

# 藝苗新聲

全国书法推广计划学员文选

主 编 郑晓华

副主编 纪 淼

胡 泊

中國人民大學  
中国书法教育发展基金

中国国际联合出版公司

# 藝苗新聲

全國書法推廣計劃學員文選

主編 鄭曉華  
副主編 紀淼  
胡泊

中國人民大學  
中國書法教育發展基金

中國國際聯合出版公司

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

艺苗新声.全国书法推广…/郑晓华主编.

—香港:中国国际联合出版公司,2007.3

ISBN 988-98307-2-8

I.艺… II.①全… ②郑… III.汉字—书法—文选—  
香港—现代

顾 问:徐庆平 高培新

主 编:郑晓华

副主编:纪 森 胡 泊

编 委:张远晴 王 栋 陈玉亮 傅丽姐

赵昕莹 龚 雪 李丽丽

## 艺苗新声——全国书法推广计划学员文选

---

出版发行 中国国际联合出版公司

通讯地址 Room 1301,13/F,CRE Building,  
303 Hennessy Road, Wanchai, Hong Kong  
香港湾仔轩尼诗道303号华创大厦13楼1301室

策 划 中艺瀚海(北京)文化艺术中心

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 11

字 数 120千字

版 次 2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

印 数 5000册

书 号 988-98307-2-8/J.527

定 价 38.00元

## 目 录

郑晓华 1 .....春风化雨 雏凤有声

——写在《全国书法推广计划学员文选》出版之际

陈雅珍 项冰峰 4 .....学书法的孩子们

11 .....杨光老师简介

### 学员论文——按作者姓名拼音排序

包正欣 13 .....一字一世界

曹哲豪 15 .....“势”在书法中的作用

陈骏超 17 .....阴阳的形象化

——临褚遂良《倪宽赞》体会

陈可莹 19 .....书法中的透视原理

陈立盛 21 .....美的展现

陈 昊 23 .....浅谈书法中的和谐关系

陈 润 25 .....怎样使字“小大成形”

陈逸趣 27 .....书法的意境

陈奕健 29 .....谈谈“三过其笔”

陈 哲 31 .....浅谈《兰亭序》

程 孙 33 .....灵动多变，淋漓畅快

崇 昱 36 .....关于创作几点想法

戴舒云 38 .....书法中的中庸之美

戴思奇 41 .....学写《张黑女墓志》独体字的心得

丁 可 43 .....怎样临帖

|     |    |                             |
|-----|----|-----------------------------|
| 方路吉 | 44 | 谈谈书法中的运腕                    |
| 樊珂慧 | 46 | 点画是字的基础                     |
| 傅小骏 | 47 | 形与势，孰轻孰重                    |
| 龚涵臻 | 49 | 临池勤苦今安有 漏壁工夫古亦稀             |
| 龚婷贝 | 51 | 略谈行书用笔                      |
| 贺宇鸣 | 53 | 论毛笔书法的笔力                    |
| 胡 骏 | 55 | 书法运笔技巧的重要性                  |
| 华怡菁 | 57 | 初析笔势                        |
| 姜汉麒 | 60 | 藏头护尾 入木三分                   |
| 姜天宇 | 62 | 浅谈如何学好书法                    |
| 金超程 | 65 | 小论阴阳在书法中的运用                 |
| 金 净 | 67 | 谈谈对《郑文公碑》的认识                |
| 纪思钰 | 69 | 浅谈对书法的“法、理、势、意”理解           |
| 孔 阳 | 71 | 夯实基础，超越自我<br>——浅谈临《智永千字文》感受 |
| 李钢民 | 73 | 米芾的用笔                       |
| 李逸明 | 75 | “将欲顺之，必故逆之”                 |
| 刘天宇 | 77 | 形 势                         |
| 刘 艳 | 79 | 书法的好成绩来自于勤奋和好學              |
| 林轶琼 | 81 | 试谈书法的“创”                    |
| 吕子文 | 86 | 浅谈行书是实用性与艺术性结合最理想的字体        |
| 马雪卿 | 88 | 学《九势》之浅识                    |
| 毛佩盛 | 90 | 书法在当今社会的生存与发展               |

|     |     |                               |
|-----|-----|-------------------------------|
| 戎雯晴 | 94  | 力的展现<br>——谈《张猛龙碑》的方笔笔法在创作中的应用 |
| 戚嘉诚 | 96  | 临帖是创作的基石                      |
| 戚科杰 | 100 | 书法艺术中阴阳之间的和谐美                 |
| 沈 琰 | 103 | 书法为何能延绵千年                     |
| 桑昀晓 | 105 | 多变的“点”                        |
| 苏若冰 | 107 | 浅谈书法之美                        |
| 孙安利 | 109 | 浅谈书法中的阴阳统一                    |
| 滕 俏 | 111 | 笔意能唤起心灵共鸣                     |
| 王斯罡 | 114 | 临 与 创                         |
| 王 玮 | 117 | 我学书法                          |
| 王子凌 | 119 | 学书法也学做人                       |
| 汪 前 | 121 | 书法作品的经脉——“势”                  |
| 姚易捷 | 123 | 临帖与创作关系                       |
| 姚 俐 | 125 | 用心学书法                         |
| 杨 斌 | 127 | 我学隶书的一些体会                     |
| 杨卢峰 | 129 | 要临好《智永千字文》，首先要注意用笔            |
| 叶 娜 | 130 | 书之形势                          |
| 于雁华 | 132 | 郁烈怒张忠愤笔<br>——临摹《祭侄文稿》有感       |
| 俞佳灵 | 134 | 浅谈用笔之道                        |
| 俞秦波 | 136 | 我与书法                          |
| 俞如渊 | 139 | 论书法创作中“情势”的作用                 |

|     |     |                  |
|-----|-----|------------------|
| 俞 肖 | 141 | 谈谈我临《兰亭序》的心得     |
| 徐诗涵 | 143 | 书法艺术的三要素之一——笔势   |
| 徐寓捷 | 145 | 《兰亭序》妙在笔画变化无穷    |
| 张 磊 | 147 | 浅析青少年学书中易犯的错误    |
| 张燕燕 | 151 | 论欧书              |
| 张正东 | 154 | 欲书佳作,须融情其中       |
| 郑 奇 | 156 | 书法中的结构美          |
| 郑 文 | 159 | 谈谈欧阳询的行书和楷书      |
| 郑熠东 | 162 | 夹缝中的艺术——书法       |
| 郑逸风 | 165 | 谈谈书法的和谐美         |
| 周 略 | 168 | 书法与心情            |
| 周倩倩 | 170 | 谈手的运动对字的点画及结构的影响 |
| 朱林源 | 172 | 行书用笔的点滴体会        |
| 邹 莺 | 174 | 行书的体势变化          |
|     |     | 跋                |
| 纪 峰 | 175 | 后生娃娃是我师          |

## 春风化雨 雏凤有声

——写在《全国书法推广计划学员文选》出版之际

□ 郑晓华

中国人民大学徐悲鸿艺术学院常务副院长、教授

书法是中华民族艺术的瑰宝，它以独特的艺术语言和深厚的审美意蕴，构成了一个色彩斑斓的东方艺术世界。在世界艺术大家庭里，中国书法独树一帜，它的审美价值是其他任何一种艺术所无法取代的；而且经过数千年的发展，作为中国文化的使者，汉字书法和中华文化一起传播海内外。无论在世界什么地方，只要有华人居住，就会有汉字书法。书法，几乎成为中华文化的一种图腾，或者标志。

但是近二十多年来，随计算机的普及，汉字书写的实用空间越来越小。大家都用电脑打字，也不写字了；有的人因长期键盘打字，连一些常用字怎么写都记不清了。对书法艺术，更是觉得很陌生。因此书法的普及和教育问题，再一次引起社会有识之士的关注。

试想，如果一种艺术，只有少数圈内人自娱自乐，它怎么可能会有发展动力呢？尤其是，如果新生代的中国人，我们的子弟，从小“喂养”在外来文化中，吃麦当劳、看大片、听摇滚乐，但拿起笔写中国字则缺胳膊少腿，什么王羲之、颜真卿、国画、书法完全一概不知，那么他怎么能够传承中国文化、发展中国文化呢？

浙江宁波“杨光书法社”社长杨光老师是我们中国人民大学徐悲鸿艺术学院“二期全国书法推广计划”特聘校外书法教师。他从1980年开始从事少儿书法普及工作，在浙东宁波这块文化底蕴积淀丰厚的土地上辛勤耕耘，成绩斐然。他教学生，不仅教学生写字，更把隐藏在一笔一画背后的深厚的中国传统文化内涵传授给他们。

他教学生读诵国学启蒙经典，临帖、创作、读书，还组织书法学习研讨会，引导学生学会思考、领悟和表达，从心灵塑造和技术掌握全方位提高学生的素质。春风化雨，雏凤有声。杨光书法社的小学员不仅人人写得一手好字，学生的思想水平、表达能力，也都有很大提高。本次出版的《全国书法推广计划学员文选》就是从他组织的十四次“少儿书法研讨会”论文中精心挑选出来的。虽然以真正的学术论文标准来衡量，文章质量还够不上。但作为少儿作者，他们能思考这样一些问题，能基本清楚地表述，我以为就很难能可贵了。就是从小作者们尚显肤浅、幼稚行文措辞中，我们看到了杨光老师作为一个热爱祖国文化的中国知识公民的高度历史责任感和良苦用心，也看到了经过耕耘、播下了种子的土地是怎样充满了希望。就是在书法艺术——甚至从更广阔意义上说是中国民族文化，遭遇了空前的历史挑战的时候，我们一位普通书法教育工作者，就是这样自觉地承担起了教育下一代承接历史、收获明天的责任。我觉得，无论这本文集有多少不完善的地方，我都要向他及像他一样默默耕耘在基层的民族文化传薪者表示深深敬意——为了历史、为了今天、为了未来。

书法艺术看似简单实际上是很深奥的，没有一定的训练，很难理解欣赏。因此中小学的书法审美普及教育非常重要。唐代书法家孙过庭在《书谱》中说书法的美有“悬针垂露之异，奔雷坠石之奇，鸿飞兽骇之资，鸾舞蛇惊之态，绝岸颓峰之势，临危据槁之形；或重若崩云，或轻如蝉翼；导之则泉注，顿之则山安；纤纤乎似初月之出天涯，落落乎犹众星之列河汉”。这样姿态万千的书法审美意象，非经过一定的专业训练，是难于感觉和欣赏的。因此我们期盼有更多像杨光老师这样的书法教育工作者，勇于承担历史责任。一只手要擎起一片蓝天很难，如果有一片森林般的巨臂共同来支撑，那我们民族艺术的灿烂明天就一定指日可待了。

2007年3月3日于中国人民大学 ■



图为九岁的徐诗涵为罗干爷爷表演书法。

## 学书法的孩子们

□ 陈雅珍 项冰峰

### ◎ 缘起

宁波书法界人才济济，认识杨光老师和他的学生们，是缘于一次“帮办”活动。

春节前，市福利中心的老人们希望“足不出户听听戏文写写春联”，热闹热闹。老人们的愿望在“城事帮办”版面上刊登后，杨光书法社社长杨光老师给帮办热线打来了热情洋溢的电话，他说给老人们写春联的事，就由他和他的学生们包了。杨光老师语气中的热情和自信深深感动了我们采编人员，大家当即决定放弃其他热心读者的电话登记，全权委托杨老师和他的学生。

2月4日那天，杨光老师带领他的10位学生来到市福利中心，我们采编人员一看，着实担心，原来是一群“小娃娃”啊，小的只有十来岁，大的也就十五六岁，有两位还得由妈妈陪同提东西，他们能行吗？后来的事实证明，我们真是瞎操心，原来这群“小娃娃”已经身经百战。

只听得杨光老师一声令下，孩子们摆开阵势，什么赵体、黄体、王体、米体、褚体……只要你说得出来的书体、字体，孩子们不动声色地一一展示出来，颇有大将风范，把围观的老人、工作人员和采编人员惊得一愣一愣的。

我们采编人员自愧不如，虚心求教，这才知道，杨老师书法教育已自成一体，“杨光书法社”是全国书法“十佳教育点”之一，已为宁波市培养了2万多名学生；他的学生们屡获殊荣，曾被《人民日报》、《浙江日报》和全国其他媒体多次报道，为我们宁波市赢来了不少荣誉。

记者采访了“杨光书法社”的几个“小娃娃”学员，发现他们非常有特点，他们学书法的经历一定能带给家长、带给社会很多启发。

## ◎ 不一般的韧劲

杨光老师说，书法艺术大家都热爱，但是学习起来难，要练到一定的境界，需化长时间、肯下苦功夫，尤其是要提高人文修养。

杨光老师是过来人，深知其中的枯燥和寂寞，所以，在他成为老师后，就努力地要让枯燥的、寂寞的过程生动起来，使学生尽快地了解其中的魅力而迅速地爱不释手。

虽然如此，学书法仍然是很艰苦的，仅举一例，每个学员入门时首先上的是普及班，有四个月的课程，内容是了解笔法，知道点划变化，如有20种点、5种横、6种竖、10种撇、10种捺、10种钩要学。学习刻苦的学员，几个月时间可以过关，学习不努力的学员，则要花上两至三年时间。

在“杨光书法社”学书法的孩子起步时，最小的只有4岁，最大的也就小学在读，他们中有的被父母逼来的，有的是来玩玩的，无论来时是什么心态，一旦进入杨光书法社，因为被老师的个人魅力吸引，因为被博大精深的书法艺术吸引，就再也不想放弃，与之结下难解的缘份，主动积极地成为弘扬书法艺术的使者。

包正欣是镇明中心小学五年级的学生，她实现了她母亲的愿望。包正欣的妈妈早年在宁波高专读书时，就上杨光老师教授的书法课，喜欢得不得了，但由于学校教学安排课时有限，没有继续学习下去。女儿上幼儿院大班时，妈妈就陪着她到杨光老师处来学书法。女儿活泼好动，开始时怎么也坐不住，特别是当成绩提不高进入僵持期时，更坐不住了，母亲并没有逼着女儿学下去，但是，包正欣坚持着，每天自觉练习一小时，渐渐的，她觉得字太美了，每个字都是生动的，有韵律的。包正欣学字从柳体起步，现在能写黄

体、王体、米体。

功课越来越繁重，包正欣现在觉得能有时间写字真是太幸福了。每当作业做得太累时，就看看字帖、写几个字让脑子放松放松。

这么有韧劲的孩子，其他方面也不会示弱的。从小学一年级起，班级里的黑板报都是包正欣出的，她的作品长年挂在班级的墙上。包正欣还是学校的大队委员，年年评上三好学生，学习成绩非常好。《人民日报》、香港《大公报》曾报导她一年写两篇书法论文不简单。

全国百佳优秀学员戚科杰，今年14周岁，是段塘中学二年级学生，班长，学习成绩名列年级段第三名。

他不好意思地说，他学书法开始时被他爸给逼的，整整逼了4个月。后来爸爸因为工作繁忙，不管他了，这时，他觉得自己已经放不下书法了，在中断了半年之后，又自觉地开始学习了。他是一个调皮好动的孩子，比较坐不住，书法入门的时候，他学过柳体，也学过王体，总是学不好，进步不大，有一阵子很烦躁，但是决不轻言放弃，因为他觉得如果这个时候放弃，前面都白学了，相信度过了最困难时期后，一定会有收获。后来杨光老师根据他的个性特点，建议他学飞扬跳跃的米体，果然一举成功。

戚科杰的爸爸逢人都要吹一下自己的儿子书法有多么好，同时也要吹一下自己的教育方法有多好，于是他的朋友们都要求得到小科杰的“墨宝”，做父亲的只好经常请儿子“赐”字。

陈立盛，15 中学初二学生，学写魏碑体起步，这是杨光老师为他选的，因为他的性格比较刚毅。

说起学写字，小陈有段痛苦的经历：我对书法完全不感兴趣，是妈妈强迫我学的。我在地上打滚，就是不想学，妈妈在一旁愤愤地数落着，还狠狠地打我的屁股。

我真正对书法感兴趣时小学2 年级的时候，那一次我看字帖，

突然觉得这字真美。我悟出一个道理：妈妈让我学写书法很好。六年级时，我写的以歌颂祖国为内容的书法作品，在一次书法比赛中获了奖。从此，我写字练字的兴趣倍增，还开始自觉地学习古人的书法理论，用理论指导自己的练字实践。

去年我14岁，我没有通过浙江省艺术特长B级，但我不甘失败，直奔A级，我按规定写了“行书”和“楷书”，结果我通过了比B级高一级的A级。

于雁华正在读初三，功课太忙了，爸爸建议她暂停一段时间书法练习，但是她不肯，说练书法不影响学习，时间挤一挤就有了。而在她小学五年级刚学书法时，是爸爸逼她学的，她天天问爸爸：“什么时候可以不学了？”

2002年的时候，建军75周年，全国举行了书法比赛，于雁华得了个优胜奖，从此，学书法成了她的自觉行动和享受。

现在一家人过节去旅游，都得根据她的要求，到有书法展示的地方去看字，而不是去看景。《兰亭序》她临了无数遍了，还要再到绍兴去看看；上海博物馆收回了王羲之的淳化阁帖，一家人陪着于雁华去看，她足足看了半天，还说没看够。

## ◎ 不一般的受欢迎

宁波人热爱书法，无论搞什么活动，如果有书法表演，特别是小孩子的书法表演助兴，那就显得特别高雅，特别吸引人。所以，“杨光书法社”的孩子们逢年过节或是市里有什么样活动，都会成为被邀请的对象，孩子们都积极响应，愿意为社会服务，为弘扬民族文化作出奉献，广场、商场、农村、喜庆的节日，经常可以看到他们的身影，他们甚至还拥军到驻甬部队。

去年6月，中共中央政治局常委罗干到宁波万安社区视察，因为“杨光书法社”9岁学员徐诗涵曾经在社区活动中表演过书法技艺，所以这次社区就安排她给罗干爷爷表演。小小的徐诗涵真有大

将风度，一点都不紧张，用楷体写下了“风和春日永、水映暮山青”十个大字。

罗干爷爷被徐诗涵的表演吸引了，他亲切地问小诗涵多少年龄，学写字几年了。罗干爷爷还说：“九岁就能写成这样，我应该向你学习，不要放弃，好好学！”

张磊今年15岁，是效实中学初三学生，他8岁开始学书法，“宁波海曙中心小学”这个校名就是他写的。

因为海曙中心小学一向比较重视对学生的书法教育，当时校长徐老师有个想法，让学生写“宁波市海曙中心小学”这几个字。参加的同学很多，最后入选的只有5个同学写的字。张磊写了“行书”、“楷书”两个帖子。第一次交上去后，自己觉得不满意，便又取回来重新写。结果第二次交上去的“楷书”被最后选中。

戴舒云同学是效实中学的学生，她因为成绩比较好，毕业时在四眼碶小学考了个总分第一，她自认为这与学习书法和书法理论大有关系，所以她就没有用书法特长加分就进了效实中学。效实中学的特长生多，藏龙卧虎，戴舒云没敢把自己学了六七年书法的事告诉老师同学。去年学校举办艺术节，她参加了艺术书法比赛，结果得了个三等奖，颇有点一鸣惊人的感觉。以后学校组织的各类书法比赛就全有她份了。

今年过年她到温州爷爷家去，爷爷的兄弟都来了，家族大聚会，到饭店里吃团圆饭，并拍一张全家福照片。那饭店里有两根大柱子，爷爷大声地说我的孙女戴舒云会书法，让她写两幅对联贴上去，做全家福的背景。爷爷的建议得到全家的热烈响应，戴舒云没有令大家失望，她写的对联博得一片喝彩声，也使这张全家福照片的布景显得很有文化气息。

聋哑孩子陈哲是从11岁开始学书法的，已经学了整整6年。刚开始学时，陈哲的家里挂满了书法社其他同学临帖的作品，但是现在，家里挂的全是他自己的作品，那是家里最好的装饰品。爸爸妈

妈带着他出席各种场合，骄傲地把他介绍给亲戚朋友，每个人看到他写的字，都赞叹不已，羡慕他的父母教子有方。

前几天陈哲的外公生日，陈哲当场给外公写了一副对联，外公满意得不得了。在场的亲戚们也得到了陈哲写的对联。

## ◎ 不一般的修养

杨光老师说，他的观点是不能为写字而写字，书法是一个载体。这个载体可以培养、教育、提高人的修养。所以，“杨光书法社”的学生们，不仅得学会“如何写”，还要知道“为什么要这样写”，并写出论文，从理论上提高后，再在实践中提高书法创作的自觉性和主动性。“杨光书法社”学生们进行书法创作时，必须先朗读书写内容，根据文章的韵律来布局，使书法作品抑扬顿挫，跌宕起伏，刚柔相济，虚实呼应。

“杨光书法社”的学生们学习过颜真卿的《述张长史笔法十二意》、王僧虔的《笔意赞》、孙过庭《书谱》、《米芾论书》、蔡邕《九势》等书论文章，做到耳熟能详，并能在自己的书法小论文中引经据典，为自己的认识增强理论性和力度。“杨光书法社”至今成功地举办了十二届“少儿书法理论研讨会”。

郑奇，11岁，起步学写字时才5岁，郑奇非常好动，采访时，可以说一刻都没停过，尽管其母在一旁严加督促。

今年小郑奇写出了“阴阳关系在《兰亭序》中的运用”这样的论文。小家伙文中提到的“王羲之深入至‘道’、‘气’‘阴阳’等中国哲学范畴，可见书法思辨至玄妙”。

戚嘉成，与郑奇同班、同岁、同年学写字。他在上月农历廿八临了《苕溪诗》、《兰亭序》。他的书法作品获得过国际金奖。

戚嘉成与小郑杰一样，起步学写字也是从5岁幼儿园中班开始的。他说：“我的论文比郑奇写得好。我写的是‘关于智永《千字文》中的阴阳’”，还写了“关于疏与密”。阿拉学校的外籍

教师、来学校的贵宾也向我要字，我很高兴的。”

今年春节戚嘉诚去北京旅游了。他说：“我就去一些名胜古迹，就看字。康熙御笔，字真好，写得真漂亮。”问他那个字最好？答“福”。见记者写了个“福”字，他抢过笔，在记者的采访本上另外写了个“福”，还象模象样地介绍：康熙这福字写得好，那一口没加一横，意口开着财源茂盛，滚滚而来；“示”部改为“子”，意为多子，那田写成似“多”，意即多才，多田，多福。康熙这一个字，就表达了人生的愿望啊。说得头头是道，一付老气横秋的模样。

小嘉诚还说，我送人的，一般都写唐诗，李白的《望庐山瀑布》写得比较多。最近送老师，写了《三国演义》的开场白。他很流畅地给记者背了一遍。

原文刊发于《宁波日报》2005年2月23日 第12期 ■