

义务教育三至六年级

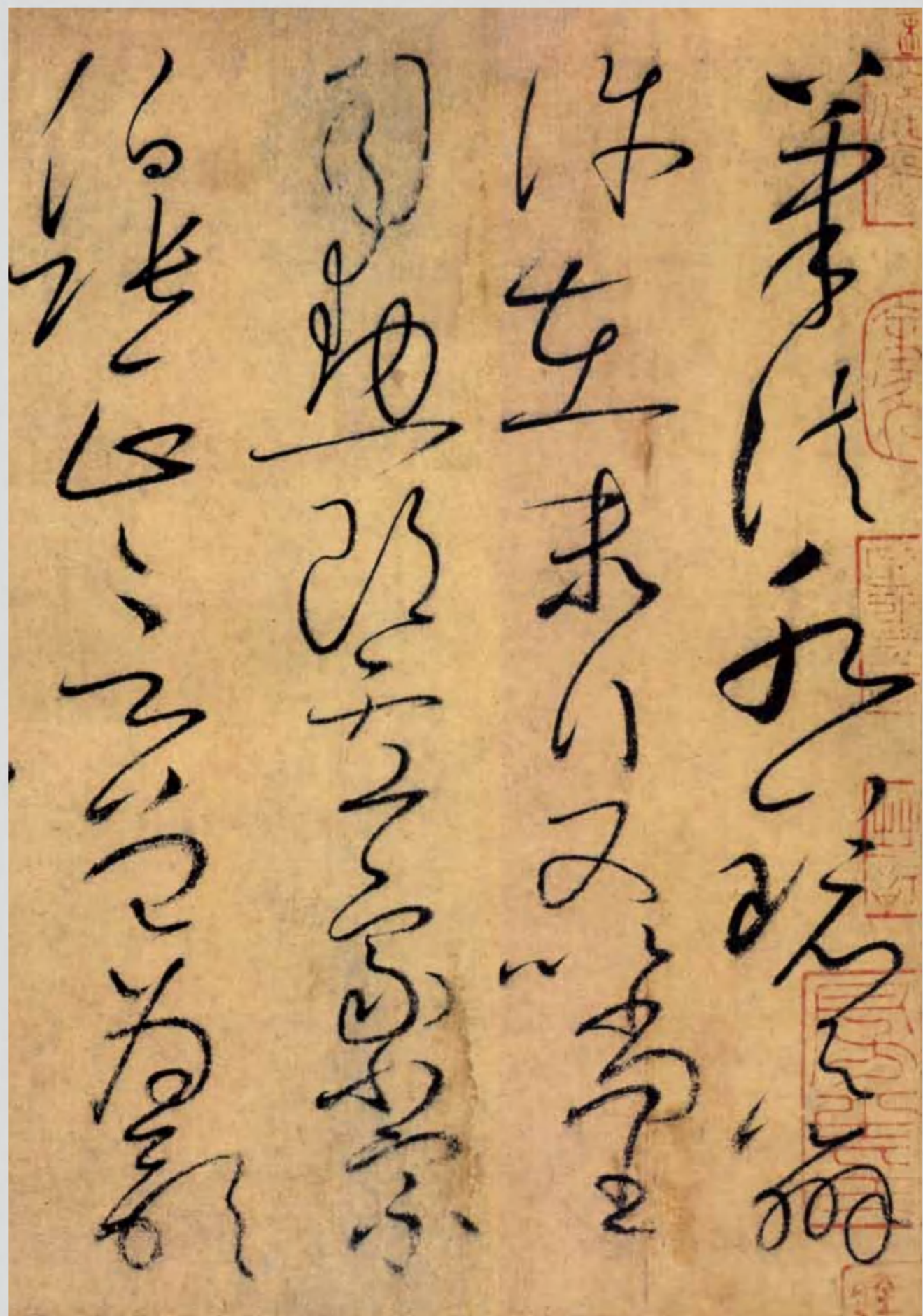
书法练习指导

(实验)

六年级上册



青岛出版集团—青岛出版社



释文：笔法，水镜之辨，一许在末行。又以尚书一司勋郎卢象、小宗一伯张正言曾为歌

草书《自叙帖》（局部）

义务教育三至六年级

书法练习指导

(实验)

六年级上册





目 录

柳体基本笔画

第一课 横	1
第二课 竖	5
第三课 撇	9
第四课 捺	13
第五课 点	17
第六课 提 横折 竖折 竖弯 撇折 撇点	21
第七课 横钩 竖钩 弯钩 横折钩 横撇弯钩	25
第八课 竖提 斜钩 卧钩 竖弯钩 横折弯钩	29

柳体结构特点

第九课 字形修长	33
第十课 向背分明	37
第十一课 轻重鲜明	41
第十二课 内紧外舒	45

柳体常用部件

第十三课 亅部 彳部	49
第十四课 讠部 彳部	53
第十五课 扌部 土部	57

书法活动

第十六课 书写祝寿辞	61
------------	----

图例



注意空间大小。

观察笔画的穿插相让。

观察笔画的呼应。

观察笔画的走向及分布态势。



观察字各部件的位置及比例关系。

学习书法到一定阶段，宜博采众长，兼收并蓄。欧体楷书适宜初学者临摹。柳公权吸收之前名家笔法，自创独树一帜的柳体。柳体楷书形态瘦硬，骨力彰显，也一向被选为初学楷书的范本，以端正字形，强化基本功。

我们在学习了欧体的基础上，对比着临习柳体，可以感受到不同风格的书法艺术，进一步提升书写能力。



第一课 横

观察交流



欧体楷书



柳体楷书



我发现，柳体楷书中有的横起笔果断利落，收笔处相对圆润。

书写指导



藏锋左上起笔，向右下斜按，转向右中锋行笔，收笔处稍停，向右上提笔，再向右下斜按笔，回锋收笔。



写法与长横类似，特点是运笔有力、整体饱满。如“街”的第四笔。

注意控制好凹横与凸横的行笔态势，不可写得太弯。



一般出现在字的中下部，较长，中锋行笔时运笔稍轻，呈俯势。



整体饱满有力，中锋行笔时呈仰势，一般出现在字的上部。



起笔饱满，中锋行笔时力道渐轻。如“若”的第二笔。



起笔较轻，中锋行笔时力道渐重，收笔饱满。如“長”的第一笔。

我发现有些笔画运笔过程中的轻重变化很明显。





注意观察用笔的方圆变化及各笔画的位置关系。



两横轻重变化明显；撇低捺高。



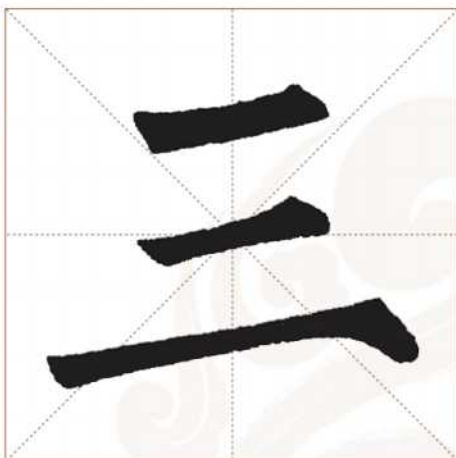
前三横呈斜势，长横呈俯势，竖提略带弧度。



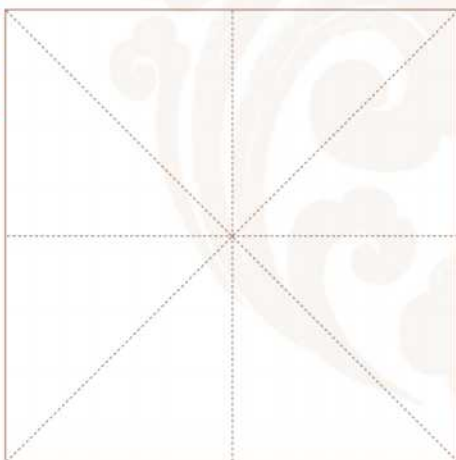
草字头不要写得过宽；长横行笔时用笔较轻。

练习实践

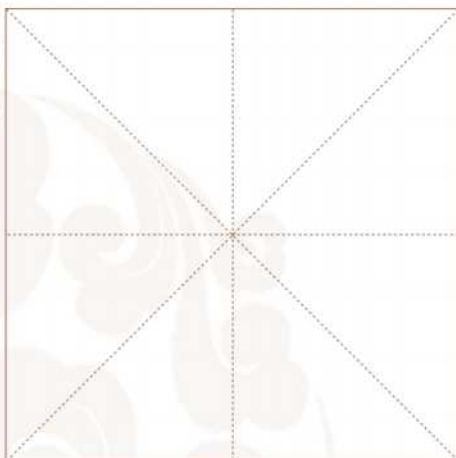
【观察】



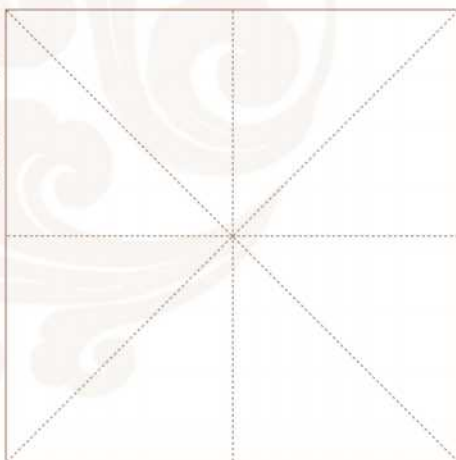
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

柳体楷书在习字格中所占空间较大，给人以饱满劲挺的感觉，在临写时要注意体会。

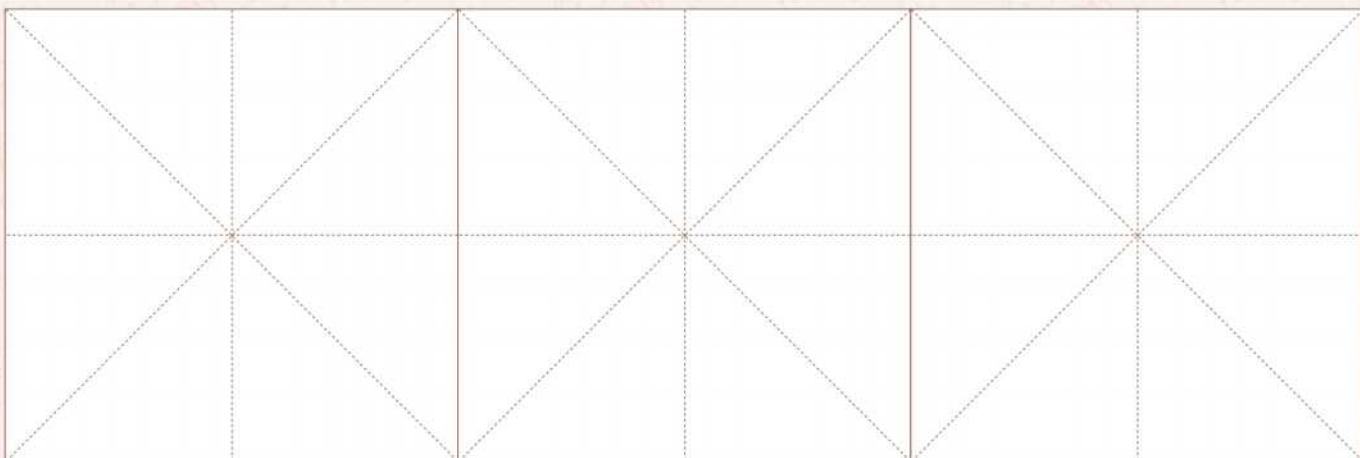


书写时务必端正态度，一丝不苟。

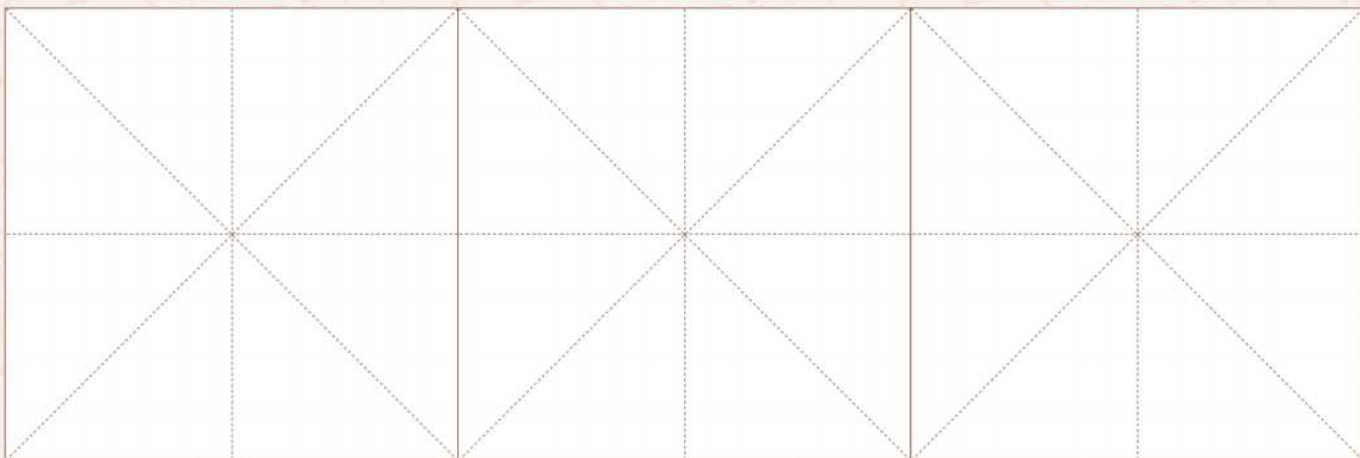
【观察】

天长若

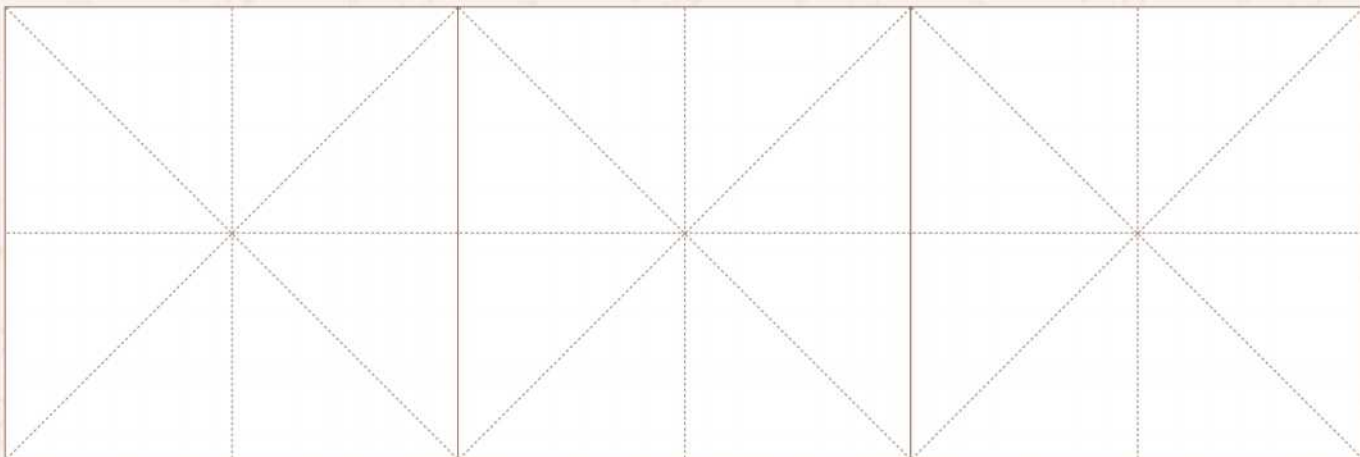
【临写】



【临写】



【比对调整】



自我评价 习惯养成：☆☆☆ 书写水平：☆☆☆ 小组评价 😊 😐 😞

第二课 竖

观察交流



欧体楷书

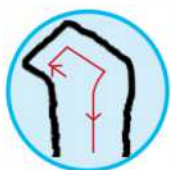


柳体楷书

我发现柳体“十”字中的竖在起笔处好像有一个“方头”。



书写指导



垂露竖

藏锋左上起笔，转向右上稍行，向右下按笔，提笔向下，中锋行笔，收笔处稍停，回锋收笔。



悬针竖

形态饱满，挺拔有力，出锋收笔。



左弧竖

藏锋起笔，向右下方按笔；行笔带有向左的弧度。



柳体的竖形态变化较多，但特定形态的竖往往只出现在特定的位置。



行笔带有向右的弧度。

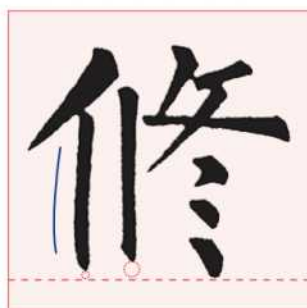


藏锋左上起笔，向右上稍行，向右下按笔，提笔向下中锋行笔，稍停顿，回锋收笔。



藏锋左上起笔，转向下中锋行笔，回锋收笔。如“皿”部的第一笔。

短竖虽然短，却要写得粗壮有力。



第二竖较长。注意右面部件下方三个点的呼应与排列。



左面部件略靠上；右面部件第二竖为悬针竖，挺拔有力。



左、右两部件高低错落，两竖呈向势。



竖粗壮有力，两横呈仰俯之势。

练习实践

【观察】

修 師 衍

【临写】

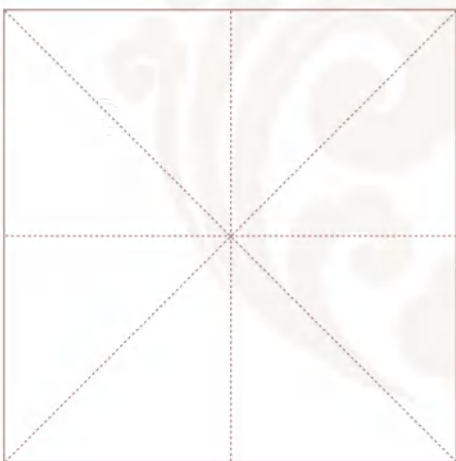
【临写】

【比对调整】

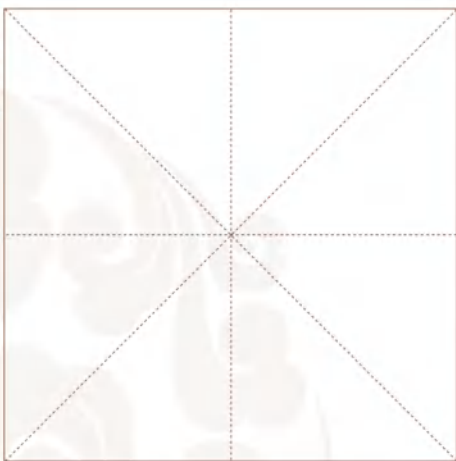
【观察】



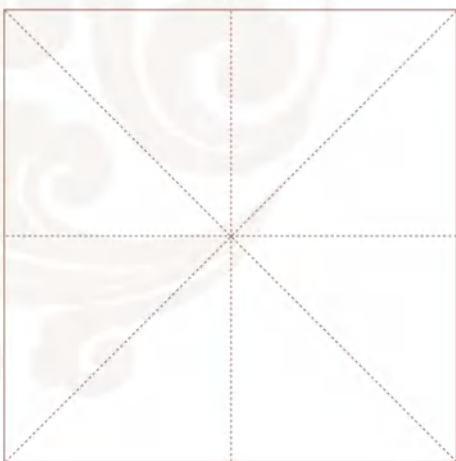
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

即使带有明显的弧度，柳体的竖画也没有给人以绵软之感。临写前要反复揣摩柳体楷书在运笔上的独到之处。

自我评价

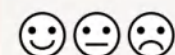
习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



知识纵览

方圆兼备的柳体



用笔方直有棱角的为方笔，圆润无棱角的为圆笔。

仔细观察，我们可以发现上面这些笔画用笔的不同：左面的横在起笔与收笔处呈现圆润的形态，显得温润秀丽；中间的横在起笔与收笔处棱角分明，显得劲健爽利；右面的横起笔为方而收笔为圆，方圆兼备。方圆兼备正是柳体楷书的用笔特点。

第三课 撇

观察交流

我发现，虽然起笔与收笔的位置差不多，但柳体中“人”字的撇很直，几乎不带弧度。



欧体楷书

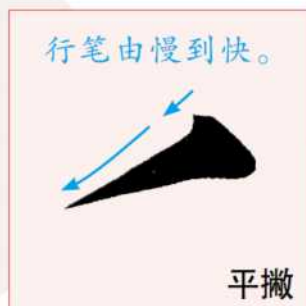


柳体楷书

书写指导



藏锋起笔，略向右上行笔，向右下按笔，直向左下行笔，撇出。



藏锋起笔，向右下按笔，向左横向撇出。



露锋起笔，向左下中锋行笔，先按后提，撇出。撇中间粗、两头细，呈兰叶状。



柳体的兰叶撇和欧体的兰叶撇形态差不多。



欧体楷书



藏锋起笔，向右上稍行，向右下按笔，向左下带弧度行笔，撇出。



藏锋起笔，提笔向右上稍行，向右下按笔，向左下中锋行笔，撇出。



藏锋左上起笔，转向右上稍行，向右下按笔，提笔向下带弧度中锋行笔，至钩画处稍停顿，向上回锋，调整笔锋向左上出钩。

弯头撇像是横较短的横撇。



撇直且长，下面的“日”可以安排得略靠右，使全字平衡。



弧撇用笔较轻，收笔位置低于右面的斜捺。



注意三个撇的形态与走向。左面的兰叶撇与上横不要相交，位置略右靠。



回锋撇用笔较重，与右面的长横不连接。被包围的部件要写得稍靠上些。

练习实践

【观察】

者夫嚴

【临写】

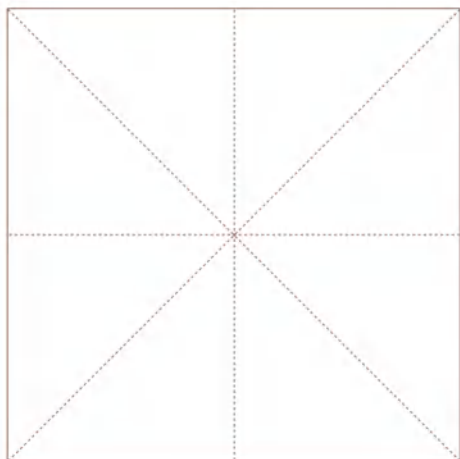
【临写】

【比对调整】

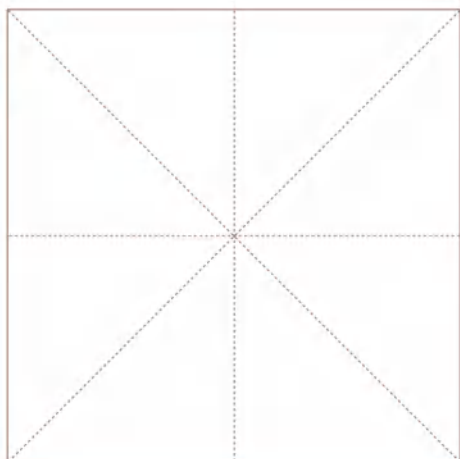
【观察】



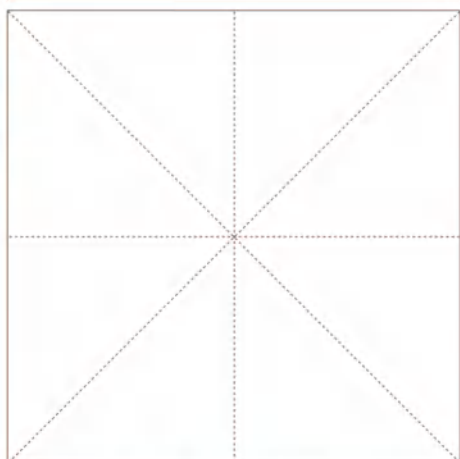
【临写】



【临写】



【比对调整】



自我评价 习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价 😊 😐 😞

我们已大致了解了汉字的字体演变过程，并欣赏了几种代表作。接下来，我们将继续欣赏书法史上不同字体的名碑名帖。

名作欣赏

《曹全碑》

《曹全碑》是东汉隶书名碑，碑文记述了曹全的家世及生平，未署书者姓名。该碑于公元185年立，现存于西安碑林博物馆。

《曹全碑》多采用圆笔，运笔平稳流畅，提按顿挫起伏生动，笔画形断意连，结体取横势，字形扁平，中宫收紧，四周舒展，布局纵有行，横成列，匀称自然，严整美观，书风工整精巧、清逸秀雅。



释文：吏乐政，民给足。／君高升，极鼎足。／中平二年十月

《曹全碑》拓片（局部）

第四课 捺

观察交流



欧体楷书



柳体楷书

我觉得柳体的捺画看上去很有气势。



书写指导



斜捺

藏锋起笔，向右下渐行渐按，至捺脚处稍停顿，向右渐提捺出。



平捺

藏锋起笔，向右下按笔，提笔平势稍运行后即向右偏下方平缓地边行边按，至捺脚处稍顿，向右渐提捺出。



方头捺

藏锋起笔，稍向下按笔，渐提笔平势稍运行，成方头，向右下平缓地边行边按，行笔略带弧度，至捺脚处稍顿，向右渐提捺出。



方头捺的特点除了起笔处的“方头”，还有“一波三折”的笔势。





尖头捺

藏锋起笔，轻按，稍向右行笔后即向右下行笔，略带弧度渐行渐重，至捺脚处稍停顿，向右渐提捺出。



反捺

藏锋起笔，向右下行笔，渐行渐重，向下按笔，折笔向左上收笔。



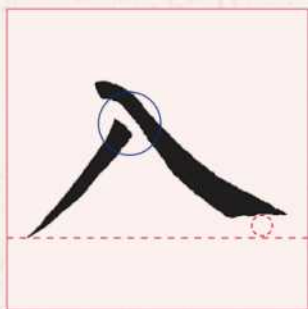
短捺

写法与斜捺相似，只是整体较小。

捺画之所以要写得粗重有气势，是因为它在多数字中起支撑或稳定的作用。



撇轻捺重；“人”部覆盖全字；“土”的位置稍靠上，使全字紧凑。



撇低捺高，撇轻捺重。



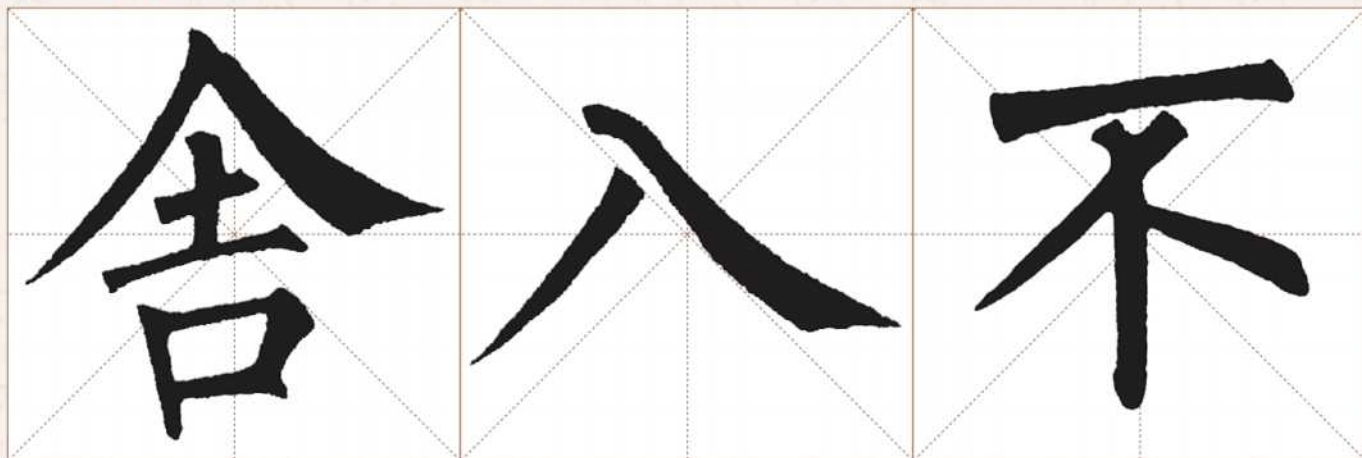
注意交叉部位笔画的错让。反捺起笔位置略靠下，不要写得过短。



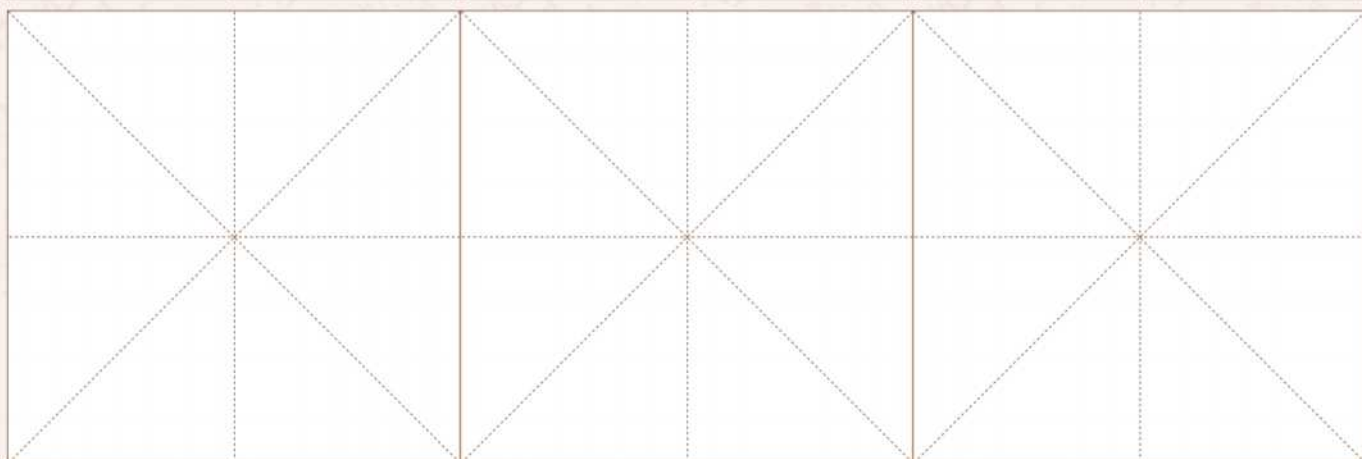
注意方头捺的写法。横折折撇用笔较轻，形态较斜。

练习实践

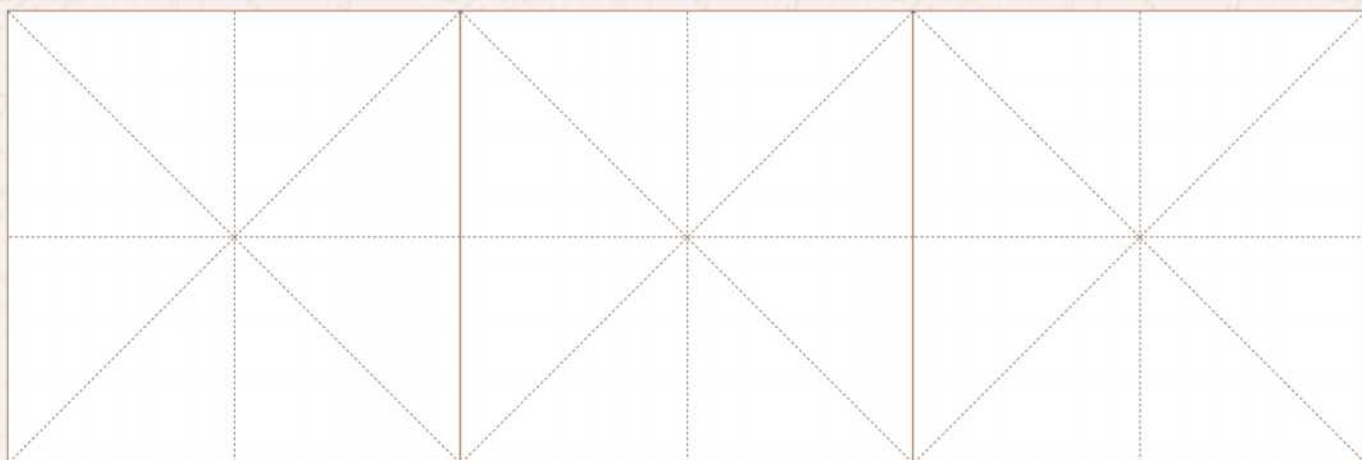
【观察】



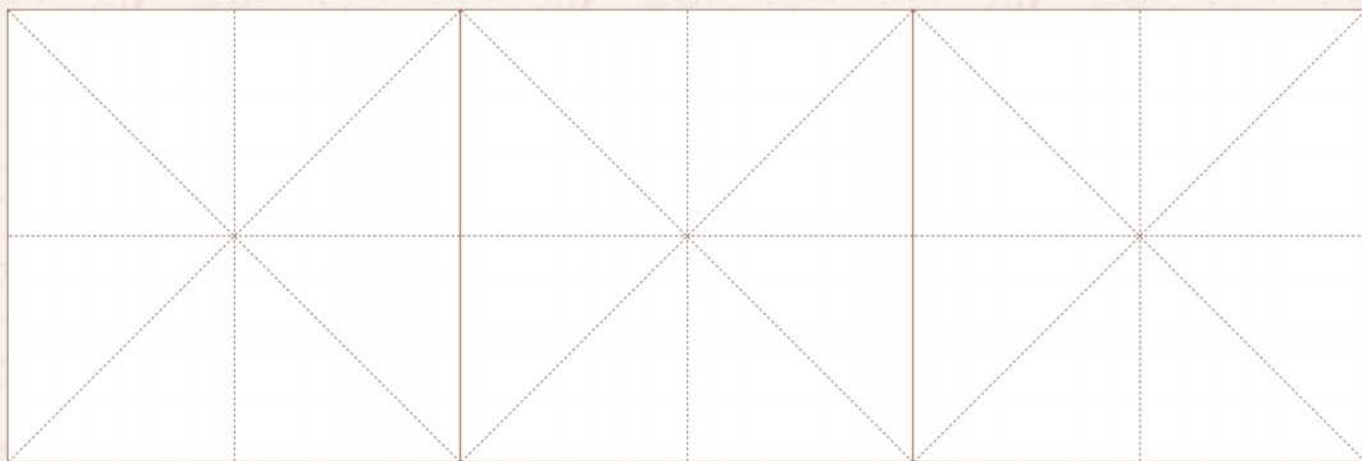
【临写】



【临写】



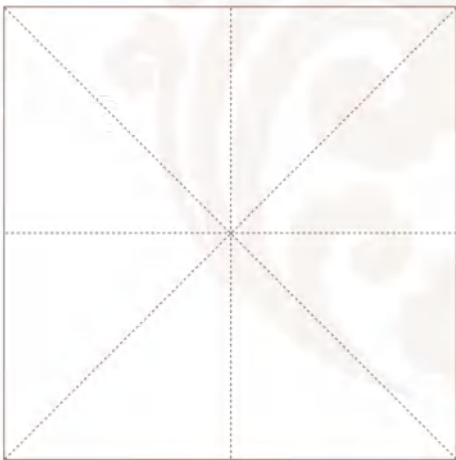
【比对调整】



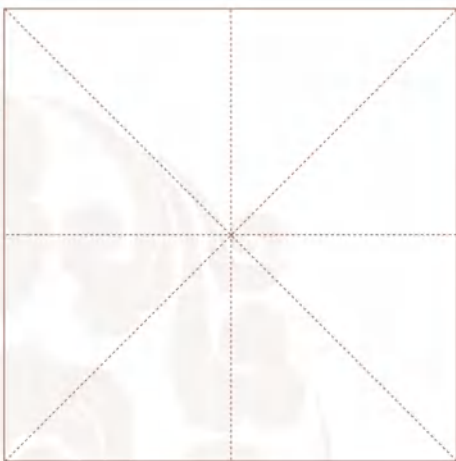
【观察】



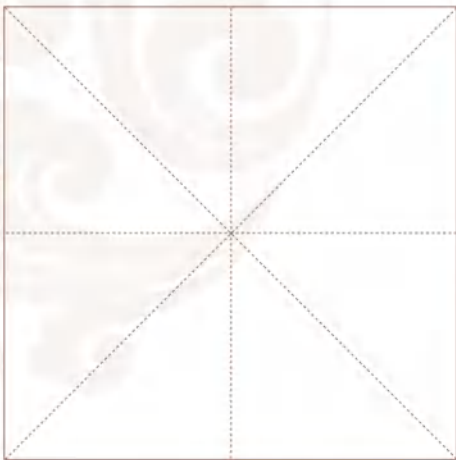
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

“道”为半包围结构，须注意被包围部件的“突围”。“首”应略向左靠。

自我评价

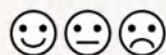
习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



名作欣赏

《张迁碑》

《张迁碑》是东汉隶书名碑，碑文主要记载了张迁的政绩，未署书者姓名。该碑于公元186年立，现存于山东泰安岱庙。

《张迁碑》多采用方笔，落笔稳健，棱角分明，运笔沉着，笔画厚重质朴，形态丰富，结体方整中多变化，朴厚灵动，布局纵成行略有参差，横有列稍显错落，整齐而不呆滞，书风雄厚朴茂、端整雅练。



释文：张良善用筹一策，在帷幕之内，决胜负千里之外。析珪

《张迁碑》拓片（局部）

第五课 点

观察交流



欧体楷书



柳体楷书

柳体的许多点
一侧圆润饱满，一
侧平直，很有特点。



书写指导



上点

藏锋起笔，转向右上，转
向右下，再转向下，向左上
回锋收笔。



左点

露锋起笔，向左下行笔，
向右下按笔，提笔向右上回
锋收笔。如“赤”左面的点。



右点

露锋起笔，向右上行笔，
向右下圆转，稍停，回锋向左
上收笔。如“清”的上两个点。

柳体的上点看
上去像个杏仁，你
觉得呢？





右点（出锋）

藏锋起笔，向右稍行笔，再向右下按笔，向左上提笔，轻按，向左下出锋。如“必”的第二个点。



长点

露锋起笔，向右下行笔，边行边按，末尾转笔，向左上回锋。如“六”的第四笔。



左点（出锋）

藏锋起笔，向左下行笔，再向右下按笔，向上提笔，轻按，向右上出锋。如“心”的第二个点。

点虽然变化各异，但不宜混用，特定的点一般只出现在特定的位置。



注意上下相让、六个点的分布及形态。



第三个点为长点，须注意位置。



注意字头左右两点的呼应。第四笔为左点，形态较长，下垂。



字头的两个点出锋呼应，下部的四个点形态各异、分布均匀，犹如“雁阵”。

练习实践

【观察】

梁必當

【临写】

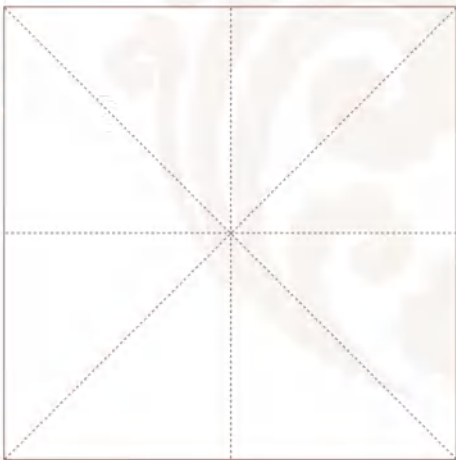
【临写】

【比对调整】

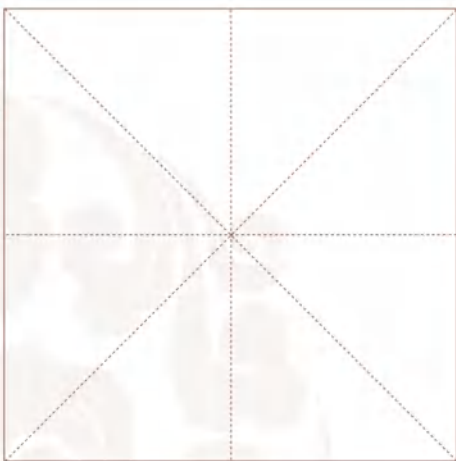
【观察】



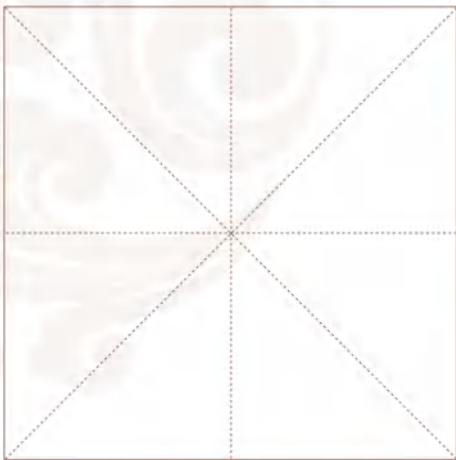
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

字形上窄中宽，下略窄，点用笔较重，四个横用笔较轻。

自我评价

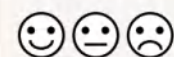
习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价

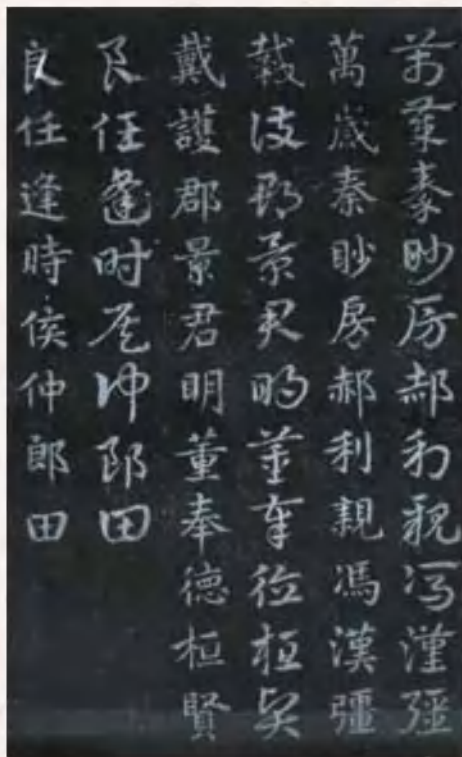


名作欣赏

《急就章》

章草是早期的草书，始于汉代，保留有隶书笔意。《急就章》是汉代的儿童识字读物，因篇首有“急就”二字而得名。传为三国时期皇象所书的《急就章》今仅有刻本流传，最著名的是“松江本”。

“松江本”中章草和楷书各书一行，点画简约、凝重、含蓄，多隶书笔意，笔力刚健，结体稍取横势，字形略扁，笔画虽有牵连，但法度严谨，字字独立内敛，寓变化于统一。整篇气息古朴、温厚、沉着、痛快。



释文：万岁，秦眇房。郝利亲，冯汉强。戴护郡，景君明。董奉德，桓贤一良。任逢时，侯仲郎。田

《急就章》拓片（局部）

第六课 提 横折 竖折 竖弯 撇折 撇点

观察交流



欧体楷书



柳体楷书

书写指导



提

藏锋起笔，向右下按笔，提笔向右上出锋。



横折

藏锋起笔写横，至折处稍停顿，提笔向右上，再向右下斜按，转向下行笔，收笔处稍停，回锋收笔。

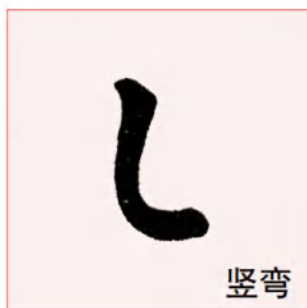


竖折

藏锋起笔写竖，至折处稍停，折笔后提笔向右写横。

要注意把握转折前后用笔的轻重变化。





藏锋起笔向右下按笔，转向下行笔，至转折处向右圆转，向右稍行笔，回锋向左上收笔。



竖弯在转弯处行笔较轻，不要把它写得前后一样粗细。



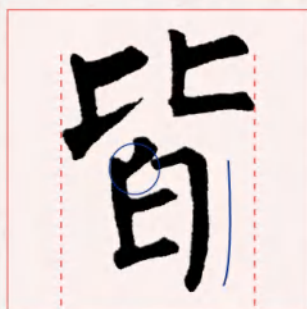
藏锋起笔写撇，至折处稍停，折笔后提笔向右，渐收力，提笔出锋。



藏锋起笔向左下写撇，撇终轻折，再向右下写反捺。



提画不要写得过长。注意撇折与竖弯的位置和形态。



竖提较斜，竖折较正；横折转折后行笔带有弧度。



注意观察撇点的位置及与其他笔画的交错关系，提的斜度不要写得过大。



撇折较大较重，两个竖弯的大小、走向不一致。

练习实践

【观察】

琉 背 如

【临写】

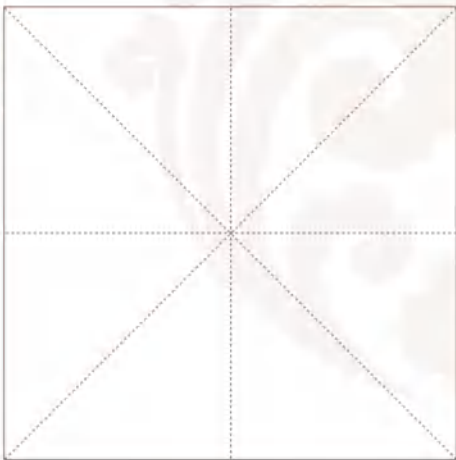
【临写】

【比对调整】

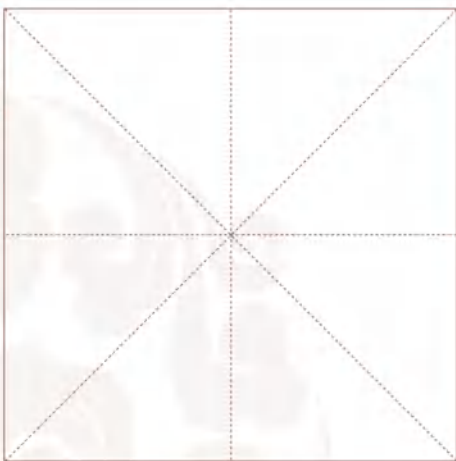
【观察】



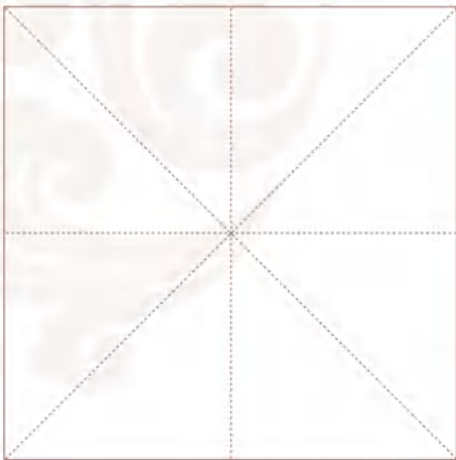
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

各部件要写得协调，不可松散。



文具。
后请及时清理
练习完成

自我评价

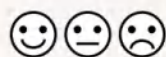
习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



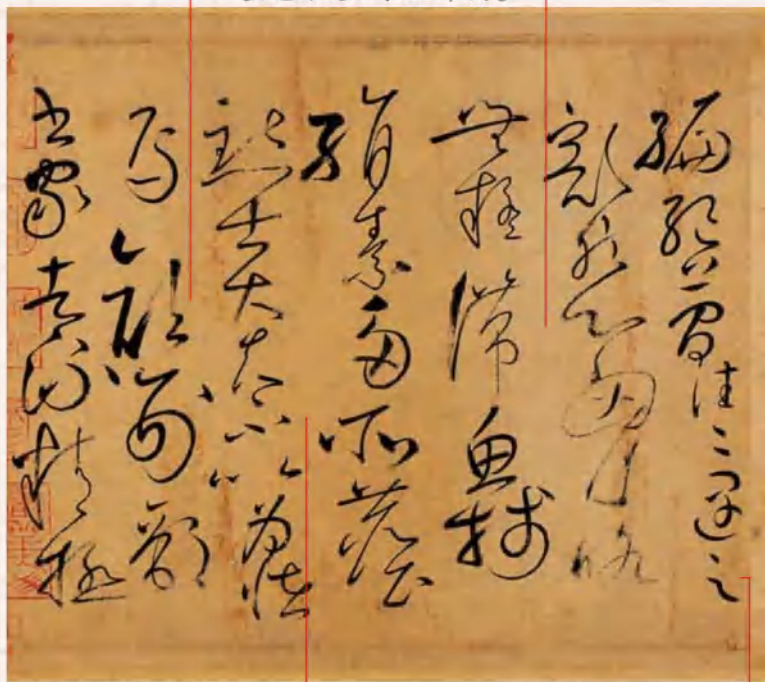
名作欣赏

《自叙帖》

《自叙帖》是唐朝怀素草书的代表作，书于公元777年，被誉为“中华第一草书”，首六行早损，为宋代苏舜钦补书，现藏于中国台北“故宫博物院”。

该帖内容为怀素自述学书经历及受到的赞评。字为大草（狂草），运笔上下翻转，疾缓轻重变化多端，像是节奏分明的音乐旋律，富有动感；笔画细瘦、圆转而富有弹性，如曲折盘绕的钢索；字的大小、斜正、疏密对比鲜明，穿插错落。通篇笔飞墨舞，势不可当，淋漓尽致地表现了怀素奔腾激荡的情绪和狂放不羁的性格。

左右错落有致，
墨色轻重对比鲜明。



《自叙帖》（局部）

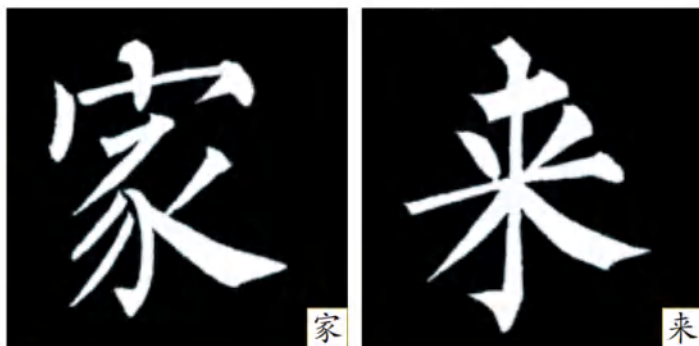
结字大小相间。

第七课 横钩 竖钩 弯钩 横折钩 横撇弯钩

观察交流



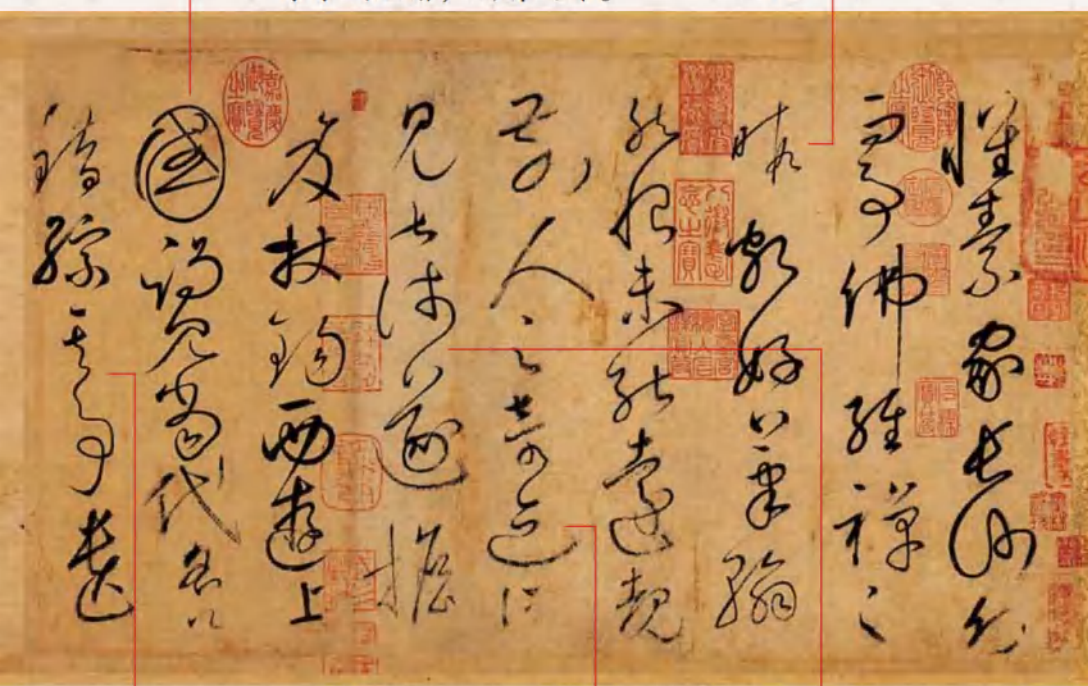
欧体楷书



柳体楷书

字形椭圆，看上去就像京剧脸谱，别有趣味。

线条细瘦而富有弹性。



笔画连绵，像脱缰的野马一样奔驰。

顾盼呼应。

释文：怀素家长沙，幼/而事佛，经禅之/暇，颇好笔翰。/然恨未能远睹/前人之奇迹，所/见甚浅。遂担/笈杖锡，西游/上国，谒见当代名公，/错综其事。遗/编绝简，往往遇之，/豁然心胸，略/无疑滞。鱼笺/绢素，多所尘/点，士大夫不以为怪/焉。颜刑部，/书家者流，精极

宇



横钩

藏锋起笔写横，至末端稍停顿，折笔向右下，向左上轻提，按笔，再向左下出钩。

冢



弯钩

藏锋起笔，中锋行笔向下写弧，向左上轻提，按笔，再向左上方出钩，出钩略平。

同



横折钩

藏锋起笔写横，方折后转向下写竖，至末端向左上提笔，按笔，再向左上方出钩。

来



竖钩

藏锋起笔写竖，至末端向左上提笔，按笔，再向左上方出钩。

响



横撇弯钩

藏锋起笔向右上行笔，渐收力，提笔，向右下按笔，折笔后向左下写撇；轻折笔后向右下写弧，写弧时先轻后重，向左上出钩，出钩略平。



许多钩是在出锋前先提笔到出钩位置，按笔后再出钩的。



横钩横轻钩重；竖钩略带弧度，但不可写成弯钩。



注意横折钩转折后笔画的走向；“冂”要为中间的部件留出空间。



竖钩挺拔有力，撇捺不宜过长。



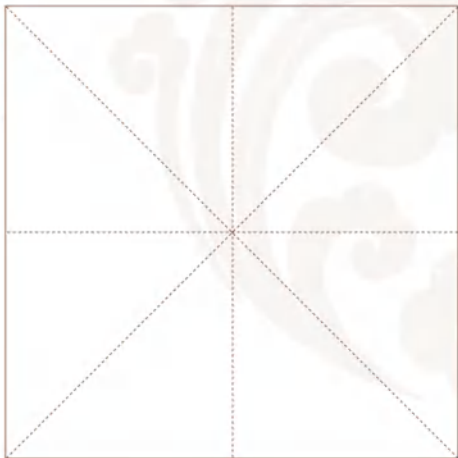
横撇弯钩运笔流畅，棱角分明。须注意各部分的位置、比例关系，既要写得匀称有致，又要控制好字形，使整体不至于过长。

练习实践

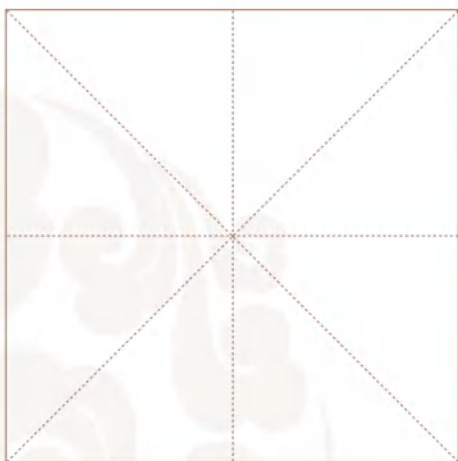
【观察】



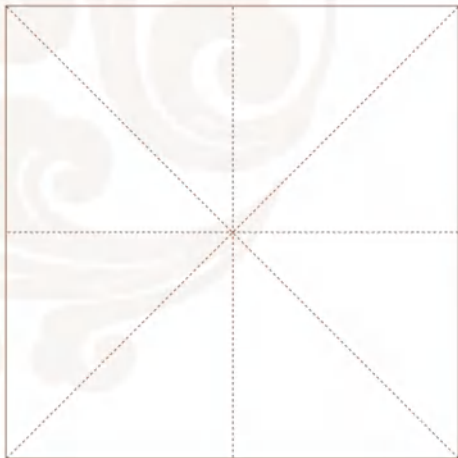
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

横向笔画较轻，“寸”中的右点位置靠左上。

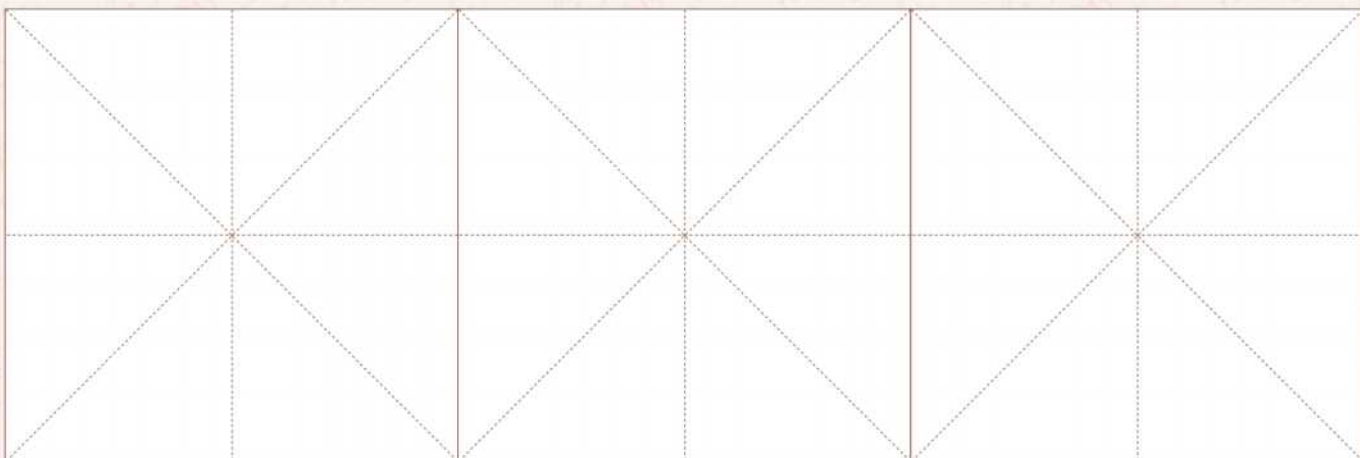


先观察，再思考，然后临写。

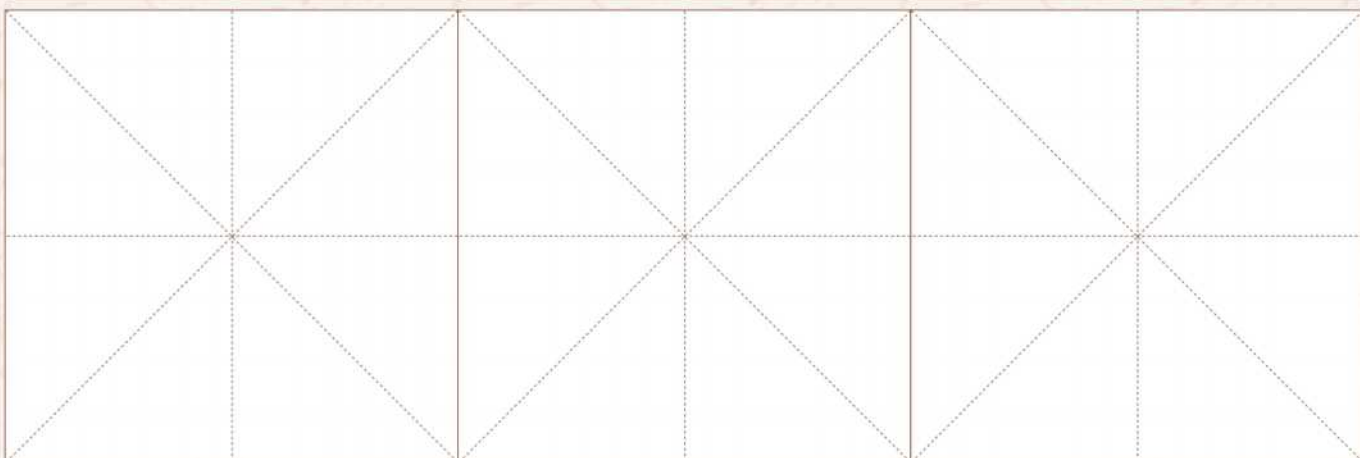
【观察】

同 東 鄉音

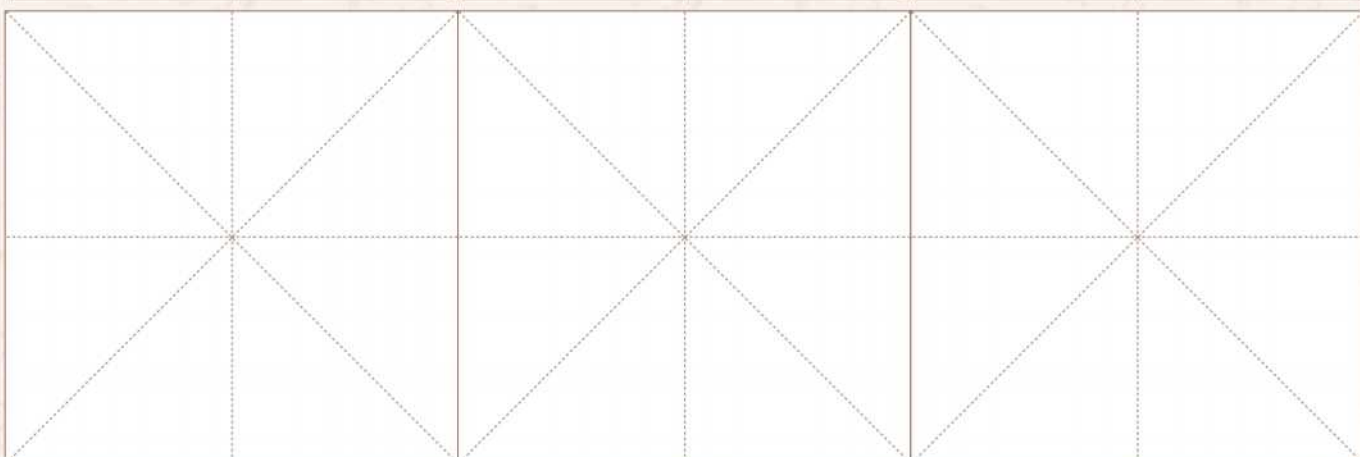
【临写】



【临写】



【比对调整】



自我评价 习惯养成：☆☆☆ 书写水平：☆☆☆ 小组评价 😊😐😞

第八课 竖提 斜钩 卧钩 竖弯钩 横折弯钩

观察交流



欧体楷书

柳体楷书

书写指导



藏锋起笔，向右下按笔，提笔向下写竖，力度渐轻，至末端提笔转锋向左下，再向右下按笔，向右上写提。



藏锋起笔轻按，适当用力写弧，弧形自然；至末端向左上提笔，轻按，出钩。



露锋起笔，向右下行笔渐重；至末端向左上提笔，轻按，出钩。



竖弯钩

藏锋起笔，按笔，提笔向下行笔，圆转，至末端向左提笔，按笔，向上出钩。



横折弯钩

藏锋起笔，按笔，提笔向右上行笔，折笔向下行笔写弯钩。



收笔时要把握好出钩的力度与角度。



注意卧钩的形态以及各个点的位置。



斜钩为“盛”的主笔，要写得有力且突出，注意出钩的方向。



竖弯钩向右伸展，下部圆润饱满；出钩不宜过大。



首撇为回锋撇；注意横折弯钩的弯度及出钩方向。

练习实践

【观察】

心盛元

【临写】

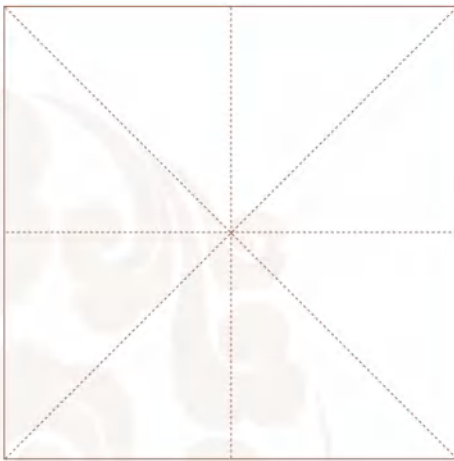
【临写】

【比对调整】

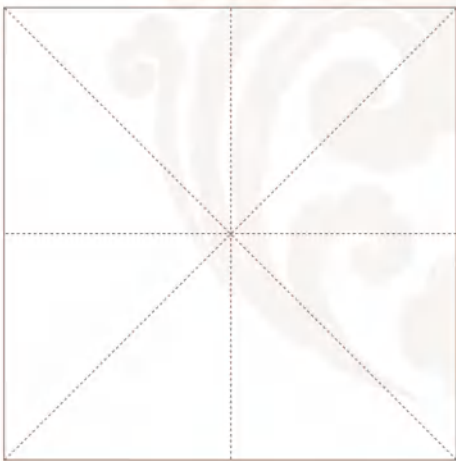
【观察】



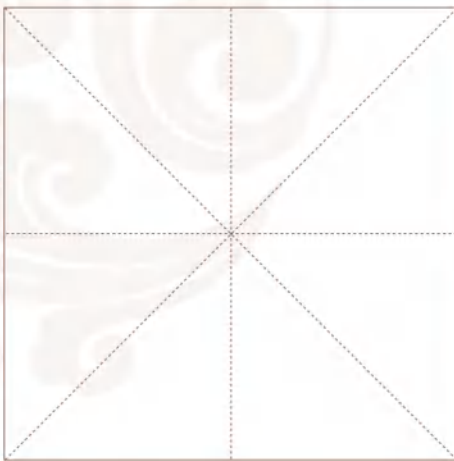
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

回锋撇的钩不宜大，出钩方式与横折弯钩不同。

自我评价

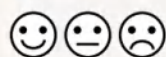
习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



书法活动

快乐运动会

学校举办运动会时，我们除了踊跃参赛，还可以运用自己的书写技能做服务，当好志愿者。

任务一：认真组织与宣传，张贴标示牌、宣传语。如“登记处”、“守纪律”等。

任务二：做热情的啦啦队员。

運動員加油

运动员加油

任务三：祝贺取得佳绩的运动员，鼓励赛场上失利的运动员。

我们可以集欧体字或柳体字来完成。



我们还可以写一些其他的话语……



年輕不言敗

年轻不言败

书写建议：注意把握好字与纸张的大小比例关系。

柳体楷书结体既符合楷书间架结构基本原则，又有着显著的特点，如字形修长、向背分明、轻重鲜明、内紧外舒等。

第九课 字形修长

观察交流

柳体楷书一般字形修长，显得瘦劲挺拔。



柳体“正”字
字形较大，挺拔而
匀称。

我发现柳体“事”
字字形瘦长却不松散。



书写指导

笔画分布
均匀。



首横较重，平稳。

竖钩劲挺有力，略带
弧度，下部伸展，起
笔位置与收笔位置相
对，稳定全字。



☞ 横向笔画短，竖向笔画长，全字显得挺拔。



☞ 竖向笔画向下伸展，“月”左右呈向势。全字修长却不单薄。



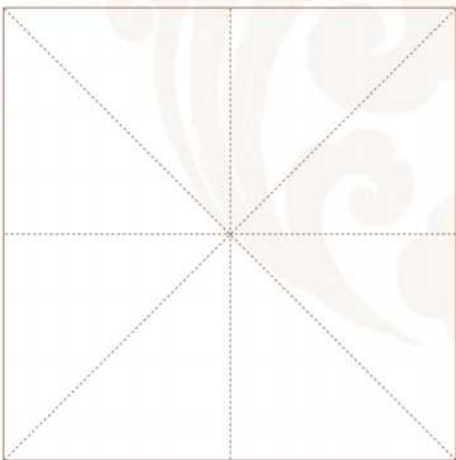
☞ 中竖长直、劲挺，整体横轻竖重，笔画分布均匀。

练习实践

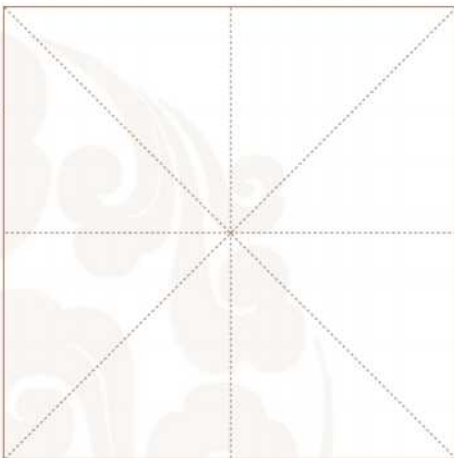
【观察】



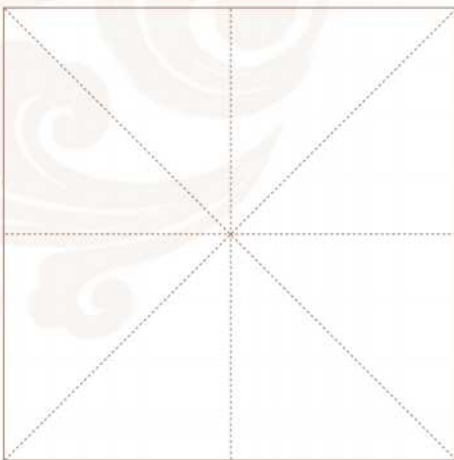
【临写】



【临写】



【比对调整】



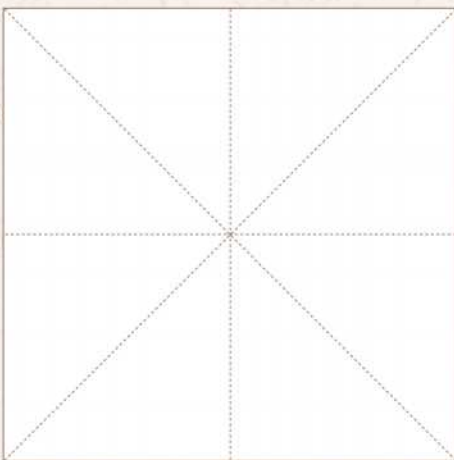
练习指导

字形整体瘦长，须注意把握笔画的走向及轻重变化。

【观察】



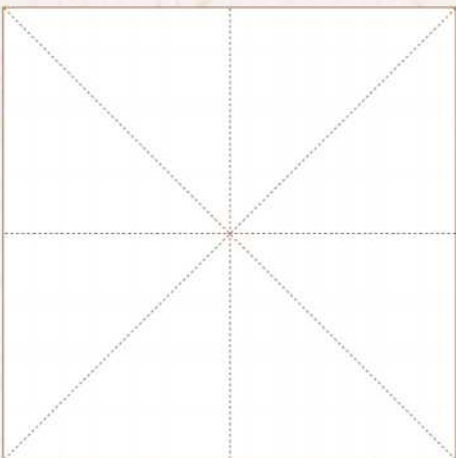
【临写】



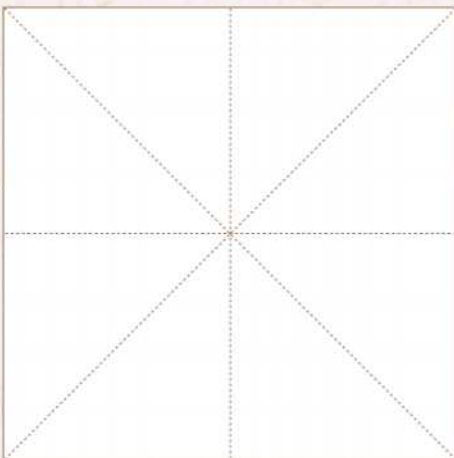
练习指导

首笔为右点，形态稍长；注意把握竖钩起笔与收笔的写法。

【临写】



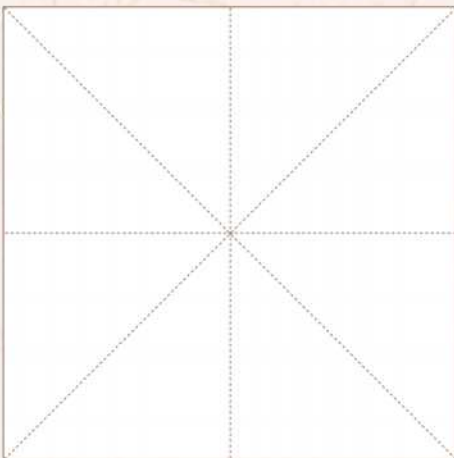
【比对调整】



【观察】



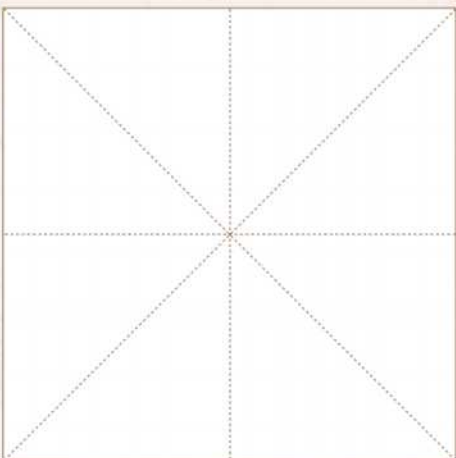
【临写】



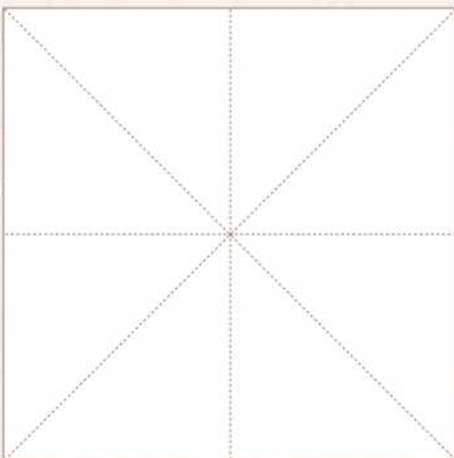
练习指导

首点变为横，长撇为兰叶撇，横折转折处棱角分明；横折钩转折后用笔加重。

【临写】



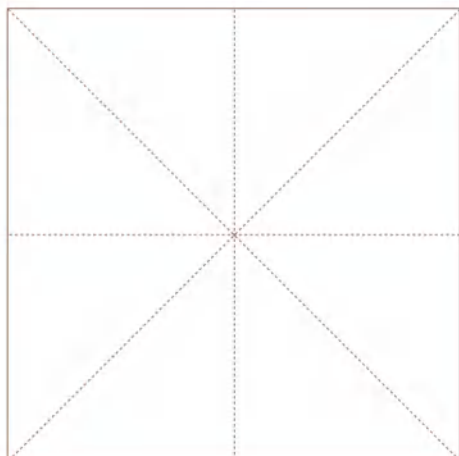
【比对调整】



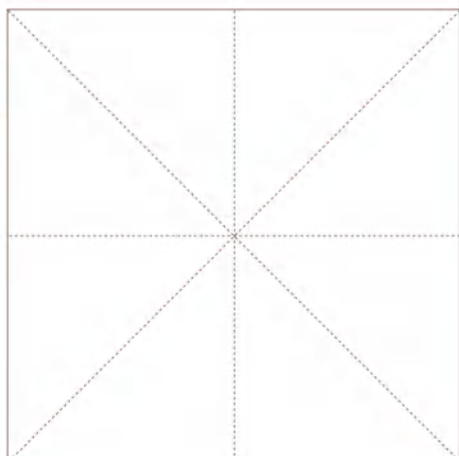
【观察】



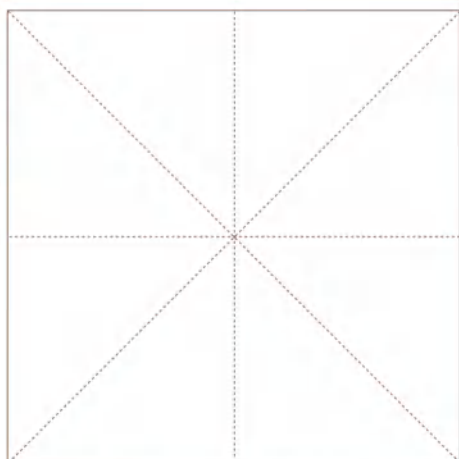
【临写】



【临写】



【比对调整】



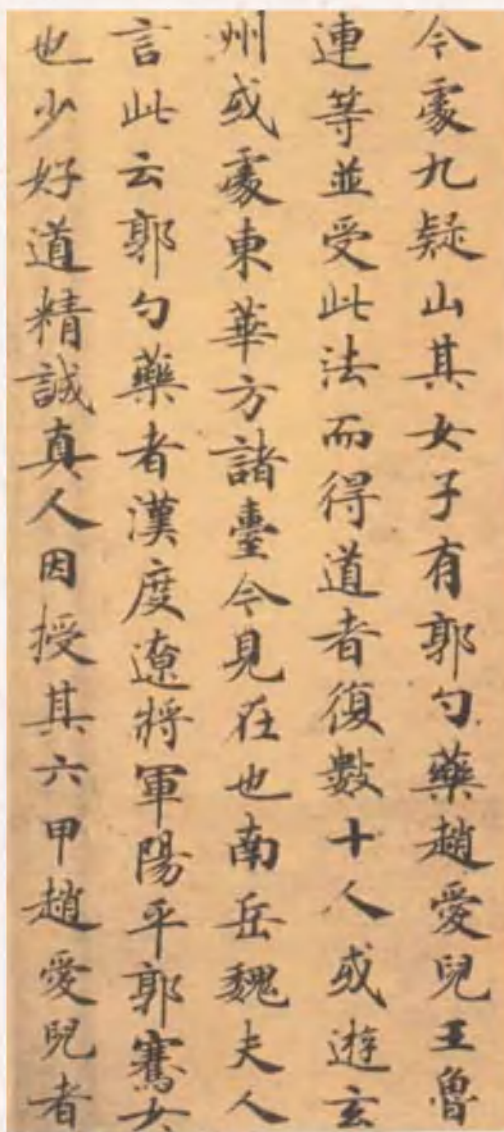
自我评价 习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价 😊 😐 😞

名作欣赏

《小楷〈灵飞经〉》

《灵飞经》为道教经文。传为唐人所书的《小楷〈灵飞经〉》（墨迹本，存43行）用笔轻重变化及起收分明，笔势圆劲；结体端庄严谨，字的大小、长短各异，字形中宫收紧，方整中略带扁平；布局疏密得当，注重顾盼呼应，通篇浑然一体。该作品虽为楷书，却有着行书的流畅与飘逸的气韵。



释文：今处九疑山，其女子有郭勺药、赵爱儿、王鲁、连等，并受此法而得道者，复数十人，或游玄一州，或处东华，方诸台今见在也。南岳魏夫人言此云：郭勺药者，汉度辽将军阳平郭骞女也，少好道，精诚真人因授其六甲。赵爱儿者

《小楷〈灵飞经〉》（局部）

第十课 向背分明

观察交流

笔画与部件的向背关系分明是柳体的另一个特点。



呈背势的字
显得紧凑而秀丽。

我觉得呈向势的字显
得宽阔而有气势。



肌



闲



张



门

欧体楷书

柳体楷书

书写指导

“張”字的两个部件呈背势组合，“門”字的两个部件呈向势分布。

部件“弓”向右倾斜，
像倚靠在“長”上。

此处向右的
弧度明显。



竖提帶有向左的
弧度。

两侧部件向字的中轴线倾斜
靠拢，整体宽阔而不“分家”。





☞ 两侧纵向笔画取背势，内部的两横一竖上靠，左右都不与外框接触，使全字紧凑而不拥挤。



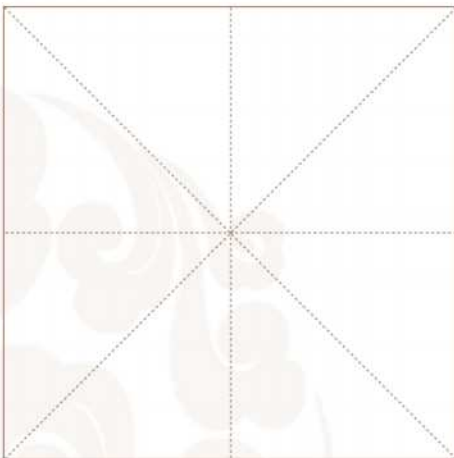
☞ 注意“氵”的弧形分布及点画呼应；部件“月”取向势。

练习实践

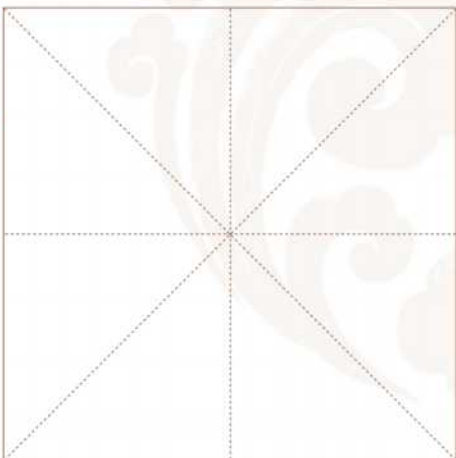
【观察】



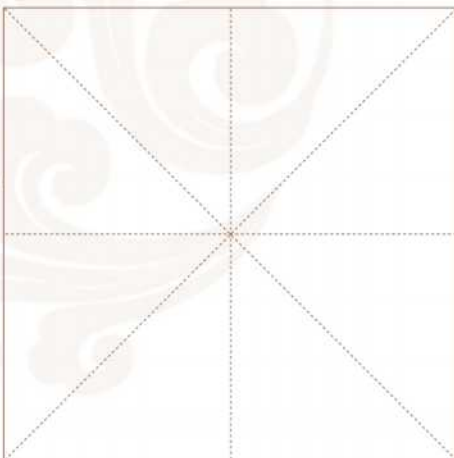
【临写】



【临写】



【比对调整】



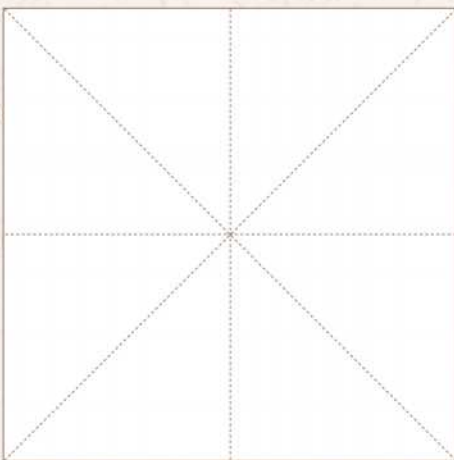
练习指导

笔画较多，临写时，除了要关注字的整体布势，还要关注每一笔的位置与形态。

【观察】



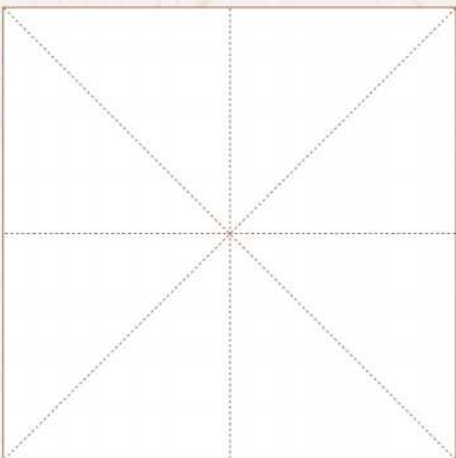
【临写】



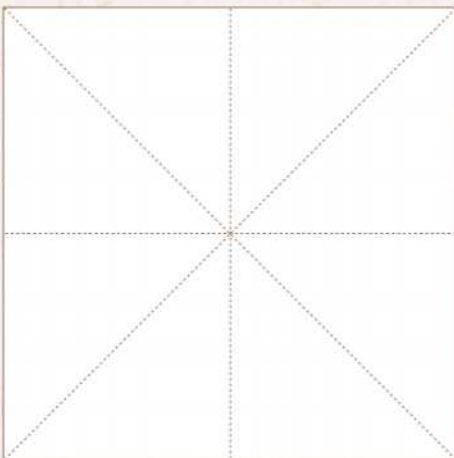
练习指导

注意控制好笔画的弧度，不可太弯使字绵软无力。

【临写】



【比对调整】

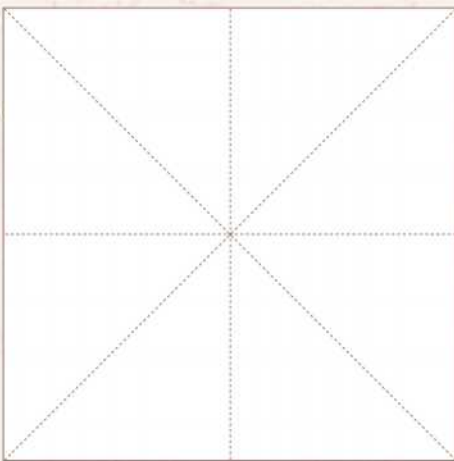


书写时
要注意坐姿。

【观察】



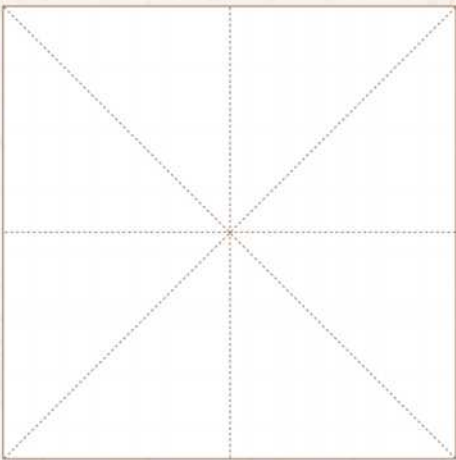
【临写】



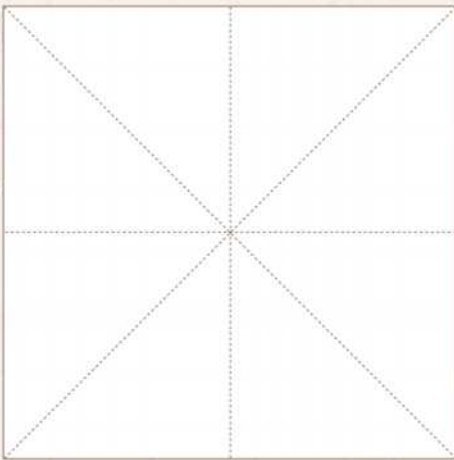
练习指导

中竖不要写得过长，里面的笔画用笔稍轻。

【临写】



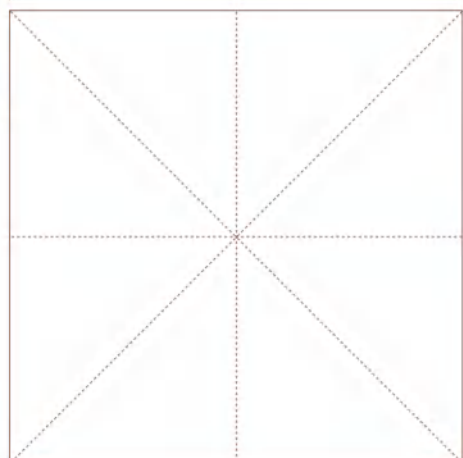
【比对调整】



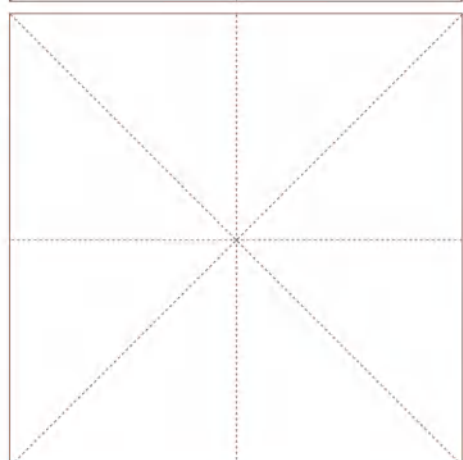
【观察】



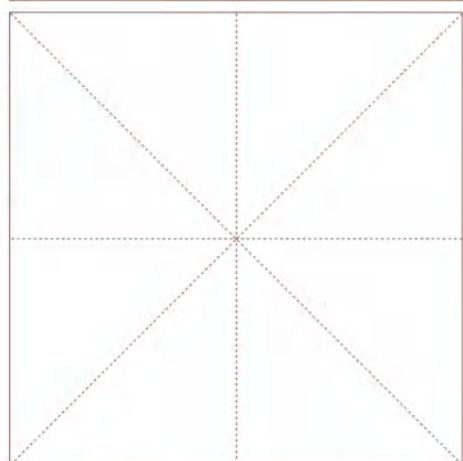
【临写】



【临写】



【比对调整】



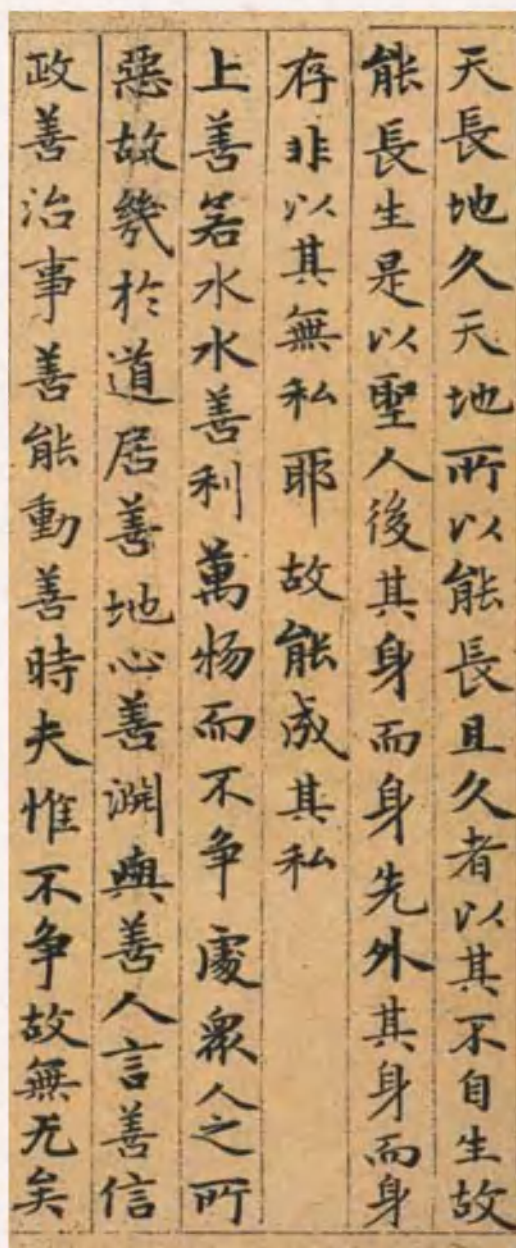
自我评价 习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价 😊 😐 😞

名作欣赏

《小楷〈道德经〉》

《道德经》是道家经典。元代赵孟頫所书《小楷〈道德经〉》书于公元1316年，现藏于北京故宫博物院。该作品笔画精到、笔法稳健、结体工整秀丽，全篇前后风韵一致，精巧之中透出静穆，稳健之中不乏灵动，体现了赵孟頫精湛的书法造诣。



释文：天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私耶？故能成其私。
上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善人，言善信，政善治，事善能，动善时。夫惟不争，故无尤矣。

《小楷〈道德经〉》（局部）

第十一课 轻重鲜明

观察交流

柳体楷书一般横轻竖重、撇轻捺重，笔画少的部件写得较重，笔画多的部件写得较轻，轻重对比鲜明。



欧体楷书



柳体楷书



和欧体相比，柳体“儀”字笔画的轻重变化更加明显。

柳体“儀”字的第一笔写得较重，而“義”的中下部笔画则较轻较细，整个字看上去十分匀称。



书写指导

用笔的轻重要以字整体的平衡为前提，只追求轻重变化而忽略平衡，很难写出和谐美观的字。





☞ 左侧部件上重下轻，右侧部件上轻下重，轻重调和，字态和谐。



☞ 内轻外重。“开”上靠，不与“門”笔画相接触，满而不挤。



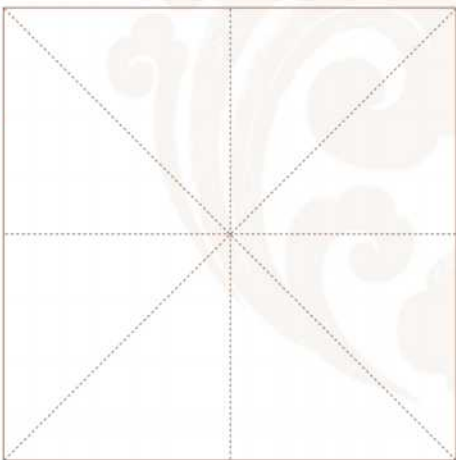
☞ 首笔粗重，下面的部件笔画稍轻；轻重分明，平衡稳定。

练习实践

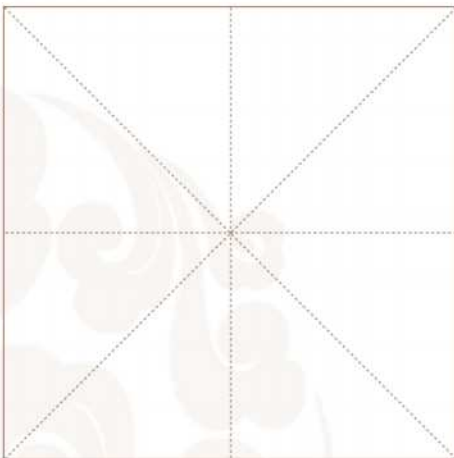
【观察】



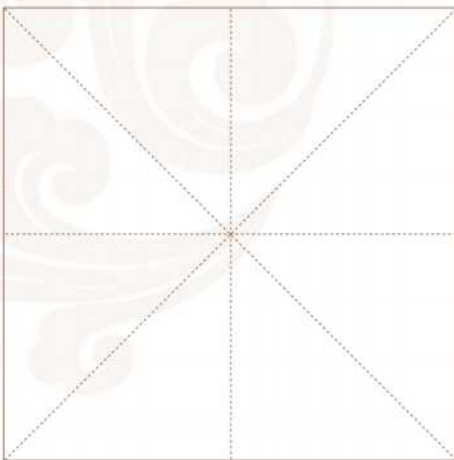
【临写】



【临写】



【比对调整】



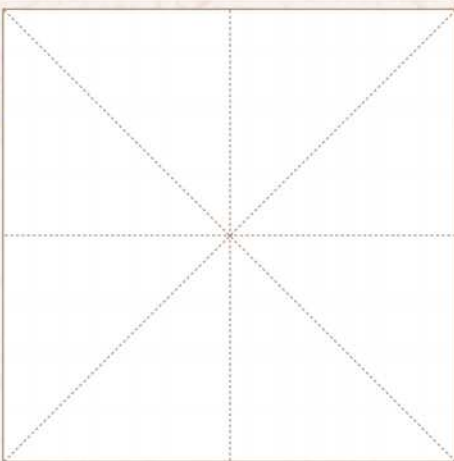
练习指导

首撇较重；“義”笔画多，须注意布白均匀，不可写得拥挤杂乱。

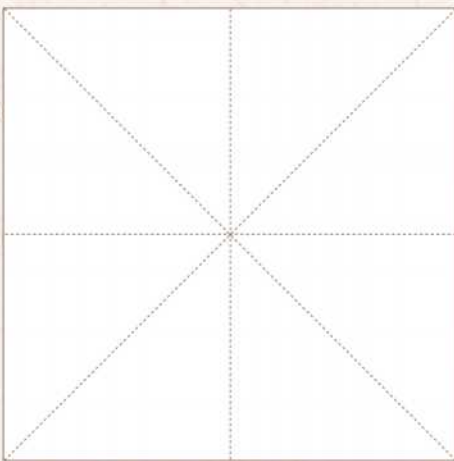
【观察】



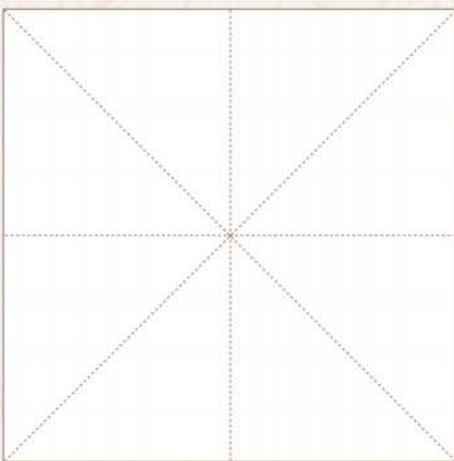
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

“攵”
向左侧部件
下方穿插，
注意笔画的
错让。



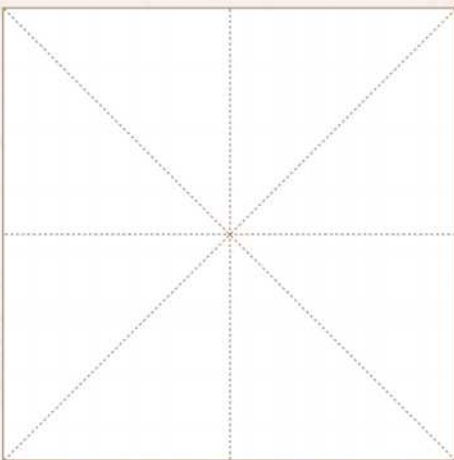
整洁。

请注意保持

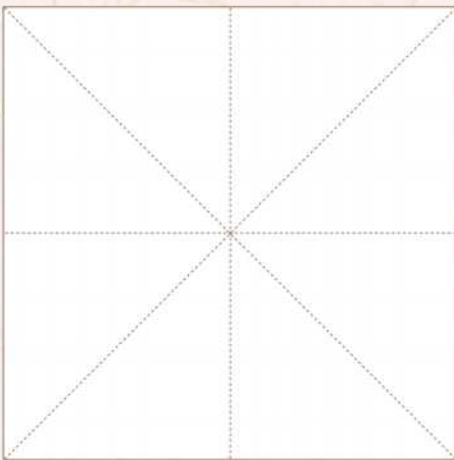
【观察】



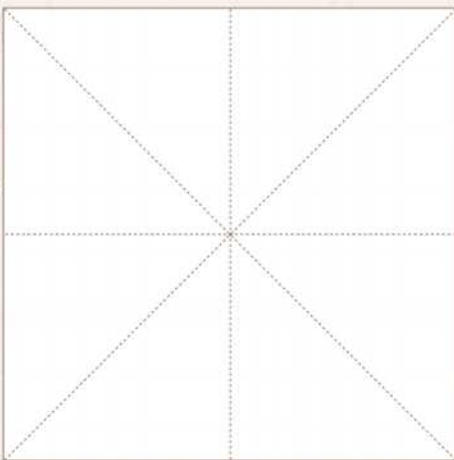
【临写】



【临写】



【比对调整】



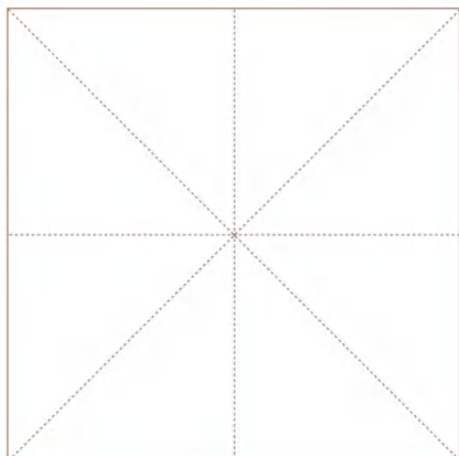
练习指导

中间的部
件用笔较轻，
外部笔画用笔
稍重。

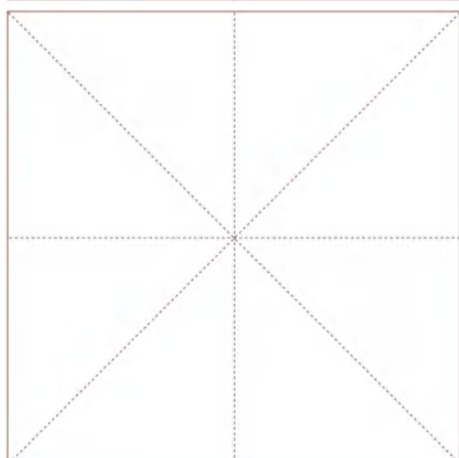
【观察】



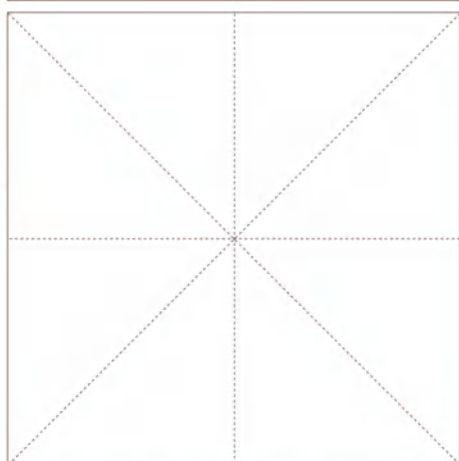
【临写】



【临写】



【比对调整】



自我评价 习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价 😊 😐 😞

名作欣赏

《中秋帖》

《中秋帖》，行书，传为东晋王献之所书，疑是宋代米芾临本，曾被清朝乾隆皇帝誉为“三希”之一，视为稀世珍宝，现藏于北京故宫博物院。

《中秋帖》用笔丰润圆熟，线条连贯，结体饱满厚重，行气贯通，通篇字势延绵不绝，潇洒飘逸，被誉为“一笔书”。



释文：中秋不复不得相还／为即甚省如何然胜／人何庆等大军

《中秋帖》

第十二课 内紧外舒

观察交流

柳体楷书字中心位置的笔画、部件比较收束且结合紧凑，而外围的笔画舒展。



欧体楷书



柳体楷书

“国”字的笔画虽然很多，但看上去结构宽松，不拥挤。



与欧体相比，柳体的“国”字显得开阔一些。



书写指导



两边的竖向笔画取向势，为中间的部件留出了空间。

- 外框在这几个位置不“封口”，让字的整体显得不拥挤。
- 中间的部件要写得收束，不要与外框相接触。



☞ 竖向笔画紧收，竖弯钩向右伸展。



☞ 各部件结合紧凑；“林”的末笔反捺较平且向外伸；弯钩出钩较平，收笔位置与上点的起笔位置相对。



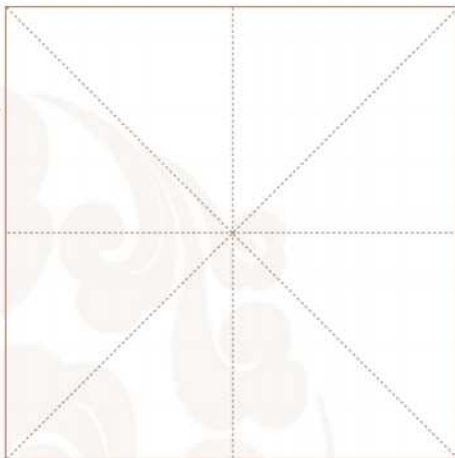
☞ 注意部件间笔画的错让；字边缘的笔画适当伸展，可以让全字显得疏密有致。

练习实践

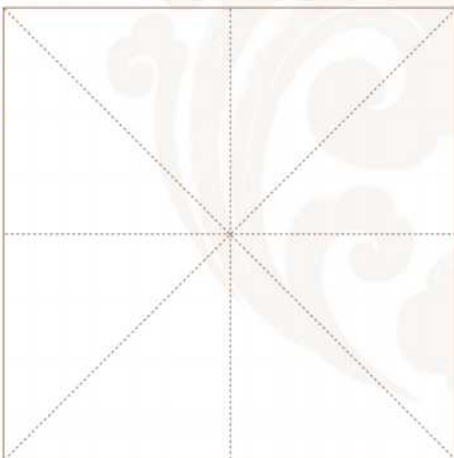
【观察】



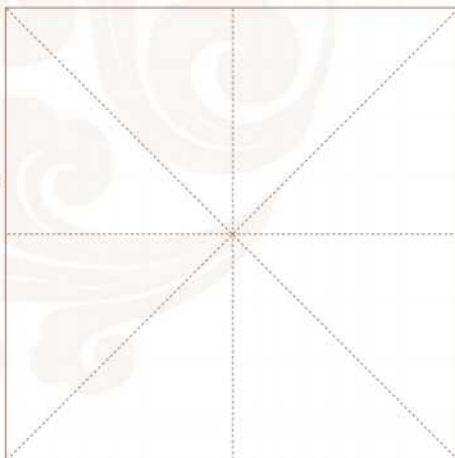
【临写】



【临写】



【比对调整】



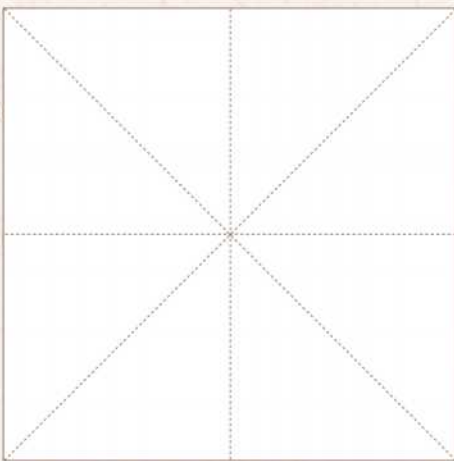
练习指导

注意内轻外重，内部的部件要与外框相协调。

【观察】



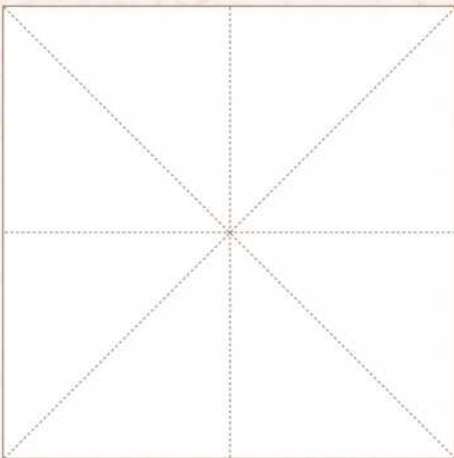
【临写】



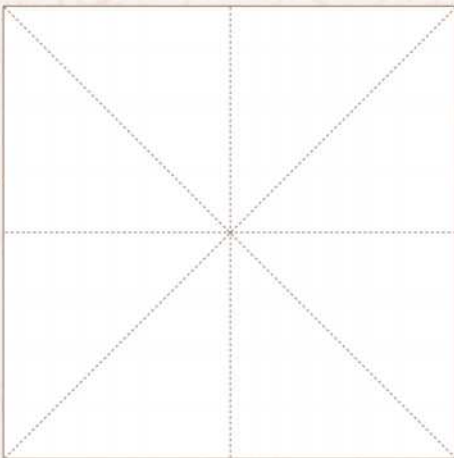
练习指导

注意竖
的方向和竖
弯钩的写法。

【临写】



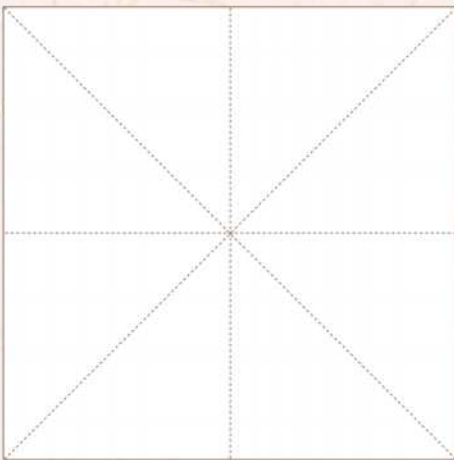
【比对调整】



【观察】



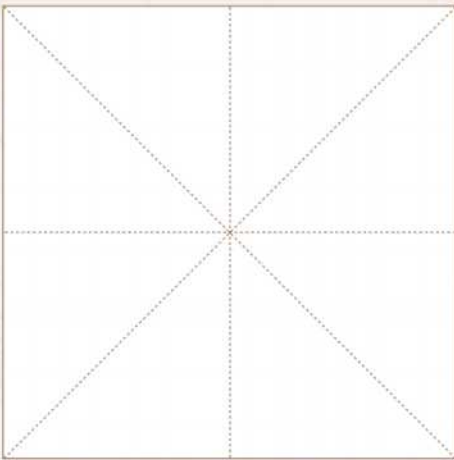
【临写】



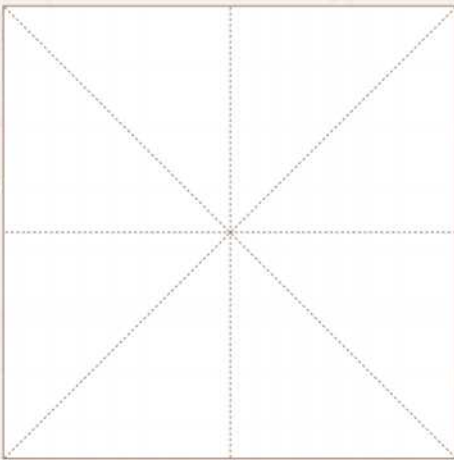
练习指导

要写得紧
凑，须注意
边缘笔画的
处理。

【临写】



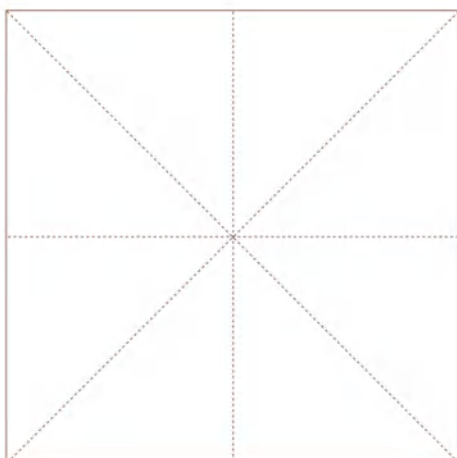
【比对调整】



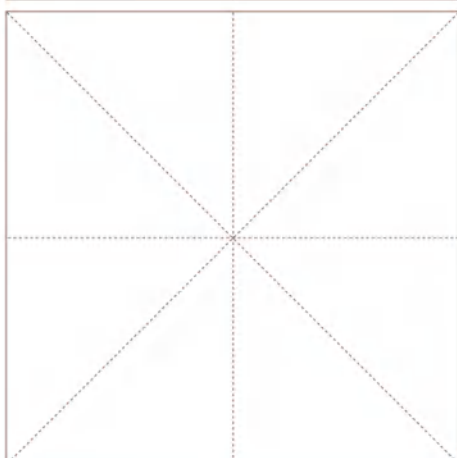
【观察】



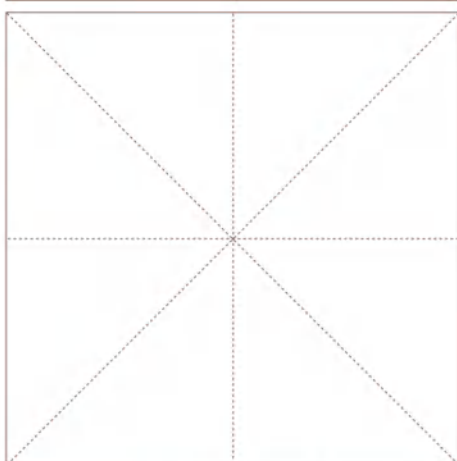
【临写】



【临写】



【比对调整】



自我评价 习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价 😊 😐 😞

名作欣赏

《伯远帖》

《伯远帖》，行书，为东晋王珣写给亲友的书函真迹，现藏于北京故宫博物院。

此帖书迹俊逸流畅，劲健灵动，行笔峭劲秀丽，笔画较瘦，结体舒展（笔画少的字格外疏朗），大小参差自然，布局疏密有致，感觉如信手写来。



释文：珣顿首顿首，伯远胜业情一期，群从之宝；自以羸患，志在优游。始获此出意，不克申。分别如昨，永为畴一古。远隔岭峤，不相瞻临。

《伯远帖》

第十三课 亻部 彳部

观察交流



欧体楷书

柳体楷书

我发现柳体“亻”的撇写得较直，竖和撇相接的位置比较靠上。



书写指导



撇画要直，用笔较重；在撇中间位置写垂露竖；竖根据右面的部件不同有时明显向右倾斜或带有弧度。

为什么“亻”的竖一般不写为悬针竖呢？



“亻”略向右倾斜；右侧部件较宽，撇收捺展。



左、右部件宽度接近；“亻”与“乍”结构相近，都要写端正才好。

观察交流



“彳”一般位于字的左侧，注意它在字中的大小比例，不要写得过长、过大。



欧体楷书



柳体楷书

书写指导



两撇要有变化，出撇的方向须不同。在第二撇中间或偏下位置写竖，竖一般需要具有一定的斜度或弧度。

我发现“彳”书写时有时撇长竖短，有时撇短竖长。



左、中、右三部件错落有致，中间的部件较窄，各部件间结合紧凑。



“彳”比右侧部件位置低。须注意左、右两部分的 比例关系。

练习实践

【观察】

使作街

【临写】

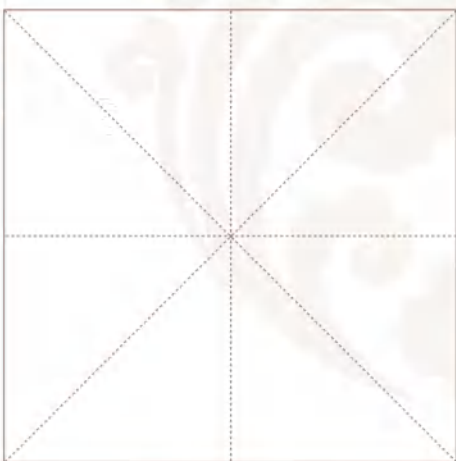
【临写】

【比对调整】

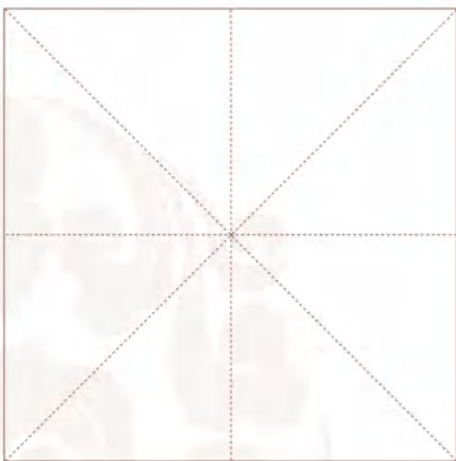
【观察】



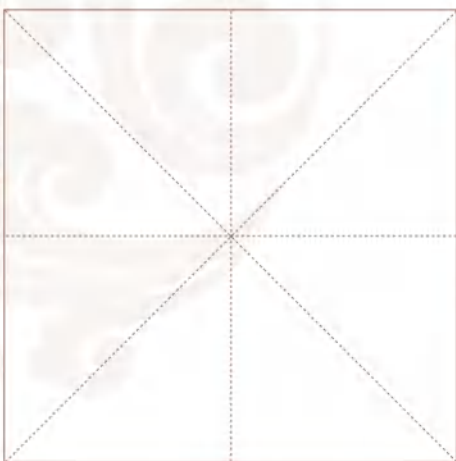
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

注意左、右部件的穿插避让。

自我评价

习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价

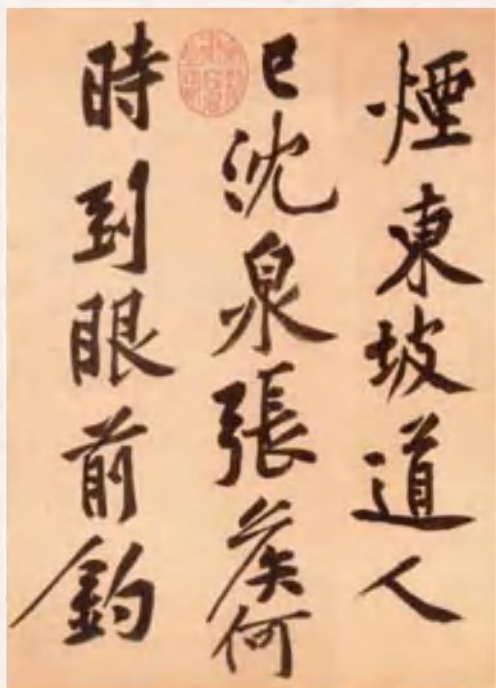
😊 😐 😞

名作欣赏

《松风阁诗帖》

《松风阁诗帖》，行书，宋朝书法家黄庭坚作于公元1102年，内容为歌咏当时所看到的景物，表达对朋友的怀念。该帖现藏于中国台北“故宫博物院”。

此帖用笔奇特，笔画夸张，左冲右突，横画向左，竖画虬曲不正，撇捺则左右开张，长波大撇，一波三折，像是船夫用力摇桨的样子；结体中宫收紧，四周舒放，呈放射状拓展，字的右肩抬起，重心左倾，字形变化多端，力求险绝；布局疏密有致，倾侧中求平稳，穿插争让，气象壮阔。



释文：烟。东坡道人／已沉泉。张侯何／时到眼前？
前？
釣。

《松风阁诗帖》（局部）

第十四课 冫 部 冫 部

观察交流



冰

欧体楷书



凉

柳体楷书



次



柳体“冫”中两个点的呼应与收笔的方式与欧体的“冫”不太一样。

书写指导

“冫”看上去简单，其实不然，要多多练习才能把握好两笔的位置关系。



上面的点要取下坠之势，不出锋。下面的点回锋后从中部出锋。两笔相互呼应。下面的点的出锋要指向右侧部件第一笔的起笔位置。



右侧部件笔画较多，“冫”应写得稍重些，两笔距离不宜过大。



右侧部件笔画比较舒展，“冫”两点的距离相对较宽。

观察交流



柳体的“丶”看上去用笔更重。



欧体楷书



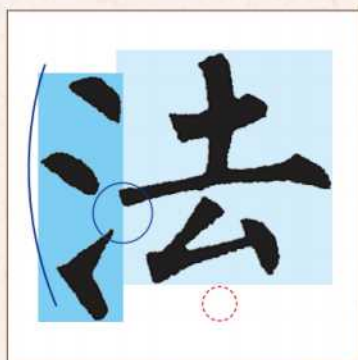
柳体楷书

书写指导



前两点呈向下之势，下点出锋，出锋位置一般略靠上，三个点呈左弧分布，不可排列在同一直线上。

“丶”第三个点的出锋长短与右侧部件的笔画有关。右侧部件横向有较长笔画时，“丶”第三个点的出锋一般不可太长。



右侧部件的长度小于“丶”，位置略靠上。全字笔画轻重变化鲜明，四个点的写法不可雷同。



右侧部件较长。“丶”要写得紧凑。

练习实践

【观察】

凉次法

【临写】

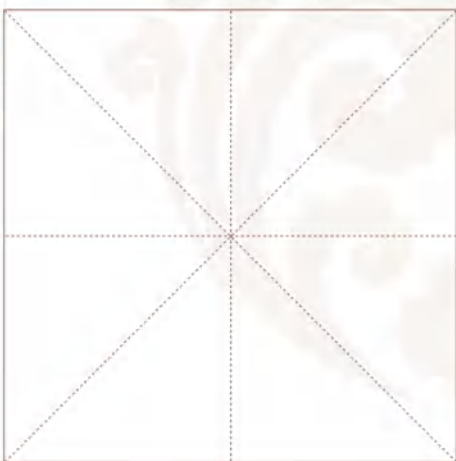
【临写】

【比对调整】

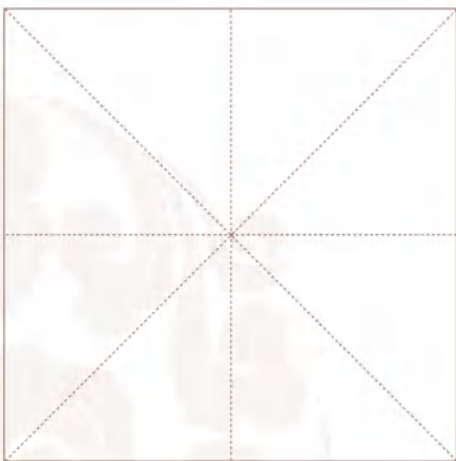
【观察】



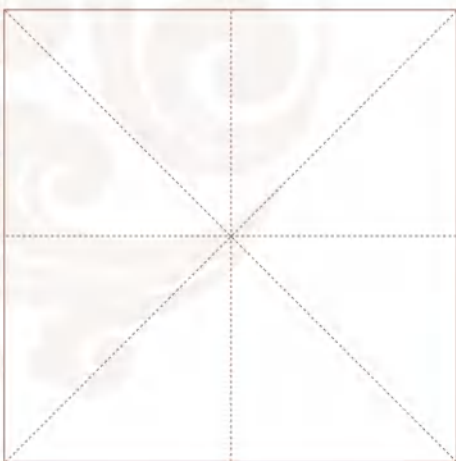
【临写】



【临写】



【比对调整】



练习指导

左、右
两部件间有
一定距离。
须注意右侧
部件上点的
写法。

自我评价

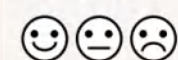
习惯养成：

☆☆☆

书写水平：

☆☆☆

小组评价



知识纵览

背临与意临

经过一段时间的学习，我们已经可以比较自如地对经典碑帖进行对临。除对临外，还有两种难度较高的临写方式——背临、意临。

背临，也就是默写，不看法帖，凭着记忆对帖中的字进行书写。初学者进行了大量的对临之后，对字的形态会形成一定的记忆，这时便可以尝试背临。这就要求对临时多思考，加深记忆，“吃”透法帖，而不是照猫画虎，否则离开法帖就会忘记怎么写了。

意临是指凭着记忆及对法帖的感悟进行创造性临习。意临具有一定的自主性，不必拘泥于某个字的相像程度，但并非完全无视法帖的特点。“意”要临有所取，重在神似，但无论用笔、结体还是神采都要与法帖相近。

第十五课 扌部 扌部

观察交流



与欧体相比，柳体“扌”的轻重变化更为明显……



欧体楷书



柳体楷书



书写指导



横要短，粗壮；竖钩要有力；提的出锋与上横右端基本对齐。横与提的大部分位于竖钩的左边。整体呈左展右收之势。



右面的部件短于“扌”，中间的竖写得近似小撇，以与“扌”相迎。



右面的部件位置稍靠上，宽度约为全字的2/3。

观察交流



欧体楷书



柳体楷书



柳体“扌”在书写时，有时横重提轻，有时横轻提重，要注意把握。



书写指导



横短，竖画有力且一般向右倾斜，提长。有些字中的横可写为右尖横。整体呈左展右收之势。



右侧部件比较宽大；注意左、右两个部件间笔画的错让。



我发现带有“扌”的字一般左窄右宽。

右侧部件的两个点均写为短横，横折钩底部弧度较大；注意左、右部件间要留有一定的距离。



练习实践

【观察】

括拱塔

【临写】

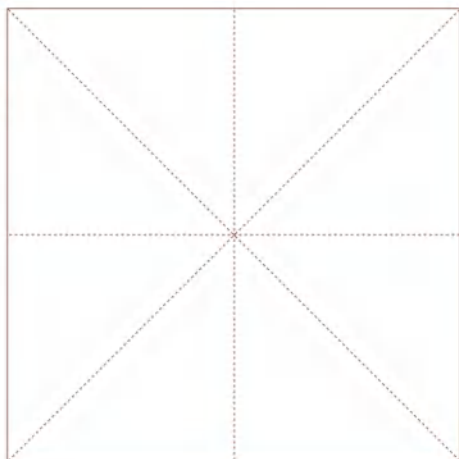
【临写】

【比对调整】

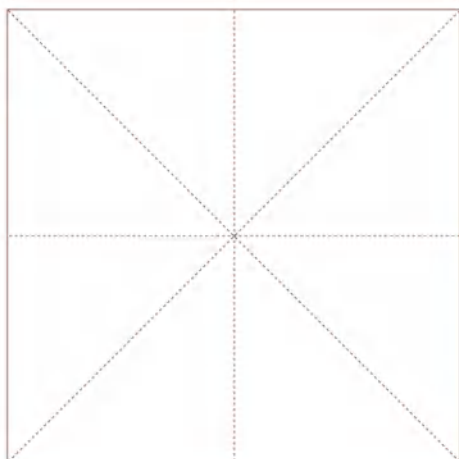
【观察】



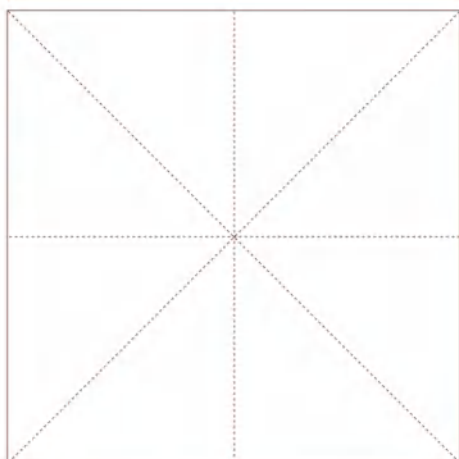
【临写】



【临写】



【比对调整】



自我评价 习惯养成：☆☆☆
书写水平：☆☆☆

小组评价 😊 😐 😞

名作欣赏

《蜀素帖》

《蜀素帖》，墨迹绢本，行书，宋朝书法家米芾书于公元1088年，内容为诗作八首，现藏于中国台北“故宫博物院”。

此帖用笔多变，方圆兼备，正侧藏露，仪态万千；结体率意，俯仰斜正，变化多端，字形秀丽修长；布局上，紧凑的点画与大段的留白形成对比，顾盼呼应，表现出动态的美感。另外，由于丝织品不易受墨，帖中出现了较多的枯笔，通篇墨色有浓有淡，更显得矫健奔放，精彩动人。



《蜀素帖》（局部）

释文：拟古
青松劲挺姿，凌霄耻屈盘。种种出枝叶，牵连上松端。秋花起绛烟，一旖旎云锦殷。不羞不

第十六课 书写祝寿辞

寿

(寿)

敬老是中华民族的传统美德。在老年人的寿辰，人们会为他们书写吉祥的话语来表达祝福。



我知道祝寿的常用贺词是“福如东海，寿比南山”……



这句祝福语中有几个字，我们这学期接触过。



下面这三个字是从《玄秘塔碑》中选出来的，或许能对你有帮助。



我想用欧体写“寿”，其他字用柳体来写，这样行不行呢？



集字书写的时候，应确保风格统一，不可诸体混杂。找到目标字后不能直接照搬，要对作品的布局等先作考虑，然后书写。

集柳公權字

壽比南山

可以根据示例调整后
进行书写。



建议尺幅大小为 55 厘米 × 50 厘米。

集柳公權字

福如東海
壽比南山

建议尺幅大小为 100 厘米 × 55 厘米。

让我们一起把学到的
书法知识运用到生活
中吧！



壽比南山

集柳公權字

福如東海

建议尺幅大小为 100 厘米 × 27 厘米 × 2。

图书在版编目（CIP）数据

义务教育三至六年级. 书法练习指导. 实验. 六年级. 上册

刘绍刚主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5552-0859-4

I. ①书… II. ①刘… III. ①书法课—小学—教材 IV. ①G624.753

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第139133号

主 编：刘绍刚

书 名 义务教育三至六年级·书法练习指导（实验）（六年级上册）

作 者 《书法练习指导》编委会

出版发行 青岛出版社（青岛市海尔路182号，266061）

本社网址 <http://www.qdpub.com>

策 划 贾庆鹏

责任编辑 李星灿 刘雅婧

制 版 青岛人印人数码输出有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2015年8月第1版 2021年5月第25次印刷

开 本 16开（890mm×1240mm）

印 张 4

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5552-0859-4

定 价 5.11元

编校印装质量、盗版监督服务电话 400-653-2017 0532-68068050

印刷厂服务电话

照律師稟持犯於崇



绿色印刷产品

批准文号：鲁发改价格核〔2021〕629045

举报电话：12358

ISBN 978-7-5552-0859-4



9 787555 208594 >

ISBN 978-7-5552-0859-4

定价：5.11元