

QUANGUO MEISHU KAOJI ZHUANYONG JIAOCAI

全国美术考级专用教材

书法考级

Shufa Kaoji

9—10 级

考级要点

- 能比较生动地表现出笔墨线条的情性与韵味
- 掌握书写三种以上书体的基本规律
- 创作作品具有一定的个人风格

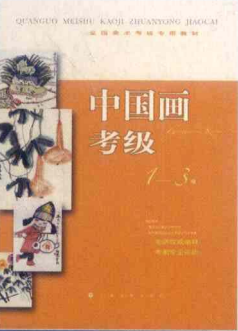
考纲权威阐释

考案专业评析

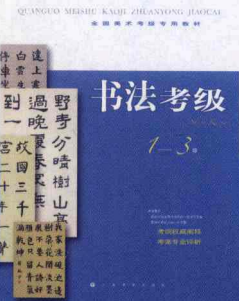


上海书画出版社

• 中国艺术科技研究所美术考级中心指定教材 •



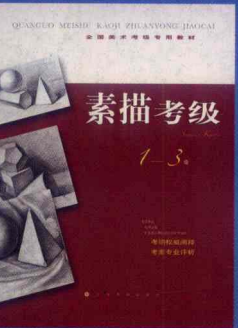
中国画考级 1-3级
中国画考级 4-6级
中国画考级 7-8级
中国画考级 9-10级



书法考级 1-3级
书法考级 4-6级
书法考级 7-8级
书法考级 9-10级



篆刻考级 1-10级



素描考级 1-3级
素描考级 4-6级
素描考级 7-8级
素描考级 9-10级



色彩考级 1-3级
色彩考级 4-6级
色彩考级 7-8级
色彩考级 9-10级



速写考级 1-3级
速写考级 4-6级
速写考级 7-8级
速写考级 9-10级



漫画考级 1-3级
漫画考级 4-6级
漫画考级 7-8级
漫画考级 9-10级

- 普及艺术教育
- 提高国民素质
- 传承历史文明
- 弘扬民族文化

ISBN 978-7-5479-0386-5



9 787547 903865 >
定价: 25.00元

ZHUANYONG JIAOCAI

全国美术考级专用教材

书法考级

Shufa Kaoji

9—10 级

本社 编

白 鹤 撰文



上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法考级:9~10级/上海书画出版社编. —上海:上海书画出版社, 2012.6

全国美术考级专用教材

ISBN 978-7-5479-0388-9

I. ①书… II. ①上… III. ①汉字—书法—水平考试—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第099623号

全国美术考级专用教材

书法考级9—10级

本社 编

责任编辑	张恒烟
审 读	朱莘莘
封面设计	王 峥
图版摄影	李顺发
责任校对	柏 龙
技术编辑	朱伟南 钱勤毅

出版发行  上海书画出版社

地址 上海市延安西路593号 200050

网址 www.shshuhua.com

E-mail shcpbh@online.sh.cn

印刷 上海文艺大一印刷有限公司

经销 各地新华书店

开本 889×1194 1/16

印张 4.25

版次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

印数 1—4,300

书号 ISBN 978-7-5479-0388-9

定价 25.00元

若有印刷、装订质量问题,请与承印厂联系

编委会

主任

王立翔 白国庆

副主任

张伟生 陈斌斌 李 平

编委（按姓氏笔画排序）

王 琳	王少伟	王立翔	方向乐	白国庆	兰 静
朱莘莘	江宇华	李 平	严先机	沈丽珠	张卫国
张伟生	张芳天	张恒烟	陆 炫	陈 俊	陈伟平
陈斌斌	邵仄炯	季 怀	金国明	郑继红	凌云之君
梁晓军	魏炬明				

本册撰文

白 鹤

本册责任编辑

张恒烟

本册审读

朱莘莘

出版前言

党的十七届六中全会提出了建设文化强国的宏伟战略目标，这对推进我国社会主义现代化建设可持续科学发展，对全面提高全民文化素质，具有极其重大的历史和现实意义。

群众性美术活动的普及和发展，是社会主义文化建设不可或缺的组成部分。近年来，在党和国家政府部门的关心和努力下，运用艺术等级考试的方式来支持、指导和规范艺术教育，取得了显著成果，尤其是文化部关于《社会艺术水平考级管理办法》的颁布和执行，使社会美术教育和学习有了更为明确的方向和衡定的准则。

为了进一步推动美术等级考试工作的开展，文化部下属中国艺术科技研究所美术考级中心和上海书画出版社合作，组织有关专家学者，在广泛调查研究、分析和总结历年考级经验的基础上，共同编写出版这套简明扼要、深入浅出、图文并茂、针对性强的美术考级教材。

本套教材具有以下三个特点：

一、立足考纲要求，强调分级的指导性。本套教材依循各个系列逐级递进的考级要求，把十个等级分为四个层次（1—3级、4—6级、7—8级、9—10级），并据此将各系列分编为四本分册（篆刻除外）。在每本分册中，都对考纲作了比较详尽、透彻的阐释，以指导应考者准确地理解和把握考纲的要旨，循序渐进地制定自己的考级方略。

二、立足艺术特性，突出专业的辅导性。本套教材根据各个艺术专业（中国画、书法、硬笔书法、篆刻、素描、速写、水粉、油画、水彩、漫画）的特性，注重考级实战，从系统学习的原则出发，提出了有关的学习途径、方法、要领，概要地阐述了相关常识，便于应考者有针对性地进行学习训练。

三、立足实例评析，提供考级的参照性。本套教材调阅了全国各地历年不

同系列、不同级别、有代表性的考卷，逐件进行了分析点评，评鹭得失，界定等级准则，可供应考者在对照比较中，衡定自己报考的定位，以及进一步学习和进修的方向。

本套教材分为八大系列，二十九本书，分别为：

中国画系列，四本；书法系列，四本；硬笔书法系列，四本；素描系列，四本；速写系列，四本；色彩（水粉、水彩、油画）系列，四本；漫画系列，四本；篆刻，一本。

本套美术考级教材的面世，凝聚了编著者大量的心血，在此一并表示感谢。对尚存在的不足之处，请有关专家学者和广大读者批评指正。

上海书画出版社

全国美术考级大纲·书法

级别	画纸规格	考 试 大 纲	时间
1级	66×33 或 66×45	①“永字八法”中的点画要求能准确地予以表达。 ②能较好地运用书法中的一般书写技能,如提笔、顿笔、按笔、挫笔等。 ③能平衡点画之间的关系,字形结构较为平正。 ④字与字之间的安排合理,初步具备协调作品整体布局的意识。 (临摹作品必须在十字以上,创作作品不得少于八字。内容自选,必须成句。)	90 分钟
2级	66×33 或 66×45	①点画分明,能较熟练地运用书法中一般的书写技能。 ②结构平正,能初步协调点画之间粗细、轻重等关系。 ③字距与行距之间的安排合理,有明显的协调作品整体布局的意识。 (临摹作品必须在十字以上,创作作品不得少于八字。内容自选,必须成句。)	90 分钟
3级	66×33 或 66×45	①用笔手法较为多样,且能根据点画的不同表现特征加以运用。 ②点画之间粗细、长短、轻重的关系处理较为明确,结构安排合理。 ③初步协调作品内文与落款的位置关系,整体布局较为统一和完整。 ④临摹作品要求能根据字帖所示的特点,加以充分的表现。 (临摹作品必须在十字以上,创作作品不得少于八字。内容自选,必须成句。)	120 分钟
4级	66×33 或 66×45	①用笔的手法较为多样,且能根据点画的特点来调整书写时间和速度的关系(轻重缓急)。 ②点画之间的呼应关系处理较为明确,已初步掌握笔势的运用手法。 ③字距与行距之间的空间关系处理得体,且布局上落款字的大小和位置与正文相协调,整体布局相对完整、统一。 (临摹作品必须在十五字以上,创作作品不得少于十字。内容自选,必须成句。)	120 分钟
5级	66×33 或 66×45	①点画分明,笔法合度,能较合理地控制书写时的速度关系(轻重缓急)。 ②点画之间轻重长短、伸缩避让的关系处理明确,笔势的引带较为生动,结构安排合理。 ③字距与行距之间的空间关系处理较为得体,作品正文与落款的大小、比例较协调,整体布局完整。 (临摹作品必须在十五字以上,创作作品不得少于十字。内容自选,必须成句。)	120 分钟
6级	66×33 或 66×45	①用笔精到,具有较强的控制书写速度(轻重缓急)的能力。 ②点画之间轻重长短、伸缩避让的关系处理较为明确且多样。 ③结构安排合理,且能通过笔势的引带来丰富造型的变化。 ④字与字之间的关系处理较合理,能充分运用落款字的大小比例(包括印章的大小比例)来协调作品的布局,作品整体的布局完整。 ⑤行书作品可适当放宽标准,以是否掌握其一般规律为准则。 (临摹作品必须在十五字以上,创作作品不得少于十字。内容自选,必须成句。)	120 分钟
7级	66×33 或 66×45 或 四尺整张	①笔画丰润劲爽,粗细、长短等变化自然,具有较强的点画造型方面的能力。 ②用笔精到,能在合理控制书写速度的同时将节奏的表现性(动感)加以强调。 ③点画之间伸缩避让的关系处理较明确生动。字形结构的疏密关系处理较为得体,且能通过笔势的引带来丰富造型的变化。 ④字距行距错落有致,疏密关系处理和谐、自然。 ⑤能充分运用落款字的大小比例(包括印章大小比例)来协调作品的布局,作品整体布局完整。(注:命题作品,楷书一件和任选书体一件。)	120 分钟
8级	66×33 或 66×45 或 四尺整张	本级具体内容可参照前一级的标准,在此基础上适当提高标准的层次,即要求作品在整体上必须具有较强的表现个性色彩,局部处理上能合理地渗入个人的理解成分(如线条枯、湿、浓、淡的质感处理,字形结构以虚当实、化实为虚的造型组合等),表现书写者较高的书写水平及较强的结构造型能力。(注:命题作品,楷书一件和任选书体一件。)	120 分钟
9级	66×33 或 66×45 或 四尺整张	命题: ①对不同变化的线条具有较高的悟性,且表现手段多样、灵活,有较浓烈的个性化色彩。 ②结构安排合理,且充满生机和活力。 ③作品布局从正文、落款到盖印和谐、完整,具有较强的艺术感染力。 ④篆、隶、楷、行、草五种字体中任选三种,其中一件必须是楷书,并掌握三种书体的一般规律,尤其注意篆书和草书的书写规范。 (注:命题作品,可带篆书、草书字典进入考场。)	180 分钟
10级	66×33 或 66×45 或 四尺整张	命题:①具体要求可按照第9级的参考标准。 ②在前一基础上,适当提高标准层次,要求线条具有笔力之美、结构具有构筑之美、章法具有和谐之美。 ③篆、隶、楷、行、草五种字体中任选三种,其中一件必须是楷书。 (注:通过点画的伸缩避让来丰富变化。具体内容,如用笔、结构等,可参照前几级的考级标准,另外篆书和草书作品如出现错字,将影响考级的水平。)	180 分钟

全国美术考级考试须知

考试科目、级别

素描、色彩（水彩、水粉、油画）、速写、漫画、书法、硬笔书法、篆刻、国画（山水、花鸟、人物），级别均为1—10级。（以卡通为表现形式创作的儿童画可参加漫画1—6级考试。）

报考对象

凡爱好书法、美术，并且具有一定基础者（年龄、地区、职业、文化程度不限），均可报名参加考试。

考试时间、地点

具体考试时间和地点以所在地考区办公室发出的有关通知为准。

评审发证

由中国艺术科技研究所美术考级中心等级考核评审委员会专家按考生考试的实际水平评定级别，并颁发证书。

报考须知

1、考生应根据本人实际水平，对照考试大纲及参考考级教材选择报考级别，切忌盲目报考。

2、在考试时间不冲突的前提下，允许考生选报两个或两个以上的科目。

3、报名时需提供准确完整的考生信息，认真填写等级考试报名表。

4、非中国籍或非汉族考生请在报名时或者在准考证上写明国籍或民族（未提供者将默认为中国籍和汉族）。

5、已获得文化部中国艺术科技研究所考级中心颁发的社会艺术水平考级证书的考生，在申报或者考试时，须提交原级别证书复印件。

6、提供近期免冠2寸照片2—3张（照片背面用铅笔写上姓名、报考科目和级别或者准考证号码）。

7、考生拿到准考证后请仔细核对，如有问题及时与所在考区办公室联系。

8、考生必须按准考证所示时间、地点参加考试，自觉遵守考试纪律。无准考证或准考证与本人身份不符者均不准进入考场。

9、考场内禁止吸烟，考试时间不得使用手机或其他电子设施，不得交头接耳或高声喧哗，不得随意走动，不得相互修改画稿或抄袭他人试卷，未经监考人员允许不得擅自离开教室。家长请勿进入考场。

10、已报名考试而未按规定时间参加考试者，作弃权处理，不办理退费和补考手续。

11、考卷用纸及画具均须自备（有些考区的一些考试科目的考卷用纸由考场统一发放，请以当地考区为准）。素描、色彩、速写考生应自带画板或画夹。国画、书法考生要带好毡垫或旧报纸。

12、各专业级别作品用纸，请参照“考试大纲”规定规格要求。

13、书法、硬笔书法和国画所有级别的作品都必须有落款。

14、考级机构对考级作品有展览、研究、摄影、录像、出版、宣传及处理权，考级作品一律不退。

15、具体专业考试要求请参照考试大纲，如有问题请与所在地考区办公室及下属工作站、报名点联系，了解考试相关事宜。

— 目 录

第一章 考纲阐述.....	1
第一节 毛笔书法9级考纲阐述	1
第二节 毛笔书法10级考纲阐述	3
第二章 练习与应试指导.....	4
第一节 线条训练与对线质的把握	4
第二节 构成节奏训练	7
第三节 章法的内部构成训练	10
第四节 准创作训练	18
第五节 经典碑帖介绍	19
第六节 考级范作参考	27
第三章 历年试卷评析.....	33
第一节 毛笔书法9级试卷评析	33
第二节 毛笔书法10级试卷评析	45
附：书法考题参考.....	57

第一章 考纲阐述

第一节 毛笔书法9级考纲阐述

级别	画纸规格	考 试 大 纲	时间
9级	66×33 或 66×45 或 四尺整张	命题： ①对不同变化的线条具有较高的悟性，且表现手段多样、灵活，有较浓烈的个性化色彩。 ②结构安排合理，且充满生机和活力。 ③作品布局从正文、落款到盖印和谐、完整，具有较强的艺术感染力。 ④篆、隶、楷、行、草五种字体中任选三种，其中一件必须是楷书，并掌握三种书体的一般规律，尤其注意篆书和草书的书写规范。 （注：命题作品，可带篆书、草书字典进入考场。）	180分钟

本级考试主要着力于横、纵两种书写格式及其落款的变化上。

1. 对不同变化的线条具有较高的悟性，且表现手段多样、灵活，有较浓烈的个性化色彩

书法的线条不仅仅是一个空间的问题，更具有时间的暗示性，诸如轻重缓急、正斜长短、浓淡粗细、提按顿挫、方圆曲直等，这是书法艺术语言更深一个层面的表现方式。如何将空间和时间在点画的组合中予以生动和谐地显现，这不仅取决于功力，更在于悟性。

所谓“多样”，其中蕴涵这样几层意思：（1）对单一性的否定。学颜体的，不能一面孔的颜体，而是要融入一些其他新的表现形式，诸如将柳体或欧体等和谐地融入其中，即两种形式的融合，会产生第三或第四种艺术审美现象，这也是准创作中的必经之路。（2）抓住艺术表现的普遍规律，打破书体间的界限。诸如用行书的方法写楷书，历史上最成功者，便是褚遂良；或用草书的方式写隶书（这在当今日本非常流行）；或用小草的笔意写大草等。（3）形式的多样性。一张没有字的宣纸，本身就是一种形式，有纵向的、横向的，有色的和无色的等。

所谓“灵活”，是指：（1）不死板，不要将某种点画或空间结构写得一成不变，即用笔的动作要避免“惯性”，用笔形式和结构，要避免模式化。（2）注重点画和上下左右的对应关系。一般一个点画，都发生于前一个点画；同理，一般一个字，都必须同上下左右的字形成对应关系，都是不断生发的结果。故书法作品中一个点画、一个字，都是一个活的艺术符号。某一个字写大了、写小了、写偏了等，并不要紧，关键在于接下去的字如何用对应的方法去“修正”，构成一种新的对应关系，这就是灵活性。

所谓“个性化色彩”是指：（1）在作品中要显现出你对书法艺术审美特征的独特理解，

即书法的美是如何通过手中的笔被显现出来的。(2)书法艺术的最高境界“气韵生动”，是通过空间显现出时间性特征的艺术风格。对每一个生命体来讲，都有其独特的节奏表现形式，对一个具有较高艺术造诣的书家来讲，这一形式会自然而然地表现出来，对考9、10级的考生来讲，还为时过早。要表现这一特征，主要落实在“笔势”和“书势”的处理上，通过点画和字形的节奏，将书法的韵律感显现出来。

2. 结构安排合理，且充满生机和活力

所谓“结构合理”，不仅仅指每个字的结构如何，更重要的是，每个字在整体中处于何种合适的关系。单个字写得再漂亮，如果在整体中并没有构成合适的对应关系，这只能看成是一种失误。反之，这个字写得并不漂亮，但却在整体中显得非常合适，这便是一种成功。这在颜真卿《裴将军诗帖》中表现得非常充分。

所谓“生机和活力”，是指书法创作的深层内涵。书法是视觉艺术，但它更接近音乐艺术，同音乐一样，在不间断中表现出轻重强弱、长短快慢等流畅的节奏变化与组合，即每一点画都具有节奏感和流动性的特质。

3. 作品布局从正文、落款到印章和谐、完整，具有较强的艺术感染力

从章法本身而言，包含着落款和盖章，这是构成一幅书法作品必不可少的部分。仅写好正文并不十分难，但要落款写好，章的大小、盖的地方恰到好处，就不是一件容易的事，其中只要一项没有做好，可谓前功尽弃。落款分单款、双款、长款和无款四种，作为考试，只需单款一种。落款的书体、字的大小，是问题的关键。一般来说，不管何种书体，落款字最为适应的是行书或行楷。字要小于正文，不要顶格，这样会太“闷”；也不要空得太多，如此会产生“脱节”。落款的地方可盖印二方，或白文加朱文，或朱文加白文，内容一般为姓名、雅号、字、书斋名等，章的大小要略小于落款的字，过大，给人一种“霸气”。起首处亦可用闲章。

4. 篆、隶、楷、行、草五种字体中任选三种，其中一件必须是楷书，并掌握三种书体的一般规律，尤其注意篆书和草书的书写规范

楷书是当今通用的实用书体，也是直接同行书、今草相联系的基础书体。对楷书的重视与强调，也就意味着对今后如何学好行书、草书的强调，这是一个最重要的基本功。篆书与草书有着比较特殊的结字规律，不可信笔而书。篆书最易犯曲而无效的毛病，草书最易生快而无度的陋习，大家要悉心学习，避免出现上面的问题。

第二节 毛笔书法10级考纲阐述

级别	画纸规格	考 试 大 纲	时 间
10级	66×33 或 66×45 或 四尺整张	命题：①具体要求可按照第9级的参考标准。 ②在前一基础上，适当提高标准层次，要求线条具有笔力之美、结构具有构筑之美、章法具有和谐之美。 ③篆、隶、楷、行、草五种字体中任选三种，其中一件必须是楷书。 (注：通过点画的伸缩避让来丰富变化。具体内容，如用笔、结构等，可参照前几级的考级标准，另外篆书和草书作品如出现错字，将影响考级的水平。)	180分钟

1. 具体要求可按照第9级的参考标准

2. 在前一基础上，适当提高标准层次，要求线条具有笔力之美、结构具有构筑之美、章法具有和谐之美

“笔力之美”是指：主要通过中锋运笔所显现出来的立体感的暗示性，与物理中的力没有关系。主要通过这样几种方式：（1）熟练的中锋运笔，使每根毫都能在齐顺中发挥作用，所谓“万毫齐力”；（2）锋偏了不要紧，最终要能复归中锋（这便是侧锋），使笔在偏侧中复归齐顺，作用力归中，同样能产生立体感；（3）充分发挥毛笔的弹性，使作用力和反作用力、摩擦力和冲力，在纸面上发挥出最佳的性能；（4）从风格上讲，笔力有阴柔的和阳刚的，有挺秀和古拙的等，但不管是何种笔力，必须在转换中予以流畅地贯穿。

“构筑之美”是指：每个字都要有建筑艺术的美的特征，所谓“四面停匀，八边具备，短长合度，粗细折中”（欧阳询《八诀》）。一个字是一个美的“建筑物”，整幅字就像一个建筑的群体，有着统一的艺术风格，每个“建筑”既有独立的美，又同其他建筑群体构成美的对应关系。

“和谐之美”，是从章法整体角度而言。它的产生，应该具有这样几个方面：（1）整一性或统一性。不管是何种书体，其语言的表现形式具有普遍性特征，即表现形式上的纯真性。可以用行书的方式写隶书，然而，突然又用纯真的汉隶，原本的和谐之美便会被打破，夹杂的部分，也就成了整幅作品的“噪音”。（2）对应关系的自然表现。任何艺术在空间或节奏的变化上，都应该是渐变，都有一个相应的过渡层次，这是构成和谐之美的重要因素。

3. 篆、隶、楷、行、草五种字体中任选三种，其中一件必须是楷书

楷书是最基础的书体，如果书者有较好的楷书功底，那么其基本功将更加扎实、可靠，而且学习其他书体入门会更快、更好。行草中很多细节的动作都被隐藏，没有那么明显地表现出来，而且动作一快，本来就很隐蔽的动作更有可能被忽略。唯有楷书，写时动作比较明显，表达明确，这对夯实基础非常有用，所以楷书是必须的。

注：通过点画的伸缩避让来丰富变化。具体内容如笔、结构等，可参照前几级的考级标准。另外篆书和草书作品如出现错字，将影响考级的水平。

第二章 练习与应试指导

第一节 线条训练与对线质的把握

学习书法最忌讳的是只知对着字帖死临，虽有收获，但进展甚慢。我们在9、10级的书写中尤当予以注重如何抓住其本原性的特征，有效地掌握基本笔触的质感，进行相应的强化训练，就能在较短的时间内，达到事半功倍的效果。这是我们应思索的问题。

过分地强调起笔和收笔，不利于窥探深层次的技术。如果我们将各种书体中的起笔和收笔去掉，将其行笔排列在一起，他们有一个共同的特点：都离不开轻重强弱、长短快慢等节奏的变化，都以其充实、强劲、厚重、苍劲、挺秀等为其美的特质。而书法中所强调的中锋运笔，指的就是行笔。而每一种起笔的方式，取决于前一笔的收笔，所谓势法相生，千变万化，无有定法。而收笔也是如此。包世臣《艺舟双楫》中说：“用笔之法，见于画之两端。而古人雄厚恣肆，今人断不可企及者，则在画之中截。”古人的“雄厚恣肆，今人断不可企及者”，正在行笔之中。故加强对行笔的训练，对迅速提高书法意识和创作水平，有着直接的作用。

一、直线型训练

这主要对五种书体中纵横线的训练方式。通过短时期的训练，使线条能充分地表现出强劲感、厚重感、苍劲感、挺秀感等，并使之成为较为自如的习惯性动作。其关键在于：（1）不管从什么地方下笔，下笔后，即略提并向行笔方向按下去（中锋）；（2）保持按下后的作用力，由慢到快地向一端劲健行笔；（3）如运笔用的是顺笔，收笔时略按后，利用笔的弹性，以顺反逆，使笔毫复原直立。反之，亦然。一旦较为熟练以后，可一笔连写八画以上，纵横交错，直至笔墨干枯为止。其要点在于行笔充实，当笔干枯时，点画呈现出中间浓黑而两边毛涩的形态，给人以古藤老树的意象。另要注意节奏上的变化。



这种训练既可以在写字前练，也可以在写完一张字之后，利用纸的背面进行练习。一开始就从大处入手，重点突破行笔的力度和气度。只要训练一段时间，笔墨中就会自然而然地出现苍雄感，如能达到自如的状态，那遇上任何横竖，行笔可以不假思索地表现出充实厚重的质感，所谓笔力出焉。这种线条的训练，对任何书体都是非常有用的，且成效易见。

二、圆线型训练

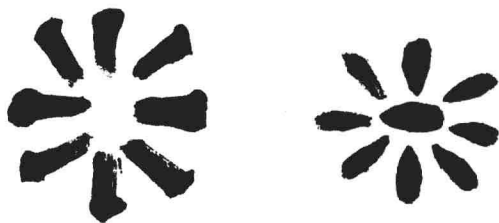
这主要训练篆书、行书和草书的圆笔转折之法。这里可以分成两类：一类是单线的，有圆上、圆下、圆左和圆右，如图所示。贵在有质感、有节奏、有轻重，书写时应当注意快慢的和谐转化，不可以画圈圈代之。另一类是将几个圆线连接起来，一气而成，如图所示。其中也有上下、左右之分。关键在于：（1）行笔要充实圆润；（2）转折处笔要提得起，要尽可能地直立于纸面；（3）注意节奏的变化，要有关有节，并暗示出线条正面与侧面，使其圆畅，有立体感；（4）运用正确的方法进行徒手训练时，要敏锐地体会每条线的质感，体会毛笔在纸面上的感觉，如摩擦力和弹力的变化与运用，最终笔锋是否能在线条中抽出，毛笔是否能复原归中，等等。



三、提按训练

书法技法中，最难的是提按，也是点画产生深度暗示性的最重要手段之一。没有提按，也就失去了书法艺术语言最重要的表现方式。初学者往往惧怕手中之笔，越惧怕越写不好。本节训练，就是从心理上排斥这一障碍，使笔最终成为你手中的道具，或手指的延伸，以表达自己的审美理想。这一训练方法是：（1）笔随意地从八个方向由外向内按下去，要痛快淋漓。

（2）按下后，要尽力将笔的作用点从笔腹移至笔尖，使笔还原挺立。这是一种，主要用于收笔，如图所示。另一种是：（1）笔在八个面上，从侧面下笔。（2）下笔后略提，便向圆心的方向再按下去，并略行，这主要是起笔的训练，如图所示。这一提按的过程，笔毫犹似芭蕾舞演员的脚，要极富有弹性和节奏感。开始学习书法时，非常注重起笔和起笔的变化，笔与纸面的角度也小，故往往会出现太尖、太单薄现象。如果能运用自如，起笔已显得毫无意义。因



为一般一个起笔，都取决于前一笔的手笔，笔与纸面的角度也就渐渐变大。最终进入直落直起的书写境界，大气由此而出。

将最重要的技法，通过正确的训练，使之成为潜意识的反应，是书法创作达到更高一层的艺术境界。忘法不是无法，而是将法与身俱化，不思考，其法自然存在其中，其本意在于艺术的自然显现。

上述方式，可在作书之前，进行“热身”训练。心手畅达自如了，再去进一步临帖或创作，从手感到心里，都会产生一种轻松愉悦的感觉。但要注意：这仅仅是一种用笔的原则或原理，至于其中的变化的多样性和灵活性，要在临帖和创作中仔细体会，不断积累。9、10级的要求相对要高一些，对点画基本形态的要求已不必在此重加复述，关键之处是从理性上认识其遒美点画与多样形态的所致之由。上述简要地例举几种方式，当为9、10级的考生们提供进一步提高书写技能与书写意识的重要方法。

第二节 构成节奏训练

平正的结构是对初学者而言的，要使空间结构更具有艺术性和韵律感，就必须懂得对立统一的原则，懂得空间中的时间意味。即将空间形式放到一个时间的背景上予以表现和审视，是书体结构的更深一层涵义，诸如正斜长短、伸缩疏密、方圆曲直、动静虚实、枯湿浓淡等等。在点画的各种对立和谐的组合中，表现出空间位置的转换以及强弱快慢的变化等，暗示出生动的韵律感。没有这一点，再好的结构也是一种表面的、缺乏感染力和生命力的单纯的空间形式。这是结构的普遍规律，并存在于任何书体之中。

一、伸缩法

伸缩是指笔与笔之间长短度的节奏变化。有伸必有缩，有缩必有伸；欲缩先伸，欲伸先缩；伸得越开，缩得越紧。反之亦然。在变化与对立统一中，使一个字的笔画之间、部分之间像运动中的人体，在对比中展现出运动感、节奏感与韵律感，使字的形态更活泼、优美，更有气势，更有艺术和生命的情趣。在褚遂良早期的楷书中，这种变化并不大。但在他晚年的《雁塔圣教序》以及王羲之的行书中表现得极为生动，韵味盎然。一般规律是：

(1) 凡主笔必伸，但在行草书中有化线为点的特点，有时为了突出某一主笔或前后的开合把某一主笔写成点，或将整个字的笔画缩短。如王羲之《丧乱帖》中“酷甚”的“甚”字，缩短主笔的横而拉开下部的空间，使节奏上的开合度得以和谐。



(2) 如撇捺相对出现，既可同时伸展（但角度不同），如“天”字；也可缩撇伸捺，如“徵”字；又可伸撇缩捺，如“含”字。

(3) 浮鹅钩及戈钩必伸，如“也”、“惑”等字。



(4) 如两竖同时出现，一般是缩左伸右，如“其”等字。

(5) 一个字中，如纵撇只有一笔，一般直伸，如“晨”等字。