

国家级实验教学示范中心
师范生教学能力实训系列教材



三笔字实训教程

刘飞滨 雷 敏 主编

S
A
N
B
I
Z
I
S
H
I
X
U
N
J
I
A
O
C
H
E
N
G



科学出版社

国家级实验教学示范中心·师范生教学能力实训系列教材

三笔字实训教程

刘飞滨 雷 敏 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本教程是国家级实验教学示范中心四川师范大学师范生教学能力综合训练中心规划的系列实训教材之一,主要针对师范生学习毛笔字、钢笔字、粉笔字进行实训性指导。

三笔字均以楷书和行书为实训书体,楷书以颜真卿《多宝塔碑》为范例,行书以《宋拓怀仁集王圣教序》为范例。三笔字均有明确的实训目标,实训过程均分为笔法训练、点画训练、偏旁部首训练和间架结构训练四个阶段,从易到难,循序渐进;各阶段皆以示例为主,突出可操作性,同时亦有思考与练习供学习之参考。此外,在单个字实训之后,毛笔字、钢笔字有章法格式讲析,粉笔字有板书设计讲析,以资综合运用实训成果之借鉴。

本书适合师范院校学生及书法爱好者学习或参考。

图书在版编目(CIP)数据

三笔字实训教程 / 刘飞滨, 雷敏主编. —北京: 科学出版社, 2015.9

国家级实验教学示范中心·师范生教学能力实训系列教材
ISBN 978-7-03-045793-6

I. ①三… II. ①刘… ②雷… III. ①①楷书-硬笔书法-师范大学-教材②行书-硬笔书法-师范大学-教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 226172 号

责任编辑: 张 展 / 责任印制: 余少力
责任校对: 陈 靖 / 封面设计: 墨创文化

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号
邮政编码: 100717
<http://www.sciencep.com>

四川煤田地质制图印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

2015年9月第 一 版 开本: 787*1092 1/16

2015年9月第一次印刷 印张: 14 1/2

字数: 280千字

定价: 29.00元

国家级实验教学示范中心·师范生教学能力实训系列教材

编 委 会

主 编：祁晓玲

副主编：郭 英 张 松 陈智勇

编 委：祁晓玲 郭 英 张 松 陈智勇 梁 斌
金秀美 吴 丹 杨 娟 邵 利 罗世敏
陶旭泉 沈 莉 李敏惠 熊天信 王 芳
李 强 张小勇 夏茂林 赵广宇 李 维
王重力 王 曦 郭开全 黄秀琼 程 峰
何 建 董云艳 罗 真 熊大庆 靳宇倡
徐华春 张 皓 刘 海 周升群 周蜀溪
叶 舒 刘飞滨 雷 敏 黄建宁 赵建明
谢小川 解 姗 李 茜

前 言

本教程是国家级实验教学示范中心四川师范大学师范生教学能力综合训练中心规划建设的师范生教学能力实训系列教材之一，主要针对师范生学习毛笔字、钢笔字、粉笔字进行实训性指导，让他们通过大量实践掌握三笔字的书写技能，具备良好的书写能力。

在多年的教学实践中，我们认识到，对于没有书写基础的学生而言，理论的讲解，往往收效甚微，而大量的练习则更容易让学生产生书写的兴趣并快速入门。那些书写水平迅速提高的同学，无不是以不断的练习为根本途径的。这不管在哪所学校，基本都是如此。所以，本教程的编写，以简化理论、突出实训为宗旨，各方面均以三笔字练习的可操作性为首要考虑。首先，在内容上，三笔字均以楷书和行书为实训书体。楷书以颜真卿《多宝塔碑》为范例，行书以《宋拓怀仁集王圣教序》为范本。统一的书体，避免了以诸多风格的范例进行讲解，看似丰富，实则难以操作的弊病。三笔字的实训过程均分为四个阶段，依次为笔法训练、点画训练、偏旁部首训练和间架结构训练，循序渐进，逐步提高。在这一环节上，我们大幅度加强了钢笔字和粉笔字的比重，一是考虑到钢笔字和粉笔字的实用性，二是粉笔字的加强更能突出师范特点。在单个字实训过程之后，我们针对毛笔字、钢笔字有章法格式讲析，针对粉笔字有板书设计讲析，以便学生综合运用练习成果。其次，在体例上，章前明确实训目标，各节均以大量笔画、偏旁、例字示例为主，节末设思考与练习。我们希望，通过编写实训教材，强化实训教学，有效提升师范生三笔字的书写水平。

本教程既可作为师范院校师范生教学能力实训教材，也可作为中小学教师和其他教育工作者提升教学能力的参考书。本书由刘飞滨、雷敏担任主编，拟定编写提纲并统稿。各章撰稿人分别为：第一章《书体流变与书写规范》，黄建宁(四川师范大学)；第二章《学习方法》，雷敏(四川师范大学)；第三章《毛笔字实训》，刘飞滨(书写基础、楷书结构实训、行书实训)、雷敏(楷书点画实训、偏旁部首实训)(四川师范大学)；第四章《钢笔字实训》，雷敏(楷书实训)、赵建明(行书实训)(四川师范大学)；第五章《粉笔字实训》，陈智勇、刘飞滨(四川师范大学)；第六章《章法格式》，刘飞滨(四川师范大学)；《名家名作选编》，赵建明(四川师范大学)；图片处理，谢小川、解姗(四川师范大学)；编务，李茜(四川师范大学)。

本教程的编写和出版得到了四川师范大学教务处、师范生教学能力综合训练中心、文学院及科学出版社的指导和支持，在此，我们表示衷心的感谢！四川师范大学文学院师范生陈孟同学、美术学院师范生程朋朋同学不辞辛苦，为我们做模特拍示例图片，我们在此并致谢忱！

本教程的编写是在前辈时彦教学及研究成果基础上的一次大胆尝试，由于我们时间和水平有限，疏漏和不妥之处，恳请各位同仁批评指正。

《三笔字实训教程》编写组
2015年3月

目 录

第一章 书体流变与书写规范	(1)
第一节 书体流变	(1)
一、甲骨文	(1)
二、金文	(2)
三、篆书	(2)
四、隶书	(4)
五、草书	(4)
六、楷书	(5)
七、行书	(6)
第二节 书写规范	(6)
第二章 学习方法	(8)
第一节 学习门径	(8)
一、择帖	(8)
二、读帖	(10)
三、临摹	(11)
第二节 应注意的问题	(12)
第三章 毛笔字实训	(13)
第一节 书写基础	(13)
一、书写工具	(13)
二、执笔与运腕	(15)
三、书写姿势	(19)
第二节 楷书实训	(22)
一、笔法训练	(22)
二、点画训练	(24)
三、偏旁部首训练	(30)
四、结构训练	(44)
第三节 行书实训	(52)
一、笔法训练	(52)
二、点画训练	(54)
三、偏旁部首训练	(61)
四、结构训练	(73)

第四章 钢笔字实训	(79)
第一节 书写基础	(79)
一、书写工具	(79)
二、执笔与运笔	(80)
三、书写姿势	(81)
第二节 楷书实训	(82)
一、笔法训练	(82)
二、点画训练	(83)
三、偏旁部首训练	(87)
四、结构训练	(96)
第三节 行书实训	(102)
一、笔法训练	(102)
二、点画训练	(103)
三、偏旁部首训练	(107)
四、结构训练	(117)
第五章 粉笔字实训	(120)
第一节 书写基础	(120)
一、书写工具	(120)
二、执笔与运笔	(121)
三、书写姿势	(123)
第二节 楷书实训	(125)
一、笔法训练	(125)
二、点画训练	(127)
三、偏旁部首训练	(132)
四、结构训练	(147)
第三节 行书实训	(154)
一、笔法训练	(154)
二、点画训练	(155)
三、偏旁部首训练	(160)
四、结构训练	(173)
五、板书设计训练	(176)
第六章 章法格式	(180)
第一节 章法	(180)
一、正文	(180)
二、落款	(182)
三、印章	(183)
第二节 格式	(184)
一、横幅	(184)

二、条幅	(185)
三、斗方	(186)
四、扇面	(187)
名家名作欣赏	(188)
主要参考文献	(219)

第一章 书体流变与书写规范

【实训目标】

1. 了解汉字书体的流变情况
2. 掌握书写规范

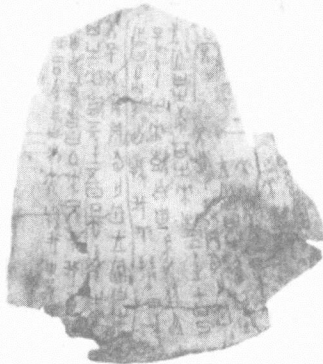
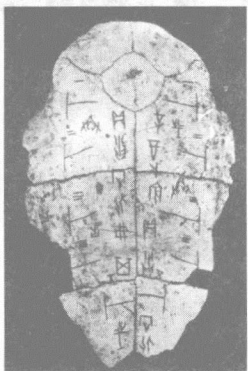
汉字，从古到今，经历了不同的书写形态，每一种书写形态，就是一种书体。了解汉字的书体流变，对于书写训练来说，当是必须的一环。因为，它会让我们明白，我们当下所习之字，在汉字的流变过程中，是一种怎样的存在状态，我们又为什么会遵循相应的书写规则。

第一节 书体流变

如果从最早的成熟汉字形体甲骨文算起，汉字有如下几种不同书体：甲骨文、金文、篆书、隶书、草书、楷书、行书。下边我们分别简单介绍一下这些不同的书体。

一、甲 骨 文

甲骨文是指刻写在龟甲和牛骨上的文字。我们现在见到的甲骨文，主要是河南安阳殷墟出土的，一般称做“殷墟甲骨”，时代属商代中晚期。刻写甲骨文的材料最多的是龟甲，其次是牛骨。龟甲用腹甲，即龟壳贴地的光滑面。牛骨用牛的肩胛骨，使用时要先打磨光滑。在殷墟，也挖掘出了一些刻字的其他动物骨头，如鹿头骨、虎胫骨等，甚至还有刻字的人头胫骨。甲骨文绝大多数是契刻在龟甲和牛肩胛骨上的，很多研究者都认为，应该是先写后刻，当然，有些也可能由于内容熟悉或契刻手艺娴熟后直接施刻。也有零星甲片只写了，而未刻。



商·甲骨文

甲骨文是一种象形程度很高的古文字，有的甲骨文简直就是文字画。一片甲骨上的文字一般大小都较均匀，也有些大小不一，两个字合写在一起了，即两字占一格，也有一字占了两格的。甲骨文由于基本上都是契刻而成的，所以笔划以方直为主，线条细瘦而遒劲有力。

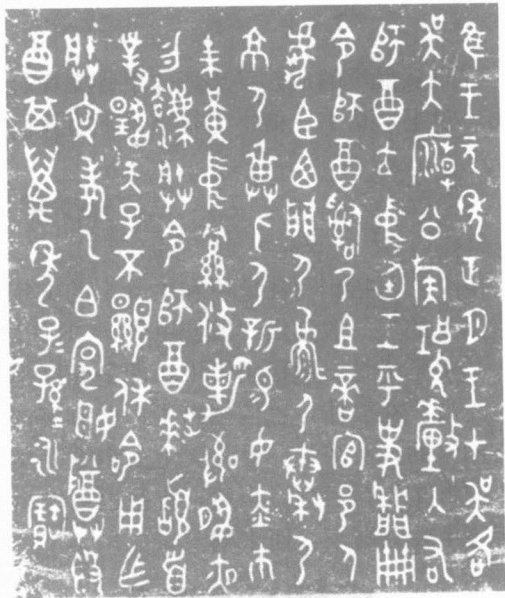
二、金 文

金文是指铸在青铜器上的文字，也叫铭文。金文以西周春秋时期最为常见，金文的篇幅也较长，一篇铭文有的多达五百来字。商代有的青铜器上也铸有金文，不过字数较少，如有名的司母戊大方鼎上就只有“司母戊”三个金文。战国时期的一些兵器、钱币、玉器、陶器和生活器具上也有些金文，字数不多。

金文，也有很强的象形性，笔画比甲骨文肥厚，有些字的形体也很繁复。西周末期的金文，两字一格和一字两格的现象基本没有了，字体大小一律，字间距相等，有些金文竟然是画好了格子再写铸的。



西周·司母戊



西周·师酉簋

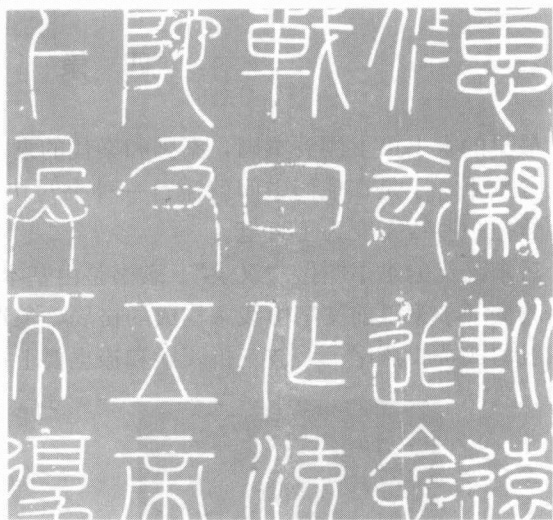
三、篆 书

篆书包括大篆和小篆。大篆是战国时期秦国的文字，它跟甲骨文、金文是一脉相承的，字体由柔和的线条构成，有的大篆形体也很繁复。

小篆是秦代始皇一统天下后，“书同文”的产物。小篆主要依据大篆，对某些大篆较复杂的形体进行了简化。小篆还是有较高的象形性。小篆的构成单位也是线条，形体狭长，一字一格，大小一致。



大篆 秦·《石鼓文》(局部)



小篆 秦·《泰山刻石》(局部)

战国时期，除秦国外的齐、楚、燕、赵、韩、魏六国诸侯的文字，统称为六国古文，跟大篆相比，它们的最大特点就是形体简易。

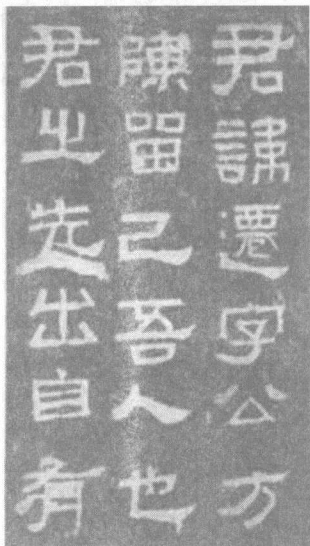


战国楚竹简(局部)

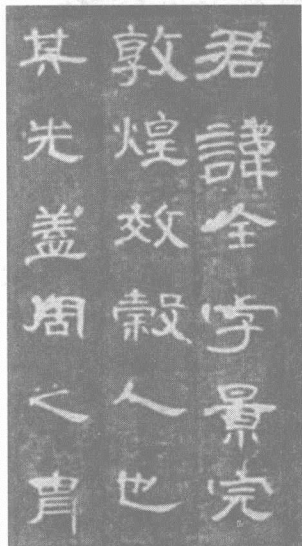
四、隶 书

最早的隶书可上溯到秦国，秦国和秦代的隶书叫做“秦隶”。由于下层官吏抄写文书的任务繁重，于是在他们中间就流行一种书写快速，有别于工整大篆、小篆的字体，这种字体把一些线条变为了直笔。

后来汉代的隶书叫做“汉隶”。隶书是由基本的点画构成的，如横、竖、撇、点、折等，改变了小篆以前文字由线条构成的格局，象形性几乎全部消失。隶书形体扁平方正，横一般写成蚕头燕尾，一波三折，撇和捺也要上挑出锋。

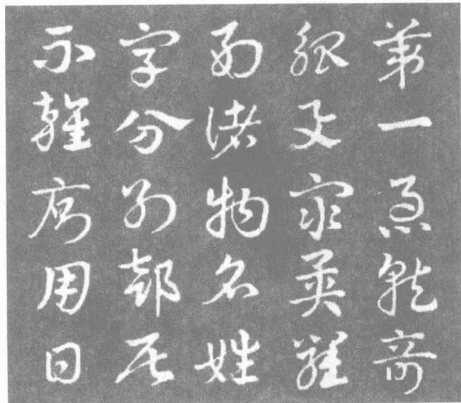


汉·《张迁碑》(局部)



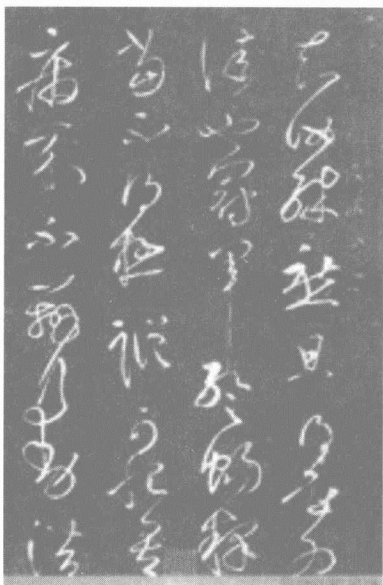
汉·《曹全碑》(局部)

五、草 书



三国·皇象《急就章》(局部)

草书的特点就是多用连笔，书写快速。它最初是隶书的快写，西汉初期就已萌芽。依时间的先后，分别出现了章草、今草、狂草三种形式。章草的“章”，是章程、法度的意思。东汉初期以后，文人、书法家们对民间流行的草书加工整理，有了相对统一的规范形体，这就是“章草”。今草是楷书的快写，波挑之势尽失，上下字相钩连，一气呵成，“偶有不连，而血脉不断”。它也发源于民间，经过了张芝、王羲之等书法家的加工和美化，成为一种极具欣赏性的字体。狂草可以说是草书的极致。唐代张旭、怀素等，任意减损笔画，恣意连写，世号“癫张狂素”。狂草随意性过强。



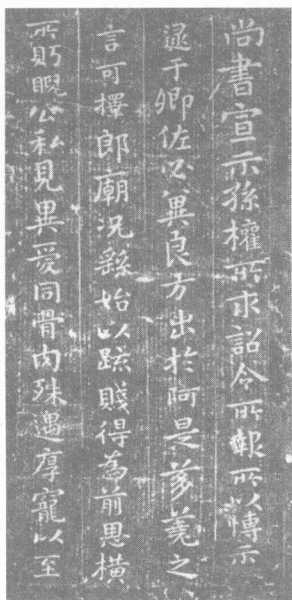
汉·张芝《冠军帖》(局部)



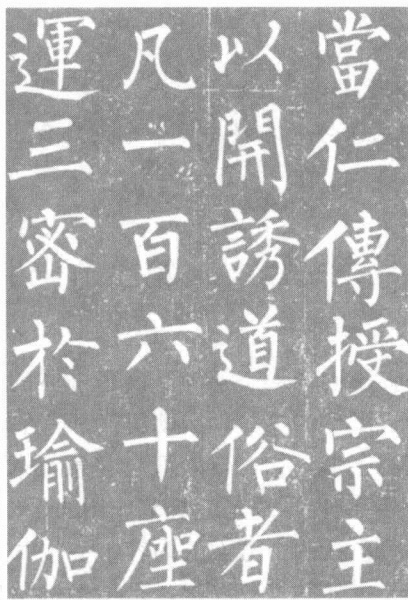
唐·张旭《肚痛帖》

六、楷 书

楷书，又名“真书”、“正书”，楷，是楷模、法度的意思。它萌芽于东汉，发展于魏晋，成熟于唐代。楷书是由汉隶演变而来的，结构跟汉隶大体相同，主要区别在用笔上，楷书的横画收锋，不再上挑，撇尖斜向下，捺也不挑出。成熟的楷书，改变了隶书的扁正字形，变为稍窄长的长方形。



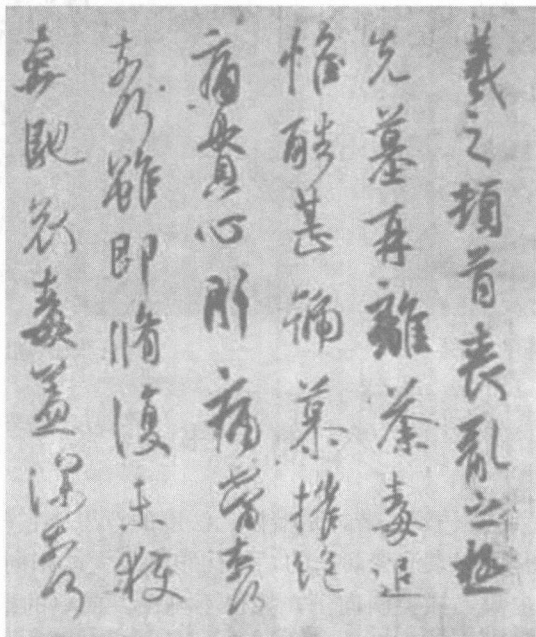
三国·钟繇《宣示表》(局部)



唐·柳公权《玄秘塔》(局部)

七、行 书

楷书笔画和结构谨严，工整端庄，但书写费时，草书书写速度快，但不便于识认，于是就出现了一种介乎二者之间的字体，这就是行书。它盛行于魏晋，通行于后来各朝各代，直到今天还是最广泛使用的手写体。



东晋·王羲之《丧乱帖》(局部)

【思考与练习】

想一想，汉字的各种书体，分别表现出了怎样的美？

第二节 书 写 规 范

汉字书体不同，形态各异，诸多书体的书写有没有规范可循呢？汉字的发展历史告诉我们，对于汉字的书写，历朝历代都有基本的规范要求。从秦代秦始皇“书同文”，到后来的规范类字书，如《仓颉篇》、《急就章》、《干禄字书》、《龙龕手鏡》等，甚至大型工具书《康熙字典》，都是起规范作用的。

书写规范包括两个方面的内容，一是书写规范汉字，二是书写方式规范。

我们今天大陆的规范汉字，是指经过整理简化并由国家以字表形式正式公布的简化字和未被整理简化的传承字。“不规范汉字”则包括已被简化的繁体字、已经被废除的异

体字和乱造的不规范的简体字和错别字。在1986年10月，国务院批准重新发表的《简化字总表》中所收的简化字为规范字，对照的繁体字为不规范字，一般在面向社会公众的场合中停止使用。1955年公布的《第一批异体字整理表》中所收的正体字为规范字，相对的异体字为不规范字，除姓氏和某些特殊场合外，不再使用。

不过，这种规范不是铁板一块，也可以灵活变通，更不能因噎废食。如为了强调不使用繁体字，连书法练习临帖时都割舍掉繁体字，凡是繁体字都不加理睬，或谈繁体字色变，那就大可不必了。我们欣赏、临摹那些繁体字，也有助于对其他字笔画的把握和结构的安排。自己创作书法作品时，写一写繁体字也是可以的，只要写得正确。还有，我们写字，毕竟跟印刷品使用通行印刷字体不一样，写出来的字，不可能也没有必要都跟印刷字体一模一样，可以保留一点大家都认可的手写体。

书写方式规范包括笔画规范和笔顺规范。

楷书的基本笔画有横、竖、撇、捺、点、折、提、钩八种。笔画规范其实就是书写笔画的基本要求。即横平、竖直、撇左尖、捺右顿提笔、点左上右、折中顿、提右上挑、钩左上挑。八种基本笔画要一笔完成，不能拆开，如折，不可拆为横和竖两笔，钩，不可拆为竖和左提两笔。八种笔画的变体也如此，如“冫”，不可拆为横和短斜撇两笔，“乚”也只能一笔完成，不能分开两笔和三笔来写。

笔顺是指汉字笔画书写的先后顺序。书写时要遵循大家约定成俗的基本规则，这就是笔顺规范。不同字体笔顺不一样。

楷书笔顺基本规则如下：

先上后下，如：二、玄、宁；

先左后右，如：亿、忙、洲；

先横后竖，如：十、丰、韦；

先横后撇，如：大、左、丈；

先撇后捺，如：人、木、义；

先外后内，如：风、闷、度；

先中间后两边，如：小、水、办；

先进入后关门，如：田、因、国。

还有几条补充规则：

横在最下或竖在一边时后写，如：土、主、上、非；

点在中间或右上时后写，如：瓦、丹、玉、书、犬、戈；

左、下、右三面包围的字先内后外，如：凶、画、山；

左、下两面包围的字，包围偏旁笔画少、所占面积小的，先内后外，如：迁、延、断；包围偏旁笔画多、所占面积大的，先外后内，如：赵、匙、毡、勉。

【思考与练习】

谈一谈你对书写规范的认识。

第二章 学习方法

【实训目标】

1. 明确择帖的重要性
2. 学会读帖
3. 掌握临摹的方法

不管学习什么，都要讲究方法。方法得当，事半功倍。方法不当，事倍功半，甚至徒然无功。学习写字也是如此。要想掌握书写技能，写一手好字，必须有正确的方法指导。

第一节 学习门径

一、择 帖

学习写字，首先要有范本。若只是自顾自地去写，那么任凭你再怎么用功，写再长时间，也不会把字写好。因为，一个人想象力再丰富，也不可能凭空创造出汉字的美来。我们现在所看到的各种汉字的美的表现，是几千年来书法家们一代又一代创造、传承下来的，并非一人一时之功。所以，学习写字，必须充分继承前人的优秀成果，让自己有法可循。而要继承前人，就要选择学习的范本，也就是我们所说的字帖。对于初学者来说，这是一个基本的却又非常重要的前提。因为，只有选择好字帖，才能让自己沿着正确的路径走下去。

然而，自古而来的书法作品浩如烟海，风格万千，初学者该选择什么样的字帖？该注意哪些问题呢？

（一）由易到难，由浅入深

学习写字，不能急躁，要由易到难，由浅入深，循序渐进。具体而言，即先楷书，再行书，再其他书体。这是自古以来书法家的共识。如果急功近利，只想一蹴而就，则势必如拔苗助长，终将一无所获。

在众多书体中，楷书是最为规整的一种书体，其点画、结构均有很强的规范性。因为规范，所以最容易为人们所接受和欣赏，也最容易为人们所学习。另外，楷书中不仅蕴含着汉字书写的各种笔法，也蕴含着汉字结构的基本特点，写好楷书，不仅是掌握一种书体的书写问题，对于其他书体的学习也是重要的基础。因此，凡习字者，莫不以楷书作为入门书体。