

师范生字帖

竖点



长横



弯头撇



直捺



竖弯钩



悬针竖



提



横撇弯钩



斜钩



短撇



横钩



横折



柳

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、柳公权及其楷书特征简介	1
二、笔画练习	2
三、偏旁练习	12
(一) 上偏旁	12
1. 对准竖中线书写的上偏旁	12
2. 对准竖中线左右分开的上偏旁	13
3. 对准竖中线左右不分开上偏旁	14
(二) 下偏旁	14
1. 宽度放开的下偏旁	14
2. 宽度收紧的下偏旁	15
(三) 左偏旁	16
1. 放式左偏旁	16
2. 收式左偏旁	19
(四) 右偏旁	20
(五) 包围式偏旁	22
四、间架结构练习	24
(一) 结构形式	24
1. 独体字	24
2. 合体字	26
(1) 横向并列式	26
(2) 纵向组合式	26
(3) 内外拼合式	27
(4) 多部综合式	27
(二) 间架比例	28
1. 等分式	28
(1) 横向等分式	28
① 左右等分式	28
② 左中右等分式	29
(2) 纵向等分式	30

目录

①上下等分式	30
②上中下等分式	30
2. 不等分式	31
(1) 横向不等分式	31
①左右不等分式	31
②左中右不等分式	34
(2) 纵向不等分式	35
①上下不等分式	35
②上中下不等分式	38
③纵向多部不等分式	39
(3) 内外不等分式	39
(三) 结构布势	40
1. 疏、密、大、小字形的布势	41
2. 长、短、偏、斜字形的布势	42
3. 堆、插、重、并字形的布势	43
4. 向、背、孤、单字形的布势	44

行书部分

一、王羲之及其行书特征简介	45
二、笔画练习	46
三、偏旁练习	59
四、间架结构练习	65
(一) 省简笔画	65
(二) 更换借代	65
(三) 呼应牵连	66
(四) 同字异形	66
(五) 险中求稳	71
附:	
一、唐摹兰亭序	72
二、小楷字范	77
三、柳公权行书	81

楷书部分

一 柳公权及其楷书特征简介

柳公权（公元778—865年）字诚悬，京兆华原（今陕西耀县）人。官至谏议大夫、工部侍郎、太子少师，封河东郡公。

柳公权的书法，初学二王（即晋代王羲之和王献子父子），后遍习隋唐名家笔法，得力于欧阳询和颜真卿，形成以骨力取胜的劲媚风貌，自成一家，世称“柳体”。

柳公权书碑颇多，楷书以《玄秘塔碑》、《金刚经》、《神策军碑》为最著，行书有《圣慈帖》、《伏审帖》、《辱问帖》、书迹有《蒙诏帖》、《送梨帖题跋》等。

本帖范字主要选自《玄秘塔碑》。此碑系柳公权63岁时所书。结体端正俊丽，用笔干净利落，引筋入骨，寓圆厚于清刚之内，是柳体书代表作。

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

一、用笔

柳体楷书的用笔以骨力取胜，与颜体相比较，不但继承了颜的外拓笔法，而且还继承了欧的内抵笔法。

从柳字的点画分析，方笔居多，出锋劲利，折笔处“骨节”明显，收笔干脆利落，处处体现了“体势劲媚”的特点。

二、笔画

点画，方圆并用，圆点丰满，方点斩截；横画，起笔横截而下，以竣厉之势向右行笔，顿笔干脆；竖画，起笔以折锋落笔，不管是“悬针竖”还是“垂露竖”，都很挺拔稳当。左右竖画，既有相向又有相背的形态。撇画，运笔速度较快，与颜字相似。长撇较轻，短撇较重。捺画，带有明显的弧形笔势；钩画在直竖垂落到底后向右上衄锋旋笔挑出，表现得特别锐利。折画，折笔与颜体颇为相通，只是在带“口”、“日”的字中，有的是左边短竖向上伸，有的右边短竖向下展，显示变化；提画，是一顿之后转锋挑出，特别劲爽。

三、结构

柳体楷书结构的特征是中宫收紧，四周较为开放。但主笔舒展以取姿而得势，余笔集结紧敛而蓄势的特点不同于别的书体。从中可以看出，这是在取法欧、颜的基础上别出新意。

在柳体的结构中，常把带有宝盖头的字夸张其盖头，但却感到舒服而稳当，并无头重脚轻之感。凡写“口”、“日”这样结构的字，总处理成上宽下窄，更加强了紧凑结实的效果。

因为柳体劲媚、紧密、挺拔，初学者往往流于过分枯瘦，尤其在写横画、折画和钩时过分强调起笔和顿笔，使得“骨骼标志”太突出，就可能失去丰腴妍润的“气色”，也会失去雍容自然的“风度”，所以必须防止“拘挛”枯硬之病。

二 笔画练习

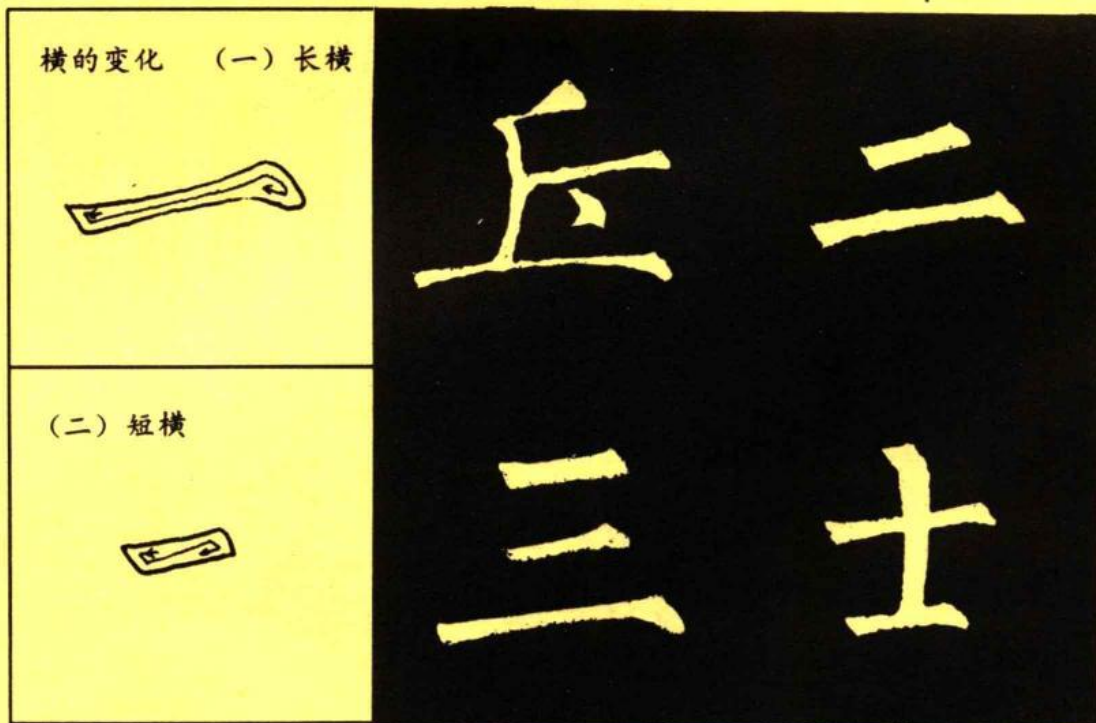
楷书有横、竖、撇、捺、提、点、钩、折八种基本笔画。每种笔画又有多种形态。熟练地掌握这些笔画的写法，是写好楷书的基础。临习柳体《玄秘塔》和《神策军碑》也应从这里起步。

(一) 横

横，按其形态的不同，可分长横、短横。

长横的写法：逆锋向左上起笔，折锋向下作顿，然后提笔向右力行。到末端处转锋上昂，随即稍顿向右下作围，再向左回锋提收。有时笔势向上微拱。

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，但短而粗，呈凹状。



(二) 竖

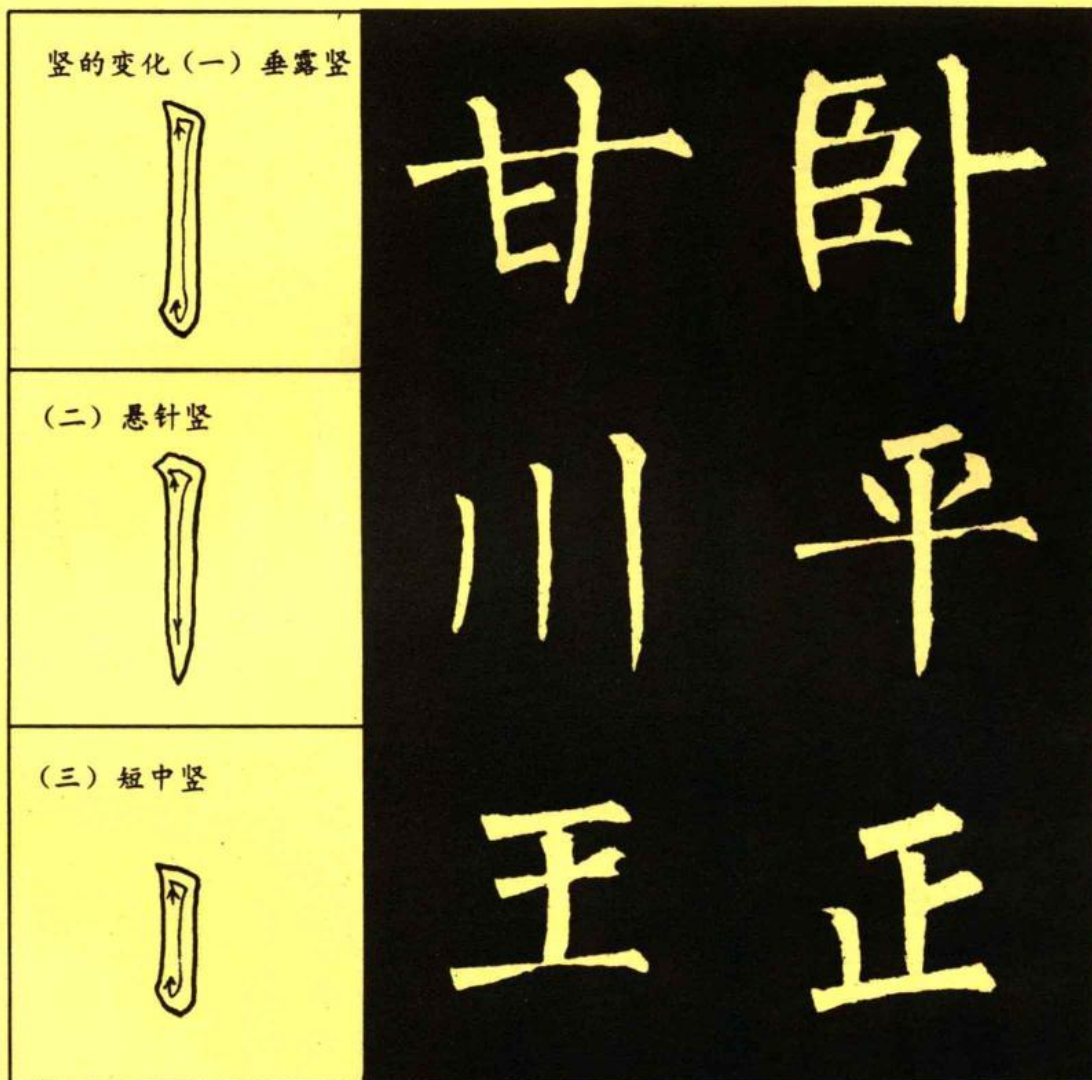
竖，按其形态的不同，可分垂露竖、悬针竖和短中竖。

垂露竖的写法：逆锋向左上角起笔，随即折锋向右作顿，然后提笔中锋向下疾行，到尽处稍顿后向右上（或左上）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，到末稍处稍驻后随即引伸出锋，空抢回收。

短中竖的写法：起笔行笔同垂露竖。行笔到尽处提笔离纸即可，不必回锋或作抢。

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，要注意寓曲于直的笔势，如垂露竖，根据体势需要可呈拱势。



(三) 撇

撇，按其形态的不同，可分直撇、竖撇、短撇、弯头撇、挑钩撇和兰叶撇。

直撇的写法：逆锋向左上角起笔后随即折锋向右下顿笔，再提笔转锋向左下力行，过中段后，边行边提，顺势撇出，但锋须送到撇尾。

兰叶撇的写法：顺锋起笔，渐行渐按，过中段渐行渐提，力送撇尖。

写撇，一要注意起笔时的用笔，如写短撇，逆锋折笔后向右下顿笔成方头，并有棱角。写竖撇，逆锋稍顿成浑圆状。写弯头撇要用有二次转锋的起笔，即逆锋向左上起笔后，先向右上转锋顿笔，再向右下顿笔，然后再转锋向左撇出，起笔处须棱角分明，坚实有力。二要注意收笔。如写挑钩撇，到撇尾要衄锋蓄势向左趯出。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。兰叶撇呈弧势。

撇的变化 (一) 直撇



(二) 竖撇



(三) 短撇



(四) 弯头撇



(五) 挑钩撇



者	人
丈	夫
生	千
克	有
凡	臧

(六) 兰叶撇



肩 度

(四) 捺

捺，按其形态不同，可分直捺、平捺和反捺。

直捺的写法：逆锋起笔后转锋向下，边行边按，至出捺焦点处稍驻后提笔捺出，捺脚较长（有的可衄锋捺出，成洼心脚。有的可驻笔挫锋后出捺，呈金刀状）。

平捺的写法：逆锋起笔后折锋向下，随即提笔向上，再转锋向右下行笔，近中段时再转锋向右平势行笔，到捺尾提笔平抽出锋（有的可向右上平出。有的可衄锋捺出）。

反捺的写法：顺锋起笔后向右下边行边按，到收笔处，先提后按，随即向右上回锋。

捺的变化 (一) 直捺



太 八

(二) 平捺



道 之

(三) 反捺



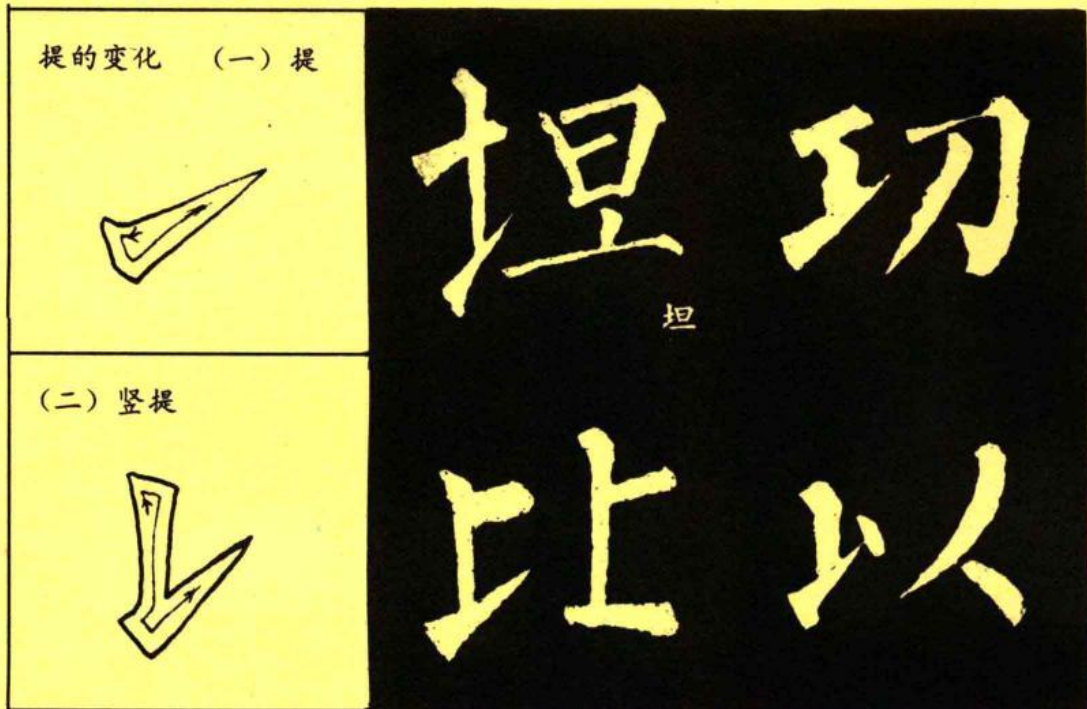
効 不

(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，稍顿后随即回锋向右上，略驻蓄势，紧接向右上挑出。



(六) 点

点，按其形态的不同，可分方点、圆点、挑点、撇点、垂点和长点（撇长点）。

圆点的写法：顺锋落笔后向右下稍顿随即转锋向左上方收笔。背圆、腹平、呈侧势。

方点的写法：逆锋向左上方起笔，随即折锋向右作顿，再转锋向右下略行，稍驻后提笔转锋向左上方收笔。

竖点的写法：同方点一样起笔后，向下稍行，随即向上回锋收笔。

挑点的写法：逆锋起笔后向右下按笔，稍顿后提笔向右上回锋，驻笔蓄势，提笔挑出。

撇点的写法：逆锋起笔后向右下按笔，随即转锋向左上，稍驻蓄势，向左下撇出。

垂点的写法：逆锋起笔后向下（或微向左下）稍行，随即驻笔向上回锋。

长点的写法：顺锋起笔后向右下边行边按，收笔时转锋向上回锋。

撇长点的写法：逆锋起笔后向左下作撇，随即向右下作长点。



(二) 方点



(三) 竖点



(四) 挑点



(五) 撇点



(六) 垂点



方 於
 家 守
 法 其
 尚 六
 定 情

于

(七) 长点



撇长点



(七) 钩

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

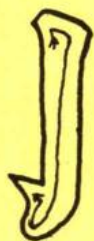
竖钩的写法：先写竖，行笔到钩处衄锋，稍驻蓄势，转锋向左钩出。

卧钩的写法：顺锋轻落笔，随即向右下作横弯势行笔，到收笔处衄锋，稍驻后提笔向字心钩出，呈包势。

横撇弯钩的写法：先写横折短撇，随即起笔尖接，向右下按笔，呈弯钩，在钩处衄锋稍驻，再提笔向左轻快钩出。

至于横钩、弯钩、竖弯钩、斜钩和横折钩，除依附的笔划形态和钩出的方向不同外，其钩法与竖钩相似。

钩的变化 (一) 竖钩



(二) 横钩



(三) 弯钩



(四) 竖弯钩



(五) 斜钩



(六) 卧钩



宏 宗

子 乎

元 地

我 或

心 恚

恚

(七) 横折钩



(八) 横撇弯钩



而 内

院 部

(八) 折

折，按其形态的不同，可分横折、竖折、竖弯、撇折、横折折撇（走之折、建之折）和斜折。

横折的写法：先写横，行笔到折处向上微昂，随即作顿，再提笔转锋下行（或向右下），到末端回锋收笔。

竖折的写法：先写竖画，行笔到折处提笔向左微折，并向下稍顿，随即转锋向右行笔，到末端回锋收笔。

竖弯的写法：逆锋起笔后折锋向下圆转，作弯势，到尽处稍顿，随即回锋收笔。

撇折的写法：先写短撇，到折处驻笔折锋向右上挑出。

横折折撇的写法：逆锋起笔，写出短横后，提笔向右上角微昂，随即顿笔，写出转折，并向左下稍撇，紧接（笔不离纸）向右下写第二折，随即向左下撇出（走之折撇短，建之折撇长）。

折的变化 (一) 横折



(二) 竖折



(三) 竖弯



(四) 撇折



(五) 横折折撇



口

旨

尼

約

建

且

世

七

充

道

旨

約

三 偏旁练习

在数以万计的汉字中，合体字占大多数。合体字一般由两个或两个以上的“部件”组成。这种组成合体字的“部件”，叫做偏旁。将相同偏旁的字集中练习，有助于掌握字的间架结构。

根据偏旁在汉字中的不同位置，我们把它分成：（一）上偏旁、（二）下偏旁、（三）左偏旁、（四）右偏旁、（五）包围式偏旁五类。

在处理各类偏旁时，一要分清笔画。即弄清所写偏旁由哪些笔画组成的，以使用笔。二要注意位置。即注意它在结体中的部位，以便确定比例。三要了解组合关系，即了解它的笔画搭配关系，以便造型。四要把握重心。即把握它的欹正特点，以便相互有机组合，保持重心平稳。

（一）上偏旁

其形式主要有三种：一为对准竖中线书写的，其特点是有一笔画要对准中心写在竖中线上；二为对准竖中线左右分开的，其特点是分左右两部分较对称地分布于竖中线两边；三为对准竖中线左右不分离的，其特点是作为一个整体置于字首，也要注意对称。

这类偏旁的笔画组合有收有放，凡放者笔画舒展，其形较宽，如“宀”、“夫”、“人”等；凡收者笔画收敛，其形较窄，如“士”、“山”、等。

1. 对准竖中线书写的上偏旁

