

前 言

书法是中国五千年来的优秀文化传统，它与中国文化相表里，与中华民族精神成一体，有着深厚的文化内涵。

书法是一种文化。人们在学习书法，欣赏书法以及进行书法创作时，可以展开思想的翅膀自由飞翔，进入忘我的境界，净化我们的心灵。

书法是一门艺术。通过线条的浓淡枯湿，结体的收束舒展，章法的疏密错落等动静虚实、阳刚阴柔的各种形态，表现出潇洒飘逸，古雅拙朴、妩媚俊秀、雄强伟岸等艺术美的内涵，赋予文学的生命，给人带来美的享受。

书法是一种品质。古人云：“书法静以修身，俭以养性，身性具养，内外兼修，身自强健。”习书法实际上就是习字者用眼睛感受美、用心感悟用手创造美的过程，是正新、正性、正行的过程。所以，习书法对于培养人的道德素质、身心素质、智能素质和良好的学习、生活习惯都有极其重要的作用。

一直以来，我校以书法教育为抓手，全面实施素质教育，以特色学校创建引领内涵发展。2016年，学校被常州市教育局、常州市书法协会评为“书法特色学校”。为进一步推进书法教育示范学校的建设，让书法教学更贴近学生年龄特点和实际水平，特编写我校书法校本教材，分篆书、隶书、楷书、行书四册，针对不同年龄段学生进行教学，实现学生循序渐进的发展。教材选用名碑帖中字例，既有直观的图解，又有详实的文字分析，便于学生揣摩临习，教师讲解示范。教材同时将书法知识、名家故事穿插其间，引领学生了解传统文化，形成良好品性。

通过这套教材的使用，引导孩子们习字习德行、品字品人生，立清刚雅直之品格，养心正气和之性情，从而培养品德高尚、心智健康、富有书香的遥小“和雅”少年。

目 录

楷书简介

1. 横：点、点的延伸成横、竖
2. 竖：悬针、垂露
3. 折：笔画的组合
4. 撇：平撇、斜撇、竖撇
5. 捺：平捺、斜捺、反捺
6. 提：不同方向的提
7. 竖钩
8. 弧弯钩
9. 横钩
10. 心钩
11. 竖右弯钩
12. 斜钩
13. 笔画的变化(1)：横的变化
14. 笔画的变化(2)：竖的变化
15. 条幅作品临写：“人无信不立，天有日方明”
16. 笔画的变化(3)：撇的变化
17. 笔画的变化(4)：捺的变化
18. 竖点、萦带点、左右点
19. 横向点、横四点、聚四点。

20. 认识主笔变换：横撇、横竖、横捺
21. 偏旁与部首（1）“冫”水、“亻”旁、“衤”旁
22. 偏旁与部首（2）“亻”旁、“彳”旁、“言”字旁
23. 偏旁与部首（3）“土”“扌”“木”旁
24. 偏旁与部首（4）“攴”旁、“力”旁、“女”字旁
25. 偏旁与部首（5）左“阝”、右“阝”、“斤”旁
26. 偏旁与部首（6）“欠”旁、“彡”旁、“隹”旁
27. 偏旁与部首（7）“月”在下、右、左边。
28. 偏旁与部首（8）“春”“艹”“雨”字头
29. 偏旁与部首（9）半包围结构：“尸”、“广”头。“乚”、“辶”底。“门”、“几”框
30. 条幅作品临写“白日依山尽，黄河入海流。欲穷千里目，更上一层楼。”



浩气长存

楷书简介

楷书也叫正楷、真书、正书。从隶书逐渐演变而来，字形由扁改方，笔划中简省了汉隶的波势，因它“形体方正，笔画平直、可作楷模”，所以叫楷书。

楷书的产生，是在汉朝隶书的基础上，逐渐变波、磔为撇、捺、且有了“侧”（点）、“掠”（长撇）、“啄”（短撇）、“提”（直钩）等笔画，结构上更趋严整。从而使汉字的形体美有了进一步发展，

楷书按字形大小可分为大楷、中楷、小楷，从风格上又可分为两个系统：一是南北朝碑，其中以北魏碑最有名，所以又称“魏碑”，二是唐朝碑刻，又称唐楷。唐以后，楷书名家很少，只有宁苏轼、蔡襄、和元朝的赵孟頫等。但元、明、清时期小楷有了很大的发展，名家辈出。所以综合起来，楷书可以分为魏碑、唐楷、和小楷三个类型。

楷书始于汉末，在唐朝发展到巅峰，并通行至今，长盛不衰。唐代楷书大家众多，我们现在要学习的是唐朝大书法家欧阳询的欧体字。



书法名家：楷书四大家之欧阳询



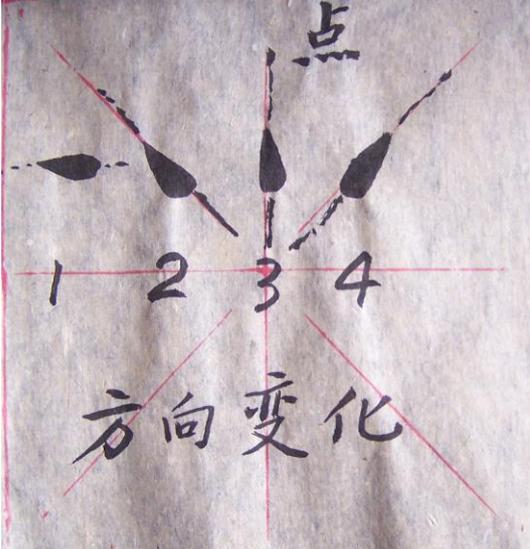
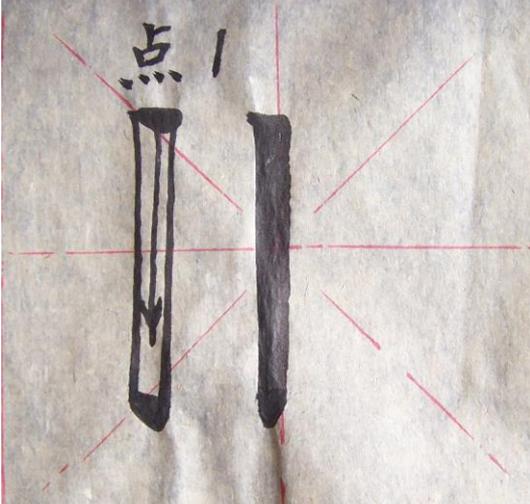
欧阳询（557—641年），字信本，[楷书](#)四大家（[欧阳询](#)、[颜真卿](#)、[柳公权](#)、[赵孟頫](#)）之一。与同代另三位（[虞世南](#)、[褚遂良](#)、[薛稷](#)），并称[初唐四大家](#)。因其子[欧阳通](#)亦通善[书法](#)，故其又称“大欧”。欧阳询楷书法度之严谨，笔力之险峻，世无所匹，被称之为唐人楷书第一，称为“[欧体](#)”。

欧阳询的楷书有很多：如《[九成宫醴泉铭](#)》、《[虞恭公碑](#)》、《[皇甫诞碑](#)》、《[化度寺塔铭](#)》等，我们学习的是《[九成宫醴泉铭](#)》。



1 横：点、点的延伸成横、竖

◆书写要点

 <p>点</p> <p>1 2 3 4</p> <p>方向变化</p>	<p>点</p> <ul style="list-style-type: none">● 毛笔舔尖后自然按到纸上就能形成点。● 看清笔按下时的笔尖方向。● 记住不同方向下笔的点的编号哦，今后其他笔画的起笔都会用到这些点。
 <p>点 1</p>	<p>竖</p> <ul style="list-style-type: none">● 由点 1 下笔。● 下笔成点后，轻提笔调整笔尖至中央，并向下行笔。● 写至需要的长度后，自然停笔，并稍停驻一下（驻笔）。
 <p>点 2</p>	<p>短横</p> <ul style="list-style-type: none">● 由点二下笔。● 下笔成点后，轻提笔调整笔尖到中央，并向右上方行笔。● 到结束时，自然停笔，并稍停驻一下。

	<p>各种不同的横</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 仰横，有向上弧度 ● 2 直横 ● 俯横，有向下弧度 ● 右尖横，向右上方行笔时慢慢提笔笔画变细，有点提。
	<p>左尖横（长点）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 笔舔尖后向右上方下笔并行笔，边行边按，笔画逐渐加粗，最后改变方向，向右渐渐提笔至尖。 ● 注意，笔画下沿是直的。
	<p>长横</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 长横后半段象长点。 ● 长横前半段象个右尖横。 ● 两头粗、中间稍细。

◆练习字例

	
	<p>这些字都是由横、竖组成的。</p> <ul style="list-style-type: none">● 🤔 “上”字里面的短横是什么横？● 每个字中都有一个主要笔画，想想“三”和“王”的主笔是哪一笔呢？

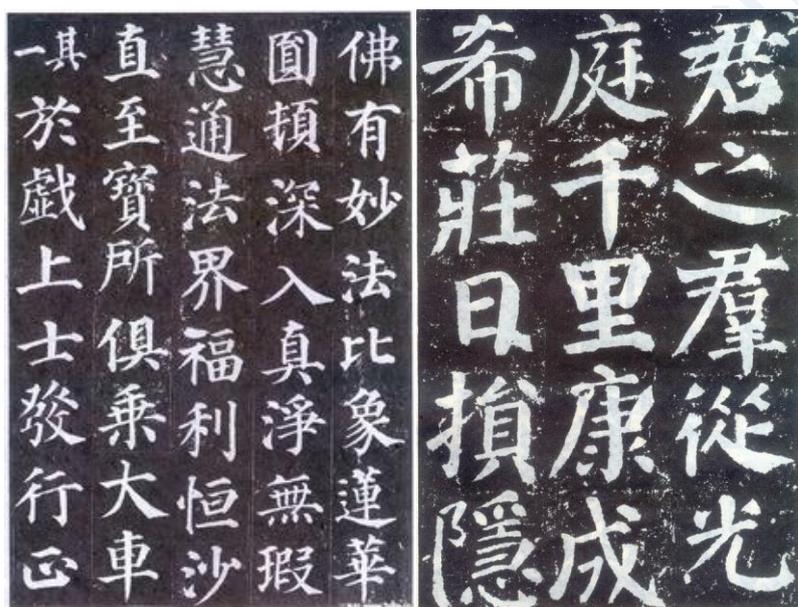
◆书法名家



楷书四大家之颜真卿

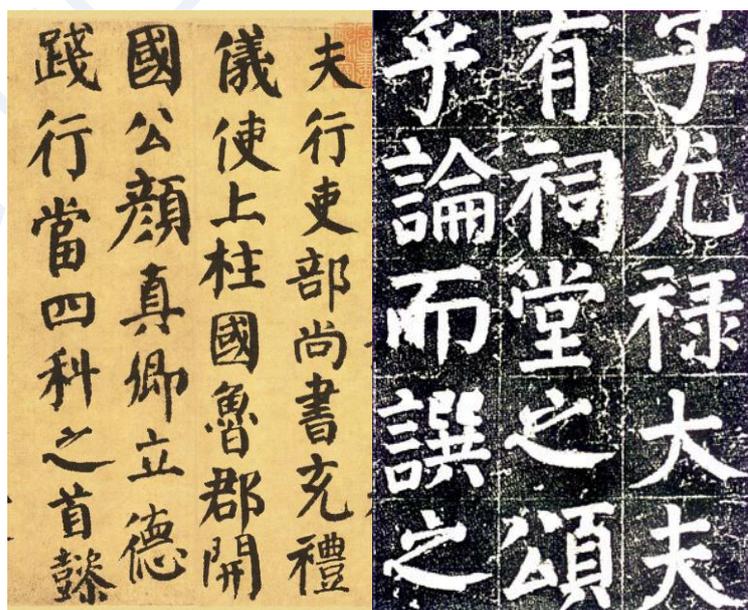
颜真卿，唐代杰出的书法家。安史之乱，颜抗贼有功，入京历任吏部尚书，封鲁郡开国公，所以又称颜鲁公。家学渊博，著有《颜氏家训》。颜真卿书法，以篆籀之笔，化瘦硬为丰腴雄浑，结体宽博而气

势恢宏，骨力遒劲而气慨凜然，这种风格也体现了大唐帝国繁盛的风度，并与他高尚的人格契合，是书法美与人格美完美结合的典例。他的书体被称为“颜体”，与柳公权并称“颜柳”，有“颜筋柳骨”之誉。苏轼曾云：“诗至于杜子美，文至于韩退之，画至于吴道子，书至于颜鲁公，而古今之变，天下之能事尽矣。这里说的杜子美就是诗圣杜甫，韩退之就是唐宋八大家之首的韩愈，吴道子被称之为画圣，苏轼把颜真卿与这些人相提并论，可见他的书法是多么好呀！



多宝塔碑帖

勤礼碑



2 竖：悬针、垂露

	<p style="text-align: center;">悬针竖</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 由点 1 下笔，稍提笔调整笔尖到中央，然后向下行笔，到尾端时，稍稍将笔提起一些。 ● 悬针竖象悬挂着一根针，与我们手中的毛笔也很像。
	<p style="text-align: center;">垂露竖</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 由点 1 下笔，稍提笔调整笔尖到中央，然后向下行笔，并渐行渐提使笔画稍细，过了中间后，又慢慢渐行渐按使笔画变粗，收笔时稍停驻一下。

◆练习字例

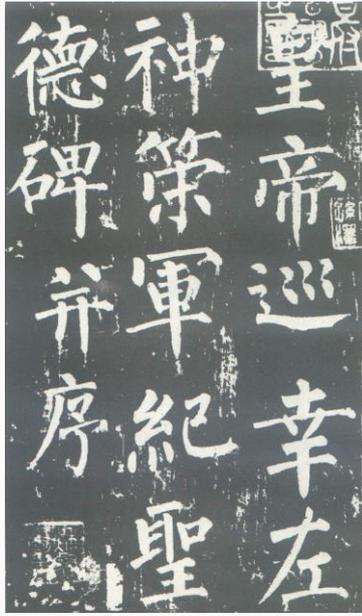


◆ 书法名家

楷书四大家之柳公权



柳公权（778—865），唐代著名书法家。官至太子少师，世称“柳少师”。柳公权书法，吸取了颜、欧之长，在晋人劲媚和颜书雍容雄浑之间，用数十年的不倦磨练，终于创造出以骨力劲健见长的“柳体”，在唐中晚期一新面目，一展风采。后世以“颜筋柳骨”并称，成为历代书艺的楷模。



神策军碑帖



玄秘塔碑

3 折：笔画的组合

◆书写要点

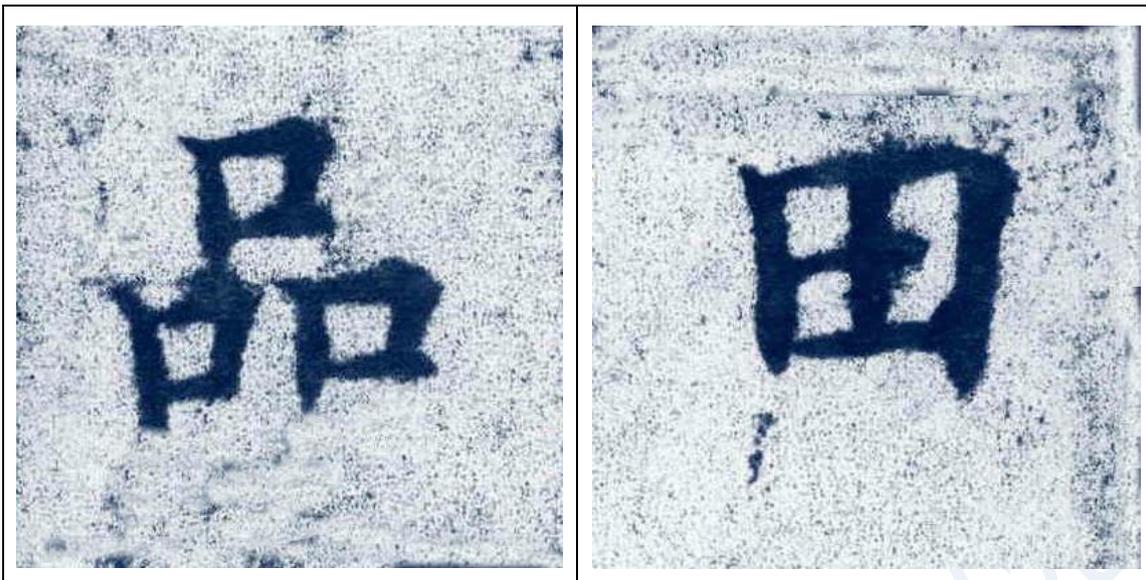
折其实是由横和竖组成的笔画。可以分成二个笔画一样去写。如横折，就是写完横后，在横的尾部接着写一个竖。

◆练习字例



- 折后要看清竖的方向
- 扁形口里，竖向内有些斜
- 长形口里，竖是垂直的





◆ 书法名家

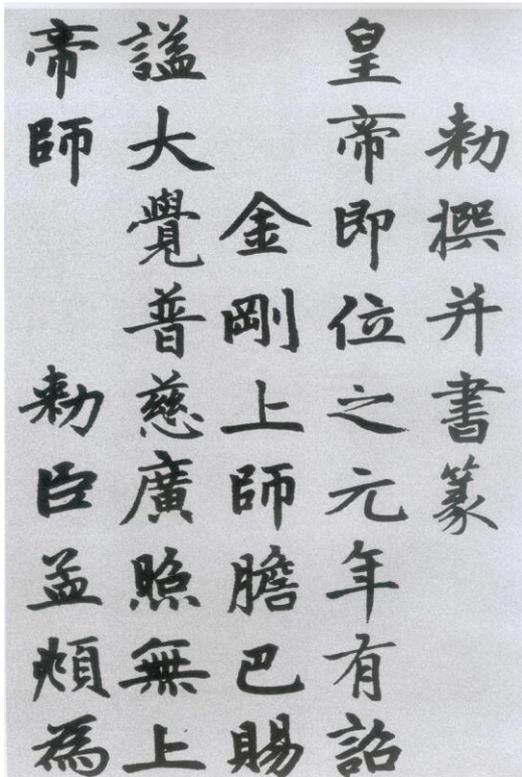
楷书四大家之赵孟頫

赵孟頫（1254-1322），字子昂，号松雪，松雪道人，吴兴（今浙江湖州）人。

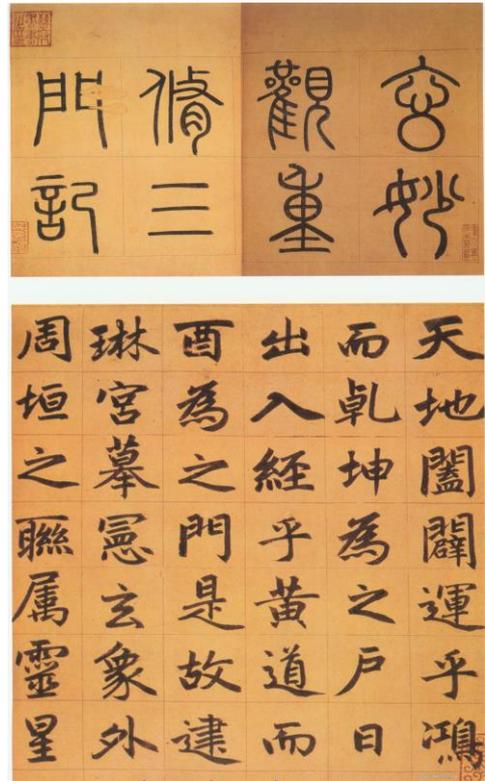
自五岁起，赵孟頫就开始学书，从不间断，日书万字，直至临死前犹观书作字，可谓对书法的酷爱达到情有独钟的地步，篆、隶、真、行、草书各体都写得非常好，尤以楷、行书著称于世。

赵孟頫是集晋、唐书法之大成的书法家。后人将其列入楷书四大家，“颜、柳、欧、赵”的赵就是指赵孟頫。





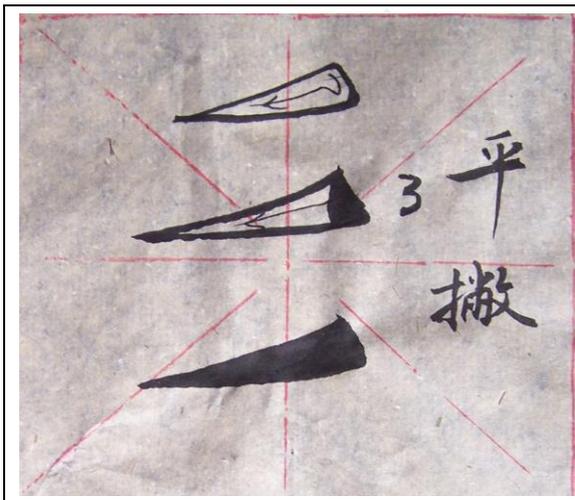
胆巴碑



三门记

4 撇

◆书写要点：这里将撇按方向分成了三类，平撇、斜撇、竖撇，这主要是指行笔的方向

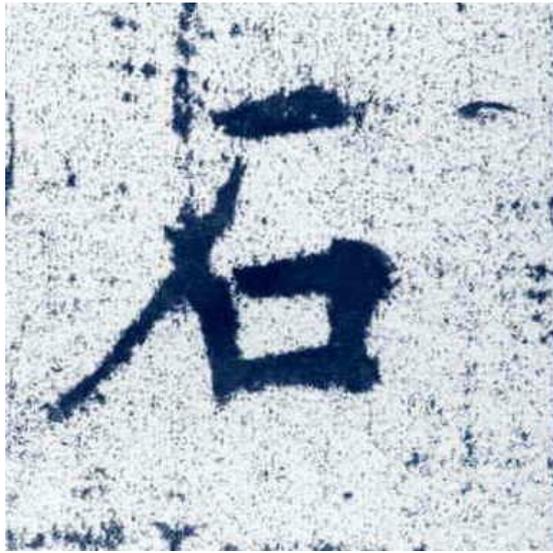


- 以点 3 下笔，然后向左行笔，边行边提笔至尖。

	<ul style="list-style-type: none"> ● 以点 2 下笔, 然后向左下行笔, 边行边提笔至尖。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 以点 1 下笔, 然后向下行写竖, 最后向左下提笔至尖。

◆ 练习字例

	<ul style="list-style-type: none"> ●  看清“千”字里的撇的下沿线与横的方向是一样的。
--	--



- “石”字里的撇，起笔处比较细，象这样两头细、中间粗的撇还有一个名字叫“兰叶撇”，写这个撇时，起笔的顿可以轻一点。



- 这是个“户”字，上面第一个点变成了一个横的写法。
- 这种竖撇的前半段象个竖，要看清楚方向。

◆名人小故事

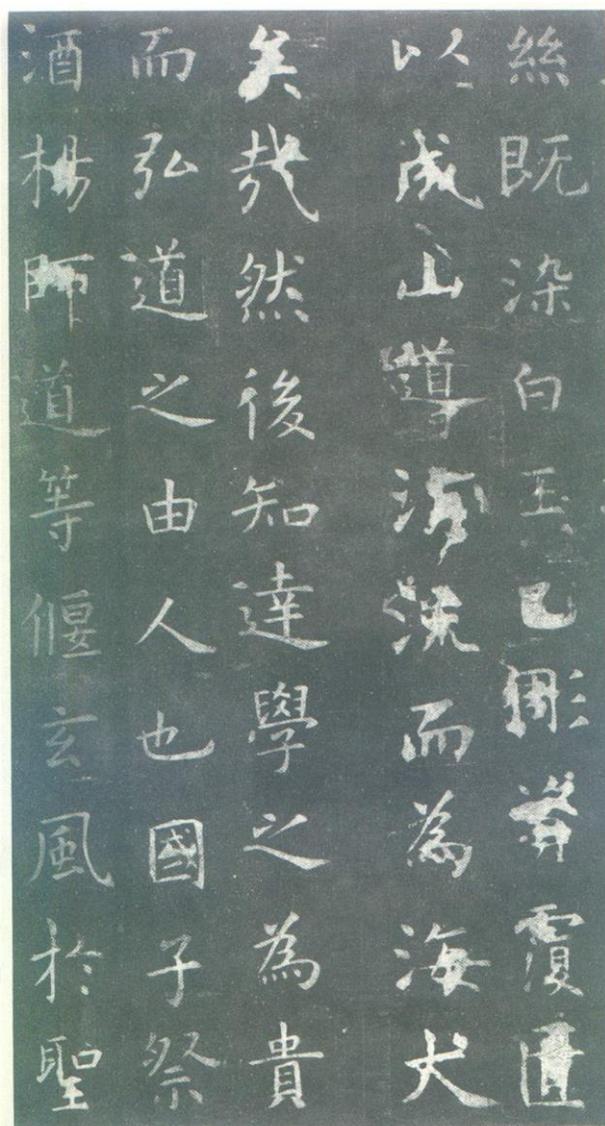


初唐四家之虞世南

虞世南，唐初政治家，书法家，文学家。

虞世南博闻强识，尤喜书法，与王羲之七世孙智永和尚友善。智永精王羲之书法，虞世南在智永的精心传授下，妙得其体，圆融遒丽，外柔内刚，继承了二王(王羲之，王献之)书法传统。他与当时的欧阳询、褚遂良、薛稷合称唐初四大书法家，而虞世南又是四人中最优者。他写的《孔子庙堂碑》深得唐太宗李世民的赞赏。唐太宗非常喜爱虞世南的字，并经常临写。相传有一天，唐太宗书“戩”字，但戈字还没有写好，正好虞世南进见，

人合看，似“戈”后，死



絲既染。白玉已彫。資覆匱以成山。導清流而為海。大

矣哉。然後知達學之為貴。而弘道之由人也。國子祭

酒。楊師道等。偃玄風于聖

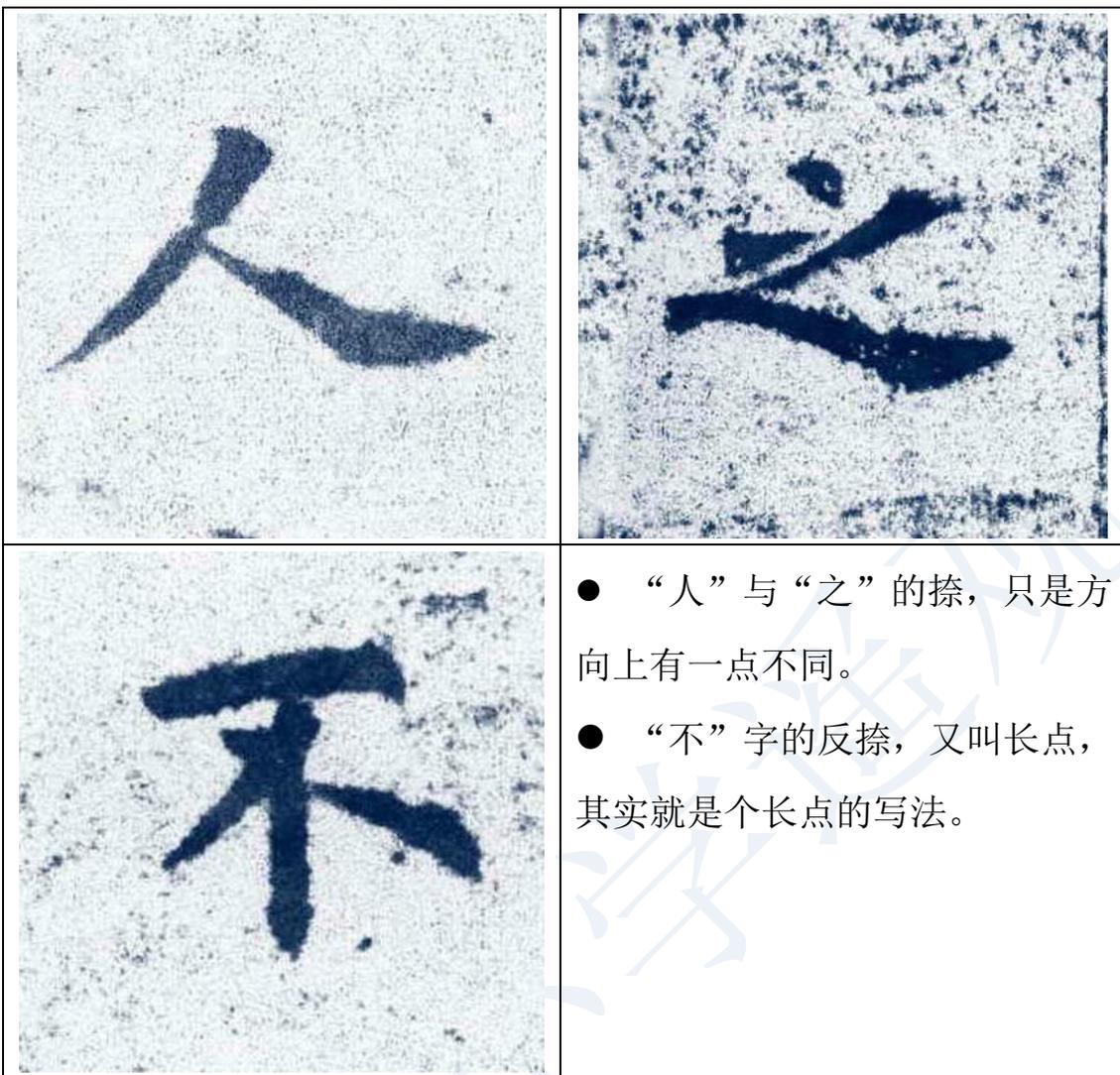
即提笔补写了一个“戈”字。唐太宗将两写的“戩”字给魏征说：“朕学世南，尚近否？”魏征看后说：“字颇逼真。”虞世南死唐太宗叹息道：“世南后，无人可以论书。”

5 捺

◆书写要点

	<ul style="list-style-type: none"> ● 以点 1 轻点下笔，然后向右下方行笔，边行边按笔加粗笔画，再后向右慢慢边行边提笔至尖。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 捺：按照行笔的方向可以分为斜捺、平捺。 ●  捺在行笔过程中虽然方向有改变了，但在捺的外形上，上边线是直的，下沿是转弯的。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 反捺 ● 笔舔尖后向着右下方露锋下笔，边行边按笔加粗笔画，然后转换方向，向下慢慢提笔至尖。 ● 反捺也叫长点。

◆练习字例



意与古会

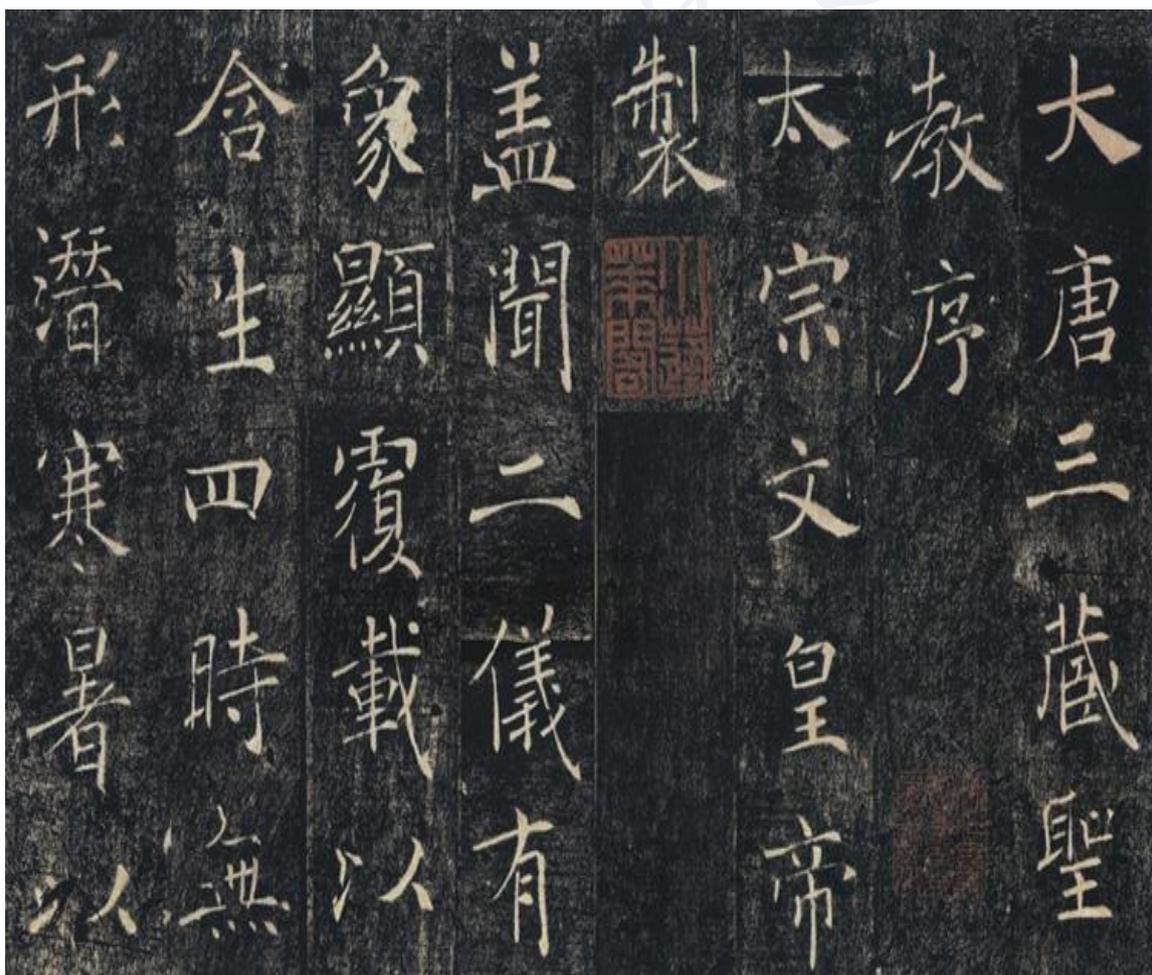
◆书法名家

初唐四家之褚遂良

褚遂良，浙江钱塘（今杭州市）人。唐太宗时封河南郡公，也称“褚河南”。博涉文史，尤工书法。唐太宗曾经说：“虞世南死后，无人再与我论书法。”魏征便推荐褚遂良，说“遂良下笔遒劲，甚得王逸少体。”太宗时官至中书令。后因反对唐高宗立武则天为后，屡被贬职而死。



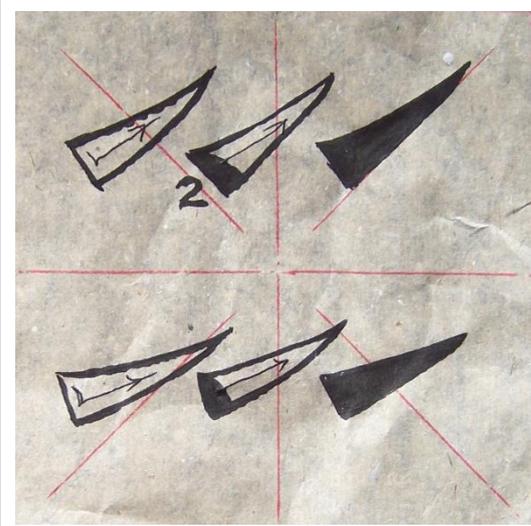
褚遂良书法由于继传统而能创格，《唐人书评》中把褚遂良的字誉为“字里金生，行间玉润，法则温雅，美丽多方”，传世碑刻有《同州三藏圣教序碑》、《伊阙佛龕记》、《孟法师碑》等。



《同州三藏圣教序碑》

6 提

◆书写要点



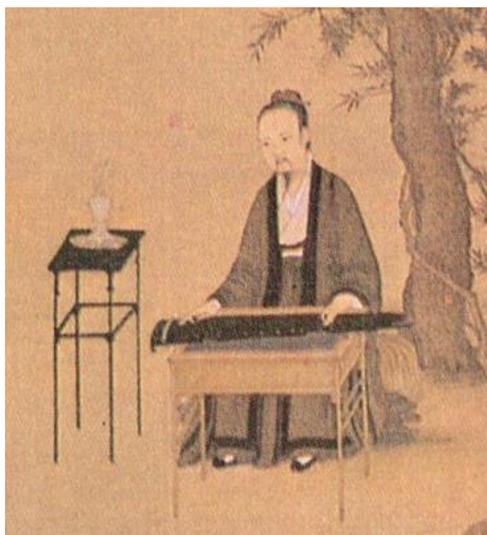
- 由点开始起笔，然后调整笔锋向右上方行笔，渐行渐提笔至尖
- 不同方向的提，下笔时是用的哪种点下笔的呢？

◆练习字例



- 提的方向总是对着下一个笔画
- “去”字的提象个右尖横
- “以”字左低右高
- “皆”的提对着右边的横

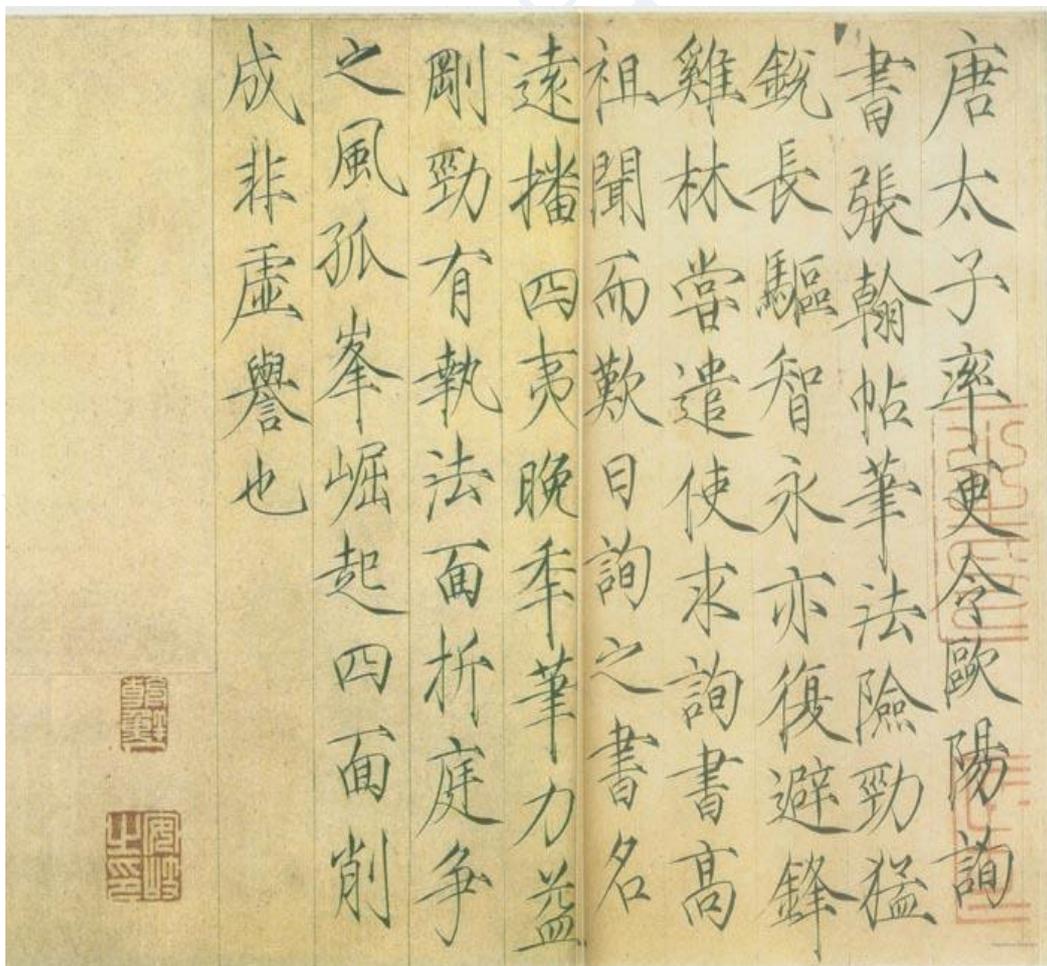
◆ 书法名家



宋徽宗与“瘦金体”

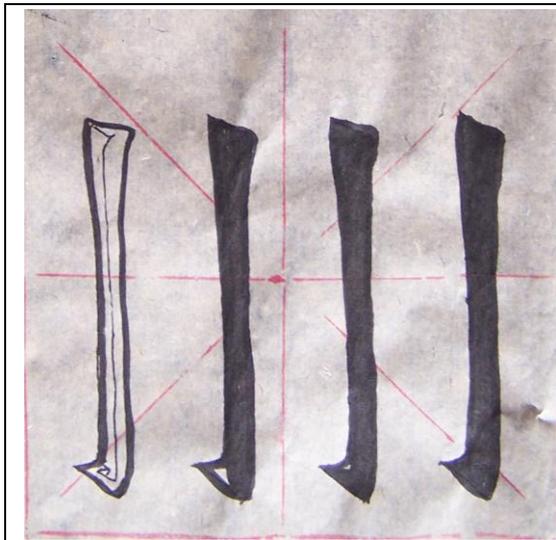
宋徽宗(赵佶)治国无能，但其擅长于书画艺术，对古代艺术的整理与保存，有着突出贡献。他在位时，广收古物书画，网罗画师，扩充翰林图画院，曾指使文臣编辑《宣和书谱》、《宣和画谱》和《宣和博古图》等。

他的书法，早年学薛稷，黄庭坚，参以褚遂良诸家，出以挺瘦秀润，融会贯通，形成自己的风格，号“瘦金体”。其特点是瘦直挺拔，横画收笔带钩，竖划收笔带点，撇如匕首，捺如切刀，竖钩细长；有些字象游丝行空，已近行书。



7 竖钩

◆书写要点



- 以点 1 下笔，然后稍提笔调整笔锋，向下行笔成竖，到竖底部时，笔杆稍向前倾，然后向左上提笔至钩尖处再向右回锋收笔。

◆练习字例



- “未”“来”二字上部的横都偏左。
- 三个字都是撇轻捺重。

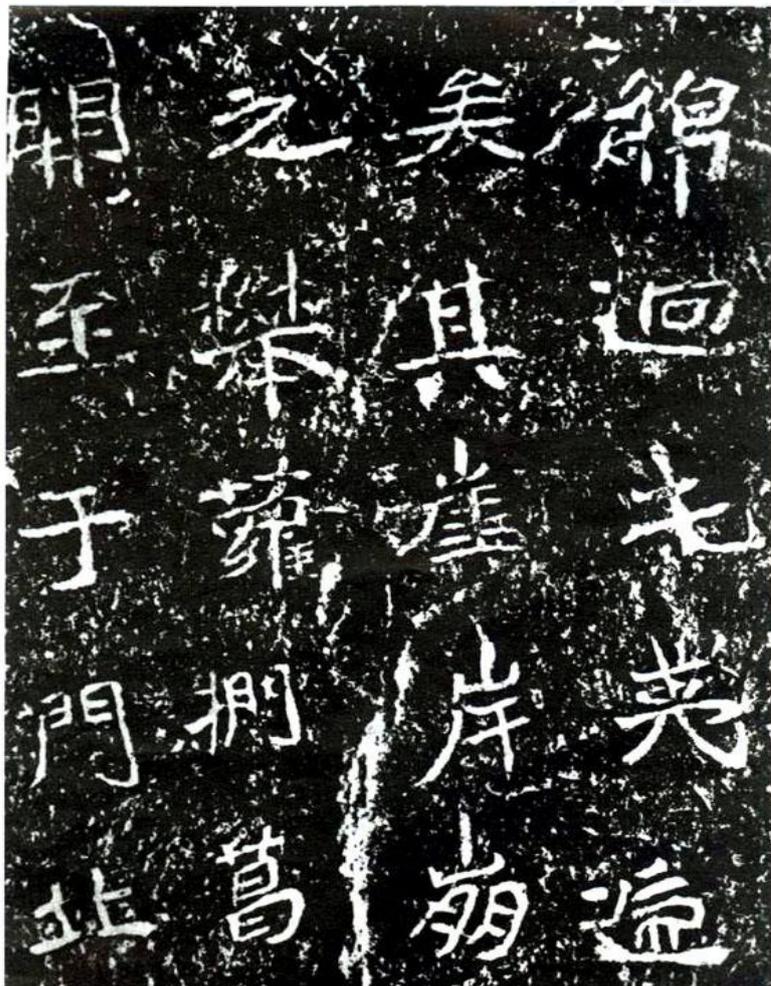
◆书法常识

魏 碑

魏晋南北朝碑时期，书法由隶书、草书（章草）向楷书过渡，所以这个时期的书法大都带有篆、隶书的笔意，这与我们学习的唐楷有很大的差别，同时结构上也不象唐楷那么讲究法度与规范。当时的书家在点画摆布上随心所欲，因而出现了许多别字、异体字。这一时期的碑刻中，尤以北魏碑最著名，所以称为“魏碑”。

“魏碑”书法，虽然不象唐楷一样典雅庄重、法度严谨，但体现了飘逸天真、趣味盎然的自在美。“魏碑”主要有四类：摩崖、造像记、碑碣、墓志铭。

◆名碑赏析



《石门铭》

《石门铭》为著名的北魏石刻，此碑吸取了处于同一地方的著名汉隶《石门颂》等的苍劲凝炼的篆隶笔法，笔势与体势也吸取了《石门颂》等汉隶的跌宕、开张、奇崛的特点，发展成奇崛开张的北魏楷书。此摩崖石刻今已割崖移藏于陕西汉中博物馆。

8 弧弯钩

◆书写要点



- 以点 1 下笔，然后向下行笔并渐渐向左弯曲成弧线，至弧弯底部时，笔杆稍向前倾，然后向左上提笔至钩尖处再向右回锋收笔。

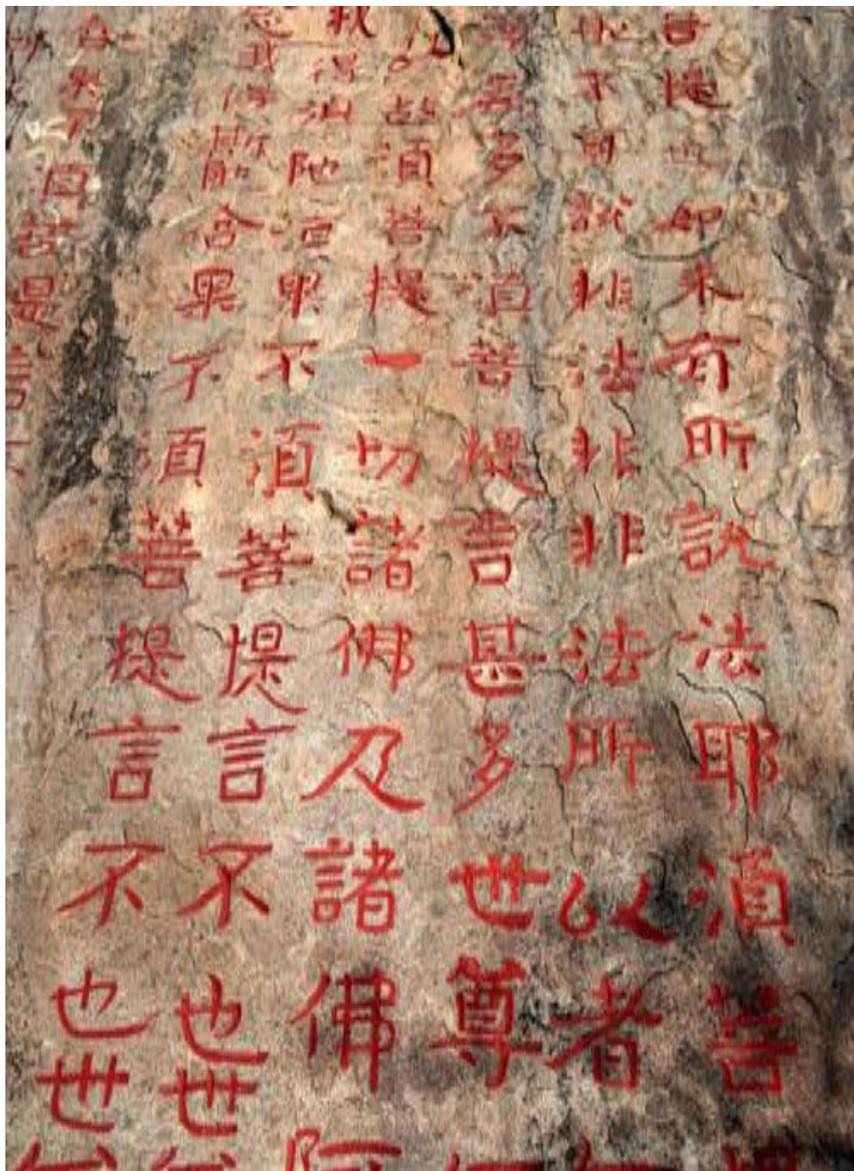
◆练习字例



- “子”字弧弯钩的底部应该在起笔的左侧。
- “乎”、“享”二字的弧弯钩有点象竖钩，前部弧弯部分比较直。只是起笔处与竖钩有点不同。

◆名碑赏析

《泰山经石峪金刚经》



《泰山经石峪金刚经》摩崖石刻，刻于山东泰山斗母宫东此一公里山谷之溪床上。字径50厘米，字体介于隶楷之间，九百六十余字。是现存摩崖石刻中规模空前的巨制。通篇文字气势磅礴，其优游自如从容不迫之仪态，若具仙姿；其用笔

圆润可人，包融篆隶而妙化为楷，结构舒博壮健，颇含浑穆宽阔之趣。

《泰山经石峪金刚经》多有一些不常见的俗字，其中“万”、“无”二字，竟与现行通用的简化字相同。这对于究我国书体的历史演变和书法艺术成就，具有相当重要的价值。

9. 横钩

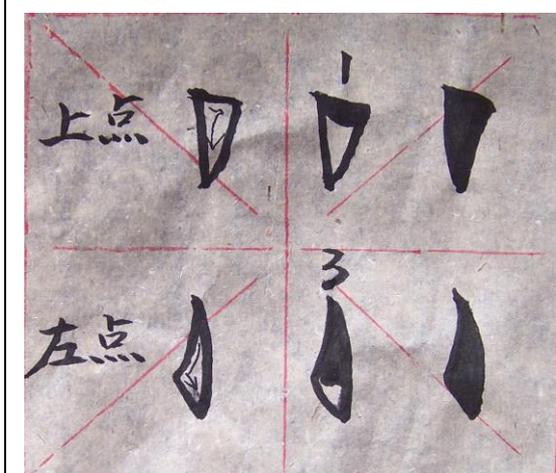
◆ 书写要点



- 横钩就是横画上面加个短撇。



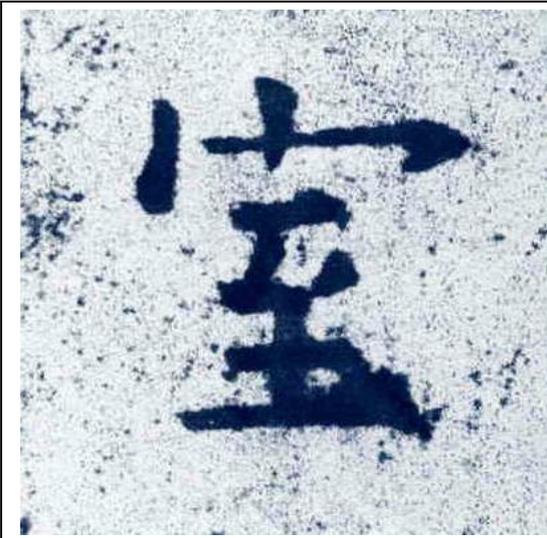
上面一点位于横的左侧，而不是在中间。



- 上点与左点的书写时，应该注意方向都是向下的。
- 上点象个竖的写法，所以也叫竖点。
- 左点有点象垂露竖尾部的样子，所以也叫垂点。

◆ 练习字例





- 横的起笔在左点的中间偏上位置。
- 上点穿过宝盖上的横。
- “室”字下部的至上的一点是什么样的点得看清楚哦。

◆ 书法小知识

北魏时期造像记多为鲜卑贵族造像记，镌刻者是受到贵族青睐的、行业之中的佼佼者。最著名的是《龙门二十品》。这种棱角分明、斩钉截铁的笔画，纯为铁刃大刀阔斧、不加修饰地凿出的。这些叮裆凿成的斩截利落的粗犷线条，有游牧民族栗悍之气，反映出时代的审美风尚。

◆ 名碑赏析



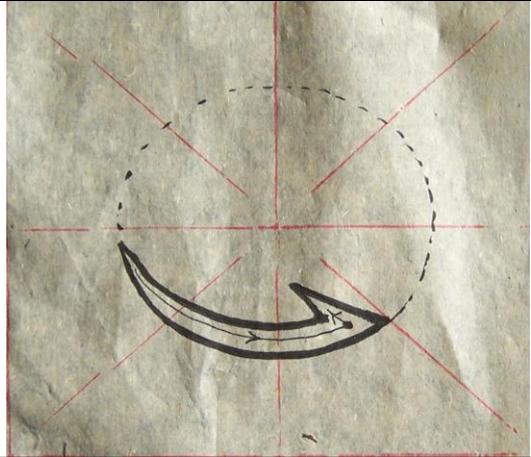
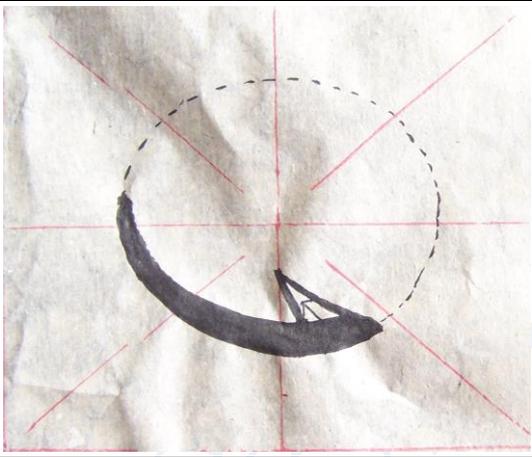
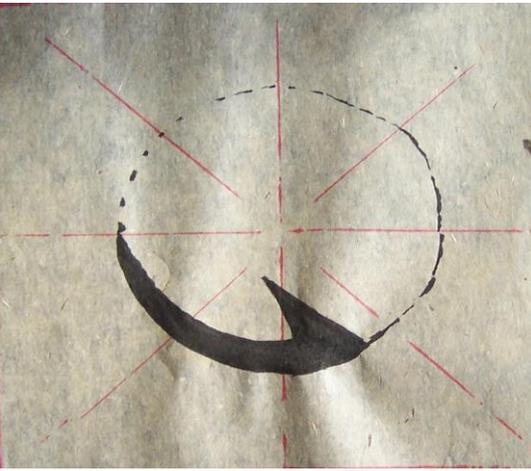
《龙门二十品》之《始平公造像题记》

《始平公造像记》，北魏孝文帝太和二十二年（498），刻於河南洛阳龙门古阳洞北壁。全碑用阳刻法，逐字界格，为历代石刻所仅见，在造像记中独树一帜。此碑文方笔斩截，笔画折处重顿方勒，结体扁方紧密，点划厚重饱满，锋芒毕露，显得雄峻非凡，被推为魏碑方笔刚健风格的代表。

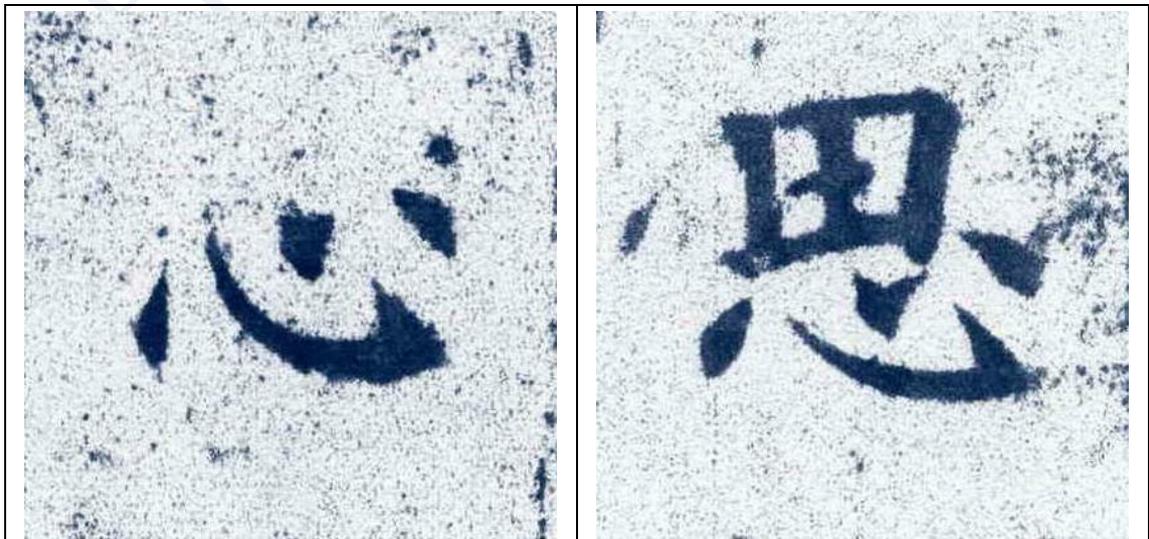


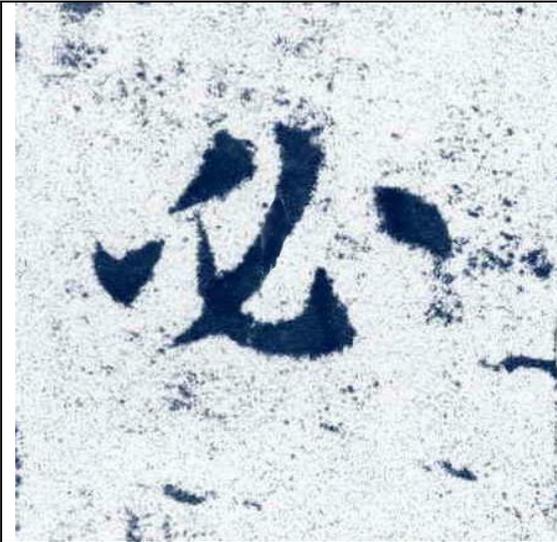
10 心钩

◆书写要点

	
	<ul style="list-style-type: none">● 笔舔尖后向着右下方露锋成弧线行笔，至起钩笔杆稍向左倾，然后向左上方提笔至尖。  弧线是很圆润的，是一个圆上的一段。

◆练习字例

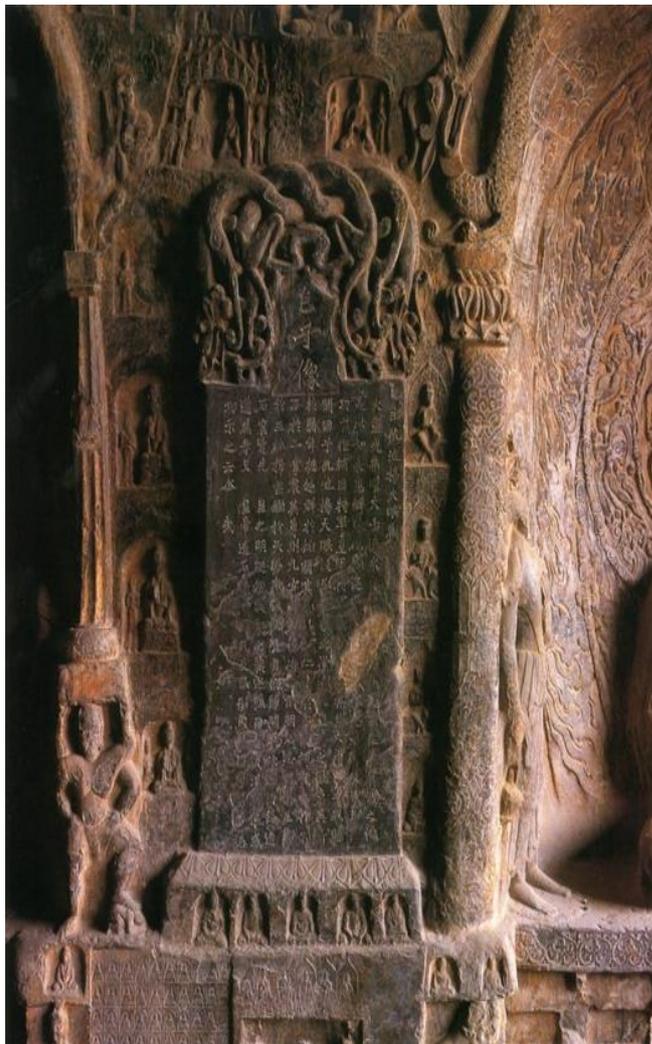




“心”字与“必”字虽然只是相差一个笔画，但还是有许多不同的地方。

- 钩的大小不一样
- 点的形状与所处的位置都不一样。

◆ 名碑赏析



《龙门二十品》之《杨大眼造像记》

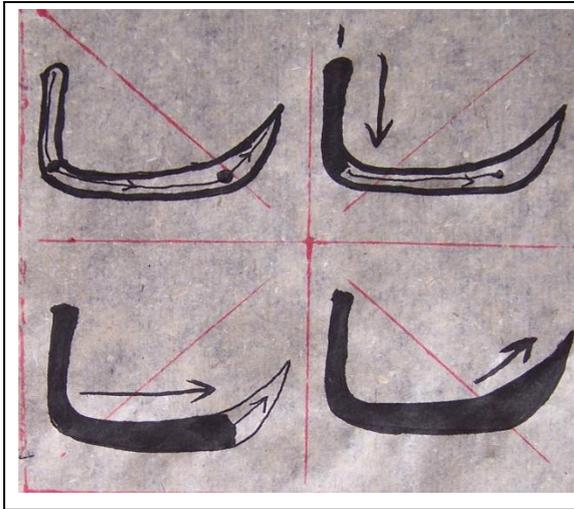
杨大眼，北魏名将，南朝人形容他的眼大得像车轮子，《魏书》上说他“少有胆气，跳走如飞”。宣武帝初年他奉命南伐，连拔五城，追奔至汉水，斩南朝辅国将军王花，首虏 2000 余。当他凯旋而归，

《杨大眼造像记》，刻于北魏景明正始之际（500 年-508 年）。刻在洛阳龙门古阳洞。与《始平公造像》、《孙秋生造像》、《魏灵藏造像》并称“龙门四品”。

之懺是以如來應
詳錄以顯迹爰所
之像亦著降

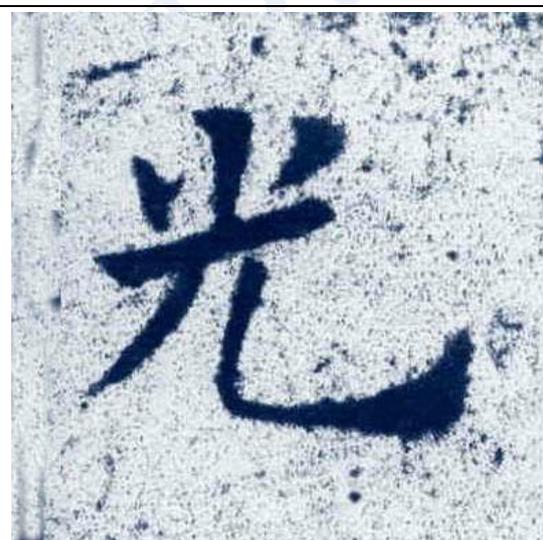
11 竖右弯钩

◆书写要点



- 以点 1 落笔，向下行笔，行笔时稍偏向左成竖
- 转弯时笔稍稍提一些，然后向右行笔，并渐渐加粗笔画
- 转换方向，向右上方提笔至尖

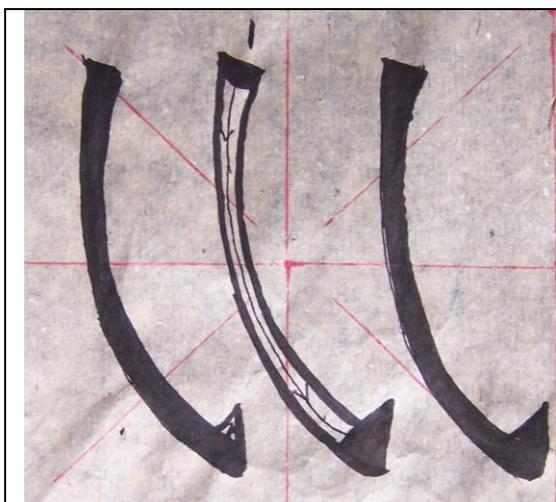
◆练习字例



欧体里的竖弯钩，与其他书法家写的钩不同，他的钩与我们以前写的隶书里的钩很像。

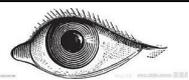
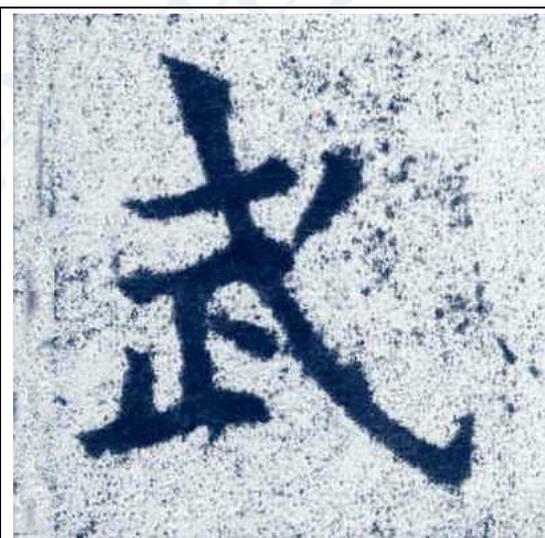
12 斜钩

◆书写要点



- 以点1落笔，向下行笔，行笔时稍偏向右成一弧线，至钩底部，然后向右上提笔至尖。
- 钩的形状是个小三角形。

◆练习字例

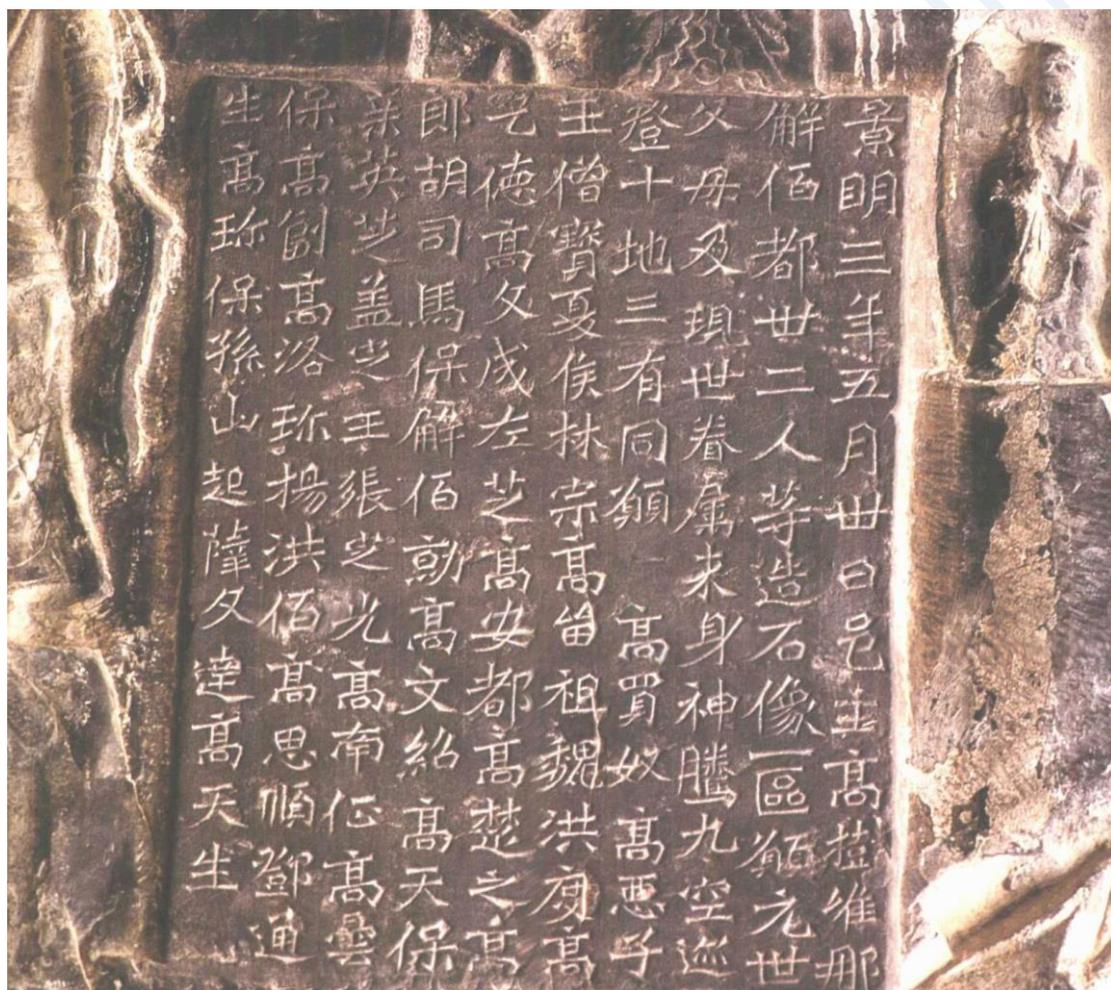


- 起笔处为整个笔画最粗的部分。
- 斜钩，也叫戈钩，往往是一个字的主笔，所以总是顶天立地。

◆名碑赏析

龙门二十品之《高树造像题记》

《高树造像题记》全称《邑主高树、唯那解伯都卅二人等造像题记》，记载邑主高树、解伯都等三十二人的邑社造像，共同祝愿仙逝父母及见存眷属的来生，景明三（502）年五月刻，书法峻整劲健。





领略古法生新奇

13 横的变化

◆ 书写要点

	<p></p> <ul style="list-style-type: none">● 左边的横有点像提，右边的横都是左细右粗，这种笔画也叫左尖横。● “昔”字上部以前是分开二个横，但如果连起来就象一个横。

◆名碑赏析

《爨龙颜碑》

南朝书法经典中的《爨龙颜碑》与《爨宝子碑》并称“二爨”。此碑是“二爨”中的大爨。碑文叙述的是爨氏家族的渊源，追述死者祖孙三代的仕历，表明当时爨氏格外强大的势力及其与中央政权的关系。

《爨龙颜碑》的书法具有很高的艺术价值，雄强茂美，结体以方整为主，但转折处已使用圆转笔法，更具有楷书其特征。《爨龙颜碑》在手法上俯仰揖让，疏密相间，在结构上姿态奇逸，舒敛自如，是云南第一古石。纵观全碑书法笔力道劲，像刀斧击凿而成，是研究我国书法由隶转楷的演变过程中的重要文献。



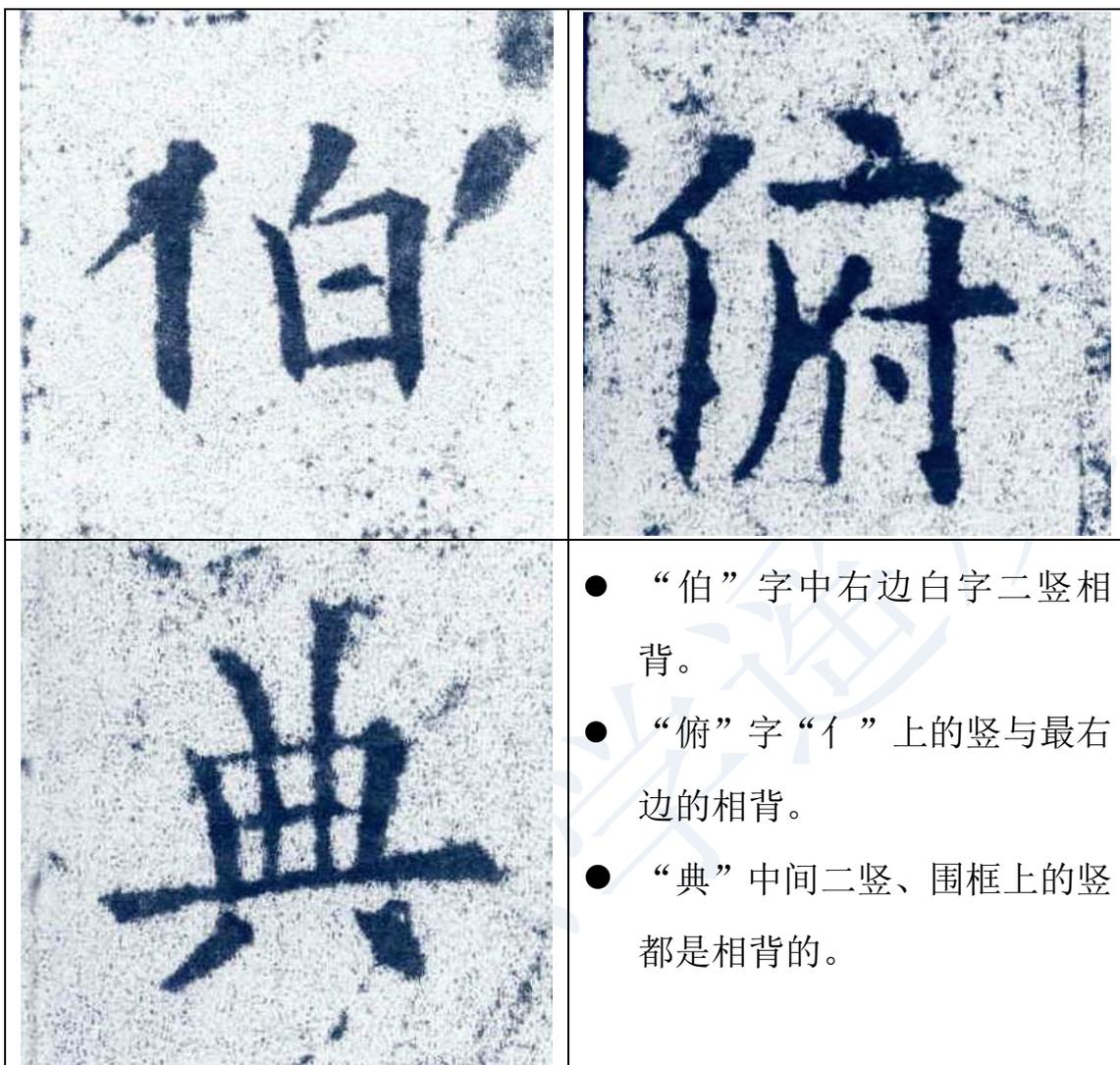
14

竖

的变化

◆练习字例

二竖并存时，欧体字中一般显相背的姿态。🤔 什么叫相背呢？



◆名碑赏析

《瘞鹤铭》是一篇哀悼家鹤的纪念文章。由于书法绝妙，后被人镌刻在镇江焦山后山的岩石上，因被雷轰崩而坠江中。至宋代淳熙年间（1174—1189）石碑露出水面，有人将它从江中捞起，仍在原处竖立起来。碑文存字虽少而气势宏逸，神态飞动，读之令人回味无穷。用笔撑挺劲健，圆笔藏锋，笔法从篆隶中变化而来。结体宽博舒展，上下相衔，如仙鹤低舞，仪态大方，飘然欲仙，字如其名，表里一致，堪称书法杰作。北宋黄庭坚认为“大字无过《瘞鹤铭》”。



◆ 书法小知识

条幅书法样式

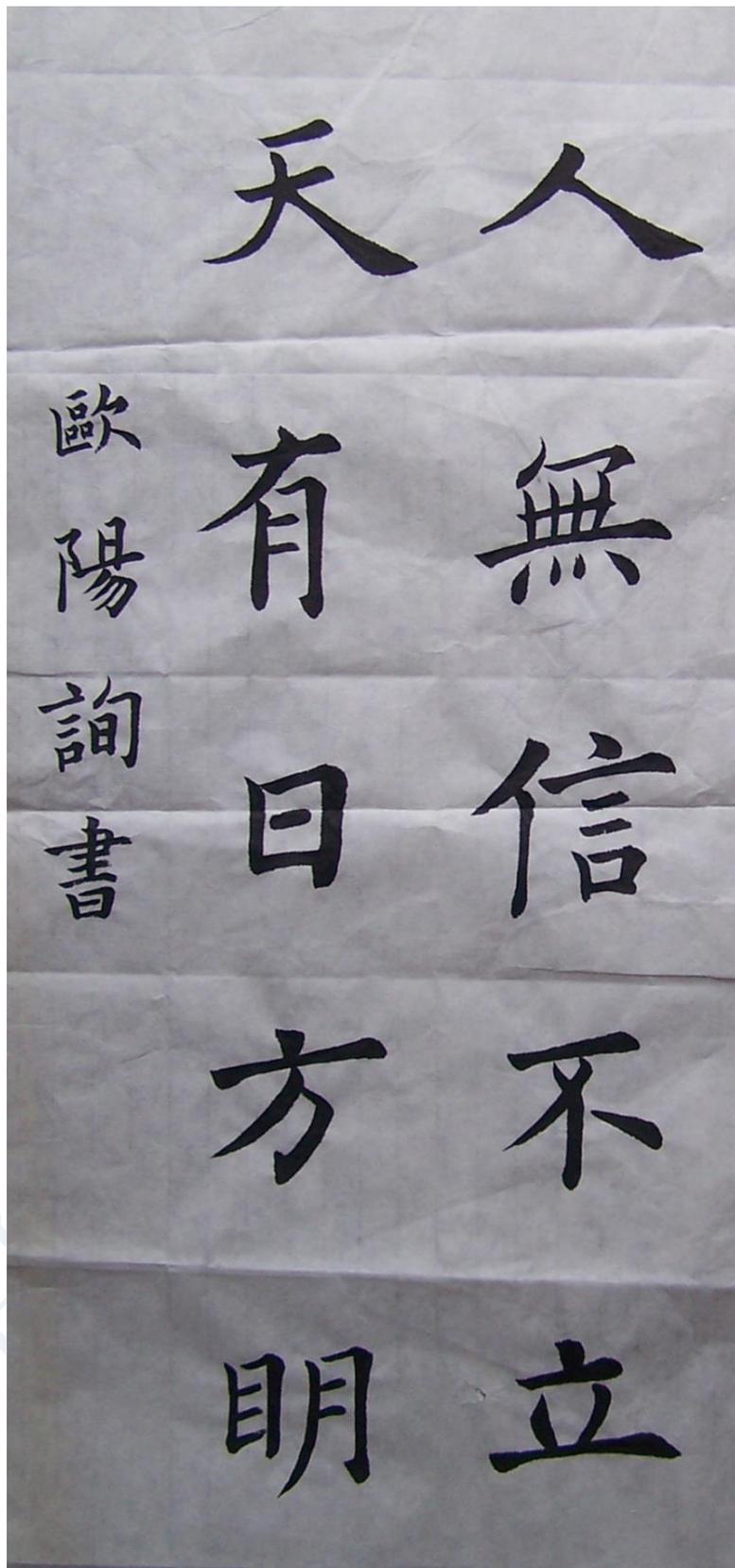
条幅，是书画常用的立幅品式之一。可以适用的场所很多，一般厅、堂、馆、店的许多墙壁空白处，都可悬挂。一般的展览征稿时，也会特别要求是竖幅，因为竖幅作品占用的墙壁长度较少，可以悬挂更多的作品。

条幅一般宽 1—2 尺，长度可以是宽度的 2—4 倍。正文内容为竖写由上至下成行，并由右向左逐行排列，根据字数多少，可以书成 1 行、2 行、3 行或者 4 行。一般不超过 4 行。

在创作时，要注意正文与落款的主次关系。落款要错落有致，自然生动。落款可写在末行正文的下方。款的底端一般不以正文平齐，以避免形式的死板。也可在正文后面另占一行或两行，上下均不宜与正文平齐。印章要小于款字，印章盖于款字下面，也可盖在款字姓名的左侧。

15 条幅作品临写

◆ 名家临写



《张猛龙碑》

《张猛龙碑》，现存于山东曲阜孔庙中，碑文记颂魏鲁郡太守张猛龙



西中郎將使持節平西將軍涼州刺史瓌之十世孫。八世祖軌。晉惠帝永

兴办学校
功绩，向被
世人誉为
“魏碑第
一”。碑文
书法用笔
方圆并用，
结字长方，
笔画虽属
横平竖直，
但不乏变
化，自然合
度，妍丽多
姿。为碑林
中传世的
精品。

16 撇的变化

◆练习字例

<ul style="list-style-type: none"> ● “后”字中，平撇与竖撇的组合 ● “和”字中，平撇与斜撇的组合 	<ul style="list-style-type: none"> ● “夕”字中二撇长短的变化 ● “作”字中二撇有弧度的变化 	<ul style="list-style-type: none"> ● “彳”旁中二撇一长一短，但二撇的起笔是对齐的 ● “後”中多个撇，有长短、粗细的各种变化

◆书法小知识： 与

这二个字都是“后”字，现在都写成后。但以前为什么有二个字呢，原来，我们现在看到和使用的是 1964 年中华人民共和国发布的简化字，简化过程

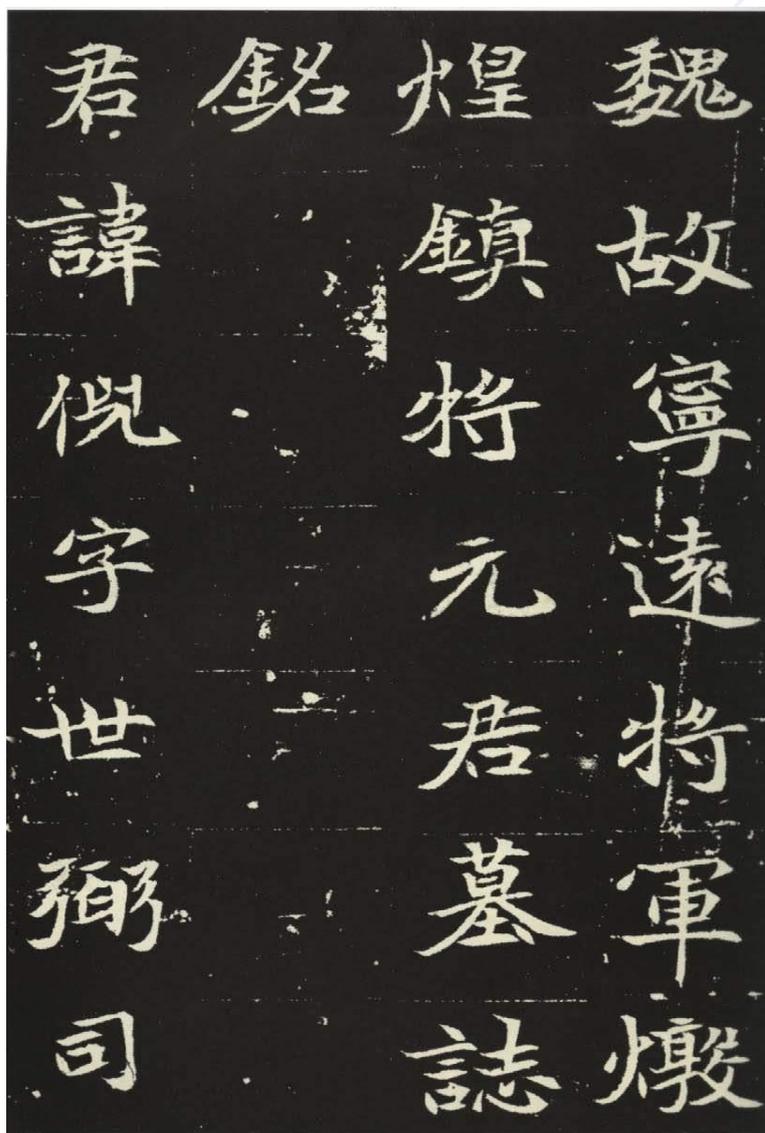
中，有一种方法是同音或近音代替，代表前后的就用“后”来

代替了。以前这个字的意思是君主的妻子，如皇后。

墓志铭

墓志铭为北碑的另一大类，是埋入地下的堪碑。体制多样而精致。已出土的北魏墓志达二、三百方之多，大都为精美秀整的楷书。其中著名的如《张黑女墓志》、《崔敬邕墓志》、《元晖墓志》、《元倪墓志》等都有很高的艺术价值。北魏墓志主要是元魏王室贵族的墓志，书写者多为当时名手，镌刻者亦非平平之辈，所以书法具有精美严谨的特征。

◆名碑赏析



北魏《元倪墓志》

元倪为魏太祖道武皇帝玄孙，墓志的书写者应是当时高手，书法熟练，墨色丰腴饱满，因受南朝书法影响，渗入圆笔和行书笔法，点画流动，书风趋于秀逸潇洒，圆润典雅，为北魏墓志中的佳品。此志刻工亦甚精，能将原书笔意较细致地传达出来。

17 捺的变化

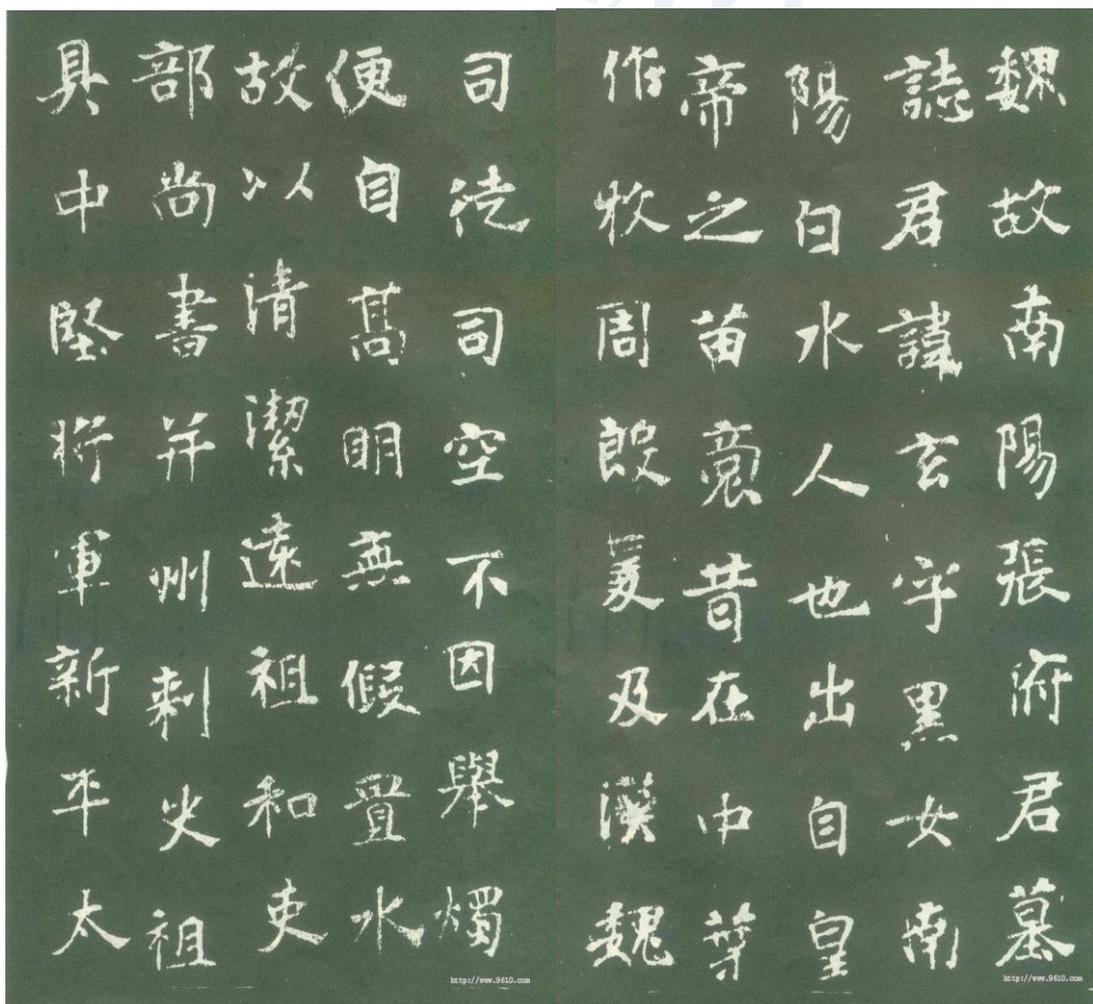
◆ 练习字例

反捺	斜捺	平捺
		
		
<ul style="list-style-type: none"> ● 反捺其实就是一个长点，写的时候要注意收笔的要领。 ● 二个字左边的提，方向应对着下个笔画。 	<ul style="list-style-type: none"> ● “天”字上二横一短一长，看清楚是长在哪一边的呢。 ● “天”字撇的尾部方向在看清楚。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 整个捺比较方向是比较平的。 ● “足”字中捺起笔是藏在撇中的，但“起”字的捺起笔在外面，下笔时要看清是以点1方式下笔的。

◆名碑赏析

《张黑女墓志》

《张黑女墓志》全称《魏故南阳太守张玄墓志》，有称《张玄墓志》。张玄字黑女，因避清康熙帝爱新觉罗·玄烨名讳，故清人通俗称《张黑女墓志》。此碑书法精美遒古，峻宕朴茂，结构扁方疏朗，内紧外松，多出隶意。此墓志虽属正书，行笔却不拘一格，风骨内敛，自然高雅。笔法中锋与侧锋兼用，方圆兼施，以求刚柔相济，生动飘逸之风格，堪称北魏书法之精品。



18 点的变化

◆练习字例

竖点	萦带点	左右点
		
		
<ul style="list-style-type: none"> ● 所谓竖点，其实就是象个竖的写法，这与我们平时写点都是侧着下笔有点不同哦。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 这二个字的点，收笔处都是出锋的，而且出锋的方向都是对着下个笔画的起笔。 ● “文”字中看看，撇、捺的起笔是对着上面横的哪个部位。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 左右二点在书写中就使其有呼应， ● “京”字中的二点，分别对着上部框框的二个角。 ● “其”中的前点收笔时像提，呼应很明显。

◆书法小知识

小楷概述

小楷，顾名思义，是楷书的小字，创始于三国魏时的锺繇，到了东晋王羲之，将小楷书法更加以悉心钻研，使之达到了尽善尽美的境界，从此确立了中国小楷书法优美的欣赏标准。

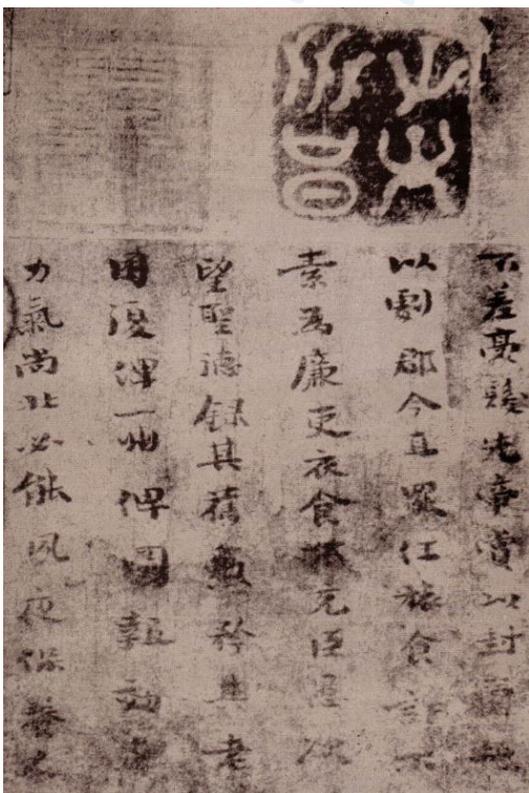
小字为古代日用必需的书法，以前科举应试时，阅卷的人大半是先看字，然后再看文章。字如不好，文章再好也要受影响。考状元、翰林，尤注重书法，所以状元、翰林的小字，都是精妙的。

现在我们都用硬笔写字，但古人却没有给我们留下硬笔字帖，因此想写好硬笔字，可以找本好的小楷字帖，对照练习，定能打下坚实基础，起到事半功倍的效果。

◆书法名家

小楷始祖——锺繇

锺繇，三国时期魏国杰出的隶书大家，他写的楷书，笔势生动之至。惟结体宽扁，仍存隶书的影子，然已具备楷书法则，后人称他为楷书之祖。他的《荐季直表》备受瞩目，陆行直说：“繇《荐季直表》高古纯朴，超妙入神，无晋唐插花美女之态。”王



世贞认为，在此帖显世之后，“天下之学钟者，不再知有《淳化阁》。”

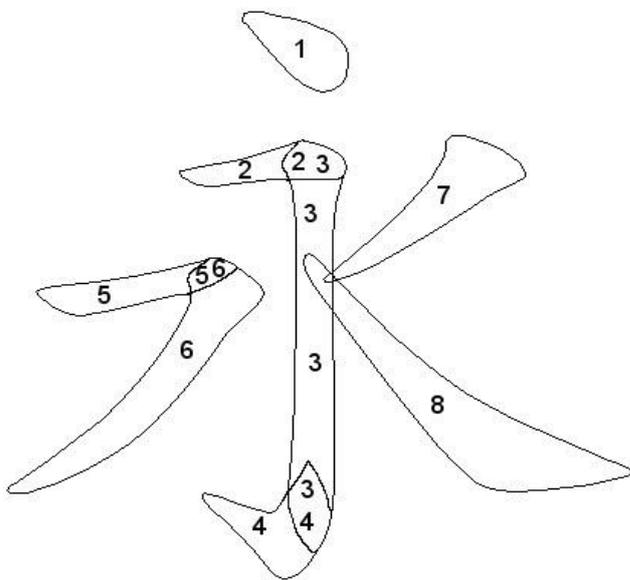
19 横的变化

◆练习字例

横向点	横四点	聚四点
		
		
<ul style="list-style-type: none"> ● 点是侧方向的，看着像个左尖横。 	<ul style="list-style-type: none"> ● “然”字下面四点的书写中，左点向左、右点向右，但中间二点的方向要看清。 ● “無”是个“无”字，下面的四点，象个行书写法。变化成了提、提、短撇。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 聚四点中的前三点，都是收笔处出锋，方向都对着下个点的起笔处。而最后一点是个有完整收笔的点。

◆书法小知识

永字八法



永字八法，是楷书的用笔法则。因为“永”字里面包含了楷书的所有基本笔画，所以以“永”字为例，对八个笔画进行了生动的阐述和比喻。唐代大诗人柳宗元在他的《中国书学浅说》中，对八法作了解说。

1. 点为侧（如鸟之翻然侧下），是倾斜不正之意，点应取倾斜

之势，如巨石侧立，险劲而雄踞。

2. 横为勒（如勒马之用缰），取上斜之势，如骑手紧勒马缰，力量内向直贯于弩（竖）。

3. 竖为弩（同努），是有力的意思，竖画取内直外曲之势，如弓弩直立，虽形曲而质含无穷之力。

4. 钩为趯（跃的样子，同跃），谓作钩时，先蹲锋蓄势，再快速提笔，然后绞锋环扭，顺势出锋，力聚尖端。

5. 提为策（如策马之用鞭），策本义是马鞭，这里其引申义策应之意。挑画多用在字的左边，其势向右上斜出，与右边的点画相策应，形成相背拱揖的形势。

6. 撇为掠（掠是拂掠之意），如篦之掠发，状似燕掠檐下。

7. 短撇为啄（如鸟之啄物），谓写横撇应如鸟之啄食。行笔快速，笔锋峻利。

8. 捺为磔（磔音哲，裂牺为磔，笔锋开张之意）第一是楷书中的捺画出自隶书的波磔，第二是说这一笔直要写得刚劲、利刹、有气势。

20 认识主笔变换

◆练习字例

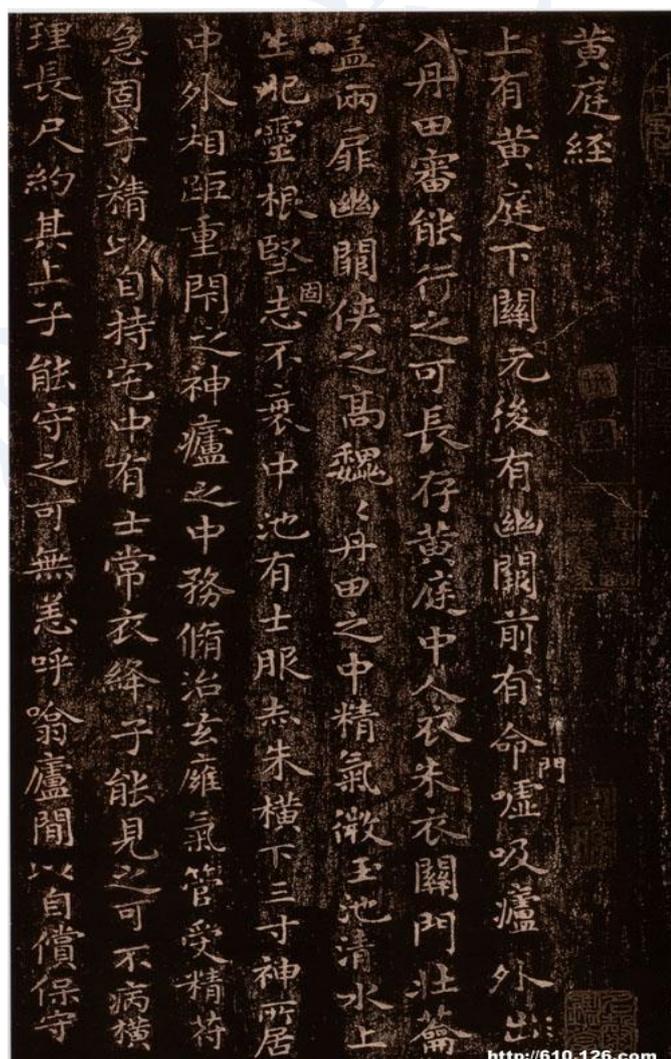
横撇	横竖	横捺
		
		
<ul style="list-style-type: none"> ● “有”字以撇为主笔，所以横短撇长。 ● “右”字以横为主笔，所以横长 	<ul style="list-style-type: none"> ● “三”字中，只有三个横，所以将最后一横作主笔。 ● “王”字三个横差不多长，这里将中竖作主笔。 	<ul style="list-style-type: none"> ● “休”字以捺为主笔，所以横得较短。 ● “保”以横为主笔，所以将下边捺改成了点。



◆ 书法小故事

王羲之与《黄庭经》

《黄庭经》，王羲之书。此帖其法极严，其气亦逸，有秀美开郎之姿态。关于黄庭经，有一段传说：山阴有一道士，欲得王羲之书法，因知其爱鹅成癖，所以特地准备了一笼又肥又大的白鹅，作为写经的报酬。王羲之见鹅欣然为道士写了半天的经文，高兴地“笼鹅而归”。因此，《黄庭经》又俗称《换鹅帖》。《黄庭经》有很多名家临本留到了现在，如智永、欧阳询、虞世南、褚遂良、赵孟頫等，这些书法大家都在学习王羲之的书法，可见这部《黄庭经》有多么好啊！下面让我们来欣赏一下这美妙的书法作品。



21 偏旁与部首 (1)

◆ 练习字例

“氵” 水	“忄” 旁	“礻” 旁
		
		
<ul style="list-style-type: none"> ● 三点水中最后一点的提笔方向应对着下一个笔画的起笔处。 ● “流”字中的三点水，引用了行书的写法，显得流畅而生动。 	<ul style="list-style-type: none"> ● “忄”旁书写时，可以试一试，是先写竖还是先写左右二点更容易些呢？ 	<ul style="list-style-type: none"> ● “礻”旁中的竖都是紧靠着横的右端。 ● “礻”旁中的撇，不能写得太长，不要超出上部的横。

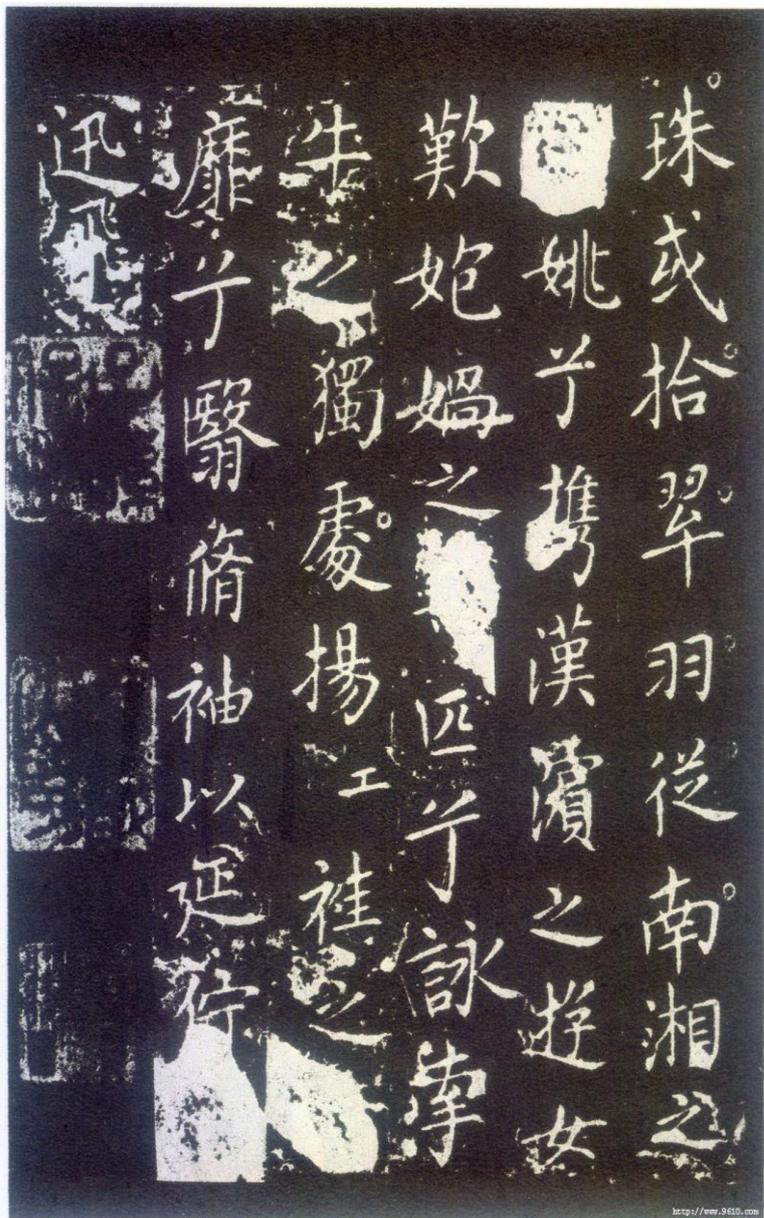


硬黄一卷写兰亭

中心小學逸文觀

◆书法名家

王献之小楷《洛神赋》



王献之，书圣王羲之的第七个儿子，父子二人被世人并称为“二王”。王献之小楷书曹植的《洛神赋》，自宋代以来，仅残存中间十三行，所以一般人都简称为《十三行》，真迹已不复存在。王献之所书《洛神赋》（十三行）体势秀逸，虚和简静、灵秀流美，与文章内涵极为和谐，这件佳作被后人誉为“小楷之极则”。从此帖可以看出，王献之的楷书笔法不再带有隶意，字

形也由横势变为纵势，已是完全成熟的楷书之作。字中的撇捺等笔画往往伸展得很长，但并不轻浮软弱，笔力运送到笔画末端，遒劲有力，神采飞扬。字体匀称和谐，各部分的组合中，又有细微而生动的变化，字的大小不同，字距、行距变化自然。

22 偏旁与部首 (2)

◆练习字例

“亻”旁	“彳”旁	“言”字旁
		
		
<ul style="list-style-type: none"> ● “亻”旁中，撇的起笔应该重于竖的起笔。 	<ul style="list-style-type: none"> ● “彳”旁中，二撇上短下长，但二撇的起笔是对齐的。不能把第二撇写到第一撇的右方去。 	<ul style="list-style-type: none"> ● “言”字旁中，几个横的右端和下部“口”的右竖应该对齐， ● 第一个点，是在横的最右端。

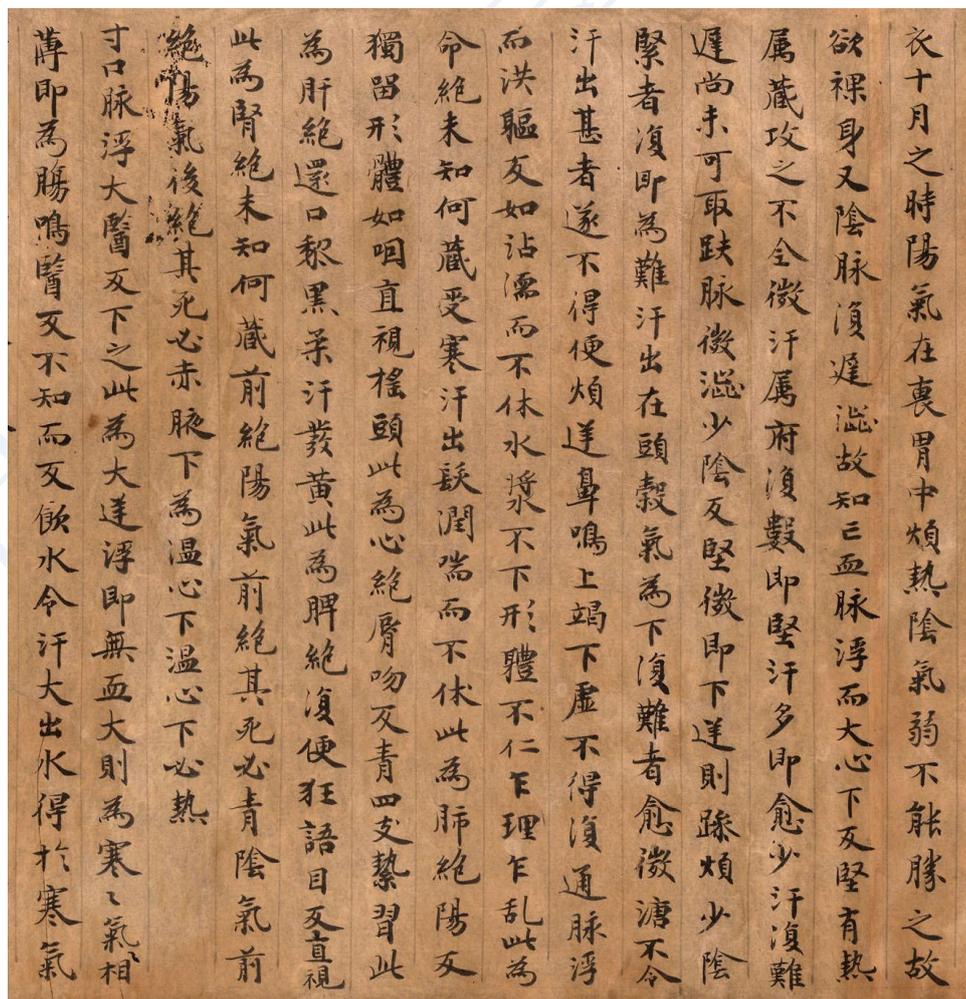


道法自然

◆ 书法小知识

敦煌书法与写经体

自从一九〇〇年敦煌藏经洞被发现以来，数万卷古代文书公诸于世，其中包括大量的书法墨迹。这些书法包括了由晋朝到北宋的4万多卷墨迹，称之为“经书体”。“经书体”源于汉代的“简书体”，完成于唐代的楷体，它详尽的记录了中国文字隶变以后楷化的全过程。敦煌经书写卷，绝大部分用毛笔抄写，为古代民间书法大成。卷子的抄写者都是被人雇用的写经生或一般庶民。他们常年抄写，熟能生巧，久书成艺。书体行、草、隶、篆皆备，丰富多彩，表现自然质朴，机动灵活。其功力法度，审美情趣，都令人赞叹！让我们来欣赏其中的《医药文献》。



23 偏旁与部首 (3)

◆ 练习字例

“土” 旁	“扌” 旁	“木” 旁
		
		
<ul style="list-style-type: none"> ● 横写后，竖写在了横的右端。 ●  左偏旁在书写时，要注意合理让出位置给右边部分，这就是避让。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 横写后，竖写在了横的右端。 ● 提比横写得更长。是长在哪一边了呢？ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 横写后，竖写在了横的右端。 ● 撇相对写得较短，没有超出上面横的左端。 ● “極”是个“极”字，里面的木字旁上少了个点。

◆ 书法名家

钟绍京与《灵飞经》

钟绍京（695~746），三国著名书法家钟繇的第17代世孙，史称钟繇为“大钟”，称钟绍京为“小钟”。其书法艺术卓尔超群，当时宫殿里的门榜、牌匾、楹联等，都是他的墨宝手迹。小楷《灵飞经》就是他的传世名作。《灵飞经》章法为纵有行，横无列。由于整篇字的大小、长短、参差错落，疏密有致，变化自然，且整篇字与字之间，行与行之间顾盼照应，通篇字浑然一体，虽为楷书，却有行书的流畅与飘逸之气韵，变化多端，妙趣横生。



24 偏旁与部首 (4)

◆练习字例

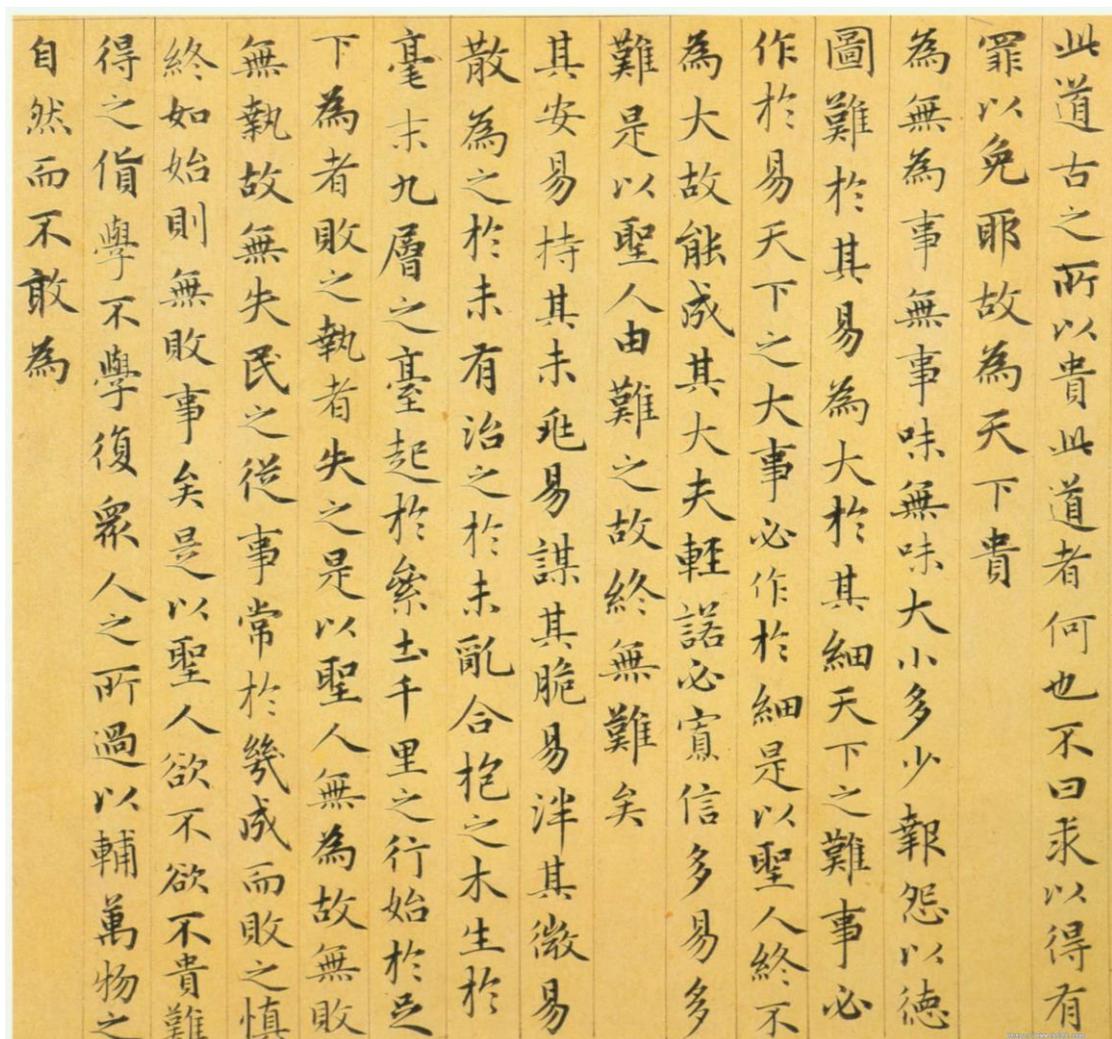
“攴”旁	“力”旁	“女”旁
------	------	------

		
		
<ul style="list-style-type: none"> ● “攵”旁中，橫的起筆在上撇的下部。 ● 下撇的起筆對着橫的左端。 ● “致”字現在是“攵”旁，最早的時候不是的，所以有這樣不同的寫法。 	<ul style="list-style-type: none"> ● “力”旁在書寫時，一般都寫得較左邊低。起筆時，就看清橫對着左邊的哪個部位。 ● “勤”字省略了筆畫 ● “動”是個“動”字 	<ul style="list-style-type: none"> ● “女”字旁中撇折的撇與第二個撇應該是方向一致的。 ● 橫書寫時，左邊可以寫得長些，但右邊不能超過第二個撇。

◆ 書法名家

趙孟頫小楷《老子道德經卷》

赵孟頫书法，以古人为法，博采众家之长，真、草、隶、篆各擅其妙，小楷尤为精绝。《道德经》是他的小楷代表作之一，字体工整秀丽，笔法稳健，独具风格。



25 偏旁与部首 (5)

◆练习字例

左“阝”	右“阝”	“斤”旁
		
		
<ul style="list-style-type: none"> ● 左“阝”旁下折较小，不超出上面折的部分。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 右“阝”旁下折较大，超出了上面折的部分。 	<ul style="list-style-type: none"> ● “斤”旁中的竖撇变化成了竖，使整个字更紧凑了。 ● 一般“斤”旁都写得较左边低。



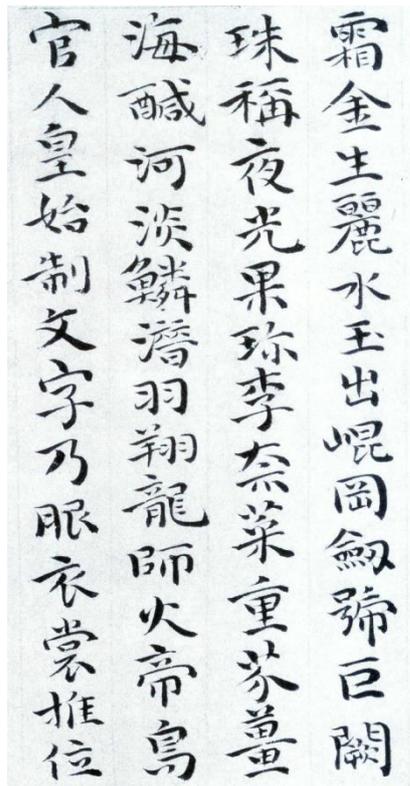
自称臣是酒中仙

◆ 书法小知识

“吴中三子”小楷绝妙

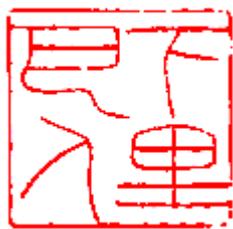
唐朝楷书发展到了巅峰，之后的宋朝、元朝除了赵孟頫没有什么楷书大家，到了明朝中期，吴中（现在的苏州）三子祝允明、文徵明、王宠上窥魏晋，各自标新立异，在小楷上取得了巨大的成功。

◆书法名家



“吴中三子”之祝允明

祝允明，号枝山居士。博览群书，诗文有奇气。他和唐寅等人意气相投，与唐寅、文徵明、徐祯卿并称为“吴中四才子”。祝允明书法，师法赵孟頫，褚遂良，并从欧、虞而直追“二王”，小楷谨严浑朴，结构疏密，转运遒逸，神韵益足。他的草书则潇洒烂漫，人称：“枝山草书天下无，妙酒岂独雄三吴！”小楷名作有《千字文》、《出师表》等。

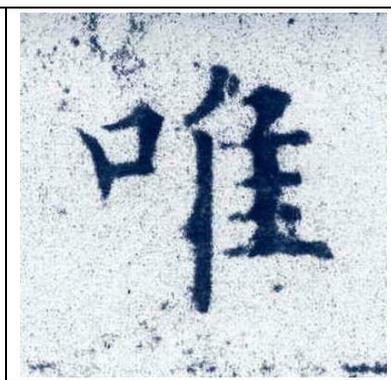
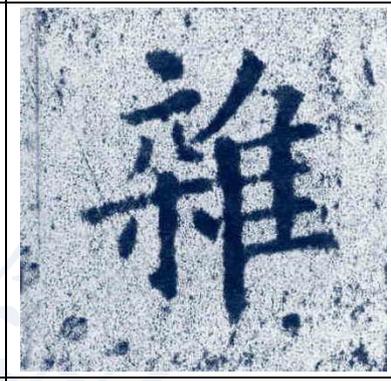


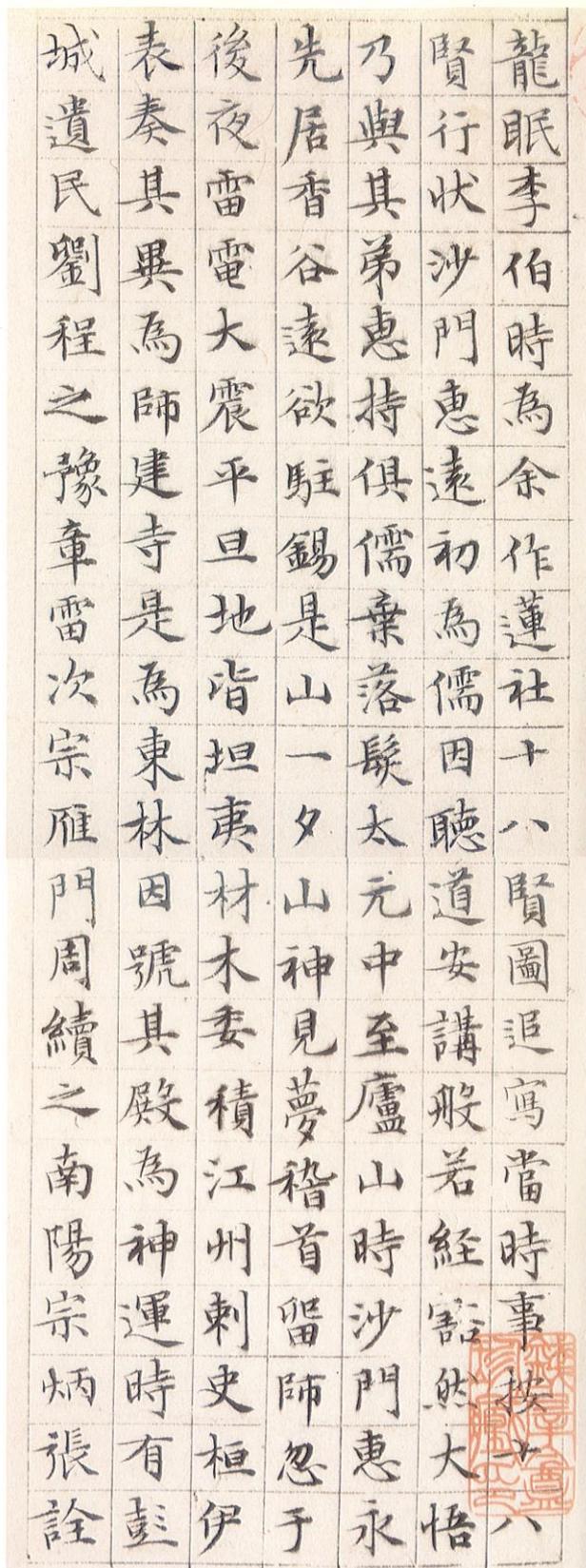
（下里巴人）

26 偏旁与部首（6）

◆练习字例

“欠”旁	“彡”旁	“隹”旁
------	------	------

		
		
<ul style="list-style-type: none"> ● “欠”旁中横折的横写得非常短，象个点一样 ● 作为偏旁，“欠”旁中的第二个撇写成了竖撇。 ● 第二个撇的起笔对着上撇的尾部。 	<ul style="list-style-type: none"> ● “纪”字中的“纟”旁把三点变化成了小字。 ● 二个撇折中的撇应写得平行。 ● “经”字里下三点，应写得左低右高。 	<ul style="list-style-type: none"> ● “隹”旁在右边，与左边部分组成了类似左中右结构的字，中竖作为主笔，是写得最长的笔画。



“吴中三子”之文征明

文徵明的书画造诣极为全面，其诗、文、画无一不精。人称是“四绝”的全才。早年因为字写得不好而不许参加乡试，因而发愤图强，终于成为诗、文、书画方面的全才。绘画方面，与弟子成为“吴门派”，“吴门画派”创始人之一；又和沈周、唐寅、仇英合称“明四家”；与唐伯虎、祝枝山、徐祯卿并称“江南四大才子”（也称吴门四才子）。

其书法各体无一不精，尤其以行书、楷书为人所称道，在当时名重海内外。文徵明的小楷特别精细工整，主要来源于钟繇、王羲之、王献之和虞世南、褚遂良、欧阳询，法度谨严、笔锋劲秀、体态端庄，风格清秀俊雅，晚年八十岁以后的小楷，尤其见功夫。他的传世墨迹很多，有《前后赤壁赋》、《莲社图记》、《顾春潜图轴》、《离骚经九歌册》等。

27 偏旁与部首 (7)

◆练习字例

“月” 在下边	“月” 在右边	“月” 在左边
		
		
<ul style="list-style-type: none"> ● 月写在下部时，应将上部写得紧凑，留出足够的位置，使下部月字写得修长、挺拔。 ● 左边的竖撇是个垂露竖的写法。 	<ul style="list-style-type: none"> ● “明”的左旁写成了目，是错了吗？让我们来看看以前的字是什么样的。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 月写在左边时，一般写得比样窄些，让出更多的地方给右边部分。



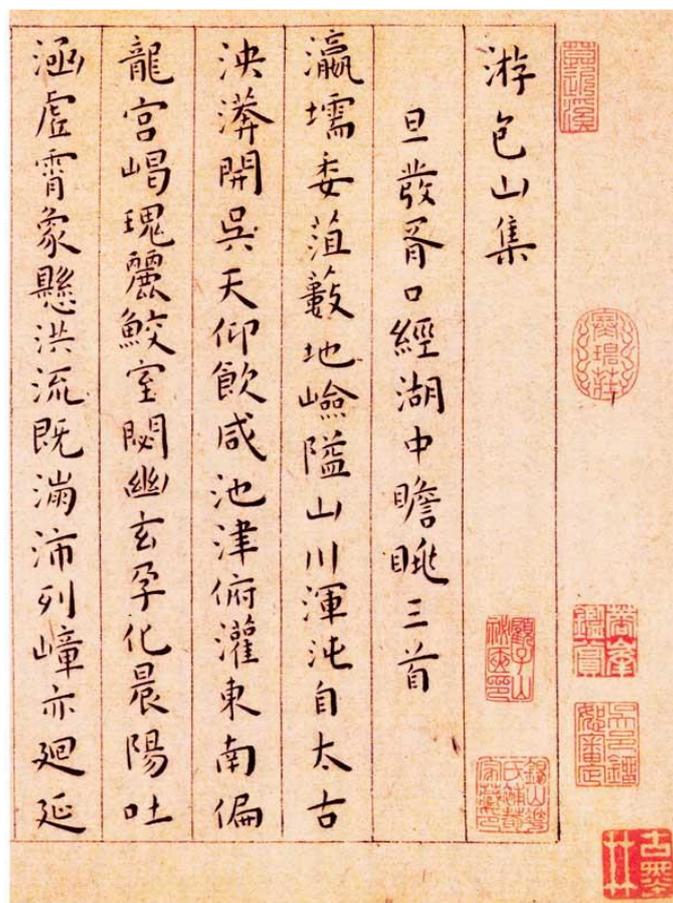
少壮三好音律书酒

◆书法名家

“吴中三子”之王宠

初字履仁，后改字履吉，号雅宜山人，人称“王雅宜”。长洲(今苏州吴县)人。他是一个极有才气的书家，可惜一生仕途不佳，八次应试，皆不第，仅以邑绪生被贡入南京国子监成为一名太学生，世称“王贡士”、“王太学”，享年仅四十岁。为唐寅姻亲，其子娶唐女，亦与文徵明交善。

王宠一生用心诗文书画，兼擅篆刻，放意山水，才高志远，于诸方面都取得了较高成就，其中尤以书法最为知著，他诸体皆能，以小楷、行、草最为擅长，取法魏晋，浸淫于钟、王，道正功深，书风趋于端庄古雅，在吴门诸子中，他的书法之趣味尤高，手熟于法度之内，他的笔下无狂怪之病，点画、结体皆有来处，心境旷达而使字势开阔正大。《游包山集》就是王宠的小楷代表作品。



28 偏旁与部首 (8)

◆练习字例

“春” 字头	“艹” 字头	“雨” 字头
		

		
<ul style="list-style-type: none"> ● 这类字是以撇、捺作为主笔的，所以上面三个横整齐划一，都与得较短，而且写得非常紧凑。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 草字头不宜写得过宽。 ● 草字头中二个横虽然是断开的，但如果把它们连起来就像一个横一样。 ● 可以先写左边竖，再连续写好二个横，最后再写后面的竖。 	<ul style="list-style-type: none"> ● “云”字中雨字头是整个字中最宽的部分。 ● “灵”字的雨字头相对写得较窄，而把下面的一横作为主笔。

书法小知识



与



这二个字都是“云”字，但为什么在欧体中会同时有这二个字呢？原来这二个字表示着不同的意思，现在的简化字中，已经将

这二个同音字合并成了“云”字。当时 是表示天上的云，

与雪、霜、雾、霾等字一样都带个雨字头。而 是表示说话的意思，这在古文中间经常可以看到，如《陋室铭》里最后二句“古人云，何陋之有”。



曾经沧海

29 半包围结构

◆练习字例

“尸”、“广”字头	“彳”、“辶”底	“门”、“几”框
-----------	----------	----------

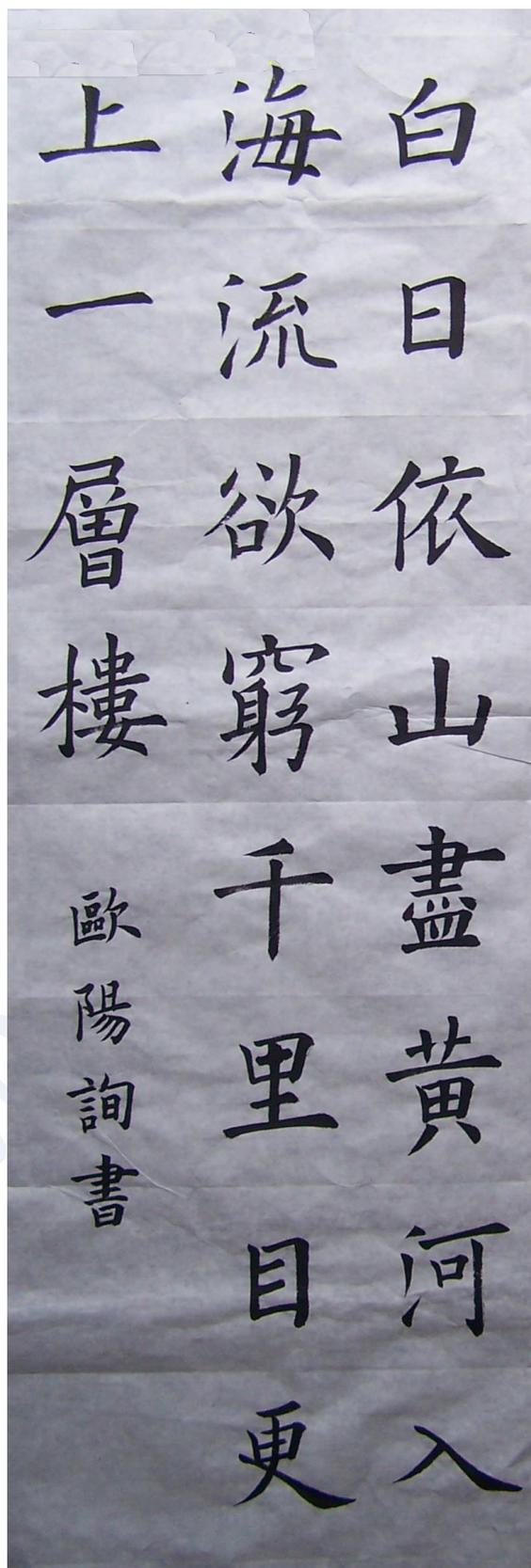
		
		
<ul style="list-style-type: none"> ● “尸”字头与“广”字头的上部，都应写得相对窄小、偏左，使下面部分能向右超出一些，而成为半包围结构。 	<ul style="list-style-type: none"> ● “廴”、“辶”底的字中，里面被包围部分的右端，正好对齐于捺脚的脚跟处。 	<ul style="list-style-type: none"> ● “门”字框中的二竖，“几”框中的回锋撇和钩，都写成相背之势。



盘根错节

30 条幅作品临写

◆名家临写：白日依山尽，黄河入海流。欲穷千里目，更上一层楼



常州市武进区遥观中心小学教育集团

2018年10月



中心小学遥观