



兒童書法啟蒙之重要性

文：圭人

書法，在琴棋書畫四藝當中，是中國藝術精華之所在，用以提升個人的修養和內涵，怡情養性。在生活節奏急速的今天，社會充滿暴戾之氣。商業化的社會一步步遠離藝術，人群中滿是形形色色的名利追求者。面對各種生活壓力，今天人們終日以手機、電腦遊戲、賭博等來渡日，以致多陷入短暫抒壓卻換來長期壓力的惡性循環。如何尋回我們遺忘了的文化瑰寶，是今天人們所需要思考的一個問題。

如何培養，卻要從兒童啟蒙說起。一種興趣若非從小培養，便多少有所欠缺。隨著身體、智力和經歷的一步步變化，個人對藝術也會有不同領悟。相較一個到中年才開始學習的人來說，從小就開始學習的人自然是不可同日而語的。

兒童的書法啟蒙，最早可從三歲起，而三歲兒童的骨骼未發展完善，此階段練“軟體”的毛筆書法較妥。雖然難以控制其力度，但可避免兒童因用錯力而導致的發育問題。雖然筆者也是三歲起學硬筆書法，但因姿勢用力等無誤，學習也甚為平坦。建議大概五歲左右學硬筆書法，此時的兒童能更好地運用硬筆書法工具，而初學者以鉛筆練習為佳。

練字初期首先應尋找適合的書法字帖摹寫（印著別人的字來寫），從筆劃練起，最好先練楷書，田英章與盧中南的硬筆楷書字帖可作參考，毛筆則以顏真卿與柳公權為佳。初時練字時間不宜過長，最好以半小時為佳，以優為目的，切勿好求過份之練習，一來易使身體因長期的書寫而引致腰背手肩的各種問題，二來

亦會令兒童對書法產生排斥之心。當一個人對書法等藝術產生了嫌惡之心而須不斷練習的時候，“藝術”便非藝術而成“工藝美術”了。這就是藝術家和工匠之別，不得不慎。若能使其對書法自行產生興趣，學習自然一日千里，否則便如同家長們遇到一份自己所厭惡的工作，自己不開心之餘，工作也自會做得不好。

適當的誇獎絕對是必要的，就算覺得其寫得不好，但孩子們願意花時間去學習一樣東西也是難能可貴的，讚他們努力、有進步是很好的選擇。通過察言觀色，你是否真心，孩子們也是能感覺得到的。學字是乏味的，如同修行，這時與孩子們說些關於書法的歷史或故事，便可大大加深書法學習的趣味性。

書法學習不僅可培養孩子們的專注力、模仿能力以及在大腦指令與手部操作間訓練肌肉運動與協調的能力，更重要的是透過書法之美來提升個人的藝術審美能力。從摹寫字帖到分析臨寫（不印著字來寫），過程中的思考和領

悟，有助於提升兒童的思維能力。一個學過書法的人與一個沒學過書法的人，對一件事的思考亦會有所不同；對一件事的經歷，亦會有不同的感悟。

對於習慣用右手寫字的孩子，長期習字有助於語言、數理邏輯和分析能力的發展。對於習慣用左手寫字的孩子而言，也有助於空間、藝術、分析能力與動作的發展。

筆者幼時過於好動，被家長強制要求學書法，雖專注力提升不少，但一開始心生厭惡，後數次經長輩們稱讚過後方真心愛上書法，從而尋找書法中的各種人生境界。寫楷書、隸書以靜心，寫草書以抒情和發泄壓力，寫行書於日常生活的大小應用事務中，皆令筆者得益不少。

實驗證明，透過專業書法學習的孩子在理解能力、模仿能力、想像力與整體思維能力方面，均高於一般孩子。

（作者：書法教師）

