

S H A N G W U M I S H U

商务秘书专业教材

国内贸易部部编



中等专业学校教材

书法



朱崇昌 主编

中国商业出版社

国内贸易部部编中等专业学校教材

书 法

朱崇昌 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

书法/朱崇昌主编.-北京:中国商业出版社,1997.12

ISBN 7-5044-3515-5

I. 书… II. 朱… III. 汉字-书法-专业学校-教材 IV. J292

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 24754 号

责任编辑:刘树林

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店北京发行所经销

北京星月印刷厂印刷

*

*

850×1168 毫米 32 开 9.5 印张 246 千字

1997 年 12 月第 1 版 2000 年 6 月第 6 次印刷

定价:12.00 元

*

*

(如有印装质量问题可更换)

编 审 说 明

为适应建立社会主义市场经济新体制的要求,我部于1994年颁发了财经管理类5个专业和理工类7个专业教学计划。1996年初印发了以上12个专业的教学大纲。《书法》一书是根据新编商务秘书专业教学计划和教学大纲的要求,结合我国科技进步和财税、金融等体制改革的情况重新编写的。经审定,现予出版。本书是国内贸易部系统中等专业学校必用教材,也可供职业中专、职工中专、电视中专等选用,还可以做为业务岗位培训和广大企业职工及社会书法爱好者的自学读物。

本书由多年担任书法教学的书法家、山东省商业学校高级讲师、中国书法家协会会员朱崇昌同志任主编并负责总纂。参加本书编写的有:山东省商业学校朱崇昌(第一、二、三、十章);浙江省温州商业学校田正(第四、五、八章);辽宁省粮食学校乔世达(第六、七、九章);安徽省合肥商业学校印红旗与山东省商业学校朱崇昌合编第二章。由山东大学教授、著名书法家孙坚奋先生主审。

本书在编写过程中,曾参考了部分教材和资料,并得到了山东省商业学校、安徽省商业学校、广西商业学校的大力支持和协助,在此深致谢忱!

由于编写时间仓促,编者水平有限,书中难免有疏漏之处,敬请广大读者不吝赐教,以便于修订,使之日臻完善。

国内贸易部教育司

1997年7月

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 学习书法的意义.....	(1)
第二节 学习书法的方法步骤.....	(5)
第三节 汉字的起源和构造.....	(7)
第四节 书法简史	(11)
第二章 书法基础知识	(39)
第一节 文房四宝	(39)
第二节 身法、指法、腕法	(46)
第三节 选帖与临摹	(52)
第三章 楷书	(58)
第一节 运笔方法	(58)
第二节 基本点画的写法	(65)
第三节 永字八法	(71)
第四节 楷书的偏旁部首	(74)
第五节 楷书的结构	(88)
第六节 楷书法帖分析.....	(103)
第四章 行书和草书	(146)
第一节 行书的特点.....	(146)
第二节 行书点画的写法.....	(149)
第三节 行书的结构.....	(165)
第四节 草书.....	(170)
第五章 隶书与篆书	(181)
第一节 隶书的点画.....	(181)
第二节 隶书的结构.....	(184)

第三节	篆书·····	(188)
第六章	硬笔楷书·····	(191)
第一节	工具的选择与使用·····	(191)
第二节	硬笔楷书点画的写法·····	(195)
第三节	硬笔楷书偏旁部首的写法·····	(201)
第四节	硬笔楷书的结构·····	(214)
第七章	硬笔行书·····	(224)
第一节	硬笔行书的特点及点画的写法·····	(224)
第二节	硬笔行书的偏旁部首·····	(230)
第三节	硬笔行书的结构·····	(243)
第八章	美术字·····	(248)
第一节	美术字的种类·····	(248)
第二节	美术字的写法·····	(251)
第九章	章法布局·····	(258)
第一节	书法作品的格式·····	(258)
第二节	布局方法·····	(269)
第三节	书法作品的创作要领·····	(271)
第十章	书法欣赏·····	(274)
第一节	书法欣赏的美学特征和原则标准·····	(274)
第二节	名家名作赏析·····	(284)

第一章 概 论

什么叫书法？书法原指写字记事的技艺，为我国所独有。它依附于文字内容而存在。而后书体渐多，技法日精，字的点画篇章之间，气韵蕴藉，风神荟萃，足以表达出作者的性格、感情、趣味、素养等精神因素，便成为一门独立的艺术。简言之，书法是能够表达文意的线条组合艺术。所以，千百年来，书法一直受到我国人民的热爱。

为了学好书法，本章将对学习书法的意义、方法，汉字的起源和构造以及书法的发展简史作一系统的讲述。

第一节 学习书法的意义

从大的方面说，学习书法主要有实用和欣赏两方面的意义，还有学习做人、陶冶情操、强身健体、启发智慧等多方面的意义。就是说，学习书法，在培养人的德、智、体、美等几个方面都有作用。学习书法不仅是继承我国丰富的文化遗产，同时对实现邓小平同志提出的教育三个面向和建设一个具有高度精神文明的社会主义国家，也具有重要的意义。

一、书法有重要的实用价值

书法(写字)首先是一种表达概念、进行交际的实用工具，写字是给自己、特别是给别人看的，这就需要在字形和写法上有一定的规范，大家都遵守这一规范，才能进行交流。由于多年来不注意写字的基本训练，许多学生写的字老师不认识，甚至自己过段时间也不认识了，这必然严重影响着教学质量的提高；学生进入社会以后，又会影响本职工作的正常进行，起码是白白浪费掉

别人许多时间。

早在 60 年代，郭沫若在为《人民教育》题词中就指出：“培养中小学生写好字，不一定要人人都成为书家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净，容易认……。草草了事，粗枝大叶，独行专断，是容易误事的。”

国家教委(原教育部)和陈云同志也对书法教学作过专门指示，指出学习书法，对学生在德、智、体、美各方面的全面发展和进一步学习与未来的工作，都有着十分重要的作用。

二、写字有益于身体健康

练字对身体的积极影响，古人已有认识。如清代周星莲就曾经说过：“作书能养气，亦能助气。静坐作楷书数百字，便觉矜躁俱平。若行草，意挥洒，至痛快淋漓之时，又觉心灵焕发。”

现代生活日趋紧张、复杂，所以包括书法在内的各种活动对人体健康影响的研究，日益受到重视。许多医学家认为：写字有调节人的高级神经活动的功能，它能活血，通经络，有时还要求呼吸配合，从而使内脏功能得到调节，促进新陈代谢。

写毛笔字时涉及到身体许多部位的运动。如悬肘写字，肩、臂、手腕、手指以及腰部等许多地方都在活动。有人统计，写字时共有 30 多个关节和 50 多块肌肉参加联合行动，连两脚怎样安放都有讲究。有人认为，写字和练气功、打太极拳有异曲同工之妙。

练字还是休息脑子的一种积极手段。毛泽东同志曾说：“练书法是很好的休息，是积极的消遣娱乐，也是养神健脑健身之法。”写字能使脑子得到休息，从而使工作时精神更好。

写字能使人长寿，已为许多历史事实所证实。

三、学习书法可以改造心理结构，启发智慧

有些心理学家将注意力集中看作是“开启知识之宫的金钥匙”。许多人，特别是青少年，好动大于好静，做事往往不认真，粗枝大叶，心猿意马。而通过坐下来一笔一画地写字，就可以改变心理结构，提高学习成绩，同时还能培养人学会观察和分析，通

过对书法美的学习和认识，还有益于提高审美情趣，促进精神文明建设。

四、学习书法可以了解人的心理特征

可能人们还不太相信，通过对一个人的字迹分析，可以在较短的时间内，对其作出心理特征和气质特点的判断。

笔迹分析、笔迹心理学、笔相学，是西方广为流行并倍受推崇的一门新兴学科。从公认的材料资料看，研究手写笔迹源于欧洲文艺复兴时期的意大利，直到19世纪下半叶，法国的一位传教士创立第一个笔迹研究会，笔迹研究才与心理学紧密结合了起来，1872年和1889年，两本当时最系统的笔迹学专著在巴黎出版，笔迹学才为世人瞩目并逐渐在西方流行昌盛起来。在欧洲许多国家，笔相学被当作心理学一门正统分支学科加以研究，并在大学开设了专业课程。在法国、澳大利亚等国，字迹分析广泛应用于疾病诊断、遗产公证。瑞士和以色列也有半数以上的企业用字迹分析技术去挑选雇员，决定任用。而在美国，至少有九个州的法院将字迹作为侦破案件的重要工具。

我国是世界上文字语言最发达的国家，最早的文字出现迄今已有六七千年的历史，且自古就有“字如其人”的说法。

文字是一种被“物化”的语言。语言在“物化”的过程中，引起大脑、周围神经系统、肌肉、骨骼、内分泌乃至血流量的一系列变化。从本质意义上讲，这不是被动应激的产物，而是人的思维直接调动和积极作用于生理机制的结果。不同的思维习惯、思维方式、思维特征、思维本质都必然引起微妙而不同的生理变化，在各自的字迹中留下生理功能的痕迹。例如字体的大小、笔画的粗细、间架的开阖、颜色的偏好、书写的速度、倾斜的方向、繁简的出现、书写的风格布局等等。这些痕迹就是生理对心理的直接揭示，是人心理本质流露出来的“蛛丝马迹”。

作为文字语言，人的笔迹还有一个特点，即个体差异性。与口头语言不同的是：人说话时较随便，思维时间短，而书写则放

大了思维过程，带有某种总结的味道，可以在“慢节奏”中细察心理的微妙变化。

五、学习书法可以培养爱国情操

中国书法在世界上影响深远，堪称国萃，很受全世界人民的喜爱，尤其在日本、韩国、新加坡等国的影响更大。据日本史书记载，公元285年（西晋时期）汉字始传日本，尔后六朝和北魏的书法开始在日本生根，汉字对日本文化产生了巨大的影响，据悉，日本文部省规定，从小学、中学到大学，书法是必修课，不及格的学生不能毕业。每年都有好多的日本友人到浙江兰亭来“朝圣”，王羲之的名字在日本家喻户晓。

现在，中国书法的艺术价值越来越超出汉字的使用范围而被世界所认识。简练的线条，丰富的结体，优美的造型，复杂的意境情趣。这种特殊的艺术表现手段，引起了世界的重视。

1977年4月3日，美国耶鲁大学举办了首届国际书学史讨论会，有200多位世界各地的学者，收藏家，书法爱好者参加。其中有一篇论文的题目是《中国书法对现代画家的影响》。这就足以说明中国书法在世界上的影响之大。作为汉字故乡的中国人，难道不为此而高兴，从而激起热爱祖国的心情吗？不更应该把它学好吗？

六、学习书法可以培养审美情操

汉字结体千姿百态，书法之美，不可名状。或飘逸，或沉厚，或雄强，或精细，观之如睹山河之丽，令人心旷神怡。无疑，写字同弹琴、作诗、绘画一样，能陶冶人的审美情操，写字好，不仅别人爱欣赏，自己更是乐在其中。

七、书法课的性质及要求

书法课是一门知识性和工具性相结合的基础课。所谓知识性，就是要使学生了解和掌握一定的书法理论，使学生能在理论的指导下提高书写水平，了解书法历史，能够品评、欣赏这门艺术，从而提高审美情趣，加速精神文明建设。

所谓工具性，是指这门课的教学，要提高学生的书法水平，在

日常的工作和学习中能正确、清楚、美观地书写汉字，这不但是提高工作效率的需要，更是书写者自己的需要。

书法课所培养的学生，应既有书法的理论知识，又有一手漂亮的字体。不但硬笔字是漂亮的，而且毛笔字也是漂亮的。

本课程的突出特点之一就是“理论与实践相结合”。“只练不讲”，使学生难以明其理，学其法，只知练字，不知道怎样练才好，其结果是难以练好；同样“光说不练”，不进行严格的实践训练、去摸索、掌握书法规律，也难以把字写好。

因此，我们希望师生共同努力，理论与实践紧密结合，学好这门人人都需要的基础课。

第二节 学习书法的方法步骤

一、思想重视，培养兴趣

思想重视是学习书法的关键。在整个学习书法的过程中，要不断加强和提高对学习书法重要性的认识。只有对学习书法意义的认识不断提高，才能有对书法学习的责任感与迫切感。

学习书法的过程，也是不断提高学习书法兴趣的过程。兴趣往往是在实践过程中逐步培养起来的，通过学习书法，使那些对书法兴趣较低的同学，激发起对书法的兴趣；使那些对书法有一定兴趣的同学培养起更强烈的兴趣。兴趣的培养、产生，一是靠自己在学书中逐渐培养；二是靠教师的培养和不断观察书法作品，开展书法讲评产生。做任何事情，都必须对这件事有兴趣，这是做好一件事情的重要前提。对书法学习也是如此，有了兴趣，就愿意学，就会从写得不好，到写得较好，再到写得更好。

二、充满信心、百折不挠

学习书法，首先要抱定能学好的信心。同时，还要有充分的思想准备，即准备遇到这样或那样的困难，并要树立克服困难的决心。做任何一件事都不可能是一帆风顺，唾手可得的，写字也

是这样，肯定会遇到困难，有时在一段时间内会有进步不大的感觉，我们不能因此而以为自己不是写字的材料，自弃自馁。著名教育家叶圣陶先生曾说：“写字是一种技能，凡是技能，不能要它会就会，更不能要它好就好，一定要经过练习才能会，才能好。练习写字当然用手，可是同时要用心，心到手到，持之以恒，习惯成自然，写字的技能就掌握了。”可见，学习书法，短时间内是难以见效的。

三、端正思想、循序渐进

要取得良好的学书效果，必须端正思想，掌握循序渐进的科学方法。

学习书法和学习其他科学一样，要有一个由易到难，由浅入深的过程。好比小孩子，先学坐，再学站，然后学走，最后学跑。这是一般的规律。从学习书法的过程讲，先学执笔，再学运笔，然后学基本笔画与结构，最后学章法布局。从学习步骤讲，应先摹后临，最后创新。从习字顺序讲：

（一）严格正字

严格正字即首先要把手写得正确、清楚、整洁，使字体标准化，使用规范化。

汉字有异体现象，一个汉字可能有几种、几十种写法，这显然不利于汉字准确表达意义，因此我们必须自觉地写正体不写异体。所谓正体，就是国家批准实行的简化字体。纵观汉字的发展史，汉字的历史是个不断发展简化的历史，如“步”字，最早用十字路口两脚交叉，写成“𠂔”，后来觉得有一半十字路口也能说明问题，就简化成“𠂔”，再后来干脆用两脚交叉“𠂔”。

（二）先正楷，后行草

对这个问题，也许有人不以为然，“楷书太慢，行草便捷，应该先学行草”。这种看法似乎有道理，实际不然，这是个循序渐进，由浅入深的过程，不会坐，则不能站，不会站则谈不上走和跑，学书法也是如此。楷书是基本功，学好楷书后，加强用笔的流动呼

应，行草便容易上手。如果不学楷书，直接学行草，由于没有用笔基本功，会流于油滑飘浮，实不足取。

（三）先大字，后小字

先学大字，后学小字，这是古人学书的经验之一，因为初学书法最重要的是掌握点画用笔。学大字能较容易地掌握起笔、行笔、收笔的要领，有利于“令笔心常在点画中行”。而小字因小，每个点画要完成一系列的运笔动作很困难，容易产生一笔带过、马虎了草的坏习惯；再者，学大字结体开张，日后缩小容易；学小字成习惯后，放大会产生局促之感。所以，先学大字后学小字是一条主要方法。

（四）先专一，后博学

初学书法，要在教师指导下选好一帖，专心临写，不可见异思迁，好高骛远。每一名家，都有自己的用笔结字特点和体系，不深入实践，难知其妙。如果忽而学欧、忽而学颜、忽而学柳、忽而学赵，打乱了各家体系的内部规律，其结果必然是哪一种字都没学好。因此，只有先专攻一家，然后才能博采众家之长。

总之，系统掌握书法理论，熟练掌握写字技法，就是本课程的主要目的。

第三节 汉字的起源和构造

一、汉字的起源

汉字不仅是世界上最古老的文字之一，而且是世界上使用历史最长久的文字。据考证，汉字产生的萌芽，可上溯到 6000 年前的新石器时代。如：

X A + || - |

仰韶文化遗址刻画符号：

马家窑文化遗址刻画符号：| - || X 井 口

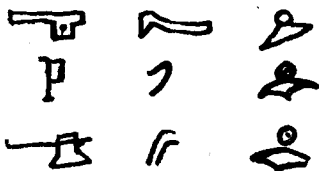
龙山文化遗址刻画符号：| X V ^ X +

另一类是大汶口文化遗址的象形符号，距今约有 5500 年。其象形符号与甲骨文、金文中的一些字已非常接近，属古文雏形。如：

大汶口符号

甲骨文

钟鼎文



我们知道，汉字是从图画发展而来的，并以象形文字为基础，用一种独创的方法，把形、音、义三方面结合起来，成为一个独立发展起来的表意文字体系。它没有像埃及象形文字那样走上拼音道路，形成表音文字体系。表意的汉字在世界上有十三四亿人使用它（包括国外使用汉字的人口），通行面之广，是任何其他一种文字不能与之比拟的。

汉字的起源有着种种不同的说法。

（一）结绳记事说

上古时期，没有文字，人们就用绳子打结来表达意识，保持语言。郑玄在《周易》注中还说：“结绳为约，事大，大结其绳，事小，小结其绳。”这使我们了解到“结绳”是为了互相“记事”，带有契约性质，是为了避免遗忘产生错误，双方各有凭证，减少纠纷，直到现在，在一些经济文化落后的民族中仍有用结绳来记事的。例如，有的民族在借债时，用结绳作契约，在绳子上先打个结，再打三个结，又打五个结，表示先借一元，又借三元，再借五元。还钱的时候，按数解结。

南美洲的秘鲁人对结绳记事的方法特别熟练。直到现在，那里还可以碰到懂结绳语言的牧人。他们用一根很粗的绳子，在上边拴着长短各异，像缨子一样的杂色细绳，用来打结。结头离粗绳越近，表示事情越紧要。黑结头表示死亡，白结头指银子或和平，红结头表示战争，黄结头表示金子，绿结头表示五谷。如果结头没有染色，就是指数目，单结是“十”，双结是“百”，三结

是“千”(见结绳记事图)。结绳记事之说是可信的。但结绳记事不是文字,也不是文字的起源。文字以一个完整的符号体系来表达有声语言,它从全民语言上产生,因



结绳记事图

而具有全民性和社会性。而结绳记事只能作为个人帮助记忆的工具,它本身具备的条件,从一出现就区别于文字,而且不可能发展为文字。

(二) 刻画符号说

《周易·系辞下》中记载:“上古结绳而治,后世圣人易之以书契。”书是写,契是刻。“书契”就是刻画符号,也是最初处于萌芽状态的文字。郭沫若同志在《古代文字之辨证的发展》中认为:“仰韶,龙山疑已进入文字的时期。今来半坡,观先民遗址,……陶器破片上见有刻纹,其文为字,殆无可疑。”彩陶上那些刻画符号,可以肯定地说,这是中国文字的起源,或者中国原始文字的孑遗。”

这说明,汉字是在约 6000 年之前的原始社会开始萌发的,经过漫长的发展时期,到约 3000 年前奴隶社会的商代后半期臻于成熟。这个演变发展的方式,前人用六书造字法进行了概括总结。

(三) 仓颉造字说

东汉文字学家许慎在《说文解字·叙》中说:“黄帝之史仓颉,见鸟兽蹄迒之迹,知理之可相别异也,初造书契。”说他造字是由神授,“生而能书”。

仓颉是否确有其人,至今学者的意见尚未统一。即使真有其人,而且也搜集整理过文字,也不能因此就说文字是他一人创造的。我国文字的产生当在黄帝之前,如果有仓颉这个人的话,他有可能在人民群众的创造、使用、约定俗成的基础上,做了总结性的统一规定。六书造字法就可能有一份辛劳。

二、汉字的构造

六书是研究汉字构造的理论，是分析汉字结构归纳出来的造字原则，产生于战国时期。许慎在说文解字中对六书作了详细的论述，现简要阐释如下。

（一）象形

“象形者，画成其物，随体诘屈，日月是也。”

就是对文字所要表达的客观实体加以摹拟。将外形特点用简练的线条画出来，象形是汉字构造的基础。取材很广泛。虽然象形字不多，但它是构成汉字的基础。如：日、月、云、雨等。

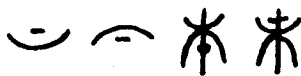


（二）指事

“指事者，视而可识，察而见意，上下是也。”

即看到就可以认识，仔细观察，能了解它的意义。

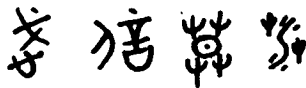
它所表达的不是客观实体，而是一种抽象的概念，用象形无法制造。指事字是用抽象符号或别的手段揭示意义的字。如：上、下、本、末等。



（三）会意

“会意者，比类合谊，以见指伪，武信是也。”

用两个或两个以上象形字组合，凑出一个新字。会意，拼合字类，会合意义。如“止”“戈”为“武”，“人”“言”为“信”。止戈的止不是停止的意思，“止”是脚趾的象形，“戈”是武器的象形。“武”表示带着兵器行走，就是动武打仗的意思。



（四）形声

“形声者，以事为名，取譬相成，江、河是也。”

形声字由两部分组成，一个表示形，一个表示意，如江、河

二字，氵是形，是意符，与水有关；“工”、“可”是声符，表示这两个字的读音（至于今天江与工，河与可读音不一致，是长期语音变迁的结果）。其他如虹、姑等也都是由形符和声符组成。如“江”、“河”、“瑜”、“虹”等字。

江 河 瑜 虹

（五）假借

“假借者，本无其字，依声托事，令长是也。”

假借，本为没有那个字，依据声音相同假托于其他事类。“令”字像一个人跪着接受命令，表示号令，后引伸为县令，令长。“长”字古代是象形字，像人的头发很长，后来假借为长短的“长”，长老的“长”，县长的“长”。“而”原义是面颊的发毛，借作虚词。“我”原义是一种农具，借作自称的“我”。

令 长 而 我

（六）转注

“转注者，建类一首，同意相受，考老是也。”

转注，建立事类，统一部首，意义相同、互相注释。转注的解释历来众说纷纭，一般认为是部首相同，意义相近，可以互相说明的一对字叫转注，如“考”、“老”、“顶”、“颠”。意义相近而且可以互训。

考 老 顶 颠

六书造字法是我国传统文字学的核心。这里简要介绍，希望能对学习书法有所帮助。

第四节 书法简史

一、先秦书法

汉字书法，是中华文化中的瑰宝，是我国特有的传统艺术。要了解它，首先要了解书法艺术的造型基础——汉字。