

黄全信 编著

中央民族学院出版社

青少年书法入门

王中樵



書

之

妙

道

神

采

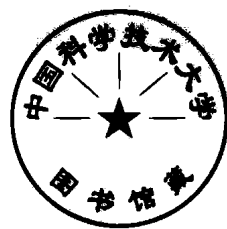
為

上

青少年书法入门

黄金信 编著

中央民族学院出版社



〔京〕新登字 184

责任编辑：柯彦高军

装帧设计：黄全信

版式设计：金文

青少年书法入门

黄全信编著

出版：中央民族学院出版社

地址：北京西郊白石桥路 27 号

邮编：100081

发行：新华书店北京发行所

印刷：大厂县印刷厂

开本：787×1092 毫米 1/16 印张 8

版次：1993 年 4 月第 1 版 1994 年 4 月第 2 次印刷

印数：15001—25000 册

书号：ISBN7-81001-396-3/J·29

定价：6.60 元

序

中国书法艺术，是中华民族优秀传统文化艺术的一颗璀璨的明珠，是东方艺术的核心，是中华民族气质的体现。它无色而具绘画的斑斓，无声而有音乐的韵律；它凝聚了大自然的神态和意象，再现了书法家的情感和智慧。

中国书法源远流长，传说中的结绳记事、仓颉造字，发现中的大汶口陶文、殷商甲骨文，形成了真、草、隶、篆、行各种书体，又有各种风格流派，成为一门独特的“书法艺术”，这在世界各国文字中是绝无仅有的。

在书法诸体中，在当时人们看来，楷书是最理想的书体。所以把楷书做为“模范、法式、榜样”来推崇，并尊为“真书”、“正书”。一千多年来，楷书一直做为汉字的标准字体。

楷书是由隶书演变而来，萌芽于东汉，汉末钟繇被认为是楷书之祖。楷书发展到魏晋南北朝，特别是北魏的书法成就最高，这时期的楷书虽多带有隶意，但已开唐楷之先河，被称为“魏碑”。

楷书发展到唐朝，已法度尽备，十分成熟。唐楷取魏晋之笔法，存隋代之风姿，创正楷之新意。笔画提顿分明，讲究字体结构，形方字正，应规入矩。既法度精一，又风姿各异。

楷书是学习中国书法的根基，历来都把学习楷书做为学校的重要教学内容，也是每个有文化的人必修的课程。

“楷”法教育，可使学生写字姿势端正，以养成人品的端正；可使学生写字不潦草，以养成办事的认真；可使学生坐得住、钻得进，以养成学生的好习惯；可使学生坚持临帖，以培养持之以恒的毅力；可使学生静心宁神，以利于身心的健康、精神的集中。

常言说：“字如其人”，字是一个人文化修养的反映。把字写得正确、美观，用于我们的学习、工作和生活，是对每个有文化的人最起码的要求。尤其是中、小学生，使他们从小掌握一些写毛笔字的技巧和规律，对其一生写一手好字，打下一良好的基础，是十分重要的。

作者根据多年教学楷书的体会，结合学生的实际，以循序渐进、由浅入深的原则，编写了这本《青少年书法入门》。既使学生欣赏领悟、提高修养，又使学生临摹练习、加深功力，取得事半功倍的效果。

《青少年书法入门》，既有标准的楷书范字，又有系统的教学字、自学理论说明，图文并茂。这本帖可以做为学生的习字范本，又可做为老师的教学参考、家长的辅导指南，以及书法爱好者的良师益友。

作 者

目 录

第一章 楷书

- 一 真草隶篆 1
- 二 唐楷魏碑 2
- 三 楷书四家 3

第二章 工具

- 一 笔 4
- 二 墨 5
- 三 纸 6
- 四 砚 7

第三章 笔法

- 一 姿势 8
- 二 执笔 9
- 三 运笔 10

第四章 笔画

- 一 基本笔画 11
- 二 复合笔画 12
- 三 笔画八病 13
- 四 永字八法 14
- 五 笔画变化 15
- 六 写字笔顺 19

第五章 部首

- 一 字头 23

- 二 字底 27
- 三 左旁 30
- 四 右旁 34
- 五 字框 36
- 六 变化 37

第六章 结构

- 一 结构形式 41
- 二 结构比例 49
- 三 结构法则 55
- 四 结构方法 62
- 五 结构轮廓 69

第七章 临摹

- 一 田字格 74
- 二 米字格 77
- 三 九宫格 80
- 四 回字格 83

第八章 章法

第九章 创作

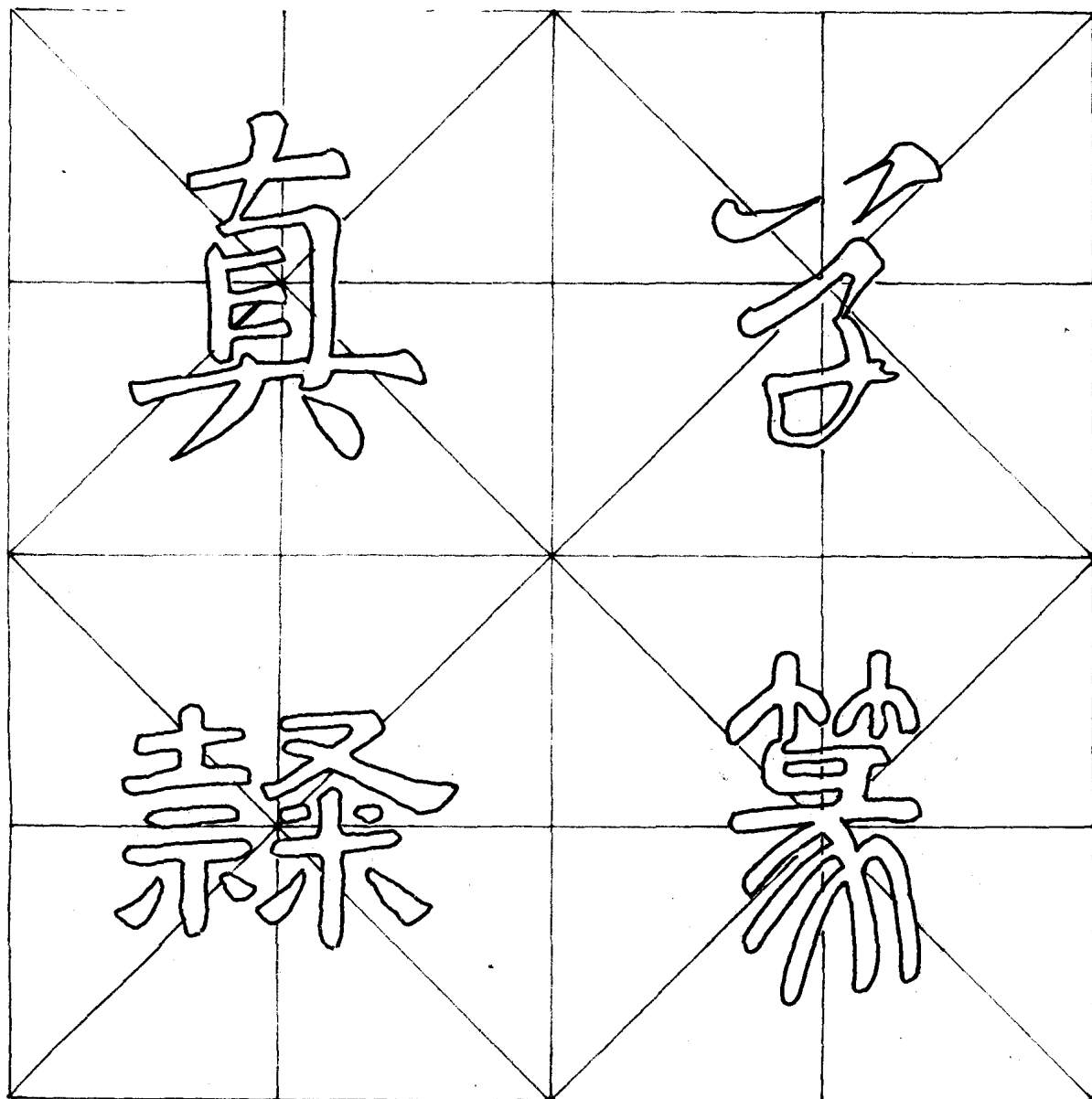
第十章 欣赏

第十一章 硬笔

第一章 楷 书

一 真草隶篆

从甲骨文算起，汉字已有三千七百年的历史，形成了真、草、隶、篆、行五种字体。篆书包括大篆、小篆；隶书包括秦隶、汉隶；草书包括章草、今草、狂草；楷书包括魏碑、唐楷。



二 魏碑唐楷

魏碑，是指北朝特别是北魏的楷书，这时期的楷书一般还具有隶书的笔法，是发展中的楷书，但已开唐楷之先河。楷书发展到唐朝，已十分成熟，楷法尽备，是谓唐楷。一千多年来，楷书一直是汉字的标准字体。

唐

楷

魏

碑

三 楷书四家

初唐的欧阳询，盛唐的颜真卿，晚唐的柳公权，元代的赵孟頫，被誉为楷书四大家。欧字，法度严谨、险劲瘦硬；颜字，雄强豪迈、沉稳宽博；柳字，疏朗开阔、清健峻峭；赵字，结体秀美、笔画圆润。

歐

顏

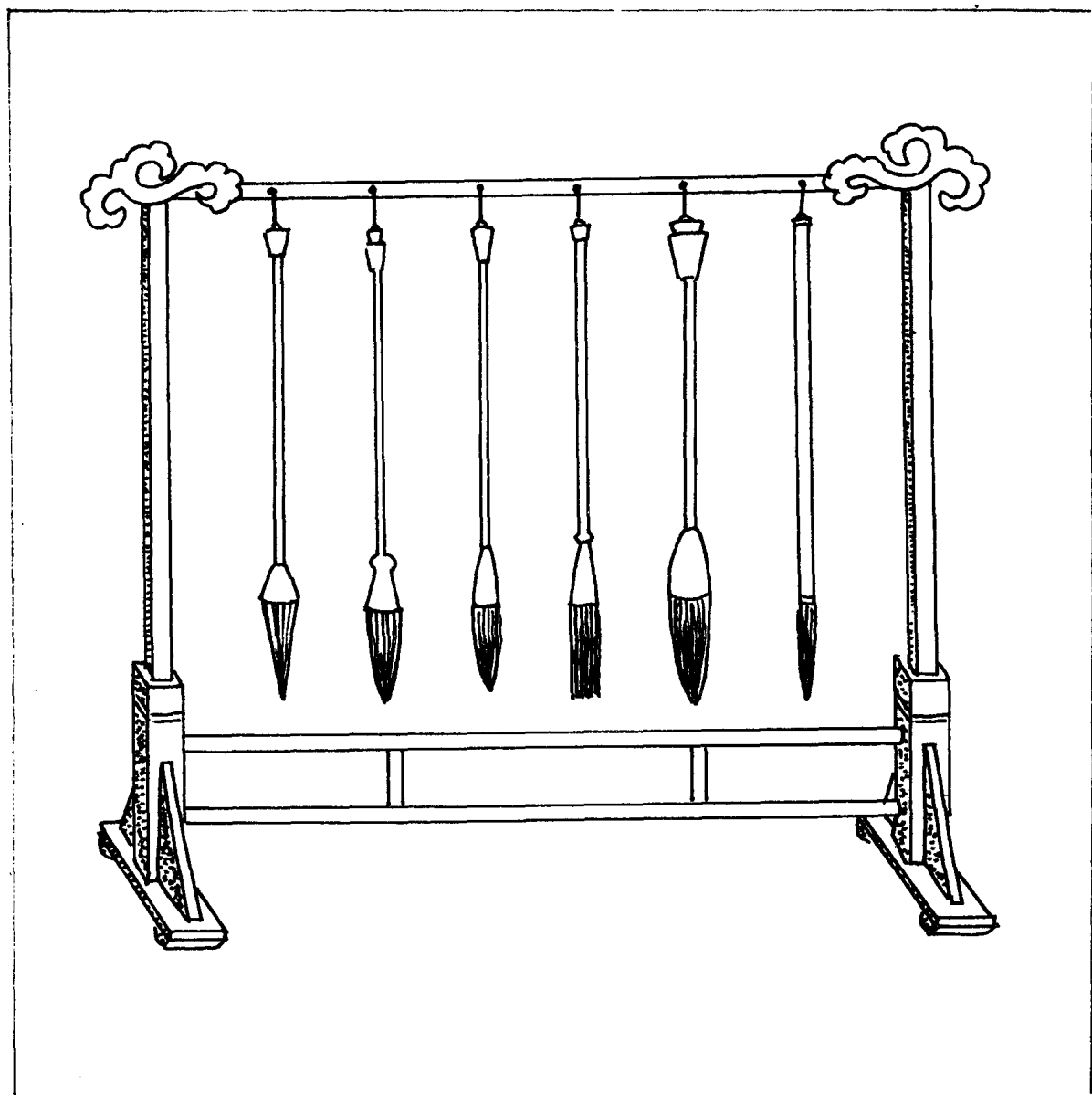
柳

趙

第二章 工 具

一 笔

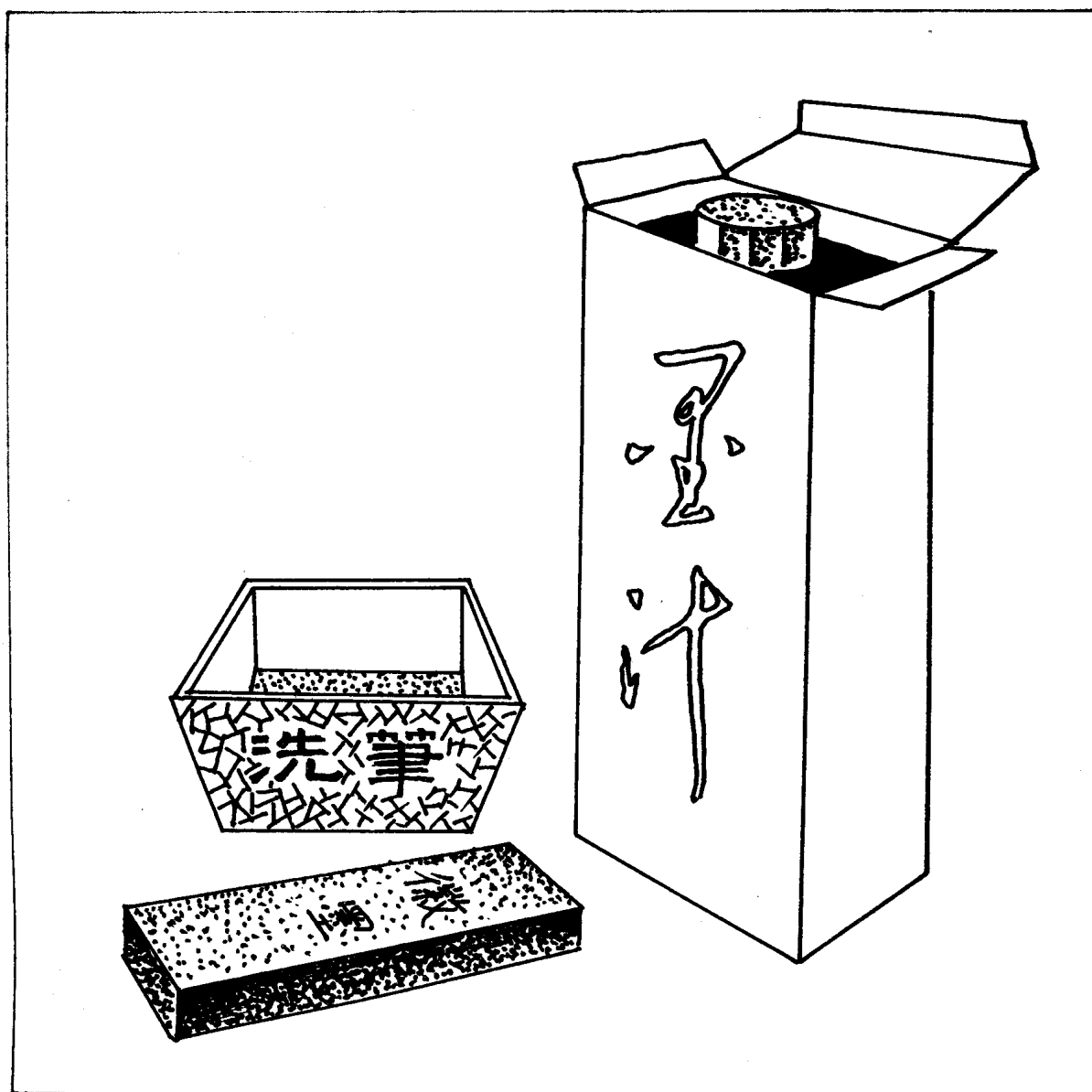
笔相传是秦代蒙恬发明的，实际早在六七千年前就有了。毛笔有柔毫、硬毫、兼毫笔之分；有大楷、中楷、小楷笔之别。笔有四德：尖、齐、圆、健。尖：锋颖尖锐；齐：笔毫齐整；圆：丰满圆润；健：劲健有力。



二 墨

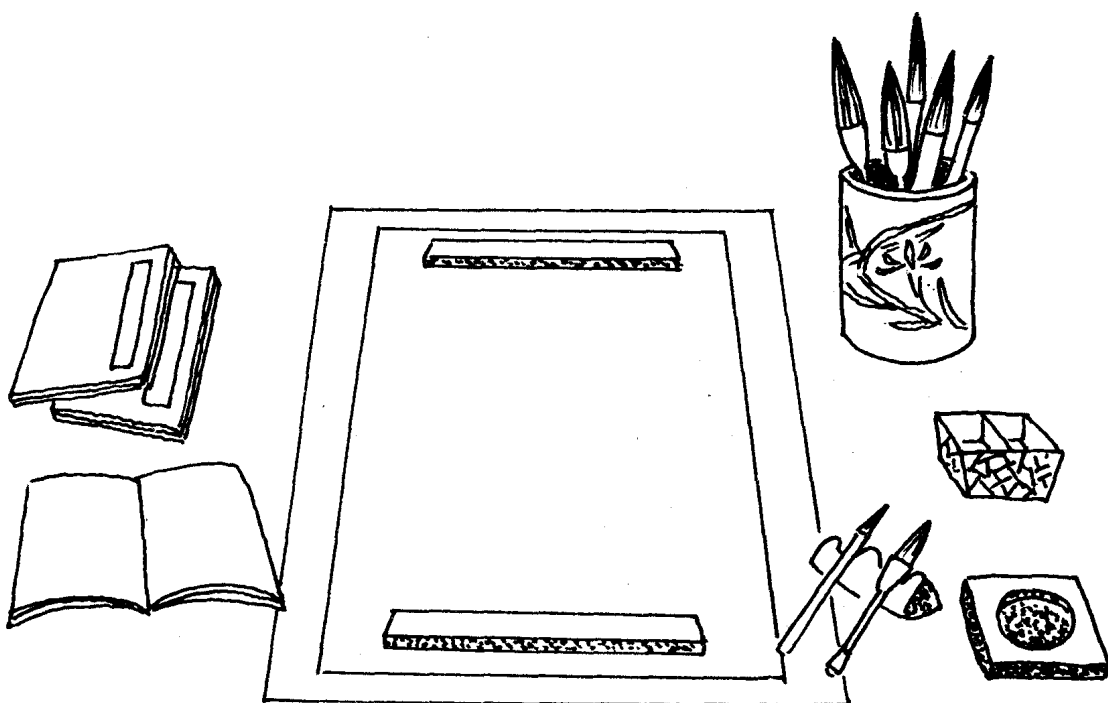
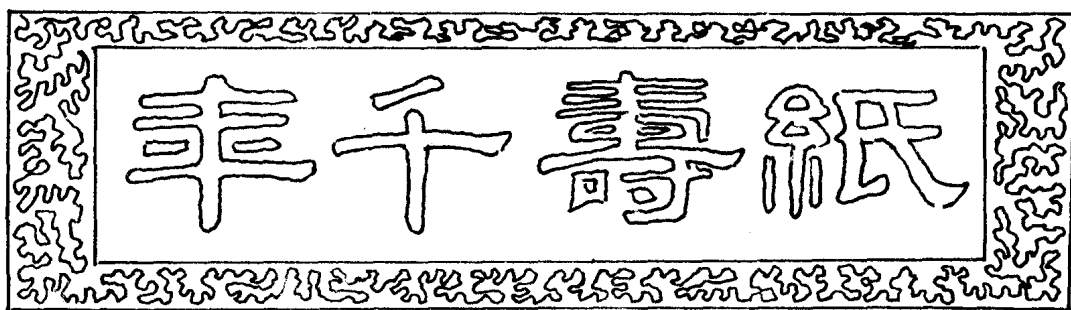
墨出现于三千多年前。墨主要有松烟墨和油烟墨，松烟墨乌黑，油烟墨光泽。好墨具有质细、胶轻、色黑、味香等特点。以安徽徽州制墨最著名，称为“徽墨”。

墨汁的出现，方便了书写者，一般书写用墨汁即可。



三 纸

纸是我国的四大发明之一，相传东汉蔡伦造纸，实际最早的纸出现在西汉。唐代安徽宣州，用青檀树皮等原料制成的纸叫“宣州纸”。宣纸洁白如雪、经久不变，被誉为“纸寿千年”。宣纸主要有生、熟之分：未加矾的是生宣，易于发墨，适合写大字；加过矾的是熟宣，适于写小字。

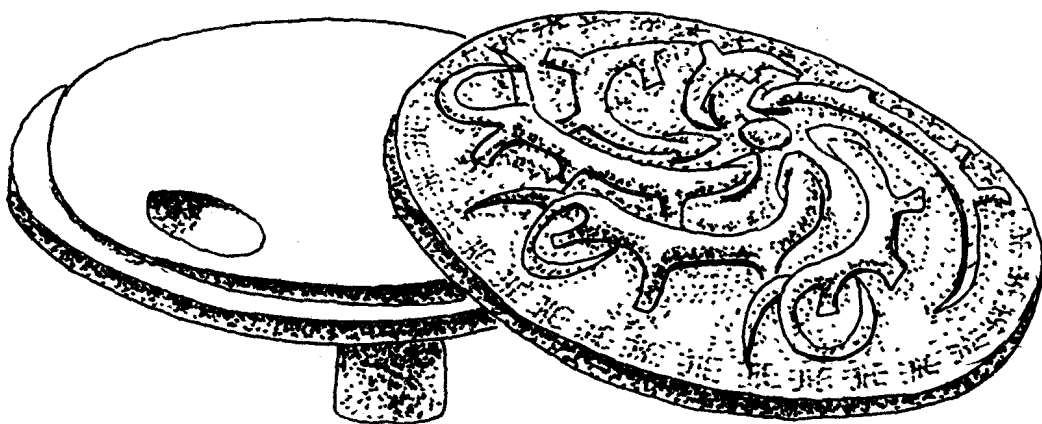


四 砚

砚，又称墨海，被古人誉为“文房四宝之首”。砚以石质坚韧细腻、贮水不涸、易于发墨为上，而雕工只为装饰。

端砚、歙砚、洮砚、澄泥砚，并称为唐代四大名砚。

砚的保养：随用随研、用后洗净；研墨用力均衡、保持砚心平整。



第三章 笔 法

一 姿 势

写字的坐姿要求：“头正、身直、臂开、足安”。

头正：头面端正，微向前倾，俯视帖本，静心宁神。

身直：身体坐直，双肩横平，腰部挺起，胸不靠桌。

臂开：两臂展开，右手执笔，左手按纸，均衡对称。

足安：双脚放稳，平行向前，脚略分开，力发于腰。



二 执 笔

执笔要指实掌虚，笔管直正。

五指执笔法：“按、压、钩、格、抵”。

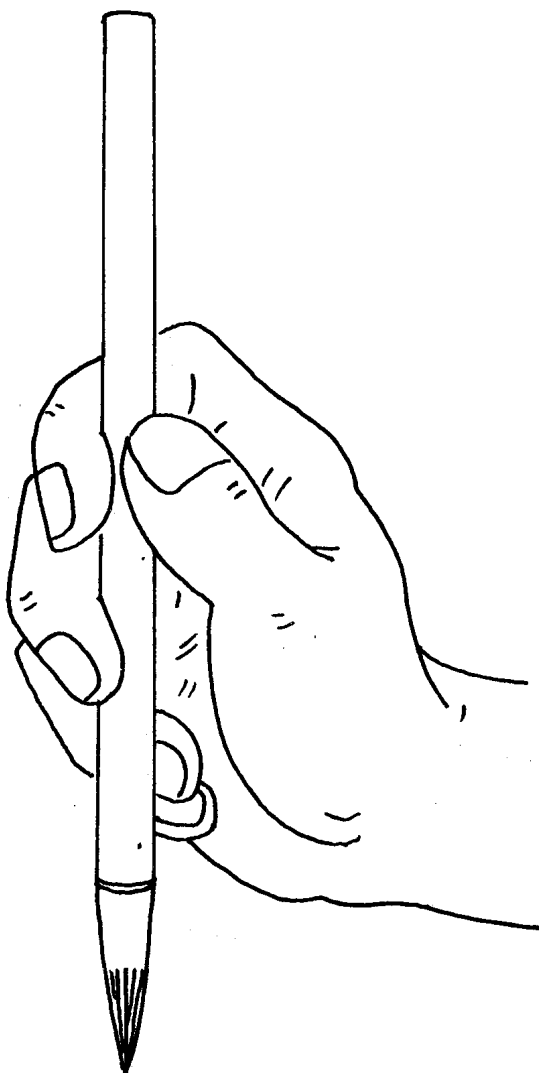
按：大拇指由内向外用力。

压：食指由外向内用力。

钩：中指由左外稍向右内拉。

格：无名指由右内向左外推。

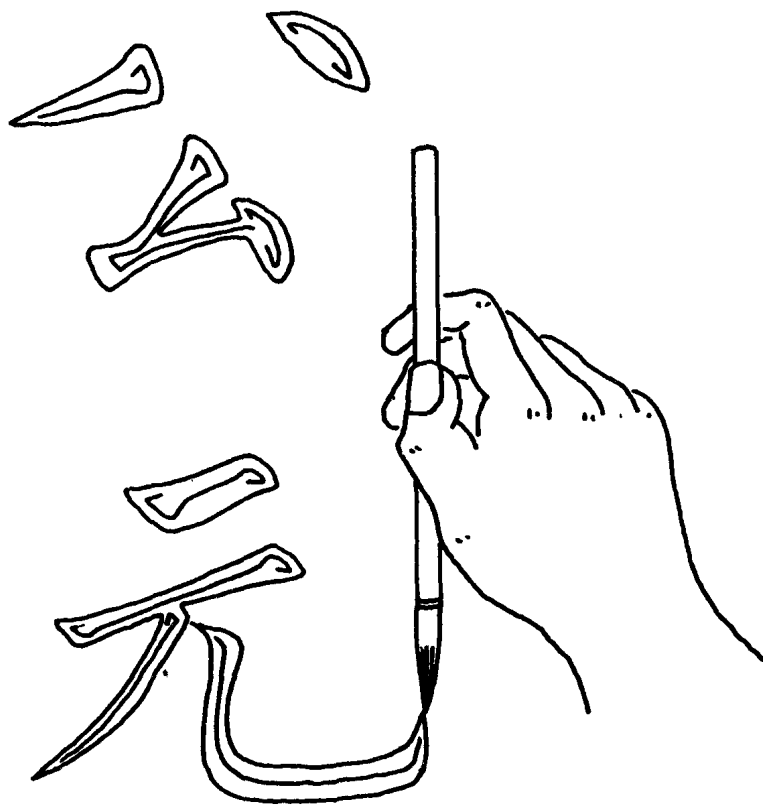
抵：小拇指托在无名指下辅助用力。



三 运 笔

执笔在指，运笔在腕。运笔贵用中锋，可使万毫齐力，写出的笔画精神饱满，富有立体感。

运笔首先要弄清起笔、行笔和收笔。即：逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔(或出锋收笔)。在运行中还要注意提、按、顿、挫等，要如锥画沙。



第四章 笔 画

写字时，由落笔到抬笔叫做“一笔”或“一画”，通称笔画。练好笔画是写好字的基础。

一 基本笔画

八种基本笔画：横、竖、撇、捺、点、钩、挑、折。

