

高等院校公共课“十二五”规划教材

# 大学硬笔书法

袁雪峰  
—编著—

格致出版社



上海人民出版社



世纪出版

本书的编写目的有两个：一是为教师教授《大学硬笔书法》课程提供更适用且能降低备课工作量的教材；二是为学生的课堂学习和课下自学提供形式上图文并茂、行文上简约流畅的硬笔书法读本。全书共 30 讲，每一讲的内容包括理论部分、实践部分、书法典故、佳作欣赏、创作尝试等五个模块，着力体现和践行的教学思想和教学方法有“理实一体教学法”、“互动式教学法”、“项目式教学法”等。

上架建议：书法·大学教材

ISBN 978-7-5432-1996-0



9 787543 21787

定价：40.00

易文网：www.ewen.cc

格致网：www.hibooks.cn

高等院校公共课“十二五”规划教材

# 大学硬笔书法



## 图书在版编目(CIP)数据

大学硬笔书法/袁雪峰编著. —上海:格致出版社:  
上海人民出版社, 2011

高等院校公共课“十二五”规划教材  
ISBN 978-7-5432-1996-0

I. ①大… II. ①袁… III. ①汉字-硬笔字-书法-  
高等学校-教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 172307 号

责任编辑 罗 康

封面装帧 人马艺术工作室·储平

---

## 大学硬笔书法

袁雪峰 编著

---

出版 世纪出版集团 格致出版社  
www.ewen.cc www.hibooks.cn  
上海人民出版社

(200001 上海福建中路193号24层)



编辑部热线 021-63914988

市场部热线 021-63914081

发行 世纪出版集团发行中心

印刷 上海图宇印刷有限公司

开本 787×1092 毫米 1/16

印张 22.25

插页 1

字数 309,000

版次 2011 年 12 月第 1 版

印次 2011 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5432-1996-0/G·672

定价 40.00 元

## 前言

中国是一个文明古国,具有悠久的历史 and 深厚的文化积淀。书法艺术是中华文明的瑰宝,时至今日,古老的书法艺术仍然焕发着勃勃生机。硬笔书法依靠其实用性和艺术性,成为书法艺术家族中的重要组成部分。

大学生学习硬笔书法的意义包括许多方面,例如可以提高文化素养和审美素养,可以培养良好的思想、道德和作风,可以增强职业技能等。

本书的编写目的有两个:一是为教师教授大学硬笔书法课程提供能够提升教学效果和降低备课工作量的教材;二是为学生课堂学习和课下自学提供形式上图文并茂、行文上简洁流畅的硬笔书法读本。

全书内容包括 30 讲,每讲为一次课(2 课时)的内容,均包括理论部分、实践部分、书法典故、佳作欣赏、创作尝试等五个模块,着力体现和践行的教学思想和教学方法有:“理实一体教学法”、“互动式教学法”、“项目式教学法”等。这些教学思想和教学方法的一个共性便是“学生参与”。参与作为管理活动中一种重要的激励手段,在教学活动中也必将会大大提高学生的学习热情。教师亦能因此获得一种极为美好的心理感受——成就感。那种教师费尽心力、声嘶力竭而学生丝毫不买账的出力不讨好式尴尬将一去不返。

笔者具有多年从事硬笔书法教学的经验,矢志于编写出能够为教师授课提供便利、能够提升教学效果的大学硬笔书法教材。本教材配备有形质兼备的助学课件,选用本教材的教师可以向作者索取,联系邮箱为 yxf97@126.com。

本书在编写过程中参考了大量教材及著述,也引用了一些书家的作品,在此对相关作者及书家表示感谢。有些引用的资料因不能确认来源,

所以未能注明出处,在此也恳请相关作者谅解。另外要感谢格致出版社的罗康女士,她的温和、优雅以及善于体恤他人的意识给笔者留下了深刻的印象。

由于本书作者水平有限,敬请各位读者批评指正。此处的恭拜求晋绝对出于真诚,而非通常的客套。如有读者发现错误,请发送至 yxf97@126.com。

编者

# 目 录

|       |                     |    |
|-------|---------------------|----|
| 第 1 讲 | 理论部分——课程综述          | 1  |
|       | 实践部分——执笔与姿势         | 4  |
|       | 书法典故——偶创飞白          | 5  |
|       | 佳作欣赏——王羲之《兰亭序》      | 6  |
|       | 创作尝试——临创田英章作品       | 8  |
| 第 2 讲 | 理论部分——书法概述          | 10 |
|       | 实践部分——运笔            | 14 |
|       | 书法典故——掘墓偷艺          | 15 |
|       | 佳作欣赏——钟繇《宣示表》       | 17 |
|       | 创作尝试——临创田英章作品       | 19 |
| 第 3 讲 | 理论部分——硬笔书法概述        | 20 |
|       | 实践部分——临习范字,体会硬笔楷书特点 | 24 |
|       | 书法典故——王羲之错把墨汁当酱     | 26 |
|       | 佳作欣赏——《丧乱得示二谢帖》     | 27 |
|       | 创作尝试——临创田英章作品       | 29 |
| 第 4 讲 | 理论部分——主侧格介绍(一)      | 30 |
|       | 实践部分——针对本讲理论部分的练习   | 32 |
|       | 书法典故——戒珠寺           | 32 |
|       | 佳作欣赏——《姨母帖》         | 33 |
|       | 创作尝试——临创田英章作品       | 34 |

|       |                      |    |
|-------|----------------------|----|
| 第 5 讲 | 理论部分——主侧格介绍(二)       | 35 |
|       | 实践部分——针对本讲理论部分的练习    | 39 |
|       | 书法典故——妙书春联           | 39 |
|       | 佳作欣赏——鸭头丸帖           | 40 |
|       | 创作尝试——临创田英章作品        | 41 |
| 第 6 讲 | 理论部分——独体字主侧划分方法      | 42 |
|       | 实践部分——针对本讲理论部分的练习    | 44 |
|       | 书法典故——袒腹东床           | 44 |
|       | 佳作欣赏——褚遂良《雁塔圣教序》     | 45 |
|       | 创作尝试——临创田英章作品        | 47 |
| 第 7 讲 | 理论部分——合体字主侧划分方法      | 48 |
|       | 实践部分——针对本讲理论部分的练习    | 51 |
|       | 书法典故——王羲之与鹅          | 51 |
|       | 佳作欣赏——虞世南《孔子庙堂碑》     | 52 |
|       | 创作尝试——临创田英章作品        | 55 |
| 第 8 讲 | 理论部分——书史概述(一)        | 56 |
|       | 实践部分——硬笔楷书基本笔画(一)    | 57 |
|       | 书法典故——智永和尚与退笔冢       | 59 |
|       | 佳作欣赏——智永《真草千字文》      | 60 |
|       | 创作尝试——临创田英章作品        | 61 |
| 第 9 讲 | 理论部分——书史概述(二)        | 62 |
|       | 实践部分——硬笔楷书基本笔画(二)    | 64 |
|       | 书法典故——欧阳询“写”《朝日新闻》报头 | 67 |
|       | 佳作欣赏——《九成宫醴泉铭》       | 68 |
|       | 创作尝试——临创田英章作品        | 71 |

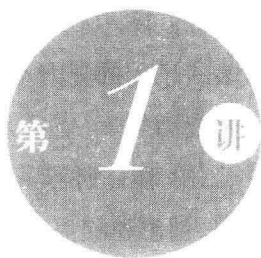
|        |                     |     |
|--------|---------------------|-----|
| 第 10 讲 | 理论部分——字体演变(一)       | 72  |
|        | 实践部分——硬笔楷书偏旁部首(一)   | 75  |
|        | 书法典故——“颜筋柳骨”        | 77  |
|        | 佳作欣赏——颜、柳作品         | 80  |
|        | 创作尝试——临创田英章作品       | 83  |
| 第 11 讲 | 理论部分——字体演变(二)       | 84  |
|        | 实践部分——硬笔楷书偏旁部首(二)   | 88  |
|        | 书法典故——怀素芭蕉练字        | 90  |
|        | 佳作欣赏——怀素《自叙帖》       | 91  |
|        | 创作尝试——临创田英章作品       | 93  |
| 第 12 讲 | 理论部分——字体演变(三)       | 94  |
|        | 实践部分——硬笔楷书偏旁部首(三)   | 102 |
|        | 书法典故——萧翼计赚《兰亭序》     | 103 |
|        | 佳作欣赏——杨凝式《韭花帖》      | 104 |
|        | 创作尝试——临创田英章作品       | 106 |
| 第 13 讲 | 理论部分——字体演变(四)       | 107 |
|        | 实践部分——硬笔楷书偏旁部首(四)   | 113 |
|        | 书法典故——一字千金          | 114 |
|        | 佳作欣赏——王羲之《唐怀仁集圣教序》  | 115 |
|        | 创作尝试——临创田英章作品       | 117 |
| 第 14 讲 | 理论部分——字帖的选择与使用      | 118 |
|        | 实践部分——硬笔楷书偏旁部首(五)   | 120 |
|        | 书法典故——唐太宗练字         | 121 |
|        | 佳作欣赏——黄庭坚《自书松风阁行书卷》 | 122 |
|        | 创作尝试——临创卢中南作品       | 123 |

|        |                    |     |
|--------|--------------------|-----|
| 第 15 讲 | 理论部分——书写工具         | 125 |
|        | 实践部分——硬笔楷书偏旁部首(六)  | 132 |
|        | 书法典故——呼叫狂走,落笔成书    | 133 |
|        | 佳作欣赏——张旭《古诗四帖》     | 134 |
|        | 创作尝试——临创卢中南作品      | 136 |
| 第 16 讲 | 理论部分——用笔与用墨        | 137 |
|        | 实践部分——硬笔楷书偏旁部首(七)  | 141 |
|        | 书法典故——“臣书第一,陛下亦第一” | 143 |
|        | 佳作欣赏——赵孟頫《汉汲黯传》    | 144 |
|        | 创作尝试——临创卢中南作品      | 146 |
| 第 17 讲 | 理论部分——结构概述         | 147 |
|        | 实践部分——硬笔楷书常用字练习(一) | 151 |
|        | 书法典故——落水兰亭         | 152 |
|        | 佳作欣赏——文征明作品        | 153 |
|        | 创作尝试——临创卢中南作品      | 156 |
| 第 18 讲 | 理论部分——楷书的结构方法(一)   | 157 |
|        | 实践部分——硬笔楷书常用字练习(二) | 160 |
|        | 书法典故——人品和书品        | 161 |
|        | 佳作欣赏——蔡襄、蔡京作品      | 162 |
|        | 创作尝试——临创卢中南作品      | 165 |
| 第 19 讲 | 理论部分——楷书的结构方法(二)   | 166 |
|        | 实践部分——硬笔楷书常用字练习(三) | 171 |
|        | 书法典故——五不写          | 173 |
|        | 佳作欣赏——苏轼《黄州寒食帖》    | 174 |
|        | 创作尝试——临创仇寅作品       | 175 |

|        |                                  |     |
|--------|----------------------------------|-----|
| 第 20 讲 | 理论部分——楷书的结构方法(三)                 | 177 |
|        | 实践部分——硬笔楷书常用字练习(四)               | 181 |
|        | 书法典故——特立德行的“米颠”                  | 183 |
|        | 佳作欣赏——《苕溪诗卷》                     | 186 |
|        | 创作尝试——临创庞中华作品                    | 188 |
| 第 21 讲 | 理论部分——行书的结构方法(一)                 | 190 |
|        | 实践部分——常用字部件例字的实用硬笔<br>行草书书写练习(一) | 193 |
|        | 书法典故——倪瓒的“洁癖”                    | 199 |
|        | 佳作欣赏——董其昌《白羽扇赋》                  | 201 |
|        | 创作尝试——临创杨为国作品                    | 203 |
| 第 22 讲 | 理论部分——行书的结构方法(二)                 | 205 |
|        | 实践部分——常用字部件例字的实用硬笔<br>行草书书写练习(二) | 209 |
|        | 书法典故——祝允明诗书戏权贵                   | 216 |
|        | 佳作欣赏——祝允明《草书赤壁赋》                 | 217 |
|        | 创作尝试——临创杨为国作品                    | 219 |
| 第 23 讲 | 理论部分——章法(一)                      | 220 |
|        | 实践部分——常用字部件例字的实用硬笔<br>行草书书写练习(三) | 229 |
|        | 书法典故——好联不打折                      | 235 |
|        | 佳作欣赏——郑燮作品                       | 237 |
|        | 创作尝试——临创邹慕白作品                    | 238 |
| 第 24 讲 | 理论部分——章法(二)                      | 240 |
|        | 实践部分——常用字部件例字的实用硬笔<br>行草书书写练习(四) | 244 |
|        | 书法典故——敢于创新的“浓墨宰相”                | 251 |

|        |                                  |     |
|--------|----------------------------------|-----|
|        | 佳作欣赏——王铎作品                       | 252 |
|        | 创作尝试——临创邹慕白作品                    | 254 |
| 第 25 讲 | 理论部分——章法(三)                      | 255 |
|        | 实践部分——常用字部件例字的实用硬笔<br>行草书书写练习(五) | 259 |
|        | 书法典故——“三希堂”                      | 266 |
|        | 佳作欣赏——王珣《伯远帖》                    | 267 |
|        | 创作尝试——临创邹慕白作品                    | 269 |
| 第 26 讲 | 理论部分——书法创作(一)                    | 270 |
|        | 实践部分——常用字部件例字的实用硬笔<br>行草书书写练习(六) | 272 |
|        | 书法典故——郑板桥巧讽和尚                    | 278 |
|        | 佳作欣赏——曹宝麟作品                      | 280 |
|        | 创作尝试——临创邹慕白作品                    | 282 |
| 第 27 讲 | 理论部分——书法创作(二)                    | 283 |
|        | 实践部分——常用字部件例字的实用硬笔<br>行草书书写练习(七) | 288 |
|        | 书法典故——邓散木轶事                      | 294 |
|        | 佳作欣赏——邓散木作品                      | 295 |
|        | 创作尝试——临创邹慕白作品                    | 297 |
| 第 28 讲 | 理论部分——论书外功                       | 298 |
|        | 实践部分——常用字部件例字的实用硬笔<br>行草书书写练习(八) | 302 |
|        | 书法典故——“大雄宝殿”补题款                  | 308 |
|        | 佳作欣赏——沙孟海作品                      | 309 |
|        | 创作尝试——临创邹慕白作品                    | 311 |

|        |                                  |     |
|--------|----------------------------------|-----|
| 第 29 讲 | 理论部分——书法欣赏(一)                    | 312 |
|        | 实践部分——常用字部件例字的实用硬笔<br>行草书书写练习(九) | 315 |
|        | 书法典故——欧阳中石拜师记                    | 321 |
|        | 佳作欣赏——欧阳中石作品                     | 324 |
|        | 创作尝试——临创邹慕白作品                    | 326 |
| 第 30 讲 | 理论部分——书法欣赏(二)                    | 327 |
|        | 实践部分——常用字部件例字的实用硬笔<br>行草书书写练习(十) | 330 |
|        | 书法典故——“三怕”与“二不怕”                 | 338 |
|        | 佳作欣赏——启功作品                       | 340 |
|        | 创作尝试——硬笔临写《兰亭序》                  | 342 |
| 参考文献   |                                  | 343 |



## 理论部分——课程综述

### 大学生学习书法的意义

大学生学习书法的意义体现在以下三个方面。

#### 1. 有助于书法艺术的传承

书法艺术博大精深,源远流长。当前,办公自动化的广泛普及使得书法的实用价值日渐消退,人们艺术追求和娱乐形式的多样化也使书法艺术的追随者在人数上有所减少。作为中国的国粹,作为一门能够表情达意的艺术,作为一种有益于习书者身心健康的健身方式,书法艺术的传承是必需的,有着深远的意义。在大学开设书法课程,对书法艺术的传承无疑是有帮助的。

#### 2. 有助于提升大学生多方面的素质

具体说来,在大学开设书法课程,能够在德、智、体、美等方面有效地提升大学生的素质,下面分别从这几个方面加以阐述。

(1) 德。书法艺术中包含着精神文明的因素,因而有助于提升大学生的道德素质。比如,书法练习和创作过程中的书写内容多为诗词歌赋、名言佳句等。这些格调较高的文字内容会在潜移默化中如“润物细无声”的细雨一样陶冶书写者的情操。

(2) 智。人是具有多元智能的高级动物。单纯的智商测试并不能完全代表一个人的智力水平。大学生在习书过程中能够培养和提高观察能力、领悟能力等。

(3) 体。研习书法有益于习书者的身心健康,这是因为学书者在书法的练习、创作和欣赏过程中,书法之美驶入心湖,拨动心弦,纯净的思绪荡涤着身心,消极的情绪在无声中隐退,所谓“清气上升,浊气下降”,直接的感受就是通体舒泰,神清气爽,于身于心,岂非大有裨益?在“人到七十古来稀”的古代,即有很多书法家的寿命达八九十岁;在当代,依靠书法的养生功能,辅之以医疗水平的发展,长寿书法家的例子更是不胜枚举。

(4) 美。法国著名雕塑家罗丹说:“生活中从不缺少美,而是缺少发现美的眼睛。”书法教育有利于提高大学生的审美素质吗?答案是肯定的。一幅优秀的书法作品往往蕴含着众多美的元素,如点画美、结构美、气韵美、书写者美好的情感等。大学生在习书和欣赏过程中,通过对书法之美的体悟,能够培养审美意识,提高审美能力。

### 3. 学习书法尤其是硬笔书法,有助于大学生更好地从事职业活动

尽管办公自动化已经普及,但在工作中需要手书汉字的情况仍然很多。例如,文秘工作需要起草文稿、做书面记录;财会工作需要记账、做预算、写财务分析报告;技术工作需要写技术报告、制图、写技术说明;营销人员在给客户寄发函件时需要在信封上写明收寄地址和收寄人的姓名;等等。因此,在校大学生通过书法课程的学习,不仅能够领略到中国传统书法艺术的魅力,而且能够为自己的职业发展作出准备。

## 大学硬笔书法教育的任务

(1) 传承中国的书法艺术。通过大学硬笔书法教育,大学生能够了解和掌握一定的书法知识,能够提高自己的书法技艺和对书法的欣赏水平,从而使中国古老的书法艺术得以传承。

(2) 陶冶学生的情操。“变化气质,陶冶性灵”是古人对书法功能的认

识,此功能在长期的书法实践中已经得到验证。

(3) 培养和提高学生的实用书写技能。此技能能够在学生未来的职业生涯中为学生胜任工作和得到提升作出一定的贡献。

## 学习硬笔书法的方法

凡事得法者,事半功倍,不得法者,事倍功半。学习硬笔书法也存在一个方法的问题。

### 1. 快乐学习

人的天性都是追求快乐的,如果能够从书法的学习中获得快乐,这就无异于给自己提供了强大而持久的书法学习动力。如何做到快乐学习呢?首先,要培养对书法的兴趣。兴趣是最好的老师。培养兴趣的途径有:参观书法作品展览,阅读书法书籍,聆听书法讲座,观赏名碑名帖,观摩书法名家创作,结交爱好书法的朋友,在网上欣赏书法视频等。其次,在书法学习的过程中,要有主动性和能动性,不应完全拘泥于古人。刻板地模仿古人书法,必然令书法的学习过程苦不堪言。

### 2. 设定目标

按照目标设置理论,目标本身就具有很强的激励作用。学习书法前,也可为自己设定一个书法学习目标。是想成为一位有着独特艺术风格的书法家,是想成为一位书法爱好者,还是仅仅想把字写得规范一些、漂亮一些?这些不同的目标往往决定了在学习过程中的努力程度。当然,这并不是说明成为书法家的目标就优于其他,我们提倡按照自己的现实情况和人生规划设置自己的书法学习目标。

### 3. 循序渐进

书法技艺的发展是有一定规律的,我们只有按照规律去努力,才有可能逐步提高自己的水平,才有可能最终登堂入室。比如,初学书法,最有效的方法就是临帖,通过临帖,逐步掌握用笔方法、结体规律,为以后更高的追求打下基础。

#### 4. 持之以恒

做任何事情,如果只有兴趣,是不可能做成的。因为对任何事物的兴趣,常会发生削弱、转移或消失,很难永久或持久地保持。此时,就需要毅力和意志发挥作用,以维持自己的学书努力。学好书法,即使在运用了科学方法的情况下,也不可能一蹴而就。因此,学习过程中要注意克服急躁情绪,谨防冒进思想,而要发扬持之以恒的精神。

#### 5. 眼手并用

用眼,是指要多读帖,从帖中“读”出其中的美来,以提高对书法的审美能力。用手,是指要多加练习,提高自己的书法技艺,避免眼高手低。用眼和用手并非毫无关联,它们能够相互促进。比如,用眼使自己的审美能力提高后,自己练习时便找到了努力的方向;相应地,练习时也可能切实体味到书法作品蕴含的艺术魅力。

### 实践部分——执笔与姿势

#### 执笔

执笔方法的正确与否,直接关系到书写的效果。

