

修饰你的第二面容



钢笔

书法训练

GANGBI SHUFA XUNLIAN

总主编 张可君 本书主编 程端方

中等职业学校素质教育课程教学用书

人民教育出版社

中等职业学校素质教育课程教学用书

修饰你的第二面容

钢笔

书法训练

GANGBI SHUFA XUNLIAN

总主编 张可君 本书主编 程端方

人民教育出版社

总 主 编 张可君
本册主编 程端方
本册作者 程端方 杜继双 宋文奎

中等职业学校素质教育课程教学用书

修饰你的第二面容

钢笔书法训练

程端方 杜继双 宋文奎

*

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

益利印刷有限公司印装 全国新华书店经销

*

开本: 787 毫米 × 1 092 毫米 1/16 印张: 9.75 字数: 201 000

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 107 - 19715 - 0 定价: 11.70 元
G · 12765 (课)

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究
如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版科联系调换。

(联系地址:北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编:100081)

前言

书法，是我们中华民族的国粹，是中国古典艺术百花园中的一枝奇葩。论其史，古老而深广；谈其人，“江山代有才人出”，历朝历代书法名家代不乏人。书法由最初的实用技艺发展为一门艺术，具有了实用与艺术的双重社会价值。如今不仅传统书法蓬勃有致，硬笔书法也如雨后春笋，遍及国内外，可谓幸甚至也。

凡以汉字作为语言交流工具的人，谁都想把自己的字写得工整、写得正确、写得美观。这不仅是一个人对人交流的“第二面容”，也是事业成功和人生进步的一个阶梯。当今众多书法名家，最初都是先从写好汉字开始的。在此基础上，苦练碑帖，兼以行家指导，由理论到实践，反复磨练，于是在书法艺术上有了成就。值得指出的是，直接练习传统（毛笔）书法，再借鉴其技转攻硬笔，效果确是最好。本书正是基于传统书法与硬笔书法的有机结合，同时根据教育部职成司关于全面提高职业学校学生综合素质的要求而编写的，既适合各类职业学校的书法教学，又可以作为广大青年学生和书法爱好者自学和研究书法的参考读本。

在编写过程中，我们力求突出以下特点：一是以实用为前提，坚持贯彻理论联系实际的原则，对书法理论的阐述尽量做到深入浅出，易于学生理解和接受；对技法的训练，注重图解，力求做到诠释清晰、准确，可操作性强，便于学生自学。二是以硬笔书法的基础与训练为主，兼顾与传统书法（毛笔书法）密切的渊源关系。本书的第一章《书法概论》和附录一《书法相关知识》即体现了这种渊源。三是充分考虑普及与提高相结合。我们在照顾到一般初学者学习的同时，也考虑到其中可能有相当一部分人有较好的基础，需要进一步提高书法创作水平和艺术鉴赏能力。所以在编写中，我们在技法之后，增加了《名作欣赏》和《作品简析》两节，为部分不再满足于基础学习而向更高层次追求的同学提供必要参考。四是努力做到图文并茂。全书的编撰力求文字简练，表达明确，同时尽可能配以笔画图例、例字、古今



名作图版等，使知识性、科学性、实用性、直观性与趣味性融于一体。

为了突出职业学校特点，我们专门增加了《钢笔字实际运用》一章，供广大师生学习参考。

本书由程端方、杜继双、宋文奎合著。程端方担任本册主编，并承担了第一章、第二章、第五章、第七章、“附录一”第二、四部分及“附录二”第二部分内容的编写工作；杜继双承担了第四章、第六章所有例字书写，“附录一”第一、三、五部分及“附录二”第三部分的编写工作；宋文奎承担了本书第三章及“附录二”第一部分的编写工作。三位编者，都是长期从事书法教学、书法研究与书法创作的教育工作者，有一定的理论水平和丰富的教学经验。但愿本书在书法字帖、书法教程之类书刊云集的情况下，能给你一缕新鲜空气，为你步入书坛提供一点帮助。

本书在编写过程中，参阅和借鉴了许多有关书家、学者的著作，在选材过程中因为引用的某些作品信息不详，无法与作者取得联系。望被选用作品的作者见到本书后，即时与出版社联系，以便寄送稿酬。由于时间仓促，编者水平有限，错漏之处，敬希批评指正。

编 者

二〇〇六年三月十三日

目 录



前言	(1)
----------	-----

第一章 书法概论	(1)
----------------	-----

第一节 书法简史	(1)
----------------	-----

一、汉字的起源	(1)
---------------	-----

二、书体的演变	(2)
---------------	-----

第二节 学习书法的意义和方法	(13)
----------------------	------

一、学习书法的意义	(13)
-----------------	------

二、学习书法的方法	(13)
-----------------	------

第二章 钢笔书法	(15)
----------------	------

第一节 钢笔与钢笔书法	(15)
-------------------	------

一、钢笔	(15)
------------	------

二、钢笔书法	(16)
--------------	------

第二节 姿势与笔法	(17)
-----------------	------

一、姿势	(17)
------------	------

二、笔法	(18)
------------	------

第三节 碑帖与临摹	(19)
-----------------	------

一、碑和帖	(19)
-------------	------

二、临和摹	(19)
-------------	------

三、需要注意的几个问题	(20)
-------------------	------

第三章 钢笔楷书技法	(21)
------------------	------

第一节 楷书的概念及特点	(21)
--------------------	------

一、楷书的概念	(21)
---------------	------

一、楷书的特点	(21)
---------------	------

第二节 钢笔楷书的点画和写法	(21)
----------------------	------

一、点画的分类及其书写方法	(22)
---------------------	------



二、横画的分类及其书写方法	(24)
三、竖画的分类及其书写方法	(24)
四、撇画的分类及其书写方法	(25)
五、捺画的分类及其书写方法	(26)
六、钩画的分类及其书写方法	(27)
七、折画的分类及其书写方法	(29)
八、挑画的分类及其书写方法	(30)
第三节 钢笔楷书偏旁和部首的写法	(31)
一、字头	(31)
二、左偏旁	(34)
三、右偏旁	(43)
四、字底	(45)
五、框廓	(48)
第四节 钢笔楷书的结构	(49)
一、结构原则	(49)
二、结构形式	(63)
第五节 钢笔书法的章法(篇章布局)	(71)
一、章法的形式	(71)
二、章法的格式	(72)
三、章法的种类	(73)
四、章法的原则	(74)
第六节 楷书的训练	(74)
 第四章 钢笔行书技法	 (81)
第一节 行书的概念及特点	(81)
一、行书的概念	(81)
二、行书的特点	(81)
第二节 行书的用笔	(84)
一、提按分明	(84)
二、方圆互融	(84)
三、藏露有变	(85)
四、欹正相依	(86)
第三节 楷书、行书的对照练习	(87)

第五章 作品欣赏	(94)
第一节 作品欣赏	(94)
第二节 作品简析	(117)
第六章 钢笔字实际运用	(122)
第一节 钢笔字快写	(122)
一、钢笔字快写的涵义和意义	(122)
二、钢笔字快写的特点	(122)
三、钢笔字快写的要求	(123)
四、钢笔字快写的方法	(125)
第二节 钢笔仿宋字	(128)
一、字体	(128)
二、仿宋字的规格与排列	(129)
三、仿宋字的基本笔画与书写要领	(129)
附录一 书法的相关知识	(135)
一、书法小辞典	(135)
二、农历月令、季令称谓表	(137)
三、书家论书	(138)
四、六十年公历、农历对照表	(140)
五、关于六十甲子	(141)
附录二 教学心得	(141)
一、钢笔书法门谈	(141)
二、“字外功”浅议	(143)
三、汉字书写比照人体	(144)



第一章

书法概论

这是一册钢笔书法读本。因钢笔书法与毛笔书法同属书法艺术家族的成员，且钢笔书法的临习是以毛笔书法为基础的，因此掌握一点简单的毛笔书法基础知识，对学习钢笔书法，是少不了的启蒙。

第一节 书法简史

中国书法历史悠久，源远流长，是中华民族优秀传统文化之一。它既是文化交往的工具，具有实用价值，也是一门独放异彩的视觉艺术，极具欣赏价值。

中国书法是以汉字作为表现对象，以笔（毛笔、钢笔等）作为书写工具，以线条的造型作为表现手段的一门综合性艺术。书法无论怎样发展，也离不开汉字或具有汉字造型含义的空间形式。

可以说，书法艺术即是汉字的书写艺术，因此作为初学书法者，对汉字的起源和书体演变应该有个大概的了解。



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、使用人数最多的文字。据考证，汉字的起源可上溯到六千多年前的新石器时代。在没有文字之前，我们的祖先赖以记忆的是一种极其简单的方法“结绳记事”。《周易·系辞下》记载：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契”。“书契”就是刻画符号，这便是“结绳”之后处于萌芽状态的文字。

从山东大汶口出土的陶器和西安半坡出土的彩陶看，这些陶文与古文字已有相似之处，其刻画的符号和图画，象形意义十分明显。在以后的殷商甲骨、商周金文中，仍然保留了不少图画、符号，与定型的文字一并使用。所以我国的学者历来认为汉字起源于图画，所谓“书画同源”之说正基于此。

人类社会经过漫长的发展时期，到了商代后期“好书者众矣，而仓颉独传者，壹也”（《荀子·解蔽篇》）。传说中的仓颉，把人们平时记事和交往中刻画的图形、符号收集起来，加以整理、概括和总结，逐步形成了日臻完善的表意文字——汉字。



当然，从图画、符号到甲骨文到构造成为完备的汉字是一个漫长的渐进过程，东汉许慎在其《说文解字》中，对汉字的构造规律总结为“一曰指事。指事者，视而可识，察而见意，上、下是也；二曰象形。象形者，画成其物，随体诘屈，日、月是也；三曰形声。形声者，以事为名，取譬相成，江、河是也；四曰会意。会意者，比类合谊，以见指为，武、信是也；五曰转注。转注者，建类一首，同意相受，考、老是也；六曰假借。假借者，本无其字，依声托事，令、长是也”。这便是中国古代造字的“六书”理论。这一理论对于我们了解汉字、学习书法都有着十分重要的意义。



二、书体的演变

汉字的产生、发展与逐步完善，几乎是同书体的演变同步进行的，它们相辅相成，互相推动。从书体演变的过程来看，尽管林林总总、名目繁多，但归纳起来，篆、隶、楷、行、草这五种书体最具代表性，现仅就其发展与演变，分别作以简单介绍。

（一）篆书

“书法始于篆”。篆书大体可分为甲骨文、大篆、小篆三种。

1. 甲骨文（图 1-1-1）。严格地讲，只有到了甲骨文，才称得上有书法。甲骨文有三千六百多年历史，是用刀刻在龟甲或兽骨之上的文字。它已初步具备了中国书法的用笔、结构、章法三个基本要素。

2. 大篆。大篆是金文（钟鼎文）（图 1-1-2）、籀文（石鼓文）（图 1-1-3）的统称，西周的青铜器铭文和石鼓文是大篆的代表作品。

3. 小篆。小篆为秦朝丞相李斯所创，秦统一六国后作为秦代通用字体。李斯所书的《峰山刻石》（图 1-1-4）是小篆的代表作。其特点是：结构规矩典雅，笔画秀劲圆健，粗细均匀，行款整齐。所以李斯被认为是中国历史上的第一位书法家。

（二）隶书（图 1-1-5）

隶书上承篆书，下启楷书，产生于秦代，通行于汉代，相传为狱吏程邈所创。“篆书有转无折，隶书有折无转”。由篆到隶，在文字的发展和书体的演变上都是一大进步，它是古文字到今文字的转折点，在书法史上也有着崇高的地位。

（三）楷书

楷书也叫真书或正书。“楷”即楷模，楷书也就是标准字体，由隶书演化而来，始于魏盛行于晋而定型于隋唐。楷书的出现，是书法艺术迈向成熟的决定性一步。楷书结构严谨，整齐美观，较之隶书更易于书写，至今仍然是我们学习各种书体的基础。古代最有成就的楷书大家有：钟繇、王羲之、欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫等。（图 1-1-6、1-1-7、1-1-8）

（四）行书

行书起于汉末，盛行于汉晋，相传为后汉刘德升所创，是介于楷书和草书之间的一种书写极为方便的书体。因其实用性强且流行最广。东晋王羲之的《兰亭序》（图 1-1-9）被

称作“天下第一行书”。

（五）草书

草书由隶书简化而成，分章草、今草和狂草，章草因西汉时史游所作《急就章》而得名。其特点是：字画有波磔，字间无牵连。今草相传由后汉张芝所创，书体联绵，笔意奔放，王羲之的《十七帖》堪称今草的代表作。隋代智永禅师的《真草千字文》、唐代孙过庭的《书谱》（图 1-1-10）和怀素的《小草千字文》等都是学习今草的极好范本。狂草也称大草，比今草书写速度更快，有一气呵成之势，书法界称为“一笔书”。狂草书法决非一日之功可以练就。初学书法者可以欣赏，以暂不涉足为好。张旭的《古诗四帖》、怀素的《自叙帖》等为其代表作。



图 1-1-1 商·甲骨文





图 1-1-2 周·《大盂鼎铭文》



图 1-1-3 先秦·《石鼓文》



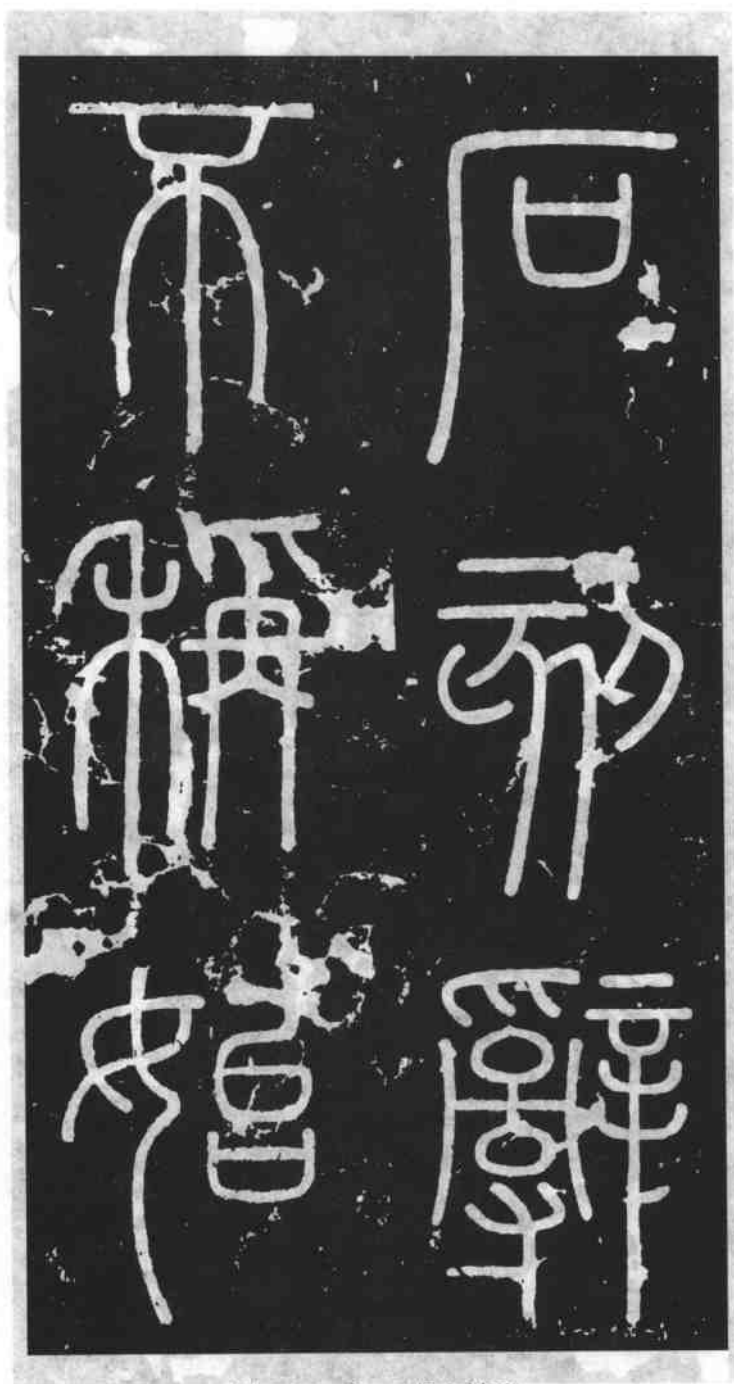


图 1-1-4 秦·《峰山刻石》

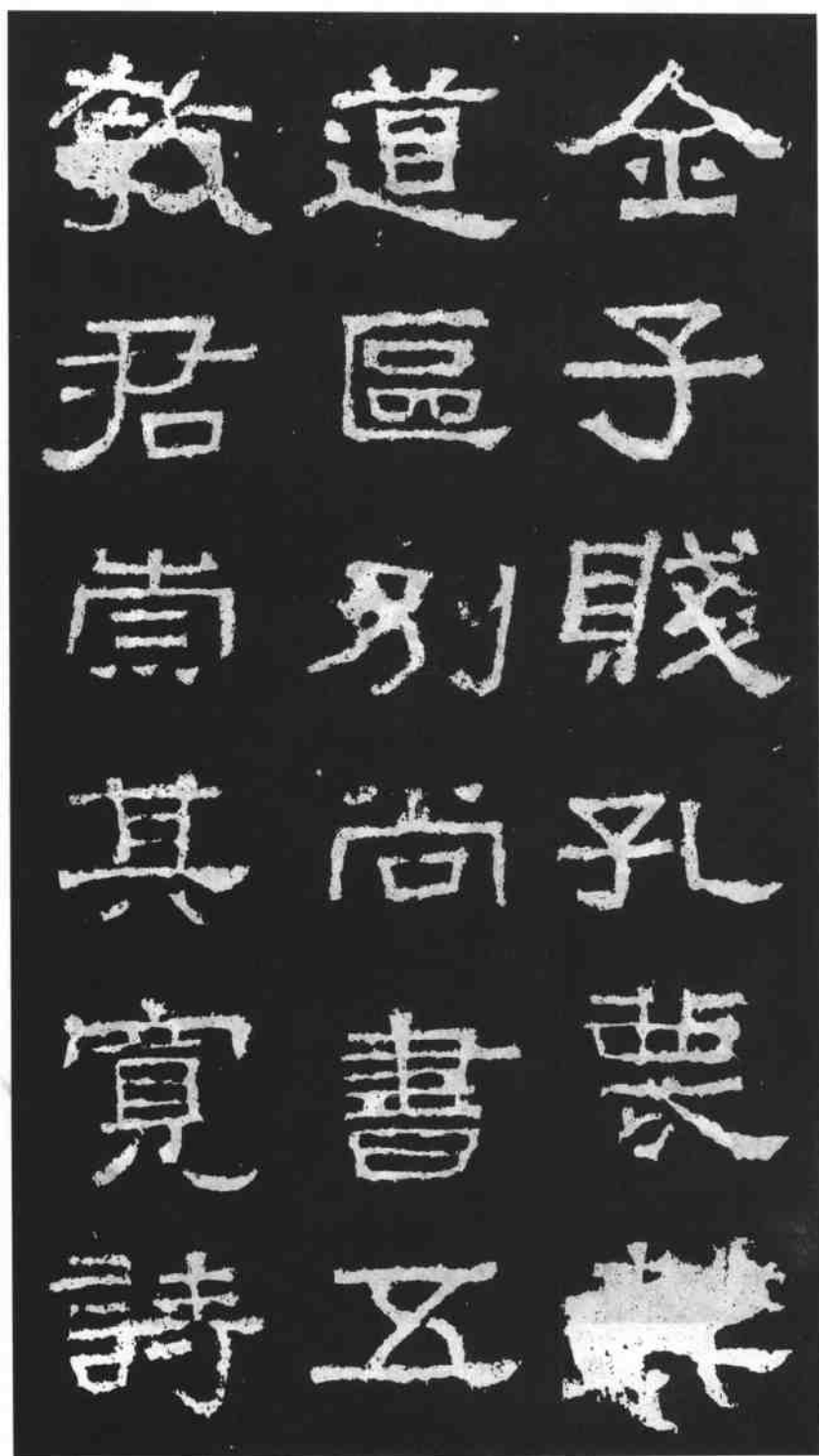


图 1-1-5 汉·《张迁碑》





图 1-1-6 唐·颜真卿《自书告身帖》



图 1-1-7 唐·欧阳询《九成宫醴泉铭》

