



义务教育三至六年级

书法

练习指导 (实验)
四年级上册



西泠印社出版社

义务教育三至六年级

书法练习指导 (实验)

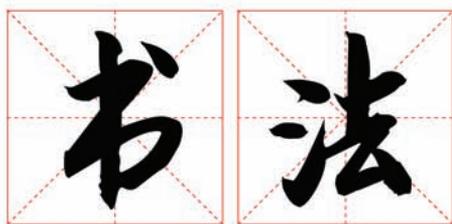
四年级上册

西泠印社出版社

侍趙思侃求諸寶坊驗以
所夢入寺見塔禮問禪師
聖夢有孚法名惟肖其日
賜錢五十萬絹千匹助建
修也則知精一之行雖先
天而不違純如之心當後

侍趙思侃求諸寶坊驗以 所夢入寺見塔禮問禪師 聖夢有孚法名惟肖其日 賜錢五十萬絹千匹助建 修也則知精一之行雖先 天而不違純如之心當後

义务教育三至六年级



练习指导 (实验)

四年级 **上** 册

主 编 刘 江

副主编 江 吟 李刚田 祝遂之 王冬龄



西泠印社 出版社



目录



第一单元

要点提示：(1) 学习摹帖与临帖的几种方法；(2) 掌握独体字书写的结构原则。

第 1 课	摹帖与临帖	1
第 2 课	独体字的结构	4
第 3 课	重心平稳	6
第 4 课	突出主笔	8
第 5 课	斜中求正	10
第 6 课	左右对称	13



第二单元

要点提示：(1) 掌握本单元八个基本汉字偏旁的笔顺、笔法及位置；(2) 了解汉字发展演变的基本知识。

第 7 课	单人旁与双人旁	15
第 8 课	示字旁与禾木旁	18
第 9 课	提土旁与石字旁	21
第 10 课	王字旁与足字旁	24



第三单元

要点提示：(1) 掌握本单元八个基本汉字偏旁的笔顺、笔法及位置；(2) 结合实际生活，书写春联贺新年。

第 12 课	提手旁与木字旁	29
第 13 课	左耳刀与竖心旁	32
第 14 课	女字旁与弓字旁	35
第 15 课	日字旁与目字旁	38
第 16 课	我来写春联	41



附

颜真卿《多宝塔碑》

本册练习

第1课 摹帖与临帖

摹帖 摹帖是临摹的初级阶段，它有四种基本方法：仿影、描红、单钩、双钩。

仿影

将透明而不渗水的纸蒙在字帖上，按照映出的字迹描写。每个笔画力求一笔完成，不要重复修补填写。



描红

在印成红色的字帖上，用毛笔按照字迹一笔一笔地描上黑字。



单钩

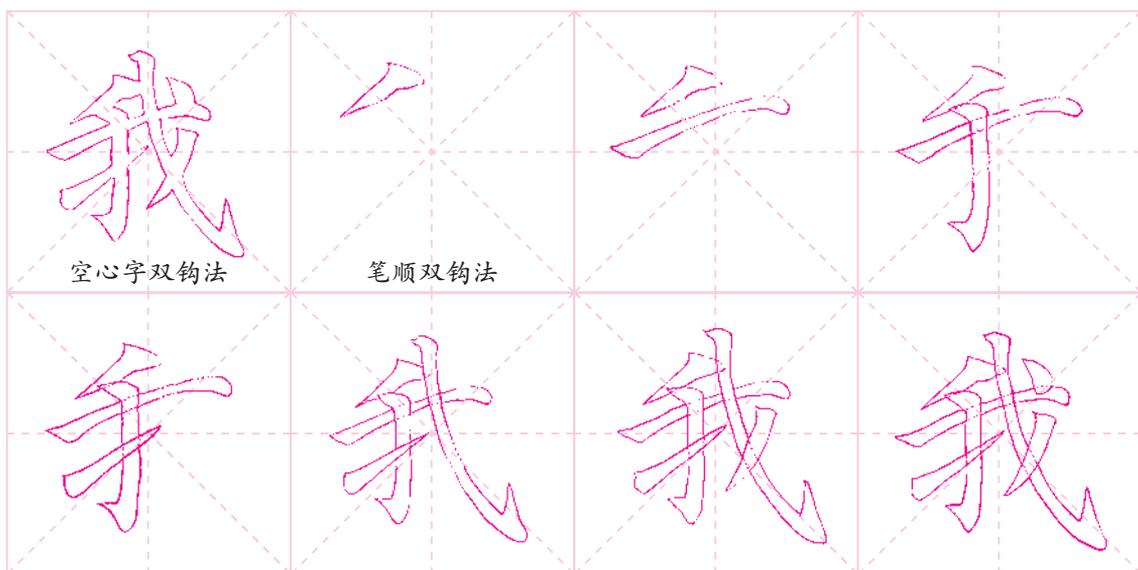
将透明而不渗水的纸蒙在字帖上，用笔勾出笔画的中锋行笔路线。



双钩

将透明而不渗水的纸蒙在字帖上，用笔把字的外形轮廓勾勒出来。线条必须勾在笔画边缘上。





空心字双钩法

笔顺双钩法

双钩廓填

将空心字作为填写对象，用毛笔分别蘸不同颜色的墨水分次填写。这样，一册双钩本就可多遍填写。填空心字时，应遵循楷书基本笔画的运笔方法，一笔填成，既要填实，又尽量不要填出双钩线外，以免走样。



先蘸红墨水填写



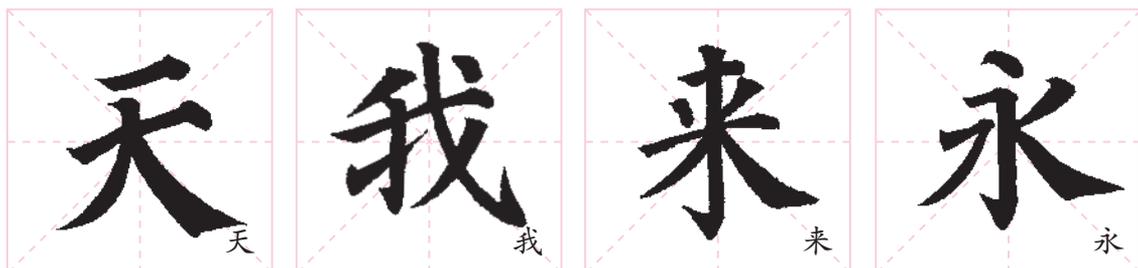
再蘸蓝墨水填写



最后蘸墨汁填写

练一练

临写下面例字。

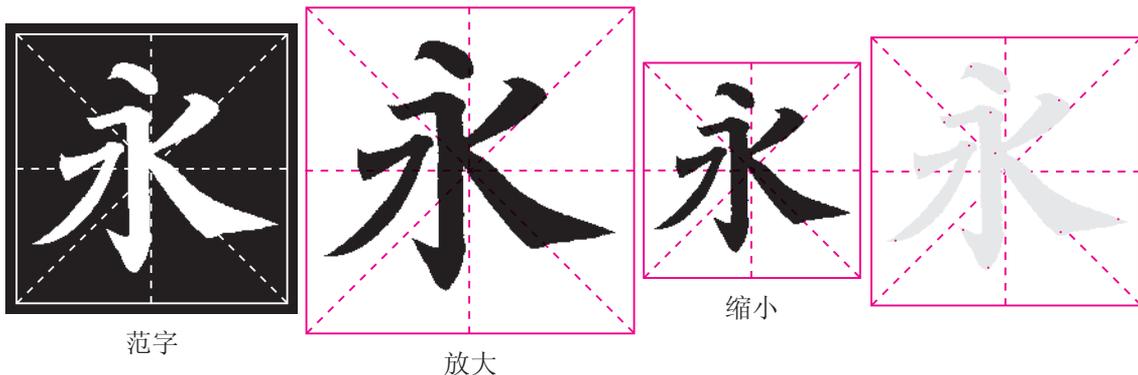


临帖

临帖就是对照字帖，模仿字帖上的笔画和结构来写，是摹帖的高级阶段。它有三种基本方法：对格临、去格临、背临。

对格临

依据印有某种格子的字帖，在印有同样格子的纸上对照临写。



去格临

不用格子，对着字帖直接临写，比对格临要难。去格临写时，先仔细看清楚字的结构和笔画特点，再整个字临写，不要看一笔写一笔。



去格临



背临

背临

不对照字帖，全凭记忆书写。经常背临可以增强记忆力，加深对字帖的理解，使字帖上的字烂熟于心。

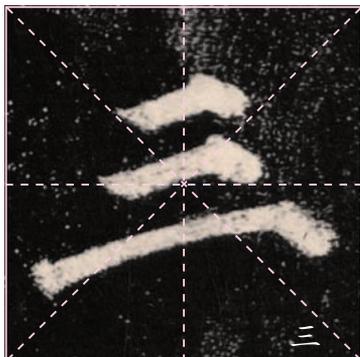


第2课 独体字的结构

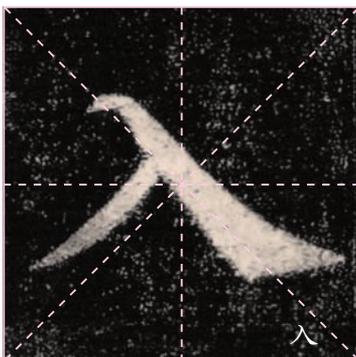
要领图解



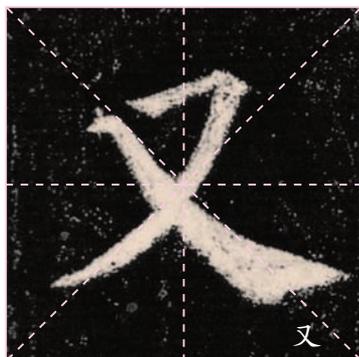
笔画是汉字最小的结构单位，以笔画为部件构成的不可拆分的单个形体称为独体字。独体字笔画之间的组合方式一般有相离、相接、相交三种。



三横相离



撇捺相接



横撇与捺相交

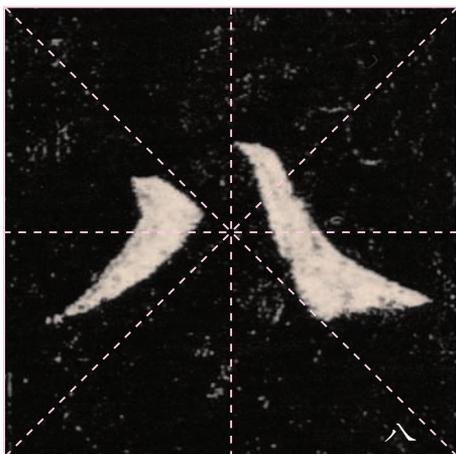


“事”字首横最长，其余横画较短。竖钩与横折的竖画略粗，其余笔画较细。注意横画间的距离。

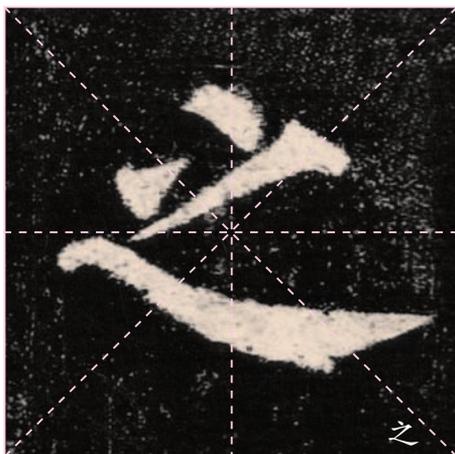


练一练 

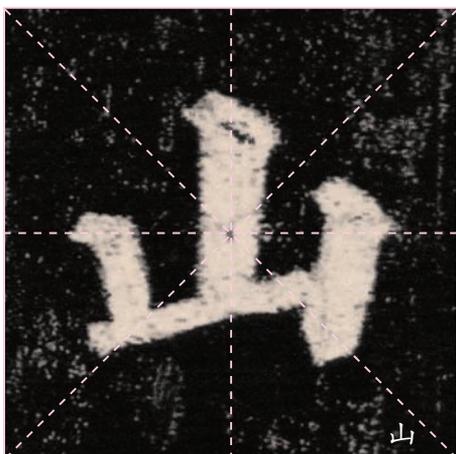
下列字中的笔画有长有短，有密有疏，在练习时要注意。



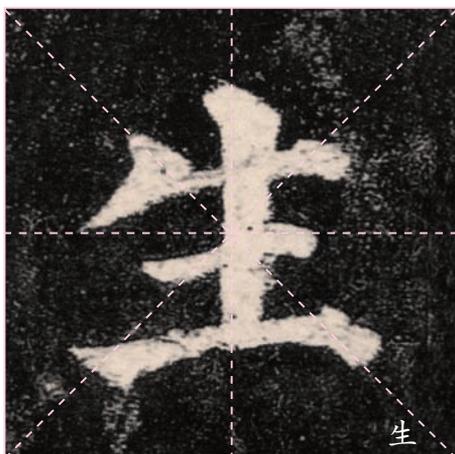
撇短捺长



上密下疏



中竖最长，上下参差



三横左右参差，上短下长

单钩比对 

用铅笔或钢笔单钩摹写，比较不同书法家是如何巧妙地处理笔画之间关系的。



欧阳询



颜真卿



柳公权



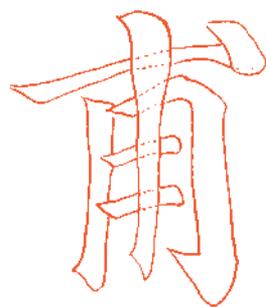
赵孟頫

第3课 重心平稳

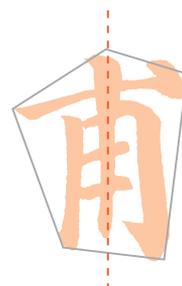
要领图解



每一个字都有一个重心。书写时，要注意重心平稳，左右对称，上下和谐，笔画间距匀称。



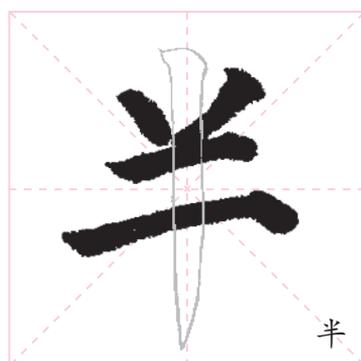
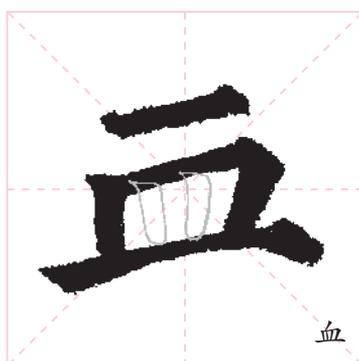
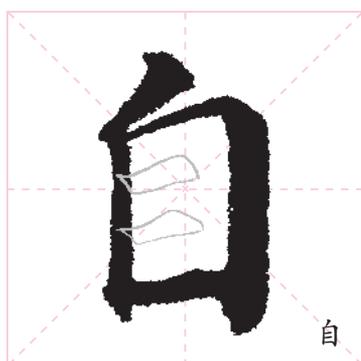
长横伸展，中竖劲挺，间距匀称。



我来动笔

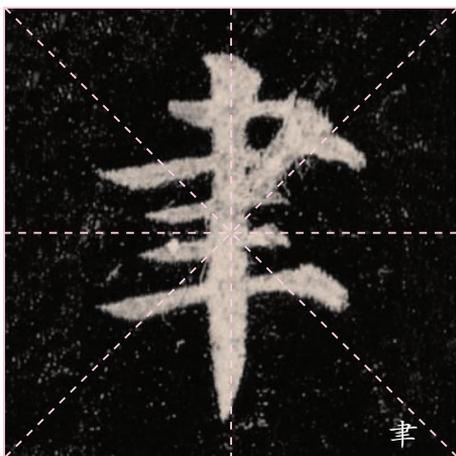


用铅笔或钢笔先双钩再填写所缺笔画。

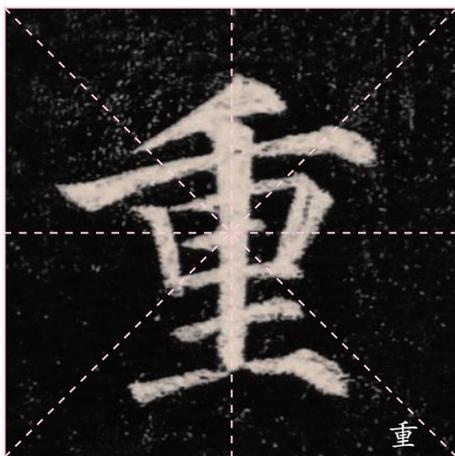


练一练 

下列字中有的横长竖短，有的是横短竖长，在练习时要注意。



竖画粗长重心稳



横画多间距匀称



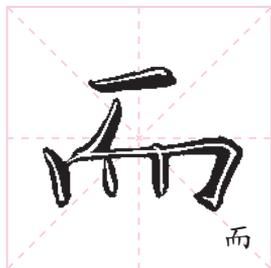
横长竖短字宽扁



中横舒展竖粗短

单钩比对 

用铅笔或钢笔单钩摹写，比较不同书法家是如何让笔画参差匀距的。



欧阳询



褚遂良



柳公权



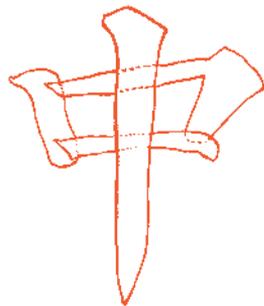
赵孟頫

第4课 突出主笔

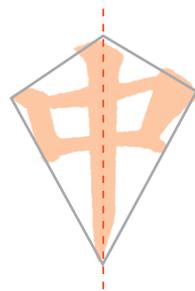
要领图解



独体字往往笔画较少，靠主要的一个或两个笔画来支撑整个字的重心。书写时必须突出主笔。主笔写得端正粗壮，好像房屋的“柱子”，用来平衡重心。



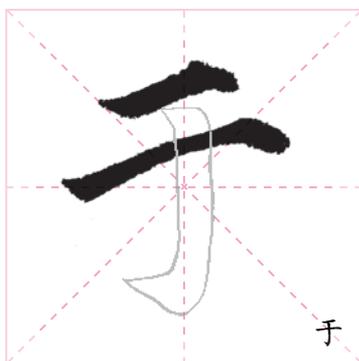
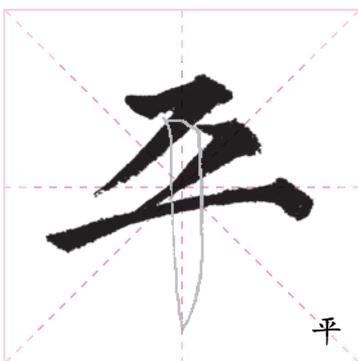
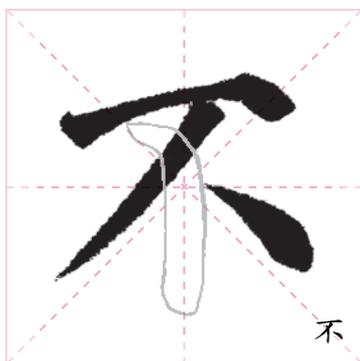
“中”字上大下小，“口”呈扁状。竖画居中，支撑全字。



我来动笔

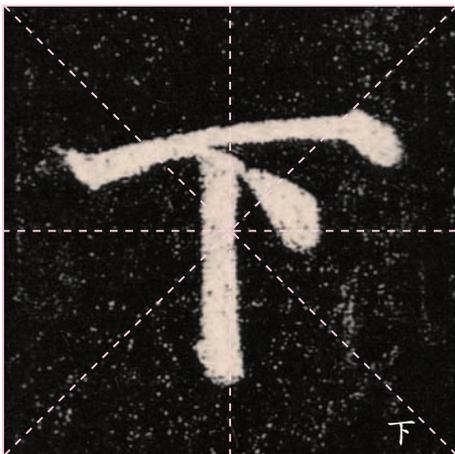


用铅笔或钢笔先双钩再填写所缺笔画。

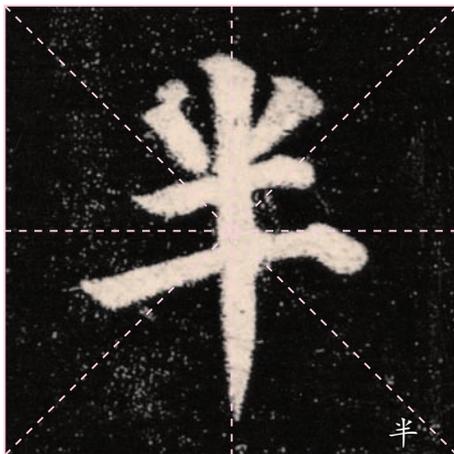


练一练 

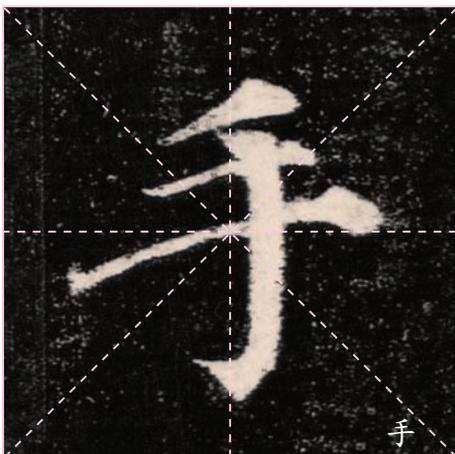
注意写好下列字中的主笔：竖、竖钩。



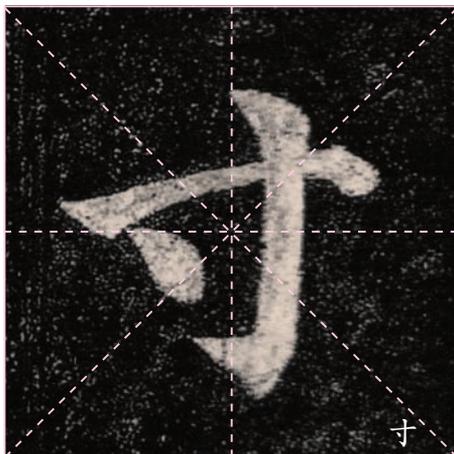
竖画粗壮略偏左



左右对称竖长挺



钩画长伸略偏右



竖钩粗壮居右边

单钩比对 

用铅笔或钢笔单钩摹写，比较不同书法家是怎样突出主笔的。



欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫

第5课 斜中求正

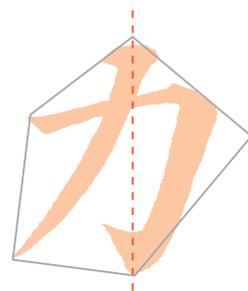
要领图解



形体偏斜的字比较难写，如“户”字的竖撇向左斜，“戊”字的斜钩向右斜，要斜中求正。书写时要安排好字的重心，字的重心应在主笔上。除了写好主笔，同时还要将其他笔画安排好，做到均衡协调，斜而不倒。



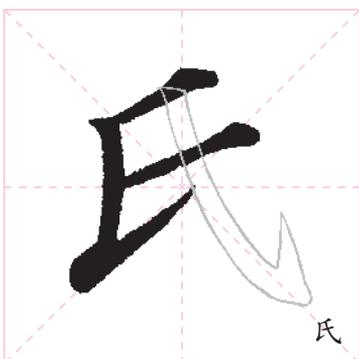
“力”字横折钩为主笔，要舒展，横、撇交叉点与钩上下对正。



我来动笔

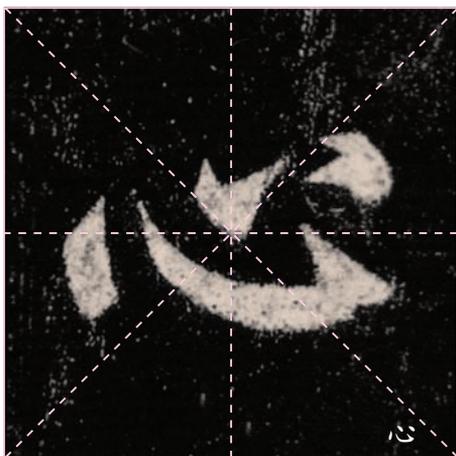


用铅笔或钢笔先双钩再填写所缺笔画。

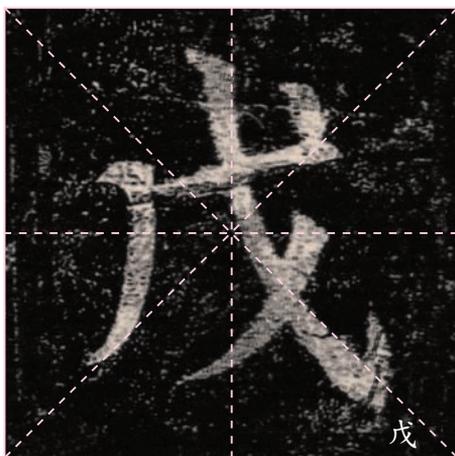


练一练 

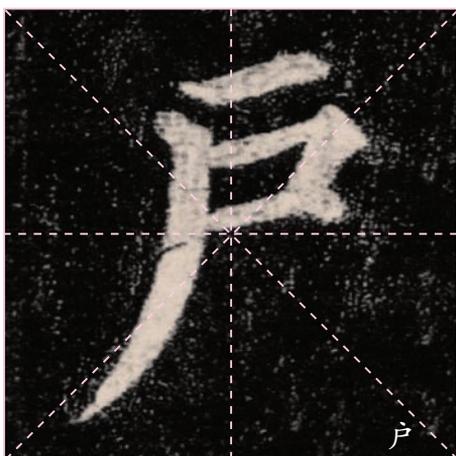
注意下列字中哪一笔是主笔，怎样斜中求正。



三点参差，卧钩突出



竖撇紧收，斜钩右伸



竖撇左伸，横距均匀



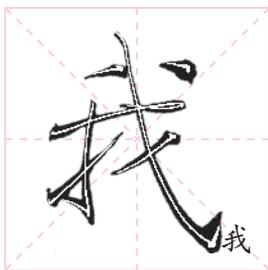
长撇左伸，钩向左上

单钩比对 

用铅笔或钢笔单钩摹写，比较不同书法家是如何让字斜中求正的。



欧阳询



褚遂良



柳公权

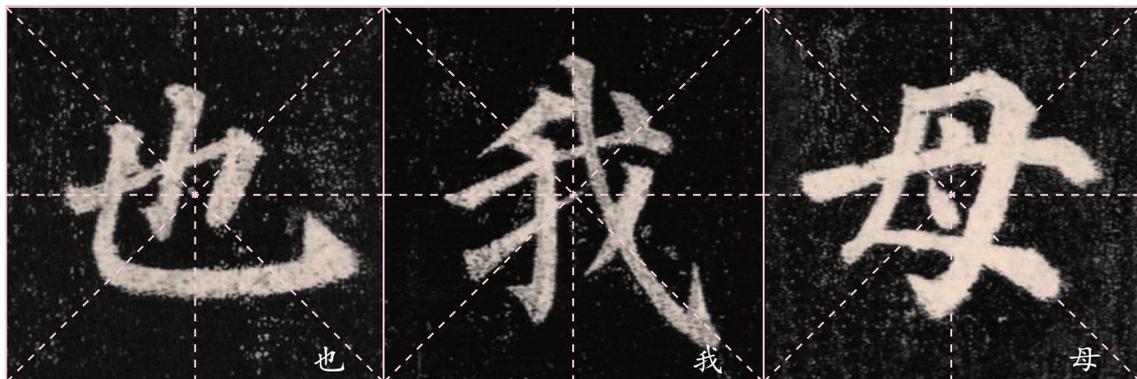


赵孟頫

讲一讲



找出下列字中的主笔，说说它们是如何做到斜中求正的。

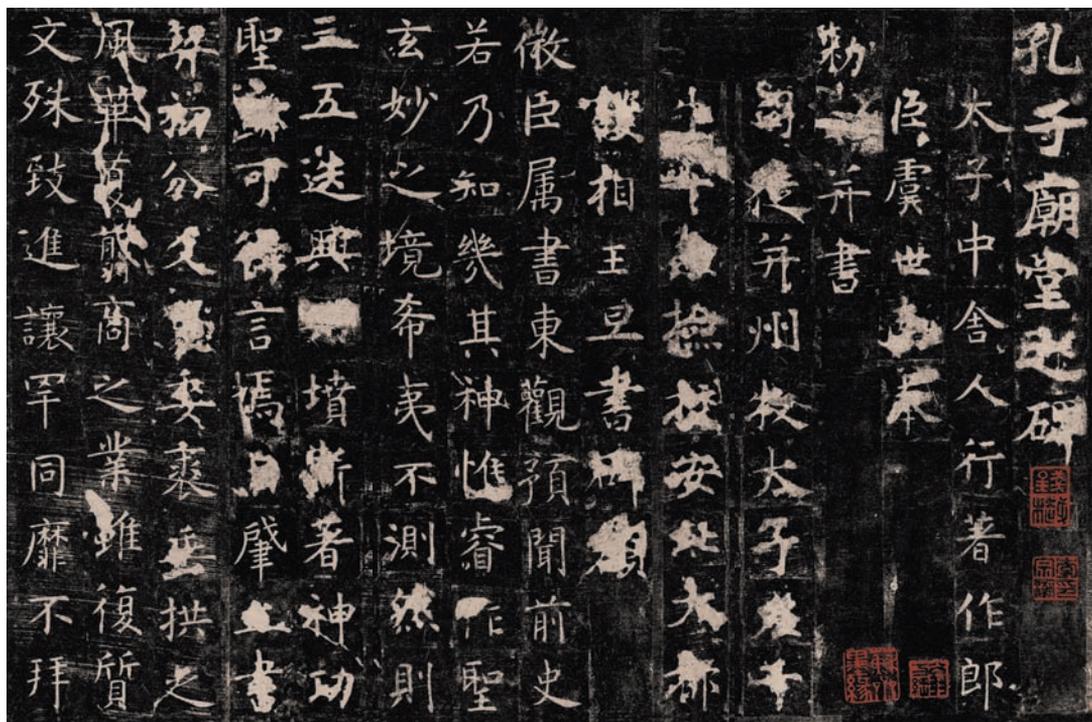


知识链接



孔子庙堂碑

《孔子庙堂碑》立于唐贞观七年（公元633年），是唐代大书法家虞世南（公元558—638年）69岁时撰文并书写的。碑文记载了唐武德九年（公元626年）封孔子后裔孔德伦为褒圣侯及修缮孔庙之事。此碑书法用笔圆润，字形秀丽，横平竖直，笔势舒展，是虞世南的楷书精品。



虞世南《孔子庙堂碑》（局部）

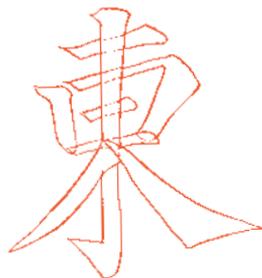


第6课 左右对称

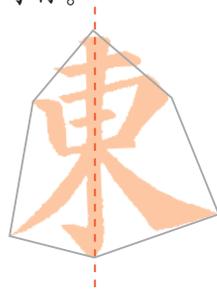
要领图解



中间有竖或竖钩、左右有撇捺的字，应撇捺舒展。有左右两点的字，两点呼应，左右对称。撇捺交叉点一般在字的中上部。



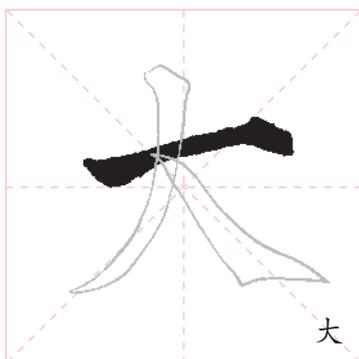
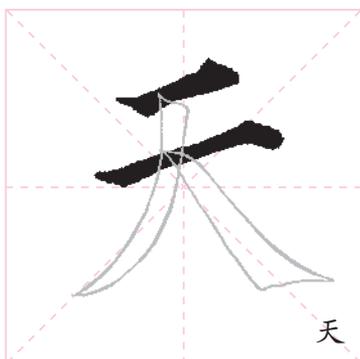
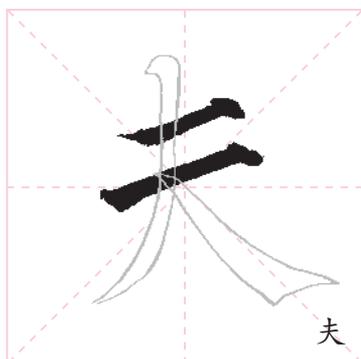
“東(东)”字字形较长，书写时横宜短，竖宜长，撇收捺放，左右对称。



我来动笔

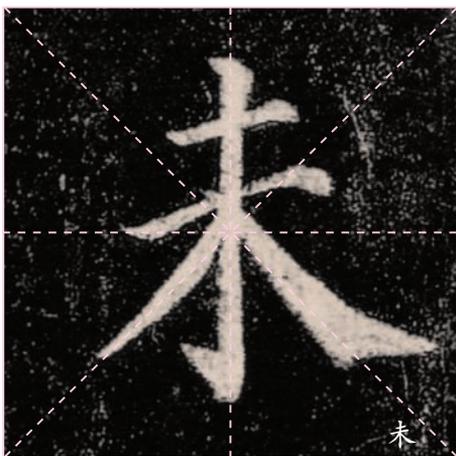


用铅笔或钢笔先双钩再填写所缺笔画。

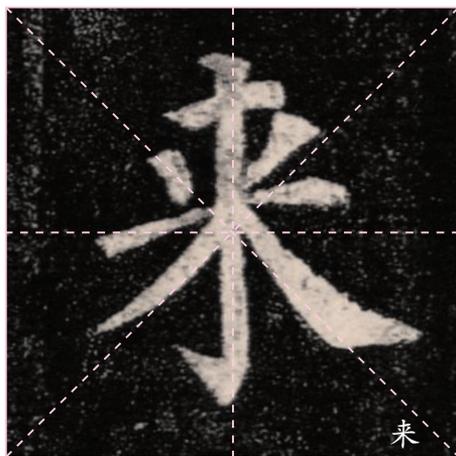


练一练 

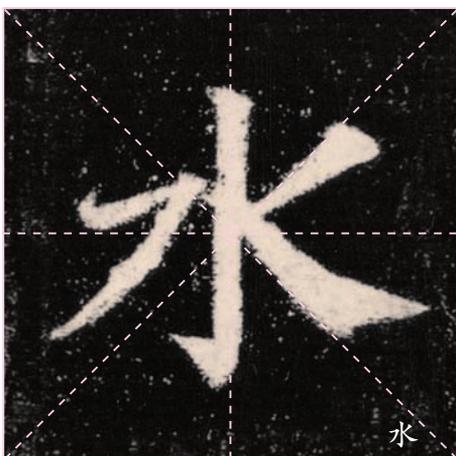
下列字中左右两部分的笔画以竖钩为中心，掌握左右对称的写法。



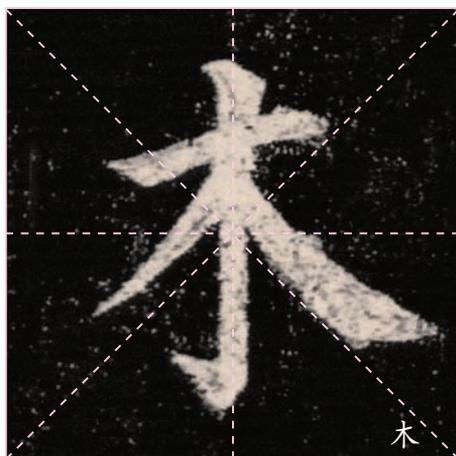
撇轻捺重



两点对应



多撇求变



中竖伸展

单钩比对 

用铅笔或钢笔单钩摹写，比较不同书法家是如何让字左右呼应的。



欧阳询



褚遂良



柳公权



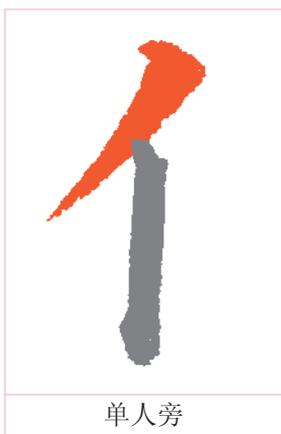
赵孟頫

第7课 单人旁与双人旁

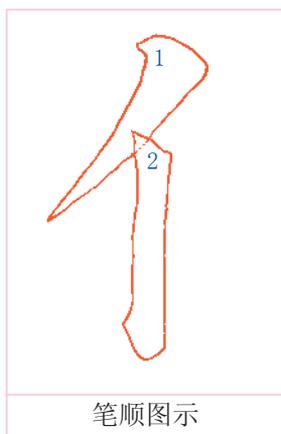
要领图解



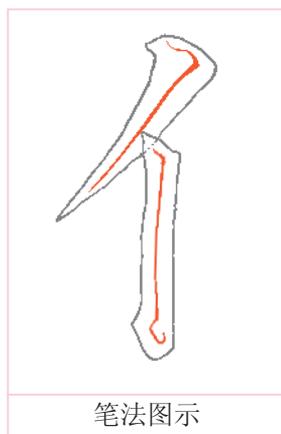
单人旁先写撇，再写竖。撇画藏起尖收，竖画露起圆收。



单人旁



笔顺图示

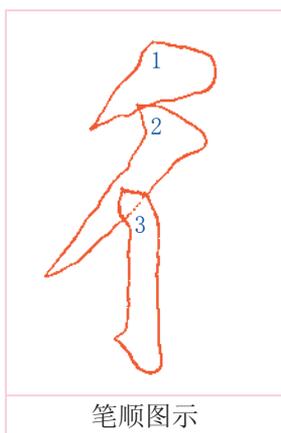


笔法图示

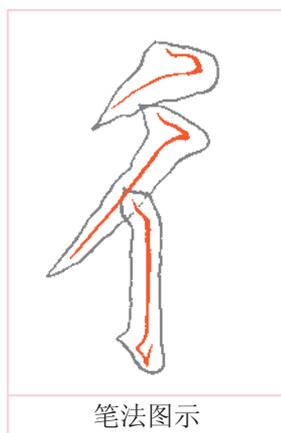
双人旁先写两撇，再写竖。两撇藏起尖收，竖画回锋方收。



双人旁



笔顺图示



笔法图示

我来动笔



用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。



侣



使



后



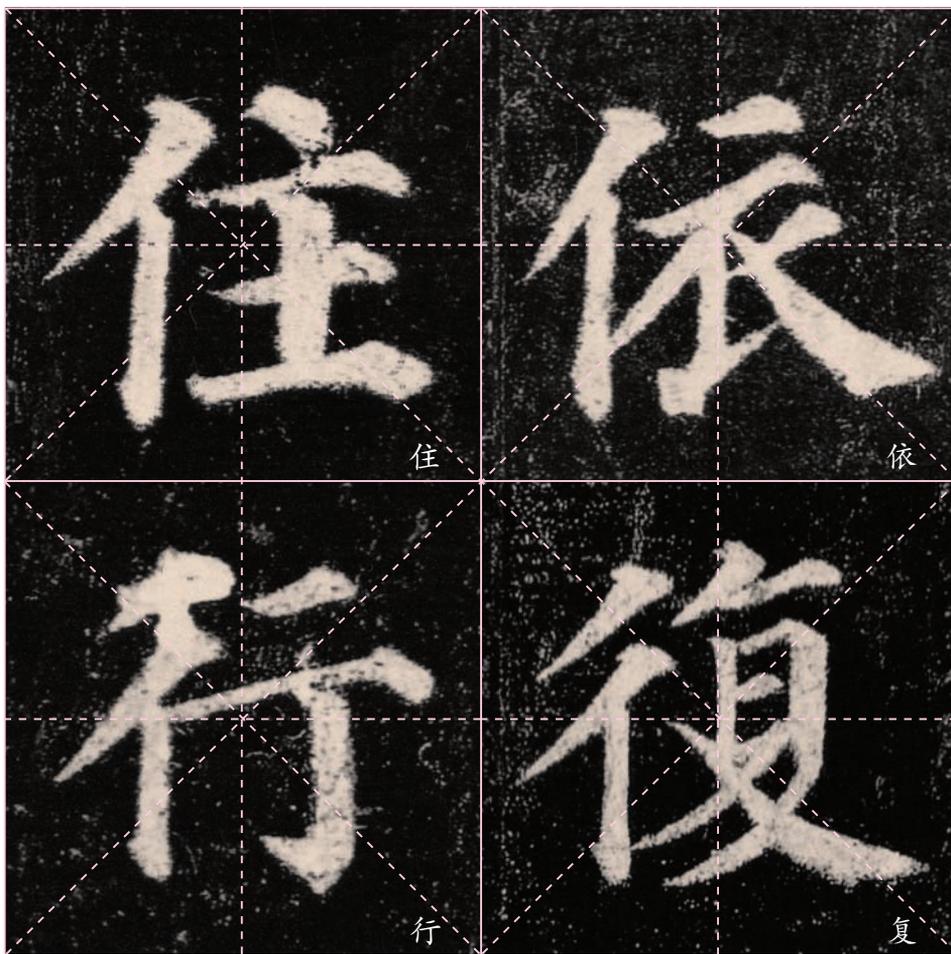
征



练一练



单人旁撇短竖长，竖从撇中间起笔。双人旁两撇上短下长，两撇不可平行；竖画比单人旁稍短，竖从第二撇中间起笔。



比一比



比较不同书法家书写单人旁和双人旁的特点。



欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫



临习指导



“化”字左窄右宽，左低右高，两部分靠近，竖弯钩的出钩方向朝上。“得”字左高右低，上紧下松，点靠上偏左。



知识链接 

“人”的字形演变



甲骨文的“人”，描绘的是一个人的侧影，他朝左站立，双手下垂，身子前倾。后来才逐渐变成一撇一捺，到了隶书就形成了现在“人”字的样子。



第8课 示字旁与禾木旁

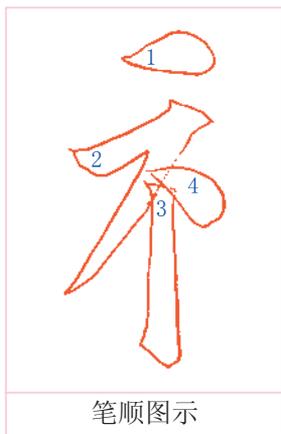
要领图解



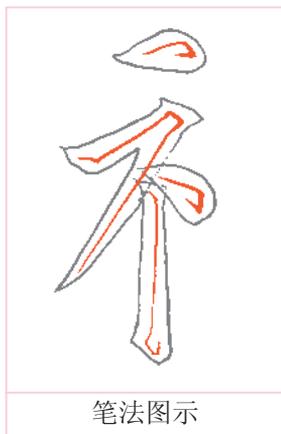
示字旁先写点，再写横撇。竖画对正上点，右点居竖上。



示字旁



笔顺图示

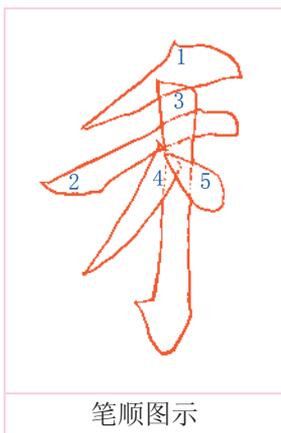


笔法图示

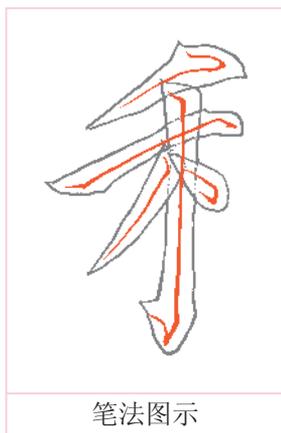
禾木旁先写撇，再写横。竖画偏右，收笔带钩。下撇短直，右点居中。



禾木旁



笔顺图示



笔法图示

我来动笔



用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。



练一练 

示字旁下竖对正上点，上点平而下点斜，竖画偏右而下伸。
禾木旁横长撇短，左伸右缩。



比一比 

比较不同书法家书写示字旁与禾木旁的特点。



欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫

临习指导



“祖”字左长右短，“且”下横长而向右上斜。“秋”字禾木旁笔画较细，“火”撇轻捺重，两点相向呼应。



知识链接



笔锋

“笔锋”有两层含义：一是指毛笔笔毫的尖锋，二是指笔画的锋芒。北宋大书法家米芾（公元1051—1107年）曾说：“作字需善用笔锋，笔锋有法，则欹斜仓卒自生妍，不然即端庄着意，终是死形。”意思是写字要善于运用笔锋，掌握运笔的方法（如我们学习过的中锋、侧锋、藏锋、露锋等），各种不同的笔锋会产生不同的书写效果；如果不能很好地运用笔锋，写出来的字就会显得死板。



第9课 提土旁与石字旁

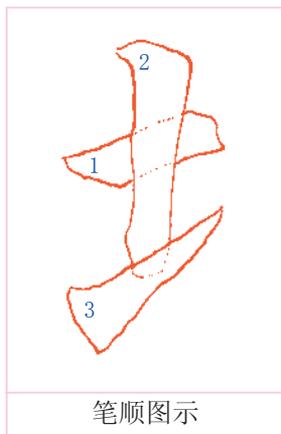
要领图解



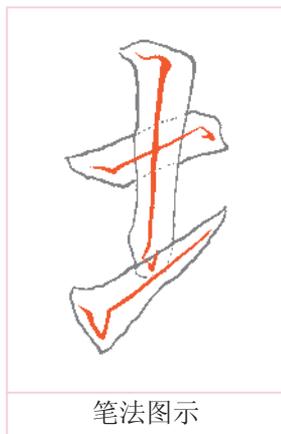
提土旁先写横，再写竖。提画偏左，角度较斜。



提土旁



笔顺图示

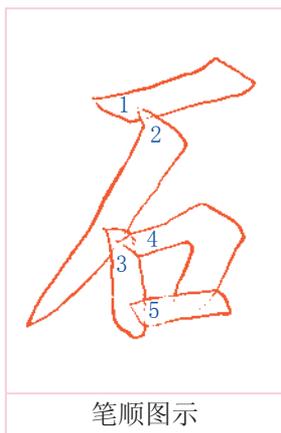


笔法图示

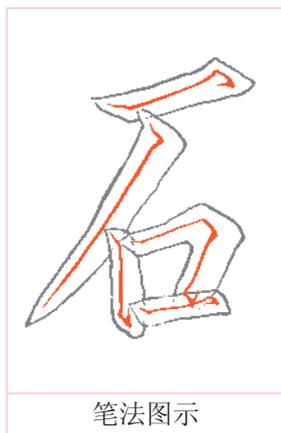
石字旁先写横，再写撇。“口”部上宽下窄，比上横略窄。



石字旁



笔顺图示



笔法图示

我来动笔



用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。



练一练 

提土旁横短，竖、提长，提画左伸而上斜。石字旁横短撇长，“口”偏左。



比一比 

比较不同书法家书写提土旁的特点。



欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫

临习指导



“塔”字提土旁靠左上；“苔”撇捺左右伸展，撇细轻，穿插到提土旁下面。“碑”字左撇细长左伸，“卑”悬针竖挺直。



知识链接



“土”的字形演变



“土”字的演变过程并不复杂，小篆就已经与现代字形差不多了。汉代的《说文解字》解释“土”的含义为万物从土地中孕育而生。它的两横代表地面，一竖代表万物从土中生长出来的形状。提土旁的汉字常常与土、地有关，如“坡”、“坎”、“塘”等。



第10课 王字旁与足字旁

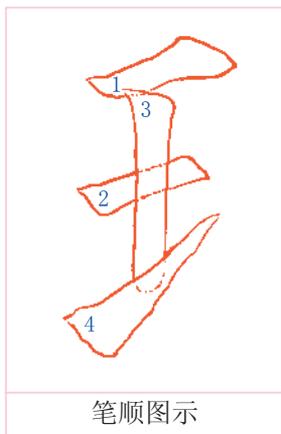
要领图解



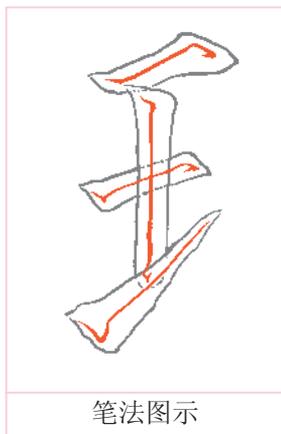
王字旁先写两横，再写竖。提画较斜，形态狭长。



王字旁



笔顺图示

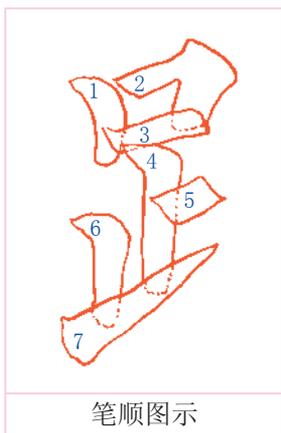


笔法图示

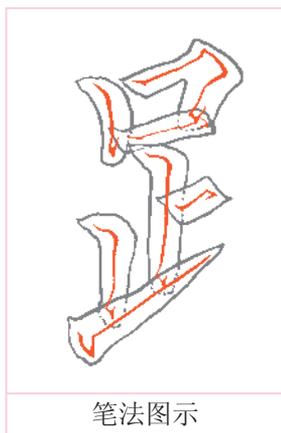
足字旁先写口，再写中竖。短横偏右靠上，左竖短斜，提画长而上斜。



足字旁



笔顺图示



笔法图示

我来动笔



用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。



瑕



珮



琅



踮



练一练 

王字旁上横长，下横细短，提画左伸上斜，竖居中。足字旁“口”扁平，提画上斜而重心偏左。



比一比 

比较不同书法家书写王字旁的特点。



欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫

临习指导



“现（现）”字王字旁伸左让右；“见”上窄下宽，竖弯钩竖短弯钩长。“跪”字足字旁较短，靠左上；“危”下撇细长，向左下撇出，左右靠紧。



知识链接



书为心画

古人认为书法作品既能体现作者个人修养和情趣，也可以反映他的思想和品格，所以提倡“作字先做人”。我们练习书法，不仅要用心揣摩用笔的技巧，还要努力提高自身文化素质，更要重视对思想品德的培养，做一个品德高尚的人。

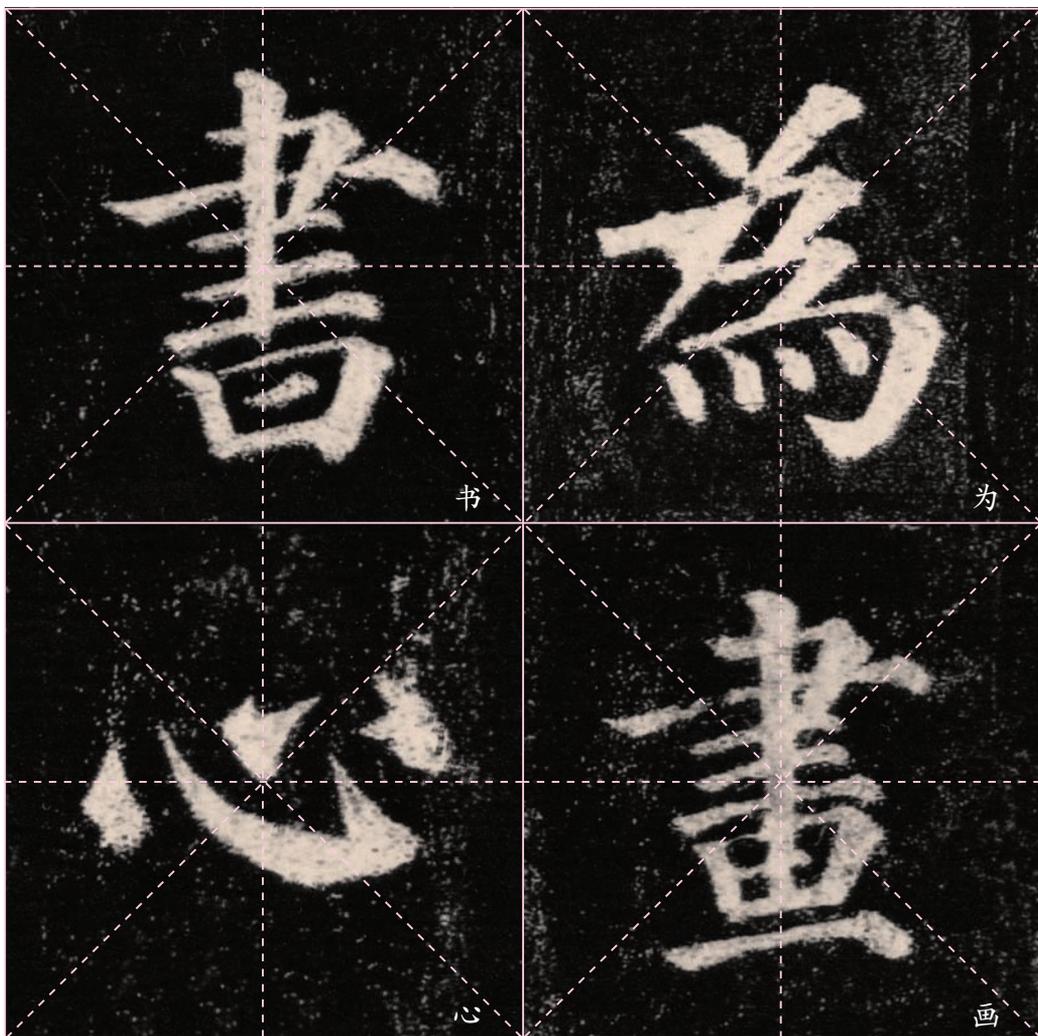


第11课 集字临摹练习

集字解读



“书为心画”，出自西汉扬雄的《法言》。



临习指导



“書(书)”、“為(为)”、“畫(画)”三个字的临写要注意横画间的距离，应密而不拥挤。“心”字笔画少，字形较小，笔画较粗，卧钩向右下斜，三点向右上斜，斜中求正。





团扇



条幅

书写要点



团扇的四个字排列要疏密有致，落款文字与正文距离适度。

书写条幅时，首尾两字要略大，起到引领和承载的作用。

课外拓展



从《多宝塔碑》中集字书写“政通人和”。



第12课 提手旁与木字旁

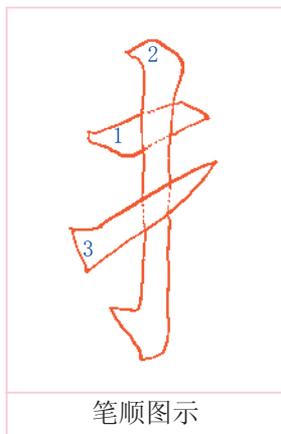
要领图解



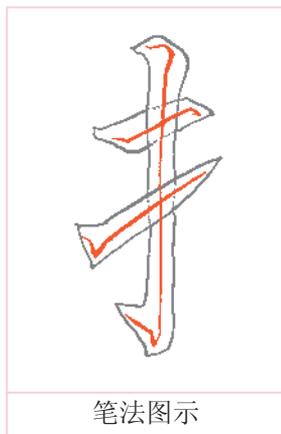
提手旁先写短横，再写竖钩。提穿过竖钩的中部，形态较长。



提手旁



笔顺图示

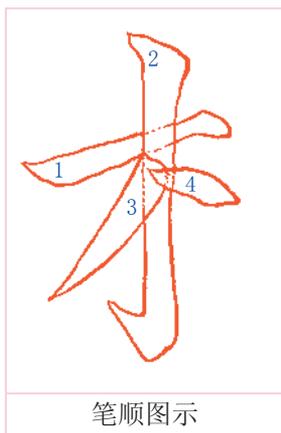


笔法图示

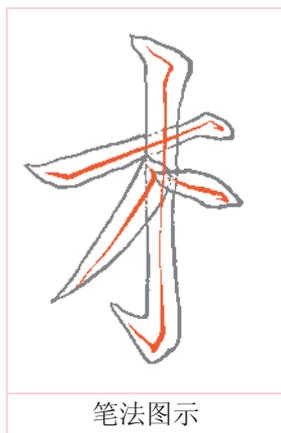
木字旁先写横，再写竖钩。撇画从横竖交叉点起，右点取横势。



木字旁



笔顺图示



笔法图示

我来动笔



用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。



校



持



拱

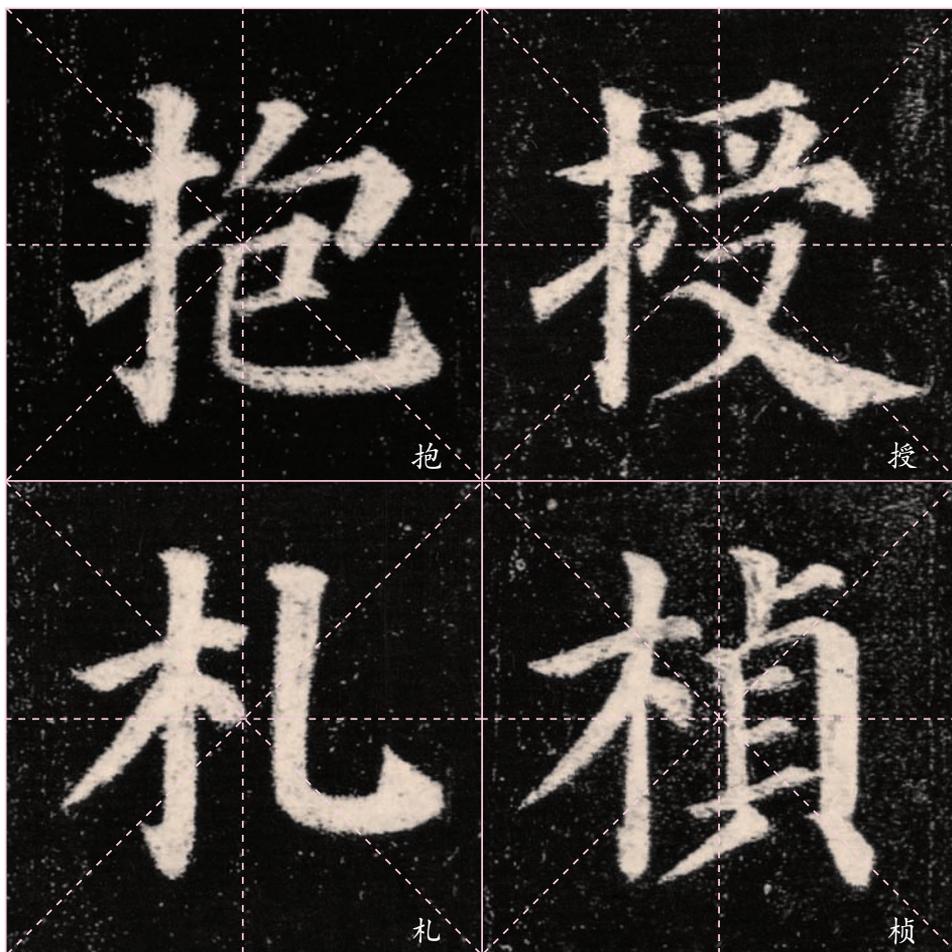


楼



练一练 

提手旁短横上斜，竖钩长伸，提画斜长。木字旁横稍长，左伸右缩，竖从横偏右穿过。



比一比 

比较不同书法家书写提手旁与木字旁的特点。



欧阳询

褚遂良

柳公权

赵孟頫



临习指导



“持”字左窄右宽，左低右高，右边的中横长伸，与左竖钩相粘，“寸”竖钩偏右。“相”字左长右短，木字旁伸左让右；“目”与木字旁横画齐平，右竖下伸。



知识链接



“木”的字形演变



金文



小篆



隶书



楷书



行书

“木”字在古代就是树的意思，金文的“木”字也是一棵树的形象，它不仅有向上分叉的树枝，还有向下延伸的树根。到了隶书，“木”字向上的树枝以一横代替，树木形象也不再那么明显。以“木”作部首的汉字也同样与木有关，常常是树木的名称，如“槐”、“桂”等。

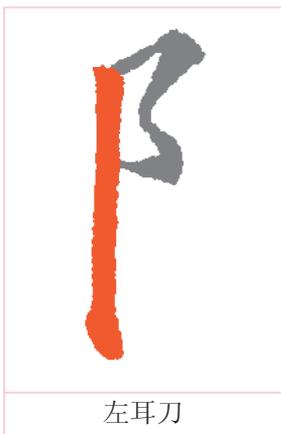


第13课 左耳刀与竖心旁

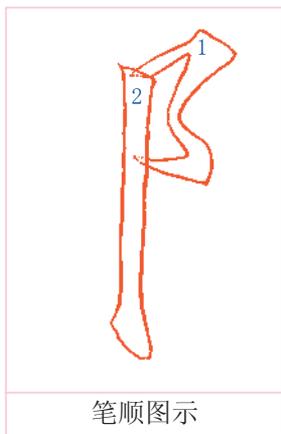
要领图解



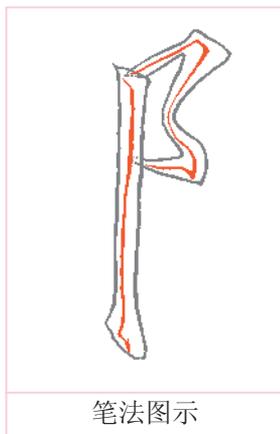
左耳刀先写横撇，再写弯钩。竖画长挺。



左耳刀

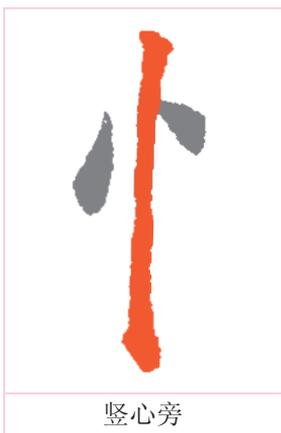


笔顺图示

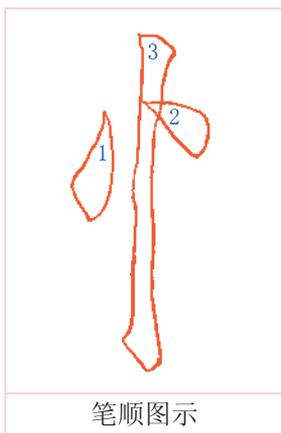


笔法图示

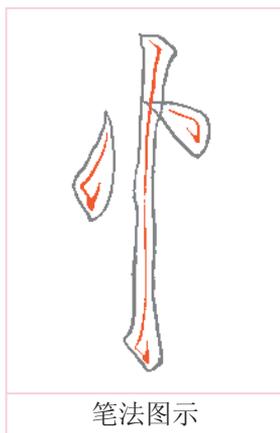
竖心旁先写左点，再写右点。竖画靠近右点，向下伸展。



竖心旁



笔顺图示

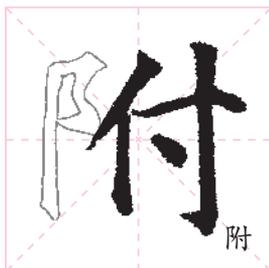


笔法图示

我来动笔



用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。



练一练 

左耳刀钩小，横上斜，折笔弯小，出钩平。竖心旁两点一纵一横，左点大而右点小，位置居竖画上部。



比一比 

比较不同书法家书写左耳刀与竖心旁的特点。



欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫

临习指导



“陳(陈)”字左部分上缩，竖有弧度；右部分上小下大，竖钩长挺，撇捺舒展。“悦”字竖心旁的竖画细长有力，“兑”上两点饱满呼应。



知识链接



颜筋柳骨

“颜”、“柳”分别指唐代大书法家颜真卿和柳公权。“颜筋”形容颜真卿的书法线条粗壮，很有精神，“筋力”很强；“柳骨”形容柳公权的书法线条细挺，“骨力”很强。“颜筋柳骨”形容他们书法的风格不同。

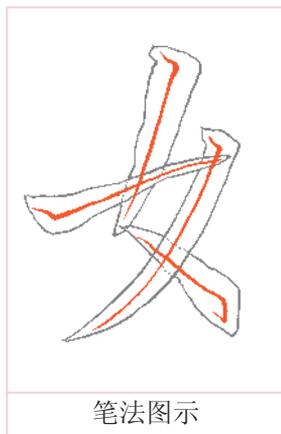
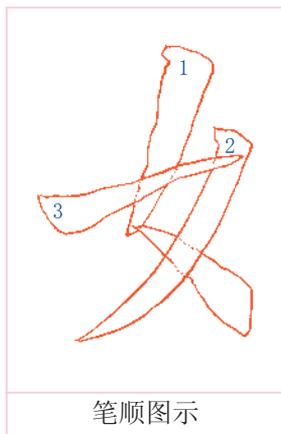


第14课 女字旁与弓字旁

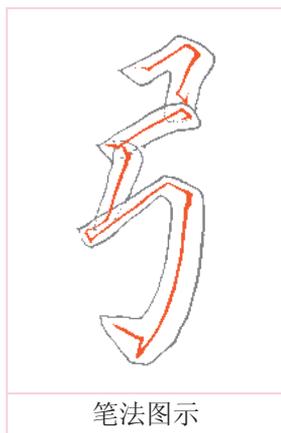
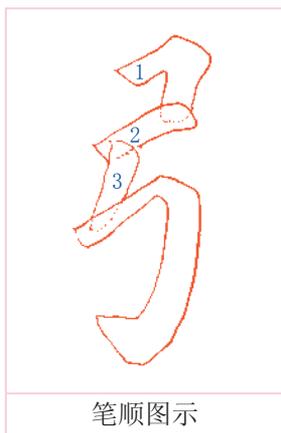
要领图解



女字旁先写撇点，再写长撇。长提从左撇的下部穿过。



弓字旁先写横折，再写横，最后写竖折折钩，形态较长，上密下疏。



我来动笔



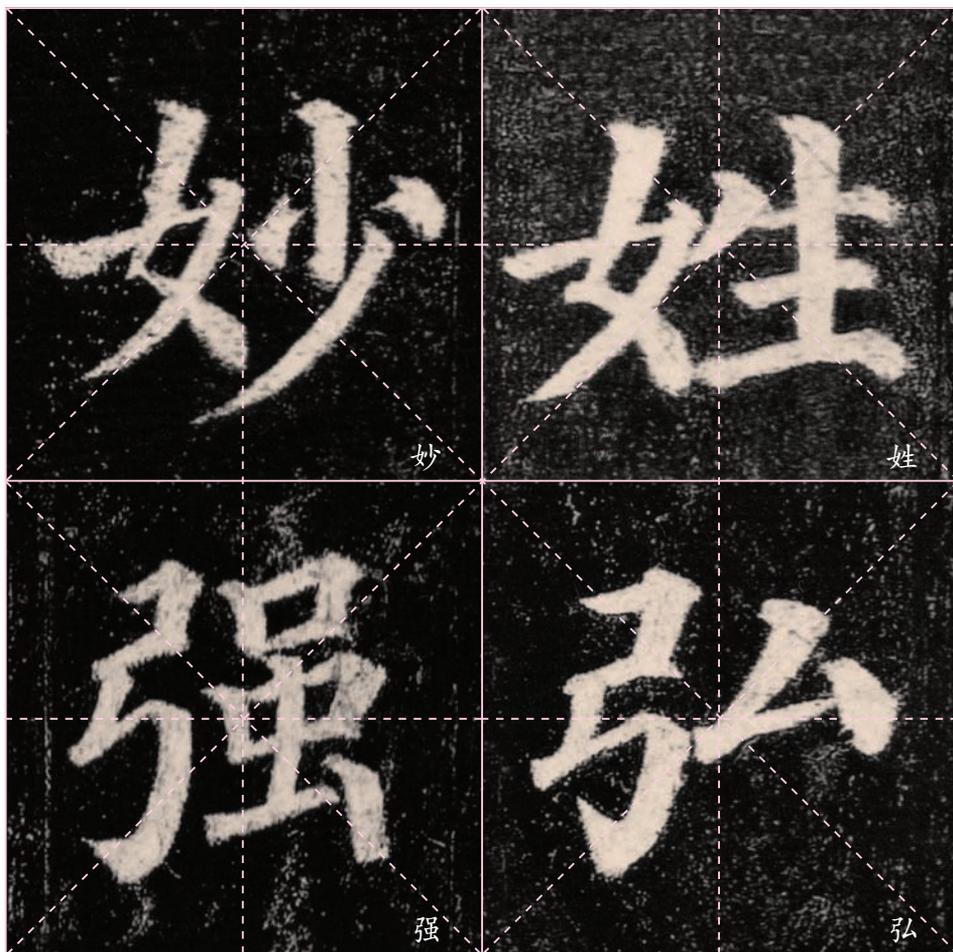
用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。



练一练



女字旁首撇较直，长点向右伸，右撇长带弧度，提从首撇下部穿过至右撇的上部。弓字旁由横折、横、竖折折钩组成，横折短小，第二横稍长，竖折折钩上短下长，竖钩向左斜。



比一比



比较不同书法家书写女字旁与弓字旁的特点。



欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫



临习指导



“如”字左长右短，女字旁取纵势，“口”位置较低。“弥”字左右高低相近，注意弓字旁上部向右靠。



知识链接



“女”的字形演变



甲骨文



金文



小篆



隶书



楷书



行书

甲骨文的“女”字描绘了一个女子屈膝跪地，双手交叉在胸前的模样。金文与甲骨文比较，头上多了一横，代表女子的发髻。小篆仍女子形象依然十分清晰，而隶书已看不出女子的形象了。

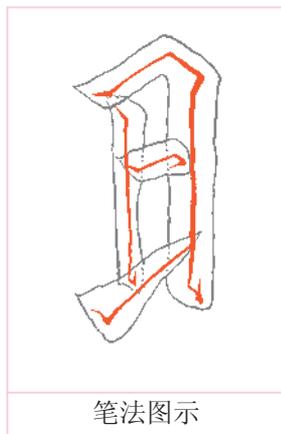
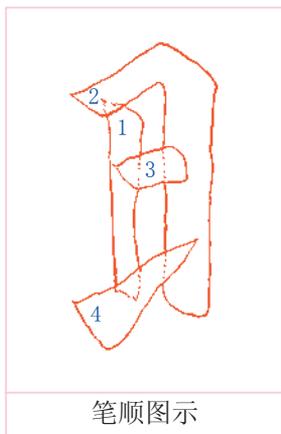


第15课 日字旁与目字旁

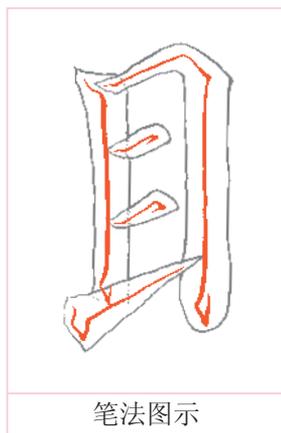
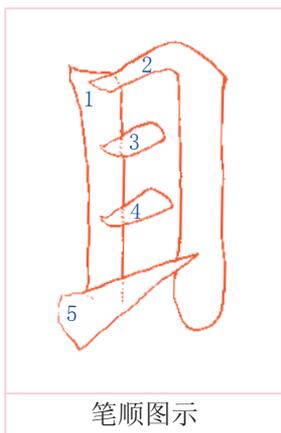
要领图解



日字旁先写竖，再写横折，中间横短，下横写成提画，与下一笔呼应。



目字旁先写竖，再写横折，里面两短横粘左，最后一横写成平提。



我来动笔



用铅笔或钢笔先双钩再填写下面几个字的偏旁，看看位置是否合理。



练一练 

日字旁与目字旁写法相似，横细竖粗，形状窄长。不同的是日字旁更为窄长，目字旁中间两横靠左，与右竖不相接。



比一比 

比较不同书法家书写日字旁的特点。



欧阳询



褚遂良



柳公权



赵孟頫

临习指导



“昭”字左窄右宽，左右高低大致齐平。“瞻”字目字旁形小而位置偏左上，左右两部分靠紧。



知识链接 

“习”字的启发

“习”字的繁体字“習”，《说文解字》解释为小鸟反复试飞。初生的小鸟羽毛还不丰满，不会飞翔，要通过反复练习，才能飞向天空。从小鸟学飞中，我们可以懂得一个道理，无论是学习文化知识，还是学习书法，都要花力气、下工夫，通过反复练习才会成功。

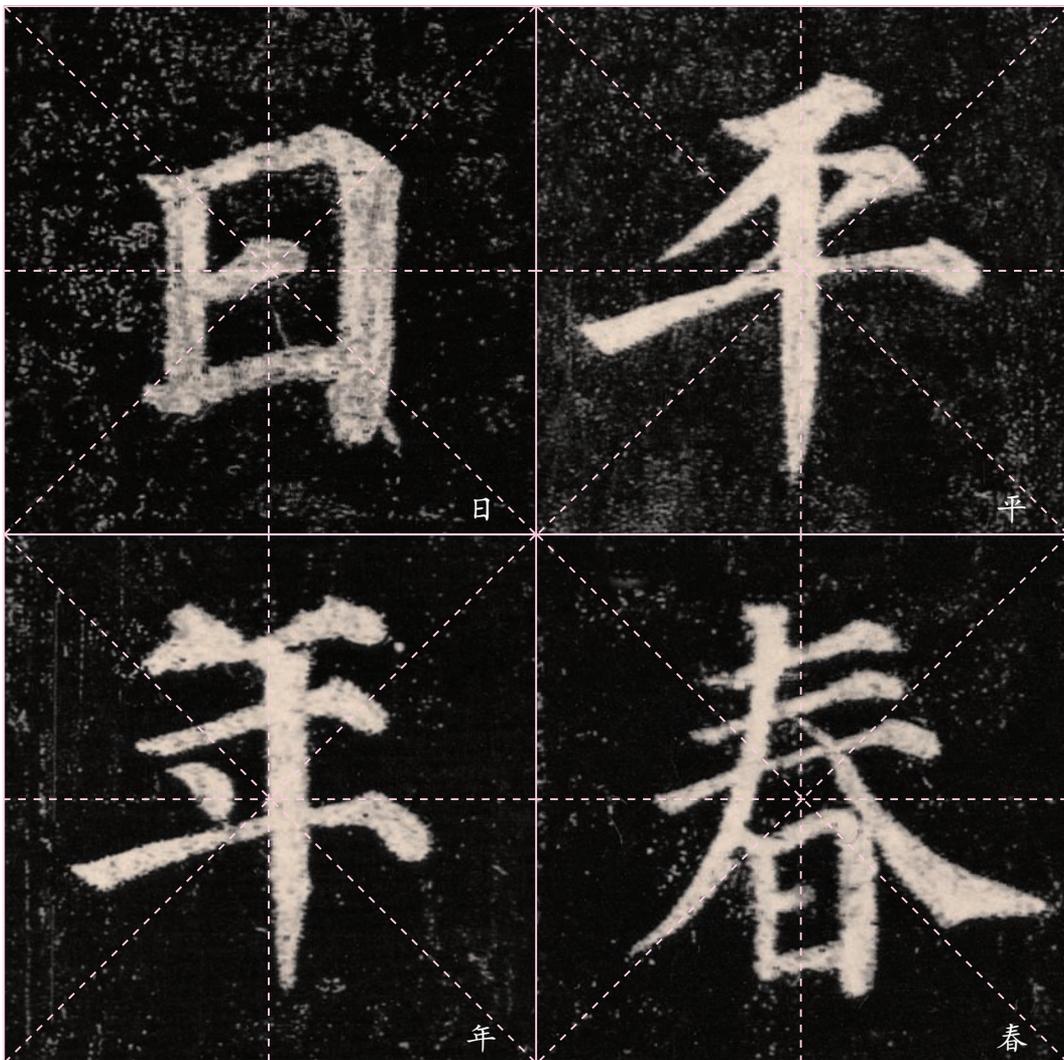


第16课 我来写春联

新春寄语



春节即将到来，让我们试着自己动笔来写几副春联，既可以贴在自家门上增添喜气，也可以分送朋友共贺新春。



临习指导



“日”字形态略小而笔画粗，中横靠左，不与右竖相粘。“平”字中横长，竖短呈悬针状，两点上紧下松。“年”字三横上短下长，竖画偏右。“春”字三横间距紧密，上短下长；撇呈纵势，长而弧伸；捺画与第二横相交；“日”窄小而上靠。





迎 新 納 福

横披

年 年 如 意 春

下联

歲 歲 平 安 日

上联



佛之授記昔漢永平之

日大化初流我皇天寶

之年寶塔斯建同符千古

昭有烈光于時道俗景附

檀施山积尼徒度財功百

其倍矣至二載敕中使

佛之授記昔漢永平之
日大化初流我皇天寶
之年寶塔斯建同符千古
昭有烈光于時道俗景附
檀施山積尼徒度財功百
其倍矣至二載敕中使

楊順景宣 旨令禪師於
花萼樓下迎多寶塔額遂
摠僧事備法儀 宸睠俯
臨額書下降又賜絹百疋
聖札飛毫動雲龍之氣象
天文挂塔駐日月之光輝

楊順景宣旨令禪師于

花萼樓下迎多寶塔額遂

總僧事備法儀宸眷俯

臨額書下降又賜絹百匹

聖札飛毫動雲龍之氣象

天文挂塔駐日月之光輝

至四載塔事將就表請庆 斋归功帝力时僧道四

部会逾万人有五色云团

辅塔顶众尽瞻睹莫不崩

悦大哉观佛之光利用宾

于法王禅师谓同学曰鹏

至四載塔事將就表請慶
齋歸功帝力時僧道四
部會逾萬人有五色雲團
輔塔頂衆盡瞻覩莫不崩
悅大哉觀佛之光利用賓
于法王禪師謂同學曰鵬



书法练习指导

ISBN 978-7-5508-1192-8



9 787550 811928 >

定价： 元