

书法

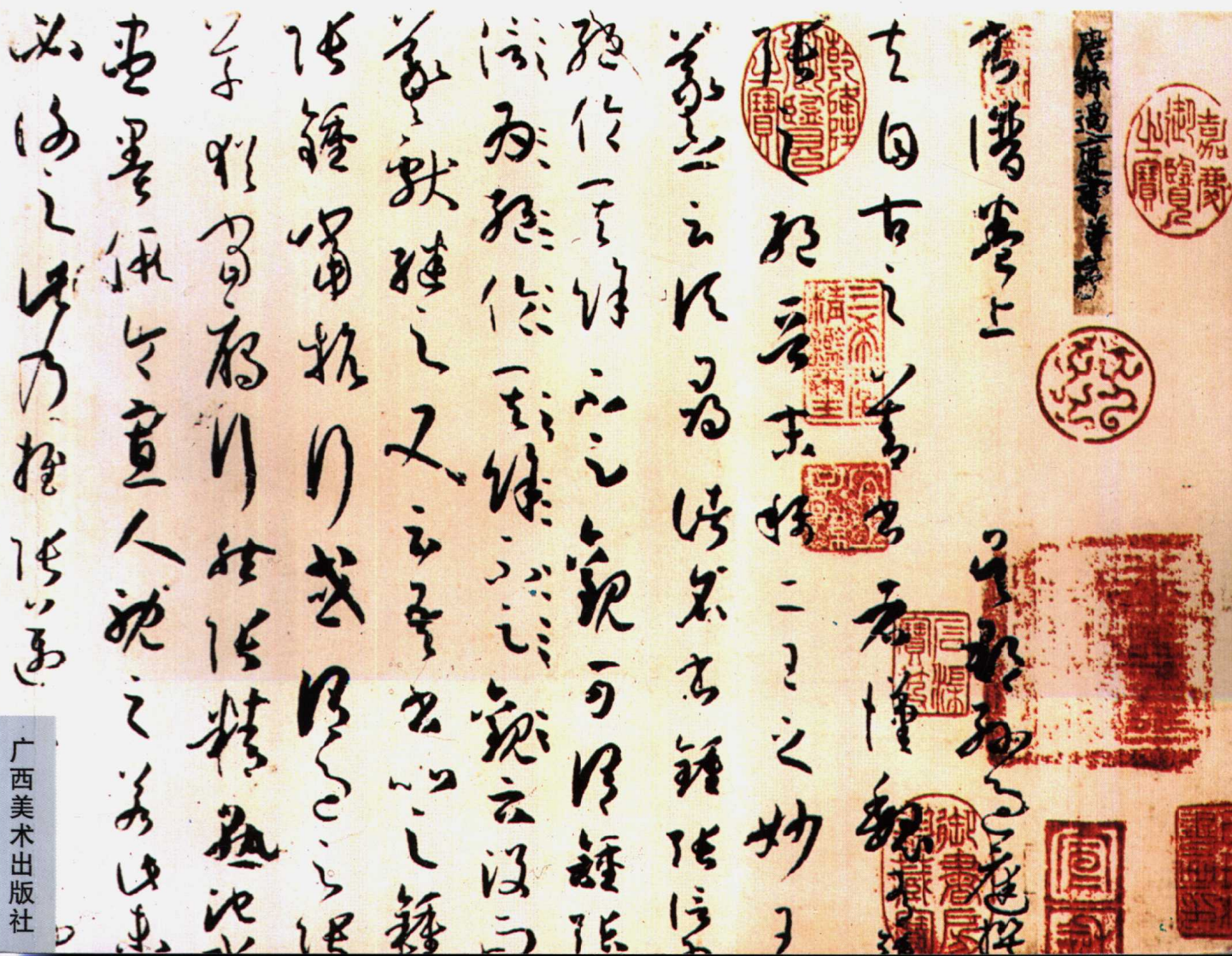
CALLIGRAPHY

编著 赵珊珊 胡文亮

永

新世纪少儿美术教学系列丛书

Educational Series for Children in the Century



新世纪少儿美术教学系列丛书

Educational Series for Children in the Century



书法

CALLIGRAPHY



编著 赵珊珊 胡文亮

图书在版编目(CIP)数据

书法/赵珊珊,胡文亮编著. —南宁:广西美术出版社,
2002.12

(新世纪少儿美术教育系列丛书)

ISBN 7-80674-321-9

I. 书… II. ①赵… ②胡… III. 汉字—书法—中小学—
课外读物 IV. G634.955.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第100637号

新世纪少儿美术教学系列丛书

书 名:书 法

编 著:赵珊珊 胡文亮

终 审:黄宗湖

出 版 人:伍先华

出版发行:广西美术出版社

(广西南宁市望园路9号 邮编 530022)

联系电话:0771-5701356 5701357

5701355(传真)

印 刷:广西玉林正泰彩印包装有限责任公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:4.25

版 次:2003年4月第1版第1次印制

书 号:ISBN 7-80674-321-9/G·38

定 价:22.30元

如有印装质量问题,请与本社发行部退换。

Educational Series for Children in the Century

CALLIGRAPHY

序 Preface

改革开放 20 年来, 少年儿童的美术教育发生了深刻的变化, 美术教育活动从理论到实践产生了巨大的飞跃, 取得了可喜的成绩, 涌现了一批有教育教学风格、有特色的教师。您现在阅读的这套《新世纪少儿美术教学系列丛书》就是作者在现代教育课程理论的指导下, 对自己教育活动经验的总结。丛书充分体现课外教育丰富灵活的特点, 针对培养对象的不同要求, 综合视觉艺术的各门学科, 确定了合理的活动内容和计划, 实现课外美术教育活动的系列化, 使课外美术教育得以可持续地发展, 为素质教育增色添彩。

丛书面向全体学生, 以学生为主体, 根据不同培养目标的不同要求, 设计长短结合的教学活动内容, 体现优化整合的原则, 融知识、技能、情感、创造于一体。知识包括本学科及人文精神文化知识; 技能包括本专业技能和生活经验; 情感包括培养热爱专业、热爱生活、保护环境、设计未来的理想, 形成高品位的道德价值观; 创造包括用不同材质设计美化环境, 富有创意和动手实践能力, 养成良好的行为习惯。

丛书设计根据校外活动的特点, 以“工作室制模式”“小组教学模式”“主题游戏活动模式”等教学形式, 从学生兴趣出发, 强调学生在活动过程中自身体验感受, 将教育目标细化到可操作、可体验、可评述的具体措施, 并用评估来促进学生美术活动的发展。

在使用丛书的过程, 指导者可以通过课程创新、教学创新和评估体系创新来科学地增强教育活动的成效, 继续发挥课外教育的独特优势, 实行开放性教学, 创设情境教学, 培养兴趣产生美感, 提倡指导者和学习者互动, 进行发散性思维, 培养学生的动手操作能力, 把知识运用到实践中去, 将知识技能转化为学习能力, 直到充分理解和基本掌握, 从而养成勤思考、

勤动手的良好学习习惯。

丛书还留有充分余地，各地区、部门和教师个人可根据实际，发挥师生的主观能动性，来丰富教学内容。丛书可分可合，可前可后，根据学生不同的基础和兴趣，自由组合，既有统一的序列，又有各自不同的侧重，适应不同层面学生的需求。

上海是经济、文化比较发达的地区，校外教育也比较活跃，作者在平时工作的基础上及时总结编写出这套丛书，在提倡创新的时代里是值得赞许的。

据编委会向我介绍，丛书的编写工作得到了中国美术家协会少儿艺委会以及高校专家的指导和上海市艺术教育委员会、华东地区校外教育研究会的支持，得到了上海市静安区青少年活动中心、上海市少年宫系统美术中心教研组和有关单位的鼎力相助，我觉得这些基层的这种精神是难能可贵的。与其他任何事物一样，这套丛书也不可能是十全十美的，但是它毕竟是我国百花盛开的少年儿童美术园地中一枝绚丽的花朵。

教育部体卫艺科司司长：杨吉仁

2003年元月



目录 Catalogue



编者的话 1



绚丽多彩的中国书法 2



笔墨纸砚的使用、保养 4



书写姿势与执笔法 6



常见的用笔形式 8



藏锋露锋的区别 10



方笔圆笔的运用 12



篆隶的笔画特色 14



楷书的八笔 16



结构变化的基本原则 18



结构变化的手段 20



择帖与临习 22



小篆——严谨刚健的《峰山刻石》
..... 24



隶书——肃括淳朴的《史晨碑》
..... 26



隶书——秀丽的《曹全碑》与朴
茂的《张迁碑》 28



魏碑——雄健的《猛龙》与俊雅
的《黑女》 30



楷书——奇险峭劲的欧体(一)

..... 32



楷书——奇险峭劲的欧体(二)

..... 34



楷书——细骨丰肌的褚体 .. 36



楷书——忠贞雄筋的颜体 .. 38



楷书——清刚铁骨的柳体 .. 40



楷书——积学温雅的赵体 .. 42



行书——妍媚神逸的书圣 .. 44



行书——抒情楷模 《祭侄文稿》

..... 46



行书——风樯骏马的《蜀素帖》

..... 48



草书——书文双冠的《书谱》

..... 50



作品的正文排列 .. 52



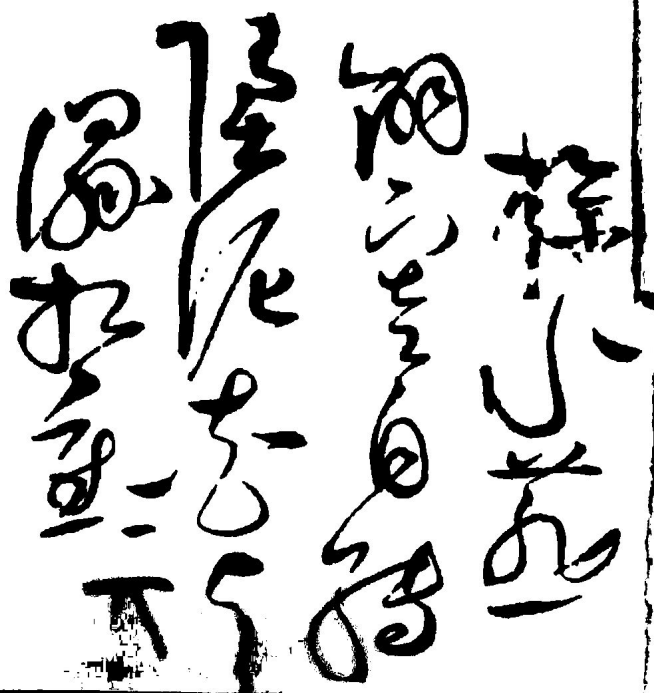
题款与钤印 .. 54



幅式的选择 .. 56



集字和命题创作 .. 58



编者的话 From Author

中国的书法艺术源远流长，特别是近代被西方人注目以来，其文化的博大更使人惊讶。毕加索曾经说过：“倘若我是一个中国人，那么我将不是一个画家，而是一个书法家。我要用我的书法来写我的画。”可以看出，这位现代艺术大师对中国书法艺术的憧憬与向往是坦诚的。

为提高民族的自豪感，开拓青少年的审美眼界和提高他们的文化修养，丰富课余生活，我们编写了这本校外书法教材，愿和大家一起步入书法艺术的殿堂。

本教材学生年龄跨度较大（小学至高中），教师在使用时，可以针对学生的年龄及书写的实际情况选用。青少年在自学时，可先从基本笔画着手，然后选择自己喜欢的帖（碑）本继续学习。

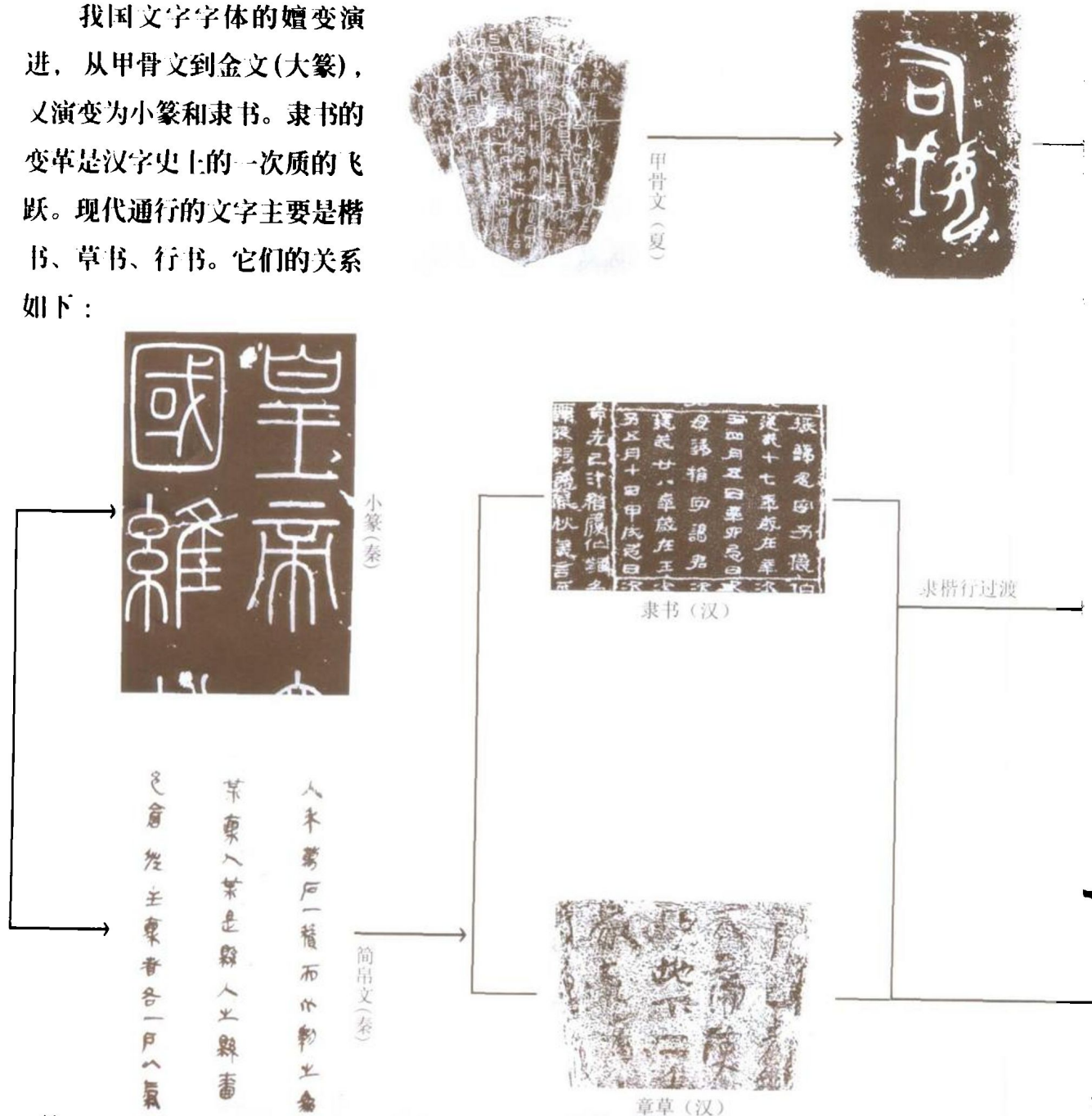
人类社会已跨入 21 世纪，新世纪给予人激奋开拓的同时，也带来了现代理念和古老传统文化艺术矛盾所产生的困惑。我们力图以新的教学理念来引导学生。本教材以图例为主，在分析比较中，使学生能够辨别历代各名家的书体风格特点，提高欣赏作品的能力，激励学习热情，让青少年在现代生活的快节奏中，增添一番传统文化艺术的情趣，得到美的享受。

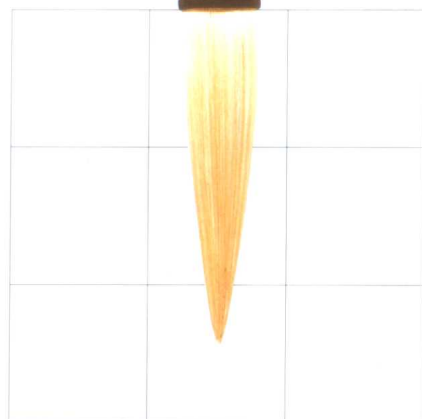
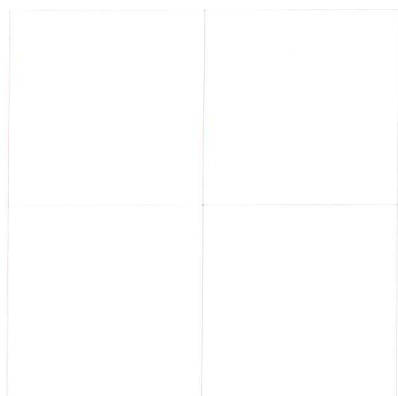
本书在编写全过程中得到蔡慧莘先生全力帮助和最后审订。前人的研究成果也不可忽视。在此，一并表示感谢。

绚丽多彩的中国书法

书法是我国特有的传统文化之一。它除了运用特有的书写工具——毛笔之外，最重要的是运用汉字造型特点，通过艺术构思，调动艺术手法书写而成。

我国文字字体的嬗变演进，从甲骨文到金文(大篆)，又演变为小篆和隶书。隶书的变革是汉字史上的一次质的飞跃。现代通行的文字主要是楷书、草书、行书。它们的关系如下：





金文(商周)



大篆(春秋战国)

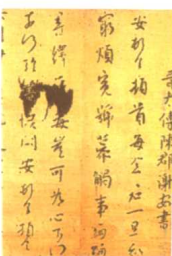


魏碑



唐楷

行书(晋)



今草(张芝)



狂草(怀素)



笔墨纸砚的使用、保养



笔的保养



新笔用冷水浸泡使笔毛自然散开，洗净胶水，用软纸吸去水分。用完后，要洗净（不可用肥皂洗），否则残墨会结成微小颗粒，影响笔的使用。如果忘了洗就得用冷水慢慢浸开，然后洗净、吸干水分，用手将笔毫轻轻理顺，尽量恢复新笔时的形态，然后挂起来。暂时不用的笔，可用纸包樟脑丸放在笔盒里，也可以蘸点黄酒，干后收藏。

砚的使用

砚即“砚台”，是写字时装墨汁的容器。墨一般是在砚台里磨出来的，砚台上面最好有个盖子。砚台选择凹深点的，这样既可蓄放较多的墨汁，又可保证墨汁不易干。当然碟子也可以盛墨汁。



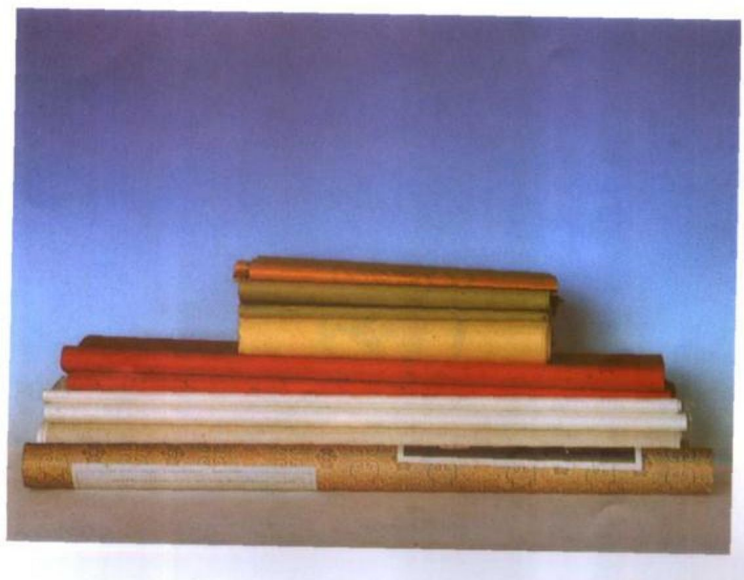
墨的保养

墨有油烟墨、松烟墨两种。现代为书写方便一般用墨汁。普通墨汁不宜裱托，只宜作练习用，高级的墨汁（如北京“一得阁”墨汁、上海“曹素功”油烟墨汁）方可用于创作。书写时如墨汁浓而胶重，可加适量普通墨汁或水，用剩的墨汁千万不能倒回瓶中，否则整瓶墨汁很快就会变质发臭。另外，墨汁易沉淀，用时摇动几下，以便均匀。



纸的使用

写毛笔字一般用毛边纸、元书纸和宣纸，书写练习，毛边纸、元书纸即可，创作则用好的宣纸。



书写姿势与执笔法



坐姿悬腕

书写姿势有坐姿和立姿两种。坐姿：头端正、身坐直、肩放松、脚放平，两臂张开，胸和桌沿保持一定距离，纸要放正，笔的位置在鼻的前方稍偏右。



坐姿枕腕

练习要求

1. 书写姿势和执笔法要正确，同学之间可相互帮助检查正误。
2. 保持手腕的灵活。

作业

1. 熟悉五指执笔法，可利用看电视的时间作悬腕悬肘练习。
2. 运腕练习，手臂不动，手腕做圆周的空运练习。

立姿有两种：纸平铺于桌面，为立姿俯写；纸竖贴在墙上，为立姿题壁。



立姿俯写



立姿题壁

五指(字)执笔法



正确的执笔可以为用笔自然有力创造良好的条件。行之有效的方法是五指(字)执笔法(如图)“按、压、钩、顶、抵”。除大拇指外，四指要并拢，掌心呈握蛋状，无名指和小指不要碰到掌心，保持指实掌虚，掌竖，腕平。腕肘悬起，腕低于肘，肘低于肩。用拇指、食指与中指、无名指与小指三股力量稳住笔杆，所有关节必须放松自如。执笔的高低松紧还要根据书体的变化作适当的调整。

按：用拇指紧贴笔管向外用力。

压：食指第一关节贴住笔管向内用力。

钩：用中指第一节钩住笔管，力向右内拉。

顶：用无名指甲根部紧贴笔管右侧，力从右内向左外推。

抵：用小指紧托无名指加力。



常见的用笔形式



中锋



中锋

书法中看似简单的一笔，都经过“起笔、行笔、收笔”三个过程。行笔常用中锋。中锋，也叫正锋，是指行笔中笔头中间锋芒在笔画中心线上运行，墨汁顺着笔毫均匀地注入纸中。写出的点画饱满圆浑，两边虚，中间实，有立体感。如果在行笔过程中笔锋偏向笔画的一侧便是偏锋，它写出的点画有时一边光一边毛，呈锯齿状，显得轻飘浮滑。

运笔段

起笔 行笔 收笔

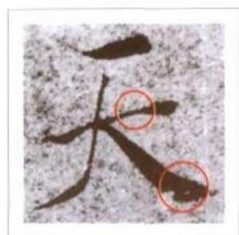


偏锋



侧锋

行笔过程中的提、按、顿、挫动作,可以产生各种不同的视觉效果。



提——使笔毛垂直

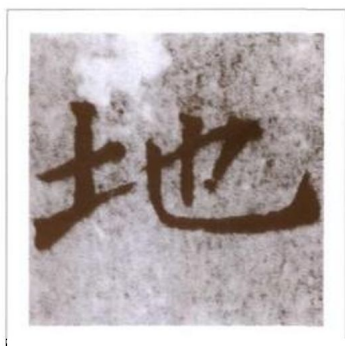
按——使笔毛铺开



顿——是重按



挫——突然停止,改变运笔方向。关键在于停止时,笔锋要提起,再铺毫改变方向。



折——笔锋从这一面翻向另一面。作两笔写,第一笔结束作为下一笔的起笔。



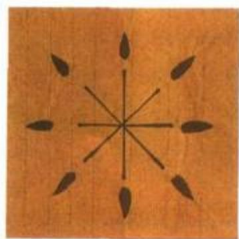
拖——笔锋平拖而过。

练习要求

1. 初学者练习行笔以中锋为主。
2. 掌握调整笔锋的方法,防止行笔平拖。

作业

1. 按下列各图进行提按练习。
2. 运用中锋行笔方法,组合成各种几何图形。注意:画圆可先用左右对称的两根弧线连接,熟练后再练习顺势或逆势一笔画圆。



提、渐按



提、渐按、渐提

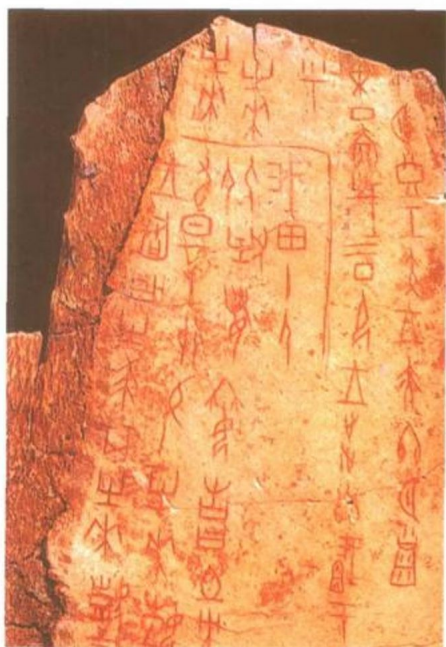


按、渐提



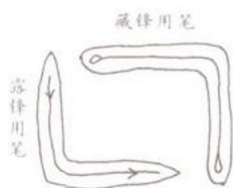
提、渐按

藏锋露锋的区别



甲骨文起收露锋

起笔和收笔时把笔锋隐藏在点画之中，不让笔尖显露，这就是藏锋。起笔锋芒显露在外成尖笔，收笔不实回锋，便是露锋。藏锋沉着凝重，露锋清丽活泼，两者情状均异，艺术效果不一。



篆书以藏为主



行草书或以藏为主或以露为主