



快乐学习

北京未来新世纪教育科学发展中心 编



如何成为小书法家

什么是快乐？快乐是社会的认可，是心灵的满足，是成功的愉悦。让学生在追求成功中享受学习，享受快乐。因为有了快乐，才会产生更大的兴趣，兴趣是成功的老师，如果学习成为学生的兴趣，学习无疑是成功的、有效的和快乐的。



新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

目 录

第一章 书法基础理论	(1)
第一节 书法基本理论	(4)
第二节 书法基础知识	(9)
第三节 书法与中国文化	(16)
第四节 书法艺术的形与神	(34)
第五节 写好字是提高自身素质的需要	(43)
第二章 书法工具	(50)
第一节 文房四宝——笔、墨、纸、砚	(50)
第二节 笔	(58)
第三节 墨	(63)
第三节 纸	(69)
第四节 砚	(76)
第三章 书法学习	(83)
第一节 写字姿势与执笔	(83)

第二节	如何学习书法	(88)
第三节	书法学习中的线条训练	(107)
第四节	书法学习中的思维训练	(113)
第五节	硬笔书法学习	(117)
第六节	隶书学习	(124)
第七节	楷书学习	(131)
第八节	行书学习	(141)
第九节	草书学习	(147)
第四章	书法鉴赏	(164)
第一节	楷书鉴赏	(164)
第二节	隶书鉴赏	(172)
第三节	行书鉴赏	(176)
第四节	草书鉴赏	(182)



第一章

书法基础理论

中国书法是一门古老的艺术，它伴随着中华文明的发展而发展。

世界上，拥有书法艺术的民族屈指可数，中国书法，具有悠久的历史。

书法作为一种艺术创作，具有很深的玄妙。从甲骨文、金文演变而为大篆、小篆、隶书，到东汉、魏、晋时期，草书、楷书、行书诸体基本定型，书法时刻散发着古老艺术的魅力。为一次又一次人们所喜爱。

书法，是在洁白的纸上，靠笔运动的灵活多变和水墨的丰富性，留下斑斑迹象，在纸面上形成有意味的黑白构成，所以，书法是构成艺术；书法家的笔是他手指的延伸，笔的疾厉、徐缓、飞动、顿挫，都受主观的驱使，成为他情感、情绪的发泄，所以，书法也是一种表现性的艺术；书法能够通过作品把书法家个人的生活感受、学识、修养、个性等悄悄地折射出来，所





以,通常有“字如其人”、“书为心画”的说法;书法还可以用于题辞、书写牌匾,因此,也是一种实用性的艺术。总之,书法,是具有更强的综合性艺术,是更倾向于表现主观精神的艺术。书法比较集中地体现了中国艺术的基本特征。正像在西方美术中建筑和雕塑统领着其他门类造型艺术一样,书法和绘画则统领着中国美术的其他门类,而列为中国美术之首。当把书法与绘画并提时,又将书法摆在绘画前面,称之为“书画”,如“书画同源”、“琴棋书画”、“书画缘”、“能书会画”等等。书法与传统中国画的关系是十分密切的。特别是在宋元文人画出现以后,绘画用笔讲究从书法中来,水墨写意与书法的行草意趣相通。中国古代雕塑中也蕴含着书法的特征。中国古代雕塑的纹理即是线的组合,造型的装饰性与书法中的篆隶保持着内在联系。中国古代建筑从布局到主体的梁柱结构,都遵循对称、均衡、主从关系等法则,园林建筑中的含蓄、借景,以及亭、台、楼、榭追求的空灵、飞动等都与书法的结体、章法和节奏、气韵密切相关。至于工艺美术和民间美术,也不同程度地受到书法的影响。书法可以视为中国美术之魂。

中国书法历史悠久,艺术青春常在。在每个时代,社会环境不同、人们的审美欣赏角度不同,又随着文化的发展不断融入新的内容,使书法有着自己的特点,并不断完善。浏览历代书法,“晋人尚韵,唐人尚法,宋人尚意,元、明尚态”为精辟的总结。

晋人尚韵——晋代书法流美妍媚,风流潇洒,反映了士大





夫阶级的清闲雅逸，流露出一种娴静的美。

唐人尚法——唐代书法法度严谨、气魄雄伟，表现出封建鼎盛时期国力富强的气派和勇于开拓的精神，具有力度美。

宋人尚意——宋代书法纵横跌宕、沉着痛快的书风，正是在“国家多难而文运不衰”的局面下，文人墨客不满现实的个性书法，以书达意，表达一种心境。

元、明尚态——元、明以来，中国封建社会停滞不前，江河日下，反映在书法上则是崇尚摹古，平庸无奇。

至于明末书坛“反流俗”的狂飚，以及清代后期崇尚碑版金石之风的兴起，正如地下奔突的岩浆，黑夜中闪掣的电光或是火石，折射出一个社会巨大变动的征兆。真所谓“披图幽对，思接千载”。

追寻三千年书法发展的足迹，我们可以清晰地看到它与中国社会的发展同步，强烈地反映出每个时代的精神风貌。中国书法是我们民族永远值得自豪的艺术瑰宝。它具有世界上任何艺术都无与伦比的深厚的群众基础和高级艺术的特征。书法艺术在群众中已逐步普及，也愈加受到大家的青睐。

第一节 书法基本理论

一、书法理论的起源

书法理论的原初存在形态是泛化的，这不仅表现在观念的多维性方面，也表现在书法的物态化与文字工具性矛盾所导致的理论阐释的融合性方面。也就是说，最初对书法的论述就未必一定是一个纯粹的课题。或者说，对文字的论述同样为最初的书法理论所包容，书法理论中对造字神话的赞美和对文字书写中政治意义的颂扬都反映了文字与书法的不能分割，混沌模糊包罗万象是最初理论的一大特征，如果硬要从中分缕出这是文字的研究或这是书法的研究，不但不符合理论的原初状态，而且对书法起源的认识也未必会有多大益处。

正是在这个认识前提下，我们摒弃了一般书法理论史截源取流的述史模式，而是将书法理论史的起源追溯到上古——西周时期，以便获得一个全历史的立场和观念。如上所述，在上古的书法理论进程中，书法理论与文字理论始终处于一种高度融合的状态。因此，从书法理论史的立场观照，早期文字理论实际上即是陈振濂主编《书法学》。书法理论的起





源形态。文字与书法虽然属于两个不同的审美系统,但两者的生存状态却是密切相关的——文字构成书法的物质载体;书法是文字的艺术表现形式,两者缺一不可。正是文字与书法这种互补的合二为一的存在关系,决定了早期书法理论与文字理论的高度融合。

中国书法理论的起源可追溯至西周时期,这个时期出现的六书理论构成书法理论的起源形态。在西周时期,六书作为“六艺”中的一艺,成为贵族教育的必修学科。“六书”一说最初见之于《周礼》,但只有六书之名,没有具体的内容,后经汉代学者阐释才得以厘清。“在过去,我们对六书理论常常偏于从古文字学立场去加以探讨,而很少从书法美学、艺术学立场观照它的价值,因此书法家们大都视它为一种专门之学,甚至有误认为只有专攻篆书者才有必要深究它,而习行草书者与它基本无关碍,但事实上,六书理论可以说是最早奠定了中国书法的基本观念与审美立场的奠基学说。

二、“六书”理论的主要内容

作为中国书法的奠基学说,六书理论从空间结构、审美观念两个方面确立了书法理论的基点。“六书”理论的“象形”、“指事”、“会意”构成空间结构的三大基本元素,而“转注”、“假借”、“形声”虽然在结构形态方面并不完全是“观物取象”的立





场,但表现在结构形态方面也还是视为立足的根基。

“六书”理论对空间结构的关注和阐释是与汉字——书法的物态化相一致的,中国文字之所以能够发展成为一门艺术,正是它的形式自律所造成的。但书法的形态结构,并不是纯粹形式化的,它是一种象与意的有机结合,“六书”理论对文字——书法的批评立场正显示出这样一种辩证观念。首先,书法是“象形”,即“观物取象”的结果,但书法的“象形”并不是对自然万象的机械模拟,而是一种主体的抽象化提取——立象见意。这在文字早期发展中就已显露出端倪。从距今约4800年的半坡仰韶陶器刻画符号可以清楚地看出,这个时期的文字符号都是极其抽象化的,表现为纯粹的结构组合,而同一时期的仰韶半坡陶器纹饰、彩绘则显示出写实的典型的绘画意识。这说明文字与绘画在取象方面从一开始就走上两条截然相反的道路——文字注重对自然的主体意义的抽象化提取;而绘画则注重模拟、再现自然。正是文字的这种抽象化性质,奠定了书法艺术的物质基础。

但不可否认,文字在早期抽象化发展进程中,曾陷入进退两难的窘境。过分的抽象化,使文字的空间造型语汇趋向贫乏、单一,在这种情形下文字为摆脱困境而不得不向绘画靠拢。由绘画渠道构成的文字形态,大约可分为三类:1.是从图画直接引进、构成地道的象形文字;2.是从上古的图腾、族徽造型受到启发而形成的象形文字;3.是从祭祀过程中而来的一些象形文字。

文字向绘画寻求创造契机的结果不仅使文字摆脱了自身





的危机,也使得文字的空间构成趋向繁富,这对书法的未来发展不啻是一个福音。但就文字自身的历史发展而言,文字与绘画的这种结合、取舍毕竟是短暂的。文字在借助绘画摆脱了早期困境并建立起初步的象形体系之后很快便与绘画分道扬镳,又回归到原初的抽象立场。这个时期,文字主要从抽象意蕴方面加强自身建设。“六书”中的“象意”、“象事”即是从理论批评立场对文字——书法早期发展中所呈现出的这一艺术审美特征的高度概括。

“六书”理论作为上古书法理论的起源,它在很大程度上确立了书法理论的基础,同时它也是对从仰韶半坡彩陶刻画到商周甲骨金文书法发展的系统理论总结。与汉代崛起的书法本体论相比较,“六书”理论尚处于文字——书法结构理论阶段,还未上升到书法本体论的高度,这是为书法早期发展内容所规定的。

先秦时期书法本体演变趋于激化,这主要表现在书法结构的嬗变方面,从仰韶半坡彩陶刻画到殷商甲骨金文、战国隶变,书体的进化演变构成这个时期书史的主体内容。由于书体处于一种不稳定的亟变状态,因此,表现在批评观念方面具有形而上意义的审美话语便无从构建,理论观念与书体衍变的现时性处于一种共生状态。

三、“书同文”对书法的影响

在书法理论的早期发展进程中，继“六书”理论之后，秦统一后“书同文”的举措是具有重大理论意义的，秦始皇二十六年：“分天下以为三十六郡……一法度衡石丈尺。车同轨，书同文。”

“书同文”的文化举措结束了战国时期言语异声、文字异形的纷乱局面，使文字统一于规范化的小篆：

丞相李斯乃奏同之，罢其不与秦文合者。李斯作《仓颉篇》，中车府令赵高作《爰历篇》，太史令胡毋敬作《博学篇》皆取史籀大篆，或颇有改所谓小篆者也。

“书同文”虽然并不具有直接的理论意义，但作为一种文化举措它却对书法理论史产生了重大影响。首先“书同文”使文字形态从此获得了一次极正规化的技术整理，诚如文字学家所认为的那样，文字发展只有到秦始皇“书同文”之后才算定型。那么以书法与文字密切相关的立场来看，文字的定型至少也部分地标志着书法艺术结构的定型。其次，“书同文”对文字造型，象的取舍，形式构成的归纳，整理与分门别类，使书法理论家们从中看到了空间观念的正规化与法则化。这种正规化与法则化是凭借着文字发展几千年以来的丰富积累而得以完成的。在一些较纯粹的被浓缩的造型结论背后包孕着





历来无数人在无数可能环境下所作出的无数努力以及对造型、立象的种种潜在审美思考。而这种种思考,正是书法批评史在早期发展过程中的最有价值的内容之一,那么,我们完全可以把“书同文”在“立象”确立文字格式方面的法则化努力看作是书法艺术结构观念的统一化、正规化和法则化。“书同文”不仅上承“六书”理论对书法的“象”、“意”做了更为抽象的提取,而且直接为书法理论由上古向今古过渡奠定了书法物质基础。

第二节 书法基础知识

一、硬笔字的写法与练习

硬笔主要指的是铅笔、钢笔、圆珠笔等。由于这些笔便于携带,书写也方便,所以是人们目前应用最多的书写工具。记笔记、写文章等都离不开它们。应该说硬笔的书写,在目前主要是侧重于应用。人们平时写字,在应用的同时,也会对它产生审美的心理,希望书写的文字美观耐看。又因为不管用什么笔写字,汉字的结体都是一样的,先练好硬笔字(铅笔、钢

笔、圆珠笔等),解决了字的造型美(间架结构)问题,对学习毛笔书法也是有促进作用的。所以,先向大家介绍一下硬笔字的写法与练习。

小学一二年级的学生由于年岁小,运用毛笔和水墨的能力不强,所以先进行铅笔字的练习比较适宜。一边识字,一边掌握字的间架结构,还可以为练习毛笔字打下基础。

二、为什么要学习书法

有那么多人喜爱中国的书法,学习它、研究它,是因为它不仅仅是艺术,而且还有广泛的实用性。

从艺术的角度来看,书法有它自己的艺术规律,又不同于一般的写字。

一般写字只要求正确无误、整洁清楚,在应用上不发生错误就可以了。而书法艺术还要在这实用性之外,更好地运用“法”——书法的艺术规律和表现手段,着眼于形式美的创造,追求内容的典雅,用笔的变化,字形的安排和通篇的布局等等。这就更需要我们下功夫去学习、研究它了。

从实用的角度来看,也要求我们很好地学习书法。这是因为书法是来源于文字的。有了文字然后才可以谈到书法,如果没有文字,书法也就不存在了。大家都知道,文字和语言同样都是人们用来表达感情、交流思想、传播文化的工具。不



同的是语言是受时间和空间限制的，而文字就不受这个限制。

譬如古代人讲话，我们今天听不见，但是，如果古人把要说的话，用文字书写出来传到现在，我们看见不就跟听到古人讲话一样吗？又譬如甲乙两地相隔很远，甲地的人说话，乙地的人听不到，如果甲地的人将要说的话写成书信寄到乙地，乙地的人收到信就可以知道甲地的人要说的话了。所以，文字在人们的生活中是有着极其重要的作用的。既然人们要经常写字，也就希望把字写好。一篇文章内容很好，但书写得很乱，字形狂怪难认、歪歪斜斜，使人看起来非常吃力，还容易发生错误；相反，如果文章不仅内容好，并且字写得也很漂亮，使别人读起来心情舒畅，能准确、快速理解所写的内容，还可以欣赏到书法艺术，那不是更好吗？因此，不管我们将来做什么工作或学习哪一门学科，都应该把字写好，都应该抽些时间来学学书法。

三、各种书体简介

书法是我们伟大祖国所特有的艺术瑰宝，它有着悠久的历史。我们的祖先，在不同的历史时期，创造并使用着不同的书体，如人们常说的篆书、隶书、楷书、行书、草书等等。同时也随之出现了许多杰出的书法家。他们的风格各不相同，产生了不同的流派，前后相望，佳作如林，为我们留下了丰富的





宝贵的艺术遗产——各种碑、帖、书法墨迹，供我们学习与欣赏。下面就各种书体的源流作一简单的介绍：

（一）甲骨文

关于书法艺术的起源，要从陶器文字和甲骨文谈起。由于陶器时期距现在太远了，而且根据目前已发表的资料来看，陶器文字尚未形成体系，在此就不作介绍了。这里我们主要谈谈甲骨文字。19世纪末叶，在河南安阳县小屯村（殷商故都遗址）发掘出许多龟甲和兽骨，上面刻有文字，这就是甲骨文字。经过考古学家和文字学家研究，证明它是殷朝后期（即从殷王盘庚迁都直到殷亡的273年间）殷王室占卜记事的文字，即卜辞。（占卜就是古人在做一件事之前想预知“凶吉”的一种迷信活动。占卜以后把结果记录下来就是卜辞）。这些文字是刻在龟甲、兽骨上的，笔画单细、挺直，露锋芒，转向时以方折为主。在今天看到的汉字中，甲骨文是最古的文字。

（二）金文

金文也叫钟鼎文，主要是指商代早期至西周时期，在青铜器上刻或铸的铭文。商末周初时期，青铜器上的铭文字体凝重，行笔方整，有竖行无横行，如《大盂鼎》。到西周盛世及后期，青铜器制作日益精美，金文也更加成熟，行笔上变方整为



圆润,结体也更紧密、平正,且竖有行横有距,如《散氏盘》、《毛公鼎》等。

(三)石鼓文

唐朝初年,在陕西凤翔县发现了十个像小圆桌那么大的鼓形石头墩子,上面刻有文字人们称它们为石鼓文,现收藏在故宫博物院。在每个石鼓上刻有一首四言诗。石鼓上的文字是我们现在能见到的最早的籀文(籀, zhòu, 就是大篆)。据考古学家研究,这些石鼓是春秋末到战国初年秦国的产物。

石鼓文,笔画圆润而且庄重,字体大小匀称,并有一定的规律,为秦朝统一文字打下了基础。

(四)小篆

小篆也叫秦篆。公元前 221 年,秦始皇统一了中国。为了巩固政权,发展经济与文化,秦王朝采取了一系列措施,其中之一就是要求“书同文”。

把原来六国通行的各种同义而不同形的异体字和繁难的文字废除,规定以小篆为全国统一的标准字体。从书法上看,它的笔画基本上粗细均匀,而且圆润,很像箸(zhù, 筷子),因此又称之为“玉筋篆”。字形略长,注重均衡、对称。如《泰山刻石》、《琅琊刻石》等,相传是秦朝宰相李斯写的。

（五）隶书

在篆书盛行的时期，还有一种叫“隶书”的书体在民间流行着。传说秦代有一个叫程邈的狱吏把民间流行的草率的篆书进一步简化、规范，变圆为方、变曲为直，以加快书写速度，形成一种新的书体。当时的“徒隶”一类小吏，书写公文也喜欢用这种字体，因此被称为“隶书”。我们能见到的隶书种类很多，秦和西汉初期的隶书与篆书相近，也称为古隶。到了西汉晚期，以至东汉，隶书逐渐成熟了，形成了相背开张的字势，用笔上出现波磔(zhē)的笔画。由于隶书是在汉代广泛使用并得到蓬勃的发展，所以它也往往被称为“汉隶”。如《石门颂》、《乙瑛碑》、《曹全碑》、《礼器碑》、《张迁碑》等。

（六）章草

草书是指文字书写的简捷草率，因此，从广义上来说，无论哪种字体都有它的草体。我们在大量出土的汉朝的竹、木简中可以看到许多书写简化而草率的隶书，这就是草隶。东汉三国时期出现了为学习草隶而编成的习字范本《急就章》。汉章帝非常喜欢当时书法家杜度写的这种草书，并准许他用草隶写奏章，后来，人们就称这种经过规范化的隶草为“章草”。可以说，章草是对隶书的简化。