

怎样写印刷体字

書法大世界

欧阳中石

张同印

主编

怎样写印刷体字

温彦国

编著 中国少年儿童出版社

怎样写印刷体字

图书在版编目(CIP)数据

怎样写印刷体字/温彦国编著. —北京:中国少年儿童出版社, 1998.5

(书法大世界/欧阳中石, 张同印主编)

ISBN 7-5007-4061-1

I. 怎… II. 温… III. 汉字—印刷字体—书法
IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 06238 号

封面设计:田家雨

责任编辑:蔡国筠

美术编辑:颜 雷

版式设计:侯钟琳

书法大世界

怎样写印刷体字

欧阳中石 张同印 主编

温彦国 编著

*

中国少年儿童出版社 出版发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮编:100708

北京胶印厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/16 7.5 印张 印数:5700 册

1999 年 7 月北京第 1 版 2000 年 5 月北京第 2 次印刷

ISBN 7-5007-4061-1/G·2828 定价:15.20 元

凡有印装问题,可向本社出版科调换。

丁卯.11
11

書法大世界

怎样写印刷体字

欧阳中石

张同印

主编

温彦国 编著

中国少年儿童出版社



73

前言

为弘扬祖国文化使广大少年朋友
学好书法我们编写了这套书法
大世界以介绍毛笔画法为主包括
篆隶楷行草等字体为了应用
也介绍了仿宋体和硬笔画法
求这部书向大家展示了丰富多
采的书法艺术通过阅读涉
猎和练习会对这门艺术有更
多更深的了解遨游其中一定会
得到许多乐趣吸取到许多营
养很可能写出一笔好字提高自
己的文化素养这在我们殷切
的希望

欧阳中石谨识



为弘扬祖国文化，使广大少年朋友学好书法，我们编写了这套《书法大世界》。以介绍毛笔书写为主，包括篆、隶、楷、行、草等字体。为了应用，也介绍了仿宋体和硬笔书写的要求。这部书向大家展示了丰富多彩的书法艺术。通过阅读、涉猎和练习，会对这门艺术有更多更深的了解。遨游其中，一定会得到许多兴趣，吸取到许多营养，很可能写出一笔好字，提高自己的文化素养，这是我们殷切的希望。

欧阳中石谨识

目 录

前言	2
书法常识	4
一、印刷体字的产生和发展概况	10
(一) 汉字的形成	10
(二) 印刷术与印刷体字	18
(三) 印刷体字的应用和重要意义	19
二、印刷体字的类型和特点	20
(一) 宋体字	20
(二) 仿宋体字	22
(三) 黑体字	23
(四) 变体字	25
三、常用印刷体字的基本笔画	36
(一) 宋体字的基本笔画	36
(二) 黑体字的基本笔画	40
(三) 仿宋体字的基本笔画	43
四、怎样写好印刷体字	46
(一) 笔画统一, 大小均匀	46
(二) 上紧下松, 结构端正	51
(三) 主争宾让, 穿插呼应	52
五、常用印刷体字的结构字范	52
宋体、仿宋体、黑体	53
六、常用印刷体外文字母和阿拉伯数字书体实例	100
(一) 外文印刷体	100
(二) 数字印刷体	117



书法常识

书法是我国传统文化艺术中的瑰宝，历史悠久。书法是汉字的书写艺术，在汉字的发展和应用过程中逐渐形成了具有强烈民族特色的一门艺术。

汉字经过长期孕育，到了商朝已经初具规模，形成了比较系统的文字体系。商朝契刻在龟甲兽骨上的文字称作甲骨文（图1）。商、周、春秋、战国铸刻在青铜器上的文字称作金文或钟鼎文（图2）。也有刻在鼓形石头上的文字，称作石鼓文（图3）。由于春秋战国时期，各诸侯国的文字不统一，所以秦始皇统一中国以后统一了文字。统一后的文字称作小篆（图4）。甲骨文、金文、石鼓文、小篆属于古文字体系。

为了使文字的书写更加方便，战国后期萌生了一种新的字体——隶书。隶书在秦朝广泛流行，到了汉朝才逐渐完成了定型过程（图5）。在隶书发展过程中又出现了隶书的草写文字，在此基础上演变成章草（图6）。东汉时期逐渐萌发了行书和楷书。魏晋时期，章草演化成今草（图7），行书也成熟了（图8），楷书初具规模，篆书、隶书开始衰落。南北朝时期，北碑楷书独具特色（图9）。隋朝楷书融汇南朝、北朝书风，向法度化过渡。唐朝



图1 甲骨文



图2 金文



图3 石鼓文



图4 小篆



图5 隶书

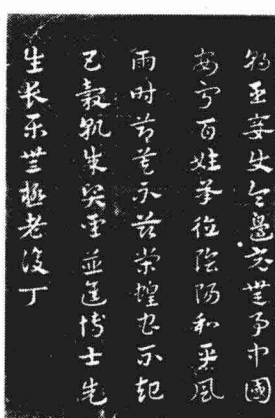


图6 章草

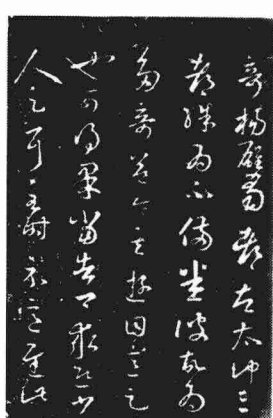


图7 今草

楷书走向全面成熟(图10),行书、草书取得了新的突破,书法达到鼎盛。隶书、草书、行书、楷书属于今文字体系。

宋、元、明等朝代大兴帖学,行书、草书成就突出,楷书从唐代高峰跌落下来,篆书、隶书也一蹶不振。清朝中后期碑学兴起,北碑重新被人们重视,楷书有了新的起色,篆书、隶书也出现了新的面貌。书法又迎来了一个繁荣期。

在书法漫长的历史发展过程中,形成了许多的艺术风格和流派,产生了为数众多的书法家,留下了数不胜数的优秀作品。这些优秀作品至今仍然是我们学习的范本。

书法艺术不仅在我国长盛不衰,而且还传播到国外。世界上许多国家和地区的人们都喜爱上了中国的书法。书法艺术的国际交流活动日益频繁。书法艺术以其强烈的民族特色成为世界艺术园地中的一朵奇葩。

书法具有高度的艺术价值,可以使人们受到艺术感染和美的熏陶。书法又具有广泛的应用性,和人们的生活、学习、工作息息相关。书法具有强烈的民族性,符合我国人民的欣赏习惯,具有深厚的群众基础。

学习书法是一项有意义的文化活动。书法是美育教育的重要内容,不仅可以提高书写能力,使字写得美观、大方,而且还可以提高观察能力、想象能力、审美能力。学习书法有利于培养良好的学习习惯和心理品质。练习



永和九年歲在癸卯暮春之初會
 於會稽山陰之蘭亭脩契事
 業
 賢聖畢至少長咸集此地
 有峻領茂林脩竹又有清流激
 湍映帶左右引以為流觴曲水

图 8 行书

书法也有益于身心健康。学习书法简便易行，有了字帖，再准备一些书写工具就可以见缝插针地进行练习，而且不论年长年幼都可以学习。

学习书法应当掌握书写工具的知识。书法工具就是我们通常称作“文房四宝”的笔、纸、墨、砚。

笔。书法一般用毛笔。毛笔柔软而富于弹性。弹性大，硬度强的叫硬毫。如：狼毫（黄鼠狼毛）、紫毫（野兔毛）等。弹性小，比较柔软的叫软毫。如：羊毫、鸡毫等。还有的笔是硬毫和软毫混合制成的叫兼毫。如：七紫三羊、鸡狼毫、白云等。毛笔有大小，笔锋有长短，种类繁多，要根据不同的字体和写字的大小，以及个人习惯进行选择。

纸。书法一般用宣纸。宣纸洁白细密，坚韧耐久，容易受墨。宣纸有生宣和熟宣。生宣渗墨，可以使墨发生很多的变化。熟宣是生宣加矾制成的，不渗墨。书法练习可以用比较便宜的宣纸或毛边纸、元书纸等。

墨。有油烟墨和松烟墨。油烟墨是用桐油、麻油等烧烟后加工制成的。松烟墨是用松树枝烧烟后加工制成的。制成的墨块在砚上研磨成墨液用来书写。现在有直接生产的墨汁，为练字提供了方便。

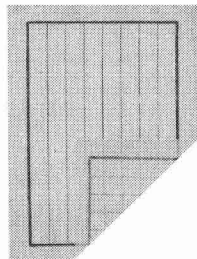
砚。砚是用特殊的石料制成的。优质砚材，质地细腻，坚实油润，容易发墨。用优质砚和墨研成的墨液用起来效果最好。我国砚材资源丰富，著名的有广东的端砚，安徽的歙砚，山东的鲁砚，甘肃的洮砚，河北的易水砚等。

魏魯郡太守張府君清頌之碑

图 9 北碑楷书

上護軍顏君神道碑曾孫魯郡開

图 10 唐朝楷书



下面介绍执笔法、腕法和临摹法。

执笔法。毛笔的执笔方法是：拇指和食指相对拿住笔杆，中指向内勾住笔杆，无名指在笔杆的内侧向外格住笔杆，小指在无名指下面协助无名指抵住笔杆(图11)。这就是常用的“压、勾、格、抵”五字执笔法。执笔要求指实掌虚，手指把笔拿稳不要用死力，保持手腕的灵活。

腕法。腕法有枕腕、提腕、悬腕。枕腕是把手腕枕在桌上或是其它东西上。这种腕法只适合写小字。提腕是肘部依托在桌子上，把手腕提起。提腕比枕腕的活动范围大一些，适合写中字。悬腕是把整个手臂悬起来，毛笔的活动范围更大，运笔更灵活，写大字、行书、草书应当用这种方法。

临摹法。摹法和临法是两种学习字帖的方法。

摹法是把字帖描摹下来的方法。摹法有描红、仿影、双钩填墨。描红是把字帖印成红字，用笔在红字上书写。仿影是把有透明效果的纸放在字模上，按照字影书写。双钩填墨是把所要学习的字勾出笔画外沿的轮廓线，成为空心字，然后用笔填写。用摹法练字要一笔写出一个笔画，不能随意涂描。

临法是对照字帖进行书写的方法。临法有对临、背临、意临。对临是把字帖放在一边，然后对照字帖看一笔写一笔，看一字写一字。背临是在对临的基础上，比较熟练地掌握了字帖的特点，把字帖合上，背着把字帖上的字写出来。意临是临法的深化，更注重字帖的风采神韵和精神气质。

还有由摹向临过渡、摹临结合的方法。如：跳格、补笔、丰肌等。跳格法是摹一个字，然后在空格上再临一遍。补笔法是把缺少的笔画补齐。丰肌法是先划出笔画的中心线，字就有了骨架，然后对照字帖写出笔画，使笔画肌肉丰满。

学习书法还要经常读帖。读帖就是观察和体会字帖，加深对字帖笔法、结体、章法以及风格特点的理解，这样会使临摹取得更好的效果。

初学书法应当从传统入手，选择艺术水平高的碑帖进行练习。先要“入帖”，抓住字帖的特点，力求学得像，达到形似。然后进一步深入领会字帖的风采神韵，达到神似，把字写得形神兼备。“入帖”是为“出帖”打基础。

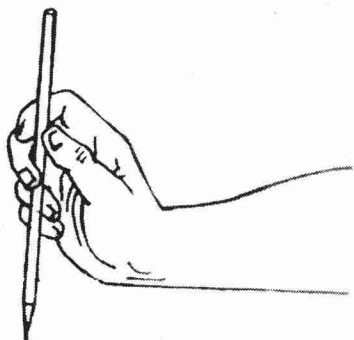


图 11

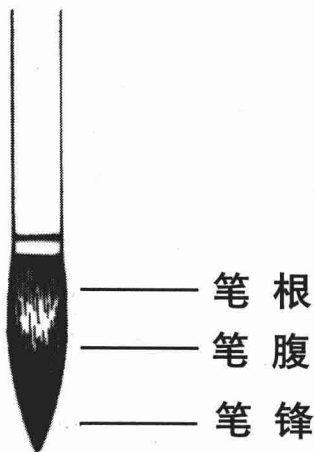


图 12



图 13

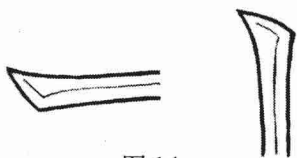


图 14



图 15



图 16

“出帖”就是跳出字帖达到融会贯通。只有善于继承传统才能进行创新。

为了把字写好,就要了解和掌握书法的基本技法。书法的基本技法主要有笔法、结体、章法、墨法。

笔法就是运用毛笔的方法。用毛笔写字不能胡涂乱抹,要按照正确的方法写才能把每个笔画写得美观。要掌握用笔先要了解毛笔的构造。毛笔由笔杆和笔头组成。笔头细分起来又有笔锋、笔腹、笔根三个部分(图12)。这三个部分在书写过程中各自发挥着不同的作用。笔画中最细的部分和出尖儿的部分是笔锋写成的。笔画中等粗细的部分是用笔腹写出的,笔画最粗的部分是用笔根写出的。

写每一个笔画都有起笔、行笔、收笔三个阶段。每个阶段都有不同的笔法。

起笔有四种笔法:顺锋、露锋、藏锋、抢锋。顺锋是锋尖儿方向与笔画的方向在一条线上,而方向相反,开始尖细,越来越粗(图13)。露锋和顺锋相同的地方都是锋尖儿外露。所不同的是,露锋要有个转折顿挫的过程,落笔后经过转折再入正轨(图14)。藏锋要把笔锋裹藏在笔画里,不露锋尖,“欲右先左,欲下先上”(图15)。抢锋既有露锋的特点又有藏锋的特点。抢锋起笔也要“欲右先左,欲下先上”。但与藏锋不同的是锋尖儿露在外面(图16)。

行笔有铺毫、提笔、按笔、转笔和折笔。铺毫就是把笔毫铺展在纸上,使每根笔毫都发挥作用。行笔时笔毫铺开,两侧锋毫的轨迹,构成了笔画外沿的线条形态。这种运行状态就是“中锋行笔”。用这种方法写出来的笔画圆润丰满。提笔和按笔指的是行笔时将笔管提起或按下(图17)。按笔运行写出的笔画比较粗,提笔运行写出的笔画比较细。经过提按的变化,笔画形态更加丰富多彩,富于节奏和韵律。转笔和折笔是两种笔画变换方向的方法(图18)。转笔是在行笔时逐渐转过笔锋,形成弧线。折笔是在行笔时先提笔,然后再按笔变换方向。

收笔有回锋、放锋。回锋是笔画结束时把笔锋回收在笔画之内,不露锋尖儿(图19)。放锋是在收笔时把笔管逐渐提起,使笔收拢,让笔锋放出去,使锋尖儿露出(图20)。

结体是把单个汉字的笔画和各个部分进行合理搭配

组合的方法。汉字有多种字体，各种字体都有自己的结构特点。单个汉字数量很多，结构复杂多变。为了使每个字都写得美观，就要掌握正确的结体方法。汉字有独体字，更多的是合体字。独体字要把笔画组合好，合体字不仅要把笔画组合好，还要把各个部分搭配好，使它们成为一个有机的整体。结体要处理好主与从、虚与实的关系，保持字的重心平稳和笔画之间、各部分之间的相互呼应，使字的结构严谨规整而又富于变化，生动活泼。

章法是把单个汉字组合成篇的方法。写一篇字要处理好字与字、行与字、行与行之间的关系。一篇字由正文、落款和押印构成。因此，还要处理好正文与落款、押印之间的关系。同时还要处理好黑字与白纸的关系。章法要求：上下连贯，左右照顾，疏密得体，错落有致，揖让呼应，气韵贯通，一气呵成，浑然一体。章法好像行军布阵，森严而又灵活。避免松散、零乱、拥挤、死板。章法有多种形式，不同字体的章法也有不同的要求，要根据具体情况灵活运用。本套书各册有详细介绍。

墨法就是用墨的方法。墨分五彩：浓、淡、干、湿、燥。墨色的基调是黑色，在水的作用下可以产生浓、淡的变化。毛笔的笔头既可以写字又可以贮墨。笔头存墨多少可以产生干湿的变化。书法用墨注意浓淡、干湿的变化，可以使笔画产生各种质感，充满活力，增强艺术感染力。

学习书法既要动手又要动脑，把“字内功夫”与“字外功夫”结合起来。练好基本功，不断提高书写的技巧，这是“字内功夫”。同时又要加深对书法艺术规律的理解，不断提高自己的学识修养，这是“字外功夫”。二者相辅相成，持之以恒，才能不断攀登书法艺术的高峰。

(张同印撰写)



图 17

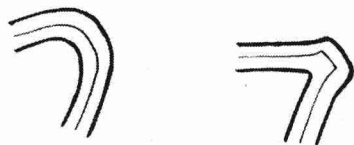


图 18

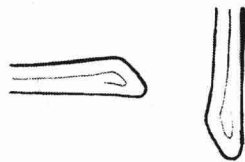


图 19



图 20

一、印刷体字的产生和发展概况

(一) 汉字的形成

中国是世界上文明发达最早的国家之一，文字的起源很早，从古至今有过多说法，有的甚至带有神话色彩。其实，文字来源于社会生产和生活，是历代劳动人民智慧的结晶。汉字以象形为基础，由图画符号演进而来，在文字类形上属于表意文字。

我们中华民族的老祖先创造了汉字，几千年来这种表意文字为我们保存了无比丰富的文化遗产。作为交流思想、社会交际的工具，它广泛应用于我国各民族之间。我国是一个多民族国家，文字种类很多，汉字是应用最广泛的文字。

汉字从图画、符号（见图1、图2）到产生、定型，由古文大篆到小篆，由篆而隶、楷、行、草，各种形体逐渐形成（见图1-图10）。在书写应用的过程中逐渐产生了世界各民族文字中唯一的，可以独立门类的书法艺术。如果说汉字书法是一种特殊的造型艺术，那么由点到线搭配、变化所构成的汉字本身，就是美化和装饰汉字造型的基础。在长期的应用过程中，汉字书法也形成了自己一整套的艺术规律。它起于点画用笔，系于单字结构，成于整幅章法，美于风神气韵，求之于一笔之内，寄情于点画之间，法度森严而又变化无穷。因此，不同的书体，纷繁的流派，代代相传，推陈出新，汇成了我国浩若烟海的汉字书写艺术宝库。



图1 山东大汶口文化遗址中出土的陶器上的刻划符号（距今5000多年前）



图2 半坡、姜寨与仰韶文化遗址中出土的彩陶上的刻划符号（距今6000多年前）



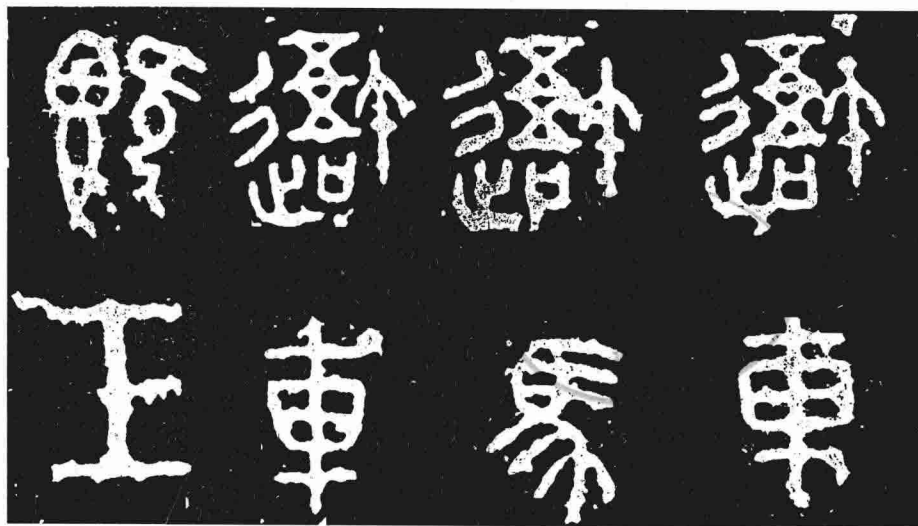
图3 祭祀狩猎涂朱牛骨刻辞（殷商甲骨文）距今3500多年



《毛公鼎》铭文



《利殷》铭文



石鼓文

图4 继甲骨文演变而发展，殷周以来铸刻在钟鼎彝器上和石鼓上的文字，后统称为大篆



泰山刻石

秦诏版文

峰山刻石

图5 公元前221年秦始皇统一中国后推行的统一文字——小篆



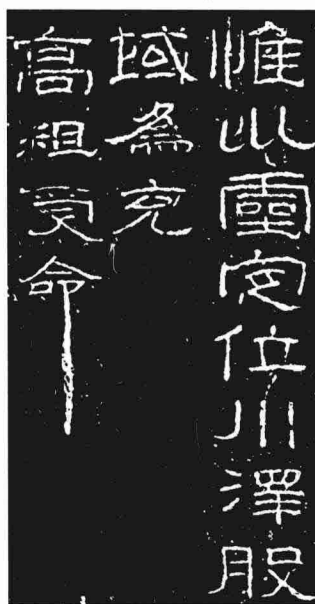
华山碑



史晨碑



鲜于璜碑



石门颂

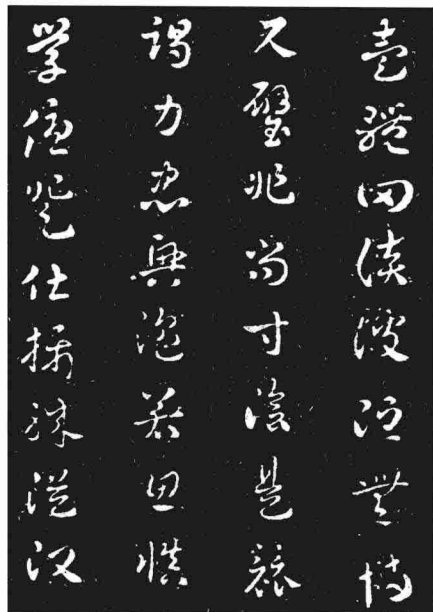


张迁碑

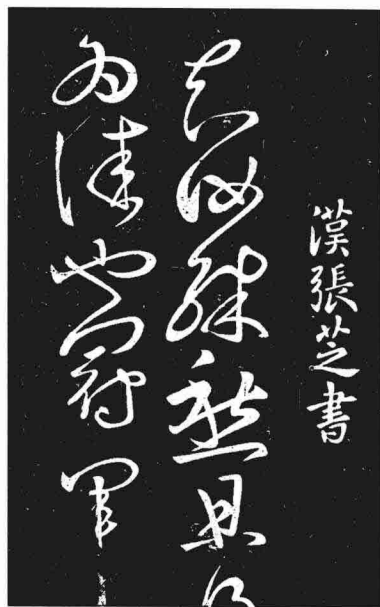


礼器碑

图6 盛兴于汉代的隶书，以其笔画平直结构简单的优势逐渐取代了小篆



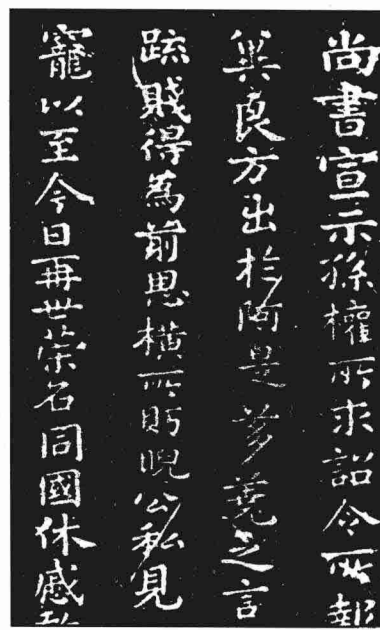
汉章帝书



张芝《冠军帖》



居延建昭二年简



钟繇《宣示表》

图7 隶书在逐渐定型的过程中，又派生出了书写更为简捷的章草、今草、行书和楷书

永和九年歲
時暮春
修禊事
羣賢畢至
少長咸集
此地有崇山峻嶺
茂林脩竹
又有清流激湍
映帶左右
引以為流觴曲水
列坐其次
雖無絲竹管絃之盛
一觴一詠亦足以暢敘幽情

王羲之《兰亭集序》

珣頓首
期年延
志在優游
不烈中
古遠
歸

王珣《伯远帖》

图8 隶书在逐渐定型过程中，又派生出来的更为简捷的行书