

21世纪校本课程建设系列丛书

翠锦 心画

硬笔楷书入门

CUIJINXINHUA

YINGBI KAISHU RUMEN

王 浩◎主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

翠 锦 心 画

——
硬笔楷书入门

王
浩◎主
编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

翠锦心画——硬笔楷书入门/王浩主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2012.10

(21 世纪校本课程建设系列丛书)

ISBN 978-7-303-15259-9

I. ①翠… II. ①王… III. ①硬笔字—楷书—书法—小学—教学参考资料 IV. ①G624.753

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 187497 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子邮箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京强华印刷厂

装订: 三河京奇装订厂

经销: 全国新华书店

开本: 210 mm × 297 mm

印张: 6.75

字数: 128 千字

版次: 2012 年 10 月第 1 版

印次: 2012 年 10 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

策划编辑: 郭兴举

责任编辑: 王剑虹

美术编辑: 毛 佳

装帧设计: 毛 佳

责任校对: 李 茵

责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

丛书编委会

总主编：许培军

编 委：王 朋 王 浩 黄有光 范红伟
文 亚 孟桂民 周金萍

本书编委会

主 编：王 浩

副主编：黄有光

作者简介



王浩，字颢森。1978 年生于北京通州，北京市海淀区翠微小学专职书法教师，海淀区写字学科带头人，北京美术家协会会员，本科学历，小教高级。个人作品多次入选北京美术家协会新人新作展、北京市美术教师作品展、北京市“美好家园、和谐社区”美术书法作品展等市区级展览。本人及作品被《美术内参》《中国书画家》等报刊媒体报道。近些年一直潜心研究少儿书法教学，所授评优课、录像课、研究课受到好评，撰写的多篇论文获市区级各种奖项，并出版《儿童美术基础》书法卷。

序

一门课程的开设到底对人的发展产生怎样的影响？作为翠微小学的校长，我经常和我的同事们探讨这个问题。《乔布斯传》中关于乔布斯学校生活的一段经历提醒了我。

乔布斯曾就读于美国的里德学院。因为迷恋学校那“充满美妙的艺术感和历史感”的美术字课程，即使退学之后他还依然坚持学习了这门课程。不过当时纯粹是兴趣而已，就像他说的，“当时看起来这些东西好像都没有什么实际应用的可能”。直到10年后他将以前看似没用的美术字体全部用在了苹果电脑字体的设计上，他自己也慨叹：“如果当年没有让我感兴趣的美术字课程，苹果电脑里就不会出现那么多丰富又漂亮的美术字体……”乔布斯的心灵之语提醒着我们每一个教育管理者，开设多样化课程，让学生在多种选择中经历、体验，找到自己的兴趣所在，美人之美，各美其美，为各类学生个性化发展提供保障，奠定基础。

课程建设一直是翠微小学下大力气做的事情。作为北京市海淀区办学规模较大的一所学校，翠微小学拥有3600多名学生，240多名教师，一校四址。对于这样一所大校，如何通过课程建设促进学生全面、个性、和谐地发展，促进学校特色文化的建设？几年来，我们做了积极有益的探索，秉承“个性与适度相融”“情趣与价值共生”的原则，规范而富有创新地进行了校本课程的开发，尽力为全体学生呈现了多元而丰富的兴趣课程。根据学校课程建设的规划，2011年9月，翠微小学出版了第一批校本课程建设系列成果，涉及民乐、面塑、篮球、乒乓球四门学科，在校内外引起了很好的反响，尤其是对于校内教师认识课程的意义以及积极投身课程建设起到了很好的示范和带头作用。现在，经过将近两年的辛苦打磨，翠微小学第二批校本课程建设成果《翠锦心画》和《金石心印》付梓出版了！作为校长，我很高兴！

王浩和王朋两位老师均是我校非常优秀的教师。在我们看来很生硬的钢笔、刻刀、印石，可是到了他们手中就被“驯服”得充满了动感和灵性，无论是写还是刻，可以说是“笔尖生辉如凤舞，行云流水似游龙”。而且，更为可贵的是，他们很勤奋，愿意付出，愿意把孩子们带到这样奇妙的让人着迷的世界，愿意为孩子的成长涂抹一层别样的色彩。翠微小学能够有这样优秀的教师开设这样富有文化底蕴、充满情趣的课程，作为校长，我感觉是一件很有价值的事情，我为翠微小学的孩子感到开心。希望在今后新一轮的课程实践中他们再

接再厉，更好地为学生的健康成长而服务，并获得更大的专业发展。我相信，翠微小学还有很多像他们一样才华横溢，而且愿意付出辛劳的老师，为孩子们开发出更好的，让他们受益终生的课程！翠微小学一定会打造出一个积极健康的，有文化内涵的，生龙活虎的课程生态！

许培军
2012年7月

前言

作为中国优秀的传统文化艺术形式，书法有着深厚的文化传统和底蕴。书法艺术在生活中的方方面面都有体现。可以说，每个中国人都是书法的爱好者，但现在更多的人仅仅是书法的旁观者，写一手好字已经成为稀有现象。尤其在中小学阶段。这种现象更为让人担忧。因为缺少更多的专业教师的引导、过重的课业负担等因素，很多中小學生无暇顾及练字，或者即使练了也往往半途而废，以至于很多人担忧书法的魅力会不会在我们手上消失。

书法真的这么难吗？其实并非如此。虽然不可能每个人都成为书法家，但人人写好字是不难实现的。现在书店里的硬笔书法教材层出不穷，但其中更多的是以传统的方式教授学生书写，学生普遍感觉照着教材会写，离开则无从下手或依然故我。如何能使学生真正掌握实际书写的一些方法，让学生在平时的书写中得以应用，是我这些年一直在探索的专题。

“绿色课堂”是翠微小学近年来一直倡导的课程教学理念，“个性与适度相融”“情趣与价值共生”的原则指导我们一切从学生的实际出发。关注学生的学习特点和需求，关注学生未来发展是绿色课堂的出发点。这同样也是我在硬笔书法课堂上一以贯之的理念，本册硬笔教材的编写也正是基于此。在编写时，我打破了以前传统教授笔画的方法，基于学生学习写字的特点和规律，帮助学生笔画有了一个全新的认识，也解决了笔画伸展和字形结构的问题。在教学时我还设计了很多对比的内容，增加了一些图片，使学生对于新的知识有了更直观的、更深的理解。书中的文字讲解更是浅显易懂，学生更容易了解书写的规律与方法。每节课我都设计了一些拓展练习，目的就在于引导学生举一反三，触类旁通，既学习书法作品的书写方式，又提高了硬笔书法实际书写的效果，使学生真正做到练习之后能在日常的书写中得以应用，为进一步的书法学习奠定良好的基础。

书法教学的人文取向也是这门课程的重要特点。通俗地说，“练字即练人”。在学习书法的过程中，学生不仅可以练眼（观察能力），练身（规范的双姿习惯），练手（书写技能），练心（培养非智力因素），同样也可以开阔眼界、濡染中国优秀的传统文化，历练人格。在每课之后我加入了一些书法基础知识和书法家的小故事，让学生在练习之余还能了解更多的书法历史知识，潜移默化之中培养学生的书法情怀和书法素养，让他们真正爱上书法。

本册教材主要安排了 30 课时，主要涵盖了简单书法理论知识、书写技巧，

独体字结构类型规律，合体字结构类型规律，常用汉字笔顺、笔画、大小、位置、整体形态和间架结构的学习，楷书结构布局的规律，章法练习，以及正确书写各种形式的硬笔书法作品等几部分内容。在具体讲授时，老师可根据学生的学习能力和规律自主安排进度。

本册硬笔书法教材是翠微小学“构建现代课程体系，改革小学育人模式”项目第二阶段的成果之一，虽然略有粗糙，缺乏精致，但却如实地代表了翠微小学硬笔书法教学与实践的发展历程。在此，由衷感谢参与策划和编写的人员辛勤的付出。感谢北京师范大学出版社给予本书的大力支持。欢迎教材的使用者和各界同仁就教材的不足和问题提出宝贵意见和建议，以便我们将来修订时加以改正和完善。

王浩

2012年7月

目 录

第一部分 基础知识

第一单元 书海畅游	2
第二单元 硬笔书法知识	8
第三单元 名家作品欣赏	12

第二部分 硬笔书法技能学习

第1课 硬笔书法知识	20
第2课 认识各种点	22
第3课 认识横折	24
第4课 认识有肩膀的字	26
第5课 单向伸展的字——认识撇	28
第6课 单向伸展的字——认识捺	30
第7课 纵向伸展的字——认识竖	32
第8课 纵向伸展的字——认识斜钩	34
第9课 横向伸展的字——认识长横(一)	36
第10课 横向伸展的字——认识长横(二)	38
第11课 横向伸展的字——认识撇与捺(一)	40
第12课 横向伸展的字——认识撇与捺(二)	42
第13课 横向伸展的字——认识撇与竖弯钩	44
第14课 认识弯钩与横折弯钩的写法	46
第15课 书写练习	48
第16课 合体字规律与宝盖头	50
第17课 雨字头与穴宝盖	52
第18课 竹字头与草字头	54
第19课 土字底与皿字底	56
第20课 心字底与四点底	58
第21课 走之旁与走字旁	60
第22课 口字旁与日字旁	62
第23课 目字旁与月字旁	64
第24课 三点水与两点水	66

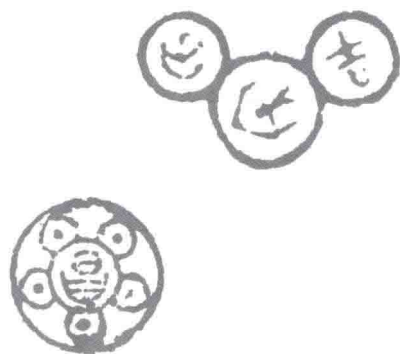
第 25 课	方字旁与女字旁	68
第 26 课	提手旁与牛字旁	70
第 27 课	耳刀旁的变化	72
第 28 课	巾字旁与立刀旁	74
第 29 课	马字旁与鸟字旁	76
第 30 课	书法创作	78

第三部分 硬笔书法作品选登

附件一：翠微小学硬笔书法校本课程开发方案	91
附件二：翠微小学硬笔书法校本课程实施纲要	95
后 记	97

基础知识

第一部分



第一單元

书海畅游



书海畅游

同学们，你们了解书法吗？我问你几个问题你能回答吗？

1. 你们了解书法的演变吗？
2. 真正的硬笔、软笔是怎样产生的？
3. 硬笔书法有什么特点？我们应该怎样学习硬笔书法？

那就让我们带着这三个问题进入书法的世界里寻求答案吧。

谈起中国汉字的起源，最早的可能是原始社会在陶器上遗留下来的符号。但有很多专家认为它还不能被称为文字——它还没有形成一个完整的体系。但我们可以把它看作是汉字的雏形，现在普遍认为中国汉字的形成大约是在夏商时期，就是我们了解到的甲骨文字存在的年代，这时它们已经有了一个完整的文字体系，它们可以叙述一些事情，真正发挥了文字的功能。同学们，现在我们看到的甲骨文可能是最早的硬笔书法，因为它们都是用刀刻在龟甲和兽骨上的。殷商时期的甲骨文其实是记载占卜、祭祀等活动的文字，有很多专家认为甲骨文才真正算得上是书法。仔细观察，我们就不难发现甲骨文的文字造型优美，笔画富于变化，结构严谨，通篇的章法已经基本形成。



从夏商至三国时期是书法变革最活跃的时期，这时书法经历了从甲骨文、金文、大篆、小篆、隶书到草书、行书、楷书等阶段。金文主要是指雕刻在周代一些青铜器上的文字，其中最著名的是西周毛公鼎铭文，它的内壁铸有多达 498 字的铭文。其内容是周王振兴国家，任命大臣毛公，要他忠心护国，毛公为感谢周王，特铸鼎记录下这件事。铭文的书法艺术是成熟的西周金文风格，结构匀称，线条遒劲有力，布局得当，显示金文已发展到极其成熟的境地。



毛公鼎



毛公鼎铭文拓片

在北京故宫博物院藏有东周石鼓文，它是战国时代秦国的刻石，石鼓一共十枚，每一枚都用大篆刻四言诗一首，它的字方正匀称，舒展大方，线条饱满圆润，这时的文字已经找不到太多图画的痕迹了，取而代之的是用线条组成的结构。



东周石鼓之一

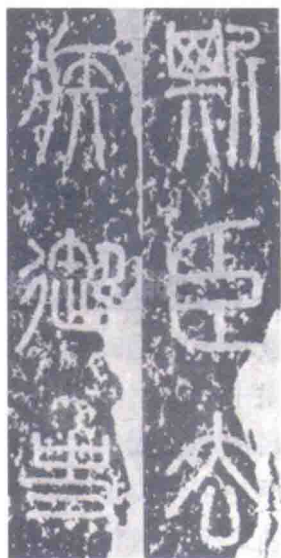


东周石鼓文局部

春秋战国时期每个国家的书法都不一样，在秦统一六国之后，就指派当时著名的书法家丞相李斯统一中国的文字，历史上称为秦篆，也就是小篆，我们现在还可以欣赏到李斯的小篆，就是著名的秦泰山石刻。他的书法直接继承了石鼓文的特征，但比石鼓文更加简化和方整，字体呈长方形，线条圆润流畅，疏密匀称，给人以端庄稳重的感受。



秦泰山石刻局部



秦泰山石刻局部

这时写字的工具也在发生着一些变革。秦代以前，人们的书写工具有很多种，有用刀的也有用毛笔的，但更多是用分签蘸墨，然后再在丝做的绢布上写字，书写速度很慢。笔的名称也不尽相同：吴国叫“不律”，燕国叫“弗”，楚国叫“幸”，秦国叫“笔”。秦始皇统一全国以后，“笔”就成了定名，一直沿用至今。相传在秦代，一位叫蒙恬的将军改良了毛笔，他通过不断试验用兔尾上的毛做笔头，以竹管做笔杆，笔头插入笔杆制成毛笔，并和自己的妻子把这种制笔的方法传给当地人，使大家都用上了更为好用的书写工具进行书写，因此，蒙恬在当地被人们奉为笔祖，自此中国的书法也开启了软笔书法的时代。

毛笔的出现渐渐地使小篆有了一些变化，这时如果书写较快，小篆的笔画就会有粗细的不同，所以在秦代末年就出现了隶书的雏形，这其间影响最大的作品当属《云梦睡虎地秦简》，进而发展到汉代，隶书被广泛地应用，取代了小篆。



《云梦睡虎地秦简》局部



《云梦睡虎地秦简》局部

隶书是汉代普遍使用的书体。它最有特点的就是一笔蚕头燕尾，加上当时已经出现了纸张，所以书写时也更为方便、流畅。汉代隶书笔法不但日臻纯熟，而且书体风格多样。目前所留下的百余种汉碑中，表现出琳琅满目，辉煌竞秀的风貌。目前出土的马王堆帛书就是西汉时期隶书体系趋于完善的一个标志。

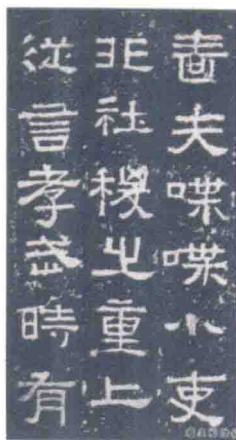


马王堆帛书

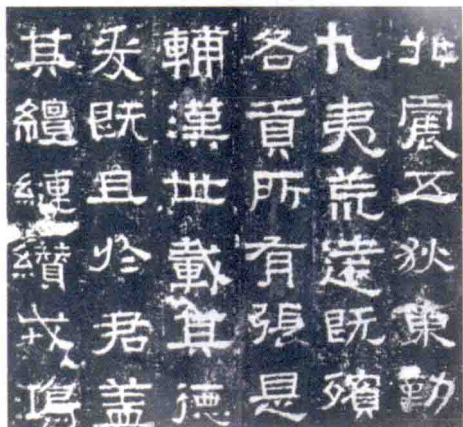


马王堆帛书局部

当然，作为隶书的代表我们就不能不提著名的《张迁碑》了，它全称《汉故谷城长荡阴令张君表颂》。灵帝中平三年(公元186年)立，在今山东东平县。字体严密方整又富于变化，于朴厚中见劲媚。用笔以方笔为主，方劲沉着、力气雄健，为书家所称道。



《张迁碑》局部



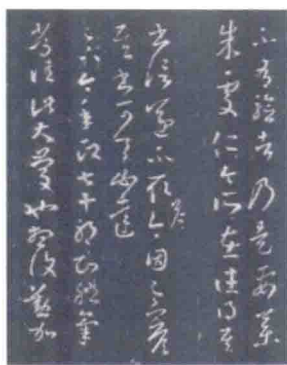
《张迁碑》局部

在汉代末年也就是三国时期又出现了破体的隶变，发展而成为章草，行书、楷书也已萌芽。从汉字书法的发展上看，魏晋是完成书体演变的重要时期，它也是中国书法史上的第一个高峰，是楷、行、草、隶、篆都趋于完善的历史阶段。汉隶已经有了现代方块汉字的基本

形态。隶书产生、发展、成熟的过程就孕育着楷书，而行书、草书几乎是在隶书产生的同时就已经萌芽了。楷书、行书、草书的定型是在魏晋二百年间。它们的定型，无疑是汉字书法史上的又一巨大变革。这一书法史上了不起的时代，造就了几个承前启后，巍然卓立的大书法革新家——钟繇、王羲之、王献之，他们揭开了中国书法的新篇章，魏晋时期也被称为中国书法史上的第一个高峰。

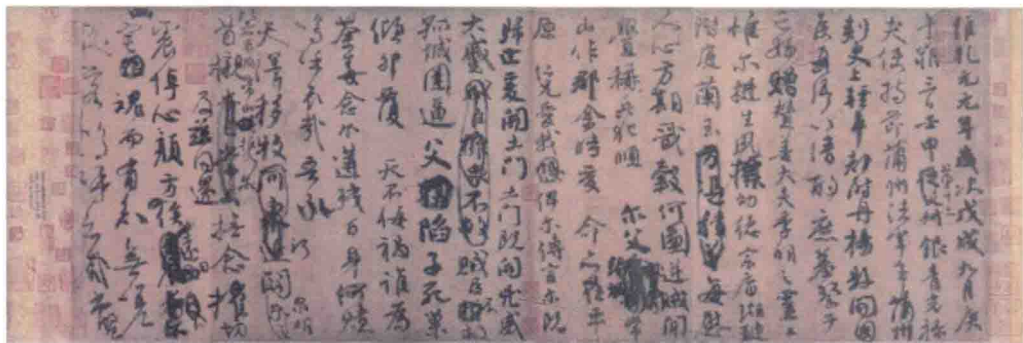


魏 钟繇《宣示表》局部



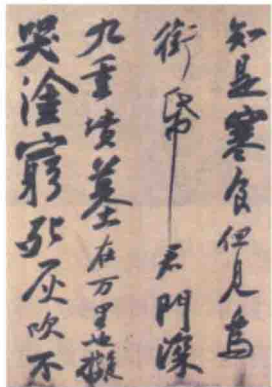
王羲之《十七帖》局部

中国书法的第二个高峰出现在唐朝。整个唐代书法，对前代既有继承又有革新。初唐书家有虞世南、欧阳询、褚遂良等，此后有创造性的还有李邕、张旭、颜真卿、柳公权、怀素、钟绍京、孙过庭。楷书、行书、草书发展到唐代都跨入了一个新的境地，时代特点十分突出，对后代的影响远远超过了以前任何一个时代。

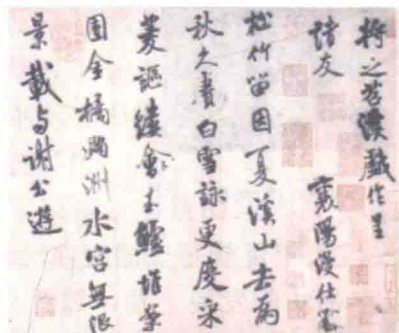


颜真卿《祭侄文稿》

宋元明清的书法在学习前人的书法经典下，经过不懈的努力，使中国书法形成了今天我们所熟知的璀璨辉煌、绚烂夺目的艺术特色。宋代被后人所推崇的有苏轼、黄庭坚、米芾和蔡襄“四大家”。“四大家”之外，宋徽宗赵佶的书法也是独树一帜，影响深远。赵孟頫、康里夔夔、鲜于枢是元代的书家代表。明代书家有董其昌、文徵明、祝允明、唐伯虎等。清代主要书家有王铎、傅山、八大山人、“扬州八怪”、赵之谦、邓石如、吴昌硕等。



宋 苏轼《黄州寒食诗帖》局部



宋 米芾《苕溪诗》局部