

面向广大少年的书法月刊

青少年书法



少年



第**11**期
2025年

说文解字

书家临帖

技法讲座

汉印讲座

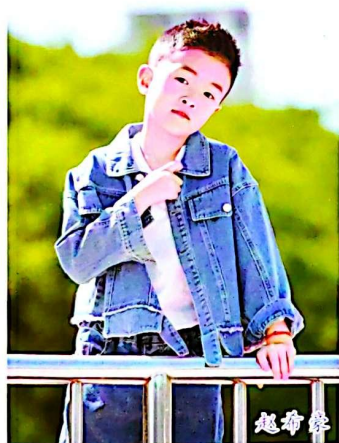
说「雪」

《化度寺碑》精选百字技法讲解（连载·二）

颜体楷书入门（连载·四）

楷书硬笔书法教程（连载·三）

中国篆刻创作解读



赵希宇



李宜龙

长安访碑——第十三届青少年书画现场大赛 特别金奖获得者



《石门铭》（局部）



《郑文公碑》（局部）

摩崖刻石

摩崖刻石即凿刻于天然石壁上的文字，凡山川佳胜或险峻处多见之，而以汉魏南北朝摩崖为最具艺术价值者。摩崖刻石常见者，一类为纪事、祈愿，另一类为宗教场所刻经文。因石壁多有凹凸，兼以千载风雨侵蚀，摩崖刻石书法多呈现苍茫恣肆、粗犷豪迈的风貌，为历代书家所重。

魏碑一系的著名摩崖，有刻于北魏永平二年（509）的《石门铭》，刻于北魏永平四年（511）的《郑文公碑》，刻于南朝梁天监年间的《瘞鹤铭》，刻于北齐时期的《泰山经石峪金刚经》以及刻于北齐到北周时期的山东邹县岗山、铁山、尖山、葛山四山摩崖等。



微信扫码订阅
《青少年书法》
（青年）



微信扫码订阅
《青少年书法》
（少年）



微信扫码关注
《青少年书法》
杂志公众号

国际标准连续出版物号:ISSN 1003-5354
国内统一连续出版物号:CN 41-1054/C
邮发代号:36-101

ISSN 1003-5354



定价:14.00元

21 >

河南省一级期刊

青少年書法

少年

主管 中原大地传媒股份有限公司
主办 河南美术出版社有限公司

2025 年第 11 期 (总第 754 期)
(邮发代号: 36-101)

首席顾问

张 海 (中国书法家协会名誉主席)

顾 问

李刚田 韩天衡 陈振濂 李 强 周俊杰
王 澄 周志高 吴 行 宋华平 许雄志
云 平 西中文 胡秋萍

河南美术出版社

社 长 王广照

总 编 辑 康 华

副总编辑 谷国伟

《青少年书法》杂志

名誉主编 谷松章

执行主编 杨海波

责任编辑 张汝佳 刘巾瑜 乔梦晴

特约编委 焦新帅 陈永胜 卞 山

设计制作 秦永杰

法律顾问 上海市浩信(郑州)律师事务所

地 址 河南自贸试验区郑州片区(郑东)
祥盛街 27 号 4 层 428 室

邮 编 450016

电 话 0371-65788176

邮 箱 qsnf.snb@163.com (少年)

qsnfzz1985@163.com (青年)

qsnfscg@163.com

出刊日期 2025 年 11 月 9 日

国际标准连续出版物号 ISSN 1003-5354

国内统一连续出版物号 CN 41-1054/C

定 价 14.00 元



中国邮政报刊发行

China Post Newspapers & Periodicals Distribution

随心订阅

“邮”享生活



欢迎微信扫码, 在线订阅

《青少年书法》(少年)



欢迎微信扫码, 在线订阅

《青少年书法》(青年)

编 辑 《青少年书法》编辑部

出 版 《青少年书法》编辑部

邮政编码 450016

国内发行 郑州市报刊发行局

国外总发行 中国国际图书贸易集团有限公司

北京 399 信箱 代号 M4749

订 阅 全国各地邮政局

网上订阅合作伙伴 杂志铺 www.zazhipu.com

发行范围 国内外发行

印 刷 河南瑞之光印刷股份有限公司

本刊声明

1. 为保护读者利益, 本刊一律采用首发稿, 切勿一稿多投, 对违反本规定的作者将扣发稿酬。向本刊投稿者, 应当保证作品著作权的完整性、合法性, 作品及内容不得侵犯他人的合法权益。否则, 引起的一切纠纷本刊概不承担连带责任。
2. 因条件所限, 来稿不退, 请作者自留底稿, 如 3 个月内未得到本刊采用通知, 作者可另行处理。
3. 凡向本刊投稿, 即视为稿件从发表之日起, 作者将作品的专有出版权、改编权、翻译权、音像录制权、汇编权(包括纸质出版物汇编权和数字化汇编权)、发行权(包括纸质出版物发行权和数字化制品形式的光盘、互联网出版物发行权)、信息网络传播权、转授权(许可本刊将其作品转授给任何方使用)授予本刊。本刊向作者支付的稿酬已包括上述使用方式的稿酬。
4. 凡在本刊发表的文字、图片等, 版权归本刊所有, 需经本刊书面同意方可转载, 但必须按法律法规和国家版权局的有关规定支付稿酬和邮寄样报(刊), 违者本刊将依法追究其法律责任。凡向本刊投稿, 即视为同意上述条款。

目录

快乐书法

说文解字	说“雪” 管明锐·····	5
研学札记	长风破浪会有时——记“齐鲁访碑” 俞芷棋·····	8
	墨香之旅——“齐鲁访碑”书法研学行 师润彬·····	9
走进经典	国宝有画说·汉画像石里的生活(连载·6) 周凡舒·····	10
书法知识	《书法知识千题》选 周俊杰·····	14
硬笔风采	中小学生优秀硬笔作品展示·····	15

书法技法

书家临帖	《化度寺碑》精选百字技法讲解(连载·11) 杨 华·····	17
技法讲座	颜体楷书入门(连载·5) 程志宏 蔡 维·····	20
	楷行书硬笔书法教程(连载·3) 张宇镇·····	24
	规范楷书硬笔字帖·基本笔画(连载·4) 姜 浩 姜海涛·····	27

金石篆刻

汉印讲座	中国篆刻创作解读 谷松章·····	30
------	-------------------	----

书法教育

书学课堂	清代童蒙书法教育之探 ——兼论美育视域下对中小学书法教育的新启示 王 慧 李晓燕 31
	中小学笔法教学的现状分析及有效策略 张玲珑····· 34
	理解性临摹——小学语文随堂练字的高效密码 李维生····· 37
	书法与语文学科的融合教学策略研究——以古诗文书写为例 张圣男 40
	小学书法教育中形式美的阐释 何明艳····· 43
	小学书法教学中培育学生艺术核心素养的思考 王治华····· 46
	何以转化、如何创新 ——关于数字时代书法专业学生高质量就业的一些思考 高群策 49
	书法艺术疗愈对青少年心理韧性与情绪管理的价值研究 岳姝含····· 52
	AI赋能下的小学书法师生互动新形式 徐梦羽····· 55

书法擂台

评级标准	全国青少年书法级别评定标准(毛笔)·····	58
	全国青少年书法级别评定标准(硬笔)·····	59
	全国青少年书法级别评定委员会启事·····	60
评级展览	评级作品点评选登·····	61



中小学笔法教学的现状分析及有效策略

张玲珑

摘要：因为硬笔教学重结构的习惯以及教师笔法教学意识和经验缺失等原因，笔法问题很容易被忽略；加强对笔法的认知和技能体验有助于强化笔法教学，探索笔法教学的策略，促进学生书写效率的提高。

关键词：中小学，笔法教学，有效策略

学书法绕不开笔法和字法，古人说笔法“可意会不可言传”，可见笔法的玄乎，当然也不是不可教，提升对笔法的认识，找到一定的规律，笔法教学的准确性、生动性和有效性自然会得到提升。

一、笔法教学的认识

（一）书法学习的本质要求

王羲之的老师卫夫人在《笔阵图》中说：“夫三端之妙，莫先乎用笔；六艺之奥，莫重于银钩。”^[1]元代书法家赵孟頫认为学书法要“悉知其用笔之意”，他提出了著名的论断：“书法以用笔为上，而结字亦须用工，盖结字因时相传，用笔千古不易。”^[2]纵观书法发展，字体不断演变、书体风格推陈出新，笔法虽然在不断丰富，但基本法则不变。学习书法如果笔法不精到，都不够资格谈论书法。古人已经将书法研究透了，书法学习的本质规律也掌握得非常明了，称

“用笔为第一要务”。

（二）书法教学的急切需求

随着书法进课堂的逐渐深入，书法课堂教学研究也渐渐常规化，书法学科的教研一体化得到了实现。越来越多的学校和区域在课题研究的带动下，主题性书法教研百花齐放，书法文化、书法欣赏、创意材料等，更倾向往大的方向去打造课堂的特色和亮点，而书法技法似乎被当作“雕虫小技”，没得到该有的重视。目前的教学中更多的是围绕字的造型、结构展开，而对第一要务的用笔熟视无睹，缺乏对书法家运笔习惯、范字特征、笔画细节的读、解、范和纠，导致学生书写时运笔不规范、不清晰，笔画的特征难以准确地表现，教学效率大打折扣。

（三）书法教师的强烈诉求

书法教育推广十几年来，师资已经有很大改善，尤其是近几年很多学校、区域引进了书法专业科班毕业的师资。从目前书法教师队伍分析，非书法专业和非系统学习书法的书法老师还占绝大多数，他们自身对笔法的系统认识和技术掌握不够清晰、不够熟练，难免在书法教学中弱化、模糊甚至抹杀笔法教学。有些虽然是科班出身的书法老师，但由于对书法教学的



认识有偏差,且经验欠缺,专业优势没能得到更好的发挥,书法的笔法在教学中也未得到专业、规范和科学的落实。加强书法笔法的专业认识和技法提升,探索中小学书法笔法教学的策略,是当前中小书法教师所急需的。

(四) 书法教材的缺失探求

通过对2014年教育部审核通过的11套《书法练习指导》的分析,笔者发现教材中关于笔法的内容和提要,基本都处于三年级,而且也只是在基本笔画和基本笔画的变化中作一些介绍。学生不可能在一节课的教学中就能掌握这些笔法,而且绝大部分学生课后不会再去复习这些笔法,只有老师在后期的教学中不断地强调,才可能使学生有所掌握。如果不是书法艺术造诣较高、教学经验丰富的老师,以后也基本不再去讲解这些笔法。因为后期的教材内容和提要几乎都指向偏旁部首、结构规律、章法形式和书法文化等,即使有,也只是特征描述而没有具体分析。绝大部分的书法老师也是教材上有什么就教什么,很少去挖掘个性笔画的笔法。所以,我们需要通过范字,在每次教学、每个书写中关注笔法,尤其是关注特殊笔画的笔法,那是解决笔法问题最好的机会。

二、笔法教学的误区

因为教师对书法笔法的理解不够和教学经验的不足,且受某些校外书法教材的误导和现用部审书法教材的提示缺失,笔法教学依然存在一些误区。

(一) 机械描摹

宋人“无垂不缩,无往不收”的笔法理论,没有说明“收”和“缩”属于笔势的一部分,这是一种危险的倾向:为笔画而起笔,为笔画而收笔,无视笔势的存在,写出的字了无生气。由于有些老师不知道笔法的产生、演变、作用和意义,将逆入回收当作笔画的一部分去理解、表现、教学,把一个笔画和笔势完整的字分解为若干个独立的笔画,照本宣科,误导学生书写,导致书写机械,笔笔起、笔笔收,描笔画的痕迹重。

(二) 信笔涂抹

董其昌在《画禅室随笔》中说:“作书须提得起,自为起,不可信笔。”^[1]信笔,即随意地书写,不讲究字法和笔法。信笔也就是不遵循笔法的规则,任性任笔,不顾笔锋笔墨的状态,不受法度的规范。教师对笔法指导不到位,学生不知笔法,便不会写;

教师在学生书写时没有提出笔法的要求,也不按笔法原则去写,故意涂抹,所以学生写的字与范字的笔画特点相去甚远,学不好反而还产生陋习。

(三) 平淡无神

笔法理论的基本原则是:任何点画,不论长短,都必须具备起笔、行笔和收笔三个过程。想写出具有生命力的点画,就必须让笔墨走出一个完整的变化过程,通过提按顿挫表现造型和空间,通过轻重快慢表现运动和时间,生命状态即时间和空间关系,通过笔墨产生的点画表现出来,这就是书法的魅力。受写字教学的影响,我们现在的毛笔教学多强调字形结构,对用笔的变化和方法强调的少,学生的用笔在平面的二维空间运行,毛笔书写的丰富性没得到体现,典型的问题就是学生写不出笔画的粗细变化。

三、笔法教学策略的探索

(一) 精准的图像分析

中小学教学中,一方面受写字教学影响,大部分书法教师,尤其是语文教师兼职或转岗书法教学的老师,他们在硬笔教学中习惯对字形进行着重分析,对笔法不作过多观察解析;另一方面,教师分析范字也粗略。要想准确地写出特点,首先得看出特点,这需要教师带领学生对书法范字范例展开精准的图像解析。

1. 根据文本分析

其一,引用历代书论。关于笔法的描述在历代书法理论著述中也很多,如蔡邕的《笔论》、颜真卿的《述张长史笔法十二意》、张怀瓘的《论用笔十法》等,可以引进课堂,并为学生进行解读。形象的比喻能发散学生的个性思维,增加课堂的生动性,培养学生的兴趣,如教8个基本笔画时就可以用上卫夫人《笔阵图》中的那些比喻。技术的说明,能让学生直观认识书写方法,增加对笔法的理解,提高书写的准确程度,如教三点水、戈钩等偏旁时可用上《翰林密论二十四条用笔法》。在一节课中重点围绕某一句笔法理论,在某一阶段成系列地引用古代书论,不仅会让学生对笔法有更深刻、更专业的理解,教师的课堂也能形成特色。

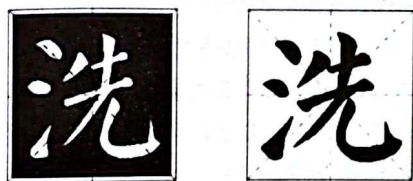
其二,借用教材提示。部审的11套教材中,均有笔法的文字说明,有便于记忆的口诀式,也有便于理解实操的直白技法提示。如北师大版三下第6课《竖提》中有竖提练习歌:“横切起笔先写竖,末端



向左轻提笔。注意笔尖不离纸，略停斜切再写提。”有书写要点：“竖提的提部在竖的收笔处向竖的左侧轻提笔，笔尖不离纸，斜切作提的起笔。”教师除了用好教材上的内容外，还应该多看看其他书法技法类的教程，从中甄选出适合、规范、精炼的笔法分析语言，为自己的笔法教学所用，提升教学的专业、精准程度。

2. 根据图像解读

教材中的笔法文字说明大部分集中在三年级基本笔画教学内容中，往后的范字中有不少笔画在基本笔画基础上发生了较大的变化，需要老师引导学生观察笔画的形状，捕捉细微变化或不同寻常的写法，再推测它们的用笔。如湘美版四下第9课《三点水》中的“洗”字（图1），虽然配有文字提要，但也只是介绍了笔画关系和字形结构，右边横和撇的连写是这个字的书写难点。如果不根据范字分析这两个连写笔画的图式，学生依然会断开写横和撇，或者按常规的横撇来写，根本不会意识到撇是在横往回收一段后再向左下行笔的。



“洗”字为左右结构，左窄右宽，左右等长。右上部上撇伸入左部首点下，下撇微收以避免让左提点；横画近乎平行，上短下长；上竖偏右；竖弯钩中竖轻长，横重短，钩脚朝上。

图1

（二）精确的书写演示

颜真卿在《述张长史笔法十二意》中记载：“张公皆大笑，对之便草书，或三纸，或五纸，皆尽兴而散，竟不复有得其言者。”面对别人来请教笔法，张旭话都不说，就是写给别人看，意在看看就明白了怎么写。目前的书法老师专业水平层次不一，有的因自身书法技法一般，羞于出手下笔，即使我们在范字分析中把笔法讲得天花乱坠，看不见实操的书写动作，仍然会云雾重重，笔不随人意。所以，示范书写是很有必要的，当然需要尽量做到用笔精确，还原范字的特点。示范书写，可以采用教师现场展台书写，有的学生长期坚持书法学习，也可让他们现场示范，可以让学生尝试书写，教师再进行纠正式的示范，也可找

书法家提前录制好范写视频，在教学时用，通过循环播放，在学生书写遇到问题时随时观摩领会。

示范书写必须通过屏幕大图像，让学生能清楚地看到手部动作及其产生的笔画形态，遇到特殊的笔画书写，可采用对比的方法演示，如兰叶撇、弯头撇的起笔写法与基本撇一起示范，让学生明白不同的笔画形态应该用哪种笔法。有条件的，可以通过多角度拍摄，让学生不仅能看清毛笔左右前后的平面运行，还能看到毛笔在垂直上下方向运行的变化。

（三）精细的练习指导

讲解和示范的效应落实到学生书写上，有的学生悟性高，一写就很规范，练习的量上去了，笔法就熟练了；有的还在不断的尝试中寻找正确的书写方法。学生练习环节的指导，是学生笔法得以掌握的关键。教师要在巡视中用敏锐的眼光去观察每一个孩子的姿势、运笔和墨迹，并根据情况，及时给予指导。

执笔和坐姿会影响用笔的发挥。教师应在学生书写前通过语言提示、动作纠正规范好，年轻教师容易忽略姿势的重要性。要观察学生的运笔是否正确，有的偃锋拖行，有的侧锋平扫，有的控制不好上提和下按的力度，有的掌控不好渐变的幅度，还有的添涂描画……这些都需要教师进行个别的指导，在语言提醒、重点演示，甚至手把手写的过程中，帮助学生理解笔法、用好笔法，感受笔法在一个字中的连贯和完整气息。学生运笔是动态的，当然不可能在每一个学生的书写过程中发现用笔的优劣，教师还要善于从学生写出的墨迹中去发现、推测学生的运笔正确与否，再进一步指导。

在整个练习中，教师要对优点突出的学生给予鼓励，这不仅是对正确方法的肯定和学生的激励，更是为身边同学提供榜样，这样教师的指导会更有效果。

（四）精巧的作业批注

书法教学有重教轻学的现象，尤其是作业练习不太得到关注，它不像文化学科作业一样，批完可以订正成标准答案，但我们可以探索属于书法的作业批改和反馈模式。书法作业批改可以采用整体评价+微观批注的方式，整体评价即对本次作业和课堂状态的综合性量化，可用常规的“优、良”或“A、B”式，可用古代书法的等级评价“神品、妙品”等，还可用考级等级制，最好能有别于文化课的作业等



理解性临摹

——小学语文随堂练字的高效密码

李维生

古人说：“夫书者，玄妙之伎也，若非通人志士，学无及之。”可见，学而“及之”的应该是充满智慧的学习者，他们能从经典字帖中悟出书写的诀窍，形成对汉字笔画、结构与章法等更加合理、更具美感的理解。当这种理解走向笔墨表达时，书写就有了美感，汉字便成了书法。因此，理解是书写训练的起点，高质量的理解是高效训练的根本保证。作为小学语文老师，我坚信课堂是写好汉字的主阵地，小学语文课堂中的随堂练字显得尤为重要，在语文课堂中的一小段

时间里，我带领学生分析汉字之美，理解汉字之美，在理解性临摹中，破译随堂练字的高效密码，努力追寻“让每一个学生写好汉字”的教学境界。

一、意象思维，让理解化难为易

对于汉字之美的理解，人们往往不得要领，知其美，不知其所以美，甚至百思不得其解。而意象思维的课堂引入，却能让理解化难为易，在有限的随堂练字时间里，获得良好的教学效果。

意象思维是书法审美的重要特征，即在书法审美

级，让学生觉得书法作业量化别有风味，从而对作业有期待感。

重要的是细节的批阅，除了字法方面的，在笔法上的批阅首先看到的是笔画形态，形似几分便说明掌握了几分。笔法的批阅，主要在每课教学重难点要求的笔画上，和每个字中有特殊笔法书写的笔画上，用诸如画圈、打星等系统性的符号标示；笔画形态与范字中相去甚远的，则需要用箭头标出，并在旁边配以说明、做演示书写。

书法学习是长期坚持才能见成果的，笔法也不是一两节课、练习几个字就能掌握的。在每节课中，教师将笔法传授落实在每次、每字、每个笔画的书写上，学生才能逐渐形成笔法意识，才能在熟练的

基础上做到笔画与笔势的一气呵成，从而真正领会到笔法的真谛。

注释：

[1] 卫夫人，笔阵图[M]//上海书画出版社，华东师范大学古籍整理研究室，历代书法论文选，上海：上海书画出版社，1979:21.

[2] 赵孟頫，松雪斋书论[M]//崔尔平，历代书法论文选续编，上海：上海书画出版社，1979:179.

[3] 董其昌，画禅室随笔[M]//上海书画出版社，华东师范大学古籍整理研究室，历代书法论文选，上海：上海书画出版社，1979:542.

(作者单位：江苏省常州市武进区刘海粟小学)