

席志强 / 编著

三筆字簡明教程

庚午正月 大康題



湖南师范大学出版社

序

为适应大、中专师范院校学生与各中、小学教师及各界书法爱好者之所需，青年书法家席志强在而立之年撰写了《三笔字简明教程》一书，今由湖南师范大学出版社出版。

席志强，祖籍衡阳，幼承庭训，研习翰墨，二十余年寒窗攻读，所学多属正统碑帖。早年楷法颜柳，勤奋临池；成年之后，受著名书法家康殷先生指教，致力于研习魏碑及古文字。其行草以二王为宗，亦得力于唐代颜真卿、宋代米元章、明代王铎诸家之法。苏东坡诗云：退笔如山未足珍，读书万卷始通神。席生不仅勤于笔耕，且善于读书，观察自然，功课之余，对文学、历史、哲学、书法论著，古文字学及书法之历史，广采博览；亦涉猎绘画、音乐、舞蹈、诗词、篆刻等，研究其规律，明悟其共性，并将各类艺术之特长揉进书法艺术之中。他认为书法艺术与自然、社会、人之心境，息息相通。观其书作，雄健中蕴含温雅，瑰奇处而无野怪；抒情写意，风采飘然。近年来，其书作多次参加国内外重要展览并荣获30余次奖励。所撰书法论文，亦常见于国内专业性刊物。他是一位治学严谨、见解独具而又勤奋好学的年青人。

随着书法艺术的繁荣，各类书法出版物渐多，然发展不平衡：论毛笔书法者居多，钢笔字论著甚少，粉笔字理论书籍则罕见。这是不能满足师范学生及社会青年学习“三笔字”的要求的。席志强不避艰辛，以其学养、心智，积十余年创作、教学实践之经验，搜集整理，编撰是书，以技法传授为主，并简述

书法之历史，文具之使用，分析各字体结构特点及布局用笔之道，由浅入深，形象生动，详略得当，图文并茂，明白易懂，最适于各师范院校学生研习之用，但愿它能成为广大书法爱好者的良师益友。

“楷草隶篆一样工，复研卜龟悟无穷，沃滋桃李三千树，装点人间万里春。”愿他不负前辈之望，勤奋创作，勇于探索，能有更多的著作问世。

钟增亚 1990年5月27日于广州华侨大厦

目 录

第一章 毛笔字

第一节	文房四宝	1
第二节	临摹与技法	9
第三节	楷书——唐楷	20
第四节	楷书——魏碑	32
第五节	行书	45
第六节	草书	61
第七节	隶书	72
第八节	古文字	80

第二章 钢笔字

第一节	钢笔书写常识	93
第二节	钢笔楷书	98
第三节	钢笔行书	106
第四节	钢笔草书	115
第五节	钢笔书篆、隶	121

第三章 粉笔字

第一节	粉笔书写的特点	132
第二节	粉笔楷书	135
第三节	粉笔行书	140
第四节	黑板报	144
后 记		149

第一章 毛笔字

第一节 文房四宝

自古以来，笔、墨、纸、砚就有“文房四宝”之称，它们与书画并存，历史悠久，是我国史库也是世界史库中的瑰宝。对它们的历史、特点、种类、制作，人们进行过精深的研究，积累了宝贵的经验。作为书法爱好者，了解“文房四宝”的常识，掌握它们的特性，对书写实践的帮助是很大的。

一 毛 笔

我国使用毛笔的历史已经很久了，有人根据新石器时代的彩陶器物上的花纹、线条痕迹推测：毛笔距今大约有6000多年的历史。甲骨文中，存有个别的墨书和朱书，根据其书写特征来分析，3000年前已有和毛笔类似的书写工具。到目前为止，有实物为证的最早使用毛笔的是战国时期。1974年6月，湖南长沙左家公山的战国墓出土文物中，内有一支毛笔，笔毫是兔箭（兔背上的毛）制成的，插入杆内并用丝线缠紧，笔杆用竹削制而成。此外，考古学家发现的早期毛笔实物还有：1975年湖北云梦睡虎地秦墓出土的秦笔及解放前后陆续出土的几支汉笔。

战国时，国界相隔，地域不同，笔有多种名称。燕国称为“弗”，吴国称为“不律”，楚国称作“聿”。到了秦代，才有了统一的名称，叫作“笔”。迄秦，大将蒙恬对毛笔的用

料、制作方法作了重要的改进。

到了经济、文化高度发达的汉代，毛笔生产也具有相当的规模，它不仅具有实用性，还有一定的观赏价值。《西京杂记》就记载了为汉天子制的毛笔装饰如何华丽的情况。唐代则更不用说了，藏在日本正仓院的唐天平笔和陈列在我国博物院的用象牙金银装饰的竹管毛笔已是精致的工艺品，至今仍令人赞叹不已。

安徽宣城是汉、唐两代毛笔的制作中心，所制的笔称为宣笔。笔工陈氏和诸葛氏制作的笔，深为书家推崇，白居易曾撰诗歌颂它，诗云：“江南石上有老兔，吃竹饮泉生紫毫，宣城之人采为笔，千万毛中拣一毫。”南宋时，笔工南流，制笔中心转至湖州。元初湖州著名笔工冯应科制的笔，与赵孟頫的字、钱舜举的画被誉为“湖州三绝”。明清时期，造笔名家多聚集在京城，形成风格，被称为北京笔派，他们根据书家名人的要求，特制各式毛笔。当今，制笔地点遍及湖南、山东、广东、江西、江苏等地，只是名气均不及宣城、湖州、北京大。至于毛笔质量的好坏，则有赖于书写者通过实践才能分辨出来。

中国毛笔的笔毫是用兽毛、禽毛制作的。它的分类，主要依据笔毫的原料。兔毫、黄鼠狼毫、鼠须、猪鬃、貂鼠毫、鹿毫、豹毫等原料制成的笔，笔锋强劲，称为硬毫；羊毛、胎发、鸡鸭毛等原料制成的笔，柔性足，称为软毫；以兔毫、狼毫、鹿毫等原料为笔心，周围覆以羊毫等，这种笔刚柔相济，称为兼毫。除此之外，还有按笔头大小、锋颖长短来分类的。把笔头由小到大分类，可分为圭笔、小楷、中楷、大楷、联笔、屏笔、楂笔等；按锋颖的长短分类，可分为长锋、中锋、短锋三类。

选用什么样的毛笔写字好呢？一般来说，硬毫性刚，写的字骨劲力强、易见精神，宋代以前的书家多用硬毫，宋代以后才风行软毫。软毫性柔，写的字丰润、圆熟而多蕴藉。这两类性能不同的笔，使用如不得法，写的字就会出现两种毛病：用硬毫的写字枯瘦，用软毫的写字肥软，都不大适宜初学。初学者最好是选用兼毫笔，兼毫集二者之长而避二者之短，易于掌握，待对毛笔具有一定的把握能力后，再凭自己的爱好选用硬毫或软毫。此外，字大可选用笔头大的笔，字小选用笔头小的笔。长锋蓄墨多，便于挥洒，但锋腹柔，弹性差些；而根粗毫健、锋颖尖利的短锋，蓄墨少，宜于写小字。

上好的毛笔，除选料精外，还须具备尖、圆、齐、健四个特点。尖，是指笔毫聚拢时，锋端如针尖；圆，指笔毫聚拢时，周身丰满圆润；齐，指笔毫铺开时，顶部平齐如齿；健，指笔毫劲健富有弹性，按压铺开后再提起收拢，容易恢复原状。如笔毛弹力不强，笔心毛栓和覆毛排列太松或比例不当，贼毛（排列不整齐、方向不一的毛）过多的笔，质量自然是不好的。

历史上，宣州以产硬毫笔为著名，湖州以善制软毫而闻世，北京以制兼毫出色。目前，这三类笔三地都做，其它各地也能制作。挑选毛笔不能单看名气牌子，有些小地方做的笔，质优价廉，不次于名牌产品。

初用新笔，应先用清水或温水将笔头泡开，洗去胶质。洗时切忌用手去抠、捻，以免伤害笔毫；舔墨时要顺着笔毫，不要逆向。使用后，要用清水把笔头冲洗干净，将锋毫理顺，挂在笔架上，笔锋朝下，任其自然干燥蓬开。现在不少人图方便，多用墨汁书写，墨汁里含石炭酸，有腐蚀性，如笔头含有残墨，会加速损伤毛笔。一支笔，如保养得法，能增长它的使用寿命。

二 墨

墨是中国书法特有的书写原料，早在新石器时代，我们的祖先就开始用墨。当时使用的墨与后世使用的“墨”不同，它只不过是一种天然的碳素颜料，诸如石墨之类。到了战国，从出土的战国笔上的残存物和竹木简文书来看，墨的质量就大大提高了。汉代已创制了松烟墨。三国时魏国书法家韦诞就以善制墨而闻于当世，世称“仲将之墨，一点如漆。”

三国之前的汉代，制墨业已具相当的规模，其产地多在北方多松的地方。当时的人造墨是向宫廷进贡的并由朝廷每月赐给有司属官的物品。《汉官仪》有这样一段记载：尚书令仆丞郎，月赐黼黻大墨、小墨各一枚。产量之多，不言而喻。

唐末，著名墨工奚超、奚廷珪父子俩避乱南唐，见黄山松脂肥厚，利于制墨，便定居在黄山附近的歙州，为南唐元宗造墨，被元宗赐姓李，所作之墨号为“李墨”。李廷珪制的墨，南唐后主李煜曾誉之为“天下之冠”，世有“黄金易得，李墨难求”之叹。李家将技术传授给歙州的另外几家，并不保守，使制墨工艺得以发扬。宋徽宗时，改歙州为徽州，歙州各家之墨便改名为徽墨，从此沿习这称呼到现在。

宋、明、清代曾涌现出不少的造墨名家。值得一提的，宋有张遇、潘谷、叶茂实。张遇是油烟墨的创始人；叶茂实的墨，挺坚如玉，光泽如漆；潘谷的一方“香彻肌骨，磨研至尽而香不衰”，被赞为墨中神品。明代的制墨业分歙州、休宁两派：歙州的以程君房、方于鲁为代表；休宁以汪中山、邵松之为代表。程君房创造“漆烟”制墨法，汪中山则是“集锦墨”的创始人。这些名家巧匠大显身手，在致力提高墨的质量之外，还着意于墨的造型、墨面的图案设计及文字配搭。所造之

墨不仅具有很高的实用价值，而且具有高度的欣赏价值，是不可多得的艺术珍品。清代制墨的名家有曹素功、汪近圣、詹成珪、汪节庵。胡开文是后起的佼佼者，1915年，他制造的地球墨，在巴拿马国际博览会上获得了金质奖章。

墨因原料不同，可分为松烟、油烟、松油烟、漆烟几种。松烟是用松枝烧烟制成的，色黑但缺少光泽；油烟主要是用桐油或菜油，有时和以一定的麻油、猪油烧烟制成的，色黑而光；松油烟是前二者的掺和，漆烟黑润光亮，久而不败，现在不可多得。目前，我国生产的墨主要是松烟、油烟、松油烟。

烟是制墨的主要原料，另外还需用胶、药材、香料等，这些原料经过千捣万和才能制成墨。烟质的好坏，胶、药材、香料是否上乘，配料的比例是否恰到好处，捣和得是否均匀细密，直接关系到墨质的好坏。因此，品评好墨的标准是：

- 1、质地细腻紧实，无针眼和稍粗的颗粒；
- 2、墨色黑中泛紫光最好，纯黑、青黑次之；
- 3、胶质适中，磨出的墨汁不涩笔、不清淡。

上述三类墨以油烟为好，只是它含胶稍重，使用前最好放置一段时间，让其胶性略退。

墨忌潮湿、曝晒。受湿，易脱胶，会松散；风吹日晒，则易干裂。磨墨时要注意将墨垂直，用力轻重适度，顺时针方向磨，不要逆向，用完墨后，应将墨擦干放进盒内任其自然阴干。

磨墨用力费时，初学者可用墨汁，除普通墨汁外，还有一些高级书画墨汁，如“一得阁墨汁”、“曹素功书画墨汁”、“中华墨汁”等。这些墨汁写出来的作品光泽及墨色变化都不及磨出的墨汁好，保存的年限也不及磨出的墨汁长，写正规的书法作品，最好还是使用磨的墨汁，或在高级墨汁中加水再磨一磨。

三 纸

纸是我国古代四大发明之一，相传为东汉蔡伦创制。其实，东汉以前就有了纸。1933年，新疆罗布淖尔就发现了一张西汉宣帝黄龙元年（公元前49年）的变质白纸，宽4厘米，长10厘米。1957年5月，西安灞桥又出土了米黄色的西汉纸碎片，其年代不晚于汉武帝时代。1973年——1974年，甘肃肩水金关也出土了两张西汉麻纸，一张白色，一张暗黄色。只是那时纸的质量不高，产量不多，尚未作为主要的书写工具罢了。东汉时，蔡伦开始用树皮、麻类造纸，大大推动了我国造纸业的发展，自此以后，“天下莫不从用焉”。

隋唐五代，中国的造纸术在蔡伦的基础上又有了进一步的发展，并传播到国外。此时纸的品类繁多，有黄白麻纸、楮皮纸、藤皮纸、蚕茧纸、竹纸等等，造纸的原料有麻类、竹类及各种植物皮，以青檀树皮为主要原料的宣纸也开始崭露头角了，它的优良性能引起了爱好书画的人们的注意。唐张彦远《历代名画记》卷二记载：“好事家宜置宣纸百幅，用法蜡之，以备摹写。古时好榻画，十得七八，不失神采笔踪。”由于加工技术的进步和一些名士贵人的需求，唐代还出现了色彩、光泽各异，纹饰别致的名贵纸张，并冠以雅名，如浣花笺、彩霞笺、碧云春树、错金笺等等。南唐后主李煜令人选的“澄心堂纸”，宋代诗人梅尧臣赞叹它“滑如春冰密如茧”，其纸质之优可窥一斑了。然而，晋唐五代书画的主要用纸还是麻纸。

宋末元初，造纸工曹大三见宣纸产地安徽宣城不远的泾县西乡山岭多青檀树，且泉水清洁，便合家迁至此地，安居造纸，世代为业，造出了一批批高质量的宣纸。宣纸终于以它吸水性强、渗化性好、光而不滑、颜色洁白、久而不变、耐腐难

蛙、善于保存等优点取代了麻纸，成为宫廷、官府的公文用纸和高级的书画用纸，直至今日，仍享其盛誉而不衰。

现在，“宣纸”不只宣城出产，浙江、四川、河北、广西等地也产这种性能的纸。宣纸分生、熟、煮捶三类。生宣吸墨快而多，能让墨从笔画的周围晕开，泯去线条棱角，墨色也显得沉实，几笔挥去，“纸墨相发”，别有一番情趣。然而，初学者很难控制它吸墨的性能，容易使笔划产生肥钝的毛病。熟宣是把生宣用矾胶加工过的纸，不大吸水，写起字来笔画线条棱侧分明，墨色浮于纸面，笔法技巧不太高明的，字会出现单薄的毛病，但遇上好墨格外生辉，适宜写不大的字。煮捶宣是一种不生不熟的纸，性能介于生宣与熟宣之间，使用效果较佳，很适宜于初用宣纸的人。

按尺寸，宣纸有四尺、五尺、六尺、八尺、丈二之分；按配料，还有棉连、净皮、特种净皮三种之分。一张好的宣纸，表面一定光洁细腻，无杂质黑点，对着日光看，那上面布满了“云”（檀皮多，云就多），而且十分均匀；那种纤维粗长、表面多毛、厚而不实、云少的纸张，其质量就差得多了。

宣纸价格较贵，用宣纸去练字是不合算的，练字的纸可使用毛边纸、元书纸、废旧报纸等，只要吸水性强，不滑腻，都可使用。书写作品才用宣纸，以存放年限较久的陈宣最好；因为陈宣经过吸潮、通风，火燥之气已退，写起来就格外顺手。

四 砚

砚台作为书写工具，消耗性不大，一方砚可以用上几十年甚至好几百年。它是随着墨的出现而产生的，历史也相当悠久了。汉以前的砚以天然砾石制作为多，砚盘外还附有一块研石，墨不是用手拿着直接在砚上磨，而是用研石压着墨在砚中

磨研至细的。汉至魏晋，人多席地而坐，此时的砚，造型大，有足，可放置地上，多为圆形三足或方形四足，并有盖，有的开始雕有装饰性的花纹。由于烟墨的出现，研石被取消了。隋唐初期，砚的造型有了更多的变化，其材料除天然砾石外，还有陶的、瓷的、砖瓦的。随着端石、歙石、洮石等适宜造砚材料的发现，中唐制砚业在样式和选材上有了突飞猛进的发展，一些质地优良的名砚相继出现。这些砚石的石质细腻润泽，所磨的墨质细、发墨快、不伤笔，受到文人名士的赞赏与珍爱。特别是宋代至明清，砚工巧运心思，依开采出来的名贵砚石的形状造型，随石上自然的纹路色彩设计雕刻山水、人物、鸟兽、花卉等图案，使文房四宝之一的砚呈现异彩，文人雅士竞相珍藏，有的砚历时已久，经过名人之手刻上铭文，就更为珍贵了。名砚的品类为：端砚、歙砚、红丝石砚、澄泥砚、洮河绿砚。最为出色的则是端、歙两大类，下面对这两类作简略的介绍。

端砚，产于广东端州（今广东肇庆）的高要县烂柯山西麓溪水一带。唐代初次开采出来的石头作紫色，李贺有赞其砚工的诗句云：“端州石工巧如神，踏天磨刀刻紫云。”宋代挖掘三岩，开采出来的石头呈青紫色。明代挖掘水坑，其石质最好，这里的石头终年浸在水中，湿润光洁如玉，《端溪砚史》称赞它：

“体重而轻，质刚而柔。摩之寂寂无纤响，按之如小儿肌肤，温软嫩而不滑”。其石紫中泛青，并绕以各种纹色，纹色为青花、蕉叶白、鱼脑冻、火捺、冰纹冻、石眼、翡翠斑的，极为贵重。

歙砚，稍逊于端砚，但其质地坚润，发墨胜于其它各砚，因此长期与端砚并称。歙砚出现在唐开元年间（公元713—741年），产于江西婺源县，婺源县古属歙州，因名歙砚。歙石呈苍碧色，纹色以金星、银晕、龙尾、罗纹这几种为佳。初制作时就名噪朝野。宋代的苏东坡、蔡君谟等人极为推重。元代

时，坑塌陷，停产达数百年之久，1964年我国又恢复开采。

拥有一方好砚，质地细腻润泽，发墨如油，宜书宜画，加上雕工精细，花色纹彩多变化，置之案头，确是一件赏心乐事；但是名砚难求，价格过于昂贵，初练书法的人就不必去刻意追求了，只要挑选到石质坚细、发墨性好的一般砚台就行，至于形状，长、扁、方、圆皆可，由各人喜爱。

砚台虽为石制，也要妥善保存，不能用带杂质的粗墨来磨，以免损伤砚面；也不宜曝晒，用完后的要用清水冲洗干净。

除了笔墨纸砚外，写毛笔字的辅助用具还有垫毡、镇纸、笔架、砚盒、水盂、印泥、印章等。

思考与练习

- 1、毛笔中硬毫、软毫、兼毫各有什么特点？
- 2、油烟、松烟、松油烟的制作及书写效果各是怎样？
- 3、生宣、熟宣、煮捶宣的性能特点如何？练字以何种纸为宜？
- 4、端砚、歙砚产于何地？其特点怎样？

第二节 临摹与技法

学习书法，必须下一番临摹碑帖的功夫，以领会、掌握古代书法名家用笔结字的技法。如果案前堆满字帖而不去临摹，那帖上的字再美，也不能出现在自己的笔下。此外，肯用功临摹，不懂得用笔用墨的方法，读帖不仔细，书写时任笔而行，也只会徒费功夫，学而无成。有志于学好书法的人，应当精研笔墨技法，重视继承前人的优秀传统，才有收益。

一 摹写与临写

摹写

摹写又叫写仿影，是初学写字的方法，也就是把自己所选定的碑帖作范本，打开放在写字台上，用作练习的透明纸（大字可用半透明纸）覆在字帖上面，压上镇纸，然后用毛笔蘸墨照着帖上的字在透明纸上写。摹写虽然是“依葫芦画瓢”，但也要注意点画的肥瘦、方圆和结字的形势，并注意用笔的方法，最好一字多摹几遍，力求把字形写准；还要对范字的点画、结体特点有一个大概的印象。《书谱》上说：“察之者尚精，拟之者贵似”，观察的精细与摹写的逼真都依赖于书写者的专心，摹写次数越多，则心愈精而手愈熟。

摹写由于有所依托——照着字形描摹，若不经意，印象不深，易于忘记。姜白石《续书谱》说：“临书易失古人位置，而多得古人笔意。摹书易得古人位置，而多失古人笔意。”这说明摹写由于处处追求形似，扶墙摸壁，而失去笔意，写出来的字，少有神采。

双钩填墨

把字帖放在写字台上，取透明的纸覆盖在帖上，用小号狼毫笔（也可用细线钢笔）将字的每一笔轮廓勾画出来，便成了空心字。然后用大楷或中楷毛笔按照字的笔顺在空心字上填写，称之为双钩填墨。填写时要讲究原帖的用笔方法，最好能一次把空心字填实，如一次未能填实，可重填一次，但也不要用力太重，使墨溢出线外。这样一笔一笔依双勾的线条摹写，既能使点画的粗细、长短、方圆准确合度，又能对字形结构特点有较深的理解，也是一种学习方法。人们所讲的“响拓”、“影摹”就是指这种方法。

描红

“描红”的意思是照着红字描摹写字，在描红练习本上，先印好了红色的范字，学生用笔把红字描成黑的就行了。有的

描红本上，字的轮廓线用红色印好，写时与双勾填墨相同。这样的描红簿写一遍就不能再用了，近几年，流行一种水写描红本，字是用红线双勾的，用干净的毛笔蘸清水填写后，字迹立即变暗（成浅黑色），水干后颜色消失，可以重复填写许多次。如果毛笔含水太多，则字迹干燥较慢，所以用笔时得注意笔毫含水的多少，以不干不湿为宜。

丰肌与补缺

所谓“丰肌”，是以两格为一组，上一格中有一个双勾的字供人填写，下一格中用细线印出上格中那个字笔画的中心线，写时参照上一格中字的形状意态，把这个字的骨架（笔画的中心线）写得丰满起来，如同肌肉包裹住骨架。

所谓“补缺”，与丰肌略同，只是在下一格中，字的骨架仍由细线构成，但不完整，或缺少第一笔，或缺少末笔，要求学生把缺少的笔画按上一格的字形补写。

“丰肌”与“补缺”，可以锻炼学生用眼观察和用笔表现的能力，也是由“摹写”向“临写”过渡的一种方法。

跳格

跳格也叫“间临”，形式近似于“丰肌”。只是“丰肌”的下一格中印有细线表示字的骨架，而“跳格”的上一格中有双勾的字，下一格中却是空白。要求学生在填写上一字的基础上，在下一空格中写好这个字。这实际上是临写，只不过刚写完上格中的字，印象还深，在下格中书写时，字的笔画、结构还能写得准确。

米字格与九宫格

中小学字帖中，常印有米字形方格（即横、竖、斜对称如同米字的红线印在方格中），范字印在米字格正中的位置上。学生临习范字，要用印有米字格的大楷簿或者自己画的（折的

也行)米字格对照范字临写,范字的点画在米字格的什么位置上,临写时,也把点画写在练习本米字格的什么位置上。从米字格上,还能看出范字的横画是否平正,中竖是否垂直,撇捺是否对称,中宫是否紧凑,外放是否宽绰,四周是否充实成方。用米字格来临写比无格临写,字要显得严谨些,不失为初学的好方法。

九宫格是在一个方格内印有距离相等的两条横线、两条竖线,如同“井”字,把这个格子分成九个小方格,范字的中心位置在九宫格中央的小方格上。九宫格临写上下结构和左右结构的字,可以明显看出字的结构比例,而且便于掌握字的平衡、对称和重心,其作用与米字格差不多。

临写

临写就是对着字帖写字。最好是把字帖夹在硬纸板或薄木板上,竖立在与书写者正面相对的前方,字径大,距离远些;字径小,距离近些。如条件不允许的话,可把字帖摆在左边,练习用纸放在右边。如写楷书,练习用纸宜折出大小一致的正方形格子,写时一字一格。笔画多的字可略大些,笔画少的字可略小些。

临写比摹写要难些,因为无所依托,首先只能看一笔写一笔,看一个字写一个字。临写要逼真,书写者必须仔细观察范字的点画形态、用笔方法和结构特点,又要有准确的记忆力,而且手的模仿能力也要强,眼、心、手三者配合,才能把字临得形神兼备,也才能把古人写得好的字变成自己写的字。学习书法,临写是一种极为重要的方法,没有一个书法家不去临写而有收获、有成就的。

有时候,字帖上的字较小,临写时把字形写大,叫“扩临”;如果范字的字径大,临写时却把字形写小,叫“缩临”。

初学者宜先写大字（两、三寸见方），因为字越小，用笔结体就越精严，初学者就会感到力不从心。大字能写好了，再逐渐把字写小。

如果从字帖中挑选一部分字作为临习对象，叫“选临”，字帖中有些字点画不美、结体难看的可以不临。

背临（背帖）

所谓“背临”，就是把一本字帖临得相当熟的时候，不看字帖，也能把帖上的字写出来，写完以后，两相对照，越象越好。

空临

所谓“空临”，就是把某帖临习一段时间后，脑中能记住帖上的一部分或全部字样，不依赖纸笔，而用手指头在另一手掌上或其它物件上“画”字，蹲则画地，卧则画被。这种方法，对揣摩笔法、熟悉结构、巩固印象极有帮助，而且不受时间早晚和地点的限制，随时可“临”。

读帖

象读书一样，对字帖上的字加以阅读欣赏，不仅观察其点画、结构特点，还要观察其精神意趣、风格特点以及字距、行距和墨色变化等方面，细心分析、领会，记忆于脑中，这不仅是临摹过程中必须要作的事，而且也是不临摹的时候，也应该多下的一种功夫。

意临

所谓“意临”，就是以某帖字样的艺术特点为依据，去写与这些字样结构相似的字。例如：帖上有个“王”字，临写时就根据字帖上用笔、结体的特点去写一个“主”字或“玉”字；帖上有个“街”字，临写时就写个“衡”字。这样有意识地、逐渐地能把帖上没有的字写出来，而仍不失原帖的风格特点，可说是一种富于创造性的临写。