

21世纪高等院校素质教育核心课教材

传承优秀文化 · 训练书写技能
培养艺术水准 · 提高综合素质

书法教程

万应均 主编



湖南人民出版社

21世纪高等院校素质教育核心课教材

传承优秀文化·训练书写技能

培养艺术水准·提高综合素质

书法教程

主 编 万应均

副主编 万卫兴 苏美华

蒋 冰 曹隼平



湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

书法教程/ 万应均主编. —长沙: 湖南人民出版社,
2008. 8

ISBN 978 - 7 - 5438 - 5342 - 3

I. 书... II. 万... III. 汉字 - 书法 - 教材 IV. J292. 1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 112220 号

书法教程

主 编: 万应均

出 版 人: 李建国

责任编辑: 廖 铁 胡艳红

装帧设计: 黄 敏

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南贝特尔印务有限公司

印 次: 2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1 / 16

印 张: 19

字 数: 300000

印 数: 1 - 6000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 5342 - 3

定 价: 38.00 元

营销电话: 0731 - 2226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)

序

书法是我国优秀的传统文化，从古到今，被世人称为中华之瑰宝。每一个使用汉字的人，都会通过学习书法，把汉字写得清楚、正确、美观，提高运用汉字这一交际工具的准确性和效率；每一幅优美的书法作品，能够使观赏者像欣赏优美的绘画、雕塑、音乐、舞蹈、戏剧、诗歌一样，联想起美好的生活，得到各种美的享受。这就是中国书法千百年来之所以能得以传诵和光大的缘由和价值。

唐制，京都“凡学六，皆隶于国子监”。此六所高等学府中便有一所“书学”，收学生30人，学写三体石经、《说文》、《字林》。即使在其他学府习儒经的生员，也须“学书，日纸一幅”（《新唐书·选举志上》）。又据史载，贞观元年，贵胄学校弘文馆收“见任京官文武职事五品以上，有性爱学书而及有书性者”24人，以宫内所出珍贵书法为范本，以大师虞世南、欧阳询为教授，学习楷法（《唐六典》卷八）。可见，书法跻身高等学府，盖有历史传统。在外语和计算机知识普遍推行的今天，加强大学书法教育，对贯彻教育方针、实施素质教育、弘扬传统文化乃至提升中华民族的整体素质都具有深远的历史意义和重要的现实意义。

《书法教程》的问世是一件好事情，值得庆贺！该书以理论与技法并举，图文并茂，融字帖与教材于一身，汇书写与书法于一册，以毛笔字的艺术表现来统辖钢笔字和粉笔字，以审美来带动实用，既重传统，又具创新，较好地体现了思想性和科学性的统一，具有一定的实用价值和学术价值。是本好书，值得一读。愿《书法教程》在教学实践中日臻完善。希望如此，但愿如此。

是为序



2008年8月8日

（文选德：湖南省原省委副书记、省政协副主席）

前 言

历代书论之作汗牛充栋，但终以札记漫笔居多，成体系者罕见。当代各类书法教程比比皆是，但多重理论知识，轻技法实践，少艺术欣赏。本书以理论与技法并举，融字帖与教材于一身，汇书写与书法于一册，融创作与欣赏于一书，旨在继承传统，弘扬国粹，提高大学生的书写水平和综合素质。

这部教材适应文、理、工科大学，艺术院校，特别是师范院校教学之用，也可作为中小学教师和其他书法爱好者的教学参考与继续教育用书。编著时，力求内容朴实、通俗、实用，力戒理论的玄虚和文字的冗长。

根据上述宗旨，我们在拟订全书框架时，确定以毛笔楷书为主。因为书法之源是毛笔字，而毛笔书法的全部内容又是钢笔字和粉笔字的参照系。能写好毛笔字的人，要写好钢笔字和粉笔字则是轻而易举的事。楷书用笔有八法，灵活而有变化，表现力极丰富，实用价值大，艺术性亦强。千百年来，毛笔楷书成为人们学习书法艺术的入门基础。因此，毛笔楷书所有范字均选用名帖——唐楷欧（《九成宫》）、颜（《勤礼碑》）、柳（《玄秘塔》）的原字样。基本理论，范字列举，由浅入深，从简到繁，循序渐进。如此三体并列编排，能兼顾教者和学者，以适应不同爱好者的学习兴趣和要求。不至于在一个教学班级乃至一个学校因教材内容的限制而硬性规定教学某一风格的字体特征。并且，用比较的方法进行教学和自学，也便于读者接受和掌握自己想学或所学的某一字体特征。

为了突出实用性和艺术性，对毛笔行书（《兰亭序》）和毛笔隶书（《曹全碑》）也安排了一定的篇幅。因为行书易认，书写速度快，美丽而实用，是楷书的流动写法。隶书虽没有行书的实用价值大，但字体飘逸漂亮，也是人们常习的一种书体。而篆书和草书基本只

能作为书法艺术而论，难写难认，实用价值不大，故未列入教学范畴，其字体可在书法简史和书法欣赏中领略。

钢笔字是人们生活和工作中必不可少的交际工具之一，实用价值大，又具欣赏性。因钢笔行书比钢笔楷书更胜一筹，故本书将二者都进行阐述的基础上，更突出了钢笔行书。

粉笔字既是学校进行教学的重要手段之一，也是各行各业常用的一种书写方式。教师上课的板书和书写各类通知、公告、板报必须规范、工整、醒目、漂亮。为了突出这一实用性，对粉笔书法的阐述突出了楷书。

为了使初学者尽快临摹好书中范字，各种毛笔字和钢笔字的编排均采用了本书主编创造发明的“回宫米字格”。书中所有范字和作品均由专家、教授严格审定认可，具有一定的示范性、实用性和权威性。

为保持书法体系的完整，对书法简史、书写工具、书法创作、书法欣赏、实用书写和篆刻等均作了系统而简要的阐述和介绍。为了开拓读者视野，提高其综合素质，最后附录了部分书法名胜。为了使读者对学习书法有一个衡量标准，最后还有选择地附录了教育部考试中心制定的等级考试大纲。内容如此之多，教者和读者可根据不同专业的要求，有选择、有详略地安排教学内容。

本书编辑出版，得到了颜家龙、杨向阳、徐德泉、何满宗、王友智、陈曦明等专家、教授的指点和帮助。他们不吝赐教，提出了宝贵的意见，并给予了高度的评价和肯定，同时还得到了教育部、湖南省教育厅有关领导、湖南人民出版社的领导和编辑同志的关心和支持，更值得欣慰的是，湖南省原省委副书记、省政协副主席文选德同志非常关心和支持书法教育事业，在百忙中审阅了全部书稿，并为此书作序，在此一一深表感谢。

限于作者的学识水平，缺点错误在所难免，祈盼方家、读者指正。

编者
2008年8月

目 录

绪论

第一节	书法是艺术中的艺术·····	2
第二节	学习书法的意义·····	5
第三节	怎样学好书法·····	7

第一章 书法发展简史

第一节	先秦书法·····	10
第二节	秦汉书法·····	12
第三节	魏晋南北朝书法·····	15
第四节	隋唐五代书法·····	19
第五节	宋元书法·····	22
第六节	明清书法·····	26
第七节	近现代书法·····	32
第八节	当代书法·····	35

第二章 毛笔书法的工具

第一节	笔·····	39
第二节	墨·····	40
第三节	纸·····	40
第四节	砚·····	41
第五节	其他辅助工具·····	42

第三章 毛笔书法的基本常识

第一节	书写姿势·····	44
-----	-----------	----

第二节	执笔方法	45
第三节	运笔方法	46
第四节	笔法名称	48
第五节	墨法	49

第四章 临摹技法

第一节	选帖	53
第二节	读帖	53
第三节	临摹	54
第四节	临摹四忌	56

第五章 毛笔楷书

第一节	概述	59
第二节	魏体	59
第三节	唐代楷书三大家欧、颜、柳	61
第四节	欧、颜、柳楷书基本笔画	66
第五节	欧、颜、柳楷书偏旁部首	87
第六节	欧、颜、柳楷书间架结构	116
第七节	小楷	140

第六章 毛笔隶书

第一节	概述	145
第二节	隶书点画用笔	146
第三节	隶书结构特点	153

第七章 毛笔行书

第一节	概述	156
第二节	行书书写技法	159
第三节	行书结构特点	177

第八章 书法创作

第一节	书法创作的涵义	181
第二节	书法作品的形式	181
第三节	书法创作的章法	182
第四节	书法创作的程序和方法	184
第五节	书法作品习作及实用书写	186

第九章 书法鉴赏

第一节	书法鉴赏的意义	198
第二节	书法鉴赏的规律	199
第三节	书法鉴赏的内容	200
第四节	书法鉴赏的过程	204
第五节	书法作品赏析	208

第十章 硬笔书法

第一节	基本常识	217
第二节	钢笔楷书	220
第三节	钢笔行书	229
第四节	钢笔书法作品赏析	249

第十一章 粉笔书法

第一节	书写姿势	253
第二节	粉笔楷书点画写法	254
第三节	板书原则及作品赏析	264

第十二章 篆刻艺术

第一节	篆刻工具	268
第二节	执刀与刀法	268
第三节	篆刻临摹	269
第四节	篆刻边款	270
第五节	篆刻艺术创作	271
第六节	优秀篆刻作品赏析	273

附录一	书法名胜	275
-----	------	-----

附录二	教育部考试中心书法等级考试摘录	288
-----	-----------------	-----

参考文献	290
------	-----

绪 论

【内容提要与教学目标】

※ 绪论主要阐述了书法的艺术性、学习书法的意义和怎样学好书法。

※ 通过教学，使学生了解书法与其他姊妹艺术的相互关系，从而懂得书法的艺术性；明确学习书法的目的和意义；掌握学习书法的基本方法。

汉字作为文化的载体，它的产生推动了中华文明的进步，汉民族特有的文化审美心理结构也使汉字本身孕育出独特的书法艺术。中国书法博大精深，是我国特有的传统文化，在世界艺术之林中占有独特的地位。

第一节 书法是艺术中的艺术

什么是书法？书法是用毛笔通过对汉字书写来表现书写者审美趣味和思想感情的线条造型艺术。随着时代的发展，书写工具的演变和现实的需要，在传统的毛笔书法的基础上产生了钢笔、圆珠笔等各种硬笔书法。

在书法艺术美的形态和美的意蕴里我们能看到、能体会到其他艺术美的品格；在其他艺术美的形式中，我们也能感受到书法艺术美的形与质。书法艺术与其他姊妹艺术紧密结合，成为中国优秀传统文化的核心。

一、书法与绘画

远在还没有文字的时代，人类早就用绘画来表示与生活有密切关系的事物。随着社会的发展和需要，人们根据绘画的方式发明了文字，“画成其物，全如作绘”。这种与绘画相似的文字就是“象形”字。它与原始的绘画相差无几，都是对客观事物的简单描写。

中国的书画在使用工具上也是相通的。“异形而同品”，也就是说，“字与画同出于笔，故皆曰写，写虽同而功实异也”。书法艺术与中国画的使用工具直到现在仍然相同：一样的笔墨，一样的纸张，只不过在色彩上书法更加单纯一些而已。

书法艺术与中国画的用笔技巧和创作手段也是一致的。二者都把运笔分为起笔、行笔、收笔三个过程，都用中锋、偏锋、顺锋、逆锋、回锋等，用提、按、顿、挫、轻、重、缓、急等来表现高、低、强、弱、俯、仰、争、让，追求干、湿、浓、淡、疏、密、虚、实等的变化，以创作出神采飞扬、气韵生动的作品为最终目的。不少老画家主张“未曾学画先攻书”。吴道元学习书法以后回过头来学画，技艺大进，说明学习书法对学习绘画艺术有非常重要的意义。

二、书法与音乐

书法是有形的，属视觉艺术，而音乐不具有形状和色彩等可视性，它在时间的流程中表现出来，随生随息，属听觉艺术。唐代张怀瓘在《书议》中把书法称为“无声之音”。宗白华先生也认为，中国书法“尤接近于音乐的、舞蹈的、建筑的抽象美（和绘画、雕塑的具象美相对）”。可见，书法艺术与音乐也有许多互通之处。

音乐讲究和谐统一，书法亦然。在理论上，二者都遵循“寓杂多于统”的原则。“音乐是对立因素的和谐统一，把杂多导致统一，把不协调导致协调”。书法艺术自古以来也强调这种多样性的统一，力戒那种笔墨点画和字形结构毫无变化的写法。晋代王羲之说：“若平直相似，状如算子，上下方整，前后齐平，此不是书，但得其点画直。”沈尹默先生认为书法“无声而有音乐的和谐”。这种和谐，必须是富于变化的和谐。平铺直叙，没有变化，如单调的长鸣，无起伏的发音；若过分变化，有可能会杂乱无章，如音乐中的噪音。因此，只有讲究对立因素的和谐统一，作品才能变化丰富，对比鲜明，也只有相互联系，彼此呼应，才能构成一幅完美的艺术佳作。

音乐特别讲究节奏和旋律，书法艺术也不例外。音乐以音阶为构成形式，书法的载体——汉字以点画为构成形式。音乐里的“1、2、3、4、5、6、7、i”八个音阶，与汉字的点、横、竖、撇、捺、提、折、钩八个基本笔画有点相似。书法里的笔法又好比乐器演奏时的指法、吹法与弓法等。书法里的点线有粗有细，有浓有淡，有枯有湿，运笔有缓有急，有强有弱，有起有伏，有断有续，有收有放。音乐的音符有重有轻，有强有弱，有长有短，有大有小，有高有低等。如果说音乐是时间的延续，那么书法的线条从起到收，也是时间的占有；书法的线条有间断，字里行间的布白有疏密，同样，音乐有休止，乐段与乐段之间有间歇。一幅用笔抑扬顿挫、用墨淋漓生动、点画结构和谐统一的书法作品，犹如一曲余音绕梁的优美音乐，令人百看不厌，回味无穷。音乐与书法都能创造特定的意境，使人浮想联翩。

音乐与书法艺术都能使创作者和欣赏者抒情达意。作曲家舒曼曾说：“时代的一切大事打动了，然后我就不得不在音乐上把它表现出来。”唐代书家张旭作大草，则使“天地事物之变”可喜可愕，一寓于书。可见书法家与音乐家对生活中所唤起的情感，都是通过各自特有的艺术语言来抒发的。张旭的草书《古诗四帖》就是因“始见公主担夫争道，又闻鼓吹，而得笔意”。作者在运笔时，乍轻乍重，时急时缓，有聚有散，或导或注，点画飞动流畅，气脉生动，韵味无穷，充满了音乐般的旋律感，抒发了书家的情感。

明代的项穆将书法比为“如彼音乐，干戚羽旄”；现代的郑诵先先生把书法叫做“看得见的音乐”，道出了书法艺术与音乐的密切关系。

三、书法与舞蹈

书法与舞蹈的关系历来被称为姊妹关系。宗白华先生在《美学散步》一书中提出：“中国的绘画、戏剧和中国的另一特殊艺术——书法，具有共同的特点，这就是它们的里面都贯穿着舞蹈的精神，由舞蹈的动作显示虚灵的空间。”

抒情性是舞蹈和书法共有的艺术本质特征。舞蹈利用舞台空间塑造形象，构成不同的时间运动线，从而呈现不同的舞蹈风格；书法则于平面的宣纸上塑造形象，构成不同的时间运动线，从而呈现不同的书法风格。运动线是舞蹈与书法各自抒情性的表现手段之一。如果说舞蹈是对人体动作和姿态的造型美化，那么，

书法则是对字的点画和姿态造型美化。一个通过人体，一个通过汉字，殊途同归，共同表现思想感情，反映生活美的属性。造型性是舞蹈与书法各自抒情性的表现手段之一。舞蹈家在舞台上蹁跹的身影恰似书法家手中飞舞的笔墨，舞蹈家与书法家通过内心、身体协调的内外运动，将种种情感波澜表现在舞动的身姿和飞动的笔墨之中，从而抒发不同的情感，使观赏者进入审美境界。

舞蹈与书法同属视觉艺术，也同属表演艺术。舞蹈的表演是艺术展现的最终目的，它会随演即逝，而书法的表演只是一个过程，最终目的是展现书法作品，书法作品一般是不会消失的。王朝闻先生在《门外舞谈》中认为，中国书法的点画与古典舞蹈的动作存在着“一种形式方面的联系”。他说：“这种联系的事很多。例如‘一’字在用笔方面的特点——下笔与收笔所显示的如意（侧卧着的S），与舞蹈的出手——欲右先左和欲左先右的过程多么接近。”尤其行书和草书的造型变化以及运动迁转，与舞蹈有较多的相似之处。唐代著名书法家张旭的草书《古诗四帖》那“神虬腾霄”的气势、“旋风骤雨”的动态、“夏云出岫”的变幻、“奔蛇走虺”的线条、“回环圆转”的体势，综合起来，立即会使人想到杜甫《观公孙大娘舞剑器》诗中对剑舞的描写：“耀如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔。来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光。”传说张旭的草书即从公孙大娘器舞的淋淳顿挫的气势和节奏中以及浓郁豪荡的神韵里汲取灵感，得其神，自此草书长进，传为佳话。

韵律和节奏是舞蹈与书法表情性富于变化的基本要素。舞蹈时，演员的全身为了表示韵律和节奏，必须不停地运动，并保持动作间的连贯与和谐，这就要求所有固定的平衡姿态不得不随着演员动作的变化而变化，如同书法创作时所有点画的固定写法与形态都必须在运动中根据上下左右的情况，或长或短、或高或低，作各种各样的变化一样。

中国的书法艺术与舞蹈是两种艺术门类，但它们的审美属性可以说是相通的。20世纪80年代，某些国内外的书法家和舞蹈家曾尝试将书法与舞蹈融合为一体，演员的舞蹈动作配合幕布背景上变幻的书法作品，编排了“墨舞”剧目，还在美国国内演出过，受到了一定的好评。舞蹈艺术的动态存在于表演过程中，而书法艺术的流动表现已经凝固在线条中。正如郑涌先先生所说：“舞蹈是动态的书法，书法是婀娜多情的舞姿。”

实际上，任何可以称之为艺术的东西或多或少都与书法艺术有某些联系，只是有的比较明显，有的比较隐晦。除绘画、音乐、舞蹈以外，还有篆刻、建筑、戏曲、文学、雕刻、军事、棋类等也与书法艺术颇多通理之处。如果说西方一切艺术都是趋向音乐的动态，那么在中国，一切艺术都与书法有不解之缘。它们有区别，又有共同之处；它们相互联系，相互影响，在联系与影响中互相促进，互相借鉴。书法是中国艺术中最高级的表现形式。熊秉明先生把它称之为“艺术中的艺术”，一点也不过分。

第二节 学习书法的意义

随着时代的进步和高科技的发展，有人认为“告别纸和笔的时代”已经到来，于是对学习书法的意义产生了怀疑。现实证明，无论过去、现在还是将来，学习书法都具有深远的历史意义和重要的现实意义。

一、学习书法有利于加强德育

中国书法自晋、唐传入日本后，又逐渐传入东南亚诸国以及世界其他国家，一直被世人所珍爱。帝国主义入侵我国时，把我们祖先的遗墨当作珍宝加以掠夺。时至今日，许多国家的人们不惜重金购买我国的书法珍品。这足以说明我国书法艺术的价值。对此，我们由衷地感到祖国的伟大、民族的自豪！故学书法，识国宝，当有益于爱国之心的培养。在书法学习中，我们首先应该学会把字写得正确、平稳、漂亮，从而使我们从“字品”中学会怎样做人。古今许多书家的优秀事迹和品德是我们进行书法教育时渗透德育教育的好素材。如，王羲之书扇助老姬，颜真卿维护大唐统一的忠烈刚直，柳公权“用笔在心，心正则笔正，笔正乃可法矣”的著名论断等等。他们高尚的人品都为精湛的书法增光添彩。我们还可以通过欣赏和书写健康向上的文字内容使之达到形式和内容的完美统一，从而进行思想教育和情操陶冶。因此，学习书法对于加强思想品德教育犹如春雨润苗。

二、学习书法有利于长才益智

通过学习书法简史，能够使我们了解祖国几千年的优秀文化史；通过书写诗词、歌曲、散文，能使我们体味文字的意义和作家的情感，与之产生共鸣。用物理的力学原理可使我们懂得结字须重心平稳，按数学的比例关系可将字写得比例协调、和谐匀称。可见，学习书法能增长我们不少才干。美国有位科学家曾作过多次人类智商测试，结果总是中国人智商最高，其主要原因就是中国汉字的独特作用。学习书法，在传递信息的活动中主要发挥左脑的功能，在练笔和创作时，则侧重右脑功能的发挥，所以学习书法具有左右脑协同参与的机制，对开发大脑整体思维大有裨益。学习书法还能培养我们观察、分析问题的能力，并使我们思路开阔，产生灵感。

三、学习书法有利于健体养心

学习书法的过程是直接的劳动教育和体育锻炼的过程。悬手作书，腰酸背痛，没有意志和毅力的人是很难坚持下来的。书法家们的书艺还未到炉火纯青的地步，

其意志和毅力往往早已磨砺出来。练笔与创作时，必须精力集中，神情专注，举止舒展，灵活自若，运用手、脑、肘、臂来调动全身的气和力，通过笔端巧妙地输送到字的各个点画，即所谓“以通身之气之功之力而用之”，这样就会自然地融通全身的气血，使体内的各个部分得到柔和而不是生硬的调整，使大脑神经细胞和手臂乃至腰部的肌肉得到活动和锻炼，久而久之，不但不辛苦疲倦，反而成了一种健身运动。医学专家研究认为，在使人长寿的20种职业中，书法名列榜首。学习书法还可以净化心灵。在书写或创作之前，要树立信心；开始时，要排除杂念，平心静气，有个轻松的心态；动笔时，凝神专一，物我皆忘。这样有助于行笔运气，达到心手双畅的佳境。同时，要认真细致，不可马虎。学习书法是一项手脑并用的细致劳动，没有一丝不苟的精神和锲而不舍的毅力，要想达到最佳境界是不可能的。

四、学习书法有利于实施美育

鲁迅先生说：“我国文字具有三美：义美以感心，音美以感耳，形美以感目。”书法艺术的种种点画各有各的特点，相辅相成，相得益彰。或横如千里阵云，或竖如万岁枯藤，或点如高峰坠石，或撇如剑兰之叶。在书法诸多书体中，楷书大方端正，结体有一种精整之美；草书龙飞凤舞，结体有一种飞动之美；隶书扁平方折，结体有一种飘逸之美；篆书修长婉转，结体有一种雍容之美。书法的章法是书法艺术的灵魂，其正文、落款、印章这三要素既有一定模式又无定式，从整体看能给人一种布白美、气韵美、和谐美。还有书法作品的意境美，书写前的静心美，书写用具的摆设美，书写姿势的端庄平稳美，挥毫的节奏韵律美，书家的人品书品美等。一幅优秀的书法作品能够吸引成千上万的观赏者，使观赏者像欣赏优秀的绘画、雕塑、音乐、舞蹈、戏剧、诗歌等一样，从中获得审美的愉快并借此进入更宽广的审美天地。

五、学习书法有利于文化传承

世界上各个民族都创造了自己的文字，但是，只有中华民族使写字成了一门艺术，成为民族文化与民族精神的一种表现。书法既是一种艺术，又是一种文化，也是进行文化传承的载体和工具。整理我国的珍贵文化遗产，弘扬中华民族的优秀传统文化，是建设社会主义和谐社会和精神文明建设的重要内容之一。古人所传书迹，浩如烟海，亟待鉴定、研究和发扬，中华文化的文明火炬要传递，如果在大学能培养并输送书法专门人才，可满足文化事业发展和书法艺术队伍壮大之急需。对于师范大学来说，进行书法教育则更有必要。首先，师范生是未来的人民教师，从自身的角度而言，必须学好书法。因为书法既能反映一个人的书写水平，也有反映一个人的学习、工作态度，即古人常说的“字如其人”。当前，不少单位招聘人才时，常常要求应聘者手写一份简历或其他问卷，就是想通过字迹来了解应聘者的文化水平和综合素质。从教学角度而论，师范生学好书法，对今后的教学生

涯大有裨益。如果教师能写一手漂亮的字，不但上课自己感到轻松愉悦，师生关系和谐，还会使学生一饱眼福，吸引学生的注意力，提高学习效果，而且可以给学生潜移默化的影响和熏陶，在学生心目中树立终生难忘的“第二形象”。

第三节 怎样学好书法

书法的实践性很强，既需要理论的执导，但又不能停留在理论认识上。总结前人的经验教训，可以归纳以下几条基本方法。

一、端正认识

正确的认识是完成好各项工作的重要保障。作为中国人，谁都愿意把字写好，之所以没有下决心去练习，是因为对学习书法存在一些误解，也就是说对学习书法没有一个正确的认识。不少人认为，随着电脑的普及，人类已经进入到“写字不用笔”的信息时代，还去练字，显得太落后了。其实不然，电脑的普及确实能够减少一些写字的机会，但它永远不可能完全取代用笔书写，更不能取代书法艺术。这正如汽车、飞机可以大大减少走路的辛苦，却永远不能完全取代步行一样。试想，我们做笔记、立条据，做作业等一系列日常生活和工作活动实在不便背着个电脑随身跑，更何况这些书写行为根本不可能用电脑代替！

从书法艺术的角度而论，电脑的普及不仅不会使书法消亡，反而会使书法朝着纯艺术的方向进一步升华。近代照相机普遍使用时，曾有人担心美术会因此而消亡。结果恰恰相反，它促进了美术向更宽的领域发展，美术创作出现了空前的繁荣。

中国书法浓缩了中华民族古代的优秀历史文化，也记载了我国古代文明的伟大发明和业绩，通过书法教育和书写训练，能弘扬我国的传统文化，提高大学生的书写技能，从而提高整个中华民族的文化素养和综合素质。因此，在当今社会，我们要端正学习书法的正确认识，明确学习书法的重要意义。既要掌握汉字的书写技巧，经常练笔，不写错别字，不写生造字，讲究书写规范、工整、漂亮，又要学会基础的书法艺术常识，以利更好地发挥汉字在人们生活、工作、学习中的实际应用功能和精神食粮作用。

二、循序渐进

学习书法，应该从正书(包括楷书和隶书)入手。楷书是社会上通行的主要书体，实用价值大。楷书笔画工整，结构匀称，章法整齐，适宜初学者学习。前人把楷书、行书、草书，比作立、走、跑。只有立得稳，才能走得开，跑得快。楷

书是书法的基础，只有学好楷书，方能学习其他的字体。学习书法，应先练大字，后练小字；先学用笔，练好点画的基本功。从运笔的过程分析，任何一个笔画都有起笔、行笔、收笔三个阶段，而各个阶段又有不同的方法和不同的变化。如果一开始就写太小的字，才起即收，笔法中的各种细微之处不能充分表现与发挥，容易一笔带过，基本的功夫也就练不出来，如果将这种字的笔画放大，就会有局促之感。所以许多书家提倡先练两寸见方的大字，因为这样的大字笔画可以曲尽变化之妙，练好之后，往大写或往小写，无一不适。

三、勤看多思

前人学习书法，都把勤学苦练作为最佳途径，如此，初学者一接触到书法就感到极大的压力，致使不少人徘徊在书法的大门之外。实际上，学习书法除了要经常练习之外，还要善于观察，广泛阅读与浏览古今优秀碑帖墨迹，积极参加校内外各种书法活动，也要多看自己学书前后的字迹，经常进行比较与分析，找出自己与自己、自己与他人书法作品的特点及差距，总结经验，不断进步。学习书法本来就是手脑并用的一种劳动，因此，我们还要开动脑筋，善于思考，认真研究。要练好一个字，必须先看后思再练，练完后还要看一看，想一想，再练习，这样不断循环，既调节了单一纯练的劳动强度，又增强了记忆和分析比较的能力，从而培养学习书法的兴趣，提高书写水平和鉴赏能力。

四、坚持不懈

学习书法不提倡过分苦练，但不练也是不行的。练字要经常，最好是定时定量，时不宜过长，量不宜过大，有条件者每天练20分钟左右即可，每次练习5个“生字”左右即行，视年龄大小和工余时间长短而定。特别是小学生练字，不要让他们因为一次苦练而产生厌倦心理，关键是要坚持不懈，讲质量，求效果，坚持一两年乃至四五年，定能写出一手好字，并逐步迈向书法艺术殿堂。

【思考与练习】

1. 什么是书法？为什么说书法是艺术中的艺术？
2. 学习书法有何意义？