



青少年 书法教程

徐延明 编著

太白文艺出版社

J292.1
69

青少年書法

姜安志書

江苏工业学院图书馆
藏书章

徐延明 编著

太白文艺出版社

青少年书法教程

徐延明 编著

太白文艺出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

社长兼总编 陈华昌

新华书店经销 西安百花印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开本 12.5 印张 6 插页 250 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80680 - 028 - X/J·001

定价: 19.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄印刷厂质量科对换

厂址:西安长安南路长延堡工业区 邮编:710061 电话:5256640



耐得寂寞，自寻清苦；
不羨高官，不慕豪富；
寄情翰墨，心无旁骛；
上下求索，苍天不负。

——作者心语

作者简介

徐延明，书法家，号缺圆斋主，别号愚人。汉族，1946年生于郑州。毕业于中国书画函授大学。现为陕西省书法家协会会员，西安市书法家协会会员，中国书画家协会会员，中国硬笔书法家协会会员，当代诗歌协会会员，中国文化信息协会书画艺术委员会会员，国家人事部中国书画人才中心高级研修员。并被国内多家艺术团体聘为院士、编委、教授、研究员、艺术顾问、展事顾问、高级书法家等。自幼习书，数十年临池不辍，从唐楷入手，兼及行草、汉隶及六朝碑版，以朴拙、厚重为尚，尤喜颜鲁公雄浑之气。作品多次参加国际性、全国性及省级重大展赛，曾获'95中国国际文学艺术作品博览会一级作品奖，全国民间工艺美术书法大展特别金奖，第三届“世界华人艺术大会”香港大型艺术展特别金奖，第五回20世纪国际书画审美大展赛金奖等。在中国美术馆举行的“2000年世界华人艺术展”中，被文化部艺术人才中心、中国文联艺术指导委员会、世界华人艺术展组委会授予“世界华人艺术人才”称号，并被中国文联、全国工艺美术书法大展组委会、评审委员会命名为“海峡两岸德艺双馨艺术家”称号。1999年5月参加“西安市文艺创作获奖作者表彰大会”，受到嘉奖。作品及传略被收入《百年陕西文艺经典》（中部）、《当代书法家大辞典》、《世界当代书画篆刻家大辞典》、《世界华人文学艺术界名人录》、《世界名人录》（中文版）、《中国专家大辞典》等30余部大型典集。多有作品被中外艺术团体或友人收藏。书法之外兼学诗文，有著述散见于报刊，并入编《新时期诗人诗歌精品选》、《华夏诗存》等。长期从事少儿书法教育，曾获教育部艺术教育委员会书法类指导工作一等奖、中日少儿艺术教育论文评比二等奖，并数十次荣获“优秀园丁”、“优秀辅导员”、“优秀指导教师”称号。所教学生在全国及省级书法比赛中获名次奖者有300余人；在中国文联主办的全国书画等级考核中，获5-8级的有40余人；有20多人相继被西安市书法家协会评为优秀书法少年，并被吸收为少年部会员；有数人受邀赴日本、香港进行艺术交流。

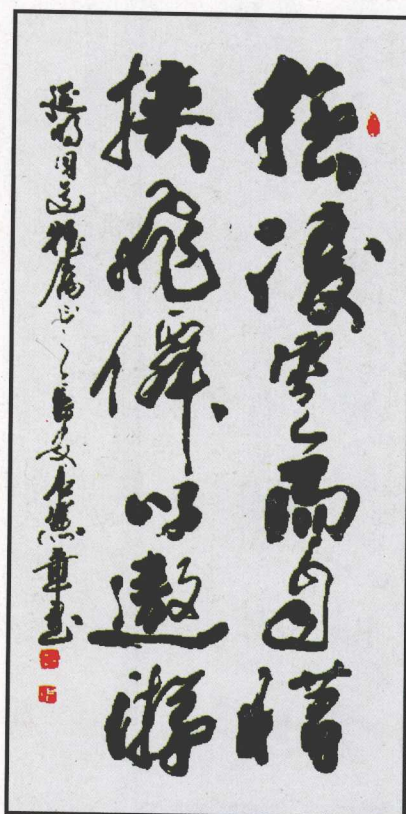
通联：西安市太华南路陕棉十一厂
三村662信箱
邮编：710016



● 中国美协副主席刘文西先生墨宝



● 西安市书协主席、著名书法家杜中信先生墨宝



● 陕西书画家协会副主席、著名书法家 石宪章先生墨宝

名家墨宝

● 书坛名宿陈少默老先生墨宝

山下蘭芽短，溪邊柳絮輕。
無花無葉，著雨不覺，啼聲。
生代再少，門前流水，雨後能休。
將白藕，黃鸝，綠柳，流水，沙。
吳昌碩書

● 首都师范大学教授、著名书法教育家卜希旸先生墨宝

志上征塵經滄海，夢中無事入
銷魂。此才合是詩人，未可論詩人。
卜希旸先生書

● 已故书坛名宿王子安老先生墨宝

结
物
墨
缘

近明子雅属

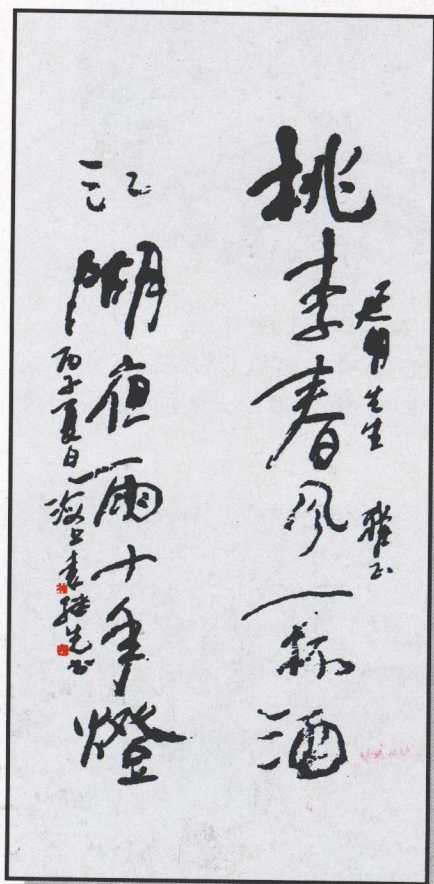
王子安书

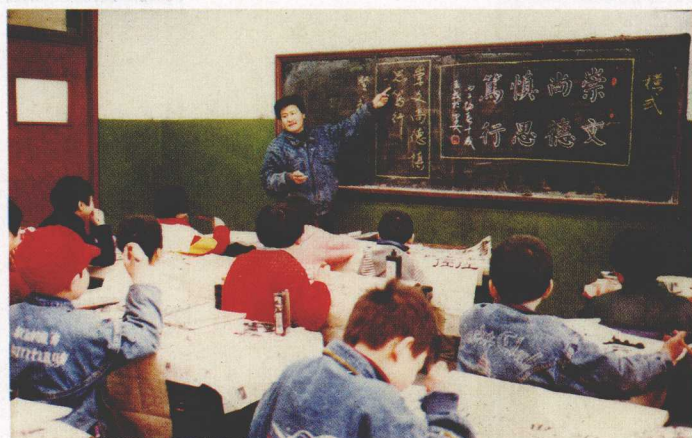
名家墨宝

● 北京著名书法家姚俊卿先生墨宝



● 上海著名书法家袁继光先生墨宝

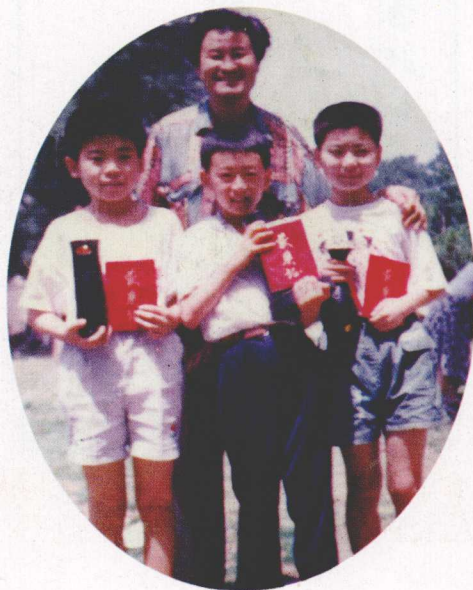




● 向学生讲授书法创作基础知识



● 陕西省书协主席刘自棣先生（前左）、中国书协副主席钟明善先生（后右）同作者一起与西安市“崇文杯”少儿书画大赛一等奖获得者合影



● 与获得西安市“崇文杯”少儿书画大赛一、二等奖的同学合影



● 与陕西省第四届“科技之春”小学生书画大赛获奖学生合影

书法教学及艺事活动



在观摩课上为学生创作示范



手把手辅导学生书写

为学生点评行书作品



指导学生进行隶书创作





● 1997年7月在《庆香港回归书画大赛》开幕式上与陕西省书协主席刘自桢先生合影，后排左边为侯悦升先生



● 1997年夏与首都师范大学教授、著名书法教育家卜希旸先生（中）合影

● 1997年夏在北京中国艺术研究院文化市场研究中心笔会交流



● 1997年秋在第三届全国书画人才艺术交流会上与人事部中国书画人才中心主任田英章先生合影



● 1995年夏在陕西·奈良《第六回少儿书法交流展》西安展开幕式上与书画家和成群、张化州、赵洲书赠日本友人

● 20世纪70年代为部队义写



目 录

上编 基础知识

第一章	学习书法的意义	(3)
第二章	书体简介	(6)
第三章	写字与书法	(21)
第一节	写字与书法的异同	(21)
第二节	学习书法先从楷书学起	(21)
第四章	文房用具的选择	(24)
第一节	笔	(24)
第二节	墨	(26)
第三节	纸	(27)
第四节	砚	(28)
第五章	选帖、读帖与临摹	(29)
第一节	选帖	(29)
第二节	读帖与临摹	(31)

中编 基本技法

第六章	身式、指法与腕法	(35)
第一节	身式	(35)
第二节	指法	(36)
第三节	腕法	(37)
第七章	常用书法名词术语浅释	(38)
第八章	点画	(43)
第一节	楷书基本点画——从“永字八法”说起	(43)
第二节	楷书基本点画的变化及应用	(59)
第三节	楷书点画书写顺序	(69)
第四节	笔势连带	(77)
第九章	偏旁部首	(79)
第一节	字头练习	(79)

第二节	字底练习	(90)
第三节	字旁练习	(97)
第四节	字框练习	(117)
第十章	结 构	(121)
第一节	结构形式	(121)
第二节	结构方法	(129)

(8)

(8)

下编 创作必知

第十一章	浅说章法	(139)
第十二章	书写内容	(141)
第十三章	书体选择和作品幅式	(142)
第一节	书体选择	(142)
第二节	作品幅式	(142)
第十四章	正文布白	(152)
第一节	纸张周边留白	(152)
第二节	字距、行距的处理	(153)
第三节	叠格的方法	(154)
第十五章	题款与用印	(156)
第一节	题款	(156)
第二节	用印	(160)
第十六章	墨法简述	(162)
第一节	谈谈“气韵”	(162)
第二节	墨色的变化	(163)
第三节	用墨的选择	(165)
参考书目		(166)
附录1.	作者墨迹选	(167)
附录2.	作者诗文选	(172)
附录3.	学生作品选	(185)
附录4.	学生作品点评	(188)
后记		(192)

(77)

(87)

(87)

上

编

基础知识



基 出 映 所

第一章 学习书法的意义

中国书法是我国古老的传统艺术之一，它历史悠久，源远流长。若从新石器时期的彩陶文字算起，约有六千年的历史。如从有文字记载的商朝（殷商）甲骨文算起，也有三四千年的历史。继商代甲骨文之后，周有篆书，包括籀文、金文、石鼓文和小篆；汉有隶书和章草；魏晋南北朝有楷书、行书和今草。及至唐代，已经发展到了巅峰。而同时期应运而生的狂草，更表现出了盛唐气象。宋代书法崇尚“意趣”，以行书为主，充分体现了书家的情感、趣旨，使书法进入到一个新的创作境地。自元、明、清至今，中国书法更是书体繁复，流派纷呈，以一种前所未有之势迅猛发展。

早在周代，书法便被列为“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）之一而倍加推崇。在我国书法史上，曾涌现出王羲之、颜真卿、怀素、苏轼这样伟大的书法家，流传下《兰亭序》、《自书告身帖》、《自叙帖》、《寒食帖》等千古不朽的艺术瑰宝。书坛名家，各朝各代均不乏其人。他们的名字，他们的作品，都在中国书法史上闪烁着夺目的光彩（附图1）。

古语云：“习字可以养性”。学习书法，能够培养人的毅力，陶冶情操、美化生活。它既是一种艺术享受和高尚娱乐，也是学习、工作和生活中的一种积极休息，还是一项心（静）、身（动）、气（呼吸）互相配合的综合运动。“字是人的门面”。写字好坏，在一定程度上体现出一个人文化素养的高低，也影响到学习、工作的效率和效果。作为中国青少年儿童，有责任把书法这一国粹文化继承下去，并使之不断发扬光大。目前，在我国的大、中、小学校中，书法教育仍是一个弱项。在大力提倡开展素质教育的今天，这已经引起了有关方面的关注。最使人欣喜的是，近些年来，已有成千上万的青少年在学习书法，而且其中有不少人已取得了一些成就。这说明，要继承和发扬光大祖国的书法艺术，对于每一个有志于此的人来说，并非是“难于上青天”。只要志向坚定，方法对头，勤学苦练，敏思求悟，经过持之以恒地不懈努力，是可以有收获的。

我们希望有更多的青少年朋友们都来学习书法，使这株植根于中华民族几千年文化沃土上的艺术奇葩，更加根深叶茂，永不凋零。

（附注）《自书告身帖》 颜真卿

永和九年歲在癸卯暮春之初會
於會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地
有峻領茂林脩竹又有清流激
湍映帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管絃之
盛一觴一詠亦足以暢敘幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛
所以遊目騁懷足以極視聽之
娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟言一室之內
或因寄所託放浪形骸之外雖
趣舍萬殊靜躁不同當其欣於
所遇暫得於己快然自足不知
老之將至及其所之既倦情不
隨事遷感慨係之矣向之所欣
俯仰之間以為陳迹猶不能不以之興懷況脩短隨化終期於盡古人云死生亦大矣豈不痛哉每覽昔人興感之由若合一契未嘗不臨文嗟悼不能喻之於懷固知一死生為虛誕齊彭殤為妄作後之視今亦猶今之視昔悲夫故列敘時人錄其所述雖世殊事異所以興懷其致一也後之覽之亦將有感於斯文

冯承素摹本《兰亭序》

審諭光祿大
部尚書充禮
柱國魯郡開

顏真卿《自書告身帖》(局部)