

邹志生 王惠中 编著

书法教程

书法教程

邹志生



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

21世纪素质教育系列规划教材

21世纪素质教育系列规划教材

书法教程

书法教程

郭志生 王惠中 编著



邹志生 王惠中 编著

华中科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法教程/邹志生 王惠中 编著

武汉:华中科技大学出版社,2005年9月

ISBN 7-5609-3471-4

I. 书…

II. ①邹… ②王…

III. 汉字-书法-中国

IV. J292.1

书法教程

邹志生 王惠中 编著

责任编辑:曾 光 张 毅

封面设计:邹志生

责任校对:朱 霞

责任监印:熊庆玉

出版发行:华中科技大学出版社

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:武汉万卷鸿图科技有限公司

印 刷:武汉中远印务有限公司

开本:880×1230 1/16

印张:14.25

字数:370 000

版次:2005年9月第1版

印次:2006年6月第2次印刷

定价:22.50元

ISBN 7-5609-3471-4/J·31

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

《书法教程》编委会

主 编

邹志生 武汉工业学院

副主编

王惠中 湖北师范学院

陈新亚 《书法报》社

夏奇星 湖北省书法家协会

蒋圣琥 中流印社

徐甘霖 武汉工业学院

边敬国 湖北大学职业技术学院

内 容 简 介

《书法教程》一书作为“21 世纪素质教育系列规划教材”之一，注重艺术性与实用性相结合，适用于普通高校及职业学校的书法教学课程。本书共分十章。第一章为概述，讲解中国书法的性质、特征，阐明学习书法的意义、方法和过程；第二章对书法艺术发展的背景及书体进行介绍，讲述书法产生和发展的背景以及书体的衍变；第三章为“文房四宝”的常识，介绍书法学习的必要工具，即笔、墨、纸、砚的选购、使用及保养的有关知识；第四章讲解学习书法的方法，尤其是临帖的方法和步骤；第五章介绍写字的姿势、执笔的方法，重点讲解运笔技法；第六章以欧阳询的《九成宫醴泉铭》和颜真卿的《多宝塔碑》为范本，对楷书从点画、偏旁到结构逐一详细解析；第七章以米芾的《蜀素帖》和黄庭坚的《松风阁》为范本，介绍行书的特点及书写法则；第八章以汉隶的《曹全碑》、《乙瑛碑》为范本，重点介绍隶书的特点、风格，详细讲解点画、偏旁的写法及结构法则；第九章介绍有关书法创作的常识；第十章为书法艺术欣赏，真、行、草、隶、篆各选一篇名作作扼要赏析。

本书适用于普通高校和职业院校的公共选修课和专业必修课，尤其适用于师范、行政管理、文秘、广告等专业，也适合书法爱好者自修提高之用。

序 言

前几天接《书法教程》编著者之一蒋圣琬同志电话，要求我为该书的再版写序。

我虽从事书法创作及组织工作数十年，但对作文一事，不甚擅长。看完样稿，觉得这序还真值得一写。下面我简单地谈谈对该书的一些个人看法。

先说说作者群。该书由从事书法教育 20 多年的书法家邹志生同志和从事书法教育 30 多年的书画家王惠中同志牵头编著。上世纪 80 年代以来，邹志生同志在各级书法展赛中频频获奖，作为湖北书协的负责人之一，我对其有所关注；王惠中同志是一位颇具传统功力的书画家，一直任教于湖北师范学院，他的几名弟子在书法界颇有影响；其他几位副主编如陈新亚、夏奇星等，均为湖北书坛中青年代表人物，他们在全国书坛亦有自己的份量。举诸多书家之力，编著一本書法教程，该书的份量可想而知。

再谈谈该书的构成。粗粗阅读，该书给我的印象是“教书法”，书如其名——书法教程。该书对学习书法的意义、书法发展简史、文房四宝、书法的学习方法、书法的创作方法、书法的欣赏等都有比较全面的阐述。尤其是在讲授学书方法时，总结提炼了一些好记易懂、精辟准确的观点：“先学正楷，后学行草”、“先练大字，后练小字”、“先入帖，后出帖”、“写笔下字，练字外功”等等，这些观点既符合学书的内在规律，又提得专业，富有内涵，具有普遍指导意义。更值得肯定和推荐的是，《书法教程》的编著很有特点，对各种书体的讲解从点画、部首到结构法则，都有规律地分类、编组，使学生能尽快地发现并掌握这些规律，这充分体现了对基本功训练的重视；关于书法的结构，该书总结、提炼出了十二类共二十二种方法，具体而专业地讲解书法的结构法则，这在一般书法教科书中是难得见到的；另外，选用范字及其技法讲解重点放在楷书、行书和隶书三类，每一书体都选取两种风格不同的名帖进行对比讲解，让读者在对比中了解其书写技法和风格的异同，直至掌握规律。这种编排，对老师的教学和书法爱好者的自学都具有很强的指导性和实用性。这是一种难得的创新。

想要学习书法的同志，在阅读该书后，可以对书法有一个系统的了解。由于该书的读者群是针对大、中专院校学生，所以其主要特点在于“普及”。虽然“普及”，但由于编者群的职业素质之缘故，该书亦非常专业，“专业”体现在两个方面：一、由于该书的编著牵头

人长年从事大、中专院校的书法教育，所以该书作为教材，比较专；二、编者中诸多著名书法家的加盟，使该书就书法专业而言也比较专。读者诸君且去慢慢体会吧。

目前，各种书法教材和书法学习资料甚多，对其它著述，我在此不予评说。我想说的是，摆在我面前的这本《书法教程》应该是一本难得的比较系统、比较有水准的一本书法普及教材，去年问世后不到一年就告售罄、即将再版，这就是很好的印证。我相信本书会给它的读者带来书法学习上的实惠。

是为序。

金伯兴

2006年6月5日

（编者注：金伯兴，中国书法家协会理事，湖北省书法家协会副主席，著名书法家）

前言

中国自古以来就十分重视字的书写。过去，上至帝王将相，下到普通书生、百姓，都不苦下功夫力求把字写好。一手好字是科举考试最基本的、也是最高的要求之一，是通向仕途的敲门砖，能助有志者仕途高走。现在，虽说电脑大范围普及，工作及生活中的很多文案都可以用电脑来处理，但很多情况下，手边没有电脑或重要场合签名等必须亲自动手书写时，如果你的字太拙劣，写出来怕人笑话，但不写又不行，这就会使你陷入十分尴尬而惭愧的境地。另外，在社会上和职场上，以字取人的实例并不鲜见，因为从一个人的字可以看出一个人的文化素养和工作能力来。更重要的是，练好一手字不仅能方便工作和生活，还能陶冶人的性情和情操，使人学养丰富、气质高雅。可见一手好字之于一个人的重要性。

但当今的大、中专院校在人才素质培养方面，实际情况并不让人乐观。一是由于我国教育行政部门对书法教育的轻视，中、小学的写字课几乎停开，学生和老师忙于应试；二是进入大、中专院校的学生对书法知识和技能一无所知者大有人在，十多年随意书写养成的陋习使很多学生的字“惨不忍睹”。好在大多数学生已经认识到了自己这方面的不足，想写一手好字的愿望十分强烈。从目前大、中专院校的学生在汉字书写上所表现出的实际情况看，他们中的绝大部分在书法知识和书写技巧方面亟待启蒙和提高。

社会有需求，学生有愿望，大、中专院校适时地开设书法课，以弥补学生在书法知识和技能上的欠缺，大力推进素质教育，这是一件大好事。所以，这本《书法教程》就当然地、适时地应运而“出”了。

在编写体制上，考虑到大、中专院校学生的实际情况，编者力图将艺术性和实用性结合起来。本书首先简单介绍书法产生、发展、演变的过程，使学生对书法这一中国传统艺术形式有一个大致的了解；然后从实用的角度出发，选取楷书、行书、隶书中有代表性的、特点明显的、容易上手的范本，进行较为详细的讲解。

尤其是特点明显、容易上手这一点，最适合在书法方面尚待启蒙的初学者，因为他们对书法的系统知识几近一无所知，而学校安排的课时较少（一般为30学时）。作为老师要想在短时期内教给学生系统的知识、技能，作为学生要在短时期内消化知识、掌握技能、提高书写水平，就只能在选取范本、教学讲解、临帖习字上有所突破、有所出新。有鉴于此，编者在楷书部分选取欧阳询的《九成宫醴泉铭》和颜真卿的《多宝塔碑》，行书部分选取米芾的《蜀素帖》和黄庭坚的《松风阁》，隶书部分选取汉隶的《曹全碑》和《乙瑛碑》作为范本讲析和训练，在特点明显和容易上手两个方面，这些范本的选用符合教学规律，也能够尽快提高学生的书写水平。

在教学过程中,授课教师可根据教学实际处理教材,适当取舍。另外,本书除可作为毛笔书法教学的教材外,同样可以作为硬笔书法的教学和练习参考,因为毛笔书法和硬笔书法的区别仅仅在于书写工具(笔、墨、纸张)的不同,其余点画形态、结构法则等都是相通的;更为可取的是,对照毛笔字帖讲解硬笔书写要领,对照毛笔字帖练习硬笔书法,比单纯对照硬笔字帖讲解和练习硬笔书法的效果要好得多,写出来的字更有内涵、更有深度、更耐琢磨。希望本书能成为授课教师的好参谋,学生的好范本,自学者的良师益友。

本《教程》由从事书法教学二十余年的武汉工业学院艺术系副教授邹志生同志任主编,负责总策划、执笔撰稿及编排。担任副主编的有:从事书法教学三十余年的湖北师范学院副教授王惠中同志;中国书法家协会理事、《书法报》副总编陈新亚同志;湖北省书法家协会副主席夏奇星同志;中流印社秘书长蒋圣琥同志;武汉工业学院艺术系主任徐甘霖同志;湖北大学职业技术学院副教授边敬国同志。王惠中同志负责指导、策划和撰稿;陈新亚同志负责审稿把关。

本《教程》第一版在面世后不到一年的时间内便告脱销,这是始料未及的。这要感谢出版社、发行部的努力和各用书院校的高看。现修订再版,对第一版中出现的错漏、重复进行了纠错补遗和删繁就简,望能对师生的教学和书法爱好者的自学起到参谋和参考作用。但由于水平有限,加之时间仓促,本书仍难免出现不足或谬误,在此依然恳请各位师长指出并谅解,笔者先谢为敬。

邹志生

2006年6月于武汉工业学院

E-mail:xuhuaijinjie@126.com

目 录

第一章 概述.....(1)	第四章 临帖方法.....(27)
第一节 中国书法的艺术性和独特性.....(1)	第一节 选好范本,多临好帖.....(27)
一、书法——中国传统艺术的奇葩.....(1)	一、择师而从之.....(27)
二、书法——传播中国文化的使者.....(1)	二、选一本好字帖当“老师”.....(27)
三、书法——自我修养的最佳形式之一.....(2)	三、选一本适合自己的好字帖.....(27)
第二节 学习书法的意义.....(3)	第二节 遵循规律,讲究步骤.....(28)
一、有利于工作生活.....(3)	一、读帖.....(28)
二、有利于提高素质.....(3)	二、临帖.....(28)
三、有利于身心健康.....(3)	第三节 先求入帖,后求出帖.....(29)
第三节 怎样学好书法.....(3)	一、“入帖”承先.....(29)
一、端正态度,树立信心.....(4)	二、“换帖”求深.....(29)
二、深悟博览.....(4)	三、“出帖”创新.....(30)
三、夯实基础,循序渐进.....(4)	第五章 笔法.....(31)
四、学习前人,继承传统.....(5)	第一节 用笔.....(31)
第二章 书体简介.....(7)	一、用笔的原则.....(31)
第一节 书法发展的背景及特点.....(7)	二、用笔的要领.....(32)
第二节 书体简介.....(9)	第二节 执笔方法.....(32)
一、篆书.....(9)	一、写字姿势.....(32)
二、隶书.....(11)	二、执笔方法.....(33)
三、楷书.....(12)	第三节 运笔技法.....(35)
四、行书.....(17)	一、继承传统,正确运笔.....(35)
五、草书.....(20)	二、辩证用笔,调和求妙.....(38)
第三章 “文房四宝”简介.....(23)	第六章 楷书.....(41)
第一节 笔.....(23)	第一节 永字八法.....(41)
一、笔的分类.....(23)	第二节 楷书的书写法则.....(42)
二、笔的选择.....(23)	一、楷书笔画的书写法则.....(42)
三、笔的保养.....(24)	二、楷书偏旁部首的书写法则.....(62)
第二节 墨.....(25)	三、楷书的结构法则.....(75)
一、墨的分类.....(25)	第七章 行书.....(105)
二、墨的选用.....(25)	第一节 行书的特点和书写法则.....(105)
第三节 纸.....(25)	一、行书笔顺变化、“部件”省略之 原则述略.....(105)
一、纸的分类.....(25)	二、行书的特点.....(106)
二、纸的选用.....(26)	三、行书的书写法则.....(114)
第四节 砚.....(26)	第二节 米芾《蜀素帖》临习.....(115)
一、砚的分类.....(26)	一、《蜀素帖》简介.....(115)
二、砚的选用.....(26)	

二、《蜀素帖》点画及结构法则.....	(115)	一、用笔与点画之美.....	(195)
第三节 黄庭坚《松风阁》临习.....	(132)	二、线条与墨彩之美.....	(198)
一、《松风阁》简介.....	(132)	三、结构与章法之美.....	(201)
二、《松风阁》点画及结构法则.....	(132)	第二节 书法艺术的神韵美.....	(206)
第八章 隶书.....	(148)	一、忠正、儒雅的端庄美.....	(206)
第一节 隶书的风格特点.....	(148)	二、刚毅、雄强的骨力美.....	(207)
一、汉隶的特点.....	(148)	三、飘柔、俊俏的神采美.....	(207)
二、汉隶的风格.....	(151)	四、俊朗、大方的气质美.....	(208)
第二节 隶书的书写法则.....	(151)	第三节 如何欣赏书法.....	(209)
第九章 创作与创新.....	(182)	一、书体归类.....	(209)
第一节 内容选择.....	(182)	二、风格辨别.....	(209)
一、诗文精粹.....	(182)	三、问师追祖.....	(210)
二、愉情达意.....	(182)	四、琢磨技巧.....	(210)
三、健康向上.....	(182)	五、品评得失.....	(210)
第二节 章法安排.....	(183)	第四节 名作欣赏.....	(211)
一、幅面格式.....	(183)	一、小篆《峰山碑》欣赏.....	(211)
二、分行布白.....	(187)	二、汉隶《乙瑛碑》欣赏.....	(212)
三、题款用印.....	(189)	三、颜真卿楷书欣赏.....	(212)
第三节 推陈出新.....	(191)	四、王羲之行书《兰亭序》欣赏.....	(213)
一、精研妙悟.....	(192)	五、黄庭坚草书《诸上座帖》欣赏.....	(214)
二、继承传统.....	(192)	参考文献.....	(215)
三、循法出新.....	(194)		
第十章 书法欣赏.....	(195)		
第一节 书法艺术的形式美.....	(195)		

第一章 概述

数千年来,中国的书法艺术按照自身的艺术规律不断地演变、发展,形成了悠久的文化传统和鲜明的民族风格,它源远流长、流派纷呈、名家辈出、成就辉煌,光彩夺目地屹立于世界文化艺术之林。

第一节 中国书法的艺术性和独特性

书法,是以汉字为表现对象,以毛笔、宣纸、墨为表现工具,遵循书写法则而进行创作的一种抽象的线条造型艺术。书法具有很高的审美价值,用简练的线条造型可以表达出复杂的思想 and 情趣。所以,一幅优秀的书法作品能吸引成千上万的观赏者,使他们像欣赏优秀的绘画、雕塑、音乐、舞蹈、戏剧、诗歌一样,得到美的享受。书法同时又具有很高的实用价值,每个使用汉字的人都可以通过学习书法,把汉字写得清楚、正确、美观,从而提高运用这一交际工具的准确性和效率。

一、书法——中国传统艺术的奇葩

与其他国家的拼音文字不同,中国的汉字属于象形文字,是世界上最古老、历史最悠久的文字之一。它草创于新石器时代,当时是作为人们记录生活“依类象形”的简单符号。随着人类文明的进步和社会的发展,汉字也随之逐渐演变、发展而形成我们现在所使用的文字。在这个漫长的演变发展过程中,虽然汉字早期的图画性随着文字的不断改革而逐渐被书写性所取代,象形性变得更加抽象和符号化,但其发展演变始终未脱离象形和指事两大途径。

文字由字形、字音、字义三要素构成,因而,它始终潜存着形象化的意境。直到现在,其基本笔画仍然体现着不同自然物体的姿态和外形特点。由形声、指事、会意、假借、转注等各种方法构成的汉字,在结体和造型上繁复多变,加上历代书法高手苦心追求点画的精准、结构的美观、书体的多样、风格的独创并各有所成,使汉字在实用性之外又衍生出令人赏心悦目的艺术性。

书法之所以成为艺术,除了中国独有的汉字艺术原型外,还与其使用独特的书写工具和科学的书写技法是分不开的。柔软而富有弹性的毛笔,是我国特有的书写工具;历代书家不断总结出来的一整套科学的用笔方法,使汉字的书写技法逐步成熟:由商周古文字的半刻、半画、半书写的方式,发展演变成秦篆线条的匀圆流畅;由汉隶的粗细多姿、方圆分明,发展演变成楷、行、草书笔画线条的粗细迟速、顺逆方圆、藏露轻重、枯润浓淡等无穷变化和多姿多彩的线条,这些线条表现出来的生动形象和表意的独特性,是其他任何艺术形式所不能比拟的,所以书法充满了艺术感染力,使人愉悦、令人激动。

二、书法——传播中国文化的使者

中国书法在世界上影响深远,它随着汉字的使用而移植到周围邻国,如日本、朝鲜、韩国、

印度尼西亚、马来西亚、越南、新加坡等，其中在日本的影响最大。据日本史书《古事记》和《日本书纪》所记载，公元 285 年(中国西晋太康年间)，百济(朝鲜古国)博士王仁出使日本，带去了当时用汉字书写的《论语》和《千字文》，这是汉字移植日本的开始。之后，中国六朝和北魏的书法开始在日本广泛传播。

公元 710 年，日本进入奈良时代，不久中国进入唐代的开元盛世。当时中、日文化交流频繁，日本的很多遣唐使、留学生、留学僧西渡中国，将当时正盛行于中国的“晋唐书风”传回日本。公元 754 年，大唐鉴真和尚东渡日本，他带去了王右军真迹行书一帖、小王真迹行书三种，此后中国书圣王羲之的名声便传遍了东瀛。

到了日本的平安时代，日本出现了最澄、空海、橘逸势三位大书法家，他们都先后来到中国学习过书法，并带回了“二王”和欧阳询的书法真迹。其中成就最大的是空海，他是酷爱书法的日本嵯峨天皇的老师。他善作篆、隶、楷、行等各种书体，在中国留学期间，被赠予“五笔和尚”的雅号，相传唐宪宗曾请他补写过屏风上的缺字。在《玉烟堂帖》、《戏鸿堂帖》中还刊入了他的书法作品，可见其造诣之深。

其后，黄庭坚、米芾、赵孟頫、祝允明、文征明、董其昌、王铎等中国历代书法家的佳作和书风先后传入日本，在日本书坛引起了共鸣。1880 年，杨守敬东渡日本，带去汉魏六朝、隋、唐的碑帖一千余册，使中国碑学的观点也传到了日本，从此，崇尚北碑的风气在日本也流行起来。

回溯上述历史不难发现，千百年来，中国书法就像跨海长桥一样连接着东方两大民族，在中、日文化交流史上做出了特别的贡献。

随着时间的推移，中国书法的价值越来越超出汉字的使用范围而被世界所认识。书法善用简练的线条造型来表达复杂的意境情趣，这一特殊的艺术表现手段引起了广泛的重视。国外有的画家就公开宣称自己的作品是受了中国草书的启发。如今，由于中国对外交往的日益频繁，书法作为“文化的使者”经常展现在许多国家的艺术殿堂里。如在新加坡，每年邀请和接待中国书法家代表团的访问或展出就不下十个。

三、书法——自我修养的最佳形式之一

书法是从汉字的实用书写中发展起来的艺术，它要求书写者具备扎实的基本功，其中包括规范的汉字、优美的线条、合理的间架结构和完整的章法布局等。无论过去还是现在，有志于书法艺术的人，除了要掌握上述书法艺术的基本功，还必须广泛涉猎文、史、哲、绘画、戏剧等学术和艺术领域，为书法艺术的完善而积累学识，同时也陶冶性情，升华情操。所以，一个人的修养、能力如何，可以从他的一手字上窥见一斑。

在封建时代，良好的书写能力是通向仕途的敲门砖。一笔好字是科举考试最基本、也是最高的要求之一。从唐代到清代的漫长年代中，科举制分为三个阶段(乡试、会试和殿试)，而在每一阶段，报考人的书法都要受到仔细的审阅。不管文章写得多么精彩，如果字迹拙劣，那肯定是要落选的。

直到现在，一手好字仍然是社交中的得力工具。我们往往能从一个人的笔迹中判断他的品行，而且许多友谊都是通过书信上精彩的字迹建立和巩固起来的。我们也能从一个人的书法手迹中鉴别出他学识的高低，因为，书法不仅需要持之以恒的认真态度和严格的训练，而且还需要广博的学识修养。一个青年人如果不能用笔写好一封求职信或简历，他的求职、就业是相对困难的。诚然，今天使用电脑打印文案已经普及，但在衡量一个人综合素质的时候，我们会习惯性地“以字取人”。何况，有些事情是电脑所不能代劳的，而必须亲手用笔来完成。

从以上的叙述中可以得出这样的结论：书法和我们的社会活动有着非常密切的联系，它应

用于生活的各个领域。就此而论，其重要性远甚于绘画，因为在我们的日常生活中，除绘画专业人士外，你可以一辈子不画画，但你不能一日不写字。

第二节 学习书法的意义

汉字是人们用于传播科学文化知识，表达思想感情，记录学习、工作、生活内容必不可少的重要工具，而书法是使汉字更好地发挥其使用价值和艺术意趣，丰富人民文化生活，提高国民素质，建设精神文明的最理想、最有效的形式。

一、有利于工作生活

学好书法，于公于私都有利。一手好字用于工作，可使所写的应用文本字迹清楚工整、字体美观大方并能完善地传情达意，让读者一目了然，有利于提高工作效率；一手好字用于装饰装潢，如书写门面招牌、广告招贴等，能体现文化品位，招徕更多的顾客；一手好字用于书写标语、办板报等，能美化、活泼版面，起到更好更广泛的宣传作用；一手好字用于办公或家居环境布置，能使环境格调高雅、舒适，置身其中令人心情舒畅、精神振作，从而充满信心地工作和生活；一手好字用于人际交往，则能给人留下美好的印象，赢得尊重，迅速融洽人际关系；一手好字对于青年来说，能为求职、升迁助一臂之力。

二、有利于提高素质

学习书法是德艺双修的最佳途径。首先，学书者要按照法则来规范书写行为，潜意识里接受“规则”的培训和影响，使人养成良好的规范意识，延伸到为人做事等方面能处处以身作则，成为德艺双馨的榜样；其次，学习书法要临写碑帖、读文史而兼涉百科，这样便充实了人的学养，提高了人的知识层次，能受到别人的敬重；再者，学习书法能接受艺术的熏陶，提高品位，体现人的艺术气质，使举止行为高雅脱俗。

三、有利于身心健康

学习书法，能延年益寿。在一定法度和规则的指导下练习，逐渐做到形神协合，法意统一，祛除杂念，身心皆入意境。如此长期坚持练习，可使人心境平静不为它事所扰，养成头脑冷静、思维集中、豁达大度的心境；同时，练习书法按照姿势正确即头正身直、臂开足安、呼吸自然、心理放松、精神振作的要求，书写者目注笔尖而力聚毫末，气运全身而挥笔使转，快慢有节奏，提按有轻重，这样做的结果自然起到了舒筋活血、平衡大脑和调节心理的作用，能增进身心健康。中国历来有“书者寿”的说法，欧阳询、柳公权、文征明、齐白石、孙墨佛等都活到八九十岁甚至过百岁就是最好的证明。

第三节 怎样学好书法

经常会有人问同一个问题：学习书法有没有诀窍或捷径？回答当然是否定的。学习书法是一个复杂而长期的过程，其复杂程度是很难一言道明的。对于有志成为书法家的人，除了要遵循下面提到的方法和规律之外，更多的功夫要下在“字外”，即各门学问都要涉猎，其中不可

或缺的是文学、历史、哲学、美学等。而对于绝大多数学习书法仅限于实用的青少年来说，遵循下面的方法和规律则是一个起码的要求。只要有正确的学习方法，掌握书写的法则和规律，刻苦练习，是可以达到事半功倍、快速提高的效果的。

一、端正态度，树立信心

当今的青年学生升入大学以前，由于中、小学一般没有开设书法或写字课，所以无人教给他们汉字的书写法则。成年累月、夜以继日地疲于应试而无心写好字、也无暇练好字，随意书写使他们落下许多不好的书写习惯。对于20岁左右的年轻人学书法，有些人自觉“年事已高”，学书已晚，想写好字，但坏的书写习惯一时难以改正，所以缺乏信心和耐心。这属于一种正常的现象，对此要正确看待。历史上高龄学艺有成的实例不胜枚举，无论什么年龄的初学者，都要切记荀子的话：“锲而舍之，朽木不折，锲而不舍，金石可镂。”只要有这种精神，端正学习态度，树立必胜的信心，世界上就没有办不成的事情。

具体做法是：从思想上解决问题，要强迫自己“洗”脑“净”心，把自己当成一个在书法方面一无所知的、等待启蒙的小学生，达到“无我”的境界。“一张白纸好画出最新最美的图画”，从零开始，从头再来，从点画学起，从楷书基本功练起。我们相信，有正确的学习态度、有坚强的毅力、有必胜的信心，任何人、从任何年龄起步都能学好书法。

二、领悟博览

正如陆游所说学诗“功夫在诗外”一样，古人论学书法也有一句名言：“书之功夫，更在书外。”这说的是要学好书法，更要在书法之外下功夫。

首先，学书者要有良好的道德、情操和修养。书如其人，书法最能反映一个人的个性、修养，如《书诀》中称李白的书法“雄逸秀丽，飘飘然有仙气”，《宣和书谱》称杜牧的书法“气格雄健，与其文章相表里”。颜真卿的书法端庄雄伟，给人“崇高”之美，后人认为这同颜真卿的一生忠烈分不开。所以，古人论书非常强调书家的修养，柳公权曾说过“心正则笔正”的名言。黄庭坚说：“学书须要心中有道义，又广之以圣哲之学，书乃可贵。若其灵府无程，即使笔墨不见元常、逸少，只是俗人耳。”今天，我们学书者也应提高自己的道德情操，从而使自己的书法也能反映出较好的气质和修养。

其次，学书者应广泛汲取艺术营养。书法美的本质，是通过线条的处理来表现出各种思想情趣，从而使人联想起美好的生活，得到美的享受。所以书家要善于观察生活，善于从生活中（包括自然界和社会中的各种现象和其他艺术样式的作品）捕捉和提炼属于美的现象和情趣，将其融进自己的书法艺术。钟繇曾说：“再见万物，皆书像之。”相传张旭见公孙大娘舞剑器、担夫争道而提高书艺，韩愈称他“天地事物之变，可喜可愕，一寓于书”等等。这些都告诉我们，要热爱生活、观察生活、提炼生活，才能学好书法。同时，一专多能，具有绘画、音乐、文学等各方面知识乃至一定的修养，将大大有益于书法水平的提高。

三、夯实基础，循序渐进

学习书法必须从楷书练起，犹如学习绘画须从素描学起、习武从站桩开始一样，这是千百年来通过实践证明了的真理。楷书基础打牢以后，在此基础上再兼学多样，可篆、可隶、可行、可草，博取众长，厚积薄发，最终自成一家。

(一) 先正楷，后行草

宋代著名书法家苏轼说：“书法备于正书，溢而为行草。未能正书，而能行草……无是道也。”意思是：各种用笔方法在楷书中是最齐备的，写好楷书能练好基本功，然后再写行书和草书；没有掌握楷书的基本笔法而能写好行、草书……是没有这样的道理的。苏轼还说：“真生行，行生草。行如行，草如走，未有未能立而能行，未能行而有走者也。”意思是：由真书(楷书)派生出行书，又由行书派生出草书，行书就像走路，草书就像奔跑，世上没有不会站立就能走路，不会走路就会奔跑的人(古汉语中的“行走”与现代汉语的意思有所不同，古时的“行”即是现在“走”的意思，古时的“走”即是现在“跑”的意思，如“奔走相告”乃“奔跑相告”之意)。练习书法与婴儿学步的过程无异，先正楷而后行草，不可违反常规。

楷书的学习，必须从点画开始，点画的造型有着严格的要求。这犹如盖楼房所用的砖，只有合乎尺寸规格的砖，才能盖起楼房。那么，砖在这就是“标准件”，是盖成高楼最基本的材料。可以想象，用鹅卵石(非标准件)盖高楼无异于天方夜谭。由此可见，要想写好楷书，首先就要把点画这些最基本的要素(或曰构成汉字的“零部件”)“塑造”成“标准件”，而后再在间架上按法则优化结构，这就有了构成美观汉字的基本条件。具备了这些条件，楷书就能写好，进而写好行、草书就有了基础，兼学多样就有了扎实的基本功。

(二) 先大字，后小字

古人学书的经验是“初学先大书，不得从小”。这里所说的“大书”，是指寸楷或大楷，“小”是指小楷。初学以寸楷或更大者为宜，先贴腕写中楷，再悬腕写大楷。因为初学书法，最重要的是掌握点画的用笔，一个笔画的书写有起笔、行笔、收笔三个阶段，行笔过程中又必须有提有按，调整中锋。这种用笔的精妙细微，起初是很难体会出来的，必须一丝不苟地经常练习才会熟能生巧。而这些笔法只有在字大的练习过程中，才能分先后、分阶段地逐一体会清楚并最终掌握。

假如开始就学小字，那么字的点画大小极其有限，在毫厘之间要完成一系列笔法是相当困难的，容易出现一笔带过、随意了事的坏习惯；先学小字还会养成手腕离不开桌面的习惯，一旦需要悬腕书写大些的字，便极不顺手。另外，先学大字，其结体开张，日后缩小相对容易些；而先学小字，成习惯后再放大则容易产生局促之感。故提倡初学者应先学大字而后学小字。

(三) 先专一，后博学

“先专一，后博学”不失为一种好的学书途径，也是古代书家的成功经验。初学者应该遵循一个宗旨，即选好一本适合自己的字帖，然后专心致志地临写不辍，深刻体会和领会所临字帖的点画写法、结构特点、风格特征，揣摩书家的用笔要领、行笔规律。万万不可见异思迁、好高骛远。先跟定一家练基本功，得其“真传”具备扎实的基本功后，就可以逐渐拓宽临帖范围，换帖而学习其他风格，博取众家之长，达到厚积而薄发的境界。

四、学习前人，继承传统

中国书法发展到今天，无一不是后人对前人传统的继承和发扬光大的结果，尤其是在借鉴前人的成果和经验方面。如宋代的苏轼，他先学徐浩，后学柳公权、颜真卿，再学杨凝式、李邕，最终形成了自己的独特风格。相传欧阳询出行时偶见索晋所书古碑，即驻马而观之，再去而复返，又下马伫立细品，最后干脆席地坐观，甚而夜宿碑下，三日后才离去。唐太宗李世民学《兰亭序》，深夜起床秉烛临习。古人学习条件极其艰苦，尚能如此效法前人，今天，我们的条件如此优越，更应该倍加努力地去读帖、摹帖、临帖，尽可能多地吸取前人的精华，以丰富自己的书法学养。

前人留下来的优秀遗产，并不仅限于书法作品，他们留下来的书学理论同样是值得我们珍视并学习的。如果我们能在临习之余读几本优秀的书学著作，从理论的高度来总结自己的学书得失，这样就能较快地弄清学书的一系列问题，能够减少学书的盲目性，少走弯路，提高效率。前人留下的书学著作很多，初学者可读一些名书家的心得体会，如颜真卿的《述张长史笔法十二意》、苏轼与黄庭坚的《论书》等，然后读一些书学著作，如笄重光的《书筏》、刘熙载的《艺概·书概》，这些著作言简意赅、立论精到，往往有一语道破、使人茅塞顿开的感觉。此后可以读一些较系统的著作，如孙过庭的《书谱》、康有为的《广艺舟双楫》等，以增强自己的理论修养。