

# 实用书法基础

倪振忠 编著

- 毛笔字的书写
- 钢笔字的书写
- 美术字的书写
- 数码字的书写
- 标点符号的书写
- 拼音字母的书写
- 书法名词解释

# 實用審法基礎

謝國興 編著

- 刑事訴訟法學
- 民事訴訟法學
- 行政訴訟法學
- 強制執行法學
- 國家賠償法學
- 消費者保護法學
- 勞工保護法學
- 環境保護法學



# 实用书法基础

倪振忠 编著

河南美术出版社

# 实用书法基础

倪振忠 编著

---

|             |                 |
|-------------|-----------------|
| 河南美术出版社出版   | 河南省新华书店发行       |
| 河南罗山科技印刷厂印刷 | 开本850×1168 1/32 |
| 1989年10月第一版 | 1989年10月第一次印刷   |

---

标准书号: ISBN75401-0049-4·J29·19 定价: 3.45元

## 前 言

汉字书法有其实用性，也有其艺术性，而其基础在于实用。我们平时生活与工作都离不开文字表达，这就要把字写好。而汉字要写好并非易事，如能掌握要领，则可事半功倍，当然还需持之以恒。

倪振忠同志积多年教学经验，写成《实用书法基础》一书，为各类学校书法教学提供了良好的教材，对有志于书法的青年也是一种可贵的自学材料。

本书除第一章介绍汉字的特点、构造和演变外，第二章对毛笔字的书写方法阐述尤详，分别就身法、指法、腕法、笔法、字法、章法、临法、器法等作了说明。如器法部分对笔、墨、纸、砚的选和用作了充分介绍，对初学的人很有帮助。第三章至第七章就钢笔字、美术字、数码字、标点符号、拼音字母的书写分别阐述其要领，具有较大实用意义。第八章为书法名词解释。书末选辑历代书法名家的代表作，以飨读者，既是练习书法的指导，又是一种艺术享受。

当前各类学校都开始重视书法教学，社会上爱好书法者也很多。本书的出版，将起有益的作用。有幸先读为快，谨书数言，以志贺忱。

陈 运 筹

1986年10月1日于南京

## 绪 论

文字是传播知识、记载文化、表达思想、交流经验的主要工具。要正确运用这个主要工具，不仅要识字，而且还要会写字。

写字要有一定的方法，也有一定的规律，这种方法和规律，从广义上讲就叫做书法。“字”和“书”的概念不同：“字”是文字的泛称，“书”是书写方法、书写艺术和各种书体的泛称，只有把单个的字按照一定的法则、形式组成一个统一的艺术整体，这才叫书法。

中国书法，“华夏所独”（鲁迅先生语）。书法艺术，乃国之瑰宝。从某种意义上说，书法艺术，是中华民族文明的标志之一。早在五千多年前，我们的祖先已开始书写、刊刻文字了。今天尚能看到的殷商甲骨文，已是较成熟的汉字了。几千年来，我国人民和历代书法家在长期书写实践中，总结和探索了一整套书法的技术法则和艺术规律，为中国文化乃至世界文化宝库增添了一份珍贵遗产。作为炎黄子孙，在引为自豪的同时，应当了解书法常识，学习一些书法技艺，这绝非只是书法家的事，每一个有文化的中国人都有必要。

书法，是我国特有的民族传统艺术。这种以汉字点画结构来表现形神，在用笔、结体、章法各方面有独异的时、空之美的特点，所以汉字在世界上是唯一可以作为书法艺术品的文字。当我们置身于办公室、礼堂、会场、展览馆、俱乐部或客厅、书房、

卧室的时候，其间的书法艺术品，就能给我们以艺术美的熏陶，并促使我们更愉快地工作和生活；当我们漫步在公园，留连名胜古迹之时，那些楹联、匾额，碑刻等书法艺术珍品，使我们增添炎黄子孙的民族自豪感、振兴中华的时代使命感；倘若我们有雅兴，翻阅欣赏王羲之、张旭、颜真卿、苏东坡、黄道周、傅山等古代英杰的书帖，不但能享受到一种高雅的艺术美，还会体察到他们蕴藏在笔画之中的喜怒与悲欢，感受到他们生命的活力与人格美。从而给我们以探索人生的某些启示。

书法不但能够作为艺术品给人们以强烈的美感，而且具有很大的实用价值。日常生活中，有些人由于缺乏书法常识，在看友人书信、会议记录、公文草稿或别人的文稿时，往往因不认识其中的一些行书字、行草字，而难于准确地理解文意，甚至因误认错认而造成工作失误。有些有文化但缺乏书法知识的人，上街时在那些各种书体的招牌、广告前，往往困惑不识，甚至乱认错认，弄得人啼笑皆非。因此，每一个有文化的人的知识结构中都应当具备书法常识。

陈云同志曾题词号召：“从小要练好毛笔字。”这充分体现了老一辈革命家对新一代人的殷切希望。

郭沫若同志一九六二年曾为《人民教育》题词：“培养小学生写好字，不一定要人人都成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事，粗枝大叶，独断专行，是容易误事的。练习写字可以逐渐免除这些毛病。”深入浅出地阐述了学习书法与培养好习惯、锤炼意志的关系，既指出了书法教学的重要性，又提出了要求，对各级各类学校的书法教学有一定的现实意义。

“字为文之衣冠、人之衣冠。字如其人，如其形、如其性、

如其情。”这就强调了字在一篇文章中的重要性，说明写字能反映一个人的精神面貌。

从实用角度讲书法对于财政、税务、计统、金融部门来说，尤为重要，它是每个工作人员的一项基本功，历来受到重视。财政、税务、计统、金融学校的学生，毕业后从事经济管理工作，要作会计报表、统计图表，记录、公布帐目，还要书写各种经济资料、文件，经常使用钢笔、圆珠笔，有时还要使用毛笔。因此，必须了解书法常识，学习一些书法技艺，以便更好地适应工作的需要。为此，我们在语文教学中，开设了书法课，进行书法基础知识教育，加强毛笔字、钢笔字、阿拉伯数字的基本技能训练，以期培养学生具有“一笔字”的硬功夫。

为了配合各级各类学校书法课教学，为便于学生较系统地学习书法基础知识，编写了这本《实用书法基础》。

本书编撰中，注意吸取历代书法家及今人的成果，又注意结合教学实际的需要，既讲求实用性、简明性，又力求讲练结合。

# 目 录

## 前言

绪论..... ( 1 )

## 第一章 汉 字..... ( 1 )

一、汉字的特点..... ( 2 )

二、汉字的构造..... ( 5 )

三、汉字字体的演变..... ( 9 )

## 第二章 毛笔字的书写..... ( 28 )

一、身 法..... ( 28 )

二、指 法..... ( 30 )

三、腕 法..... ( 35 )

四、笔 法..... ( 37 )

五、字 法..... ( 89 )

六、章 法..... ( 113 )

七、临 法..... ( 117 )

八、器 法..... ( 123 )

## 第三章 钢笔字的书写..... ( 134 )

一、钢笔字和毛笔字..... ( 134 )

二、身 法..... ( 135 )

三、指 法..... ( 135 )

四、钢笔字的基本笔法..... ( 136 )

五、毛笔字和钢笔字基本笔画的比较..... ( 138 )

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 六、钢笔字练习法           | (139) |
| 七、钢笔字的练习步骤         | (141) |
| 八、钢笔字基本笔画、字例       | (142) |
| 九、钢笔字基本笔画练习        | (145) |
| 十、钢笔字的偏旁、部首练习      | (158) |
| 十一、钢笔字的间架结构        | (162) |
| <b>第四章 美术字的书写</b>  | (165) |
| 一、怎样写印刷体           | (165) |
| 二、美术字基础知识          | (168) |
| 三、写美术字的步骤          | (170) |
| 四、钢笔美术字            | (172) |
| 五、钢笔美术字练习          | (175) |
| <b>第五章 数码字的书写</b>  | (187) |
| 一、阿拉伯数码字的书写规则      | (188) |
| 二、大写数码字的书写规则       | (193) |
| 三、阿拉伯数码字多种字体字例     | (196) |
| 四、大写数码字多种字体字例      | (201) |
| <b>第六章 标点符号的书写</b> | (205) |
| 一、图例               | (205) |
| 二、在长格中的位置          | (205) |
| 三、在方格中的位置          | (205) |
| 四、在扁格中的位置          | (206) |
| <b>第七章 拼音字母的书写</b> | (207) |
| <b>第八章 书法名词解释</b>  | (209) |
| <b>后 记</b>         | (238) |

**附：历代书法选辑**

## 第一章 汉字

文字是记录和传达语言的书写符号，是交流思想、传播科学文化知识的重要工具。它不受时间和空间的限制，对人类文明的进步起着重大的作用。

文字有表形文字、表意文字、表音文字，这三种类型的文字，标志着文字发展的三个不同阶段。

表形文字：也叫“象形文字”，描绘物体形象，代表一定的意义，有一定的读音。它是文字发展中的最初阶段。

表意文字：用一定体系的象征性符号表示词或词素的文字，不直接或不单纯来表示语音。古埃及文字、楔形文字和汉字属于表意文字。这是文字发展中间的一个阶段。

表音文字：用字母表示语言的文字，使用和学习最为便利。根据字母所表示的语音单位不同，又有音节文字（如日文）和音位文字（如各种拼音文字）的区别。

现在世界上通行的文字有两大类：拼音文字和表意文字。

汉字是书写汉族人民语言的文字，是汉族人民在长期的劳动实践中创造出来的。在上古社会文字没有产生以前，我们的祖先是用绳子打结的方法来帮助记事的。相传大事打大结，小事打小结。《易·系辞下》：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”书契就是文字的产生。古代文字多用刀刻，刻木以记数、记事谓之契。唐李鼎祚《周易集解》：“百官以书治职，万民以契明其事。”

## 一、汉字的特点

### (一) 世界上历史最悠久的文字

汉字产生的确切年代，虽然还不能断定，但是从近年考古研究的资料来看，汉字的历史可以远溯到五、六千年前。在陕西省长安灵台、邠阳莘野村、西安半坡和临潼姜寨等地的原始社会晚期的仰韶文化遗址里，都曾经发现过刻划在陶器上的记号。西安半坡发现的陶器上的刻划记号，几乎全部刻在同一种陶器的同一部位，是具有文字性质的符号。半坡遗址的年代，据中国科学院考古研究所测定，距今有五、六千年。我们现在看到的商代后期的甲骨卜辞和器物铭文中的文字，是最古老的汉字资料，数目达到三千五百个左右，距今三千多年了。从文字结构来考察，可算是基本成熟的文字。在一些甲骨和陶器上，可以看到商代人已用毛笔写字的字迹。

现在用的汉字，是从甲骨文、金文演变而来的。收在《康熙字典》里的汉字有四万多，日常通用的大约有五千到八千个，从古至今一直作为书面语的形式来使用。

世界上最古老的文字还有两种：一种是古美索不达米亚地区腓尼基人的钉头文字，也叫楔形文字。它存在于5500年以前，但是到公元的第四世纪就跟波斯王国一同灭亡了，算起来不过是3000年的寿命；另一种是古埃及的象形文字，大约存在于4100年前，但是到了公元第五世纪，也终于灭亡，寿命比钉头文字还要短。这两种古老文字的使用都没有流传下来。

汉族曾经被蒙古族统治（元朝）九十多年，可是汉字并没有被蒙古文字所代替，也曾被满族统治，历时二百六十年之久，汉字也没有被满文所代替，相反地满文、满语几乎为汉文、汉语所代替了，三千多年来，一直保持着健旺的生命力。

## （二）汉字是独立发展起来的文字

汉字是在没有受到外来影响独立创造、独立发展起来的文字。这是一个非常显著的特点。跟兄弟民族的文字相比较，就看得更清楚。我们的兄弟民族大都用拼音文字，那些文字所使用的字母，都不是独立创造出来的，而是依傍着其他民族的文字改造过来的，如藏文的字母出自梵文，蒙文的字母出自回纥文，维吾尔族的字母出自阿拉伯文。

汉字最初是从图画发展起来的象形文字，用一种独创的方法把音、形、义三者的关系巧妙地结合起来，形成一个丰富多采的文字体系。它在悠久的历史过程中，适应汉语语言的千变万化，在各方言纷歧的广大人口中，自古至今充当着统一的书面语言。

## （三）非常宝贵的民族遗产

由于汉字的历史最悠久，所以保存下来的宝贵遗产也特别丰富。我国古代文化灿烂辉煌，其中有科学的、历史的、文学的、艺术的、哲学的，它代表着我们民族文化全部的结晶。而这些结晶大都是通过汉字记录下来的。所以说，汉字在我国人民悠久的历史文化历史中有过伟大的贡献，它可以使我们认识三千多年以前商、周的社会状况，听见两千多年前的春秋战国时诸子百家的争鸣，读到周朝各国的优美民歌、伟大的爱国诗人屈原的《楚辞》、历史学家司马迁的《史记》，还有汉赋、唐诗、宋词、元曲、杂剧以及各种科学、医学、技术书籍，其数量之浩瀚，是任何人毕生的精力都学不完的。可以说，汉字由古至今对我国社会生活的各个方面有着非常深广的影响。

#### （四）世界上使用人数最多的文字

我们祖国的总面积将近一千万平方公里，有十亿多人口，使用汉字的占90%以上，有九亿之多。而这九亿多人就占世界人口的五分之一，如果把现在还在使用汉字的日本国算在内，还有东南亚的一些国家，人口就在十亿以上。因此，我们可以说汉字是世界上使用人数最多的文字，是其他任何一种文字都不能相比拟的。目前我国国际地位日益提高，和一百多个国家、地区建立了外交关系，进行着广泛地贸易和文化交流等友好往来，世界各国人民学习汉语日渐形成热潮。

#### （五）唯一可以作为艺术品欣赏的文字

汉字是表意文字，由图画发展而来，它跟拼音文字不同，是独特的方块字。由于点画分明，线条的结构可以表现一种构图造型美，除了能记录汉语外，还可以成为一种高级艺术品，供人们欣赏。

郭沫若认为殷、周的甲骨文和金文异常美观，具有艺术风味。到了春秋末期，有意识地把文字作为艺术品向书法发展，使文字本身艺术化和装饰化。出土文物中的殷、周甲骨刻辞和钟鼎文字，其中很多具有雄浑或挺拔的美，不是后人轻易模仿能得来的。

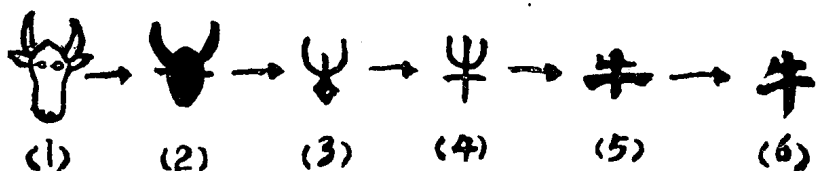
到了秦代李斯就以小篆的书法传名后世了。从此以后，历代都有书法名家，如西汉萧何的古隶，东汉蔡邕的八分书，张伯英的草书，三国皇象的章草，钟繇的楷书，东晋王羲之、王献之的行草书，唐朝欧阳询、颜真卿、柳公权的楷书，张旭、怀素的狂草，北宋的苏、黄、米、蔡，元代的赵孟頫，明代的董其昌、文征明，清代的刘墉、邓石如、何绍基，近代的吴昌硕、于右任、当代的毛泽东、沈尹默、沙孟海、郭沫若等。

在我国的艺术发展史上，书画同出一源，书家与画家齐名，彼此不分轩輊。这样的特殊情况，恰好又显示了汉字的一个特点，虽然其他民族文字书写也要讲究工拙，可是却没有哪一个民族把书法列为艺术的一门，而我们的汉字则是独一无二的了。

## 二、汉字的构造

汉字是一个丰富多采的文字体系，是我国劳动人民在长时期的发展过程中创造的。古代传说仓颉造字是不可相信的，据说仓颉是黄帝的史官，可能是古代整理文字的一个著名人物，所以能够传名后世。

我们的祖先在长期劳动与集体生活中，需要交流思想，表达意见，于是从呼喊、模仿、惊叹、手势……逐步产生了语言。但语言受时间、空间限制，不能传久，不能传远，于是便在劳动生产中逐渐产生了文字：先是画画。但画图只能表示简单的事物和意见，不能适应生产力日益发展的需要，于是画画（亦称图形文字）便逐渐趋于简单化、实体化和线条化。如：



(1)、(2)、(3)是最初的文字——象形文字，就是“近取诸身，远取诸物”的象形造字法。

汉字是从图画演变来的，但图画并不就是文字，从图画到文字的演变，其规律在形体上是由图画变为笔画，象形变为象征，

复杂变为简单。

东汉许慎在《说文解字》里把古人造字的方法归纳为六种条例，就是象形、指事、会意、形声、转注、假借，又称为六书。

### （一）象形

用线条来描摹实物形状的造字法，即“画成其物，随体曲折”。如：



（日）（月）（水）（人）（牛）（羊）

这些字都是从图画演变而来，因此，叫它们为象形字。象形字的产生，是人类文化史上的重大事件，成为真正记录语言的工具。但这种造字方法有很大的局限性，所以，汉字里象形字是不多的。

### （二）指事

用象征性的符号来表示意义的造字法，即“视而可识，察而见意”的造字方法。指事字又分为两种类型：

一类是纯符号的，如“上”、“下”、“大”、“小”、“中”和从“一”到“十”的十个数字。这一类字很少。

另一类是在象形字的基础上，增加指事符号的。如：



（本）（末）（刃）（尺）（上）（下）

### (三) 会意

一件事用几个象形字合起来声明,以表示一个意义的造字法,就是“比类合谊(义),以见指伪。”“合谊”是指把几个象形字的意义会合(联系)起来,“指伪”是说所要表示(指)的新意思。

如:



(折) (祭) (祝) (为) (暮)

会意字同象形字一样,也是一种象形符号,不过象形字是“独体”,会意字是“合体”。会意字虽然能表示高一级的抽象概念,比象形和指事进了一步,但仍没有冲破象形字的藩篱,造字的数量还是满足不了社会的需要。

### (四) 形声

由形旁和声旁结合而成的造字法,就是“以事为名,取譬相成”。“以事为名”就是半义(形)的意思,“取譬相成”就是半音(声)的意思(譬者谕也,谕者告也)。也就是说,字的某部分表意思,某部分作声符。形旁是表意成分,区分事物的类别,主要来源是象形字。声旁是表音成分,它的主要来源是象形字、指事字、会意字,也有以形声字为声旁的。如“沐”,右边的“木”是表音的,是声旁,不再作树木的解释,左边的三点,是水的变形,仍保持原有的解释,用来说明“沐”这个字所表示的词义和水有关系或属于水这类事物的,它是形旁,表意的。“沐”的形旁是象形字,声旁也是象形字。又如“袒”字,形旁是象形