

及
中
小
学
生
书
法
普
及
教
材
及

普
普
普
普
普
普
普
普
普
普
普
普
普

法
法
法
法
法
法
法
法
法
法
法
法

书
书
书
书
书
书
书
书
书
书

生
生
生
生
生
生
生
生
生
生

学
学
学
学
学
学
学
学
学
学
学

[illegible]

书法

于东魁 编著

北京体育学院出版社

中小学生书法普及教材

于魁荣 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑：杨再春

责任校对：杨 木

责任印制：长 立

中小学生书法普及教材



北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
国防科工委印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：4.5 定价：2.60 元（压膜装）
1992 年 11 月第 1 版 1992 年 11 月第 1 次印刷 印数：11000 册

ISBN7—81003—638—6/J·138

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

引 言

书法是我国汉字的书写艺术，它包括写字与学书两个层次，书法艺术是写毛笔字的深化，二者是统一的。少年儿童学习书法，把字写得笔画端正，间架安稳，流利美观，掌握扎实的写字基本功，不仅可以更好地完成在校的各科书面作业，也为今后学习与工作打下良好的书写基础，还能进一步向书法艺术的高度进取，受到书法这一传统文化艺术的熏陶。可以说，学好书法一生受益。

多年来，由于教学和工作的需要，笔者经常接触中小學生，深感当前学生普遍存在一个较严重的问题，字写得不规范。不少学生进入中学，甚至大学，不仅毛笔字写得不象样，就连钢笔字也写得歪斜潦草，象“天书”一样难认，直接影响学习和工作。追根寻源，还是在小学阶段没有打好写字的基本功。原因是多方面的，如片面追求升学率，对书法促进学生全面发展的作用认识不足，教师和家长指导不得法等，有的按成人要求对待孩子，教材教法脱离实际，强行学习，扼杀了儿童的兴趣，损伤身心健康，其智慧潜能也得不到发挥。写本书的目的，正是为了解决这些问题，向少年儿童介绍一些书法技法和学习方法，也为教师和家长介绍一些学书经验，引导孩子正确写好毛笔字。

在编写中，虽力求符合当前少年儿童的实际情况，但笔者水平有限，定有不妥之处，诚恳希望读者和教师、家长们提出宝贵意见。

目 录

一、写毛笔字与全面发展·····	(1)
二、执笔运笔的道理·····	(6)
三、正确姿势与书写效果·····	(11)
四、学好基本点画·····	(15)
五、病笔的识别与防治·····	(25)
六、用心掌握字的结构·····	(32)
七、结字问题分析·····	(41)
八、加强用笔技能的训练·····	(47)
九、写字要多体验·····	(53)
十、培养书法审美能力·····	(59)
十一、练习要讲科学·····	(63)
十二、学书要循序渐进·····	(67)
十三、培养学书兴趣·····	(75)
十四、怎样摹书·····	(80)
十五、怎样临帖·····	(84)
十六、怎样习作·····	(89)
十七、怎样写小楷·····	(95)
十八、《九成宫醴泉铭》用笔和结体特点 ·····	(105)
十九、《颜勤礼碑》用笔和结体特点 ·····	(112)
二十、《玄秘塔碑》用笔和结体特点 ·····	(119)
二十一、《胆巴碑》用笔和结构特点 ·····	(126)
二十二、学一点书法理论·····	(134)

一、写毛笔字与全面发展

文字是传播和记录文化和表达思想的主要工具。认识了字还要把它正确地写出来，才是完成文字作为工具的全过程。因此，文字的学习除识字外，还需学习写字。少年儿童在校学习期间，就应写好铅笔字、钢笔字，还要学好毛笔字。毛笔字是用兽毛制成的毛笔书写的，它能大能小，适应性强，应用范围很广。写好毛笔字对写好钢笔字也有很大帮助。学写毛笔字的目的，一方面是为了实用，适应学习、生活和工作的需要；另一方面还可向书法艺术发展，继承和发扬祖国文化艺术传统。此外，学写毛笔字对青少年儿童德、智、体、美全面发展也起着促进作用。

（一）书法与德育

写毛笔字是一种文明的有意义的活动。笔势和运作能启迪内心意趣，丰富心理品质。儿童心理得到良好的训练，就能削弱其它坏习惯。笔者从接触的实际看，写毛笔字开展得好的班级，学生往往较守纪律。如有一个男孩子淘气爱打闹，在教师引导下，通过写字，性情变得踏实了，坏习惯去掉不少。

从教育的整体看，培养儿童具有良好的道德品质，是综

合教育的结果。教育应以生动活泼的内容与方法去感染熏陶，寓教育于认识活动之中。郭沫若先生说得好：“人类生活的根本改造，应从儿童入手，儿童应以感情入手。”少年儿童精力充沛，求知欲强，最需丰富的有营养的精神食粮。学习书法可以使其内心能量得到抒发，达到心理平衡。还可以受到艺术传统教育、爱国主义教育，认识祖国文化遗产的宝贵和中华民族的伟大。

（二）书法与智育

学写毛笔字是眼和手的训练。我们知道人的脑和手的协调是在漫长的劳动中创造出来的。手指的触觉最灵敏，管辖手指的神经中枢在大脑皮层功能区域面积最广泛，仅大拇指的运动区几乎相当于大腿运动区的10倍，所以手的灵敏运动，能使大脑的很大区域得到训练，特别是对右脑功能的开发。从脑电波反映看，儿童写字时，右脑活动系数普遍高于左脑。这表明书写运作时，右脑细胞比较活跃，这与汉字的图形特征有关，因为右脑对符号图形处理，强过左脑。大脑的全面发展可以增长人的智慧。

这里举些实例。有一位中学生，因学习成绩差而退学，后拜人为师学习书法篆刻，心理得到锻炼，提高了文化素养，开发了智力，重返课堂，不久各科学业成绩提高到70分以上。这是一个特例。实际统计，喜好和坚持写毛笔字的学生，语文数学成绩多数良好。从书法实验班与对比班的情况看，实验班的思维比较活跃，知识迁移能力较强。学习成绩与字写得好坏，存在正相关。很多实例证明，学习书法绘画等艺术

性较强的学科，有利开发学生的潜在智能，使头脑更聪明。

（三）书法与体育

少年儿童年龄在6~7岁——14~15岁之间，身心处于较快发展的阶段，骨骼、肌肉、心脏、血管都在迅速发展，需要多种多样的适度的活动。写字可以锻炼手臂的骨骼肌肉，使手灵巧，可以促进血液循环，神经的兴奋和抑制的过程得到平衡。书法促进身心发展是有科学依据的。

从书法动作的特殊性看，与打太极拳在生理心理方面是相通的。写字一要求“静”，脑子不想别的；二要求“松”，全身放松，力集中在腕和指上；三要在书写意念引导下有节奏地运动。儿童初学写字，不习惯，没有掌握正确动作，肌肉是紧张的。而一旦学会写字，就会运用自如，得心应手。写毛笔字一般是心情愉快、心平气和，精神专注。肌肉放松，这些都是有利人体气血运动。很多儿童反映，写字后身体感到轻松痛快，欢畅舒服，脑子清醒，有精神。这与宋代书家米元章说的“一日不书，便觉思涩”的体会是一致的。古今书家长寿者很多。

（四）书法与美育

书法本身就是一种艺术，其内在本质是美育，是教育性的。它能影响人的心灵，培养人的品格和情操。儿童学写毛笔字，临摹习作，看别人书写，欣赏书法作品，尽管还没有进入到艺术创造实践的地步，还是技能性、知识性的学习，但

它渗透着审美感知、审美构想和审美体验的一系列审美认识活动。在掌握书写技能的基础上，不断追求熟练、美观，使字具有骨力、体势、丰姿、韵味。在追求中必然会获得美的感受，受到美的教育。

（五）书法与人格

古人是把书法当成修身养性的一种手段，它对人格修养也起着重要作用。少年儿童学习书法有利于培养静心专一的好品质。郭沫若先生说：“培养中小学生学习写好毛笔字，不一定人人都成为书法家，总要字写得合乎规格，比较端正、干净，容易认，这样养成习惯有好处。能使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事，粗枝大叶，独行专断是容易误事的。练字可以逐步免除这种毛病。”事实确是这样。例如一个男孩子很淘气，课上坐不住，老动，1个月就用凳子腿把地磨成4个坑。后来他妈妈让他练毛笔字，经过一个时期的训练，改了这种毛病。写毛笔字本身就要求静心，把心踏实下来，专一，摒除一切杂念，一笔一画地认真地写。这对孩子的性格是很好的磨炼。写字还能锻炼人的意志，长时间的刻苦练习就是培养意志的过程。学书法还可以培养有条理、有程序的工作学习习惯。汉字书法上的规矩和格式十分严谨，写字时笔顺与结构，运笔时起笔、行笔、收笔，步骤都井然分明，程序性很强。写字先横后竖，先撇后捺，先左后右，先上后下等，表述了写字的规律，违反这种程序就要出现混乱。学校书法兴趣小组的同学学篆刻，通过物色创作内容，设计印稿，水印上石、刻印、刻款等一系列工序练习，

在不知不觉中也培养了严谨的治学精神。观察了书法小组的学生，他们做其它功课，大都比较认真，有一定的程序性。

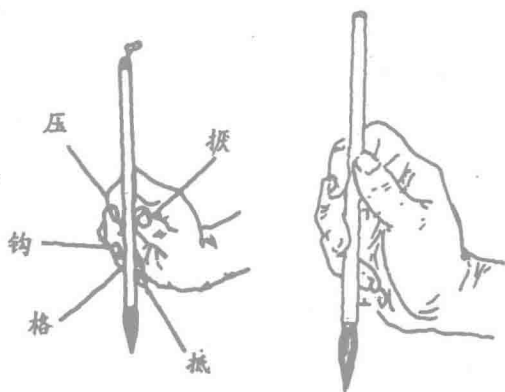
学习书法必有法，不可任意
行笔，先为平正，后追险绝，再
归平正。

——学书偶得

善
书

二、执笔运笔的道理

写字需先会执笔，正如吃饭先学拿筷子一样，如拿的不得法，挟菜就不方便。按手的生理特点和书写方便，正确合理的方法是用“五指执笔法”。用扞、压、钩、格、抵来说明5个手指的执笔姿势与作用。如图：执笔方法



“扞”是说大指作用，用指端处指肚紧紧贴着笔管，第一个关节略向外凸（其它指关节也要外凸），这样指动有力灵活。人用手抓物都是骨节外凸的，这样才能抓得住，有力量。

“压”是说明食指的作用。用食指尖由外向内与大指相对捏住笔管，不要越过第1指弯，尽量用指尖出力。有的

儿童用第2节指握笔，扛着笔写字，这是错误的。

“钩”是说明中指的作用，也从外向内弯，弯曲如钩，用手指肚钩住笔管。

“格”是说明无名指的作用，用指背甲肉相连处，从内向外顶住笔管。顶笔要用力，与其上面3指相比，力量最弱，要练习使其力与大指相等。古人说：“大凡名指之力可与大指相等者，则其书未有不工者也。”名指得力要靠长期练习才能得到。

“抵”是说明小指的作用，小指要紧贴名指，助名指出力。

执笔用5指，各指作用相反，互相争力。这是体现中锋用笔的好方法。执笔要做到指实、掌虚。指实，是执笔要牢稳。掌虚，是掌心空虚。有的儿童手指扣手心，这样影响指动，笔管没有灵活的余地。写字时，不要笔管对正鼻梁，而应偏右些，否则会挡住视线。笔管不要僵直，可略向右下倾斜。运笔时，笔管欹侧起倒，以锋正为准。有人说执笔无定法，不要过严要求，这是不对的。初学写字应按正确方法严格训练，以后字写到一定程度，就可以随便了。

运笔要讲求笔法，是指形成汉字各种点画的运笔方法，这是无数人们从书写实践中总结出来的规律。古人把运笔方法总结为落笔、顿笔、蹲笔、提笔、过笔、挫笔、折笔、转笔、回笔等多种。初学写字，重点要掌握起笔、行笔、收笔、提按。笔要提得起，不能把笔堆在纸上，堆在纸上就会写出粗拙不能控制的笔画。要能提能按，提按都有一定分寸。

运笔是指腕肘综合运动的过程，用指驱使笔，用笔驱使墨，以墨表现笔。书写时指腕肘都要运动。

1. 指动：手指是接近笔管的前哨，很多书写活动都要靠指动来完成。心理学家杰特（C. H. Judd）1900年发明了一种分析写字时运动的“杰氏书法运动分析器”，把一支铅笔套在手指上，写字时手腕或手臂如果有运动，铅笔就会把运动的痕迹记在纸上，如果手指运动，铅笔就不会留下什么痕迹。杰特根据对许多记录分析后，认为最好的字是用手指运动写成的。当然他的实验与中国的汉字书法是有区别的，但也能从另一方面说明手指在写字时起着决定作用。指动才能笔活，古人说的“指死”应理解为执笔要牢稳，指从四面八方把笔牢牢握住。笔管在手中不受人控制的乱动，就无法写字。实际上儿童写寸楷的字主要是靠指动，靠腕帮助手指运动。

5指怎样活动，总的是5指齐力集中笔管，各指又有相对分工。如写横，大指负责推送，食指阻挡，使笔管左倾涩势前进；写竖，用中指钩住笔推笔下行，顿笔也要借用中指的力量。无名指和小指负责导送或阻挡；钩也要指趄出。书写笔管转动时，要靠手指的捻动。下笔时指要用力，行笔左右转折时，5指力量各有张弛。5指配合发出提按钩拒等各种力量。写字可根据自己手指灵活的不同程度，进行不同的训练。开始执笔时，注意大指食指中指的训练，随后要长时间练习名指的顶力，做到5指齐力。

2. 腕动：腕是肘与手的联接枢纽，靠8小块腕骨的作用，使腕上下及左右两侧随着运笔的提按顿挫，轻重疾徐地摆动。善于运腕有8点好处：

（1）能提：掌与肘夹角的变化可以进行提按，用腕提笔可以掌握笔与纸的距离和入纸的深度。不使笔毫堆在纸上，保

证笔的平行运动，写出粗细如意的笔画。提笔写字的“提”就是靠肘和腕的力量。

(2) 能按：用腕按笔能停得住、提得起，能使笔力集中毫端，透过纸背。

(3) 能涩：用运腕控制笔的快慢，易引起纸与笔的擦力效果。涩行是笔势欲行，如有物拒之，使笔冲破纸的擦力，点画筋肉倔强丰满。

(4) 能疾：用腕运笔，用笔果断，速度快，笔锋刚劲。

(5) 能轻：靠腕的力量稳住笔，可以助手指做出轻微细小的动作，如蜻蜓点水那样轻轻抖动，写出细匀的点画。

(6) 能重：能加重笔毫的力量，使笔画浑厚厚实。

(7) 能准。以腕为中心点移动，结合各指的导引，可以掌握笔毫运行的路线角度，避免左偏右斜，写出准确的笔画。

(8) 能活：靠腕与指的灵活运动，使笔毫前后左右倾斜起倒，纵横牵掣，转折呼应，写出充满动势的字体来。

总之，各种用笔方法都有腕的运动参加，腕的正确运动，可以写出良好的效果。要使腕自由运动，书写时肘腕必须悬起。儿童初学毛笔字，悬腕难度很大，可以采取虚悬的办法，把肘与腕虚放纸上，腕可以在一定范围内运动。手掌与肘成120—150度钝角，运腕时少有欹侧的毛病。字的大小以腕关节为轴的运动范围为准，坐写不少于5×5厘米，立写不超过以肩关节为轴的运动范围。不大于50×50厘米，腕容易控制笔的活动。

(3) 肘臂肩运动 指动牵动运腕，运腕还要肘的力量，肘的力又是从背肩上发出来的。书写时肩部肌肉的运动量最大，其次是臂，然后是后前臂。坐写要卸肩，使肩运动灵活。

站写更要肩的力量。写字时前臂要斜放在桌上，位置方向要对。臂直伸向前，掌必然也在前，肘与腕只能左右运动，其它方向的活动就要受到限制。如将臂斜横于前，掌心是斜向左的，肘臂的前后左右运动就方便了。再与腕配合，写字就会左右逢源。写字时左臂也要同时放在桌上，靠对称用力的道理，辅助右臂运动。

三、正确姿势与书写效果

初学写毛笔字的人，往往不知道写字的正确姿势，不知道姿势与写字效果的关系。写字姿势不正确，字不容易写好，还会影响身体健康。据调查了解，现在中小学生写字，包括写钢笔字，70%的人姿势不正确，有的眼睛近视，脊柱侧弯，字写得歪歪扭扭，这是一个严重问题。从写毛笔字的秘诀来讲，姿势必须正确，即古人讲的“身正、心正、笔正”，使全身各个部位感到舒适、轻松、自然、气畅、得力。

（一）正确的姿势

正确的姿势是：臀部平，脚踏稳，腰背直，微前倾，左手按，右手写，臂伸开，头不歪，心沉稳，精神注，左右挥，勿背光，防近视。

1. “臀部平，脚踏稳”：是指臀部多半部平坐在椅上，两脚平铺地面，全身放松，促进血液流通，轻松舒适。人们说的“全身力量到毫端，定气先将两足安”是有道理的。古人写字讲“运气”，“运气”是指协调活动的方法，使全身放松，心静气畅。在书写意念的导引下，感到一股气流在全身流动，手触灵敏有力，运笔运用自如，收放和谐，力注毫端，容易把字写得雄浑有神。写字靠这种内在力量，比单用局部

手的力量效果要稳重、协调得多。这步功夫，古来少传，但古代名家没有不得此秘的。少年朋友写字应注意这一要领。

2. “腰背直，微前倾”：是说胸部离桌台约两拳之距，不影响呼吸，可以避免紧张，减少疲劳，无损健康，有利于趁势写字。

3. “臂伸开”：是指两肩沉下，两臂撑开，这样活动范围大，字容易写得端庄有力，撇捺舒展。

4. “左手按，右手写”：是说右手按在纸上，除为撑住身体外，还促进右手运行活动。人的生理手脚是对称的，双手双脚对称活动便于大脑指挥。写大幅的字，最好立着写，右手高势笔，左手按纸并支撑身体，这样腿、腰、肩、臂便于转动，笔力容易发挥，同时居高临下，能更好地掌握通篇气势。

5. “心沉稳”：是指写字心情稳定，聚精会神。古人说：“心正则气定，气定则腕活，腕活则笔端，笔端则墨注，墨注则神凝，神凝则象滋，无意而皆意，不法而皆法”。（《郝经论书》）写字前必须先凝神定气，心平气和，精力集中，然后再写。有的少年儿童课间打闹，运动剧烈，课上心急气促，情绪不定，马上动手写字，不会有好的效果。写字前，应用磨墨、调墨、观帖、想字或认真听老师讲解等方法，作好书写前的心情准备。

写字时还要注意一些小问题，如把纸放正，用镇尺压上，免得纸动，把字写歪。临摹的范本，宜放在纸的前面，最好用帖架支上，这样看起来方便。其它书写用具都要事先准备好，临时准备来不及，也影响书写情绪。

我们讲解正确的写字姿势，目的是为了把字写好。汉字