

好好学写字

A stylized illustration of a young girl with short black hair, wearing a red dress, sitting and writing with a red brush on a white surface. The background is a solid blue color. The girl's hair is accented with a large red bow-like shape.

儿童学书法

徐伯清 王兆洪 姜再伊 著

浙江少年儿童出版社

儿 童 学 书 法

徐伯清 王兆洪 姜再尹 著

浙 江 少 年 儿 童 出 版 社

封面设计 梁 珊

责任编辑 马永杰

儿童学书法

徐伯清 王兆洪 姜再尹 著

浙江少年儿童出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

(杭州武林路125号)

(杭州环城北路大木桥堍)

浙江省新华书店发行

开本 787·1092 1/32

印张 3 1/2

印数 00,000 71,700

1985年3月第1版

1985年3月第1次印刷

统一书号: R 8318·86

定 价: 0.71元

内 容 提 要

这是一本有实用价值的好书。它根据上海电视台播放的少年儿童节目《儿童学书法》整理编辑而成。书中不仅讲述了学习楷书、隶书、草书、行书的基本笔法、笔顺规则，间架结构以及临、摹、拟三种方法，还附有著名书法家徐伯清老先生的字帖。版面生动活泼，便于少年儿童阅读和学习仿效。



目 录

- 书写姿势和工具
- 用笔的几种方法
- 基本笔画的写法
- 笔顺规则
- 间架结构和搭配关系
- 临、摹、拟
- 隶书写法
- 行书写法
- 草书写法
- 印章在书法作品中的作用

同学们，书法是我国的传统艺术，在世界各国特别是在一衣带水的日本，享有相当高的声誉。中国书法就是运用毛笔这个特殊的书写工具，依据汉字的特殊结构，有规律地写出千变万化的形态，用以表达作者思想感情，激发读者内心共鸣的这样一种具有特殊风格的艺术形式。这一艺术形式，在中国已经出现了几千年。在漫长的历史过程中，千千万万的书法家为我们创造了许许多多书法艺术珍品。这些珍品丰富了我们祖国的文化艺术宝库。我们必须很好地继承、发扬这一艺术形式，以便逐步创造出无愧于我们这个时代的新书体、新书风，使这一传统的艺术花朵能为我们的祖国争光，为时代添彩。学习书法和学习音乐、绘画等其它艺术一样，最好能从小学起。因为小时候头脑单纯，手腕灵活，学起来方便，容易打好基础。中国古时候有许多伟大的书法家，如王羲之、欧阳询、颜真卿、柳公权、赵佶、赵孟頫等，都是从小就学文学书的。现代许多有成就的书法家，也都是从识字开始就同时学习书法的。

学习书法，要勤学苦练。“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”就象俗话所说的“拳不离手，曲不离口。”只要能够坚持学习下去，不半途而废，天长日久，就一定能把字写好。

书写姿势和工具

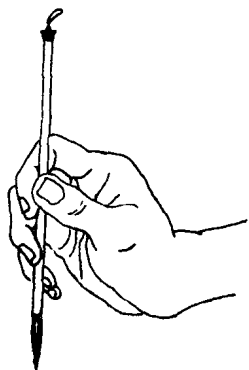
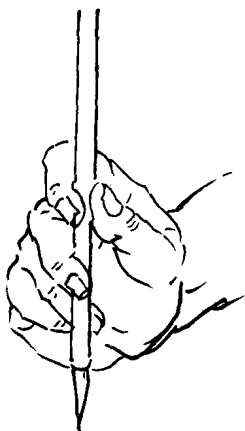
写字要有正确的姿势。姿势大体可以分坐的姿势和执笔姿势两个方面。

坐的姿势：身体要坐端正，不要曲背，两肩要平齐，胸部与桌沿保持一拳左右的距离，头可略向前俯，眼睛和纸的距离保持一尺左右，双臂平放在桌面上，松肩、悬肘、腕平、掌竖、肘、腕并起，使写字时全身的力量集中在笔锋上。左手轻轻按纸，两脚自然地平踏在地上，这样坐的姿势就对了。肘、腕并起很重要，这是纠正错误执笔姿势和练好写字基本功的有效办法之一。

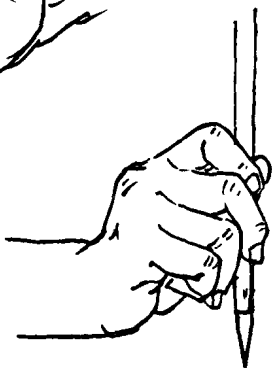


从古代到现在,执笔的方法很多,这里我们主要讲一讲五指执笔法。使用毛笔时要用大拇指上节和食指上节捏住笔管,中指紧贴食指下面,钩住笔管,无名指的上节从里向外抵住笔管,小指紧贴无名指,辅助无名指,但不要贴住笔管。五指握在笔管的什么地方,是根据写的字的大小,以不妨碍运笔而定。运笔时指、腕、肘要相互配合,书写时不仅要用指力,而且还要运用腕力和肘力。

掌
虚



腕
平



指
实

· 用指拿笔，要松紧适当，过松会软而无力，过紧又会运笔不灵。

五个指头执笔的作用，在书法术语中叫做擗、押、钩、格、抵。

“擗”是大拇指紧贴笔管，力向外，偏上。

“押”是食指把笔管押向内，力向内，偏下。

“钩”是中指把笔管钩向右，力向右，偏下。

“格”是无名指把笔管推向左，力向左，偏上。

“抵”是小指紧贴无名指，以助其力。

因为四指中无名指力量最小，所以需要小指帮助，这样执笔，便于五指分工合作，紧密配合，使笔管四面有指，在书写时便于四面出锋。一般写二寸之内的字，只用指力和腕力，写二寸以上的字，就要腕力、肘力同时并用。字的大小不同，运用指、腕、肘的方法也应有所区别。

学习书法需要的工具有笔、墨、纸、砚四种，传统说法叫做“文房四宝”。

笔，写毛笔字时所用的笔叫做毛笔。毛笔是圆锥形的，笔根粗，笔尖细，写字时，要求达到万毫齐力（就是说每一笔都是用笔锋写出来的）。毛笔的种类很多，有刚劲的狼毫，柔软的羊毫，不软不硬的七紫三羊毫等。不管狼毫还是羊毫，只要能掌握住笔法，写字时笔就听话，就能做到所谓“挥洒自如”。

墨，学习写字时，使用一般的墨就可以，用墨汁写也可以。搞书法创作，特别是写小楷时最好研墨。

纸，初学中楷或大楷，可用元书纸和毛边纸。写小楷最

好用较好的纸。

砚，对初学写字的儿童来说，使用一般的砚就可以，不必过分讲究。

毛笔使用前，先将笔毫浸入清水内，吸足水分，然后揩干使用，这样，用后容易洗净，也便于保护毛笔。

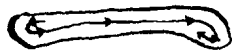
用笔的几种方法

写毛笔字时运用手腕和肘的力量，使笔锋在纸上有节奏地运行，写出大小不同，粗细不等的笔画的过程，叫做笔法。由于笔法不同，写出来的点画形态也就各异。一般笔法有藏锋、露锋、逆锋、中锋、侧锋、调锋、回锋、偏锋、方笔和圆笔等等。要学好书法艺术，首先要学会笔法。

下面就对以上几种笔法作些简要的说明：

藏锋：藏锋是指笔画起笔和收笔的地方，使笔锋不要显露出来。尖端储藏在点画之中。

藏锋



露锋：露锋是指所写的笔画笔锋露在外面，基本用于楷书。如写楷书的一横时，欲右先左，欲横先直，都是虚的，笔画是在空中划过去的，当笔落在纸上时，笔的锋尖却露在外面，所谓横画斜落笔。

露锋



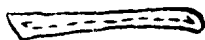
逆锋：逆锋是指起笔时，笔锋先逆行，然后再调锋行笔，一般用于篆隶。初学楷书的同学，也可以采用隶书笔法来写楷书的起笔，这样容易入门。如写一横时，先从右向左行笔，使笔锋先逆行一段，再把笔锋调整过来，这样采取逆势用笔，笔画容易写正确。这叫“欲右先左，欲横先直”。

逆锋



中锋：中锋是指行笔时笔锋始终在笔画的中心线上运行。这是学习书法的最基本也是最关键的笔法。初学毛笔字必须在中锋用笔上苦下功夫。

中锋



侧锋：侧锋是指书写时笔敲侧使用。侧锋与偏锋不同，偏锋不管笔管正与不正，均以副毫着纸，而侧锋尽管笔杆前后左右敲侧，但笔锋始终是铺毫，笔尖始终是在点画的中心线上运行。

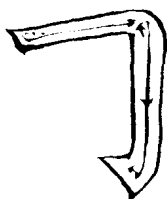
侧锋



调锋：调锋是指书写逆锋以后转换笔锋时出现的一种用

笔方法（见图），如欲右先左，欲横先直之后，接下去就要调锋铺毫行笔。调锋一般用于隶书的起笔和转折之处。

调锋



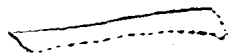
回锋：比如在写一横时，行笔向右，当笔尖送到横的尾部时，然后提笔向左回锋。但收笔时并不是每一笔都要回锋，有的横不需要回锋。

回锋



偏锋：偏锋是写字时的失误，由于笔锋离开了笔画的中心线行笔。初学毛笔字的同学，用笔时很容易出现偏锋。纠正的办法是，写字时把笔提起来，笔尖拎直，落笔应当把笔锋调正以后再行笔。

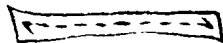
偏锋



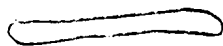
方笔和圆笔：这是写毛笔字时常用的两种用笔方法。书法用笔要求每一笔都要有所变化，笔笔有所不同。书法家在写字时往往方笔和圆笔并用。一般写楷书时，落笔方收笔

圆，但这并不是绝对的，因为每个书法家都有自己的风格。

方笔



圆笔

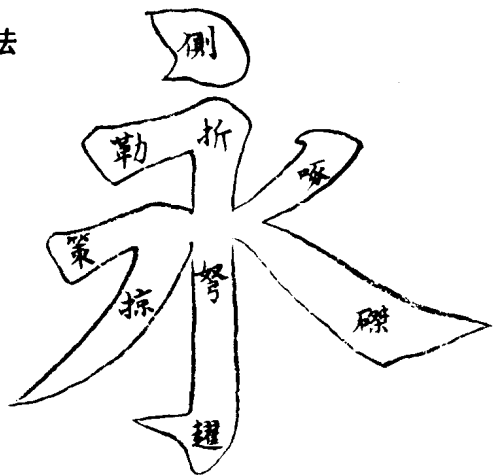


基本笔画的写法

把字写得端庄、清楚、美观是书法的基本要求。具体地说就是要求写出的每个字必须笔画齐全，结体美观，画与画、字与字、行与行要疏密得当。在书体中，大致有篆书、隶书、草书、楷书和行书五种。现在先讲楷书的基本笔画。

楷书的基本笔画，可以以“永”字的八笔为例，通常叫做“永字八法”。即：点、横、折、竖、钩、挑、撇、捺八种基本笔画。这八种笔画在书写时，可以变化成几十笔。

永字八法



点：在“永字八法”中，称点为“侧”，又叫侧点。

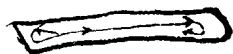
写法：欲下先上，欲直先横，要最大限度地铺毫向下，把笔尖送到拎直，最后向左下出锋。

点的写法



横：横有长横、短横之分。书写方法，一般要求笔画平直，略带斜势，形状有点象衔在马口中的马嚼子。在“八法”中称横为“勒”。写法：欲右先左，欲横先直，横画斜落笔，铺毫行笔向右，笔尖送到拎直，向左出锋（楷书的欲右先左，欲横先直和欲下先上，欲直先横一般都是虚的，但初学毛笔字的同学，可以按照隶书的用笔方法进行）。

横的写法



竖：在“八法”中叫“努”。写竖时一般要求写直，有时为了整体结构，竖的形状也应有所变化。一般写法是：欲下先上，欲直先横，调锋铺毫，行笔向下，笔尖送到，笔尖拎直。竖有垂露竖、悬针竖之分（悬针竖最后要笔尖拎直出锋）。

竖的写法

