



面向中等职业教育改革规划创新教材
中等职业教育课程改革项目研究成果

书法

■ 主编 刘守昌

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

书 法

主 编 刘守昌

副主编 张仲领

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

书法 / 刘守昌主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2011. 8
ISBN 978 - 7 - 5640 - 4964 - 5

I. ①书… II. ①刘… III. ①汉字—书法 IV. ①J292. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 162605 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京高岭印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 8.75

字 数 / 159 千字

版 次 / 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 4000 册

定 价 / 18.00 元

责任编辑 / 袁 媛

张慧峰

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前 言

本书作为中等幼儿师范学校专业技能课教材，由河南省周口幼儿师范学校组织有丰富教学经验的教师编写而成。本书的特色在于知识体系完备，书写技法实用，可操作性强，是作者多年教学经验的总结。

全书由“三笔字”书写技法、书法欣赏与书法史介绍等部分组成。从规范书写知识讲起，涵盖了硬笔书写、书法简史、毛笔书法技法、古代书论等内容。目的是为了提高学生的专业素质，引导学生系统掌握书法知识，从实用走向艺术的殿堂。

在结构安排上，以写字实践为主，兼顾书法欣赏、创作于一体，在结构体系、语言文字、版式设计等方面进行了探索。其内容完备，文字简洁，图文并茂，可作为高、中等幼儿师范学校学前教育专业教材，也可作为中、小学教师继续教育教材使用，或供书法爱好者使用。

本书由刘守昌主编（编写第一篇第一章、第六章）。张仲领为副主编（编写第一篇第二章至第五章）。编委：张运成（编写第三篇第十一章至第十六章），安翅（编写第二篇第七章至第十章），胡银堂（编写前言）。全书编写后由刘守昌审稿，张仲领、胡银堂统稿。

由于编写时间较为仓促，编著者水平有限，疏漏之处在所难免，恳请广大师生在使用的过程中提出意见和建议，以便再版时进一步修改和完善。

编 者

目 录

绪论	001
----------	-----

第一篇 毛笔字部分

第一章 书法简史	005
第二章 毛笔字的基础知识	015
第一节 毛笔字的书写工具——笔、墨、纸、砚	015
第二节 毛笔字的书写姿势	017
第三节 毛笔的执笔方法	017
第四节 毛笔的运笔方法	018
第三章 楷体笔画的书写训练	021
第一节 横画的类别、特点及写法	021
第二节 竖画的类别、特点及写法	022
第三节 撇画的类别、特点及写法	024
第四节 捺画的类别、特点及写法	025
第五节 点画的类别、特点及写法	026
第六节 提画的类别、特点及写法	027
第七节 折画的类别、特点及写法	028
第八节 钩画的类别、特点及写法	030
第四章 楷体字的结构训练	032
第一节 笔顺	032
第二节 偏旁部首	033
第三节 结构练习	035
第五章 毛笔行书	047
第一节 行书的用笔特点	048
第二节 行书的结体特点	049
第六章 毛笔书法欣赏	050
第一节 书法的艺术魅力	050
第二节 书法的审美标准	051
第三节 书法欣赏的一般规律	053

第二篇 钢笔字部分

第七章 钢笔字书写训练基础知识	063
第一节 钢笔字的书写工具	063
第二节 钢笔字的书写姿势	064
第三节 钢笔的执笔方法	064
第八章 钢笔楷书的特点及笔画书写要领	066
第一节 钢笔楷书的特点	066
第二节 钢笔楷书笔画书写要领	067
第九章 钢笔楷书的基本笔画	070
第一节 点的类别及写法	070
第二节 横的类别及写法	071
第三节 竖的类别及写法	071
第四节 撇的类别及写法	072
第五节 捺的类别及写法	073
第六节 提的写法	074
第七节 折的类别及写法	074
第八节 钩的类别及写法	076
第十章 楷体字结构训练	080
第一节 笔 顺	080
第二节 偏旁部首	084
第三节 钢笔楷书的结构	106

第三篇 粉笔字部分

第十一章 粉笔字的书写工具	119
第十二章 粉笔字的书写姿势	120
第十三章 粉笔字的执笔方法	122
第十四章 粉笔笔画的具体写法	123
第十五章 粉笔字的结构关系	128
第十六章 粉笔字的运笔方法	129

绪 论

写好毛笔字、钢笔字、粉笔字，是合格教师必须具备的一项重要基本功。近几年，幼师生的“三笔字”训练虽然受到重视，但目前幼师生的书写水平不高，因此，在中等幼儿师范学校开设书写训练课，就有着重要的现实意义和深远的历史意义。

一、为什么对幼师生开设“三笔字”课

(1) 学习的需要。写字是人们日常生活中必不可少的重要手段。字的好坏关系到学习、工作的效率，是一个人文化修养高低的标志，被称为人的第二形象。可现在的幼师生绝大多数不会写毛笔字，写不好钢笔字，给日常学习和工作带来不便。因此，幼师生需要进行书写基础的训练。

(2) 职业的需要。今天的幼师生是明天的幼儿教师，将从事幼儿和学前教育，老师写字的好坏及规范与否，直接影响到教学的效果和自身的威望，关系到后代整体的书写水平，身教重于言教，要求儿童做到的，我们必须做到。因此，幼师生必须以高度的事业心和责任感，加强书写训练，为做一名合格的幼儿教师打下坚实的书写基础。

二、幼师生书写训练的方法

(1) 理论和实践相结合。写字是一门实践性很强的学科。只掌握理论不去实践是写不好文字的；同样，只盲目练习，不用科学的理论去指导，也只能事倍功半。只有用科学的书写理论指导书写训练，并在实践中不断总结经验、反复练习，才能达到事半功倍的效果。

(2) 必须在笔法、字法上下工夫。看一个人会不会写字，主要看他的笔法和字法。笔法决定着笔画的好坏，字法决定着结构的美丑，所以必须下大力气练习笔法和字法。

(3) 对照字帖临摹。“临摹是学书的不二法门”，无数实践证明，要想写好毛笔字，必须临摹法帖。为了学习方便，我们精选了一些柳体范字，供同学们练习，要求仔细观察每一个笔画，分析字形，反复进行临摹练习。

(4) 持之以恒，勤学苦练。把字写好，需要一个相当长的时间，能否坚持勤学苦练，是决定练习者能否成功的关键，只要方法得当，又能坚持，就一定能取得成功。

(5) 学用结合。学是为了用，我们平时做作业，记笔记，都要有意识地与

我们的练习结合起来。即每学一个字，就要学好练熟，随时用上，不断扩大成果，增加练字机会。这样学用结合，才能提高练字效率，才能更快地把字写好。

思考与练习

- (1) 每人订出一份可行的练字计划。
- (2) 认真书写毛笔字、钢笔字各一份，保管好，体现现有水平，供以后对比。

第一篇

毛笔字部分

禁崇 矣暑 皇常 音素

目田 戒固 造同 序巨

丈仰 方街 夕作 凡即



第一章 书法简史

中国书法历史悠久，源远流长，是我国传统艺术的珍宝之一。

一、先秦书法

先秦是指从远古到秦统一六国这段漫长的历史时期。我国的书法艺术，就是在这—历史阶段孕育形成的。

书法源于汉字，汉字是中国书法的造型基础，两者关系甚为密切。要了解书法的产生，必须从汉字的起源谈起。

汉字究竟始于何时？据考古新成果证明，远在距今 6 000 年前的新石器时代，半坡遗址的彩陶器上的画纹是和汉字起源有关的具有文字性质的符号。这些陶器上的各种不同符号象形性强，类似图案，在后来的甲骨文、金文中能找到相似的字体。所以可以认为这些符号是我国文字的萌芽。

（一）甲骨文

汉字从萌芽到成熟，有一个漫长的孕育过程。现在所能见到的成系统的早期文字，只有殷商时代的甲骨文。



甲骨文

甲骨文是“龟甲兽骨文字”的简称，因其镌刻在龟兽骨上而得名。它于公元 1899 年在河南安阳附近出土，那里是殷都的废墟，所以又名“殷墟文字”；又因

甲骨言语主要是卜卦的记录，故甲骨文还有“卜辞”之称。近年又在陕西等地发现了西周早期的甲骨文，证明它是殷商至周初通行的文字。

由于甲骨文是早期的文字，结体多为象形，体态长形居多，少数略扁；单字

组织紧密，通篇字体大小、长短、宽窄无一定规则，错综变化，互有关联，行气贯通，质朴自然。在笔法上，因镌刻工具尖锐，刻字材料坚硬，字的笔画一般为单线，较瘦挺，且锋芒外露，笔画转角处以方折为主，行款错落自然，浑然成章。总之，从整体上看，甲骨文雄伟豪放、劲峭挺拔、明朗质朴，细密放逸、秀丽多姿、端庄灵活，已初步具有了书法艺术的魅力。

(二) 金文

金文从甲骨文发展而来，这些文字大多是镌刻或铸造在青铜器上的铭文，所以叫金文，也称“钟鼎文”。

金文是研究我国文字和书法发展的重要资料，我们可以由此窥见甲骨文逐渐向小篆演变的痕迹。

(三) 石鼓文

据考，石鼓文是战国时代秦国的石刻文字，为我国现存的“石刻之祖”，一般以它为籀文的代表作，属大篆的范畴。石鼓共有 10 个，每个石鼓上面刻有一首四言诗，记述秦国国君游猎的情况，故又称为“猎碣”。石鼓文笔法圆劲挺拔，结构方正谨严，排列整齐，气韵醇厚，既保存了金文中繁复的痕迹，又带有装饰性，在书法上已初具小篆的基本特征。甲骨文、金文、石鼓文和春秋战国时通行于各国的文字统属于大篆。

综上所述，先秦为中国文字、书体的创始期。这一历史时期，汉字从仰韶文化期的陶器符号，经历了甲骨文、金文等阶段，演变发展到战国石鼓文已经成熟，书法艺术也逐步形成。

二、秦汉书法

秦国为了巩固其统治，实行“书同文”的政策，进行文字改革。把大篆化为小篆，作为全国通行的标准字体，后来又整理出更为简便的新字体隶书。

(一) 小篆

公元前 221 年，秦始皇吞并六国后，推行统一文字的政策，淘汰了通行于六国的异体字，定小篆为正体，将李斯作的《仓颉篇》、赵高作的《爱历篇》、胡敬作的《博学篇》定为当时的小篆范本。这对普及小篆起到了重要作用，是书法发展史上的一个飞跃，对以后书法的发展影响很大。

秦国小篆比大篆要简化、工整、规范，其点画粗细均匀，结构均衡对称，章法整齐划一，有柔中寓刚、爽朗俊健的美感。秦代把这种书体广泛应用于刻石颂德。存世的有《琅邪台刻石》和《泰山刻石》



泰山刻石



残石等，可以代表秦代小篆的风格。

（二）秦隶

“隶书者，篆之捷也。”为了适应快速书写，隶书将篆书的曲线条变为直线条；圆转笔画变为方折；纵势字形变为横势。有些诏版、诏权、诏量上的文字写得比较草率，带有隶书笔意，故有人称这种字体为秦隶或古隶。隶书的产生是我国文字和书法发展史上的一次重大变革，汉字书法史上把这次变革称为“隶变”。从此，隶书成了古今文字的分水岭，为汉字书法的进一步发展开拓了宽广的道路。



张迁碑

（三）汉隶

汉初承用秦隶，后来经过人们在实用中加工、美化，逐步将秦隶遗留的篆意脱尽，点画波磔明显，结体更趋方正，成为汉代的代表字体。人们称这种隶书为汉隶。

（四）草书

书体在应用过程中不断演进，许慎的《说文解字·叙》上有：“汉兴有草书。”汉时流行的早期草书称章草。“章草即隶书之捷，草亦章草之捷也。”章草在实用中快速书写，逐渐去掉波磔，人们又称不带波磔的草书为今草。

（五）楷书

在章草发展为今草的同时，隶书沿着另一条线索发展为楷书。从东汉熹平陶瓶题字可以看出，其中大多数字褪去隶书的挑脚，已是一种稚拙的楷书。楷书把隶书点画的波磔改为平直，把形体的扁平变为方正。这样点画清楚，结体端正，既便于书写，又易于辨认。所以楷书一经形成，字体便长期保持稳定，一直沿用至今。十几个世纪以来的书法艺术史，都离不开因楷书产生、成熟和普遍使用而带来的影响。

（六）行书

任何时代对书法发展的要求，都是易认、易写、便捷。行书也是在这样的要求下产生的。行书简化楷书点画，又兼带草书连绵笔势，没有楷书那么工整，又不像草书那么潦草；既比楷书易写，又比草书易认，最切合实用，因此它和楷书一样通行至今。

汉代是书法大变革大发展的时期，书法到了汉末，基本上各体已形成，并已出现对书体的系统论述，东汉许慎《说文解字》便是一部从文字学角度来探讨书体的专著。草、楷、行书体的出现，为文字书写进一步发展为艺术奠定了造型基础，也为笔墨功能充分发挥开辟了崭新的天地。

三、魏晋南北朝书法

(一) 三国时期

三国书法，以魏为主，魏国出现的书法家以钟繇最为著名，他善各种书体，尤以楷书见长，被后代奉为“楷书之祖”，与王羲之并称为“钟王”。其楷书笔法遒媚，结构外茂，开创了由隶入楷的新貌。

(二) 晋朝

晋代书法家代表首推王羲之。王羲之，东晋书法家。字逸少，官至右军将军，人称王右军，是中国历史上最伟大的书法家。1600多年以来，他的书法一直为后世的学书者奉为宗法。他学张芝、钟繇，上承汉魏书法雄奇伟丽的传统，博采众家之长熔为一炉，独创一家。篆、隶、草、行、楷各种书体都有很高的造诣，批评家们认为他的楷书势巧形密，行书遒媚、劲健而能千变万化，纯出于自然，草书一变汉魏质朴书风，创立了妍美流便的今体。书坛评价：“飘若浮云，矫如惊龙。”由于在书法艺术上有继往开来的超越成就，他的书迹被历代人看做至宝，影响之大在历代书法家中首屈一指，故有“书圣”之美称，并与其子王献之合称“二王”，他的楷书，以《黄庭经》《乐毅论》最为著名，草书以《十七帖》著名；行书以《兰亭序》《快雪时晴帖》《丧乱帖》等著名。特别是行书《兰亭序》，书法遒媚劲健，端秀清新，纯出于自然，是王羲之的生平得意之作，自古以来，被誉为天下第一行书。只可惜，《兰亭序》真本自随唐太宗殉葬以后，世上再无真迹，现在世上流传的《兰亭序》都是唐朝的摹本，摹本墨迹以“神龙”本最为著名。以王羲之为代表的具有革新精神的晋代书法家，创造了一代丰神逸韵的新书风。所谓“唐诗晋字汉文章”，反映了晋代书法以“韵胜”的时代特色，在我国书法史上占有重要的地位。



十七帖

(三) 南北朝时期

南朝和北朝书法的共同特点是：笔画方，有隶意，转角和方笔都直折成角，结构讲究借让关系，书风粗犷豪放，笔笔扎实，很有气派。北朝的文字刻石以魏（包括北魏、东魏、西魏）的书法最为发达，魏的书法又以北魏的成就最高，作品也最多，以《张猛龙碑》和《郑文公碑》最为著名。《张猛龙碑》



用笔方折，瘦硬挺拔，结体精能，格调高古，是方笔一路的代表。《郑文公碑》用笔以圆为主，笔势飞动，形态规整，是圆笔一路的代表。这种魏碑书体是具有特殊风格的楷体，人们惯称这种以“方”“密”为主要特征的书体为“魏碑”，有时也叫“北魏”。魏碑是楷书。尽管有些作品的运笔和结构隶书味道依然很浓，但魏碑外形较方和横画不向上挑的做法，说明它已经改变了隶书的特色，步入了楷书的成熟阶段。



张猛龙碑

四、隋唐五代书法

(一) 隋代

著名书法家有智永等人。智永，名法极，山阴（今浙江绍兴）永欣寺僧人，人称“永禅师”。他是王羲之七世孙，其书法继承王羲之的传统，运笔凝炼，闲雅秀丽，“骨气深隐，体兼众妙”。相传他居浙江绍兴永欣寺学书30年，勤学苦练，“退笔成家”，手写《真草千字文》800本，分赠浙东诸寺，流传甚广。

(二) 唐朝

唐朝是中国书法发展史中又一个鼎盛时期，唐朝国家强盛，经济繁荣，文化发达，书法取得了辉煌的成就。在唐朝，由于朝廷提倡书法，整个社会对书法都很重视，学校开设书法课，科举要考试书法，选任官吏也要看书法的好坏，由此扩大了书法的影响，使唐代书法名家辈出。再者，隋唐造纸术有了进一步的发展，驰名中外的宣纸，在唐朝已广泛使用，这也是唐代书法所以兴盛的原因之一。

唐代书法家辈出，欧、虞、褚、薛，号称初唐四家；盛唐颜真卿富于创新精神，巍然卓立于书坛；其后，柳公权以谨严的书风给后世以深远的影响。

欧阳询，字信本，湖南长沙人，官至太子率更令，世人称他的字为“率更体”。他的楷书笔力险劲瘦硬，意态精密俊逸，自成一家，世人称“欧体”。他的楷书有《皇甫诞碑》《化度寺邕禅师塔铭》《九成宫醴泉铭》等。

虞世南，字伯施，越州余姚（今浙江余姚县）人。他小时从智永学书，妙得其法。其书点画圆润，内涵筋骨，迥美不凡，被后世奉为楷模。作品有《孔子庙堂碑》《汝南公主墓志铭》等。

褚遂良，字登善，钱塘（今杭州）人，曾封河南郡公，人称“褚河南”。他的书法初学虞世南，晚年取法二王，将欧、虞书法融为一体，在楷书中参以隶法，方圆兼备，波势自然，形成圆润瘦劲、温雅大方的风格，对后代书法颇有影响，其楷书代表作有《伊阙佛龕碑》《孟法师碑》《雁塔圣教序》等。

薛稷，字嗣通，蒲州汾阳（今山西万荣西）人，官至太子少保，人称“薛少保”。其书学褚遂良，得褚甚多，故有“习褚得薛，不失其节”之说。但又以用笔纤瘦、结构疏通的特点别具一格，作品有《信行禅师碑》等。

唐代书法，初唐虽然成就很大，但终没能脱出晋人的藩篱。盛唐的颜真卿才是唐朝新书体的创造者。

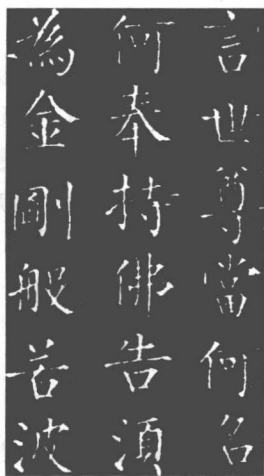
颜真卿，字清臣，琅邪临沂（今属山东）人，曾做平原太守，并封鲁郡公，人称“颜平原”，又称“颜鲁公”。书法师从褚遂良、张旭而上溯钟王，集众家长之，出绳墨之外；颜以篆隶之笔来写真、行、草，创自家风格，形成一种宽宏雄厚的“颜体”。他人品朴实、正直、倔犟、忠烈。字也正如其人，点画厚重、结体雄伟、气势开张，千百年来盛行不衰。后人往往把颜字同杜甫、韩文相提并论，并有“学书先学颜”之说，其代表作有《多宝塔》《麻姑仙坛记》《颜勤礼碑》等；行书《祭侄稿》最具特色，被誉为“天下第二行书”。

颜真卿是盛唐时书坛的代表，同时也是我国书法史上继王羲之后又一杰出的书法家。他的出现，使楷书发展到新的高度。“学书宜先工楷”，从此，楷书逐渐成为通往书法艺术的不二法门。唐楷则以其笔法规范，结构端庄替代了其他书法作品，成为理想的书法范本。

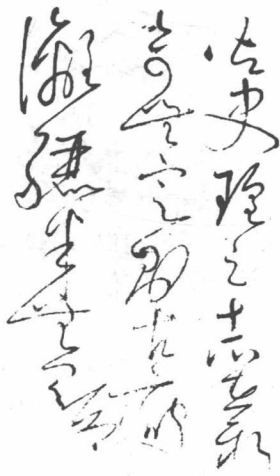
柳公权，字诚悬，京兆华原（今陕西耀县）人，官至太子少师。书法以楷书见长，能融合古今诸家笔法，自出新意，创瘦硬、挺拔风格的“柳体”。“书贵瘦硬方通神”，柳体字点画瘦劲，方圆并妙，结构严谨，以骨取胜。从此后人一直把“颜筋柳骨”奉为书法美的典范。他的书碑很多，以《玄秘塔》《金刚经》《神策军碑》最为著名。他性格耿直，其“笔谏”“用笔在心，心正则笔正”被后世传为佳话。



·东方朔画赞



金刚经



自叙帖



唐代中期以后，是书法飞速发展的时期，草书、楷书书家辈出，各种书派应运而生，狂草就是这时期形成的。

狂草的形成，相传主要是张旭、怀素的功劳。狂草的特点是：笔势连绵回绕、放纵而有气势，字形变化繁多，形成草书中独特的艺术风格，但狂草书不易辨认。

除上述一些大书法家外，如孙过庭、李世民、陆柬之、李阳冰、李白、钟绍京等书法家均称著一时，另外还有许多不知名的民间书法家，难以尽数。唐代是书法艺术的成熟期，楷、行、草各种书体登峰造极，名家众多，如群星闪耀，形成了我国书法史上的又一次高峰。同时许多书论也相继问世，其中，孙过庭的《书谱》是书论上的杰作，成为后代书家的指导性著作。

（三）五代

五代十国是中国历史上大分裂的时期之一，战争连年不断，自然灾害也十分严重，经济受到破坏，书法也自然而然地发展迟滞。然而，在这样的社会环境下，仍然造就了一位杰出的书法家——杨凝式。

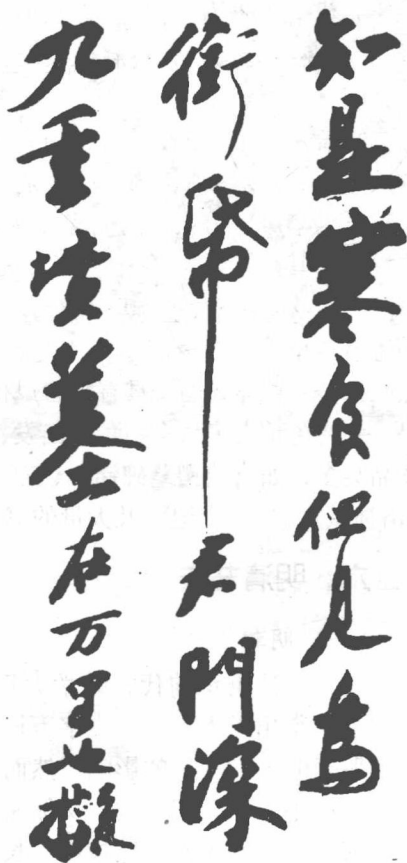
杨凝式，字景度，华阴（今属陕西）人，他生逢乱世，不愿做官，佯狂自晦，人称“杨疯子”。其书法楷行俱佳，个性突出。书迹《韭花帖》，章法疏朗，别有情趣。

五、宋元书法

（一）宋朝

宋代印刷技术发达，不需要像唐人那样大量用正楷抄字，因而楷书不及唐楷法度森严，然宋人“尚意”“精神外拓”，却取得了行书的大丰收。深受颜真卿影响的苏、黄、米、蔡四大家，相继崛起于北宋书坛。

苏轼，字子瞻，号东坡居士，眉山（今属四川）人。他多才多艺，能文、工画、善书，艺术修养全面，具有独创精神。他的书法，可以用黄庭坚的话来说明：“东坡道人少日学兰亭，故其书姿媚似徐季海。至酒酣放浪，意忘工拙，字特瘦劲似柳诚悬。中岁喜学颜鲁公、杨疯子书，其合处不减李北海。至于笔圆而韵胜，挟以文章妙天下，忠义贯日月之气，本朝善书，自当推为第一”。其作品有《寒食诗帖》《醉翁亭记》，他的书法及其革新精神对后世影响很大。



寒食诗帖