



学前教育专业创新型精品教材
“互联网+教育”新形态一体化教材

学前教育书法教程
(第三版)

主 编
江华茹 王洪宇

学前教育 书法教程

(第三版)

主 编 江华茹 王洪宇



清华大学出版社



北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学前教育书法教程 / 江华茹, 王洪宇主编. --3 版
-- 北京: 北京出版社, 2024.6
ISBN 978-7-200-18590-4

I. ①学… II. ①江… ②王… III. ①学前儿童—书法课—高等学校—教材 IV. ① G613.6

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2024) 第 030009 号

学前教育书法教程 (第三版)

XUEQIAN JIAOYU SHUFA JIAOCHENG (DI-SAN BAN)

主 编: 江华茹 王洪宇
出 版: 北京出版集团
北京出版社
地 址: 北京北三环中路 6 号
邮 编: 100120
网 址: www.bph.com.cn
总 发 行: 北京出版集团
经 销: 新华书店
印 刷: 定州启航印刷有限公司
版 印 次: 2024 年 6 月第 3 版 2024 年 6 月第 1 次印刷
成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米
印 张: 15.5
字 数: 349 千字
书 号: ISBN 978-7-200-18590-4
定 价: 48.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393

项目五

毛笔楷书书法训练

学习目标

● 知识目标

掌握毛笔字书写工具与使用方法，掌握楷书结构、笔画及技法。

● 技能目标

掌握毛笔楷书笔画书写技巧及毛笔书法创作章法。

● 素质目标

培养学习毛笔字的兴趣与自学能力，体会书法艺术的和谐之美。

知识点

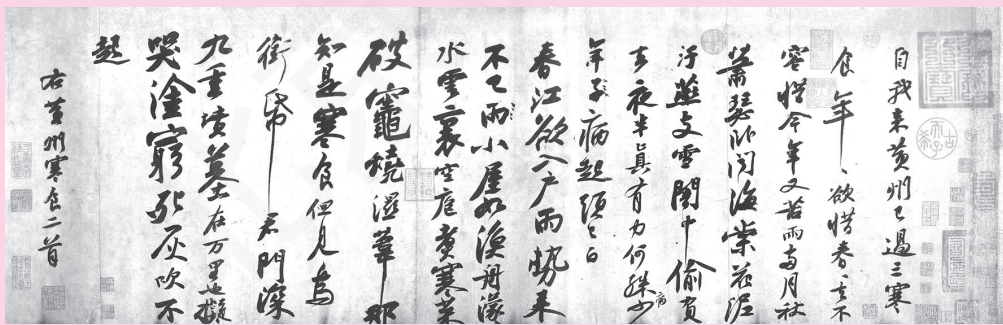
1. 重点是掌握毛笔的执笔、运笔。
2. 重点掌握毛笔楷书结构、笔画及写法。
3. 掌握读帖、临摹的方法及运笔的方法。
4. 重点是毛笔字书写用笔与行笔用笔的方法。

导入案例

太阳底下最辉煌的艺术

中国书法艺术指的是毛笔书法，毛笔书法也称为“软笔书法”，是中国特有的一种传统艺术。日本人称中国书法是“太阳底下最辉煌的艺术”。中国是书法艺术文化的发源地，也是最早使用毛笔的国家。中国汉字是劳动人民创造的，开始以图画形式表示文字，经过几千年的发展，演变成当今的文字，又因祖先发明了用毛笔书写，便产生了毛笔书法，古往今来，均以毛笔书写汉字为主。书写文字依赖于毛笔的产生。研究表明：毛笔产生于中国新石器时代，中国人使用毛笔写字作画的历史已有数千年之久，彩陶上的图画和纹样应当是古人用毛笔描绘在初胚上的。甲骨文也应该是古人先用毛笔写出，然后再用利器刻出的。但是，毛笔最早的实物却是在距今2500年左右的战国中期楚墓中被发现的。

在漫长的岁月中，汉字演变经过了甲骨、金、篆、隶、楷、行、草各个发展阶段，书法艺术也出现了众多的流派和书家。书法家层出不穷，如王羲之、颜真卿、怀素、苏东坡、黄庭坚、米芾、王铎、柳公权，以及近代的沙孟海、启功、刘惠浦等，这些文学雅士都是功力高深的书法大家。中国书法不仅是一门艺术，更是中国文化自觉和自信的重要表征。我们应该向世界展示东方汉字毛笔书写文化的独特魅力，毛笔书法艺术需要我们后一辈发扬光大，更需要我们为之不懈地努力。



苏轼书法作品

毛笔书法也称“软笔书法”，是中国特有的传统艺术，它在中国哲学思想影响下根植于中华优秀传统文化土壤，体现的是炎黄子孙千百年来的人文情怀和民族精神，是中国文化自觉和自信的重要表征。从书法艺术的发展历史看，各个时期的书法作品各具特色，从不同的视角表达了不同书法家的作书思想、美学情趣及审美追求。师范生除了要了解基本的毛笔书法文化以外，在书写技能方面，也要掌握执笔、运笔及点画技巧，提升自身的毛笔字书写技术，在未来的幼儿园文字课程教学中，发展好具有传承意义的幼儿园墨趣文化。

任务一 毛笔字的书写工具

在学写毛笔字之前，首先得准备必备工具，也就是古人称之为“文房四宝”的笔、墨、纸、砚。

一、毛笔

（一）毛笔的种类

毛笔的种类很多，笔头都是用动物的毫毛加工而成的。所以，人们往往以笔毫弹性强弱的不同来进行分类。一般毛笔分为硬毫、软毫与兼毫三种。



毛笔的种类

1. 硬毫笔

硬毫笔的笔毛弹性较大，常见的有兔毫、狼毫、鼠须等。

兔毫笔：兔毫笔历史悠久，兔毫又分紫毫和花白两种。紫毫由兔子背脊（又称箭毫）和尾巴上的毫毛制成，质软而毫健。花白比较挺利，但不如紫毫柔软。

狼毫笔：用黄鼠狼身上和尾巴上的毛制成的笔，弹性比兔毫笔稍软，比羊毫笔硬，质较脆，不耐摩擦。

鼠须笔：鼠须笔是用老鼠的胡须制成的，性能坚挺。

其他硬毫笔，如山马毫、石獾毫、猪鬃笔等，笔性特别坚硬，一般初学者尚未掌握运笔的规律，不宜选用。

2. 软毫笔

软毫笔的弹性较小，较柔软，吸水性强。一般用羊毫、鸡毫等软毫制成。

羊毫笔：羊毫笔是用山羊毫制成的，其性能软于紫毫笔，由于羊毫较细、较长，适宜写大字。

鸡毫笔：鸡毫笔是用雄鸡前胸的毛制成的，其性能软于羊毫。

3. 兼毫笔

兼毫，顾名思义就是兼而有之的意思。即以硬毫为核心、周边裹以软毫，笔性介于硬毫与软毫之间。一般由紫毫与羊毫按不同比例制成，如“三紫七羊”“七紫三羊”和“五紫五羊”等。也有用羊毫与狼毫合二为一制成的兼毫笔，以尺寸的大小分为“小白云”“中白云”“大白云”。也有在大羊毫斗笔中加入猪鬃，以加强其弹性。

硬毫、软毫、兼毫三种不同性能的笔用途也各不相同。硬毫笔由于它的弹性强度大，笔压下去再提起来时，笔锋能自然恢复到原来的状态，所以写起来颇为得心应手；然而，由于笔毫较硬，极富弹性，笔画又会显得过于锋芒毕露而圭角丛生，这是硬毫笔的弊端。软毫笔蓄墨多，写出的笔画饱满圆润；但由于其弹性较差，运笔时不容易控制。写行书、草书一般用硬毫笔比较爽利，便于挥洒；写楷书、隶书、篆书用软毫笔，

越多，纸质越佳。也可在纸角用水试一下，检验其洇化程度，如果一点儿不吸水，水仍浮在纸面上，则说明是熟宣，如果水吸进去，并略有洇开，则说明是生宣。

如果纸质好而且比较绵厚，墨汁中要兑以清水调匀后再使用；如果纸质较薄，墨汁中可少兑甚至不兑水来使用。也可先用毛笔蘸些墨汁在所用宣纸纸角上点一下，看其墨汁洇出速度及大小范围，如果洇得快且范围大，说明纸质薄，墨要浓一些，书写速度要快一些；如果墨点洇出速度慢且范围小，说明纸密质厚，墨可适当稀释一些，书写速度放慢些。有的宣纸纸质较差，墨迹会变灰，要用浓墨来书写。

四、砚

砚台是磨墨、盛墨用的必备工具，最有名的是端砚和歙砚。端砚产于广东肇庆，其质地湿润细腻，是驰名中外的最佳品，但价格昂贵。歙砚产于安徽，质地坚润。好的砚台质地细腻，发墨没有声响，且墨不易干燥。

砚台的选择及使用方法。对于初学毛笔字的人来说，使用一般的石砚即可。选普通的圆形带盖、壁薄池深的为好。一者盛墨多，利于写大字；二者用完了一盖，既防止干燥，又不易落灰。选购时要注意砚面平整，不能有裂缝，石质细腻即可。初学者如果用普通墨汁练字，选用一个类似于小碟子的容器也行，只要能盛墨汁和搦笔便可以了。

砚台要注意经常清洗，保持砚面的清洁。砚池中宿墨干涸后不洗干净又倒入墨汁重新使用，墨汁里会出现好多小颗粒，书写时笔不舒畅，如果装裱还会跑墨。如果砚台里宿墨干涸太久，已成硬块，切不可用铁丝刷或用利器去剔刮，可在温水或清水中浸泡待墨块松软后，用塑料海绵擦洗干净。

五、镇纸

镇纸，即指写字作画时用以压纸的东西，也称作镇尺。现今常见的镇纸多为长方条形，其材质主要有木、石、金属等。镇纸的主要作用就是防止纸张出现褶皱或上下左右的窜动，以保证书写效果。

拓展阅读

唐代书法家——欧阳询

欧阳询（557—641），潭州临湘（今湖南长沙）人，唐代书法家，字信本，官至太子率更令，弘文馆学士，封渤海县男。其书法初学王羲之及北齐三公郎中刘珉，后渐变其体，笔力险劲，自成面目，人称“欧体”，为一时之绝，与虞世南、褚遂良、薛稷并称“唐初四大书家”。

传世的墨迹有《卜商帖》《张翰帖》等，碑刻有《九成宫醴泉铭》《皇甫诞碑》等。



唐代书法家——欧阳询



镜子，随时按照正确的要求校正自己的姿势与执笔的方法。在练习的过程中，要细心体会，逐渐养成良好的书写习惯。

二、执笔方法

正确执笔是正确用笔的前提，是把字写好的一个重要环节。执笔得法，写字时才能运用自如；如果执笔方法不当，养成不正确的习惯，就会影响书写效果，因此执笔被历代书法家和书法理论家所重视。

执笔方法要解决的就是五个手指如何合理地安排并发挥各自的作用，从而保证顺利地书写。要根据手指的生理特点，使手指在轻松、自然的状态下执笔。

历来运用比较普遍的是“五字执笔法”，即“擗、押、钩、格、抵”五字法。

擗：按、抵的意思，是指用拇指的第一节紧按笔管的左侧、后侧，力量由内向外。

押：通压，是指食指第一节压住笔管的右侧、前侧，力量由外向内，与拇指相对捏住笔管。

钩：弯曲、钩住的意思，是指中指弯曲如钩，用第一节指肚前端钩住笔管外侧，力量从外向内，中指与食指合力，对着拇指，以更稳地控制笔管。

格：抗拒的意思，是指无名指用甲肉相连之处顶住笔管的内侧，力量从右内侧向左外侧推出。

抵：推、抵抗的意思，是指小指紧靠无名指而不接触笔管，以增强无名指向外的推力。

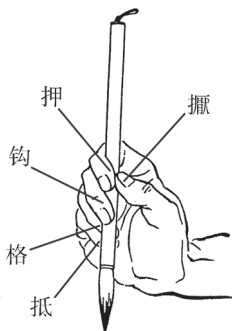
执笔要领如下：

（1）指实：就是手指执笔要有力量，要实实在在地执住笔管，外侧四指相互靠拢，骨节向外，密实而不松散。内侧拇指中部骨节尤其要注意使之向外凸起，使虎口圆如马镫形，这样五指一齐用力，执笔既坚实有力，又有助于运笔。执笔要松紧适度，太紧则运转不灵，太松则使不上劲。

（2）掌虚：就是执笔时掌心要虚空，掌心有一定空间，能够自由运笔。无名指和小指不要贴到掌心，大拇指和食指间的虎口要张开大些，好像手心里握着一个鸡蛋。掌虚的目的是使手掌的筋骨肌肉放松，否则手指和腕部就会紧张僵直，不利于运笔。

（3）掌竖：就是执笔时手掌要尽量竖起来，使手把笔拿直。掌竖才能笔直，笔直才能锋正，锋正则四面势全，运转自如；否则，会导致笔管歪斜，笔锋不正，笔画则易成偏锋、病笔。

（4）腕平：是指手腕与桌面要平行。因为写字时是通过腕部将力量传送到笔锋，为了便于运腕，所以要腕平。



执笔方法



执笔要领

在用毛笔写字的时候，笔管不是始终保持正直的，而是随着起笔、行笔、收笔的过程不断变换方向。

另外，书写时手腕的姿态与运用也比较关键，具体有以下几种方法。

枕腕：手腕枕在桌上写字，只靠手掌来运笔，因为活动范围较小，适宜写小字。

提腕：把手肘枕于桌上写字，范围变大，宜写中字。

悬腕：将整个手臂提起，手肘不要高于肩膀，用手掌及肩膀的力度运笔，因为活动范围大，适宜写大字。

在起步阶段时，因对毛笔的性能一点也不熟悉，可先用悬腕法写楷书，经过一段时间的练习，对笔法稍有把握以后，手也慢慢听使唤了，可采用悬肘法来练习。

执笔的高低是指执笔的手指（无名指）与笔头之间的距离，距离长就执得高，反之，距离短就执得低。执得高，手执在笔杆的中部或尾部，书写时手腕或手指移动一分，笔毫就会在纸上移动一寸，容易产生意想不到的效果，结体也会妙趣横生，因此，这种方法适宜于写行书和草书。但由于执笔高，手中之力传递到笔尖的距离远，笔画容易浮滑。相反，执笔低，笔力易于到达笔尖，笔画较沉稳，适宜于写篆书、隶书及楷书。初学者练正楷，执笔应该低一些，使笔画稳健些。执笔高了，变化大，写楷书就不容易掌握了。

还有执笔的松紧问题。执得太紧，手太用劲就会颤抖且手指疼痛。执得太松，一点力也不用，笔就会掉下来。对于初学者来说，从未拿过毛笔，心里比较紧张，因此可适当放松些。当然，写字不是不用力，古人说“力在笔尖”，是指将力量通过执笔的手传递到笔尖上，不能停留在手臂或手指上。写字用的是巧力而不是死力。

知识链接

书法术语：筋书

筋书：劲健道丽的点画谓之“筋书”。东晋卫夫人《笔阵图》称：“善笔力者多骨，不善笔力者多肉，多骨微肉者谓之筋书。多力丰筋者圣。”书法称筋、骨，都富含褒奖之意，如历来称颜真卿、柳公权书为“颜筋柳骨”。

拓展阅读

唐代书法家——薛稷

薛稷（649—713），唐代画家、书法家。字嗣通，蒲州汾阴（今山西万荣）人。曾任黄门侍郎、参知机务、太子少保、礼部尚书，后被赐死狱中。工书法，师承褚遂良，与虞世南、欧阳询、褚遂良并列“初唐四大书法家”。善绘画，长于人物、佛像、树石、花鸟，尤精于画鹤。



唐代李嗣真在《九品书人论》中更是将薛稷的真书、行书列为第一。其书法作品有《中岳碑》《洛阳令郑敞碑》《信行禅师兴教碑》《升仙太子碑》《佛石迹图传》等。



唐代书法家——薛稷

黄庭坚苦练草书

黄庭坚与苏轼、米芾、蔡襄并称“宋四家”。黄庭坚学习草书时走过一段弯路。在他少年时，有个叫周越的人书法名气很大。黄庭坚曾以其为师，后来却为此懊悔不已：“予学草书三十余年，初以周越为师，故二十年抖擞俗气不脱。”终因研学唐朝名家张旭等人的书法，才得以大幅进步。在京师时，黄庭坚、苏轼和一个叫钱勰的朋友同游。饭后，黄庭坚写了几幅草书作品，苏轼连声称赞，而钱勰却说这字写得“近于俗”。黄庭坚有些不服气，问怎么俗了？钱勰说：“没别的，你就是没见过怀素（唐代书法家，尤以草书著名）的真迹。”黄庭坚心里开始犯嘀咕，于是好长一段时间不敢给别人写草书。在被贬至重庆时，他见到了怀素的《自叙帖》，一下子被震撼，回家整天临摹，废寝忘食，草书水平远胜于前。他怅然感叹：“钱勰说得没错啊！可惜他离世已久，看不到我学成的草书！”

任务三 毛笔字的运笔方法

毛笔字书写过程主要包括起、行、收三个环节。起笔，也叫落笔、发笔，即毛笔的笔尖接触纸面的一霎。行笔，指毛笔在纸上的运行，有中锋、偏锋、侧锋三种情况。收笔，指毛笔的笔尖离开纸面的一霎。笔法就是使用毛笔的方法和技巧，古人亦称用笔或运笔，即笔毫在纸上的运行方式。这是毛笔字技法的关键，也是笔画写得好坏的最基本的法则规律，具体运笔方法如下。

一、中锋与侧锋

中锋运笔是毛笔书写时的主要运行方式，被视为毛笔字技法的重要法宝。



毛笔在运行过程中的某一点上突然改变方向，如“田”字，横折的转弯处是方的，有棱角的，称“方折”。慢慢地弯过来的圆弧形的，叫“圆转”。如“毛”字竖弯钩转弯的地方运用的就是“转笔”。

五、提笔与按笔

毛笔在纸上做上下运动，称为提按，提按是用笔的重要手段，是笔画产生粗细、浓淡、节奏等变化的关键。提按就像人走路的两只脚，一只落下，一只提起，不停地交替一样，笔在写字的过程中也在不停地提按。唯其如此，才能产生出粗细绝不相同的线条来。提笔：毛笔在行进过程中轻轻向上提，使笔画变细，叫提笔。但提笔的程度有限制，那就是笔锋不能离开纸面，因为离开纸面就成收笔了。按笔：毛笔在行进过程中轻轻向下按，使笔画变粗，叫按笔。

六、疾笔和涩笔

疾笔是指运行速度较快。涩笔是指运行速度较慢。一般来说，疾笔所书写的笔画容易光洁秀劲，涩笔所书写的笔画易于毛涩凝滞。书写时快慢要得当，过快，笔画浮滑、乏力；过慢，笔画和形体易于呆滞。

知识链接

书法术语：八病 布白

八病：书法术语。泛指书写点画经常出现的弊病，俗称败笔。八病都是以接近这类点画的实物形态定目，如牛头、鼠尾、蜂腰、鹤膝、竹节、棱角、折木、柴担等。

布白：书法术语。指安排字的点画间架和布置字、行之间空白关系的方法。字的点画与空白均有繁简、短长，结体也有大小、疏密、欹正。书写时必须因字生势，灵活多变。布白得当，既能使字和字之间产生错落参差，而又有呼应协调的艺术效果。对整幅作品行与行之间的安排也称“布白”。

拓展阅读

宋代书法家——黄庭坚

黄庭坚（1045—1105），字鲁直，自号山谷道人，晚号涪翁，又称豫章黄先生，汉族，洪州分宁（今江西修水）人。北宋诗人、词人、书法家，为盛极一时的江西诗派开山之祖，擅文章、诗词，尤工书法。英宗治平四年（1067）进士。历官叶县尉、北京国子监教授、校书郎、著作佐郎、秘书丞、涪州别驾、黔州安置等。诗歌方面，他与苏轼并称为“苏黄”；书法方面，他与苏轼、米芾、蔡襄并称为“宋代四大家”；词作方面，曾与秦观并称“秦黄”。主要墨迹有《松风阁诗》《华严疏》《经伏波神祠》《诸上座》《李白忆旧游诗》《苦笋赋》等。

人品重于书品

宋代有四大书法家最为有名，即苏、黄、米、蔡四家。苏是苏轼，即苏东坡；黄是黄庭坚；米是米芾；这都无可非议。可“蔡”呢？有人说是蔡京，也有人说是蔡襄，到底是谁呢？说法不一。

最通常的说法是，本来这个蔡是蔡京，人们虽然承认他的书法造诣，却特别憎恶他的人品，所以不愿意承认他的书法家地位。在宋哲宗元祐年间，他为了排除异己，把司马光等人称作“奸党”，并亲自写碑文，书上他们的“罪状”，刻成碑立在全国。当时有许多石匠拒绝刻这个碑，结果都被砍头处死。等到蔡京一死，人们马上把那座“元祐党人碑”砸个粉碎。还把他和当时把持朝政的高俅、童贯、杨戩，并称为“四大奸臣”。

蔡京人品极坏，人们怎能容忍他在“四大书法家”的行列之中？所以就把他除去了。可“苏、黄、米、蔡”又说顺口了，就让蔡襄取而代之。蔡襄善于学习先人精华，又特别刻苦努力，书法很有特色。所以大家都认为他应该排在“四家”之首，不应该受蔡京的连累排在最后。

蔡襄不仅书法造诣很高，而且人品极好。他在朝为官时，敢于直言，连一些权臣都怕他三分。他在福建泉州做官时，修建了后来非常著名的洛阳桥，又修建了七里的林荫大道，受到当地人民的欢迎。

由此看来，人品比书品更重要，如果一个人只会写好字，不会做好事，人民一定会唾弃他，即使在书坛上也不会给他留下一席之地。

任务四 毛笔楷书笔画技法

一、点的写法

点是笔画中最小的形态，但它在汉字中却频繁出现、举足轻重。麻雀虽小，五脏俱全，点也具备其他笔画一样的书写过程，不可轻视。毛笔字的点画很丰富，可分为基本点和组合点两大类。

（一）基本点

基本点按照形状可以分为方点、圆点、出锋点、撇点、挑点等，按照方向可以分为左点、右点、竖点等。

（1）方点：①起笔空中逆锋左上，然后迅速向右侧落笔，先轻后重，②转笔向下迅速停顿回锋左上接收，形成一个三角形的形状。



点的写法



寸 下 太

(2) 圆点：写法与方点相同，只不过转折处需要圆转。



甘 風 京

(3) 竖点：如果再把它延伸下去，就变成一个完整的竖，换句话说，它只是一个缩短了竖的起笔。写法如下：①起笔如竖先向上回锋顿笔，②轻捻笔管转笔向下，顺势向上回锋收笔，无行笔过程。起笔要厚重，收笔要轻。



宫 常 官

(4) 左点：因为这种点一般出现在字的最左边，所以称为左点。写法如下：①起笔向左下方顺势落笔，侧锋向左移动，先轻后重下行，②而后稍有停顿，最后把笔锋结束在左下端。



思 忘 爰

(5) 挑点：形如短小的挑画，故称挑点。写法如下：①回锋落笔而顿，②略翻腕提笔向上出锋挑起，行笔要快而有力。



以 沼 迹

(6) 撇点：形如短小的撇画，故称撇点。写法如下：①回锋右上落笔而顿，②转向略提笔向左下出锋挑起。



（五）半包围（上包下）

上包下的字，整体要显得瘦长一些，里面的部分要靠上，笔画之间要均匀，上紧下松。



（六）全包围

全包围的字形要方正，框内的笔画排列要均匀，分布要均衡。由于人的错觉，方正的东西看起来显得大一些，所以外框书写时要略小于其他的字，这样才能达到视觉的平衡。



知识链接

书法术语：屋漏痕

屋漏痕：比喻用笔如破屋壁间的雨水漏痕，其形凝重自然，故名。唐代陆羽《释怀素与颜真卿论草书》载：“素曰：‘吾观夏云多奇峰，辄常师之，其痛快处如飞鸟出林，惊蛇入草，又如壁坼之路，一一自然。’真卿曰：‘何如屋漏痕？’素起，握公手曰：‘得之矣！’”又有南宋姜夔《续书谱》称：“屋漏痕者，欲其无起止之迹。”

拓展阅读

唐朝书法家——柳公权

柳公权（778—865），字诚悬，唐代著名书法家，京兆华原（今陕西铜川市耀

州区)人。官至太子少师,世称“柳少师”。柳公权书法以楷书著称,与颜真卿齐名,人称“颜柳”。他的书法初学王羲之,后来遍观唐代名家书法,认为颜真卿、欧阳询的字最好,便吸取了颜欧之长,在晋人劲媚和颜书雍容雄浑之间,形成了自己的柳体,以骨力劲健见长,后世有“颜筋柳骨”的美誉。他一生作品很多,主要有《大唐回元观钟楼铭》《金刚经刻石》《玄秘塔碑》《冯宿碑》《神策军碑》。另有墨迹《蒙诏帖》《王献之送梨帖跋》。

心正则笔正

柳公权从小很聪明,他十二岁的时候,文章就写得很好了。但他最擅长的还是写大字。柳公权的字以骨力见长,被称为“柳骨”。他做人也刚正。

有一年,唐穆宗在一座寺院里,看到了柳公权写的字,十分喜爱,很想见一见他,在一起谈论谈论书法。正巧,没过多久,柳公权从自己做官的地方夏州来朝廷办事。唐穆宗听说柳公权来了,就让他来见自己,把他留在朝廷做了右拾遗(负责给皇上提建议的官)。

一天,唐穆宗和柳公权在一起谈论书法,唐穆宗向柳公权请教:“你的字写得笔法端正、刚劲有力,可我却写不了那么好,怎样用笔才能把字写好呢?”

听了唐穆宗的问话,柳公权心想:我早就听说皇上整天吃喝玩乐,不理朝政。我何不借这个机会劝劝他呢?

于是,他对唐穆宗说:“写字,先要握正笔。用笔的要诀在于心,只有心正了,笔才能正啊!这跟处理国家大事是一个道理,不用心不行啊!”

听了柳公权的话,唐穆宗知道他是借讲笔法在规劝自己,不由得脸红了起来。

任务六 读帖与临摹

一、读帖

读帖始终贯穿于临帖,通过“读”,提高眼力,将感性认识上升到理性高度。读帖应当注意力高度集中,从用笔、结体、风格、章法和意趣等方面进行精心揣摩。不仅要求在点画、结构、章法上看具体的形态特点,更要观察和体悟用笔方法,笔势往来,还要整体把握其精神面貌。这样才能抓住字帖的本质特点,取得事半功倍的效果。

二、临摹方法

(1) 描红:就是在双钩笔法勾勒出的字框内填写笔画,适合初学者,一般书店都有售描红字帖。

(2) 摹帖:就是在前人的法帖上覆上白纸临摹,适合初学者。

(3) 临帖:就是对照前人的法帖进行临摹,适合有一定基础者。

(4) 背临：就是首先学习并消化前人的法帖，书写时不看法帖，完成后对照法帖找出自身的不足。

初学者应先从楷书、魏碑、隶书入手，不宜先练习行草。在此推荐几本适合初学者的法帖：

楷书有褚遂良的《雁塔圣教序》；颜真卿的《勤礼碑》《多宝塔碑》；柳公权的《玄秘塔碑》《神策军碑》；欧阳询的《九成宫醴泉铭》等。隶书有《曹全碑》《礼器碑》《史晨碑》《张迁碑》等；魏碑有《郑文公碑》《张猛龙碑》等。

知识链接

书法术语：燕不双飞

燕不双飞：书法术语。前人将隶书横画出笔的挑脚比喻为燕尾。一字之中宜用一次捺脚，二次出现就会笔画雷同，字形拖沓。“燕不双飞”即比喻捺脚的不可复用。但也有因隶书横画出锋形如折刀头，和雁尾之齐平相似，故亦称“雁不双飞”。

拓展阅读

宋代书法家——苏轼

苏轼（1037—1101），字子瞻，又字和仲，号东坡居士，四川人，北宋散文家、书画家、文学家、词人、政治家、诗人、美食家，是豪放派词人的主要代表。一生仕途坎坷，学识渊博，天资极高，诗文书画皆精。苏轼是“唐宋八大家”之一；书法擅长行书、楷书，能自创新意，用笔丰腴跌宕，有天真烂漫之趣，是“行书四大家”之一；《黄州寒食帖》是苏轼行书的代表作，世人遂将《寒食帖》与东晋王羲之的《兰亭序》、唐代颜真卿《祭侄文稿》合称为“天下三大行书”。



苏轼

代表作有《黄州寒食帖》《天际乌云帖》《洞庭春色赋》《中山松醪赋》《春帖子词》《爱酒诗》《蜀中诗》《江上帖》《李白仙诗帖》《祭黄几道文卷》《梅花诗帖》《前赤壁赋》等。

涤亲溺器

宋朝时期，中国文坛活跃着一位杰出的人物。他不仅是著名的诗人、词人，在书法上也很有造诣，为“宋四家”之一。他还担任着朝廷要职，宋元祐年间，他已官居太史，一时间显贵闻名天下。但人们未必知道他还是一个大孝子，他就是黄庭坚。

黄庭坚家有老母，他侍奉母亲始终尽心竭力、极尽诚摯。按理说，黄府侍婢众多，料理老母亲的生活自是不用他亲自动手。但是，每天下朝后，黄庭坚都要先探

小的空白，然后下边盖一姓名印。若空白过大，还可再加盖一斋号印。盖两方时可盖一方姓印，一方名印，上朱下白，两印之间留出一印大小的空白。为了使书作上下前后呼应，往往在书作第一字与第二字之间的右侧空白处再盖一起首印（又称引首印），起首章形式多样，可大可小，闲章的内容可为名言警句或古文诗词等，印面大小与书作大小及所书字体相关，一般大幅书作落款字大，钤印亦大，小幅书作落款字小，钤印亦小。

职业技能

中国毛笔书法等级考试要求

毛笔书法考试分：初级（一、二、三级）；中级（四、五、六级）；高级（七、八、九级）。

初、中、高三个级别要求描述如下。

初级：

主要考核学习者的临摹能力。

熟悉毛笔的使用方法，保持正确的写字姿势和执笔方法。通过对法帖的临摹，学习汉字的基本结构，初步掌握汉字书写的基本笔法，达到点画准确，结构比例得当的要求。

考核方式：对临

字体选择：楷书、隶书

中级：

主要考核学习者从临摹到创作的转换能力。

通过临摹及初步的创作训练，逐步达到用笔熟练，点画精到，结构及章法完整合理的要求。

考核方式：对临、创作

字体选择（两种以上）：楷书、隶书、行书、燕书、草书

高级：

主要考核学习者的创作能力。

通过创作和临摹训练的相互结合，达到用笔熟练自然，点画灵动，结构及章法完整合理有变化，并能在传统的基础上具有个性表现。

考核方式：对临、创作、理论知识

字体选择（两种以上）：楷书、隶书、行书、篆书、草书、燕书

点评：中国书画等级考试是教育部考试中心主办、面向全国书画学习者的技能培训与测评系统。举办中国书画等级考试的目的在于学习和继承中华优秀传统文化，普及书画艺术，通过科学、规范的培训与测评，推广先进的学习理念，逐步达到对书画艺术的初知、认知，提高学习者的书画艺术技能和审美水平。

拓展阅读

东晋书法家——王徽之

王徽之（338—386）：字子猷，东晋琅邪临沂（今山东临沂）人。王羲之的第五子。名士，东晋书法家。其书法成就在王氏兄弟中仅次于他的弟弟王献之。历任车骑参军、大司马及黄门侍郎。徽之自幼追随其父学书法，在兄弟中唯有“徽之得其势”。传世书帖有《承嫂病不减帖》《新月帖》等。

欧阳询流连观碑

唐代大书法家欧阳询，字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人，他练习书法很刻苦，博采众长，精通八种书法，自成一家，人称“欧体”。有一次，他出使归来，骑马路过一处荒郊野外，在乱草丛中发现西晋书法家索靖书写的一块石碑，他就停马观赏，看了很久都舍不得离去。走出几里后，他又返回来，下马坐在碑前仔细观看，体会索靖草书的妙处。当晚，他回到了住处，彻夜难眠，想着白天看到的石碑。第二天，天一亮，他又骑马赶到石碑前，反复揣摩，并铺开纸，一笔一画地临摹。就这样，他在碑旁待了三天三夜，直到他把索靖草书的笔法融会贯通，了然于胸，才高兴地离去。

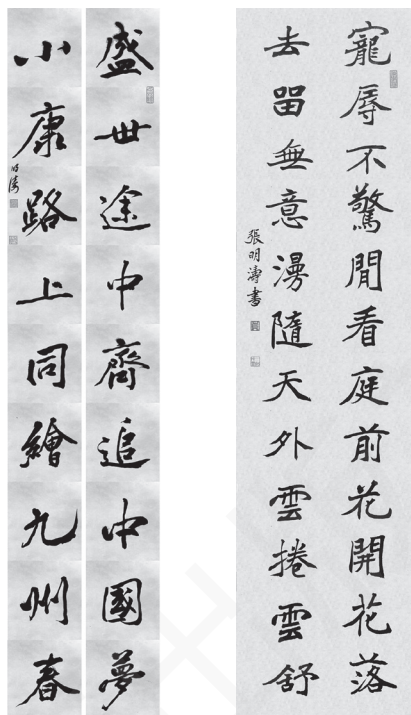


欧阳询流连观碑故事



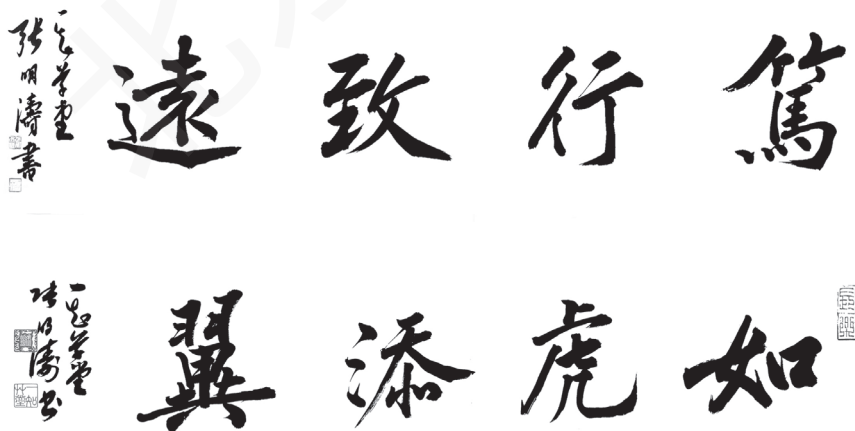
附录：毛笔书法作品范例

对联：



张明涛书对联作品

横幅：



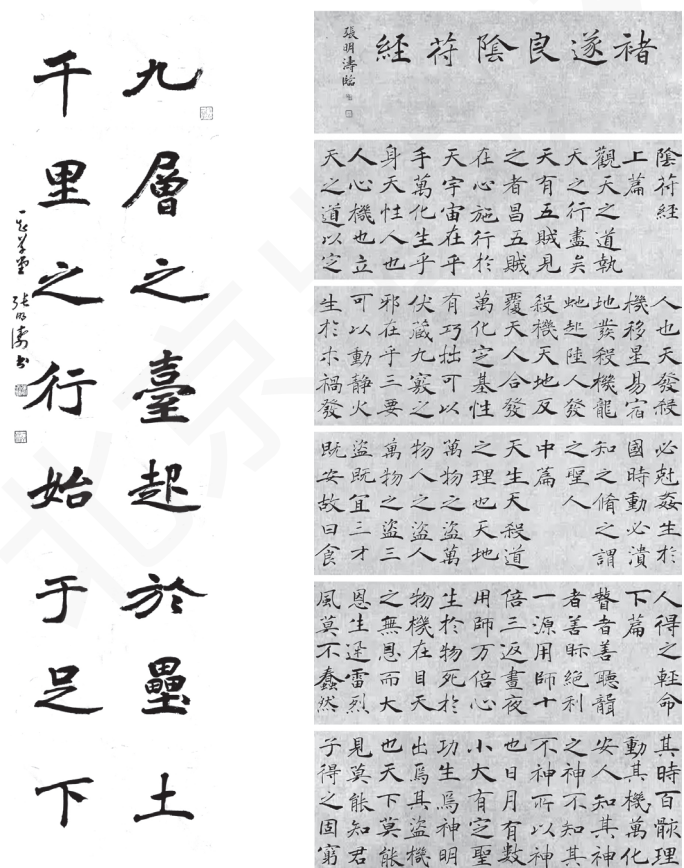
张明涛书横幅作品

扇面：



张明涛书扇面

条幅：



张明涛书条幅作品



案例评析

毛笔书法是贯穿古今的中国独特的书法文化，自古以来中国人挥毫书画，书法已不仅仅是一门独特艺术，更是中国的文化象征，是中华民族展示给世界的瑰宝。毛笔书法作为中华文化的国学特色内容之一，是一种文化载体，更是一种历史的记录，作为学前教育专业学生一定要学好毛笔书法，为传承中国独有的艺术瑰宝做出自己的贡献。



思考与练习

一、选择题

- 被日本人称作“太阳底下最辉煌的艺术”的中国传统艺术指的是（ ）。
A. 中国书法 B. 指南针
C. 火药 D. 造纸术
- 以下四位书法家不属于“初唐四大书家”的是（ ）。
A. 虞世南 B. 褚遂良
C. 欧阳通 D. 欧阳询
- 下面四位宋代书法家中被并称为“宋代四大家”的是（ ）。
A. 黄庭坚 B. 苏轼
C. 米芾 D. 蔡襄
- 被称作“天下三大行书”的三位书法家及作品不包括（ ）。
A. 苏轼《寒食帖》 B. 王羲之《兰亭序》
C. 颜真卿《祭侄文稿》 D. 苏轼《前赤壁赋》
- 中国毛笔书法等级考试高级类主要考核方式不包括（ ）。
A. 对临 B. 创作
C. 理论知识 D. 草书

二、简答题

- 毛笔的运笔方法有哪些？
- 毛笔字有哪些基本笔画？

三、案例分析

请你结合案例设计一个《幼儿园大班毛笔书法教学活动》。

《幼儿园大班毛笔书法教学活动方案》

一、总目标

- 幼儿能够喜欢书法、愿意练习书法。
- 通过学习书法，使孩子养成端正的学习态度和良好的学习习惯。
- 潜意识地教育幼儿从学习书法艺术中体验做人的真谛。

4. 能在老师的指导下独立完成自己的作品。

二、教学计划安排

9月份：

1. 能心情愉悦地欣赏书法作品，对书法有初步的感官认识。
2. 知道基本的书法工具笔、墨、纸、砚及其各自的用途。
3. 在老师的帮助下能正确地执笔。
4. 学习写字的姿势。

10月份：

1. 能用毛笔书写的方法绘制出自己喜欢的、美丽的纹样。
2. 线条练习（设计手绢）。
3. 学习笔画：悬针竖。

11月份：

1. 学习笔画：垂露竖。
2. 学习笔画：竖撇。

12月份：

1. 学习笔画：斜撇。
2. 学习笔画：横。掌握横画的要领：左低右高。
3. 能跟着老师共同回忆所学笔画的步骤和要领。
4. 学习书写汉字“十”“土”。