

青少年素质教育活动指导大系
QINGSHAONIAN SUZHI JIAOYU HUODONG ZHIDAO DAXI

WENHUA SUZHI JIAOYU
文化素质教育

手工技能指导
SHOUGONG JINENG ZHIDAO

解 毅 编著



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

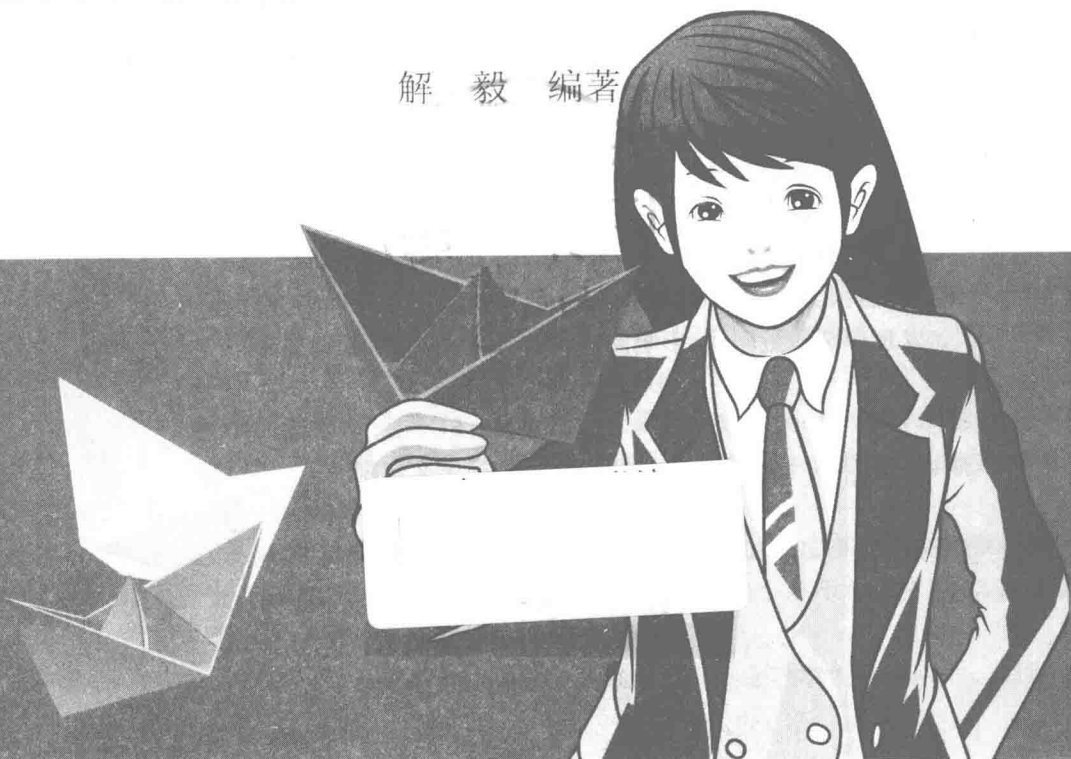
青少年素质教育系列
QINGSHAOJIAN SUZHI JIAOYU XILIE

WENHUA SUZHI JIAOYU
文化素质教育

手工技能指导

SHOUGONG JINENG ZHIDAO

解 毅 编著



ARTTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

文化素质教育手工技能指导/解毅编著. —合肥:安徽教育出版社, 2010. 4

(青少年素质教育活动指导大系)

ISBN 978-7-5336-5501-3

I. 文… II. 青… III. 手工艺品—制作—青少年读物 IV. J529—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 057266 号

文化素质教育手工技能指导

解 毅 编著

出 版 人:朱智润 选题策划:奇峰缘文化 责任编辑:姜 好 孙婷婷
责任印制:王 琳 装帧设计:臧磊设计

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽教育出版社 <http://www.ahep.com.cn>
(合肥市繁华大道西路 398 号, 邮编:230601)
营销部电话:(0551)3683010, 3683011, 3683015
印 制:北京市艺辉印刷有限公司 电话:(010)89481861
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1000 1/16 印张:19.5 字数:370 千
版次:2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5336-5501-3

定价:29.80 元

版权所有, 侵权必究

前 言

实施素质教育是时代的呼唤,是社会发展的需要,是我国社会主义现代化建设的需要和迎接国际竞争的迫切需要,是迎接 21 世纪科技挑战的需要。实施素质教育既是社会的要求,又是教育领域自身的要求。素质教育是一种新的教育思想、教育观念,而不是一门具体的课程或一种明确的方法,它是通过学校的各种教学活动来进行的。

21 世纪已经到来,我国的经济体制从计划经济体制转变为社会主义市场经济体制,经济增长方式也从粗放型转变为集约型。我们正在实施科教兴国战略和可持续发展战略,要在 21 世纪激烈的国际竞争中处于战略主动地位。在实现现代化这一宏伟实践当中,在完成新的社会转型的过程当中,我们面临着资金、技术和物质资源不足的问题,而最大的问题是素质和人才问题。为了更好地迎接 21 世纪科学技术和知识经济的挑战,每一个人都必须终身学习,不断调整、提高、发展自己。在终身教育观、大教育观的指导下,基础教育具有特殊的意义,每一个人在基础教育阶段都要打好基础,培养基本素质,学会学习,学会自主地发展自己。

青少年是教育的主体,青少年的成长主要依靠自己的主动性。要充分发展青少年的个性,必须唤起青少年的主体意识,发挥青少年积极主动的精神,发挥青少年的个性特长。素质教育作为一种教育思想,以育人为本。基础教育应对青少年实施全方位的素质培养。基础教育阶段实施素质教育不仅要尊重青少年的主体地位,发挥青少年学习的主动性,而且还要引导他们自尊、自重、自主、自律。当然,强调青少年的自主性是在尊重学生主体地位的前提下,采取相应的措施,引导、推动学生不断地发展和完善自身的素质。大部分青少年都还处于在校学生阶段,于是课堂教学成为实施素质教育的主要渠道,只有通过课堂教学,才能把素质教育真正落到实处。此外,校园文化对于学生素质的形成具有潜移默化的作用,对于某些素质(如道德素质、心理素质)的形成,校园文化往往比课堂教学有着更为重要的作用,因此,我们要营造良好的氛围,开展多种有益于学生身心发展的学术的、文艺的、体育的活动,使学生受到良好的校园文化的熏陶,培养他们健康的心理是非常

有必要的。

为此,我们针对以上需要,配合国家对于推进青少年素质教育的要求,参考大量资料、案例和相关著作,选取一些经典事例编写了本系列丛书,力求把各项素质的教育理论知识转化为普及性读本,并渗透于青少年日常生活中。这些系统的学习可以提升我国青少年的国际竞争力,使青少年更有担当重任的能力。

由于时间仓促和编者水平有限,书中不妥和错误之处难免,恳请专家和读者批评指正。



目 录

第一章 书 法	1
第一节 概 述	1
第二节 汉字形体的演变	2
第三节 书写工具的认识	4
第四节 执笔和运笔	10
第五节 笔画书写和间架结构安排	19
第六节 书写款式掌握	25
第七节 装 裱	31
第八节 临帖技巧	36
第九节 书法欣赏能力的培养	40
第十节 书法小组的组织与训练	44
第二章 绘 画	50
第一节 画种简介	50
第二节 绘画欣赏	82
第三节 儿童画的创作	86
第四节 绘画小组的组织与训练	88
第三章 摄 影	104
第一节 照相机的主要机件	104
第二节 照相机的主要种类	107
第三节 感光片	109
第四节 摄影技术	113
第四章 篆刻、剪纸和泥塑	125
第一节 篆 刻	125
第二节 剪 纸	128



第三节 泥 塑	132
第五章 盆景制作	134
第一节 盆景类别和制作方法	134
第二节 盆景的题名和欣赏	161
第六章 插 花	163
第一节 概 述	163
第二节 送花礼仪	172
第七章 戏 剧	181
第一节 戏剧概述	181
第二节 中国主要戏剧种类	186
附 西方近现代剧作家、作品及著名导演	195
第三节 学校戏剧演出	213
第八章 影 视	226
第一节 电影概述	226
第二节 电 视	230
第三节 影视的异同	233
第四节 影视的拍摄制作	235
第五节 电影电视节及大奖	243
第六节 影视欣赏	246
第七节 校园影视评论	256
第九章 曲 艺	262
第一节 曲艺概述	262
第二节 曲艺介绍	264
第十章 中小学曲艺活动指导	289
第一节 学生相声指导	289
第二节 学生快板指导	296
第三节 儿童故事指导	302



第一章 书 法

第一节 概 述

“书法”的“书”字，既可做动词解，也可做名词解。由“书”的繁体字“書”之写法来看，从“聿”从“曰”，聿是古代对毛笔的称呼，“聿”“曰”为書，就是用笔说话的意思。汉代以前还没有书写用纸，是用毛笔在竹木简或丝帛上写字，所以许慎《说文解字·叙》说：文字“著于竹帛为之书”。因此，单讲“书”字，就是用毛笔写字。

“书法”二字连起来解释，一般指书法艺术。也就是说，在汉字实用的基础上发展起来，而日益艺术化的毛笔字，不仅形成了篆、隶、真（楷）、行、草等几种主要字体，还产生了许多风格不同的书体流派。各种风格流派的传世代表作品，不仅是我国书法艺术瑰宝，而且也是各有法度，后人可以用来临摹学习的范本。对于这类作品，通常也叫法书。它既能表达作者对书法艺术的认识，又能表达作者的审美理想、情趣、素养、功力以及个人的情性、气质。表现出来的，就是书法作品的形质与神采。

概括起来说，书法是在中国产生，民族性很强的一门独特的表现艺术。它有以下两个基本特点：

第一，书法虽然属于视觉艺术的范畴，但它不直接反映自然或社会现象，而是借助于日益抽象化的文字符号——汉字形体来曲折地反映现实。其表现不仅要受汉字一般结构规律的某些制约，还要受字体特点的某些制约。因此，如果说书法是线形艺术，它也是一种最特殊的线形艺术。

第二，它以毛笔为主要工具，以点画这种特殊的线条为表现手段，以纸、墨为中介材料，并以结构与章法的特殊形式，黑白对比这种特殊的色彩感表现其视觉节奏与韵律，表现作者的审美理想、情趣、功力、素养及性格、气质。

书法不仅是中国的产物，是民族性很强的一门艺术，对日本、朝鲜以及世界上相当一部分国家都有深刻的影响，在世界艺术之林中有它特殊的地位。



第二节 汉字形体的演变

汉字的创造历史悠久，汉字的外形、体式——汉字的形体随着时间的推移，也有着一系列的变化。大致说来，有三次重大变革：一是由商代的甲骨文、周代的金文和籀文发展为秦代的小篆；二是由秦代的小篆发展为汉代的隶书；三是由汉代的隶书发展为魏晋以后的草书、楷书和行书。汉字从甲骨文到小篆可统称为古文字；从隶书到草书、楷书、行书可统称为今文字。

一、古文字阶段

1. 甲骨文

甲骨文通行于商代，是商代刻在龟甲兽骨上的文字。甲骨文于1899年在河南安阳小屯村发现，那地方是当时商王都的遗址——殷墟。故又称之为殷墟文字，这些文字是当时商朝天子占卜的记录，故又称之为甲骨卜辞。当然里面的文字也不全是占卜用的，有些甲骨上的字好像是练习书写的字。殷墟甲骨至今已掘出十六七万片。从上面的记录看出，当时应用的文字大约有3500多个，其中半数以上的文字已被今人解读出来了。从字数和结构方式上看，甲骨文已是一种相当完备的文字。由于书写工具是刀和甲骨，所以笔法方笔居多，圆笔较少，线条较为纤细，同时，这种字字形不够统一，繁简悬殊，异体字多，字形结构不够定型。文字象形程度高，不像后世那样，拘泥于点画。

2. 金文

金文产生于商代后期，通行于西周。当时贵族喜欢把铭功或记事的长篇文字铸在钟鼎等青铜器上，所以金文又叫“钟鼎文”或“铜器铭文”。金文是浇铸成的文字，所以笔画较甲骨文丰满粗壮，屈曲圆转。字的大小匀称，结构也日趋方正。金文由甲骨文发展而来，形体跟甲骨文非常接近，形体结构不够定型，但笔画较甲骨文简易，文字象形程度比甲骨文显著降低，书写起来方便多了。今天能见到的金文有3000多字，其中2000多个已能认识了。

3. 籀文

又称“大篆”，是通行于春秋、战国时代的一种字体。史称周宣王时太史籀所造，故称“籀文”，这种字体是在金文的基础上演变而来的，其特点是结构工整，笔画均匀，圆曲而富于篆意，字形变为长方形，奠定了“方块汉字”的基



础。由于字形趋于整齐匀称，象形的意味比金文就更少了。但笔画仍较繁，字形不够统一。

4. 小篆

是秦始皇统一六国后通行全国的标准字体，由籀文（大篆）演变而来。公元前 221 年，秦始皇统一六国后，采取“书同文”的政策，在整改籀文的基础上，把汉字加以整理，简化字形，统一写法，这就产生了小篆。小篆通行的时间不长，到汉代已不常用了，但两千年来印章一直用小篆镌刻。汉字发展到小篆，标志着汉字史上的第一次大统一。小篆是汉字发展中的一个重要阶段，它上承甲骨文、金文、籀文；下启隶书、草书、楷书、行书，是古文字向今文字转化的一种过渡文字。小篆的特点是：笔画匀圆整齐，线条化；结构简化统一，定型化。

二、今文字阶段

1. 隶书

隶书是由小篆的省易快写而形成的一种应急字体，开始于秦朝，因为多为徒隶（即办普通文书的小官吏）所用，所以称为“隶书”。隶书分秦隶、汉隶两种。

秦隶实际上是小篆的一种快写字体，只是把篆书的圆转笔画变为方折，书写大大便利了。秦代篆隶并用，小篆是规矩的正体，隶书是不合标准的俗体。到了汉代，隶书上升为主要的通行字体，为了方便书写，一种新的、更简单的、更容易书写的隶书字体代替了秦隶，这就是“汉隶”。隶书的特点是：文字点画化；笔画变曲为直，变圆为方；汉隶笔势飞扬，带有“波磔”，不光撇和捺要挑起来，平捺和有些横也要挑起来；结构工整，字字有棱角。隶书的字形由小篆的长方形变为扁方形，大大简化了笔画，已经同现代汉字相近。由篆书发展到汉隶是汉字形体发展的一次大变革。

隶书是古今汉字的分水岭。隶书之前的汉字有其明显的图形性质，从隶书开始，汉字逐渐突出了线条的符号性质。

2. 草书

草书创始于汉初，盛行于晋。草书分“章草”和“今草”。

章草是隶书的草写体。流行于东汉章帝的时候。章草仍保留隶书的痕迹。笔画虽带草意，有连笔，但仍保留着隶书的“波磔”。字字独立，不相连属，布局也较匀称。书写比隶书简便、迅速得多。章草虽然写起来很方便，但是因为笔画太简单，并且连笔较多，字形容易混淆，辨认起来比较费力，所以不能代替隶书。



而成为主要的字体。

“今草”，晋以后的草书叫“今草”。这种草书，体势连绵，曲折多，从笔画到写法，都作了很大的简化，书写起来灵活流畅。但是它难学、难写、难认，脱离了广大群众书写的需要，很少有实用价值。然而，作为一种字体，至今仍有很高的艺术价值。

3. 楷书

楷书，也称“真书”、“正书”。“楷”是法式、模范的意思。楷书兴于汉末，盛于魏晋南北朝。它是由隶书演化而来的一种字体。楷书吸收隶书结构匀称、明晰的优点，把隶书的“波磔”改为平直，一笔一画，规规矩矩，字形由隶书的扁方形变为正方形，形成了“方块汉字”，同时，比以前的字体更为简化。正因为楷书有很大的优越性，所以一直沿用到今天，成为通用时间最长的标准字体。

4. 行书

始于楷书出现之后，晋代已经流行，是简化楷书笔画，兼采草书连绵笔法，介于草、楷之间的一种字体。写得稍微规矩一些，接近楷书的叫“行楷”；写得放纵一点，接近草书的叫“行草”。行书的特点是姿态灵活、书写便利，比草书易认，比楷书易写，切合实际应用。因此，至今仍是人们手写时惯用的一种字体。

第三节 书写工具的认识

一、笔

以往中国人写字用毛笔，今天用毛笔的场合仍比比皆是。但是今人使用最多的是钢笔、圆珠笔、铅笔等，教师还要用粉笔。从书写艺术角度出发，根据笔尖的软硬，我们将笔分为软笔和硬笔两类。

1. 软笔

软笔主要指的是毛笔。我们祖先写字，一般用刀、石作笔，是“刻”字，后用竹、木签代笔，蘸漆写在竹、木简上。传说秦将蒙恬发明了毛笔。从出土文物看，早在春秋战国时代就有了毛笔。西安仰韶文化的半坡遗址出土的彩陶上的花纹，呈现出的是软笔绘画的特点，可见毛笔的历史是很悠久的。也许蒙恬在前人制笔的基础上有所创新，就像蔡伦造纸一样。



毛笔是中国传统的最基本的书写工具，它给我们留下了丰富的艺术作品。秦代以前，毛笔叫“不律”、“聿”、“弗”，秦始皇时称“笔”。别名又叫“毛锥子”、“管城子”、“毛颖君”、“中书君”，也有称“龙须友”、“尖头奴”的。

历史上魏晋和唐代制笔业有着很大的发展。安徽的宣笔，当时就名震全国。毛笔上的毛那时都以兔毛为主，称紫毫笔。元朝开始用山羊毛制笔。

随着时代和技术的进步，毛笔的品种、质量都比以往有了很大的进步。其种类分别如下：

(1) 按其写字的大小可分为大、中、小楷三种。

写寸字用大楷，六分字用中楷，三分以下字用小楷。再大的字用屏笔、抓笔等。用笔，笔管短粗肥，便于执笔。细一点，按写字的大小顺序排列是：抓笔（楂笔）—斗笔—提笔—联笔—屏笔—大楷—中楷—小楷—圭笔。

(2) 按锋的长短分有长锋、中锋、短锋三种。

长锋笔：锋颖较长的一种笔，或称长毫笔。其笔腹柔软，能储藏较多墨汁。

中锋笔：介于长锋与短锋之间的一种笔，适于书写中、小楷。

短锋笔：笔尖较短的笔，弹性小，适于写小楷。

(3) 按制笔派别，分为“湖派”、“湘派”等。

湖笔：主要产于浙江湖州，元代时为全国毛笔的代表产品。湖笔制作美观，讲究外观醒目，以羊毫、狼紫纯毫驰名于世。江苏、上海、浙江、安徽、北京等地也生产湖笔，远销海外。

湘笔：主要产于湖南长沙，始于唐代。湘笔制作不分层次，以小楷、兼毫闻名于世，江西、西南各省都有生产，畅销于中南、西南各省。

(4) 按制笔原料或性质，分为硬、软、兼毫三类。

硬笔：一般由紫毫（兔毛）、狼毫（黄鼠狼尾毛）、鼠须、鹿毫、猪鬃等质地较硬的毛制成，锋利劲挺，富于弹性。行书、草书多用硬毫笔，使转方便，易于得势，但吸墨性差，易失于枯瘦。

软毫：取用弹性较弱、硬度较小且较柔软的兽毛、禽羽为原料制成，羊毛制的称羊毫笔，鸡毛制的称鸡毫笔，小儿胎发制的叫软毫或柔毫笔。鸡毛、胎发过软，现多用羊毛。软毫性能柔软、吸墨性能好，写出的字丰满深厚，转锋灵活，易于书写宽厚肥实的书体，如楷书、隶书、篆书等。

兼毫：选用两种或两种以上软硬不同的兽毛、禽羽为原料配制而成。因掺的各种原料硬度不同，数量不等，故而品种很多，可供书者选用，制作时多以硬毫为中心，软毫在外包扎而成，刚柔相济。历来深受人们普遍欢迎，是毛笔中最为普及的品种。



毛笔由笔管、笔头组成。笔头由笔尖、笔腹、笔根组成。一支好毛笔，除了笔管要直，主要看笔头，笔头要正，而且具备四个条件：尖、齐、圆、健。

尖：指笔毫聚拢起来锋颖尖锐，犹如毛锥。调墨仍能锋利不减。笔锋尖锐，书写秀丽的笔画就容易收敛。

齐：指把笔锋润开后压扁，锋毫长短整齐，无参差不齐现象。

圆：指笔头周身润开后，笔腹部位略外鼓，饱满圆健，腰处无凹凸，不扁瘦，用两指轻夹笔腹，有扎实的感觉。

健：指书写时感到笔毫有弹性，劲健有力，在纸上提按或任意回旋时，笔锋铺开收拢自如，经久耐用而不变形。

古人曾说“善书者不择笔”，这是指不一定讲究笔的“品牌”，主要看笔的实际性能和所写字的大小。写小字用小笔，写大字用大笔。初学者最好不用小笔写大字，一是影响笔的寿命，二是不易锻炼用笔技巧。为达到刚柔相济的效果，写软性吸水纸，选用硬毫中性笔；写硬性的纸，宜用软毫笔。

新笔启用前，要放在冷水或温水中，将笔头中的胶质溶化，不能用热水，以防烫坏笔头或将笔毛烫曲。蘸墨之前先用吸水纸吸干笔尖上的水，以便吸墨均匀，不致过于浸透。

每次使用后，要将余墨洗净，笔头朝下挂起来，自然晾干；或将笔毛理顺，插入笔套内。

2. 硬笔

硬笔的种类很多，主要有钢笔、圆珠笔、铅笔、粉笔。

(1) 钢笔。

由笔尖、笔舌、笔杆及杆内盛墨水的储水管几部分组成。

笔尖：由金属制成。通常分含金、笔尖端有铱粒、不含金又无铱粒三种笔。

金笔：用黄金与银或钢的合金制成，金笔尖具有较好的弹性和耐腐蚀性。金笔书写，手感舒适，笔锋有力，但价格较贵。

铱金笔：笔尖端焊有铱粒。笔尖耐磨性强，手感较好，各项性能仅次于金笔，价格不贵。

普通笔：笔尖既不含金也无铱粒。已被淘汰。

(2) 圆珠笔。

因其笔端是由一微小的可以转动的圆珠构成而得名。

圆珠笔具有运笔更流畅、储墨量更大的特点。但圆珠笔笔画粗细变化不如钢笔。



(3) 铅笔。

由于铅字迹淡，易模糊，小学生使用得多。根据笔芯材料，分软、硬两种，市售铅笔上标有“H”、“B”、“HB”一类字母。“H”表示硬，“B”表示软，“HB”表示中性。铅笔使用时须经常转动笔杆，否则笔画会越写越粗。

(4) 粉笔。

粉笔由石灰、熟石膏粉和水按一定比例混合搅拌、灌入模具后凝固而成的，有多种色彩，教学主要用白色。

二、墨

毛笔用的墨，有固体墨和液体墨两大类。墨的生产历史也很悠久，殷代用天然“石墨”，汉以后多以松烟、桐烟制墨。三国时发明了掺胶法。唐代制墨技术有了很大的发展，歙州（安徽歙县）制墨闻名天下。近代徽墨以“曹素功”、“胡开文”最享盛名。

墨可分为松烟墨、油松墨、药墨和墨汁。

1. 松烟墨

燃松取烟，加入轻胶和香料制成，是用我国早期的制墨方法制出的墨。质细色润，不带油腻，易附于色，适于小楷画工笔画，但色黑无光泽，入水易化。

2. 油烟墨

主要以桐油、松脂、猪油等动植物油精炼成烟，加入胶和香料制成。墨内含有定数量的油脂未被燃尽，更具有光泽，渗透力强，因胶性较重，宜于作画。

3. 油松墨

松烟和油烟混合而成，兼两者长处，宜于书写。

4. 药墨

墨中掺入许多贵重药品，墨味清香，据说可治病。

以上的墨都是固体的。

5. 墨汁

清光绪年间有了墨汁，建国后，品质更多，质量更高，如“曹素功”、“一得阁”、“中华”墨汁等，很有名。墨汁使用方便，节约时间。

鉴别墨的好坏，首先是“看”，即固体墨光润细腻，写出的字，墨色黝黑而发紫光；其次是“嗅”，好墨清香，无香气或有臭味的是劣墨；再次是“敲”，轻轻敲墨，声音清脆的是好墨，声音滞闷的是次墨。好墨的特点是：“凡墨色，紫



光为上，黑色次之，青光又次之，白光为下”、“质细，胶轻色黑，声清、味香”（《墨经》）。

研磨墨时，不可用茶水，茶水败色，宜用清水，慢慢地重按轻移、方向一致，墨身垂直。磨好后将墨收好，不能受潮或风吹日晒，以防干裂。墨汁在使用时，如胶质重，书写易枯涩，要适当加水，但不能直接加入瓶内，墨汁在瓶里有防腐剂，见水会发生化学反应，使墨汁变质。应另取一容器，用多少调多少，剩余的墨汁也不能再倒入瓶中。

三、纸

纸是中国蔡伦发明的，唐代造纸业已很兴盛，但原料较单一。宋代造纸业向多品种、高质量发展，造纸业得以普及提高。清朝造纸业已达到了相当高的水平。

纸的种类很多，有工业用纸，印刷用纸，书画用纸。写毛笔字要选用柔软、吸水性强、能写出笔力和笔势的纸，如宣纸、元书纸、毛边纸等。

宣纸：相传为唐代孔丹所发明，因产地泾县属宣城郡，故名“宣纸”。有“纸中之王”和“纸寿千年”的美誉。现在，浙江、四川、广西等地也能生产这种性能的纸，均称“宣纸”。

宣纸按性能分为生、熟、半熟三种；按原料分为净皮、绵皮、黄料三种；按尺寸分为三尺宣、四尺宣、五尺宣、六尺宣、八尺宣、丈二宣、丈六宣等。宣纸洁白细密、韧性好，纹理美观，易吸水，易显墨，墨层清晰，抗老化，不变色，宣纸入水墨色不变。

生宣：直接从纸槽中抄出烘干即是生宣。单宣、夹宣、净皮宣、千刀头（重单宣）都是生宣。生宣吸水性强，润墨性好，能保持墨的光泽，适用于行草书，写意山水花鸟画。

熟宣：生宣经加工而成，云母笺、蝉衣笺、玉版笺、冷金笺等属于熟宣。熟宣较硬，吸水性差一些，施色渲染不固不漏，适于工笔、楷书。

半熟宣：生宣浸以各种植物油加工而成。有微弱的抗水力，减少了生宣的吸水量，增加了托墨效果。

元书纸：产于浙江富阳，为唐时贡纸。取幼竹之纤维，精制而成，色黄质粗，吸水性强，较便宜。

毛边纸：以竹纤维为原料，产于江西、福建，价格低廉，托墨吸水与宣纸有同等效果。



宣纸是价格较贵的纸，使用时要倍加珍惜，应放置于通风干燥处，防潮、防虫、防止风吹日晒，不用时要卷好，否则皱纹过多，妨碍作书。由于宣纸昂贵，平时练习，可选用元书纸、毛边纸或旧报纸等纸。

四、砚

砚是研墨调笔的工具，其品种有石砚、陶砚、漆砚、瓷砚、瓦砚等。中国四大名砚是：

1. 广东肇庆的端砚

产于广东肇庆东南烂柯山西麓端溪。端砚始于唐代，是中国四大名砚之一，宋、明、清已是贡品了。其品种很多。

2. 安徽歙县的歙砚

产于黄山市歙县及江西，故名。唐玄宗时发现此处石头莹洁可爱，制成砚台，湿润超过了端砚。

3. 山东潍坊的鲁砚

产于潍坊、淄博、益都一带。最有名的是“红丝砚”。

4. 甘肃卓尼的洮砚

产于甘肃卓尼县城东北的洮河东岸。洮河石质细密晶莹，石纹如丝、似浪滚涌，清丽动人。但因在洮河深处，未得到很好的开发。

除以上讲的书写必备工具外，还应备一些辅助工具：

笔架：挂笔、放笔的工具。

笔筒：插笔的用具。

毡垫：书写时垫于纸的下面，一般用羊毛毡，也有使用绒面纸的。要求毛短、毛细、平整略有吸水性。垫上毡垫主要是保护作品不致玷污。

硬笔书写时可自制纸垫：用一般打字蜡纸中的夹层——丝网状的软纸，将其15~20页摺在一起，再用两张同样大小的表面光滑的复印纸将其夹在中间，四周用缝纫机缝制起来，即可使用了。

镇纸：也称镇尺，镇压纸张、书籍的工具。



第四节 执笔和运笔

一、执笔方法和书写姿势

1. 毛笔执法和书写姿势

毛笔执笔的基本要求是：指实、掌虚、笔正、腕平。

指实：这是对执笔松紧的要求。一是指尖捏笔，不能用指节夹笔，因为指尖比较敏感，能传达运笔的细腻变化。二是执笔的松紧适度，太松易飘滑无力，太紧则运笔不灵活。一般来说，写小字执笔可紧点，写大字执笔可松些；坐着写执笔宜紧，站着写执笔宜松。松、紧到什么程度，无规定，随书写者心意，得心应手即可。

掌虚：指掌心要空，掌内空虚，大约可置一只鸡蛋，这样便于指的运动。

笔正：指笔杆的角度基本与纸面垂直，这样才能保持中锋行笔。有些人为了增加力度，让笔杆随笔画的去向，向相反方向倾斜移动；写横画，笔杆向左倾；写竖画，笔杆上倾，以取得入木三分的效果。这样的方法，初学者不宜用。要使笔杆垂直纸面，执笔时就要竖掌。

腕平：书写时，手腕的运动十分重要，会拿笔，不会运腕，照样写不好字。运腕分枕腕、悬腕。无论什么形式，腕都要保持与纸面平行，这样才能使腕运转灵活，“运腕灵活”是历来书家所重视、提倡的。写小字指、腕用力；写大一点的字则仅靠指、腕的力就不够了，还得有肘力才行。初学者，可先练枕腕，后悬腕，再悬肘，循序渐进。

至于执笔高低，也无精确的尺度。一般以笔杆中间偏下为宜。字小，执笔偏下，字大，执笔偏上；楷书偏下，行书偏上。

古人执笔方法很多，二指执法到五指执法乃至握拳法不一而足，视为秘技，并不公开传授。执笔方法应以符合生理条件，充分发挥书写技能，顺其自然为原则。近代沈尹默先生总结前人经验，提倡五指执笔法：

“五指执笔法”包括“按、压、钩、顶、抵”五个方面。

按：大拇指紧贴笔管内方，用指头按住笔管，但要略微斜而仰，用力方向由内向外。

压：食指第一节斜贴住笔管外方，和拇指内外相当，配合起来，把笔管约束住。用力方向，由外向内。