

根据《高等师范学校学生和教师职业技能训练大纲》编写
● 师范生、在职教师书法技能培训指导用书 ●



BIZI JICHU JIAOCHENG

全国普通高等院校书法培训教材

三笔字 基础教程

田英章 编



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

全国普通高等院校书法培训教材

BIZI JICHU JIAOCHENG



三笔字 基础教程

田英章 编



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

三笔字基础教程/田英章编. —上海:上海交通大学出版社, 2012

(华夏万卷)

ISBN 978-7-313-08645-7

I. ①三... II. ①田... III. ①汉字-毛笔字-书法-教材②汉字-钢笔字-书法-教材③汉字-粉笔-书法-教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 120299 号

三笔字基础教程

田英章 编

上海交通大学出版社出版发行

上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030

电话:64071208 出版人:韩建民

成都蜀望印务有限公司·印刷 全国新华书店经销

开本:889mm×1194mm 1/16 印张:8 字数:159千字

2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

ISBN 978-7-313-08645-7/J 定价:30.00元

版权所有 侵权必究



前言

“三笔字”是指钢笔字、粉笔字和毛笔字。“三笔字”是教师传授知识信息、传播审美观念、传承民族文化、塑造自身形象所不可或缺的重要载体。写好“三笔字”是国家教育部对师范生提出的素质要求。

“三笔字”课程是高等师范院校学生必须选修的一门教师职业技能训练课程，其教学目标是培养学生能运用钢笔、毛笔和粉笔规范、准确、快捷、美观地书写汉字，并能掌握一定的书法简史和对书法的审美知识，为将来从事教育教学工作和指导学生写字做好准备。

随着电脑的普及，多媒体技术在教学活动中被广泛运用，造成大批院校的写字教育教学流于形式，课程形同虚设，学生自身也开始逐渐忽略书写的重要性。2011年教育部颁布了《关于在中小学开展书法教育的意见》，提出了在中小学开设书法课的要求，然而在实施过程中，各地均反映出书法师资力量匮乏的问题。造成这一现状的根本原因，就是教师在求学阶段没有接受到正规的书法培训，自身能力无法适应或承担当前的书法课教学。可见，随着教育部门对中小學生书写能力要求的不断提升，即将或正在从事教育教学工作的老师们也需要为此做好充分的准备。因此，加强“三笔字”的学习迫在眉睫，刻不容缓。

为了帮助大家“三笔字”课程的学习中顺利达标，我们精心编辑了本教程。“三笔字”基本功练习，注重的是实用功能，它与高等专业书法教育是有区别的，因此我们将本教程的内容设置定位于立足传统毛笔书法、先毛笔后硬笔、先楷书后行书的半专业性质，以精练的语言介绍相关的技法特点，不拖沓、不深奥，突出体现即学即会的实用性。

(1) 毛笔书法 我们以欧颜柳赵四体楷书的笔法、结构特点为基础，讲解了毛笔楷书的相关技法；毛笔行书则以王羲之《兰亭序》为范本，对相关笔法特点进行了介绍。

(2) 钢笔书法 我们以当代著名书法家、书法教育家田英章老师的范字为准，详细介绍了钢笔楷书和行书的技法特点，辅以钢笔书法作品的展示，加深大家对钢笔书法之美的认识。

(3) 粉笔书法 与实际教学紧密结合，在呈现粉笔楷书笔画及偏旁部首范例的同时，重点讲解了板书设计方面的知识。

当然，在进行“三笔字”学习前，我们对中国书法的发展史进行了梳理，对书法欣赏与作品创作方面的相关知识进行了介绍，力求以图文并茂的方式为大家呈现一个精彩的书法世界。

本教程不仅适用于普通高等院校，也适用于中高职学校，还可作为中小学教师的书法教学参考或书法爱好者的自学用书。

目 录

第一章 三笔字基础知识/1

- 第一节 学习三笔字的意义/1
- 第二节 学习三笔字的方法/2
- 第三节 中国书法发展简史/3
- 第四节 书法艺术创作与作品欣赏/17
- 第五节 书法常用幅式/22

第二章 毛笔书法/27

- 第一节 书写工具/27
- 第二节 书写姿势与执笔、运笔/28
- 第三节 永字八法/30
- 第四节 欧阳询楷书笔法特点/31
- 第五节 颜真卿楷书笔法特点/36
- 第六节 柳公权楷书笔法特点/41
- 第七节 赵孟頫楷书笔法特点/46
- 第八节 四体楷书的结构布势/51
- 第九节 王羲之行书笔法特点/69

第三章 钢笔书法/79

- 第一节 书写工具与姿势/79
- 第二节 钢笔楷书基本笔画/80
- 第三节 钢笔楷书偏旁部首/86
- 第四节 钢笔楷书间架结构/97
- 第五节 钢笔行书技法特点/101
- 第六节 硬笔书法作品欣赏/109

第四章 粉笔书法/111

- 第一节 书写姿势与运笔方法/111
- 第二节 粉笔楷书基本笔画/113
- 第三节 粉笔楷书偏旁部首/114
- 第四节 粉笔楷书结构特点/118
- 第五节 板书设计的意义和方法/119

全国书法等级考核参考标准/122

第一章 三笔字基础知识

2010年，国家语委发布了《中国语言生活状况报告》的调查报告，报告指出国人汉字书写水平呈下降趋势，引起了人们对民族文化的深思。2011年教育部颁布了《关于在中小学开展书法教育的意见》，提出了在中小学开设书法课的要求。重新修订并颁发的九年制义务教育《语文课程标准》对各学段学生必须进行的硬笔字、毛笔字书写明确了评估标准。由此可见，教育部门对学生书写能力的培养越来越重视，这就要求师范生及在职教师必须意识到“三笔字”学习的重要性，为今后的教学工作做好充分的准备。

第一节 学习三笔字的意义

教师职业的特殊性决定了在每天的教学过程中都要说话和写字，所以，普通话与“三笔字”被称为教师的基本功。“三笔字”是指钢笔字、粉笔字和毛笔字，写好“三笔字”是国家教育部对师范生提出的素质要求，也是教师必备的基本职业技能之一。

“三笔字”作为服务于教学活动的技能，需要广大即将成为人民教师的师范生或已经为人师表的教育工作者长期坚持不懈地练习。“三笔字”基本功练习，不仅有利于教师牢固地掌握汉字的正确书写，而且有利于提高自身文化修养。“人正则书正”，对教师而言，“三笔字”的学习有着重要的意义。

一、培养热爱祖国历史文化的思想感情

汉字是世界上最古老的文字之一，也是目前世界上使用人数最多的文字之一。汉字具有极强的适应性和表现力，汉字的演变过程与中华民族的历史文化发展息息相关。通过对汉字的反复练习，在潜移默化中增强教师对祖国辉煌历史文化的热爱。

二、培养遵章守纪的个人意识

每一个汉字的书写都要遵循一定的法度，这就好比日常生活中存在的种种规章制度，是大家需要遵守的。在进行“三笔字”练习时，需要严格要求自己，认真按照相应规范书写，既掌握了正确书写文字的方法，又能培养严于律己的个人意识。

三、培养认真严谨的工作作风

“三笔字”的练习，不光是对个人书写技能的提升，同时也是对教学质量、对学生负责的体现。因为要将自己的所学应用到日常教学中，所以对每个字都需要认真对待。这样做，有利于培养自己认真严谨的工作作风。

四、培养扎实过硬的意志品质和审美能力

“三笔字”练习时应专心致志、心无旁骛地分析每个汉字的书写特点，把字写规范、写端正，通过这一过程培养自己正确的审美观。“三笔字”练习与文字学、美学、文学、绘画、音乐、舞蹈等其他艺术有着密切联系，能不断拓展自己的知识阅历，提高自身文化素养和审美能力。

第二节 学习三笔字的方法

学习“三笔字”要讲究科学的方法：一般应从毛笔楷书入手，待毛笔楷书有一定基础再转学毛笔行书等其他书体，具有了一定的毛笔基础，再练习钢笔字和粉笔字就会更加得心应手。历代学书者都离不开一条捷径，那就是临摹字帖。下面就为大家介绍几种常见的临摹方法，这些方法多适用于毛笔字的练习，钢笔字和粉笔字的练习也可借鉴运用。

一、双勾填廓

“双勾填廓”是摹帖的一种方法。所谓“勾”，指的是用一张透明纸（古代多用油纸）蒙在碑帖或真迹上，用很细的笔沿着字的边缘细心地双勾下来，注意边勾摹边揣摩该字的用笔方法和结字技巧，做到心领神会。然后，用笔填充双勾好的字形空白处，这个过程叫“填廓”。如果“双勾填廓”准确并能体现出碑帖用笔的转折、轻重和浓淡，则不但有助于我们掌握笔法和结构，而且可以加强视觉记忆，将各种字的优美造型铭记于心。“双勾填廓”多用于毛笔书写的练习。

二、描红

描红是摹帖的另一种方法。简单地说，就是用笔在印有红字的“描红本”上直接填写。描红时要注意以下几个方面：一是动笔之前，要认真分析帖中范字的笔法和它的间架结构；二是要注意笔画的形状，一次性描实红字的每一笔画，切不可复笔进行多次描改；三是要注意保持“描红本”页面整洁，防止“描红”时渗下墨水而玷污其他范字。

三、临帖

临帖，就是将所选的字帖放在面前，照着点画的笔势和字形去写。

（一）对临，即面对字帖，将它的用笔、点画、笔势、意趣、结构形态等作一番揣摩，然后以目导心、以心运手、振笔直书，摄取帖上的效果。有时为了重点突破，也不妨根据具体情况，从帖中选出自己认为好的或常用的字，集中进行反复临习；在临过某一字或某几个字之后；再与字帖进行对照，对比所存在的缺点，有目的、有重点地再进行临写。

（二）背临，又叫默临。就是将字帖中字的笔意结构默记于心，背着帖默写。这是在对临的基础上进一步加深理解的有效方法。书空也是背临的方法之一，就是指在没有笔、墨、纸的情况下，赤手作执笔状，书空演习；或用指空书于物体，如古人画被、画膝、画掌心等。

（三）读帖，古人又称之为“神摹”。即将字帖、名家墨迹置于案上或张于壁间，反复远近不一地观赏体味，领会其挥毫用意。边看边思索，从中汲取其表现技法的要领。阅读碑帖并不是读一两本或一两幅墨迹就能立即奏效的，而是要养成习惯，积少成多，逐渐地吸收消化，才能充实在字里行间。

第三节 中国书法发展简史

“三笔字”的学习，归根结底，就是对中国书法艺术的学习。因此，了解中国书法艺术的发展是很有必要的。

汉字是中国书法的表现对象，是书法艺术依附的载体。中国书法之所以能变具象为抽象，化物态于情思，把造化与心灵相结合，皆是由汉字的特质所决定的。许慎《说文解字》中关于汉字形体构造有“六书”之说，包括象形、指示、会意、形声、转注、假借，说明汉字对书法起到的作用不仅仅是独特的造型结构，书法的抒情性还是汉字的形、声、意最完美的结合。汉字发展到一定阶段而产生书法，书法因社会的变革而演变字体，不同时代的书家们对字体的艺术创造而产生了不同的风格和流派。

一、纷繁多样的先秦书法

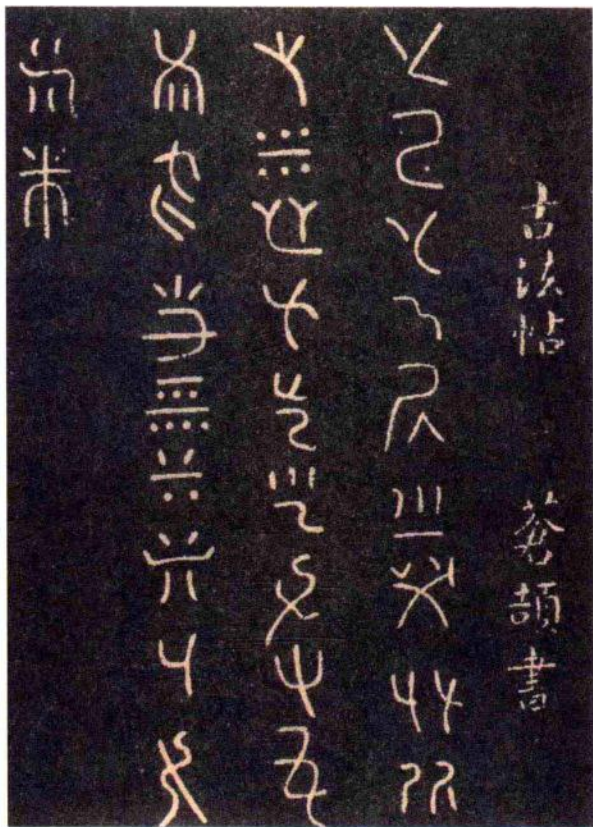
中国书法是在汉字发展到成熟阶段时产生的。先秦时期是中国书法发展的初级阶段，可分为商周时期和春秋战国时期。商周的文字已具有用笔、结体和章法等书法艺术所必备的三要素，主要有甲骨文和金文，书法在这时已初步形成。春秋战国时期，随着七国割据，文字的地方色彩更为浓厚，逐步出现文字异形的现象：文字品式多样，风格不一，具有很高的艺术性。



大汶口文化·刻纹陶尊



大汶口文化·刻符陶尊



传说中的仓颉书法



祭祀狩猎涂朱刻辞牛骨

发现最早的文字——甲骨文 先秦时代的人习惯占卜，专职的占人可以从龟甲或兽骨烤后的裂纹上判定吉凶，然后记录在甲骨上。这种占卜的记录，也叫卜辞。因为是镌刻在龟甲、兽骨上的，便被称为甲骨文。

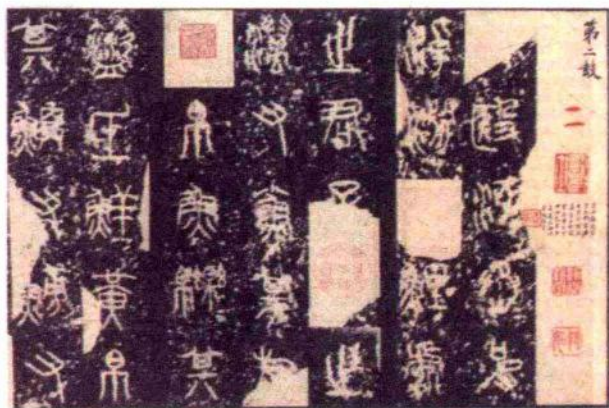
发现最早的青铜铭文——金文 古人称铜为金，因此在古代各种青铜器物上或铸或刻的铭文，叫做金文。而青铜器一般分为礼器、乐器两大类。礼器以鼎为主，乐器以钟多见，上面多刻有铭文，故也被称为“钟鼎文”。

发现最早的石刻书法——石鼓文 石鼓文是刻在鼓形石上的文字，是我国现存最早的刻石文字，被誉为“石刻之祖”。因内容记述游猎盛况，故石鼓亦名“猎碣”。

发现最早的朱墨毛笔书法——盟书 盟书，也叫“战书”，是春秋战国时诸侯之间外交上的一种誓约书。盟书为毛笔书写，字迹多为朱红色，也有黑色，质料有石有玉，结构严谨，用笔轻重提按富于变化，笔画舒展而有韵律，是当时用毛笔书写文字的完整篇章。



毛公鼎



《石鼓文》拓片



侯马盟书

发现最早的毛笔墨书古隶——青川木牍 在四川省青川发掘的牍片，字迹生动，纵有行，横无格。这种毛笔墨书古隶的发现，说明隶书在秦始皇统一六国之前就已经出现。

发现最早的丝织物书法——帛书 楚帛书是至今发现最早在丝织物上书写的长篇书法作品。此帛叠成两面，一面有 13 行纵写文字，翻面另有 8 行字，合计达 850 余字，用黑墨书写，现藏于美国纽约大都会博物馆。



青川木牍



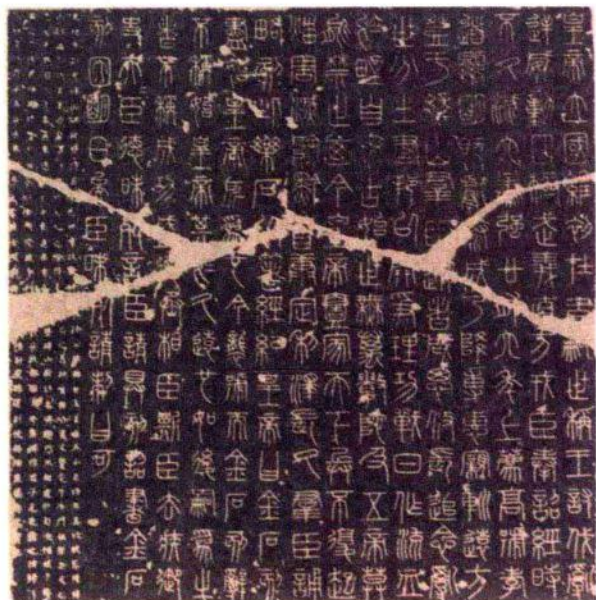
《楚帛书》摹本

二、一统天下的秦代书法

春秋战国，七雄分争，神州大地，烽烟四起，诸侯割据，战乱不已。在这种分裂局面下，“言语异声”、“文字异形”在一定程度上阻碍了人们之间的文化交流。公元前 221 年，秦王嬴政灭六国而统一全国，建立了我国第一个中央集权的专制国家——秦王朝。此时，丞相李斯上奏秦始皇，废除六国与秦文不相符的文字，取秦国大篆进行整理、简化，统一而成小篆，也称“秦篆”。

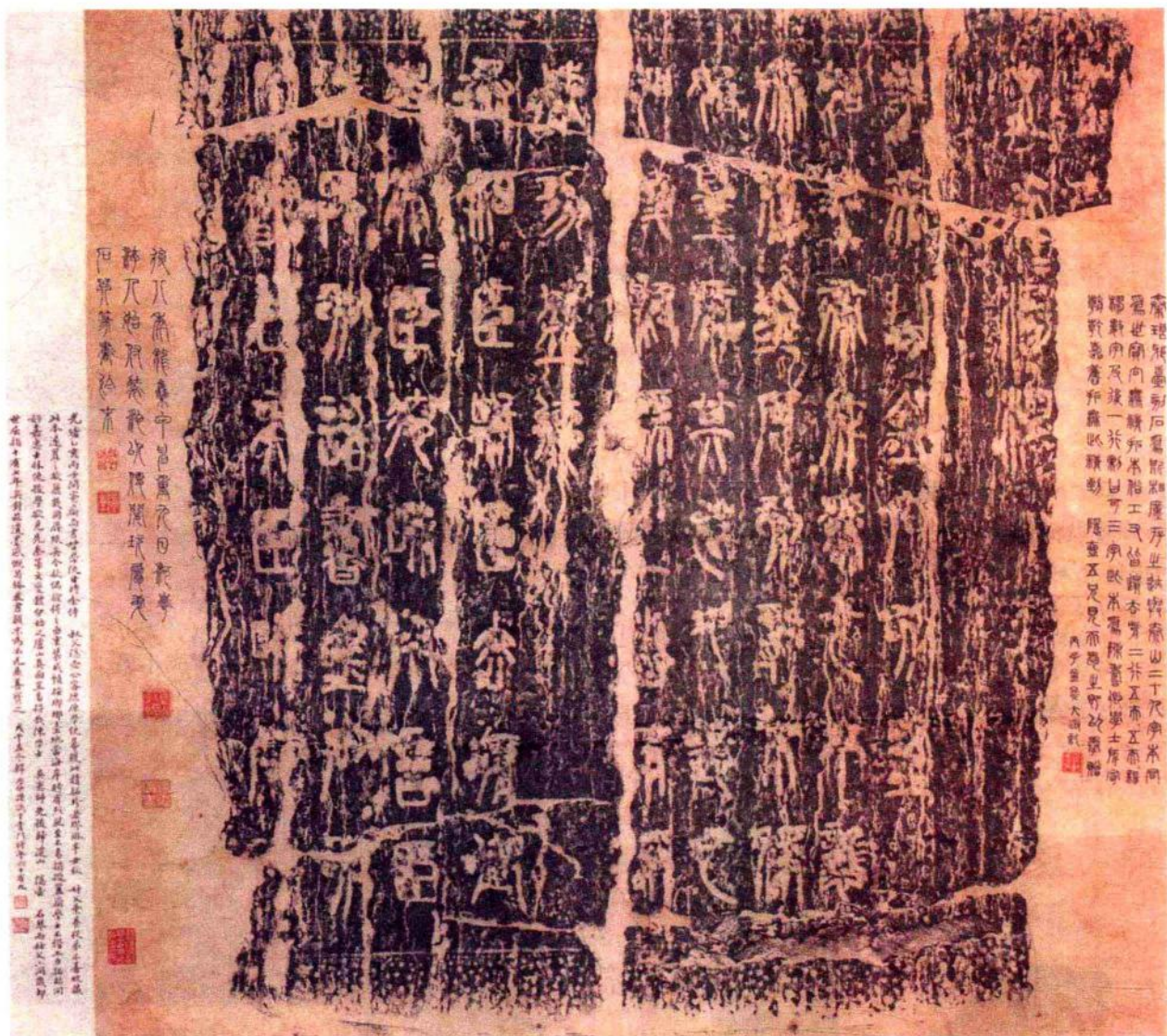


秦代杜虎符上的金书



《峰山刻石》拓片（局部）

从中国书法发展的角度看，秦代是以小篆光耀史册。秦代刻石是最标准的小篆书体。秦始皇统一全国后，为巩固统治，加强影响，他带丞相李斯和百官巡视各地，刻石记功，以颂扬他的历史功绩，从而留下了珍贵的秦代刻石，相传为丞相李斯所书。秦始皇东巡刻石多已残毁佚亡，今所存者仅《泰山刻石》、《琅琊台刻石》，虽已残缺，但秦篆面目尚存，而《峯山刻石》、《会稽刻石》等均为后人翻刻，仅存字形格局，而神意俱失。另外，在秦代日常使用的书体，并不是像刻石那样标准的小篆体，而是一种比较草率、体方笔直的篆书，已接近于隶书，称为“秦隶”。秦代著名的书家有李斯、程邈、胡毋敬、赵高等。



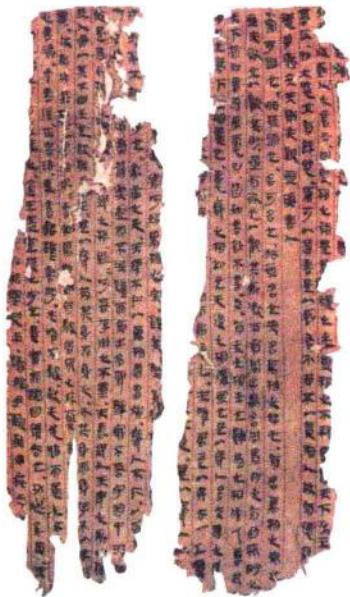
《琅琊台刻石》拓片

三、承前启后的汉代书法

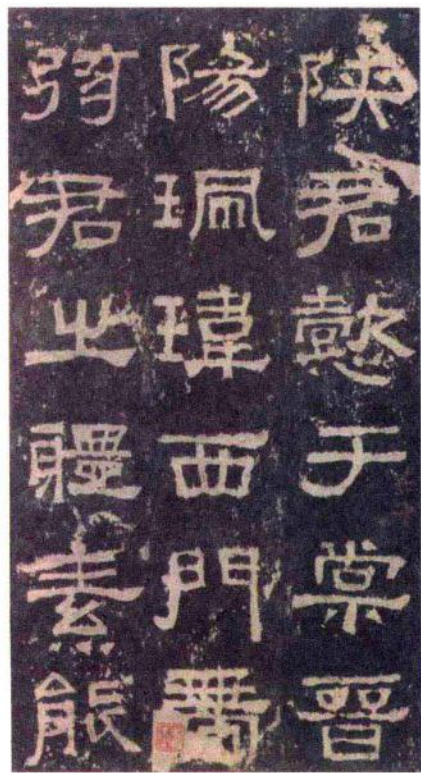
汉承秦制，初用篆书。后来，隶书得到快速发展，并在东汉进入鼎盛时期。草书（章草）也在汉代发展成为比较成熟的字体。石刻和简帛为汉代书法的主要载体。东汉中期，蔡伦发明了“纸”——这种最适宜于书写的材料，为人们提供了一个可以自由表达其书写意趣的新天地。两汉时期的书家对书法艺术进行了深入探索，使其呈现出繁荣昌盛的态势，创造了大批经典作品。

隶书的出现，是书法史上的一次重大变革。从此，书法告别了延续三千多年的古文字，字的结构不再是古文字那种象形的含义，而完全符号化了。隶书上承篆书，下启楷书，是一个质的转变和过渡。它打破了篆书单一用笔的局限，而有了十分丰富的变化。隶书成熟的同时，又出现了破体的隶变，发展成为章草，行书、楷书也已萌芽。

汉代隶书蕴涵着博大的气势，充溢着雄健的力量。我们今天见到的汉代隶书，多是凭石碑上的文字保留下来的。当时的书者并没有在石碑上留下他们的姓名，后人只好以某碑或某碑铭文内容为其命名，例如：《乙瑛碑》、《史晨碑》、《礼器碑》、《石门颂》、《曹全碑》、《张迁碑》等。



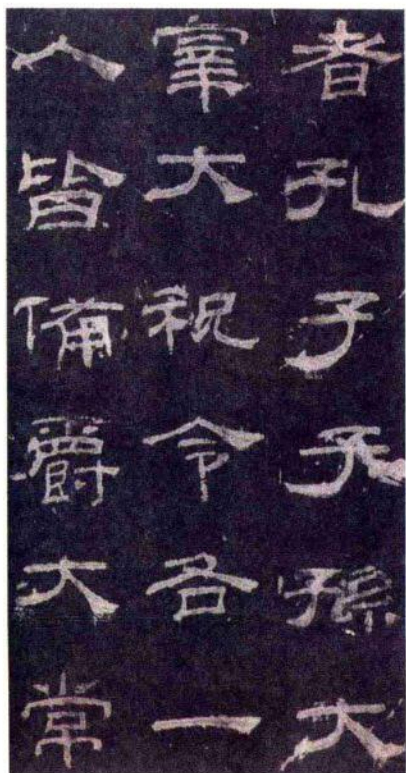
马王堆出土的《老子乙本》帛书



《张迁碑》拓片（局部）



《曹全碑》拓片（局部）

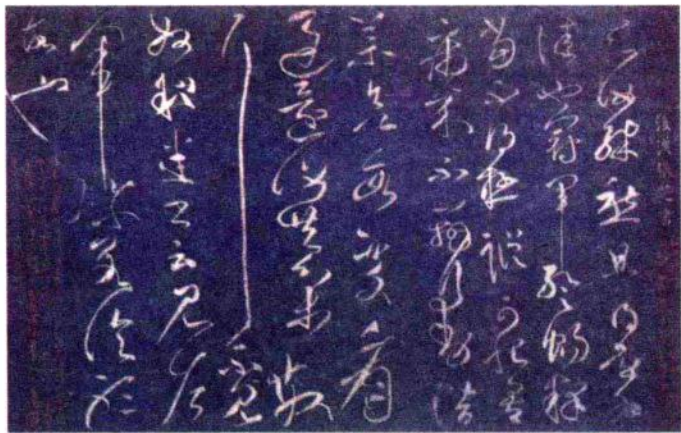


《乙瑛碑》拓片（局部）

汉代社会对于书法的重视超过了秦代，其间涌现了许多著名的书法家。据史书记载的有曹喜、杜度、王次仲、崔瑗、崔寔、张芝、蔡邕、师宜官、刘德昇、梁鹄等。



传为崔瑗《淑女帖》



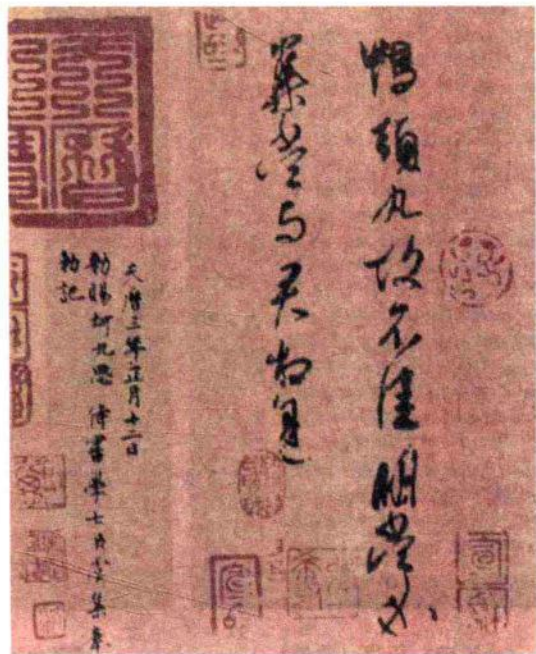
传为张芝《冠军帖》

四、 崇尚气韵的魏晋书法

东汉王朝的崩溃，使原有的文化观念和制度遭受冲击。少数民族入主中原，带来了新的观念、习惯，虽与汉族文化有冲突，然而两者也必然有所互补。这一切，使得中华文化再一次进入活跃和拓展的阶段，书法也面临许多挑战和机遇。纸的应用至此已经普及，为书法家的挥运提供了基本的保障。魏晋书法在此背景下，取得了突出的成就。

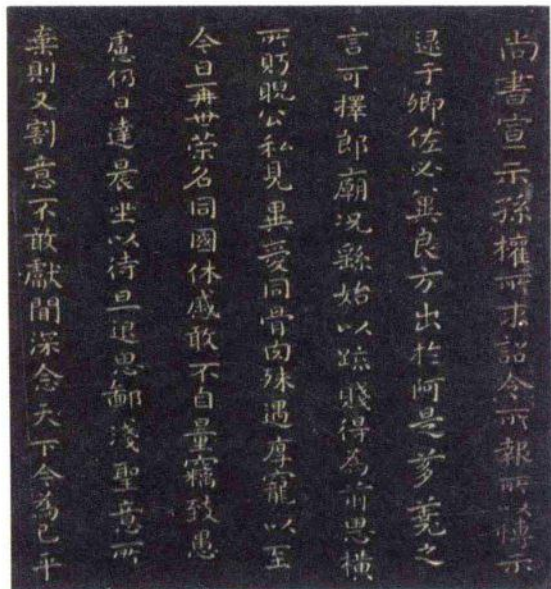


王羲之《快雪时晴帖》

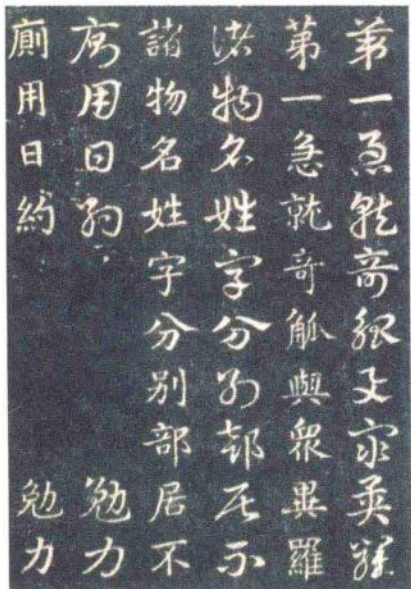


王献之《鸭头丸帖》

楷、行、草等字体在这一时期得到迅速发展和完善。涌现了多位在书法史上极具影响力的大书法家，在风格的开创和典范的树立上具有无可取代的意义，深刻影响了中国书法史的发展。书法作为艺术的许多基本观念在这一时期被揭示，不仅形成理论，而且被贯彻到实践中，从而使书法的艺术性质得到了强化。



钟繇《宣示表》(局部)

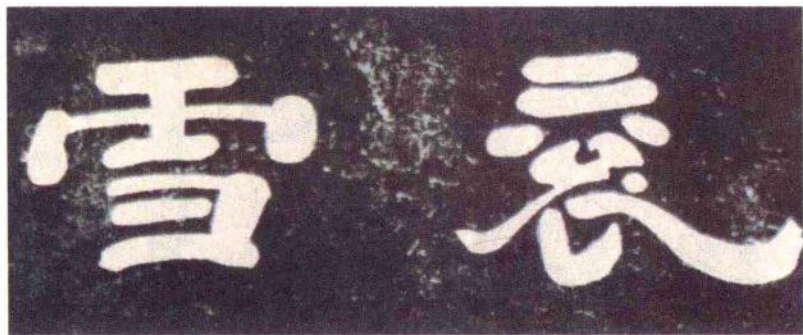


皇象《急就章》(局部)

三国时期，魏国的书法发展比较突出，这与曹操的喜好有关。建安十年，曹操发布了禁碑令，虽然扼制了隶书的应用空间，但同时却为楷、行书的发展提供了机遇。钟繇在楷书领域的开创性贡献，为后来二王父子奠定了坚实的基础。



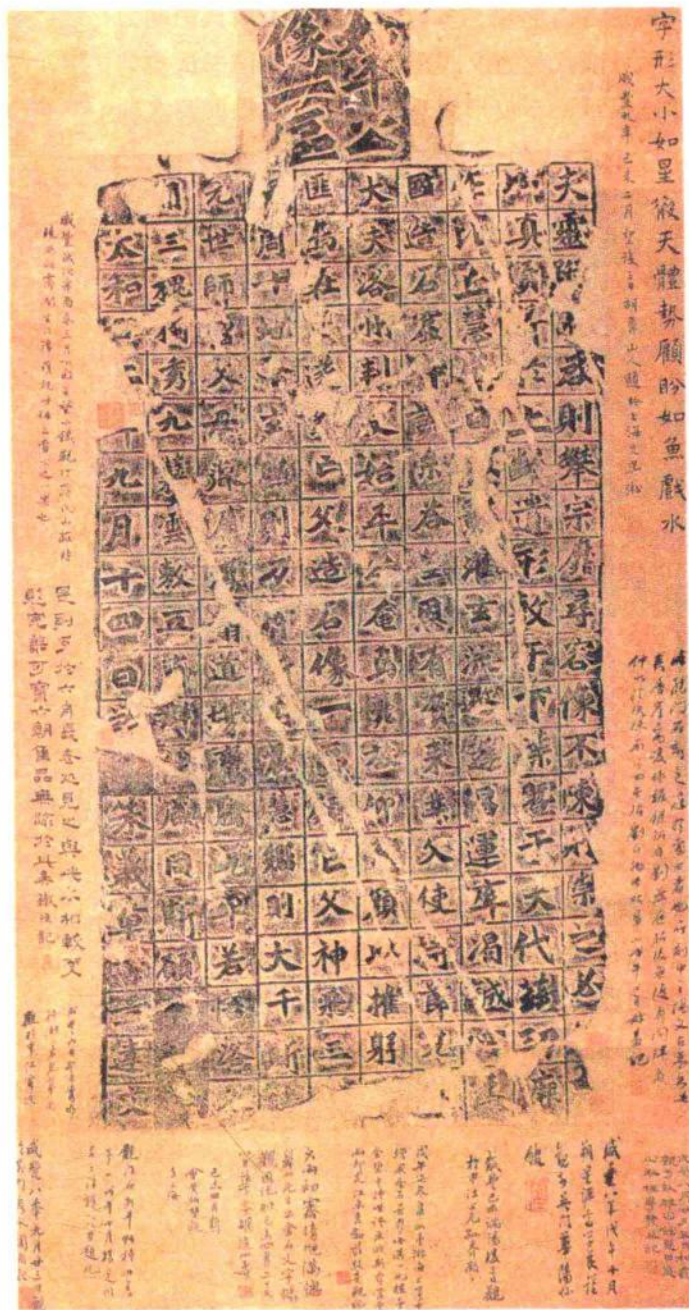
曹操像



《衮雪》拓片

西晋时期，朝廷设立书博士，设弟子员，以钟繇、胡昭二人书法为标准，教习书法。西晋产生了一批卓有成效的书法家，是章草向今草转化、行书走向成熟的过渡期。

东晋和十六国长期处于南北对峙的局面。这一时期的人们，特别是世家大族，寄情于书法，使其表情达性的功能被强化，字里行间的蕴意得到扩展。以王羲之、王献之父子为代表的东晋行、草书，不仅使行书作为一种字体完全定型，而且他们本身也在书法艺术上树立了新的高峰。北朝由于佛教的传入，石刻之风盛行，后人把遗留下来的石刻文字称为“北碑”，也叫魏碑。

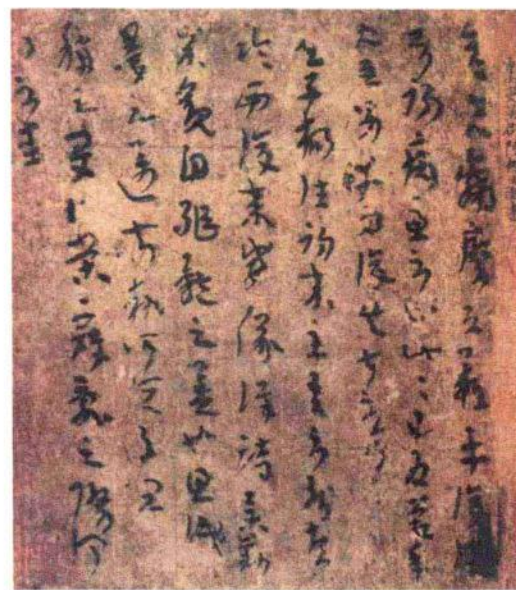


《始平公造像记》拓片

魏晋时期的书法大家还有卫恒、索靖、陆机、皇象、王珣等。



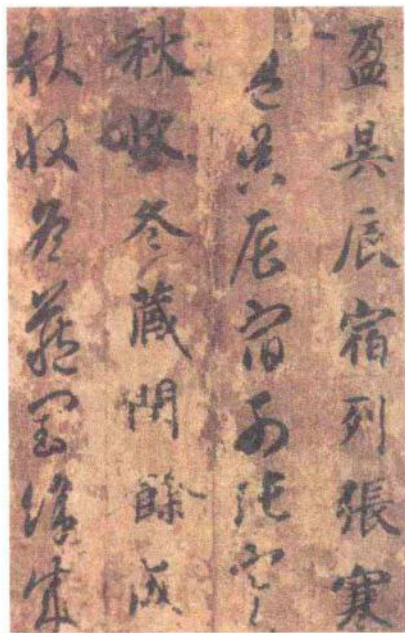
王珣《伯远帖》



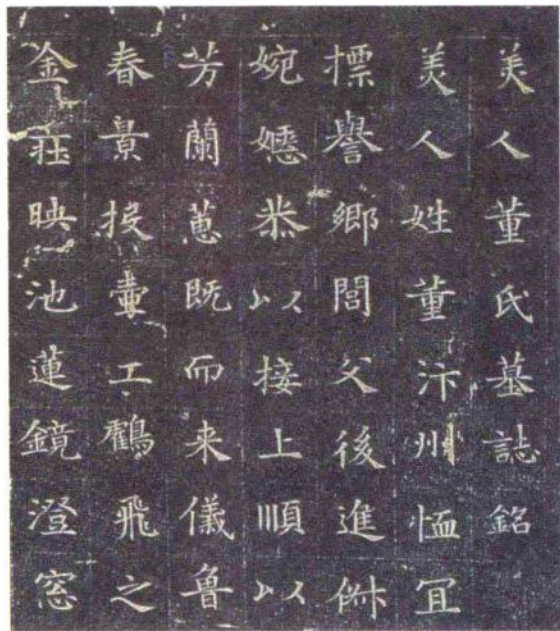
陆机《平复帖》

五、崇尚法度的隋唐书法

隋朝立国时间较短，书法虽臻于南北融合，却未能获得充分发展，但为唐代书法的发展起了先导作用。隋朝最著名的书法家当推智永和尚，他用了30年时间书写《真草千字文》八百本。其书传王羲之而有所变化，平正和美，体兼众妙。隋代碑刻和墓志书法流传较多，这些碑刻和墓志，结体或斜画竖结，或平画宽结，或秀朗细挺，都能符合变化，自成面貌。著名的碑刻有《龙藏寺碑》、《董美人墓志》、《苏孝慈墓志》等。



智永《真草千字文》（局部）



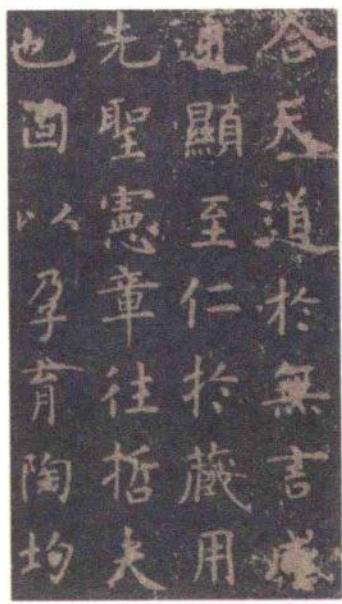
《董美人墓志》拓片（局部）

在书法发展史上，唐代是晋代以后的又一高峰。这一时期，楷、行、草、篆、隶各书体都得到了蓬勃发展，也涌现了许多影响后世的大书法家。其中，尤以楷书和草书的成就最高。唐代书法可划分为三个阶段：初唐、盛唐和晚唐。

初唐，社会安定，经济日益繁荣，书法亦蓬勃发展。朝廷定书法为国子监六学之一，设书学博士，以书法取仕。唐太宗李世民喜好书法，倡导书学，并竭力推崇王羲之的书法，这对唐代书法发展和繁荣起了重要的作用。历代盛称的“初唐四家”——欧阳询、虞世南、褚遂良与薛稷，代表了初唐书法风格。



欧阳询《九成宫醴泉铭》（局部）



虞世南《孔子庙堂碑》（局部）



褚遂良《伊阙佛龕之碑》（局部）