



书法初步

新华出版社



书法初步

宗建业

新华出版社

少凡生日礼品珍藏

水心題



少儿生日礼品珍藏

- 拼音读古诗
- 少儿歌曲选
- 绘画入门
- 书法初步
- 儿歌百首
- 世界著名童话
- 中外神话传说
- 名人少年故事
- 动物世界
- 自然奇观

京新登字 110 号

主 编 成占民

副主编 孙进柱

编 委 (以姓氏笔画为序)

弓 生、刘 畅、刘德彪、
孙子宜、李东旭、宗建业、
金 顺、骆宝生、张 英、
张春炬、张永哲、崔广社

内 容 提 要

中国的书法艺术源远流长,是与绘画、音乐、舞蹈并举具有较高审美价值的艺术,不仅在中国受到重视,在国际上也有很大影响,书法爱好者遍及世界。学好书法,不仅可以写出赏心悦目的优美字体,而且能够陶冶情操,磨炼意志,培养良好习惯。

本书从少年儿童学习书法的特点出发,分“毛笔书法”和“钢笔书法”两大部分。从书法的基础知识谈起,分别讲了学习书法的意义、学习书法的必要条件、字体的种类和结构、书写的基本要求、毛笔和钢笔书法的不同特点以及书法名家简介,并附有名碑名帖图片,是一本指导少年儿童学习书法的入门书。

目 录

毛笔书法

- | | |
|-------------------|------|
| 一、为什么要学习书法 | (1) |
| 二、勤学苦练成大家 | (3) |
| 三、字体种类简介 | (6) |
| 四、笔墨纸砚 | (8) |
| 五、写字姿势 | (13) |
| 六、执笔方法 | (15) |
| 七、运腕方法 | (16) |
| 八、用笔方法 | (18) |
| 九、楷书点画基本笔法 | (24) |
| 十、楷书结构 | (36) |
| 十一、楷书笔顺 | (53) |
| 十二、临摹碑帖 | (56) |
| 十三、古代楷书四家简介 | (58) |

钢笔书法

- | | |
|--------------|------|
| 一、话说钢笔 | (67) |
|--------------|------|

二、钢笔书写姿势和执笔方法	(70)
三、钢笔书法	(73)
四、怎样学习钢笔书法	(75)
五、钢笔楷书点画	(78)
六、钢笔楷书结构	(83)
七、尊古厚今	(89)

毛 笔 书 法

一、为什么要学习书法

中国书法已有三千多年的历史，是与绘画、音乐、舞蹈相并列的一种具有很高审美价值的艺术。书法不仅在我国受到普遍重视，而且在世界上享有崇高的地位。书法爱好者遍及世界各地，许多国家正式成立了专门研究中国书法的机构，在日本学习书法的人就占全国人口的四分之一。近年来，国内更是形成了前所未有的书法热潮，各种书法大赛和展览经常不断，标志着书法这门古老艺术在新时代正焕发着青春。因此，我们继承和发扬这一优秀传统艺术，在今天来说是十分必要的。

关于提倡学生写好字，郭沫若先生早已指出：“培养中小學生写好字，不一定人人都成为书法家。总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事、粗枝大叶、独断专行是容易误事的。练习写字可逐渐免除这些毛病。”这里明确阐述了写好字的重大意义，也是学习书法最基本的要求。

我们少年儿童，一进学校的大门就天天读书识字，这

时，受到良好的书法教育和书法艺术的熏陶，不但可对平时所认识的字加深记忆、提高书写水平，而且还可以陶冶自己的情操，从中得到美的享受。

从现实生活来看，学习书法还可以美化环境，丰富人们的文化生活，促进社会主义精神文明建设。平时我们不难发现，许多漂亮的题字常出现在书籍和报纸的刊头。无论是公共场所，还是个人家庭，无论是节日庆典，还是婚丧嫁娶，到处可见到各种书法的神姿。在一些工艺品和生活用品上，配上优美的书法就会平添雅趣；一些风景名胜配以名人字画，就会更加生色增辉，令人流连忘返。

在社会上也有这样的现象：有的人大学毕业了，但写出的文章错字连篇，写封信也像“天书”一般，使别人看不清楚。也有一些高级官员和专家，其声名显赫，功绩卓著，但写出的字迹，却很难让人称誉，在某种程度上有损于他们的声望。现实生活中这样的例子很多，从中我们可以得到这样一个启示，就是文如其人，写字就像一个人的脸面，写得好便会给你增光添彩，写得不好，则会损害你的形象。

总之，书法艺术融育人、审美和实用价值于一体，在现实生活中越来越发挥出重要的作用。我们应当继承和弘扬这一历史文化遗产，从小就踏进书法这片美丽的乐园，勤奋耕耘，矢志不移，完成历史赋予我们的光荣使命。

二、勤学苦练成大家

学好书法，既不那么简单，但也不是特别的艰难。只要端正态度，勤学苦练，终会有所成就的。历代书法家刻苦磨练的事迹，是我们学习书法的榜样。

东汉的张芝，是历史上著名的草书大家。他从小就爱上了书法，学习可用功啦。白天以指划地，晚上以被当纸，家里人买回布料没等做衣服就被他划满了。平时练完字后，他就到院子里的池塘中洗笔洗砚，时间久了，把整个池塘的水都染黑了。后人“临池”的典故，讲的就是张芝练字的故事。

东晋时期有个卫夫人，名叫卫铄。八九岁时想跟叔叔卫恒学写字，卫恒认为一个女孩子学些针线活就行了，还弄什么文墨。小卫铄不以为然，为把写字的方法弄清楚，白天她经常泡在叔叔的书房里，叔叔要写字，她就磨墨、铺纸。叔叔一动笔，她就两眼紧盯着看，一点一画都记在心里。晚上回到自己的房里，她便按照“偷”来的方法开始练字。天天如此，日复一日，年复一年。最后她终于成为我国古代一位著名的女书法家。相传她还是王羲之的启蒙老师呢！

王羲之，你对这个名字不感到陌生吧！这位无人不晓的千古“书圣”，在学习书法上有好多趣闻呢。举个小小的例子吧，有一日王羲之正在练字，书童几次唤他吃饭，几

次未能唤动，于是将一盘包子 and 一碟蒜泥放到他的面前，催他趁热吃了。羲之好像没有听到似的。仍专心致志地手不停笔。书童无奈，只得告诉了他的夫人郗氏。郗氏来到书房，只见丈夫一手写字，一手把沾了墨汁的包子往嘴里送，还吃得津津有味。郗氏见他满嘴是墨，生气地问他味道如何，他还高兴地点头说：“很好，很好。”

王羲之的七代孙子智永和尚，为了练字，在吴兴永欣寺里 40 年没有下楼。后来，写秃的笔头就有十大瓮，好几百斤呢。他把这些坏笔头埋在土里，堆个土堆，称它为“退笔冢”，就是笔坟，并亲自为它写了铭文。因为智永的字写得太好了，人们争相前来索求墨宝，多得像赶集的一样，于是屋子门槛也因此被踏坏了，他用铁皮包起来，后人管它叫“铁门限”。

唐初大书法家欧阳询，为师法自然，经常游览名山大川。有一次他骑马经过一个地方，见破庙边立着古人写的一块石碑，他眼前一亮，觉得碑上的字写得好极了，便勒马停住看了起来。因有急事，看了一会儿，就催马赶路了。他一边走一边细细品味碑文笔势，他想如此精品岂不下马仔细看看，于是拨转马头回到碑前又认真地欣赏了一番，方又启程。行至二、三里，欧阳询还觉得不过瘾，便再次回到碑前，时而弯腰，时而低头，恨不得将碑文吞进肚里。夜幕降临了，他索性夜宿碑下，又连着看了三日。当他想还有事要办的时候，屈指一算早过时了。

中唐时有个叫怀素的，从小出家做了和尚。他在寺院

里见到了不少名家书法，便产生了浓厚的兴趣。这时的怀素哪有钱去买文房四宝？没有笔，他就拾回别人用过的旧笔；没有墨，他就把锅烟灰用水调成墨；没有纸，他就用芭蕉叶和漆盘当纸。夜深人静，众僧早已进入了梦乡，只有他一人，借着昏暗的佛灯，一丝不苟的写字。由于长期练习，蕉叶堆成了小山，盘底也被写穿了。寺院里的墙壁和家具上都被他写满了字，甚至做袈裟的布，也被他练过字后再染色缝制。难怪他成为被历代公认的草书大家呢！

清代人郑板桥，临摹前人的字几乎达到了乱真的程度。相传有天早晨，板桥正在帮助妻子梳头。忽然，镜子里映出的物象引起了他的注意，原来墙上挂有一幅名人的书法，从镜子里看去，字是反的，而且略有变化。他觉得这种变化了的字别有一番风味，就不自觉地用手指在妻子背上描划起来，妻子感到很奇怪，当明白郑板桥在练字时，她生气地说：“你有自家体，老在别人体上写什么！”板桥马上受到启发：对呀，写字应有自己的体，老在别人后面爬行有什么出息呢？从此他在学习前人的基础上，创出了“乱石铺街”式的“六分半书”。

小朋友们，你知道了这些古代书法家练字的故事后，有什么感想呢？它对你有什么启发呢？你是否明白了这样一个道理：“只要功夫深，铁棒磨成针”。你是否也准备沿着先人走过的道路，脚踏实地地迈进书法艺术的大门，直至成为伟大的书法家呢？

三、字体种类简介

我国的文字，有一个很长的孕育、发展时期，它草创于四千年前，可上溯到六千年左右。人类早期，只有语言，没有文字，随着社会的发展，人类的开化，远古的人们发现，仅靠语言通情达意已远远不够，不仅受时间、空间限制，而且不能传之久远。于是，我们勤劳智慧的祖先，便开始用图画来记事。这种对事物描摹下来的图画，经过提炼加工，约定俗成，就成了象形文字。

19 世纪末，在河南安阳县小屯村发掘出了许多龟甲和兽骨，上面刻有文字，这就是甲骨文。经过考古学家和文字学家研究，证明它是殷代文字，距现在大约有 3700 多年的历史。比甲骨文稍后一些的文字是铸在古代钟鼎等器皿上的文字，叫做“金文”或“钟鼎文”，通称大篆。

公元前 221 年，秦始皇统一了中国。为了巩固政权，发展经济与文化，秦王朝采取了一系列措施，其中之一就是要求“书同文”。把原来六国通行的各种同义而不同形的异体字和繁难的文字废除，规定以小篆为全国统一的标准字体。

在篆书盛行的同时，还有一种叫“隶书”的书体在民间流行。传说秦代有一个叫程邈的狱吏把民间流行的草率的篆书进一步简化、规范，变圆为方，变曲为直，以加快书写速度，形成了一种新的书体。当时的“徒隶”一类小

吏，书写公文也喜欢用这种字体，因此被称为“隶书”。我们能见到的隶书种类很多，秦和西汉初期的隶书与篆书相近，也称古隶。到了西汉晚期，以至东汉隶书逐渐成熟了。形成了相背开张的字势，用笔出现波磔的笔画。由于隶书是在汉代广泛使用并得到蓬勃发展的，所以它也往往被称为“汉隶”。

汉末以后还流行着一种简化的隶书，叫做“章草”。章草笔画之间强调牵丝连系，字形写法都有研究。

魏、晋开始流行后代普遍使用的楷书，它在唐朝得到了发展。具有点画优美、结构方整的特点。新中国成立后，国家有关部门在过去繁体字的基础上，对文字进行了改革，制定了标准简化字方案。我们现在课本上学到的，书报上看到的，字典上查到的都是这种字体。标准简化字是我们使用的规范文字。

随着社会的发展，为了使用上的方便，一种叫做“行书”的字体和楷书同时流行。“行书”是楷书的流动。它不像楷书要循规蹈矩，一笔不苟，同时又具有把楷书部分笔画接起来速写的好处，是向草书过渡的一种字体。

行书写快了就成了草书，也叫“今草”。是相对“章草”而言的。它是保持了章草结构简约的特点，而在用笔上加重了钩连与圆转，使字书写起来流畅连绵。如果说章草是隶书的草写简写，那么由行书而发展成的今草就是楷书的草写简写。

我国文字由繁到简发展到今天，经过了一个漫长的历

史时期，是广大劳动人民智慧的结晶。今后它将随着社会的进步，人民生活的需要而不断变革，不断完善。

为使小朋友们更清楚地了解我国汉字发展的历史，现由远及近排列如下：

象形文字——大篆（包括金文、钟鼎文）——小篆——隶书（包括古隶、汉隶）——章草——楷书——行书——草书

知道了这么多的字体和它的发展过程，那么我们从哪里学起呢？根据现实生活的需要和多数学书人的经验，应当从楷书学起。篆隶固然可以学，但我们现在不论是读书学习还是将来工作，用到的是楷书，再说它比古篆隶好认多了。学行草也可以，但没有楷书做基础是很难学好的。宋朝大书法家苏东坡打了这样一个比方：“楷书如立，行书如行，草书如走。”就是说楷书好比一个人立正的姿势，只有立得稳了，才能学走，才能学跑。楷书做为我们初学的字体是最好不过的了，所以在下面的有关章节里主要谈谈楷书的学习。

四、笔 墨 纸 砚

笔墨纸砚，古称“文房四宝”。

学习书法离不了笔墨纸砚，古语说：“工欲善其事，必先利其器。”因此，了解一些笔墨纸砚方面的知识及它们的使用常识，对于学好书法是十分重要的。

笔 毛笔是我国特有的书写工具，它的起源很早，至今已有两三千年的历史了。毛笔的品种也是非常多的，约有 300 余种。

毛笔从笔头的性能来分，有硬毫、软毫和兼毫三种。

硬毫笔，刚健弹性好，常见的有兔毫、狼毫、鼠毫，还有鹿毛、猪鬃制成的笔。

软毫笔，柔软，弹性较差。常见的有羊毫、鸡毫制成。

兼毫笔，刚柔与弹性都介于硬毫与软毫之间，因为它的笔头是用硬毫与软毫合制而成的。常见的有：羊毫与兔毫（紫毫）或羊毫与狼毫相配制成。如：紫羊毫、五紫五羊、五狼五羊、七紫三羊、三紫七羊等等。

毛笔从笔头的大小和长短来分，又有长锋、中锋、短锋；大楷、中楷、小楷等。再大的有提笔、抓笔，再小的是圭笔。

通常选用毛笔有四个要求，即圆、尖、齐、健。俗称“四德”。“圆”就是指笔杆要圆，笔尖圆润饱满，呈圆锥状；“尖”是笔锋尖锐不秃；“齐”是指把笔头润开捏扁以后，笔锋顶端整齐；“健”是指笔毫有弹性，毛笔铺开易于收拢复原。

使用毛笔要注意下面几点：

开笔：新笔使用前先用温水把笔毫泡开，然后在它的周围抹上一些浓肥皂水，用手轻轻挤顺几次，把笔毫内的胶挤掉，再用清水把它洗净就可以用了。泡笔时不要时间过长，否则笔杆容易裂开。