

师范生字帖

侧点



长横



挑钩撇



弧捺



竖弯钩



垂露竖



提



横撇弯钩



顏

斜钩



短撇



横钩



断折



序

48.328/62/3

《师范生字帖》终于同大家见面了，这实在是一件可喜可贺的事！

苍桑数千载，磨练百代人。中国书法用它那古朴的甲骨、沉雄的篆书、典雅的隶书、端庄的楷书、飞动的草书、潇洒的行书，陶冶了东方，熏陶了世界，为人类文明作出贡献，为炎黄子孙赢得荣光，它不愧为华夏文化的璀灿瑰宝，世界艺术的独秀奇葩！

今天，随着时代的发展，教育的需要，其毛笔书法、钢笔书法、粉笔书法早已进入课堂，伴随亿万学子书山觅宝，学海泛舟，发挥了巨大的教育功能，成为我们所有教育工作者薪火相传的重要工具。所以，国家教委对书法教育十分重视和关心，不仅要求高等院校加强书法艺术的教学，而且还下达了《关于加强中小学写字教学的通知》，明确规定“各科教师都应把写字作为一项基本功”，这无疑是对我们师范教育提出了更高更新的要求。

为此，一大批有志于书法教学的同志，早在八十年代初期就潜心研究中师的书法教学。他们不断地探索规律、总结经验、积累成果、大力推广，并根据新的教学方案精神和小学实施素质教育的特别需要，几经酝酿，集思广益，历时两年，才终于编著成这套《师范生字帖》。

为了帮助年轻的师范生朋友尽快掌握写字的基本功，他们努力追求《师范生字帖》的专业特色，突出师范性、示范性要求。举凡中师所需、职业应备，他们均从内容形式的编排和操作格式的设计上，作了精心的系统的安排，使我们的《师范生字帖》与其他的一般字帖，特别是沿袭代用的《中学生生字帖》有了显著的区别。其专业的适用性、操作性、工具性，是其他各类字帖所难以齐备和代用的。

因此，可以这么说，《师范生字帖》的出版，是中师书法教材建设中的一种突破、一种建树。它是集体的经验、成果的结晶。尤其应该提到的是，它从组织策划、分工编写，到审编统稿、印刷发行，无不凝聚着中师师长们、书法界专家们、出版界朋友们的大量心血和汗水，也

序

无不寄托着各级教育行政领导的关怀和期望。“深心不忍轻吩咐”，但愿我们年轻的朋友们、未来的园丁们，也能从这字里行间领悟到前辈们更深层次的心愿：滴将我们的血，以饲后人，从而更进一步激励自己、发展自己、提高自己。

《师范生字帖》也为我们中师的书法学习、训练、发挥，提供了广阔的用武之地。随便略举一例，即可窥见一斑。就以“板书设计”和“教案书写格式”的示例而言，它们皆来源于著名的特级教师之手。以此作为写字的综合练习形式，可以启发大家追求教学内容与表现形式的完美统一，把写字练习引入到实用的更高层次，使之成为我们师范生敬业乐业的外在表现，为人师表的物化形式。也表现了我们师范教育对教学艺术的崇高追求，对校园文化建设更为内在的“精品化”要求。再或，以《师范生字帖》的毛笔楷、行书来说吧，它们无不出自晋唐大家之手。倘能结合其同时代同风格，或不同时代不同风格的作品欣赏来展开教学，让我们的莘莘学子揣摩那纵横万象的点画；推敲那千姿百态的结构；探索那鸢极八方的布局；体会那提按顿挫的律动；膜拜那揖让开合的神思；迷恋那诗歌词曲的意韵——让音乐的节奏、舞蹈的造型、数学的比例、力学的原理、平面的构成……都造化在一起，交相辉映，灵光四射，那该是何等动人的画面啊！我们以此进行艺术教育，那里有赏心悦目的审美教材；我们以此作为思想教育，那里有脍炙人口的传统诗篇，真是融百科精粹于一炉、集九州技艺于一身，处处有我们专业教育、素质教育取之不尽的宝藏……

总而言之，《师范生字帖》无愧于我们师范生自己的字帖。但愿我们年轻的朋友，未来的园丁们，能在字帖的研习和运用中，发挥聪明才智，展开创造思维，在中师教育的舞台上，在将来的小学教育中，演奏出波澜壮阔的乐章，放射出神圣事业的辉煌。

张 行

1994年4月30日

目 录

楷书部分

一、颜真卿及其楷书特征简介	1
二、笔画练习	2
三、偏旁练习	14
(一) 上偏旁	14
1. 对准竖中线书写的上偏旁	14
2. 对准竖中线左右分开的上偏旁	15
3. 对准竖中线左右不分开上偏旁	16
(二) 下偏旁	16
1. 宽度放开的下偏旁	16
2. 宽度收紧的下偏旁	18
(三) 左偏旁	18
1. 放式左偏旁	18
2. 收式左偏旁	22
(四) 右偏旁	22
(五) 包围式偏旁	24
四、间架结构练习	26
(一) 结构形式	26
1. 独体字	26
2. 合体字	28
(1) 横向并列式	28
(2) 纵向组合式	29
(3) 内外拼合式	29
(4) 多部综合式	30
(二) 间架比例	30
1. 等分式	30
(1) 横向等分式	30
① 左右等分式	30
② 左中右等分式	32
(2) 纵向等分式	32

目 录

①上下等分式	33
②上中下等分式	33
2. 不等分式	33
(1) 横向不等分式	33
①左右不等分式	33
②左中右不等分式	40
(2) 纵向不等分式	41
①上下不等分式	41
②上中下不等分式	45
③纵向多部不等分式	46
(3) 内外不等分式	46
(三) 结构布势	48
1. 疏、密、大、小字形的布势	49
2. 长、短、偏、斜字形的布势	50
3. 堆、插、重、并字形的布势	51
4. 向、背、孤、单字形的布势	52
行 书 部 分	
一、王羲之及其行书特征简介	53
二、笔画练习	54
三、偏旁练习	67
四、间架结构练习	73
(一) 省简笔画	73
(二) 更换借代	73
(三) 呼应牵连	74
(四) 同字异形	74
(五) 险中求稳	79
附:	
一、唐摹兰亭序	80
二、小楷字范	85
三、颜真卿行书	89

楷书部分

一 颜真卿及其楷书特征简介

颜真卿（公元709—785年）字清臣，京兆万年（今陕西西安）人。官至吏部尚书、太子太师、封鲁郡开国公。世称颜鲁公。德宗时，李希烈叛乱，他被派前往劝谕，为李缢死，时年77岁。其家世学渊博，工于尺牍文字，又从褚遂良、张旭得笔法，正楷端庄雄伟，气势开张，行书遒劲郁勃，天真自然，一变古法，自成一格，人称“颜体”。

颜真卿传世的书迹很多，楷书碑刻有《多宝塔》、《麻姑仙坛记》、《颜勤礼碑》、《颜家庙碑》等，行书有《争座位帖》，书迹有《自书告身》及《祭侄文稿》等。

本帖范字选自《颜勤礼碑》。此碑系颜真卿60岁时所书，气势磅礴，雄迈清整，是颜体楷书的代表作。

学习书法，应“先仪骨体，后追精神”。临习颜体楷书当先掌握其特征，方能登门入室，学到精华。现将颜体的用笔、笔画和结构特征简介如下：

一、用笔

颜体的用笔，注重圆转，故以“逆入平出”的圆笔法为主，间以“逆势切入”的方笔法。在圆转的用笔中，笔意要如“屋漏痕”。

二、笔画

颜体的各种笔画，以筋力取胜。点画，犹如坠石，力度很强；横画，起笔、收笔较重，中间运笔略轻，但很劲健；竖画，粗壮有力，左右竖略呈外拱的弧状，颇有蓄力待发之感，这是颜体中富有特色的一笔；撇画，力到锋尖，充实劲利；捺画，起笔呈圆状，形似“蚕头”，收笔时，衄锋捺出，状如“燕尾”，这也是颜体中特有的一笔，但不宜过分；钩画，虽短而劲；折画，常换笔分开，颇似隶法。

三、结构

颜体的结构特征，一是豁达端庄，正面示人；二是宽博大方，雍容华茂；三是以拙为巧，平中求变。

总之，颜体富有“雄”、“健”、“秀”的特征，即雄在气概上，健在用笔上，秀在变化上。临摹时，如果忽视这些特征而一味追求粗壮，就难以得到颜书的真髓，初学者不可不慎。

二 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。临习颜体《颜勤礼碑》也应从这里起步。

(一) 横

横，按其形态的不同，可分长横、短横、左尖横和右尖横。

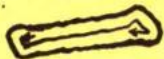
长横的写法：逆势平入，折锋重按，然后提笔转锋，向右中锋行笔，中段略提，到收笔处，稍提后向右下垂顿，并作圆转回锋。

横画不宜写得太平，可略呈拱势或斜势。另外，写不同形态的横画，应注意笔画的长短和粗细，用笔的轻重和走向的变化。如写短横，笔法与长横相似，但短而等粗。写左尖横起笔轻而收笔重。写右尖横则起笔重而收笔轻，并略向右上取势。

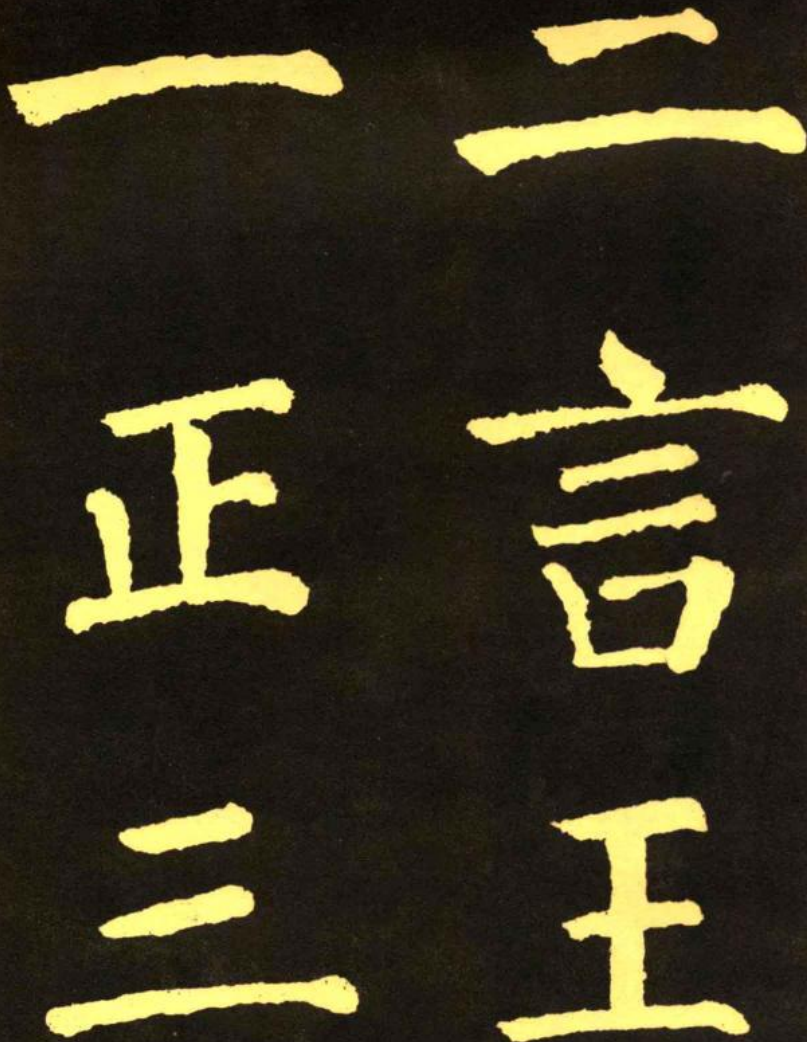
横的变化 (一) 长横



(二) 短横



(三) 左尖横



(四) 右尖横



甫 其

(二) 竖

竖，按其形态的不同，可分垂露竖、悬针竖、左弧竖和右弧竖。

垂露竖的写法：逆势横入，折锋顿笔，然后提笔转锋，向下中锋疾行，到收笔处略顿，再提笔向左上（或右上）围收。

悬针竖的写法：起笔同垂露竖，行笔时要中锋向下徐行，边行边提，到末梢处稍驻后随即引伸出锋，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，要注意直中寓弯的笔势。如写左弧竖和右弧竖，笔法与垂露相似，但行笔时要分别向外微拱，使之呈弧状。

竖的变化 (一) 垂露竖



惟 川

(二) 悬针竖

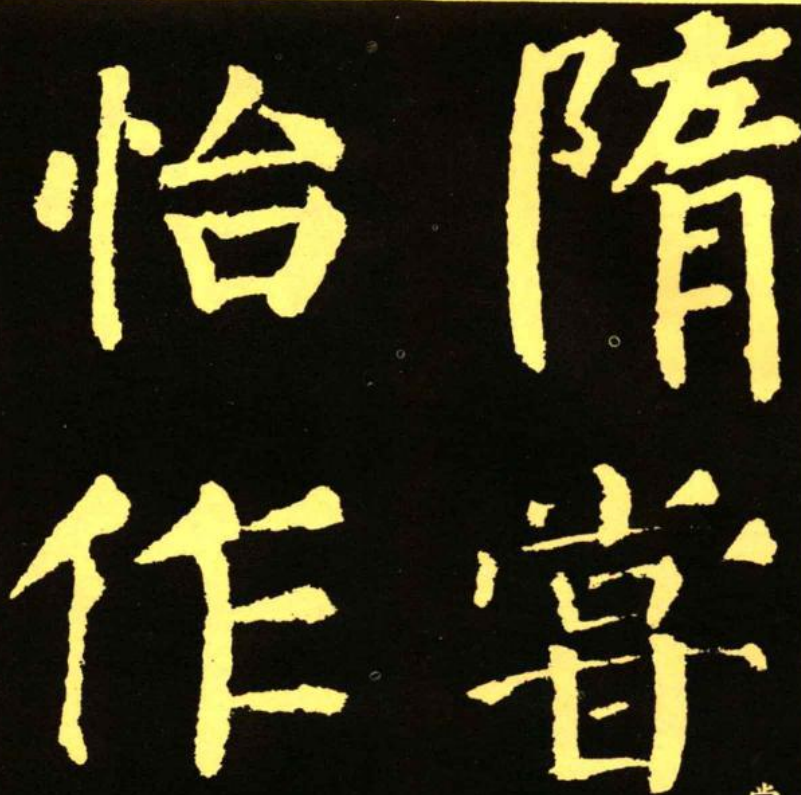
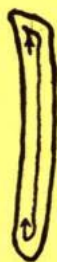


十 千

(三) 左弧竖



(四) 右弧竖



尝

(三) 撇

撇，按其形态的不同，可分为短撇、直撇、竖撇、回锋撇和挑钩撇。

撇的写法：逆势起笔后随即折锋向下顿笔，再提笔转锋向左下行笔，过中段后，边行边提，顺势撇出，但锋须送到撇尾。

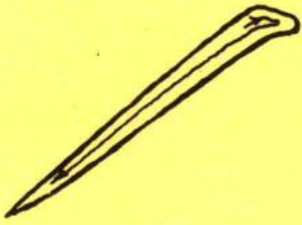
写撇，一要注意起笔时的用笔，如写短撇，有时用垂顿。写竖撇，常用逆势横入，折锋顿笔。写回锋撇，先向左上逆势直入，再向右下转锋行笔，使之呈曲头状。二要注意收笔。如写回锋撇，要向上回锋，使撇尾成圆状。写挑钩撇，要挫笔转锋向左上挑出。三要注意笔势。如短撇在字首时，势宜平。直撇势宜斜，竖撇先直后斜，但这两种撇的尾端均微垂而不上扬。

撇的变化 (一) 短撇



采

(二) 直撇



(三) 竖撇



(四) 回锋撇



(五) 挑钩撇



老 者

史 所

風 成

风

盛 鳳

盛

凤

(四) 捺

捺，按其形态不同，可分为弧捺、平捺和反捺。

弧捺的写法：逆势向左下轻落笔，再转锋向右上稍行笔，写一小弧弯，随即沿着约45度斜线边行边按，使笔画逐渐加粗，并带弧势。收笔时，衄锋出捺，捺尖微垂，呈注心脚状。

平捺的写法与弧捺相比，除斜度小而势较平之外，其它笔法相似。

反捺的写法：逆锋起笔后向右下边行边按，到收笔处，向左上圆转回锋。

捺的变化 (一) 弧捺



(二) 平捺



(三) 反捺

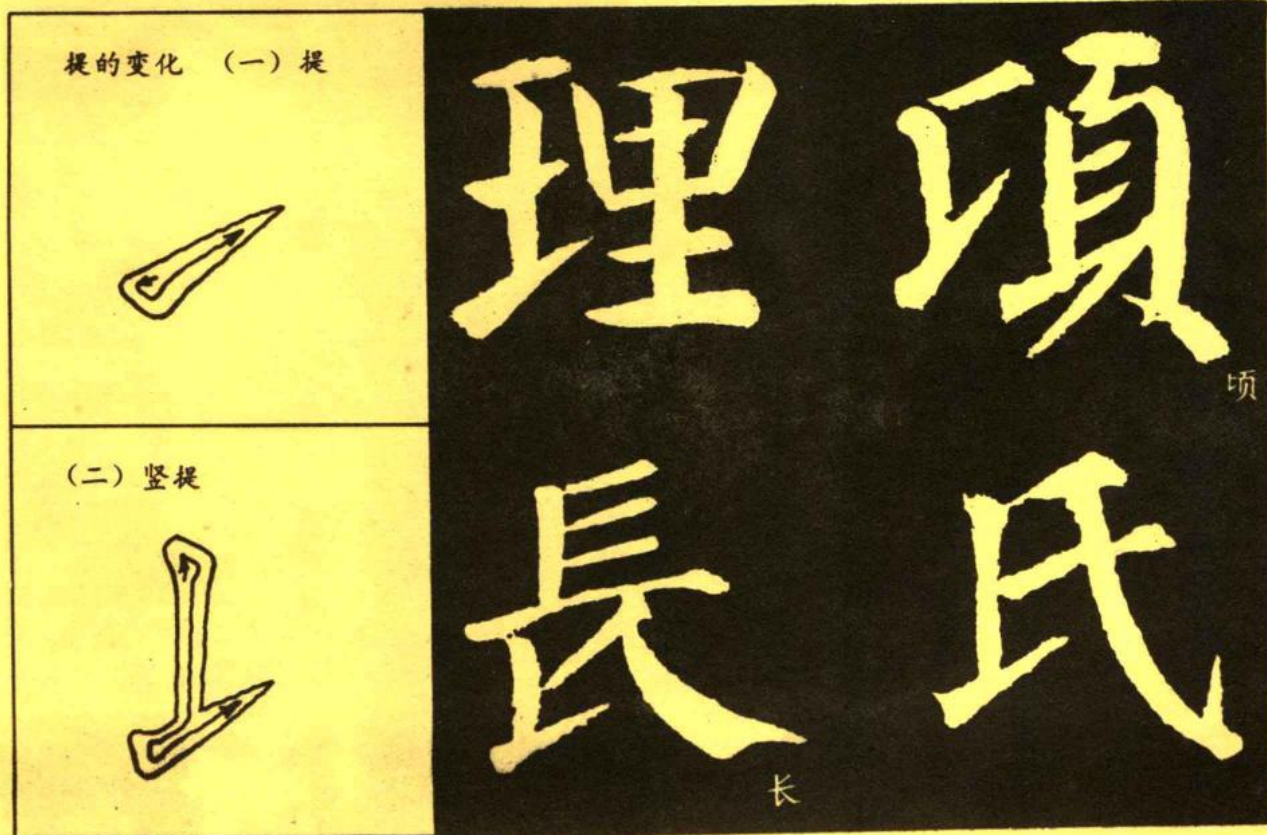


(五) 提

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。



(六) 点

点，按其形态的不同，可分侧点、竖点、垂点、挑点、撇点和长点。

侧点的写法：逆势落笔后向右下顿笔，随即向左上回锋收笔。

竖点的写法：逆势平入横落笔，随即提笔转锋稍按下行，然后向上回锋收笔。

垂点的写法：逆势落笔后向下稍行，随即提笔向上回锋收笔，要稍呈弧势。

挑点的写法：逆势落笔后向右下顿笔，随即提笔转锋向右上挑出。

撇点的写法：逆势落笔后向右下顿笔，随即提笔转锋向左下撇出。

长点的写法：逆势落笔后向右下边行边按，收笔时，稍顿后提笔向左上圆转回锋，要写得背圆，腹满，呈侧势。

点的变化 (一) 侧点



(二) 竖点



(三) 垂点



(四) 挑点



京 没

没

當 常

当

官 悟

短 州

(五) 撇点



(六) 长点



(七) 钩

钩，按其形态的不同，可分竖钩、竖弯钩、横钩、横折钩、弯钩、斜钩、卧钩和横撇弯钩。

竖钩的写法：先写竖（略呈弧状），到钩处向左下顿笔挫锋（使钩底呈浑圆鹅头状），然后翻笔衄锋，向左上猛趯出钩。

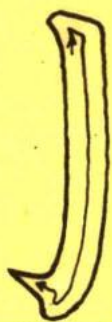
横钩的写法：先写横，到钩处作顿挫，再衄锋向左下趯出。

卧钩的写法：逆势落笔后，先向右下斜行，再转平行，边行边按，到出钩处先作顿挫，再衄锋向左上钩出。

横撇弯钩的写法：先写横撇，再向右下按行，随即提笔转锋向左上钩出。用于左耳刀时可一笔写成，竖用垂露；用于右耳刀时可分两笔写成，竖用悬针。

至于竖弯钩、横折钩、弯钩和斜钩的写法，除钩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



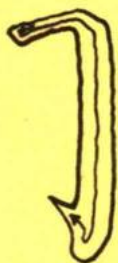
(二) 竖弯钩



(三) 横钩



(四) 横折钩



于	事
元	洗
舒	楚
有	御

御

(五) 弯钩



(六) 斜钩



(七) 卧钩



(八) 横撇弯钩



子 序

武 代

心 秘

陷 鄉

(八) 折

折，按其形态的不同，可分横折（提肩折、圆折、断折）、竖折（竖弯）、撇折和横折折撇（走之折、建之折）。

横折的写法：先写横，行笔到折处不向右上提笔（或略微提一下），随即顺势向右下顿笔，再圆折（或方折）向下（或左下）写竖。

提肩折的写法：先写横，行笔到折处，收笔而不回锋，然后另外起笔，压住横画末端写向右微拱的竖画。

圆折的写法：先写横，向右边行边提，使笔画渐渐变细，到转折处，顺势圆转顿笔，再向下行笔写向右微拱的竖画。（这种圆折是把篆书笔法运用到楷书中来，形成颜书的特有风格）。

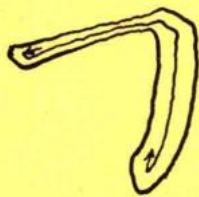
断折的写法：先写横画，向右边行边提，到折处将笔提离纸面，顺势另外起笔作向右微拱的竖画。（这种断折是把隶书的笔意应用到楷书中来，形成颜书的独特风格）。

竖折的写法：其一，先写竖画，行笔到折处将笔提起，顺势另行起笔写横画。其二，先写竖画，行笔到折处向右圆转，再写横画，即成竖弯。

撇折的写法：先写撇，行笔到折处，驻笔折锋向右上挑出。

横折折撇的写法：其一，逆势平入落笔后，随即驻笔折锋，先向左下，再转右稍驻折锋后向左带出，即成走之折。其二，逆势落笔成短横，随即折锋向左下作短撇，笔不离纸再作短横，并折锋向左下撇出，即成建之折。

折的变化 (一) 横折



(1) 提肩折

