

师范生字帖

垂点



细腰横



粗腰撇



直捺



竖弯钩



左弧竖



提



右耳钩



斜钩



曲头撇



右角折



高折



序

《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。他们不断地探囊规律、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；探索那鳌极八方的布局；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、欧阳询及其楷书特征简介	1
二、笔画练习	2
三、偏旁练习	15
(一) 上偏旁	15
1. 对准竖中线书写的上偏旁	16
2. 对准竖中线左右分开的上偏旁	17
3. 对准竖中线左右不分开上偏旁	18
(二) 下偏旁	18
1. 宽度放开的下偏旁	18
2. 宽度收紧的下偏旁	20
(三) 左偏旁	21
1. 放式左偏旁	21
2. 收式左偏旁	23
(四) 右偏旁	26
(五) 包围式偏旁	27
四、间架结构练习	29
(一) 结构形式	30
1. 独体字	30
2. 合体字	32
(1) 横向并列式	32
(2) 纵向组合式	32
(3) 内外拼合式	33
(4) 多部综合式	33
(二) 间架比例	34
1. 等分式	34
(1) 横向等分式	34
① 左右等分式	34
② 左中右等分式	36
(2) 纵向等分式	36

目 录

①上下等分式	37
②上中下等分式	37
2. 不等分式	37
(1) 横向不等分式	37
①左右不等分式	37
②左中右不等分式	42
(2) 纵向不等分式	42
①上下不等分式	42
②上中下不等分式	46
③纵向多部不等分式	46
(3) 内外不等分式	47
(三) 结构布势	49
1. 疏、密、大、小字形的布势	50
2. 长、短、偏、斜字形的布势	51
3. 堆、插、重、并字形的布势	52
4. 向、背、孤、单字形的布势	53
行书部分	
一、王羲之及其行书特征简介	54
二、笔画练习	55
三、偏旁练习	68
四、间架结构练习	74
(一) 省简笔画	74
(二) 更换借代	74
(三) 呼应牵连	75
(四) 同字异形	75
(五) 险中求稳	80
附:	
一、唐摹兰亭序	81
二、小楷字范	86
三、欧阳询行书	90

楷书部分

一 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》。

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，常显窄长；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。

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



(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，起笔时逆势向左下落笔，再扭锋向右下行笔。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



以丘

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

于

丹 名

灼 絕

绝

(五) 挑钩撇



(六) 直撇



(七) 竖撇



(八) 粗腰撇



城 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。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。

捺的变化 (一) 直 捺



(二) 平 捺



(三) 反 捺



大 未

之 延

奄 食

(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

(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。

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。

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。

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

至于横钩、横折钩（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



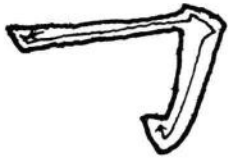
(二) 横钩



(三) 弯钩



(四) 横折钩



可

列

家

茅

茅

子

乎

尚

雨

(单耳钩)



(五) 竖弯钩



(六) 斜钩



(七) 卧钩



仰 卿

元 色

代 咸

心 必