

五年制专科层次小学教师培养教科书

湖南省教育厅 组织编写

书法

(试用)

五年制专科层次小学教师培养教科书

湖南省教育厅 组织编写

书法

(试用)

江苏工业学院图书馆
藏书章

~~~~~  
**图书在版编目 (C I P) 数据**

书法 / 万应均主编. —长沙: 湖南科学技术出版社,  
2007.9  
五年制专科层次小学教师培养教科书  
ISBN 978-7-5357-5049-5

I. 书… II. 万… III. 汉字—书法—小学教师—师资培  
养—教材 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 140461 号  
~~~~~

五年制专科层次小学教师培养教科书

书 法 (试用)

主 编: 万应均

责任编辑: 刘宏伟

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 4375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2007 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 355000

书 号: ISBN 978-7-5357-5049-5

定 价: 22.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

序

PREFACE

进入新世纪,随着我国社会主义市场经济体制的确立和科学技术进步日新月异,整个社会对优质教育资源日益增长的需求以及教育自身的改革与发展不断深入,对教师队伍建设提出了更新、更高的要求。按照教育部“教师教育要有计划、有步骤、多渠道地纳入高等教育体系”的部署,各地积极推进三级师范向二级师范的过渡,有力地提升了小学教师培养的学历层次。但是,经过几年的实践,我们发现,虽然小学教师培养的层次提升了,形式过渡了,但由于培养内容和模式没有进行相应的调整 and 改革,因此,培养的质量和效益没有得到相应的提高,有的地方甚至在下降。同时,一个不能否认的事实是,目前小学教师队伍的年龄结构、学科结构、学历结构、知识结构、教育观念、教学方法、创新意识和创新能力还不能适应教育现代化的发展要求,小学教师队伍年龄老化现象比较严重,农村小学音乐、美术、综合课教师短缺,信息技术和英语教师严重不足,受过高等教育的小学教师的比例仍然很小,这些都严重地妨碍了基础教育持续、健康和均衡发展。

2005年3月,根据湖南省委、湖南省人民政府关于加强农村中小学师资队伍建设的决定和部署,湖南省教育厅针对当前农村小学教师年龄老化和教师教育中生源质量下降,师范专业教育弱化,教育实习环节不落实等突出问题,成立专题调研组,深入师范院校和市(州)、县(区)教育部门及中小学校,就中小学教师培养情况开展调研,撰写了专题调研报告。当时,我在湖南省人民政府担任副省长,主持全省的教育工作时认真审读了这个调研报告,对此报告给予了充分的肯定并就中小学教师培养工作提出了一系列建议与意见。在此基础上,湖南省人民政府办公厅批转了湖南省教育厅《关于进一步加强中小学教师培养工作的意见》(简称《意见》),决定采取有力措施进一步完善教师教育体系结构,规范教师教育办学秩序,加强教师教育宏观规划与管理,同时还决定在全省实施农村小学教师定向培养专项计划,以此为突破口吸引优秀初中毕业生报考教师教育专业,改革师范生培养模式,强化实践教学环节,全面加强小学教师培养工作。教育部对我省这项工作给予了高度评价,并于2005年12月专门发简报向全国推介。

根据湖南省教育厅《意见》的要求,湖南省教育厅开始实施农村小学教师定向培养专项计划,为全省农村乡镇以下小学定向培养五年制专科层次小学教师。2006年和2007年两年共招生录取优秀初中毕业生3102名。这批学生分别与其所在县政府签订了协议书,承诺毕业后回协议所在县市(区)乡村小学服务5年以上,对此,社会各界反响非常好。2007年《中共湖南省委、湖南省人民政府关于建设教育强省的决定》计划“十一五”期间以这样的方式为农村培养1万名小学教师。

接下来,将这些学生培养成什么样的小学教师,以及如何来培养的问题摆到了我们的面前。基于以下几个方面的考虑,我们决定按“全科型”模式培养这批学生,即使他们成为“适应基础教育改革、发展和全面实施素质教育的需要,能够承担小学各门课程的教学任务,基本具备从事小学教育、教研和管理的能力,具有一定的专业发展潜力,德智体美等全面发展的专科学历”小学教师。这是因为:

第一,小学生整体认知世界和生性活泼的心理特点,要求教师具有良好的知识结构和综合能力,具有能歌善舞、能写会画的艺术素质,对儿童富有爱心、同情心、恒心和耐心。第二,传统的中等师范学校培养的小学教师知识面较宽,音乐、美术、体育、“三笔字”、普通话等基本功扎实,教学技能突出,动手能力较强,能很快胜任小学各学科教学,基本属于全科型小学教师类型。第三,实践证明,按学科专业教育与教师专业教育相分离的模式进行分科培养的小学教师,不能很好地适应小学教育。第四,西方发达国家普遍认为小学教师是一种综合性职业,应通过一体化的训练使师范生成为符合现行小学教育要求的合格教师,能够胜任小学阶段国家统一课程所有学科的教学。第五,目前,我国农村地区地域辽阔,地形复杂,教学点量多面广且规模很小,有的地方甚至是一人一校,在现行的教师编制标准的前提下,客观上要求每个教师必须能够胜任各科教学,有时还要求能够“包班”。第六,由2~3个教师教授一个班的小班化教学是我国基础教育与国际接轨的必然趋势,这有利于增强教师的责任感,增加教师与学生交流、沟通的机会,从而全方位地了解学生,并给予学生更多的关心、关注和鼓励。

构建科学、合理的课程体系是实现“全科型”小学教师培养目标的关键。为此,我们成立了“湖南省小学教师教育教材建设委员会”,分三个步骤进行课程开发:一是制订颁发《湖南省五年制专科层次小学教师培养课程方案(试行)》,将课程体系分为必修、选修两大块,其中必修部分分文化、教学技能、课程教学理论、教育实践四大模块。该课程体系的最大特点是降低了文化类课程所占比重(53.2%),提高了教育理论和实践类课程比重(24.7%),并根据农村小学教育的需要设置英语、音乐、美术、体育、计算机必选课,鼓励学生

发展个性和特长；二是按严格程序研制学科教学大纲。先采取招标（邀标）的方式，从专业、职称、教师教育资历、科研成果等方面，确定参与编写教学大纲的人员，然后组织教师教育专家、教师教育第一线教师、学科专定、优秀小学教师等各方面人员组成评审组，对教学大纲进行初审、终审和最后鉴定，直到合格为止；三是在对培养目的、意义、步骤、内容选择及编排、使用等方面进行论证的基础上，组织编写五年制专科层次小学教师培养的整套教材。

教材是课程的重要载体，是实现课程目标的根本保障。由湖南省教育厅组织编写的这套教材是湖南省教师教育研究群体集体智慧的结晶，具有以下三个方面的显著特点。

一、科学性。每本教材都在研制教学大纲的基础上编写，由学科专家组最后审定，既注重学科知识内在体系的完整性，又吸收学科最新研究成果。整套教材反映了当今世界教师教育的发展趋势，力求加强学科之间的相互渗透和知识整合，形成功能互补、相互协调的知识体系。

二、针对性。充分考虑培养对象的初中学历起点、可塑性强及专业发展方向等因素，将文化基础课定位在与专科学历相适应的水准，开足英语、音乐、美术、体育、舞蹈等课程，增加教育类课程，强化教育实践，力求满足我国基础教育课程改革对小学教育发展和农村小学教师的新要求。

三、实用性。借鉴传统中等师范教材、现行师范专科教材及国外小学教师培养教材的成功经验，在内容选择上力求使学生“知识博、基础实、适应广”，具有宽泛、扎实的理科、文科、艺术、信息技术、教育学、心理学、教育法律和法规等方面的知识，在内容编排上，注意由浅入深、循序渐进，符合学生的身心特点和认知规律，力求使师生易教易学。比如英语、音乐、美术、体育、计算机等课程，除基础课外，还增加了选修课。内容更多，难度更大，要求更高，目的在于发展学生的个性和特长。

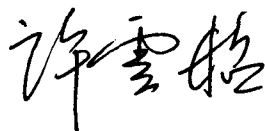
基础教育的基础在小学。一个人可以不接受高等教育，但不能不读小学，否则他（她）就是文盲，就无法生存和立足于当今社会。因此，小学教育的重要性无论怎么强调都不过分。我分管教育多年，十分关注教师队伍尤其是小学教师队伍建设，深切感受到在经济发展水平和教育硬件相对薄弱的背景下，加强教师队伍建设是促进教育事业发展的根本依靠。由于目前专科层次小学教师培养教材使用处于无序状态，编写这套培养“全科型”小学教师的教材，既是小学教师队伍建设的重要内容，也是一项开创性的工作，可以在小学教师培养史上浓墨重彩地写上一笔。坦率地说，这也是我经历过的最有意义的工作之一。

由于时间短、任务重，教材可能还有不尽如人意之处。建议先试用，然后，组织力量对教材的使用情况进行广泛调研，在征求教师、学生意见和建议的基

础上，对教材进行修订，努力使教材更完善，不断适应基础教育改革与发展对小学教师培养的要求。

恰逢今天是我国第 23 个教师节，让我们以激动的心情向广大教师与教育工作者致以节日的问候，并向教育界和全社会推荐湖南省教育厅组织编写的这套全科型小学教师培养教材。

是为序。

A handwritten signature in black ink, reading '许云刚' (Xu Yungang). The characters are written in a fluid, cursive style.

2007 年 9 月 10 日

湖南省小学教师教育教材建设委员会

顾问 许云昭 郭开朗 管培俊

主任 张放平

副主任 朱俊杰 周德义

成员 (以姓氏笔画为序)

王玉清 王永久 王身立 邓士煌

左清 白解红 石鸥 李纪武

李求来 李维鼎 李艳翎 顾松麒

黄超文 凌宪初 赖阳春

※

※

※

※

※

本书主编 万应均

副主编 郭立纯 宋秋盛

目 录

CONTENTS

绪论	1
第一节 书法是艺术中的艺术	1
第二节 学习书法的意义	4
第三节 怎样学好书法	6
第一章 汉字的构造及形体演变	8
第一节 汉字的构造	8
第二节 汉字的演变	12
第二章 书法常识	20
第一节 毛笔书法的工具与材料	20
第二节 毛笔书法的基本常识	23
第三节 临摹技法	30
第三章 毛笔楷书	33
第一节 欧、颜、柳三大书法家简介	33
第二节 毛笔楷书基本笔画	36
第三节 毛笔楷书偏旁部首	57
第四节 楷书偏旁部首范例	59
第五节 毛笔楷书间架结构	81
第六节 楷书间架结构范例	85
第四章 毛笔隶书	105
第一节 隶书点画写法	105
第二节 隶书结构特点	111
第五章 毛笔行书	114
第一节 行书用笔特征	114
第二节 行书结构特点	131
第六章 书法创作	134
第一节 款式章法	134
第二节 书法创作	136
第三节 书法作品习作及实用书写	138
第七章 书法欣赏	149
第一节 书法欣赏的作用	149
第二节 书法欣赏的一般规律	150

第三节 书法欣赏的方法·····	151
第四节 书法作品赏析·····	154
第八章 钢笔书法 ·····	162
第一节 基本常识·····	162
第二节 钢笔楷书·····	164
第三节 钢笔行书·····	170
第四节 钢笔书法作品范例·····	189
第九章 粉笔书法 ·····	191
第一节 书写姿势·····	191
第二节 粉笔楷书点画写法·····	192
第三节 板书原则及作品范例·····	202
第十章 篆刻艺术 ·····	206
第一节 篆刻工具·····	206
第二节 执刀与刀法·····	207
第三节 篆刻临摹·····	207
第四节 篆刻边款·····	208
第五节 篆刻艺术创作·····	209
第六节 优秀篆刻作品范例·····	210
第十一章 书法教学 ·····	212
第一节 书法教学目标·····	212
第二节 书法教学的意义·····	213
第三节 书法教学原则·····	214
第四节 书法教学常规·····	215
第五节 “三笔字”过关考核方案·····	218
参考文献 ·····	221
后 记 ·····	222

绪论

【教学目标】 通过绪论学习，学生要明确学习书法的目的，了解书法与其他姊妹艺术的相互关系，掌握学习书法的基本方法。

汉字作为文化的载体，它的产生推动了中华文明的进步，汉民族特有的文化审美心理结构也使汉字本身孕育出独特的书法艺术。中国书法博大精深，是我国优秀的传统文化。书法的实用价值和艺术魅力是无穷的，它日益得到世界各国人民的瞩目和热爱，这既符合人类认识美好事物的一般规律，又符合事物发展的必然规律。

第一节 书法是艺术中的艺术

一般说来，书法是用毛笔通过汉字书写来表现书者审美趣味和思想感情的线条造型艺术。纵观世界文明古国，只有中国的文字书写发展成为了一门独特的艺术。

随着时代的发展，书写工具的演变和现实的需要，在毛笔书法的基础上产生了各种硬笔书法。

在书法艺术美的形态和美的意蕴里，我们能看到、能体会到其他艺术美的品格；在其他艺术美的形式中，我们也能感受到书法艺术美的形与质。书法艺术与其他姊妹艺术紧密结合，成为中国优秀传统文化的核心。

一、书法与绘画

远在还没有文字的时代，人类早就用绘画来表示与生活有密切关系的事物。随着社会的发展和需要，人们根据绘画的方式发明了文字，“画成其物，全如作绘。”这种与绘画相似的文字就是“象形”字。它与原始的绘画相差无几，都是对客观事物的简单描写。

中国的书画在使用工具上也是相通的，“异形而同品。”也就是说，“字与画同出于笔，故皆曰写，写虽同而功实异也。”书法艺术与中国画的使用工具直到现在仍然相同，一样的笔墨，一样的纸张，只不过在色彩上书法更加单纯一些而已。

书法艺术与中国画的用笔技巧和创作手段也是一致的。两者都把运笔分为起笔、行笔、

收笔三个过程，都用中锋、偏锋、顺锋、逆锋、回锋等，用提、按、顿、挫、轻、重、缓、急等来表现高、低、强、弱、俯、仰、争、让，追求干、湿、浓、淡、疏、密、虚、实等的变化，以创作出神采飞扬、气韵生动的作品为最终目的。不少老画家主张“未曾学画先攻书”。吴道元学习书法以后回过头来学画，技艺大进，说明学习书法对学习绘画艺术有非常重要的意义。

二、书法与音乐

书法是有形的，属视觉艺术，而音乐不具有形状和色彩等可视性，它在时间的流程中表现出来，随生随息，属听觉艺术。唐代张怀瓘在《书议》中把书法称为“无声之音”。宗白华先生也认为，中国书法“尤接近于音乐的、舞蹈的、建筑的抽象美（和绘画、雕塑的具象美相对）。”可见，书法艺术与音乐也有许多互通之处。

音乐讲究和谐统一，书法亦然。在理论上，两者都遵循“寓杂多于统”的原则。“音乐是对立因素的和谐统一，把杂多导致统一，把不协调导致协调。”书法艺术自古以来也强调这种多样性的统一，力戒那种笔墨点画和字形结构毫无变化的写法。晋代王羲之说：“若平直相似，状如算子，上下方整，前后齐平，此不是书，但得其点画直。”沈尹默先生认为书法“无声而有音乐的和谐”。这种和谐，必须是富于变化的和谐。平铺直叙，没有变化，如单调的长鸣，无起伏的发音；若过分变化，有可能会杂乱无章，如音乐中的噪声。因此，只有讲究对立因素的和谐统一，作品才能变化丰富，对比鲜明，也只有相互联系，彼此呼应，才能构成一幅完美的艺术佳作。

音乐特别讲究节奏和旋律，书法艺术也不例外。音乐以音阶为构成形式，书法的载体——汉字以点画为构成形式。音乐里的“1、2、3、4、5、6、7、i”八个音阶，与汉字的点、横、竖、撇、捺、提、折、钩八个基本笔画有点相似。书法里的笔法又好比乐器演奏时的指法、吹法与弓法等。书法里的点线有粗有细，有浓有淡，有枯有湿，运笔有缓有急，有强有弱，有起有伏，有断有续，有收有放。音乐的音符有重有轻，有强有弱，有长有短，有大有小，有高有低等。如果说音乐是时间的延续，那么书法的线条从起到收，也是时间的占有；书法的线条有间断，字里行间的布白有疏密，同样，音乐有休止，乐段与乐段之间有间歇。一幅用笔抑扬顿挫、用墨淋漓生动、点画结构和谐统一的书法作品，犹如一曲余音绕梁的优美音乐，令人百看不厌，回味无穷。音乐与书法都能创造特定的意境，使人浮想联翩。

音乐与书法艺术都能使创作者和欣赏者抒情达意。作曲家舒曼曾说：“时代的一切大事打动了，然后我就不得不在音乐上把它表现出来。”唐代书家张旭作大草，则使“天地事物之变”一寓于书。可见书法家与音乐家对生活中所唤起的情感，都是通过各自特有的艺术语言来抒发的。张旭的草书《古诗四帖》就是因“始见公主担夫争道，又闻鼓吹，而得笔意。”作者在运笔时，乍轻乍重，时急时缓，有聚有散，或导或注，点画飞动流畅，气脉生动，韵味无穷，充满了音乐般的旋律感，抒发了书家的情感。

明代的项穆将书法比为“如彼音乐，千戚羽旄”；现代的郑诵先先生把书法叫做“看得见的音乐”，道出了书法艺术与音乐的密切关系。

三、书法与舞蹈

书法与舞蹈的关系历来被称为姊妹关系。宗白华先生在《美学散步》一书中提出：“中国的绘画、戏剧和中国的另一特殊艺术——书法，具有共同的特点，这就是它们的里面都贯穿着舞蹈的精神，由舞蹈的动作显示虚灵的空间。”

抒情性是舞蹈和书法共有的艺术本质特征。舞蹈利用舞台空间塑造形象，构成不同的时间运动线，从而呈现不同的舞蹈风格；书法则于平面的宣纸上塑造形式，构成不同的时间运动线，从而呈现不同的书法风格。运动线是舞蹈与书法各自抒情性的表现手段之一。如果说舞蹈是对人体动作和姿态的造型美化，那么，书法则是对字的点画和姿态造型美化。一个通过人体，一个通过汉字，殊途同归，共同表现思想感情，反映生活美的属性。造型性是舞蹈与书法各自抒情性的表现手段之一。舞蹈家在舞台上翩跹的身影恰似书法家手中飞舞的笔墨，舞蹈家与书法家通过内心、身体协调的内外运动，将种种情感波澜表现在舞动的身姿和飞动的笔墨之中，从而抒发不同的情感，使观赏者进入审美境界。

舞蹈与书法同属视觉艺术，也同属表演艺术。舞蹈的表演是艺术展现的最终目的，它会随演即逝，而书法的表演只是一个过程，最终目的是展现书法作品，书法作品一般是不会消失的。王朝闻先生在《门外舞谈》中认为，中国书法的点画与古典舞蹈的动作存在着“一种形式方面的联系”，他说：“这种联系的事很多。例如‘一’字在用笔方面的特点——下笔与收笔所显示的如意（侧卧着的S），与舞蹈的出手——欲右先左和欲左先右的过程多么接近。”尤其行书和草书的造型变化以及运动迁转，与舞蹈有较多的相似之处。唐代著名书法家张旭的草书《古诗四帖》那“神虬腾霄”的气势、“旋风骤雨”的动态、“夏云出岫”的变幻、“奔蛇走虺”的线条、“回环圆转”的体势，综合起来，立即会使人想到杜甫《观公孙大娘弟子舞剑器行·并序》诗中对剑舞的描写：“耀如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔。来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光。”传说张旭的草书即从公孙大娘剑器舞中汲取灵感，自此草书长进，传为佳话。

韵律和节奏是舞蹈与书法表情性富于变化的基本要素。舞蹈时，演员的全身为了表示韵律和节奏，必须不停地运动，并保持动作间的连贯与和谐，这就要求所有固定的平衡姿态不得不随着演员动作的变化而变化，如同书法创作时所有点画的固定写法与形态都必须在运动中根据上下左右的情况，或长或短、或高或低，作各种各样的变化一样。

中国的书法艺术与舞蹈是两种艺术门类，但它们的审美属性可以说是相通的。20世纪80年代，某些国内外的书法家和舞蹈家曾尝试将书法与舞蹈融合为一体，演员的舞蹈动作配合幕布背景上变幻的书法作品，编排了“墨舞”剧目，还在美国和国内演出过，受到了一定的好评。舞蹈艺术的动态存在于表演过程中，而书法艺术的流动表现已经凝固在线条中。正如郑诵先先生所说：“舞蹈是动态的书法，书法是婀娜多情的舞姿。”

实际上，任何可以称之为艺术的东西或多或少都与书法艺术有某些联系，只是有的比较明显，有的比较隐晦。除绘画、音乐、舞蹈以外，还有篆刻、建筑、戏曲、文学、雕刻、军事、棋类等也与书法艺术颇多通理之处。如果说西方一切艺术都是趋向音乐的动态，那么在中国，一切艺术都与书法有不解之缘。它们有区别，又有共同之处；它们相互联系，相互影响，在联系与影响中互相促进，互相借鉴。书法是中国艺术中最高级的表现形式。熊秉明先生把它称之为“艺术中的艺术”，一点也不过分。

第二节 学习书法的意义

书法,对于初入门者而言,实为书写训练,或者称为基础书法。因为只有打好书写的坚实基础,才有望迈入书法艺术殿堂。古人云:教子孙两行正路,惟读惟耕。其“读”字,即当今读书习字之意。古代没有“专业书法家”,书法在古代称“书”,乃读书人之事。古人论书,曰“人品高,学问好,功夫深,三者不可缺一。”随着高科技的进步和计算机的普及,有人认为“告别纸和笔的时代”已经到来,于是对学习书法的意义产生了怀疑。其实,这种认识和怀疑都是极端错误的。无论过去、现在还是将来,学习书法都有深远的历史意义和重要的现实意义。

一、学习书法有利于教师职业

教师是人类灵魂的工程师,是文明火炬的传递者,无论从自身、从教学角度,还是从民族文化遗产的角度,都必须学好书法。

师范生是未来的教师,以自身的角度来说,必须学好书法。因为书法(或书写)能反映一个人的书写水平和综合素质,也能反映一个人学习、工作的态度和性格,这就是人们常说的“字如其人”之理。

从教学的角度来说,师范生更应该学好书法。书法(或书写)是一名合格教师必须具备的一项重要基本功。教师课堂教书、批改作业、起草文稿、做记录、办展览、作宣传等等,都要仰仗正确、规范、流畅、美观的书法(或书写)水平来完成每一项重要工作。如果教师的书写水平低劣,字迹潦草邈邈,不但教师难以组织教学,降低自身威信,影响教学质量,还会使学生耳濡目染,其字迹越写越草率,以至恶性循环,严重妨碍他们的考试、升学及就业。学生的模仿性强,可塑性也大,一旦形成丑陋的字形,往往终身难改。如果教师能写一手漂亮的字,不但上课自己感到轻松愉悦,师生关系和谐,还会给学生一饱眼福,吸引学生的注意力,提高学习效果,而且可以给学生潜移默化的影响和熏陶,在学生心目中树立终生难忘的“第二形象”。

从民族文化遗产的角度来说,师范生也应该学好书法。世界上各个国家都创造了自己的文字,但是,只有中华民族才使写字成为一门艺术,成为民族文化与民族精神的一种特有表现。书法既是一种文化,又是一种艺术,不但中国人引以自豪,而且全世界的人们都把它当作宝贝。汉字丰富的点画形态及结构形态,是其他民族的文字不能比拟的。中国书法的书写工具主要是毛笔,毛笔的特点是软,软才能产生粗细、方圆、枯湿、流涩等变化,再加上我国特有的宣纸和墨水,写出的“字”才能呈现“龙飞凤舞”、“满纸云烟”的艺术效果。很多国家都把中国书法作为一门重要课程,列入教学计划。作为炎黄子孙,我们更应该为祖先的创造感到骄傲与自豪。同时,作为未来的教师,也有义务承担起传承和振兴这一民族文化的重任。

二、学习书法有利于加强德育

中国为书法的故乡，书法为中国所特有，自晋、唐以来，书法远播海外，举世珍重。中国的王羲之、颜真卿、怀素等书法家，与李白、杜甫、白居易等诗人一样，同为中华民族之精英。今之大学生，无不知李、杜者；然不知何谓篆隶真草者，谁是书圣者，则恐不在少数。故学书法，识国宝，当有益于爱国之心的培养。古今许多书家的优秀事迹和品德是我们进行书法教育时渗透德育教育的好素材，如王羲之书扇助老姬，颜真卿维护大唐统一的忠烈刚直，柳公权“用笔在心，心正则笔正，笔正乃可法矣”的著名论断等。他们的高尚人品都为精湛的书法增光添彩。

三、学习书法有利于长才益智

书法在中国文化史上占有重要地位，与其交叉影响的学科甚多。无论从事何专业，皆以通书法为佳。如治唐宋文学、治金石考古、治古典文论，均不可不知书法。物理的力学原理使我们懂得结字须重心平稳，按数学的比例关系可将字写得比例协调、和谐匀称。美国有位科学家曾作过多次人类智商测试，结果总是中国人智商最高。其主要原因是中国汉字的独特作用。学习书法，在传递信息的活动中主要发挥左脑的功能，在练笔和创作时，则侧重右脑功能的发挥。所以，学习书法要求左右脑协同参与，对开发大脑的整体思维大有裨益。

四、学习书法有利于陶情健体

书法之美，不可名状。或飘逸，或沉郁，或强雄，或精细。观之如睹山河之丽，自然心旷神怡。习字时方法正确，心平气和，举止舒展，也有益于身心健康。欧阳修云“学书为乐”，试之当知其言不妄。医学专家研究认为，在使人长寿的二十种职业中，练习书法名列榜首。学习书法是一项手脑并用的细致劳动，没有一丝不苟的精神和锲而不舍的毅力，要想达到最佳境地是不可能的。

五、学习书法有利于实施美育

鲁迅先生说：“我国文字具有三美：义美以感心，音美以感耳，形美以感目。”书法艺术的种种点画各有特点，相辅相成，相得益彰。或横如千里阵云，或竖如万岁枯藤，或点如高峰坠石，或撇如芝兰之叶。在书法诸多书体中，楷书大方端正，结体有一种精整之美；草书龙飞凤舞，结体有一种飞动之美；隶书扁平方折，结体有一种飘逸之美；篆书修长婉转，结体有一种雍容之美。书法的章法是书法艺术的灵魂，正文、落款、印章这三要素既有一定模式又无定式，从整体看能给人以一种布白美、气韵美、和谐美之感。还有书法作品的意境美，书写前的静心美，书写用具的摆设美，书写姿势的端庄平稳美，挥毫的节奏韵律美，书家的人品书品美等，常给人以潜移默化的影响。一幅优秀的书法作品能够吸引成千上万的观赏者，使观赏者像欣赏优秀的绘画、雕塑、音乐、舞蹈、戏剧、诗歌等一样，从中获得审美的愉悦之情并借此进入更宽广的审美天地。

第三节 怎样学好书法

一、端正认识

任何事物的成功，往往取决于正确的认识。随着电脑的普及，不少人认为已经进入了“写字不用笔”的时代，如今还练字，显得太落后了。事实并非如此，电脑的普及的确能够减少一些用笔手写的机会，但永远不可能完全取而代之。何况书法已成为一门纯艺术的独立学科，越来越繁花似锦，生机勃勃，而书写又是书法艺术的坚实基础和重要前提。因此要学好书法，首先要对学习书法有正确的认识和坚定的信心。

二、严格正字

所谓正字，就是使汉字形体标准化，使用规范化。把汉字写得规范、正确、清楚，这是书法最起码的要求。书法的实用性要求人们在汉字的书写上不能有主观随意性，必须严格遵守社会的约定俗成，否则就达不到思想交流的目的，也难养成办事认真、一丝不苟的良好作风。

三、循序渐近

学习书法，应该从正书（包括楷书和隶书）入手。楷书是社会上通行的主要书体，实用价值大。楷书笔画工整，结构匀称，章法整齐，适宜初学者学习。前人把楷书、行书、草书，比做立、走、跑，只有立得稳，才能走得开，跑得快。楷书是书法的基础，只有学好楷书，方能学习其他的字体。学习书法，应先练大字，后练小字；先学用笔，练好点画的基本功。从运笔的过程分析，任何一笔都有起笔、行笔、收笔三个阶段，而各个阶段又有不同的方法和不同的变化。如果一开始就写太小的字，才起即收，笔法中的各种细微之处不能充分表现与发挥，容易一笔带过，基本的功夫也就练不出来，如果将这种字的笔画放大，就会有局促之感。所以许多书家提倡先练两寸见方的大字，因为这样的大字笔画可以曲尽变化之妙，练好之后，往大写或往小写，无一不适。

四、勤看多思

前人学习书法，都把勤学苦练作为最佳途径。然而，初学者一接触到书法就感到极大的压力，致使不少人徘徊在书法的大门之外。实际上，学习书法除了要经常练习之外，还要善于观察，广泛阅读与浏览古今优秀碑帖墨迹，积极参加校内外各种书法活动，也要多看自己学书法前后的字迹，经常进行比较与分析，找出自己与自己、自己与他人书法作品的特点及差距，总结经验，不断进步。学习书法本来就是手脑并用的一种劳动，因此，我们还要开动

脑筋，善于思考，认真研究。要练好一个字，必须先看后思再练，练完后还要看一看，想一想，再练习，这样不断循环，既调节了单一纯练的劳动强度，又增强了记忆和分析比较的能力，从而培养兴趣，提高书写水平。

五、坚持不懈

学习书法不提倡过分苦练，但不练也是不行的。练字要经常，最好是定时定量，时不宜过长，量不宜过大，有条件者每天练 20 分钟左右即可，每次练习 5 个“生字”左右即行，视年龄大小和工余时间长短而定。特别是小学生练字，不要让他们因为一次苦练而产生厌倦心理，关键是要坚持不懈，讲质量，求效果，坚持一两年乃至四五年，定能写出一手好字。

【实训与探求】

1. 什么是书法？为什么说书法是“艺术中的艺术”？
2. 师范生为什么要学习书法？
3. 怎样写好书法？
4. 请写出一份切实可行的练字计划。