怀，足以极视听之

所以游目骋怀，足以极视听之

娱，信可乐也。

娱，信可乐也。

夫人之相与，俯仰一世，或

夫人之相与，俯仰一世，或

取诸怀抱，悟言一室之内，或因

取诸怀抱，悟言一室之内，或因

寄所托，放浪形骸之外。虽趣

寄所托，放浪形骸之外。虽趣