



学生

规范毛笔
楷书等级
达标训练

本社编
上海文化出版社

学生 规范毛笔 楷书等级 达标训练

本社编
上海文化出版社

责任编辑：郑颢人

封面设计：朱展程

学生规范毛笔
楷书等级达标训练

本社编

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

电子邮件:csicm@public1.sta.net.cn

网址:www.sicm.com

总 经 销

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 4.5 帖文 66 面

1999年11月第1版 1999年11月第1次印刷

印数: 1—10,000 册

ISBN 7-80646-082-9/J·99

定价: 9.00 元

上海市中小学生写字等级考试标准(试行)

等级	达到年级	写字姿势	硬 笔 书 写	毛 笔 书 写	创 作
一级	小学毕业生	写字姿势、执笔方法正确。	能写楷书。 写规范字,正确端正,字的结构比较合理。 卷面比较整洁。	临写一张大楷(使用供教学训练的规范字帖,也可自选)。 结构比较合理,卷面比较整洁。	
二级	初中二年级	写字姿势正确,执笔方法得当。	在楷书基础上能掌握行楷要求,具有通常的书写速度。每个字的结构合理,重心平稳,卷面整洁。	临写一张大楷(使用供教学训练的规范字帖,也可自选)。 结构合理。卷面整洁。	
三级	高中二年级	同上	在楷书基础上,能熟练掌握行楷要求,书写流畅。 能在一张无线格的白纸上书写,懂得布局,整体效果良好。	临写一张大楷(点画能体现书体特点,运笔得当,笔画有力)。	基本上掌握一种字体。 能完成一张简易命题创作(要求4个字以上)。
四级	部分书法学有特长的学生(小学、初中、高中生不限)	同上	能写美观的楷书或熟练的行书。 布局合理,卷面美观。	临帖能达到形似要求。 笔法入体,点画生动,结构完美,章法合理。	能掌握一种或两种字体或书体进行创作,能体现出一定的创造性和艺术性。

——摘自上海市教育委员会《关于本市建立中小学写字等级考试制的通知》

12AR83/48

少儿毛笔楷书作品欣赏

黄俊青(上海)

茶香秋後
松韻曉時

黃俊青書

臧劍穎(上海)

聞道長安似奕棋百年世事不勝悲王侯
第宅皆新主文武衣冠異昔時直北關山
金鼓震征西車馬羽書馳魚龍寂寞秋江
冷故國平居有所思千家山郭靜朝暉日
日江樓坐翠微宿漁人還泛泛清秋燕
子故飛飛佳衡抗疏功名薄劉向傳經心
事遠同學少年多不賤五陵衣馬自輕肥

杜甫詩二首臧劍穎九歲書

王宁(北京) 局部

不與舉酒屬客誦明月之詩歌窮處之車少焉月
桂棹兮蘭橈擊空明兮滄海光渺渺兮余懷望
惝恍而飛此非曹孟德之詩乎西望夏口東望武
夷廣鹿駕一葉之扁舟舉乾坤以相屬寄蜉蝣於
天地蓋將自其變者而觀之則天地曾不能以一瞬自
此物者之無盡藏也而吾與子之所共適客喜而笑洗

丁丑年夏月

王寧十三歲書

王寧

董哲人(上海)

春華穗實

董哲人書

(本版圖片由上海市海內外書畫篆刻精品展辦公室供稿)

编者的话

本书是为贯彻我国国家教委《关于加强义务教育阶段中小学生写字教学的通知》精神、配合上海市教委《关于本市建立中小学写字等级考试制的通知》而专门编写的，供参加写字等级考试的中小学生使用。学生不管原来基础如何，通过对本书的阅读和练习，都会一定程度地提高毛笔字临写能力，顺利通过考试，达到国家规定的相应等级标准。本书也同样能为全国各地的中小学生服务，帮助他们提高毛笔字的临写水平。

本书主要由基本技法练习和等级考应试练习两大部分组成。基本技法练习又分为点画练习和结构练习两种。由于写好点画是写好毛笔字的最基本技能，各个书家的点画形态又最具风格特征，因此，本书在点画练习中，将欧、颜、柳三体的点画分列介绍，并均作图示和文字提示，学生可按自己所学的书体选择练习。结构练习主要是根据汉字的结构方式及楷书的书体特征加以介绍，因而在编排上不分书家，主要叙述楷书的结构要领。书中的范字，均用双钩法精心钩出，学生在描摹时，可先用不沾水墨的干毛笔或铅笔，在双钩字上作单钩练习，以便体会每个字的运笔要领及结构形式，待有理解后再用墨将双钩填实。

等级考应试练习主要介绍上海市教委推荐的欧、颜、柳三体的抽样考试样卷，对样卷上的范字用大字本形式作双钩字示范，并对这些范字的点画、结构特点作精心讲解。学生在阅读的同时，可在大楷簿上对这些范字反复临写。努力把把这些字写好，不仅对确保顺利通过等级考有好处，更重要的是，由此能举一反三、触类旁通地临写好别的字。

本书文字部分简要地介绍了一些学写毛笔楷书的基本知识，可作为教材阅读。其中“学生毛笔楷书书写常见错误 40 种”一节，汇集了学生毛笔楷书书写中在点画、结构、卷面等多方面常犯的毛病，既分析出错的原因，也指出改正的方法，这不仅对学生自行纠正书写错误有好处，对教师批阅学生的写字作业也可有所参考。“学生毛笔楷书等级考试评分标准”一文是对等级考评分标准给以一定的诠释，使标准能尽量具体化，以便于操作。由于缺乏经验，所提建议一定会有不妥善之处，还望提出改进意见。

本书由本社文化读物编辑室创意编写。

AAK8>10P

目 录

编者的话

学写毛笔楷书的基本知识·····	1
技法练习·····	5
欧体点画练习·····	5
颜体点画练习·····	15
柳体点画练习·····	28
独体字结构练习·····	39
上下结构练习·····	41
左右结构练习·····	43
包围结构练习·····	45
应试练习·····	47
欧体抽样试卷练习·····	47
颜体抽样试卷练习·····	51
柳体抽样试卷练习·····	56
学生毛笔楷书书写常见错误 40 种·····	59
学生毛笔楷书等级考试评分标准·····	64
少儿毛笔楷书作品欣赏·····	封三

学写毛笔楷书的基本知识

一、选贴

学写毛笔楷书都从临摹字帖开始。一般都选用我国唐代著名书法家所写的大楷。主要有三种：欧阳询的《九成宫》（欧体）、颜真卿的《颜勤礼碑》（颜体）和柳公权的《玄秘塔碑》（柳体）。这三种字帖可任选一种。其中颜体博大沉雄，但点画稍觉难学，因此以学欧、学柳的相对较多。欧字严谨规整，性格好动的人临习，可培养动中有静的习性；柳字遒劲开阔，性格内向的人临习，可培养静中见动的习性。此外，元代赵孟頫的各种楷书字帖，也常为初学者选择学习。

字帖一经选定，不要轻易变动。专心一致临好其中一种字帖，对今后写好毛笔字很有好处。

二、选笔

毛笔是学写毛笔字的主要工具。根据毛笔的性能、大小选择相应的毛笔使用，对写好毛笔字会有很大帮助。毛笔按其笔毫的性能有刚性、柔性、中性之分。刚性的毛笔有狼毫（黄鼠狼尾毛）、紫毫（野兔毛）等，笔毫刚硬，富有弹性，较适合临写欧体、柳体楷书；柔性的毛笔主要为羊毫，笔毫柔软，容易吸墨，能让笔毫充分地铺开来，较适合临写颜体。中性毛笔的笔毫刚柔适中，是用羊毫和狼毫或紫毫按一定比例组合而成的，如“白云”就是中性笔。中性毛笔只要善于掌

握，各种字体都可临习，因此适用性较强。

学生写的大楷字大小一般在一寸半左右，宜用大楷笔或中楷笔书写，过大过小都不适合。新笔使用前须用冷水或温水将笔毫全部浸开，洗去胶汁，并将水沥干，再吸墨书写。笔用好后，将笔斜着放在水龙头下，让水顺着笔管由上往下淋洗，不要让水直接冲淋笔头。笔墨洗尽后，将笔毫在干净纸上轻轻吸几下，理顺笔毫后插在笔筒里，如能悬挂起来则更好。

三、墨、砚台、纸

学生习字选用瓶装墨汁即可。使用前先将墨汁瓶轻摇几下，随后倒入小瓷碟或砚台里。如用墨，一般均选用徽墨。磨墨时，一要注意水清，二要注意重按慢磨，不可性急；三是墨用好后要及时揩干收藏。

用墨汁习字可省去砚台，用墨习字就需有一方砚台了。学生习字，选普通石砚即可，既不要太光滑，也不要太粗糙。砚有方形、长形、圆形的，以圆形较好。砚台用毕后一定要及时洗去余墨，阴干后收藏。

学生习字人都使用现成印制装订好的大楷簿，为便于习字，可适当多备一些，也可选用毛边纸、元书纸来练习。旧报纸具有一定的吸水性，拿来练写毛笔字，效果也还不错。

四、执笔法

写毛笔字采用五指执笔法。古人曾用

“撮、押、钩、格、抵”五字来说明五指的功能。

撮：用大拇指指肚紧贴笔管的左方，略仰一点；

押：用食指上节端押住笔管右方，与拇指配合，一齐捏住笔管；

钩：用中指的指尖，钩住笔管前方；

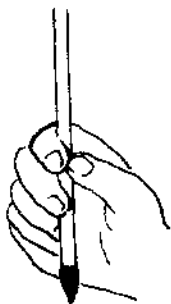
格：用无名指指甲与肉的连接处顶住笔管，向外推；

抵：用小指紧抵住无名指，帮助无名指

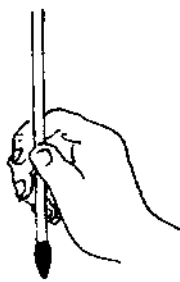
一起用力。

执笔时，还要做到“指实、掌虚、手竖”。“指实”是指五指要一齐用力，这样才能把笔管牢牢地控制在手里；“掌虚”是指手掌心应空着；“手竖”是指手掌要竖起来，才便于手腕活动。

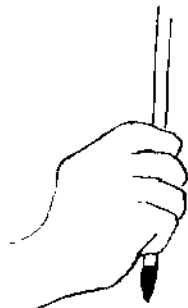
在大楷簿中练写大楷，执笔的位置可以在笔管的中间位置之处，使无名指到笔尖的距离二寸左右。



正面执笔



侧面执笔



背面执笔

五、书写姿势

练写大楷字，一般都是坐着写，所以这里说的是坐姿。基本要求是：头正、身直、臂开、足平。

头正：头部端正，稍微向前，勿左歪右斜，两眼正视桌面。

身直：臀部平坐椅上，腰脊伸挺，胸背正直；胸部张开，距桌沿 10~15 厘米，不要靠桌或伏案，以免影响呼吸，这对保护视力和避免脊柱弯曲都有好处。

臂开：双肩齐平，两臂自然张开，左手按住纸的左上角，右手执笔，笔管的位置在面部右颊的前侧，这样就不会挡住两眼视线。

足平：双足自然平放地上，脚掌着地，两腿自然分开，左右足掌处于平行线上。

六、悬腕法

手指主要是用来执笔的，能活动的范围

很小，只宜书写很小的字。写中楷、大楷时需要依靠手腕关节的力量，手腕动起来了，书写才能灵活。书写大楷簿中一寸许大小的大楷字，一般采用让手腕悬空、小臂及肘部靠在桌上的悬腕法。

右手在执笔书写时，靠在桌面上的小臂和肘部一般是不移动的，当写好上面或左面的字以后要续写下面或右面的字时，应该用左手来送纸。书写的程序可以先上后下（纵向），也可先左后右（横向），这样不会妨碍视线。先右后左的直行书写方式是传统的书写形式，如能学会，对创作书法作品有好处。

七、楷书笔法

学写毛笔字，先要从点画学起，书写点画的方法称为笔法。笔法的种类很多，前人对此总结了不少经验，有的还很复杂。现在我们只把最主要的几种介绍如下。

起笔、运笔和收笔

起笔:毛笔落在纸上开始书写点画时的方法。楷书点画有两种起笔法。一种是露锋起笔,笔毫的锋尖直接落在纸上并按点画的走向运行,多用于比较短的笔画。另一种是逆锋起笔,笔锋先按点画走向的反方向落下,待笔锋竖起后即调整好笔锋按点画走向运行,这就是常说的欲右先左,欲下先上,或叫“逆入平出”,多用于较长的点画。

运笔:就是笔毫在纸上按点画走向运行。

收笔:点画写到结尾处将毛笔收起的方法。楷书点画的收笔也有两种。一种是出锋收笔,将笔锋直接显露出来,如钩画、撇画、捺画的尾端就是用出锋收笔。另一种是藏锋收笔,将笔锋藏在点画的里面,收笔时须让笔锋按点画的走向往原路折回,主要用于横画竖画的收笔。

露锋、藏锋和回锋

露锋:凡起笔和收笔处笔锋外露的即称露锋。露锋书写时要干脆有力,锋尖要从点画的中央处出来,这样才显精神。

藏锋:凡起笔和收笔处笔锋内藏的即称藏锋,笔端或圆或方,看不到锋尖。起笔时用逆锋,收笔时用回锋,才能达到藏锋的效果。藏锋给人以笔力内藏、力透纸背的感觉。

回锋:点画写到结尾处不让笔锋露出来,让它按原路回去称为回锋。回锋的路只有一点点,一可起到藏锋的目的,二可连接别的点画。

中锋和侧锋

中锋:笔管竖直,笔毫的锋尖在点画的中央线上运行而不偏向一侧。由中锋写成的点画,圆润遒劲,浑厚结实,是我国书法的传统用笔方法。写楷书时都用中锋运笔。

侧锋:笔管略微倾斜,笔毫的锋尖不在点画的中央线上而稍倾于一侧,写成的点画比较粗犷,主要用在写魏碑体一类的楷书,也用在一些点画的起笔处。如果笔管倾斜太过,笔锋完全倾斜一侧,那就是偏锋了,写

成的点画扁平轻薄,一面光,一面毛,很不好看,须注意避免。

顿笔和提笔

顿笔:将笔毫按在纸上,并使笔稍稍停一下。按得较轻的称按笔,按得较重的叫顿笔。顿笔时由于力注毫端,纸上着墨较多,笔形粗犷,显得凝重有力。顿笔都用在起笔或收笔处,写钩画、挑画时,都要先重顿一下才出锋有力。

提笔:提笔都在按笔或顿笔以后进行,靠按顿时的弹性将笔管稍稍提起,使笔毫的前端部分着纸。笔毫在纸上行运时,一般都要用提笔来完成。由于提笔时只用笔毫前端部分着纸,因此写成的点画比较劲细,而按笔或顿笔时由于笔毫着纸较多,甚至笔毫铺开,因此点画比较浑厚粗重,这样就使每一点画出现了力度上和形态上的轻重粗细变化。

方笔和圆笔

方笔:方笔是种笔形方棱有角的点画,书写时逆入平出,笔毫铺开,行笔以侧取势,收笔顿折,有着雄强沉着的气势。如魏碑中的《始平公碑》。

圆笔:圆笔是种笔形圆润无角的点画,书写时笔锋裹紧,中锋行笔,回锋收笔,有着遒劲萧散的韵致,如魏碑中的《郑文公碑》。

八、楷书结构

无论钢笔字还是毛笔字,无论欧体还是柳体,只要写的是楷书,其结构基本上都是一样的,特殊的结构总是很少。有关楷书的结构知识,考虑到不少字帖都有介绍,这里就不再详细叙述,仅提出以下要点供大家参考。

1. 对独体字要掌握好三点:一是横平竖直,点画间距均匀;二是重心端正而不歪斜,即使本身是斜体字也要有正的感觉;三是形体正确,即分清独体字的形体是长是扁还是方。

2. 对上下结构的字要注意上下部件对齐,字头字脚照顾到了,这个字基本上就能站稳立住,随后再注意上下比例,避免头重脚轻。

3. 对左右结构的字要注意相互的搭配。既要注意左右间所占比例的多少,又要注意左右间高低位置的协调,也就是左右重心的协调,总的情况是左轻右重。

4. 包围结构的字,一要使外框能包围得住框内的部件,且包得匀落,二要注意适当给予透气。

5. 多体结构的字,既要注意疏密安排,也要给以适当的变化。写这类字时,不要急于动笔,可先揣摩研究一下,弄懂了再动笔。欧体中有若干结构险绝的字,大多属于多体结构的字。

九、临帖法

临帖的方法有多种,最常用的是一边看着字帖上的范字,一边在大楷簿里临写,这称对临法。

临写前,一定先要仔细看懂帖上的范字,脑子里有印象了,再动笔写。怎么个看法呢?

1. 看每一笔起笔、收笔的位置在哪里,尤其是找准第一笔的位置和最后一笔的位置。现在通用的字帖和大楷簿基本上都采用米字格,可从中找到适当的地位。

2. 看每一笔的长短及走向,每一部件的长短扁阔及所占位置,也就是揣摩每一个字的结构,认清这个字的形体特征。

3. 结构上大致把握了,这时就要看点画,是露锋起笔还是逆锋起笔,是出锋收笔还是藏锋收笔,折、钩、捺比较难写,想一想

该怎么把它写好,此时可用毛笔在空中比划,比划几下后,觉得已能把一个字的结构和点画笔形都记住了,这时就可动笔写,这样写出来的字笔势是连贯的,比看一笔写一笔效果好。当然,开始时记不住多少,看一笔写一笔也是允许的,但不能老停留在这一步上。

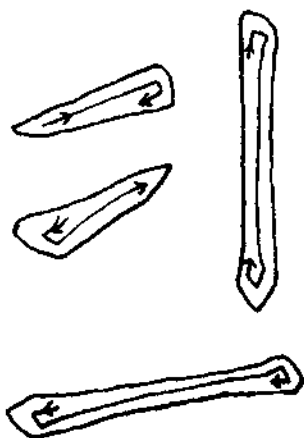
4. 临完一个字后要把临字与范字进行对照比较,找出临得不好的毛病。是点画毛病还是结构毛病,如是点画毛病,可在另外的纸上反复练习这一笔。

5. 同样的字或同一部首的字要进行前后比较,找出异同之处,尽量把不同之处的特征区别开来。

6. 写好一行字或者写好一张纸后,要将临写的字与字帖作整体比较,看看其中有哪几个字写得过大过小或者歪斜不齐。有了整体观念,以后书写每幅字时,就都能注意到它的整体效果,处理好每幅字的章法。

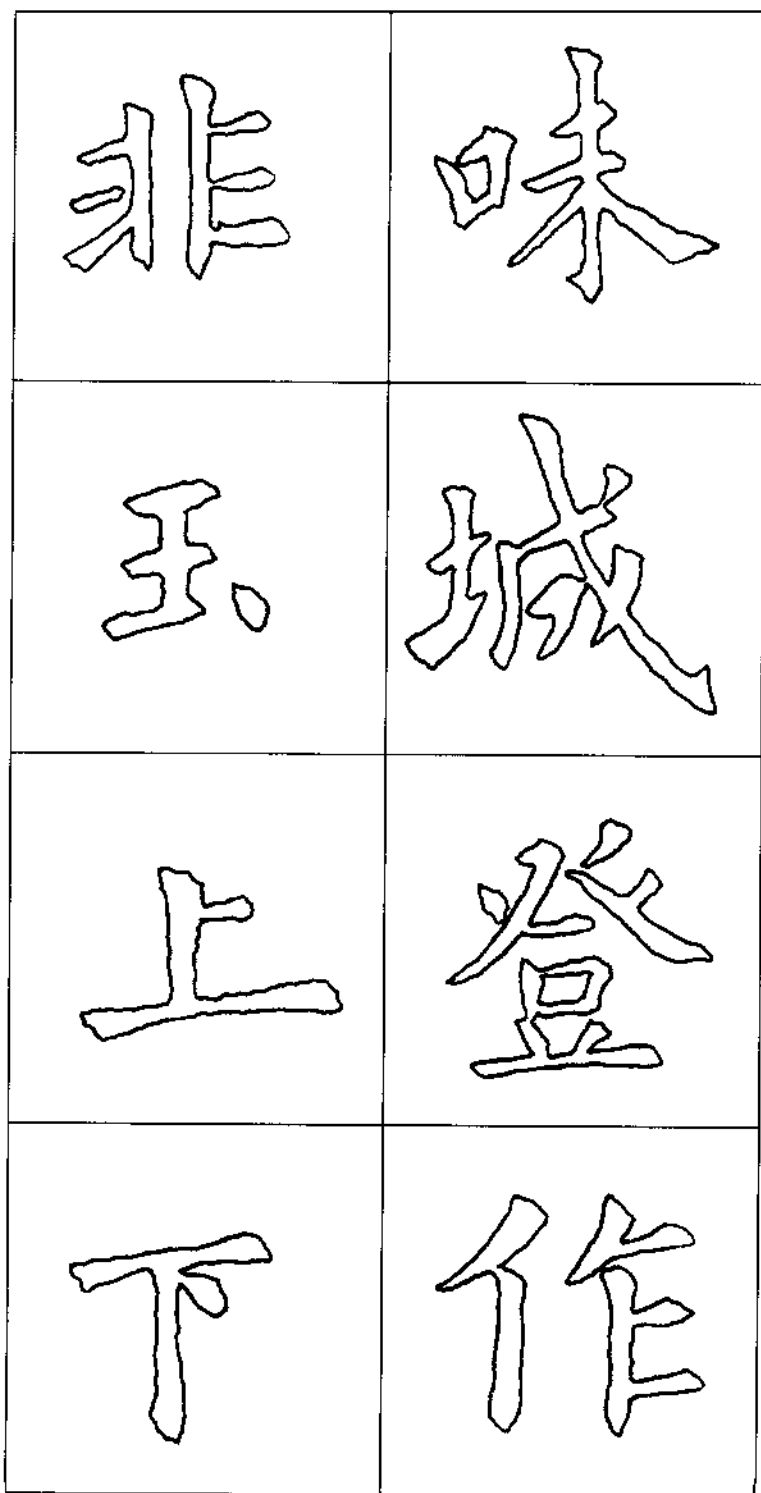
常见的字帖一般为白字黑底或黑字白底,如果用一张有一定透明度的纸蒙在范字上进行双钩,对提高书写技艺很有好处。本书所用的范字就是用双钩法摹出来的。双钩法即用钢笔或铅笔沿着字形的边线钩画,最终形成一个空心字。钩画中,可体会到每种点画的笔法特征,并注意到点画之间的相互关系。对已钩好的空心字,可先用铅笔按毛笔的书写方法在空心处写几遍(这称为单钩),认为已理解了,再用毛笔填实。

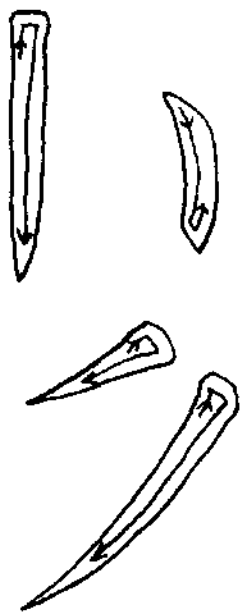
注意双钩时,要采用由下往上、由右往左的逆笔法,如果顺着写,会受到自己的书写习惯的干扰,反而写不好。同时注意,笔画无论长短如何,都要一口气写成,写一笔是一笔,中间不要断断续续,养成凝神聚气的习惯,以后写成的毛笔字就特有精神。



左尖横、右尖横、长横、垂露竖

左尖横（非、味）露锋起笔藏锋收笔，右尖横（玉、城）逆锋起笔露锋收笔。都为字首短横，也用于多横字的第一横和框形字中的短横。长横（上、登）逆锋起笔，笔势先向右下，再提笔调锋右上，然后横向行笔，收笔时回锋。垂露竖（下、作）逆锋或侧锋起笔，笔势先向右，再调锋自上而下，回锋收笔。欧体的横画和竖画粗细比较接近。

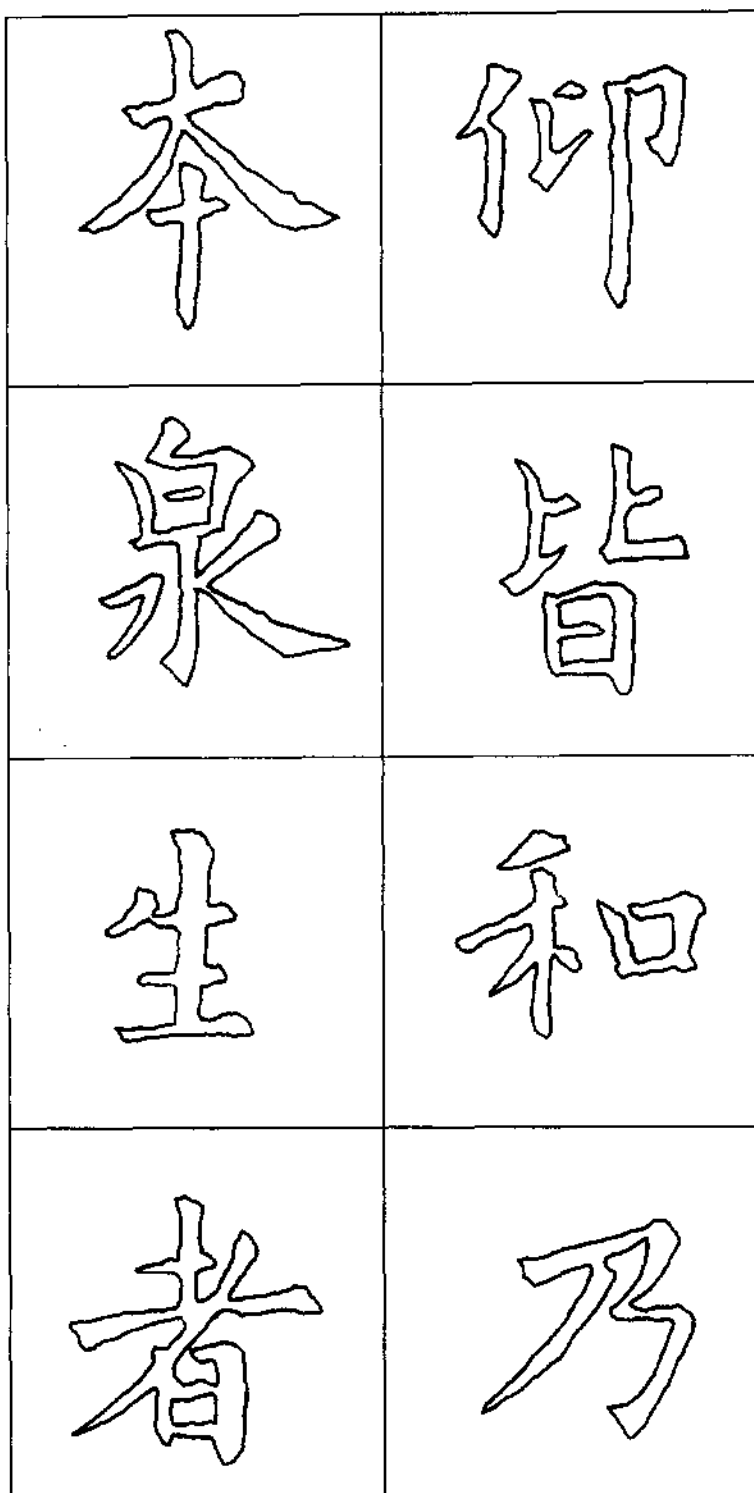


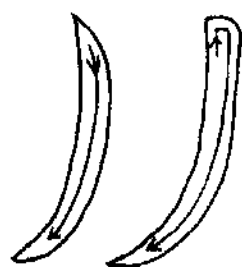
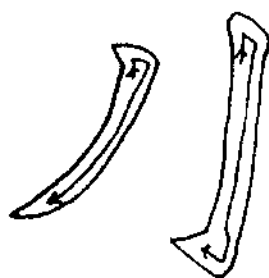


悬针竖、曲头竖、短撇、平撇、长撇

悬针竖(本、仰)的起笔与垂露一样,也是逆锋和侧锋起笔,只是收笔时出锋。悬针竖主要用于一个字最末一笔是竖的时候。曲头竖(泉、皆)露锋起笔、露锋收笔,略带弯势,主要用于左边的短竖。

短撇(生)、平撇(和)和长撇(者、乃)都是逆锋起笔,笔势先向右下,调锋后向左下撇出。平撇斜势约 30° ,短撇和长撇都是 45° 左右。

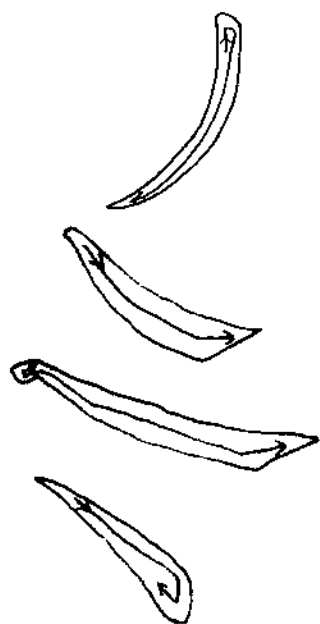




曲头撇、曲钩撇、尖头撇、竖撇

曲头撇(有、右)侧锋起笔，顿笔后提笔调锋撇出。曲钩撇(疾、痼)写法近似竖钩，但带撇意。逆锋起笔写竖，行笔略带弯势，最后顿笔向左钩出。尖头撇(后、内)是起笔收笔都露锋，弧形行笔。竖撇(月、丹)有露锋起笔和逆锋起笔的，上部直，下部曲。欧体的撇，有直有曲，变化较多。

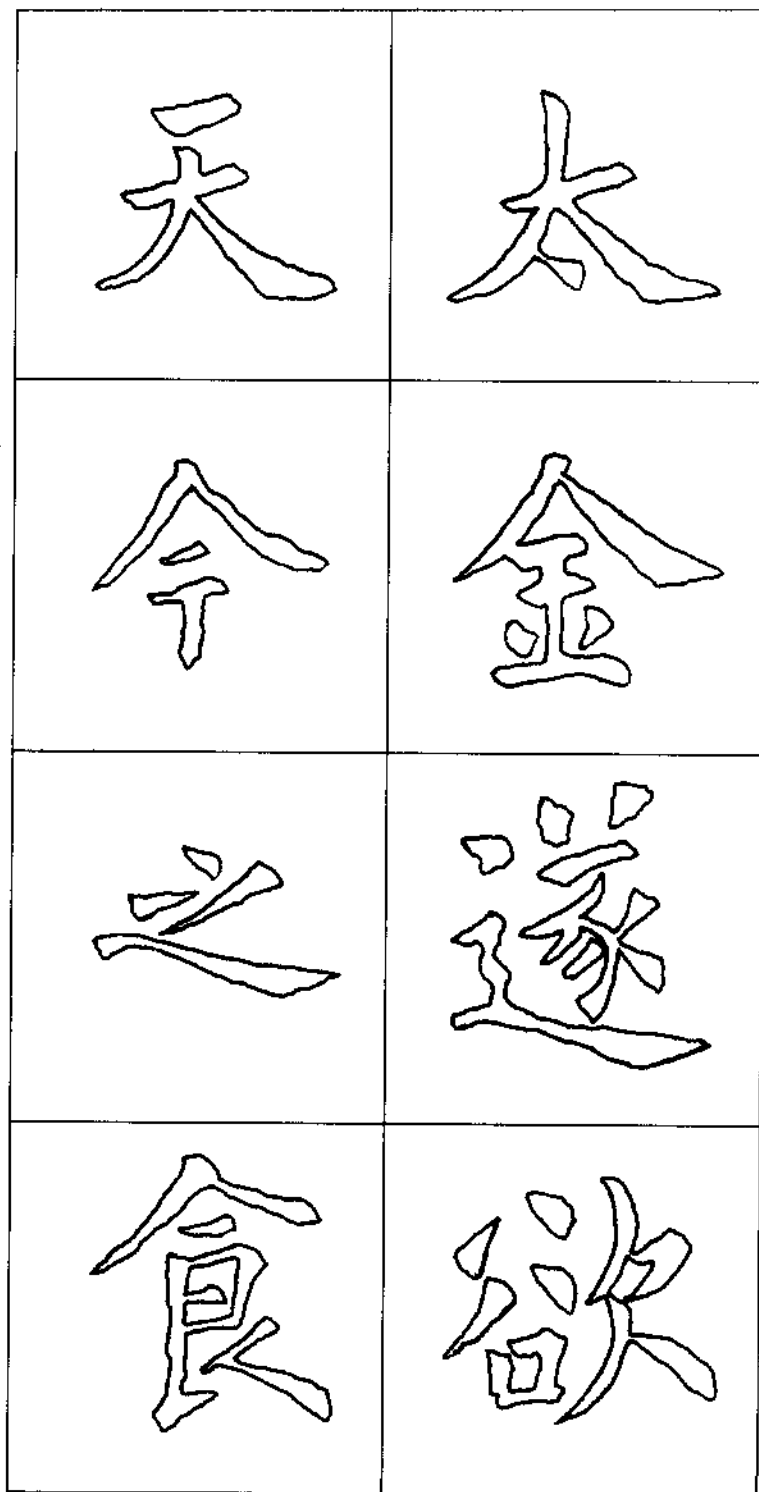
有	右
疾	痼
后	内
月	丹

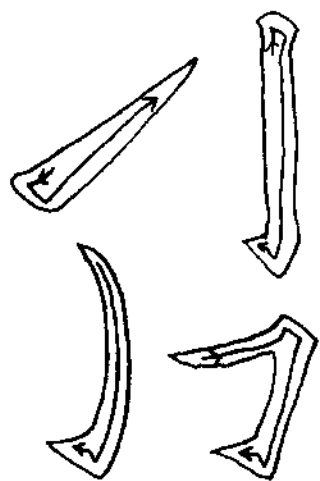


竖弯撇、斜捺、平捺、反捺

竖弯撇(天、太)逆锋起笔,先由上而下写竖,到中间以弧形45°撇出,与捺组合使用。欧体竖弯撇圆势大,撇捺粗细相近。

斜捺(今、金)露锋起笔,折后以45°向右下行笔,再顿笔调锋捺出。平捺(之、遂)逆锋起笔,折后横行,再折下以30°向右下行笔,最后顿笔调锋捺出。捺脚宜平不宜翘。反捺(食、欲)露锋起笔,以45°向右下行笔,再回锋收笔。通常一个字有两笔捺画时,其中一捺用反捺。

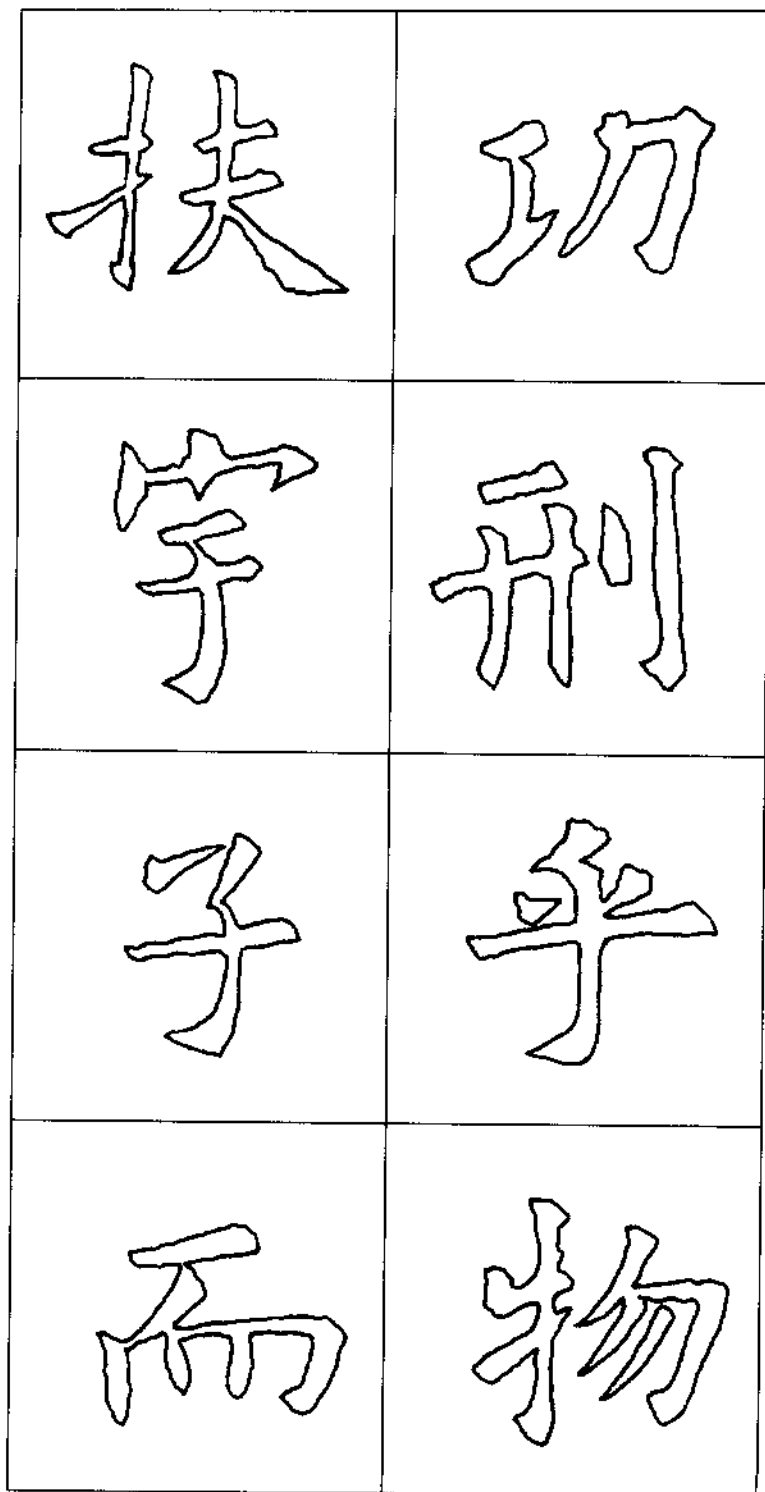


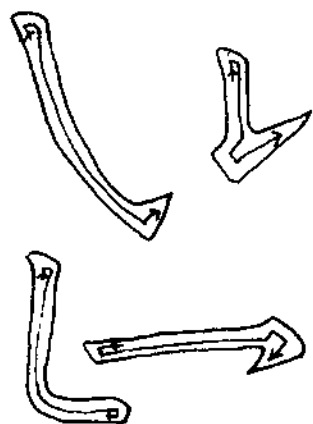


挑、竖钩、弯钩、横折钩

挑(扶、功)逆锋起笔,笔势先向右下,顿笔后调锋再向右上以 45° 方向挑出。欧体的挑画比较斜。

竖钩(宇、刑)逆锋起笔写竖,中间稍稍挺出,再顿笔钩出。弯钩(子、乎)露锋起笔,向右微微弯曲,最后顿笔钩出。横折钩是带钩的横折,露锋或逆锋起笔写横,折后提笔调锋写竖,再顿笔出钩。横长竖短的竖要斜(而、物),横短竖长的竖要直(同、周)。





戈钩、反钩、竖弯、横钩

戈钩(成、咸)逆锋起笔,向右下弧行,但圆曲不大,至钩处将手腕往身内方向翻侧,再向右上钩出。反钩(长、万)也称竖挑,出钩时先向左折笔,再回锋钩出。竖弯(奄、此)是竖弯钩的省略,收笔藏锋。横钩(安、宫)逆锋起笔,至钩处向右折笔,再调锋出钩,也可提笔后再折,随后回锋出钩。欧体钩画回锋用得较少,且形状不大

