



职业教育公共素质课改革创新教材

书法教程

书法教程

SHUFA JIAOCHENG

主
编
张
学
鹏

主 编 张学鹏

北京出版集团公司
北京出版社

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

书法教程 / 张学鹏主编. — 北京 : 北京出版社,
2016.2 (2021 重印)

ISBN 978-7-200-11877-3

I. ①书… II. ①张… III. ①汉字—书法—教材
IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 007826 号

书法教程

SHUFA JIAOCHENG

主 编: 张学鹏

出 版: 北京出版集团公司
北 京 出 版 社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团公司

经 销: 新华书店

印 刷: 定州市新华印刷有限公司

版 次: 2016 年 2 月第 1 版 2019 年 3 月修订 2021 年 5 月第 5 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 298 千字

书 号: ISBN 978-7-200-11877-3

定 价: 36.00 元

质量监督电话: 010-82685218 010-58572162 010-58572393

目 录

第一章 硬笔书法常识.....	1
第一节 书写工具.....	1
第二节 书写姿势.....	2
第三节 临摹方法.....	3
第四节 规范书写知识.....	4
第二章 硬笔楷书.....	11
第一节 笔画.....	11
第二节 独体字结构.....	18
第三节 偏旁.....	23
第四节 合体字.....	35
第五节 成篇字的书写.....	37
第三章 硬笔行书.....	44
第一节 笔画.....	44
第二节 结构.....	50
第三节 偏旁.....	51
第四节 合体字结构.....	64
第五节 成篇字的书写.....	66
第四章 毛笔书法常识.....	73
第一节 书法概论.....	73
第二节 书法用具.....	77

第三节	书写姿势	79
第四节	笔法	82
第五节	临摹常识	86
第六节	章法常识	90
第五章	中国书法简史	93
第一节	先秦书法	93
第二节	秦汉书法	96
第三节	魏晋南北朝书法	100
第四节	隋唐五代书法	110
第五节	宋元书法	121
第六节	明清书法	127
第六章	毛笔楷书	147
第一节	毛笔楷书概说	147
第二节	魏晋小楷	148
第三节	魏碑	166
第四节	唐楷	175
第七章	毛笔行书	199
第一节	毛笔行书概说	199
第二节	王羲之行书	201
第三节	王献之行书	210
第四节	颜真卿行书	212
第五节	米芾行书	214
第六节	赵孟頫行书	223
第八章	毛笔隶书	229
第一节	隶书概说	229
第二节	《乙瑛碑》	230
第三节	《礼器碑》	236
第四节	《史晨碑》	241
第五节	《曹全碑》	246

第一章 硬笔书法常识

根据《现代汉语词典》的解释，我们知道硬笔书法是指用硬笔书写汉字的艺术。硬笔由于便于携带和使用，成为人们工作、学习和生活中最常使用的书写工具。用硬笔书写汉字，遵循笔法、字法和章法规则，表达个人情感和志趣，即为硬笔书法。硬笔书法具有非常广泛的群众基础和广阔的发展空间。

第一节 书写工具

一、笔

硬笔主要包括钢笔、圆珠笔、铅笔、粉笔等笔尖为硬质材料的书写工具。

1. 钢笔。钢笔主要分为普通钢笔和弯头钢笔。日常书写一般用普通钢笔。而弯头钢笔可以表现比较丰富的粗细、方圆变化。

2. 圆珠笔。这里所说的圆珠笔包括所有使用圆珠笔芯的硬笔。这种笔出水均匀，携带方便，对纸张要求不高，成为人们日常书写使用最多的笔。

二、墨水

用钢笔练字最好用碳素墨水，因为它色泽鲜艳，能保持长久，而且白纸黑字对比强烈，视觉效果比较好。

三、纸张

纸的种类有很多。初学者可以用田字格或米字格纸，以便控制字的大小，掌握字的重心。在创作作品时，可以选择印有彩色花纹或图案的纸张。

四、印章与印泥

硬笔书法作品的印章不宜太大，刻制要精致，风格要和作品相协调。印泥要用书画专用印泥。



第二节 书写姿势

一、正确的坐姿

正确的坐姿可以概括为八个字：头正，身直，臂开，足稳。

头正就是头不能向左右倾斜，更不能枕在手臂上，否则既写不好字，又损害身体健康。书写时要让眼睛与纸面保持 30 厘米左右的距离。

身直就是上身要端正，不能向左右倾斜，但要稍向前倾。两肩要保持平衡，胸口不要压桌子。

臂开就是双臂撑开，保持一定距离，不要紧贴躯干。右手执笔，左手轻按纸面，放置右手左侧。

足稳就是双脚平放在地上，与肩同宽，不要缠叠在一起，也不要来回摆动。

二、正确的执笔姿势

笔杆斜靠在虎口上。用中指第一关节附近托住笔杆，食指指肚按笔杆，大拇指指肚掐笔杆。食指和大拇指稍分开。无名指、小指和手掌根部共同起支撑作用。笔杆和纸的夹角在 60° 左右。写字的时候笔尖指向左前方。

要注意纠正几种常见的错误的执笔姿势。

一是握笔时大拇指压食指，这样写字时只能运动手腕，容易疲劳。

二是握笔太紧，导致肌肉紧张，运笔不灵活。

三是笔杆和纸的夹角过大或者过小，导致使用铅笔时笔尖容易折断；使用圆珠笔时包住圆珠的笔管被磨损，下水不流畅。

四是笔尖不伸向左前方，导致写过的字被右手蹭脏。写字时笔尖和手接触纸的地方应该有一定距离。



正确的执笔姿势

第三节 临摹方法

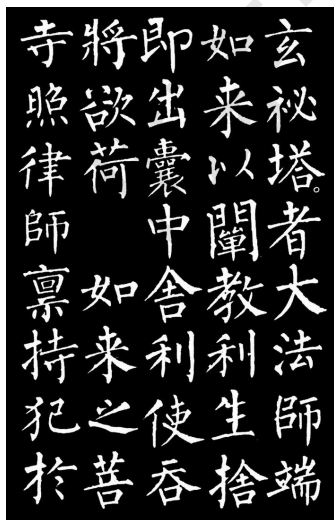
一、选帖

何昌贵先生说：“临帖是步入书法殿堂的不二法门，不临帖，只知道重复自己的随手字，日复一日，把错误根深蒂固了，写得越熟练，习气和俗气越重。”^①这段话要引起我们足够的重视。练字绝对不是拿支笔拿张纸写字那么简单，必须从临帖入手。学习硬笔书法，既可以选择当代优秀硬笔书法家的字帖，也可以直接临摹古代经典毛笔碑帖。

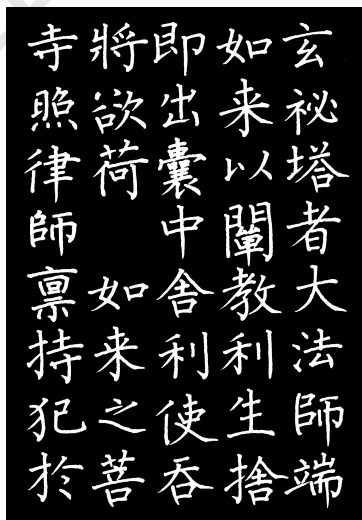
二、临摹

1. 认真观察。认真观察是学习书法的第一步，一定要仔细读帖，对要临摹的字的笔画、结构进行深入分析，并且努力记忆，才能为准确临摹打好基础。

2. 精心临摹。南宋姜夔《续书谱·临摹》云：“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。临书易进，摹书易忘，经意与不经意也。夫临摹之际，毫发失真，则神情顿异，所贵详谨。”^②所以我们在临摹时要发挥临和摹两种方法的优势，临和摹交替进行，既学笔画，又学结构，还求神采。



柳公权《玄秘塔碑》



张学鹏硬笔临

3. 反复比较。每次临写之后，我们都要把自己写的和范字反复进行比较，找出不足之处，下次改进。

① 何昌贵. 谈经典说师承 [J]. 中国书法: 2009, 9.

② 姜夔:《续书谱》, 转载自华东师范大学古籍整理研究室选编. 历代书法论文选. 上海: 上海书画出版社, 1979: 30.

第四节 规范书写知识

文字是信息的载体，在书写汉字尤其是规范的简化字楷书时，我们要注意规范，这样才能准确及时地传递信息，达到交流的目的。

一、笔顺规范

笔顺就是一个字中笔画的书写顺序。“笔顺安排得合理，有助于正确地书写汉字（防止漏写笔画），有助于匀称地书写汉字（把字写得紧凑、美观），有助于快速地书写汉字（上一笔接写下一笔时，走笔的过程最短，转换最顺手）。”^①比如“九”字，在不改变笔画的长度和位置的情况下，先写撇比先写横折弯钩走的过程短，所以要先写撇，后写横折弯钩。如下图所示，两个“九”字完全相同。如果先写撇，除了笔画自身之外，走笔的路程为虚线 A；如果先写横折弯钩，除了笔画自身之外，走笔的路程则为虚线 B。很明显，虚线 A 比虚线 B 短得多。按照第一种笔顺书写路程更短，速度自然会更快。



有些字的楷书笔顺不易理解，比如竖心旁，很多人都按照从左到右的顺序书写，我们看看王羲之、王献之、苏轼、赵孟頫写的“快”字，从笔画之间的连带关系就可以看出，竖心旁正确的笔顺是先写左点，再写右点，最后写竖。



王羲之



王献之



苏轼



赵孟頫

还有一些字的笔顺有特殊的文化含义，正确地掌握笔顺可以帮助我们掌握这些知识。比如“贯”字上半部分的正确笔顺为竖折→横折→竖→横，这是因为“贯”字的上半部分表示用绳子把铜钱穿起来，横折和竖折表示铜钱的外部轮廓，竖是铜钱的眼，

^① 高家莺，范可育，费锦昌. 现代汉字学 [M]. 北京：高等教育出版社，1993：43.

横则是穿铜钱的绳子，要先有眼才能穿绳子，所以这个字的笔顺比较特殊。

乚 口 田 卅 贯

二、笔画规范

笔画规范是指笔画的形状要准确，合乎规范。比如“四”字第四笔是竖弯，既不能写成“区”字的竖折，也不能写成“匹”字的竖弯钩。

笔画名称	竖弯	竖折	竖弯钩
笔画形状	㇇	㇇	㇇
例字	四	区	匹

单字作合体字的部件时，一些笔画会发生变形，主要情况分为以下几种。

1. 横变提。单字中的下横在合体字的左侧时变为提。如“土”“马”等字。

单字	土	马
合体字	地	驮

2. 竖变撇。一些单字中的竖在合体字中变为撇。如“丰”“羊”等字。

单字	丰	羊
合体字	邦	翔

3. 撇变竖。一些单字的撇在合体字中变为竖。如“月”（肉）、“用”等字。

单字	月	用
合体字	胃	勇



4. 捺变点。有捺的单字作左偏旁时捺缩短为点。如“又”“文”等字。

单字	又	文
合体字	对	刘

5. 横缩短。有的字作左偏旁时长横缩短，右边不再出头。如“女”“舟”等字。

单字	女	舟
合体字	好	船

6. 竖折变竖提。有的单字的竖折在合体字中变为竖提。如“山”“缶”等字。

单字	山	缶
合体字	峰	缺

7. 竖弯钩变竖提。有的单字的竖弯钩在合体字中变为竖提。如“七”“己”等字。

单字	七	己
合体字	切	改

8. 横折钩变横钩。有的单字的横折钩在合体字中变为横钩。如“尚”“雨”等字。

单字	尚	雨
合体字	堂	雪

9. 横折弯钩变横折提。有的单字的横折弯钩在合体字中变为横折提。如“九”“几”等字。

单字	九	几
合体字	鸠	微

10. 横折弯钩变横折斜钩。有的单字的横折弯钩在合体字中变为横折斜钩。如“凡”“丸”等字。

单字	凡	丸
合体字	巩	执

11. 笔画缩短。如“女”字作左偏旁时横的右边不再出头，“羊”字作字头时竖不再出头。

单字	女	羊
合体字	好	美

12. 省略钩。“羽”字有两个钩，在“翠”字中作字头时两个钩都省略。“每”字作“繁”字的部件时横折钩不再出头，当然也没有钩。

单字	羽	每
合体字	翠	繁

三、结构规范

结构规范包括笔画数量规范、笔画位置关系规范、笔画长度比例准确三个方面。

(一) 笔画数量规范

笔画数量规范就是不能多写或少写笔画。要注意防止出现下列错误。

1. 多写笔画。如“染”字右上为“九”，不能写成“丸”；“绕”字的“尧”部右上本来没有点，不是“戈”部。



正确 写法	染	绕
错误 写法	染	绕

2. 少写笔画。如“梁”字右上部是声旁“丩”（读作 chuāng，是创伤的创的本字），左右各有一个点，不能少写右边的点；“邃”字从穴邃声，下边是声旁“遂”部，不是“逐”部。

正确 写法	梁	邃
错误 写法	梁	邃

3. 一笔断成两笔。如“专”字一共四笔，第三笔为竖折撇，不能断成竖和竖折撇两笔；“泉”字左下为横折撇，不能写成点和提。

正确 写法	专	泉
错误 写法	专	泉

4. 两笔连成一笔。如“求”字左下为点和提，不能连成横折撇；“康”字也是这样。

正确 写法	求	康
错误 写法	求	康

（二）笔画位置关系规范

笔画之间的位置关系可以分为相离、相接和相交，在书写时要注意规范。

1. 相离关系。相离关系即笔画和笔画分开。如“刃”字的点和撇是相离关系，如果写成相交关系，字形就不规范；“冒”字的上半部分模拟的是帽子的形象，里边的两个横和左右竖都分开，不能相连，如果相连，就变成了日字头或曰字头。

正确 写法	刃	冒
错误 写法	刃	冒

2. 相接关系。相接关系即一个笔画和另一个笔画相互连接。写字时不能把相接关系写成交叉关系。如“号”字从口丂声，竖折折钩和横是相接关系，竖不能出头；“夕”字的点和横折撇是相接关系，点不能出头。

正确 写法	号	夕
错误 写法	号	夕

3. 相交关系。相交关系就是两个笔画相互交叉，都出头。比如“囟”字里边的点和横折撇是相交关系，不能写成“夕”；“窗”字也是这样。

正确 写法	囟	窗
错误 写法	囟	窗

（三）笔画长度比例准确

如“周”字里边是第一横短、第二横长的“土”部，而不是第一横长、第二横短的“士”部；“志”字的上半部分是“士”部而不是“土”部。

正确 写法	周	志
错误 写法	周	志

四、文字规范

文字规范是指正确使用文字，除了上面谈到的笔顺规范、笔画规范、结构规范之外，还要注意不用别字、异体字、俗体字和第二批简化字，正确使用繁体字。

（一）别字

别字就是字形正确，但是使用环境不正确的字。比如成语“再接再厉”出自韩愈、



孟郊的《斗鸡诗联》，“厉”是“砺”的通假字，在成语中是磨的意思。“再接再厉”的本义是斗鸡时鸡把嘴磨得更锋利些，继续进攻，比喻一次又一次地继续努力，坚持不懈。如果把“再接再厉”写成“再接再励”，就是用了别字。

（二）异体字

异体字是指跟规定的正体字同音同义而写法不同的字。如“牀”是“床”的异体字，“攷”是“考”的异体字，“楛”“𣎵”都是“梅”的异体字。异体字增加了人们的记忆负担和印刷的困难，限制了汉字的交际功能，所以我们提倡写正体字，不写或少写异体字。

（三）二简字

二简字即第二批简化汉字，因为产生过程仓促，许多字简化得不合理，比如用“旦”作“蛋”的简化字，用“茺”（念 jiāo，秦茺是多年生草本植物，根可入药）作“韭”的简化字，把“道”字的“首”部简化为“刀”部，等等。国家已经废止《第二批简化字方案（草案）》。

（四）繁体字

已有简化字代替的汉字叫繁体字。国家推行全国通用的简化汉字。文物古迹、古籍的出版印刷和书法艺术中可以保留或使用繁体字。需要特别注意的是，繁体字和简化字不是一一对应的关系。比如简化字“发”对应着两个繁体字，一个是“發”，从弓發声，指把箭射出去；另一个是“髮”，从彡发声，指头发。这两个繁体字的读音、意义、写法都不同，不能混淆。“钟”字也对应着两个繁体字，一个是钟情的“鍾”，一个是钟表的“鐘”，这两个繁体写法不同，含义也不同，不能通用。再比如“后”字指时间的前后时，有繁体写法，写作“後”，而后稷、后羿、三后、后妃、皇后、王后、太后等词中的后，没有繁体写法。“范”字作姓氏时没有繁简之分，在模范、典范两个词中有繁体写法，写作“範”。书写繁体字时一定要查工具书，以免出现错误。