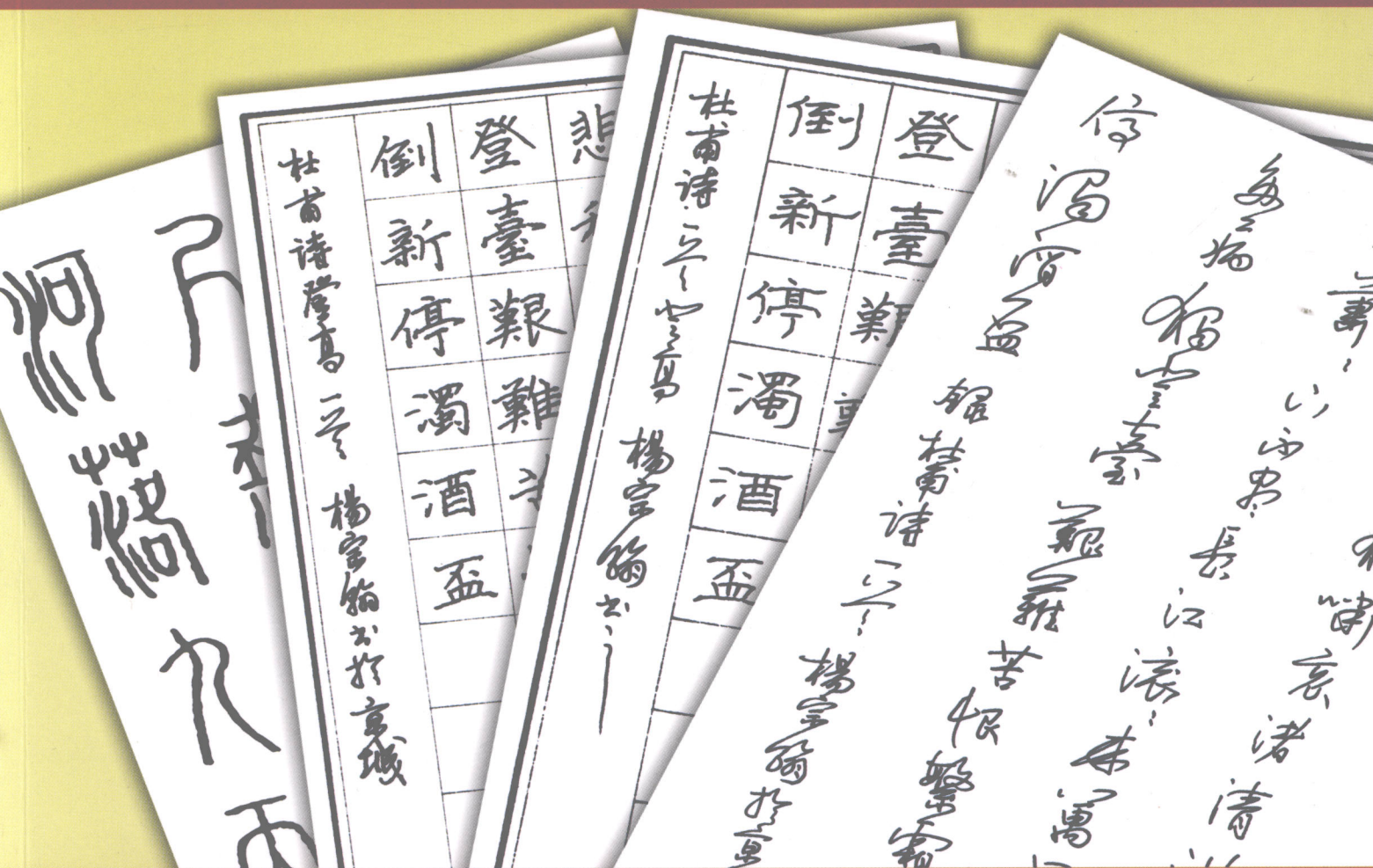


Ying bi shu fa FU DAO CONG SHU



全国社会美术水平考级辅导丛书

硬笔书法

刘大军 杨广馨 主编

中国物资出版社

全国社会美术水平考级辅导丛书

硬笔书法

主 编 刘大军 杨广馨

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

硬笔书法 / 刘大军, 杨广馨主编. —北京: 中国物资出版社, 2007.1
(全国社会美术水平考级辅导丛书)
ISBN 978-7-5047-2565-3

I. 硬... II. ①刘... ②杨 III. 汉字—硬笔字—书法—水平考试—自学参考资料 IV. J292. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 148139 号

责任编辑 王 莉

责任印制 方鹏远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010)68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京新丰印刷厂

开本: 880 × 1230mm 1/16 印张: 4.5 字数: 67 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-2565-3/J · 0052

印数: 0001 — 5000 册

定价: 15.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

全国社会美术水平考级辅导丛书

编辑委员会

顾问：

田伯平 刘炳森 李锦璐 倪传荣 郭怡琮 董福章

主编：

吉通海 赵一唐

执行主编：

刘大军 祝庆武

编委：

王占筠 巩平 吉通海 李眉云 吴子龙 杨广馨
赵一唐 张文凤 祝庆武 郜宗彦

(以上姓名均以姓氏笔画排序)

前言

PREFACE

社会美术考级辅导丛书

美术是人类文化最早、最重要、最好的载体之一。在人类的文明史上历代的美术家创作了无数的经典杰作，给后人留下了精神生活的丰富资源。斯宾塞曾说：“没有油画、雕塑、音乐诗歌以及各种自然美所引起的情感，人生乐趣就会失去一半。”由于美术对人类生活的重要价值和特殊的魅力，因此，吸引了当代广大美术爱好者去学习、探究、创作。学习美术对人的发展具有重要教育价值，可以启迪人生，激励人生，充实人生，能让受教育者建构现代人必备的美学素养。美术是一门学问，有着自身系统的知识和技术，需要科学地学习和实践才能掌握好。评价是学习过程中不可或缺的重要环节，通过评价可以使教和学双方都能及时地获得效果的反馈、调整和激励，促进教学质量的提高。

谁来评价？2004年文化部颁发了《社会艺术水平考级管理办法》对艺术考级作了规范的定位。其中指出：“社会艺术水平考级是指依照本办法取得资格的社会艺术水平考级机构，通过考级形式对学习艺术人员的艺术水平进行测评和给予指导的活动。”

“北京市教育学会社会美术水平考级委员会”是经国家相关政府部门核准的，具有文化部颁标准资质的考级机构。北京的美术考级已有5年的历史，由于良好的组织工作和业绩，年年受到全国考委的表彰。本机

构有经“全国社会艺术考级管理工作领导小组”审批的高级考官队伍，他们是全市大中小学中从事美术专业教育的知名教授和高级教师，还有多名特级教师。他们不但是美术家，还是美术教育家。他们不仅具有良好的专业示范、指导及鉴赏能力，并具有良好的政治素质和职业道德，这是社会艺术水平考级能够健康开展的重要保证。

为了更好地指导广大美术爱好者的学习和考级，本机构组织了有数十年美术教学经验的教师编写了此套丛书。本丛书分为素描、速写、色彩、国画、书法、硬笔书法六个分册，对文化部规定的九个考级项目在教与学方面做了全面阐述，既是教材，又是学习者的良师益友。书中对每个专业项目的学习目标、内容、计划作了具体的安排，教学指导融入了多年行之有效的教学经验。本书还对如何参加社会美术水平考级在学习、报考、参考等方面做了指导，以求对美术教育和艺术考级事业尽绵薄之力。由于时间仓促，错误难免，敬请指正。

出于教学目的，我们在硬笔书法分册中选录了王立志、崔学路、叶隐谷、卢中南、崔廷瑶、周持、荆鹰等先生的作品作为教学示范，在此一并致谢。

北京市教育学会社会美术水平考级委员会

2006年11月23日

引言

PREFACE

硬笔书法

书法艺术是中华民族传统文化中的瑰宝,历史悠久,源远流长、博大精深,凝结了华夏民族的智慧和精神,受到人们广泛的喜爱和追求。

软笔书法和硬笔书法是艺术奇葩中的并蒂莲。由于硬笔书法简便、实用,因此爱好者就更加广泛、普及。书法艺术不是写好几个字的雕虫小技,它是一门内容丰富的学问,要想学到手不是一蹴而就的事,需要持之以恒的研习,不断地修练内功和外功,方可登堂入室。当代书法家欧阳中石先生在讲述如何学好书法时强调,一要勤奋,二要得法,三要开动脑筋精练。

硬笔书法课程的教学目标:

学习硬笔书法的基础知识和基本技能,树立健康的审美情趣和审美意识,培养良好的书写习惯和艺术品格,发展观察力、形象记忆能力、想象能力和创造力,形成综合的书法艺术素养和能力。

一、知识学习目标:

1. 了解硬笔书法的概念、基本知识、书写技能和表现技巧。
2. 认识和掌握硬笔书法的构成要素和一般规律。
3. 了解硬笔书法的表现形式。

二、能力培养目标:

1. 掌握硬笔书法的表现技能和技巧。
2. 掌握硬笔书法的表现形式。
3. 能够正确地创作书法作品,表现作品的思想内容。
4. 具有一定的书法理论修养和鉴赏能力。

三、思想学养目标:

1. 树立高雅的艺术情趣和审美观念。
2. 陶冶高尚的情趣和艺术品位。
3. 激发兴趣,形成爱好,养成良好的学习习惯,培养科学、刻苦、专注的学习精神。

硬
笔
书
法

第一章	书法常识.....	1
	第一节 学习硬笔书法的意义	1
	第二节 学习硬笔书法的准备	5
第二章	楷书.....	16
	第一节 楷书	16
	第二节 笔法	17
	第三节 结字	25
	第四节 章法	34
第三章	行草书	36
	第一节 行书	36
	第二节 草书	38
	第三节 笔法	39
	第四节 结字谋篇	42
第四章	隶书.....	44
	第一节 隶书	44
	第二节 笔法	46
	第三节 结字谋篇	49
第五章	篆书.....	51
	第一节 篆书	51
	第二节 篆书写法	53
第六章	硬笔书法考级评价标准及作品	54

第一章 书法常识

第一节 学习硬笔书法的意义

文字是记录和传达口头语言的书写符号，每一种文字都具有读音、形体、意义。汉字是中国传统的文字，是中国人民通用的文字。

写字和书法既有相同之处，又有区别。写字是每个公民都应具有的能力，写字要用字恰当、书写正确、清楚、美观。书法是书写汉字的艺术，书法有软笔书法和硬笔书法，是中国独有的艺术形式。它在写字的基础上有更高的要求，有更丰富的内涵。书法艺术是借助笔墨纸张的物质材料，通过汉字书写的手段，创造出具有一定意象和审美价值的文字形象，来抒发、表现艺术家内心情感的艺术。

学习书法艺术首先要写好规范汉字。

汉字是中华民族传统文化中最重要的文化载体和标志，书法艺术是我国文化艺术的璀璨明珠。前人为书法艺术留下了极为丰富的文化遗产，历史赋予我们传承和弘扬书法艺术的责任，因此，学习和弘扬书法艺术有着重要深远的意义。

一、传承和发展书法艺术是实施华夏文化纽带工程的重要内容

中华各族儿女共同创造的五千年灿烂文化，始终是维系全体中国人的精神纽带，中国社会科学院在1998年批准实施“华夏文化纽带工程。”其中“汉字”是最具有中华文化“纽带”性质和作用的主要文化载体和标志，因此，研究和推广汉字的教育对于增强中华民族的认同感和凝聚力具有重要的意义。硬笔书法具有简单、便捷、实用、普及的特征，软笔书法和硬笔书法是艺术的并蒂莲，研究和推广硬笔书法对于建设华夏文化纽带工程具有重要的意义。开展硬笔书法考级对激发人们学习书法的兴趣，普及书法教育，指导硬笔书法教育健康的发展一定会产生积极的影响。

二、信息化时代的中国人仍然需要书写好汉字的基本功

在飞速发展的信息时代，似乎一切可以实现无纸交流。其实不然，信息技

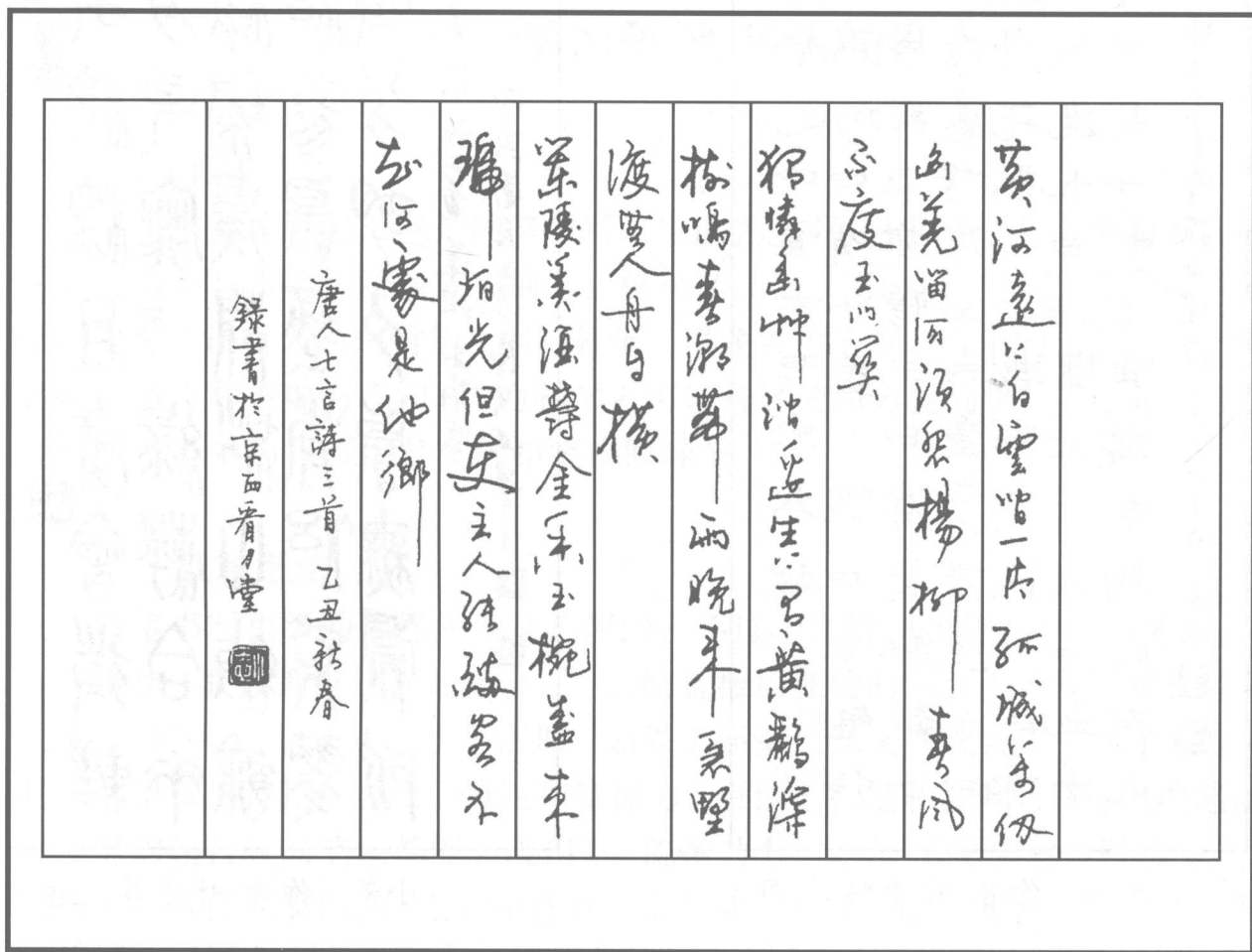
术的传播不可能无时无处替代一切,相反,本国的母体文字的识认和书写仍然是我们现代人文化素质的基础内容,汉字书写仍然是现代社会记录和交流信息的最普及和常用的方式。此外,书写汉字的教育还有更广泛的意义,如通过书写汉字的教育可以培养人们的良好的非智力品质,养成沉着耐心和专注的性格,陶冶情操,净化心灵;汉字的学习和书写还有利于开发右脑潜能,发展智能。书写汉字的更高层次就是书法艺术,硬笔书法由于它的普及性和实用性,对社会的影响也就更广泛,因此,从这个角度说开展硬笔书法考级,对于推动硬笔书法的普及教育,对提高人们文化素质,建设社会主义精神文明具有重要意义。

三、中国人从小要注意写好规范汉字,有利于全面提高文化素质

从小抓好书写汉字的教育历来受到党和国家的重视。原国家教委负责同志柳斌专门发出“中国人从小就要注意写好规范汉字”的号召。他指出“小学阶段,除了要打好思想道德素质,科学文化素质,心理素质,劳动素质的基础外,还要打好写好规范汉字的基础。”“写规范汉字是民族的共同要求”。由于近20年来社会上书法学习热潮的影响,广大青少年儿童成为硬笔书法学习的主要群体,开展好硬笔书法教学和考级必然对社会的书法教学产生评价、导向、激励的积极作用,影响和带动更广泛的青少年儿童立志从小打好写规范汉字的基本功,为提高全民族的文化素质做出贡献。

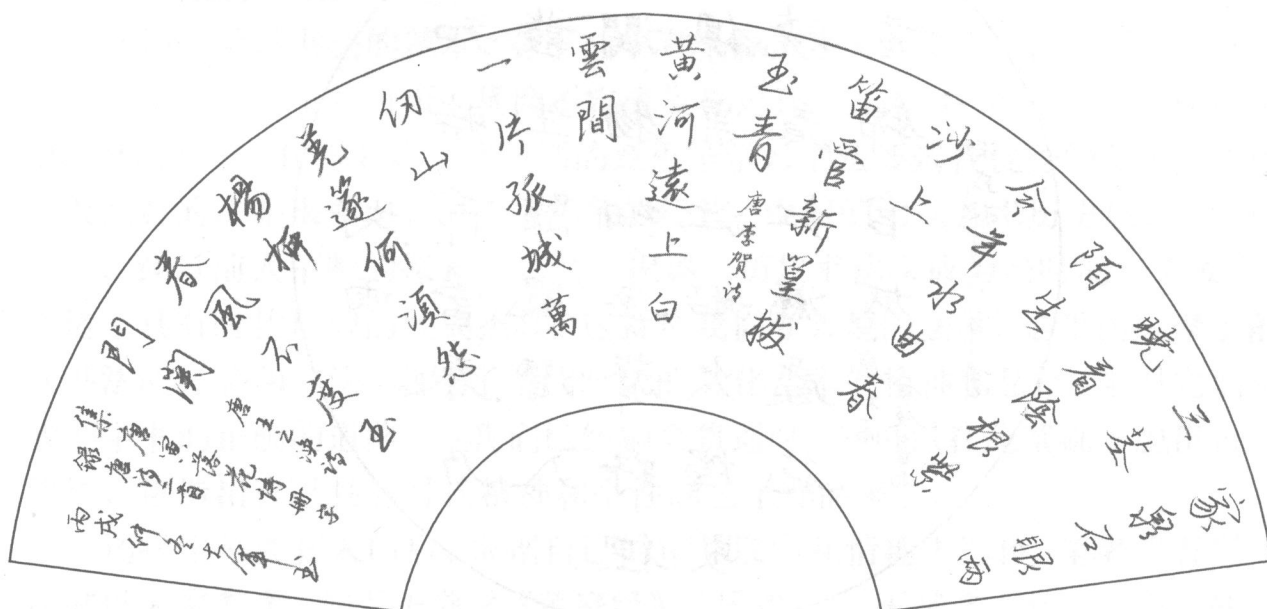
附硬笔书法优秀作品欣赏图1~图5。

优秀硬笔书法作品欣赏



行草书 作者 王立志

图1



行楷 作者 刘大军

图2

第二节 学习硬笔书法的准备

一、工具

硬笔书法顾名思义就是硬笔书写汉字的艺术。可以书写硬笔书法的工具很多。常用的有铅笔、圆珠笔、钢笔、蘸水笔，美术用的弯尖美工笔、签字笔、绘图笔等，还有人使用竹笔、羽毛杆笔、尼龙彩水笔等。可用的工具很多，但各自的特点和表现力不同。作为初学者可以选择使用方便的钢笔，儿童也可以先用软硬适中的H或HB型的铅笔或圆珠笔。

二、纸和纸垫

硬笔书写用纸的选择应该是不洇渗，不过于光滑，软硬适中的纸为好。

纸垫：我们都有这样的体会，一张纸直接放在硬的桌面上书写，钢笔写上去留下的线条单薄，运笔也不舒服。如果下面垫上几层纸就大不一样了，运笔时由于垫纸的作用，增加了弹性和摩擦力，更便于行笔和控制，书写出的笔画每一笔的起行收的笔意都能表现出来。流畅劲力、灵动，节奏感就会跃然纸上。纸垫可以选择同类的六、七张纸垫在下面即可，也可以选择具有一定弹性的塑胶垫板。根据个人书写习惯，在实践中去体验、总结，找到适合自己的方法。

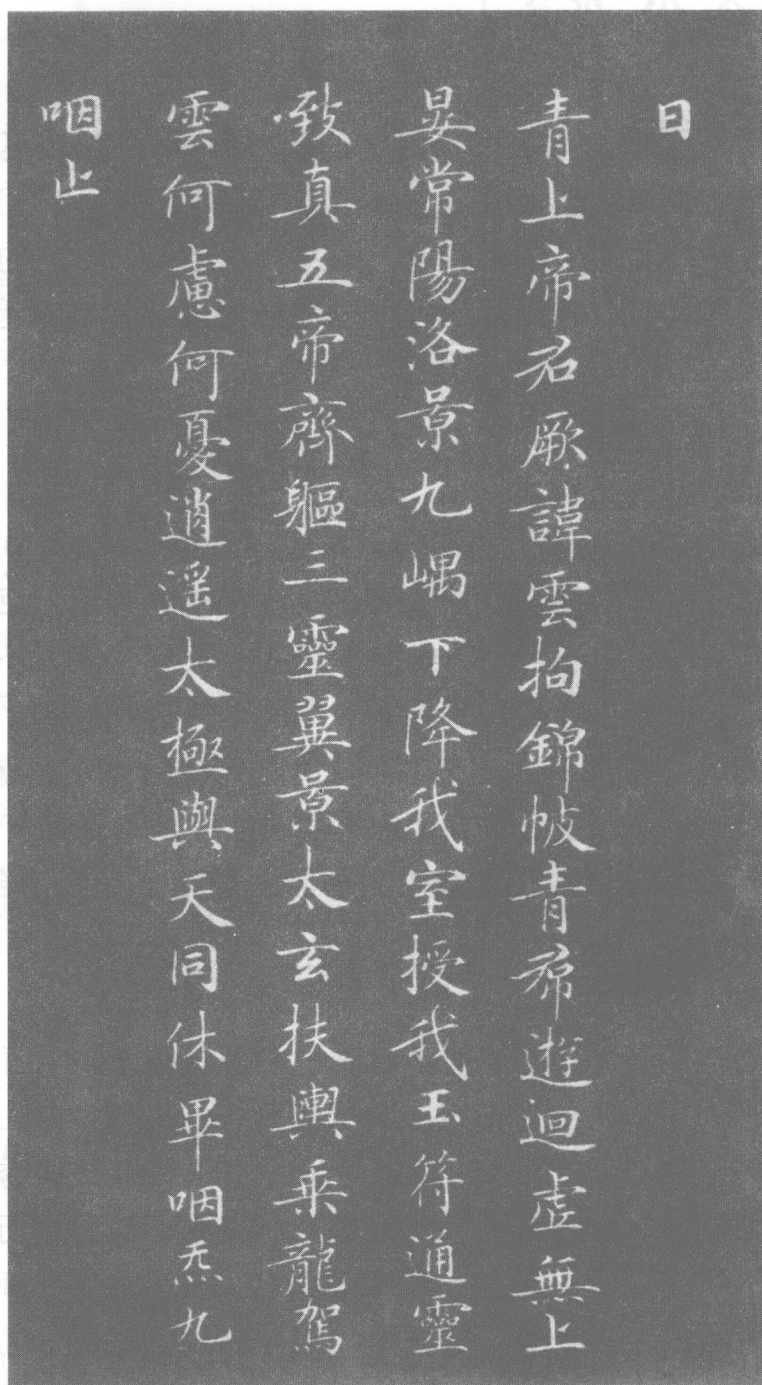
三、选择字帖

字帖是学习书法的范本，对于初学者来说是至关重要的。而如何选择对初学者来说又常常不知可否，犹豫不定或见异思迁。古人曰：取法乎上，仅得其中；取法乎中，仅得其次。这句话的意思是学习书法要选择优秀的范本，选择古人经典的法帖来学习，这已是不争的经验。中国的书法艺术历史悠久，源远流长，经过前人不断的探索、总结、积累，历代书法家成为当时的集大成者，创造了具有时代风貌的经典杰作，这就是我们今人说的法帖。这里面凝聚了前人书法的经验和方法，融铸了不同时代的文化艺术的精神和品格。学习它们是我们学书的正确的道路。当我们已经融会贯通时，就可以在此基础上脱出古人传统，创造出自己具有时代精神和个性的艺术作品来。

选择字帖要在入门后，根据自己的审美取向和情趣去选择。笔者推荐以下法帖供大家参考，如晋王羲之《黄庭经》、《乐毅传》；王献之《十三行洛神赋》；唐代钟绍京《灵飞经》等；宋代赵孟頫的小楷《汉汲黯传》；明朝文徵明小楷

《千字文》《老子列传》；王宠小楷《前赤壁赋》。

除此之外，我们还可以向大楷名帖来学习。



《灵飞经》

漢汲黯傳

汲黯字長孺，滎陽人也。其先有寵於古之衛君，至黯七世，為卿大夫。黯以父任，孝景時為太子洗馬。以莊見憚，孝景帝崩，太子即位，黯為謁者。東越相攻，上使黯往視之，不至。吳而還，報曰：越人相攻，固其俗，然不足以辱天子。之使河內失火，延燒千餘家，上使黯往視之，還報曰：家人失火，屋比延燒，不足憂也。臣適河南，河南貧人傷水旱，萬餘家，或父子相食，臣謹以便宜持節，發河南倉粟以振貧。民臣請歸節，伏矯制之罪，上賢而釋之，遷為滎陽令。黯耻為令，病歸田里。上背乃召拜為中大夫。

《漢汲黯傳》

老子列傳

老子者，楚苦縣厲鄉曲仁里人也。姓李氏，名耳，字伯陽，諡曰聃。周守藏室之史也。孔子適周，將問禮於老子，老子曰：子所言者，其人與骨皆已朽矣。獨其言在耳。且君子得其時，則駕不得其時，則蓬累而行。吾聞之良賈，深藏若虛，盛德容貌若愚。去子之驕氣，與多欲態色，與淫志，是皆無益於子之身。吾所以告子若是而已。孔子去。

《老子列傳》

四、执笔和书写姿势

执笔，初学者从开始就应建立正确的书写姿势和执笔方法，因为它制约着书写运笔。执笔和笔法对于写好字是十分重要的。正如古人所说：“善执笔则八体具，不善执笔则八体废。”正确的执笔要领应是：

三指执笔，拇指、食指、中指三指自然地捏在笔杆的下端，位置距离笔尖大约一寸的地方。笔杆自然斜靠在手掌的虎口处，与纸平面成 45° 左右的地方，无名指和小指自然地垫托手掌之下，以支撑和帮助运笔。握笔不要太紧，要自然放松，见图6。



图6

执笔的方法要符合人的生理特点，以利方便、灵活的发力和运笔。不要僵硬、死板，要指实、掌虚，利于写字时调动指、掌、腕的合力灵动地运笔。八面出锋才能书写出理想的笔画来。

要注意纠正不正确的执笔和毛病，启功先生认为，历来书法中有不少观念不大正确。如传说王羲之幼时练字，紧握笔杆儿，其父在后突然用力去拔而拔不动，启功先生认为这是不可能的。为什么非得死劲抓紧呢？古人说执笔无定法，现代书法教育家欧阳中石解释说：“无定亦有定，有定亦无定。不离大谱为有定，同中存异为无定。”总而言之，上面所述的执笔方法是经过前人成败经验总结出来的，初学者如一张白纸，一开始就建立正确的执笔方法是十分必要的。

书写姿势

书写的坐姿应该是：头正，身直，胸舒，臂开，足安。眼睛距桌面一尺左右，身体距桌边一寸左右。这种书写姿势的原理同样是适应人的生理结构，有利于书写，也有利于统观作品的全局便于布局谋篇，也有利于少年儿童的生理健康。我们广大的少年儿童书法爱好者要注意养成正确的坐姿，为今后的发展打下良好的基础。

五、教学的注意事项

1. “兴趣是学习最好的老师”，一个人对某一工作或事物的态度和行为，决定于内心的认识、情感和价值观，它是人们从事某项工作的内在动力。兴趣无论对于人的理想、信念、价值观的形成，还是对人的工作，学习都具有重要的意义。它能促进人去主动地寻求知识，激励人用心钻研，提高工作质量。对于学习有兴趣的学生，他会更主动积极的探究，对学习会产生积极、愉快的情绪体验，从而更加专注，有意志力，会大大提高学习效率和质量。教师在教学中要采取正确的原则和教法，要让学生喜欢书法，热爱书法，对教师以至教学过程都产生积极的情绪体验。要采取专门措施发展学生的兴趣，如教学内容和方法的新颖性对学生有现实意义，教学过程要引人入胜，还可以设计多种教学方法，如欣赏、示范、讲解等，也可以组织课外活动，如参观书法展览、与书法家见面座谈等，在兴趣教学中还应该以人为本，注意教育的个别性。

人才需要发现，需要鼓励。现代教育理论认为人的智能是多元的。千万不要把学生看死，要用多元和发展的眼光，发现学生的长处和闪光点，积极而衷恳地评价和鼓励，这样才会激励学生的学习信心和勇气。

2. 教学要注意贯彻视觉艺术的直观，审美、实践，创造的教学原则。所谓教学原则就是设计教学过程和方法的指导思想。直观性原则就是要求我们在教学中避免空谈脱离实践的理论，如果不能直观地看到字形、运笔、结构、章法等，就不能给学生建立直观的印象，就不利于学生学习视觉艺术。根据这条原则，我们在教学中要注意通过范字，示范演示，欣赏，讲评等加强直观性教学。审美性是指书法是艺术，艺术的特征是美的，悦目的。教师教学中所展现的一切应该从内容到形式符合真善美的原则。实践性原则是因为书法是技术性的艺术，技能技巧只有多实践，才能在实践中不断感悟，构建新知，形成技能技巧，因此，书法教学应该是精讲多练。创造性原则是由艺术的本质决定的。艺术的本质是创新，我们不是要求学生一学就要创造出个性风格的书法艺术，而是给学生建立创新观念。在学习中肯于动脑，去探究领悟，不是机械地重复练习。这就是我们说的悟性，悟性加勤奋才能学好书法。

3. 教学要和应用实践结合，书法不能脱离学生生活学习的实际，只有学以致用才能不断进步。书法教学中点画练习不能离开具体的字，结字练习不能离开语句环境，章法练习不能离开具体作品内容，少年儿童的书法学习不能离开学生的语文课程的学习和生活实际。在学习笔画的基本知识后，就可以开始作品的书写，学生既可以提高兴趣，又有利于书写综合能力的提高。

4. 教育学生在学书法中要有坚持不懈的精神。要多看、多动手、多动脑，注意在学习书法的基本知识和基本技能的同时提高欣赏能力，发展综合能

力。书法不只是写字，只有不断提高自己书法艺术的综合素质，才能学有所成。书法不是只会写字的雕虫小技，而是一门学问，当学习真正入门以后，就会体会到中国的书法艺术博大精深，从而矢志去上下求索。

六、古代著名书法家刻苦学习的故事

1. 钟繇（公元151—230年），三国时期魏国的一位大臣，书法家。兼善各种书法，特别精书隶、楷书。传世作品有《宣示表》《贺捷表》《荐季直表》等，他在学习书法上非常刻苦，虚心向别人学习，博采众长。他非常喜欢大学者蔡邕的书法，就到擅长蔡邕书法的韦诞那里求教，遭到韦诞拒绝，气得钟繇捶胸顿足，以至于吐血，经曹操用五灵丹才将他救活。后来钟繇得到了蔡邕书法的墨迹，就昼夜勤学苦练。夜晚睡觉躺在床上，还用手指在被子上练写，时间长了，被子被手指磨出了破洞。正是由于他的勤学苦练，使他成为了著名书法家，他的事迹和作品影响了后人，成了人们学习的楷模。

2. 王羲之（公元321—379年）东晋时期大书法家，号称中国的书圣。他的书法作品《兰亭序》被称作天下第一行书，他是中国书法史上影响力最大的书法家。在他学书的历史上有一个墨池的故事。他家收藏了很多关于书法的论著，他从十二岁起就开始研读。父亲对他说：“你年纪还小，读这些书还太早。”王羲之答道：“学习是不能等待的，就像路要天天走，才能进步。”王羲之对别人的书法作品，都要用心临摹博采众家之长，由于他刻苦练习，天长日久了，把家门旁边用来洗砚的池塘的水都染黑了，后人把他洗砚的地方称为“墨池”。

3. 欧阳询（公元557—641年）唐代的书法家，他的楷书就是被后人称为颜、柳、欧、赵四体中的欧体。

有一次，欧阳询在路上发现了晋代书法家索靖写的碑刻，他认真研读了一番就走了。一边走一边琢磨，走得很远了，还意犹未尽，于是又重新转回来，再仔细地阅读，时间长了累了，他就索性坐下来，一下阅读了三天。这个故事告诉我们所有书法家的成就都是经过专心刻苦的努力才能取得的。

4. 启功先生是当代的大书法家、著名教授。他的书法，从容秀雅，潇洒飘逸，享誉国内外。启功先生出生在书香门第，自幼在祖父的教导下学书，初时成绩不理想。有一次，他听老人讲了一个笑话。说的是，某人访友进门见一人跪在地上，其友手中拿一把扇子站在那儿。某人见到就批评其友说：“你这个人架子太大了，人家跪求你写个扇面，还不肯答应。不料下跪之人却说：“我不是求他写，而是求他千万别写，否则就会把好的扇面给糟蹋了。这个讽刺性笑话，不久在启功先生身上也再现了。一次，表舅请他画张画，却再三叮嘱千