

新编

师范生字帖

欧体

书法系列教材



中国美术学院
美术考级教材



书法系列教材

新编师范生字帖

欧体楷书

江苏省教育委员会

图书在版编目(CIP)数据

欧体楷书/陆修伯编. —南京:江苏美术出版社,1999

.8

(新编师范生字帖)

书法系列教材

ISBN 7-5344-0912-8

I. 欧… II. 陆… III. ①汉字-楷书-法帖②汉字-楷书-教材 IV. J292.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 33052 号

代 序

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写好字的目标。

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：“培养中小学生学习写字，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。

周德富

(江苏省教育委员会副主任)

目 录

欧阳询及其楷书特征简介	1	2. 收式左偏旁	19
一、笔画练习	2	(四) 右偏旁	19
(一) 横	2	(五) 包围式偏旁	20
(二) 竖	3	三、间架结构练习	20
(三) 撇	4	(一) 独体字	20
(四) 捺	7	(二) 合体字	23
(五) 提	8	1. 左右结构	23
(六) 点	8	2. 左中右结构	34
(七) 钩	10	3. 上下结构	35
(八) 折	13	4. 上中下结构	41
二、偏旁练习	15	5. 包围结构	42
(一) 上偏旁	15	四、结构布势练习	46
1. 对准竖中线书写的上偏旁	16	(一) 疏、密、大、小字形的布势	47
2. 对准竖中线左右分开的上偏旁	16	(二) 长、短、偏、斜字形的布势	48
3. 对准竖中线左右不分开		(三) 堆、插、重、并字形的布势	49
上偏旁	17	(四) 向、背、孤、单字形的布势	50
(二) 下偏旁	17	附：一、欧阳询楷书《九成宫醴泉铭》	
1. 宽度放开的下偏旁	17	《皇甫君碑》局部	51
2. 宽度收紧的下偏旁	18	二、欧阳询行书《张翰帖》局部	54
(三) 左偏旁	18	三、王羲之小楷《乐毅论》选字	56
1. 放式左偏旁	18	三、钟绍京小楷《灵飞经》局部	58

欧阳询及其楷书特征简介

欧阳询(公元557—641年)字信本,潭州临湘(今湖南长沙)人。在隋代,曾任太常博士。入唐后,官至银光禄大夫、太子率更令、弘文馆学士,封渤海县男。工书法,学二王(晋代王羲之和王献之父子)及北齐刘珉。字体劲险刻厉,于平正中见险绝,自成面目,人称“欧体”。其书为世所重,“尺牍所传,人以为法”。与虞世南、褚遂良、薛稷并为唐初四大书家。

欧阳询的楷书,用笔精到,笔画方润,结构严谨,险劲瘦硬。后人称“率更楷法源古隶,故骨气洞达,结体独异,居唐楷第一”。

欧阳询传世的书迹很多,其中楷书有《皇甫诞碑》、《化度寺邕禅师塔铭》、《九成宫醴泉铭》、《虞恭公温彦博碑》,行书有《梦奠帖》、《张翰帖》和《卜商帖》等。

本帖选自《九成宫醴泉铭》。该碑建于贞观六年(公元632年),由魏征撰文,碑文记载唐太宗在九成宫避暑时发现涌泉的事,是欧阳询晚年的代表书作。此碑笔力刚劲,点画工妙,峻挺险峭,纤浓得中,法度严谨,神气充腴,适宜初学临摹,故被历代学书者所重,奉为范本。

学习书法,应“先仪骨体,后追精神”。临习欧体当先掌握其特征,方能登门入室,学到精髓。现将欧体的用笔、笔画和结构特征简介如下:

一、用笔

欧体的用笔以“逆势切入”的方笔法为主,间以“逆入平出”的圆笔法。起笔藏锋,劲健含蓄;行笔舒缓,注重提按;收笔回锋,毫不放纵。

二、笔画

欧体的各种笔画,都重形态变化。点画,大多呈三角状,注重呼应;横画,形短者常起笔轻于收笔,形长者常中段略细于两端;竖画,起笔方切,收笔含蓄,左右竖呈内拱之势;撇、捺画,间用圆笔,笔势灵活舒展;钩画,取法于隶,意态饱满;转折,方中寓圆,既显方劲,又见浑厚。

三、结构

欧体的结构,左敛右展,侧面示人;让就穿插,中宫紧凑;伸展结合,字形偏长;虚实相映,密中见疏;欹正俯仰,平中寓险;创新求变,力避雷同。富有“紧”、“窄”、“险”、“变”的特征。

一、笔画练习

楷书有横、竖、撇、捺、提、点、钩、折八种基本笔画。每种笔画又有多种形态。熟练地掌握这些笔画的写法，是写好楷书的基础。临习欧体《九成宫醴泉铭》，也应从这里起步。

(一)横

横，按其形态的不同，可分平横、左尖横、右尖横和细腰横。

平横的写法：逆势切入直落笔，然后提笔转锋向右行笔，到收笔处先提后按，再向左回锋收笔。

横画不宜写得太平，可略向右上取势。另外，写不同形态的横画，应注意用笔的轻重和角度的变化。如写左尖横，起笔宜轻，收笔宜重，写右尖横则反之。写细腰横，中段的用笔应轻于两端。

横的变化 (一)平横



(二)左尖横



(三)右尖横



二

五

五

正

而

王

非

(四) 细腰横



(二) 竖

竖，按其形态的不同，可分垂露竖、悬针竖、曲头竖、左弧竖和右弧竖。

垂露竖的写法：逆势切入横落笔，然后提笔转锋向下行笔，到收笔处由左(或右)向上回锋。

悬针竖的写法：逆势切入横落笔，然后提笔转锋向下行笔，边行边提，到末梢处，引伸出锋，空抢收笔。

写竖画时笔管应逆向上，笔尖亦逆向上，平锋着纸，尽力下行。另外，要注意曲中求直的笔势，如曲头竖，有的起笔时逆势向左下落笔，再扭锋向右下行笔；有的可向右横落笔，稍按后再转锋向下行笔；左弧竖和右弧竖要分别向内微拱而呈弧状，使其挺拔而有精神。

竖的变化 (一) 垂露竖



(二) 悬针竖



(三) 曲头竖



(四) 左弧竖



(五) 右弧竖



以南
典信
弗耕

(三) 撇

撇，按其形态的不同，可分为短撇、曲头撇、曲尾撇、回锋撇、挑钩撇、直撇、竖撇和粗腰撇。

撇的基本写法：逆势切入横落笔，然后提笔转锋向左下行笔，边行边提，力送撇尖，空抢收笔。

写撇，一要注意起笔时的用笔，如写曲头撇，先向右下逆势落笔，然后转锋向左出撇。二要注意收笔，如写曲尾撇，收笔时要轻按，以曲势出撇，使其带有隶意。写回锋撇，收笔时要向上回锋，使撇尾呈圆状。写挑钩撇，收笔时要反折向上挑出。三要注意笔势，如写短撇，势要平。写直撇可从右上向左下撇出，而竖撇要先写竖，到一定长度再向左下撇去。四要注意用笔的提按变化，如写粗腰撇，起笔宜轻，收笔宜提，而中段宜轻按，使其呈兰叶状。

撇的变化 (一)短撇



(二)曲头撇



(三)曲尾撇



(四)回锋撇



公 身

内 於

丹 名

灼 絕

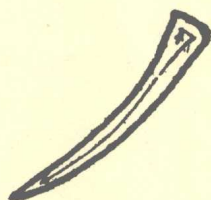
于

绝

(五)挑钩撇



(六)直撇



(七)竖撇



(八)粗腰撇



城疾

疾

者金

史更

庶效

(四) 捺

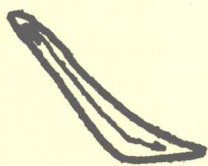
捺，按其形态的不同，可分直捺、平捺和反捺。

直捺的写法：逆势轻落笔，向右下行笔，边行边按，使笔毫铺开，到出捺的焦点处，转锋向右提笔出捺，空抢收笔。

平捺的写法与直捺相比，有两处不同，其一，起笔时先逆锋落笔，反折向右上，再转向右下，边行边按，最后提笔出捺，空枪收笔。其二，体势较平。

反捺的写法：逆锋起笔后向右下边行边按，到收笔处，先提再驻，然后向左上回锋收笔。

捺的变化 (一) 直 捺



(二) 平 捺



(三) 反 捺



(五) 提

提的形态变化有竖提。

提的写法：逆锋起笔后折锋向下顿笔，随即提笔转锋向右上角挑出。

竖提的写法：先写竖，到提处折锋微向左，再回向右下，略驻蓄势，紧接向右上挑出。

提的变化 (一) 提



(二) 竖提



(六) 点

点，按其形态的不同，可分侧点、竖点、垂点、曲抱点、挑点、撇点和长点。

侧点的写法：逆锋落笔后向右下略顿，随即回锋收笔。

点的起笔和收笔，要有变化。如写竖点，可用逆势切入法起笔，向上回锋收笔。写垂点，可顺势落笔，收笔时有的要呈圆垂状，有的要呈三角状。再如写曲抱点和撇点，起笔可用侧锋，收笔可提锋撇出。

点不宜过于平直，要头尖、背圆、腹平、有侧势，如长点。

点的变化 (一) 侧点



(二) 竖点



(三) 垂点



(四) 曲抱点



(五) 挑点



文 宫
字 冠
武 我
来 沼

沼

(六)撇点



(七)长点



怡 光

不 安

安

(七)钩

钩，按其形态的不同，可分竖钩、横钩、弯钩、横折钩、单耳钩、竖弯钩、斜钩、卧钩、横撇弯钩(左耳钩、右耳钩)。

竖钩的写法：写竖到钩处稍提即蹲，得势急出，然后作空中收势。钩宜短而重。

弯钩的写法：逆势平入后，呈弧状行笔，边行边按，到出钩焦点处稍驻，随即向左钩出。

竖弯钩的写法：逆锋落笔下行，再提笔向右转折，然后边行边按，逐渐铺毫，到钩处转锋向上钩出。

斜钩的写法：逆势斜落笔，转锋向右下呈弧状下行，要弯而不曲，到出钩焦点处稍驻，再转锋向上钩出。

卧钩的写法：逆势轻入，先向右下斜行，再转平行，边行边按，到出钩焦点处稍驻，再转锋向上钩出。

横撇弯钩(左耳钩、右耳钩)的写法：先写横撇，再顺锋入纸向右下按行，然后提笔转锋向左上钩出。作左耳旁时上钩大于下钩，竖用垂露。作右耳旁时下钩大于上钩，竖用垂露或悬针均可。

至于横钩、横折钩和单耳钩的写法，除钩画的依附笔画和出钩的方向不同外，其钩法与竖钩相似。

钩的变化(一)竖钩



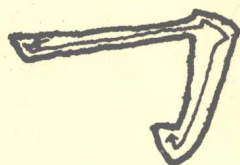
(二)横钩



(三)弯钩



(四)横折钩



可

列

家

茅

子

乎

尚

雨

茅