



全国青少年校外教育活动指导教程丛书



书法启蒙

郑继波工作室 © 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



全国青少年校外教育活动指导教程丛书

主 编 © 陈沪铭

执行主编 © 顾家城

陈亚然

书法启蒙

郑继波工作室 © 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

书法启蒙/郑继波工作室编著. —武汉: 武汉大学出版社, 2015. 4
全国青少年校外教育活动指导教程丛书
ISBN 978-7-307-15453-7

I. 书… II. 郑… III. 汉字—书法—青少年读物 IV. J292.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第056382号

责任编辑: 路亚妮 孙 丽 责任校对: 徐 纯 装帧设计: 马小宁 张金萍

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: whu_publish@163.com 网址: www.stmpress.cn)

印刷: 武汉市金港彩印有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 9.25 字数: 70千字

版次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

ISBN 978-7-307-15453-7 定价: 32.00元

版权所有, 不得翻印; 凡购买我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

序

今天的文化就是明天的经济，今天的艺术就是明天的文物，今天的创意就是明天的财富。

“创新是一个民族进步的灵魂，是国家兴旺发达的不竭动力。”21世纪的竞争是人才的竞争，是民族创新能力的竞争。在这样的大背景下，上海市黄浦区青少年科技活动中心深入开展科技、艺术创新教育活动，并将其作为培养学生创新精神、创新品格和实践能力的一个重要突破口。多年来形成了校内、校外结合，课内、课外结合，面向全体学生，辐射众多学科的教育特色。这一特色不但与二期课改“注重过程、着眼于学生的发展”的基本教育理念一致，而且为各类科技、艺术特色活动的开展奠定了理论基础。

为了更好地满足学生学习的需要，提升教师的专业化品质，上海市黄浦区青少年科技活动中心以校本教材的开发和实践为着力点，使学生学有所得，学有所用，促进学生个性发展，让教师在探索中寻求专业发展，在实践中提升综合素质，进一步提升办学知名度，为“办人民满意的校外教育”树立品牌效应，组织进行了校本教材的建设。

《书法启蒙》一书是上海市黄浦区青少年科技活动中心的校本教材，凝聚了活动中心教师们的智慧和心血，并在实践中获得了较好的认可度。中国教育学会少年儿童校外教育分会秘书处将本教材收录到“全国青少年校外教育活动指导教程丛书”中，一方面是对本教材价值的肯定，另一方面也丰富了校外教育活动教材的种类。相信本教材将会对国内校外教育教学活动起到一定的推动作用。同时也真心希望这套由上海市黄浦区青少年科技活动中心自主研发的校本教材，能为青少年学生的终身发展奠定坚实的基础，在新一轮课程改革中为社会培养更多的创新型人才，为黄浦区率先实现教育现代化及全国校外教育系统的教育教学发展作出更大贡献。

上海市黄浦区青少年科技活动中心主任

陈沪铭

2015年1月

前言

书法作为中国汉字特有的一种传统艺术，世代相传，源远流长。中国汉字是劳动人民创造的，开始以图画记事，经过几千年的发展，演变成了当今的文字，又因蒙恬发明毛笔，便产生了书法。蔡邕《九势》对书法作了这样的诠释：“唯笔软则奇怪生焉”，于是书法作为线条艺术千年流传。然而，在科学技术日新月异的今天，不仅钢笔、水笔、铅笔等硬笔工具代替了毛笔书写，电脑、手机更是替代了传统的书写方式。毛笔随着时代的变迁逐渐从实用性走向了纯艺术化，毛笔对于现今的学生不再是熟悉的书写工具，对于大多数学生而言，书法成为了一门高不可攀的技能。然而，书法有那么难吗？

本书意在改变传统教学模式，由“易”到“难”地选择教学内容，旨在提高学生学习书法的信心，激发学生学习书法的兴趣。传统写字课沿用的是私塾教学的模式，即一所学校或一个班级采用同一种教材，从描红开始到用“米字格”或“九宫格”的临摹。字体往往选用楷书四大家（欧、颜、柳、赵）字体中的一种，而学生的审美差异使单一的字体不能引发其共同兴趣。假使一个人被强迫去模仿或学自己不喜欢的东西，其结果是不言而喻的。加之，楷书的技法有永字八法，即八个基本笔画，要掌握这些要领和方法，须花大量时间去练习，这对本来时间就不够用的学生来说难以适用，获得成效的时间会较长。所以，传统的书法教学模式很难与当今学生个性鲜明、思维活跃的特点相匹配。

书法属于艺术范畴，余秋雨对艺术的定义为：“成年人的一种游戏”。那么我们为何不能把游戏娱乐的元素引入学校书法教学呢？本书在内容选择和实施上，根据当下学生的心理特点和实际状况作出科学化、规范化、系统化的安排；打破传统书法的授课模式，把书法的历史、文化、技法等教育融于教学之中，合理设计学习坡度，循序渐进，激发学生学习书法的兴趣。

纵观书法中的正书——篆书、隶书、楷书。从书法的发展来看

是先有篆书，后有隶书，再有楷书的；从技法来看，篆书的基本技法即中锋行笔，隶书的笔法则在中锋用笔的技法上加入波的用笔方法，而楷书涉及八个基本笔法。这对初学书法者来说，难易是显而易见的。

篆书由于年代久远，其明显带有古汉字中象形、会意等特点，以篆书作为开启学生书法学习的钥匙，首先其独特的字形无意中就吸引学生的注意，教师在书法课中有机引入汉字的产生和演变知识，使学生学习到书法的渊源，感悟到书法的博大，并对古代先人的审美力、观察力、想象力、抽象力等产生敬畏，为汉字特有的形美、意美、声美的艺术效果而自豪。

接着，让学生边猜想字，边用中锋行笔方法练习，由于技法相对单一，利于学生集中注意力且易于掌握，使学生有一种成就感，而这看似简单的学习却把书法这门线条艺术的如锥画沙、笔笔中锋的真谛寓于仿佛“游戏”的习字之中。

在学生较熟练地掌握中锋行笔技法后，增加“波”的技法练习，引入隶书学习，因为隶书的字形和独特的“波”笔加上原有中锋行笔基础，学会隶书并非难事，也为学生学习书法树立了信心。

本书由郑继波书法名师工作室共同撰写，我们希望通过递进学习激发学生学习兴趣，让更多学生了解我国书法艺术，热爱祖国传统文化。

有了篆、隶基础，楷书的多个基本笔画的技法也就迎刃而解了，从而大大地缩短了枯燥学习技法的时间。

赵孟頫说：“结字因时相传，用笔千古不易”。学会简单的运笔之后，学生便可根据喜好选择自己喜欢的字体进行临摹、创作。本书的后几章则截取了《九成宫》《雁塔圣教序》《妙严寺》三本名帖中的创作常用供学生临摹，有助于学生的创作。

目 录

第一章 文字的起源 /1

第二章 篆书 /7

- 第一节 篆书的演变 7
- 第二节 篆书欣赏 13
- 第三节 篆书基本笔画 16
- 第四节 有趣的篆书 25
- 第五节 篆书创作 28

第三章 隶书 /30

- 第一节 隶书的起源与演变 30
- 第二节 隶书欣赏 33
- 第三节 隶书基本笔画 37
- 第四节 隶书创作 44

第四章 楷书 /46

- 第一节 楷书简介 46
- 第二节 楷书的发展历史 51
- 第三节 楷书基本笔画 55
- 第四节 楷书创作 65

第五章 学习与实践 /69

第六章 集字创作 /107

第七章 优秀学员作品 /116



第一章 文字的起源

一、什么是文字

文字是用来记录语言的符号系统。文字在发展早期是图画形式的表意文字（象形文字），在发展后期成为记录语言的表音文字。它是中华民族五千年文明的表证。

二、什么是汉字

汉字，记录汉语的文字，也称中文字、中国字、国字，是汉字文化圈（中国、日本、朝鲜等）广泛使用的一种文字，属于表意文字的词素音节文字，是进行书面交流和传承民族文化的书写符号系统。汉字的诞生，标志着中国的历史由传说时代进入文字信史时代，亦称为中国的另一大发明。

三、汉字的起源

考古和文献记载说明，汉字起源于新石器时代仰韶文化时期，大约公元前 2000 年开始进入字符积累阶段，商代时期已形成相当系统的文字体系。

中国古代文献上有“结绳说”“刻契说”“八卦说”“图话说”等，古书上普遍记载有仓颉造字的传说，这些是可以在早期的文字中找到踪迹的，但多没有形成一种符号系统。汉字的起源一直蒙着一层神秘的面纱，它是现今世界上硕果仅存的一种方块表意文字，由于年代久远，关于汉字起源的直接证据不足，当代人只能通过考古来进行一些推断。但基于考古的实物论证，具有相当的可信度。下面从两个方面



来讲述汉字的起源。

1. “字为声迹” 刻契起源说

“字为声迹”就是说字是语言的产物和延伸，当人们的口头语言不足以表情达意时，特别是自己的语言有必要告诉他人时，文字的产生就有必要。其实在有系统性文字——殷商甲骨文产生前的 3600 多年前，汉字在新石器时代就已经有了雏形。

我们知道，汉字构形的最大特点之一就是要根据所表达的意义来构形，所以汉字的形体总是带着可供分析的意义信息。它源自造字者的一种主观造字意图，也就是构意和造意。在一些新石器时代出土的器物上，我们可以见到一些刻画痕迹。虽然是简单的刻画，不能算作文字，但这种形式很可能是文字最早的书写形式之一。

2. 古代传说——仓颉造字

早在战国时期就广泛流传“仓颉造字”的传说。《韩非子》《淮南子》等书中都认为是仓颉创造了文字；司马迁、班固等史学家认为仓颉是黄帝的史官；《荀子·解蔽》说：“好书者重矣，而仓颉独传者，一也。”有的史籍，如《论衡》中说仓颉长着四只眼睛，“仰观奎星圆曲之势，俯察龟纹鸟迹之象，博采众美，合而为文”。

现代学者认为，成系统的文字工具不可能完全由一个人创造出来，仓颉如果确有其人，应该是文字的整理者或颁布者，因为早期文字无论是甲骨文还是金文，都有许多异体字。如果文字是仓颉一个人所发明，他不必给自己和他人制造这么多麻烦。此种观点反映了人民对发明文字的祖先的无限敬仰和钦佩，也表达了对文字的产生及其价值的高度评价。

把前人传说吸收后加以整理，正式写入早期汉字历史的是东汉的许慎，他在《说文解字·叙》里说：“黄帝之史仓颉，见鸟兽蹄远之迹，知分理之可相别异也，初造书契。”又说：“仓颉之初作书，盖依类象形。”那么“仓颉造字”说有多少可信度呢？根据历来文字学



者的比较，一致的科学看法是：汉字不可能是某一个人造出来的，而是汉族先人集体创造的结果。也就是说，汉字是由千千万万个“仓颉”们创造出来的！



3. 考古发现

从1954年至1957年，中国考古工作者多次发掘了半坡遗址，发现半坡人在长期生活和实践中，创造了具有文字性质的刻画符号和绘画、雕塑、装饰品等艺术作品，刻画符号多保留在彩陶上，这可看作是原始的中国文字。

1994年，湖北省的考古工作者在宜昌杨家湾发现了我国最早的象形文字，这一发现把文字的起源推到6000多年前。在出土的石器、陶器和玉器上发现了170多种刻画符号。这些符号记录了当时人们对生活中事物的复述和描绘，代表了固定的含义，有一定的规则。从笔画的运用上看，不仅有直笔，还有大量的圆笔。

甲骨文中很多的符号与之十分接近，专家认定：这些符号是我国



发现的最早的象形文字。它们均刻画在陶器的圈足底外面，从其象形性可以划分为多种类型，有自然景观、动物形象，还有反映人类劳动的情景。这一考古发现，为汉字的起源提供了重要的依据。

2013年7月6日，来自全国各地的古文字研究专家们齐聚平湖，对这些符号进行现场论证。专家们认为庄桥坟遗址出土的文物上的刻画符号确为良渚原始文字，是迄今为止在我国发现的最早的原始文字。国家文物局考古专家组成员、中国考古学会理事长张忠培表示，庄桥坟遗址所有出土文物是真实而有科学依据的。这一重大发现，将中国的文字史向前推了1000多年。

据考证，这是中国古代甲骨文的某一载体。

砚边碎语

八诀

丶（点）：如高峰之坠石。

㇀（横钩）：似长空之初月。

一（横）：若千里之阵云。

丨（竖）：如万岁之枯藤。

乚（竖钩）：劲松倒折，落挂石崖。

㇏（折）：如万钧之弩发。

㇚（撇）：利剑截断犀象之角牙。

㇘（捺）：一波常三过笔。

澄神静虑，端已正容，秉笔思生，临池志逸。虚拳直腕，指齐掌空，意在笔前，文向思后。分间布白，勿令偏侧。墨淡则伤神彩，绝浓必滞锋毫。肥则为钝，瘦则露骨，勿使伤于软弱，不须怒降为奇。四面停匀，八边具备，短长合度，粗细折中。心眼准程，疏密欹正。筋骨精神，随其大小。不可头轻尾重，无令左短右长，斜正如人，上称下载，东映西带，气宇融和，精神洒落。省此微言，孰为不可也。



							
鸡	鸡	鸡	鸡	姬	姬	基	箕
							
箕	稽	及	吉	汲	即	即	亟
							
疾	疾	疾	疾	疾	棘	集	藉
							
藉	藉	藉	藉	己	己	己	己
							
耳	无	无	季	季	既	既	泊
							
祭	夹	夹	家	家	豕	豕	甲
							
戈	艰	监	见	见	姜	降	降
							
交	角	教	解	介	介	戒	戒
							
戒	今	尽	尽	尽	晋	京	京
							
京	京	晶	晶	晶	晶	井	井

有趣的文字



猜一猜

你能猜出下列文字吗？将下列对应文字连线。

					
niǎo 鸟	shuǐ 水	yáng 羊	yún 云	xiàng 象	shān 山

					
wǔ 舞	yú 鱼	niú 牛	gāo 高	hú 壶	zhōu 舟



第二章 篆 书

第一节 篆书的演变

一、甲骨文

汉字的鼻祖——甲骨文，是中国已发现的古代文字中出现最早、体系较为完整的文字。甲骨文主要指殷墟甲骨文，又称“殷墟文字”“殷契”，是殷商时代刻在龟甲兽骨上的文字。

由于长期埋没土里，直到清代光绪二十五年（1899年）才在河南省安阳市的殷代都城遗址（今河南安阳小屯）被发现。其继承陶文的造字方法，因而有“殷墟文”等名目。因为刻辞的内容大部分是占卜吉凶的，所以也被称为“甲骨卜辞”。

最初人们把龟甲兽骨当作中药，研成粉末治疗刀伤，后来一些文字学家发现兽骨上有许多刻画的痕迹，其遂成为研究中国古文字的重要资料。考古学家从目前已经出土的十多万片龟甲兽骨中，整理出近五千个单字。这些单字可以说是相当成熟的文字，数量很大，无论造型还是字义，都已经比较固定，后人总结字源的“六书”之说，诸如象形、会意、指事、形声、假借、转注，在这些字的形成和使用中几乎已经全部齐备；同时，已有较为系统的语法，可以流畅并准确地表达语言和思想。

二、金文

金文是指中国古代商周时期铸造在青铜器上的铭文，也称为钟鼎



文。金文的命名和甲骨文相同，是由书刻的原料而来。商周是青铜器的时代，其中礼器以鼎为代表，乐器以钟为代表，“钟鼎”就是青铜器的代名词。因为周以前把铜也称为金，所以铜器上的铭文就叫作金文或吉金文字，又因这类铜器以钟鼎上的字数最多，故称钟

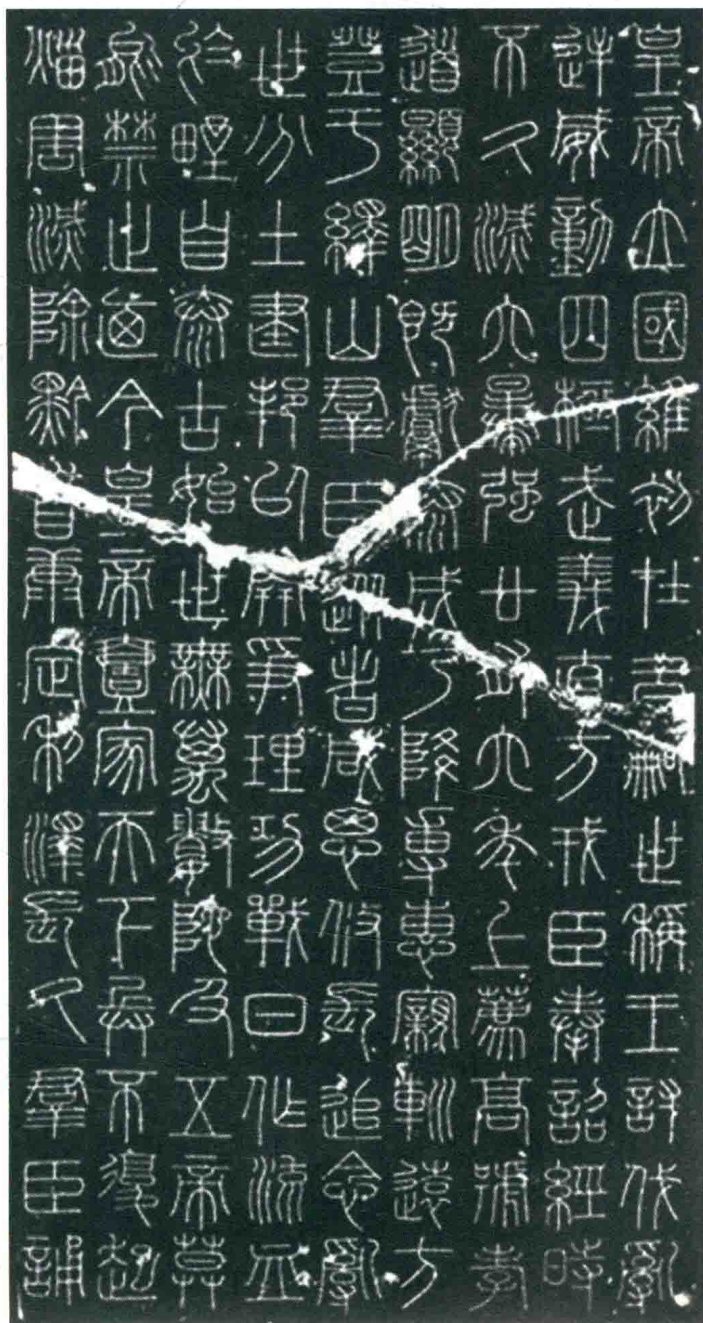


鼎文或铜器铭文。这种铭文，字凹下的为“款”，表示刻；凸出的为“识”，表示记，加在一起称作“钟鼎款识”。后世人在书画上题姓名，也称作“款识”，即是由此而来。根据考古研究，金文起源于商代，盛于周代，它是由甲骨文发展而来的。夏代铸金（铜）九鼎还只是传说和推断，但在殷商时期，精美绝伦的青铜器经过考古发掘，已经大量地展现在我们面前。

年代最早的金文是河南省安阳市殷墟商王武丁时期的符号墓所出土的一批商代中期的青铜器上所刻的铭文，到了西周时期，金文



的发展更进一步，带有铭文的周代青铜器成百上千，数不胜数。铜器上的铭文，字数不等，所记内容也不同。主要内容是颂扬祖先及王侯们的功绩，同时也记录重大历史事件。例如，著名的毛公鼎有497个字，记事涉及面很宽，反映了当时的社会生活。





三、小篆



小篆也叫“秦篆”。秦始皇统一中国（公元前 221 年）后，推行“书同文，车同轨”，统一度量衡的政策，由宰相李斯负责，在秦国原来使用的大篆籀文的基础上进行简化，取消其他六国的异体字，创制的统一文字的书写形式，即为小篆。其形体扁长，匀圆齐整，由大篆衍变而成。今存于山东省泰安市境内的《泰山石刻》残石，即为小篆代表作。其又因笔画复杂，形式奇古，而且可随意添加曲折、刻制印章于其上，故需防伪的官方印章一直采用篆书，直至近代新防伪技术出现。

王懿荣（1845—1900 年），字正儒，一字廉生，山东福山（今烟台市福山区）古现村人。中国近代金石学家、甲骨文的发现者和爱国志士。清光绪六年进士，授编修。泛涉书史，尚经世之务，嗜金石，因见药铺所售龙骨上的刻纹，即发现甲骨文，为收藏殷墟甲骨的第一人。

