

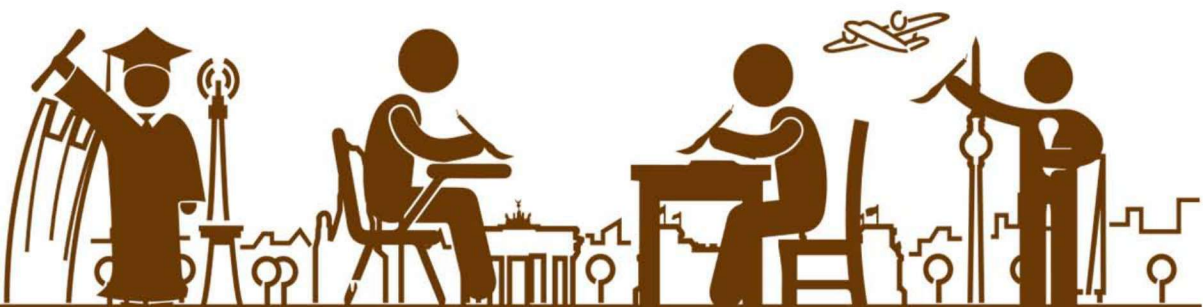


休闲娱乐与健康生活

书法比赛

组织活动读本

■ 张建成 主编



新疆人民出版社
伊犁人民出版社



休闲娱乐与健康生活

书法比赛

组织活动读本

■ 张建成 主编



新疆人民出版社
伊犁人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法比赛组织活动读本 / 张建成主编. — 奎屯 :
伊犁人民出版社, 2015.8
(休闲娱乐与健康生活)
ISBN 978-7-5425-1498-1

I. ①书… II. ①张… III. ①书法—基本知识 IV.
①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第200576号

责任编辑: 陈 文
封面设计: 大华文苑

休闲娱乐与健康生活
书法比赛组织活动读本
张建成 主编

出版发行



新疆人民出版社

伊犁人民出版社

(新疆奎屯市北京西路28号 833200)

经 销 新华书店
印 刷 唐山新苑印务有限公司
版 次 2015年9月第1次印刷
印 次 2015年9月第1次印刷
开 本 690mm × 960mm 1/16
印 张 9
字 数 100千字
定 价 29.80元

前 言

党的十八大报告提出了到2020年全面建成小康社会的宏伟目标。其核心是“全面”，即追求多领域协同发展、不分地域、不让一个人掉队、不断发展的全面小康；其内容是“五位一体”，即建成经济、政治、文化、社会、生态文明的全面小康，是不可分割的有机整体。

小康生活，是广大人民群众梦寐以求的幸福生活；而小康社会，则是我党艰苦奋斗、孜孜追求、一心想为人民群众创造的一种幸福社会。经过全党和全国人民的共同努力，经过三十多年的改革开放，我国人民生活总体上达到了小康水平，我国进入了全面建成小康社会，并加快推进现代化建设的新阶段。党中央提出的全面建成小康社会的奋斗目标、基本任务和总体要求，为全国人民描画了今后的幸福生活，这是全党的共同任务，也是广大人民群众义不容辞的责任。为此，特推出“共享小康生活”系列读物，旨在广大人民群众提高自身素质，共建小康社会，共享小康生活。

要建成小康社会，享受小康生活，首先要过上平安健康的生活。常常可以看到，有些人和家庭因为安全或健康出了问题，导致整个人生和家庭都不幸，因残疾而穷困，因病痛而潦倒，同时也给社会增加了很大负担。还有些人涉黄、涉赌、涉毒、涉黑等，有些人被骗、被盗、被暴力侵害、被传销坑害、被邪教毒害等，从此陷入人生和家庭的不幸。这些都与建成小康社会背道而驰。小康生活就是要把“平安是福，健康是金”的理念转化为现实。“共享小康生活”之“安全预防与平安生活”读本，主要介绍交通出行、用电用火、网络生活、运动锻炼、食品卫生、疾病预防、劳动防护、黄赌毒黑、社会治安及自然灾害等方面的预防知识，悉心告诫，关怀备至，是教导广大人民群众安全每一天、幸福每一刻的最好读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要创造社会新风尚，过上有文化有品位的幸福生活。常常可以看到，有些人吃饱了、穿暖了、有钱了，但仍然过着封建的、落后的、愚昧的、腐败的、丑陋的生活，这不是真正

的幸福生活，不是小康生活的内容。小康生活包括文化内涵的建设，要体现出民风淳朴、文化品位的时代新风貌。“共享小康生活”之“社会新风与文化生活”读本，主要介绍对联与文书写作、谜语与猜谜游戏、岁时与节气知识、民间剪纸与年画、春节与除夕庆祝、元宵节与灯会、清明节与祭祀、端午节与龙舟、中秋节与赏月以及现代婚丧喜庆等文化知识，民风习俗、节日庆祝，与广大人民群众息息相关，是发扬传统、建设时代文化的普及读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要培养健康的兴趣爱好，享受高雅的休闲娱乐生活。常常可以看到，本来应该高雅享受的休闲娱乐，却被有些人搞得庸俗不堪和声色喧嚣，有人有钱就任性，有人得势就放纵，这最终都是腐败堕落的滑梯。这些与小康生活是格格不入的。小康生活包括自身素质的提高和兴趣爱好的培养。“共享小康生活”之“休闲娱乐与健康生活”读本，主要介绍歌咏、器乐、美术、书法、舞蹈、口才、曲艺、戏剧、表演、游艺等知识，是指导广大人民群众培养休闲娱乐爱好的最佳读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要养成文明的道德行为，不断丰富自己的精神世界。常常可以看到旅游行程中诸如随地吐痰、乱写乱画等不文明的行为举止，不仅国内有，而且还有丢丑到国外的。这些根本不是小康生活的具体表现。小康生活包括行为文明建设和精神文明建设。

“共享小康生活”之“休闲娱乐与健康生活”读本，主要介绍阅读、科普、健身、娱乐、游戏、旅行、环保、收藏、棋艺、牌艺等内容，是帮助广大人民群众增强文明行为、提高精神生活的最优读本。

总之，推出本套“共享小康生活”系列读物的目的，是使广大人民群众人人都投身建设小康生活，成为小康社会的建设者，也让广大人民群众人人都能很好地享受小康生活，成为小康生活的享受者，实现2020年全面建成小康社会的宏伟目标。

本套系列读物图文并茂、通俗易懂，非常适合广大读者和有关单位机构用以指导现代家庭、社区以及新农村建设。同时，亦适合各级图书馆收藏和陈列。

编 者

2015年7月

目 录

书法比赛活动指导

书法的定义和种类	2
书法的工具和材料	9
学习书法的正确方法	19
学习书法的重要性	22

篆书的学习指导

篆书的定义和种类	28
篆书的结构分析	30
篆书的入门学习	32
篆书的临摹技巧	36

隶书的学习指导

隶书的起源和发展	40
隶书的基本笔法	43
隶书基本写作方法	47
隶书的笔画特点	53

楷书的学习指导

楷书的起源和发展	64
楷书的结构与章法	67
楷书书写姿势与执笔	71
楷书的笔画书写规律	76

行书的学习指导

行书的起源和发展	86
行书的特点与运笔	89
行书的学习要点	113

草书的学习指导

草书的起源和类别	116
草书的章法原则	119
草书的学习技巧	123
草书用墨特点及练习	132

书法比赛活动指导



书法的定义和种类

书法的定义

书法是世界上少数几种文字所有的艺术形式，包括汉字书法、蒙古文书法、阿拉伯文书法等。其中，“中国书法”是中国汉字特有的一种传统艺术。

从广义上讲，书法是指语言符号的书写法则。换言之，书法是指按照文字特点及其含义，以其书体笔法、结构和章法写字，使之成为富有美感的艺术作品。汉字书法为汉族独创的表现艺术，被誉为“无言的诗，无行的舞，无图的画，无声的



乐”。

从狭义上来说，书法的内涵主要包括以下几个方面。

第一，书法是以文房四宝为工具来抒发情感的一门艺术。工具的特殊性是书法艺术特殊性的一个重要方面。借助文房四宝为工具，充分体现工具的性能，是书法技法的重要组成部分。离开文房四宝，书法艺术便无从谈起。

第二，书法艺术以汉字为载体。汉字的特殊性是书法特殊性的另一个重要方面。中国书法离不开汉字，汉字点画的形态、偏旁的搭配都是书写者较为关注的内容。与其他拼音文字不同，汉字是形、音、义的结合体，形式意味很强。

第三，书法艺术的背景是中国传统文化。书法植根于中国传统文化土壤，传统文化是书法赖以生存、发展的背景。我们今天能够看到的汉代以来的书法理论，具有自己的系统性、完整性与条理性。

与其他文艺理论一样，书法理论既包括书法本身的技法理论，又包含其美学理论，而在这些理论中又无不闪耀着中国古代文人的智慧光芒。比如，关于书法中如何表现“神、气、骨、肉、血”等范畴的理论，关于笔法、字法、章法等技法的理论以及创作论、品评论等，都是有着自身的体系的。

第四，书法艺术本体包括笔法、字法、章法、墨法、笔势等内容。书法和笔法是其技法的核心内容，笔法也称“用笔”，指运笔用锋的方法。字法，也称“结字”“结构”，指字内点画的搭配、穿插、呼应、避就等关系。章法，也称“布白”，指一幅字的整体布局，包括字间关系、行间关系

的处理；墨法，是用墨之法，指墨的浓、淡、干、枯、湿的处理。

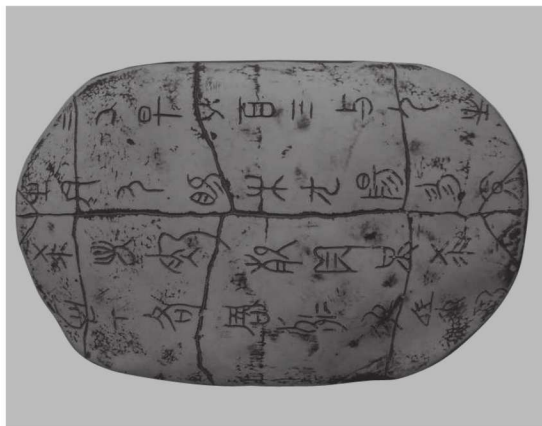
书法的种类

1. 甲骨文

中国书法的历史可以上溯到6000年前的新石器时代。在陕西、河南、山东的仰韶文化遗址里，我们可以从那些刻画于彩陶器、甲子表、残玉版、商甲骨表面的各种花纹、符号中看到其最早的表现。但是，据现有资料分析，殷商之前的这些文物上的图案符号尚不具备书法的要素。

只有到了殷商的甲骨文，用笔、结字和章法这三要素全具备之际，才称得上名副其实的书法。甲骨文刻在龟甲、兽骨和人骨上，大都是经过先写后刻的过程。

从书法角度看，甲骨文大体分两类：一类笔画粗壮雄浑；一类笔画细瘦挺拔。因为甲骨文是用刀刻在骨甲上的，刻刀有钝有利，骨质也有坚硬松软之别，所以刻的笔画就有粗细方圆不同。再者，刀刻的笔画多为方折，交叉处往往剥落严重。这



就形成了甲骨文鲜明的特点，也给后世的书法和篆刻提供了用笔、用刀的宝贵经验。甲骨文大小不一，但均衡、对称、稳定、自然。就章法而论，尽管骨甲的大

小、形状各不相同，但每片文字都因材而异，布局合理，显露出古朴的情趣。尤其宝贵的是，遗址中发现的殷人用墨、殊写在玉片、陶片、兽骨上的笔迹，起笔粗圆，形似点漆，自然藏锋；转折圆润，住笔尖细，如横针、悬针。这些都给后世书法的变革提供了许多有益的启示。

2.金铭文

周朝初年所用的金文从笔画到结构还都跟殷甲骨文相似。昭王以后，西周金文日渐成熟。代表作有昭王《宗周钟》、恭王《墙盘》等。此时金文书法的主要特点是：笔画由蝌蚪尾巴形状渐变圆润，起笔、转换、收笔也多为圆笔；结体比周初金文更平正、更紧密、更稳定，也更有规律；章法方面，开始注意到纵横的字距和行距，带界格的铭文章法更为严整，而字距、行距较大的则显得十分疏朗开阔。

3.金文

金文，是指铸刻在钟鼎等器物上的文字，也叫钟鼎文。金文的内容多为祭典、征战、契约等事。现出土的刻有金文的钟鼎多为周代所制，周代的铜器铭文也就被认为是典型的金文。金文实际上成了周代文字的代称。目前已累计发现金文3700多个，其中2400多个字可以识读。

中国汉字由殷商时代的甲骨文发展到周代的金文，其形体面貌又发生了较大的变化。周代的金文脱胎于甲骨文，与甲骨文有相同的体系，以象形为基础，以形声为主要构字手段。但字体较甲骨文定型，而且逐渐走向规范，比甲骨文更为成熟，可以灵活自如地表达思想、描绘事物。

金文铸刻在铜器上，笔画形状就发生了变化，线条不似甲骨文的瘦硬，尽是直笔，出现了圆笔，字体匀称，大小整齐划一，标志着一字一音的符号性质取代一形多义的图画性质的汉字新时代的到来。

4.篆书

篆书是大篆、小篆的统称。大篆指甲骨文、金文、籀文及六国文字，它们保存着古代象形文字的明显特点。小篆也称“秦篆”，是秦国的通用文字，是大篆的简化字体，其特点是形体均匀齐整、字体较籀文容易书写。在汉文字发展史上，它是大篆由隶、楷之间的过渡。

5.隶书

隶书，亦称汉隶，是汉字中常见的一种庄重的字体，书写效果略微宽扁，横画长而直画短，呈长方形状，讲究“蚕头燕尾”“一波三折”。隶书起源于秦朝，由秦代书家程邈整理而成，在东汉时期达到顶峰，书法界有“汉隶唐楷”之称。隶书基本是由篆书演化来的，主要将篆书圆转的笔画改为方折，因为在木简上用漆写字很难画出圆转的笔画，所以隶书的书写速度更快。

6.楷书

楷书也叫正楷、真书、正书。从隶书逐渐演变而来，更趋简化，字形由扁改方，笔画中简省了汉隶的波势，横平竖直。楷书是中国封建社会中最为流行的一种书体。

如今一般所说的楷书，是从汉隶逐渐演变而来的，按照时期划分，可分为魏碑和唐楷。魏碑是指魏、晋、南北朝时期的

书体，它可以说是一种从隶书到唐楷的过渡书体，很不成熟，经常带有隶书的写法在其中。但正因为它的不“成熟性”，也就造成了百花齐放的场面，意态奇异，形成了一种独特的美。而狭义的楷书则是指到唐朝以后逐渐成熟起来的唐楷。我们常说的楷书四大家“颜柳欧赵”，前三个就在唐朝。到了唐末，楷书已发展到了顶峰，风格已过于规整，于是逐渐走下坡路了。

7.行书

行书是在楷书的基础上发展起源的，是介于楷书与草书之间的一种字体，是为了弥补楷书的书写速度太慢和草书的难于辨认而产生的。“行”是“行走”的意思，因此它不像草



书那样潦草，也不像楷书那样端正。实质上它是楷书的草化或草书的楷化，楷法多于草法的叫“行楷”，草法多于楷法的叫“行草”。

8.草书

草书是汉字的一种书体，特点是结构简省、笔画连绵。形成于汉代，是为了书写简便在隶书基础上演变出来的。有章草、今草、狂草之分。

广义的草书是指草写的书体。它包括两种情况：一是在文

字不统一的远古时代，自然不会有统一规范的草书，那时出现的潦草的字，就属于广义的草书；二是在文字统一后，在应急的情况下，或者是在起草文书稿件、记录他人谈话时，行笔快捷，笔画连带、省略，信手写的不规范的潦草的字，这种潦草的字很难用于交流，隔久了甚至连写字的人也难以识别，这种潦草的字就属于广义的草书。

9.印章

印章种类繁多，基本上可分为官印和私印两类：官印是官方所用之印章。历代官印，各有制度，不仅名称不同，形状、大小、印文、钮式也有差异。印章由皇家颁发，代表权力，以区别官阶和显示爵职。官印一般比私印大，严谨稳重，多为四方形，有鼻钮；私印是官印以外印章的统称。私印体制复杂，可以从字意、文字安排、制作方法、治印材料以及构成形式上分成各种类别。

书法的工具和材料

文房四宝也叫“文房四士”，为笔、墨、纸、砚的统称。在距今5000多年前的新石器时代的彩陶器上，已有毛笔画的花纹。其后，殷代的甲骨、春秋的绢本上都有笔写的文字。

战国毛笔更有实物出土，而且制笔方法不断出新，由用墨的实心毛笔发展到无心的散毫笔，含墨多了，更好用，可写更多的字。

常用的笔有软、硬两种，古代以“兔毫”“狼毫”为正宗，自清代嘉庆、道光以来，羊毫软笔大行。笔的质量关键在笔毫，笔毫具备“尖、齐、圆、健”四个条件的才算好笔。

墨的起源不晚于殷商时代，古人磨木炭当墨，其后用石墨，又渐渐加入胶质。到了唐代，墨色都极黝黑，制品也很出色。好墨的标准，一般为“烟细、胶轻、色黑”。

纸的制造，传说始于东汉蔡伦。其实，早在西汉初年，已有幡纸代替竹简、绵帛在使用。只是到了东汉，造纸技术进一步改进，纸的质量更高。发展到后来，更是精益求精，品种繁多，但分类不外乎熟纸、生纸、半熟纸三种。写字作画各有所宜，就一般而论，熟纸、半熟纸总比生纸好用。

砚最初出现的年代很难确定，古代没有石砚，是用蚌壳做砚。汉代有陶砚，也出现了石砚，其后又不断发展，久负盛名的是歙砚和端砚。歙砚出自安徽，端砚出自广东，都有很多名目。其实，好砚不只出于这两地，还有许多地方出产。所以，选砚不必拘泥于名牌，以方形稍大、质料坚细、凹深藏墨、有盖防尘者为好。

毛笔

文房四宝以笔为首，因为毛笔曾经是千百年来每一个中国人日常生活中不可缺少的工具，也是我国书法与绘画艺术赖以创作的最重要的工具。我国制作毛笔的历史非常悠久，早在新石器时代，就有了毛笔使用的痕迹。在出土的陶器上，可以看到6000年前毛笔描绘的图案。现在已发现的最早的毛笔实物，是战国时代的楚笔。早先的笔，以木为杆，以兽毛为笔头，笔头中心有枣核状的小木心。笔头和笔杆是可以分离的，笔尖磨损，可以拆线卸换。

后来，制笔技术改进了，去掉了中间的木核，才形成今天这样的笔头，笔杆也相应地固定下来。毛笔笔杆通常以竹为之，王侯之家为炫耀财富，往往以名贵木材，或象牙玉石，镶金嵌玉，一支笔往往价值连城。由于制笔讲究选毫和制作工艺，历史上制笔的名家往往集中在几个地方，甚至几大家。传说秦代大将蒙恬是制笔的能手，秦始皇封诸管城，累拜中书，故毛笔又有“管城子”“中书君”等称呼。汉代著名书法家张伯英，亦是制笔高手。相传魏晋时代有的书法家非伯英笔、伯臣纸、韦诞墨不书，足见时人推重。