

- 21世纪高师书法教育研究的最新成果
- 培育中小学教师基本技能的创新力作

粉笔书法艺术

以学养率冬
 衣天大来远
 奉真元空重

万应均 著

湖南人民出版社



粉笔书法艺术

前言

粉笔，平凡洁白，朴实无华，辛勤地在黑板上耕耘、开垦，为人类播下知识和真理的种子。当人们吟颂着粉笔的无私风骨、高尚品德、卓越贡献时，谁不为它用自己的身躯换来智慧之花、文明硕果而折服？

写好粉笔字，是师范学生和在职教师的一项最重要的基本功，也是其他人所希望拥有的一技之长。课堂教学，粉笔字写得好，不但有利于完整地表达教学内容，而且能有效地显现教师的精神风貌和文化素养，完善教师的师表形象，给学生一种积极向上的文化感召力。

粉笔是一种特殊的书写工具。毛笔字、钢笔字写得好，不一定就能写好粉笔字。因此学习、研究粉笔书法亦需下功夫。为了有利于读者学习和研究粉笔书法，本书着重注意了以下几个原则：

一、系统性原则 本书在全面介绍粉笔书法的工具、书写姿势、执笔方法与运笔方法的基础上，重点介绍了粉笔楷书和粉笔行书的书写技法；对诸如魏碑、隶书、仿宋体、基本数字与字母等其他书体也进行了简要阐述；最后对板书设计、黑板报设计和粉笔书法作品以及实用书写等章法形式分别作了说明和大量的图解展示。

二、实用性原则 书中所有范字全部采用规范汉字。在书写方面，绝不以怪、以丑取胜，不刻意追求时髦。而是尽量做到不出格，特别讲究书法的传统性和实用功效。范字多而字形大，使读者易接受、易临摹。全书所有内容的安排根据实用价值的大小，又有其侧重点。

三、审美性原则 本书精选了使读者获得美感熏陶的知识和训练内容；所有范字，均是经过作者反复斟酌，用粉笔直接写在黑板上认真书写而成。书写时既不填写做作，又不草率成字。力争做到笔画流畅有力，结体美观大方，各式作品清晰美观、整齐有序。从而使读者感到学习粉笔书法乃是一种美的享受。

四、可读性原则 本书涉及的内容力求全面，理论阐述、知识介绍、临摹习作和作品欣赏，均做到了图文并茂、言简意赅，使人学习起来易理解、易掌握、进步快。

该书范字较多，字体丰富，内容全面，字迹清晰美观，也可作为钢笔、圆珠笔等其他硬笔书法学习的范本。因此，它

又具有一书多用的功能。

该书的出版，得到了国家教委、湖南省教育厅、教育厅科技处有关领导同志、书法界专家以及湖南人民出版社领导、编辑等的关心和支持，在此深表谢意。

诚然，目前粉笔书法的研究，在书法界尚未引起重视，这方面的书和研究资料也不多。限于作者的水平，缺点错误在所难免，乞望方家、读者不吝赐教！

谨以此书献给广大中小学教师、师范院校学生和粉笔书法爱好者！

作者

2003年10月

于湖南第一师范学校

目 录

绪论	(1)
第一章 粉笔书法的工具、书写姿势、执笔方法与运笔方法	(5)
第一节 粉笔书法的工具	(5)
第二节 书写姿势	(6)
第三节 执笔方法	(6)
第四节 运笔方法	(7)
第二章 粉笔楷书	(10)
第一节 粉笔楷书基本笔画	(10)
第二节 粉笔楷书偏旁部首	(24)
第三节 粉笔楷书间架结构	(41)
第三章 粉笔行书	(52)
第一节 粉笔行书基本笔画	(52)
第二节 粉笔行书偏旁部首	(63)
第三节 粉笔行书间架结构	(78)
第四章 其他书体简述	(81)
第一节 魏碑	(81)
第二节 隶书	(90)
第三节 仿宋体	(97)
第四节 基本数字与字母	(98)

第五节 粉笔字的特殊写法	(103)
第五章 粉笔书法的章法	(106)
第一节 板书设计	(106)
第二节 粉笔书法作品	(116)
第三节 实用书写	(124)
第四节 黑板报设计	(131)

绪论

学习粉笔书法的意义

粉笔书法是学校、机关、厂矿、商店、医院、部队和社会团体进行传授知识、交流信息、宣传精神文明和美化环境的重要媒介，因此，学习写好粉笔字意义十分重大。

首先，写好粉笔字是合格教师必须具备的一项重要基本功。好的粉笔字是教师进行教学的得力助手。作为一名教师，除了要凭借一口生动流利的普通话来讲课外，还要仰仗正确、规范、流畅、美观的板书来传授知识和教育学生。如果教师的板书水平低劣，字迹潦草邈遏，不但教师难以组织教学，降低自身威信，还会使学生耳濡目染，其字迹越写越草率，以至于恶性循环，严重妨碍他的考试、升学及就业。学生的模仿性强，可塑性也大，一旦形成丑陋的字形往往终身难改。如果教师能写一手漂亮的粉笔字，不但教师上课自己感到轻松愉悦，师生关系和谐，还会给学生一饱眼福，吸引学生的注意力，提高教学效果，而且可以给学生潜移默化的影响和熏陶，在学生心目中树立终生难忘的“第二形象”。因此，作为一名人类灵魂的工程师，理所当然应该练好粉笔字。

其次，写好粉笔字是教师和其他工作人员进行信息交流和宣传的需要。端庄、工整、清秀、优美的粉笔字在黑板报上可以大显神通，可以引人人胜，令人赏心悦目，吸引众多的观众，起到很好的宣传教育作用，这对社会主义精神文明建设有着重要的意义。

再次，练习粉笔字如同练习毛笔字和钢笔字一样，不但可以增进学识，提高艺术素养，还可以陶冶情操。粉笔书法是一门艺术，欣赏优秀的粉笔书法作品，同样能引起如同欣赏绘画、雕塑、音乐、舞蹈、诗歌一样的审美趣味。练习粉笔书法，是一项手脑并用艰苦细致的劳动，没有一丝不苟的精神和锲而不舍的努力，要想把粉笔字写好是不可能的。经常练习粉笔字，可以调节心率，有益身心健康。

粉笔字与钢笔字、毛笔字的比较

粉笔字、钢笔字和毛笔字（称为三笔字）之间存在着一定的相同点和不同之处。探讨、分析它们的共性和个性，对于我们认识三笔字，学习三笔字、运用三笔字具有十分重要的现实意义。

一、相同点

1. 书写对象相同。汉字是构成书法的重要条件，而汉字又是由最基本的点线组合而成的，因此，我们称书法为线条的造型艺术。粉笔字、钢笔字和毛笔字尽管有许多差异性，但是书写和表现的对象却是一致的，这个对象就是汉字。
2. 结构规律相同。如何将每一个字的字形写好，这是汉字书法的结构问题，长期以来，前贤们经过长期的探索，总结出了诸多的汉字结构规律。这些法则尽管是针对毛笔字，但也完全适合于粉笔字和钢笔字。
3. 总体要求相同。总体要求就是要将汉字写得清楚、可认、美观；要按照一定的章法进行布局，做到有条理，一目了然；字体要规范，不写错别字；点线要有力度，给人以圆浑感。

二、不同点

1. 宗旨不同。毛笔字的宗旨重于抒情，粉笔字和钢笔字的宗旨重于实用。
2. 工具不同。毛笔字是用毛笔在宣纸上书写的，钢笔字是用钢笔在硬质纸上书写的，而粉笔字则是用粉笔书写在黑板上。工具的不同带来了消耗的不同。在书写过程中，毛笔字主要消耗的是笔毫里的墨汁；钢笔字主要消耗的是笔胆里的墨水；粉笔字消耗的是粉笔体自身。
3. 性能不同。毛笔是用软的兽毛制成的，惟其“软”，才使传统书法大放异彩。钢笔是用硬的金属片制成的，中间有一条细小的缝隙，由于提按的作用，缝隙产生开合变化，并使墨水流注纸面。粉笔是用石膏制成的，它不像毛笔、钢笔那样有固定的笔锋。因此，毛笔称为软笔；钢笔（包括圆珠笔等）称为硬笔；粉笔则介于两者之间。
4. 线条粗细不同。毛笔字提按幅度大，所以线条粗细变化强烈。钢笔字和粉笔字的线条，粗细变化较弱。
5. 字形大小不同。毛笔字大可径丈，小至蝇头，变化多端。钢笔字和粉笔字，由于纤细线条的局限而影响了字形的伸缩，二者之间，钢笔字又趋向小型，粉笔字因笔头与黑板摩擦的面较大和以适应观者的需要字形不能过小。

6. 色阶变化不同。毛笔字有浓、淡、枯、润的色阶变化，而钢笔字和粉笔字的色阶变化微小，也缺乏生变的条件。
7. 书写方式不同。毛笔字采用“五指执笔法”，书写姿势可站可坐，运笔以腕运为主。钢笔字采用“三指执笔法”，书写姿势为坐势，运笔以指腕为主。粉笔字也采用“三指执笔法”，但与钢笔字执笔法又有不同，主要是，钢笔杆末端斜靠虎口边侧，而粉笔杆则在掌心范围内悬空。粉笔字书写姿势用站势，运笔以肘运为主。
8. 章法幅式不同。毛笔字基本上以竖式排列，钢笔字和粉笔字在继承毛笔竖式章法这一传统的同时，主要采用横式章法，字与字之间也以横向取势为主。

学习粉笔书法的方法

一、立志是前提

要写好粉笔字，首先要明确目的，端正态度，领会意义。写好粉笔字，不是为了教师自己，而是为了千千万万的学生；写好粉笔字不是为了兴趣，而是一种责任和使命。所以作为未来的教师和在岗的教师，你需要理智、雄心、毅力、需下苦功，立志练好粉笔书法。

二、循法是关键

任何事物都有其本身的规律，遵循其规律，运用正确的方法办事，才能收到事半功倍的效果。学习粉笔书法也和学习毛笔书法一样，要有正确的书写知识，掌握正确的执笔方法，熟练运用粉笔的用笔技巧。先练粉笔楷书，再练粉笔行书。练好基本笔画、掌握偏旁部首和间架结构的规律。

三、规范是标准

作为传播知识的载体和知识的本体的粉笔字，应具备严格的科学性。如果我们抛开规范而去追求艺术性，将是很危险的。练习粉笔字应当使汉字形体标准化，使用规范化，坚决做到不写繁体字，不写已废止的简化字，不写生造字，不写错别字。

四、临帖是捷径

榜样的力量是无穷的。学习粉笔书法也和学习毛笔书法一样，必须以名家名作为榜样，进行临摹练习。因为事实证明，临摹是学习书法行之有效的最佳方法，也是惟一捷径。

选帖如择师，字帖是无言的老师。老师的水平，老师的教学方法，皆能深深影响学生，高徒出于名师。由于各人的兴趣和爱好不同，所以选帖不能划一。可选传统的毛笔字碑帖，大楷小楷和行书均可，也可选当代的优秀钢笔字帖。临摹时，首先要认真读帖。对每一个字作细致地分析、观察、研究，边观摩边默记。对帖字各种笔画的形态、长短、曲直，以及笔画间的距离宽窄、比例大小、高低位置等，通通记下来，加深理解，做到心中有数，下笔时才会得心应手。读帖后即是对临，以求达到形似。形似之后即背临，以求熟能生巧，形神俱备。

第一章 粉笔书法的工具、书写姿势、执笔方法与运笔方法

第一节 粉笔书法的工具

粉笔字的书写工具主要是粉笔、黑板和黑板擦。

一、**粉笔** 粉笔是用白垩（e）土加工制成的圆柱体书写工具。其特点是短而粗，无弹性，易折断，磨损快。粉笔字是磨损粉笔自身而留下的痕迹，极易被清除和涂改。大量的粉笔灰，污染环境，影响健康。目前虽有无尘粉笔问世，但硬度过大，不易书写，有待改进。

从颜色看，目前主要有纯白粉笔和彩色粉笔两类。白色粉笔写在黑板上，黑白分明，对比度强，字迹非常醒目，应用最为广泛。彩色粉笔颜色丰富，能增强表现效果。

好的粉笔应是软硬适度，纯净无沙粒。如果太硬，写出的笔画会过细，书写时还会出现刺耳的划动声。选购粉笔时，一要看笔体柱面光洁无渣滓，颜色纯正。二要听笔体横落桌面会发出清脆的声音。三要试笔画，书写时不折不滑、无沙粒，着色力强，颜色纯正、均匀，得心应手。三者俱备，即为上品。

粉笔贮存时应防雨、防潮、防摔、防压。搬运时，须轻拿轻放，以免过多地折断。太硬的粉笔在使用前可用湿毛巾包捂片刻，做软化处理。太软的粉笔可先在阳光下晒一下或在暖气上烤一烤，以增强硬度。

二、**黑板** 目前，学校常用的黑板有水泥涂漆黑板、木涂漆黑板、磨砂玻璃黑板、进口铝材烤漆黑板等。黑板的形状有平面黑板、弧面黑板，有的黑板固定在墙壁上，有的可以自动升降。

三、**黑板擦** 毛刷黑板刷和毡板黑板擦使用最广泛，但粉尘飞扬，不利环境卫生和身心健康。要将黑板彻底擦干净，必须用湿抹布反复多擦几遍，擦后要等黑板上的水分干后才能使用。

第二节 书写姿势

黑板一般是固定在墙上的，站在黑板前写字，小臂失去了依托，肘和肩也相应紧张起来，加之粉笔在黑板上摩擦才能产生笔迹，这就需要力度。因此，粉笔字的书写必须掌握正确的姿势，否则，不仅字写不好，人也会感到疲劳。写好粉笔字的正确姿势是：头平、身正、臂曲、足稳。

头平 就是面部与黑板要始终保持平行，头部不要左歪右斜，这样才能保持视线平正，写出的字才能横平竖直，行款整齐。当然，随着书写高低的变化，可相应有所仰俯，但要经常保持头部平正而不歪斜。

身直 就是身体要保持正直，不能左右偏斜。要随着书写位置的左右变动而平移。直也不是僵硬呆板，应该自然大方，书写方便为好。但有的教师书写基本功扎实，在讲课过程中，为了照顾课堂纪律或为了不挡住学生的视线，侧着身子用眼的余光看着黑板写字，那不是初学者力所能及的。

臂曲 就是执笔的手臂要自然弯曲。随着书写位置的上下、高低变动，手臂的弯曲程度也要作相应的变化。左手或持书或按黑板或下垂，都要以轻松自然方便为准。

足稳 就是两脚要分开站稳。如果两脚平行，可与肩膀同宽。如果两腿前后分开，也不要距离过大，这样才能站稳。足稳才能保证身体呈稳定平衡状态；足稳体正也才能保证书写的字体端正、行款平直。足要站稳，身体离黑板一尺左右为佳。写高于视平线的字两脚踏起，写低于视平线的字，双膝微曲，但都要保持身体平稳。

另外，在小黑板上书写有几种情况，一是把小黑板立在桌面上，这时的书写姿势与在固定的大黑板上写基本一致。二是小黑板放在桌面上书写。这时应做到头俯、身躬、臂悬、足稳。三是小黑板竖放在地面上书写。这时人也应蹲下来写，但这样写特别费力，应尽力避免。

教师在课堂上写板书，也是在做粉笔字书写的表演。学生不但模仿教师的字，也要模仿教师的姿势。所以，教师不但要能写一手好字，还应注意自己的姿势要优美大方，处处为人师表。切不可随随便便、马虎乱写。

第三节 执笔方法

粉笔的笔杆与笔尖是一连体，没有明确的分界，且质地脆粉，易磨易折。因此，写粉笔字采用“三指斜握”执笔法，

可用按、押、托三字来说明其要领：

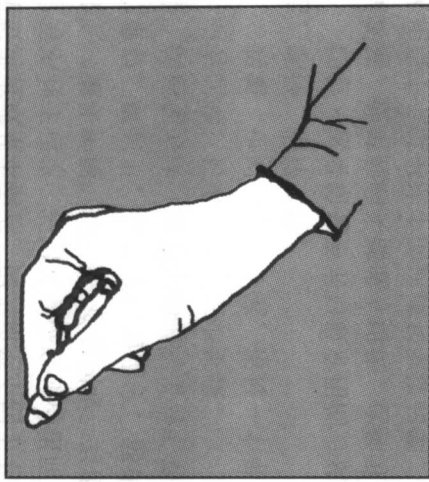
按 大拇指前端按在粉笔左侧，由左向右用力。

押 食指前端压在粉笔右上方，向左下方用力。

托 中指前端侧面向左上方用力，托住粉笔。

三指成三角形钳住粉笔，其余二指紧贴中指，自然弯曲于掌心。手掌须自然宽虚，指实掌虚，运笔才能灵活。粉笔前端约露出指尖一厘米左右，太短妨碍书写，过长容易折断粉笔，笔身与黑板的角度在 40° 左右，可按字行高低与书写需要及时作适度的调整。(如图)

粉笔字要悬臂书写，要用指力、腕力，甚至臂力，臂腕指结合，调节笔画走向，写过一段毛笔字的人，有了悬腕的工夫，写粉笔字自然感到不难。用粉笔写字也要有提按起伏，节奏要有快慢疾徐，注意起笔行笔收笔，如果一味提笔平拖则笔画呆滞，没有力感。粉笔是在书写当中不断磨损的，因此，写完一个或几个笔画后，在粉笔尖端离开黑板的一瞬间，三指又要宽松，自然地将粉笔向前推移，调节捏笔的位置，始终保持粉笔尖端与三指的适度距离。为了使粉笔尖端保持锥形不变，以使粉笔线条的均匀一致，每写完一个或几个笔画时，三指要将粉笔自然转动，用边锋、棱角和斜面书写。写特别小的字，可将粉笔磨尖成锥形写；写特别大的字，可将粉笔折断，用与笔画等宽的粉笔横起来写。



第四节 运笔方法

运笔也叫“用笔”，或者称为“笔法”。康有为《广艺舟双辑》中说：“书法之妙，全在用笔”。可见运笔的重要性。毛笔仰仗柔软而富弹性的锋颖，在纸上起止提按、轻重疾徐地运动，才产生粗细、方圆、曲直、浓淡、枯湿的形象变化；钢笔凭借坚硬而稍有弹性的笔尖，借助于指、腕对笔杆的提按控制，虽不能写出像毛笔字那样丰富多变、千姿百态的笔迹，但也可以写出匀细、劲挺、流畅、简洁、明快的笔画来；粉笔松脆少弹性，且呈圆台状，为了使笔迹也有粗细、方圆的变化，要通过手指不断捻动笔身，磨出一个个小的平面，形成一个个棱角，有时也会完全成一个圆锥形。书写时，巧妙而熟练地利用这些平面和棱角，不时调整粉笔与黑板的角度，不仅可以写出粗细有别、转折分明、方圆兼备的笔画，而且可使

字体既有钢笔字劲挺瘦硬的明快，又有毛笔字丰满润饱满的韵味。

粉笔字虽然也是以指执笔，但运笔却全靠腕和臂，以臂带腕，以腕带指，使力量聚会于粉笔头。写粉笔字切忌粉笔与黑板垂直或基本垂直。因为粉笔不同于毛笔、钢笔，质脆易断，垂直书写最易使粉笔折断。再加上粉笔头部不是尖的、垂直写不利于运笔，写出的笔迹会显得粗而浮，不利于字体美观。写粉笔字的每一种笔画时，不能像写毛笔字一样“逆起回收”、“藏头护尾”。因为“逆起回收”写出的笔迹类似修补填写，使笔画不干净、不流利、不生动，导致字形生硬做作，马马虎难看。事实上，教师书写粉笔字，都讲究一定的速度，也不可能取用“逆起回收”的运笔方法。粉笔字的书写虽与毛笔书法和钢笔书法各有千秋，但其运笔方法也应有起笔、行笔、收笔三个步骤。

起笔 也叫落笔或下笔，指每一个笔画的开始。写粉笔字的起笔方法一般有三种：顺锋、搭锋几种。

切笔 这是粉笔字书写最常用的方法。就是沿着和行笔方向成大约 45° 角的方向落笔，使笔画的头部成方切状。这种方法大多用在横、竖、撇的起笔上，这种方法相当于毛笔书法中的逆锋和侧锋起笔。（如图）

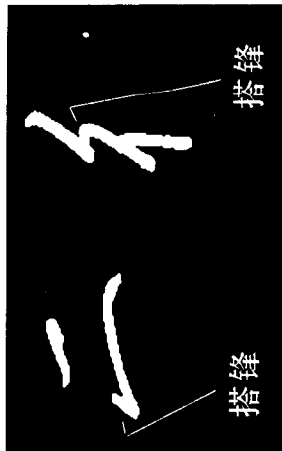
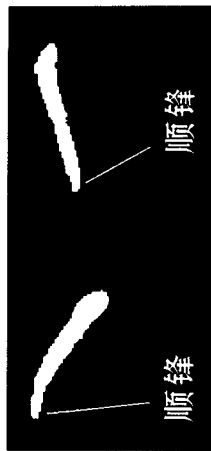
顺锋 即落笔方向与行笔方向一致，起笔处笔画呈尖细状，在运笔的过程中逐渐加力。这种方法多用于点、左尖横、上尖竖等点画上，这种方法相当于毛笔书法中的露锋起笔（如图）

搭锋 这是行草书写法，类似毛笔书法中的逆锋起笔，所不同的是搭锋落笔神情外露，以钩挑来与上笔折搭取势，而逆锋起笔，风骨内含，带有静态。（如图）

行笔 是指起笔后，粉笔在笔画中的运行。粉笔字的行笔也常用提、按、滑、转、折等运笔方法。

提笔 是指运笔中用力较轻的动作。这种用笔方法既可用于行笔中，也可用于收笔中。运用提笔可使笔画轻轻浅浅。

按笔 是与提笔相反的一个动作，也就是在运笔中将力量加重，因此又叫顿笔。此法在收笔中也经常使用。运用按笔可使笔画粗壮、厚实。提笔与按笔的交替使用，可使粉笔字的线条产生粗细变化。



滑笔 就是让粉笔在笔画中运行时一滑而过。长横、长竖、撇、捺等笔画的中段行笔多用滑笔。

转笔 就是在书写笔画的转弯处，运用腕部力量，自然地转动粉笔，以写出圆润带弧的线条，因此，有“转以成圆”之说。（如图）

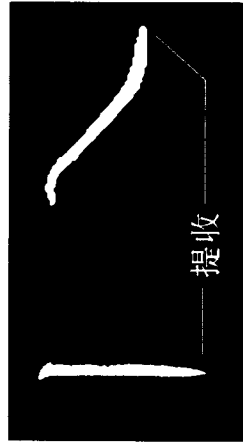
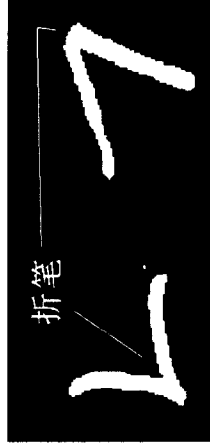
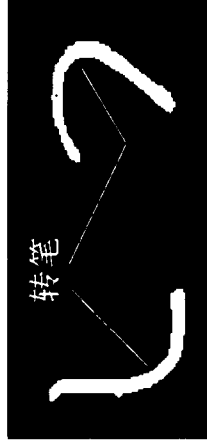
折笔 就是在书写笔画的折角处，巧妙地运用腕部力量，让粉笔呈角形地变换运笔的方向，因此，有“折以成方”之说。

收笔 是指笔画书写的结束。粉笔字的收笔方法有提收、顿收和折收。

提收 就是粉笔运行至笔画末尾处时，靠指、腕的力量，渐渐提笔，使笔画越来越细，多用于撇、捺、提、钩和悬针竖等笔画的收笔，在毛书法中叫露锋或顺锋收笔。（如图）

顿收 就是粉笔行至笔画的末尾时，靠指、腕的转动，用力按下，有时略有回带，使收笔处粗壮浑厚，多用于点、横、垂露竖等笔画的收笔，类似毛书法中的回锋收笔。（如图）

折收 即折锋收笔，又叫钩锋。这是行草书的写法。收笔时折一下笔锋，目的是带起下笔，与下笔造成“折搭取势”，既便于书写，又利于连贯。折锋收笔类似回锋收笔，只是折锋收笔的笔锋表露在外，而回锋收笔的笔锋隐藏在内罢了。（如图）



第二章 粉笔楷书

第一节 粉笔楷书基本笔画

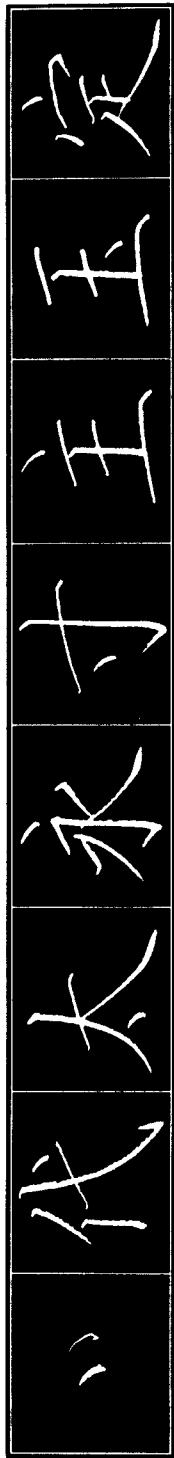
笔画是构成汉字的基本部件。汉字的基本笔画有点、横、竖、撇、捺、折、钩八种。这八种可概括为两大类别：一类是点、横、竖、撇、捺、提这六种，它们各自除有长短、粗细、曲直的微小差别外，在行笔方向上没有较大的变化，我们称之为单纯基本笔画；另一类是折、钩，这两种除在行笔方向上有较大改变外，且是由两种或两种以上单纯基本笔画组合而成，但它们必须一笔写出，仍属基本笔画范畴，我们称之为复合基本笔画。笔画是书法学习的基础、根本、关键，应该花大功夫，下大力气。如果基础不牢，便难于组合成优美造型的字体。如同高级建筑物，必须用高级建筑材料才能建成；又好比组装机器，如果部件质量不合格，机器就不能正常运转。再如文学的第一要素是语言一样，书法的第一要素则是线条。文学是语言的艺术，书法是线条的艺术。难怪晋朝书圣王羲之说：“倘或一点失所，若美人之病一日；一画失节，如壮士之折一肱。”足见练好笔画多么重要。

有些从事“粉笔生涯”的人，尽管书写认真，但写出的粉笔字却是令人难以满意。其原因恐怕主要是从没写过毛笔字，因此一点笔法都不懂，所写的字基本笔画不够正确、规范。可见练好毛笔字对写好粉笔字和钢笔字都有很好的帮助。下面分别介绍基本笔画及其变化的写法。

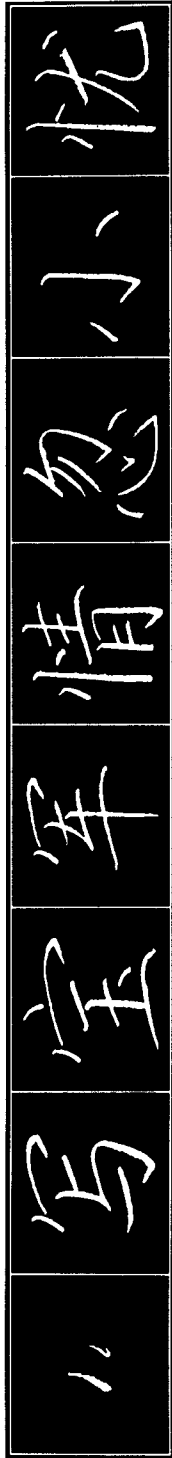
一、点画的写法

点画在汉字中虽然是形体最小的零件，却是汉字基本笔画的基础。各种笔画均始于点，是点的延伸。

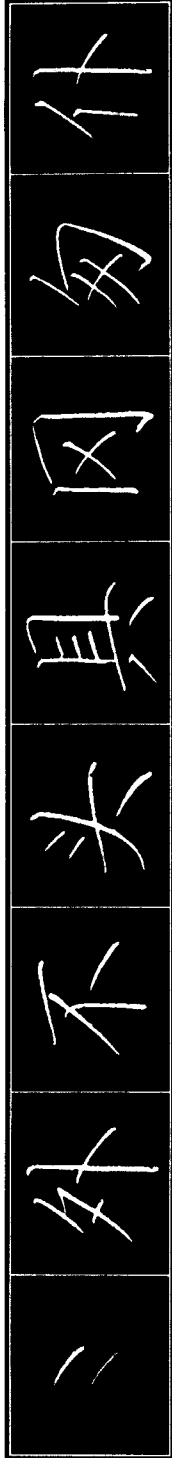
1. 侧点：从左上方向右下方倾斜，故叫侧点，也叫右点。其写法是：顺锋起笔，既而按笔向右下斜行，然后，顿收，有时也可稍向左一带。例如：



2. 垂点：从右上方向左下方稍微倾斜下垂所以叫垂点，又因左下方用笔稍重，故又叫“左点”。其写法是：顺锋起笔，既而凭借手指的下压和手腕的逆转向左下方按行，然后顿收，有时也可稍向右上带回。例如：



3. 长点：与侧点形状相似，只不过略长一些而已。其写法与侧点相同。例如：



4. 撇点：形似撇，因短小，故称撇点。其写法是：切笔按下，既而折笔向左下稍行，然后用力迅速向左下提笔撇出（顺锋收笔）。例如：

