



义务教育三至六年级

书法练习指导

SHUFA (实验)
LIANXI ZHIDAO

六年级
下册



江苏凤凰少年儿童出版社

前言

亲爱的同学们：

书法，是中华民族的文化瑰宝，是人类文明的宝贵财富。通过学校的书法教育，掌握汉字书写的基本方法，从而把字写端正、写美观，是小学生学习的重要任务。本套《书法练习指导》教材，就是按照国家对小学生学习书法的基本要求编写的。

打开本套教材，你会发现一个五彩缤纷的书法世界。这里有源远流长的汉字文化，有循序渐进的技法指导，有美轮美奂的翰墨珍品，还有灿若群星的书坛名家。依据本套教材，在老师的指导下学习书法，相信你一定会喜欢上这门课程，并且慢慢地写出一手好字来！

本册教材为六年级下册，共有4个单元12课。承接上册，本册教材继续安排了汉字的“结字规律”及其书写。每一课都有结字与示例、写法提要、欣赏与探究、习字指导、书法文化等几个部分，其中书法文化部分包含了“书家故事”“走近名家”“书法常识”“碑帖欣赏”“名胜书迹”等内容，展示了中国书法文化的博大精深。每个单元还编写了“学习与运用”，有“集字练习”“尝试书法习作”“学习书写中堂”等书法实践活动，将课内所学向课外拓展延伸。

本套教材的例字选取的主要是颜真卿的楷书《多宝塔碑》，又适当选取其他书家的楷书。为了增强学生的选择性，在“附录”中还编排了欧阳询、柳公权、赵孟頫等书法家的楷书字例及临习指导，供同学选用。

希望同学们通过本套教材的学习，培养起对中国书法的浓厚兴趣，提高汉字书写能力和审美修养，为未来的学习、工作和生活奠定基础。

《书法练习指导》编写组

义务教育三至六年级

书法练习指导

SHUFA LIANXI ZHIDAO (实验)

六年级下册

主 编 尉天池

执行主编 齐 昆 李 亮

学校 _____

班级 _____

姓名 _____

目录

单元一 结字规律（5）

1 平正安稳	1
2 斜中求正	5
3 同中求变	9
学习与运用（一）	13

单元二 结字规律（6）

4 向而不犯	15
5 布白均匀	19
6 背而不离	23
学习与运用（二）	27

单元三 结字规律（7）

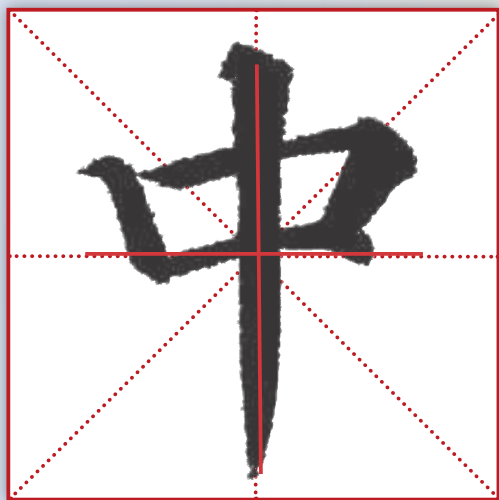
7 穿插互访	29
8 收缩避让	33
9 疏而不散	37
学习与运用（三）	41

单元四 结字规律（8）

10 密而不挤	43
11 同字异形	47
12 随形赋态	51
学习与运用（四）	55
附录：名家碑帖选临提示	57



平正安稳



汉字属方块字，不论笔画、结体怎样变化，初学书法，把字写得平正安稳是最基本的要求。孙过庭在《书谱》里说：“初学分布，但求平正。”讲的就是这个道理。

“中”字“口”部居中，横画略上仰，竖画写在中轴线上，整个字安定平稳。

◆ “平正”并不是“水平”，而是要把字写得端正、平衡。很多汉字都有明显的中轴线，把握中轴线，是把字写平正的好办法。





写法提要

- “至”字横向笔画向右上略斜，间距基本均匀。竖画在中轴线上。
- “开”字外框纵向笔画左短右长，左细右粗，横画间距上密下疏。



欣赏与探究

- 书法名家书写的“京”字，上横微向右上行笔，竖画正直，整体端正美观。



欧 体



颜 体



柳 体



赵 体



习字指导



中：“口”部居中，横画略上仰，竖画写在中轴线上，整个字安定平稳。



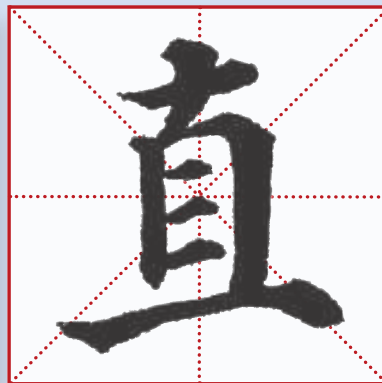
至：上窄下宽，字呈梯形。横画间距匀称。竖画居中，底横伸展，支撑上部，端正平衡。



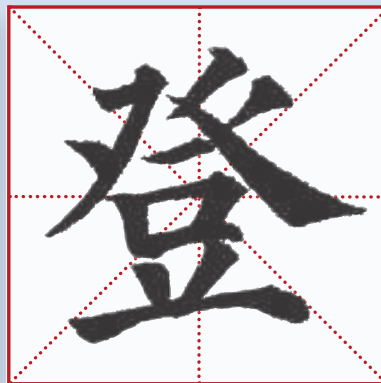
开：外框写在中轴线的两边，对称、平衡，整体略呈矩形。被包部分写在竖中线稍偏左。



京：横画间距匀称。所有的部件围绕中轴线书写，长短、轻重、正斜不一，对称安稳。



直：上部收紧，写在中轴线的两边，中间三短横间距相等，底部长横略向右上斜。



登：上部撇捺舒展，“豆”部收紧，靠上。“豆”的底横不能超过撇捺的宽度。



书法常识

草书

并非所有笔迹潦草、形体缭绕的字都可称作草书。草书不仅有相应的笔法，而且在形体构造上有约定俗成的规范。

草书是应书写快捷、简便的需要，经过长期的发展和演变而形成的一种书体。

隶书草写始于西汉中后期，汉代草书，大都为章草。东汉时的章草，呈现出逐步向今草过渡的迹象。纯粹的今草作品，出现于东晋。一般认为，王羲之最终完善了今草。狂草之说，始于唐代张旭，由“二王”草书连绵发展而来，其笔势更加跌宕放纵，气贯长虹。

傅山《临王献之江州帖轴》绫本
故宫博物院藏

释文：吾当托桓江州助汝，吾此不辨，得遣人迎汝。当具东改枋三四。吾小可者，当自力无湖迎汝。故可得五六十人小枋。傅山临。

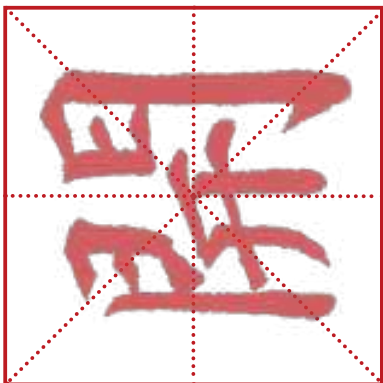
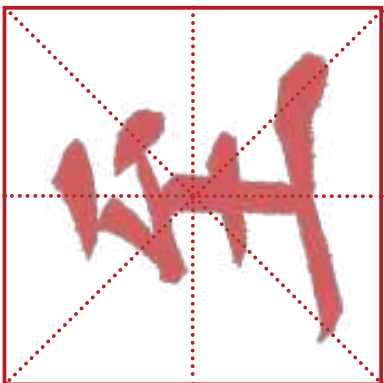
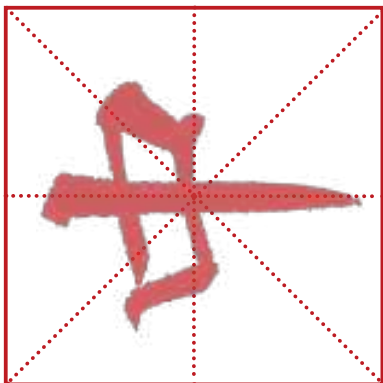
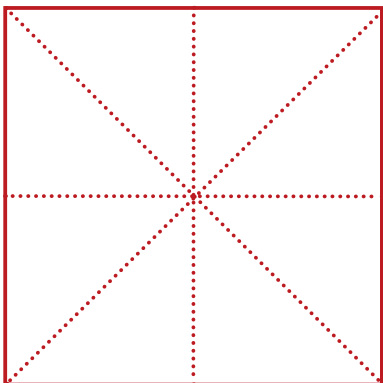
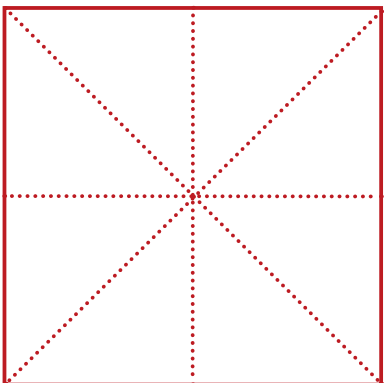
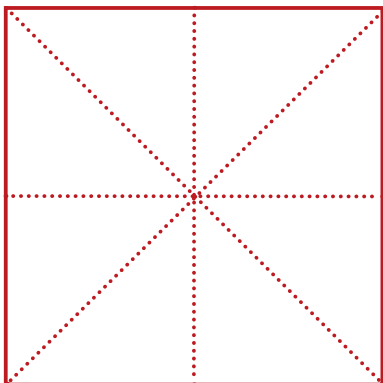
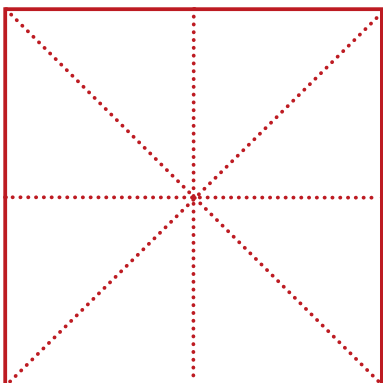
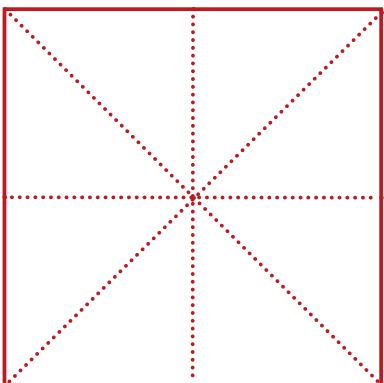
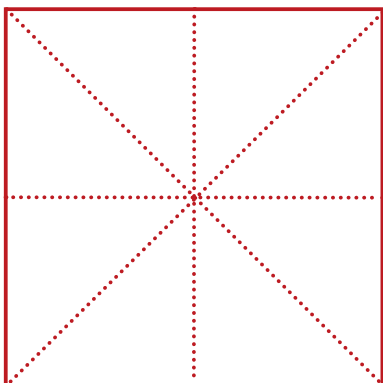




自我评价：



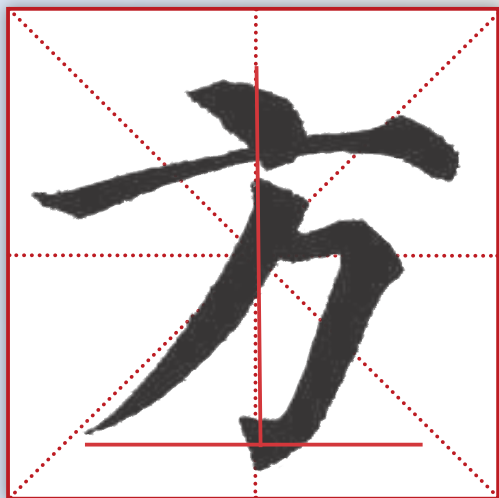
老师评价：



练习页



斜中求正



有一类字，笔画多向一个方向倾斜，因而不易写得平正安稳。

“方”字上部的点、横较平正，撇画与横折钩顺势右斜，撇画斜度稍大，横折钩斜度较小。

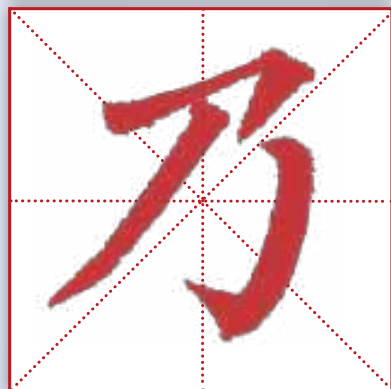
◆ 笔画向左下伸的字，要谨慎控制笔画的斜度，靠倾斜笔画支撑的字，笔画的斜度不能过大。





写法提要

- “每”字中的长横起到斜中求正的平衡作用。
- “乃”字中的撇画向左伸出，形态如同“稍息”，平衡了右边的斜势。



欣赏与探究

- ◆ 欣赏书法名家书写的“方”字，说说各自是怎样做到斜中求正的。



欧 体



颜 体



柳 体



赵 体

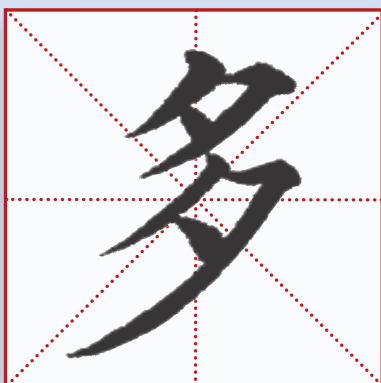




习字指导



方：点、横相对平正。撇与横折钩顺势斜向，钩写在竖中线上，斜中求正。



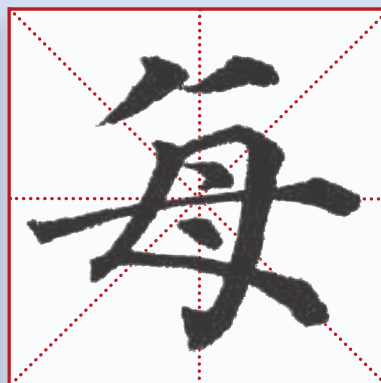
多：上三撇斜度相仿，长短不同。下撇弯曲而长，顺势书写，两点对齐。



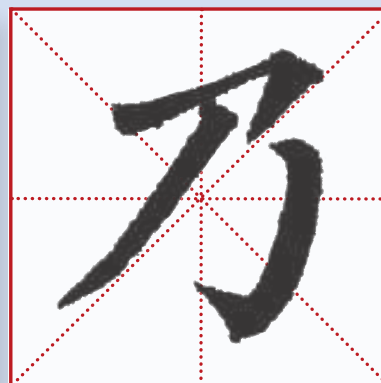
力：横折钩的竖画势斜，撇画斜插横折钩中，势斜而正。



崩：上部件左移，下部件右移，斜中求正。



每：上部平正，下部右斜。要掌握好斜向笔画的斜度与长度。长横左伸右顿，平衡字的重心。



乃：折写成左低右高状，弯钩略斜，长撇顺势左斜，以平衡字的重心。



书法常识

章 法

章法，指一幅书法作品的整体布局与安排，主要指字与字、行与行之间相互呼应的规律法则，亦包括字的布列方式、落款、钤(qián)印的使用等。

右边王铎的这幅作品，行间疏朗，字的大小、正斜错落多变，连绵不断，笔势一落千丈，起伏跌宕，给人以流畅自然的美感。

释文：阮生何如此平安数绝问为慰足下当停数日半百余里瞻望不得一见何可言足下在晴便大热恒中至得过夏不甚忧卿还示问得告承长平未

辛未夏六月 王铎

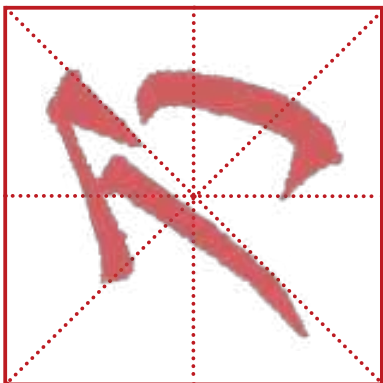
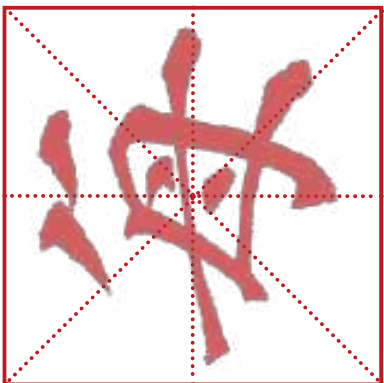
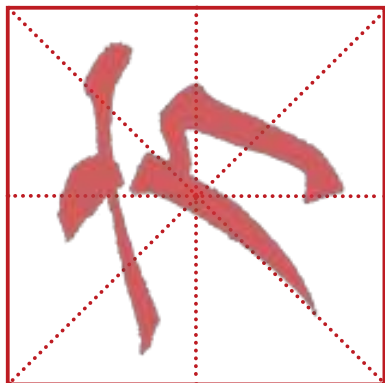
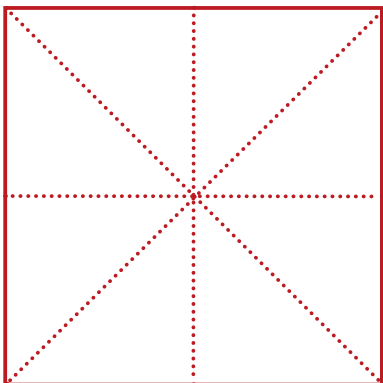
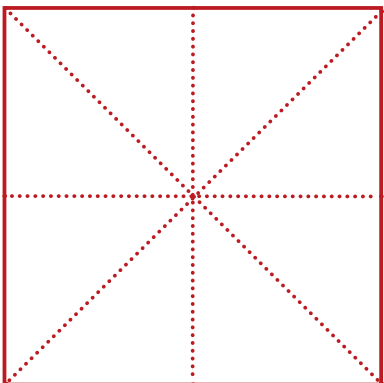
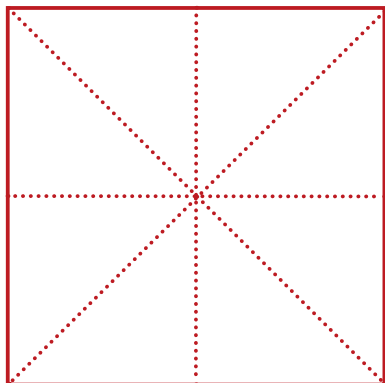
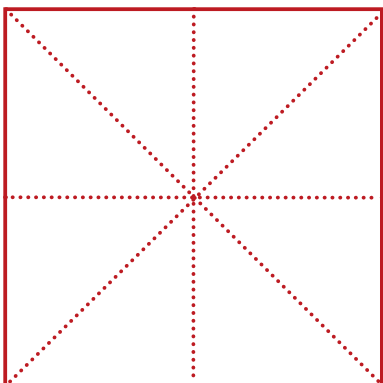
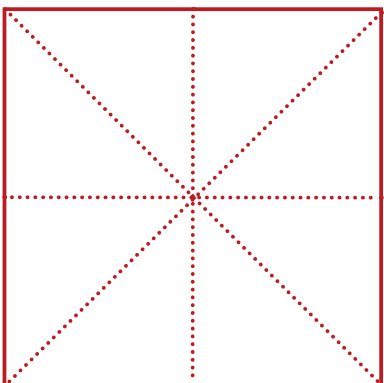
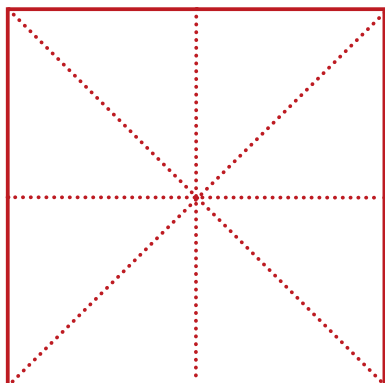
王铎《临阁帖轴》





自我评价： () () ()

老师评价：



练习页



同中求变



同一个字中多次出现相同笔画时，要写出变化。横画、竖画并列时，要有长短、粗细、曲直的变化，撇与捺也要有方向、形态等变化，这样写出来的字才生动、美观。

繁体“后”字笔画较多，以撇为主，撇画间基本平行，但长短、轻重、曲直各有变化。

◆ 前面已经学过“多横有长短”“多竖分主次”“多撇不同向”“一字无二捺”，其实讲的都是同中求变的道理！





写法提要

- “众”的繁体字撇画较多，形态相近，但有长短、曲直和方向的差异。
- “众”字的竖画主要在长短和倾斜度上有差异。



欣赏与探究

- ◆ 欣赏书法名家写的“得”字，体会其中的笔画是怎样同中求变的。



欧 体



颜 体



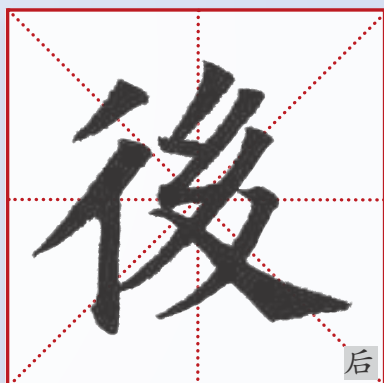
柳 体



赵 体



习字指导



后：撇画间基本平行，各有长短、曲直的变化。左边第二撇与右捺笔画厚重舒展，左右呼应。



聚：上部笔画较平正。下部撇画交替出现，长短、曲直、方向各有不同，整体向上靠拢。



萌：草字头的两个“十”生动有趣。“明”的横画布白匀称，但写法不一。



豫：左边笔画粗壮，右边斜向笔画较多，书写时需注意左右轻重的平衡。



并：两对点左低右高，与横同势。点画间或断或连，呼应有趣。



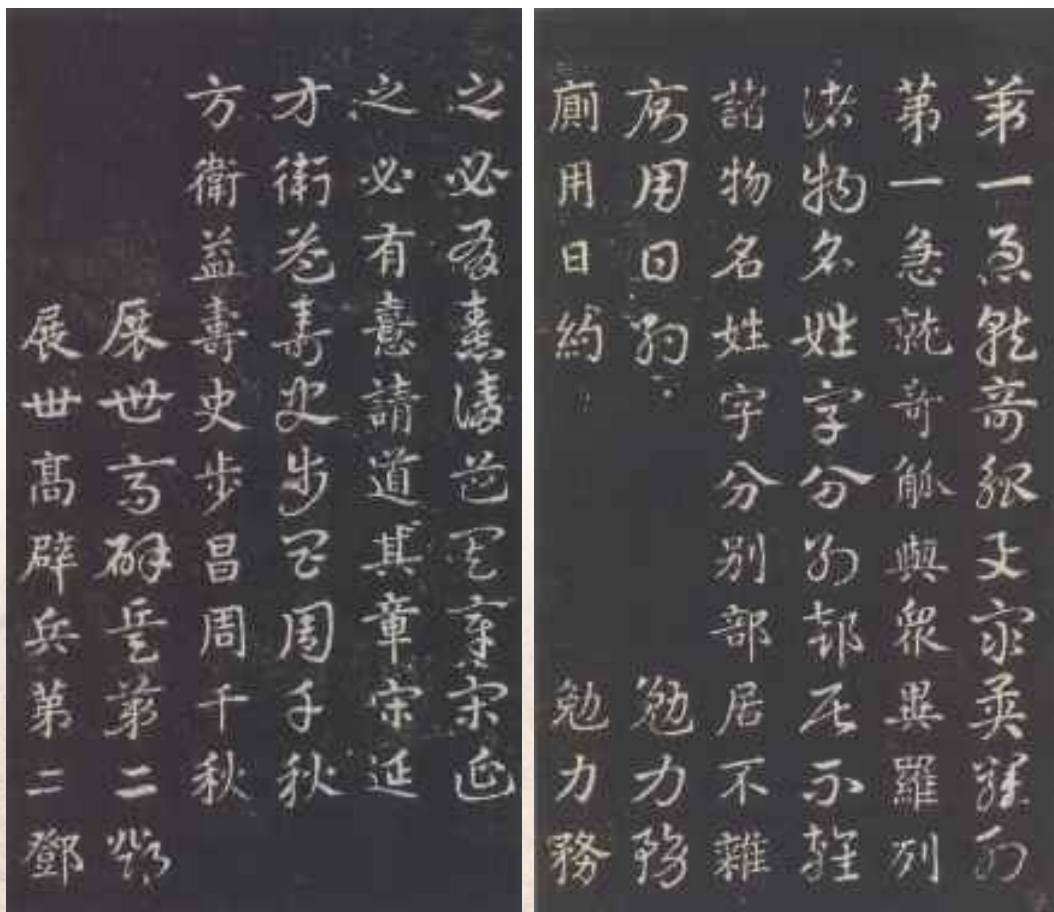
众：上短下长，上收下放，撇捺舒展，左右平衡。



碑帖欣赏

皇象《急就章》

皇象（生卒年不详），三国时期吴国广陵江都（今江苏扬州）人，字休明，其章草代表作《急就章》（原名《急就篇》），是西汉元帝时期为儿童编写的识字课本，因篇首有“急就”二字而得名。《急就章》用不同的字组成三言、四言或七言的韵文，内容涉及姓名、组织、生物、礼乐、官职等各方面，如一部小的百科全书。



皇象《急就章》（局部）明拓松江本

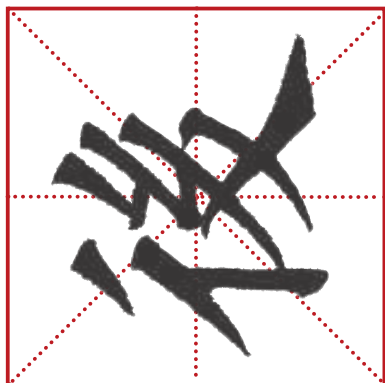
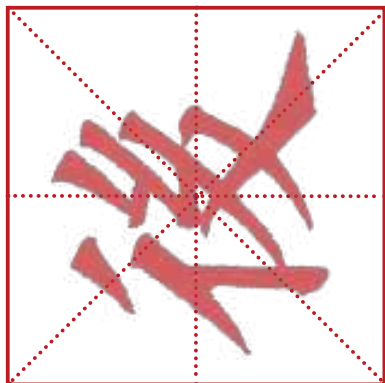
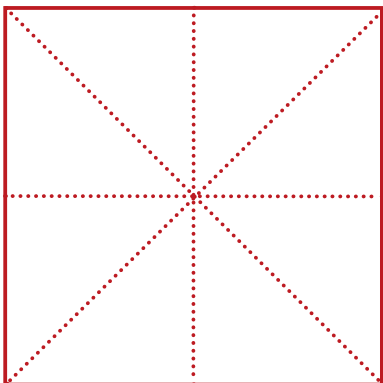
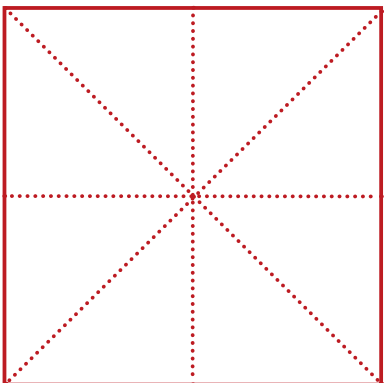
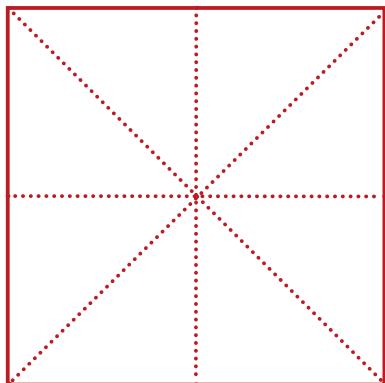
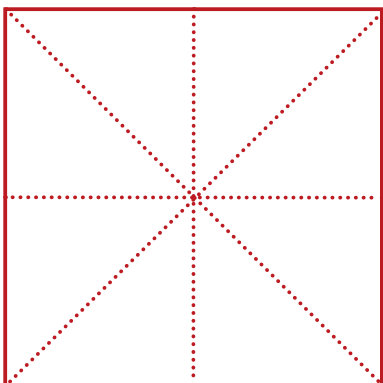
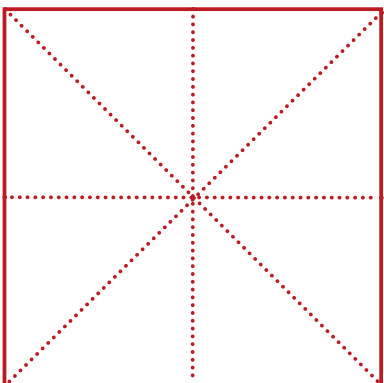
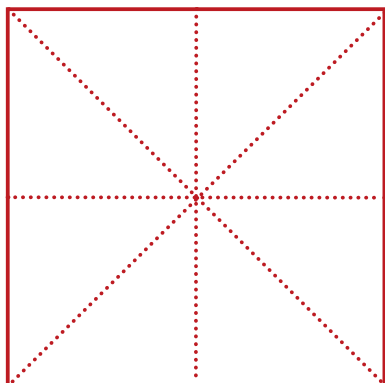
此帖章草传为皇象所书，为便于辨认，后人在章草旁加了楷书释文，此帖章草和楷书释文各书一行，字形规范，笔力刚健，寓变化于统一，章草结体略扁，各字间均不牵连。整篇气息古朴、温厚，纵横自然，至今仍为临习章草的重要范本。



自我评价：



老师评价：



练习页



学习与运用（一）

—— 集字练习 “笔精墨妙”

“笔精墨妙”是形容书法、绘画、诗文等的技法巧妙，笔意精微。这也是同学们学习书法的目标。

今天，我们练习书写《多宝塔碑》集字“笔精墨妙”。



方法提示



- ◆ “笔”字“竹”部左右两部分同中有异；“聿”部横画间距基本均匀，长短不同；悬针竖挺拔居中。
- ◆ “精”字左右宽窄、高低差不多。
- ◆ “墨”字“黑”部横画收敛紧凑，“灬”左右伸展呼应；“土”小居中。
- ◆ “妙”字“少”部撇画向左下穿插。





尝试练习

✦ 选择喜欢的形式临写。

筆 墨
精 妙

筆 精 墨 妙



向而不犯



“向”，指相向，面对面。

“向而不犯”表示在左右结构的字中，左右两部分的笔画相迎，有合抱之势，相互避让，互不碰撞，形成和谐的整体。

“郎”字左部竖提的竖画向左弯，右部“耳钩”向右凸，左右相向，形离意合。



◆ 相向的字，通常两侧的部件要相互揖让，以求字的结构更加紧密。





写法提要

- “浮”字左边的“氵”与右边的“孚”外围形成两道相向的弧。
- 舒展的笔画注意不要碰撞，如右边的长横。
- 注意点画的提按变化，使字显得有神采。



欣赏与探究

- ◆ 比较书法名家书写的四个“降”字，说说各自是怎样处理左右部件关系的。



欧 体



颜 体



柳 体



赵 体

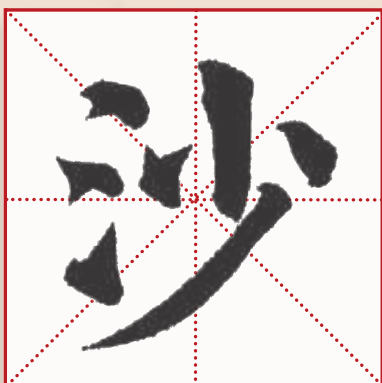




习字指导



郎：左侧竖向笔画向左弯，右部件“耳钩”向右撑，左右相向。



沙：三点水上提，“少”的长撇伸向左下，左缩右伸，连成整体。



妙：写法同“沙”。撇点的折点提上，以让右边长撇，右撇伸向左下。



浮：左旁下两点偏左，右部件弯钩偏右，长横左伸，收笔重顿。



降：字形左窄右宽。右部件的撇长伸于“耳钩”下，捺画向右舒展。



海：三点水略呈弧形，“母”部略偏右，左右相向。长横左伸，与点不粘连，向而不犯。



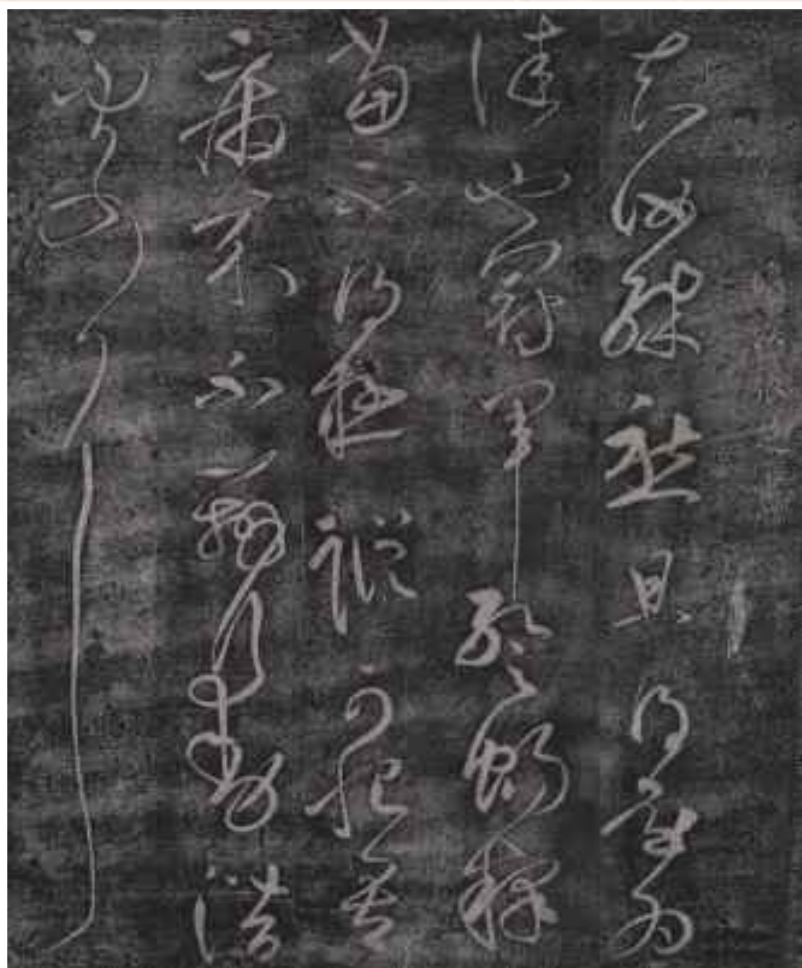
书家故事

张芝临池学书

张芝是东汉著名的书法家。传说张芝小时候很勤奋，他家附近有个池塘，张芝每次练完字后，就来到池边，用池水清洗毛笔和砚台。早也洗，晚也洗，日子一长，一池清清的水竟然变黑了。后来张芝成了一代草书大家，“池水尽墨”也成了勤奋练字的比喻。

——改编自唐张彦远《法书要录》

释文：知汝殊愁，
且得还为佳也。冠
军暂畅，释当不得
极踪。可恨吾病
来，不辨行动，潜
不可耳。

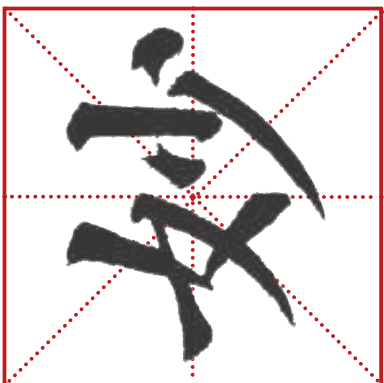
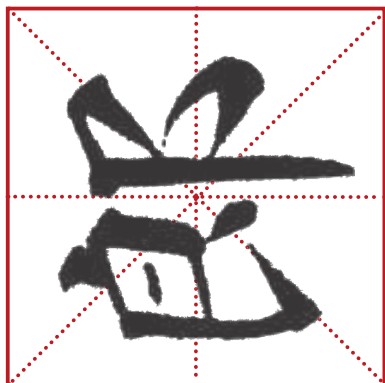
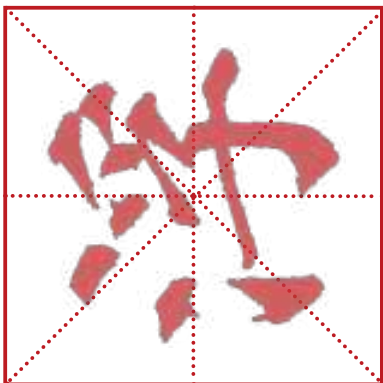
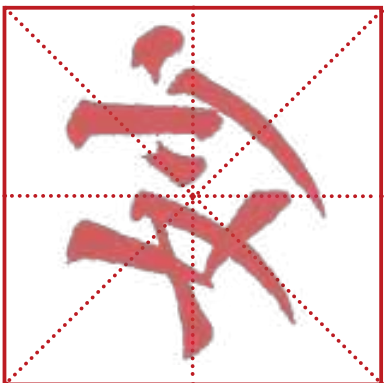
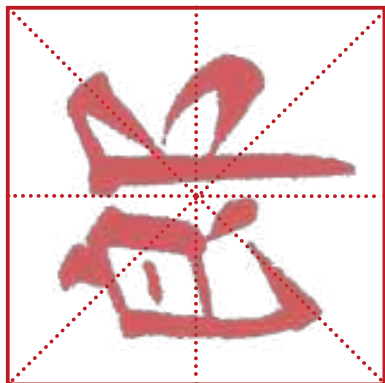
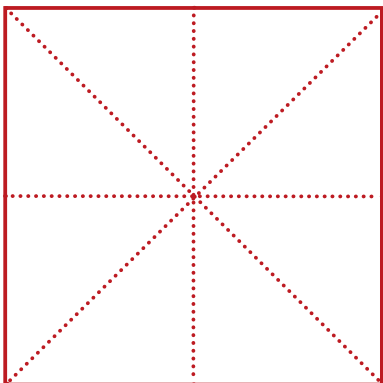
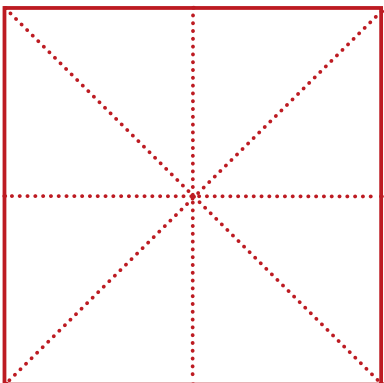
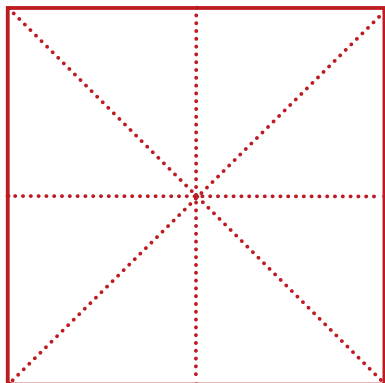
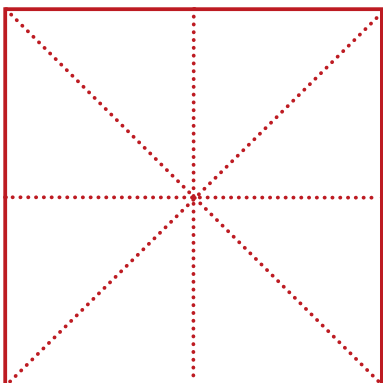
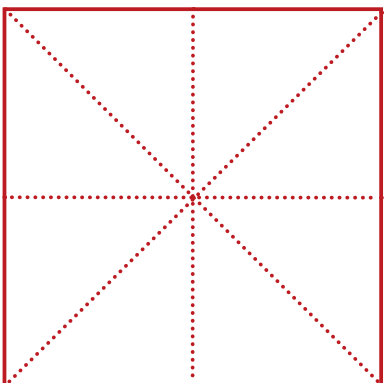
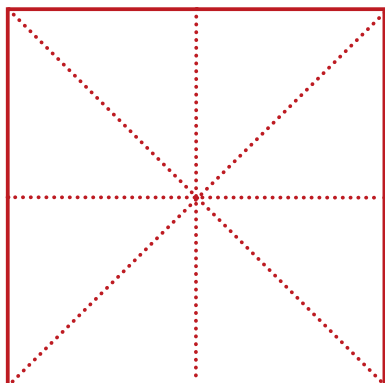


张芝草书《冠军帖》（传）



自我评价： () () ()

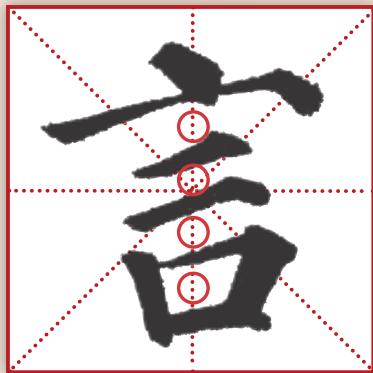
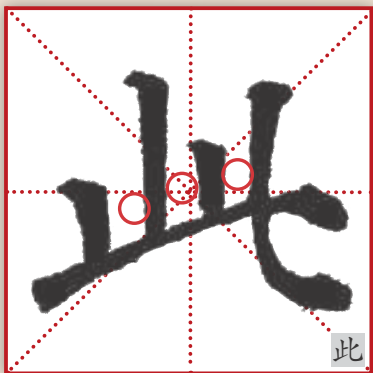
老师评价：



练习页



布白均匀



布白均匀，是指汉字的笔画对字内的空白要分割均匀，这里所说的均匀，不是简单的几何图形的平均分割，而是在笔画间距均匀的同时，分割后的空白也要大体匀称。

“此”字横画向右上斜，收笔重按，竖画间距均匀；“言”字五横长短不一，均向右上斜，间距也大体均等。



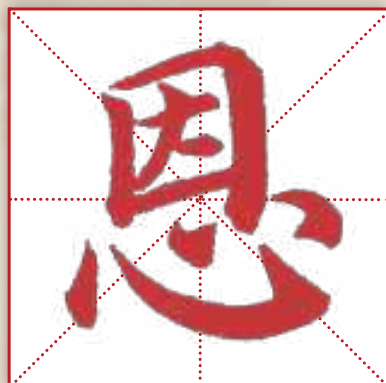
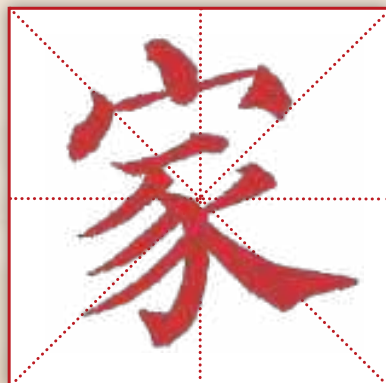
✦ 一个字中如果有两三个以上的横向、竖向或斜向的笔画，笔画分割出的空白要大体相等。





写法提要

- “家”字左下部三撇，笔画之间分割出来的块面要基本均匀。
- “恩”字上部方框中的空白，由横、撇、反捺分割。下部“心”的几块空白，也要基本匀称。



欣赏与探究

- ◆ 欣赏书法名家书写的“华”字，说说各自是怎样利用竖画做到布白均匀的。



欧 体



颜 体



柳 体

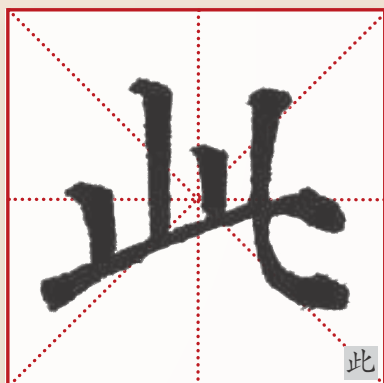


赵 体

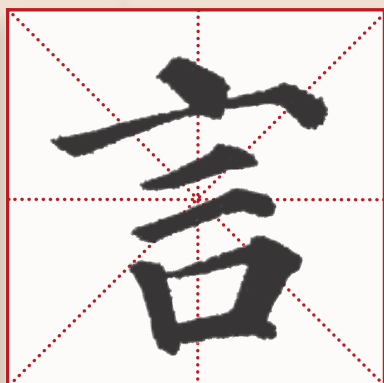




习字指导



此：横画上斜，收笔重按。竖画间空白匀称。和谐统一。



言：五横长短不一，但间距基本均匀，中二横稍紧。



家：“豕”部件中间的三撇分割块面基本均匀。捺画较重，向右下出锋，以平衡字的重心。



处：上部横画间距均匀。下部左斜的笔画和捺画分割块面比较均匀。



恩：上部件中的“大”分割出大小相仿的五个块面。上、下部件穿插，结构严谨。



画：字形窄而长。首横长而上仰，底横取平势，以支撑字的重心，短横长短不同，空白均匀。



名胜书迹

泰山经石峪(yù)

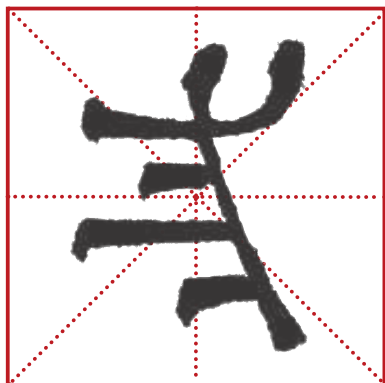
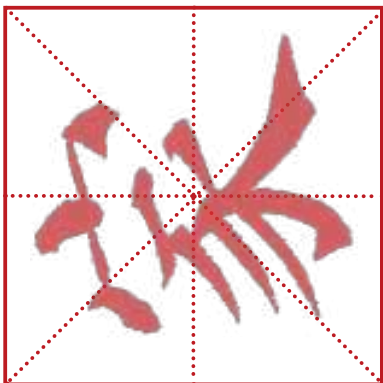
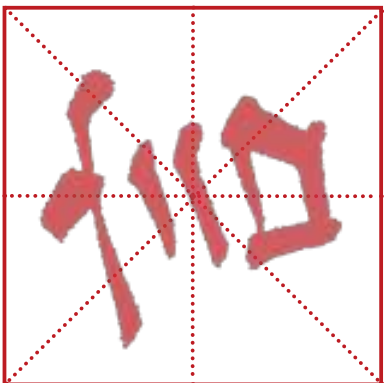
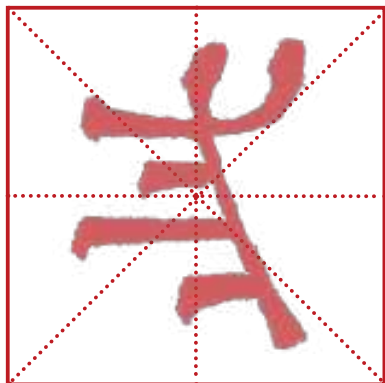
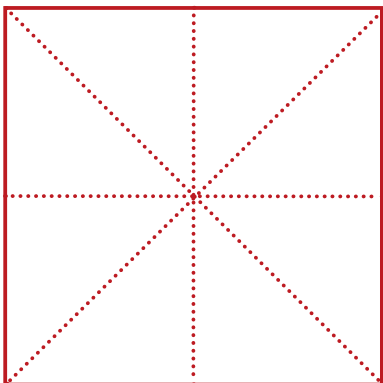
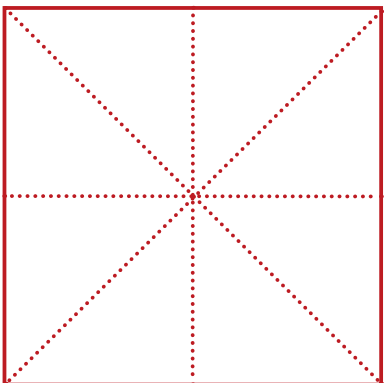
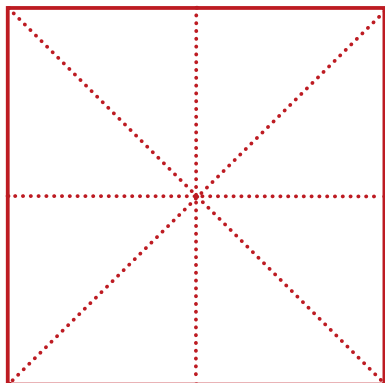
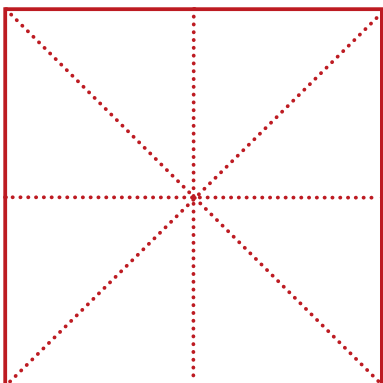
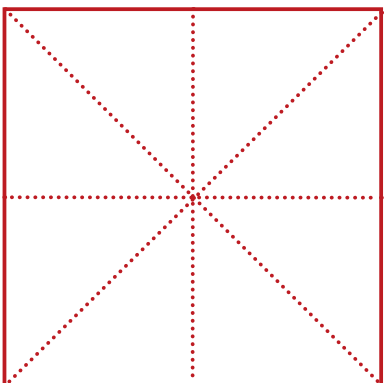
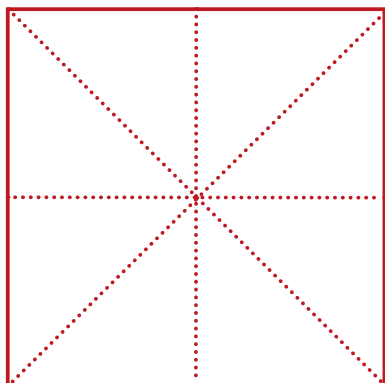
一片约2000平方米的大石坪，上面镌(juān)刻着《金刚经》的部分经文，字径大多为50厘米，最大的达75厘米，这就是我国现存摩崖石刻中规模最大的石刻——泰山经石峪。据考证，经石峪《金刚经》石刻刻于北齐，字体在隶楷之间，以隶书为主，结构空灵，笔势奇古雄秀，给人以质朴、庄严、肃穆之感，被尊为“大字鼻祖”“榜书之宗”。





自我评价：😊 😐 😞

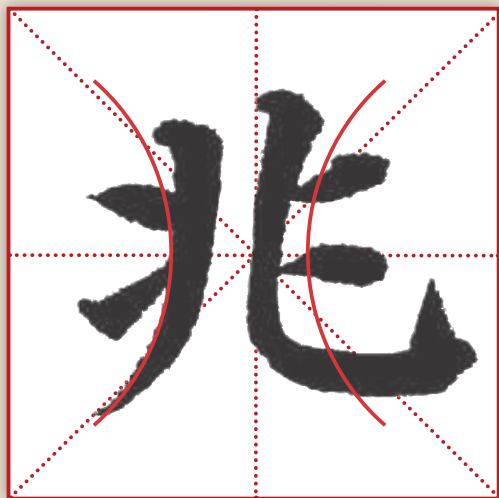
老师评价：



练习页



背而不离



“背”，指相背。“背而不离”是指字的左右两部分笔画相背而立，反向展开，但背而不离，离而不散。

“兆”字左边的撇画与右边的竖弯钩形成背势，两边的点画上下呼应，左右顾盼。

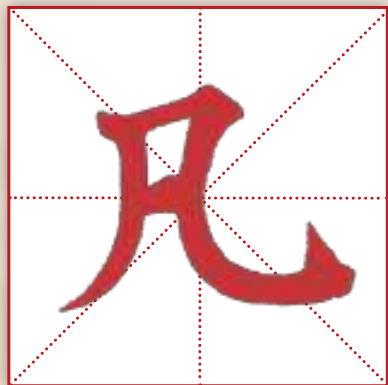
◆ 相背的两部分，不分不离，笔画相依相靠，和谐一致。





写法提要

- 在相背的字中，可能有笔画连接，使之成为背而不离的纽带。如“凡”字的横画。
- “施”字两边上部靠拢，笔画互有穿插，下部的横折钩与竖弯钩外展，形成形相背而实相靠的效果。



欣赏与探究

- ◆ 欣赏书法名家的字，讨论各自是怎样处理左右相背字形的。



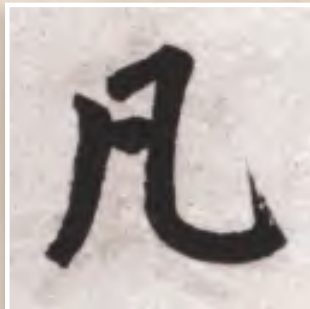
欧 体



颜 体



柳 体



赵 体





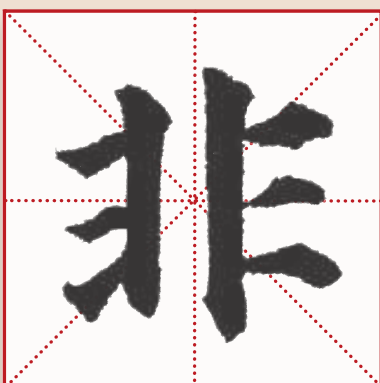
习字指导



兆：左部件的撇与右部件的竖弯钩形成背势，两部不可分得太开。四点彼此呼应。



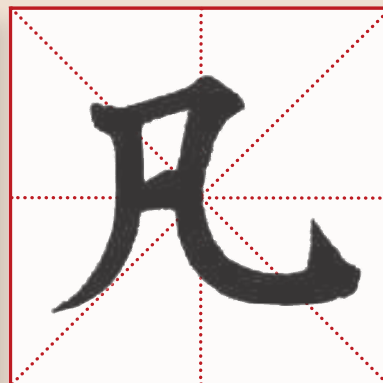
龙：竖中线两边的竖形成背势。两部不宜离得过远，笔画之间还应相互呼应，不能分离。



非：两竖挺直，之间不紧不松，相依相靠，左三横向右靠，右三横向左钻，聚合呼应。



札：上部靠拢，竖画与竖弯钩左右分离。右部的宽度与左部相当。



凡：左撇与横折弯钩成背势，两笔收腰，横点相连，中宫紧凑。



施：上部相向，下部相背，向不妨碍，背不脱离。



书家故事

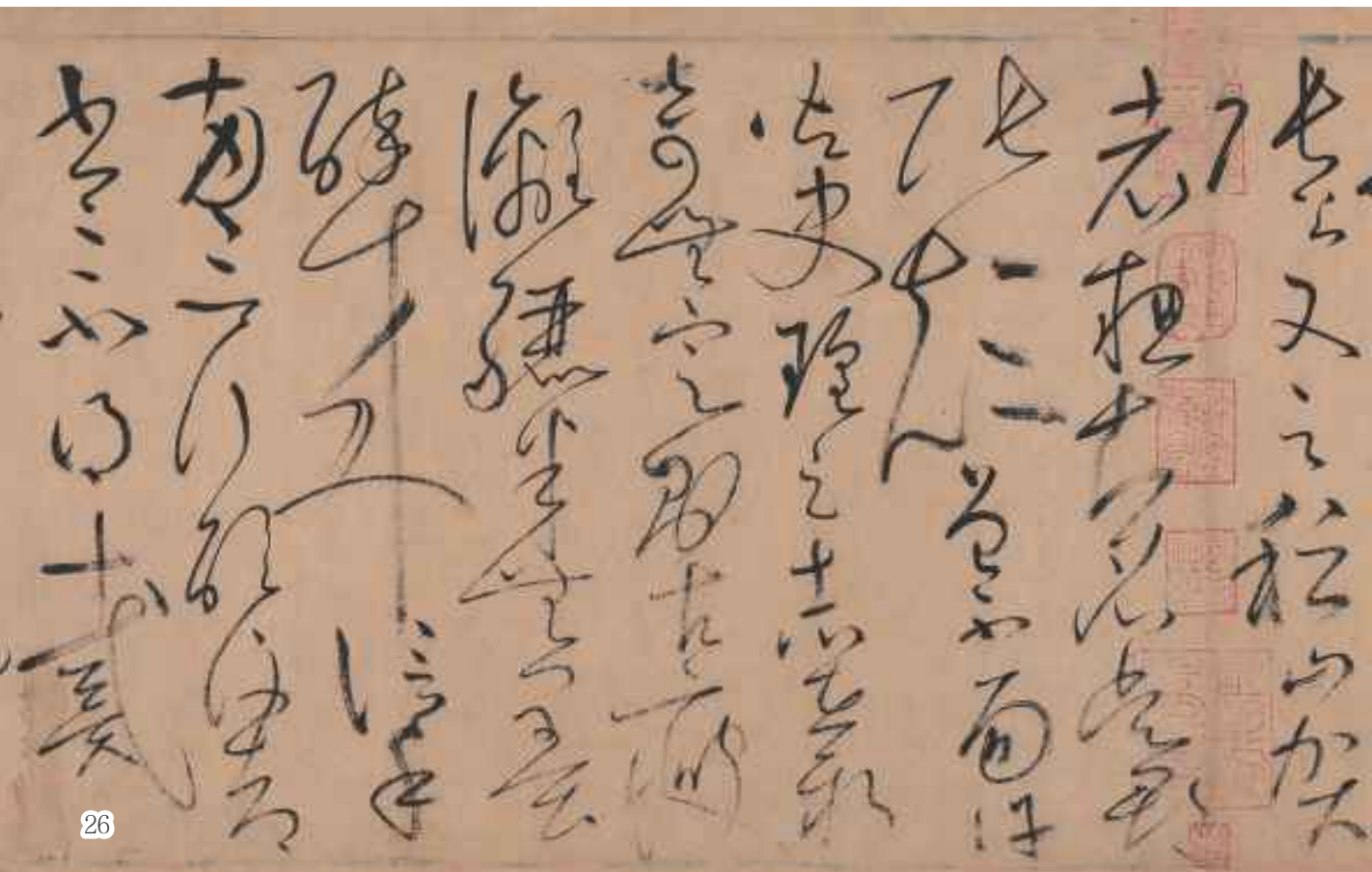
怀素练字

怀素（725~785）是唐朝著名的书法家，他的书法尤以狂草见长，其代表作《自叙帖》可谓草书史上的经典之作。

怀素很小就出家当和尚，在诵经坐禅之余，他对书法产生了浓厚的兴趣。相传怀素因为买不起纸，就在寺院附近种植了上万株芭蕉，芭蕉长大后，他就摘下芭蕉叶当纸用。芭蕉叶不够用，怀素又找来一块木板，涂上漆用来练字，写了擦，擦了写，日子一长，木板竟然被写穿了。怀素勤学苦练，终于成为狂草大家。

——根据唐陆羽《僧怀素传》改写

怀素草书《自叙帖》（局部）

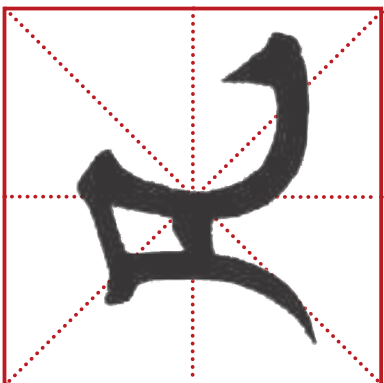
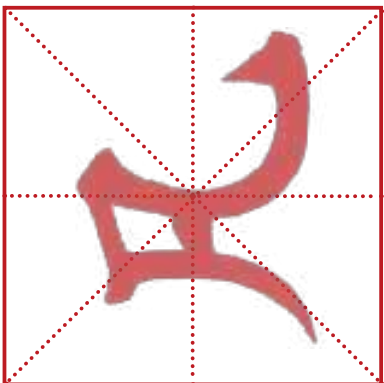
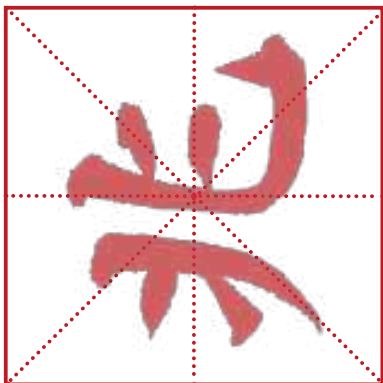
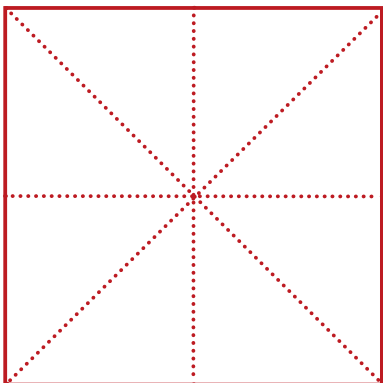
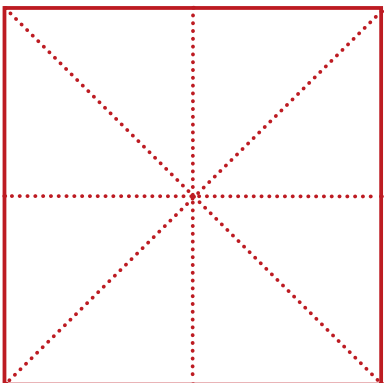
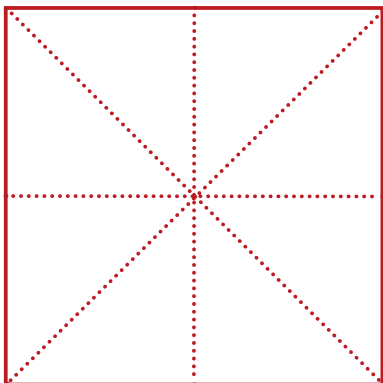
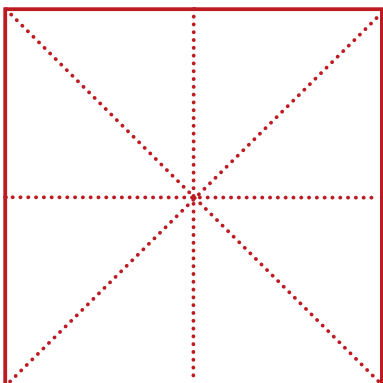
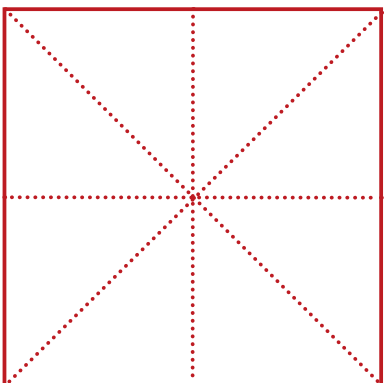
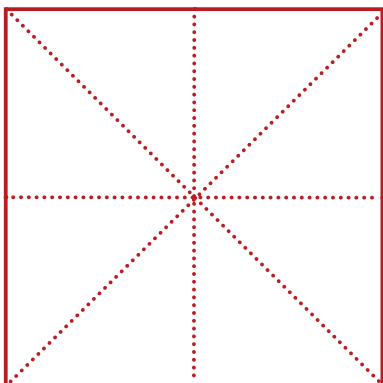




自我评价：



老师评价：



练习页



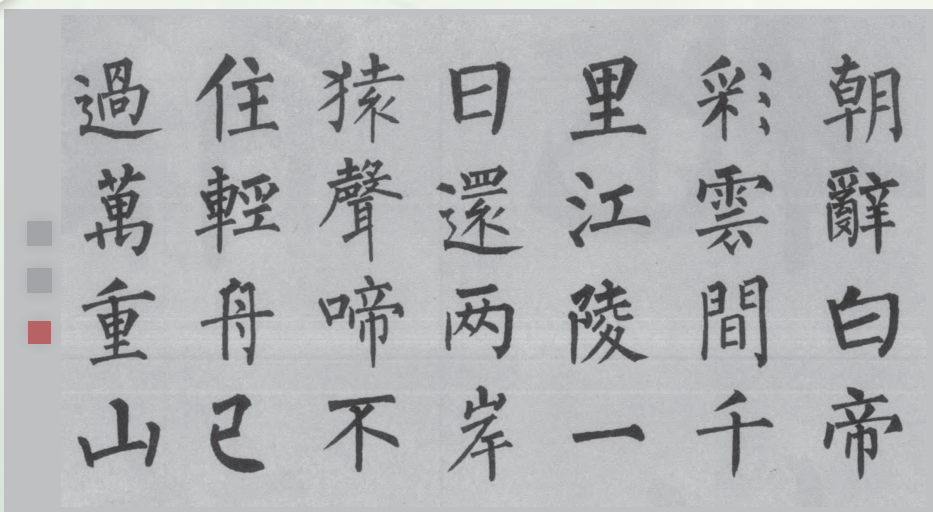
学习与运用(二)

——尝试书法习作

临摹与书法习作是书法学习的两个阶段，书法习作是在临摹基础上运用学到的笔法、墨法、字法以及章法，尝试进行书法作品的书写练习。



方法提示



- ◆ 书写书法习作要特别注意字与字之间的照应，行与行之间的关联，把握整体效果。
- ◆ 书写时蘸墨不宜过多，否则字容易涨墨。
- ◆ 注意用笔的轻重和节奏变化。
- ◆ 落款字形要比正文小一些。
- ◆ 落款下方可加盖姓名章。



作品展示



我来试试





穿插互访



字的各部件在占据自己空间的同时，又把笔画伸展到其他部件闲置的空间里，这就是“穿插互访”。这样可以让字形更加紧凑，整体感更强。

“奉”字上面的三横上仰收紧，撇捺舒展飘逸，状如大伞。下面的部件置于伞中，穿插自然，浑如一体。

◆ 穿插互访，有时发生在上下部件之间，有时发生在左右部件之间，而且两个部件之间一般都有主次之分。





写法提要

- “劫”字左高右低，左边的“去”写得稍收敛，右边“刀”部的撇画要向左下穿插。



欣赏与探究

- 欣赏书法名家书写的“既”和“林”字，说说它们分别是怎样“穿插互访”的。



欧 体



颜 体



柳 体



赵 体





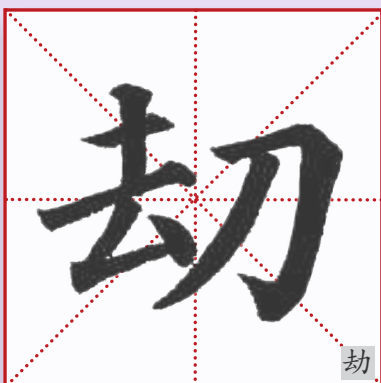
习字指导



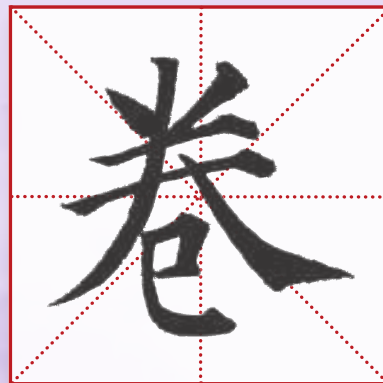
奉：上部件的三横收紧，匀称、上仰。撇捺飘逸外伸，下部平正稳定，穿插自然。



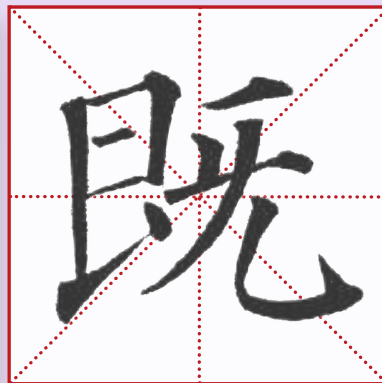
瓶：左长右短，左正右斜。右部件的竖提斜向左插，紧凑自然。“并”的下横稍收。



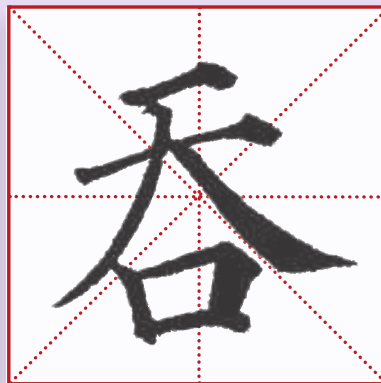
劫：左部件稍提上，缩点，右部的撇向左下穿插，互不粘连。左高右低，左右错落。



卷：上部的写法同“奉”，中间略紧。两点上仰，与横同势。竖弯钩取收势。



既：左右高低、宽窄相仿。竖提略上，收点，以让右撇斜插。右部件长横伸在点的右上部。



吞：“口”部写扁，安放撇捺之下，又尽可能不与撇捺粘连。



走近名家

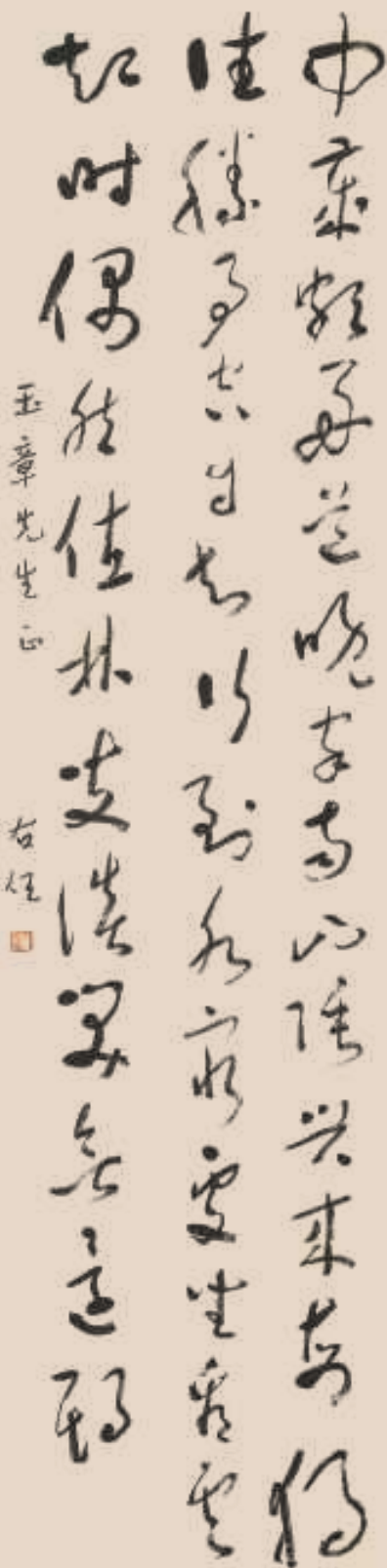
于右任与标准草书

于右任（1878～1964），陕西三原人。民国时期著名书法家。他学书初法赵孟頫，后热衷于魏碑书法。他曾经收集北魏墓志等珍贵碑石380多块并捐赠给西安碑林。他刻苦学习魏碑，独创了带有强烈个性的碑体行楷书。后来又潜心研究草书，1932年，他发起成立了标准草书社，以“易识、易写、准确、美丽”为原则，推广标准草书。他广泛搜集前人的优秀草书作品，集字编成《标准草书千字文》。他的草书笔画圆浑饱满，形态优美，精气内蓄，墨酣力足，给人以浑厚滋润的美感。

释文：

中岁颇好道，晚家南山陲。
兴来每独往，胜事空自知。
行到水穷处，坐看云起时。
偶然值林叟，谈笑无还期。

玉章先生正 右任

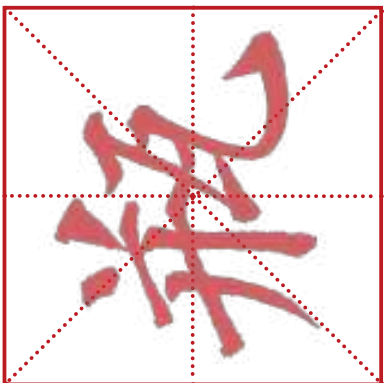
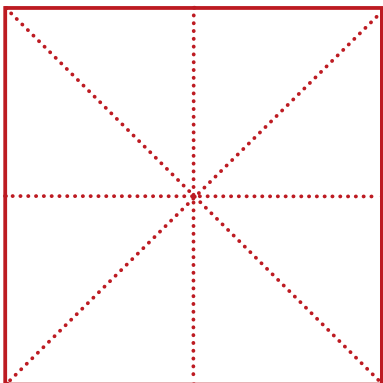
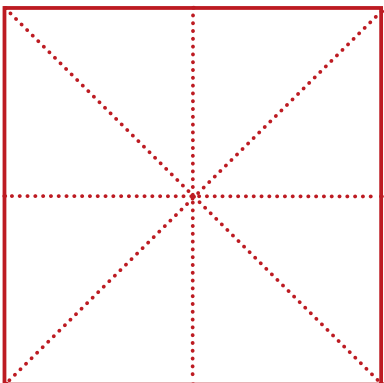
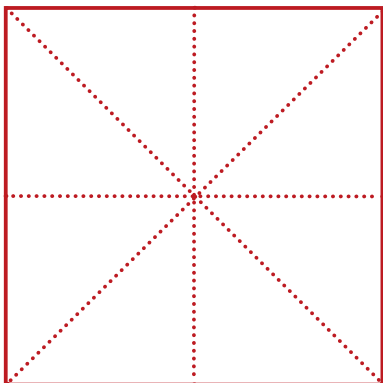
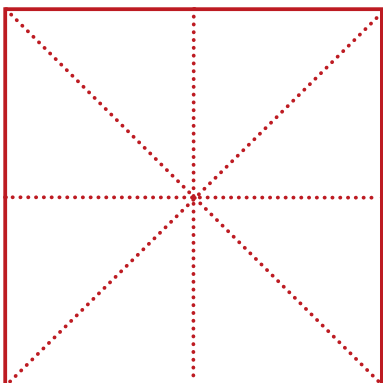
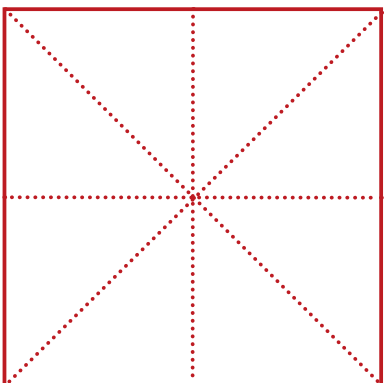
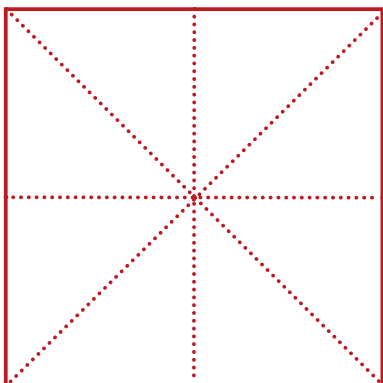




自我评价：



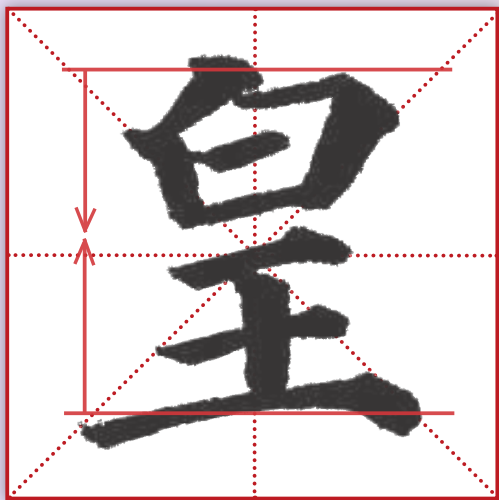
老师评价：



练习页



收缩避让



汉字中笔画之间为了和谐相处，有时必须避让。有的字是上下避让，有的字是左右避让，通常是小让大，窄让宽，偏旁让主体。

“皇”字上部让下部，上短下长，上窄下宽，上小下大。底横左伸右顿，起承托作用。

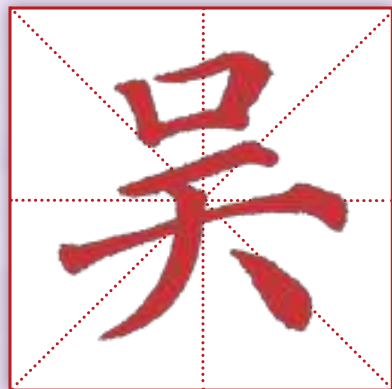
◆ 笔画之间，有穿插，有避让，有收缩，有伸展，彼此“合作”，才能形成一个美观的字哦。





写法提要

- “吴”字的“口”“天”扁写，是上下避让，上部让得多。
- “师”字左窄右宽，是左右避让，左部让得多。



欣赏与探究

- ◆ 欣赏书法名家书写的例字，说说它们各部分之间是如何避让的。



欧 体



颜 体



柳 体

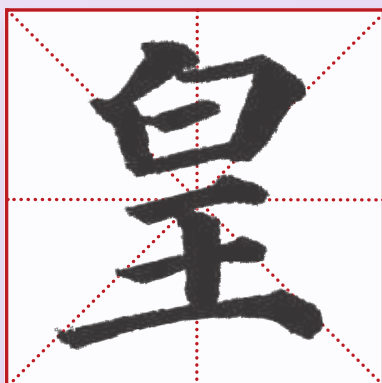


赵 体





习字指导



皇：上短下长，上窄下宽。底横左伸，右顿笔，以上小让下大。



寺：上下避让。下部上顶，上短让下长，下窄让上宽，各有主次。



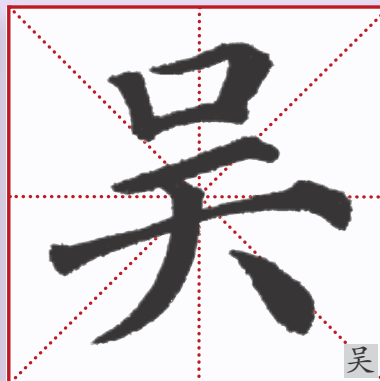
杂：左部的上横略右伸，下两横及点收缩，避让右竖。右部的撇插向左部的空白处。



师：上部相靠。左窄让右宽，左短让右长。悬针竖重、挺、稍长。



明：左短右长，左窄右宽，上平齐。左小让右大，偏旁让主体，收缩避让。



吴：口部较小，让“天”。两部之间的空白大小适宜，缩放自然。



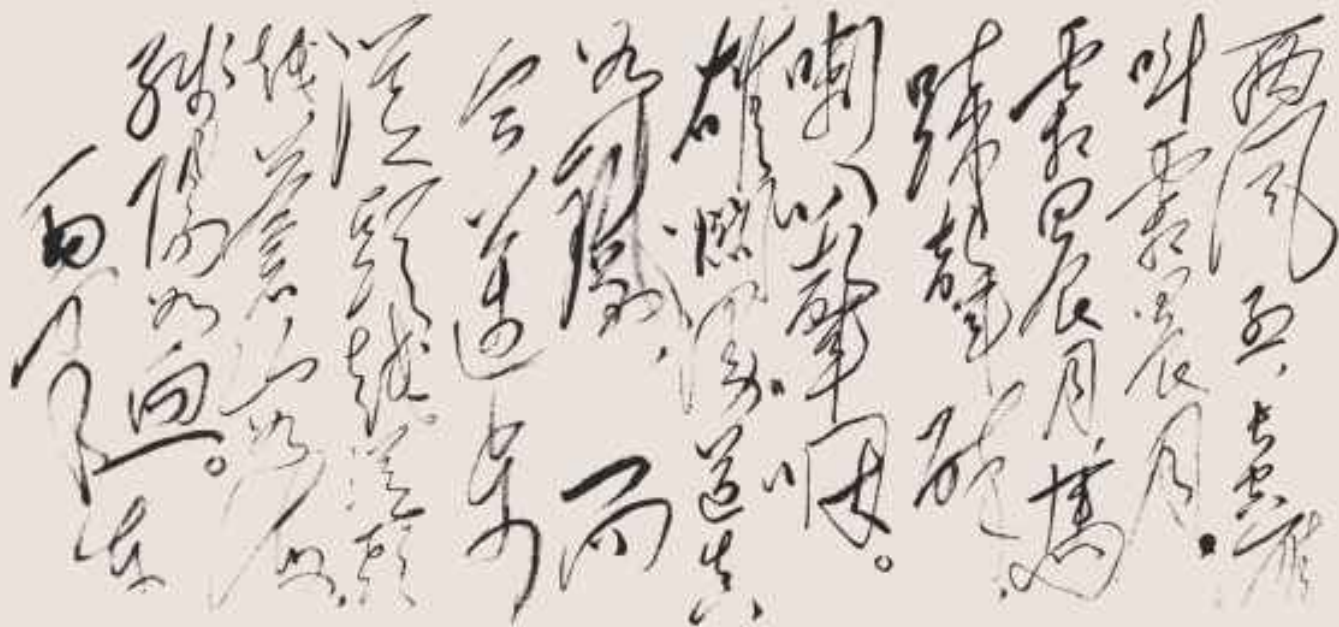
走近名家



豪放的毛泽东书法

毛泽东（1893~1976）早年就表现出对书法的极大兴趣。革命胜利后，他潜心研习历代大书法家作品，博采众长，形成了自己龙蛇飞舞、大气磅礴、豪放酣畅的“毛体”。

毛泽东的狂草笔法精致，字势奔放，充满激情，精、气、神达到了完美的统一。



《忆秦娥·娄山关》

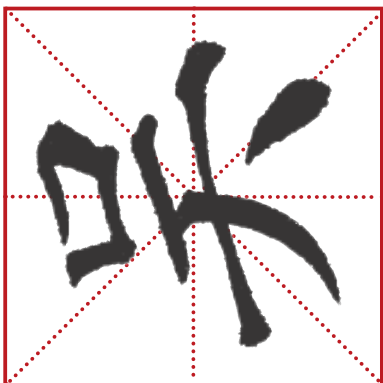
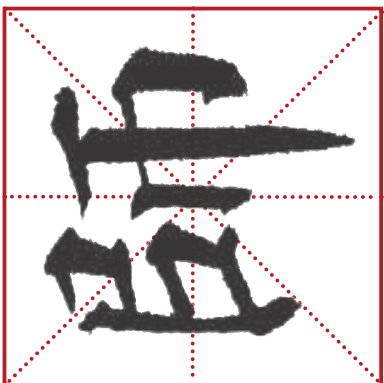
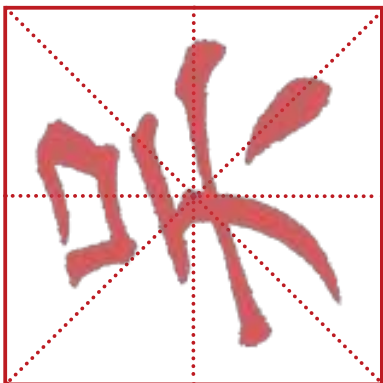
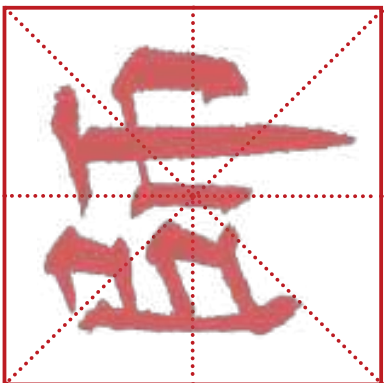
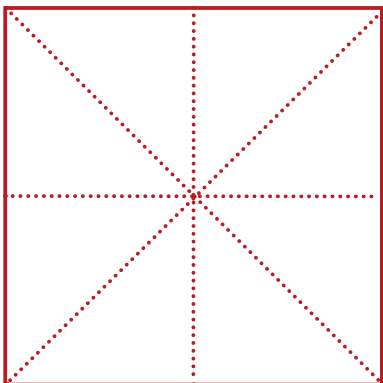
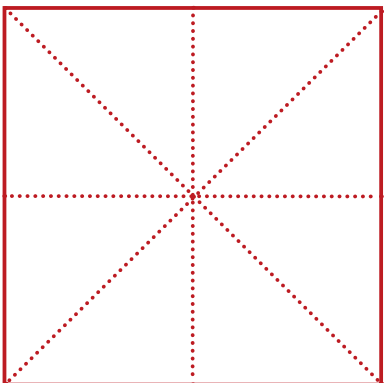
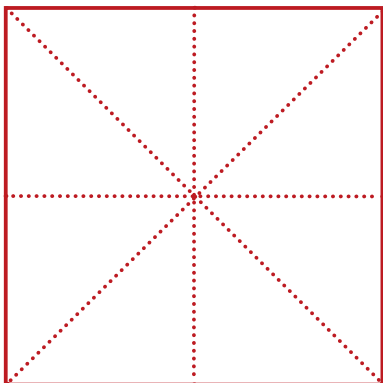
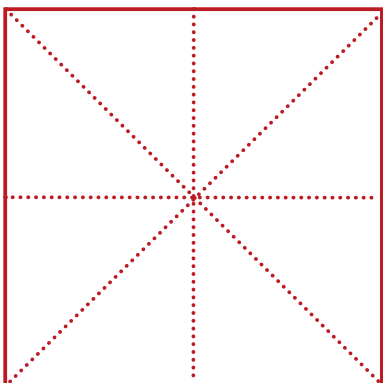
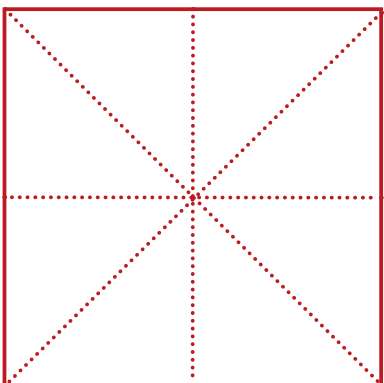
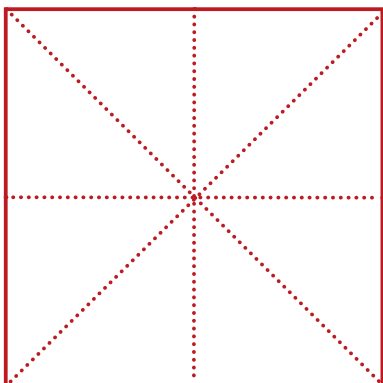
释文：西风烈，长空雁叫霜晨月，霜晨月，马蹄声碎，喇叭声咽。雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。从头越，苍山如海，残阳如血。 毛泽东



自我评价：



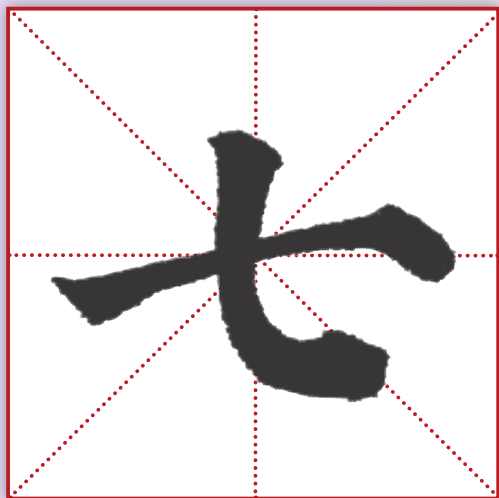
老师评价：



练习页



疏而不散



笔画较少的字，书写时笔画安排要内紧外松，疏而不散。就是说，中宫要写得紧凑一些，外围笔画要写得舒放一些。

“七”字笔画较少，横画长，竖弯收缩，用笔较重，重心平稳。

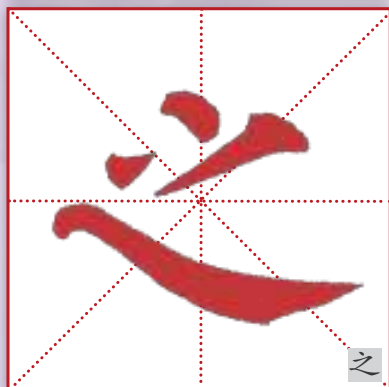
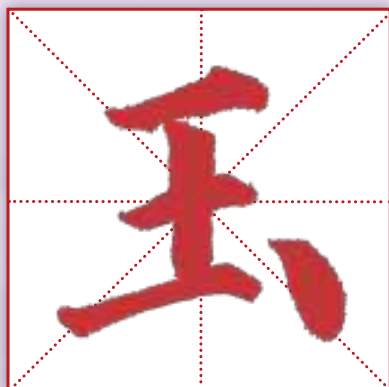
◆ 笔画少的字，不仅容易写散，而且不好把握重心，所以中宫紧凑是关键。





写法提要

- “玉”字中宫收紧，下部舒展，点画有平衡作用。
- “之”字上部紧凑，下部平捺舒展，偏中求正。



欣赏与探究

- 欣赏书法名家写的字，体会它们是如何做到“疏而不散”的。



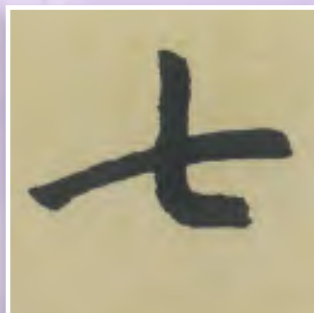
欧 体



颜 体



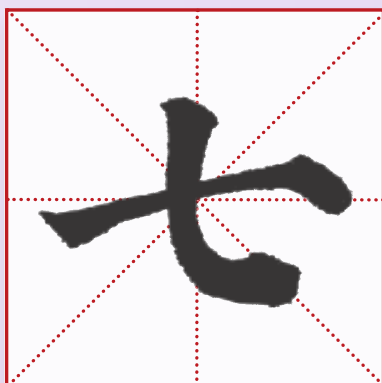
柳 体



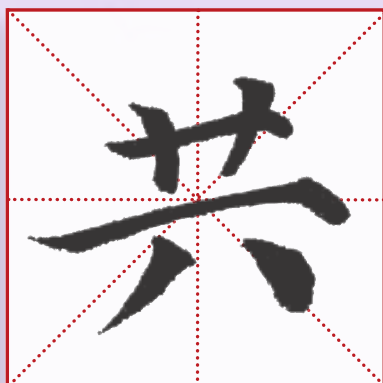
赵 体



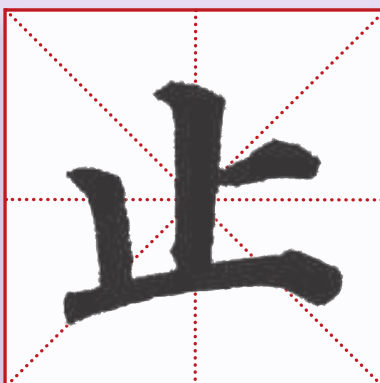
习字指导



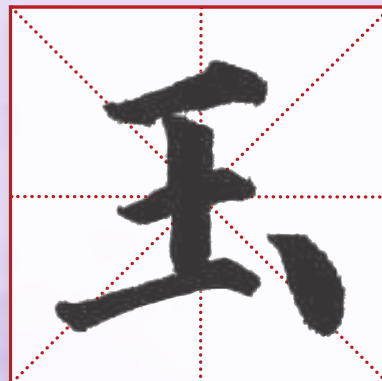
七：笔画少，笔画必疏。横长，竖弯钩收缩。中宫紧凑，重心平稳。



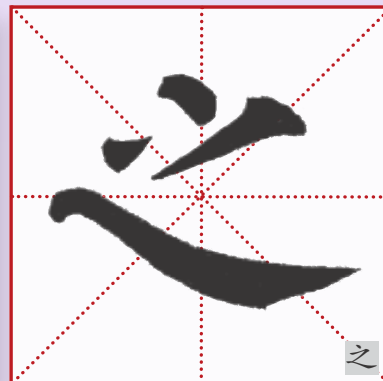
共：上部件收紧，长横伸左，下两点支撑上部，平衡字的重心。



止：笔画疏朗，布白匀称，结体疏而不散，端庄平正。



玉：中宫收紧。第三横左伸，右边收，让点。点外拓与左横平衡。



之：横折写成点、撇，撇指向捺的起笔处，捺平缓舒展。结体上收下放，疏而不散。



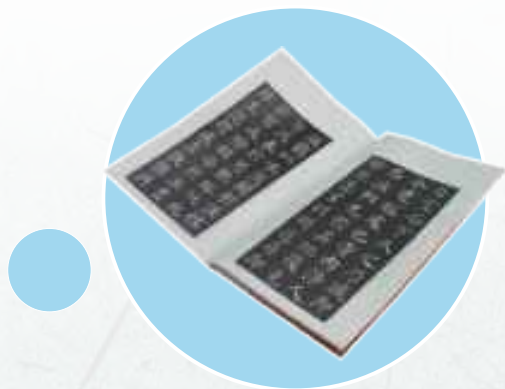
不：横平竖直，撇捺以中线为轴，左右平衡。布白疏朗而匀称，疏而不散。



书法常识

背 临

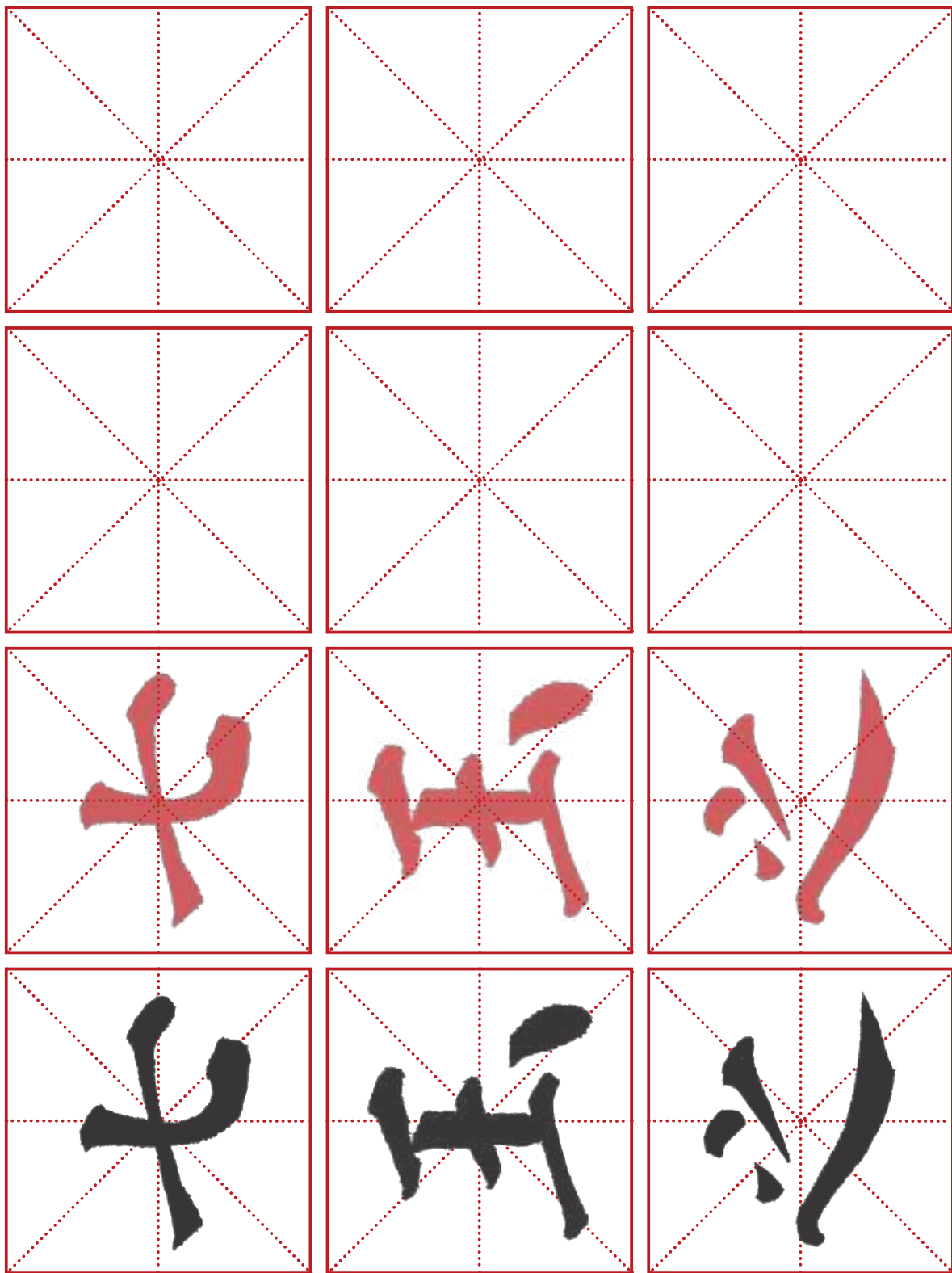
背临比对临的要求更高一步，它要求学书者认真研究碑帖中的字，把它的用笔用墨、字形结构等一一熟记于心，然后把字帖收起来，凭记忆默写。“背临”一般也有两种方法：一种是把字帖上的字全部临完，临得烂熟于心以后，再从头至尾默写出来；另一种是随临随默，临熟多少字，就默写多少字。实际练习时两种方法还可以结合起来用。默写完以后，要与原帖比对，揣摩与原帖的差距，经过反复练习，逐步提高对原帖笔墨、结构、章法的理解和把握。





自我评价：😊 😐 😞

老师评价：



练习页



学习与运用（三）

—— 学习书写中堂

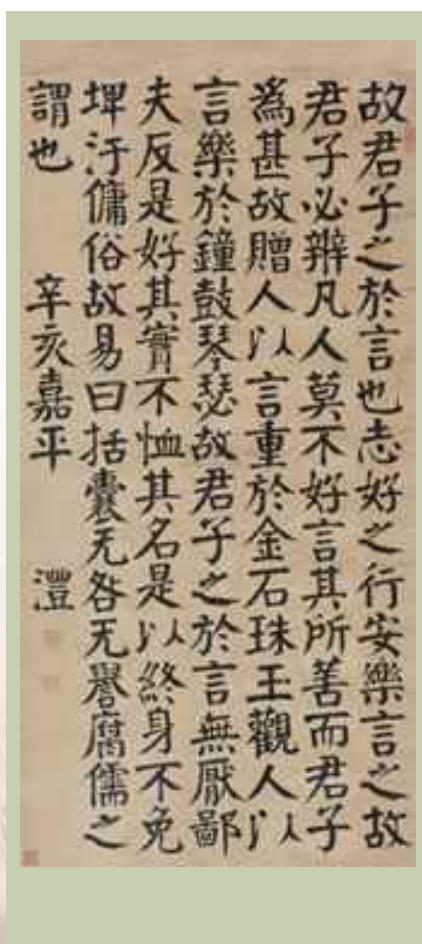
“中堂”，因为作品悬挂在厅堂正中而得名。中堂的尺幅相对较大，常用整张宣纸竖着书写。



资料链接



启功 中堂



钱沣 中堂

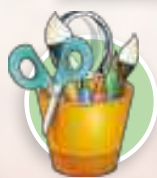
◆ 中堂有的内容较多，有的内容较少。



衆鳥高飛盡
孤雲獨去閒
相看兩不厭
祇有敬亭山
松下問童子
言師採藥去
祇在此山中
雲深不知處



人閑桂花落
夜靜春山空
月出驚山鳥
時鳴春澗中
遠看山有色
近聽水無聲
春去花還在
人來鳥不驚



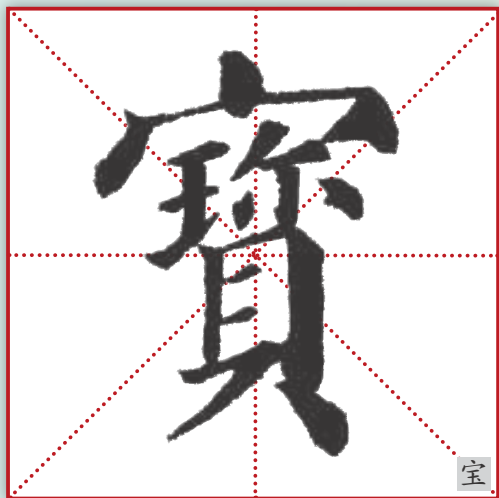
互动平台



- ◆ 书写中堂要准备哪些材料和工具？
- ◆ 中堂的内容写什么合适？
- ◆ 尝试写一幅中堂，然后大家相互交流。



密而不挤



笔画繁多、结构复杂的字，书写时笔画和部件应分布匀称，穿插避让，协调相处，字形紧凑而不拥挤。

繁体“宝”字笔画繁多，密而不挤。宝盖头覆盖下部，中部形扁，靠上，下部“贝”窄长，横画分布均匀。

◆ 笔画繁多的字，笔画可以稍细一些，但每个笔画都要写清楚。





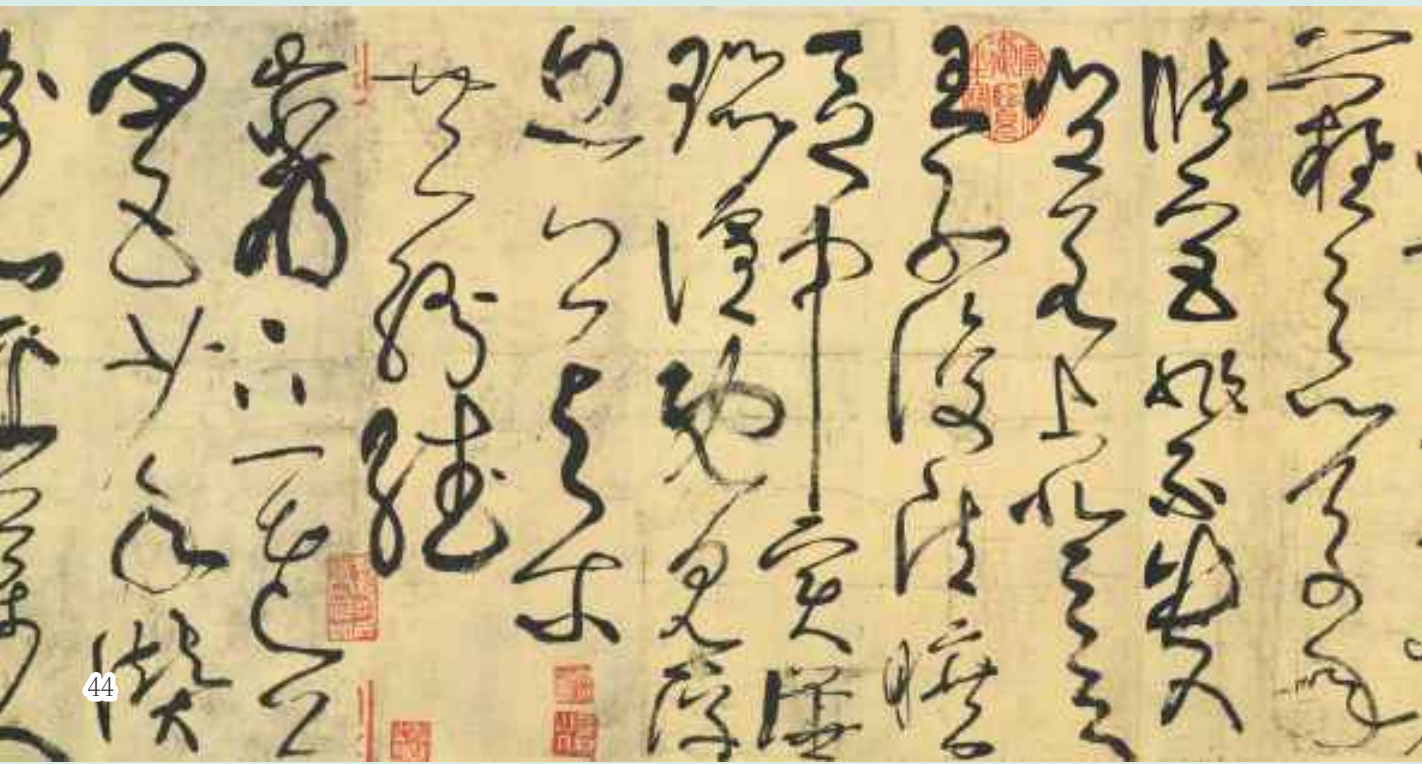
写法提要

- 左部偏旁要写窄。
- “隐”字右上部笔画较多，要写得稍细而紧密。右下部卧钩要舒展。
- 右部中间横画间距要均匀。



碑帖欣赏

张旭草书《古诗四帖》





欣赏与探究

◆ 仔细观察书法名家书写的范字，说说它们是如何体现“密而不挤”的。



欧 体



颜 体



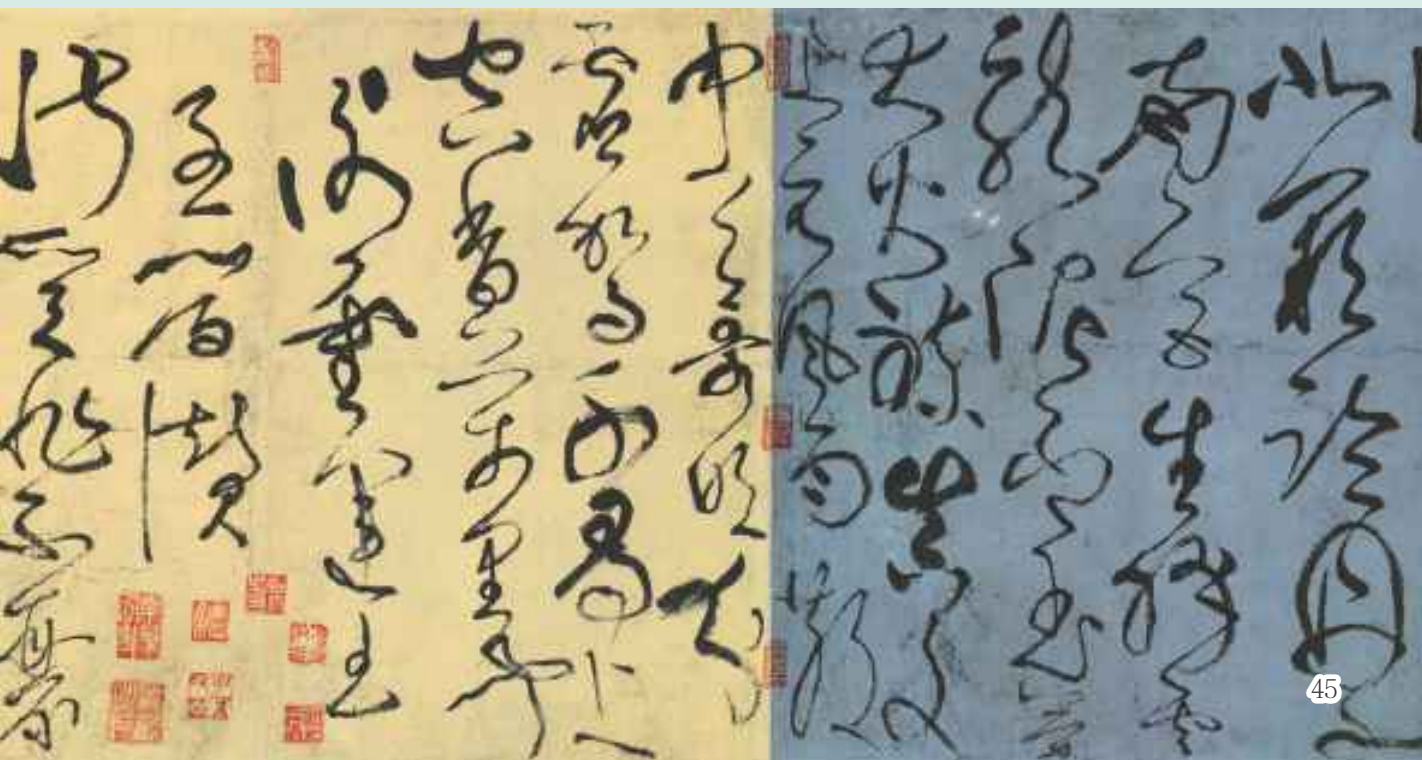
柳 体



赵 体

狂草《古诗四帖》，墨迹本，共40行，188字，传为唐代书法家张旭所书，现藏辽宁省博物馆。《古诗四帖》通篇笔画丰满，行文跌宕起伏，动静交错，满纸犹如云烟缭绕，实在是草书巅峰之作。

张旭《古诗四帖》（局部）





习字指导



宝：宝盖头宜宽，覆盖下部。中部“尔”偏上，“贝”部上靠。笔画间紧凑而不拥挤。



隐：“阝”旁较窄。右部上密下舒，上面笔画写得稍细。“心”部宽而舒展。



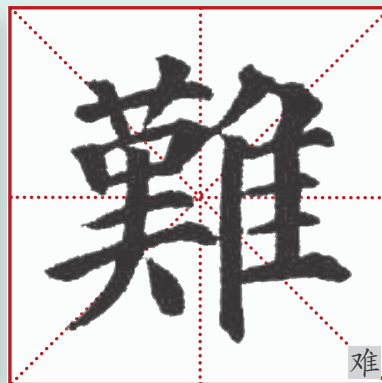
丽：各部件布白匀称，密而不挤。各层中心对称。主体部分紧凑，撇捺舒展。



礼：左疏右密，下疏上密。密而不挤，疏而不漏。



藏：点画紧密，间距均匀，各部件少粘连，穿插避让，互相协调。



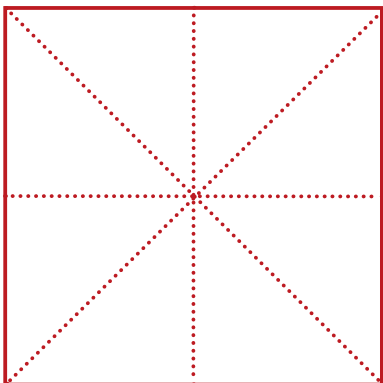
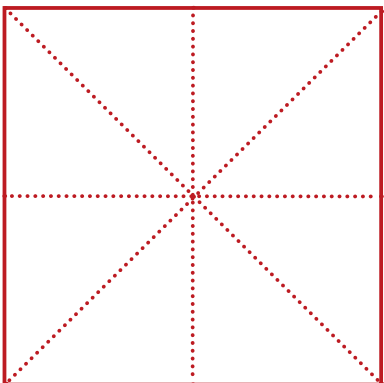
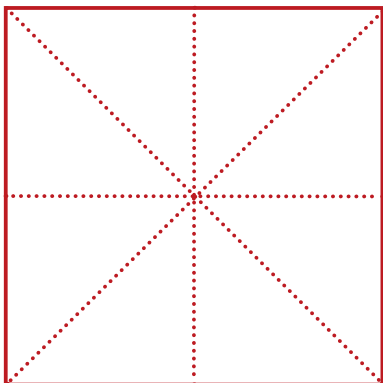
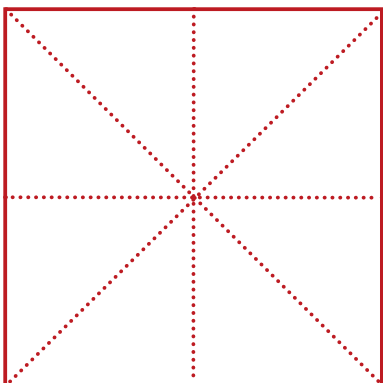
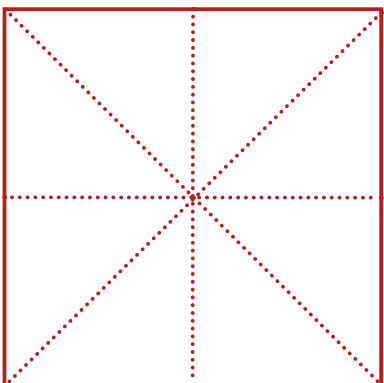
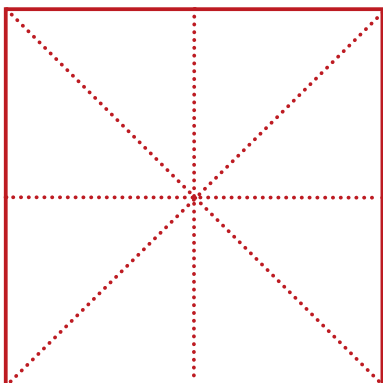
难：左部上密下松，右部“隹”窄长，让左。



自我评价：



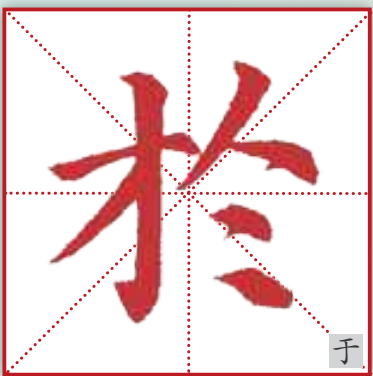
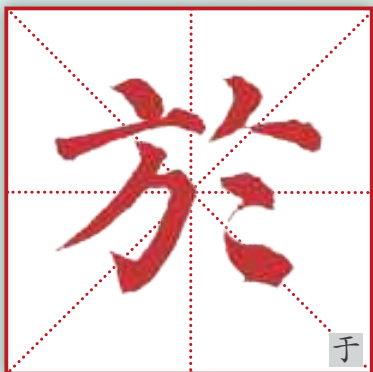
老师评价：



练习页



同字异形



在同一幅作品中，为了追求美感，如果出现两个相同的字，最好不要雷同，以避免单调。

繁体“于”字左边是方字旁，有的写成横、竖钩、撇，属于异体写法。

◆ 在《多宝塔碑》中，相同的字，形状都各有不同。有的是用笔粗细轻重不同，有的是部件形态有变化。





写法提要

- “师”的左边部件，竖向笔画有的直，有的带有弧度。
- “师”的右边部件，短横有的写成了左尖横。



欣赏与探究

- ◆ 比较书法名家书写的“圣”字，说说它们的区别。



欧 体



颜 体



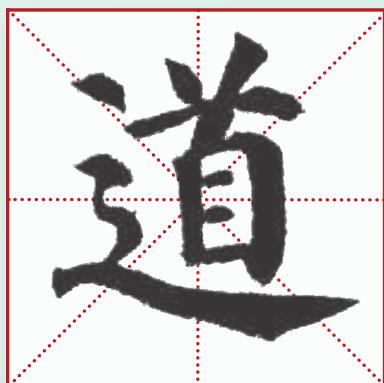
柳 体



赵 体



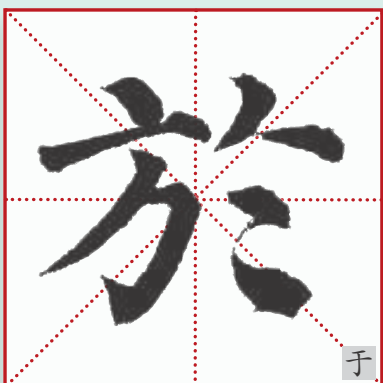
习字指导



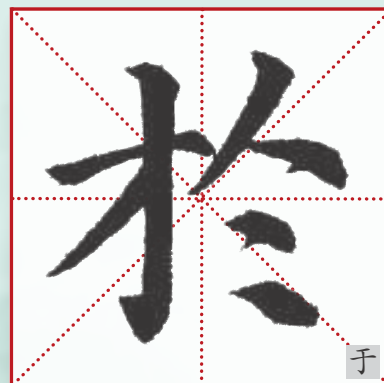
道：走之底与被包的“首”字摆布得当，笔画饱满有力。



道：走之底写成两点，点下到平捺部分写得较细。被包部分羊角点变化明显。



于：这是“于”字的繁写，让左字形。右边撇收缩，末点较重。



于：这是繁体“于”字的异写。左边“方”字改写成“才”，是从草书吸收过来的写法。



师：让右字形。左竖略外弯。右边三竖间距均匀，中间悬针竖下伸。



师：写法与前字基本相同。但左边竖较直，全字横画较粗，笔画饱满。



走近名家



林散之书法

林散之（1898~1989），江苏省江浦县（今南京市浦口区）人，中国现代著名书法家。曾拜近代大画家黄宾虹为师学习书画，又擅作诗，因此，被赵朴初等称为诗、书、画“当代三绝”，有“当代草圣”之誉。

他的草书用笔变化多端，有时行笔缓慢，如作楷书，线条凝重、沉静、枯涩；有时行笔疾厉，有迅雷不及掩耳之势，急转直下，一气呵成，达到了超凡脱俗的艺术境界。

林散之草书轴

释文：

千峰竞秀白云开，西坞人家特地来。
爱煞晚枫斜照里，有人倚石画青梅。

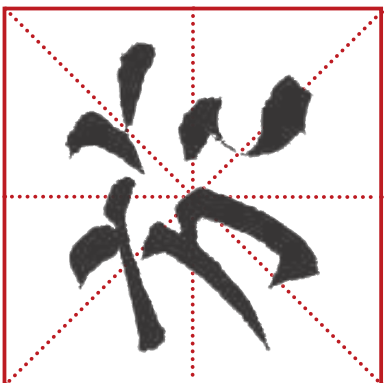
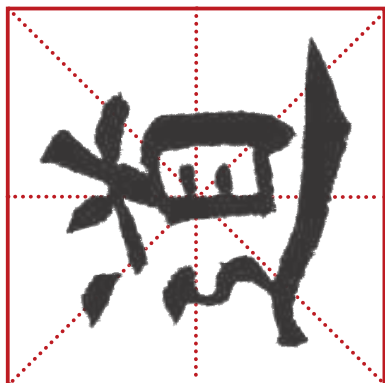
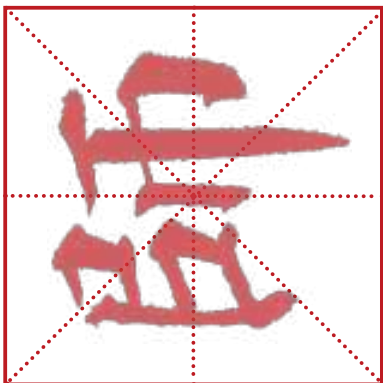
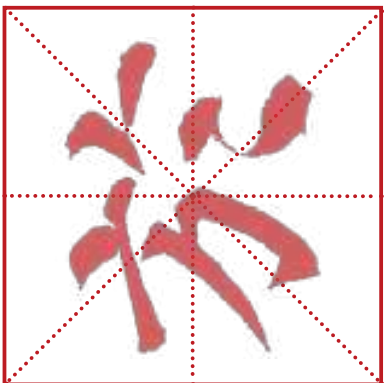
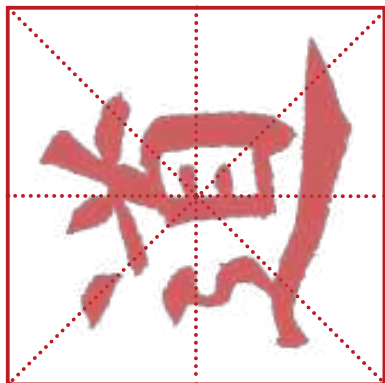
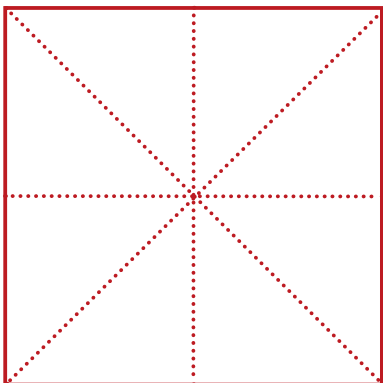
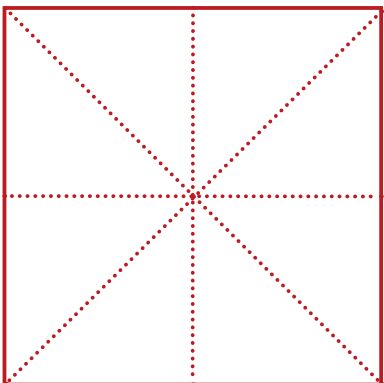
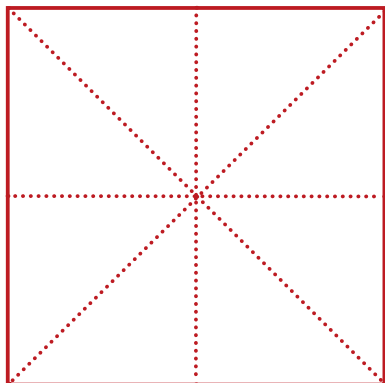
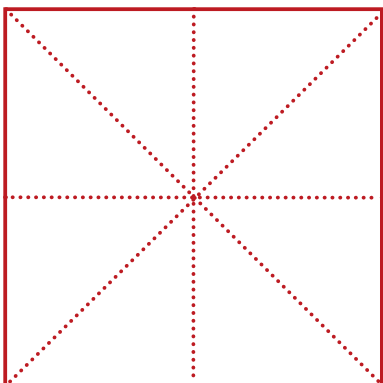
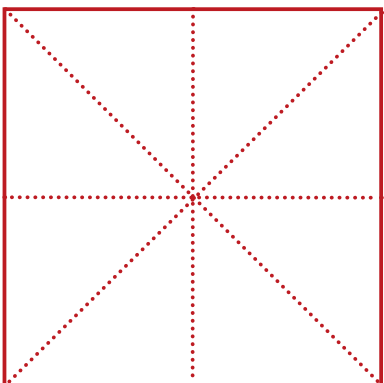
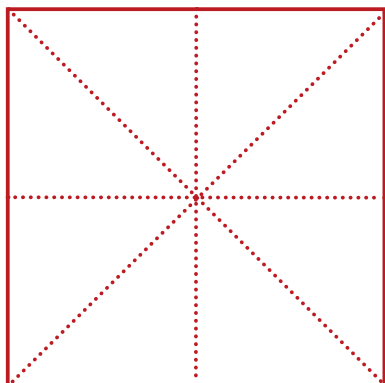
太湖东山一首 林散耳





自我评价：😊 😐 😞

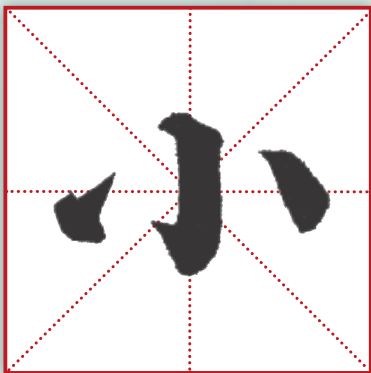
老师评价：



练习页



随形赋态



汉字字形有长有扁，有方有圆，有大有小，各不相同。书写时要顺其自然，不刻意改变，这就是“随形赋态”。

“小”字笔画少，与其他字在一起时，字形略小，但笔画更饱满；繁体“飞”字笔画多，笔画较为细密。



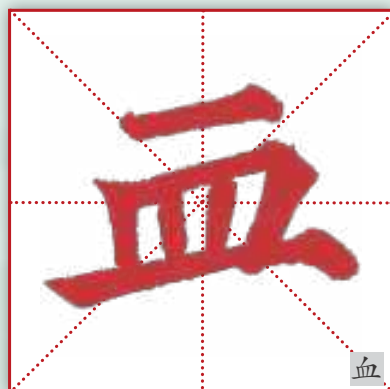
◆ 汉字形态真是变化多样，精彩纷呈啊！





写法提要

- “血”字形扁，短撇变短横，底横长，竖画粗短。
- “香”字上宽下窄，上部撇捺舒展，下部“日”收缩。



欣赏与探究

- ◆ 观察书法名家书写的“来”字，说说各自点画的特点。



欧 体



颜 体



柳 体

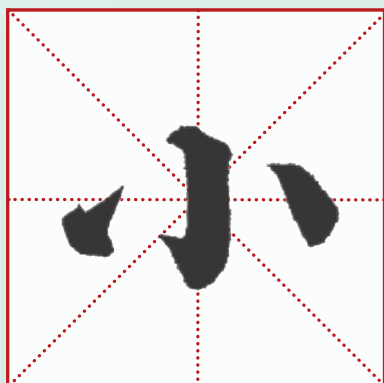


赵 体





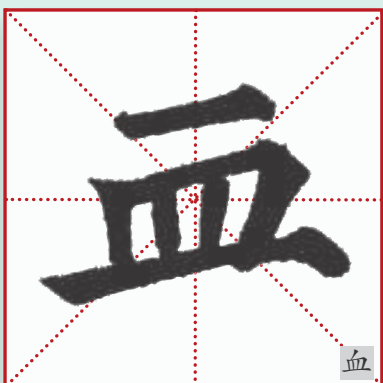
习字指导



小：竖短，两点分开，字呈菱形。字小，笔画丰满。



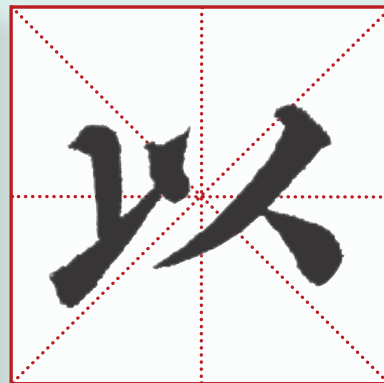
飞：字形方正，中紧外松。点画繁多，故笔画较细，布白要匀称。笔画多，字形可略大。



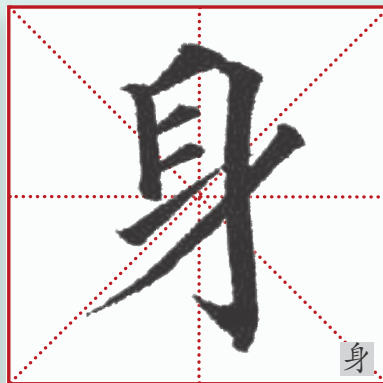
血：短撇变短横，横长竖短，字呈扁梯形，顺其自然。



香：上部宽大，撇捺舒展，“日”部窄小，字呈倒梯形。



以：字形扁方，随形赋态。左右两部上面稍离，右撇伸向左部，点粗而短。



身：字形狭长不宜写宽，也不要写短。横画上仰，横折钩劲挺，长撇潇洒出锋。



走近名家



郭沫若的书法

郭沫若（1892~1978）是中国现代史上一位卓越的文化巨人，在书法艺术方面造诣也较深。

郭沫若以“回锋转向，逆入平出”为学书执笔八字要诀。其书体以颜真卿为根基，博采众长，形成了个人风格。郭沫若以行草见长，笔力爽劲，运转圆通，颇富韵味。

释文：培养中小學生写好字，不一定要人人都成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净，容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事、粗枝大叶、独断专行，是容易误事的。练习写字可以逐渐免除这些毛病。但要成为书家，那是另有一套专门的练习步骤的，不必作为对于中小学生的普遍要求。

一九六二年八月二十日 郭沫若

培养中小學生写好字，不一定要人人都成为书家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净，容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心、容易集中意志，善于体贴人。草草了事、粗枝大叶、独断专行，是容易误事的。练习写字可以逐渐免除这些毛病。但要成为书家，那是另有一套专门的练习步骤的，不必作为对于中小學生的普遍要求。

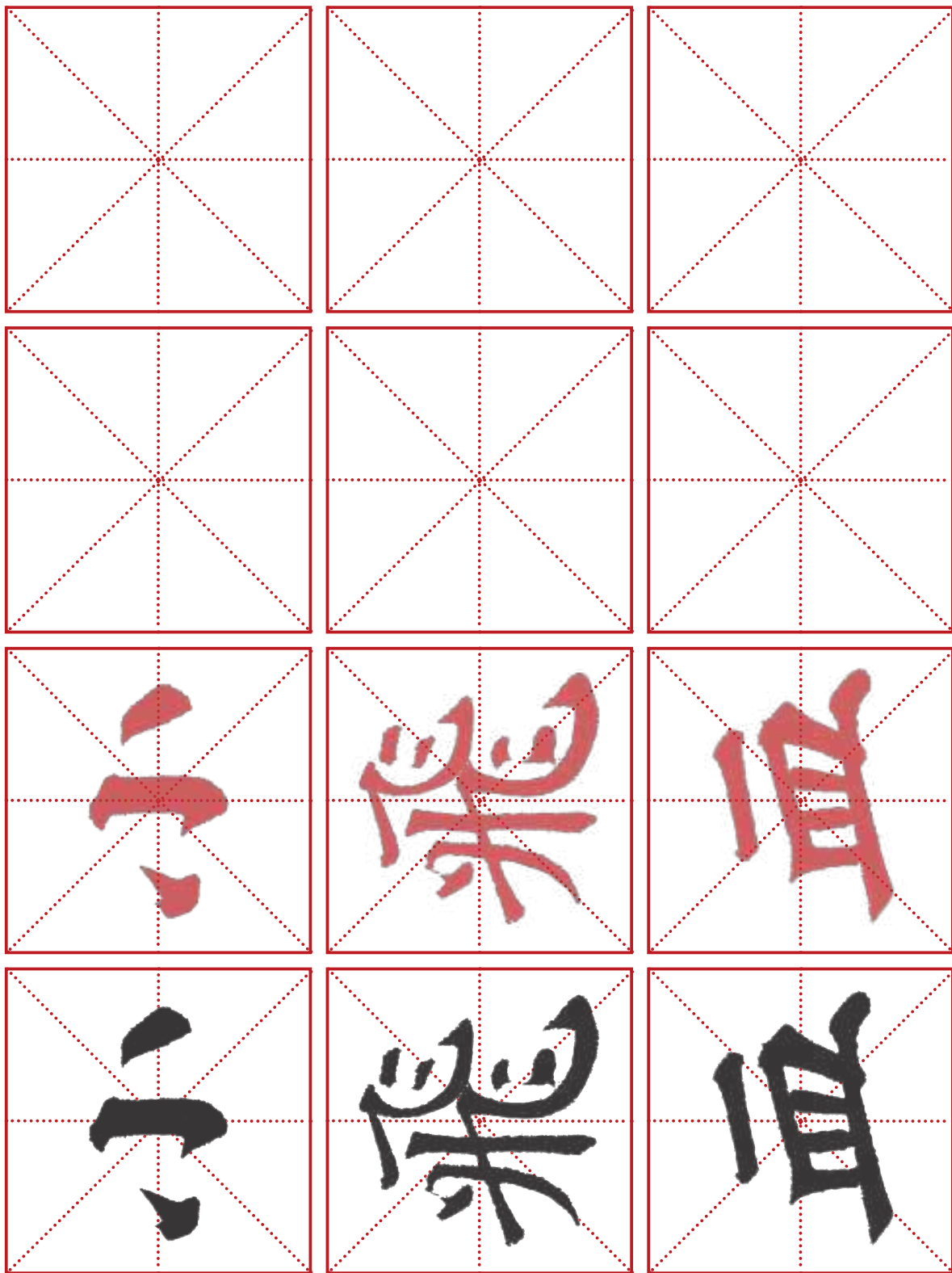
一九六二年八月二十日 郭沫若

郭沫若为《人民教育》题词

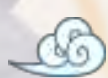


自我评价：😊 😐 😞

老师评价：



练习页



学习与运用（四）

—— 学习书写毕业留言

一想到很快就要告别美丽的校园，告别朝夕相处的老师和同学，心中就涌起了深深的眷恋之情。让我们拿起毛笔，把心中的感情表达出来，写幅书法作品送给学校、老师和同学作为纪念。



书写提示

今天我為母校驕傲
明天母校為我自豪

（集赵孟頫字）

- ◆ 内容以感谢学校、感谢老师培育之情为主。
- ◆ 可采用不同幅式书写，如条幅、斗方、横幅等。
- ◆ 可先用碑帖集字，再练习创作。





師 感
恩 謝

（集颜真卿字）

學 友 情 深

学友情深（集米芾字）



尝试练习

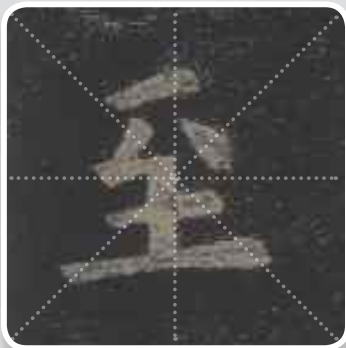


- ◆ 写一幅字，表达离别之情。
送给你喜爱的老师或同学。

名家碑帖选临提示

欧体

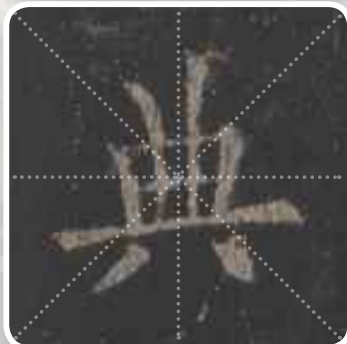
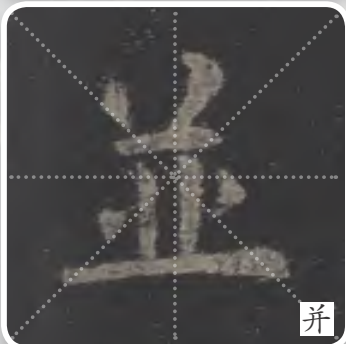
平正安稳：写好字的主要骨架。



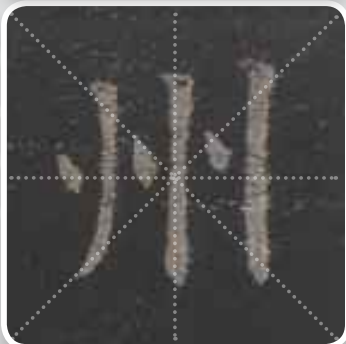
斜中求正：一些笔画斜、弯要适度，才不影响字的重心平稳。



同中求变：每一点、每一画都有不同，注意其中的变化。



布白均匀：相似的笔画之间，距离大致要均匀。

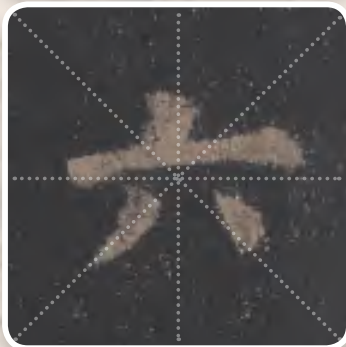
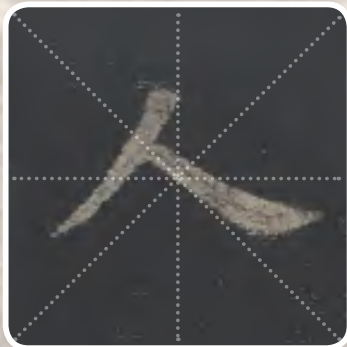


穿插互访：左右、上下之间笔画穿插，这样整体就显得更紧凑。

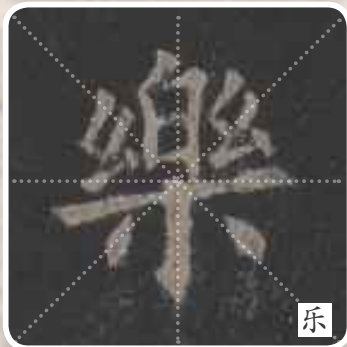
收缩避让：有收有放，收放有致，使这个字别具神采。



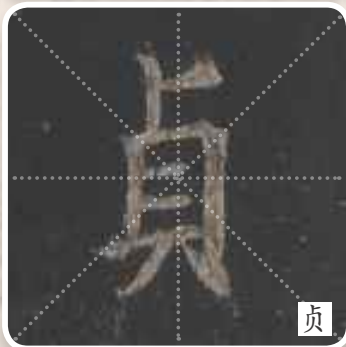
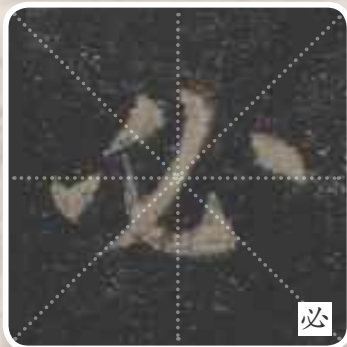
疏而不散：笔画少，应注意连贯，有时笔画要写得粗一些，这样整个字就不会显得孤零零的。



密而不挤：笔画多，应向中心聚拢，要写出每个笔画的来龙去脉。

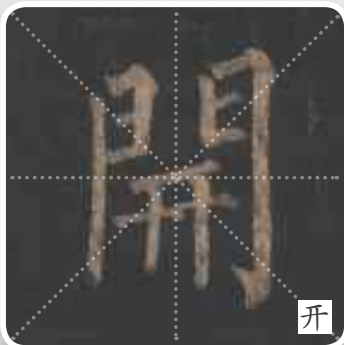


随形赋态：各有各的形态，生动自然，不可强求一致。

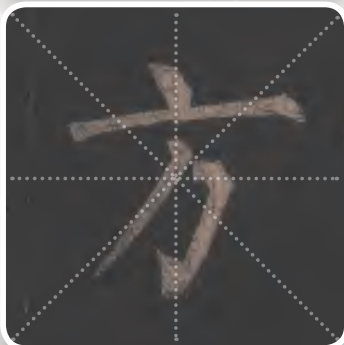


柳体

平正安稳：长横长竖常常是字的主要骨架。



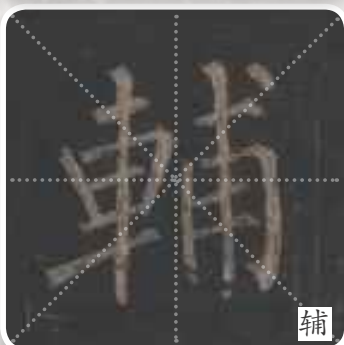
斜中求正：斜、弯的笔画写得好，整个字也就稳当了。



同中求变：相同的笔画写法要有长短、头尾、方向、粗细等变化。

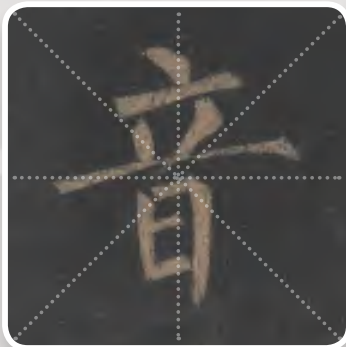
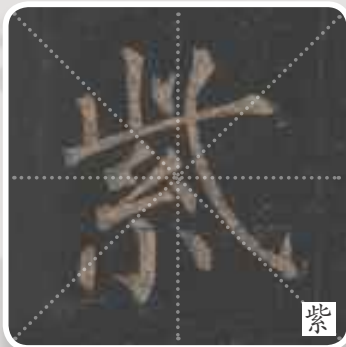


布白均匀：相似的笔画之间，距离大致均匀。

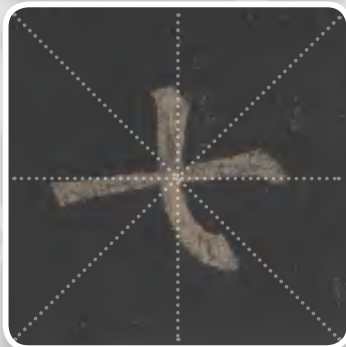


穿插互访：左右、上下之间笔画穿插，这样整体就显得更紧凑。

收缩避让：有收有放，收放有致，生动自然。



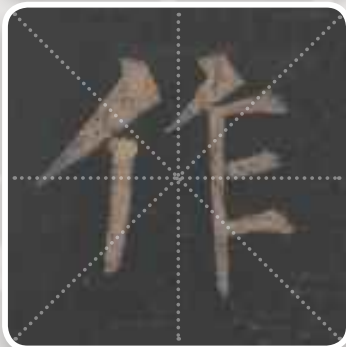
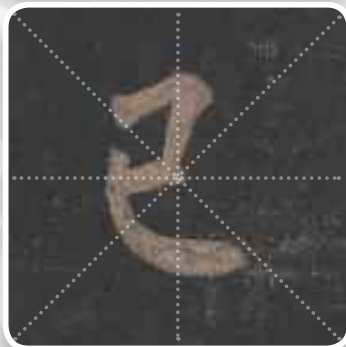
疏而不散：笔画越少，越要注意笔画之间的联系。



密而不挤：笔画多却不能打架，笔笔精到，紧密但不随意。

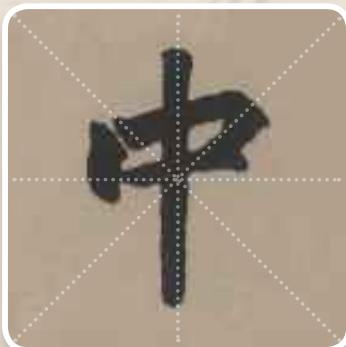


随形赋态：或大或小，或正或斜，或顾或盼，生动自然。



◇ 赵 体

平正安稳：写好关键笔画，以求平稳端正。



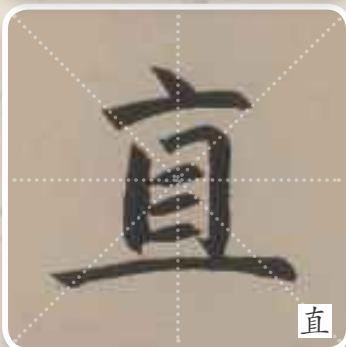
斜中求正：笔画的斜、弯要适度，字的重心才平稳。



同中求变：相同或相似的笔画、部首，写法要有主次分别。



布白均匀：相似的笔画之间，距离要大致均匀。



穿插互访：左右、上下之间笔画穿插，这样整体就显得更紧凑。

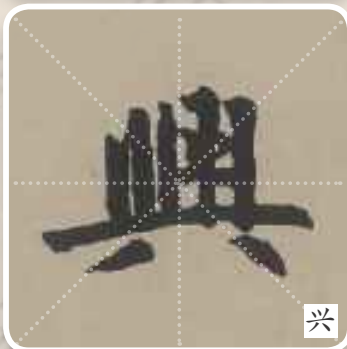
收缩避让：有收有放，收放有致，使这个字具有神采。



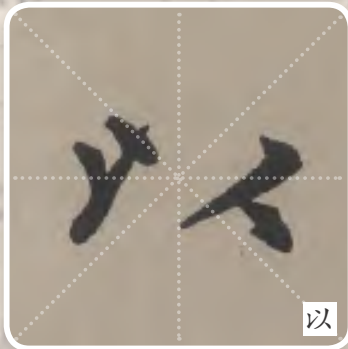
疏而不散：虽然不是一笔写就，但是要笔势连贯。



密而不挤：紧密处笔画依然要交代清楚，不可写得过宽过大。



随形赋态：追求生动，不可拘泥于方块形状。



后记

本套教材编写团队由书法界、书法教育界及语文学科教学方面的专家和优秀教师组成，书法家尉天池教授担任主编，齐昆、李亮为执行主编，主要编写人员有王伟林、吴勇、刘有林、张敬义、林虹、聂国桢、黄同诞、许晓刚、朱志明、周彦、庆旭、赵锬、张静、杜维等，其中吴勇、刘有林为本册教材主编。

本套教材在编写过程中得到了江苏省书法家协会李啸等专家的精心指导，南京市珠江路小学也为教材编写提供了多方面的支持和帮助，在此一并表示衷心感谢。

竭诚欢迎广大师生对本教材提出宝贵意见。

《书法练习指导》编写组

书法练习指导

SHUFA LIANXI ZHIDAO



绿色印刷产品

1 3 5 6 0 7 8 - 7 - 5 3 2 6 - 5 4 9 4 - 2



9 787534 684944 >

定价：7.15元