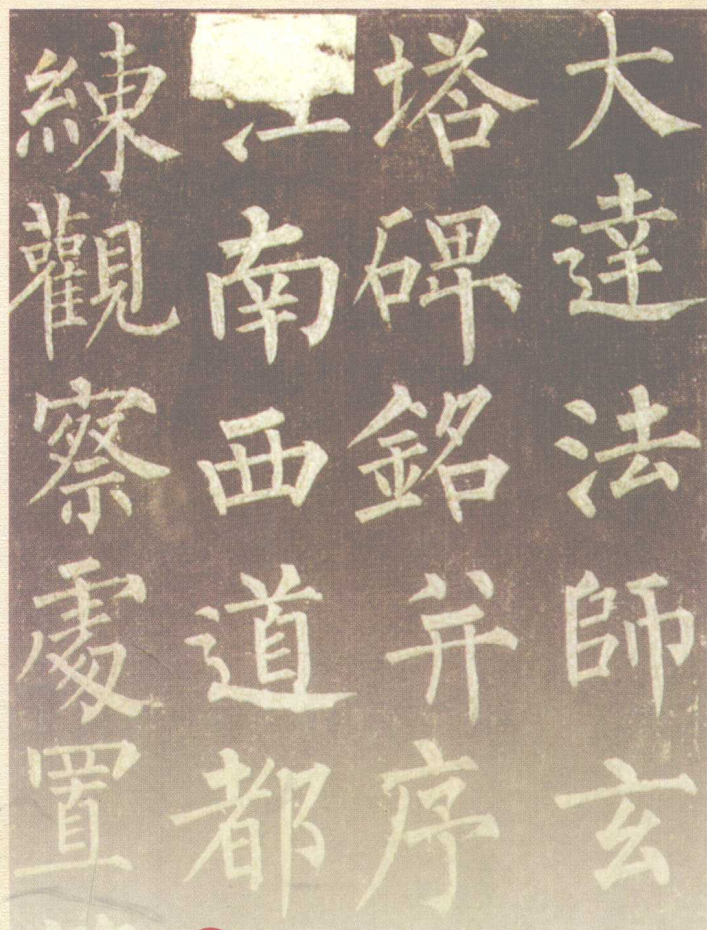


大学书法教材



师范院校书法教程

中国教育学会书法教育专业委员会 编



天津古籍出版社

大学书法教材

师范院校书法教程

中国教育学会书法教育专业委员会编

天津古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

师范院校书法教程 / 中国教育学会书法教育专业委员会
会编. —天津: 天津古籍出版社, 2008.8
ISBN 978-7-80504-643-3

I. 师… II. 中… III. 汉字—书法—师范大学—教材
IV. J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第122355号

执行主编 周德聪
编 委 潘善助 叶培贵 胡志平
陆 璐 周德聪
审 读 郭培建

师范院校书法教程
中国教育学会书法教育专业委员会 / 编
出版人 / 刘文君

*

天津古籍出版社出版
(天津市西康路35号 邮编300051)

<http://www.tjabc.net>

E-mail: tjgj@tjabc.net

天津市金铁龙印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

开本787×1092毫米 1/16 印张25.75 字数360千字

印数 1—3000

ISBN 978-7-80504-643-3

定 价: 38.00 元

学术评估委员会

主 任 启 功

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 澄 河南省书法家协会副主席

冯 远 中国美术学院副院长

丛文俊 吉林大学副教授

刘 江 中国美术学院教授

刘炳森 中国书法家协会副主席、教育委员会主任

刘正成 中国书法家协会学术委员会副主任

沈 鹏 中国书法家协会代主席

佟 韦 中国书法家协会副主席

欧阳中石 首都师范大学博士生导师、教授

季伏昆 南京艺术学院副教授

尉天池 南京师范大学教授

总策划 路 棣

主 编 陈振濂

副主编 刘景茂 席树业 周俊杰

雷志雄 靳维贤

总 序

中国教育学会书法教育研究会副理事长兼秘书长 路 棣

中国教育学会书法教育研究会成立至今已8年了,在这8年中,我们围绕着中小学写字教材的编写、出版与实验,做了大量艰苦的工作。1994年,写字教材正式由国家教委基础教育课程教材研究中心组织专家学者进行审查,1995年,国家教委基础教育司教材处批准进行实验,了却了我们的一桩心愿。

1995年初,我们又开始着手编写中等师范书法教育的教材,经过一年的努力,中师书法教材编完了。1996年4月,国家教委师范司组织专家对中师书法教材《师范书法基础教程》进行了审定,并决定1996年暑假后全国中等师范学校都要使用这套教材。至此,在从小学到高等书法教育的教学体制、教材建设中,只有大学即高等书法教育这一块,还未能完成教材编写的任务。高等书法教育是一个技术规范极强、质量要求极高的教育层次,编写这样的教材,必须讲究系统性、学科性,并且要有可操作性,以改变目前高等院校书法教材用书法常识读物来代替的现状。

1994年9月,中国教育学会书法教育研究会与新加坡书法艺术研究院、中国美术学院签订协议,准备展开大学级的书法教育活动,其中最为重要的就是教材的建设。为此,我们编辑了这套系统性强,又参照各大学书法教学情况而设立了《大学书法教材》。由于目前尚未有一套体系明确的高等书法教材,这套草创的教材也许会为当代高等书法教育提供一些参照的便利,特别是它还得到了全国书法教育界专家学者和近年崭露头角的中青年书法家、理论家、教育家齐心协力的支持,在当代的书坛具备了相当的代表性,因此,它是一个当代书坛集体合作的成果。

本套教材预计在两三年内出齐,希望它的出版能为书法教育的兴旺发达起到促进的作用。



绪 论

高师书法教学的性质界定

界定高师书法教学的性质是一项极为重要的工作。因为,高师书法教学从历史上看尚属年轻,它还没有形成一套完整的体系,尤其是高师书法教学与中师书法教学之间似乎拉不开距离。如果长此以往地发展下去,那么,我们便很难科学地提炼教学内容和教学方法,要搞好高师书法教学也将会变成一句空话。我们以为,高师书法教学的性质有以下三点:

一、非专业性

应该说,我国高等师范的书法教学呈现的是专业与非专业相结合的复合型状态。像首都师范大学、南京师范大学、西南师范大学等校便是这种复合型学校的代表。它们既要培养书法的专业性人才,又要为书法专业以外的学生展开带有普及性质的非专业书法教学。鉴于高等师范的专业书法教学与美术(或艺术)院校所开展的专业书法教学属于同一性质的教学类型,所以,我们习惯上将高等师范专业书法教学和美术(艺术)院校专业书法教学合称为“高等书法专业教学”。所以,在这里,高等师范的书法教学就是指高等师范院校中的非专业书法教学。

很显然,专业书法教学与高师书法教学之间无论在教学目标、教学内容还是在教学方法上都存在着明显的区别。

首先,从教学目标上看,专业书法教学以培养书法艺术专家为目的。它要求学生既有较强的书法创作能力,又有扎实的书法理论功底,并且还能通晓古文字和中国书法史。高师书法教学则以培养学生能写得一手漂亮的字,能进行书法欣赏,并能在未来的教师生涯中指导学生写好字为目的。

其次,从教学内容上看,专业书法教学关注毛笔书法,在古典书法艺术的天地里对





楷行草隶篆五体展开深入的教学。因此,举凡甲骨钟鼎、汉简残纸、墓志碑刻以及大量的墨迹帖本都要涉及。与此同时,还要求学生学习中国书法史、古代书法理论、书法美学、古文字学、古典诗词等课程,努力使学生具备丰厚的理论修养,通过“字内求字”和“字外求字”真正驶向书法艺术的海洋。高师书法教学主要教授毛笔、钢笔、粉笔这“三笔”的内容,书体偏重行书(关于“三笔字”的问题,下面将有具体的阐述),并且简要讲述书法史的有关知识。

最后,从教学方法上看,专业书法教学强调学生对于古代碑帖的理解和学习。因而,教师尽可能地运用造型原理,对碑帖进行分解、剖析,并对学生进行严格的“学院派”训练,引导学生深入把握碑帖的形神特征,以求心手相应,充分表现古典书法精神。高师书法教学从检查学生的书写现状出发,设法使学生在有限的课堂教学时间内,对自己的写字水准有一个充分的估价,树立起写好字的信心。在此前提下,教师展开带有纠偏速成性质的教学活动,让学生有针对性地强化练习点画,练习范字和通篇。另外,高师书法教学常常通过组织课外书法社团,开展书法比赛,举办书法讲座等形式,营造良好的校园书法氛围,力求以点带面,弥补因课堂教学时间有限所带来的不足。

二、“三字”兼容性

“三字”是毛笔字、钢笔字和粉笔字的简称。如果说高师书法教学的非专业性是以高等书法专业教学作为参照系而得出的结论,那么,三字兼容性便是将高师书法教学置于如青少年宫、老年大学及其他普通高校等教学单位开展的非专业书法教学之中而作出的判断。但在非专业书法教学的体系中,高等师范和中等师范有着特殊的教学内容要求,这种要求就是要兼顾毛笔字、钢笔字和粉笔字这三字的内容,缺失其中任何一字的教学内容都是不完整的。这也是由师范(高等师范和中等师范的合称)院校的特性决定的。师范院校的办学方向是为中小学培养合格的师资。教师的素质要求是多方面的,但书法却是必不可少的基本功。作为教师,备课、改作业离不开钢笔字,课堂授课离不开粉笔字,搞活动、布置会场离不开毛笔字。所以,师范书法教学必须三笔兼顾,缺一不可。以此来看,其他形式的非专业书法教学往往是三笔之中任选一笔进行教学,就是高等书法专业教学,在教学笔种的丰富性上也很难与师范书法教学相比拟。

但是,我们现在进行的是对师范大系统所作的总体关照,如果将高等师范和中等师范加以区分,那么,它们两者之间又有哪些差异呢?

差异之一:教学书体的不同。师范书法教学的重实用性在书体的选择上有一个明显的表现:楷书、行书这两种易辨、易认的书体为师范书法教学的主要教学书体,而且,在楷、行书中,还要选择技法色彩较浓、结体较为平正、风格较为秀美的书法作品。一般

地说,无论是中师,还是高师,这两种书体均是必修书体。但我们以为,高师和中师的侧重点应该不同。高师以行书为主,中师以楷书为主。理由是:1.高师生将来执教中学,中学生写字以行书为多;中师生将来执教小学,小学生写字以楷书为主。因此,高师以行书体教学为主,中师以楷书体教学为主,比较符合中小学生的书写实际。2.高中生的逻辑思维能力明显强于小学生,反映在课堂上,教师在语言表达的快慢节奏上也是截然不同的。在高中生课堂,教师语言表达速度快一些,而在小学生的课堂里,教师的语言表达速度则要慢得多。语言表达的快慢势必会影响课堂即兴板书的书体。根据板书的书写必须与讲课速度同节律的原则,讲课速度快宜用行书板书,讲课速度慢,宜用楷书板书。所以,高师教行书,中师教楷书是培养高师生、中师生课堂教学能力的需要。

差异之二:教学方法不同。教学方法与教学对象的关系甚为密切,“因材施教”讲的就是要面对不同的教学对象采取不同的教学方法。高师生的笔记能力、理解能力以及消化吸收的能力都要比中师生强得多,因此,即使是同一个教学内容,高师在教学上也不能采用类同于中师的教学方法。比如,高师书法教学不仅要教会学生“知其然”,还要教会学生“知其所以然”,尽量讲究知识的深度和广度。相比较而言,中师书法教学的教学目标是教会学生“知其然”。又比如,高师书法教学要努力培养学生正确的书法观,以书法的审美性来带动书法的实用性,使学生在正确书法观的指导下提高自己的水平。在这一点上,中师书法教学看起来似乎也同样如此。但实际上,高师书法教学表现得更为强烈。因为,高师生的书写历史要长于中师生,而书写历史对于书写不得法的学生来说,历史越长,负面效应就越大。其一是对自己能否练好字几乎失去信心;其二是手的挥运已“定型”;其三是高师生课堂笔记大多表现为快速化。这样,书法课上学的书写方法在课堂笔记上难以派上用场。正是因为有这些原因,高师书法教学要特别强调培养学生的书法审美观念。



三、补课性

如果说,从小学一年级开始,学生便受到正规的书法训练,那么,到了高等师范,学生的写字水平自然是不成问题的了。但问题恰恰在于,目前的中小学校对书法教育又是那样的漠然处之,致使刚进校的高师学生的写字水平极端低下。有关调查结果表明,高师生写字水平有严重的“小学化”趋势。也就是说,高师生的写字水平仍然停留在小学生的写字水平上。这是事实,并非危言耸听。所以高师书法必须补课——补上小学生的课。前些年,一些高师曾一度忽视书法教学,使高师毕业生的写字水平和进校时的写字水平几乎相同。可以设想,以写字低水准的高师毕业生去执掌教鞭,中学生的写字水平还不是要深受其害吗?而且,势必要形成恶性循环。所以,要从根本上改变这种不良

局面,目前的做法只能是抓两头:一头抓小学书法教学,一头抓高师书法教学。只有这样,才能有改观的希望。当然,高师书法补上小学生的课,并非在教学内容和教学方法上要完全套用小学书法课,而是指高师书法教学也要从头开始,从零起步。这一点,我们在认识上是绝对不能偏颇的。



目

录

总 序 / 1

绪 论 高师书法教学的性质界定 / 1

第一章 基本常识介绍 / 1

第一节 书写工具及其材料 / 1

第二节 书写姿势与执笔方法 / 4

第二章 硬笔书法 / 7

引论 / 7

第一节 钢笔行书符号概要 / 11

第二节 钢笔行书的用笔与点画 / 18

第三节 钢笔行书的偏旁部首与结构规律 / 20

第四节 钢笔行书的章法 / 28

第五节 粉笔字 / 30

第三章 毛笔书法 / 39

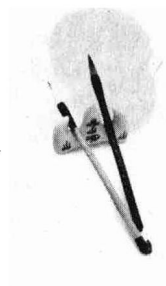
引论 汉字与书法 实用与审美 / 39

第一节 楷书 / 41

第二节 隶书 / 77

第三节 行书 / 96

第四章 书法欣赏 / 118



- 第一节 书法欣赏概述 / 118
- 第二节 书法欣赏的基本内容 / 123
- 第三节 不同风格类型书法作品欣赏 / 131

第五章 书法创作 / 140

- 第一节 概 述 / 140
- 第二节 书法创作的类型 / 143
- 第三节 书法创作诸环节 / 149

第六章 古代书论选读 / 162

- 第一节 古代书论概述 / 162
- 第二节 古代书论精选 / 165

第七章 书法发展简史 / 196

- 第一节 先秦书法 / 197
- 第二节 秦汉、三国书法 / 198
- 第三节 魏晋南北朝、隋书法 / 202
- 第四节 唐代书法 / 206
- 第五节 宋代书法 / 209
- 第六节 元、明书法 / 211
- 第七节 清代书法 / 214

第八章 书法美学原理 / 219

- 第一节 书法美学的确立 / 219
- 第二节 线条美的价值 / 221
- 第三节 书法艺术的时空关系 / 224
- 第四节 书法艺术的主体与客体 / 227
- 第五节 书法艺术的内容与形式 / 229
- 第六节 书法艺术的抒情性 / 231

第九章 中学书法教学 / 235



第一节	教学目标 / 235
第二节	教学原则 / 236
第三节	教学内容 / 236
第四节	教学过程 / 237
第五节	教学方法 / 239
第六节	教学评价 / 241

附录一 书法教育论文索引 / 244

附录二 书法教育论文选读 / 254

一、书法教育学概论 / 254

《走向专业化、学科化的大学书法教学》 陈振濂 / 254

二、当代书法教育史论 / 261

《中国当代书法教育现状及未来发展评析》 陈振濂 / 261

《关于当代书法教育的考察》 潘善助 / 276

《新中国成立后书法教育理论研究评述》 傅爱国 / 283

三、书法教材研究 / 293

《大学书法教材》主编备忘录 陈振濂 / 293

四、古代书法教育史研究 / 304

《唐代书法教育初探》 白鸿 / 304

五、教学法与教学评价研究 / 313

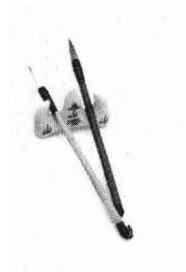
《关于大学本科书法专业毕业创作展览与毕业论文答辩的评价项目与评分标准》 陈振濂 / 313

六、师范书法教学研究 / 318

《高等师范书法教学研究》 潘善助 / 318

附图 / 328

后记 / 397



第一章

基本常识介绍

第一节 书写工具及其材料

一、毛笔书法的书写工具及其材料

毛笔书法是与钢笔书法、粉笔书法(统称硬笔书法)相对应的一个称呼,在硬笔书法诞生以前,我们所说的“书法”专指毛笔书法。毛笔书法的书写工具及其材料有:

1. 毛笔:毛笔是用动物毛制作而成的书写工具,由笔杆和笔头组成。因笔头是书写的主要部分,所以,毛笔的分类多就笔头而言。

从大小分,毛笔有大楷笔、中楷笔和小楷笔三种。其他特殊的尚有写特大字的楂笔,写对联的联笔和写特小字的圭笔。

从长短分,毛笔有长锋、中锋和短锋三种。所谓锋,是指笔头中间长而尖的部分,它是确保笔画有粗细变化的主要部分,也是整支毛笔中最富弹性的一个部分。我们平时看到的经赋、妍美类书法作品如智永的《千字文》等,即是作者善“用锋”的结果。锋的长短不同会影响到点线的风格和书写的节奏。长锋蓄墨量大,能较好地表现“墨韵”,但初学者一般难以驾驭,书写时容易失控。短锋书写起来容易操作,但点画易少韵味。中锋介于长锋和短锋之间,适宜初学者选用。

从性能分,毛笔有软毫、硬毫和兼毫的区别。所谓“毫”是指毛笔笔头四周围着“锋”而包裹的部分。在运笔中,一旦将笔头往下撇压即可发现笔毫平铺于纸面。铺毫是写出粗壮点画的基本方法。软毫大多由羊毛、鸡毛等制作而成,性能较硬毫为软。书法家



使用的毛笔中,以软毫居多。硬毫是由黄鼠狼毛、鼠须等动物毛制作而成的,硬度大、弹性好。兼毫是指用软和硬的动物毛混合制成,软硬适中,适宜初学者选用。

2.纸:专指有吸水性能的书画用纸,如新闻纸、毛边纸、宣纸等。平时练习,使用普通的新闻纸、毛边纸即可。如果要进行书法创作,则要使用宣纸,宣纸因最早产于安徽宣城地区而得名。现在,宣纸生产地已不囿于安徽,在浙江的龙游、富阳,四川的夹江以及河北的迁安等地均有宣纸生产。宣纸有生、熟之分,生宣利于表现行、草书等动态书体,熟宣则对表现小楷、唐楷、小篆等静态书体有独特的效果。

3.墨汁:古代书写用墨专用固体墨锭再注水磨出的墨汁,所以,墨锭和砚台成了古代书家案头必备的书写工具,人们还把笔、墨、纸、砚四者合称为“文房四宝”。现代由于科学的发展,已发明了用化学配方制作而成的液体墨汁,所以,现代书法工作者大多不使用墨锭磨墨,而使用现成的墨汁。

墨汁有普通墨汁和高级墨汁两种。普通墨汁,各地均有生产。高级墨汁的生产厂家却屈指可数。目前,国内比较著名的高级墨汁有“一得阁墨汁”、“中华墨汁”、“曹素功墨汁”等。作为一般的练习,普通墨汁即可敷用;而要进入书法创作,则大多取高级墨汁。

4.盛器:按照传统的教材写法,这里的盛器应该由砚台来取代,这和古代书法家要使用墨锭在砚台里磨墨有关。现在,因为有了现成的墨汁,所以,砚台的实用价值已大为减弱。人们写字时既可沿用砚台盛墨,也可以用边口较为光滑的盛器如碗、碟、盆等代替。

毛笔书法的书写工具及其材料除了上述四者外,还有笔帘、笔架、书画毯等。这里,不一一加以阐述。

2

二、钢笔书法书写工具及其材料

清代末期,钢笔的被引入使书写工具的家族里又增加了钢笔一族,由毛笔一统天下的时代结束了。由于钢笔在携带的方便性、书写的快捷性等性能上为毛笔所不能拥有,所以,钢笔这一书写工具备受人们的青睐。教师书写,钢笔的用途极为广泛,如备课、填成绩单、写评语等。因而,钢笔书法是高师书法教学中一个极其重要的内容。钢笔书法的书写工具及其材料有:

1.钢笔:钢笔有金笔、铱金笔和普通钢笔之分。我们平时使用的钢笔大多为铱金笔。现代,随着钢笔书法的被重视,钢笔的笔尖在制作上出现了工艺化的趋向:将笔头弯压,使笔头在接触纸面的过程中,随着力的作用的大小而表现出粗细较为分明的点画来。这种笔,人们称之为“美工笔”。



钢笔性能的好坏主要表现在笔尖上,包括笔尖出水是否流畅、笔尖在运转过程中是否刮纸、笔尖在力的作用下是否有细微的粗细变化等等。所以,购买钢笔时以检查这三个方面的性能为主,可在纸上写“0”、“8”等数字,也可采用快慢不同的运笔方法试着写“一”、“五”等数字。另外,要注意选择粗细适宜的钢笔杆,还要注意吸水管与笔头的粘连度。

2. 墨水:钢笔墨水一般使用蓝、黑两种颜色。教师用墨水除蓝、黑以外,还有红色墨水,这是教师在批改作业时为便于和学生作业本上使用的蓝(或黑)墨水相区别,以起到醒目、引人注意的作用而使用的。墨水是要沉淀和挥发的,所以,平时使用时,面对新购置的墨水,要先将墨水摇匀;灌完墨水后,墨水瓶要随手盖严;特别重要的是,灌有墨水的钢笔,平时书写完毕后,要及时将笔套套在笔头上,以免笔头上墨水胶结而影响出水。

3. 纸:与毛笔书法用纸相反的是,钢笔书法用纸要求不化水。所以,只要是不化水的纸都可用来作钢笔书法练习纸。在这些纸中,复印纸、打字纸是较为高级的纸张,一般被用来作钢笔书法创作用纸。作为平时的用纸,只要是一般纸张即可。

三、粉笔书法书写工具及其材料

作为教师,“三笔字”中与课堂教学最为密切的当是粉笔字,因此写好粉笔书法是教师职业的特殊要求。粉笔书法的书写工具及其材料有:

1. 粉笔:是一种用石膏制作而成、呈圆柱形的书写工具。它主要通过和墨板的磨擦而显出笔迹,所以,粉笔与钢笔、毛笔相比,在性能上具有特殊性:它不需要墨汁(或墨水),粉笔体随着磨擦次数的增加而逐渐缩短,以至手指不能抓握为止。

粉笔的质量主要看:①细腻度。如果颗粒太多,书写起来不能流畅;②硬度。以软硬适中为佳。太软,线条会偏淡、偏粗;太硬,线条会偏细,而且,黑板板面也容易被损坏。

粉笔颜色有白色和彩色两种,彩色粉笔中又有多种颜色。课堂教学中,粉笔使用白色为多,彩色粉笔也可偶尔使用。

2. 黑板:黑板是一种直(或斜)靠墙面、呈长方形的书写工具。其质料有木板、水泥、磨砂玻璃等多种。黑板质料的不同,写出来的粉笔线条也会迥然有异。如:在水泥黑板上书写,线条易粗糙;在木板黑板上书写,线条易光亮;在磨砂黑板上书写,线条易暗淡。但不管黑板的质料如何不同,质量好的黑板应该是板面光洁,没有裂纹。

3. 黑板擦:黑板是固定的,而且板位也极其有限,所以,黑板上的粉笔字要通过不断的擦拭,变更字迹,才能使有限的板面发挥无限的作用。于是,便有了黑板擦。黑板擦由齐整的动物毛(或仿动物毛)和坚硬的铁皮等外壳构造而成。坚硬部分即为手握部



分。黑板擦擦拭次数多了,吸入的粉笔尘会自然增多,如果不及时敲打干净,则会影响擦拭结果,所以,黑板擦要经常除尘。

第二节 书写姿势与执笔方法

这一节,我们仍然围绕“三笔”而展开。应该说,书写姿势和执笔方法对于高师生来说都不是新问题。相比较而言,钢笔书法的书写姿势和执笔方法为高师生最为烂熟,他们从进入小学开始便在老师的指导下学习书写姿势和执笔方法。算起来,时间至少有12年。按道理,到了高师院校是不应再来讲授钢笔书法的书写姿势和执笔方法了。但高师生的钢笔书法书写实际却逼着我们不能避开这一环节,因为,高师生的书写姿势和执笔方法实在是问题严重,不可小觑。问题的严重性在于,高师生的书写姿势和执笔方法普遍存在着不规范和积习难改的倾向。从这个意义上说,高师生书写历史略短的毛笔书法和粉笔书法,在姿势和执笔上的可塑性要比钢笔书法强。但高师生钢笔书法的恒定性并非说明高师书法教学可以绕开钢笔书法这一内容,而恰恰证明了高师书法教学有它的特殊性,必须下力气来完成。

一、书写姿势

书写姿势有坐势和立势两种。坐势适宜于写毛笔字和钢笔字,立势适宜于写粉笔字和毛笔字。由此可见,毛笔书法的书写姿势可坐也可立,而钢笔书法的书写姿势只能取坐势,粉笔书法的书写姿势只能取立势。

1.坐势:坐势要求头部端正,身体挺直,左手手臂平放桌面,右手握笔书写,两脚分开成两肩距离并且自然稳踏地面,胸部离桌面约一拳左右距离。在坐势中容易犯的错误有这样几点:

①身体弯斜倾侧,造成视线不正,影响临摹书写的准确性。

②头部离桌面太近,这在钢笔字书写中尤其多见。头部偏低的危害是字径局促,展不开,而且也容易影响视力。

2.立势:立势分立势俯写和立势面壁写两种,毛笔字取立势俯写,粉笔字取立势面壁写。

①立势俯写:要求头部端正,身体略微往前弯曲,左手手掌支撑桌面,右手执毛笔书写,两脚分开,并且略有前后。毛笔字立势俯写容易犯的错误有:a.身体太躬,容易累,

写不久。b.书写纸摆放太近身体,右手肘弯曲度偏小,书写时难以自如。

②立势面壁写:要求身体正对黑板,左手自然低垂,右手执粉笔在齐眉头高处下笔书写。身体要根据书写的需要作上下或左右移动。板位高时,可踮起脚尖书写;板位低时,可弯曲身体书写;当黑板上的某一行已占尽板位时,要向左移步,换写下一行;当书写字数超过书写的最佳区域时,要向右移步,继续向前书写,这是粉笔字书写的一般姿势要求。在课堂教学中,也有侧着身体书写粉笔字的情况。侧势书写的好处在于能够目测全班,便于控制课堂场景,但书写的字数不能太多。另外,在教学中,还有事先设计好小黑板,使重点突出的情况。书写小黑板时,一般将小黑板平放在一定高度的桌面上或将小黑板挂在大黑板上书写。平放时,书写姿势参见毛笔字立势俯写;挂在大黑板上书写时,书写姿势与立势面壁写相同。

立势面壁写时,容易犯以下三种姿势错误:a.左手放置不自然。b.离黑板太近或太远,致使手臂着力不够。c.不能找到最佳的书写区域。

二、执笔方法

顾名思义,执笔方法是指用手执握笔杆,使笔端发挥最佳性能的方法。总起来说,执笔方法有“五指执笔法”和“三指执笔法”两种。

1.五指执笔法。五指执笔法专指毛笔书写的执笔法。方法是:用大拇指握在笔杆左侧,食指和中指握在笔杆右侧,与大拇指成相对状;无名指的甲肉之际抵住笔杆内侧,小指顺着无名指自然紧挨着,但小指指尖不能触着笔杆,也不要抠入掌心。要注意,大拇指、食指和中指三指用指尖接触笔杆,除大拇指外,其他四个指头个个相挨,较为密实。

握毛笔书写时,容易犯的错误是:a.手指握笔杆握得太深,掌心留位不多。b.食指高高挂起,五指运转不灵活。

2.三指执笔法。钢笔字和粉笔字都采用三指执笔法,但两者之间有一定的差异。

①钢笔字三指执笔法:与毛笔执笔不同的是,毛笔杆直立,而钢笔杆斜卧。斜卧的钢笔杆必须有两个支撑点,一个支撑点在手掌虎口偏食指根部,一个支撑点在中指第一节左侧。支撑点必须靠大拇指和食指左右对峙抓握,这样,钢笔杆便被稳稳地握住。因为,钢笔着纸书写时,力往右下,所以,又必须靠无名指、小指的抵挡,才能书写自如。

握钢笔时容易犯的错误是:a.大拇指和食指没有对握在笔杆的左右两侧,而是其中的一个手指跨压在另一个手指上,导致虎口留位缩小,整个手掌成拳头握紧状。这种执笔的直接危害是书写时手指的运转呆板、生硬,线条容易多直线而少曲线。b.握笔太低,几乎接近笔头部分,斜卧的钢笔杆变成了直立状态。这样,笔尖的提按表现能力大

