

邹志生 王惠中 编著

毛笔书法教程

毛笔

书法教程

邹志生



(第二版)

华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

普通高等教育『十一五』国家级规划教材





卷之八

八

卷之八



卷之八

八



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
中国大学出版社协会中南地区优秀教材一等奖

毛笔书法教程

毛笔

书法教程

邹志生



(第二版)

邹志生 王惠中 编著

华中科技大学出版社

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

毛笔书法教程(第二版)/邹志生 王惠中 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2008年7月
ISBN 978-7-5609-3471-6

I. 毛… II. ①邹… ②王… III. 汉字-毛笔字-书法-高等学校-教材 IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 101969 号

毛笔书法教程(第二版)

邹志生 王惠中 主编

责任编辑:曾 光 张 毅

封面设计:邹志生

责任校对:祝 菲

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:武汉市星明图文制作有限公司

印 刷:湖北新华印务有限公司

开本:880mm×1230mm 1/16

印张:17

字数:420 000

版次:2008年7月第2版

印次:2008年7月第5次印刷

定价:30.00元

ISBN 978-7-5609-3471-6/J·31

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

《毛笔书法教程》

主 编

邹志生 武汉工业学院

王惠中 湖北师范学院

副 主 编

陈新亚 书法报

蒋圣琥 湖北省书画研究会

昌少军 中流印社

武 钢 武汉科技大学中南分校

吴永斌 黄石理工学院

杨疾超 黄冈师范学院

谢媛媛 天津医科大学

内容简介

《毛笔书法教程》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。本书共十一章：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；第九章介绍篆刻的有关常识和技巧；第十章介绍有关书法创作的常识；第十一章为书法艺术欣赏，并展示现代书法名家的作品。

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。

再版序言

由华中科技大学出版社出版的《毛笔书法教程》正在修订再版过程中，主编请我作序。年轻人为书法教育、为书法事业做点有意义的事很不容易，书法篆刻艺术确实需要热心人，想到这些我便不能推辞了。

其实，他们编的这本教材去年我就看过了，印象很深。这不仅是因为该书有一个在书坛享有知名度的编者群，而更是因为这本教程有着许多不同于其他版本书法教科书的地方。该教程对书法、篆刻的继承与创新、书法、篆刻教与学等作了比较全面、系统的阐述，内容丰富、资料翔实、深入浅出、可读性强，体现出诸多新意。

首先是介绍新方法。在“概述”一章中，编者介绍了“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”等一系列行之有效的方法，既具有面向学校素质教育的针对性，又具有指导广大书法爱好者的普遍意义。按照这些方法来学习书法，我认为是可以达到事半功倍的效果的。

其次是总结新规律。在楷、行、隶三种书体的讲解中，编者把点画、部首、结构等都较为细致地分类、编组，体现出易于发现和掌握的规律。无论是在校学生还是其他书法爱好者，照此举一反三地练习，肯定能够获得触类旁通的灵感，迅速提高书写水平。

还有一点是授以新法则。书法教育的首要任务就是要教给学生书写的法则，这本书法教材正好体现了这一点，尤其适合以往没有练过字的在校学生和社会上的书法初学者。其新法则除了体现在多方面的分类编组上，还重点体现在第六章的“结构二十二法”上，它解决了其他书法教科书在书法结构学上没有涉及的问题，教给初学者美化间架结构、学好书法的最佳方法和行之有效的法则。再就是在“篆刻”一章中，编者结合创作体会介绍了篆刻常识和技法，还结合名家范印进行讲解，为篆刻爱好者提供了丰富的、可资借鉴的创作经验。

这本教材自2005年9月问世以来，在两年时间内加印四次，去年8月被评为全国大学出版社协会中南地区优秀教材一等奖，12月又升格为“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”并即将再版，这些业绩充分说明该教程是一部适合于学校素质教育、有益于书法人才培养的上佳之作。

希望这本教程能够在学校素质教育中发挥更大的作用，希望因此而有更多的书法人才脱颖而出。

是为序。

刘纲纪

2008年5月3日于武汉大学



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，我对其印象颇深；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，编著一本书法教程，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，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，对其他著述，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、比较有水准的书法普及教材，去年问世后不到一年就告售罄，现在即将再版，这就是很好的印证。我相信这本书会给它的读者带来书法学习上实实在在的帮助。

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、评委，湖北省书法家协会副主席，著名书法家）

再版前言

没想到《书法教程》2005年9月甫一面世就受到了各用书院校和社会读者的高看而供不应求，至2007年8月不到两年的时间内便加印四次；没想到出版后仅一年多就被全国大学出版社协会评为优秀教材一等奖；没想到2007年12月又经教育部专家推选升格为“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”，这些的确是令人兴奋的好消息。此时，作为主编我唯有诚挚表达谢意了：感谢各级专家评委的抬爱！感谢高看和选用《书法教程》的各位老师！感谢出版社各位领导和编辑的辛勤劳动！感谢书坛各位友朋的大力支持！

书法是我国的国粹，具有艺术和实用的双重性，自古以来就受到人们的高度重视和广泛运用，它享有广泛的群众基础。但在文革结束以后，因电脑进入社会、进入家庭及中、小学忙于应试教育而使书法受到冷落并跌入历史最低谷，由此带来的不良后果是大多数国人的字“惨不忍睹”，很多人在工作单位、在公众场合或在求职应聘时经常因为一手孱字而使自己陷入尴尬、羞愧的境地。其实这不能责怪他们，因为他们在中、小学阶段没有得到及时的、正规的、足够的写字训练，有的甚至从来就没有接受过真正意义上的写字训练。现在，很多地方、很多单位、很多学校、很多人已经意识到一手好字对于精神文明建设、对于素质教育、对于搞好工作、对于个人生活和自身形象的重要性，重视书法、开设书法课、勤练书法已逐渐形成风气和共识——广东等省已经把书法作为中、小学升学考试的计分课程；中国电信湖北省分公司一贯重视机关干部的字训练；武汉经济技术开发区早在七年以前就实行“以字取人”的公务员录取标准；华中师范大学五年前出新政免试招录书法尖子生入校就读；山西太原2005年举办了“三晋杯”全国首届公务员书法大赛；华中科技大学武昌分校2008年实行“钢笔字不过关不发毕业证”的新规定；还有很多企业招聘员工时要求前来应聘的大学生必须交上亲手书写的个人简历——由此可见一手好字还是大有用途的。“字是人的第二面孔，好字使你受用无穷”，大家都认识到、也体会到了这一点。书法迎来了自己的春天，这本书法教程应社会、学校、个人之需而出版，它拥有广阔的“用武之地”。

今天，我们对《书法教程》进行纠错补遗、删繁就简，修订再版。为了方便教学，我们将其分为《毛笔书法教程》和《硬笔书法教程》成系列地先后付梓面世。

《毛笔书法教程》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；另外增加篆刻一章，一是为了使教材内容更完备，二是为了给篆刻初学者、爱好者提供学习参考。本教程在楷书一章中详细讲解了10类22种结构法则，这在其他书法教材中是难以见到的；“篆刻”一章中编

者结合自己的创作体会，较为详细地介绍了篆刻常识和技巧，尤其对名家范印进行了讲析，这些都值得授课老师借以辅助教学，也值得初学者给予重视。本教程所选的范本特点明显、容易上手，最适合在书法方面尚待启蒙的初学者。就初学者而言，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》作为范本进行对照讲解和训练，篆刻部分重在对汉印的介绍、临摹和基础训练。这些范本、范印的选入是符合教学规律的，相信能够使初学者的书写水平得到尽快提高。

本教程由从事书法教学二十余年的武汉工业学院副教授邹志生和从事书画教学三十余年的湖北师范学院副教授王惠中担任主编，邹志生负责总策划、执笔撰稿、装帧设计及编排。担任副主编的有：中国书法家协会理事、《书法报》副总编陈新亚；湖北省书画研究会副研究员、中流印社秘书长蒋圣琥；武汉科技大学中南分校书法专任教师武钢；中流印社社长、国家一级美术师昌少军（篆刻）；黄冈师范学院副教授杨疾超；黄石理工学院书法专任教师吴永斌；天津医科大学的谢媛媛。王惠中负责指导和策划；陈新亚负责审稿把关。

对提供示范作品的湖北省书法家协会副主席金伯兴、黄德琳、夏奇星，中国书法家协会会员崔寒柏、萧俊超，中流印社的篆刻家叶青锋、李平、程迟生、肖翰等表示诚挚的谢意！

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。

主编：邹志生

2008年4月于武汉工业学院

E-mail: xuhuaijinjie@126.com

目 录

第一章 概述..... (1)	第四节 砚..... (26)
第一节 中国书法的艺术性和独特性..... (1)	一、砚的分类..... (26)
一、书法——中国传统艺术的奇葩..... (1)	二、砚的选用..... (26)
二、书法——传播中国文化的使者..... (2)	
三、书法——自我修养的最佳形式之一..... (2)	第四章 临帖方法..... (27)
第二节 学习书法的意义..... (3)	第一节 选好范本，多临好帖..... (27)
一、有利于工作生活..... (3)	一、择师而从之..... (27)
二、有利于提高素质..... (3)	二、好帖当良师..... (27)
三、有利于身心健康..... (3)	三、选宜己好帖..... (27)
第三节 怎样学好书法..... (4)	第二节 遵循规律，讲究步骤..... (28)
一、端正态度，树立信心..... (4)	一、读帖..... (28)
二、深悟博览，丰富学养..... (4)	二、临帖..... (28)
三、夯实基础，循序渐进..... (5)	第三节 先求入帖，后求出帖..... (29)
四、学习前人，继承传统..... (5)	一、“入帖”承先..... (29)
	二、“换帖”求深..... (29)
第二章 书体简介..... (7)	三、“出帖”创新..... (30)
第一节 书法发展的背景及特点..... (7)	
第二节 书体简介..... (9)	第五章 笔法..... (31)
一、篆书..... (9)	第一节 用笔..... (31)
二、隶书..... (11)	一、用笔的原则..... (31)
三、楷书..... (12)	二、用笔的要领..... (32)
四、行书..... (17)	第二节 执笔方法..... (32)
五、草书..... (20)	一、写字姿势..... (32)
	二、执笔方法..... (33)
第三章 文房四宝简介..... (23)	第三节 运笔技法..... (35)
第一节 笔..... (23)	一、继承传统，正确运笔..... (36)
一、笔的分类..... (23)	二、辩证用笔，调和求妙..... (38)
二、笔的选择..... (23)	
三、笔的保养..... (24)	第六章 楷书..... (41)
第二节 墨..... (25)	第一节 永字八法..... (41)
一、墨的分类..... (25)	第二节 楷书的书写法则..... (42)
二、墨的选用..... (25)	一、楷书笔画的书写法则..... (42)
第三节 纸..... (25)	二、楷书偏旁部首的书写法则..... (62)
一、纸的分类..... (25)	三、楷书的结构法则..... (73)
二、纸的选用..... (26)	

第七章 行书	(106)
第一节 由楷书向行书转化的法则	(106)
一、一字诀窍	(106)
二、五项原则	(107)
三、八个方法	(108)
第二节 行书的特点及书写注意事项	(111)
一、行书的特点	(111)
二、行书书写的注意事项	(119)
第三节 米芾《蜀素帖》临习	(120)
一、《蜀素帖》简介	(120)
二、《蜀素帖》点画及结构法则	(120)
第四节 黄庭坚《松风阁》临习	(140)
一、《松风阁》简介	(140)
二、《松风阁》点画及结构法则	(140)
第八章 隶书	(158)
第一节 隶书的风格特点	(158)
一、汉隶的特点	(158)
二、汉隶的风格	(162)
第二节 隶书的书写法则	(162)
第九章 篆刻	(198)
第一节 篆刻史概述	(198)
第二节 篆刻的主要材料及器具	(199)
一、材料	(199)
二、器具	(199)
第三节 篆刻技法	(200)
一、篆法	(201)
二、章法	(201)
三、刀法	(202)
第四节 临摹与创作	(203)
一、临摹	(203)
二、创作	(204)
第五节 边款镌刻与拓制	(205)
一、边款简介	(205)
二、刻款步骤与技法	(206)
三、边款拓制的方法与步骤	(208)
第十章 创作与创新	(209)
第一节 内容选择	(209)

一、诗文精粹	(209)
二、愉情达意	(209)
三、健康向上	(209)
第二节 章法安排	(210)
一、幅面格式	(210)
二、分行布白	(214)
三、题款用印	(216)
第三节 推陈出新	(218)
一、精研妙悟	(219)
二、继承传统	(219)
三、循法出新	(220)

第十一章 书法欣赏	(222)
第一节 书法艺术的形式美	(222)
一、挥运自如用笔美	(222)
二、五彩相宜墨色美	(225)
三、千变万化线条美	(227)
四、协调整合结构美	(230)
五、谋篇布局章法美	(232)
第二节 书法艺术的神韵美	(237)
一、风情各异气质美	(237)
二、抑扬起伏韵律美	(240)
三、异彩纷呈风格美	(242)
第三节 书法作品的文辞美	(244)
一、纪事述史，文辞优美	(245)
二、阐理论事，深刻睿智	(245)
三、律己诲人，修养德行	(246)
四、诗词歌赋，学养高深	(246)
第四节 如何欣赏书法	(247)
一、书体归类	(247)
二、风格辨别	(248)
三、问师追祖	(248)
四、琢磨技巧	(248)
五、品评得失	(249)
第五节 现代名家作品示范	(249)

参考文献	(260)
-------------------	-------

第一章 概述

数千年来，中国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思想和情趣。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，中国的汉字具有别样的形貌、详尽的表意和独特的魅力，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、简化而发展成我们现在所使用的文字。在这个漫长的发展过程中，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。由象形、指事、形声、会意、假借、转注等各种方法构造的汉字，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、半书写形成的以直为主、粗细无常的线条形式，发展演变成秦篆线条的婉转流畅、汉隶线条的粗细多姿与方圆分明，再发展到楷、行、草书线条的粗细迟速、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语言，它们线形上的美观性和表意上的独特性，是其他任何艺术形式所不能比拟的，所以书法艺术感染力强且魅力无穷，使人愉悦、令人激动、让人着迷。



二、书法——传播中国文化的使者

中国书法在世界上影响深远，它在久远的过去就随着对外交往的需要而移植到邻国，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、日文化交流史上作出了特别的贡献。

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公认。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书写建立和巩固起来的。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，一般人可以一辈子不画画，但不能一日不写字。

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实用价值和艺术意趣，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，如书写门店招牌、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，置身其中令人心旷神怡、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，成为德业双馨的榜样；其次，学习书法要临碑帖、读文史且兼涉百科，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，身心皆入佳境。如此长期坚持练习，可使人心绪平静不为它事所扰，养成头脑冷静、思维集中、豁达大度的心境；同时，练习书法要求姿势正确，即头正身直、臂开足安、呼吸自然，要求心理放松、精神振作，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

经常会有很多人问同一个问题：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，更多的工夫要下在“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岁左右的年轻人来说，有些人自觉得“年事已高”，学书已晚，虽然想写好字，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、深悟博览，丰富学养

正如陆游所说学诗“功夫在诗外”一样，古人论习书也有一句名言：“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工夫。

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，如丰坊在《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良好的气质和修养。

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（包括自然界的景物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，并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”。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能挥毫、唱和、写作之，将大大有益于书法水平的提高。

