

全国青少年校外教育活动指导教程丛书

少儿书法系列

隶书

曹全碑

● 主编 王刚



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社



全国青少年校外教育活动指导教程丛书

少儿书法系列

隶书

曹全碑



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

● 主编 王刚 ● 副主编 汤振陆

图书在版编目(CIP)数据

少儿书法系列. 隶书《曹全碑》/王刚主编. —武汉: 武汉大学出版社,
2015. 4

全国青少年校外教育活动指导教程丛书

ISBN 978-7-307-15105-5

I. 少… II. 王… III. 隶书—书法—少儿读物 IV. J292.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第021862号

责任编辑:王 蕾 郭 芳

责任校对:徐 纯

装帧设计:吴 极

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: whu_publish@163.com 网址: www.stmpress.cn)

印刷:武汉市金港彩印有限公司

开本:880×1230 1/16 印张:6.25 字数:105千字

版次:2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

ISBN 978-7-307-15105-5 定价:29.00元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

作者简介

王刚，大学书法篆刻专业毕业，中国教育学会书法教育专业委员会会员，湖北省书法家协会会员，天津印社社员。曾多次辅导学生在全国书画大赛中获奖，多次被评为全国优秀辅导教师，并被中国教育学会授予全国校外教育书画名师称号。

汤振陆，湖北省书法家协会会员。幼承家学，喜好书法，潜心研习书法多年，作品多次入展湖北省内外书法大展。

从事书法教育教学工作多年，编写各类书法字贴和书法技法理论专著十余本；教学经验丰富，独具特色，成果斐然，多次获得全国优秀辅导教师称号和湖北省教育厅、文化厅辅导教师金奖。



前言

书法艺术是我国传统文化的瑰宝，“一手好字”自古以来都是一个中国人文化素养的象征，“从小写好中国字，长大做好中国人”已成为社会共识。练字的过程是开启孩子智力、磨练意志力、培养良好学习习惯、塑造健康人格、提升审美能力的过程，所以孩子从小学习书法，对其成长大有裨益。

本套“少儿书法系列”教材分为隶书《曹全碑》、楷书《勤礼碑》、行书《兰亭序》，针对少年儿童的学习特点，本着由易到难、循序渐进、图文并茂的原则，设置温故知新、取法乎上、学以致用、读万卷书四个栏目，孩子们不但学得容易，而且能获得很多相关的传统文化知识。本书以汉代《曹全碑》为范本进行相关技法的讲解，部分课例附送书法视频二维码，供读者扫描。

限于编者水平，本套教材的不足和错误之处敬请读者批评指正。

编者

2015年2月

二维码使用说明

1. 本书部分课例附送一个视频二维码，供读者扫描。
2. 利用二维码扫描软件，扫描书中二维码，同步书法视频“码”上欣赏。
3. 微信二维码扫码演示流程：



点击此处

(1) 打开移动设备端的扫描软件（以微信6.1版为例），点击扫一扫。



对准二维码

(2) 将扫描区域对准书中所附的二维码。



点击播放键

(3) 扫描完毕弹出播放界面，点击播放键。

温馨提示：扫描不成功？视频看不了？建议您检查一下您的移动设备和网络环境。本书二维码对大部分智能机均适用，但低端机则不可操作，请首先确认您的移动设备可扫描二维码，并具有视频播放功能，再确认您的网络可以播放视频。

目 录

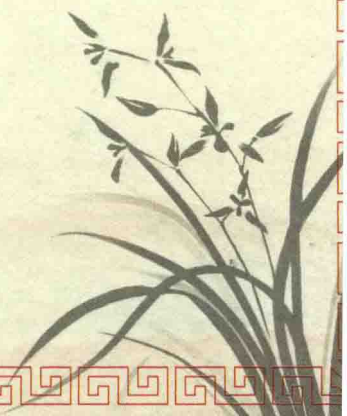


- 1 第一课 执笔和姿势
- 3 第二课 中锋用笔
- 5 第三课 作品“正大”
- 7 第四课 笔画练习——横画
- 9 第五课 笔画练习——竖画
- 11 第六课 笔画练习——点画
- 13 第七课 笔画练习——撇、捺
- 15 第八课 笔画练习——折（一）
- 17 第九课 笔画练习——折（二）
- 19 第十课 笔画练习——钩（一）
- 21 第十一课 笔画练习——钩（二）
- 23 第十二课 作品“大公至正”（一）
- 25 第十三课 作品“大公至正”（二）
- 27 第十四课 隶书的基本特征——结构偏扁
- 29 第十五课 隶书的基本特征——左右舒展
- 31 第十六课 隶书的基本特征——笔画匀称
- 33 第十七课 隶书的基本特征——偏旁独立
- 35 第十八课 作品“金石为开”
- 37 第十九课 特殊偏旁（一）
- 39 第二十课 特殊偏旁（二）
- 41 第二十一课 特殊偏旁（三）
- 43 第二十二课 特殊偏旁（四）
- 45 第二十三课 特殊偏旁（五）
- 47 第二十四课 作品“有志者事竟成”





- 49 **第二十五课** 作品“民者国之根也”
- 51 **第二十六课** 作品“文宗秦汉，史治商周”（一）
- 53 **第二十七课** 作品“文宗秦汉，史治商周”（二）
- 55 **第二十八课** 独体字——扁形结构
- 57 **第二十九课** 独体字——长形、方形结构
- 59 **第三十课** 独体字——斜形结构
- 61 **第三十一课** 合体字——左右结构（一）
- 63 **第三十二课** 合体字——左右结构（二）
- 65 **第三十三课** 合体字——左右结构（三）
- 67 **第三十四课** 合体字——上下结构（一）
- 69 **第三十五课** 合体字——上下结构（二）
- 71 **第三十六课** 合体字——上下结构（三）
- 73 **第三十七课** 章法练习——五言对联
- 75 **第三十八课** 章法练习——六言对联
- 77 **第三十九课** 合体字——半包围结构
- 79 **第四十课** 合体字——全面包围结构
- 81 **第四十一课** 章法练习——七言对联
- 83 **第四十二课** 章法练习——古诗创作（一）
- 85 **第四十三课** 章法练习——古诗创作（二）
- 87 **第四十四课** 同字变化（一）
- 89 **第四十五课** 同字变化（二）
- 91 **第四十六课** 章法练习——古文创作（一）
- 93 **第四十七课** 章法练习——古文创作（二）
- 94 隶书复习与考评



第一课 执笔和姿势

取法乎上

1. 毛笔。

毛笔由笔杆和笔毫组成（图1）。

笔毫包括笔根、笔肚、笔锋三部分（图2）。笔根与笔杆相连，笔肚主要用来贮墨，笔锋用于书写。选择毛笔的原则一般为“大字用大笔，小字用小笔”。

每次用过毛笔之后应顺着笔锋用清水洗净，恢复原状后再悬挂起来以备下次使用。

2. 执笔。

书写时，手的执笔位置一般应在笔杆的中部。

执笔方法有多种，现多采用五指执笔法（图3）。左手将毛笔放在右手拇指、食指、中指之间，三指轻轻贴住笔杆、抓住毛笔，笔杆垂直，右手无名指、小指并拢，轻轻向外抵住笔杆；肩、肘、腕、指等部位尽可能放松。

执笔应遵循以下原则：笔杆垂直，以求锋正；指实掌虚，运笔自如；腕肘悬起；执笔不可紧。



图1

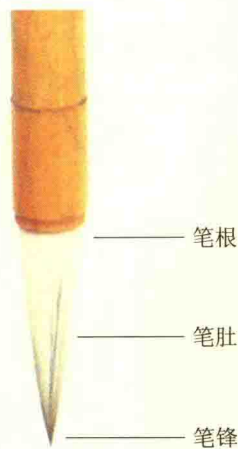


图2

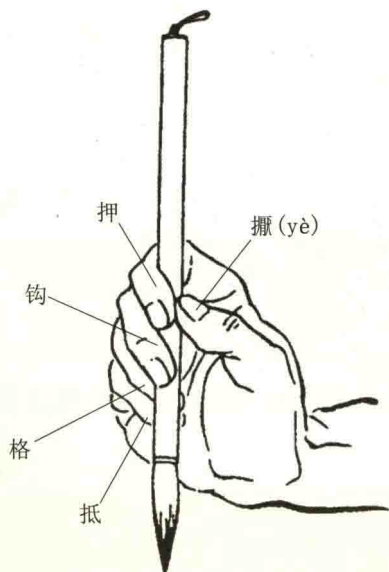
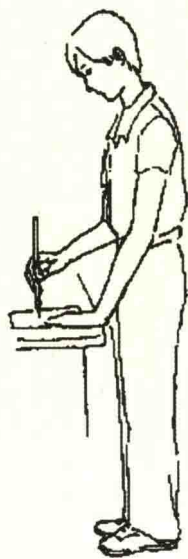


图3



坐姿



站姿

图4

3. 姿势。

写毛笔字的姿势有坐姿与站姿两种。坐姿适合书写较小的字或小幅作品，站姿适合书写较大的字或大幅作品，本套教材以站姿训练为主。

坐姿的要求：头正身直，胸不贴桌，背不靠椅，两肩要平，两脚分开平放，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正且与右眼对正（图4）。

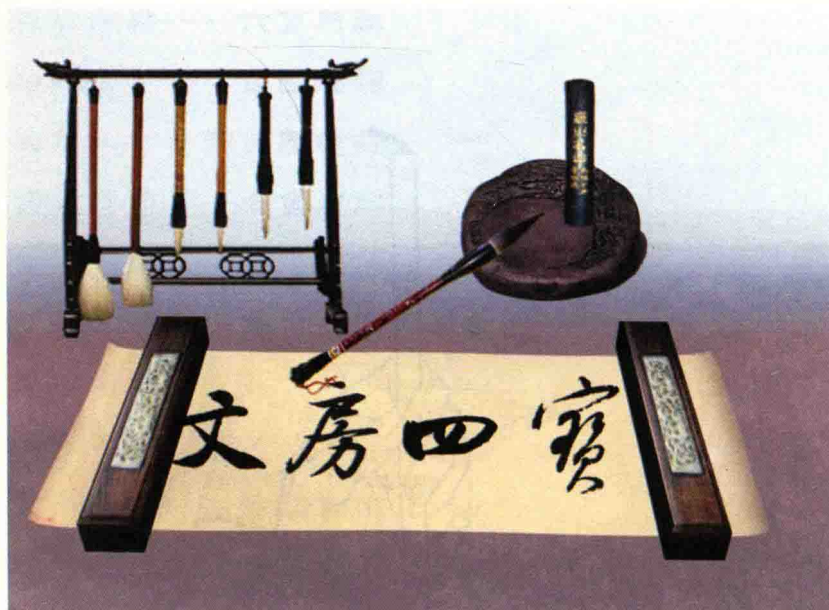
站姿的要求基本与坐姿相同，只是身体可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略为放松，左手压纸但不能用力过大以支撑身体。

学以致用

1. 练习五指执笔法。
2. 练习站姿。
3. 尝试写字，熟悉毛笔的弹性。

读万卷书

写毛笔字常用的工具有笔、墨、纸、砚，通常称之为“文房四宝”。其他工具有毛毡、笔架、镇尺、笔洗、笔帘、帖架等。



第二课 中锋用笔

温故知新

用正确的姿势书写露锋的线条。

取法乎上

1. 手指操：捻动笔杆，上下移动手指，活动手腕。

2. 中锋与侧锋（图5）。

行笔过程中，当笔毫在纸上落下时，笔尖（笔锋）指向某一方向；当笔尖（笔锋）的指向与线条推移（毛笔前进）的方向正好相反时，这种运笔方式称为中锋。书写中锋线条时笔尖（笔锋）始终在线条中央，反之笔尖（笔锋）在线条的一侧，谓之侧锋。

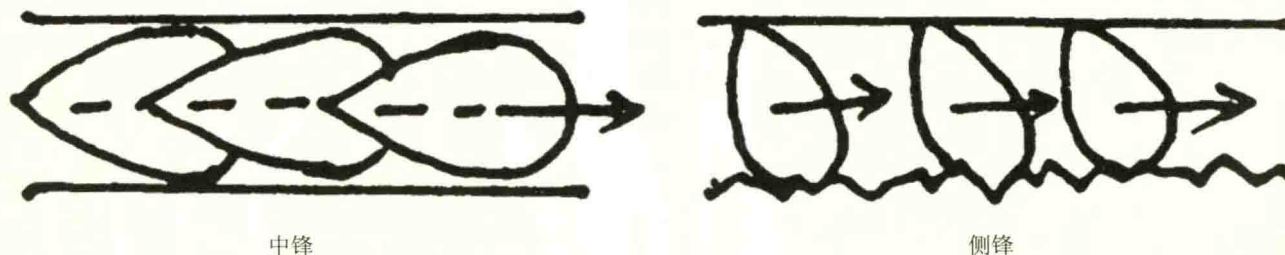


图5

学以致用

1. 露锋（出锋），要求书写时笔尖（笔锋）的指向与毛笔前进的方向相反，起收笔为笔尖（笔锋）形状，注意提按（行笔中的轻重变化）。形状如图6、图7所示。



图6

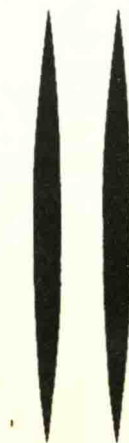


图7



2. 藏锋，将笔尖（笔锋）落纸时的痕迹（尖点）隐藏在点画（线条）内部，通过控制笔尖（笔锋）的指向和运动轨迹达到藏锋的目的（图8、图9）。书写时注意线条要粗细均匀、直，不能形成涨大的两端。

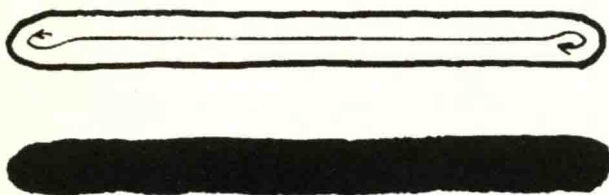


图8



图9

读万卷书

毛笔的种类很多，按笔毫的用料来分，有兔毛、羊毛、鼠须、鸡毛等；按性能分，有硬毫、软毫、兼毫。选购毛笔时须注意圆、齐、尖、健，即毛笔的“四德”。新毛笔在使用前，一般要用温水慢慢泡开，切忌长时间浸泡，以免伤害笔锋的弹性，毛笔洗干净后要挂架晾干。

第三课 作品“立大志”

温故知新

1. 复习书写藏锋和露锋的横向线条；
2. 复习书写藏锋的竖向线条。

取法乎上

1. 中锋弧线，线条方向改变时，应控制笔尖（笔锋）的指向，使它与毛笔前进的方向相反（此时笔锋自然处于点画中央）。书写时保持中锋用笔，手腕灵活。（图10、图11）

2. 书法作品的书写内容一般为古诗词和名言警句，“立大志”三个字，言简意赅(gāi)，意思是人从小就要树立远大的志向，并为这个志向不断地奋斗。

3. 毛笔字的书写顺序，一般是先上后下，先右后左。书法作品的落款在最左边，一般落款的字比作品内容的要小。

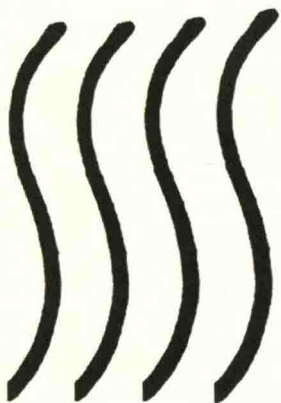


图10

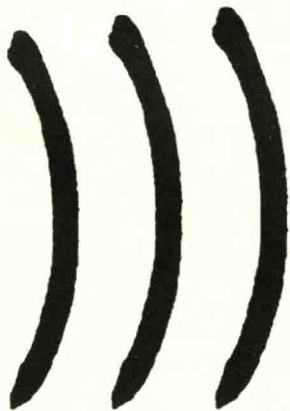
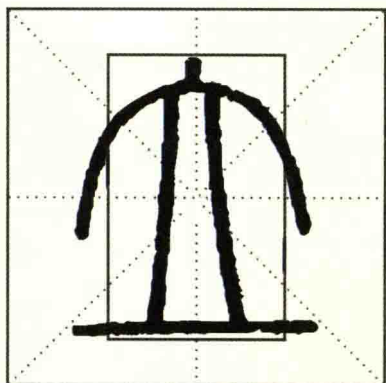
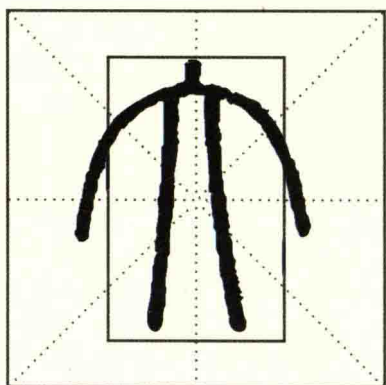
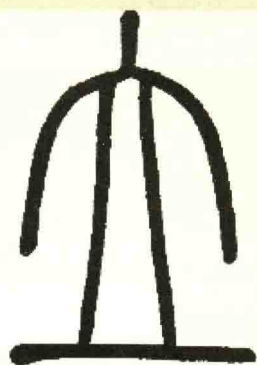
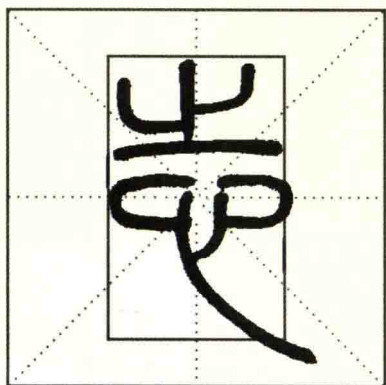


图11

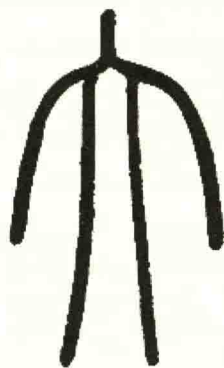


学以致用

1. 练习如图10、图11所示的中锋弧线。
2. 按照书写中锋弧线的方法，练习篆书“立大志”。
3. 用篆书“立大志”三个字创作一幅书法作品，要求作品形式为条幅，明确落款的位置，落款要整洁清楚。

lì
立dà
大zhì
志

辛卯初夏王副書



第四课 笔画练习——横画

温故知新

复习书写藏锋的横向线条。

取法乎上

1. 波横，也称“蚕头雁尾（头如蚕，尾如雁）”，藏锋起笔，中锋行笔，露锋收笔，书写时注意轻重变化和行笔方向。（图12）

2. 短横，也称平横，藏锋起笔，中锋行笔，笔画较直，书写时用力均匀，收笔较轻。（图13）

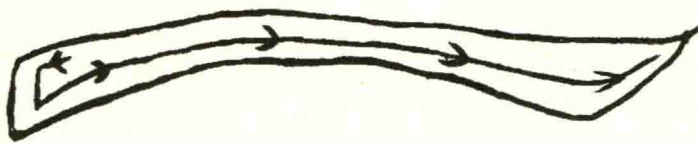


图12

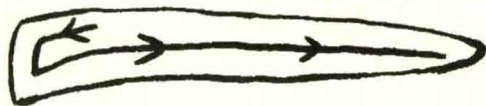
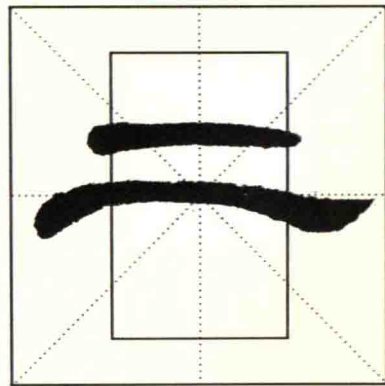
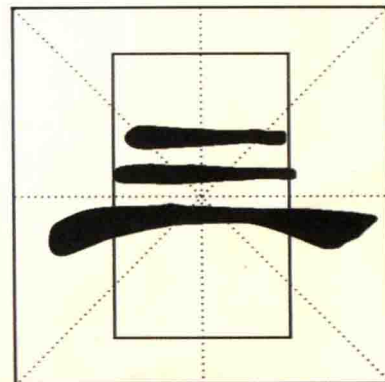


图13

èr
二



sān
三



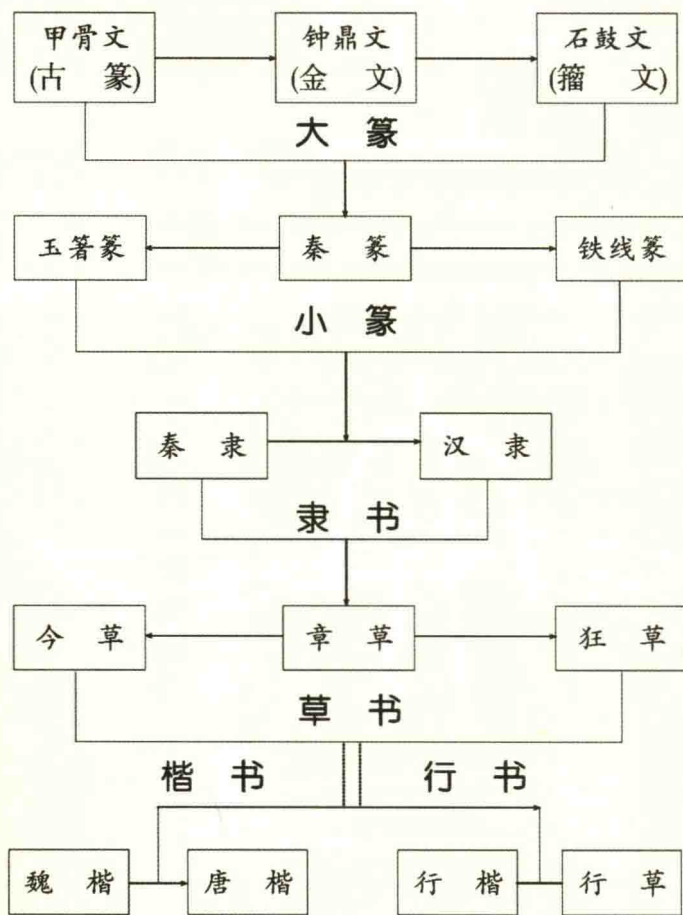
学以致用

1. 练习隶书笔画短横和波横。
2. 练习隶书“二，三”的写法。

读万卷书

了解字体演变史。

字体演变示意图



注：①剪头表示书体的演变，虚线表示非直接演变关系，仅表示时间顺序。

②楷书从隶书演变而来，但晚于草书。

第五课 笔画练习——竖画

温故知新

1. 复习书写隶书“二，三”。
2. 复习书写藏锋的竖向线条。

取法乎上

竖的写法，藏锋起笔，头部略成圆形，垂直向下，不可偏斜，边提边收，尾端较尖（图14），亦可圆收（图15）。

学以致用

1. 练习隶书笔画竖画。
2. 练习隶书“上，干，十，土，王，主”。



图14



图15

