

百家名言

楷书行书

田英章

○ 品味人生经典
○ 书写精彩华章



上海交通大学出版社



随书赠送
专用临写本



华夏万卷

欢迎点击: www.scwj.net

百

家

MINGYAN

BAIJIA

名言

楷书
行书

田英章 书

上海交通大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百家名言：楷书·行书 / 田英章书. —上海：上海交通大学出版社，2008

(华夏万卷)

ISBN 978-7-313-05313-8

I.百... II.田... III.①楷书-法帖-中国-现代②行书-法帖-中国-现代 IV.J292.28

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 122521 号

百家名言

田英章 楷书 / 行书

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

成都报华印务有限公司·印刷 全国新华书店经销

开本:890mm×1240mm 1/24 印张:4 总字数:94 千字

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-313-05313-8/J·208 定价:12.00 元

版权所有 侵权必究

致 读 者

“全新写入式字帖系列”以广大书法爱好者及青少年学生为主要读者对象。它有别于以摹影为主的蒙纸字帖，在练字功能上更加多样化：将描红与临写有机结合，在帖中书写更加直观，练习效果更加突出；并创造性地利用示意图来讲解技法，使读者对技法的理解更加清晰。本字帖侧重描红和临创，不仅在版式上使之区别于蒙纸类和其他类型的字帖，更在功能上体现了我们全新的编排思路，经北京、上海、广州、成都四个城市的试点实验证实，注重描红和临写的写入式字帖不仅能大大提高练习效果，还能激发练习者对书法的兴趣和对书写的思考，对进一步建立个人的书写风格将发挥至关重要的作用。为此我们编写了这本《百家名言》字帖。

名人名言是人类共同的智慧结晶和精神财富，是指引我们前进的灯塔。把这样宝贵的文化财富通过书法的形式表现出来，既可自诫、自勉，吸取名人们的人生经验，又可以陶冶情操，修身养性。是不可多得的练习素材。本书选取了近百位名人的 300 多条经典名言，按内容分为“人生与价值”、“励志与成才”、“交际与修养”和“人才与企业管理”四部分，信息含量很大。使用本帖时，除在字帖中练习之外，我们还随书附赠一本专用临写本，供大家临写使用。

本帖书写者田英章先生系中国硬笔书法协会首任会长，有着丰富的书法教学经验。他的书法诸体具精，代表着当今硬笔书坛的最高水平，是大家学习的最好范例，相信大家在他的指导下，通过认真的学习，一定能写出一手漂亮字。

最后，我们衷心希望这本字帖在提高大家的书法水平的同时，还能为大家开启一扇通往成功的大门。

目 录

书法知识	1
习字指导	1
写字姿势和执笔方法	2
楷书基本笔画练习	3
楷书偏旁部首练习	7
人生与价值	11
人生意义	12
热爱集体	19
生活智慧	23
励志与成才	31
志存高远	32
光阴似金	38
勤学成才	43
行书基本笔画练习	51
行书偏旁部首练习	54
交际与修养	57
交际艺术	58
真情魅力	64
道德风采	73
人才与管理	81
爱惜人才	82
企业管理	87

书法常识

我们写字离不开笔、纸和墨水，而优良的书写工具和相互间的恰当配合，对写好字有很大的帮助。因此在开始练字之前，了解和掌握各类笔、纸、墨水的特点和性能是十分有必要的。

一、笔

现在我们工作中比较常用的笔有：钢笔、签字笔和圆珠笔。

签字笔携带方便、出墨均匀，在现代办公时代，它的使用是最为广泛的，在选择上也没有一个固定的标准。但是对书写而言，钢笔仍然是最常用的。而钢笔的选择，在于得心应手，一般以普通的铱金笔为好。

在选购时要试写，除了在纸上画些横竖线条以外，也可多写几个“8”字试验。若书写时笔尖不扎纸、不钩纸，说明笔尖圆滑；在转弯处线条粗细变化不突然，说明出水顺畅；再通过提按试写，笔画有粗细变化，说明笔尖弹性较好，这样的笔即符合要求。

二、纸

硬笔写字对纸的要求没有很大要求，一般来讲，以 60 克或 70 克书写纸较为合适，也最为常用。其性能特点是厚薄适中，纸质细腻，不会渗化，吸墨性能好，书写时有一定的阻力，手感良好，因而线条流畅、稳健。

三、墨水

墨水的品种很多，按其颜色不同，有黑墨水、蓝墨水、红墨水等。其中，纯蓝墨水是染料墨水，色淡易褪，不适宜钢笔练习，蓝黑墨水相对而言凝固性较好，较适宜于书法练习。黑墨水的凝固性很强，墨迹乌黑闪亮、光泽醒目、反差大、对比强烈，因此最受书法爱好者青睐，但在使用时应注意保存，以免水分蒸发，墨水凝固，发生沉淀结块，甚至损坏钢笔。另外，钢笔在吸墨水时，宜少不宜满。

习字指导

怎样更好地利用本帖写好字呢？

首先，初学者可以描临并用，相互补充。所谓“描”，是指用黑笔在红色范字上直

接描写，又称“描红”；所谓“临”，是将所要学习的字帖放在案头，另取一张纸对着临写。一般情况下，初学书法是先描后临，这两种方法，其用处不尽相同。描，侧重于学习间架与结构；临，侧重于领会笔法和气势。初学书法，应根据学习情况的需要去选择运用。

其次，每天应该定时定量写字。考虑到大家学习、工作时间的紧张，建议每天练习20个字左右，每次大约半个小时。千万不能贪多图快！因为人的注意力高度集中的时间也就是半个小时左右，因此，我们应该把握好这半个小时的时间，将每个字多练习几次，力求掌握每一个字的结构特点。

再次，要持之以恒。学习书法是一个长期的过程，并不是一日之功，这就需要大家有良好的心态来看待练字这件事。不管平时的工作多忙多累，记得每天抽出半个小时的时间，静下心来认真练字。因为只有这样，你的书写水平才有可能从量变到质变。

写字姿势和执笔方法

写字姿势



正确的坐姿是写好字的首要条件。安足端坐、背直肩平、挺胸微俯、头端纸正，左手按纸，右手执笔。同时要做到三个“一”：眼睛距书写纸面一尺，笔尖距捏笔手指一寸，胸部距书桌边缘一拳。这样才可使全身各部位感到舒展、灵活、轻松。

执笔方法



用右手的拇指、食指的指肚和中指的侧面分别从三个不同方向捏住笔杆的下端，使之形成合力。无名指和小指自然弯曲，手腕轻贴桌上，以形成安稳的“支撑点”。

楷书基本笔画练习

斜点

轻入笔
注意角度
末端稍重

主
方

撇点

注意此处不是直角
随后向左下撇
由左向右顿笔

兰
兴

挑点

此处顿笔
再向右上方迅速提出
由轻到重入笔稍顿

状
洗

长横

中间稍细
两头稍粗
注意上斜角度

一
上
万

短横

收笔勿重
入笔露锋
注意上斜角度

一
玉
互

垂露竖

垂直下行
呈露珠状

一
乍
师

悬针竖

形如悬针
顿笔下行

一
申
甲

短 竖

起笔勿重
收笔稍顿



粗细均匀

当 当
工 工

竖 撇

先向下竖行
再向左撇出



注意方向和角度

史 史
夫 夫

斜 撇

注意流畅



乡 乡
老 老

小 撇

角度稍平



禾 禾
乎 乎

斜 捺

方向改变
行笔至此



又 又
文 文

平 捺

注意方向
一波三折



之 之
过 过

反 捺

末笔稍顿
由轻到重



食 食
英 英

提

起笔稍顿



行笔由重到轻

如 如
把 把

横 钩



一
宁
皮

竖 钩



一
水
可

弯 钩



一
承
予

斜 钩



一
式
代

卧 钩



一
必
思

横 折



一
四
田

竖 折



一
凶
幽

撇 折



一
能
流

横 撇

露锋起笔



略带弧度, 忌直行

フ 久 万

横折弯钩

钩笔垂直向上



乙 乞 凡

横折折撇

注意横的长度和撇的弧度



忌太

了 延 极

横折折折钩

折钩小巧



了 仍 场

竖 提

起笔稍顿



注意角度

乚 民 氏

竖弯钩

轻入笔



乚 光 巴

竖折折钩

钩不宜长



注意横和

乚 弓 与

撇折点

注意角度和长短



乚 安 好

楷书偏旁部首练习

两点水

两点呼应



左散右聚

轻提

冲
冰
次

冲
冰
次

三点水

稍小
稍大



略呈弧形

汁
江
汉

汁
江
汉

单人旁

垂露竖



起笔
于斜撇的中下部

仍
他
付

仍
他
付

双人旁

长短有别



垂露竖

行
街
征

行
街
征

提手旁

竖画直挺



右对齐

打
把
拔

打
把
拔

木字旁

垂露竖



点起笔于竖中部

村
样
模

村
样
模

禾字旁

撇平而短

横稍长略左伸



右对齐

末捺变点

秋
秘
租

秋
秘
租

土字旁

形不宜大
右对齐
土

块	块		
址	址		
坊	坊		

王字旁

横间距相等
三横上仰
末横变提
王

环	环		
现	现		
珍	珍		

口字旁

整体上仰
位稍居上
口
下部略收

唱	唱		
吐	吐		
吨	吨		

日字旁

整体窄长
横间距相等
末横变提
日

时	时		
旺	旺		
映	映		

示字旁

点横分离
靠近竖的起点
示
注意夹角

社	社		
视	视		
祝	祝		

衣字旁

点横分离
中部紧凑
衣
夹角适度

被	被		
裕	裕		
袖	袖		

竖心旁

起笔与左点齐平,略横向
① ② ③
忄

怀	怀		
忧	忧		
忆	忆		

山字旁

三竖平行
形不宜大
左右相等
山

峭	峭		
岖	岖		
峻	峻		

言字旁

点横相离

竖稍左斜

讠

订

语

论

女字旁

横画作提不出头

女

此改为长点

奶

妈

婚

绞丝旁

两撇折上天下稍小

纟

右齐

经

级

继

反犬旁

两撇长短指向不一

犭

不要出头

狼

猫

猎

金字旁

竖略偏左

钅

上紧下松
平行等距

钱

钢

铜

食字旁

撇稍长
竖左斜

饣

不宜太大

饭

饥

饮

左包耳

居上位

阝

垂露竖

弯钩宜小

队

陌

陷

右包耳

悬针竖

阝

弯钩宜大

祁

郑

郊

立刀旁

不宜长
钩宜小

坚挺有力

刊 刊
划 划
刑 刑

宝盖头

点居中

横长略上凸

宁 宁
宇 宇
宅 宅

穴宝盖

笔势向下

注意中心

究 究
窝 窝
窄 窄

草字头

上放下收

① ② ③

长短

著 著
花 花
芬 芬

竹字头

左低右高

大小基本一样

笑 笑
笔 笔
笼 笼

反文旁

注意中心紧凑

整体上收下放

故 故
改 改
收 收

走之底

略右斜

均匀

平捺伸展一波三折

边 边
过 过
连 连

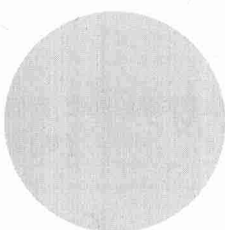
走字底

横靠左

齐平

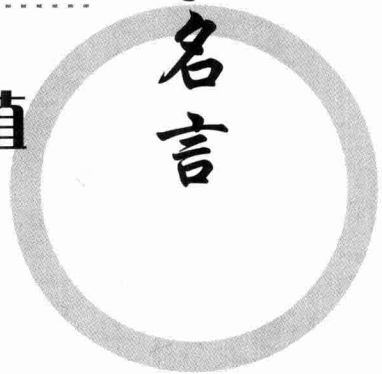
捺伸展

赴 赴
赵 赵
越 越



BAIJIAMINGYAN

百家名言



人生与价值



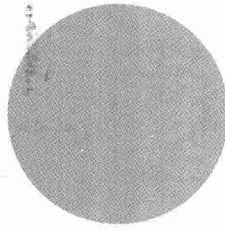
人生意义



热爱集体



生活智慧



一个人的价值，应当看他贡献什么，而不应当看他取得什么。

——【德】爱因斯坦

人 生 意 义

人生不是一支短短的蜡烛，而是一支由我们暂时拿着的火炬，我们一定要把它燃烧得十分光明灿烂，然后交给下一代的人们。——【英】萧伯纳

人 生 的 意 义 就 在 于 人
的 自 我 完 善。

——【苏联】高尔基

自 己 活 着 就 是 为 了 别
人 过 得 更 美 好。

——雷锋

人 生 里 有 价 值 的 事 并
不 是 人 生 的 美 丽， 却 是 人 生
的 酸 苦。

——【英】哈代

人 的 天 职 在 于 有 足 够
的 勇 气 去 探 索 真 理。

——【波兰】哥白尼