

 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 (SHANG)*



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 **上**

房春泉 卞 晔 编 著

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



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.①J292.12

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(上)

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 王好驰
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: 0571-88904970, 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邮购电话 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：

白	日	不	到	处	,
青	春	恰	自	来	。
苔	花	如	米	小	,
也	学	牡	丹	开	。

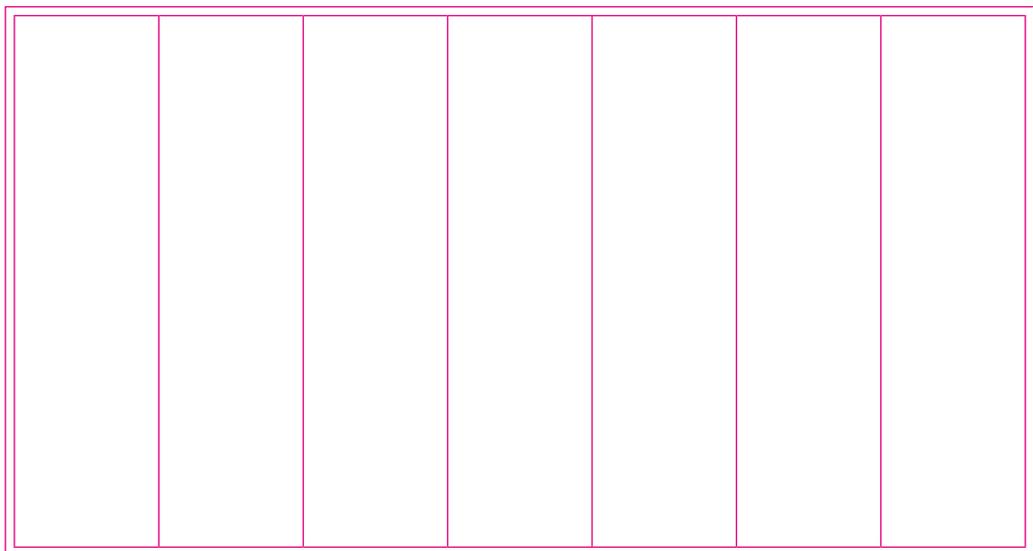
正楷：

请留下你现在的笔迹

行书：



行书：



成之宮此則隨

之仁壽宮也冠

山抗殿絕壑為

池躡水架楹分

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、产教深度整合的现代职业教育。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	正楷钢笔书法基本理论	001
第一节	正楷钢笔书法的特点	001
第二节	正楷钢笔书法的结构形式	001
第三节	正楷钢笔书法的结构搭配	001
第四节	正楷钢笔书法的要领	009
第二章	正楷钢笔书法实战训练	010
第一节	正楷钢笔书法的基本笔画	011
第二节	《唐诗三百首》实战训练范本	019
第三节	正楷钢笔（毛笔）书法作品欣赏	080
第三章	行书钢笔书法的基本理论	083
第一节	行书钢笔书法的特点——流动美	083
第二节	行书钢笔书法的书写规律	083
第三节	行书钢笔书法的书写笔画变化	084
第四节	行书钢笔书法的书写笔顺变化	085
第五节	行书钢笔书法的书写结构变化	086
第六节	行书钢笔书法的书写要领	087
第七节	行书钢笔书法的书写基本章法	087
第八节	行书钢笔书法常用的四大布局谋篇技巧	088
第四章	行书钢笔书法实战训练	089
第一节	行书钢笔书法的常用偏旁部首	090
第二节	《唐诗三百首》实战训练范文	101
第三节	行书钢笔书法的作品欣赏	180

第一章 正楷钢笔书法基本理论

第一节 正楷钢笔书法的特点

正楷钢笔书法的特点有二：

1. 笔画横平竖直

“横平竖直”一直被认为是楷书用笔之要，即横要平（但不是水平）、竖要直（但不是全都垂直），这里最讲究的是“平衡”，注重“落笔轻、着笔重、取势远、出锋疾”的运笔规则，每一笔画都既严谨又富动态之美。

2. 结构端庄工整、对称均衡

结构端庄工整、欹中求正、对称均衡是楷书的第二特点。优美的点画如若没有精美的结构组合，仍然是一盘散乱的珍珠，不能给人以美感。那么怎么组合呢？独体字和合体字又分别怎样组合呢？总的原则就是对称均衡、端庄工整、符合黄金分割律等。至于上紧下松、左放右收、中间紧外围松等都是这些原则的派生。

第二节 正楷钢笔书法的结构形式

正楷钢笔书法的结构形式有两种，即独体字和合体字。

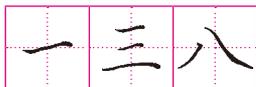
第三节 正楷钢笔书法的结构搭配

（一）独体字的分类及书写方法

独体字是由一个或多个基本笔画组成的一个独立构成的汉字整体，不能再分解，少者为一两画构成，如“一”“夕”“山”等字；多者可达十几笔，如“鼠”等字。独体字大约有二百余个，在汉字中占较少的比例。独体字的书写要因字而异，妙在自然。

独体字的外形是不一样的。有长形的，如“日”“月”；有扁形的，如“四”“土”；有三角形的，如“人”“公”；有菱形的，如“十”“小”；有取斜势的，如“戈”“夕”；还有梯形、多边形的。书写时要顺其自然，注意笔画的疏密聚散、展敛开合和重心平稳，在统一中求变化，在对比中求谐调。

笔画少的字，笔画排列宜疏朗，布白要匀称，如“一”“三”“八”等。



笔画多的字，笔画排列要紧凑，笔画搭配要疏密匀称，如“重”“事”“垂”等。



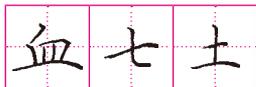
方形结构的字，笔画长短要参差，力求横平竖直，方正平衡。如“正”“田”“虫”等。



长形结构的字，要写得瘦长，不宜短矮，笔画排列要匀称自然。如“日”“月”“自”等。



扁形结构的字，整体宜短矮，不宜窄长，笔画排列要疏朗秀逸。如“血”“七”“土”等。



有撇捺的字，左右要均衡，斜度要得当，撇捺要舒展，长短要适宜。如“人”“天”“未”等。



结构斜、重心偏侧的字，斜势要自然，重心要平稳，斜中求正，偏中求平，动势中寓平衡，如“夕”“飞”“乃”等。



多横或多竖的字，书写时注意笔画的参差变化，要突出主笔，错落有致。横画之间或竖画之间的距离宜基本相等。如“圭”“垂”“世”等。



（二）合体字的分类及书写方法

合体字由两个或两个以上部件构成。具体地说是由偏旁部首（左偏旁、右偏旁）和其他结构单位组合而成。合体字结构包括：左右结构、左中右结构、上下结构、上中下结构、半包围结构、全包围结构等。

1. 左右结构

左右结构的字由左右两个部件构成，系横向排列。书写时务必注意左右两部分（偏旁和部件）结构间的大小、宽窄的比例关系，要注意或高或低、或长或短的位置安排，要相互配合，穿插呼应。

（1）左右两部分的部件相同

这类字如“林”“羽”“竹”“朋”等，左右部件完全相同。书写时要以右为主，以左让右，左稍小而右略大。如“林”字，左“木”竖画稍短，捺画变点以让右；右“木”竖画略长，捺画向右下伸展，撇画插入左“木”点之下。“竹”字左“个”竖短，右“个”竖钩下伸。“羽”字左短右长，右钩下伸，左“习”占位少于二分之一。“朋”字左“月”比右“月”稍窄，且第二短横改为平挑与右“月”首撇笔断意连。



（2）左右均等

这类字左右部件形虽不一样，但左右两部分所占位置基本相等。如“朝”“短”“静”“辟”等字，根据左让右的原则，书写时要以右部为主，左为辅。如“朝”字，左“卓”整体稍窄，下横左伸右缩并改为平挑以让右。又如“静”字，左“青”的长横在书写时一般不超过中心线，稍让右部。



（3）左窄右宽

这类字右边笔画多，系字的主体部分，左边笔画少，多数为偏旁，左右部件所占位置之比为1:2或1:3。如“何”“接”“除”“博”等。具体比例因字而异。



（4）左宽右窄

这类字左大右小，以左为主，右为偏旁。左部笔画多且结构复杂，占位置较多。左右所占位置之比约为2:1或3:1。如“到”“郑”“勤”“彩”等。



(5) 左短右长

这类字左边笔画少、字形小或笔画以横向为主，右部笔画较多且以竖向笔画为主。书写时要将左部写得短些，右部长些，但上部要齐。如“吃”“峰”“难”“野”等。



(6) 左长右短

这类字左部笔画较多或以竖向笔画为主，书写时应略长；右部笔画无竖画或竖画很少、上下伸展的应写得短些。如“仁”“沁”“杜”“拉”等。



(7) 左部有曲钩的字

这类字根据左让右的原则，钩画宜缩，不可伸，以让右。如“辉”“鸠”“鹁”“比”等。



2. 左中右结构

左中右结构也属横向排列，由三部分构成，要注意三个部分的宽窄、高低、大小等比例关系，伸缩避让，使之浑然一体。

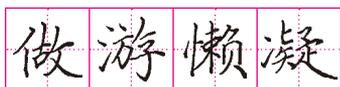
(1) 左中右大体相等

这类字三个横向排列的部位所占位置基本相等，中部宜正，左右侧呈向中间躬揖之状，力求匀称，在匀称中富于变化。如“缴”“濉”“糊”“街”等。



(2) 左窄中右宽

这类字左部较窄，中部和右部笔画多，结构较复杂，所占位置较宽。如果将字五等分，左部约占五分之一，中部和右部约各占五分之二。如“做”“游”“懒”“凝”等。



(3) 左中窄右宽

这类字左部和中部约占全字的二分之一，右部约占一半，三部分排列要紧凑，要注意各部分的高矮、宽窄、大小的参差错落，笔画的避让伸缩。如“倾”“鸿”“滁”“瑕”等。

(4) 中宽左右窄

这类字中间部分笔画多而繁，左右部分笔画较少，中间所占位置较多，约占二分之一左右，左右各占四分之一。书写时中部笔画可稍细，左右笔画可稍粗。如“衡”“撇”“坳”“掷”等。

(5) 中窄左右宽

这类字中间部分笔画少，所占位置也少；左右部分笔画较多，结构复杂，所占位置较多。如将字五等分，左、中、右三部之比约为2:1:2。如“班”“辨”“鞭”“衍”等。

(6) 两侧长中间短

这类字两侧占地较少，但窄而长。中间部位需紧紧靠上，部件上部大体平齐而下部参差错落。如“弼”“仰”“概”“僻”等。

3. 上下结构

上下结构的字，取纵向排列，由上下两部分组成。书写时应注意上下两部分之间的比例关系，要注意左右伸缩、上下收放的变化和重心的平稳。

(1) 上下部首相同

这类字上下部首相同，书写时宜上蹙下展，上收下放，上部紧小，下部开朗，上小下大。上部有钩者省钩，有捺者捺改为点。如“昌”“炎”“多”“哥”等。

（2）上下相等

这类字上下部件虽不同，但上下部件笔画数量相仿，或下部笔画偏少者，上下部件比例约为1:1。如“需”“要”“竺”“歪”等。



（3）上宽下窄

这类字，上部笔画较多且为横向排列，下部笔画少，结构简单，书写时应上宽下窄，上部能盖住下部笔画，使之形成险峻之势。如“雷”“普”等。有的字上部由左右两部分组成，书写时要把上部的左右处理好，使之左右匀称且让下，下部居中略窄。如“资”“货”等。



（4）上窄下宽

这类字上部笔画少而纵向排列，下部笔画多而横向排列。书写时要上部窄而下部宽，呈梯形结字，重心平稳。主笔一般在下部。如“盖”“集”字的长横，“界”字的撇、捺。有的字下部分左右两部分，书写时左右要匀称稍宽以承托上部，如“昆”等。



（5）上多下少

这类字上部笔画多，是字的主体部分，所占位置较多，约占字高的三分之二。下部笔画较少，属字底，约占字高的三分之一，但也必须托稳主体。如“想”“悬”“照”“旦”等。



(6) 上小下大

这类字下部为主体部分，所占位置较大，约占字高的三分之二。以大托小，但上部也不能过小，要注意上下部件的宽窄和比例，要掌握上收下放的尺度。如“奇”“最”“吴”“晨”等。



(7) 上下三部相同

这类字由三个相同的部件组成一上、二下的上下结构字。上部要居中，下部左右要均匀，左小右大，左要让右。如“品”“晶”“森”“众”等。



4. 上中下结构

上中下结构也是纵向排列，由上、中、下三个部分组成。书写时应掌握比例，使上、中、下各部所占的大小、宽窄、长短匀称自然。要掌握重心，使字整体平稳，上中下各部宜略扁，防止狭长。

(1) 上中下相等

这类字上中下各占全字三分之一的高度。书写时应注意三部分宽窄的变化，以免宽窄一样，过分狭长，单调呆板。如“意”“莫”“慧”“章”等。



(2) 上中下不等

这类字上中下各部分的宽窄、高矮各不相同，书写时要因字而异，做到上中下三部分中间对齐，左右匀称，并使各部分大小合适，疏密恰当，长短适中，宽窄相宜，务必用心布局。从宽度看，如“鼻”字，上窄中下宽。从高度看，如“褒”字，中下部各占字高的五分之二，上部仅占五分之一；“靠”字，上下各占五分之二，而中部的“口”仅占五分之一的高度；而“曼”字下部的“又”字几乎占二分之一。对上中下各部的高度，要根据字的具体情况予以处理。

