

硬笔书法楷书教程

YING BI SHU FAKAI SHU JIAO CHENG

【聂长利 编著】

长利书法培训学校

硬笔书法楷书教程

聂长利 编著

长利书法培训学校

关于本书

长利书法培训学校自建校以来，选编了多种教材，但在实际教学过程中均不是很适用。为了方便学员学习，完善长利书法教学模式，经过长时间的酝酿与构思，终于完成了这本 1998 年编写的《硬笔书法楷书教程》的第三次修订任务。

本书针对初学者，从实用的角度出发，采取以简化字为主繁体字为辅的方式，对硬笔楷书进行了深入浅出、全面系统的介绍与讲解。其中包括概论、基本知识、基本笔画、偏旁部首、结构、章法、作品欣赏等几个部分。本书既有比较详细的技法指导，又有具体的字例练习，既有浅显的理论阐述，又有丰富的图片穿插，是一本更全面、更具体、更实用的硬笔书法入门教材。

关于作者

聂长利 男，1973 年 5 月生。吉林省舒兰市人。原名聂长立，号语天斋主。毕业于吉林师范。1990 年开始从事书法教育工作，曾任吉林市第一实验小学专职书法教师。其作品入选《90' 吉林雾凇冰雪节书画展》、《97' 吉林省书法家新作展》、《97' 吉林市七青年书法作品联展》、《99' 吉林省世纪书法大展》、《第七届全国中青年书法篆刻展》、《首届全国扇面书法艺术大展》、《世纪之交全国千人千作书法篆刻展》、《第八届全国中青年书法篆刻展》等大型展览。硬笔书法作品曾获全国大赛一等奖十余次。有大量作品、文章发表于全国各类专业书法报刊。现为中国书法家协会会员、吉林省书法家协会会员、吉林省教育学会书法教育专业委员会理事、吉林市青年书法家协会副主席、吉林市长利书法艺术培训学校校长。

硬笔书法楷书教程

吉林市长利书法艺术培训学校系列教材之一

校址：北京路 4 号长城大厦 B 座四层

电话：2490140 2490150

内部专用 翻版必究

目录

硬笔书法楷书教程

第一章 概论

- 第一节 什么是书法 /1
- 第二节 什么是硬笔书法 /1
- 第三节 学习书法的意义 /1
- 第四节 什么是楷书 /2
- 第五节 学习楷书的意义 /3
- 第六节 怎样学习书法 /3

第二章 基本知识

- 第一节 书写姿势与执笔方法 /5
- 第二节 书写工具的选择与使用 /6
- 第三节 运指与运腕 /8
- 第四节 硬笔的用笔方法及原则 /8
- 第五节 楷书的界格种类 /8
- 第六节 楷书的笔顺规则 /9
- 第七节 书体的演变 /10
- 第八节 中国书法发展简史 /11

第三章 基本笔画

- 第一节 笔画的基本笔法 /14
- 第二节 笔画的形态及写法 /14
- 第三节 笔画的运用 /19
- 第四节 笔画的形态变化 /22

第四章 偏旁部首

- 第一节 左旁 /28
- 第二节 右旁 /34
- 第三节 字头 /35

目录

硬笔书法楷书教程

第四节 字底 /39

第五节 字框 /40

第五章 结构

第一节 楷书的结构原则 /42

第二节 楷书的结构形式及要求 /44

第三节 楷书的结构规律 /49

第六章 章法

第一节 楷书章法的基本要求 /55

第二节 楷书章法的基本形式 /59

第七章 硬笔书法作品欣赏 /60

第八章 历代小楷作品欣赏 /72

第一章 概 论

第一节 什么是书法

我国使用的方块汉字，除了具备文字的基本功能之外，在其长期的应用书写过程中，还衍生出一门专以书写汉字来表现个人精神风采、表现个人情感世界的视觉艺术。这门艺术就是“书法”。它同文学、绘画、音乐、舞蹈、雕塑、摄影等同属于艺术范畴。

中国书法，自殷商以来，历经秦汉、魏晋、隋唐、宋元、明清，纵横数千年，经久不衰。其体式亦由甲骨文、金文、秦篆、汉隶发展到后来的草书、楷书、行书诸体。历朝历代杰出的书法家层出不穷，优秀书作比比皆是，这实在是我们中华民族的骄傲。

第二节 什么是硬笔书法

言及书法，一般是指传统意义上的毛笔书法，即用毛笔蘸墨，以汉字为表现对象而创作到宣纸上去的独特艺术形式。随着时代的发展和科技的进步，一些便捷、硬质书写工具的广泛应用，便应运而生了硬笔书法这种有别于毛笔书法的另外一种书法艺术形式。

所谓“硬笔”，广义上泛指笔尖硬的笔，如铅笔、钢笔、圆珠笔、茅龙笔、粉笔等。狭义上多指钢笔。

硬笔书法，实际上是传统书法艺术的一个分支、一种延伸，它亦讲究笔法、结构、章法等，虽然它的线条没有毛笔线条那样富于变化，但同样具有书法的艺术性。

硬笔书法自20世纪80年代蓬勃兴起以来，其发展速度是出乎人们预料的。时至今日，学习硬笔书法的热潮已扩展到全国每个角落，各级硬笔书法学术团体相继成立，各种硬笔书法展赛活动此起彼伏。硬笔书法已经步入了欣欣向荣的发展时期。

在当今电脑几乎取代社会生活所需的大量实用性文字书写任务的背景下，硬笔书法仍被社会所需要和关注，这充分显现了中国人重视汉字书写的传统。

第三节 学习书法的意义

在中国古代“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）当中，居第五位的是“书”，即今日所谓“书法”。可见，古时书法乃必修之课。

在大力推行素质教育的今天，写好字一直是每个学生和家长的美好愿望。但是，我们不应该仅仅把目光放在学得一门技艺上，而应更加重视书法学习的综合意义。

学习书法的意义，包括很多方面。本书略谈以下几点：

一、滋养道德素质

书法作为一门传统文化艺术，它的学习对于一个人的道德滋养是极有裨益的。古来许

多书法大家，都有高尚的品德，并以独特的形式熔铸于作品之中。我们学习书法，能从历代书家的高风亮节中得到熏陶。

二、提高文化修养

也许在很多人眼中汉字只是一种负载信息的书面符号，其实，汉字也是一种文化，因为每一个汉字都积淀着中华民族几千年的睿智和精华。

在学习过程中，探究古人的造字方法、了解古代书家的学书轶事、体验汉字书写艺术的魅力，有利于培养学生对民族文化的热爱，提高传统文化修养。

三、发展多种能力

练字的过程，是眼、脑、手并用的过程，是观察、分析、书写的过程。在这个过程中，有利于学生观察力、模仿力、领悟力、表现力及创造力的发展与提高。

四、磨练意志品质

通过学习书法，能有效促进学生养成细致、专注、沉着、持久的意志品质。即修心养性。郭沫若先生曾言，“要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。养成这样的习惯有好处，能够使人细心，容易集中注意力，善于体贴人。草草了事，粗枝大叶，独断专行是容易误事的。练习写字可以逐渐免除这些毛病。”

为什么学习书法可以使人变得细心，容易集中注意力呢？因为练字时要全神贯注、凝神静气，仔细观察字的细微特征，并要准确控制运笔的轻重缓急。这样久而久之便能潜移默化地对一个人的内在素质产生积极影响，从而养成良好的习惯，这对其他课程的学习乃至今后的发展是极有益处的。

五、提升审美情趣

在练字过程中，要求按正确地笔顺去写，注意笔画间的搭配呼应，力求将字写得正确、规范、整洁、美观。进而，通过老师辅导、名贴欣赏等过程，有益于帮助学生树立正确的审美观，懂得什么是美的，怎样才能更美，从而激发学生追求美、创设美的欲望，提升审美情趣。

六、增加人生机会

古往今来，字被称为第二门面。一个人的字迹，一定程度上代表书写者的性格特征及文化素养。许多人因写得一手漂亮字而获得特别的发展机会，并在心理素质、意志品质等方面更加自信，容易取得他人的欣赏、尊重和信任。

七、缓释生活压力

书法的学习，是以极为自然的方式展开的：感觉与思维虽然在积极活动，但这是一种令人愉悦的、轻松休闲的活动，而非紧张的智力劳作。因此，学习书法，在相当明显的程度上能有效的帮助我们松弛和协调，对于繁重的学习或工作而言，它是一剂极有特色的润滑剂，好比知识大都市中的一派田园风光，自然、质朴、宁静而又净化人的心灵。

总之，无论古今，书法都是一门重要课程，我们不能等闲视之。

第四节 什么是楷书

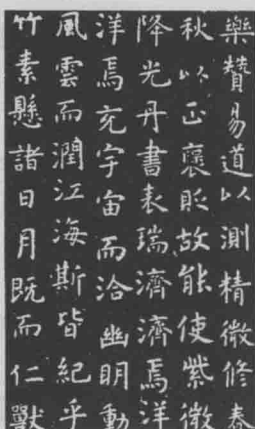
楷书又称“真书”或“正书”，是汉字的一种书体。“楷”，是典范、楷模的意思，因其字体方正、笔画平直、结构严谨，可作楷模，故名“楷书”。

楷书萌芽于汉代，盛行于魏晋六朝，成熟于唐代。

在楷书发展的历史长河中，书家辈出，各领风骚。对后世影响较大的楷书名家有欧阳询、虞世南、褚遂良、颜真卿、柳公权、赵孟頫等。（如图所示）



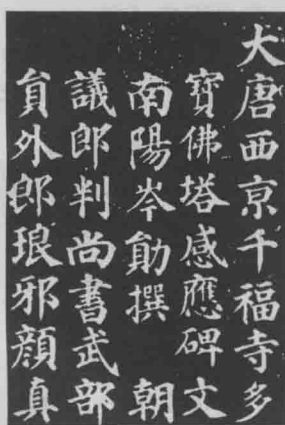
欧阳询《皇甫诞碑》



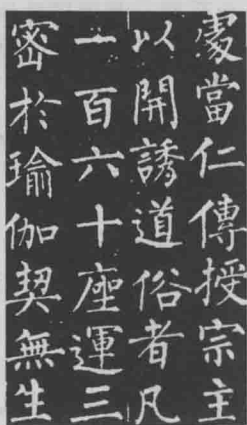
虞世南《孔子庙堂碑》



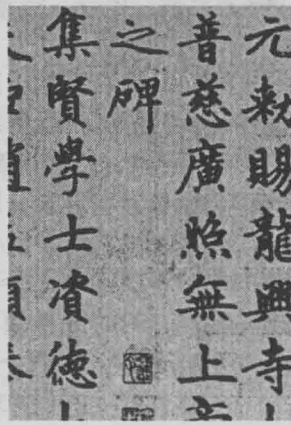
褚遂良《同州圣教序记》



颜真卿《多宝塔感应碑》



柳公权《玄秘塔碑》



赵孟頫《胆巴碑》

第五节 学习楷书的意义

从楷书问世至今 1700 多年来，一直作为正规的字体被人们广泛应用。

我们从小一开始接触汉字、认识汉字、书写汉字就是从楷书开始的，我们读书、看报、看电视、上网时，视觉上接触到的任何文字信息，几乎都是通过楷书（含楷书的变体——宋体，黑体等印刷体）而来，这充分表明了楷书的地位及使用价值。

楷书，是篆、隶、草、楷、行五大书体中最为规范、实用，最具法度的书体。它用笔平稳、点画清晰、结构规整、排布整齐，最集中地体现了书法艺术中主要的用笔技巧和结构法则。

古人云：楷如立，行如走，草如奔。若不“立”，何以“走”与“奔”？学好楷书，是学习书法的基础，这是基于中国古代千百年来书法家、教育家从长期的实践经验积累中所得出的结论，无疑是有道理的。

第六节 怎样学习书法

练字，是通过眼、脑、手的并用，经过反复训练，逐步提高和形成书写技能的过程。

在这个过程中，要具备正确的思想和科学的学习方法，才能学有所成。简而言之，学习书法应做到以下几点：

一、持之以恒

练就一手好字，并不是一件很容易的事，它需要付出大量的时间和辛勤的汗水，要有耐心、恒心和信心，要做到忙里抽闲，天天写天天练。如果一暴十寒，三天打鱼两天晒网，则必将进步缓慢甚或半途而废。

二、循序渐进

循序渐进是人们学习文化知识应该遵循的一个普遍原则。学习书法，要严格按照书法学科的逻辑系统以及客观的认知规律来进行。

练字应先笔画后结构、先大字后小字、先铅笔后钢笔、先简化后繁体，先追求实用性后追求艺术性。如此由浅入深，由易到难，脚踏实地，不盲目贪多求快，才更科学、更合理。

三、临摹得法

“临”，是将范本（范字）置于一旁，观其貌（大小、轻重、结构特点、节奏变化等）而仿写；“摹”，是以薄纸覆于范本（范字）之上，随其笔画轨迹而描写。临书易得笔意，摹书易得结构，二者需兼而用之。古今学书经验证明，临摹乃习字必用之法。若不屑“临”、“摹”，以己意写己字，即便废寝忘食，亦终难有成。

临摹之法，贵在用心揣摩范本（范字）的细微特征（用笔、结构、章法等），看准了再下笔，不疾不徐，心平气和，并能积极思考、总结规律。相反，不假思索，提笔就写，走马观花，则收效甚微。

四、以少求精

所谓“少”是指练习数量少（相对于盲目贪多而言）。所谓“精”，是指要写好、写精。“少”易做而“精”难求。做到精，就要高度认真，严格要求、反复修正。相反，每次练字量多而质低，实属无限重复错误，有百害而无一益。

五、学以致用

“学”是为了“用”，若“无用”则“不学”。将所学运用到日常书写当中，方能加深印象、巩固成果。若学与用脱节，则进步迟缓或停滞不前。

综上所述，怎样学书练字，以五字概括，即“恒”、“序”、“法”、“精”、“用”。这其中，“恒”最为重要。

第二章 基本知识

第一节 书写姿势与执笔方法

学习书法，掌握正确的书写姿势与执笔方法是最基本的要求。现实生活中，人们对这“双姿”问题是不太在意的，如偏头、扭身、近纸、握笔过低、拇指过前等坏习惯非常普遍。“双姿”是否规范，无疑会影响书写质量，甚至会不利于身体健康。所以，学书练字，首先要从严格规范书写姿势和执笔方法开始。

一、书写姿势

硬笔书写的姿势，多以坐势为主。基本要求为：头正、身直、胸舒、肩平、臂开、臀稳、足安。（如图所示）



正确的写字姿势

头正：头要放正，微微低垂，不要歪斜。

身直：上身挺直，略向前倾。

胸舒：胸部距桌边一拳远，不能紧贴桌子或趴在桌上。（特殊桌椅除外）

肩平：两肩齐平，不耸不偏。

臂开：两肘平放、弯曲向外撑。

臀稳：坐得要稳，不能只坐椅子边儿。

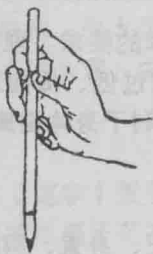
足安：两脚平行落地与肩同宽，不要缠叠、抖动。

二、执笔方法

执笔方法关系到笔的控制能力、运笔的灵活性及书写的速度。良好的执笔方法必须从小培养，否则一旦形成习惯，纠正起来很难。

毛笔的执笔方法为五指执笔法，而硬笔的执笔方法为三指执笔法。其具体要求是：右手执笔，大拇指、食指、中指分别从三个方向捏住离笔尖3厘米左右的笔杆下端。食指稍前，大拇指稍后，中指第一关节抵住笔杆，无名指和小指依次自然弯曲垫在下边。笔杆上端斜靠在食指的最高骨处，笔杆和纸面呈40°—50°角。

无论毛笔还是硬笔，执笔方法都要讲究“指实掌虚”，就是手指握笔要紧，掌心要空，这样写起来才能灵活自如。（如图所示）



毛笔的执笔方法



硬笔的执笔方法

第二节 书写工具的选择与使用

古人云：工欲善其事，必先利其器。习书练字，是要讲究工具选择的。练习硬笔书法的主要工具是笔、墨、纸。

字写得好与不好、美与不美，和笔、墨、纸有很大关系。所以，我们有必要了解和掌握书写用具的品种、特点及性能，这对于在学习过程中能够择善而从、保证学习效果是至关重要的。

一、笔

主要有铅笔、钢笔、圆珠笔、茅龙笔、竹笔、木笔等等。这里重点介绍前三种。

1、铅笔

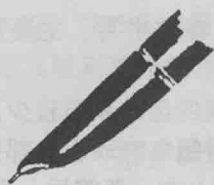
铅笔有“B”型、“H”型和“HB”之分。“B”型铅软而色黑；“H”型铅硬而色淡；“HB”型硬度、色度适中。初学者无论年长年幼均应首选“B”型铅笔，因其更容易表现轻重提按的变化，有益于对书写技巧的领会与掌握。至于自动铅笔因易断而不适用于练字。



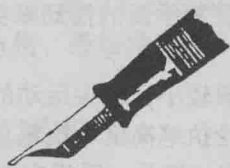
削铅笔时，注意不要把铅芯削得过长、过尖，因过长容易折断，过尖表现力不强。用铅笔练字，尽可能少用橡皮，因涂涂改改会大大降低书写效率，亦不利于提高下笔的准确性。另外，不宜用过短的铅笔写字。

2、钢笔

钢笔最早发明于欧洲，十九世纪传入中国。钢笔的种类和型号很多。根据笔尖材质不同，有金笔和铱金笔之分，前者价昂后者价廉；根据笔尖形状不同，又有直尖和弯尖之分，直尖线条表现力弱，弯尖表现力强，直尖宜初学，弯尖宜后用。直尖笔又有露尖和包尖之分，（如图所示）露尖弹性大受力易坏，包尖弹性小，经久耐用。



包尖型



露尖型

挑选钢笔时，重点看笔尖，若写几遍“8”字笔尖不刮纸，写几遍“人”字流畅而又轻重分明，则可选定，至于笔杆笔套是次要的。

钢笔要注意保养，每次用完要及时戴帽，以防止笔尖风干，影响再次书写。每月应清洗一次，如长期不用，应洗净保存。

3、圆珠笔

圆珠笔种类繁多，携带方便，但无弹性，不宜初学。

无论用铅笔、钢笔还是圆珠笔写字，都不要忘了垫些平整的纸（垫纸的质地一般宜松软），这样一方面可以避免下页印出书写痕迹或划破弄脏，一方面更容易表现轻重提按变化。

二、墨

墨水的常用颜色有红、蓝、黑三种，蓝又有纯蓝和墨蓝之分。红色一般用于批改作业，使用范围较小。蓝色日常使用较多。专业书法练习以黑色碳素墨水最为理想，效果最佳。碳素墨水主要成分为碳黑，含有胶的成分，凝固性很强。用碳素墨水写字，不仅墨迹乌黑有光泽，而且纸墨对比强烈，字迹醒目而显神采。因此，颇受书法爱好者青睐。

墨水的使用，无论什么颜色都要使用同一牌号、同一颜色、不能混用，否则容易引起化学反应，产生沉淀。每次吸完墨水，要及时盖严，以避免水份蒸发、尘污及碰翻造成麻烦。



三、纸

硬笔书法用纸一般以不涸不滑、略有涩感的为好。平时练字，纸的选择比较宽泛，创作作品时，用纸应有所讲究。一般来讲，对于纸张的选择，应充分考虑纸的颜色、厚度、光滑度、吸水性等。

纸的种类繁多，硬笔书法用纸比较常见的有书写纸、复印纸、晒图纸、拷贝纸、道林纸、铜版纸、布纹纸、素描纸、熟宣纸等。

第三节 运指与运腕

毛笔书写，主要靠手腕的摆动来实现，即“运腕”；硬笔书写，主要靠手指的屈伸来实现，即“运指”。

由于硬笔字一般较小，笔尖运动的范围有限，因此腕的运动参与较少，而手指的运动处于主导地位。无论执笔高低、执笔角度大小，对于轻重缓急的表现，都要靠手指的屈伸运动来完成。例如写一捺画，手指应先将笔杆抬起伸向左上方，落笔后，手指向右下屈缩，逐渐用力，然后捺出。整个过程主要是靠手指的运动完成的。

硬笔书写，指法灵敏线条才精美而具神采，手指反应迟钝，线条则呆板无生气。正确的指法，须在执笔方法规范的基础上，用心体会，勤学苦练，方能熟练掌握。

第四节 硬笔的用笔方法及原则

一、用笔方法

用笔，也称“运笔”。毛笔的用笔技巧讲究中锋和侧锋、藏锋和露锋、方笔和圆笔、提笔和按笔等，而硬笔的用笔技巧没有毛笔那样深奥和复杂，主要体现在提和按上。提则笔画轻而细，按则笔画重而粗。

二、用笔原则

1、沉着稳健

用笔力求稳而不抖，该直则直，该弯则弯，该长则长，该短则短。要手随心意，意到笔到。

2、轻重得当

轻，笔画则细；重，笔画则粗。笔画有粗有细，字才生动美观。在运笔过程中要善于控制和调节力量大小，使线条粗细变化明显。

3、快慢结合

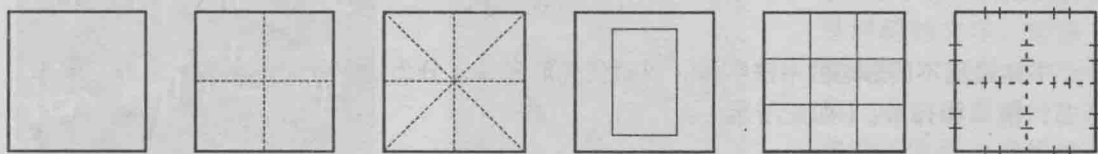
用笔稳健并非匀速运笔，而应有快有慢。写得快些，笔画则流畅而有弹性；写得慢些，笔画则厚重而有质感。

第五节 楷书的界格种类

练习楷书过程中，为了便于掌握字的结构，我们时常运用方形界格来约束。每字占一格，每一个笔画的起止位置、笔画相互间的距离远近等结构因素便皆有规矩可循，未经落笔心中已先有字形。界格的运用，对结构的安排和领悟大有裨益。

常见的界格形式有：方格（口字格）、田字格、米字格、回宫格、虚宫格、九宫格等。

(如图所示)



方格

田字格

米字格

回宫格

九宫格

虚宫格

硬笔楷书的练习，以田字格最为常用。格的大小，在学习的初始阶段宜大，然后逐渐变小。同时，逐渐摆脱对界格的依赖，由田字格到方格，最后发展到不用格。

第六节 楷书的笔顺规则

一个字，先写哪一笔后写哪一笔，这种书写顺序叫笔顺，它是根据人们的书写习惯和右手执笔的自然运行规律来确定的。掌握正确的笔顺有助于笔画之间的搭配，也有利于掌握好字的结构，更能提高书写速度。

楷书的笔顺规则是：先横后竖、先撇后捺、从上到下、从左到右、从外到内、先里头后封口、先中间后两边。(如图表所示)

需要说明的是，笔顺规则并不是绝对的，它存在一定的灵活性。

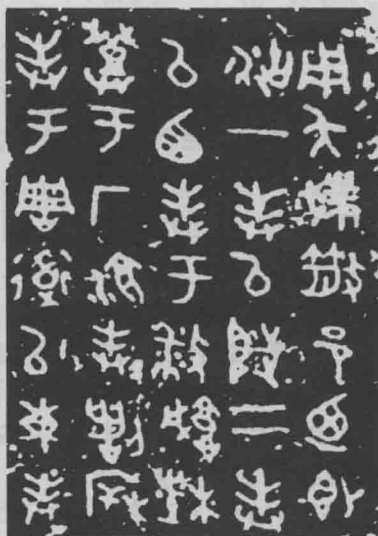
笔顺规则	字 例									
先横后竖	韦	一	二	三	韦					
先撇后捺	父	丿	㇏	父	父					
从上到下	京	宀	冫	京	京					
从左到右	州	丶	㇀	州	州					
从外到内	冈	丨	冂	冈	冈					
先里头后封口	困	丨	冂	困	困					
先中间后两边	水	丨	㇀	水	水					

第七节 书体的演变

书体是指不同形态的书法字体。以时代先后来说，分为：甲骨文、金文、篆书、隶书、草书、楷书和行书。（如图所示）



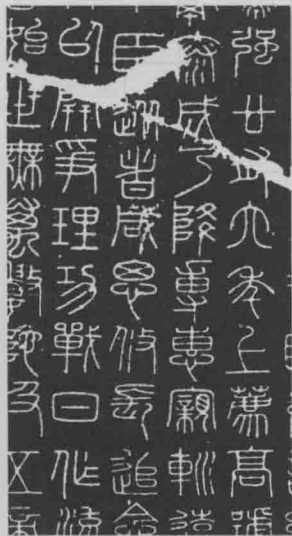
商·甲骨文



西周·散氏盘（金文）



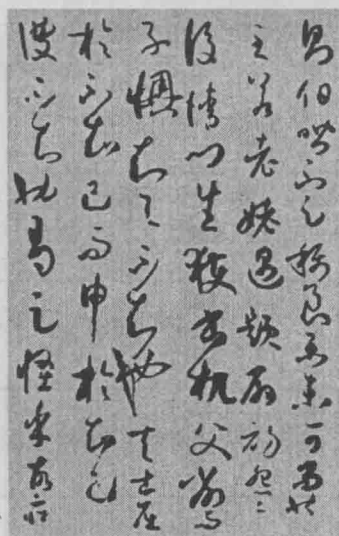
秦·石鼓文（大篆）



秦·《峰山刻石》（小篆）



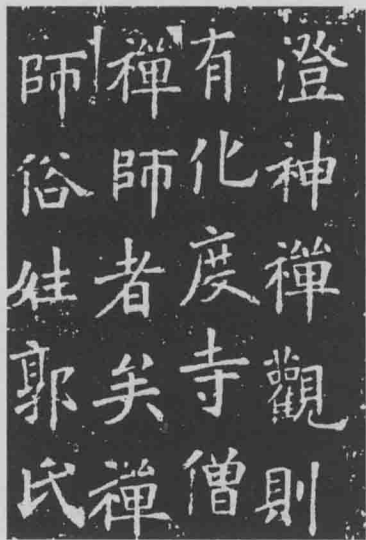
东汉·《礼器碑》（隶书）



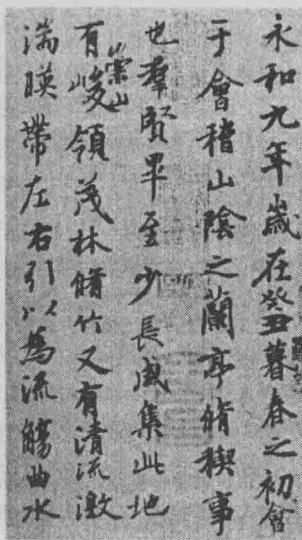
唐·孙过庭《书谱》（草书）

甲骨文 商朝文字，是用刀刻在龟甲兽骨上有关占卜的记事文字。瘦硬刚劲、挺拔有力。

金文 周朝文字，刻在铜器上的文字。圆浑古朴。著名的国宝“毛公鼎”、“散氏盘”上的文字就是金文，现收藏在故宫。



唐·欧阳询《化度寺碑》(楷书)



晋·王羲之《兰亭序》(行书)

篆书 分为大篆和小篆。大篆又称为籀文，是周朝的文字，笔画工整繁杂，“石鼓文”为代表。小篆是秦朝的主要文字，笔画头尾粗细一致，“泰山刻石”为代表。

隶书 汉代通行的文字。笔画波磔分明，蚕头雁尾，又称为“八分书”。

草书 包括章草和今草。章草是隶书简省。今草由章草演变而成。

楷书 又叫“真书”、“正书”，字形工整，成为现在的印刷字体。学习书法，多从楷书学起。

行书 字形介于草书和楷书之间，写起来流畅便利。

第八节 中国书法发展简史

中国书法，是一门有着数千年历史的古老艺术，也是世人公认的独特学问。如果我们学书习字仅以写好几笔字为唯一目标，未免有些令人沮丧。但若想更加深入地感悟中国书法的魅力，则必须了解中国书法发展的相关历史。

本书作为入门教材，仅依据中国历史朝代发展脉络对中国书法的发展概况简述于下，并附历史朝代歌两则，以期抛砖引玉。

黄帝、尧、舜、禹时期——约4000多年前

夏朝：约公元前22世纪——公元前17世纪。相传大禹因治水成功而建立的中国最早的王朝。到目前为止，考古发现还不能证明夏王朝已经发明了文字。文献上的记载与考古发现所勾画出的夏王朝还是支离破碎的。

商朝：约公元前17世纪——公元前11世纪。商汤灭夏，建立商朝。夏与商曾是传说中的王朝，直至“甲骨文”的发现，才最终被证实夏商的存在。文字是由殷商人创造使用的，中国的书法史也应从这里开始起步。

周朝：约公元前11世纪——公元前256年。分为西周、东周。东周又分为春秋、战国。在西周350余年时间里，书法艺术为礼乐文化的一个重要组成部分，充分体现了人们对于秩序理想的建构。东周时期，政治变革巨大，王室衰微，群雄四起，西周建立起来的礼乐文化秩序被逐步瓦解。西周以铸于礼器之上的金文书法，到了东周则由王公贵族手中解放出来，因此，书法的个性化、风格化也就在这个时代显露出来。

秦朝：公元前221年——公元前206年。秦王嬴政统一六国，结束了长期的割据与纷争，建立了第一个中央集权的专制王朝。秦朝在文化上采取了专断而残酷的“焚书坑儒”政策。颁行了统一的新书体，即小篆书体。以李斯《峄山刻石》为代表。书法发展到秦代，

已经从不断的自觉逐步形成规范。正是这一时期奠定的坚实基础才使书法成为一门与中国人的精神境界息息相通的独特艺术。

西汉：公元前206年——公元25年。为期四年的“楚汉战争”，刘邦战胜了项羽，建立西汉。西汉经初年的“文景之治”到汉武帝时期，政治、经济空前繁荣。张骞出使西域及丝绸之路的开辟，加强了中国与外部世界的交往。西汉是隶书逐步发展成熟的时期。篆书已不作为主要日常书写字体。

东汉：公元25年——220年。西汉末年，国家改制失败引起了农民起义，刘秀脱颖而出，建立了东汉。东汉时期，对外交流进一步加强。中国的佛教就是在当时由安息（今伊朗）僧人传入中国的。东汉时期，崇尚树碑立石，于是丰碑巨碣大量出现，并均以官方正体文字隶书为主。代表作品有《礼器碑》、《史晨碑》、《曹全碑》等。汉末，除了通行的隶书之外，草、楷、行各书体均有了很大发展。代表书家有曹喜、杜操、崔瑗、张芝等。

三国：公元220年——280年。东汉末年，黄巾起义造成东汉政权已名存实亡。天下分崩离析，群雄并起，从此进入了割据混战的三国时代。刘备、曹操、孙权争夺天下。三国时期，继承并延伸着汉末文化，如汉末书家梁鹄、毛弘、韦诞、皇象、钟繇等均归附曹操。

晋朝：公元265年——420年分为西晋、东晋。司马氏统治。西晋改变了三国曹魏的中央集权制，学习西周大搞分封，实际上这是一种倒退。西晋代表书家有卫瓘、索靖、陆机等。陆机《平复帖》是存世年代最早的墨迹作品。东晋则由王羲之、王献之父子开创新风，先后独享盛名。在“二王”变法创新后，楷行草等新字体便趋于成熟。

南北朝：公元386——581年。南朝经宋齐梁陈，后被隋统一。北朝有“五胡十六国”，鲜卑拓跋氏建立的政权，统一半个中国长达一百余年，这在中国古代史上是第一次。由于长期的南北分裂，造成了书法风格的南北差异。南朝政权稳定，书风尚新妍，“二王”书风得到延续发展。代表书家有羊欣、谢灵运、王僧虔等。而北朝社会动荡，文化相对落后，书法不及南朝兴盛，书风相对保守、质朴，以崔氏与卢氏两大世族最为著名。在北魏统一北方后，主要书法成就体现在北朝刻石上，代表作有《张猛龙碑》、《始平公造像记》、《张玄墓志》、《郑文公碑》、《石门铭》及北魏皇族元氏墓志等。

隋朝：公元581——618年。隋文帝杨坚至隋炀帝杨广。不足四十年即灭亡。创立科举制，并一直沿用到清末。隋朝统一全国后，南北方书风自然融合，走向规范，并开启高度繁荣的唐代书法。代表书家有智永、智果、丁道护等。隋代碑刻以《龙藏寺碑》、《董美人墓志》等为代表。

唐朝：公元618——907年。李渊到唐太宗李世民再到唐玄宗李隆基。社会空前富裕，经济繁荣，中外交流频繁，史称“贞观之治”，亦成为后世向往的理想时代。唐王朝的建立，使中国书法进入繁荣昌盛的时代。唐历代帝王重视书法，喜好收藏，对书法的发展有重要影响。唐太宗独尊王羲之，以帝王之力确立了王羲之的“书圣”地位。科举制度以书取士，使书法教育得到了前所未有的重视与发展。代表书家有欧阳询、虞世南、褚遂良、李邕、张旭、颜真卿、李阳冰、怀素、柳公权等。

五代十国：公元907——960年。五代历时五十余年，各王朝更迭迅速，社会混乱，士大夫均无心留意翰墨，因此书法尤为冷落。独杨凝式于乱世中承唐代遗风，开启宋代尚意书风。

宋朝：公元960年——1279年。北宋赵匡胤，南宋赵构。宋以崇文抑武为国策，致使在对外关系上处于被动挨打局面。但在国内，却因此而保持了长达百年的稳定局面，经济发展、文化繁荣。北京故宫收藏的《清明上河图》即描绘这一时期汴京繁荣昌盛的景象。