



少儿 书法 教程

聂文豪 著

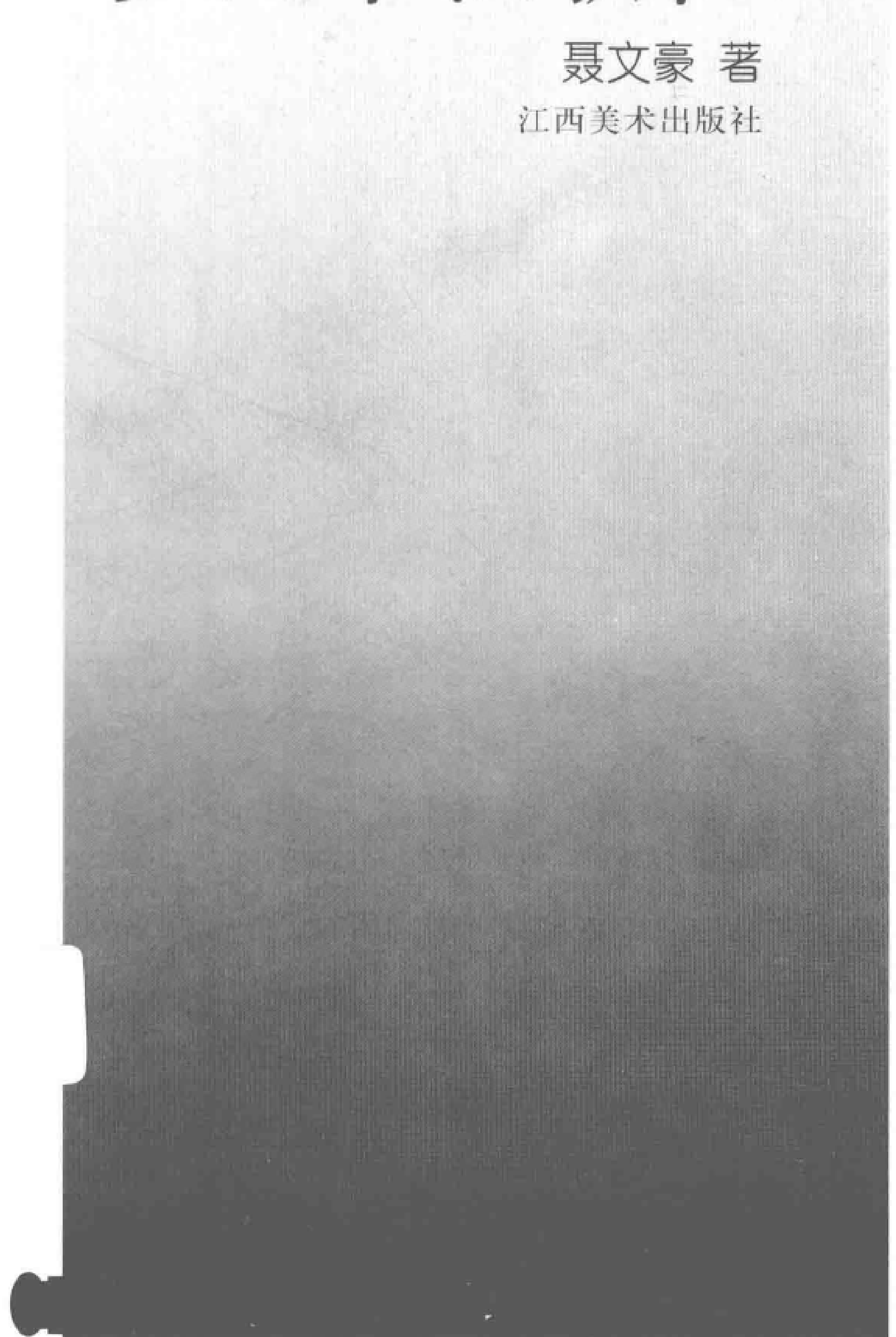
江西美术出版社

1ノハフ、ーフJ

少儿书法教程

聂文豪 著

江西美术出版社



SHAOER
SHUFA
JIAOCHENG

少儿书法教程

聂文豪 著

江西美术出版社出版

(南昌市新魏路17号)

江西省新华书店发行 江西青年报社印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 7

1997年12月第1版 1997年12月第1次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-80580-445-1/J·412 定价:10.00元

导 言

书法,就是用毛笔书写汉字的方法和规范,包括姿势、执笔、笔法、点画、字法、章法、墨法等,是我们中华民族独有的一种传统艺术。少年儿童长大后,不管当工人、农民、医生、工程师、科学家,都离不开写字,字写不好,会遗憾一辈子。要把字写好,给人以美的享受,就需要学习书法。

学习书法要从小抓起。自《中国教育改革和发展纲要》实施以来,我国教育将逐步实现由应试教育向素质教育转轨,纲要要求教育要立足现在,面向未来,服务社会,服务经济建设。要全面贯彻教育方针,积极推行素质教育,引导学生在德、智、体、美、劳各个方面得到主动的、生动活泼的发展,为他们今后成为高素质的现代建设人才打下坚实的基础,以迎接 21 世纪的挑战。纲要明确指出学生应具备的能力中,其中就要求有一项艺术爱好,如书法,让学生能写一手端正的硬笔字和端正的毛笔字。

通过书法训练,培养少年儿童静心、专注,提高他们的观察能力、思维能力、表现能力和体格的锻炼。这种对少年儿童素质的提高和潜在能力的挖掘和培养,对少年儿童一生的影响和好处,远比学好书法本身收益要大得多。多年的实践证明,经过书法培训的少年儿童绝大多数在校品行端正,遵守纪律,成绩优良,与同年龄段的孩子相比,从同一条起跑线起动,他们在各个方面都能领先一步。

少年儿童学习书法应该从楷书入手。为什么要从楷书入手呢?因为楷书笔画定型,间架平稳,字形端正,一千多年来都被作为正式的书体广泛应用。我们写好楷书,也可以为将来学好行书、草书和其他书体打好基础。

根据少年儿童的特点,我们力求书法理论通俗化,让少年儿童在自身理解能力的范围内,尽可能准确地理解掌握必要的书法理论。

书法的关键在用笔,我们将楷书用笔口诀化,实践证明,这套口诀易懂易记,便于掌握,也便于家长督促检查。

同时,我们尝试将教学程序规范化,使少儿书法教学走出无序的状态,把教学纳入一个循序渐进的程序。一般来说,应用这套方法,可以在提高习字质量的前提下把速度加快二至三倍。学员可以利用学龄前两年左右时间,规范地写好一种楷书书体,进步快的,还可以涉及其他楷书书体和行书。同时,学员也对自己的学习进度和步骤心中有数,便于制订适合自己的学习计划。

本教程部分内容已由江西电视(卫星)台录制成电视教学片《少儿书法讲座》。

目 录

导言	1
第一章 笔法	1
第一节 姿势和执笔	1
第二节 过好悬肘关	2
第三节 楷书用笔	3
第四节 笔法和笔画口诀	4
第五节 横	5
第六节 撇、提	6
第七节 竖	6
第八节 折	7
第九节 钩	7
第十节 点	8
第十一节 捺	9
第十二节 过好双钩关	9
第二章 临写程序规范化	11
第一节 临写准备	11
第二节 临写	13
第三节 几种重要笔画的写法	14
第四节 临写程序规范化	15
第三章 点画及其组合	18
第一节 点	18
第二节 横	19
第三节 竖	20
第四节 撇	21
第五节 捺	22
第六节 钩	23
第七节 折	24
第八节 提	24

第四章 字法	25
第一节 单一结构	28
第二节 左右结构	30
第三节 上下结构	31
第四节 包围结构	31
第五节 品字结构	32
第五章 行书	33
第一节 行书特点	33
第二节 行书用笔	36
第三节 王羲之兰亭序百字歌	37
第六章 章法	44
章法示例	47
附录一 碑帖介绍	82
附录二 双钩练习	99
附录三 王羲之兰亭序	100

第一章 笔法

第一节 姿势和执笔

学习书法的第一步就是要有一个正确姿势和执笔方法。

1、姿势：分坐姿和立姿

(1)坐姿：我们把坐姿归纳为三个一和十个字。就是：

眼睛离纸一尺

胸脯离桌沿一拳

手指离笔端一寸

头正 身直 肩平 臂开 足安

头要端正，不要歪；胸脯要平直，不要驼背；两肩要平，自然放松，不要扛肩；左臂小臂平放在桌沿，自然向左伸展，手指轻轻按住纸，右臂肘部尽量向前伸；两脚分开，基本保持与肩齐宽，脚跟着地。



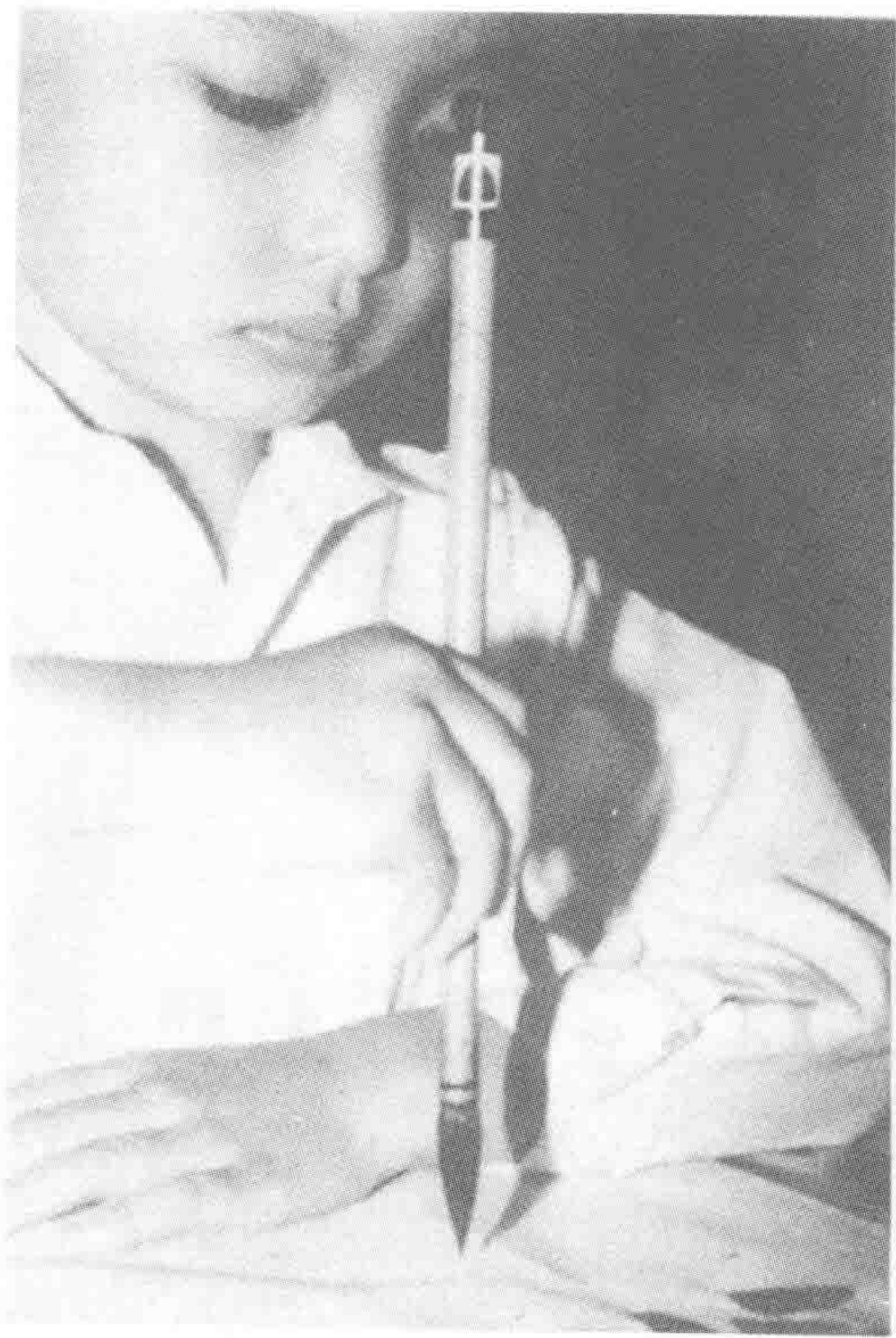
(2)立姿：一般写五寸以上的大字，最好采用立姿。站立的姿势注意十二个字：

腿分开 腰微弯 力在脚 手按纸

两腿分开，与肩齐或稍比肩宽，腰自然向前弯，人的重心全部在腿上，两脚着力要均匀，脚跟要落地；左手轻轻按住纸，不能将身体的重量放在左手上。

2、执笔：执笔的姿势归纳为八个字：

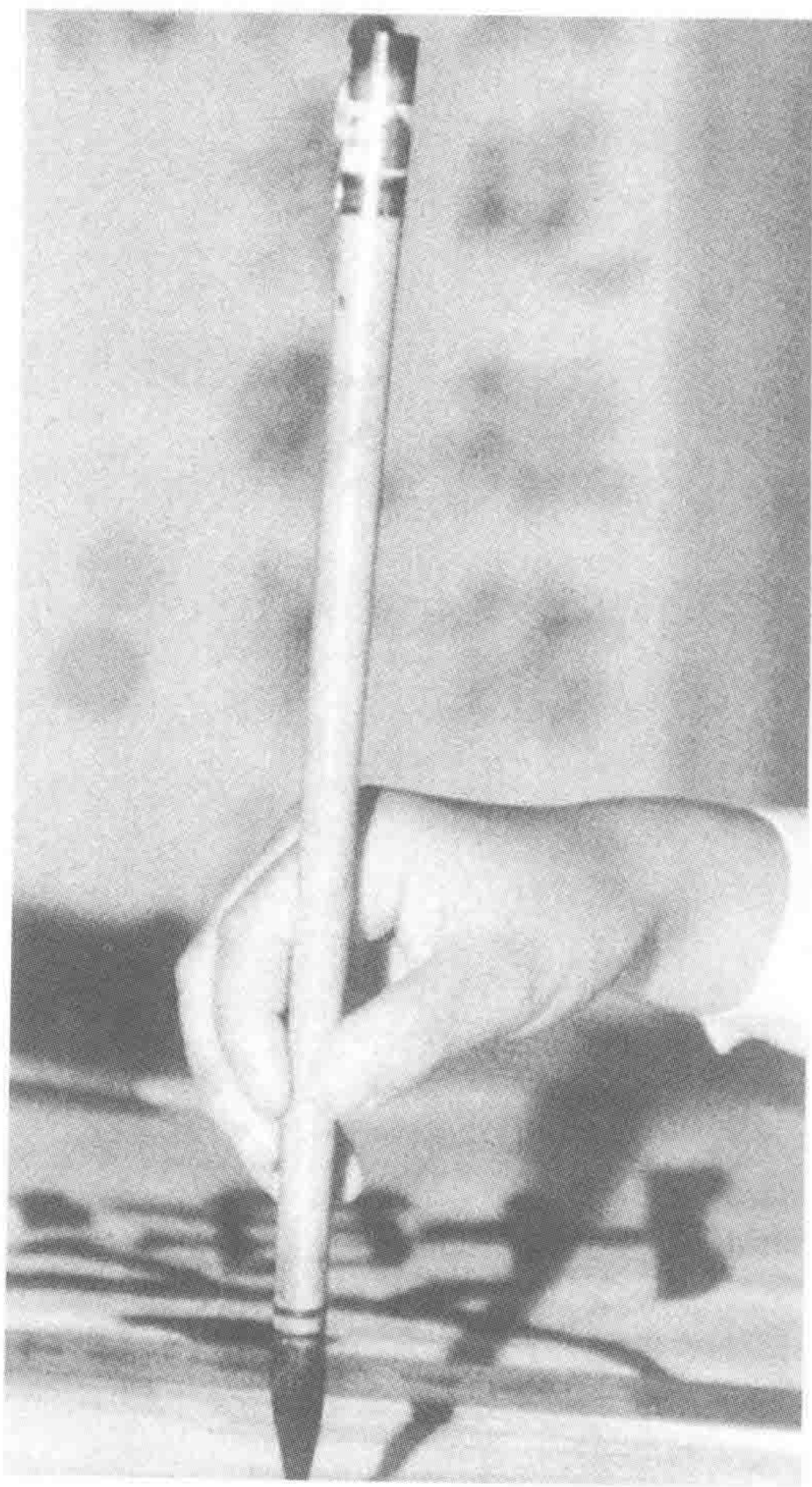
肘悬 腕平 指实 掌虚



肘部悬起，与肩部齐高或稍低于肩高，不宜高于肩。腕部保持平直，不要竖起手掌，以免因竖掌使腕部运转不灵。

执笔：食指、中指自然向下弯曲，笔杆轻轻贴住食指节一、二指节，紧靠第三指节，大姆指前端向前用力，关节自然外凸，无名指指甲沟在笔杆内侧向外用力，小指紧贴无名指向前用力。虎口处成椭圆形。特别注意防止食指向中指方向歪斜。从手背方向看，食指和与之相连的掌骨应成一条直线。执笔力度适中，不要太紧也不要太松。

保持良好的姿势，既能写好字，对身体健康也有好处。



第二节 过好悬肘关

掌握了正确的姿势和执笔方法，我们就可以开始悬肘训练。这是书法练习的第一关，我们叫它悬肘关。悬肘稳定是书法训练的前提和基础。悬肘写字，手臂活动范围大，视野开阔，内力贯通，笔力沉着，是书写的最好形式。同时，从小起坚持悬肘书写，实际上从小就在进行气功入静锻炼，长年累月，对身体必有大益。悬肘不稳定就直接开始练字，就会力不从心，字写不好，还会增加学员心理负担，实际上是走了弯路。

悬肘通过画线来实现,画线比较单一,能在短时间内取得较好效果。

1、画线基本要求:画线要求做到四个字:

细 直 匀 慢

细:要求线条越画越细,越细越好;

直:要求把线条画直,尽量做到不弯曲;

匀:线条之间距离均等,整根线条粗细匀称;

慢:画线时速度要慢,与行笔速度靠拢,画快了效果就不好。

2、画线的三个阶段:

第一阶段:画横线,长度 20 厘米左右。画横线运动肩部,小臂尽量与胸脯平行移动,尽量不要张开肘部。

第二阶段:画竖线,长度 15 厘米左右,画竖线时运动肘部。

第三阶段:画“8”字,长度 10 厘米以上,肩部和肘部一齐运动。

3、画线过程中要注意以下几点:

(1)笔杆始终保持竖直;

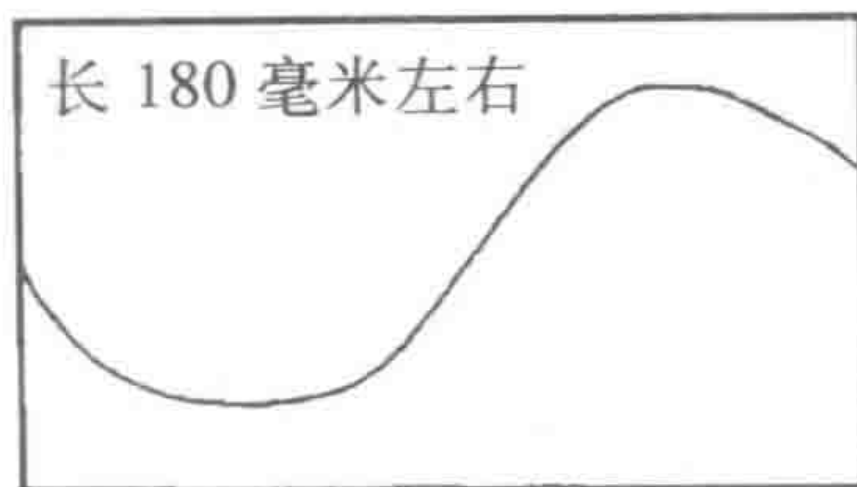
(2)每天练习时间不得少于 1 小时;

(3)连续悬肘时间不断加长,最终达到连续稳定悬肘 1 小时以上。

经验证明,一般通过 20 天到一个月的画线训练就可以达到悬肘基本稳定的要求。

4、悬肘稳定的检验方法:悬肘是否稳定,可以对学员进行测验,学员也可以自检。

老师或学员自己在纸上画一条细而弯的卧“S”形细线,要学员在线上重复一遍,学员能基本做到粗细一致,不画到线外去,行笔平稳,就证明悬肘稳定控制笔的能力符合要求。



第三节 楷书用笔

晚清碑学大师、书法理论家康有为说:“书法之妙,全在用笔”。说明用笔在书法中的重要性。元代大书法家赵孟頫说:“结字因时相传,用笔千古不易”。说明不管书体怎么改变,用笔却应始终遵循一个共同的原则。古人还告诫我们:不得笔法,皓首无成;一得笔法,言下立悟。又从学习书法的速度和效果上说明了用笔的重要性。归纳起来有三点:一是用笔在书法中占有非常

重要的地位,二是用笔有一个“千古不易”,共同遵循的原则和方法;三是用笔方法不正确,写到头发白也一事无成,而掌握了正确的用笔方法,短时间内就可以取得长足进步。

什么是楷书用笔原则呢?我们可以用八个字表达:

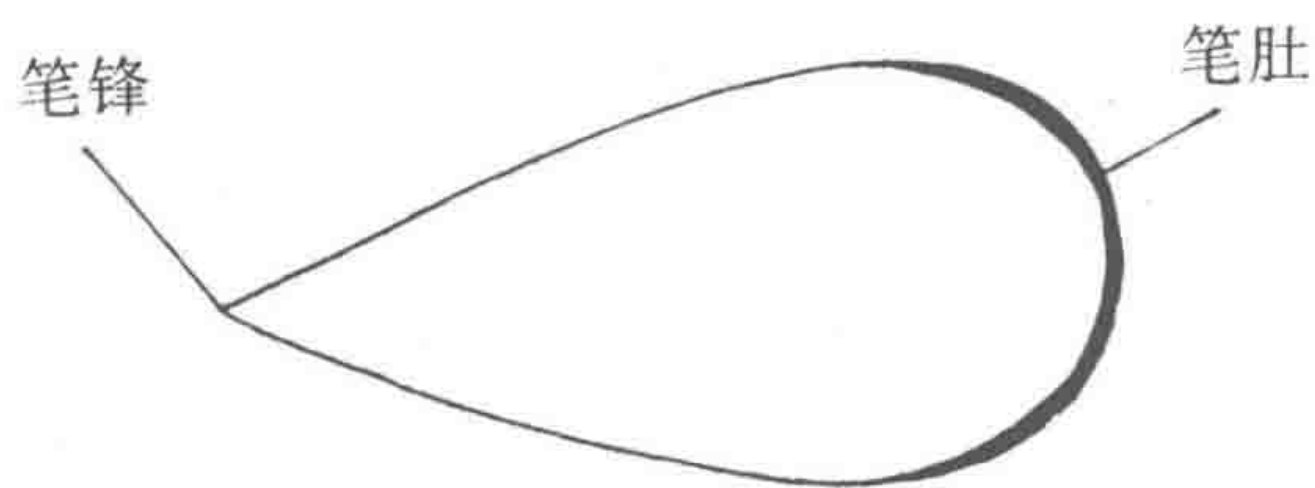
笔笔中锋 无往不收

就是说每一笔都要用中锋,每写完一笔都要收笔。

那么,什么是中锋呢?我们用七个字表示:

笔肚朝前是中锋

请看图示,我们把毛笔朝右顺锋按下,会在纸上留下一个左尖右圆的墨迹,我们把尖的那头叫笔锋,把圆的那头叫笔肚。



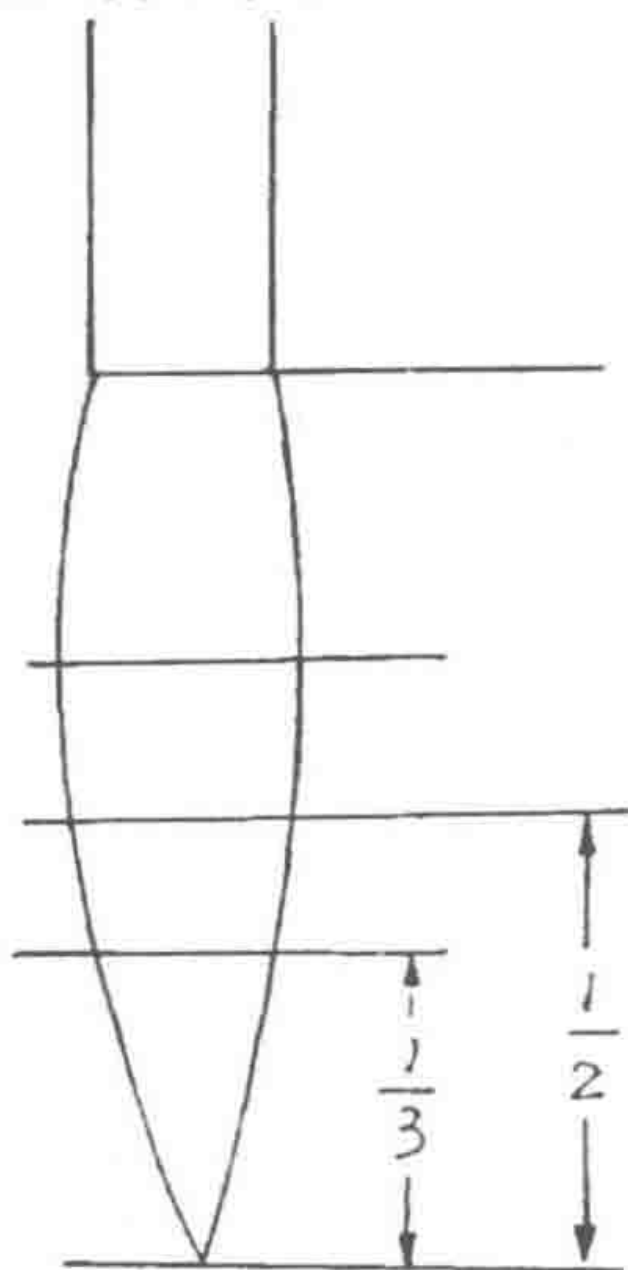
什么叫朝前呢?就是写字时要把笔肚调整到笔画前进的方向。

书写中还要注意几个问题:

1、不可搓转笔杆。

2、不能用死笔:一般我们只能用笔毫长度的三分之一,少数较粗的笔画如点、捺也不要超过二分之一,用笔过度就是死笔。所以,写不同大小的字要选择不同的笔,但经验也告诉我们,大笔可以写小字,小笔不能写大字。

3、一笔写完后,笔毫基本恢复舔笔时的样子,不弯不绞,这就要求我们掌握正确的收笔方法。



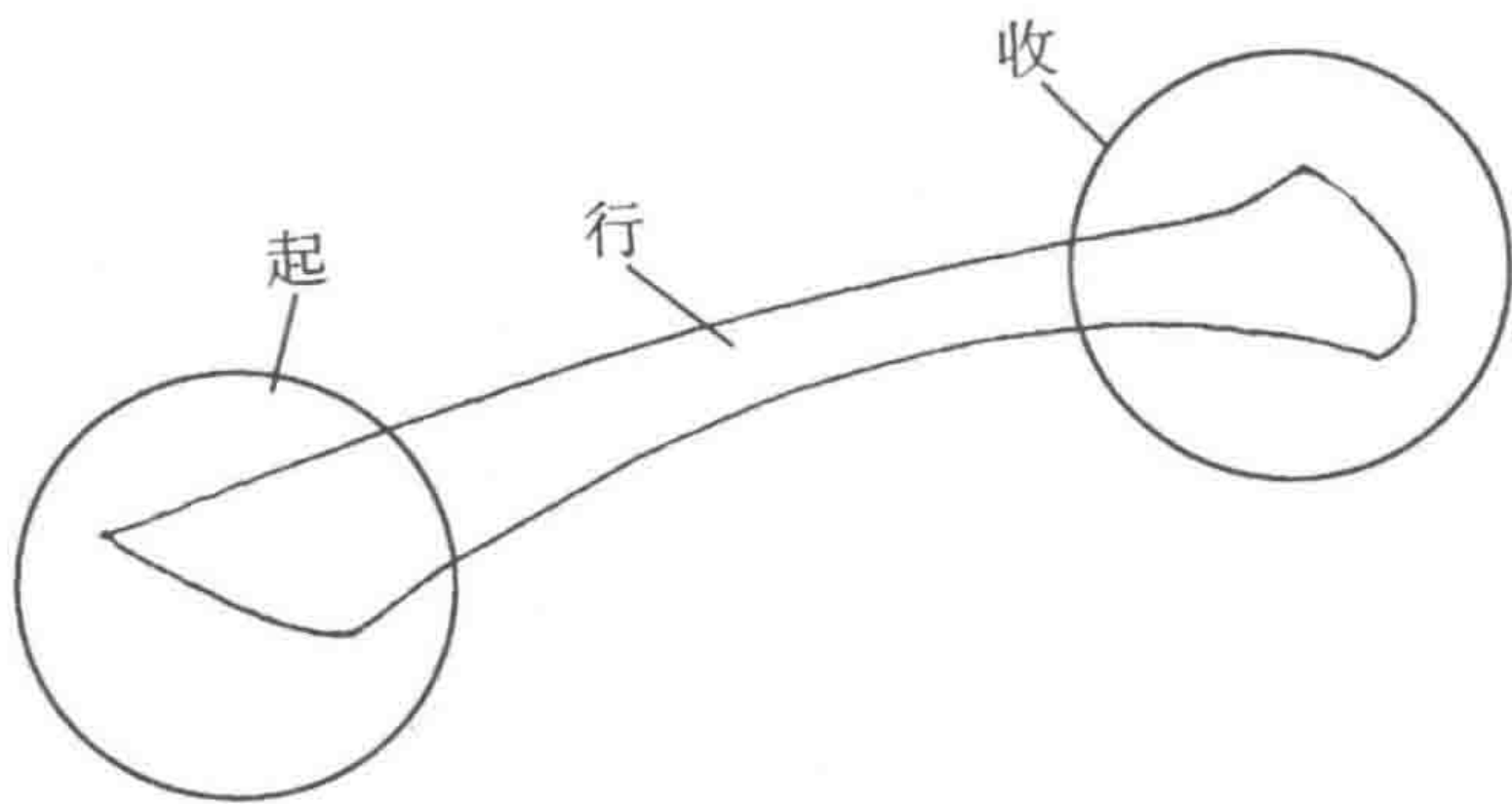
第四节 笔法和笔画口诀

我们知道,汉字数量很多,《康熙字典》就收了 47 000 多个,现代常用汉字也有 3 000 多个。尽管汉字很多,但我们也知道,所有汉字都是由各种不同笔画组成的,大概有 30 多种。30 多种笔画又可以归为八类,这就是:

横 撇 竖 提 折 钩 点
捺

这样,我们就可以提纲挈领,从这八类笔画入手来学习笔法。

1、八类笔画都有一个共同特点,以横为例:



这就是用笔三段法,任何笔画都分三段进行。掌握了正确起、行、收笔方法,就掌握了正确的用笔方法。

起笔的方法分两种：一种叫做逆锋法，一种叫做顺锋法。

逆锋法八字诀：

欲右先左 欲下先上

顺锋法八字诀：

欲横先竖 欲竖先横

我们采用顺锋法。就是说要写横先向竖的方向起笔，要写竖先向横的方向起笔。

2、为了适应少年儿童的理解能力，我们将楷书用笔编成口诀，总共七个字，基本用口语：

顿 把笔毫自然地往下按

扭 笔锋尽量不动，把笔肚扭到行

笔的方向

走 向前行笔

翻 笔肚因转腕而外翻或往回翻

提 提起笔锋

停 稍停驻锋蓄势

收 把笔锋回收到原墨迹中去

搞清了七个口诀的含意，就便于我们进行点画练习。

3、进行点画练习时，还要注意两个问题：

(1)开始要边念边写，先念后写，手随口诀走，以便加深记忆，背熟口诀。

(2)不要急于求成，但要领会动作要领。

第五节 横

横 是汉字各种笔画中出现数量最多的一种笔画，横像房子的梁，在字中起到支撑的作用，所以，写好横，是非常重要的。写横时，要注意不要把横写平，横要向右上倾斜，左低右高，中段细凸，似直非直，状如覆舟（也称覆横）。把横写平了，字就显得呆板，古人说“横无平”就是这个道理。

横画写法及口诀：

顿 扭 走 翻 顿 提 收

顿 右下顿笔

扭 扭锋到位，把笔肚扭到行笔方

向

走 行笔

翻 手腕轻轻外翻

顿 右下顿笔

提 在墨迹末端把笔毫提高到立笔

收 把笔毫回收到原墨迹中去



折头横、折头竖、折头撇在各自的口诀前加个“翻”字，以折头横为例：



笔锋朝上，笔肚向左下方按到折头宽度，不要移动笔毫，又向右下顿笔，然后再走、翻、顿、提、收。

第六节 撇 提

1、撇 就像我们人的手,向左下方伸展。因为撇的方向正好和我们的肌肉、骨骼、韧带组织运动方向相反,所以要把撇写好,特别是把长撇写好,难度比较大。

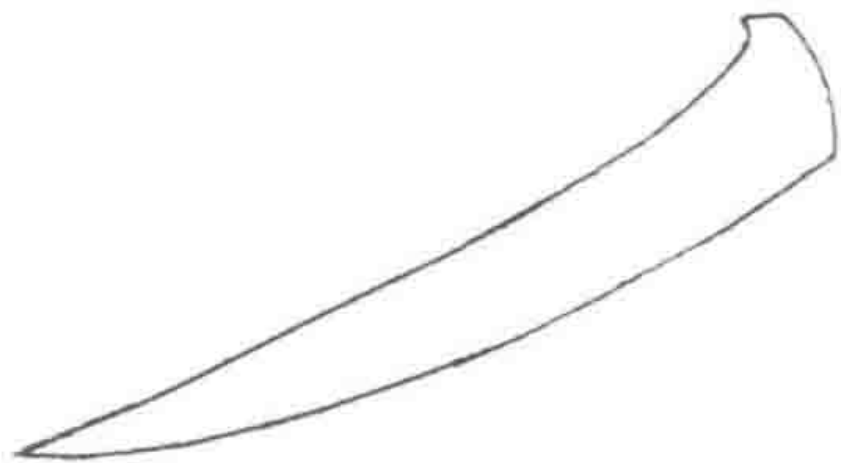
撇画写法及口诀:

顿 扭 走

顿 右下顿笔

扭 扭锋到位,使笔肚朝左下方

走 顺势左下行笔并提锋收笔



写撇画注意行笔要轻快,像用梳子

梳头发一样;速度要均匀,特别快到收笔的地方,不能突然加快速度,一挥而就;同时还要中锋送到,收笔时笔杆不可以斜挑;提笔离纸后可以空中回收。

2、提 提和撇的形状差不多,只是方向相反,撇向左下行笔,提向右上行笔,写的时候要求也和撇一样。

提画写法及口诀:

顿 扭 走

顿 右下顿笔

扭 扭锋到位,使笔肚朝右上方

走 顺势右上行笔并提锋离纸



第七节 竖

竖 在汉字中就像房子的柱子一样,把字支撑起来,份量很重,所以要写得厚重,行笔速度要慢一点。我们以垂露竖为例来学习竖的写法。垂露竖收笔的地方就像下面垂了一颗露水珠,圆润饱满(如图阴影部分所示)。垂露收笔法是书法中非常重要的一种笔法。

竖画的写法和口诀:

顿 扭 走 (左)重 (略)提

(轻)顿 提 收

顿 向右略斜顿笔

扭 扭锋到位,使笔肚朝下方
走 向下行笔,速度较慢
(左)重 行到竖尾,稍向左侧用力,保持右沿基本平直
(略)提 稍稍提高笔锋到左侧末端

(轻)顿 向下轻轻顿笔
提 提锋到末端立笔
收 把笔毫回收到原墨迹中去

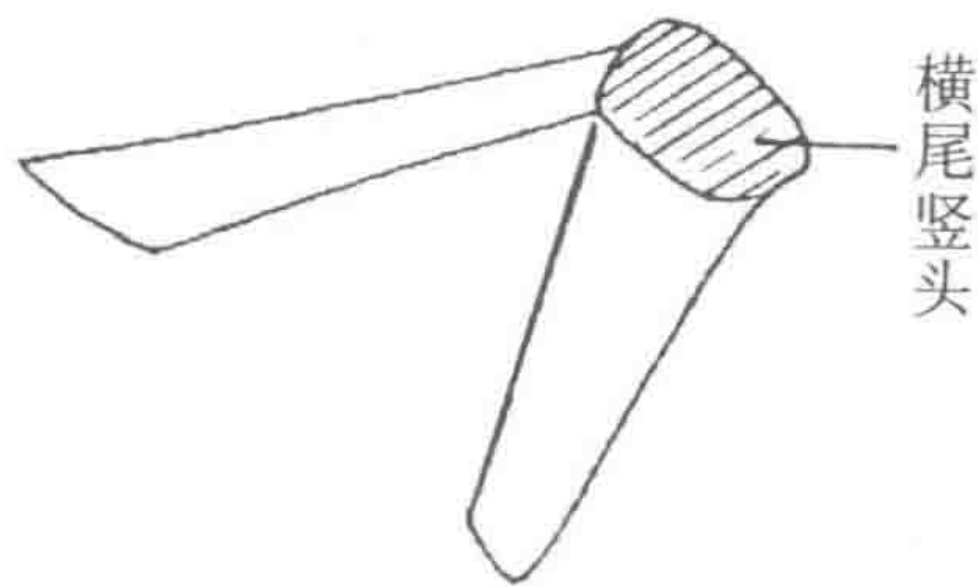


第八节 折

折 分两种,一种叫右折,就像一横加一竖,折的地方,既是横的尾又是竖的头(见图中阴影部分)。还有一种叫左折,就像一竖加一横。所以,折的写法实际上就是横加竖的写法。

1、右折写法及口诀:

顿 扭 走 翻 (重)顿 扭(到位) 走 提 收
顿 右下顿笔
扭 扭锋到位
走 向右偏上行笔
翻 手腕轻轻外翻



(重)顿 向右下稍用力顿笔
扭(到位) 把笔肚扭向左下,使笔肚正对行笔方向

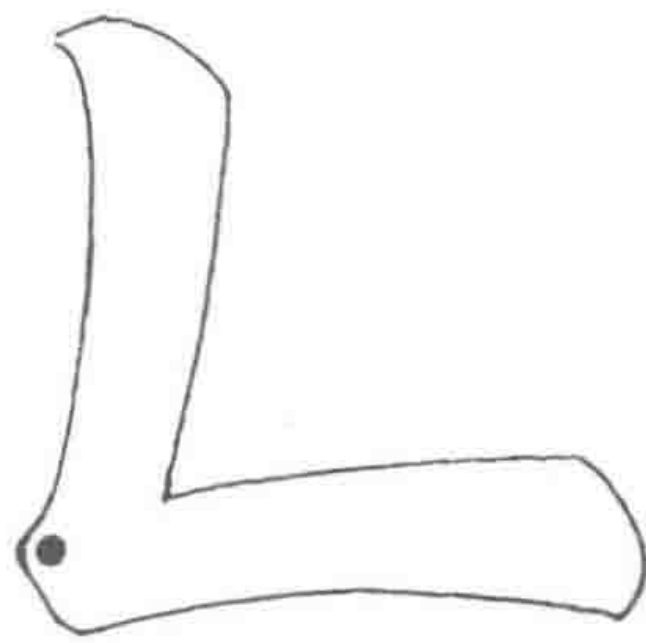
走 向左下方向行笔

提 向下略提笔成垂露状

收 立笔回收到原墨迹中去

2、左折的要领:

写左折时,在写完竖后,加个“提”字口诀,也就是把笔锋提到横的左上角(图中加点的部位,撇折、竖提都按同样的方法加“提”),然后再按横的口诀写横。



第九节 钩

钩 不是一个单独笔画,它总是附着在别的笔画的末尾,像长了一个小尾巴。如竖钩、斜钩、平钩、弯钩、钓鱼钩等。钩的部位绝大多数呈三角形,而且,钩根要厚重,否则,钩根太细,就会像一颗钉子钉在墙上一样,单薄无力。

钩有两种写法。现以竖钩和弯钩为例来学习钩的两种写法。

1、竖钩写法及口诀:

顿 扭 走 提 翻 顿 扭
收
顿 向右稍斜顿笔

扭 扭锋到位,使笔肚朝下方

走 向下稍慢行笔

提 到钩的部位时,边提边走,提成一个左平右斜稍长的三角形(如图阴影部分所示),直到把笔毫立起来

翻 把笔往来的方向回翻(所有采用这种方法的钩,翻的时候都是从什么方向来,往什么方向回翻)

顿 顿到钩根厚度(即斜三角的长度)

扭 把笔肚扭向左方

收 向钩出方向提收

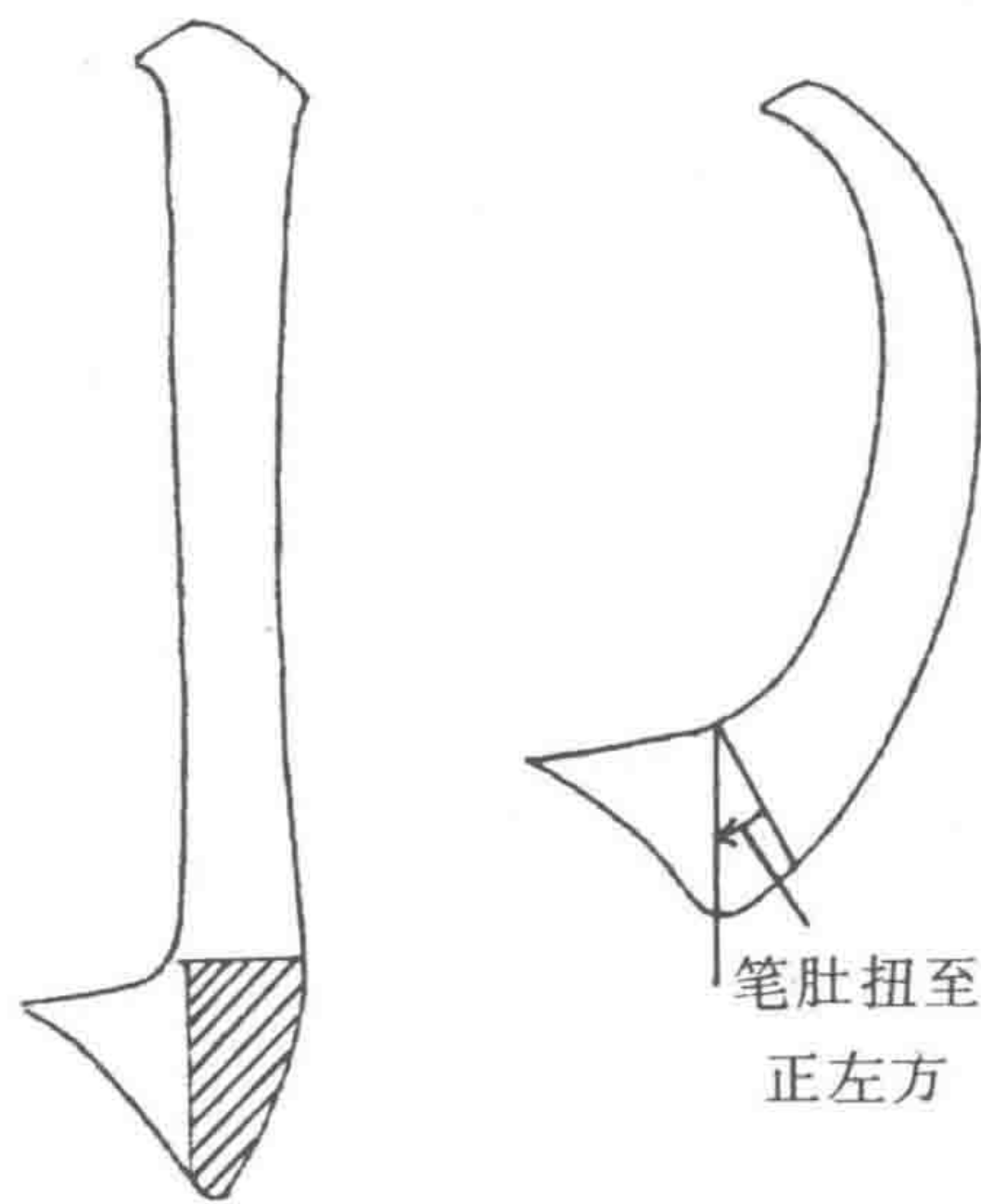
2、弯钩写法及口诀:

顿 扭 走 扭(到位) 停 收

顿 向下轻顿

扭 向右扭锋到位

走 向右下,再向左下行笔,行笔过程注意转腕并逐渐加重笔力



笔肚扭至
正左方

扭(到位) 行到钩的部位,把笔肚扭向正左方

停 扭到位后稍停驻锋蓄势

收 向钩出方向提锋收笔

第十节 点

点 在汉字中起到画龙点睛作用,所以,点要写得生动自然,变化多姿。

下面,我们以藏锋点、垂点和露锋点这三种典型的点为例来学习点画的写法。

1、藏锋点写法及口诀:

(平)顿 扭(渐重) 提 收

(平)顿 向右平顿

扭(渐重) 根据左下沿角度把笔肚向左下方扭并稍稍加重笔力

提 向下稍稍提笔,使点尾成垂露状,再在墨迹中把笔毫立起来

收 把笔锋回收原墨迹中去

2、垂点写法及口诀:

(左下重)顿 扭 提 收

顿 向左下重顿,保持右沿基本平直

扭 向右略扭,把笔肚扭到朝下的方向

提 向下略提,点尾成垂露状后立笔

收 回收原墨迹中去

3、露锋点写法及口诀:

露锋点的口诀就是在写藏锋点的基础上再加“顿扭收”,连起来念就是:

顿 扭 提 收 顿 扭 收

写完藏锋点“顿扭提”后再收,收到露锋口上侧(如图示黑点处)

顿 向下顿笔到露锋口宽度

扭 把笔肚扭向出锋方向

收 向出锋方向提收



第十一节 捺

捺 在汉字中虽然出现较少,但笔画比较厚重,在整个字中占的份量很重,加上捺的形状变化多,比较难写,练习时要特别认真。

捺画写法及口诀:

顿 扭 走(转腕渐重) 停 收

顿 右下顿笔

扭 扭锋到位

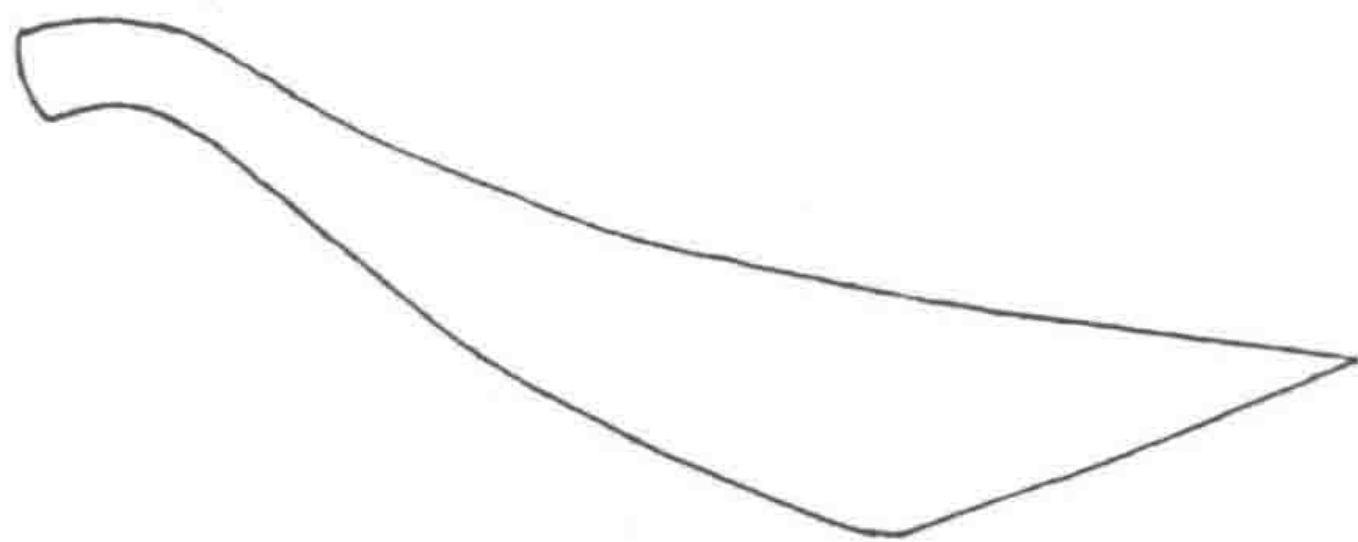
走(转腕渐重) 分两段,前半段向右下稍慢行笔并逐渐加重,后半段继续加重笔力并稍稍向上转腕

停 到捺脚最粗的地方稍停驻锋

蓄势

收 向右平收,速度要慢

写捺运笔速度要慢,眼睛注视笔画上沿。收笔时速度更要注意放慢,特别是写宣纸时,因宣纸吸墨较多,收笔过快往往会产生断尾和散尾,形成败笔。



第十二节 过好双钩关

学会了八种基本笔画,我们就可以进行填写双钩的练习了。填好双钩,是继悬肘关后的第二关。

什么叫双钩呢?就是把笔画的边缘用细线勾勒出来,成为一种空心的笔画。书后附录二双钩练习共分12个组,有50个笔画,把汉字的主要笔画都基本包括进去了,重要的、难写的笔画还有重复。

怎么填双钩呢?填双钩要求一笔到位。一笔到位就是既不准填到双钩线外,也不准在线内留有空白。“写字不加,越加越差”,决不能填不满去修补,或者来回涂画。这样,写出的字就不好,养成这种习惯也不好。第二,应用淡墨填双钩,用浓墨填双钩很容易遮掉双钩线,填起来不方便,也不便于检查填写效果。

前面,我们学过一句话,叫做“笔肚朝前是中锋”,告诉我们毛笔在什么状况下是中锋行笔。填写双钩时,还要强调一句话,叫做“扭锋到位再行笔”。我们知道,所有笔画起笔处第二个口诀都是“扭”,就是顿笔后把笔肚调整到行笔的方向,没有正对行笔方向,就是没有到位,没有到位,就不能做到中锋行笔。不能边扭边走,也不能扭锋不到位就走。准确到位后,才能开始行笔。这样,就能保证我们写的每一笔都是中锋行笔。

在填写双钩时,我们要做到“练正确不要练错误,写好字不要画好字”。

什么叫练正确呢?就是练习时口念或默念一个口诀做到一个动作,动作规范准确,就是练正确;口是手非,动作变形,就是练错误。练正确,就能养成良好的书写习惯,为临写作好充分准备。练错误或填写不认真,不但收效不大,而且养成了坏习惯,纠正起来难度更大。

写好字就是一笔到位,按口诀一次把双钩填到位。画好字就是修填、涂

画,这样看起来每笔都填满了,但不是写出来的,而是画出来的。

填双钩的过程实际上就是摹写的过程,是临摹练习的一种方法和一个过程。

实践证明,按口诀填写双钩,学龄前儿童一般一周左右就可以做到一笔到位,小学生一开始就可以做到。

能够一笔到位是不是双钩关就过了呢?还没有。双钩练习就是把学到的用笔方法反复练习,形成习惯,为将来临帖打好基础。

双钩练习的数量和时间:要求每天填5-10张,每张比较适当的速度为15分钟左右,太快太慢都不好。总共填400张左右,年龄小的多填一些,可填400-500张,小学中、高年级的填300张就够了。双钩练习一般需要2-3个月。

填写过程中,最好一次连续填4张以上,中间不要间断,这样,同时可以训练悬肘。悬肘和双钩的基本功练得越扎实,越能在临写中显示优势。

第二章 临写程序规范化

第一节 临写准备

法国教育学家、文学家卢梭指出，一切优秀的艺术家都是从模仿开始的。学习书法也不例外，临写传统碑帖就是模仿，也是学习书法的必由之路。

前面的悬肘和双钩练习都是预备阶段，是为临写作准备、打基础的。

临写前，我们还应做好一些准备：

1、选碑帖 选定碑帖是临写前最重要的准备。碑帖是我们最好的老师，也是2 000多年来古代书法大家为我们树立的一座座丰碑，是书法美学的参照系。临帖就是吸取古代书法精华，为我所用。临帖也是回归传统，使我们所写的字不会成为无根之木、无源之水。少年儿童的选帖工作可以由老师或家长帮助，也可以根据自己的爱好选择。

2、米字格 我们使用在传统基础上作重大改进的米字格。改进后的米字格特点是：把笔画起始和终止处尽量挂靠在米字格的线条和交点上，少数笔画突出格子外面，便于笔画定位，使学员能迅速找准间架，克服了传统米字格把帖字浮悬在格子里不便定位的缺点。经验证明，用改进定位的米字格临帖，临写质量可以大幅度提高，速度也可以提高2-3倍。

