

中等职业学校教材

书法

(第二版)

● 欧阳中石 主编 张荣 副主编

出版社

中等职业学校教材

书 法

(第二版)

欧阳中石 主 编

张 荣 副主编

高等教育出版社

内容提要

本书是中等职业学校书法课程教材,内容包括绪论、楷书的学习、几种典型楷书的临习、小楷的学习、钢笔楷书的学习、行书的学习、钢笔行书的学习和篆隶草书常识,以及用钢笔临习毛笔字帖等内容。

本书可作为中等职业学校书法课教材,也可供广大书法爱好者学习使用。

本书配有书法讲座(欧阳中石主讲)VCD光盘一张。

图书在版编目(CIP)数据

书法 / 欧阳中石主编. —2版. —北京: 高等教育出版社, 2004.7 (2006重印)

ISBN 7-04-014973-7

I. 书… II. 欧… III. 汉字—书法—专业学校—教材 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 044921 号

策划编辑 李承孝 责任编辑 李承孝 封面设计 于涛 责任绘图 朱静
版式设计 王艳红 责任校对 朱惠芳 责任印制 韩刚

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京中科印刷有限公司		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×1092 1/16	版 次	1993 年 7 月第 1 版
印 张	14.25		2004 年 7 月第 2 版
字 数	340 000	印 次	2006 年 12 月第 5 次印刷
		定 价	23.20 元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 14973-A0

再版前言

《书法》教材自1992年出版以来，得到读者广泛欢迎。同时，我们也得到了不少来自教学一线的意见和建议，在此表示谢意。

我们本着与时俱进、求真务实的精神修订本教材，在内容和形式上都做了一些调整和补充；文字叙述上力求通俗易懂，深入浅出；个别章节做了大幅修改。

钢笔楷书和钢笔行书两章分别加入了用钢笔临习毛笔楷书和临习毛笔行书字帖两节。直接以传统碑帖作为习字的范本，可以少走弯路，事半功倍，有利于书法的提高，以传统碑帖学习钢笔书法也是我们提倡的学习方法。

学习书法，继承遗产，提高素质，极重要的一点是要学以致用。建议大家，不论学习毛笔字，还是钢笔字，不妨多做一些“集字”的练习，集字成词（成语）、集字成句（警句、诗句）、集字成联，甚至集字成诗，可以引发创作兴趣，提高书法水平。

本书由欧阳中石主编，张荣副主编；参加编写的有邬鸿恩、张荣、左连生、卢中南、金运昌、邱宗康、刘浩然等。

本书配有书法讲座（欧阳中石主讲）VCD光盘。

编 者

2004年4月

前 言

书法课应该是一门基础课。中等职业技术学校十分重视书法课的教学，因此，编写出高质量的书法教材是非常必要的。

中等职业学校教材要具有实用性和针对性，中等职业学校的书法教材更需要处理好实用性与书法艺术性的关系、教材针对性与适用性的关系。本教材内容既包括毛笔习字，也包括硬笔习字，重点放在讲述楷书和行书内容上，突出实用性。本教材是为中等专业学校编写的，同样也适应于自学。

教材适合该层次教学的需要是教材的特色问题，对学习书法的人来说至关重要的是要“取法乎上”。不论是初学者还是继续深造的人，也不论是学习毛笔书法，还是硬笔书法，都应该选择上乘的范本。只有这样，才能取得长足的进步。本教材努力为学习书法的同志进行指导，使他们打下坚实的基础。

本教材讲述毛笔习字，也讲述硬笔习字，楷书选帖亦有多种。教学中，教师可结合需要有所选择地讲授。

本书由欧阳中石主编，张荣副主编。第一章由邬鸿恩编写，第二、三章由张荣编写，第四章由左连生编写，第五、七章由卢中南编写，第六章由金运昌编写，第八章由邱宗康、刘浩然编写。

本教材于1988年年末召开了编写提纲讨论会，北京124中学郭常山老师、北京196中学刘宝善老师和东城区老年大学万季柳老师参加了会议；又于1991年9月初召开了审稿会，人民教育出版社刘国正老师、北京建国里中学孙文博老师、东城区老年大学万季柳老师以及北京光华路中学李如松、王达山、马世超等老师参加了会议。刘国正、孙文博老师为本书的主审。在此，谨表谢忱。

本教材从编写提纲到定稿多次易稿，但错误在所难免，敬请指正。

编 者

1991年12月

目 录

第一章 绪论 1	第一节 钢笔楷书笔画练习要领98
第一节 什么是中国书法..... 1	第二节 钢笔楷书偏旁部首练习 101
第二节 中国书法史述略..... 2	第三节 钢笔楷书结构书写原则 105
第三节 中国书法的形式..... 4	第四节 钢笔楷书结构书写要领 105
第四节 书法文具——文房四宝..... 8	第五节 钢笔楷书结构布势简述 112
第五节 在书法学习中应注意的几个问题.....10	第六节 实用钢笔楷书选例 114
	第七节 用钢笔临习楷书毛笔字帖 125
第二章 楷书的学习 12	第六章 行书的学习129
第一节 楷书概述.....12	第一节 行书的产生..... 129
第二节 楷书的基本规范.....13	第二节 行书名家名作..... 131
第三节 楷书的沿革.....13	第三节 行书与楷书的差异..... 142
第四节 楷书的笔法.....14	第四节 行书布局谋篇的方法..... 147
第五节 楷书的结字.....28	第五节 行书的临习..... 154
第六节 楷书的笔顺.....40	
第三章 几种典型楷书的临习42	第七章 钢笔行书的学习155
第一节 《多宝塔碑》.....42	第一节 钢笔行书概述..... 155
第二节 《九成宫醴泉铭碑》.....55	第二节 钢笔行书笔画变化..... 158
第三节 《等慈寺碑》.....67	第三节 钢笔行书笔顺变化..... 159
第四节 《石夫人墓志》.....77	第四节 钢笔行书偏旁部首写法..... 160
第四章 小楷的学习 89	第五节 钢笔行书结构变化..... 171
第一节 小楷概述.....89	第六节 用钢笔临习行书毛笔字帖..... 192
第二节 小楷概览.....89	
第三节 关于小楷的学习.....97	第八章 篆、隶、草书常识197
第五章 钢笔楷书的学习 98	第一节 篆书常识..... 197
	第二节 隶书常识..... 205
	第三节 草书常识..... 212

第一章 绪 论

第一节 什么是中国书法

中国书法是关于汉字书写的一门艺术。

由于汉字以象形为基本成字方式，其本身就有着艺术的素质。

我国汉字的成字方式有六种，即所谓的“六书”：象形、指事、会意、形声、假借和转注。

象形，是对事物外形的描摹，这样形成的字如山、水、草、木等。

指事，是在象形的基础上，指出事物中的那一部位，这样形成的字如刃、末、本等。

会意，是把两个或两个以上的形象字组合起来，使其意义更为抽象，这样形成的字如步、丧、意、受等。

形声，是把一个表形的偏旁和一个表音的偏旁组合起来，这样形成的字如河、粉、钉、摹等。

至于假借和转注，是替代或解词的问题，并没有造出新字。前四种成字方式都是以象形为基础的，所以说，汉字以象形为成字的基本方式。

虽然现在的汉字已远远离开了象形，比如“日”（太阳）不会是方的，但这只是书写上的演变，其原形还是以象形为基础，是从画变为字了。

正因为如此，汉字的本身就蕴含着艺术的素质，诸如字中笔画有多有少，有疏有密；笔画体势有横有竖，有撇有捺，有点有钩，有折有转；结体多种多样，有独体，有合体，合体方式又不一，有左右、有上下，有左中右、有上中下、有左右下、有上左右，有全包围、有半包围，半包围又有三面包、两面包；字的外廓有方有长，有扁有圆，有斜有正。所有这些都是汉字特有的艺术素质，再加上书写者每人的不同特点，便形成了千姿百态、绝无雷同的书法艺术。

随着汉字书写艺术的形成，品评研究者通过自己或别人的实践，对书法理论进行了探索研究，自然而然形成了一套与书法艺术相辅相成的理论。这些理论对书法艺术发展成长既是总结，又是未来的先导，所以说，中国书法既是一门艺术，又是一门学问。

书法作为一门艺术，它的显现与文字是一体的。应该说书法是文字内容通过书写而展现出来的艺术，虽然文字和书写两个方面，但它们一表一里，密不可分。

当然，写字和书法还不是同一个概念，不写字或写不好字，谈不上书法，而书法必然是写字达到了艺术的高度。

这就要求我们，通过对书法艺术的学习，书写能力得到一定的提高，能够把字写得正确无误，字形规整，让人读来不至生厌，如果能够达到赏心悦目的效果就更好了。至于成为书法家，虽不在计划之内，但也不在期望之外。

第二节 中国书法史述略

中国书法史应该从什么时候算起。有人认为必须达到了自觉创作的高度，才是史的源头，标志便是从书论的出现，那么史源便推迟到了汉代。而我们认为自有中国汉字开始，就已经脱离了自发而进入了自觉的创造，尽管还没有书论的文献，但从文字的立意造型、结体辨析，以至于书写，都蕴含着一整套成系统、不矛盾、足能解决可能遇到的问题的理论；否则，便没法解释汉字其成就所达到的高度。

根据现在所能见到的资料看，最早的汉文字是“甲骨文字”，中国的书法史便从此开始。至于上古还有一些具有文字性质的符号，或仅见于传说者如“八卦”、“三元八会”、“河图洛书”等，都还不能说已经是文字，故都不去作一些模糊而意义不大的说明。

一、殷周时期

殷周时代，将文字契刻在龟甲或兽骨上，称“甲骨文字”，也称“契文”，其行在殷商，也称“殷契”，因内容多是占卜之事，也称为“贞卜文字”。“甲骨文”最早发现是在河南安阳的小屯村（殷墟），因此也称“殷墟文字”，但后来出土的地方很多，如陕西、山西、山东等地，显然称“殷墟文字”已不妥当。其内容也很广泛，称“贞卜文字”也不合适。现在出土龟骨已经有20万片之多，有200万言。当然这是指出现的字次，细微统计，也已有将近4000字，不过尚不能辨识的还有一小半。

从这些文字分析，“六书”的成字方式已经比较清楚，可见“甲骨文字”已经是一种较成熟的文字，它的形成已凝聚了我们祖先的聪明智慧，在理性的基础上附着着高度的艺术概括。

二、先秦时期

周朝晚期直至秦统一之前，有周宣王时期的“籀文”，有锲铸在铜器上的“钟鼎文字”，简称“金文”，也有六国文字，也有刻在鼓形石头上的文字，称之为“石鼓文”。它们所行时的时间互相间插，不好切划清楚，故统称为“大篆”。这些文字很不一致，各有各的形体，但从总体看，与此前的甲骨文字不同，与尔后的秦篆也不同。这阶段的文字有其共同特点，它们比甲骨文字更抽象，而且更加趋于工整划一，字体周围已经成了圆型，不再像甲骨文字那样长短不一、有棱有角，已经有了圆转的趋向。到了秦前较晚的石鼓文字，则已经十分规整了。

三、秦代

秦始皇统一了六国之后，推行了“书同文”，在大篆的基础上，按照易辨易写易于推行的原则，制定了一种规范的篆书，称为“秦篆”，为了区别于大篆，故称为“小篆”。

在小篆中，有标准的小篆，如秦始皇巡狩各地的刻石、泰山刻石可为代表。也有书写较灵活的小篆，如一些书刻在权量、诏版上的小篆，这些小篆比较随意，大小不拘，行列参差，却有一种错落的美。

四、汉代

隶书始于秦时，兴盛于汉代。秦吏程邈，获罪禁在狱中，创造了比正规篆书书写更为方便的“隶书”，至汉则行时起来，公文、立碑的正式文字一般以隶书作为规范化文字。

在两汉时期的400年间，字体的发展变化很快，现有的字体在当时几乎都出现了。在竹简木牍上书写的文字形成了“简书”。为使书写更为便捷，又发展形成了“章草”。最后，从“章草”又演变形成了“今草”。据记载，汉末王次仲还制定出“楷则”。虽然“楷则”并非就是“今楷”的“楷则”，但在字体的规范化中却起到了一定的作用。

后汉时期，颍川刘德升创造了行书字体。虽然他的手迹没有留传下来，但有明确的文字记载。

五、魏晋南北朝

魏晋时代的书法艺术到了空前的高度，钟繇等人使楷书达到了初步的定型。王羲之、王献之父子使行书、草书达到了成熟的高峰。

南北朝时期摩崖、碑版、墓志的书法成就最为突出。南朝的二爨(cuàn, 音篡)(《爨宝子》、《爨龙颜》)，古雅朴茂。北朝的“龙门造像记”，逸趣自然。各种“墓志”，肃穆恬静。《崔敬邕墓志》可为典型代表。摩崖的《郑羲下碑》、《经石峪金刚经》，巍然大度。虽然风格各异，但都是以楷则为皈依，成为这一时代的楷法规范。

六、隋唐时代

虽然隋代时间不长，但已开始了科举制度，以书求仕的趋向已形成。所以书法成了学馆的日课，同时也都向着统一规范作了努力，所以隋代的楷书便开始了向法度的追求，无形之中成了唐楷的先引。

初唐的几位大家，如虞世南、欧阳询、褚遂良等把隋以来的楷书更进一步推到了法度的极顶，建立了尚法的唐楷典型，欧阳询的字可作为代表。

由于唐太宗的推崇，王羲之书法大兴，于是行书字体也得到了极大的重视。行书可以上碑便从此开始。北海太守李邕为了提高行书上碑的效果，甚至自书自刻。

颜真卿虽写了不少楷书，但在行书上另辟了一条蹊径，取得了相当的成就。

应该承认，唐代在书法上是晋之后又一个辉煌的时代。

七、宋元时代

宋、元时代，由于制墨、造纸、制笔的工艺有了新的发展，统治者又重文抑武，科举制度更加严格，几代皇帝都酷好书画，宋徽宗还自创了“瘦金书”。因此，书法艺术得到进一步发展。虽然楷书已渐衰微，但小楷却颇有进展，篆书也因文字学的发展而有了一定的进步。行、草书颇为繁荣。苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄为宋代的四大家。因在意境方面作了突出追求，故有“宋人尚意”之说。并刻出了第一部丛帖《淳化阁帖》。

元代出了不少书家，且设立了“奎章阁”，内置书史一人，有了“鉴书博士”。赵孟頫、康里子山、鲜于枢等人都以二王为宗，虽无新的突破，但亦有柔润婉约的神韵注入书中，不失书卷气息。

八、明清时代

明朝的朝廷典册都需划一规格,《永乐大典》的编写体格极严,因而“台阁体”的要求便成了这一时代的书法导向。沈度的小楷最得朝廷的赏识。

另一方面,行草受到绘画的影响,更加奔放,如祝允明、张瑞图、黄道周、傅山等人的行草。

清初,尚以“馆阁体”为主导,而后转向了北碑的研究,突出的成就是在篆、隶方面。由于文字学推动,篆、隶又得到了复兴,如桂馥、邓石如、孙星衍、伊秉绶等人都很有影响。可以说秦汉而后,清是篆隶最为繁荣的一页。

随着时代的推移,随着书法艺术的进展,书法理论自汉开始,以后代代有许多著作问世,书法艺术的成就,无疑与它们有直接的关系。

中国书法艺术的发展,最初是字体的发展,字体既定之后,便开始了千姿百态的书体。为了使大家对字体的沿革有个概括的了解,今就“龍(龙)”字为例,图示如下(图1-1):



图 1-1

纵览书法的历史,可以认识到祖先的勤劳、智慧,认识到祖国的伟大。书法是我们中国人的骄傲。

第三节 中国书法的形式

中国书法的形式很多,主要都是因不同的用处而自然形成的。有许多形式是根据建筑器物的格局要求而形成的。

最早,因为质地的不同而随形布字,龟甲、兽骨形状不同,所以文字的章法、布局也各不

一致。铭刻在青铜器上的“金文”大篆，也随着器物的形状空白而不同，在鼎上、在尊上的格局也不一样。缣帛上的“帛书”多是书册，而竹简则只是窄窄的一条，只能独行，每字的横笔都不得左右任意延伸，只有竖笔可以向下拉长。

至于以后的立碑刻石，也以碑石的型制为依据，随制布字。开始用纸之后，则多为尺牍之类，虽然在纸张大小上限制较小，但也以纸的实际使用大小及内容多少而布局。

尔后，根据建筑的需要决定了书法作品的形式。诸如楹联、门对、门披（图1-2）；中堂、对联（图1-3）；条幅（立轴、条山）（图1-4）；四扇屏（还可有六扇屏、八扇屏等）（图1-5）；横披（图1-6）；斗方（图1-7）；扇面（图1-8）；团扇（图1-9）；横匾，竖碑；长卷、手卷（图1-10），等等。对联中，有的句式比较长，可以写成“龙门对”，书写时要注意，上联从右往左念，下联从左往右念。

关于中国书法的形式，大约有上述几种。基本上分为两类，即竖的和横的。不管横、竖，都要与室内或室外的环境布置协调起来。譬如，“中堂”配“对联”。原是悬挂在堂屋正面的，现在室内的布置已多不作如此的陈设，这种形式就不太适用。现在最常见的是在长沙发的上方，或两沙发中间夹一茶几的上方，悬挂一个横披。总之，书法形式决定于陈设布置的需要；否则，不但增加不了风雅，反而失去了和谐。因此，布置的问题虽不是书写者的事，但书写者应当把陈设的要求考虑在内，根据陈设的要求决定作品的形式才好。

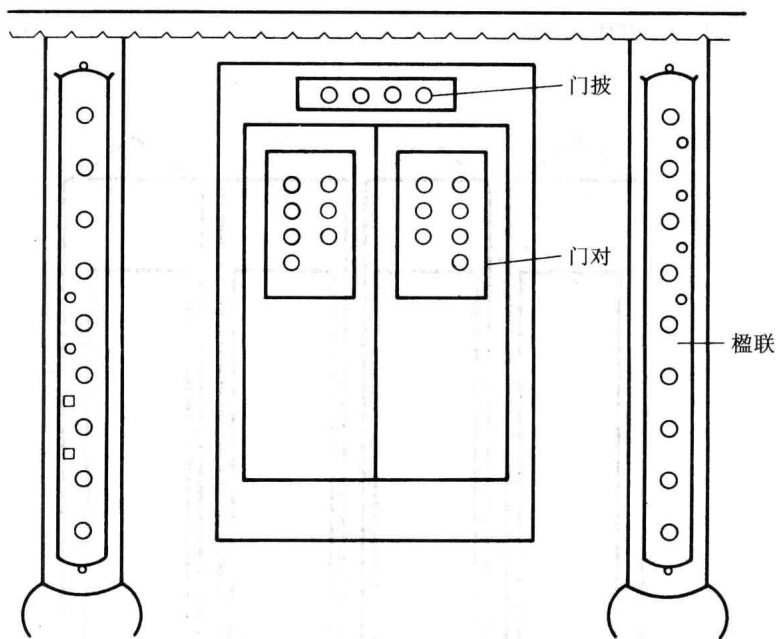


图1-2 楹联、门对、门披

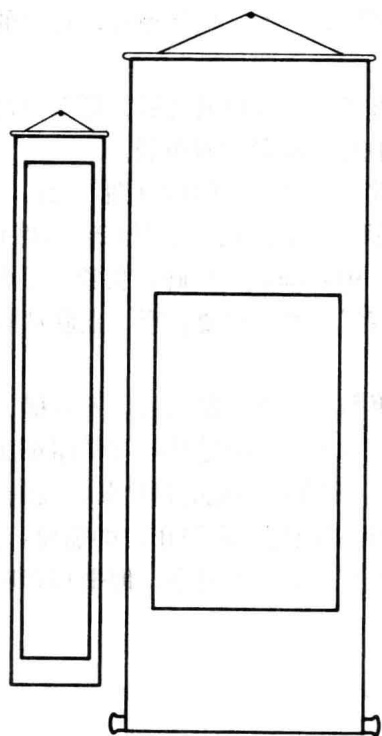


图 1-3 中堂、对联

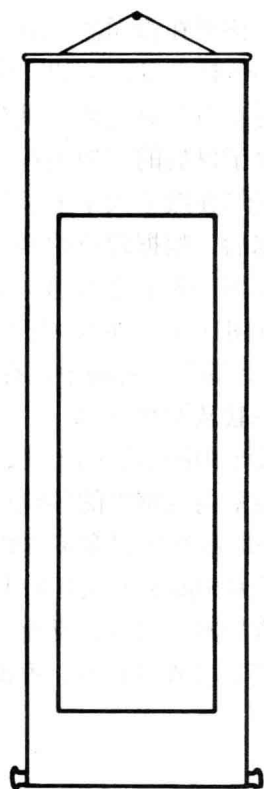


图 1-4 条幅

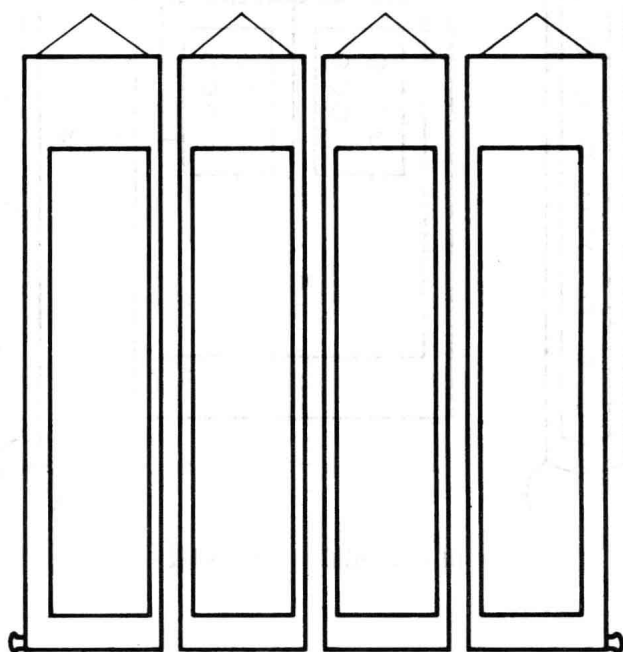


图 1-5 四扇屏

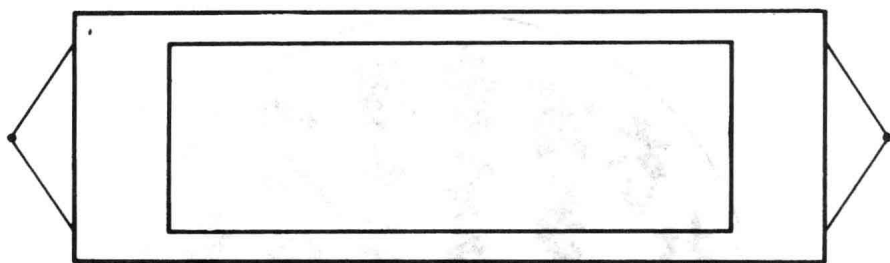


图 1-6 横披

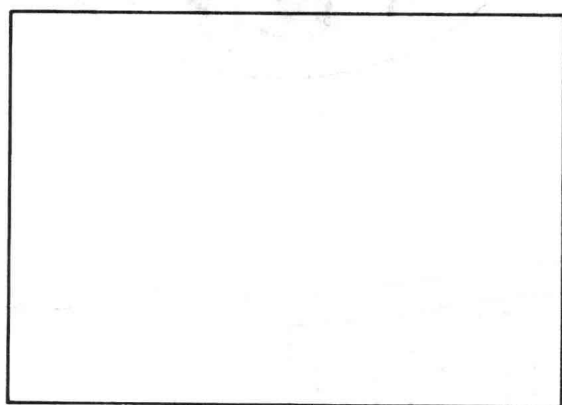


图 1-7 斗方

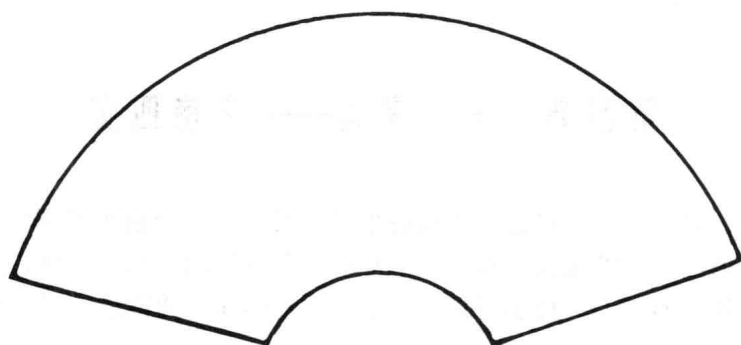


图 1-8 扇面



图 1-9 团扇

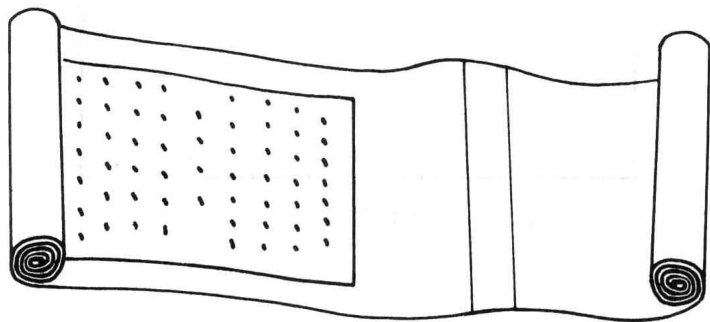


图 1-10 长卷

第四节 书法文具——文房四宝

学习书法艺术，对于进行书法艺术实践的用具，必须有一个初步的了解。

应当认识到，书法之所以成为艺术，与这些用具具有直接的关系。而且，这些用具的本身也都是艺术品，也都各自形成了一套学问。在这里我们不作深入的论述，只就有关的一些常识作简单的介绍，以助于选择使用。

一般说文房有四宝，即笔、墨、纸、砚。

一、笔

中国的毛笔历史已经很久，现在已经发现的有春秋战国时期所使用的毛笔。从更早的文字或花纹上看，有些遗迹，也必是由毛笔所书。所以，过去蒙恬始造之说已经为事实所否定了。

可以想像得出来，历史上遗留下来那么多的名作，如果没有得心应手的毛笔是不可能的。直到今天，我们所使用的毛笔是经过历代相传，而又不断改进制成的。的确，我国的毛笔已经达到了相当完善的程度。

比较柔软的毛笔有羊毫笔（白色的）、鸡毫笔（浅棕色的），稍硬一点的有狼毫笔（棕色的），再硬的还有紫毫笔（即兔毫，黑色的）。还有刚柔相济的，把硬毫与软毫按比例综合在一起的兼毫笔，如七紫三羊、五紫五羊、鸡狼毫、狼羊毫，等等。为了适应书画家们各自不同的习惯，还有各种特制毛笔，这对书画艺术成就的取得无疑是一个重要的条件。

一般说，写大字用软毫，写小字用硬毫。另外还有短颖与长锋之分，用长锋软毫写大字，特别是行草书，极有助于艺术的发挥。

过去有一个说法即所谓“湖笔”，说的是元代浙江吴兴善琏镇的笔最负盛名，此地旧属湖州，故称“湖笔”。尔后各地都有了制笔的名坊，但“湖笔”的名号成了一般的通称。

二、墨

原来说的墨指的是一块一块的墨锭。在砚台中加水，以墨研磨，研成墨液，用来书写。这样磨出的墨，墨液均匀、细腻，浓稀合用。而且一经着纸，稍干之后，便再不溶涸，永不褪色。

墨的主要原料是从天然植物和矿物中提取的，在甲骨上可以看出就已有黑墨与朱墨。自汉代开始就有专门制墨的设置。唐代的墨已相当成熟。明、清已到高峰，有了所谓“罗程方邵的明四家”，“曹汪汪胡的清四家”。

墨有松烟、油烟、漆烟之分。松烟墨乌黑，油烟墨黑中透亮，漆烟则即黑又亮。

由于研磨时间较长，用来不甚方便，墨家便制出了打开就用的墨汁。墨汁的制作水平越来越高，固然为了防止沉淀而胶多，使用的时候可适量兑一点水，调匀即可。当然，如果写一些郑重的作品，还以研一点墨最好。

墨锭是越古越好，但研好的墨都一定要新研新用，不可使用宿墨。

三、纸

纸是书法艺术赖以显现存在的阵地。我国纸的制造很早，从地下出土文物看，西汉时代已有了“灋桥纸”，而后又有了“蔡伦纸”，晋代有了藤纸、蚕茧纸，唐代有了宣纸，尔后又有了硬黄、薛涛笺，五代更有了“澄心堂纸”。以后更出现了桑皮纸，竹纸，等等。

宣纸是书法艺术所用最好的纸。因为产于安徽的宣城泾县，故称宣纸。它分生宣和熟宣两类。生宣未经用矾，故能化墨；熟纸加矾，则不再化墨涸泛。因此，作大字应用生宣，作小字则用熟宣。写大字求其化墨涸泛，是为了易出“屋漏痕”的艺术趣味。

宣纸所用主要原料是青檀树皮和稻草，檀皮与稻草比例不同，纸的性能随之变化，檀皮多者为“净皮”，稻草多者为“棉料”。净皮性挺，棉料性柔。把单宣摺在一起，便成了夹宣，甚至三层摺在一起，成为重夹宣。宣纸薄的宜写字，厚的宜作画，各有要求，必须熟知纸性，才

可便于书写或作画。

当然平时练习用宣纸，过于昂贵，从珍爱宣纸角度说，也没有必要，可以用一些便宜的纸来练习，诸如元书纸、毛边纸、毛头纸等。切不可用不能化墨的纸练习；否则，一用宣纸，便完全不对劲了。

现在全国不少地方也都仿作宣纸，也都可作代用品小作练习，但真正使用起来，还有相当差距，诸如四川、浙江、河北、山东各有所产，但以广西所产稍好。

四、砚

砚是用以研墨调色的工具，叫做“砚台”、“砚池”、“砚瓦”、“墨海”，等等。我们的名山大川遍布四方，许多石头都可作砚。最著名的有广东肇庆的“端砚”，安徽、江西一带的“歙砚”。山东临朐的“红丝砚”，甘肃卓尼的“洮砚”。此外，产量不大但石质亦极好的还有“徐公砚”，“贺兰山砚”等。

砚以石质坚实而滑润下墨、细腻而不失水为好。砚要常加洗涤，保持洁净，不可留有墨垢，不可用热水猛烫，不可用铁器剐抢，损坏砚面。

现在普遍使用方便的墨汁，砚台的使用也会被搁置起来。但认真的创作则还要用砚研磨为好。另外，砚的石质、花纹、型式、雕花都极有赏玩价值，可以是古董，可以是文物。

中国的书法、绘画，都离不开这文房四宝。对它无需太讲究，但所形成的效果的确大有不同。为此，有关它们的一些基本常识必须掌握，因为中国特有的艺术自有它自己的一整套要求。

第五节 在书法学习中应注意的几个问题

在书法学习中，常常会遇到许多说法，会使学习受到干扰。

有人说，学书法要有几十年苦功。

这种说法第一是不准确，第二是影响不好。书法练习固然要花费一点时间，但不是用年头计算的。我们遇到过许多朋友写了几十年总也写不好，也遇到过一些人一两年的时间便写得很好了。这都是事实，可见“几十年”不是关键。所谓影响不好，是让人消极起来，反正不是一天两天的事，慢慢来吧。这就放松了学习。其实，如果认真学习，会一天一个进步的。

有人说，学书法要有点天才。

这种说法会让人放弃自己的努力，一写不好便认为没有天才，索性不学不练了。在书法学习上，关键是要“得法”。不得法，几十年也没用，得了法，天天有进步。

怎样才能得法呢？

第一，不要乱写，要选定一体，认真学习。认真学习便是临帖，先追求形体的相似，再追求神态的相似。一个字一个字地练，一笔一笔地琢磨；没有看准，没有把握不动笔；第一遍写完了，一定要认真与字帖对照，找出错误，想出改正方案，有了把握再写第二遍。这样想上三、五遍，不管写好与否，先放一放，再写另一个字。过几天之后再反过来写第一个字。总使用最冷的眼睛、最新鲜的感觉去学习。因为一个字写多了便会写成坏的习惯，不易改进。

第二，要把学到的写法随时用到实践中去，这就是我们平常所说的“学以致用”，学一个用

一个，把运用也当作练习，只要一动笔就按新学来的写，培养成新的习惯，这样就会“立竿见影”。

有人说，写字要写出自己的风格。

一定要明确，学习就是学习别人，而不是学自己。不要忙于写出自己风格。学别人学多了，自己的风格就出来了。不要忙于自己有意地去建立自己的风格，那是“水到渠成”、自然而然的事。

有人认为学书法不一定先从楷书练起，可以先写行书或草书。我们不同意这种说法。楷书是规范严整的规矩，没有规矩直接先求流动，首先是失去了根本的原形，再就是失去了依据。一旦把手写滑了，便不好收拾。

在这里我们把写字和书法不作分割，而是把它们统一在一起，字写好了就是艺术。绝不能把字写“艺术”了，而写出的字反而更不好。我们要求：先把字写好，同时进一步加以美化，以达到字可识而艺术、既规范又艺术的效果。