

幼儿师范学校统编教材



永和九年歲在癸丑暮春之初會  
稽山陰之蘭亭脩禊事  
也羣賢畢至少長咸集此地  
有峻領茂林脩竹又有清流激  
湍映帶左右引以為流觴曲水  
列坐其次雖無絲竹管絃之盛  
一觴一詠亦足以暢敘幽情

# 书法教程

Shufa Jiaocheng

王贞纯 编著



郑州大学出版社



幼儿师范学校统编教材

图 书 在 册 目 录 (CIP)

1. 幼师教材统编教材  
2. 幼师教材统编教材  
3. 幼师教材统编教材  
4. 幼师教材统编教材  
5. 幼师教材统编教材  
6. 幼师教材统编教材  
7. 幼师教材统编教材  
8. 幼师教材统编教材  
9. 幼师教材统编教材  
10. 幼师教材统编教材

中国图书馆书号 (CIP) 数据 (2005) 第 105922 号

# 书法教程

## Shufa Jiaocheng

王贞纯 编著

郑州大学出版社出版

郑州市大学路 40 号

电话: 0371-6696070

邮编: 450002

网址: www.zzup.com.cn

开本: 787mm × 1092mm

印张: 10.5

字数: 243 千字

版次: 2005 年 7 月第 1 版

书号: 958-7-81108-7-2

定价: 14.00 元

ISBN 7-81108-7-2

0140

0140

0140

0140

0140

0140

0140

0140

0140

0140

0140

0140

0140

郑州大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

书法教程/王贞纯编著. —郑州:郑州大学出版社,2007.7

幼儿师范学校统编教材

ISBN 978 - 7 - 81106 - 631 - 9

I. 书… II. 王… III. 汉字—书法—幼儿师范学校—教材 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 102655 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:邓世平

全国新华书店经销

黄委会设计院印刷厂印制

开本:787 mm × 1 092 mm

印张:10.25

字数:243 千字

版次:2007 年 7 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371 - 66966070

1/16

印次:2007 年 7 月第 1 次印刷

---

书号:ISBN 978 - 7 - 81106 - 631 - 9

定价:14.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换



### 作者简介

王贞纯,男,汉族,新乡人。河南大学汉语言文学本科毕业,南京师范大学研究生学历。新乡幼儿师范学校高级讲师,卫辉市一中特聘客座教授。

中国教育学会书法专业委员会会员,中国艺术研究院书法创作委员、特约研究员、一级书法家、文化艺术市场调研员,河南省“十一五”规划课题评审专家,新乡市教育系统书画专家评审委员会委员,卫辉市广播电视局特约记者、十佳通讯员。

发表论文《书法的继承与创新》等30余篇,报告文学、通讯、新闻80余篇,编写《书法标准教材》等专著多部。曾多次应邀参加全国书法研讨会、笔会,书法作品多次在全国省市书法大赛中入选、展览、获奖。曾题写校名、厂名、刊名。为30多座建筑书写、雕刻纪念碑。其书法艺术服务于社会,产生了广泛的影响。被中国教育学会评为“书法教育先进工作者”,中国国学研究会授予“国学十年明珠艺术家”,中国文艺家创作协会授予“中华当代杰出功勋艺术家”,中国书画艺术家协会授予“2006年度中国书画市场最具升值潜力的书画家”等,还被新乡市人民政府评为“跨世纪学术和技术带头人”。

呈现在读者面前的是一本有价值的书法教材。

首先,本书的价值在于对规范汉字的深入研究。

汉字的使用范围不限于个别人的社会交往,而是通行于全社会。目前社会上汉字运用不规范现象还较普遍,仅就学生而言,写字不规范的现象也屡见不鲜。这些现象的存在,将给教育的普及、科技的进步、文化的繁荣、经济的发展带来很大的障碍,尤其进入信息化时代的今天,计算机对汉字的识别,要求汉字必须规范。所以,在知识信息化时代推行规范汉字比以往任何时候都更为重要。作为教育界的领导,不仅有责任带头用好规范汉字,更应大力支持和奖掖为推行规范汉字工作做出贡献的具体实践者。

其次,本书的价值还在于,它表明书写规范汉字既是科学,又是艺术。

依我们的认识,汉字书写是科学,也是艺术。作为科学,需要解释特点,阐述方法,说明关系,寻求规律;作为艺术,又要反映出匠心,表现出风采。这里,我们不是说本书的作者已达到科学和艺术的双重顶峰境界,但是,从本书中确乎可以看出,作者是兼揽科学和艺术二者之长的。

本书作者具有丰富的书法教学实践经验,也有相当的理论修养,又有教学水平,因之他既能进行科学的探索,又能做艺术的追求,这是作为一位优秀教师的基本标志。当这本体例新颖、内容全面系统的样稿摆在我的案头时,的确为本书作者这种敬业精神所感动。我知道,工作繁忙的他在较短时间内完成这样一本高质量的书稿,没有多年练就的扎实的书法功底是很难办到的,这本教材凝聚了他的心血和灵智。他奉献给读者的不仅仅是规范流美的字范,更可贵的是他那颗献身于汉字规范与艺术,倾心于书法普及于教育事业的执著精神。

作者在书法科学研究和艺术创作两方面,虽不能说已经两美兼具,却可以说是一位自觉的探求者。因此,只要肯于阅读它,实践它,最终可能在某种程度上得到理智和技能的双重收获。

第三,本书的价值更在于,它有助于改变人们轻视汉字书写的观念和态度。

在一些人的传统观念中,字能认能写就行了,不必太认真,甚至认为人拥有了知识便拥有了一切。殊不知,知识的获得,来源于文字,而文字书写的正确与否,直接影响着知识信息的获取;同时,字写得美观与否又直接影响着自己及他人的情绪,尤其是关涉到学生考试成绩的高低。虽然现在仍把写字看成是“雕虫小技”的时代已经过去,但仍然认为它是不足深论的,可能还大有人在。读了这本书,会逐步改变不正确的观念和态度。

本书作者结合自己多年的书法教学实践,以深邃的书家眼力和方略,把钢笔书法进行分类,高度概括和剖析,十分有利于阅读者的理解和把握,同时,作者又身体力行,躬身实践,书写出数十页独具个性特点的钢笔字例,以供鉴赏临摹。其书法规范而端庄,劲挺而富筋骨,爽健而又极具精神气韵,是钢笔书法中不可多得的佳品,值得认真学习、摹写和细细品味。本书还对毛笔书法基本知识和粉笔字的基本知识作了较为全面的阐述。因此,它可以为广大读者解决书法学习中的许多疑惑,同时,对学生进行素质教育也将起到积极的作用。

“桃李不言,下自成蹊。”我相信,《书法教程》会赢得广大读者的青睐!

是为序。

王 强  
2007.6.11.

为弘扬祖国书法艺术,普及汉字书法知识,纠正写字错误,提高学生的写字技能,在总结长期书法教学实践经验的基础上,编写了《书法教程》一书。

本书侧重于钢笔楷书的讲述,适合学生学书的特点。全书结构合理、内容简明、文笔通俗,融知识、技法、字帖于一体,突出了教材和实用性的特点,是学生及书法爱好者学习书法的较理想的范本。

我们称之为《书法教程》,是有其道理的。这里所谓的“书法”,就是“写字的方法和技巧”,或者说是“按正确的方法来写字”,这是“书法”的本意。由此分析,“写字”与“书法”是既有密切联系又有某些区别的一个概念的两个层次。只要用笔记录语言符号,写正确,能辨认,可交流思想,就是“写字”;当掌握了写字的规律,讲究方法,运用技巧,把文字符号写得规范而美观时,才应称之为“书法”。正如唐代大书法家欧阳询所说的:“书法者,书而有法之谓也。”也正如张怀瓘所说的:“书法有法,未有不得其法而得其能者也。”可见书法重在写字方法和技巧。所谓“教程”,是根据学生的生理、心理特点,按程序进行施教,便于其理解和接受,易于取得良好效果。

学习书法一般来说可分为三个阶段:

一是机械写字阶段。缺乏书写汉字的系统知识,尚未很好地掌握写字规律,仍处在盲目模仿阶段,现在许多人处于这种状态之中。

二是明理写字阶段。通过教学和训练,逐步掌握了写字知识,能遵循写字规律,运用正确的写字方法,写出较规范美观的汉字,发挥其工具性、实用性作用,属于“基础书法”阶段。

三是艺术写字阶段。通过勤学苦练,继承了优秀的书法传统,熟练地掌握了书法的技能技巧,深知书法的规律和学问,能得心应手地把思想感情诉诸写字之中,创造出优美动人、具有个性特征的文字形象,突出其欣赏性作用,这才可称为“艺术书法”,这就进入

了艺术创造的自由王国。

这三个阶段,体现了“书法”这一概念的不同层次,但又密切相连,可相包相容,难划截然界限。

本书的宗旨是使学生掌握必要的书法知识并能用“三笔”(钢笔、毛笔、粉笔)熟练流利地写出规范、美观的汉字,进而提高审美能力和鉴赏能力。

那么怎样学好书法呢?这里从学者的角度作一阐述。

立志是前提。有人指出“学书要三立”,即“立品”,树立良好的品质和学风;“立学”,确立正确的学习目的和态度;“立志”,树立坚定的学习志向和目标。行动从思想来,思想重视是学好书法的前提条件。要学好书法,首先要明确目的,端正态度,充分认识学好书法的重要意义,不但要有兴趣,更要有理智,有上进心和责任感,具有百折不挠克服困难的毅力。想学、乐学、勤学,“有志者事竟成”,“世上无难事,只要肯登攀”,这是学好书法“取之不尽,用之不竭”的力量源泉。

循法是关键。学必有法,“法不得,则虚积岁月,用功徒然。”这就告诉我们,要学好书法,必循遵循书法的规律,掌握正确的学习方法。要巧学,避免蛮干,才能事半功倍,较快地达到成功的目的。学习书法要以理论为向导,以摹临为门径,以训练为根基。而训练又必须以楷书为基础,只有把楷书基本功搞扎实,才能书写其他体。

勤练是根本。书法技巧性能很强,必须通过勤学多练才能掌握,离开此道便是纸上谈兵。所谓“勤”,是指眼勤,多读多观察,提高鉴赏能力;脑勤,多思多想,提高理解能力;手勤,多摹多临,提高运笔表现能力。多则熟,熟生巧。多,不单在于时间长数量多,更在于质量高效益好。要巧练,巧就是得法。要改正不良习惯,虚心请教,脚踏实地,循序渐进,功到自然成。

修养是沃土。书法艺术是综合性艺术,必须加强多方面的修养,才能不断提高书法艺术水平。只有扎根肥沃的土壤里,才能根深叶茂,花鲜果硕。因此,要加强书法理论修养,这是直接指导书法实践,提高书法技艺的“导师”;加强道德情操修养,“人品高,其字亦端”,所以学书要修身,写字先做人;加强文化艺术修养,因为书法与诗文、绘画、音乐、美术、体育、舞蹈、雕塑、建筑等有本质的共性,在表情达意、结构造型、谋篇布局、节奏韵味以及情趣方面是相通的,加强这诸多方面的修养,对书法造诣关系密切,帮助很大。书法艺术属于美学范畴,美的形象普遍存在于自然界和日常生活

之中,这些也需要具备观察、捕捉、提炼,借鉴能力的修养,敏感而巧妙地把美吸收,嫁接于书法艺术之中,提高书法艺术水平。

最后,还想说的是,王国维在他的《人间词语》中有这样一段精彩的论述:“古今之成大事业大学问者,必须经过三种之境界,“昨夜西风凋碧树,独上高楼,望尽天涯路”,此第一境也。‘衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴’,此第二境也。‘众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处’,此第三境也。”真正理解了这三种境界,自然会体会到学习书法的快乐。

编 者

2007年5月18日于园丁楼

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 第一章 钢笔书法概述 .....         | (1)   |
| 第一节 钢笔书法的概况 .....        | (1)   |
| 第二节 钢笔书法工具材料的选择 .....    | (2)   |
| 第三节 钢笔书法的学习方法 .....      | (3)   |
| 第二章 钢笔书法的基本技法 .....      | (7)   |
| 第一节 书写姿势 .....           | (7)   |
| 第二节 执笔方法 .....           | (8)   |
| 第三节 运笔方法 .....           | (9)   |
| 附录一 写字歌 .....            | (11)  |
| 附录二 学书激励歌 .....          | (11)  |
| 第三章 钢笔楷书的书写技巧 .....      | (12)  |
| 第一节 基本笔画的书写方法 .....      | (12)  |
| 第二节 偏旁部首的书写技巧 .....      | (18)  |
| 第三节 楷书结构要领 .....         | (27)  |
| 附录一 基本笔画名称 .....         | (35)  |
| 附录二 基本笔画书写技法 .....       | (36)  |
| 附录三 偏旁部首示例 .....         | (40)  |
| 附录四 结构要领 .....           | (47)  |
| 第四章 钢笔楷书的规范化 .....       | (58)  |
| 第一节 汉字书写的正字问题 .....      | (58)  |
| 第二节 独体字作偏旁部首的变化规律 .....  | (59)  |
| 第三节 汉字的结字规律 .....        | (62)  |
| 附录一 2500 个常用字易写错字 .....  | (64)  |
| 附录二 1000 个次常用字易写错字 ..... | (66)  |
| 附录三 99 个高频率使用的汉字 .....   | (67)  |
| 附录四 100 首古诗书写示例 .....    | (68)  |
| 附录五 儿 歌 .....            | (118) |
| 第五章 毛笔书法基本知识 .....       | (124) |
| 第一节 汉字书体的演变概述 .....      | (124) |

|            |                       |              |
|------------|-----------------------|--------------|
| 第二节        | 文房四宝简介 .....          | (128)        |
| 第三节        | 写字的姿势与执笔方法 .....      | (133)        |
| 第四节        | 运腕的方法 .....           | (136)        |
| 第五节        | 用笔的方法 .....           | (137)        |
| 第六节        | 读帖、摹帖与临帖 .....        | (140)        |
| 第七节        | 功夫在字外 .....           | (142)        |
| <b>第六章</b> | <b>粉笔字的基本知识 .....</b> | <b>(144)</b> |
| 第一节        | 粉笔字的特点 .....          | (145)        |
| 第二节        | 粉笔的使用 .....           | (145)        |
| 第三节        | 粉笔字的训练 .....          | (146)        |
| 第四节        | 黑板报的书写 .....          | (148)        |
| <b>后 记</b> | .....                 | <b>(150)</b> |

# Shufa

## 第一章

### 钢笔书法概述

钢笔书法同毛笔书法一样都是研究汉字的点线及其组合造型的艺术。钢笔书法既有广泛的实用价值,又有一定的欣赏价值。

在我们的日常生活中,无论是工作、学习,还是交流思想、传递信息,都离不开写字。随着社会物质文明、精神文明和政治文明程度的提高,越来越多的人希望把字写好,不仅要书写规范正确,而且还要使字大方美观,个性鲜明,给人以美的享受。尽管现在已进入计算机时代,但从某种意义上说,它绝对代替不了亲笔书写。所以,研究怎样写好钢笔字是一件很有实际意义的事情。

### 第一节 钢笔书法的概况

钢笔书法是20世纪80年代兴起的一门艺术,并逐步走向了成熟。千百万青少年、中小學生自觉地投入到学习钢笔字和研究钢笔书法的热潮中,他们把学好写好汉字看作是中国人最基本的文化素养,更有许多家长希望自己的孩子能写一手漂亮的钢笔字,积极鼓励和支持孩子参加各种形式的讲座、函授、培训、咨询、展览、比赛等业余书法活动,形成了比任何文化艺术门类更为广泛的群众基础。

中小学以至许多大中专院校都开设了钢笔书法课程并组织了相应的活动,从正统教育的角度保证了钢笔书法的地位。

几乎所有的综合出版社和专业出版社都出版发行了相当数量的钢笔书法教材和字



帖,新人新作不断涌现,各类书店的钢笔书法种类更是琳琅满目,为群众性的学习研究创造了方便的条件。

在全国范围内,每年都组织了各种规模的钢笔书法比赛或展览,大大提高了广大青少年乃至老年学习和创作的积极性。

中央电视台和一些地方电视台举办了可见易学的钢笔书法讲座,用直观教学的方法进一步激发和引导青少年学习的兴趣。

很多书法界的老前辈,中青年书法家也参与了钢笔书法活动,为提高和丰富钢笔书法的艺术性注入了健康的血液。

从一九九四年起,全国高考对卷面书写增加了要求,使钢笔书法间接地列入了升学高考的范畴。

目前,许多用人单位对应聘者的自荐书及填写各类信息表格都要求亲笔书写,并作为是否聘用的标准之一来衡量。

以上各方面,说明了钢笔书法已得到各级领导的支持、鼓励,受到了广大群众的欢迎和重视,它已由破土而出的幼苗,逐步成长为生机盎然的新葩,它将越来越深入人心,成为中华民族特有的借以传情达意的多功能艺术表现形式。

## 第二节 钢笔书法工具材料的选择

### 一、钢笔

目前,钢笔分吸墨水式和一次性水式两类。一次性水式钢笔虽使用方便,但缺乏弹性,也不耐用。吸墨水式钢笔主要有包尖型和露尖型两种。露尖型钢笔更适合练书法。钢笔笔尖制作材料的不同又分为金笔和依金笔,金笔价格较高,一般人练习书法用依金笔即可。在购买钢笔时,主要是看笔尖,笔尖选择不划纸,出水流畅又不漏水,笔尖作转向运动时不断墨,有一定弹性的普通钢笔为宜,至于笔杆笔套则是次要的。

### 二、墨水

练习钢笔书法,比较理想的是碳素墨水。碳素墨水凝固性强,遇水不化,易于长期保存,且色黑有光泽,黑字白纸对比强烈,有翰墨之趣。目前,北京的华都碳素墨水和上海的214型碳素墨水较好。使用时,吸过墨水后要立即将瓶盖旋紧,避免墨水氧化、水分挥发而发生沉淀。墨水宜放置阴凉避光处,以防墨水变质。墨水牌号切莫混合使用。特别应注意的是,使用碳素墨水写字后要随即套上笔套,养成习惯,笔尖只要外露几分钟都可能使墨水凝结而下水不畅,尤其是使用时间较长的钢笔,一段时间以后,最好将钢笔清洗一次,清洗一般用温水,多吸进挤出几次,并用刮脸刀片将笔尖中缝轻割几次,再用废牙刷把

钢笔舌头上下两面轻刷几次,这样再吸进墨水写字,下水会很流畅。

### 三、纸张

练习钢笔书法,一般用普通白纸即可。初练钢笔楷书,可用方格书法专用纸,摹帖可用28g、35g的书写纸。无论用什么纸,原则是不粗糙,不化墨,纸纤维均匀,有一定韧性为宜。平时练字用纸,宜用反面书写,以求“涩”进,待有基础后,再用正面练习。如果参加比赛、展览,选用质地细腻的图画纸或复印纸、胶板纸、铜板纸,均能获得较理想的书写效果。需要注意的是,写字后切勿折叠,否则,破坏作品效果。

## 第三节 钢笔书法的学习方法

练字,是一个学习的学习过程,必须保证一定的时间,掌握切实可行的学习方法,其主要方法和步骤是:观(读)帖、摹(拓)帖、临帖。观帖是练习眼力,摹临是练习手功。练眼力,即提高自己的欣赏能力(鉴别优劣的能力),这是练字人走正确之路和不断进取的精神先导。练手功,即控制运笔的能力。练手功的目的是使写出的字达到眼光所推崇的完美程度。一般来说,眼力的提高快于手功的提高是好现象,它可以促使书写练习者的不断进步。因此,练手而不练眼是不正确的方法。

### 一、字帖的选择

字帖是初学者的无声之师。初学者应当特别注意字帖的选择,因为选帖的优劣对初学者的练习及以后的发展有很大影响。

练习钢笔书法以选择钢笔字帖为宜,使用毛笔字帖练习钢笔书法是不大合适的。

选择钢笔字帖主要有两项原则:一是自己喜欢的范本。自己喜欢才会有热情去练习它,“热爱是最好的老师”。二是选择优秀范本。目前社会上确有一些质量低劣的所谓字帖流入市场,这是商品社会的自然现象,如果不加选择的购买,则将会误入歧途,不仅浪费了时间和精力,而且走弯路。因此,选帖要慎重,最好选择有讲解又有范例的字帖,必要时可向行家请教或请行家代为选购,不可过于自信。

### 二、字体的选择

练习钢笔书法,是先练楷书,还是先练行书,抑或先练隶书,对于这一问题,我们认为,还是先练楷书为好,只有打好了楷书扎实的基本功,再练其他书体会事半功倍,切莫先练行草书。



### 三、练习方法

选帖和字体的问题解决以后,接下来的问题就是读帖、摹帖和临帖。

读帖是在动笔之前不可缺少的练习环节,许多初学者容易忽视这一点。读帖是用心分析记忆的过程。一般要细致琢磨如下内容:笔画特征、字形特点、笔顺、格式、布局等,其中笔画特征和字形特点是读帖的主要着眼点,要细心揣摩领会。把读帖的收获与自己以前的书写习惯相比较,找出问题,方能在练习时“对症下药”,达到事半功倍的效果。

摹帖,就是用质地、透明度好的薄纸蒙在帖上描写,也有的用透明胶片或塑料薄膜代替纸来摹,它的优点是可以洗涤反复使用,但这种摹只能摹其大体的形,难得其运笔的要领,更难得其神。摹写的过程主要是让初学者通过比较准确的描画,熟悉字的笔画变化、运笔特征和结构形态,从而进一步向临写过渡。

临帖,可以说是每个练习书法的人必须过的关,没有天生不临帖就会写好字的人。临帖是练习书法和从事书法创作的不二法门,谁也不可能另辟蹊径。初临时应力求形似,严格遵循帖上的范字,将每一笔画安放到准确的位置。“察之者尚情,拟之者贵似。”基本达到了形似之后再求神似。神,是指用笔的轻重缓急,笔画之间的连带、呼应关系及整个字给人的总体印象和感受。求形似时临写速度可放慢一些,而求神似时则不可过慢,切不可看一眼写一笔,要让整个字存于胸再写。最终形和神要统一起来,既要形似,也要神似。

至于摹、临各需多长时间,这要根据人的不同情况和艺术修养而定,不可强求统一。

临帖不能贪多,忽冷忽热。贪多则食而不化,忽冷忽热则事倍功半,应当循序渐进。临帖还要加强记忆,同时与平常应用相结合,这样提高更快。

练字首先要练好基本笔画,如同盖高楼大厦,这是“基础工程”,只有根基牢固,才能写好字。在基本笔画有了扎实的基础之后,再学写偏旁部首及整个字的形态姿势。不管摹写还是临写,都要善于把字帖上的范字和自己写的字进行细致比较、对照,找出相同和不同之处。当找到不足之处时,笔画不好就练笔画,比例搭配不当就立即改正,不要“只管拉车不问路”,一天埋头写上几百字,如果不注意对照,找差距,写再多也无济于事,只有学会了找差距,进步才快。

当然,要想把字写好,还要写出点画线条的力度,使之挺拔,形态要大方、饱满、丰润,进而呈现出精神风采来。这是最后一步的要求,不但是书写技巧的提高,而且是境界的完善。

临写一般可分为三个步骤,第一是“格临”,就是用米字格的纸套在范字上临写。等到逐渐熟练,可去掉米字格,在方框里写,这是第二步,也叫“框临”。一旦这一关突破,可以进入第三步“背临”,也就是先熟悉范字,再默写,一气呵成。“背临”是比较难的,同时也是最锻炼人的。背临与范字相似,还可以用所学到的技巧去练同类字,如能达到字形端正,符合范帖的意境,那就更好,坚持下去,便可以进行书法创作了。

有许多书法爱好者都希望找到一条用时短、见效快的捷径。我们感到“捷径”是有的,它大体包括三个方面:

一是要勤学苦练。王国维在他的《人间词话》一书中有一段精彩的论述：“古今之成大事业大学问者，必须经过三种之境界，‘昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路’，此第一境也。‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴’，此第二境也。‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处’，此第三境也”。这段话说明要成就一番事业，必须先立志，确立追求的目标，然后勤学苦练，练得“衣带渐宽”、“人面憔悴”，仍然锲而不舍，最后方能成功，你千般追寻的目标，就在你“蓦然回首”之间。学习书法也不例外，所谓“功到自然成”，当你练得一手好字时，自然会体会到“看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛”的书学哲理。

二是要打牢基础。学习书法的人目的不尽相同。有的人是为了实用，能写一手好字就行了；有的人是为了艺术，想创作具有艺术欣赏价值的作品。无论是为了何种目的，都必须打牢基础。一般来说，学书法有四个层次：“点画为形，结构为主，节奏为韵，气韵为神。”点画是字的形态，是“奠基工程”，结构是字的主体，是“主体工程”，节奏反映书法的韵律，气韵表现书法的神采。一般人要建设好两个“工程”，进行书法创作的人还要注重韵律和神采。古人云：“书之妙道，神采为上。”神，是书法艺术的魅力所在。掌握了点画和结构，即能写一手好字，四者兼备，方能达到书法艺术所要求的境界。没有扎实的基础，不管你写得如何“龙飞凤舞”，最终是“头重脚轻根底浅，嘴尖皮厚腹中空”。

三是要学技法。前人在长期的书法实践中总结出了许多精辟的艺术技法，这些技法不去学习研究，而靠自己重新去摸索，必然要走许多弯路。所以必须学习和借鉴前人的优秀成果。学书法的“窍门”应是技巧，而不是畏难取巧。技巧是以掌握基本笔画的写法为前提，跳过这一环节，便无技巧可言。学习书法是在苦练与领悟相互作用下取得进步的。既要勤学苦练，打下扎实的基本功，又要多动脑筋，掌握书写规律、练字技巧、布势原理等基本方法。一味苦练，不掌握方法，将事倍功半，在正确的学习方法的指导下多练，则事半功倍。这就是为什么有的人写了一辈子字成不了书法家，而有的人却少年得志，书法惊人的道理。由此可见学习技巧的重要性。

学习书法能陶冶情操，培养良好的习惯，益于健康，延年益寿。这是因为学习书法需要心平气和，淡泊明志，是手、脑、心的综合活动，它与练武功和打太极拳有异曲同工之妙。

当然，练习书法还要注意兴趣的培养，增强信心，坚持不懈，并不断否定自己，消除沾沾自喜的思想意识，打破停止不前的局面，这样才会不断产生新的飞跃。



1. 学习钢笔书法有何意义？
2. 怎样选择钢笔、墨水和纸张？
3. 在学钢笔书法层面上，怎样理解王国维《人间词话》中的一段话？



### 教学建议

**教学建议**

