

 浙江省德清县职业中等专业学校  
Zhejiang Deqing Secondary Vocational School

国家中职示范校建设课改教材

钢笔书法  
特色训练

——方法·实战篇 

房春泉 卞 晖 编 著

GANGBI SHUFA TESE XUNLIAN  
——FANGFA SHIZHAN PIAN (XIA)



浙江工商大学出版社  
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

钢 笔 书 法  
特 色 训 练

——方法·实战篇 

房春泉 卞 晖 编 著

GANGBI SHUFATESE XUNLIAN  
—FANGFA SHIZHAN PIAN (XIA)



浙江工商大学出版社  
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 ( CIP ) 数据

钢笔书法特色训练:方法·实战篇:全2册/房春泉,卞晖编著. — 杭州:浙江工商大学出版社,2014.6  
(2015.2 重印)

ISBN 978-7-5178-0559-5

I . ①钢… II . ①房… ②卞… III . ①汉字—钢笔字—书法—中等专业学校—教材 IV . ① J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 141467 号

## 钢笔书法特色训练——方法·实战篇 (下)

房春泉 卞晖 编 著

---

策划编辑 谭娟娟  
责任编辑 梁春晓 尤锡麟  
封面设计 王妤驰  
责任印制 包建辉  
出版发行 浙江工商大学出版社  
(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)  
(E-mail: zjgsupress@163.com)  
(网址: <http://www.zjgsupress.com>)  
电话: 0571-88904980, 88831806 (传真)  
印 刷 绍兴虎彩激光材料科技有限公司  
开 本 787mm × 1092mm 1/16  
印 张 24.5  
字 数 410 千  
版 次 2014 年 6 月第 1 版 2015 年 2 月第 2 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5178-0559-5  
定 价 66.00 元 (全 2 册)

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部购电话 0571-88904970

# 编者的话

中国书法有着悠久的历史，在世界民族文化之林中，被誉为“东方艺术之冠”。古人将“字”称为“人之衣冠”，可见学习书法不仅可以提高文化素养，陶冶情操，体现人生价值，而且关系到祖国传统艺术的继承和发扬。

我们结合教育部《关于印发〈中小学书法教育指导纲要〉的通知》（教基〔2013〕1号）和浙江省教育厅《关于贯彻〈中小学书法教育指导纲要〉的实施意见》（浙教基〔2013〕25号）的精神，依据中职学校学生特点，编写本书，本书内容包括钢笔书法的基本理论要领、技巧练习及书写的实战训练和作品欣赏。前半册为正楷练习，后半册为行书练习。

“千里之行，始于足下。”练习书法，自然要从基本点画学起，而后再到偏旁部首、间架结构的要领掌握。因此，本书内容从易到难，循序渐进。其中实战训练范本为抄录《唐诗三百首》。只要结合范字用心揣摩，意在笔先，就能做到落笔时心中有数。临写时须力求笔画组合、提按相符等，通过反复临写和练习，才能做到越写越好。好字不是一天两天就能练出来的，而是要通过坚持不懈地努力，持之以恒，才能练就。

书法是熔炉，可以锻炼意志；书法是清泉，可以涤去杂念；

书法是乐器，可以演奏心声；书法是享受，可以陶冶情操。

让我们随着《钢笔书法特色训练——方法·实战篇》，去领略国之瑰宝的魅力，一步步向书法艺术的高峰攀登。

编者

二〇一四年一月

请留下你现在的笔迹

正楷：

阳	关	万	里	道	，
不	见	一	人	归	。
惟	有	河	边	雁	，
秋	来	南	向	飞	。

正楷：


## 请留下你现在的笔迹

行书：



行书：

--	--	--	--	--	--	--

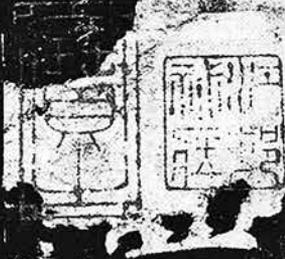
九成宮

泉銘

總書監檢校

侍中鉅鹿郡

公臣魏徵奉



# 序

中职学生学钢笔书法，这看似有点风马牛不相及，因为中等职业教育是以就业为导向的教育，是以培养一线操作技术工人为目标的教育，但其实不然。德清县职业中等专业学校的房春泉老师和卞晖老师编写了以“特色训练”为理念的校本教材《钢笔书法特色训练》，让中职学生学书法，具有独树一帜的意义。

练书法是一件很单调、枯燥的事。在很多人看来，中职学生未必愿意去学，抑或未必适合去学。然而，练书法需要意在笔先，需要反复临写，决非一日之功所能成，这对于训练许多中职学生原本缺乏的意志力和持久力可能是十分有用的，不失为提升中职学生综合素质的一种途径。恰如编者所言，书法可以锻炼意志、涤去杂念、演奏心声、陶冶情操。在这个意义上，我认为，让中职学生练习书法也是一种很有创新意味的尝试，虽然有时候“醉翁”之意并不在于“酒”本身。我们让学生练钢笔书法，不是将学生培养成书法家，而是通过书法教育培养学生内在的素质与品质，是为了“立人”。

本书有一个副标题，名曰“方法·实战篇”，这颇具职业教育的特点。职业教育凡教必重实训，凡教必重操作技能。书法，从形式上来看，显然也是一种技艺，作为刚从职业学校校长位置上退下来的老校长，房春泉老

师显然深谙“动手”之于学生技能培养的意义与作用。本书的最大特色是“边学边练”，“理”“实”一体，而不像现在许多教材那样，先传授“系统”（或者说“全面”）的知识，再让学生去做、去练。本书几乎每一页都“留白”，留有让学生去练的空间，不仅非常方便学生“实战”，更重要的是体现了一种新的教育理念：做中学。

职业教育涉及培养数以亿计的社会主义建设技能型人才的大计，不久前召开的国务院常务会议将发展职业教育的意义提到了一个新的高度，提出以提高质量、促进就业、服务发展为导向，加快建设与技术进步和生产方式变革以及社会公共服务相适应、产教深度融合的现代职业教育。提高职业教育的质量是建设现代职业教育的前提，而提高职业教育的质量显然需要我们从多个视角进行多种维度的探索。在这个意义上，让中职学生从练书法中走向“成”人之路也是一种有价值的尝试。

是为序。

方展画

二〇一四年三月

# 目录

第一章	楷书四大家及其代表作品评介	001
第二章	正楷钢笔书法实战训练	007
	第一节 《唐诗三百首》实战训练范本	008
	第二节 正楷钢笔书法作品欣赏	074
第三章	著名行书碑帖评介	077
第四章	行书钢笔书法实战训练	085
	第一节 《唐诗三百首》实战训练范本	085
	第二节 行书钢笔书法作品欣赏	182

# 第一章 楷书四大家及其代表作品评介

## 欧阳询

### 人物简介

欧阳询（557—641），字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人，唐朝著名书法家，曾任太子率更令，所以人们又称他为“欧阳率更”。在隋代，欧阳询的书法就享有较高的声誉，到了唐代，年近古稀的欧阳询还在弘文馆教授书法。欧阳询早年学习王羲之的书体，传说他曾以重金购得王羲之教子习字用的《指归图》，日夜揣摩，刻苦钻研。还有一次他跟虞世南外出，途中见到晋代书法家索靖写的一块碑石，竟席地而坐，在碑旁细心观察描摹学习了三天，可见欧阳询对书法爱好之深。后来，他又广泛学习北朝的碑版石刻，同时吸取当地一些书家的长处，再融入隶书笔意，形成“刚健险劲，法度森严”的“欧体”（也称“率更体”）。

### 风格特点

欧阳询的书法由于熔铸了汉隶和晋楷的特点，又参合了六朝碑书，可以说是广采各家之长。欧阳询书法风格上的主要特点是严谨工整、平正峭劲。字形虽稍长，但分间布白，整齐严谨，中宫紧密，主笔伸长，显得气势奔放，有疏有密，八面玲珑，气韵生动，恰到好处。点画配合，结构安排，则是平正中寓峭劲，字体大都向右扩展，但重心仍然十分稳固，无欹斜倾侧之感，而得寓险于正之趣。

欧阳询楷书碑版多为中楷，主要有《九成宫醴泉铭》《化度寺故僧邕禅师舍利塔铭》《虞恭公温彦博碑》《皇甫诞碑》等。

### 用笔特点

欧阳询书法用笔方整，略带隶意，笔力刚劲，一丝不苟。清包世臣曾说：“欧字指法沉实，力贯毫端，八方充满，更无假于外力。”就是说，欧字强调指力，写出的笔画结实有力，骨气内含，既不过分瘦劲，又不过分丰满。每一笔画都是增一分太长，减一分太短，轻重得体，长短适宜，恰到好处。欧字的用笔

还讲究笔画中段的力度，一些横画看上去中段饱满，得“中实”之趣；一些字的主笔都向外延伸，更显中宫紧密，尤其是右半边的竖画，常向上做夸张延伸，显示其超人的胆魄。这些都是欧字用笔的独特之处。

### 代表作品

《九成宫醴泉铭》是欧阳询的代表作之一。铭文由魏徵撰，欧阳询奉敕书。记载了唐太宗在九成宫避暑时发现涌泉的事。此碑书法高华庄重，法度森严，笔画似方似圆，结构布置谨严，上承下覆，左揖右让，局部险劲而整体端庄，无一处紊乱，无一笔松塌。明陈继儒曾谓：“此帖如深山至人，瘦硬清寒，而神气充腴，能令王公屈膝，非他刻所可方驾也。”

原碑 24 行，1108 字，由于年久风化，加之椎拓过多，断损严重，后人又加以开凿修补，以致笔画锋芒全失。传世最佳拓本是明代李琪旧藏宋拓本，今藏北京故宫博物院。

## 颜真卿

### 人物简介

颜真卿（709—785），字清臣，唐京兆万年（今陕西西安）人，祖籍琅琊临沂（今山东临沂），是中唐时期的书法创新代表人物，楷书端庄雄伟，气势开张，行书遒劲舒和，神彩飞动。他的书法，既有以往书风中的气韵法度，又不为古法所束缚，突破了唐初的墨守成规，自成一派，宋欧阳修评论说：“斯人忠义出于天性，故其字画刚劲独立，不袭前迹，挺然奇伟，有似其为人。宋朱长文《续书断》中列其书法为神品”，“点如坠石，画如夏云，钩如屈金，戈如发弩，纵横有象，低昂有态，自羲、献以来，未有如公者也”。

颜真卿是进士出身，他在任平原太守时始闻名于世。安禄山起兵范阳时，河北各郡皆降服，唯有颜真卿固守平原城，为义军盟主，为唐朝尽力。最后他奉德宗之命，前往叛将李希烈处劝降，不幸遇害。而他一生忠烈悲壮的事迹，更是提高了其在书法界的地位。颜真卿的字宛如其人，自始至终均用正锋，显得沉着、刚毅。

中唐以后，由于藩镇割据，兵连祸结，旧有的制度已经呈现瓦解之势。颜真卿起而建立楷书新典范，正是重建新秩序的一种心理反映。但是，规矩森严的楷书与当时的社会背景毕竟是有距离的，因此唐末以后，书法艺术的发展便集中表现在行、草书方面，古典的典范终于让位给个人主义的抒情作风了。

### 风格特点

颜真卿的书法，有他独特的风格和笔法。他所留下的碑帖很多，后世的书法家认为从他的一些碑帖中可以找到“圆笔”的痕迹，和其他书法家如王羲之等不同。颜真卿被使用圆笔的书法家奉为开创者，和大书法家王羲之互相辉映，对后世产生了深远的影响。

### 人物评价

颜真卿是书史上居承前启后地位的伟大人物。他的楷书，向以博厚雄强著称，“锋绝剑摧，惊飞逸势”，以《颜氏家庙碑》为代表；至于摩崖大家，气势磅礴，以《大唐中兴颂》最著；至最高境界，表现冲和淡远之韵致者，则推《李玄靖碑》。行草遒劲秀挺，古意盎然，以《祭侄稿》为第一。

颜真卿的书法，以楷书为多而兼有行草。用楷书所写之碑，端正劲美，气势雄厚。他生于楷书流行之际，与王羲之之典型相对，开书法之新风气。

### 代表作品

颜真卿的书迹众多，据说流传下来的有 130 多种。为后人重视的楷书有《多宝塔碑》《颜勤礼碑》《东方画赞碑》《麻姑仙坛记》《郭家庙碑》等，这些碑刻楷书有个性，有特点，有正而不拘、庄而不险的气势，但笔画横细竖粗及捺脚过大之处，在学习时应求其神韵，不应单纯追求形似。他的行书《祭侄稿》是怀着悲愤的心情创作出来的佳作，被称为“天下第二行书”。其他行书代表作还有《争座位帖》《裴将军诗》等。

《多宝塔碑》，全称《大唐西京千福寺多宝佛塔感应碑文》，楷书，岑勋撰文，徐浩题额。字体匀称丰腴。唐玄宗天宝十一年（752）四月立。碑现存陕西西安碑林。

## 柳公权

### 人物简介

柳公权（778—865），京兆华原（今陕西铜川市耀州区）人。官至太子少师，故世称“柳少师”。

他初学王羲之并精研欧阳询、颜真卿笔法，然后自成一家。所写楷书，体势劲媚，骨力遒健。较之颜体，柳字稍清瘦，故有“颜筋柳骨”之称。穆宗尝问柳公权用笔之法，公权答云：“用笔在心，心正则笔正。”穆公为之动容，如其笔谏也。宋朱长文《墨池编》中说：“公权正书及行楷，皆妙品之最，草不夫能。其法出于颜，而加以遒劲丰润，自名家。”他初学王羲之笔法，以后遍阅近代书法，于是极力变右军法，学习颜真卿，又融会自己的新意，使他的字避免了横细竖粗的态势，而取均衡瘦硬，追魏碑斩钉截铁势，点画爽利挺秀，结体严紧，后世学书者不少以柳字为楷模。

他二十九岁进士及第，在地方担任一个低级官吏，后来偶然被唐穆宗看见他的笔迹，就被朝廷召到长安，那时，柳公权已四十多岁。他的为人既有骨气又一丝不苟，同样，他的字也显露了他的这个特质。也因为如此，提高了他在长安的声望与地位，一般王公贵族都不惜巨资争相请他。

柳公权享年八十岁，一共臣事七位皇帝，最后以太子少师死于任上。

### 主要特点

晚唐书法经历中唐之后，盛极而衰，至此时已见式微。柳公权号一时中兴，其楷书参有欧阳询的笔法，往往将部分笔画紧密穿插，使宽绰处特别开阔，笔画细劲，棱角峻厉，虽用笔出自颜真卿，而与颜真卿的浑厚宽博不同，显得特别英气逼人。

### 代表作品

柳公权的传世书迹很多，影响较为突出的有《柳书金刚经》《玄秘塔碑》《神策军碑》等。

《柳书金刚经》，楷书，唐穆宗长庆四年（824）四月刻。原石毁于宋代。有

甘肃敦煌石室唐拓孤本传世，一字未损，今存法国巴黎博物院。评论家认为《柳书金刚经》具备了钟（繇）、王（羲之）、欧（阳询）、虞（世南）、褚（遂良）、陆（柬之）各体之长，有很高的艺术价值。

《玄秘塔碑》，楷书，唐武宗会昌元年（841）十二月立，原碑现存陕西西安碑林。此碑在传世的书迹中，最为著名，是历来影响最大的楷书范本之一。

《神策军碑》，楷书，唐武宗会昌三年（843）立，是柳公权的代表作之一，较后世熟知的《玄秘塔碑》书体风格更有特色，结体布局平稳匀整，左紧右舒，是较好的临写范本。

## 赵孟頫

### 人物简介

赵孟頫（1254—1322），字子昂，号松雪道人，是元代最显赫的画家，也是对当时及后世产生广泛影响的书法家。赵孟頫是宋太祖子秦王德芳的后裔。宋灭亡后，归故乡闲居，后来奉元世祖征召，历仕五朝，官至翰林学士承旨、荣禄大夫，封魏国公，谥文敏。擅长篆、隶、楷、行、草各体，冠绝古今。著有《松雪斋集》。

赵孟頫等人于元至元二十四年（1287）第一批被征召，其后，屡次征召江南士大夫，也有通过赵孟頫而求得利禄的。赵孟頫受到元代皇帝的宠爱，“荣际五朝，名满四海”，艺术上成为元代文人画的领袖人物。

他的文章冠绝时流，又旁通佛老之学。《元史》本传讲：“孟俯篆籀分隶真行草无不冠绝古今，遂以书名天下。”后世学赵孟頫书法的极多，对其赞誉很高。赵孟頫的字在朝鲜、日本也非常风行。

### 风格特点

赵孟頫还临摹过后魏的《定鼎碑》及唐虞世南、褚遂良等人的作品，集前代诸家之大成。诚如明人文嘉所说：“魏公于古人书法之佳者，无不仿学。”赵孟頫能在书法上获得如此成就，和他善于吸取别人的长处是分不开的。尤为可贵的是，宋元时代的书法家多数只擅长行、草体，而赵孟頫却能精究各体。

### 代表作品

赵孟頫楷书中也有上乘之作，如《玄妙观重修三门记》，结体宽博深稳，运笔酣畅圆润，最适合当字帖。赵孟頫传世作品以行楷居多，大多用笔精到，结体严谨，如《赤壁赋》，堪称经典之作。

## 第二章 正楷钢笔书法实战训练

