

李汉宁

著

中小学书法理论知识趣谈



云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书全面系统地将中小學生需要了解 and 掌握的书法理论知识，如字体、书家、笔、墨、纸、砚、执笔、姿势、笔画、结构、章法、装裱、范本、临摹、创作、评价等等，以500余个问题的方式进行介绍。为了让枯燥的理论变得有味，便于理解和记忆，作者对一些问题以随意漫谈、轻松的口吻，用生动幽默的语言来简述，名为趣谈。



李汉宁，壮族，广西百色市人，西南师范大学汉语言文学专业本科毕业，曾进修于中国美术学院书法专业。书法副教授、深圳市首位书法学科名师、深圳市李汉宁书法名师工作室主持人、教育部考试中心硬笔书法等级考官、中国书法家协会会员、中国硬笔书法协会教育委员。曾执教于百色学院、石岩公学，现为深圳市宝安第一外国语学校书法教师。

作品多次入展国家级展览；发表书论30多篇，著有《中小学书法训练技巧》、《中小学书法教学法》等。《中小学书法教学法》被誉为我国基础教育史上第一本书法教学法专著，填补了国内空白，被评为“全国书法教育十佳受欢迎教材”。创建全国首家“中小学书法教育网”（<http://www.zxxsfjy.com>），该网被评为“全国书法教育最具影响力媒体”。开发课程“中小学书法教学法”被评为“深圳市推广课程”，另一课程“初中硬笔书法”被评为“深圳市中小学好课程”。其大学、中小学书法教育成果先后两次获得中国书法最高奖——兰亭奖·教育奖提名奖。QQ、微信：182839936。

书名题字：于家全

责任编辑：王翌沅

封面设计：刘雨



李汉宁

著

中小学法理论知识趣谈



云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中小学书法理论知识趣谈 / 李汉宁著. —昆明:
云南大学出版社, 2016
ISBN 978-7-5482-2771-7

I. ①中… II. ①李… III. ①汉字—书法理论—青少年读物 IV. ①J292.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第205401号

书名题字: 于家全
责任编辑: 王翌泮
封面设计: 刘 雨

中小学书法理论知识趣谈

李汉宁 / 著

出版发行: 云南大学出版社
印 装: 昆明宝王印务有限公司
开 本: 787mm×1092mm 1/16
印 张: 15.75
字 数: 225千
版 次: 2016年6月第1版
印 次: 2016年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5482-2771-7
定 价: 39.80元

社 址: 昆明市一二一大街182号(云南大学东陆校区英华园内)
邮 编: 650091
电 话: (0871) 65033244 65031071
网 址: <http://www.ynup.com>
E-mail: market@ynup.com

本书若发现印装质量问题, 请与印厂联系调换, 联系电话: 0871-66400649。

序

拙著《中小学书法教学法》2013 年出版后，得到了广泛的关注和赞誉，诸多大学书法、文秘、教育等专业及中小学、社会培训机构将其当作教材，2014 年被中国硬笔书法协会评为“全国书法教育十佳受欢迎教材”。最值得庆幸的是，2015 年我开发的课程“中小学书法教学法”被深圳市教育局评为“深圳市推广课程”，已开始向全市推广；另一课程“初中硬笔书法”被评为“深圳市中小学好课程”，心里感到无比欣慰！为此，我对中小学书法理论与教学的研究，有了更强烈的兴趣。

《中小学书法教学法》写的是日常书法教学中再普通不过的事，没有特别的新奇之处。一个偶然的机会，我把书送给一位在小学执教的朋友，他的反馈令我感到惊喜。他说你书中所写的内容，其实我在平常的语文课写字、兴趣班书法教学中或多或少地想过做过，就是没有加以系统归类过，所以教学时有些盲目无序，系统性存在明显的缺失。我听了之后，自信心增强不小。中小学书法教育刚刚起步，基础教育研究和普及还有很多工作需要我们去做，自知做不了更有深度的研究，但对零星资料的收集、整理和提炼也算是为书法教育做点实事，基于这样的认识，我萌发了写这本书的想法。

本书的内容来自我在 QQ、微信上与相关人士探讨的书法基础理论知识的收集和整理，是无心插柳柳成荫，不经意间写了一百多条，之后发觉内容还很丰富，涉及面广，很适合中小學生和其他书法初学者阅读。经过初步调查，关于中小学书法技法方面的图书不少，而关于中小学书法理论知识的专门著作还没有出现，常见的相关理论知识都是零零星星的插在技法的书里。书法作为一门学科进入中小学课堂，技法与理论的普及应该兼顾。因此，我觉得非常有必要对中小學生所需要了解的书法理论知识做一个相对系统的梳理和研究。于是，我设计了一个问卷调查表，调查内容包括“您想让老师回答的书法问题有哪些”“书法多奇怪，您想问什么就问什么”，等等。在中小学近 2000 名學生中征集问题，从所得大约 3000 个问题中选择有代表性的，再加上在自己多年教学实践中收集的學生最缺乏的知识内容，共整理出 500 多个问题，并对问题作出言简意赅的回答。在作答时，多数沿用在 QQ、微信上随意漫谈、轻松调侃的口吻，故称为趣谈。

值得一提的是，在整理學生的问卷时，我发现自己对學生太不了解了，我们平时教的与學生想学的，出现了很大的错位，有些问题，他们很想知道答案，可是我们可能会觉得类似这些问题很无聊，从来都不会把它们当作知识来传授。譬如：“字如其人，老师的字那么好看，为什么您长得那么丑？我长得那么帅为什么字写得不好看？”“学书法有什么用，能涨工资吗？”“为什么书法老师都是男的？”“书上好多漂亮的书法作品是不是 PS 过呀？”“书法家一字值千金，书法家与周杰伦比，谁的地位高？”类似这样的问题，让人一看就会笑翻天，但是，出生在互联网时代，以网络为通信手段，具有追星特质的少年，他们的语言、思维特

征等的确富有时代感，与我们想象的有很多不一样。他们的需求是迫切的，他们的提问是慎重的，答与不答，只是老师的一念之差！如何回答，却是在考验老师的教育智慧！

有心趣谈，但才疏学浅，恐怕沦为“粗谈”。然而，为提高中小学书法教育水平而尽绵薄之力的想法时刻在我脑海里回荡，姑且献丑，缺漏与错误在所难免，敬请专家、同行、读者斧正！

在本书的构思、撰写过程中，得到宝安第一外国语学校段天虹校长、付海兵副校长及其他领导的鼎力支持，得到王熙远、朱文彦、黄兴林等兄长的指导，得到韦瑞贤、覃宝学、伍光军、黄九举、黄雄康、黄启耀、朱勇虎、甘一峰、马展云、沈水健等朋友的鼓励和帮助，在此，表示最衷心的感谢！

是为序。



2016 年春于深圳市李汉宁书法名师工作室

目 录

第一章 字体书家	(1)
(一) 字 体	(1)
1. 汉字的起源	(1)
2. 汉字是如何演进的	(2)
3. 汉字成为书法的原因	(2)
4. 甲骨文	(2)
5. 金 文	(3)
6. 篆 书	(3)
7. 石鼓文	(4)
8. 小 篆	(4)
9. 隶 书	(5)
10. 行 书	(5)
11. 草 书	(6)
12. 楷 书	(6)
13. 魏 碑	(7)
14. 小草、大草、狂草	(7)
15. 标准草书	(7)
16. 瘦金体	(8)

17. 颜体、柳体、欧体、赵体是什么意思	(8)
18. 飞白书	(8)
19. 五种书体	(8)
20. 隶书的结构特点	(9)
21. 楷书与隶书的不同之处	(9)
22. 馆阁体	(9)
23. 美术字	(10)
24. 书法字与美术字有什么不同	(10)
25. 宋体字与楷书有什么区别	(10)
26. 中国古代十大行书	(11)
27. 书法为什么有多种书写体式	(11)
28. 字体是方方正正的好看，还是略圆润的好看	(12)
29. 如果我们可以选择字体，老师觉得是写繁体好 还是简体好	(12)
30. 字体和书体有什么不同？如繁体、简体，黑体、 宋体、大篆、小篆、欧体、柳体等是怎么分类的	(12)
31. 自己就不能有自己的书体吗	(13)
32. 草书是很随便的书体吗	(13)
33. 为什么碑帖中的字是白的	(14)
 (二) 书 家	(14)
1. 仓 颉	(14)
2. 秦李斯	(15)
3. 秦程邈	(15)

4. 西汉史游	(16)
5. 东汉许慎	(16)
6. 东汉张芝	(16)
7. 东汉蔡邕	(17)
8. 东汉刘德升	(17)
9. 三国钟繇	(18)
10. 东晋卫铄	(18)
11. 东晋王羲之	(19)
12. 东晋王献之	(19)
13. 东晋王珣	(20)
14. 南朝隋智永	(20)
15. 唐欧阳询	(20)
16. 唐虞世南	(21)
17. 唐褚遂良	(21)
18. 唐李世民	(21)
19. 唐孙过庭	(22)
20. 唐薛稷	(22)
21. 唐李邕	(23)
22. 唐张旭	(23)
23. 唐怀素	(24)
24. 唐颜真卿	(24)
25. 唐李阳冰	(24)
26. 唐柳公权	(25)
27. 五代杨凝式	(25)
28. 宋蔡襄	(25)

29. 宋苏轼	(26)
30. 宋黄庭坚	(26)
31. 宋米芾	(26)
32. 元赵孟頫	(27)
33. 明文徵明	(27)
34. 明董其昌	(28)
35. 明张瑞图	(28)
36. 明王铎	(28)
37. 清傅山	(29)
38. 清金农	(29)
39. 清郑板桥	(29)
40. 清邓石如	(30)
41. 清吴熙载	(30)
42. 清赵之谦	(31)
43. 清吴昌硕	(31)
44. 清扬州八怪（书画家）	(32)
45. 清康有为	(32)
46. 我国最早的书法家是谁	(32)
47. 书中四贤	(33)
48. 唐初四大书法家	(33)
49. 宋四大书法家	(33)
50. 明四大书法家	(33)
51. 中国古代四大楷书家	(33)
52. 颠张醉素	(34)

第二章 工具材料	(35)
(一) 笔	(35)
1. 蒙恬造笔	(35)
2. 毛笔的种类	(35)
3. 好笔的标准	(36)
4. 初学者选什么笔好	(36)
5. 名笔品牌	(36)
6. 毛笔怎样使用	(37)
7. 用后的毛笔怎么保养	(37)
8. 为什么毛笔的笔锋是圆锥的而不是扁的	(37)
9. 毛笔用了几天就掉毛，应该怎样保养	(38)
10. 胎毛笔真的那么好用吗	(38)
11. 毛笔的毛太多可以用剪刀剪吗	(39)
12. 笔锋不齐别剪平	(39)
13. 为什么刚买的毛笔要用水泡	(39)
14. 几元钱的笔别叫贵	(40)
15. 帮我弄几支几块钱的狼毫笔好吗	(40)
16. 创作用的笔不合适外借	(40)
17. 学生问我什么毛笔好，我一下子难以回答	(41)
18. 排笔写篆书不可取	(42)
19. 换一支笔或许你会收获意外	(43)
20. 用后的毛笔不必戴笔套也不必非得挂起	(43)
21. 笔根变干硬时要调理笔锋	(44)
22. 硬笔的种类	(44)

23. 钢笔的特点	(44)
24. 圆珠笔的特点	(45)
25. 中性笔的特点	(45)
26. 美工笔的特点	(45)
27. 练硬笔, 选粗笔好还是细笔好	(46)
28. 硬笔中哪种笔最适合练书法	(46)
29. 为什么太细的笔写不好字	(46)
30. 圆珠笔与钢笔有什么不同	(47)
31. 可以用秀丽笔来写书法吗	(48)
32. 钢笔容易堵墨, 为什么我们还要提倡用钢笔	(48)
33. 钢笔和水笔哪种更合适练硬笔书法	(48)
34. 为什么钢笔写的不如毛笔写的漂亮	(49)
35. 小学低年级学硬笔要用铅笔吗	(49)
36. 硬笔练习有必要多试几种笔和纸	(49)
 (二) 墨	 (50)
1. 墨的种类	(50)
2. 如何选购墨	(51)
3. 墨锭是旧的好吗	(51)
4. 中国五大名墨	(51)
5. 写毛笔字应该用成品墨还是自己磨墨	(51)
6. 书法专用墨与普通墨水的区别	(52)
7. 为什么书写毛笔字一般推介用一得阁墨	(52)
8. 墨汁中要添加多少水才不至于渲染开	(53)
9. 写字用宿墨好吗	(53)

10. 墨怎么会发臭	(54)
11. 用毛笔写字时,到底蘸多少墨好	(54)
12. 毛笔写大字,写到中间墨不够怎么办	(54)
13. 毛笔字能用别的颜色写吗	(55)
14. 写钢笔字时墨一会儿多一会儿少怎么办	(55)
15. 书法为什么要用黑色的墨	(56)
16. 钢笔墨水	(56)
 (三) 纸	(56)
1. 纸的发明	(56)
2. 宣 纸	(57)
3. 宣纸的种类	(57)
4. 买宣纸时如何辨别生宣与熟宣	(58)
5. 名纸品牌	(58)
6. 为什么写毛笔字要用宣纸	(58)
7. 练习书法用什么纸好	(58)
8. 书画纸	(59)
9. 名牌书画纸	(59)
10. 如何选购宣纸和书画纸	(59)
11. 陈年纸更好用	(59)
12. 写字用光滑面还是粗糙面	(59)
13. 报纸练字如何	(60)
14. 用水写布练书法好吗	(60)
15. 用水在地板上练字如何	(61)
16. 有底色的作品不单调	(61)

17. 送人作品的纸色真难挑	(61)
18. 正式创作用什么纸	(62)
19. 硬笔作品对纸的要求	(62)
20. 人们练习书法用的黄色的纸是什么纸	(62)
 (四) 砚	(63)
1. 砚是用什么材料做成的	(63)
2. 砚的作用	(63)
3. 好砚有什么要求	(63)
4. 如何选购砚	(63)
5. 名砚品牌	(64)
6. 中国四大名砚	(64)
7. 为什么提倡砚净水新	(64)
8. 砚台要用水养	(65)
9. 用什么装墨好	(65)
10. 初学者不必装腔作势磨墨	(65)
 (五) 其 他	(66)
1. 笔 架	(66)
2. 镇 纸	(66)
3. 印 章	(66)
4. 印 泥	(66)
5. 字帖架	(67)
6. 笔 挂	(67)
7. 笔 洗	(67)