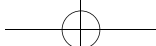


中学书法入门

张恒国 编著



清华大学出版社
北 京



内 容 简 介

本书是一本书法的入门教程，从书法的基础知识入手，重点讲解了楷书、隶书的特点和学习方法，并介绍隶书的特点、风格，详细讲解点画、偏旁的写法及结构法则。

本书以实用为前提，由浅入深，图文并茂，对楷书和隶书从点画、偏旁到结构逐一详细解析，希望能够引领中学生步入书法艺术的殿堂，使中国的书法艺术代代传承，发扬光大。本书适合中学生和书法爱好者，也可作为各类职业学校书法教学的公共课教材。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。举报：010-62782989，beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目（CIP）数据

中学书法入门 / 张恒国编著. — 北京：清华大学出版社，2023.9

ISBN 978-7-302-64590-0

I. ①中… II. ①张… III. ①书法课—中学—教材 IV. ①G634.955.1

中国国家版本馆 CIP 数据核字（2023）第 177640 号

责任编辑：杜春杰

封面设计：刘 超

版式设计：文森时代

责任校对：马军令

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座

社 总 机：010-83470000

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

邮 编：100084

邮 购：010-62786544

印 装 者：小森印刷（北京）有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：210mm × 285mm

印 张：6

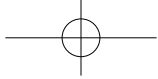
字 数：124 千字

版 次：2023 年 10 月第 1 版

印 次：2023 年 10 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

产品编号：096910-01



前言

美育可以培养青少年正确的审美观点、健康的审美情趣，提高青少年对美的感知、理解、鉴赏与创造能力。学习美术不仅可以提高青少年的艺术修养和审美能力，还能培养青少年的高尚情操，促进其实现全面发展。

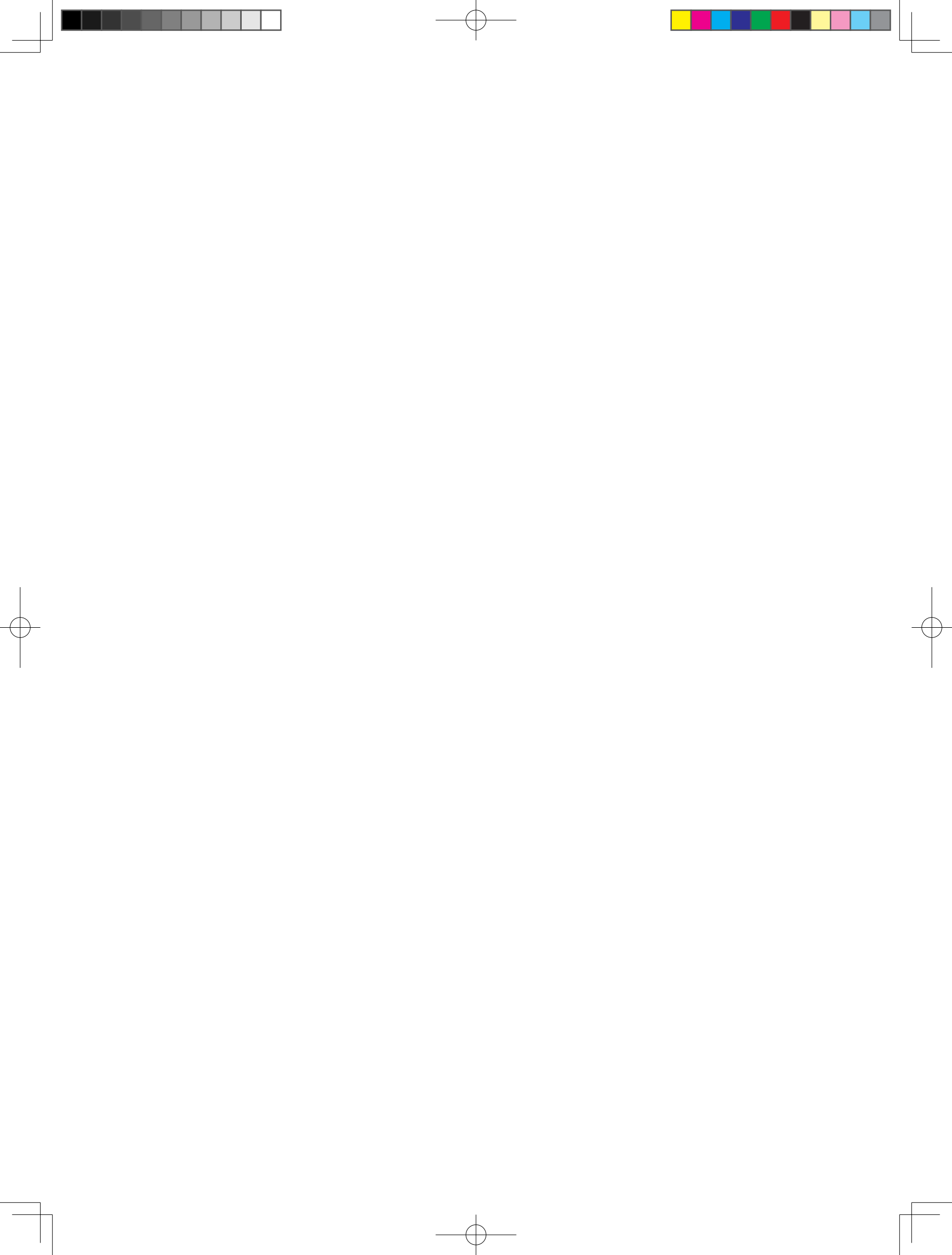
为响应加强青少年素质教育的号召，我们精心编写了《中学素描入门》《中学速写入门》《中学水彩画入门》《中学水粉画入门》《中学国画入门》《中学书法入门》六本图书。它们既可以单独成册，又可以组成一个完整的美术学习体系。本套书通俗易懂，注重基础知识和实用，是青少年和美术爱好者的学习好帮手。

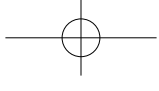
本套书编排合理，步骤清晰，讲解透彻，重点训练基本技法，以提高青少年的美术技法与艺术实践能力为目的。通过大量优秀的作品范例，本套书系统地介绍了美术的入门知识、基础技法和详细步骤等，旨在引导和辅助热爱美术的青少年走上专业、正规的美术学习之路，为进一步学习美术打下良好的基础。

本套书简单易学，十分适合青少年和美术爱好者使用。同时本套书遵循了实用性强和覆盖面宽的原则，也可以作为美术相关专业的教材。

参与本套书编写的有晁清、杨超、张韦奇、王梦娜等人，在此深表感谢！

由于时间紧、任务重，书中不足之处在所难免，恳请广大读者指正。

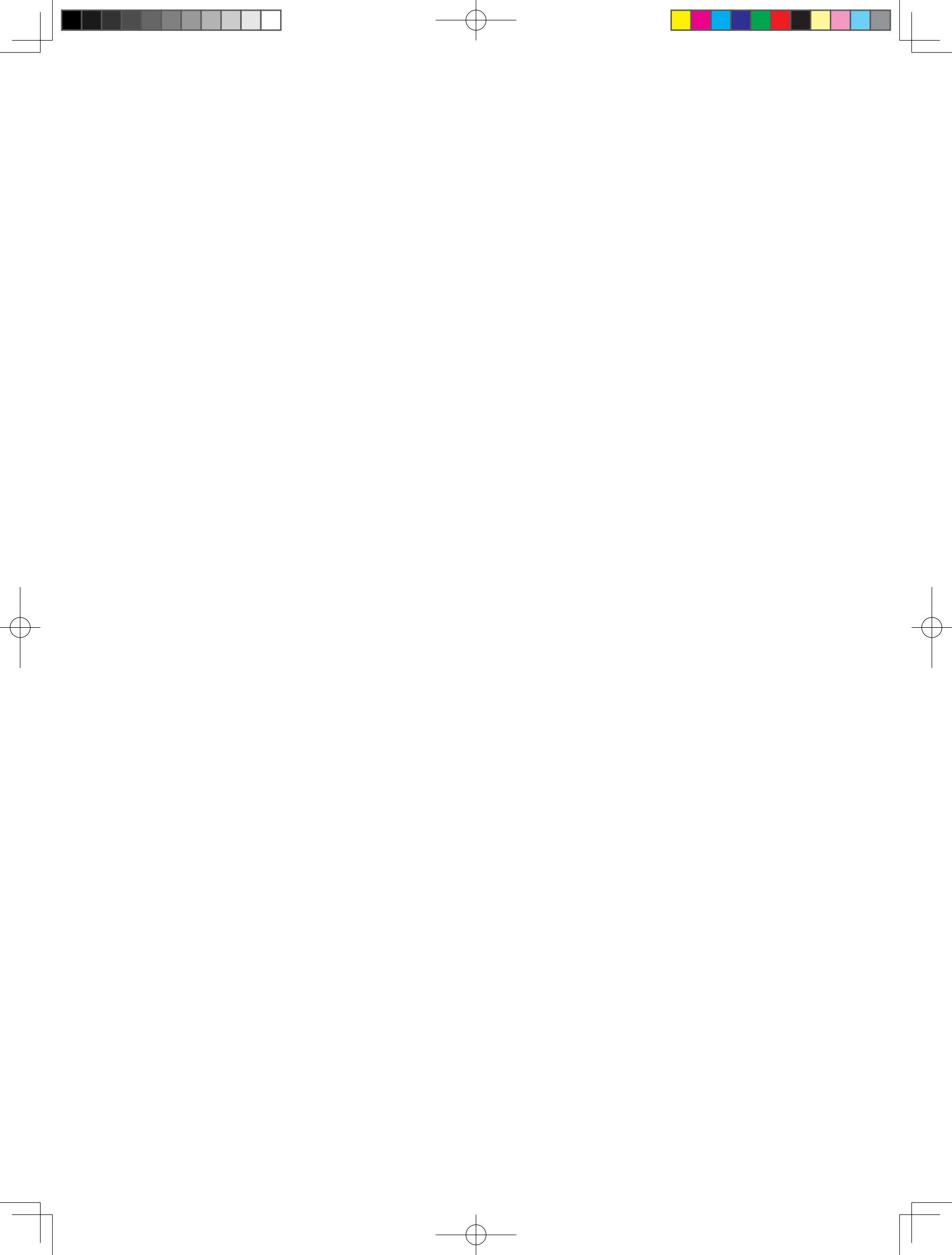


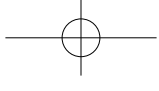


CONTENTS 目 录

第 1 章 书法概述	1
1.1 书法艺术的特点	1
1.2 学习书法的方法	1
1.3 临帖方法	1
第 2 章 书法的工具及用法	2
2.1 书法的工具	2
2.2 毛笔的构造	2
2.3 握笔的方法	2
2.4 运腕	3
2.5 书写姿势	3
第 3 章 楷书	4
3.1 楷书概述	4
3.2 楷书的特点	4
3.3 楷书运笔	4
3.4 永字八法	5

第 4 章 楷书的基本笔画	6
4.1 楷书笔画的特点	6
4.2 楷书的笔画	6
第 5 章 楷书的偏旁部首和范例 ...	14
5.1 楷书的偏旁部首	14
5.2 楷书范例	26
第 6 章 隶书	57
6.1 隶书概述	57
6.2 隶书的特点	57
6.3 隶书的笔画	57
第 7 章 隶书的偏旁部首和范例 ...	60
7.1 隶书的结构	60
7.2 隶书的偏旁部首	60
7.3 隶书范例	63





第1章 书法概述

书法是中国汉字特有的一种传统文化及艺术。从广义上讲，书法是指语言符号的书写法，换言之，书法是指按照文字特点及其含义，依其笔法、结构和章法书写，使之成为富有美感的艺术作品。汉字书法是独创的表现艺术，被誉为无言的诗、无形的舞、无图的画、无声的乐。

1.1 书法艺术的特点

(1) 笔墨意境。中国书法强调笔墨意境，即通过笔墨的运用表现作品的意境和情感，笔墨是中国书法艺术最基本的表现手段。

(2) 气韵生动。书法作品要具有生命力和动态美，气韵是作品的灵魂所在。

(3) 雅俗共赏。“雅”是书法家人文精神的流露，是书法家个性修养的综合体现。境界深远、富有品位、蕴含情趣、自然大方、通俗易懂才是真正的大雅。

(4) 形神兼备。所谓“形”，就是书法的点画，外在的形态；所谓“神”，就是书法的内在精神。书法作品的形式和精神内涵要相辅相成。

1.2 学习书法的方法

练习书法是思维活动和感觉器官的一种锻炼，是眼、脑、手并用形成的一种特殊技巧，从不会到熟练，必须经过反复的书写训练。用科学的方法指导，在反复的训练中提高，是学习书法的成功之路。具体应从以下几个方面努力。

(1) 激发动机，培养意志。首先要了解书法，对书法产生情感，形成浓厚的兴趣。还要根据练字的要求，拟定计划，不断地进行练习，从而逐步提高，形成书写技巧。

(2) 循序渐进，规矩练字。练习书法应该由易到难，对难写的字、难练的内容要多下些功夫，以掌握书写要领。同时，初学书法的人应该在画有格子的纸上练习，充分利用格线来认识和把握方块汉字的结构特点和结构类型。只有从规矩入，才能从规矩出。

(3) 临摹结合，掌握规律。练习书法，应以摹帖、临帖的方法为主，在临摹过程中逐步掌握书写技巧。古今学书法练字的经验证明，临摹字帖是重要的途径之一，是行之有效的办法。

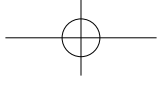
1.3 临帖方法

(1) 先专一，后博学。刚开始练习书法，在选好一本字帖之后，就要专心练下去，不可随意更换字帖。因为每一本字帖都各有特点，自成体系，只有把一本字帖写熟了，才可再换其他字帖，博采众长。

(2) 要认真读帖。读帖是临摹字帖的前提。读帖为的是明其道理，只有读得懂、看得细，才会印象深、记得牢。对字帖上的字，其笔画怎样书写，结构怎样安排，章法怎样布置，都要仔细琢磨，从中找出规律，才能越写越有兴趣，越写越像。

(3) 要注意练字的效果。在临摹字帖的过程中，不能追求临摹得多，临摹得快，而应该注重临摹的实际效果，做到临摹一遍就有一遍的进步，临摹一次就有一次的收获。对难写的字要反复临摹，这样才会有真正的收获，才会不断进步。

(4) 要注意掌握规律。在临摹过程中，不能仅停留在对每一个具体字的认识和练习上，而应注意归纳总结字与字之间的区别和联系，认识和掌握同一类字写法的共同点。



第 2 章 书法的工具及用法

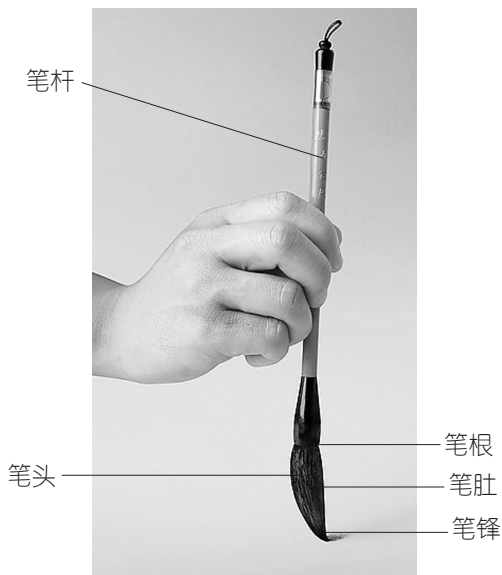
2.1 书法的工具

笔、墨、纸、砚是中国独具特色的文书工具。因其为文房所使用，而被人们誉为“文房四宝”。四宝品类繁多，以湖笔、徽墨、宣纸、端砚著称。

除四宝以外，笔筒、笔架、墨床、墨盒、臂搁、笔洗、书镇、水丞、水勺、砚滴、砚匣、印泥、裁刀、图章、卷筒等，也都是书案上的必备之品。

2.2 毛笔的构造

毛笔的构造使其在书写笔画时有非常丰富的表现力。毛笔由笔杆和笔头组成。笔杆多用竹管制作，形圆、轻重适宜。笔头多由动物的鬃毛制作，有狼毫、羊毫、狼羊豪混合三大类。从笔毛长短来分，有长锋、中锋、短锋。笔头部分包括笔根、笔肚、笔锋：笔根是笔头与笔杆相连的部分，不可以书写；笔肚主要用来贮墨；笔锋用于书写。毛笔的使用遵循“大字用大笔，小字用小笔”。随着书写者运笔的力度、速度、节奏和方法的变化，汉字的笔画乃至整个字都会显现出千姿百态。



毛笔的构造



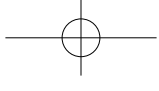
不同类型的毛笔

2.3 握笔的方法

传统的握笔方法要求“按、压、钩、格、抵”，五指都要用力。这种握笔法是将右手五个手指全派上用场，把笔执稳，使手指各司其职。

具体来说，大拇指的第一节内侧按住笔杆靠近身体的一方，大拇指处于略水平横向状态；食指的第一节或第一节与第二节的关节处由外往里压住笔杆；中指紧挨着食指，钩住笔杆；无名指紧挨中指，用第一节指甲根部紧贴着笔杆，顶住食指、中指往里压；小指抵住无名指的内下侧。

五指执笔书写要注意：五指要一起齐力；握笔要求执牢、用活。“手掌空虚笔杆正，腕平掌竖高低当”。握笔手掌要虚，笔杆要端正，手腕要放平，手掌竖起来，握笔高低因字的大小定位——字小则执笔低些，字大则执笔高些。这样，整个握笔的过程会虚而宽、牢而活。



第3章 楷书

3.1 楷书概述

楷书是汉字书法艺术的主要书体之一，因其形体方正，笔画平直，可作楷模而得名，楷书又名真书、正书。楷书由隶书经过长期发展演变而成，渐渐地代替了隶书的正统地位，成为官方所采用的正式字体，一直通行至今。

楷书的出现，标志着汉字作为方块字的最终定形。它是实用性和艺术性结合较好的一种书体，实现了“简”“明”“美”的统一。楷书字形明晰，笔画匀称，格调和谐。对楷书、行书、草书三种书体而言，行书、草书实际是楷书的快写，只有把楷书的笔画、结构学好，才能进一步写好行书、草书。

3.2 楷书的特点

楷书是标准的规范字体，有鲜明的特点，学习书法从楷书入手能较快、较全面地掌握书法的规则。楷书具有以下几个特点。

(1) 讲究用笔。楷书的笔画有不同的线条，不同的线条需要不同的用笔方法体现，只有经过严格的训练才能掌握楷书的用笔方法。

(2) 笔画分明。楷书每一个笔画的起笔和收笔都要求交代清楚，工整规范、干净利落。笔画与笔画之间又要有内在的呼应关系，使笔画达到既起收有序、笔笔分明、坚实有力，又停而不断、直而不僵、弯而不弱、流畅自然。

(3) 结构方整。楷书在结构上强调笔画和部首均衡分布、重心平稳、比例适当、字形端正、合乎规范。字与字排列在一起时要大小匀称、行款整齐。

实践证明，只有经过系统的楷书练习，才能了解汉字笔画和结构的特点和要求，才能掌握汉字的组合规律。

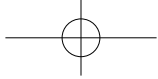
3.3 楷书运笔

(1) 提笔与按笔。通过提按笔锋，可以体现字的转、折、粗、细。毛笔字是利用笔头的弹伸特点表现字的艺术效果。而笔头的弹伸全靠提按得当，且贯穿于字的每一点画的始终，因此提笔和按笔至关重要。

(2) 藏锋与露锋。藏锋是通过递入和回收笔法，使点画之端锋芒内藏。露锋则通过直入和直出的笔法，使点画之端锋芒外露。藏锋与露锋的艺术效果：前者，厚重饱满；后者，洒脱飘逸。在二者的使用上，宜因需而就。

(3) 中锋与侧锋。在笔画的中间行走，就叫“中锋行笔”。倘若中心笔锋偏在点画一侧，则是“侧锋用笔”。刚开始练习楷书，一般要求“中锋行笔”。

(4) 圆转与方折。凡是半弧形或圆形的转折都是圆转笔法，凡是带棱角的拐弯都是方折笔法。圆转、方折笔法要兼用，字才显得有肉有骨。

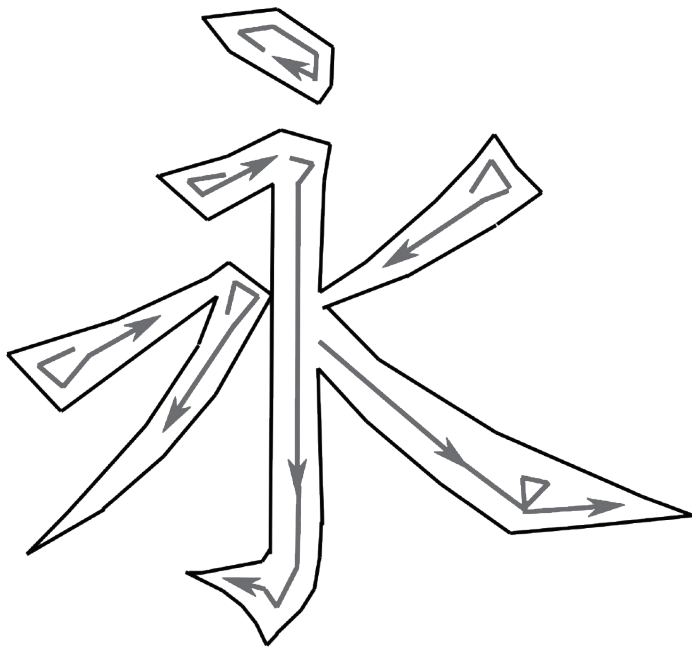


3.4 永字八法

“永”字八法是中国书法的用笔法则。

“永”字有八笔：点、横、竖、钩、仰横、短撇、长撇、捺。按各自的笔势以八字概括为侧、勒、弩（又作努）、趯、策、掠、啄、磔。这八笔是楷书的基本笔画，每笔各有特色，又互相呼应。

永字八法，方法简便，强调从书写大字入手，由大入小，可培养扎实的书法基本功底，能让初学者充分了解毛笔字的特质，了解字形组合间架要领。



永字用笔示意图

侧：即“点”。这个点要侧锋入笔，以侧取势，故称侧。

勒：即“短横”。它的形态是从左到右，向上微斜，而不是平的。

策：即“仰横”。它的形态是从左至右，向上微仰。写仰横与写短横相似，都要起笔用力、收笔迅疾。

掠：即“长撇”。写撇时出锋需若肥，即把它写得宽舒、厚实一些。

趯：即“钩”。它的形态如脚踢。写钩的时候要迅速，笔锋如钺，尖锐有力。

弩：即“竖”。因写这个竖要笔锋先逆向上，然后尽力下行，其势如引弩发箭，故称弩。它的形态是由上至下，劲挺有力。

啄：即“短撇”。它的形态是从右向左斜落。写短撇时需落笔左出，运笔迅疾、峻利，要有气势。

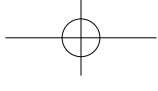
磔：即“捺”。写捺时需逆锋轻落，折锋铺毫，按笔缓行，出锋收紧，要写得含蓄有力。



永字八法示意图



扫一扫查看更多



第4章 楷书的基本笔画

4.1 楷书笔画的特点

汉字是由数十种笔画构成的，归纳起来有横、竖、撇、捺、点、钩、挑、折八种基本笔画。由于其他所有笔画都是由这八种基本笔画演变而成的，如果能掌握这些基本笔画的书写技巧，再熟练地运用到具体的字上，就能较快地学好毛笔字。而要写好各种笔画，就应弄清这些笔画的起笔、行笔及收笔。在书写时，要注意每种笔画的用笔方法和形态的细微变化，同时，写每种笔画都要做提、按、顿、挫的运行。

4.2 楷书的笔画

没有笔画就没有汉字，据统计，汉字楷书笔画共有三十二种，其中单笔六种、复笔二十六种。

构成汉字的八种基本笔画可归纳为以下四类。一是直线笔画：横、竖；二是曲线笔画：撇、捺；三是短小笔画：点、挑；四是转折笔画：钩、折。

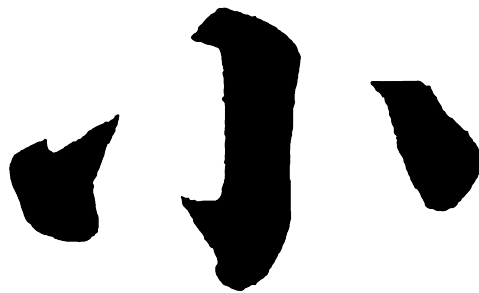
横、捺为横向笔画，运笔方向均从左到右；竖、撇为纵向笔画，运笔方向均从上至下；折为合成笔画，由横竖合成；钩为附属笔画，随于其他笔画末端；点、挑为浓缩笔画，笔画内运转不用行笔或少行笔。

要学好楷书，首先要学会各种笔画的起笔、行笔及收笔的书写方法，注意提、按、转、折以及笔画的形态、走向、长短、肥瘦和细微的变化，只有把基本笔画写好，才能为学好书法打下扎实的基础。

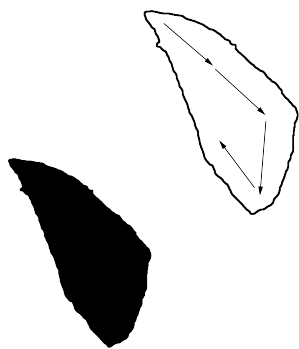
1. 左点



(1) 自上方向下顺锋起笔；(2) 向左下方边转笔边按笔；(3) 向右下方折笔按笔；(4) 折笔后向上回锋收笔。

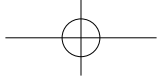


2. 右点

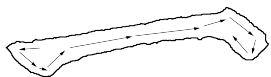


(1) 自上方顺锋起笔；(2) 向左下方边转笔边按笔；(3) 向右下方边转笔边按笔；(4) 折笔向上回锋收笔。





6. 长横



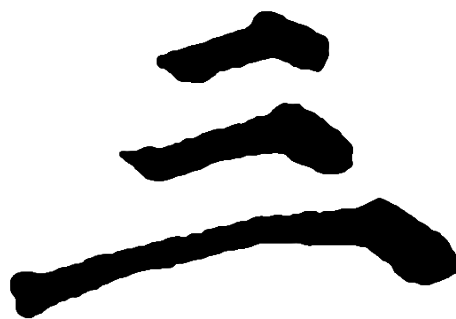
(1) 逆峰向左上角起笔；(2) 折峰向右下方顿笔；(3) 提笔转锋蓄势向右铺；(4) 提笔转锋向右下顿笔；(5) 提笔回峰收笔。



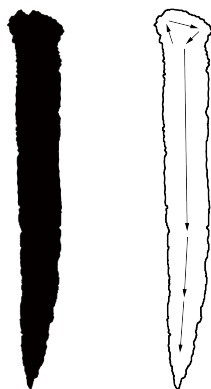
7. 短横



(1) 逆峰向左上角起笔；(2) 折峰向右下方顿笔；(3) 提笔转锋蓄势向右铺；(4) 提笔转锋向右下顿笔；(5) 提笔回峰收笔。



8. 悬针竖



(1) 逆峰向左上角起笔；(2) 折峰向右下方顿笔；(3) 提笔转锋蓄势向下铺；(4) 行笔至三分之二处力量逐渐减小，末端处呈锥尖状，力至笔端。

