

图书在版编目(CIP)数据

教你学书法/赵家熹编著. —北京:中国少年儿童出版社,1998

(教你学教你做小学生实用丛书)

ISBN 7-5007-4374-2

I. 教… II. 赵… III. 汉字-书法-少年读物 IV. J292.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 18194 号

封面设计:宁 斌

责任编辑:温长毅 张继凌

教你学书法

*

中国少年儿童出版社 出版发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮编:100708

北京忠信诚胶印厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 4 印张 2 插页 28 千字

1998 年 9 月北京第 1 版 1998 年 9 月北京第 1 次印刷

本次印数 11,000 册(9000 套盒装) 定价:5.00 元

ISBN 7-5007-4374-2/G·3141

凡有印装问题,可向本社发行二科调换

目 次

一	什么是“书法”.....	1
二	为什么要学习书法.....	3
三	各种书体简介.....	5
四	怎样学习书法.....	11
	硬笔字的写法与练习.....	12
	(一) 铅笔字工具的选用.....	12
	(二) 铅笔字执笔方法与书写姿势.....	14
	(三) 钢笔字工具的选用.....	18
	(四) 钢笔字执笔方法与书写姿势.....	19
	(五) 铅笔字与钢笔字的基本笔画及其 应用.....	21
	(六) 范例.....	23
	毛笔字的写法与练习.....	26
	(一) 文房四宝的选用.....	27

(二) 执笔方法与书写姿势·····	31
(三) 笔、墨、砚的使用常识·····	38
(四) 运笔方法·····	41
(五) 楷书的笔顺·····	58
(六) 楷书的结体·····	58
(七) 关于“读帖”、“摹帖”、“临帖” ·····	93
(八) 行书的特点与写法·····	97
(九) 推荐几种行书范本·····	105
(十) 隶书的特点与写法·····	106
(十一) 介绍几种常见的隶书范本··	112
(十二) 章法·····	113

一、什么是“书法”

亲爱的同学们，你们都想写一手漂亮的字吧？也许，还有不少的同学想当个书法家呢！可对究竟什么是“书法”这个问题，人们往往有不同的看法。有的人把书法看得过于简单，认为书法就是写写字而已，凡是写字好的人就是书法家了。也有的人把书法说得过于玄妙，认为书法艺术高不可攀，把书法说得神乎其神。这两种看法都不够全面。那么“书法”到底是什么呢？

让我们先来看看这个“书”字吧。以前的书字的写法是“書”，由上边的“聿”和下边的“曰”结合而成。“聿”在古时候是笔的意思，篆书写作“𦘒”，如同人的右手拿着书写工具。“曰”在古文中是说的意思，所以“聿”和“曰”结合成“書”，就是人拿着笔来说话，也就是写的意思。书法的“法”字，是“方法”和“法则”的意思。因此，“书法”最初就是指书写的方法，书写的法则，也就是指人们写字。但是，随着社会的不断发展，在我国不同的历史时期，又产生和使用着不同的书体，如篆书、隶书、草书、楷书、行书等，经过历代的书法家们不懈的努力，

使我国的汉字书法具备了很高的美学价值。书法家们运用毛笔这一特殊的书写工具，蘸墨在宣纸上，依据汉字造型的特点，通过艺术构思，书写的书法作品，经过装裱（如中堂、条幅等）以后，可以挂在房间里供人们欣赏，给人以美的享受。所以“书法”发展到今天，已经成为一个专用的名词了，那就是指我们祖国特有的最富于民族特色和悠久历史的书法艺术。

同学们常常会听到，有人把“书法”二字颠倒过来说成“法书”。这又是什么意思？它与书法有什么不同呢？通常人们把好的书法作品（例如某书法家写的“手卷”或“中堂”等）称为“法书”，这是称赞它的艺术性高。所以人们也常把好的字帖称为“法帖”（例如《三希堂法帖》、《王羲之法帖》等）。因此，我们说“书法”是泛指书法艺术，而“法书”是指具体的书法作品。

二、为什么要学习书法

有那么多喜爱中国的书法，学习它、研究它，是因为它不仅仅是艺术，而且还有广泛的实用性。

从艺术的角度来看，书法有它自己的艺术规律，又不同于一般的写字。一般写字只要求正确无误、整洁清楚，在应用上不发生错误就可以了。而书法艺术还要在这实用性之外，更好地运用“法”——书法的艺术规律和表现手段，着眼于形式美的创造，追求内容的典雅，用笔的变化，字形的安排和通篇的布局等等。这就更需要我们下功夫去学习、研究它了。

从实用的角度来看，也要求我们很好地学习书法。这是因为书法是来源于文字的。有了文字然后才可以谈到书法，如果没有文字，书法也就不存在了。大家都知道，文字和语言同样都是人们用来表达感情、交流思想、传播文化的工具。不同的是语言是受时间和空间限制的，而文字就不受这个限制。譬如古代人讲话，我们今天听不见，但是，如果古人把要说的话，用文字书写出来传到现在，我们看见不就跟听到古人讲话一样

吗？又譬如甲乙两地相隔很远，甲地的人说话，乙地的人听不到，如果甲地的人将要说的话写成书信寄到乙地，乙地的人收到信就可以知道甲地的人要说的话了。所以，文字在人们的生活中是有着极其重要的作用的。既然人们要经常写字，也就希望把字写好。一篇文章内容很好，但书写得很乱，字形狂怪难认、歪歪斜斜，使人看起来非常吃力，还容易发生错误；相反，如果文章不仅内容好，并且字写得也很漂亮，使别人读起来心情舒畅，能准确、快速理解所写的内容，还可以欣赏到书法艺术，那不是更好吗？因此，不管我们将来做什么工作或学习哪一门学科，都应该把字写好，都应该抽些时间来学学书法。

三、各种书体简介

书法是我们伟大祖国所特有的艺术瑰宝，它有着悠久的历史。我们的祖先，在不同的历史时期，创造并使用着不同的书体，如人们常说的篆书、隶书、楷书、行书、草书等等。同时也随之出现了许多杰出的书法家。他们的风格各不相同，产生了不同的流派，前后相望，佳作如林，为我们留下了丰富的宝贵的艺术遗产——各种碑、帖、书法墨迹，供我们学习与欣赏。下面我们就各种书体的源流作一简单的介绍。

甲骨文

关于书法艺术的起源，大多要从陶器文字和甲骨文谈起。由于陶器时期距现在太久了，而且根据目前已发表的资料来看，陶器文字尚未形成体系，在此就不作介绍了。这里我们主要谈谈甲骨文字。十九世纪末叶，在河南安阳县小屯村（殷商故都遗址）发掘出许多龟甲和兽骨，上面刻有文字，这就是甲骨文字。经

过考古学家和文字学家研究,证明它是殷朝后期(即从殷王盘庚迁殷直到殷亡的二百七十三年间)殷王室占卜记事的文字,即卜辞。(占卜就是古人在做一件事之前想预知“凶吉”的一种迷信活动。占卜以后把结果记录下来就是卜辞)。这些文字是刻在龟甲、兽骨上的,笔画单细、挺直,露锋芒,转向时以方折为主。(见附①)在今天看到的汉字中,甲骨文是最古的文字。

金 文

金文也叫钟鼎文,主要是指商代早期至西周时期,在青铜器上刻或铸的铭文。商末周初时期,青铜器上的铭文字体凝重,行笔方整,有竖行无横行,如《大盂鼎》(见附②)。到西周盛世及后期,青铜器制作日益精美,金文也更加成熟,行笔上变方整为圆匀,结体也更紧密、平正,且竖有行横有距,如《散氏盘》、(见附②)《毛公鼎》(见附①)等。

石鼓文(见附③)

唐朝初年,在陕西凤翔县发现了十个象小圆桌那么大的鼓形石头墩子,上面刻有文字人们称它们为石

鼓文，现收藏在故宫博物院。在每个石鼓上刻有一首四言诗。石鼓上的文字是我们现在能见到的最早的籀文（籀，zhòu，就是大篆）。据考古学家研究，这些石鼓是春秋末到战国初年秦国的产物。石鼓文，笔画圆润而且庄重，字体大小匀称，并有一定的规律，为秦朝统一文字打下了基础。

小篆

小篆也叫秦篆。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。从书法上看，它的笔画基本上粗细均匀，而且圆润，很象筴（zhù 筴，子），因此又称之为“玉筴篆”。字形略长，注重均衡、对称。如《泰山刻石》、《琅琊刻石》（见附④）等，相传是秦朝宰相李斯写的。

隶书

在篆书盛行的时期，还有一种叫“隶书”的书体在民间流行着。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，也称为古隶。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，用笔上出现波磔(zhé)的笔画。由于隶书是在汉代广泛使用并得到蓬勃的发展，所以它也往往被称为“汉隶”。如《石门颂》(见附⑤)、《乙瑛碑》(见附⑥)、《曹全碑》(见附⑦)、《礼器碑》(见附⑧)、《张迁碑》(见附⑩)等。

章草

草书是指文字书写的简捷草率，因此，从广义上来说，无论哪种字体都有它的草体。我们在大量出土的汉朝的竹、木简中可以看到许多书写简化而草率的隶书，这就是草隶。东汉三国时期出现了为学习草隶而编成的习字范本《急就章》(见附⑨)。汉章帝非常喜欢当时书法家杜度写的这种草书，并准许他用草隶写奏章，后来，人们就称这种经过规范化的隶草为“章草”。可以说，章草是对隶书的简约。

楷书

三国时期，汉字书体自身又发生了一个大变化，这就是楷书逐渐产生。东汉后期，隶书已经规范而定型，正规的汉隶仍不便于书写，自东汉末又开始了简化汉字的过程，字画上出现了“侧”（点）、“掠”（长撇）、“趯”（趯；tì即挑钩）、“啄”（短撇）等，使汉字逐渐形成一种形体方正、笔画平直轻便的新书体——楷书。“楷书”又叫“正书”和“真书”。经过了魏晋、南北朝，至隋唐逐步发展完善，一直沿用至今。平时人们常说的“魏碑”和“唐碑”都属于楷书范畴。魏碑代表作品如：《郑文公碑》、（见附⑪）、《张猛龙碑》（见附⑫）、《龙门二十品》（见附⑬）等；唐碑代表作品如：欧阳询书《九成宫醴泉铭》（见附⑮）、《化度寺》、颜真卿书《多宝塔碑》（见附⑭）、《勤礼碑》、柳公权书《玄秘塔碑》（见附⑯）、《神策军碑》等。

今草

所谓“今草”，是相对“章草”而言的。它是保持了章草的结构简约的特点，而在用笔上加重了钩连与圆

转,使字书写起来流畅连绵。如果章草是隶书的草写简写,那么今草就是楷书的草写简写。较著名的帖如:王羲之的《十七帖》、孙过庭的《书谱》(见附⑱)等;今草中还有“大草”、“狂草”,如张旭的《古诗四帖》、怀素的《自叙帖》(见附⑰)等。

行书

行书是介于楷书和草书之间的一种书体。它产生于后汉,最早以行书著名的书法家是后汉的刘德升。行书是楷书的简便写法,既不象楷书那样拘谨,又不象草书那样难识,因此显得流美而平易,最为群众所喜用乐见。行书是流传最广、应用最多的一种书体。其中较工整兼有楷意的叫“行楷”;较草而兼有草意的叫“行草”。东晋著名书法家王羲之的《兰亭序》就是有名的行书帖(见附⑲)。

四、怎样学习书法

学习书法的途径有多种,只要方法正确,再加上坚持不懈的努力,都可以达到目的。如东汉的大书法家张芝在年轻的时候,就特别喜爱书法,常常整天挥笔书写。他家后花园中有一个小水池,他每天练完字,都用池子里的水洗笔和砚,日久天长,水池里的水慢慢地变黑,成了墨一样的颜色。由于张芝持之以恒的学习精神,在书法艺术上取得了很大的成绩。他在学习“章草”的基础上,创造了“今草”的书体,对我国草书字体发展,做出了很大的贡献,因此人们尊称他为“草圣”。而且人们都用“学书临池,池水尽黑”这句话称赞张芝刻苦的学习精神,也就把练习书法叫“临池”了。所以,我们学习书法,也要学习张芝的这种坚持不懈的刻苦学习的精神。

学习任何一门艺术,首要的问题是抓住基本功的训练。无论是书法艺术,还是一般的写字,其基本功的训练就是要解决书写者的书写能力问题。而书写能力的强弱又与其书写方法的优劣分不开。所以,学习书

法还得从基本方法开始。下面,我们就分别向大家介绍几种学书法的方法。

硬笔字的写法与练习

硬笔主要指的是铅笔、钢笔、圆珠笔等。由于这些笔便于携带,书写也方便,所以是人们目前应用最多的书写工具。记笔记、写文章等都离不开它们。应该说硬笔的书写,在目前主要是侧重于应用。人们平时写字,在应用的同时,也会对它产生审美的心理,希望书写的文字美观耐看。又因为不管用什么笔写字,汉字的结体都是一样的,先练好硬笔字(铅笔、钢笔、圆珠笔等),解决了字的造型美(间架结构)问题,对学习毛笔书法也是有促进作用的。所以,我们先向大家介绍一下硬笔字的写法与练习。

小学一二年级的学生由于年岁小,运用毛笔和水墨的能力不强,所以先进行铅笔字的练习比较适宜。一边结合识字,一边掌握字的间架结构,还可以为练习毛笔字打下基础。

(一)铅笔字工具的选用

铅笔 铅笔的牌号、种类很多,常见的如:金鱼

牌、中华牌、长城牌、三星牌、丰收牌、仙鹤牌等，还有各种各样的自动铅笔。

铅笔的笔芯主要分软、中、硬三种，笔杆上的“B”表示软、“H”表示硬、“HB”表示软硬适中。练习铅笔字选用“HB”（即软硬适中）的铅笔较好。因为软铅笔（如2B、3B……）虽然黑，但容易把本子弄脏，硬铅笔（如2H、3H……）铅芯太硬，写在本子上笔道太浅，看不清楚。



削铅笔时，注意不要把铅芯削得过尖过长，一般用转笔刀削的就合适；若用小刀削的时候，铅芯最好不要超过5mm，因为长了写字时容易折断。

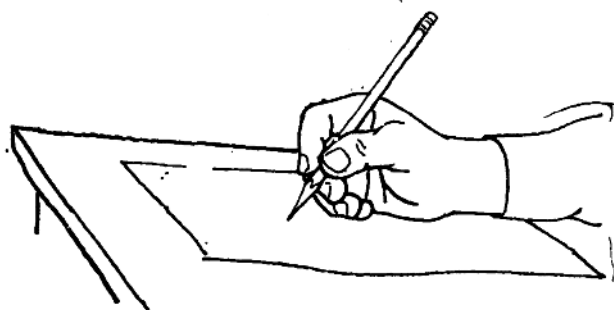
橡皮 橡皮一般分软、硬两种。小学生写字用的方格本、田格本，纸都比较薄，用软橡皮比较合适。若是纸比较厚，用硬橡皮也可以。另外，在擦较细的笔道或是笔画多、结构密的字的时候，还可以用小刀把橡皮削了使用。

练字本 目前在商店里基本有两种学生用的练字本：《生字本》是田字格的，《抄书本》是方格的。此外，学生用的《作文本》和稿纸都是方格，也可以用来练字。

（二）铅笔字执笔方法与书写姿势

学书练字，首先要有正确的执笔方法和良好的书写姿势。因为正确的执笔方法与良好的书写姿势，是写好字的先决条件，也可以说是写好字的一个关键。如果执笔方法与书写姿势都不好，不仅影响写字，久而久之，还会影响身体健康呢。如：头过低，时间长了，容易变成近视眼；身子不直，影响呼吸，时间久了容易驼背等。书写姿势不好，也不美观，所以，我们先来看看应该如何执笔和养成一个良好的书写习惯。

执笔（如图①） 拇指、食指、中指自然弯曲，从三面将笔拿住；拇指与食指均用第一指节，中指则用第



图①