

教师/企业培训师 职业技能训练

“三笔字”书写技能训练

全国Mini-MBA职业经理双证班



精品课程 权威双证 全国招生 请速充电

你可能准备跳槽或者求职, 却为缺少行业经验和专业证书而被用人单位百般挑惕!

你可能目前衣食无忧, 但随着年龄的增长和社会竞争压力的增大, 因为得不到专业的全新培训而失去竞争的机会和面临被淘汰的危机。

美华教育携手中国经济管理大学面向全国举办迷你 MBA 职业经理双证书班, 毕业颁发双证书。

招生专业及其颁发证书

认证项目	颁发双证	学费
全国《职业经理》MBA 高等教育双证书班	高级职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《人力资源总监》MBA 双证书班	高级人力资源总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《市场总监》MBA 高等教育双证书班	高级市场总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《酒店经理》MBA 高等教育双证班	高级酒店管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销经理》MBA 高等教育双证班	高级营销经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业培训师》MBA 高等教育双证班	企业培训师高级资格认证毕业证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《财务总监》MBA 高等教育双证班	高级财务总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《品质经理》MBA 高等教育双证班	高级品质管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《生产经理》MBA 高等教育双证班	高级生产管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销策划师》MBA 双证书班	高级营销策划师高级资格认证证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《物流经理》MBA 高等教育双证班	高级物流管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《项目经理》MBA 高等教育双证班	高级项目管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业总经理》MBA 高等教育双证班	全国企业总经理高级资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元



【授课方式】 全国招生、函授学习、权威双证

我校采用国际通用3结合的先进教育方式授课（远程函授+教学电子光盘自修+网络学院持续视频学习）



【颁发证书】 学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

- 1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业经理资格证书》;
- 2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》;



【证书说明】

1. 证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；
2. 毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，证书是学员求职、提干、晋级的有效证明；。



【学习期限】 3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）



【收费标准】 全部费用1280元（含教材光盘、认证辅导、注册证书、学籍注册等全部费用）

函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是职业经理人首选的学习方式。



【招生对象】

- 1、对管理知识感兴趣，具有简单电脑操作能力（有2年以上相应工作经验者可以申请提前毕业）。
- 2、年龄在20—55岁之间的各界管理知识需求者均可报名学习。



【教程特点】

- 1、完全实战教材，注重企业实战管理方法与中国管理背景完美融合，关注学员实际执行能力的培养；
- 2、对学员采用1对1顾问式教学指导，确保学员顺利完成学业、胸有成竹的走向领导岗位；
- 3、互动学习（专家、顾问24小时接受在线咨询，第一时间回答学员的提问和咨询）



【考试说明】

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）
2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）
3. 综合心理测评等问卷。



【颁证单位】

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。



【承办单位】

美华管理人才学校是中国最早由教委批准成立的“工商管理MBA实战教育机构”之一，由资深MBA教育专家、教育协会常务理事徐传有教授担任学校理事长。迄今为止，已为社会培养各类“能力型”管理人才近10万余人，并为多家企业提供了整合策划和企业内训，连续13年被教委评选为《优秀成人教育学校》《甲级先进办学单位》。办学多年来，美华人独特的教学方法，先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可。



【咨询电话】 13684609885 0451--88342620 **【咨询教师】** 王海涛 郑毅



【学校网站】 <http://www.mhjj.net> **【咨询邮箱】** xchy007@163.com



【报名须知】

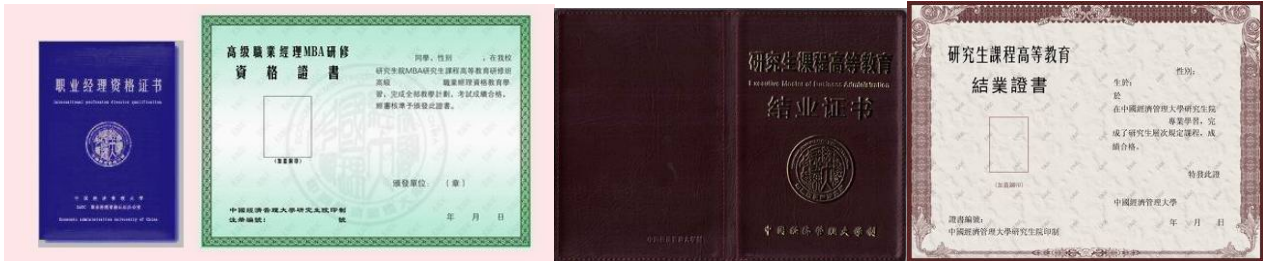
- 1、报名登记表格下载后详细填写并发邮件至 xchy007@163.com（入学时不需要提交相片，毕业提交试卷同时邮寄4张2寸相片和一张身份证复印件即可）
- 2、交费后请及时电话通知招生办确认，以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。



【证书样本】(全国招生 函授学习 权威双证 请速充电)

(高级职业经理资格证书样本)

(两年制研究生课程高等教育结业证书样本)



【学费缴纳方式】

方式一	邮局邮寄	邮寄地址：哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室 邮政编码：150020 收件教师：王海涛 徐传有
方式二	学校帐号	学校帐号：184080723702015 开户银行：哈尔滨银行龙江支行 支付系统行号：313261018018 企业户名：哈尔滨市道外区美华管理人才学校
方式三	交通银行 (太平洋卡)	帐号：40551220360141505 户名：王海涛 开户行：交通银行哈尔滨分行信用卡中心
方式四	邮政储蓄 (存折)	帐号：602610301201201234 户名：王海涛 开户行：哈尔滨道外储蓄中心
方式五	中国工商银行 (存折)	帐号：3500016701101298023 户名：王海涛 开户行：哈尔滨市道外区靖宇支行

可以选择任意一种方式缴纳学费，建议使用第五种方式（中国工商银行，比较方便快捷）收到学费的当天，学校就会用邮政特快的方式为你邮寄教材和考试问卷。

全国职业经理MBA双证班

精品课程 火热招生

函授学习 权威双证 全国招生 请速充电

认证系列：高级职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、财务总监、企业培训师、酒店经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、市场总监、营销策划师等学习认证系列。

颁发双证：通用高级经理资格证书 + MBA 高等教育研修结业证书（含 2 年全套学籍档案）

证书说明：证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

学习期限：3 个月（允许工作经验丰富学员提前毕业）

收费标准：全部学费 1280 元

咨询电话：13684609885 0451- 88342620 **报名邮箱：**xchy007@163.com

学校网站：www.mhjj.net **颁证单位：**中国经济管理大学 **承办单位：**美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效

- ◎<[第一章](#)>
- ◎<[第二章](#)>
- ◎<[第三章](#)>
- ◎<[第四章](#)>

※<第一章 “三笔字”书写概论>

第一节 汉字的规范标准与意义

一、汉字的规范标准

汉字是中国文化得以传承的重要载体，是中国文化的重要组成部分。在中国的历史长河中，汉字是信息传播的主要工具，汉字经历各种书体演变之后，在唐朝逐渐走向成熟，为北宋方块活字印刷奠定了基础。新中国成立之后，汉字书写逐渐走向规范化。

汉字的规范就是统一汉字的形体标准，每一种文字都有统一的形体标准，这就是正字法。正字法就是指汉字的形体标准的使用规范，即使用文字的规范，也是汉字规范化的结果。汉字规范的标准是：1.简化字以 1986 年 10 月经国务院批准重新发表的《简化字总表》为准。（该表共收简化字 2235 个）2.异体字中的选用字以 1955 年 12 月文化部和文字改稿委员会联合发布的《第一批异体字整理表》为准。（该表实际淘汰异体字 1027 个）3.字形以 1988 年 3 月国家语委和新闻出版署联合发布的《现代汉语通用字表》为准。（该表共收字 7000 个）。推行规范汉字是国家的一项语言文字政策。有关汉字的各项规范，标准都是由政府部门批准发布的，因此，每一个使用汉字的人都应遵照使用，使我们在使用汉字上合乎规范标准。

二、汉字规范标准的意义

（一）从文字的基本功能看，它是记录语言的书写符号，是传递信息、表达思想的交流工具，供全社会使用，因此必须有一个共同遵守的标准。汉字规范化是提高文字的社会交际作用，是推进社会发展和进步的一种有效手段。用字规范，可以使信息传播不会产生人为的障碍，可以加强交流，提高工作效率，加快社会生活的节奏；用字混乱，必然削弱文字的基本功能，妨碍工作及社会的正常发展。因此，文字规范化是实现文字交流功能的必要保证。

（二）从教育来看，教师的职责是教书育人，汉字书写的规范首先应从教师抓起。教师

书写工整规范的汉字，不仅直接关系到教学的效果，而且对学生的书写习惯也会有潜移默化的影响。然而就现阶段来看，这是一项十分复杂而困难的教育工作。只有我们的教师以身作则，共同建立起培养学生汉字书写技能的责任心，才能达到国家的要求，才能使得绵延久远的中国文化得到更好的传承。这就要求教师在课内、课外以及日常工作中以身作则，在学生中率先垂范。这不仅是职业道德的要求，更是国家法令的要求。

（三）从社会主义精神文明建设的角度看，文字的运用是否规范，往往反映一个国家、一个民族或一个地区的文明程度。写字不规范是一种文化素质不高的表现，它标志着文明程度低下、教育落后，有损于国家、民族的形象。因此，文字规范化是衡量一个国家文明程度的标志，关系到我们中华民族在世界上的形象和祖国的声誉。总之，汉字规范化既是汉字自身发展的需要，也是社会发展和科技进步的必然要求。我们每一个汉字的使用者，都有责任有义务提高自身的规范意识，养成规范用字的良好习惯。

第二节 规范汉字的书写与“三笔字”教学

书写规范汉字与“三笔字”教学是为了准确的辨认和书写规范汉字，提高汉字的书写技能，学习和掌握汉字的笔画、结构和笔顺的基础知识。

一、“三笔字”的含义

“三笔字”是研究规范毛笔、钢笔（包括圆珠笔）、粉笔三种常用工具的书写方法和书写技能。

中国的书法艺术经过几千年的变化发展，各种书体，各种风格、流派琳琅满目，看之令人目不暇接，这里也不可能面面俱到。所以，我们必须寻找一条符合教师特点，以实用为主并在较短时间内具有一定效果的路子。

（一）毛笔字

毛笔以毛做成。毫的种类很多：有鬃毛、紫毫、狼毫、羊毫、鸡毫、鼠须等；为了调和毛笔的笔性，又有软硬毫相兼的笔，称兼毫笔，常见的有七紫（兔毛）、三羊（山羊毛）毫、五紫五羊毫及“白云”笔等等，通俗分法就是大楷笔、中楷笔、小楷笔，或以序号分等等。笔毫有长短，所以又分长锋和短锋。

初学书法使用怎样的笔最适合呢？根据书家总结的经验，以羊毫笔最为适宜。因为羊毫笔质软，按下去之后如果没有腕力是很难提起来的，这就要求初学者在练写字的时候一定要加强自己腕力的锻炼。硬毫本身有弹性、按下去之后可以自动弹回，如果使用硬毫则

起不到初学练腕的作用。当然，如果觉得自己的腕力比较强，则可以向更高要求迈进，使用长锋羊毫练习，不过还要视所临范本而定。如果觉得自己的腕力还很弱，则可以使用兼毫笔练习。如大白云等。最好不用硬毫笔。

初学者应如何选择好毛笔呢？明屠隆说：“制笔之法，以尖、齐、圆、健为四德”。所以说“尖、齐、圆、健”就成了选择毛笔的标准。

尖——指笔锋尖。只有笔锋尖才能写出粗细变化的线条，才能有藏有露的用笔。笔不尖，便成秃笔，难于提。

齐——把笔锋铺开，笔尖加齐整如排。只有笔毛齐平，才能写出圆滑的点画。假如笔毛不齐，便成“破锋”，写时笔毛四处张开，容易分叉。

圆——毛笔舔尖之后，笔毛成圆锥形，毛笔的外表面光滑无凹凸感。低劣的毛笔，用不了几天，笔腹就空了，成了笔根粗，笔腹、笔尖成瘦尖形状。这样的毛笔就是没有达到圆的要求，写时铺不开，或发叉，或铺开后象扫帚一样收不拢。主要原因是做工差、毛质低劣。

健——即毛笔的弹性，将毛笔按下去，再提起来之后。毛笔要弹得回来。善用笔者就是借笔锋的运转之势，或顿挫提按，或乘势导之，表现线条的节奏和张力，富有运动感和生命感。

辨别笔的好坏，还可看毛笔的笔尖，毛笔的笔头有一段透明处，称“毫”，这一段越长越好。还可以看笔毛，毛质越细腻越好。

新毛笔在使用之前，将笔泡入冷水或温水之中，待完全泡开即可使用。每次写完之后，要洗净笔头余墨，吸出一部份水分，理顺笔毛，用笔筒套起来或倒挂起来。保护得了，越用越顺手。切忌写后不洗。

毛笔字教学是整个“三笔字”教学的主体。它是改变我们平时的书写习惯，影响钢笔、粉笔书写风格和掌握书写技巧的关键所在。如果毛笔字书写基本过关，在掌握练习方法的基础上学习钢笔字就不困难了。粉笔字与钢笔字在书写技巧上没有太大的区别，如果钢笔字写得规范、美观，粉笔字自然会不相上下，这从大量的现实事例中可以得到证实。也正是鉴于这一点，后面谈“三笔字”的书写也多是从小楷的书写来谈的。

(二)钢笔字

钢笔字的教学和毛笔字教学是紧密联系在一起的，可以同时进行，也可以先学毛笔字，待有一定基础之后，再学钢笔字，这样进步会更明显一些。虽然钢笔字从实用的角度看比毛笔字用途大得多，但由于毛笔字书写对钢笔字有借鉴作用，所以我们可以不把钢笔字的教学放在首要位置。

(三)粉笔字

粉笔是用白垩土加工制成的圆柱体书写工具。特点是短而粗，无弹性，易折断，磨损快，属于硬笔。粉笔字是教师常用的课堂教学用字。作为教师，都希望自己能写一手漂亮的粉笔字，因为在课堂上要唤起学生情感和知识上的共鸣，除了教师的分析讲解，举止表情以外，板书的优劣往往是一个不可忽视的因素。可以说，规范、工整、漂亮的板书是课堂教学中一个必不可少的环节，也是教师传授书写规范汉字中一个重要的环节，写好粉笔字，是每一个教师不可推卸的责任和不可缺少的一种专业基本功，那么如何写好粉笔字也就显得尤为重要了。粉笔字和钢笔字在书写技法上的关系就更直接了。只要写好钢笔字，粉笔字就会水到渠成。所以在粉笔字书写一章只介绍一些常识性的问题。

二、“三笔字”之间的关系

(一) 三者的区别

1、工具性能的差异

众所周知，毛笔是用动物毛配制而成的，其优点是能写出提按顿挫、粗细变化很丰富的线条；缺点是要随蘸随写，消费时间，影响工作效率，且携带不方便。钢笔是用金属制成，既硬又尖细，其优点是线条粗细均匀，一次性充满墨水可以书写数小时。书写便捷，既省力又省时，且携带方便。从实用角度讲，除了它不能写大字外几乎没有什么缺点可言；如果从艺术性的角度讲，其优点则变成了缺点，即线条单调乏味，变化不如毛笔字丰富。我们认为这种看法只是暂时的，今后也可能会创造出一种能从单一线条中产生丰富美感的，具有代表性的书风。至于粉笔，它完全是为了教学方便而特制的一种粉质书写工具。严格地讲，粉笔和钢笔应同属一个家庭，都属于硬笔范畴；但它们之间还稍有区别。其优点兼毛笔和钢笔之长，笔画粗细虽不如毛笔但强于钢笔，字形能大能小，而且颜色各异，是教学的理想工具；亦适用于日常的墙报、板报、海报、广告和通知等等，用途相当广泛。

2、书写技法的差异

工具性能的差异必然导致它们书写技法上的差异。毛笔，因为其性能软，所以用笔讲究轻重快慢、提按顿挫，点画用笔、结体取势、章法布局各方面都有一整套的技法和理论体系；钢笔，因为其性能偏硬，在用笔的难度上相对而言就小多了，用笔的技巧上也不如毛笔那样复杂，虽还有待进一步研究，但我们认为不外乎如下几个方面：①用笔轻重的处理；②快慢节奏的处理；③线条的美感表现处理；④线条分割处理。粉笔字在技法处理上只是执笔方法和姿势与钢笔字书写不同，其他方面基本一样。

(二) 三者的联系

1、书写媒介的一致性

所谓书写媒介就是指书写的对象。无论是毛笔、钢笔还是粉笔都可以书写各种文字，在中国基本上是以书写汉字为主。

2、表现功用的一致性

毛笔字、钢笔字、粉笔字都能加强教师写字用字的规范化和教学书写能力，提高教师的教学基本功具有很强实用性，都能在各自的特定环境里起重要作用。另一个功能就是都能在实用的基础上提高到艺术的高度，都同样具有审美功能，给人美的享受，丰富人们的精神文化生活，陶冶性情。在书法领域里，它们只有工具的差异，而较少审美的差异，只是反映的程度不同而已。这与硬笔书法在人们心目中所占的地位有很大关系。粉笔是特殊的工具而不应等同视之。但不可否定其审美功能和实用功能。

技能训练：

一、认真阅读《常用字表》。

二、将自己经常读错、写错的字找出来，加以记录和更正。

第三节 教师书写技能的基本要求

教师是否能写一手规范工整而美观的汉字，直接影响到教师教学的质量和教师的威望，学生有模仿老师书写的习惯，教师的书写不规范会对学生产生很大的不良影响。教师必须率先垂范，认真指导学生熟练掌握汉字的书写技能。才能达到培养学生的要求，要让学生养成良好的书写习惯，首先得从规范老师做起。因此，熟练掌握以下书写的技能是每一位教师必备的重要职业技能。

（一）笔画清晰，字形端正

在书写毛笔字、钢笔字或粉笔字的时候，每一笔都要书写清楚，合乎笔顺的规范，不能随意增减笔画或倒插笔画。避免把字形写的歪斜，应力求字形的端正。

（二）正确规范，工整匀称

在书写汉字的时候要力求标准规范，不能任意变动笔画的组合搭接关系和位置，不能随意变动构件的位置。应当符合社会认可的规范，不能随心所欲。对字形的把握应该达到工稳的程度，而且对于汉字内部的构建要匀称排布，避免过挤或过于松垮。

（三）熟练美观，和谐统一

这是在工整的基础上更进一步的要求，熟练主要指对汉字常用字的书写要快速且合乎规范，一些常用字要力求写得熟练快速而和谐统一。美观是从汉字书写的艺术性来讲，小到每个字，大到整篇文字都要写得清晰，规范，和谐，符合大众的感官审美取向。

理解与应用

- 一、使用毛笔、钢笔在规定时间内书写一首唐诗，主要观察坐姿和执笔方法正确与否。
- 二、在黑板上用粉笔书写汉字，数量控制在十个字以内，观察控制汉字结构的能力和
使用粉笔的方法。
- 三、“三笔字”的工具性能训练。
- 四、练好“三笔字”对教学有哪些益处？

5

※<第二章 书法基本知识>

第一节 书写技能与书法艺术

培养良好的书写习惯，熟练掌握书写的技能是提高书写水平和规范书写汉字的基本训练方法。书法艺术则是在书写基础上升华的一种情感艺术造型表现，它陶冶人的情操和艺术修养，广受大众的喜好。

书写技能

训练目的：养成良好的书写姿势和习惯，纠正以前的不良书写习惯和用笔。

一、书写姿势

毛笔的书写姿势主要有两种：一是坐书姿势，一是立书姿势。前者主要在书写小字和小幅作品时采用，后者一般用于书写较大的字和大幅作品时采用。

(一)坐书姿势

正确的坐书姿势，可以概括为四个方面：头正、身直、臂开、足安。

1. 头正 头部端正，略向前俯。不能歪斜，以保证视角的适度，眼睛与纸面距离大致保持在 30 — 40 厘米。左手边按纸，边调节纸的位置，使正在写的字始终在眼和手的最佳范围内。

2. 身直 要做到以上要求，身子就要尽量坐正、坐直。胸口离桌沿的距离约在 3 寸左右(根据所写字的大小适当调节距离的远近)。不可紧贴桌面或弯腰驼背；

3. 臂开 关键是两臂自然撑开，大小臂夹角至 90° 以外，使指、腕、肘、肩四关节能轻松和谐地配合，身体的力量可以畅通地传到笔尖。

4. 足安 两脚自然平放，屈腿平落。两脚平行或略有前后，双腿不宜交叉。

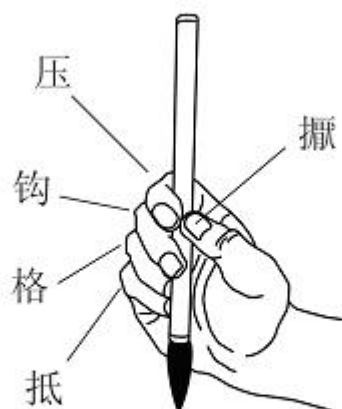
(二)立书姿势

立书姿势是为了手腕运转灵活，同时由于居高临下，视角开阔，便于统观全局，掌握章法布白。立书姿势的具体要求为：两脚稍微分开，一脚略向前，保持好身体的平衡，上身略向前俯，腰微躬，距离不宜过远，左手按纸，右手手腕悬肘书写。值得注意的是，桌面不应太低，以免弯腰过度，容易疲劳。

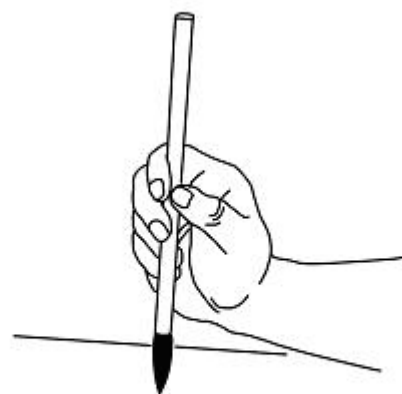
二、执笔方法

执笔是学习书法的基础，正确的执笔方法，是由手的生理结构和运笔达意的书写原则决定的，要求执笔稳，运笔活。如果一开始就能正确执笔，可以少走弯路，达到事半功倍的效果。反之，执笔不正确，运笔不得力，对学书进程和书写风格都大有影响。

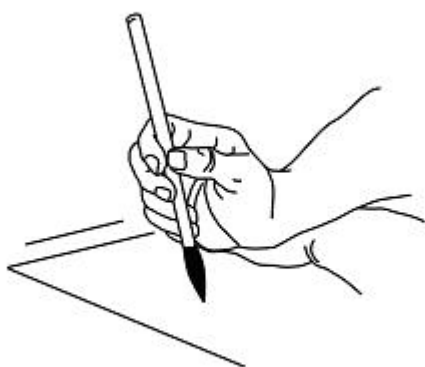
以写小字或五寸左右大小的字为例，历史上，大家公认比较符合生理和有利于运笔的是唐朝陆希声的擗、押、钩、格、抵五字执笔法。



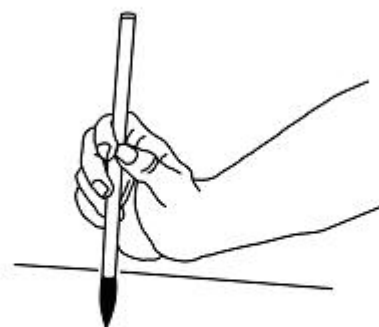
毛笔五指执笔法



毛笔悬腕图



毛笔枕腕图



毛笔悬肘图

擫，用大拇指按的意思，拇指前端按住笔管。

押，是食指第一指节压的意思。

钩，指中指弯曲如钩，用中指第一节指肚钩住笔管。

格，挡住、外推的意思，用无名指甲肉相连处推挡笔管。

抵，小指推、托无名指以加力。

在上面执笔的基础上，同时竖掌，逐步做到腕平肩松，指实掌虚。通过五指协调配合，达到执笔稳，运笔活。如果说执笔主要靠手指的话，那么运笔则主要靠手腕。宋代姜夔说，笔“执之在手，手不主运。运之在腕，腕不主执”。运腕的方式，又分枕肘枕腕、枕肘悬

腕、悬肘悬腕。枕肘枕腕，是说肘部枕在桌面上，手腕下有所依托(一般书家是将左手枕在右腕下面)，这种方式用于写小楷。枕肘悬腕，则是指肘部枕在桌面上，手腕呈悬空状，写中、大楷或小行书用这种方式。悬肘悬腕是指肘部和手腕全部悬空，常用于写行、草或很大的楷书。总之习惯成自然，自己要找到适合于自己的轻松自然的执笔方法。

（二）、书法艺术

书法艺术是一种“情感意象”和表达汉字美感的抽象艺术，以书写为对象，通过文字笔画的线条变化、对比、章法组合来表现作者对书写内容的思想情感及文字书写技法探索的造型艺术。书法的历史，源远流长，被誉为是“中国文化核心的千年艺术”。它既实用又有艺术品质。在内容上，它可以表达人的思想和情感；在形式上，它可以表现点、线的结构与力度之美。所以有人说：书法是“无声之音”，是“纸上的舞蹈”；书法有益于养生更是人所共知。

中国的书法历史悠久，有独特的美学特征，它凝聚了自然之灵气，它创造了线条艺术美，但其中最重要的是：书为心画——它是心灵的艺术。自然里的一切，充满了生命运动的节奏；而古今的书法家们，不断从大自然中寻求灵感，创造书法之美，抒发心中情感。形成了中国书法独特的美学特征。中国的书法不仅实用、还有独特的艺术价值；而书法有益于养心，更是为古今人士所津津乐道。

第二节 书法发展史略

书法是中国独有的一座艺术宝库，是中国传统文化的象征。学习书法发展的历史有助于我们加强书法修养，了解中国的古代文明。更有利于我们提高对书法学习的兴趣。本节试以书体为线简要分析中国书法发展的过程。

一、篆书

（一）甲骨文

甲骨文是殷商时期使用的一种古文字，在之前虽已出现原始的文字符号，但我们认为那不是书法艺术。根据大量出土文物资料和后人的诸多论证得出结论：中国最古老的书法字体是甲骨文。

为什么说甲骨文是中国书法的起源呢？还是从书法本身的基本构成要素来分析：从用笔来讲，甲骨文已明显地出现了方圆、肥瘦、提按顿挫的特点；从字的结构来分析，已有长短、大小、宽窄的不同；从章法上讲，大的格局已定，有的错落有致，有的严整端庄。

总之，甲骨文字能够唤起人们美的感觉。从甲骨文中体现出来的雄伟劲峭、天真烂漫的书风对当代书法的发展影响深远，近来尤为重视。



甲骨文

（二）大篆

大篆即籀文。“籀”是人名，大篆是籀所创作，所以称籀文。

大篆无疑是从甲骨文演变而来的，西周时期的青铜器铭文（金文）属于大篆体系，它在书法史上具有重要的地位。如《大盂鼎》、《毛公鼎》等都具有很高的艺术价值。战国时期的《石鼓文》是大篆中比较典型的代表作，是存世最早的石刻文字，受到历代书法家学者的珍爱和推崇。《石鼓文》用笔圆融浑劲，结体方整匀称，章法开阔疏朗，犹如“众星错落”，朴茂雄浑。



毛公鼎

（三）小篆

小篆是篆书的成熟字体。秦朝统一中国之后，实行文字统一政策，统一后的文字即小篆（秦篆）。为当时秦丞相李斯等整理所创。其书法特点是线条均匀圆韵，字形呈纵势长方体，结构统一规范，多对称形。反映了当时社会的发展，是我国文字的一大进步。传世代表作有《泰山刻石》、《琅琊刻石》等。学篆书宜从小篆开始。

从两汉开始，由于隶书的出现，篆书已逐渐失去了实用价值，只有在某种特定的场合才偶尔书之，作为美化需要。后来成了一种纯艺术形式。以后各朝代研究篆书者并不多见。有影响的有唐朝李阳冰、宋代徐铉、唐英、王寿卿等。元朝赵孟頫、吾邱衍等。清代研究篆书者稍多，有王澐、邓石如、吴熙载、吴昌硕等。

二、隶书

隶书出现在秦代，兴盛于汉代。隶书的出现是汉字书法史上一次重大的书体变革。在秦代的民间，隶书开始出现，后经狱吏程邈等收集、整理，隶书得到了推广和普及。隶书

因属下层劳动者使用和发明，故称“隶书”，隶书的成熟在两汉，所以又称“汉隶”。西汉丞相萧何以八分书（即隶书）作为应试字体，在各阶层都得到了使用和学习，已成风气。自此，隶书成为了汉代的主要书体。

在西汉时期出现了大量有代表性的隶书碑刻，一直被后人传摹临写。如方整质朴、笔意遒劲的《史晨碑》；含蓄秀逸、刚柔并济的《曹全碑》；方整劲挺、古朴厚重的《张迁碑》；纵逸多姿、舒展挺拔的《石门颂》等等，都是学习隶书的最佳范本。尤以《史晨碑》、《曹全碑》、《礼器碑》等最易初学。除了碑刻外，值得一提的是汉代竹木简、帛书等墨迹。这类书法直接继承了秦隶传统，既有篆意，又有隶书的波磔，行、草书的飞动，也能看到真书（楷书）的源头。深受现代书法家所亲昵。解放前后出土了大量的竹木简，如长沙马王堆汉简、帛书，甘肃居延汉简等等。



史晨碑



礼器碑



曹全碑

隶书在汉代之后由于各种书体的出现没有得到很好的发展。至唐代，虽有隶书名家出现，但都只是在继承范围内，没有什么突破。直到清代，隶书才得以兴盛一时，书体流派纷呈，都能从汉碑中脱化出来，形成各自独特风格。

隶书无论从实用上讲还是从艺术角度讲都强于篆书。我们可以从隶书的以下几个特点中得到证实：

（一）字形方扁，横向取势

篆书和楷书多取纵势，形成正方或长方形，而隶书字形偏扁，取横势。由于左右两边的笔画横向伸展，便形成竖短横长之势。结构也趋内紧外松。当然，它也和楷书一样，必须因字立形。如“重”、“熹”等字并不扁，但取横势，一样协调。

（二）波磔撇画，蚕头燕尾

隶书最明显的特点就是横画起笔蚕头，收笔燕尾。这也是隶书区别于其他书体最独特的标志。“波”和“磔”即是横和捺的挑笔。由于磔右展，为了取得平衡，只有将撇向左长舒、取得呼应，左右分展，给人一种灵动感。

（三）横平竖直，点画变异

楷书虽也强调横平竖直，但不如隶书明显。其实楷书的横大都是向右上倾斜的，真正横平竖直的隶书和篆书。隶书上承篆书，下启楷书。隶书丰富了汉字的基本点画，变篆书的“直、弧、点”为完整的八个基本点画，为楷书的形成奠定了基础。

（四）提按顿挫，粗细断连

隶书将篆书的圆转变成了方折，增加了提按顿挫的变化。篆书多连笔，隶书则多断笔。在点画的粗细上，隶书丰富了书写上的用笔变化，使毛笔的运动不仅有了快慢节奏而且有了提按节奏，点画的变化丰富多了。

（五）书写便捷，雅俗共赏

在书写速度上，隶书比篆书要便捷一些。如前所述，篆书特别是小篆在书写上要求体正势圆，规范严谨，而且多对称少变化。而隶书则变化丰富，注重书写节奏，笔画上也有很大程度的精感，所以在书写上比篆书要快些。从艺术角度讲，能登大雅之堂。从实用角度讲，较篆书易认，好写，形体美观大方，深受广大群众的喜爱，也很容易被初学者所接收。

三、楷书

楷书的萌芽应上溯到汉代，楷书的定型则在魏晋时期，这一时期基本完成了汉字形体的演变。正是在隶书向楷书过渡时期中就造了历史上巍然卓立的大书法家——钟繇、王羲之。他们不仅树立了楷书的典范，而且还树立了行书、草书的典范，为中国书法发展写下了新的一页，世人并称“钟王”。

楷书发展到南北朝时期已经逐渐趋向成熟。这一时期的楷书后人分为南北二宗。尤以北朝书法风格独特，被后世称为“魏碑”。魏体在楷书范畴内独树一格，对后世影响深远。特别是清朝，在帖学一统天下之极，包（世臣）康（有为）二人提倡碑学，主张在六朝碑版中师古求新，对近、现代影响较大。

楷书发展到唐朝已经完全成熟，形成了书法史上又一个高峰期。这与当时的政治、经济、文化诸方面的繁荣是分不开的。更与开朝皇帝李世民对书法的重视分不开。

唐朝书家辈出，著名的楷书大家有欧阳询、颜真卿、柳公权等。

欧阳询（557-641年），字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人。官至太子率更令，故欧体字又称“率更体”。其书法度森严，用笔方圆兼备，结体稳中寓险。适宜初学。

欧阳询传世作品不少，著名的楷书有《九成宫醴泉铭》，《皇甫诞碑》等。



九成宫醴泉铭



勤礼碑

颜真卿（709—785 年），字清臣，京兆万年（今陕西西安）人，官至平原太守，吏部尚书，封鲁郡开国公，故世称“颜平原”、“颜鲁公”。他一身耿直，直言谏诤，不畏权臣，后被李希烈杀于狱中。他是继王羲之之后又一位大书法革新家。其书雄强茂密，深厚宽博，含蓄圆润，极富时代特点，有很强的个性，后世惯称“颜体”。流传下来的作品很多，楷书占大多数。著名的有《多宝塔》、《勤礼碑》、《麻姑仙坛记》、《东方朔画赞》、《颜家庙碑》等。其书法对后世影响深远。

柳公权（778—865 年），字诚悬，京兆华原（今陕西耀县）人。官至太子少师：也称“柳少师”。他学颜体而能自出新意，吸取各家之长，形成了独具特色的“柳体”。和颜体相比较，世称“颜筋柳骨”。其传世代表作用《玄秘塔》、《神策军碑》、《金刚经》等等。

唐朝之后，楷书发展变化不大，基本上沿袭前人楷法。



玄秘塔



兰亭序

四、行书

行书源于汉代，成于魏晋。是介于楷书和草书之间的一种字体。书写速度比楷书稍快，比草书稍慢。魏晋时期，著名的书法家钟繇、王氏父子都是行书的代表书家。王羲之不仅在楷书的革新上有重大成就，而且也是一位行书、草书在革新家。其行书代表作品有，被称为“天下第一行书”的《兰亭序》，遒媚劲健，章法布白浑然一体，为王书得意之笔。唐太宗李世民死后，《兰亭序》随之陪葬昭陵。今天看到的《兰亭序》都是后人的摹刻本。

行书发展到唐朝，因为楷书的盛行，所以没有楷书影响深远，但有代表性的书家在书法史上的作用也是举足轻重的，如李邕、颜真卿等。

此外唐朝行书代表还有欧阳询、陆谏之等。

行书发展到宋朝，出现了一个高潮期，主要原因是宋朝印刷技术发达，楷书的实用性不如在唐朝时大了，所以宋人便向行书发展。因为行书更能够表达书家的情感，艺术性更强。很有代表性的行书大家有宋四家“苏、黄、米、蔡”，即苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄。而这四位书法家中尤以前三位更有成就，更有个性。

元、明、清朝的行书各有发展，形成了不同的风格流派，而且开始向大幅式过渡。对近现代书法影响很大。

五、草书

草书萌生于秦而成于汉，成就于晋而鼎盛于唐。随着各种书体的演变，草书又可分为章草、今草、狂草三类。传说章草为史游所作。今草是张芝所作。草书的兴起和行书一样，

源于民间，而是日常应用书体。这里不作详细介绍。

第三节 学习书法的基本途径与技法

一、选帖 读帖 临帖

（一）选帖

初学书法先是临摹，这在前面已有论述。怎样选择适合于自己的字帖呢？这是每位学者很苦恼的事情。初学选帖很重要，它可以影响你以后的书法道路。我们可以从以下几个方面进行考虑：

1、取法乎上

古人云：“取法乎上，仅得其中，取法乎中，仅得其下”。所以说选择字帖必须以古代名家代表作品为范本。是不是越古越好呢？也不尽然，初学以唐人楷书法帖为范本比较适宜。因为唐以前楷书在法度上不如唐楷严谨，有很多作品还不是完全成熟的楷书，带有篆、隶遗味，结体上也不十分规范。唐以后的书法不是以法而立了，追求的是一种意境和姿态的流露，带有作者一定的主观因素和情感因素，楷书也有类似之处，所以不宜初学。元朝出现了一位楷书上卓有成就的书家赵孟頫，他以“二王”为宗，追求的也是书法的韵致，但他又受到唐楷的影响，法度谨严。初学从他的帖入手不失为一个好的取法对象。

2、取己所好

选择字帖首先要选自己喜欢的范本。先对古代名家的书法代表作浏览一遍，选择自己所喜欢的。往往容易同时喜欢几种范本，这就要分析的选择。比如，本人性格与范本有无暗合之处，也可以自己随手写几个字，然后对照范本看适合哪一类，如果自己选不准，也可以请老师或懂行的人帮助选择。

3、取己所需

什么是自己所需要的？对于初学者是模糊的。从初学角度讲，应从用笔、结体、章法以及版本清晰程度、刻工、书体等方面精心选用。

下面我们以楷书为例，介绍一些可供初学的字帖让大家参考：

（1）唐朝以前

《张猛龙碑》、《郑文公碑》、《张黑女墓志》。此三碑从用笔、结体上各具特色，风格各异，版本较为清晰，刻工较为精良。有唐楷基础之后再上追北碑，以此三碑入手较为适宜。

（2）唐及唐以后的碑帖

欧阳询的《九成宫醴泉铭》、《黄甫诞碑》等。

虞世南的《孔子庙堂碑》。

褚遂良的《雁塔圣教序》。

颜真卿的《多宝塔》。

赵孟頫的《胆巴碑》、《妙严寺记》、《三门记》等。

较为厚重雄强一路的有：

颜真卿的《麻姑仙坛记》、《颜勤礼碑》、《颜家庙碑》等。

柳公权的《玄秘塔》、《神策军碑》。

（二）读帖

选好适合于自己学习的范本之后，先不急于临摹，在临摹之前，认真将帖观察分析，我们称之为“读帖”。读帖和临帖一样重要，而且有些字帖并不一定要死临，甚至有些字帖只需读就可以了。当然初学书法最好是以读和临相结合。临帖只是手段，不是目的。初学入门之后，多读帖对提高书法修养有潜移默化的作用。帖里的精神、奥秘大都是读出来的。只有读懂之后，下笔才表现得准确。写就是写自己所理解的，如果没有理解，肯定很难表现出来，即使偶尔表现出来了，也是不可靠的。

初学应如何读帖呢？

首先应观察分析。以直观方式看字帖的结体一般能大体把握其结构规律，但用笔就不那么简单了。光看外形是不行的，必须通过外形进行分析，逐字逐笔的分析。分析起笔、行笔、收笔的提按顿挫、轻重缓急、牵丝映带等。还可以采取集中比较分析的方式，加深相同笔画的印象，相同笔法不同写法的印象，加深最有特点笔画的印象。其次对同一书家不同范本进行比较，对书家与书家的范本比较等方式都可以加深印象，加强理解。只有在优秀作品中不断的感受，反复熏陶，才能提高自己的眼力。

（三）临摹

临摹的方法很多，下面简要说明之。

双钩摹：即将字的外轮廓线用笔钩在练习本上，再用毛笔在字框里写出来。

单钩摹：即将字的中轴线（用笔路线）钩画出来，再用毛笔按中轴线运笔写出来。

满摹：即蒙写。将透明练习纸蒙在字帖上直接行笔写出来。

米格（九宫格）临：在字帖上画上米格或九宫格，再在练习本上画上相应的格子，可以等大或大于书上格子。借助格子临写，这种方法适宜初学者，可以借助米格或九宫格掌握字的结体。

方格临：即在练习本上画上若干方格中临写。这样容易把握字的大小变化，对掌握整体效果有很大帮助。如果整体效果掌握得比较好之后，则可以散临，即凭自己的书写经验在没有任何定位的练习纸上临写范本上的字，即要做到字的大小匀称，同时又要把握整体性，这样难度自然大些，但它可以较全面的培养同学们的临写能力。

背临：即记忆性临写。对临写有一定基础之后，将字帖合拢，背着临，一是检验自己临帖的熟练程度，二是可以加强自己的记忆能力，为今后的创作做准备。背临更强调读帖，读帖读得熟，读得深，背临就更准。背临其实就是半创作性的临写。

意临：即创作性临写。要求最高、难度最大，几乎就是创作。要求作者的修养和悟性要高。

二、笔法、墨法

（一）笔法

1、用笔

中国书法是线条艺术，赵孟頫《兰亭十三跋》中说“书法以用笔为上，而结字亦须用工，盖结字因时相传，用笔千古不易。”更证实了这一点。

古人对用笔的论说很多，归纳起来，用笔的方法有如下几种：

（1）中锋

蔡邕《九势》中云：“圆笔属纸，令笔心常在点画中行。”说的就是中锋用笔。中锋即笔在点画的中间运行，或说笔类的方向与笔的运动方向相反而在一条线上。中锋行笔能使线条圆润浑厚，丰满充实，有立体感。

古人常以屋漏痕、锥画沙、印印泥、折钗股来形容中锋用笔的线条美感。

屋漏痕：屋顶漏雨流到墙上留下的水痕。形容线条枯涩遒劲，苍老燥辣。

锥画沙：用铁锥在沙地上画，出现中间的沙粒往两边跑，留下一条槽。形容线条厚重沉雄，有立体感。

印印泥：用沾有印泥的石章盖在纸上。形容线条入木三分，用笔沉着有力，很有金石味。

折钗股：妇女头上戴的发钗，用手将其抓弯而不断。形容线条的光滑圆润，秀匀挺健而有弹性。

（2）侧锋、偏锋

笔尖的方向与毛笔的运行方向成一定的角度。角度越小，越接近侧锋，角度越大越接近偏锋。一般以 45° 左右夹角为侧锋，而以垂直角度即笔尖方向与运笔方向成 90° 夹角为偏锋。偏锋运笔产生的线条一侧光滑，一侧毛燥，是病笔。侧锋运笔产生的线条介乎于

中锋和偏锋之间。运用得好，可以加强线条的变化，增加美感。运用不当，则成偏锋败笔。

（3）藏锋、露锋、回锋

藏锋起笔：下笔时将笔锋藏于画内，不露笔尖称茂锋。古人云：“欲右先左，欲上先下”就是说的起笔藏锋。故茂锋起笔又称逆锋起笔或“逆入”。藏锋起笔有方圆之分，方圆的结果与起笔时的提顿有关。茂锋之后再顿则成方笔，藏锋之后圆转则成圆笔。

露锋起笔：起笔时笔锋直下入纸，笔尖露于点画外面，称露锋。露锋起笔干净利落。运用得好，给人以张扬之气，运用不当则成尖薄，软弱无力。有很多初学者由于藏锋不得法，起笔逆入再换锋顿笔向右行之际，换锋时提得太高而脱离纸面，实为露锋起笔。

回锋收笔：收笔时，笔锋回到原来的方向再离开纸面就是回锋收笔。古人云“无往不收，无垂不缩”即指此。

藏锋承上，回锋启下，能使整个字每个点画都有呼应，连成一个整体。初学不可忽视。

（4）提按转折

书法用笔简单地讲就是平行运动和空间运动。这里主要讲一下用笔的空间运动，即毛笔在纸面上的上下运动，也就是提按用笔。用笔的提按是写好字的关键。用笔变化微妙而又复杂，是初学难于把握的，容易出现毛病就是按得下而提不起，所以笔画缺少粗细变化和力度，没有节奏感。董其昌云：“作书段提得笔起，自为起，自为结，不可信笔。盖信笔则其波画皆无力。提得笔起，则一转一束处皆有主宰”。要能“笔笔提，笔笔按”，只有熟练自如地掌握调节笔锋的技巧，才能真正做到中锋行笔的技巧。

笔锋平行运动而改变笔画的方向或提笔换向运动成圆弧形都叫转。除小篆体用平行转外，其他字体的转都伴有轻重不同的提笔或微微按笔变化。圆转虽然用笔技巧性不强，但写起来并不很容易。要使转笔灵巧而有弹性，必须手腕活，运用自如。初学容易出现笔锋翻绞而使转笔软弱无力的毛病，这是因为翻腕不当的原因造成的，要学会转处翻腕。

在改变笔画方向处作提顿变化形成折角即折笔。如果说转笔速度节奏不明显的话，那么折笔的速度节奏应达到了极值。古人云：“暗过处，要行处留，留处行”就是说的折处的速度快慢要有节奏。提顿是折的关键。提处行，顿处留，不可率然直下，否则，便出现侧锋、偏锋现象，或笔尖在折处露于点画之外。

折有圆折和方折之分。折处提后换锋圆转笔为圆折，提后换锋重顿折笔为方折。方折和圆折在各种书体中都有广泛应用。最具代表性的作品有，柳体的折笔以方折为主，颜体的折笔以圆折为主。

（二）墨法

明代以前对用墨并不太讲究，多以浓黑似漆为妙。明之后便有黑分五色之说。此说沿

于画理，即而被书法家所用。

这里简单介绍一下用墨的常识。

墨分五色即浓、淡、干、湿、枯。

1、浓墨

浓墨是最常见常用的一种墨法。我们平常从墨汁瓶中倒出来的墨一般都称浓墨。古人多用此法。写在白纸上黑白分明，极其醒目，精神焕发。

2、淡墨

浓墨稍加水即成淡墨，清新淡雅。在一幅作品中能巧妙运用淡墨技法，可使作品增辉添彩。

3、干墨、枯墨

干墨指笔中淡墨中枯时书写的效果。枯墨指笔中浓墨干枯时书写的效果。一般行、草书中常用这两种墨法，旨求苍润、老辣的艺术效果。初学楷书者也容易出现枯笔现象，但由于笔力不到而枯笔，使线条软弱，初学应学会蘸墨和书写中调笔。如果在书写过程中出现笔上墨少时，要涩行，使墨入纸，线条方可沉稳有力，切不可轻滑而过。

4、湿墨

湿墨也叫润墨。用墨饱和，掌握得好能产生滋润厚重的线条。掌握不好则出现涨墨现象，使字迹模糊。楷书不可出现涨墨现象，在行、草书中偶尔运用之亦能加强墨色变化，产生另一番情趣。

对于墨法的运用，初学宁可蘸一笔写一笔，而不可偷懒，蘸一笔写一字或几字，以免墨涨而影响学习情绪。待到有一定基础之后，能够较好的掌握蘸墨技巧，再蘸一笔墨写一字或数字。或者可采取其他手段，比如在旁边放上一张有吸性水的废纸、作吸墨之用。

三、字法、章法

（一）字法

字法即结字的方法，指的是字的笔画之间、结构单位之间的搭配关系、组织形式和基本法则等。虽各体有不同，各家有不同，但都必须遵循结字的基本原理。

1、重心安稳

无论什么字体都要遵循重心安稳的原则。不管点画如何安排组合，首先必须是稳。如果重心不稳，则不安。楷书于此表现得尤为突出，行、草书虽然不要求每字都稳，但总的来说，不能违背此原则。任何一位成功的书法家都能巧妙的运用这一原理，创作出各具风格的作品。古人云：“八面拱心”即说点画之间相互紧密联系在一起，不松散，此“心”即字的重心。

2、稳中求态

无论书写哪一种字体都必须在稳的基础上强调一定的姿态。如果都是“稳如泰山”，则难免千人一面，无个性可言。只有懂得稳的原则之的再力求稳中有变化，书法才有灵气，有个性、怎么求变？这里仅从结体而言。

（1）点画姿态

点、画是组成字的基本元素，所以求体态先得在点画姿态上下功夫。点画姿态的变化主要是靠用笔来实现的，所以首先必须把手练活，多在上手上即用笔上下苦功。有些初学者为了强调字的姿态，故作扭曲，就像枯柴、火柴棍架出来的字，点画毫无生气可言。也有一部分初学者由于受“初学但求平正”的影响，再者由于理解的狭隘，意味追求“正”。则成了实实在在的“横平竖直”，书字死板。实际上除了小篆和规矩一路的隶书之外，很少有“横平竖直”的。如楷书的横基本都是向右上倾斜且呈微弧形。竖除极少数中竖之外，都不是绝对垂直的，如“春”、“册”等字。点画位置的疏密安排、呼应关系和向背处理等都不同程度地使字的点画各尽其美，各尽其态，使结体变得欹侧多姿，具有一定的动态美。

（2）体势

平衡是写字的基本要求，每个字都要求重心平稳。而实际在书法上，真正直立的字很少或几乎没有，大多以奇求平，意即每个字都在各自稳的基础上有自己的姿态，不都是“稳如泰山”。项穆在《书法雅言》中说，“书法要旨，有正与奇，所谓正者，偃仰顿挫，揭按照应，筋骨威仪，确有节制是也。所谓奇者，参差起伏，腾凌射空、风情姿态、巧妙多端也。奇即连于正之内，正即列于奇之中。正而无奇，虽庄严沉实，恒朴厚而少文。奇而弗正，虽雄爽飞妍、多谲后而乏雅”。这段话正好导出了正奇之间的辩证关系。正而不板，奇而不怪，正中有奇，奇中有正。

（二）章法

将若干字组合在一起形成篇章法。章法又称“布局”、“布白”。我们在日常应用时，很少有单独写一字两字的，总是写一段或一篇文字。所以初学者平常不仅要注意单字的练习，而且还要重视整体谋篇。在单字重心处理的基础上，使字与字、行与行之间疏密得当、大小适宜、节奏和谐、呼应严谨。

唐孙过庭云：“一字乃终篇之准”说明了整体谋篇中第一字的重要性。书法的章法形式复杂多样，我们这里以常见的两种书写形式予以分析。

1、横写

传统的横写式只有右起左行式，如题画、题匾、春联的横披、居室的横披等等。应用范围狭窄，一般以单行书写为主，基本要求是字与字的大小匀称也可有变化，但行气上和

竖写式差不多。也有竖写横排式，则与下面讲的竖写式有些类似。

现代日常应用中，随着人们生活习惯的改变大多从左到右书写，如海报、通知、会标等。这种书写方式与从右到左的书写方式差不多，都要求行气和整体呼应、大小变化。

传统的写法都以竖写为主，而且是从右至左，竖写格式主要有以下三种情况。

（1）有行有距式

这种形式应用广泛，影响深远，便于观看。从秦汉开始到现在都被大量应用。书法作品中写楷书、隶书或篆书基本都用此法。只是与行距之间的距离大小差异。如隶书一般是字距大于行距；小篆往往是行距大于字距；楷书通常采取字距与行距相行装的格式或字距小于行距的格式。我们平常练习写楷书多采用这种格式。

（2）有行无距式

这种格式就是纵行有定、而字的大小位置无定，应用也比较普遍。书法作品中行书、草书常用此法。楷书用此法者多见于小楷。它打破了状于算子的呆板格式，变得生动起来。

我们在处理这种格式的时候，一定要注意行式的曲势变化，不要象画直线一泻直下。当然也不要故作姿态。既要注意字的疏密，同时又不可忽视行的取势。

（3）无行无距式

这种格式应用较少。书法作品中草书特别是狂草常用此法，形如满天星。此种格式相当自由、随意，但又不能乱来，看似零乱而实有规有矩，要一切肇呼自然，得其真趣。

理解与应用

一、老师让学生书写一段文字，在其书写过程中纠正学生的坐姿、握笔方法，并且初步了解学生对汉字书写的基本掌握能力。

二、老师可以在教给学生一些书法艺术的艺术处理手法之后，考查学生对其的掌握程度，以某些汉字为例给学生作详细讲解。

三、要求学生用硬笔临习古代著名书家的名迹，如唐代楷书，观察学生的艺术敏感，并且教会学生应该如何学习把握汉字的美观书写。

四、唐朝楷书大家欧阳询、颜真卿、柳公权的书法有什么特点？

五、如何理解董其昌的“但能提得笔起”？

六、如何理解中锋、侧锋、偏锋？并用毛笔做书写尝试。

七、颜真卿、柳公权字体结构的差异分析。

八、试分析汉《史晨碑》，颜真卿楷书，行书《祭侄稿》，怀素大草《自叙贴》的章法

布局。

九、用粉笔以“有行有距”式书写一首唐诗，训练等行等距，等距不等行的章法布局，并寻求解决书写问题的方法。

※〈第三章 楷书基本笔法与用笔训练〉

初学书法者大多以为先学楷书，也有人主张先学隶书。我们觉得初学者先学楷书为好。楷书是其他书体的基础，有了楷书的基本功之后，再学其他书体就不难了。前人云，楷书如立，行书如行，草书如奔。不会站立，又怎能走？更不能谈跑了。至于隶书，其结体和用笔都与行、草书有很大的差异，而且实用面也不如楷书宽。特别是初学者应以实用为主。

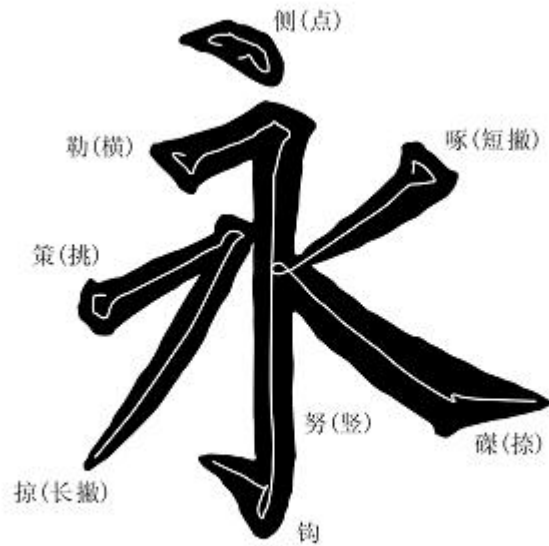
初学楷书的基本程序是先学基本点画，再学间架结构和整体章法。

为什么初学先学点画呢？这个道理很简单。就像我们建造房子一样，造房子要砖，砖就是房子的基本构成单位。如果砖的质量不过关，房子的质量就会受到影响。写字也是一样，如果基本点画的用笔方法都不懂，就谈不上写字。

第一节 基本点画技法

一、“永”字八法

唐人有“永”字八法之说，认为“永”字八个笔法可以包括楷书的基本点画，即“点为侧，平横为勒，直为弩，钩为趯，挑为策，长撇为掠，短撇为啄，捺为磔”。我们认为，掠和啄都是撇法，应该将转折笔法补上才是完整的八个基本点画（如图）



二、基本点画用笔方法

我们惯常讲的八个基本点画是点、横、竖、撇、捺、挑、钩、折。试以唐楷的点画特征为例，简述如下：



（一）点

1、笔法

- 1) 藏锋起笔。
- 2) 稍提，转笔换锋。
- 3) 铺毫向右下行笔作围。
- 4) 行至末端，驻笔，提笔回锋收笔。

2、点的变化及写法

（1）左点

前四点与上同。

5) 回锋至中间部位，即换锋稍顿，再提锋向左上挑去。

(2) 右点

1) 露锋起笔。

2) 铺毫向左下行笔，随即围转向右下。

3) 行至末端顿笔，然后提锋向上行笔。

4) 行至中间部位稍驻，换锋稍顿，蓄势向右上提笔挑去。

(3) 挑点

1) 藏锋转笔向左下行笔，渐重。

2) 折锋向右下顿笔。

3) 稍驻，提笔回锋收笔。

(4) 竖点

竖点和前面讲的短竖的用笔方法基本一样，只是形体更短些。

(5) 撇点

1) 藏锋向右上行笔，稍提笔，换锋行笔。

2) 折锋向左下行笔。

3) 转锋向左下行笔。

4) 边提边快笔撇出。

3、点的病例分析

(1) 用笔少提按顿挫，像圈点一样在一个平面上行笔。如圆月。

(2) 提笔有余而按笔不够。如娥眉月。

(3) 笔没有按下去，回锋太长太重，如同画圈一样。没有理解行笔和回锋的主次关系。

(二) 横



横



左尖横

1、笔法

- 1) 藏锋起笔。
- 2) 提笔换锋转笔向右下顿（换锋时，笔尖不可露出画外，顿笔时笔尖不移动）。
- 3) 稍提向右上行笔，稍快（横的中间部位较两端稍细，且呈微弧形）。
- 4) 行至末端，笔头略向上移，随即向右下围转笔。
- 5) 驻笔、提笔收锋。

2、横的变化及写法

（1）左尖横

- 1) 藏锋起笔，转笔向右上行笔，渐行渐重。
- 2) 提笔换锋转笔向右下顿笔。
- 3) 稍提向右上行笔，稍快、渐行渐轻。
- 4) 提笔回锋。

（3）短横

- 1) 藏锋起笔。
- 2) 提笔换锋折笔，微向右下顿笔
- 3) 不提笔，直接向右上行笔。
- 4) 折笔微向右下顿笔。
- 5) 提笔作回势收锋。

3、横的病例分析

初学者由于没有掌握好用笔，常常出现一些败笔现象。这里就一些常见的病笔作简要的分析：

（1）起、收笔草率。起笔处藏锋的位置不对，出现一个小眼的原因是藏锋时的用笔变化没有掌握好，提按不自如；收笔处没有送到位，驻笔之后应马上提笔向画内回锋，且不能像扫地一样一滑而过。

（2）起、收笔都顿得太重，未能提得笔起。

（3）中间太细，成了蜂腰。

（4）起、收笔没有提按顿挫。没有表现出写横的速度节奏来，应注意行笔的行与留、快与慢和用笔的空间变化。

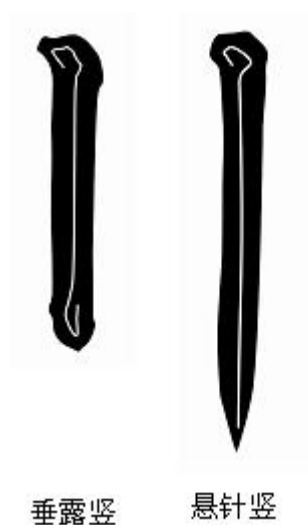
（5）起、收笔没有藏、回锋，形同折木。再者，初学者在写横之前应把笔毛理顺，理直，把笔舔尖。另一种情况就是起笔不藏锋，笔尖露于画外，尖薄无力。

（三）竖

1、笔法

- 1) 藏锋起笔。
- 2) 转笔向右下顿笔
- 3) 稍提，换锋，中锋向下直行笔（速度稍快，用笔挺劲，注意微妙的轻重变化）。
- 4) 行至末端，微向左移笔，随即转向右下顿笔。
- 5) 提笔调锋，回锋收笔。

2、竖的变化及写法



（1）垂露竖

- 1) 藏锋起笔。
- 2) 折笔向右下顿。
- 3) 转锋向下中锋行笔，至末端稍驻。
- 4) 提笔回锋收笔。

（2）悬针竖

- 1) 藏锋起笔。
- 2) 折笔向右下顿。
- 3) 转锋向下中锋行笔。
- 4) 边提边出回锋收笔。

3、竖的病例分析

- （1）起、收笔用笔不正确。用笔的提按顿挫和笔毛的转换交代不清，形同竹节。

(2) 起笔太粗重，形同牛头；收笔没有提起锋来，比较轻滑，形同鼠尾。

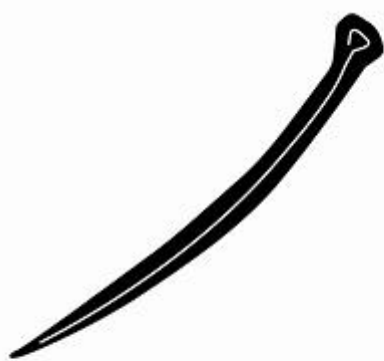
(3) 用笔不饱满，比较干瘦。主要由于收笔过早造成的。

(四) 撇

1、笔法

- 1) 藏锋起笔。
- 2) 稍提，换锋向右下顿笔。
- 3) 调锋，转换锋向。
- 4) 中锋渐行渐提，露锋收尖。

2、撇的变化及写法



长撇



回锋撇



短撇

(1) 长撇

- 1) 藏锋起笔。
- 2) 稍提，换锋向右下顿笔。
- 3) 稍提，随即转锋向左下行笔。
- 4) 边行边提笔撇出，露锋收笔。

(2) 回锋撇

- 1) 藏锋起笔。
- 2) 折笔向右下顿。
- 3) 转锋向左下行笔。
- 4) 至撇尾沿原路回锋向上。
- 5) 稍重行笔，向左上挑出，露锋收尖。

（2）短撇

- 1) 藏锋右上。
- 2) 顿笔。
- 3) 稍提，调锋换向。
- 4) 向左下渐行渐提，露锋收尖。

3、撇的病例分析，

（1）提笔与顿笔关系没有处理好，顿笔太重，形同牛头，而提笔过头，形同鼠尾。整个就像钉头。

（2）用笔不饱满。

（3）没有中锋行笔。出现了偏锋现象，形同锯齿。主要原因为顿笔之后，提笔换锋没有把握好，锋没有调为中锋。

（五）捺



捺

平捺

短捺

1、笔法

- 1) 藏锋左上起笔。
- 2) 转笔右下呈弧形。
- 3) 渐行渐重，稍向右弧形行笔。
- 4) 行至末端重顿笔。
- 5) 提笔向左上调锋，随即向右下顺势露锋收尖。

2、捺的变化及写法。

（1）平捺

- 1)、2) 与捺同。
- 3) 稍重，微向右下行笔。

- 4) 与上同。
- 5) 稍提笔左上，调锋向右顺势露锋收类。

(2) 短捺

- 1) 藏锋左上行笔。
- 2) 转笔右下行笔，渐行渐重，不作弧形。
- 3) 顿笔。
- 4) 稍提笔回锋，随即调锋顺势露锋收尖。

(3) 反捺

- 1) 露锋向右下行笔，渐行渐重。
- 2) 折锋向右下行笔，渐行渐提。
- 3) 驻笔，蓄势回锋收笔。

3、捺的病例分析

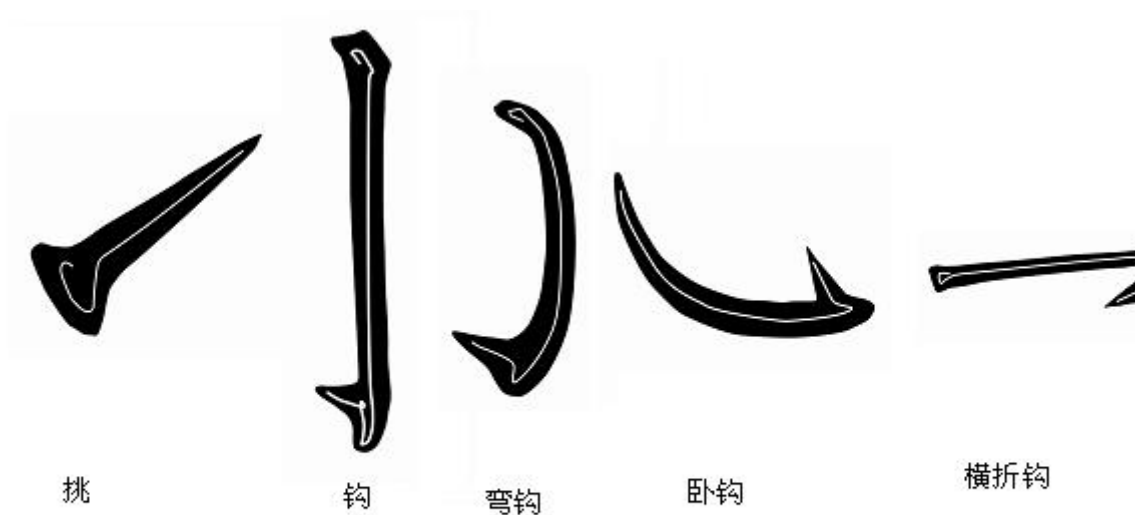
(1) “一波三折”过于夸张。起笔换锋时锋要调顺才不至于向上行笔。捺脚顿笔太轻且没有顺势收锋。形同反“S”。

(2) 捺太直，没有“一波三折”变化，且捺脚顿笔收锋时行笔向右上。

(3) 捺脚顿笔收锋行笔向右下，前人称此败笔为“坠尾”。

(4) 捺脚顿笔后没有提笔调锋而使笔尖没有聚拢，形同扫帚。

(六) 挑



1、笔法

- 1) 藏锋起笔。
- 2) 提笔换锋，向右下顿笔。
- 3) 稍提，调锋向右上行笔。
- 4) 渐行渐提，出笔收锋。

2、挑的变化及写法

挑没有多少变化。有变化只在用笔的提顿，轻重上，用笔的实质没有变化。

3、挑的病例分析

写挑最容易出现的毛病就是偏锋行笔，致使左上边光滑而右下边粗糙不平，软弱无力。可以参见撇的病例分析（3）。

（七）钩

1、笔法

前三点用笔参见写竖的方法。

- 4) 行至末端，微微向左下行笔，顿笔，提笔调锋，换锋向上。
- 5) 驻笔，随取换锋向下稍按，蓄势微向左上钩去。

钩的用笔方法也可以采用写竖的回锋收笔然后钩去的方法。

2、钩的变化及写法

（1）弯钩

此种钩法在颜体中用得较多。

- 1) 藏锋起笔。
- 2) 转笔换锋向右下行笔。
- 3) 中锋向下呈微弧形行笔。
- 4) 中锋左下行至末端，顿笔稍提，回锋向上
- 5) 稍驻，换锋向下作顿，蓄势平锋钩去。

（2）卧钩

1) 露锋（作藏锋意）起笔，弧形向右下渐行渐重。然后改为向右行笔，用力均匀，行至末端，微微向右上行笔。

- 2) 稍顿，调锋提笔，换锋向左行笔。
- 3) 稍驻，换锋顿笔，蓄势向左上钩出。

（3）横折钩

- 1) 藏锋起笔。

- 2) 提笔换锋转笔向右下顿。
- 3) 稍提向右上行笔，稍快。
- 5) 向右下稍顿笔，提笔向左上回锋。
- 6) 稍驻，换锋顿笔，蓄势向左下钩出。

(4) 竖弯钩

前三点与竖法同。

- 4) 向左下行笔，转弯处，稍提笔，然后向右行笔。
- 5) 行至末端，稍向右上行笔作顿，提笔换锋向左回锋。
- 6) 稍驻，换锋稍顿，蓄势向上钩出。

3、钩的病例分析

- (1) 转弯处没有提笔，转笔成了折笔，所以现出了外圆内方的现象。
- (2) 转弯处提笔过头，过于纤细，形同蜂腰，软弱无力。
- (3) 钩处没有提笔调锋蓄势。
- (4) 顿笔之后，提笔过头，出现钩与竖衔接不自然。

(八) 折



折

竖折

撇折

1、笔法

- 1) 藏锋或切锋起笔。
- 2) 提笔换锋转笔向右下顿。
- 3) 稍提向右上行笔。
- 4) 行笔向右上，再向右下斜顿笔。
- 5) 稍提笔，折锋向左下中锋行笔。

6) 回锋收笔。

2、折的变化及写法

(1) 竖折

1) 藏锋起笔。

2) 转笔向右下顿笔

3) 稍提，换锋，中锋向下直行笔。

4) 行至末端，微向左移笔，随即转向右下顿笔。

4) 稍驻，折笔提锋向左行。

5) 提笔换锋向右下顿笔，以下用笔方法与横同。

(2) 挑折

前三点与撇同。

4) 行笔向左偏下渐行渐提。

5) 稍提，换锋向右下作顿，以下用笔方法与挑同。

(3) 撇折

1) 藏锋起笔。

2) 折笔向右下顿笔

3) 转锋向左下行笔。

4) 至折处转笔向右下行，边行边按。

5) 至尽处稍顿后，回锋收笔。

3、折的病例分析

(1) 转折处向右上提笔过头，即前人所云“耸肩”。

(2) 转折处按笔不够，即前人所云“脱肩”。

第二节 楷书结体分析

一、楷书结体的一般法则

如前所述，结体就是字的间架结构。学好基本点画的用笔是写好字的基础，基本点画掌握之后，点画的组合是写好字的另一个重要因素，也就是说写好一个字必面包括两个基本要素：用笔和结体。所以赵孟頫在强调“书法以用笔为上”的同时，并没有忽视结体的重要性，又说“结字亦须用工”。

我们认为，楷书的结体除了用笔的结果之外，还有一个“经营位置”的过程。虽然书法的至高境界是“书法以神采为上，形质次之”，但“兼之者，方可绍于古人”一语道破了“结字亦须用工”的必要性。

（一）笔势与结体

谈到笔势，对于用笔还不太熟练的初学者来说，有一定的难度。但又不能忽视笔势对结体的影响。笔力的大小与势有密切联系，笔势就是用笔的势能。为什么颜（真卿）、柳（公权）、欧（阳询）等都是写楷书，而各有风格呢？原因当然是多方面的，关键还是用笔的不同产生的。所以说，用柳字的用笔写颜字的结体，用颜字的用笔写欧字的结体都是不行的。对于初学者来说，初步阶段可能很难体会到。待到有一定基础，对用笔有所了解和领悟之后，再分析、体会就容易一些。只有先根据范本的结体（形质）领会其用笔的机理，再通过其用笔体会其与结体的关系和规律性，才能悟出笔势与结体的内在联系。

（二）点画与结体

1、横

横在楷书中几乎没有水平的，产生这种情况的原因是多方面的。从生理上讲，无论是站着写字还是坐着写字，手都有一个支撑点。如站着写，支撑点在肩；如果坐着悬腕写，支撑点则在肘。这就类似画圆，无论以哪一支撑点来书写横都能产生向上弧形的痕迹。弧形和倾斜度的大小取决于书者支撑点的控制幅度。从视觉上讲，横线和斜线的搭配容易产生错觉。如横和向左的斜线搭配，如果横是平的，则容易产生倾斜方可避免这种感觉。从审美上讲，特别是横多的字，如果横都是平的而且是平行的，则缺少变化，缺乏美感，美是从变化对比中表现出来的。

2、竖

竖在楷书中主要起支撑作用。如果竖不直，字就不稳。当然，高明的书法家总是反其道而行之。如果一味的追求平直，则失去了个性。所以说，竖也不能绝对的垂直。只有在垂直的基础上求得变化，书法才真正具有美感。以“中”字为例。支撑“中”字的中竖在欧体字中采取了微微向左弧形的处理办法，而“中”字并不倾倒，反而加强了动感，打破了平淡局面而使“中”字平中见奇。如果出现几个竖在一起的字，更要强调它们的变化。如“中”不仅中竖不直，而且左右两边的竖都各尽其态，左竖向右倾斜，右竖向左倾斜，互相呼应。颜体中的向心竖和欧体中的向背竖都是为了强调竖的组合变化。学习书法就是要从前人的作品中去领悟书法是怎样制造矛盾，同时又能解决矛盾达到和谐统一的。

3、斜线笔画

撇、捺、斜钩和挑等斜线笔画在楷书里面的作用不可低估。字的生灵，动感主要就是

从这些笔画中表现出来。大家在练习时一定要处理好这些斜线笔画与其他笔画之间的关系。如果出现重复的斜线要避免方向上的雷同。

4、点

点在楷书中虽然体积较小，但其方向性很强，很有动感，所以不可忽视。点多的情况下，一定要有变化，同时又相互呼应，相互联系。否则，就会造成散、乱或结体歪斜的情况。

（三）单体结构

由几个基本笔画构成的不可分割的字都属于单位结构。这类字一般笔画简单，但并不能因为简单而草率从事。笔画少往往难于处理。不仅要求每一笔的精到，而且要求彼此的呼应关系要强，结构紧凑，重心要稳，还要有正斜变化，同时不能忽视主笔在单体结构中的作用。

1) “世”，三竖三横无一雷同。三横呈长——短——长的节奏变化，三竖也呈——长——短——长的节奏变化。从用笔上看，三横起收笔，以及中间的行笔都各有不同，三竖更是极尽变化之能事。

2) “万”、“不”，书写时要强调主笔——横的作用。使得只有三四笔的单体字呈现了明显的收放节奏和疏密变化。如“万”字以斜反正。横画左长知短，撇和钩则采取向左斜之势，使左右两边平衡，求得重心安稳。

3) “又”、“父”等斜线交叉的字，一般是让交叉点居字中，有利于重心安稳。

4) “也”字简单，三笔，但三笔都相互呼应，而且结体疏密有致。

（四）包围结构

包围结构的字有半包和全包两种类型。它要求框内外的大小比例以及笔画的精细比例协调，不可塞得太满，也不是小而空。一般的处理方法有如下几种：

1) 全包而左右竖较短的字，如“四”，不可写成正方形或长方形，一般是上宽下窄，左短右稍长；左右竖较长的如“因”，要使框内的“大”自由舒展，且左右两竖挺劲有力，也呈左短右长之势。传统的处理方式有两种，如颜字的两竖相向，而欧字的两竖大多相背，都能以一定的力度支撑上方的重量。书写全包括结构的字还得注意不要封得太死，要能透气。有以左上角不连的，也有左下角或右下角不连的。

2) 半包结构的字很多，有两方包的，三方包的，如“同”、“凶”、“途”、“臣”、“司”、“度”等等。“同”、“周”等左、上、右三方包围的字，框内部稍偏上，使上实下虚，且左短右稍长；“凶”“山”等、左、下、右三方包围的字，框内部位要抵接下框，不能悬空，且居字之重心上；“臣”、“匡”等左、上、下三方包围的字，框内部位

稍偏左，且下横稍长，求重心稳定；“途”、“延”等左下两方包围的字，被围的部分宜靠左，且平捺的捺脚要加强笔势，托住包围部分；“司”、“句”等上右两方包围的字，右边的竖钩向左下斜勾去，被包围的部分放置重心线偏左；“度”、“右”等上左两方包围的字，被包围部分宜向右下偏，求与左边的长撇相呼应。

（五）复合结构

复合结构的字类型很多，总括起来不外乎以下四种情况：

1、左右结构

左右结构的字都是由左右两个部分组成，形体上呈方形或扁方形。在处理此类结构的字时，一定要注意左右部位的变化。

（1）左右相当

也就是说左右两部分笔画所占比例，上下所占位置都基本相当，此类字放在方格内或米格内，便可一目了然，它们的点画在各个部分都是均匀的。我们可以通过方格或米格的竖中线来观察它们的形体特征。如“相”、“路”等字。

（2）左简右繁（左繁右简）

也就是说左部比较简小而右部比较繁大。此类字多将左边部位放在偏上方，也就是平常所说的“左让右”。如“叹”“竭”等字。还有一种恰恰相反的情况，就是右边比较简小而左边比较繁而大的字，此类字多把右边的部位放在偏下方，形成“让左”之势。如“和”、“弘”等字。

（3）左窄右宽（左宽右窄）

此类型的字主要是左右两部分并列组合，而左边窄、长或右边窄长。我们可以将它们分成三等分，窄的一边占三分之一，的一边占三分之二。如“洛”、“性”、“到”、“卦”等字。

（4）左右相同

也就是说左右两部分是由相同的部首或偏旁组成的字，如“林”、“羽”等。此类字因为左右相同，所以在书写时必须避免雷同，而且左右不可互犯。一般以左让右，也就是说把左边处理稍小而突出右边，缓和左右的冲突，并且求得结体自然的疏密变化。

（5）右部舒展

有很多左边收敛而右部舒展的字，一般多夸张右边的部位的笔势，加强左右部位的疏密变化。如“即”、“孔”、等字。

2、左中右结构

由左中右三个部分横向排列的字，笔画比较繁多，在三个部位的结构处理上往往容易

向宽处发展，所以初学者一定要注意三个部位之间的点画穿插关系，又可留出两条白线而使之脱散，互不相干。

（1）左中右相当

如果左中右三个部分繁简都差不多的情况下，一般可以将字分成三等分，各占一等分。但要注意笔画的互相穿插和上下微妙的起伏变化。如“树”等字。

（2）左窄（左简）

如果是左边比较窄长的字，不宜使右边加宽，宜作适当的收敛。如“拟”、“滩”等字；如果是左边比较简小的三部结构的字，就不能也角左右结构一样将左边提高，宜放在偏中间位置。如“凝”等字。

（3）中窄

有些字中比转窄小，那么，应该适当收缩中间部位而使左右略微舒展。如“班”等字。

3、上下结构

上下结构的字多呈长方形，所以在书写时一定要注意上下部位之间的搭配关系。同时还必须注意上下部位重心平稳。

（1）下托上

有很多字是底部有一笔比较开阔舒展，如“旦”、“盖”等字，一般多将这一笔当为主笔，加强笔势，呈托上之势。

（2）上覆下

上面覆盖下面的字有横覆盖，宝盖头覆盖等，一般是将这一笔当作主笔。如“夏”、“室”等字。但如果上面是宝盖头而下面是竖弯钩的字，则应该处理为下托上之势。如“宅”等字。

（3）上宽下窄

有很多上面宽而下面窄的字，在处理应该使上面适当舒展，形成上宽下窄的疏密节奏变化。如“竖”、“需”等字。

（4）上窄下宽

如果是上面比较窄而下面比较宽的字，则就上面比较紧凑而下面适当宽松。如“高”、“思”等字。

（5）中间舒展

如果是中间部位有左右舒展的笔画，多让其展开，形成中间宽而上下两头窄的棱形状，有利于重心平稳。如“卷”“岳”等字。

（6）上下相同

上下相同的字大都是上小而下大，如“哥”、“昌”等字。

4、上中下结构

上中下结构的字因笔画繁多，在结构处理上也比较复杂。要避免将字拉得过长，要注意上、中、下三个部位之间的笔画穿插，同时要加强字的横向扩展。有中间占位小的，也有中间比较舒展的。如“意”等字；有上覆下、也有下托上的。如“蓝”等字。

当然，除了上面所讲述的一些结体规则之外，还有很多的规则没有谈到，因为各家有各家的结体法则。如果都是按照以上的法则来衡量历史上某一位名家，那很多名家的作品就似乎经不起推敲了。实事并不是如此，我们在这里讲的也只是最基本的结体常识，是共性的。如果每一位书法家都不能越雷池半步。那我们的书法就不会如此缤纷夺彩了，哪里还谈什么风格、流派呢？所以说，还有很多的学习结体在方法，还需要学书者自己去学习体会。

二、楷书结体的学习方法和要求

（一）方法

上面关于楷书结体的一般法则是从理性分析的角度来讲的，往往有很多法则不能以一概十，下面以“故”字为例，采取直观分析的方式讲述一下观察的法法（如图3·6）。

1、整体——局部——整体

跟学画素描的观察方法差不多。临写之前，先应看整个字的结构，不能着眼局部即着眼一笔写一笔。如“故”字，首先应从整体看左右部位的比例，然后再观察其外廓的形体变化，找出四周最外端的位置，观察它们之间的关系。“故”字左边第一横起笔最左边最外端点，右边最外端点是捺的上笔。上下也同样找出这种位置的关系。然后再局部分析比较，做到心中有数，这样整个“故”字的外形以及内容各部位的联系都记在心里之后，就可化为己用了。

2、感性——理性——感性

书写之前的观察一般都处在感性认识的阶段，当然不能排除理性的指导。也就是说，观察“故”字的结体先是凭感性，心里留下一定印象之后，我们不妨以理性分析的方法进一步完善我们的“第一印象”。比如说“故”字属左右相当的类型，而且底部齐平，这样，“故”字在心里的印象就更深了，更牢了，也更准了。如果对结体的基本法则有所了解之后，我们又不妨“凭感觉”去观察字的结体来锻炼眼力。其实，学习结体也就是锻炼学书者的观察、分析、理解能力。

3、肯定——否定——肯定

这里讲的先是肯定，就是说对自己的观察要予以肯定，这样就可以避免在写的过程中

又去看范字。只有先肯定自己的感觉，把这个字写完之后再采取否定的办法，才能找出问题，解决问题。也就是说，写完之后，不能马上写第一个字或不看范字又继续写，必须要入下笔进行对照比较，找出差别，否定写错的字，然后再写这一个字。这样重复直到写好为止。

4、其他辅助方法

传统方法有几宫格、回字格、米字格、田字格等。采用这些方法临写楷书能够帮助初学者更准确的观察好字的结体，提高观察能力。比如点画的位置，长短变化以及线条本身的形质都可以用格子内的辅助线加强比较。

但是，按格子临写也有很多弊端，这往往是初学者容易忽视的，也就是下面我们要讲的基本要求和应该注意的。

（二）要求

1、克服依赖性，避免盲目性

大部分初学者容易犯此种毛病。完全凭借格子里的辅助线而忽略了点画之间的内在联系。一旦脱离格子，则字不成形了。所以不能单纯依赖格子，只能将格子里的辅助线作为观察笔画关系的辅助工具。我们的目的是通过辅助线帮助大家观察字的结体，而不是依赖它定出范字某一笔在格子的什么位置。

2、不可看一笔写一笔

有了格子，初学者往往将范字机械的搬进去，看一笔写一笔。这样虽然能够达到外形上的基本准确，但只能生搬硬套，学没有生动感，点画之间的内在联系性不强。

3、要有阶段性

用格子临写，只适合于初学者。待有一定基础之后，就可以弃开格子直接临写。这样更能锻炼自己的眼力，也可以更好地发挥自己的主观能动作用。入门者可以采取范本和练习本上都画格子的办法，对照临写。如果觉得有基础了，则可以采取去掉练习本上的格子进行观察临写。最后采取范本上和练习本上没有格子的方法进行自由状态的临写，锻炼自己的观察、分析、理解能力和组合能力（即章法安排能力），同时也可以加强自己的记忆能力。

理解与应用

一、考查学生掌握楷书笔画书写的状况，在学生的书写过程中给与指导，重点让学生反复书写基本笔画，可以不涉及单字地书写。

二、在笔法训练中，注重用笔的轻重、快慢节奏；提按顿挫变化以及中、侧锋的运用。

三、关于“藏头护尾”的要求，其目的是什么？在训练中，学生可以多体会，并试图从笔画与笔画之间找其奥妙和根源。临摹范本以颜真卿《勤礼碑》为佳。

四、布置一首唐诗，考查学生对楷书结构的理解和把握能力，重点分析学生把握不好的字形，做深入细致的分析。可以柳公权楷书为例分不同结构讲解不同类型的处理办法，做到直观，易懂。

五、关于字的结构训练，尝试以米字格，九宫格、方格、无格方法交叉训练。先借助格子，再观看笔画，然后观察字的空白处，反复交叉进行，最后把注意力放在笔画之处的空白处，你会发现结构的神奇和奥妙。

六、关于字结构的感受训练，可以在学习唐楷的同时，阅读一些魏碑和墓志书法，试图分析规范与不规范的结构审美异同。

七、毛笔字在教学中的运用主要体现在哪些方面？它对技法和书写规范的要求与作为艺术的书法有何异同？

八、分别以左右结构、上下结构字为例，分析其点画之间的呼应关系与用笔、结体的内在联系。

九、召开一次座谈会，让学生讨论把握楷书结构的心得，交流经验，对提出的疑难问题，老师作出相应解答，并给予一定的示范。

※<第四章 钢笔、粉笔字的书写>

第一节 钢笔字的书写

钢笔在 19 世纪由英国人发明，美国正式开始制造。流传到中国是在清末民国初，1930 年上海式正式开始生产。从此，钢笔以其书写便捷，携带方便，既省力又省时等特点替代了统治数千年的毛笔，倍受人们的青睐，这是社会发展的需要。

80 年代初期，随着钢笔书法的兴起，钢笔在普及的基础上又得到了提高。人们已开始不满足于以实用为目的，在其小小的天地里开拓新的艺术形式。通过人们的不断努力，已经证实：钢笔不仅具有实用功能，而且，和毛笔一样同样能创造出供人们欣赏的艺术品。先是称“钢笔书法”，后来，随着工具的不断革新，出现了蘸水笔、鸭嘴笔、竹笔、弯头笔等等，继而又称“硬笔书法”。

一、执笔、姿势、工具

（一）执笔的方法

钢笔的握法比较简单，三个手指用力，支撑着笔的转动。大拇指向外按在笔管内侧，食指向内勾住笔管外侧偏上方，中指抵住笔管下侧，三个手指三个方向用力，握住笔管。无名指和小指中指，压在纸面。笔管与纸面角度保持在 45° 左右，上部放在虎口部位。握笔的高度一般以离笔尖三四厘米左右即可。书写时，主要是手指用力，手腕作辅助运动。

（二）书写姿势

书写钢笔字的坐势和坐着书写毛笔字的姿势差不多。要求两肩平宽，腰杆挺直，胸部不倚靠桌子。右手书写，左手按纸。两脚轻松自然平放。眼睛看着笔尖，头要正，可适当跟笔尖走，不可斜视，也不能头偏着看。如果不注意书写姿势，容易损害身体。

（三）书写工具

学写钢笔字的工具不如毛笔字那样讲究，普通钢笔、普通白纸和常用的蓝黑墨水或炭素墨水即可。初学者最好不要开始就用经过加工的弯头笔、美工笔之类的工具。要想追求艺术趣味，那是以后的事。

二、钢笔楷书基本点画写法

学习钢笔楷书首先要从最基本的笔画的写法入手。钢笔楷书也是其他书体的基础，因此学习楷书的基本笔画是学习好钢笔字和纠正以前书写习惯的关键环节。我们在练习基本点画的过程中应该对每一种点画加以分析和理解，认真体会钢笔书写点画的方法和技巧，钢笔的书写主要技巧在于用笔的快慢变化、轻重变化。用笔的轻重就造成了笔画的粗细变化和笔画的标准形态。

点	右点	丶	主
	左点	ノ	心
	右上点	㇏	赵
	相向点	㇚	单
	扫笔点	㇘	兵
	上丁点	㇚	冬
横	长横	一	晋
	短横	一	春
竖	悬针竖	丨	年

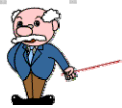
竖	垂露竖	丨	本
	短竖	丨	坚
撇	斜长撇	ノ	农
	竖立撇	ノ	史
	短撇	ノ	徒
	平撇	㇇	香
捺	斜长捺	㇏	合
	平捺	㇏	芝
	反捺	㇏	食

折	横折	㇇	五
	竖折	㇚	世
	横折撇	㇚	多
	撇折	㇚	姑
竖弯	竖弯	㇚	西
钩	横钩	乛	予
	竖钩	丨	才
	竖弯钩	㇚	允
	斜钩	㇚	民

钩	弧钩	㇚	乎
	卧钩	㇚	必
	横折钩	㇇	南
	横折竖钩	㇚	角
	横折抛钩	㇚	飒
	竖折折钩	㇚	写
提	提	㇚	此
	竖提	㇚	瓦
	撇提	㇚	参

钢笔楷书的笔画形态图

全国Mini-MBA职业经理双证班



精品课程 权威双证 全国招生 请速充电

你可能准备跳槽或者求职, 却为缺少行业经验和专业证书而被用人单位百般挑惕!

你可能目前衣食无忧, 但随着年龄的增长和社会竞争压力的增大, 因为得不到专业的全新培训而失去竞争的机会和面临被淘汰的危机。

美华教育携手中国经济管理大学面向全国举办迷你 MBA 职业经理双证书班, 毕业颁发双证书。

招生专业及其颁发证书

认证项目	颁发双证	学费
全国《职业经理》MBA 高等教育双证书班	高级职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《人力资源总监》MBA 双证书班	高级人力资源总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《市场总监》MBA 高等教育双证书班	高级市场总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《酒店经理》MBA 高等教育双证班	高级酒店管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销经理》MBA 高等教育双证班	高级营销经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业培训师》MBA 高等教育双证班	企业培训师高级资格认证毕业证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《财务总监》MBA 高等教育双证班	高级财务总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《品质经理》MBA 高等教育双证班	高级品质管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《生产经理》MBA 高等教育双证班	高级生产管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销策划师》MBA 双证书班	高级营销策划师高级资格认证证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《物流经理》MBA 高等教育双证班	高级物流管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《项目经理》MBA 高等教育双证班	高级项目管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业总经理》MBA 高等教育双证班	全国企业总经理高级资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元



【授课方式】 全国招生、函授学习、权威双证

我校采用国际通用3结合的先进教育方式授课（远程函授+教学电子光盘自修+网络学院持续视频学习）



【颁发证书】 学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

- 1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业经理资格证书》;
- 2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》;



【证书说明】

1. 证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；
2. 毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，证书是学员求职、提干、晋级的有效证明；。



【学习期限】 3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）



【收费标准】 全部费用1280元（含教材光盘、认证辅导、注册证书、学籍注册等全部费用）

函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是职业经理人首选的学习方式。



【招生对象】

- 1、对管理知识感兴趣，具有简单电脑操作能力（有2年以上相应工作经验者可以申请提前毕业）。
- 2、年龄在20—55岁之间的各界管理知识需求者均可报名学习。



【教程特点】

- 1、完全实战教材，注重企业实战管理方法与中国管理背景完美融合，关注学员实际执行能力的培养；
- 2、对学员采用1对1顾问式教学指导，确保学员顺利完成学业、胸有成竹的走向领导岗位；
- 3、互动学习（专家、顾问24小时接受在线咨询，第一时间回答学员的提问和咨询）



【考试说明】

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）
2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）
3. 综合心理测评等问卷。



【颁证单位】

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。



【承办单位】

美华管理人才学校是中国最早由教委批准成立的“工商管理MBA实战教育机构”之一，由资深MBA教育专家、教育协会常务理事徐传有教授担任学校理事长。迄今为止，已为社会培养各类“能力型”管理人才近10万余人，并为多家企业提供了整合策划和企业内训，连续13年被教委评选为《优秀成人教育学校》《甲级先进办学单位》。办学多年来，美华人独特的教学方法，先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可。



【咨询电话】 13684609885 0451--88342620 **【咨询教师】** 王海涛 郑毅



【学校网站】 <http://www.mhjj.net> **【咨询邮箱】** xchy007@163.com



【报名须知】

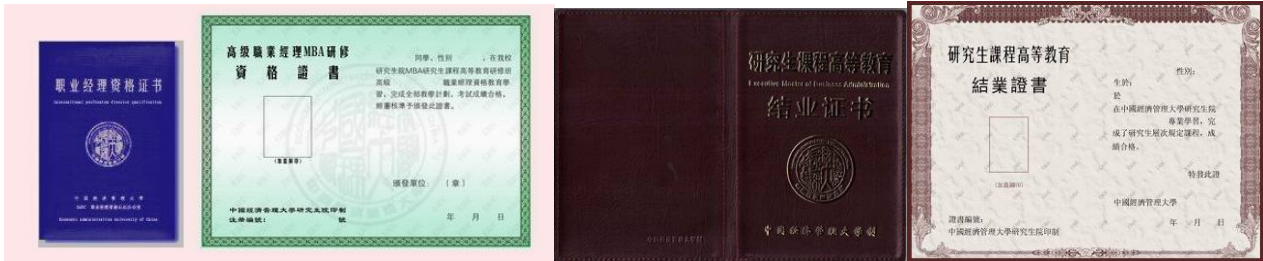
- 1、报名登记表格下载后详细填写并发邮件至 xchy007@163.com（入学时不需要提交相片，毕业提交试卷同时邮寄4张2寸相片和一张身份证复印件即可）
- 2、交费后请及时电话通知招生办确认，以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。



【证书样本】(全国招生 函授学习 权威双证 请速充电)

(高级职业经理资格证书样本)

(两年制研究生课程高等教育结业证书样本)



【学费缴纳方式】

方式一	邮局邮寄	邮寄地址：哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室 邮政编码：150020 收件教师：王海涛 徐传有
方式二	学校帐号	学校帐号：184080723702015 开户银行：哈尔滨银行龙江支行 支付系统行号：313261018018 企业户名：哈尔滨市道外区美华管理人才学校
方式三	交通银行 (太平洋卡)	帐号：40551220360141505 户名：王海涛 开户行：交通银行哈尔滨分行信用卡中心
方式四	邮政储蓄 (存折)	帐号：602610301201201234 户名：王海涛 开户行：哈尔滨道外储蓄中心
方式五	中国工商银行 (存折)	帐号：3500016701101298023 户名：王海涛 开户行：哈尔滨市道外区靖宇支行

可以选择任意一种方式缴纳学费，建议使用第五种方式（中国工商银行，比较方便快捷）收到学费的当天，学校就会用邮政特快的方式为你邮寄教材和考试问卷。

全国职业经理MBA双证班

精品课程 火热招生

函授学习 权威双证 全国招生 请速充电

认证系列：高级职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、财务总监、企业培训师、酒店经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、市场总监、营销策划师等学习认证系列。

颁发双证：通用高级经理资格证书 + MBA 高等教育研修结业证书（含 2 年全套学籍档案）

证书说明：证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

1280

元

学习期限：3 个月（允许工作经验丰富学员提前毕业） **收费标准：**全部学费

咨询电话：13684609885 0451- 88342620 **报名邮箱：**xchy007@163.com

学校网站：www.mhjj.net **颁证单位：**中国经济管理大学 **承办单位：**美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效

