

法書年稿

韩承德等编著

法書年稿

法書年稿

法書年稿

法書年稿

成都出版社

粉筆書法

韩承德 向一村 陈维国 编著

沈

成都出版社

1990·8

建

華

讲求板书技巧
提高教学质量

《粉笔书法》作者题

锦 邦 序

一九九〇年七月

硬筆書法用途極廣
德智體美有助培養
用意講求教學相長

一九零年七月徐元樹



写好粉筆字有利於
發展教育事業有利於
培養人才

九妹



序

秦效侃

目前，粉笔和黑板的使用已日益广泛，其省便与实用更为大众所熟知；尤其是教师，几乎终生与粉笔结下了不解之缘。

用粉笔在黑板上书写，即教学上所谓板书，是课堂教学的重要辅助手段。有经验的教师都在备课中有计划地安排自己的板书，以此来显示所讲授内容的轮廓与重点，以助学生听好课和作好笔记。假如教师能够在学生真正听懂所讲内容之后，再将其中最主要之处用极精炼的几个字或几句话写在黑板上，以起画龙点睛的作用，那教师就会看到学生们双双眼神中所闪烁出的兴奋和喜悦，从而领略到教与学相契合的甘甜；假如教师更写得一手好字，其形神兼备的笔姿与它所传达的内容，那必将使学生们几十年后尚能记忆如新。

板书并不在多，而且切忌烦琐。板书的要求是正确、整齐、美观。教师要对学生的书写起示范作用——学生不但可从教师板书中直接获得知识，而且还可从中受到做事认真、严谨不苟的教育，受到美的熏陶。所以，教师必须注重粉笔字，写好粉笔字；这绝非苛求，而是工作的需要。

粉笔字虽不同于毛笔字，但汉字的点画和字形结构是一样的，用笔、行笔、结体的许多道理是相同或相通的。书写的工具变了，利弊是相兼的。一般说来，粉笔较毛笔容易驾驭；多作实际练习，注意实践，就能够逐步做到写得正确、整齐、美观。当然，在练习中能够得到一些理论性的指导，借鉴别人的经验，就可以少走弯路，事半功倍。

韩承德等同志从事教育工作多年，为编著《粉笔书法》这本书，节衣食，犯寒暑，辛苦劳顿，拳拳感人，目的就是想为练习粉笔板书和书法的各界人士提供一点其自身的心得。这愿望是很好的。此书把粉笔写字和我国传统的书法艺术联系起来加以考察，阐述了其间的关系，并从书写工具、技法、艺术鉴赏等方面总结出了一套由浅入深地逐步掌握使用粉笔的经验，故可资初学写粉笔字的人借鉴；同时，也在一定程度上填补了我国目前硬笔书法研究领域中的一块空白。

1990年7月于重庆北碚

目 录

序	秦孝侃
概论	1
一、粉笔书法材料的选择与使用	3
二、粉笔书法的书写姿势与执笔法	5
三、粉笔书法的书写技巧	9
四、粉笔书法的基本笔画	14
五、粉笔书法的间架	19
六、粉笔书法的临习范本	24
七、粉笔书法作品的赏析	24
八、图版部分内容	26
1、间架结构 4 6 法	27
2、粉笔书写临习范本	50
3、粉笔书法赏析作品	63
跋	77
后记	78

概 论

辛亥革命后，随着学习西方科学之热潮的高涨及新式学堂的兴起，粉笔在中国便应运而生；其日见广泛的使用，到现在已有七八十年的历史了。如今，不仅各类学校的教师授课要使用粉笔，而且机关、企业、部队、街道、农村等各行各业各单位办黑板报、出通知也大多要使用粉笔书写；粉笔字的使用已十分广泛！但是，由于粉笔字是一种寿命最短的书写文字，其保留时间不长，以致对粉笔书法——硬笔书法家族中的重要成员——至今仍缺乏必要的研究。

前几年，神州大地掀起了书法热，“杯赛”、“大奖赛”，此息彼起，竟至以书写工具为类别的毛笔、钢笔、竹笔、鸭嘴笔等等书法竞赛也比比皆是，然而就独独没有粉笔书法竞赛！不仅如此，连涉及粉笔书法的文章也极为鲜见。

在我们国家，对以毛笔为代表的软笔书法的研究早已成就卓著，就是对钢笔书法的研究也粗具规模并初显成绩，但作为硬笔书法中的粉笔书法这一种类至今尚极少有人涉足；加之，现实生活中这个使用频率较高的书法种类的现状很令人担忧——即使是从事教育工作而终身与粉笔字打交道的教师、高中等师范学校的学生，能写一手整齐美观的粉笔字的人数，无论怎么乐观地估计都不会超过其总数的三分之一。这是一个必须引起足够重视的问题。正因为如此，书法界的志士仁人大声疾呼“盼书法艺术之花在黑板上盛开”，认为“缺少了粉笔书法，……硬笔书法就算不上是完备的书法。”（中国硬笔书法家协会学术研究委员会委员陈颂声语——见《中国钢笔书法》总25期第17页）粉笔书法不仅应该在硬笔书法中占其应有的一席之地，而且还应该有一个显著的地位。

因为粉笔书法，不仅仅是具有审美效应的层次较高的艺术品，而且还是关系到青少年教育成长的实用性很强的教学工具。因此，较之于其它书法种类，它具有实用、审美与教育等多重价值。有鉴于此，我们积几十年粉笔书写之体验和粉笔书法创作之甘苦，写成这本小书，希望它能对经常使用粉笔的同志、特别是年轻的教育工作者有所助益，并以此就正于同行方家。

一、粉笔书法材料的选择与使用

粉笔书法的材料包括两个方面：一是表现粉笔字的底板，一般称之为黑板；另一是供书写用的笔——粉笔。

现在用来供书写粉笔字之用的黑板，一般有木质的漆黑板和毛玻璃质地的黑板，也有少数是以水泥为主要材料的水泥黑板。

木漆黑板又可以分为土漆的与化学漆的两种，其书写效果大体相同，只不过化学漆黑板的漆容易剥落，可供使用的时日要短得多。在这两种黑板上所写出的字，其共同优点是黑白对比鲜明，视觉效果好。但由于木质黑板的表面太光滑，所以摩擦力较之于毛玻璃的黑板小，故这种黑板不宜用太硬的粉笔来书写，否则容易造成滑笔（这里所讲的“滑笔”指粉笔失去控制，与后面所讲的“滑笔”技巧不同），同时写出的字也显得干瘦无力。此种黑板宜用较软的粉笔来书写（使用“山城牌”、“中华牌”粉笔，书写效果就比较好）。

除木质的黑板外，现在毛玻璃黑板的使用也比较广泛。这种黑板最大的优点是平整，绝无凹凸不平的现象，而且摩擦力较木质黑板强。但这种黑板的色泽太暗，在其上所写出的字黑白不太分明，不如在木质黑板上所写出的字醒目，这既影响观赏的效果，同时也会影响学生的视力。要改善此种情况是不难的，那就是在安装玻璃前，在毛玻璃的背面涂一层黑板漆以加强黑白对比度；此外，在这种黑板上宜用软硬适中的粉笔（用现在市面上的“山城牌”粉笔就比较好）。

水泥黑板漆过之后，兼有木质和毛玻璃黑板的长处，即既有较强的摩擦力，又黑白对比鲜明。但这种黑板的缺点是

摩擦力太大，写出的字笔画边缘粗糙，视觉效果不够理想。

在粉笔与黑板这两种书写材料中，相对来讲，书写者选择粉笔的余地要大得多。粉笔大体可分为软、中软、中硬几种类型，这是一种粗略的划分，但制造粉笔的厂家在粉笔的包装上未标明粉笔的软硬类型，故一般只靠书写者在书写过程中认定。但是，即使是同一厂家所生产的粉笔，由于原料与技术等原因，其软硬程度也有差异，甚至在同一批产品中其软硬程度也会有轻微的不同。粉笔的软硬对书写者的情绪及书写的效果都会产生影响，这就需要对粉笔进行再处理。对粉笔进行再处理的原则是：通过一定的技术手段使粉笔变硬或变软，以适合不同书写的要求。要让粉笔变硬，夏日可以放到太阳下晒一至两天；如果需要急用，还可以将粉笔放到烧红的炉火上烤。烤的时间长短可以根据不同需要而定，用者可边烤边在地上试写，直到合用为止。要粉笔变软，可以将粉笔从盒中抽出平置于有潮气的地上；时间的长短也根据不同的要求而定，一般为一至两天。如果急需将粉笔变软，可以将粉笔用湿毛巾捂几分钟，也可以将粉笔放到清水里浸10分钟左右（不能泡化），再放到烧红的炉火上烤，烤到合用为止（不能放到有烟的炉火上烤，以免把粉笔熏黑，影响书写的效果）。

粉笔在书写前，人们往往容易忽视一个重要的工序，这就是书写前应对粉笔头进行加工。具体的作法是：将圆柱形的粉笔的大的一端在黑板的边上边磨边转动，使粉笔头呈浑圆或类似圆锥的状态。如果用于画线或制图等，还可以将粉笔的大的一端加工成尖头或扁头，这样既磨去了粉笔最硬的部分（粉笔大的一端硬度最高），又保证了粉笔在开始书写时就有“笔锋”。

二、粉笔书法的书写姿势与执笔法

毛笔书法与钢笔书法都有各自的书写姿势与执笔方法，粉笔书法亦然，也有其特定的书写姿势与执笔方法。

粉笔书法的书写姿势，主要讲上肢与下肢的书写姿势，躯干虽然也参与了书写，但躯干在书写中变化不大，所以这里就不讲它。

在用粉笔书写的过程中，人们的下肢几乎都是处于站立状态，而且不停地移动着，以适应固定的黑板（现在的黑板几乎都是不能移动的）。为移动的方便和有利于聚集全身的力量，书写时两脚需要平置地上，与肩齐宽；书写到较矮的地方时，人须下蹲，也可以把双脚分开一些，以降低人体高度而宜于书写。

黑板最宜于书写的部位，是黑板与视平线相齐的黑板中部，过高或过低，书写时都会感到吃力，因此要有效地利用黑板的中部，将最重要的内容安排在最醒目的黑板中部。当然，黑板的下部，可以用下蹲书写来调剂；黑板上部，可以站在板凳上书写，只不过不方便或感吃力罢了。

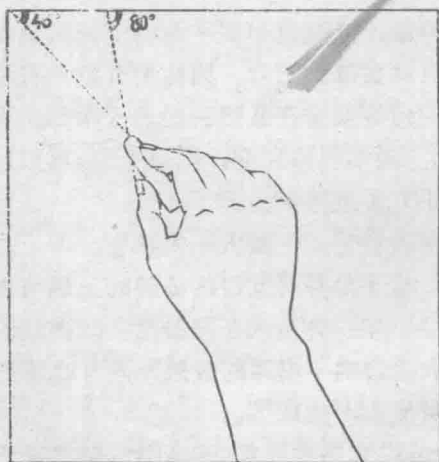
粉笔书写时上肢的书写姿势，一般人不太在意，即使是使用过几十年粉笔的人，也不是都研究过因姿势的正确与否所造成的得与失。据笔者所知，许多人在写粉笔字时握笔的姿势不尽妥当。这就大大地影响了书写的效果，同时也增加了书写的劳动强度，容易使人产生疲劳。

众所周知，毛笔字十分讲究书写姿势。许多书法家甚至认为，书写姿势的正确与否，决定着书法作品的成败。强调书写的姿势，不仅仅对毛笔书法有必要，对一切种类的书法都是必要的，尤其是粉笔书法更须强调书写的正确姿势，因为粉笔书

法较之一切书法（包括比较花力气的铁笔书法在内）更需要书写的力量。甚至可以说，粉笔书法是一种最费力的书法；正因其最费力，所以更须讲究书写的姿势，以期减轻劳动强度，以获得书写的最佳效果。

下面结合粉笔书法的书写技巧之需要，从运动生物力学、运动解剖学等学科原理的角度，来谈谈粉笔书法之书写姿势的领要。

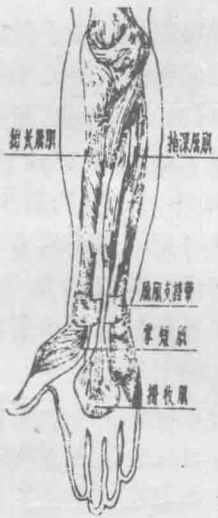
粉笔书法的书写姿势应该是手臂自然抬起，用拇指、食指、中指的第一指节握住粉笔并呈斜上举姿势。粉笔的顶端，向左上方倾斜；顶端的延长线，与黑板的上边线约成 45° 的交角；拇指顶端的延长线，与黑板的上边缘约成 80° 的交角。（如图①所示）。



图①

这种执笔姿势之所以正确，是因为它符合运动生物力学与运动解剖学的科学原理。我们知道，人的手臂自然下垂时，前臂、手腕、手的内侧自然地对着大腿的外侧；当握住粉笔抬起手臂准备书写时，除上臂连着着的三角肌、肱二头肌、肱三头肌为拉起前臂而收缩

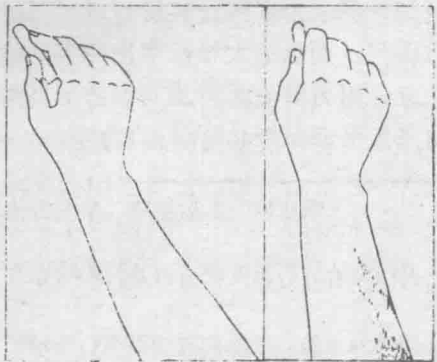
并略感紧张外，前臂的指浅屈肌、指深屈肌、指伸肌、拇长伸肌、拇收肌、屈肌支持带、伸肌支持带（见图②、图③）等肌



深层肌肉示意图 浅层肌肉示意图
肘、手内侧深浅层肌示意图
图②

肘手外侧肌肉
示意图
图③

肉都处于比较放松的状态（见图④）。书写时，拇收肌和拇伸肌略显紧张。而不正确的书写姿势，则在书写开始前就由于手腕向外侧扭动，而使前臂及手腕的肌群与腱带处于紧张状态（见图⑤），书写时



图④

图⑤

就更感吃力。正确的书写姿势是：握住粉笔，抬起手臂向左上方作倾斜状。手指握笔作屈伸姿势，可以说是人类的本能。

“在活体上拇指在额状轴*的运动不是标准的屈和伸，而是拇指与其余手指做的相向运动，通常叫做‘对掌运动’，这是人类在抓握器械，工具和从事各种劳动时不可缺少的条件。”

（《运动解剖学》人民体育84年版）可见，正确的书写姿势符合人类在长期的劳动中所形成的习惯，所以不容易疲劳；而不正确的书写姿势则违背人类在长期的劳动中所形成的习惯，故费力，易使人疲劳，因而影响书写的效果。

粉笔书法用“三指执笔法”。这里所讲的三指并不是严格意义上的三指，而是指实际上只用了三个指头握笔，即拇指、食指、中指的第一指节握住粉笔。其实无名指、小指紧贴中指，也起着辅助作用，只不过作用较前述三指次要些罢了。

三指执笔书写时，仍应象毛笔书法一样做到“指实掌虚”。“指实”才能贯力，“掌虚”方可蓄势，这样写出的字方能刚健有力。由于粉笔的质地松软，书写时用力过大粉笔容易折断，所以为了防止其折断，握笔须短，粉笔头露出1厘米左右即可；而执笔太松，写出的字则线条模糊，笔画不分明。总之，用力适度，写出的字方能精神；另外，粉笔的笔身应与黑板平面保持 40° 左右的角度。

* “额状轴”系运动解剖学中所使用的术语。“额状面”是指沿人体左右方向将人体分为前后两部分的平面；“额状轴”则系沿额状面左右平伸所形成的与地面平行的轴线。“拇指在额状轴的运动”是指手的拇指与其余指头作与身体侧面平行方向的屈伸运动。

三、粉笔书法的书写技巧

粉笔书法的书写技巧主要是讲粉笔书法的“用笔”技巧。粉笔书法的用笔技巧，既要借鉴传统的毛笔书法的笔法，又要依据粉笔书法自身的特点而采取独特的用笔方法，因而它有不同于毛笔书法的几个方面。但不管它有多少种特点，其首先必须遵守两条准则，这就是：第一，粉笔笔身在书写时与黑板平面保持 40° 左右的夹角；第二，书写过程中粉笔笔顶端的延长线与黑板的上边缘线须保持约 45° 的角度。这两条虽然是执笔姿势的范畴，但离开了这两条，一切技法的表现都没有依凭。试想，粉笔笔身如果与黑板面垂直，姑且不说运笔不便，即使勉强运笔，也会因为手腕的僵直不灵活而使写出的字的线条呆滞、毫无变化；同时，还会因手腕势必扭向外侧而处于高度紧张状态，致使不能自如地使用“转”、“切”、“滑”等笔法。所以，使粉笔的笔头、笔身与黑板的边缘线及黑板的板面保持合适的角度，既是书写姿势的要求，又是实施笔法的前提。

粉笔书法的笔法可以从毛笔书法中吸取养料。正如粉笔书法可以借鉴毛笔书法的基本笔画与间架结构一样，粉笔书法的笔法也可以借用毛笔书法中的提、按、逆锋运笔等技巧。但由于粉笔本身的质地与毛笔不同，执笔的方式也不一样，因此也就产生了适宜于粉笔书写的相应技巧，这就是：转笔、切笔、滑笔。

如果“切笔”可以从传统书法的侧锋中找出一点依据的话，那么“转笔”、“滑笔”，在其它书法种类中就不常见了。尤其是“转笔”，它几乎贯穿于粉笔书法的整个书写过程，这