

# 老年人学画 山水画





上海市老年教育普及教材  
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

# 老年人学画 山水画

Laonianren Xuehua  
Shanshuihua



上海教育出版社  
SHANGHAI EDUCATIONAL  
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

老年人学画山水画 / 上海市老年教育普及教材编写委员会编.

—上海:上海教育出版社,2015.7

ISBN 978-7-5444-6447-5

I.①老… II.①上… III.①山水画—国画技法—老年大学—  
教材 IV.①J212.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第159007号

老年人学画山水画

上海市老年教育普及教材编写委员会 编

---

|     |                                                                                   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 出 版 | 上海世纪出版股份有限公司<br>上 海 教 育 出 版 社<br>易文网 <a href="http://www.ewen.co">www.ewen.co</a> |
| 地 址 | 上海市永福路 123 号                                                                      |
| 邮 编 | 200031                                                                            |
| 发 行 | 上海世纪出版股份有限公司发行中心                                                                  |
| 印 刷 | 上海新艺印刷有限公司                                                                        |
| 开 本 | 700×1000 1/16 印张 9                                                                |
| 版 次 | 2015 年 8 月第 1 版                                                                   |
| 印 次 | 2015 年 8 月第 1 次印刷                                                                 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5444-6447-5/J·0432                                                     |
| 定 价 | 30.00 元                                                                           |

---

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

## 上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：袁 雯

主 任：李骏修

副 主 任：俞恭庆 刘煜海 庄 俭 陈跃斌

委 员：夏 瑛 符湘林 王蔚骏 李学红

沈 韬 曹 珺 吴 强 熊仿杰

阮兴树 郭伯农 包南麟 朱明德

李亦中 张主方

## 本书编写组

名誉主任：郑令德 江晨清

策 划：熊仿杰

主 编：张培础

委 员：杨维昌 凌安生 钱 凡  
李明耀 吕伦渝 徐婉之

执行编委：吕伦渝 徐婉之

## 丛书策划

朱岳桢 杜道灿

## 前言

根据上海市老年教育“十二五规划”提出的实施“个、十、百、千、万”发展计划中“编写 100 本老年教育教材,丰富老年学习资源,建设一批适合老年学习者需求的教材和课程”的要求,在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育工作小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下,由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的“上海市老年教育普及教材”,共 100 本正式出版了。

此次出版“上海市老年教育普及教材”的宗旨是编写一批能体现上海水平的、具有一定规范性及示范性的老年教材;建设一批可供老年学校选用的教学资源;完成一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街(镇)及以下老年学校,适当兼顾市、区老年大学的教学需求,力求普及与提高相结合,以普及为主;通用性与专门化相兼顾,以通用性为主。编写市级普及教材主要用于改善街镇、居村委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽量根据老年人学习的特点进行编排,在知识内容融炼的前提下,强调基础、实



用、前沿；语言简明扼要、通俗易懂，使老年学员看得懂、学得会、用得上。教材分为三个大类：做身心健康的老年人；做幸福和谐的老年人；做时尚能干的老年人。每个大类包含若干教材系列，如“老年人万一系列”“中医与养生系列”“孙辈亲子系列”“老年人心灵手巧系列”“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上，充分利用现代信息技术和多媒体教学手段，倡导多元化教与学的方式，创新“纸质书、电子书、计算机网上课堂和无线终端移动课堂”四位一体的老年教育资源。在已经开通的“上海老年教育”App上，老年人可以免费下载所有教材的电子版，免费浏览所有多媒体课件；上海老年教育官方微信公众号“指尖上的老年学习”也已正式运营，并将在2015年年底推出“老年微学课堂”，届时我们的老年朋友可以在微信上“看书”“听书”“学课件”。

“上海市老年教育普及教材”编写工作还处于起步阶段，希望各级老年学校、老年学员和广大读者提出宝贵意见。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2015年6月

# 目录

## 基础篇

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一讲 中国山水画发展概要·····        | 1  |
| 第二讲 中国画的工具、材料和性能·····     | 9  |
| 第一节 笔、墨、纸、砚及其性能·····      | 9  |
| 第二节 颜料、调色碟、笔洗、毛毡及其性能····· | 12 |
| 第三讲 笔墨基础技法·····           | 15 |
| 第一节 执笔法·····              | 15 |
| 第二节 用笔法·····              | 15 |
| 第三节 用墨法·····              | 17 |
| 第四讲 中国山水画技法·····          | 22 |
| 第一节 树法·····               | 22 |
| 第二节 石法·····               | 32 |



|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第三节 竹、芦草、房屋、亭、舟、桥的画法····· | 40 |
| 第四节 云、水画法及山水小品组合·····     | 42 |
| 第五讲 山水画的构图·····           | 52 |
| 第一节 山水画的透视——“三远”法·····    | 53 |
| 第二节 散点透视及其他透视方法·····      | 53 |
| 第六讲 山水画的形式特征和表现理念·····    | 55 |
| 第一节 山水画的形式·····           | 55 |
| 第二节 山水画的表现手法·····         | 56 |
| 第三节 山水画的表现理念·····         | 58 |
| 第七讲 传统山水画的学习·····         | 62 |
| 传统山水画学习的意义·····           | 62 |

## 提高篇(一)

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 第一讲 近、现代山水画概述和代表画家·····      | 81 |
| 第二讲 张大千山水画艺术·····            | 83 |
| 第一节 张大千早期山水画(1916—1936)····· | 83 |
| 第二节 张大千中期山水画(1937—1957)····· | 87 |
| 第三节 张大千后期山水画(1958—1983)····· | 89 |
| 第三讲 吴湖帆山水画艺术·····            | 91 |

|     |                        |     |
|-----|------------------------|-----|
| 第一节 | 吴湖帆《云表奇峰图》章法分析 .....   | 92  |
| 第二节 | 吴湖帆《云表奇峰图》画法分析 .....   | 92  |
| 第三节 | 吴湖帆《云表奇峰图》范画临习 .....   | 92  |
| 第四讲 | 陆俨少山水画艺术 .....         | 94  |
| 第一节 | 陆俨少《杜甫诗意册》之一章法分析 ..... | 94  |
| 第二节 | 陆俨少《杜甫诗意册》之一画法分析 ..... | 96  |
| 第三节 | 陆俨少《杜甫诗意册》之一范画临习 ..... | 97  |
| 第五讲 | 李可染山水画艺术 .....         | 98  |
| 第一节 | 李可染《满目青山夕照明》章法分析 ..... | 98  |
| 第二节 | 李可染《满目青山夕照明》画法分析 ..... | 98  |
| 第三节 | 李可染《满目青山夕照明》范画临习 ..... | 100 |

## 提高篇(二)

|     |                       |     |
|-----|-----------------------|-----|
| 第一讲 | 中国山水画的写生与创作 .....     | 102 |
| 第一节 | 山水画写生的学习手段和技能训练 ..... | 102 |
| 第二节 | 师法自然, 收集素材 .....      | 102 |
| 第三节 | 写生是山水画表现形式之一 .....    | 103 |
| 第二讲 | 山水画写生的方法 .....        | 110 |
| 第一节 | 写生的工具和表现手法 .....      | 110 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第二节 观察与取舍 .....    | 110 |
| 第三节 取景与构图 .....    | 116 |
| 第三讲 山水画写生的步骤 ..... | 120 |
| 第一节 选景与观察 .....    | 120 |
| 第二节 构思与概括 .....    | 120 |
| 第三节 落墨技法 .....     | 121 |
| 第四讲 题款和印章 .....    | 129 |
| 第一节 题款 .....       | 129 |
| 第二节 印章 .....       | 130 |

## 基础篇

### 第一讲 中国山水画发展概要

“仁者乐山，智者乐水”，这是中国古代最高的人文思想，无论居庙堂之高，还是处江湖之远，概莫能外。因此，在中国绘画的发展进程中，山水画也就自然而然地成了最能体现民族文化精神的画科。

中国的山水画，大约起始于魏晋南北朝之际，到了隋和初唐，山水技法虽有所进展，但作为山水画最重要的形式语言——皴法，



图1 五代 董源《夏景夏口待渡图卷》(局部)



却未达于完善，所以，后人有了“唐人空勾无皴”之说。

五代以后，山水画趋于全面繁荣，其技法形式也趋于高度成熟，迄于两宋，高手辈出。北方画派以荆浩、关仝、李成、范宽为代表，是五代、北宋山水画的主流。荆浩多写太行一带的风貌，关仝多写关陕一带的风景，范宽多写秦岭一带的风光。北宋中后期有许道宁、郭熙、王诜等衣钵相传。郭熙撰《林泉高致》，倡为“三远”之说，是山水画史上第一个重要的技法理论支柱。

江南画派以董源、巨然为代表（图1），其共同的特点是以平淡天真的洲渚峰峦作为画面的主体，披麻皴、落茄点、矾头，笔性温和，墨韵湿润，遂使山骨隐现，林梢出没，不装巧趣，一片江南景致，而绝去奇峭之笔。这一画派在北宋前期的山水画坛并不居于主流地位，中期以后虽经米芾、米友仁父子的推崇和发扬，但影响仍不广。

南宋山水画坛以刘松年、李唐、马远、夏珪为代表（图2），为大斧劈皴，后世将其与董源、巨然的披麻皴，并称为中国山水画的两大基本特征。

元代山水画重视对古代传承基础上的创新立意，尤其是水墨山



图2 宋 夏珪《长江万里图卷》（局部）





图3 元 黄公望《富春山居图》(局部)

水画有了空前的发展,后人评价元代的山水画:“潇洒简远,妙在笔墨之外”,形成了“尚气重韵”“淡泊清逸”的元代文人画新格局。

元初山水画家以钱选、赵孟頫、高克恭为代表,他们均对传统山水画进行了认真探索,并托复古以寻求新路。钱选擅画青绿山水,师法唐代李思训、李昭道父子和南宋赵伯驹,并融进文人画的笔意和气韵,具有一种生拙之趣。高克恭变化出入于米芾、董源、李成之间,形成了浑穆秀润的独特风格。元代中后期,崛起的黄公望、王蒙、吴镇、倪瓒这四大家(图3)的创作集中体现了元代山水画的最高成就。“元四家”既有各自鲜明的个性特点,又都具有元代山水画的时代风貌。他们强调诗、书、画、印的有机结合,状物寄情,开创了文人画的新典范,把中国山水画发展到了一个新阶段,对明、清绘画影响巨大。

明代以沈周、文徵明、唐寅、仇英为代表,合称“明四家”,沈周融会宋元其他董、巨传派的画家之长,早期多作小幅,画风比



图4 明 沈周《山水图册》之一

较谨细，后期拓为大轴，笔墨趋于老硬。（图4）晚明的山水画坛，以董其昌为代表的华亭派独擅风流。（图5）董其昌在画史上的最大贡献，在于“南北宗”的立论，他将唐朝的二李（李思训、李昭道）、宋代的二赵（赵伯驹、赵伯骕）和刘松年、李唐、马远、夏珪一系的职业画家，凡注重绘画本身的功力修炼，具体画法上讲究勾斫刻画而多用斧披皴的，称之为“北宗”；而将唐代的王维、张璪、五代以后的荆、关、董、巨、二米、元四家一系的文人画家，凡注重绘画之外的学识修养，在具体画法上讲究渲淡自然而多用披麻皴的，称之为“南宗”。他对于传统的选择，是远“北宗”而亲“南宗”，“南宗”中又尤亲董、巨、元四家。

清初山水画直接董其昌的衣钵，以董、巨、元四家为正宗图式，将笔墨形成美好的抒写推向登峰造极。其中，“四王、吴、恽”



图5 明 董其昌《葑泾仿古图轴》



合称“清初六家”。六家中，王时敏、王鉴是董其昌的朋友，和王时敏之孙王原祁而开娄东派（图6）；王翬、吴历、恽寿平均为王时敏的学生，王翬别开虞山派。六家的共同之处，都是注重于传统图式的整理和重构，具体而论，王时敏以学黄公望为主，作风混成；王鉴以学南宗为主，兼取北宗，作风清丽；王原祁专学黄公望，笔底金刚杵浑厚华滋；王翬合南北二宗为一手，“以元人笔墨，运宋人丘壑，而泽以唐人气韵”；吴历学赵令穰得其清新，学王蒙得其厚重；恽寿平于倪瓚逸品体悟最深，虽学赵令穰、赵孟頫、黄公望、王蒙而无不脱尽纵横习气，淡然天真。（图7）当时娄东、虞山两派，声势尤为浩大，并传入宫廷，得到帝王的青睐，后来学者益众，世称“正统派”。石涛虽大言标榜“我自用我法”，但实际上仍然注重“借古以开今”，并通过“搜尽奇峰打草稿”，创造了多种



图6 清 王原祁《山水图册》之一