

新编

师范生字帖

行书
草书

书法系列教材

江苏美术出版社



新编

师范生字帖

柳体

演經場
頃都宗

新编

师范生字帖

颜体

續項揚
憂需瀆

新编

师范生字帖

欧体

般錄維
神顯類

新编

师范生字帖

书法
常识

永

新编

师范生字帖

李敬性
与谢作

喜色劍
澤署談
龍泉筆

新编

师范生字帖

硬笔
书法

缺值胶继海
钱以爱决消
圆笔拿禹读

新编

师范生字帖

行书
草书

王之王
雖感嘆

新编

师范生字帖

赵体

常實簪
菩營慧

ISBN 7-5344-0917-9



9 787534 409172 >

ISBN 7-5344-0917-9

J·918 定价: 8.80 元

书法系列教材

新编师范生字帖

行书与草书

江苏省教育委员会

责任编辑: 陈寿建
封面设计: 冯忆南
责任印制: 吴蓉蓉
责任审校: 杜 辛
责任校对: 陆修伯
朱谊宾
张恒成
钱建华

图书在版编目(CIP)数据

行书与草书/李翔编. —南京:江苏美术出版社,1999
.8(2000.1. 重印)
(新编师范生字帖)
书法系列教材
ISBN 7-5344-0917-9*

I. 行… II. 李… III. ①汉字-行书-法帖②汉字-草书-法帖③汉字-行书-教材④汉字-草书-教材 IV. J292.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 33051 号

新编师范生字贴 ——行书与草书

江苏美术出版社出版发行
(南京市中央路 165 号 邮编:210009)
江苏省新华书店经销
江苏南洋印务集团印刷

1999 年 8 月第 1 版 2000 年 1 月第 2 次印刷
开本 787×1092 1/16 印张:5
印数:15001—21000 册
ISBN 7-5344-0917-9/J·918

定价:8.80 元

写字教学是素质教育的一项重要内容

近几年来，我省各地普遍重视写字教学，学生的写字水平提高很快，涌现出一批典型。看到一些学校扎扎实实抓写字教学，而且取得显著效果，这使我们有信心在全省实现中小学生学习好字的目标。

把字写好，就是要求所有学生把字写正确，写端正，一部分学生写得入体、写得美观。我始终认为，写好汉字不只是书法家的事，而是每一个中国人的事，是每一个中国人应该具备的最起码的基本素质。这一基本素质形成和发展的关键时期是在小学和初中。实践证明，写好字是学好科学文化知识的基础，是学生科学文化素质的一个重要标志，也是加强学生情感、意志等良好心理品质培养以及身体素质训练的有效手段。我想，通过写好字而内化成为严谨认真的学习态度、持之以恒的毅力、尊重他人的品格和做事专一的精神，这也是素质教育所追求的一种境界。

素质教育是一种着眼于发展、着力于打基础的教育，其根本任务是为每一个学生今后的发展和成才，以及适应新世纪的挑战奠定坚实而稳固的基础。它决不是高不可攀和高深莫测的，把看得见、摸得着的最基本的事情做好了，素质教育就有根基了。比如，把地扫净，把字写好，把操做好，把歌唱好，有了这几条，学生良好素质的形成就有了最基本的保证。当然，这是最起码最基本的要求。可恰恰就是这些最基本的要求，一些人往往做不到，做不好。确实，各学校的办学条件存在差异，但不能以为条件差一些的学校就不能搞素质教育。推进素质教育一定要抓好最基础的东西。即使条件好一些的学校，如果不在最基础的方面下功夫，表面上轰轰烈烈、热热闹闹，素质教育也未必能落到实处。正因为如此，我们反复强调抓基础要做到起点低、底面宽、训练实、要求严、方法科学。

写字教学，同样必须采取科学的训练方法。要注意识、写结合；练字要先练姿；要从描、仿入手；要加强平时练习，提笔即是练字时。根据目前写字教学的状况，我认为要着重处理好三个关系：

第一，正确处理写字与运用的关系。写字是为了运用，不能为写字而写字。不仅写字课要认认真真书写，其他课也要认

认真真书写；不仅语文作业要书写规范，其他各科作业同样要书写规范；不仅在教室，在学校里要端端正正写字，在家里、在社会上同样要端端正正写字，真正将写好字作为一种工具，自觉应用到自己学习、生活的各个方面。此外，在书写工整、行款规范、纸面干净的基础上，要逐步提高写字速度；在字体方面要加强行楷训练，以突出写字的应用性。

第二，正确处理写字与减负的关系。写字教学总体情况是好的，但少数地方也暴露出一些问题，如对写字教学意义的认识有失偏颇，训练方法机械单调，片面追求写字效益，以至给学生增加新的负担。对此，我们要充分予以重视并切实加以解决。要采取科学的训练方法和训练力度，注意不同年级段的写字目标和要求，使写字教学在各年级形成一个纵系列；要求各学科教师齐抓共管，使写字教学形成一个横系列；注意把写字教学有机地渗透到学校各项活动中去，构建写字教学的系统工程。同时，要注意激发学生写字的兴趣，对写字特优或经常参赛获奖的学生进行鼓励固然应该，但对大面积的学生给以激励则更为重要，还特别要对写字基础较差、质量不高的学生进行激励，循循善诱，使其消除自卑情绪和心理负担，以实现学生写字水平的整体提高。

第三，正确处理写字教学与书法指导的关系。写字与书法是有区别的，写字的要求是笔顺正确、书写端正、字形美观、行款整齐，并具有一定的速度，主要体现的是汉字的工具性；书法作为一种艺术创作活动，追求点画的走势变化和笔力的轻重运作，追求结构的美观和章法的巧妙，追求通篇的气势、韵味和意境，主要体现的是汉字的艺术性。写字教学尽管可以发现尖子，培养尖子，但基本目的是为了普遍提高学生的写字水平。正如郭沫若先生所说：“培养中小學生写字，不一定要人人成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。”因此，写字教学中进行一些带有提高性质的书法培训是必要的，但首先是要让所有学生把字写端正，写规范，从小打好写字基础。

周德藩

(江苏省教育委员会副主任)

目 录

行 书

王羲之及其行书特征简介	1
一、笔画练习	2
二、偏旁练习	15
三、结构布势练习	21
(一)省简笔画	21
(二)更换借代	21
(三)呼应牵连	22
(四)笔断意连	23
(五)兼楷兼草	23
(六)改变笔形	24
(七)方圆结合	24
(八)流动曲劲	25
(九)可粗可细	26
(十)有大有小	26
(十一)伸缩高低	27
(十二)穿插迎让	28
(十三)疏密开合	28
(十四)俯仰对应	29
(十五)欹侧取势	30

(十六)险中求稳	31
----------------	----

(十七)同字异形	32
----------------	----

四、唐摹王羲之兰亭序	36
------------------	----

标 准 草 书

标准草书特征简介	41
----------------	----

一、偏旁代表符号使用举例	42
--------------------	----

(一)左旁	42
-------------	----

(二)右旁	49
-------------	----

(三)字上	54
-------------	----

(四)字下	57
-------------	----

(五)杂例	59
-------------	----

1. 对称符	59
--------------	----

2. 左上符	62
--------------	----

3. 右上符	62
--------------	----

4. 交笔符	63
--------------	----

二、偏旁作单字写法举例	64
-------------------	----

三、附录	68
------------	----

(一)草书的种类	68
----------------	----

(二)草书的一般特征简述	69
--------------------	----

行 书

王羲之及其行书特征简介

王羲之(公元 303—361 年)字逸少。祖居琅琊(山东临沂)，晋室南渡，徙居会稽(今浙江绍兴)。官至右军将军，世称“王右军”。

王羲之少时学卫夫人书，后见前辈名家书作，改变初学，博采众长，精研体势，损增古法，一变汉魏朴质书风，创妍美流便之体，在中国书法史上有继往开来之功，被历代书家所推崇，有“书圣”之称。

王羲之传世书作有《兰亭序》、《丧乱帖》、《奉桔帖》、《姨母帖》等，但均属后人摹本。

本帖范字主要选自《兰亭序》。《兰亭序》是王羲之行书的代表作，也是传统行书的重要典范，号称“天下第一行书”。习行书者大都从“兰亭”入手。《兰亭序》写得既妍丽，又雄强，各个字势纵横变化，如花翻飞，但转左侧右，无一处相抵触，好比以线穿珠，大小参差，而不失其重心。其中“之”、“以”、“为”等字，都有重复，特别是“之”字，写了二十多个不同的样子，达到了艺术的多样与统一。

王羲之的行书有两个明显的特征。其一，用笔精到，提按分明，起笔常用顺锋或塔锋，收笔多取折锋或回锋，笔意含蓄；笔画圆转曲劲、方圆结合；线条柔中寓刚、轻重有致，富有节奏感，而且断连结合，气脉贯通。其二，结构多变，体势欹侧，打破了汉字结构稳定的标准形。在临摹时，必须学习书家的这些精湛技巧，并体察其创意蕴，“先仪骨体，后追精神”，丝丝入扣，循序渐进，方能登门入室，获得真谛。

一、笔画练习

(一)横

1、启上横 收笔上挑，接写下画，笔断意连。



2、启下横 收笔稍顿，出锋左下，呼应下笔。



3、长横 顺起回收，中段稍提。



4、短 横 顺锋轻起，向右按顿，收笔可向下(或向上)出锋；呈左尖右圆之状。



5、点 横 收笔稍顿，腹下出锋，意连下笔。



(二) 竖

1、启右竖 收笔稍顿，转锋右挑，带出附钩，意连下笔。



2、启左竖 收笔稍顿，转锋左挑，带出附钩，意连下笔。



3、垂露竖 顺锋左起，中锋下行，回锋收笔。



4、悬针竖 顺锋起笔，中锋下行，引伸出锋，空抢收笔。



5、挑脚竖 竖末收笔，向左(或左上)挑出。



6、短竖 可藏可露，可斜可曲，笔势变化，随字而异。



7、点竖 以点代竖，起笔露锋，收笔出锋(也可回锋)，锋向右上，呼应下画。



(三) 撇

1、长 撇 行笔轻快，笔势舒展，稍具弧度，力送撇尾，防止飘拂。



2、短 撇 起笔即顿，转锋撇出，可方可圆，可平可侧，随字而异。



3、带钩撇 末尾折锋(或转锋)，钩向左上，呼应下画，笔断意连。



4、回锋撇 撇尾回锋，笔势内敛，似撇非撇，笔意含蓄。



(四) 捺

1、出锋捺 捺前稍按，提笔出捺。



2、回锋捺 捺尾回锋，笔意含蓄。



3、反 捺 边行边按，捺尾尖圆。



4、启下反捺 捺末收笔，可折可转，出锋左下，呼应下笔。



5、点 捺 其一，捺尾出锋，笔势下垂，状似隼尾。其二，捺尾回锋，缩笔取势，形呈圆状。



(五)提

1、提 先按后提，力送锋尖。



2、竖 提 竖至折处，驻(或顿)笔转锋，向右(偏上)作提，不疾不徐。



(六)点

1、启下点 顺锋落笔(可侧可平)，稍顿即转，提笔出锋，意连下笔。



2、启上点 顺锋落笔(向左下)，稍顿即转，提笔(向右上)出锋，呼应下笔。



3、圆点 顺锋落笔，随即回收，可侧可垂，随字而异。



(七)钩

1、竖钩 行至钩处，稍驻即提，向左转锋，趁势钩出。

