

《颜勤礼碑》

书法导学

郝玉书 编著



- 图解配小诗：形象具体，富有情趣，便于理解和记忆。
- 范字加笔路：便于精准临摹，强化效果。
- 具有大楷影格功能：日益习之，有利于锤炼线条。
- 中小學生、书法教师、书法爱好者：一书在手，学书不愁。

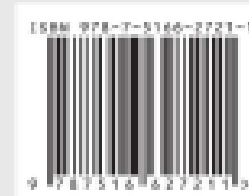


郝玉书，生于1956年，山西省长治市襄垣县人。
现任襄垣县第三中学书法教师。

书法教师的口头禅

1. 我们都是中国人，学习、继承和发展书法艺术是我们义不容辞的责任。
2. 优秀的书法线条是“筋骨血肉俱全”有肌肤之丽。它是有生命、有情感、有个性的墨痕。
3. 我们学习书法的过程，就是对点画线条的锤炼过程，也是一种在笔法上追求精益求精而达到炉火纯青的过程。
4. 任何一个点画的变形、弯曲都可以考虑成受某种外力作用所致，都能给人以形态美、动态美的视觉感受。
5. 点画的形态、丰满程度、立体感效果一切取决于书写者在书写时对笔锋作三维运动的控制。
6. 笔锋的三维运动越复杂，点画的变化就越丰富。线条越丰富、立体感越强烈，由此而引起的视觉效果越明显。
7. 把每个优秀范字的笔画形成过程图，按书写笔顺首尾相连，我们就可以领悟到笔画与笔画之间、部件与部件之间隐含在其中的传承和相依之理。
8. 学习书法的一个重要方面，就是对优秀范字点画观察无限深入，并由此不断地寻求每一个细微变化与笔锋运动的联系。精准地推断出某一点画的形成过程，反复临摹，直至成为定势。
9. 就单个点画而言。你有什么样的用笔动作，就会产生什么样的笔画形态，二者是一一对应的。
10. 起笔要有藏锋和露锋的变化，行笔要有提按顿挫的变化，收笔要有轻重缓急的变化。
11. “书通万象，思理为妙”。把生活中美的物像带入书法，把书法点画之美融入生活能加深学书者对书法美的认识和理解。
12. 书法的线条美主要体现在线条的立体感、情感、节奏感和力感等几个方面。中锋用笔能使线条产生立体感效果。书者的主观情绪能使线条产生情感。线条的粗细变化，运笔的提按顿挫会使线条产生节奏感。涩势行笔并在力度均匀的线条中融入力透纸背的枯竭笔以及线条之间的合理搭配都能给人稳定的力度感。线条与线条之间的呼应能给人气势感。

责任编辑：庆春雁
封面设计：盟诺文化



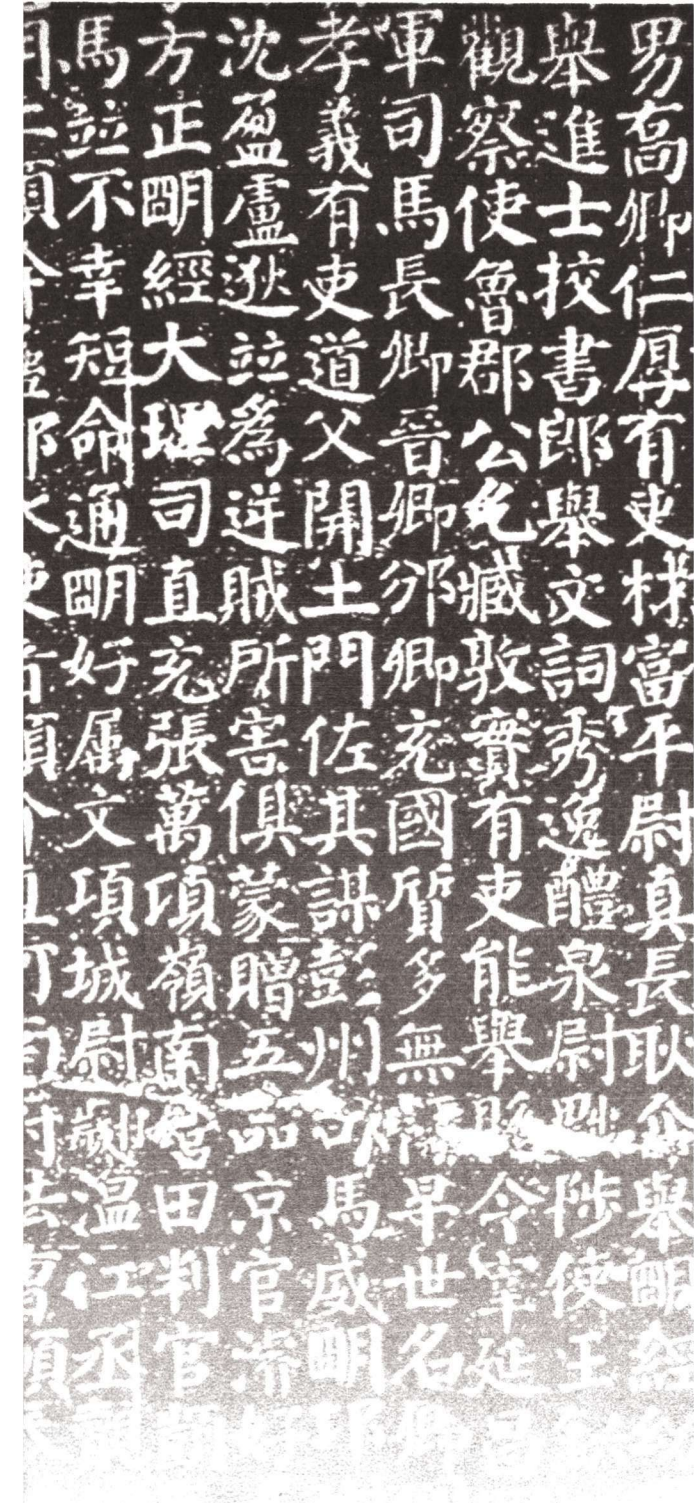
定价：88.00 元

《颜勤礼碑》

书法导学

郝玉书 编著

新 华 出 版 社



图书在版编目 (CIP) 数据

《颜勤礼碑》书法导学 / 郝玉书著.
北京: 新华出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5166-2721-1
I. ①颜… II. ①郝… III. ①楷书-书法-中小学-教学参考资料 IV. ①G634.955.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 177809 号

《颜勤礼碑》书法导学

作 者: 郝玉书

责任编辑: 庆春雁 封面设计: 盟诺文化

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店 中国新闻书店购书热线: 010—63072012

印 刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

成品尺寸: 297mm×420mm

印 张: 17

版 次: 2016 年 8 月第一版 字 数: 13.6 千字

书 号: ISBN 978-7-5166-2721-1 印 次: 2016 年 8 月第一次印刷

定 价: 88.00 元

版权专有, 侵权必究。如有质量问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101

序

我是襄垣县第三中学校长，也是一个书法爱好者。郝老师对工作兢兢业业、乐于奉献，胸襟坦荡、为人正直。任教38年来，多次被教育部门评为“模范教师”。去年年底，被学校授予“最美教师”。他教书法课有一套独特的方法，就是让学生能在短时间内收到惊人的效果。作序的同时，我不得不提及使我记忆犹新的两个场面：一个是1998年9月10日，他带领小学生参加全县“教师风采”大赛，五个小学生手握大笔挥洒自如，规整的颜楷大字跃然纸上，赢得了千名教师齐声喝彩。另一个是2005年春节前，他带领50多名初一学生在府前街义务为村民写春联，大家赞不绝口。我知道，今天他写这本《〈颜勤礼碑〉书法导学》的目的绝不是为了名利，而是想把他独创的书法教学方法留给后人，使千千万万个学习者受益。

郝老师的书屋就在我办公室的隔壁，他编写这本书的日日夜夜我都看在眼里。每当他遇到疑难问题时就和我探讨，我也为他提了不少改进建议。初稿完成之后，他请我站在学习书法者的角度为之审阅，予以校正。他在书中提出的观点，我非常赞同。

今天，他诚邀我为之作序。思谋良久，只能粗糙地以“十二字”概括此书，望读者细细体味。

- 一、“多”：书中所用范字多达1500个。知识点多达280个。
- 二、“广”：适应人群广。小学生、中学生、大学生、老师教学生、家长教孩子、成人自习，凡学习书法者不分老幼均适应。
- 三、“大”：（1）书的版本大（420mm×297mm）。（2）字的形体大。采用75mm见方的米子格，有利于学生基本功线条的锤炼。而且每一笔都画出了形成过程图。把形成过程图彼此首尾相连，学习书法者会领悟到笔画与笔画之间，部件与部件之间隐含其中的传承和相依之理。
- 四、“特”：书的味道独特，“小诗歌”、“小儿歌”、“顺口溜”朗朗上口，趣味横生，容易记忆。只有用心去阅读的人才能品出其中的孩童乳香的特别味道。
- 五、“新”：一种全新的讲解，书中把书法理解融入生活，把生活中的美好物象带入书法，给人一种全新的认知和感受。
- 六、“奇”：书市上没有同类，特别新奇。书中的所有设计和讲解纯属郝老师本人在38年书法教学实践中的独创。与市场上的其他书法书相比，形式相同，实质不同。
- 七、“优”：在书中所选范字优秀。“王羲之行书叫绝、颜真卿楷书盖世。”书中所有范字均来自《颜勤礼碑》和颜体集字，原汁原味。笔用苍劲有力，结体雍容大度，端庄雄伟。古今书法大家无不为之倾倒。

八、“精”：讲解语句精练，分析精到。书中每个基本笔画的讲解，从整体到部分，从部分到细节，从细节到细微，由表面到实质，由现象到推理，都以精准的语言描述得清清楚楚。

九、“详”：讲解详细。范字中每一个基本笔画的总体形态怎样；出现在字中不同位置应怎样变化；笔势与水平线的夹角是多少；怎么起笔；怎样行笔；怎样收笔；笔锋在特定的位置怎样运动；力度应该多大；应注意什么，一一详细讲清，不放过每一个关键的细微之处。

十、“全”：（1）内容全面、系统。本书从历代颜楷大家的优秀书法作品欣赏开始到毛笔的认识、写字的姿势、基本笔画及变形的写法、偏旁部首的写法、间架结构的安排，最后回归到创作。整个讲练过程画了一个非常完整的句号。（2）功能全。教师可当作教科书，依书中讲解或示范很方便。学生可当作课本，依书中要求去临摹。每一页即为一张大楷影格。书法爱好者可当作字帖去欣赏。

十一、“是”：实事求是。本书透过《颜勤礼碑》字的表面形态，通过深度观察和理解，求得其用笔特点和结体规律，实事求是地应用于教学实践，收效显著。

十二、“理”：“书通万象，思理为妙。”全书的讲解与练习，始终围绕一个“理”字。如此深奥的书法理论，它竟然用打比方的办法使学生明白。它用简单明了、浅显易懂的语言配合形象具体的图像揭开了学习书法高不可攀的神秘面纱，犹如一把金钥匙，为学习书法开启了方便之门，使学习书法者敢学、愿学、乐学。

把以上所述的“十二字”按顺序三三排列来读，即为：“多广大、特新奇、优精详、全是理。”

用以上十二字来概况本书特点、恐有不及。望拥有本书的老师、学生、家长及一切爱好书法艺术的朋友深度挖掘，细细品味，予以完善。愿《〈颜勤礼碑〉书法导学》这本书早日面世，惠及天下学子。

卫承斌
2016.3.20

前言

一、编写意图

为传承中华民族独有的书法艺术，教育部专门下发了《关于中小学开展书法教育的意见》，要求全国各中小学开展书法教育。这是提高学生文化修养，陶冶情操的好事，也是关系到先辈留给我们的文化遗产——书法艺术不致失传，并发扬光大的大事。这样的好事和大事落实的如何呢？答案是不言而喻的。究其原因：目前摆在面前的有三个问题：（1）当下中小学书法专业教师严重短缺；（2）专门针对用毛笔写字零基础的中小学生的既系统又实用的书法教材实属短板。（3）适合书法进课堂行之有效的教学方法尚在探索之中。针对以上三方面问题特编此教材。

二、七大特点

（1）选《颜勤礼碑》的字作为范字。

《颜勤礼碑》是唐代书法家颜真卿 71 岁时，为其曾祖父颜勤礼撰写的神道碑，是其成熟时期的代表力作。通篇气势磅礴、笔势开张、雄浑刚健、端庄凝重、内松外紧、形体饱满、法度严谨。行笔雄健有力，笔力内含。点画变化多端，动力势能龙盘虎踞；形态、动态美不可言。结字体态端庄豁达、雍容大度，道劲豪宕、舒展开阔、疏密得当。“王羲之行书叫绝，颜真卿楷书盖世”。出于要学就学最好的考虑，选取按比例放大的《颜勤礼碑》全部文字，以其特点、规律归类后原汁原味地作为本教材的讲练范字是再好不过的。所以，本教材 95% 以上的范字均来自原碑帖，只有少数字（因碑中没有）来自颜体集字。

（2）教学设计创新。

本教材在编写过程中，走进学生心灵，了解学生所思所想。总体设计采用写文章时的“倒叙法”。先用多幅颜体书法大家的优秀作品引起学生兴趣，并借机讲清“为什么要学习书法”的道理和“好字的标准”。接着通过漫画配小诗的形式揭示书法之美与日常生活中美的事物之间的联系，使学生明白书法之理后，神秘感荡然无存，并心甘情愿地为学习书法艺术而努力。然后由浅入深，循序渐进地从用笔开始，一步一个脚印地学起，最后回归到作品的创作上。整个教学过程的讲练，紧扣一个“理”字，使学生知其然更知其所以然。

（3）便于理解和记忆，极具实用性。

本教材在编写过程中，把每一页设计为一节课的学习内容。为了教师的讲解方便，凡讲解内容都有图示加箭头指向标注。为了方便学生记忆，每个图示内容都配有“小诗歌”、“顺口溜”或步骤提示。为了学生练习方便，每个构成范字的点画都画出了形成过程图，从图上可以清晰看出笔画与笔画之间的呼应关系以及部件与部件之间的传承之理。为了极具实用性，每节课设计一般为三个知识点后跟至少 12 个范字，令其具备大楷影格的功能。

（4）教学实践，效果显著。

本教材的编写前后经历了三年半时间，每编写一节教学内容都要经过课堂教学实践，发现问题，及时修改，几经反复，方才定稿。

（5）浅显易懂，适应性广。

本教材在编写过程中所站的高度与学生视角相平，把复杂的问题简单化，把抽象的理论具体化、形象化。把难懂的知识比喻化，把难记的语言童趣化、诗歌化。由书法教学的特殊性决定，它适应于书法入门的中小学生以及一切书法爱好者。

（6）字形大，内容全。

本教材在编写过程中，为了适合学生书法基本功的练习，所有范字均采用 7cm 见方的大字。为了做到学生学习和掌握知识的全面、系统，本教材用集字增补了《颜勤礼碑》里短缺的偏旁和汉字。

（7）讲练一体化

本教材在编写过程中，先在《颜勤礼碑》中把与讲解内容相关的范字填在田字格中，再找出其共同特征，最后围绕特征重点讲解，做到了讲练一体化。让学生在明白所讲内容后去临摹范字，确保了学习效果的事半功倍。

三、教学方法：

（1）教师如何教？

教师只需把每节课的讲解内容投影或画在黑板上，依照图中标注去讲解和示范就可以了。即使老师对书法不很专业，但只要爱好就能胜任。

（2）学生如何学？

学生如何学？简单地用十二字总结：“弄通道理，依照笔路，先摹后临”。其具体可分五步进行：

（一）“双钩添墨”练习（9—30 课）

① 取专用练习纸覆盖于影格之上，用铅笔沿字的墨缘进行双钩，并根据点画的形成过程画出行笔路线。

② 按“双钩”笔画和行笔路线书写，严格要求“三不准”。即：在行笔过程中不准中途停笔；墨迹不准超出或不达边缘；不准涂抹修描。

（二）“单钩对临”练习（31—73 课）

① 取专用练习纸覆盖于影格之上，用铅笔画出行笔路线。

② 依行笔路线对照范字书写。要求点画形态和粗细误差不得太大。

（三）仿影练习（8—112 课）

取专用练习纸覆盖于影格之上，直接摹写。此练习可作为家庭作业，日摹一张。

（四）“对临”练习（74—112 课）

（五）从作品开始进入“背临”和“意临”。

四、追求目标

学习书法艺术有其自身的特殊性，它主要通过临摹高水平的优秀范字，不断提高对毛笔的控制能力、结构体势的理解能力和通篇章法的处理能力这一途径来实现的。临摹不仅是锤炼书法基本功的不二法门，也是不断提高书法水平的必由之路。这是历史上成功书法家所走过的成功之路。

不管是“临”还是“摹”，归根到底有一个“像”与“不像”的问题，就单个单独点画而言，你有什么样的用笔动作，就会产生什么样的笔画形态，二者是一一对应的。如果你写的笔画形态能与范字契合，就证明你的用笔动作是正确的。当然，这个笔画不是修描出来的。如果笔画形态能够写好，字结构也能够做到准确，再注意到字与字，行与行之间的相互关系，也就是章法的构成。那么，这种临摹就算达到学习目的了。这种过程，不仅是习书者手眼（也即对毛笔的控制能力，字形体势的观察能力）基本功的训练过程，也是对所习范字的理解过程。但我们既然是学习《颜勤礼碑》书法，就要在学习中勇敢地、毫不吝惜地舍去自己不好的书写习惯，以一个空杯的心态，将先辈颜真卿的优秀书写习惯变为己有，在临摹过程中仔细体会每个范字用笔的起收和转承之理，以及字结构的参差，险峻、欹倚、平正。能用笔模仿得像就证明你所理解的用笔动作符合原作精神，反之就与原作有距离。

但是，如何求“像”？不光是“形似”，更要“神似”。这就需要拥有本书的老师、学生及爱好书法并立志学习书法的各界朋友对本书讲解内容的文字进行深一步的理解和挖掘，养成对点画细微之处深度观察的习惯。这也是本教材编写想要达到的最终目的。《颜勤礼碑·书法导学》在编写过程中，得到了县教育局、学校领导的重视和社会书法名流的帮助，一些老师和学生家长也提了许多中肯的建议，在此一并表示感谢。由于本人能力所限，其中错误之处在所难免，还望各位贤达不吝指正。本书如果能够为书法教学的同行提供一点借鉴，能够给初学书法的人一些引导的话，当是本人十分欣慰的事情。

郝玉书
2016.3.15

目录

CONTENTS

一、书法知识

第1课	《颜勤礼碑》简介	1
第2课	颜体书法名家作品	2
第3课	学习书法的意义	3
第4课	好字（楷书）的标准	4
第5课	书写常识	5
第6课	运笔方法	6
第7课	《颜勤礼碑》点画的动力势能及形体美与动态美的体现	8
第8课	楷书的笔顺	9

二、基本笔画及变形

第9课	右向点、长点、左点的写法	10
第10课	仰点、露锋点、相向点的写法	11
第11课	左右点、顺向点、八字点的写法	12
第12课	上下点、横三点（一）、横三点（二）的写法	13
第13课	横四点（一）、横四点（二）、聚四点的写法	14
第14课	长横、短横、左右尖横的写法	15
第15课	悬针竖、垂露竖、短粗竖的写法	16
第16课	左长竖、短撇、长撇的写法	17
第17课	直撇、竖撇、卷尾撇的写法	18
第18课	横撇、长捺、弯头捺的写法	19
第19课	反捺、短捺、侧捺的写法	20
第20课	横捺、竖钩、横钩的写法	21
第21课	斜钩、卧钩、竖弯钩的写法	22
第22课	弯钩、横折竖钩、竖弯的写法	23
第23课	横折弯钩、横折折折钩、横折斜钩的写法	24
第24课	横撇弯钩、横折、竖折的写法	25
第25课	撇折、横折折撇（一）、横折折撇（二）的写法	26
第26课	竖横折钩、左右短折、角折的写法	27
第27课	撇点、提、竖提的写法	28

三、笔画在应用中的变化规律

第28课	横轻竖重、撇轻捺重、左轻右重	29
第29课	长横中细、折角变化、钩端圆润	30
第30课	多轻少重、主笔突出、同画求变	31

四、偏旁部首：字头的写法

第31课	宝盖头、尚字头、文字头的写法	32
第32课	秃宝盖、角字头、私字儿头的写法	33
第33课	高字头、立字头、十字头的写法	34
第34课	禾字头、木字头、人字头的写法	35
第35课	春字头、佳字头、反文头的写法	36
第36课	羊字头、草字头、竹字头的写法	37
第37课	土字头、口字头、四字头的写法	38
第38课	日字头、爪字头、白字头的写法	39
第39课	白字头、田字头、山字头的写法	40

五、偏旁部首：字底的写法

第40课	言字底、豕字底、羊字底的写法	41
第41课	土字底、大字底、升字底的写法	42
第42课	心字底、田字底、子字底的写法	43
第43课	儿字底、女字底、走之儿底的写法	44
第44课	竖心底、四点底、口字底的写法	45
第45课	木字底、示字底、绞丝底的写法	46
第46课	反文底、巾字底、建字底的写法	47
第47课	日字底、皿字底、贝字底的写法	48

六、左偏旁的写法

第48课	口字旁、日字旁、月字旁的写法	49
第49课	单人旁、双人旁、提手旁的写法	50
第50课	木字旁、禾字旁、竖心旁的写法	51
第51课	左耳旁、示字旁、衣字旁的写法	52

第 52 课	贝字旁、言字旁、三点水的写法	53
第 53 课	金字旁、食字旁、女字旁的写法	54
第 54 课	弓字旁、绞丝旁、朝字旁的写法	55
第 55 课	王字旁、牛字旁、子字旁的写法	56
第 56 课	身字旁、方字旁、酉字旁的写法	57
第 57 课	马字旁、车字旁、辛字旁的写法	58
第 58 课	工字旁、提土旁、享字旁的写法	59
第 59 课	米字旁、羊字旁、耳字旁的写法	60
第 60 课	矛字旁、立字旁、矢字旁的写法	61
第 61 课	石字旁、田字旁、巾字旁的写法	62
第 62 课	角字旁、山字旁、足字旁的写法	63
第 63 课	歹字旁、青字旁、其字旁的写法	64
第 64 课	夕字旁、么字旁、爿字旁的写法	65

七、右偏旁的写法

第 65 课	立刀旁、右耳旁、单耳旁的写法	66
第 66 课	口字旁、月字旁、斤字旁的写法	67
第 67 课	顺三撇、页字旁、佳字旁的写法	68
第 68 课	力字旁、反文旁、见字旁的写法	69
第 69 课	戈字旁、寸字旁、辛字旁的写法	70

八、包围部首的写法

第 70 课	老字头、左字头、虎字头的写法	71
第 71 课	厂字头、广字头、尸字头的写法	72
第 72 课	同字框、几字框、戊字框的写法	73
第 73 课	弋字旁、门字框、口字框的写法	74

九、独体字的特征

第 74 课	横平	75
第 75 课	竖正	76
第 76 课	偏正、斜正	77
第 77 课	心正、形正	78
第 78 课	左右对称	79

第 79 课	间隔均匀	80
第 80 课	撇捺舒展	81

十、上下结构的特征

第 81 课	上下对正	82
第 82 课	上短下长	84
第 83 课	下宽托上	85
第 84 课	中宽	87
第 85 课	下宽、上下宽	88
第 86 课	下分、中分、上下分	89
第 87 课	上分下合	90
第 88 课	上盖下	91
第 89 课	左右对称	92

十一、左右结构的特征

第 90 课	左右穿插	94
第 91 课	互相挪让	96
第 92 课	左分	99
第 93 课	右分	101
第 94 课	左窄右宽	104
第 95 课	左宽右窄、左短靠上	106
第 96 课	左旁居中	108
第 97 课	右短居中	109
第 98 课	右短靠下	110
第 99 课	左右等高	111
第 100 课	左低右高、左高右低、中短靠上（左中右）	113
第 101 课	左中右结构的特征：左上右下、左中右等高	114

十二、包围结构的特征

第 102 课	左上包右下	115
第 103 课	右上包左下、左下包右上	117
第 104 课	三面包围（上包下）、三面包围（左包右）	119
第 105 课	三面包围（下包上）、全包围、双包围	120

十三、结体的基本规律

第 106 课	参差错落、主笔突出、粗细繁简	121
第 107 课	窄长劲直、宽短近方、堆积求异	122
第 108 课	重并求变、同旁异形、同字异形	123

十四、结体的特点

第 109 课	布白均匀、重心平稳、收放开合	124
第 110 课	穿插避让、疏密对比、俯仰向背	125
第 111 课	外拓丰满、疏密有度、字形偏长	126
第 112 课	外密中疏、重心上移、部位呼应	127

十五、作品

第 113 课	条幅 中堂 对联 扇面	128
第 114 课	横幅 横额 斗方	129

第1课 《颜勤礼碑》简介

《颜勤礼碑》整拓呈现

《颜勤礼碑》，全称《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史上护军颜君神道碑》，是颜真卿为其曾祖父颜勤礼撰写的神道碑。此碑四面刻字，现存两面及一侧，文至“铭曰”止。碑阳19行，碑阴20行，每行各38字。碑右侧5行，行37字。左侧在北宋时已被磨蚀。此碑在北宋元祐年间遗失，沉埋在长安城中800多年。1922年，被一个名叫何容星的人获得，当时“石已中断，上下皆完好”。1948年，此碑移至西安碑林。此碑是颜真卿于大历十四年（779年）撰书，时年71岁，是其老年力作。再加之此碑久埋土中，未经破坏，故字口完好如新，神采奕奕。

碑文的内容包括两个方面：一、记录了颜氏家族上溯颜勤礼的高祖、曾祖、祖父、父亲，下至颜勤礼的儿子、孙子、曾孙、玄孙，前后九代人繁衍发展的脉络；二、叙述了作者曾祖父颜勤礼一生的主要经历、学识、品德和功业。

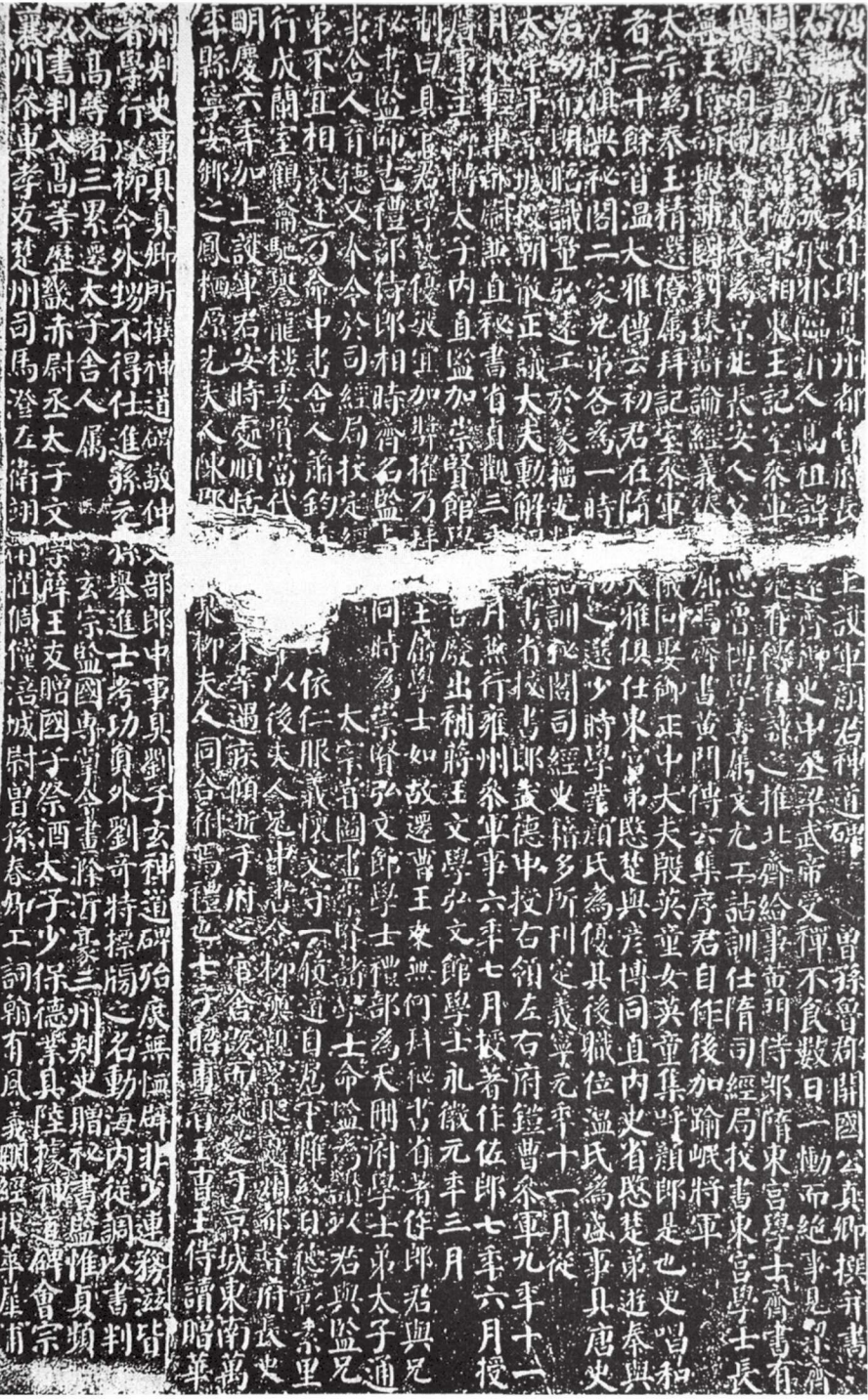
从书法上看，此碑用笔之劲健、爽利，已达到炉火纯青的地步。字结体一反初唐内紧外松的特点，笔势开张、挤满方格、内松外紧、上紧下松，显得宽舒圆满，雍容大度。此碑充分体现了“颜体”的独特风格，加之拓本神采丰足，故古今无数人都把它作为学习颜体的主要范本。

对于颜真卿的人品与书法，后世书法名家置评颇多，评价甚高。宋欧阳修《六一题跋》云：“颜公书，如忠臣烈士，道德君子，其端严庄重人初而畏之，然愈久而愈可爱也”。宋苏轼《东坡题跋》谓颜书“雄秀独出，一变古法。如杜子美诗，格力天纵，奄有汉、魏、晋、宋以来风流，后之作者，殆难复措手”。宋朱文长《续书断》评曰：“魏晋而下，始减损笔画以就字势，唯公合篆籀之义理，得分隶之谨严，放而不流，拘而不拙，善之至也”。明王世贞评颜书云：“风棱秀出，精彩注射，劲节直气，隐隐笔画间”。清周星莲《临池管见》曰：“颜鲁公书最好，以其天趣横生，脚踏实地，继往开来，唯此为最”。清杨守敬《学书述言》云：“颜鲁公书，气体质厚，如端人正士，不可褻视”。

颜真卿书法对后世书法的发展影响巨大，柳公权、杨凝式、苏轼、黄庭坚、蔡襄、耶律楚材、赵孟頫、鲜于枢、康里子山、董其昌、王铎、刘墉、钱南园、何绍基、赵之谦、谭延闿、舒同等许多书法大家，均得益于颜真卿书法的滋养。在当代，颜真卿书法更受广大书法爱好者的青睐，几乎成了每一个学书者进入书法艺术殿堂的必修课。



碑阴



碑左侧

碑右侧

碑阳

第2课 颜体书法名家作品

卷舒委隨敬詠其德

驪樂壽考遠歸于嬰

祥
止
園

儒有委之以貨財淹之以好樂見利不虧其義劫之以衆守之以兵見害不更其守鷙蟲攫搏不程勇者引重鼎不程其力

書奉
旭之世一兄大人正字
弟荊同錄

翁同龢，咸丰六年，官至协办大学士，户部尚书，参机务。先后任同治、光绪两代帝师。光绪戊戌政变，罢官归里。中国近代史上著名政治家、书法艺术家。

周官外史掌三皇五帝之書春秋傳所謂三墳五典是也前賢謂皋夔稷卨所讀何書理實未然黃帝顓頊之道在丹書武王所以端冕而受於師尚父也少皞之紀官夫子所以見剡子而學者也孰謂無書可讀哉

澧

入門明月真堪友

滿榻清風不用錢

歷臣平世奎

华世奎（1863～1941），书法家，天津“八大家”之一。其书法走笔取颜字之骨，居近代天津四大书法家之首。

钱沅（1740～1795）清代官吏、书画家。字东注，号南园，官至御史。曾书法逼近平原，尝兴酣画马识者珍之。有《南园集》。

谭延闿(1880~1930),中国国民政府主席、第一任行政院长。是清代钱沣之后又一写颜体的大家。被誉“民国至今,学颜者无出其右”。

第3课 学习书法的意义



舒同（1905 ~ 1998），书法大师。原中共山东省委第一书记，陕西省委书记，中国人民解放军军事科学院副院长，中国书法家协会第一任主席，中共中央顾问委员会委员。

一、什么是书法？

亲爱的同学们：“你们知道什么是书法吗？”那么，首先让我们一起来看看前页的书法名家的作品吧。

这些图都是书法作品，它们是书家用毛笔在宣纸上书写具有一定内容的汉字，然后进行装裱，成为条幅、中堂、对联、横幅、扇面……把他们挂在客厅、书房、卧室里，给你的家庭增加高雅气氛。供人欣赏，陶冶情操，给人以美的享受。

因此，我们说，书法是一门以文字书写为基础的造型艺术。它既是写字，又不同于一般的写字。一般的写字只要求正确无误，清楚整洁使人认识就可以了。而书法则在应用的基础上更加注重艺术创造，按照书法的艺术规律和表现手法，着眼于形式美的创造与表现。既要追求内容的典雅，又要追求用笔、用墨的情趣变化，还要追求字体造型和通篇布局的和谐等等。这很多的讲究，用一句话来总结就是：书法要表现书家的精神、志趣和审美理想。

二、我们为什么要学习书法？

书法是我们中国人创造的一门独特的艺术，是我们中华民族的瑰宝。我们的先辈在长期的书写实践中，注意到汉字本身就具备造型美，并有意识地进行加工、美化，通过运笔的各种变化，字形结体的特意安排等，逐渐创造出一种有文字书写上的和谐之美，而其中又蕴含了丰富的内容，使得书法具有了很高的审美价值。由于它是人们用毛笔在宣纸上书写汉字，所以它最具中华民族的特色，是一门最有中国气派的艺术。我们都是中国人，我们为之骄傲。我们只有了解书法，学习书法，这样才无愧于我们的民族，使前人留给我们的文化遗产——书法艺术不致失传，并能发扬光大。因此，学习、继承和发展书法艺术是我们义不容辞的责任。

在我们的生活、学习及工作中，是离不开用文字去表达感情、交流思想和传播文化的。俗话说：“爱美之心，人皆有之”。在应用的过程中，我们从来就没有停止过对美的追求。既然我们离不开文字，经常要写字，当然也就希望把字写好，写得美观、漂亮。何况我国历来有“字如其人”、“字是门面书是屋”等说法，一个人字写得好坏，往往从一个侧面反映着他的文化修养。因此，不论同学们将来学什么学科，做什么工作，都应该花些工夫，用些心思，练练字，学学书法。

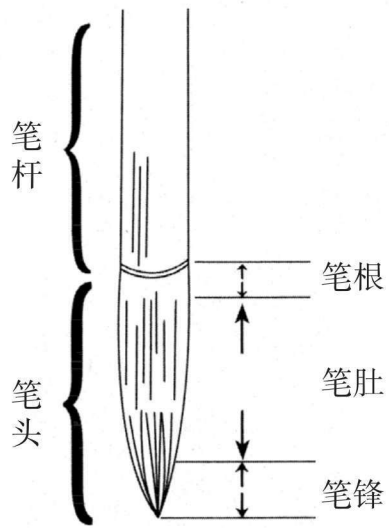
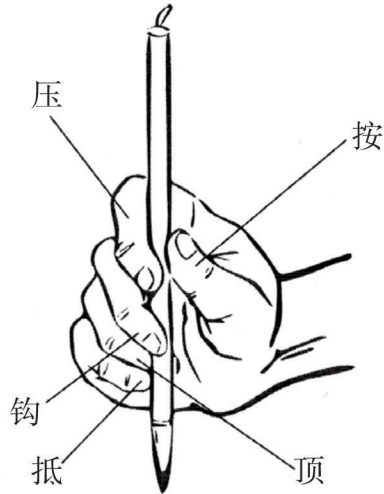
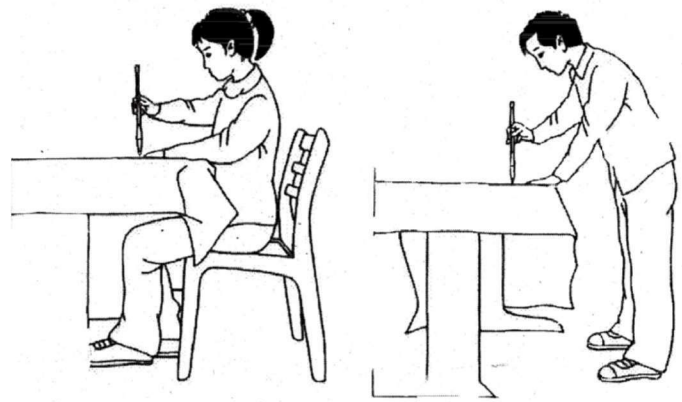
学习书法可以提高人的审美能力与审美趣味，从而得到精神上、情操上的陶冶。因为任何一幅好的书法作品都具备形式美和内容（意义或意境）美。所谓书法的形式美是指书写每个字的间架结构和构成每个字的基本点画的各种形态以至整幅作品的章法布局，在书家的笔下获得和谐、统一的美感，以及变化无穷的意境。所谓内容之美，是指好的书法作品所书写的内容，或是富于哲理的格言警句，或是优美的诗词，均以完美的书法形式表现出来，可以使欣赏者从中获得意境的美感和奋发向上的精神力量。因此，我们说书法的这种形式美和意义、意境之美的结合，无疑可以使学习书法的人在学习过程中，不断地提高自己审美能力与审美趣味，并得到精神、情操上的陶冶。

再者，学习书法还可以使人精神专注，细致精微。同时还可以提高书者的观察能力，分析能力，模仿能力和表现能力等诸方面的能力。这些能力的增强也将成为你学习语文、数学等各门功课的助燃动力。总之，学习书法，好处多多，真可谓：有百利而无一弊。

第4课 好字（楷书）的标准

一、线条质感 线条的质感指包裹线条的墨缘和线条内部墨色的浓、淡、枯、湿的细微变化。书法艺术的神奇之处，是通过一支毛笔，用出神入化的点画线条表达出书写者的精神、气质与性情风度，优秀的书法线条正如古人形容的那样：“筋骨血肉俱全”，有肌肤之丽。它是有生命、有情感、有个性的墨痕。书法的学习之难，就难在线条的锤炼上。我们学习书法的过程，就是对点画线条的锤炼过程，也是一种在笔法上追求精益求精而达到炉火纯青的过程。 书法点画线条有老、嫩、硬、软、厚重、飘浮的质感区别。古人追求线条的质感：“如折钗股”“如屋漏痕”“如壁折”。意思就是说：写出的点画线条如金钗的长枝，虽经曲折而体仍圆。如房子漏雨，雨水蜿蜒下注时留在墙壁上的痕迹。如土墙外表的裂纹。今人追求：“涩迟”。“涩迟”这一概念，既指点画线条的质感，也指行笔的速度与手感。“迟”与“疾”相对，是用笔速度迟缓。湿的感觉主要是笔画不光滑，起毛。也就是说，行笔不宜太快，饱蘸浓墨，用笔有步伐有变化，墨透纸背，也就有了涩味。 我们也有这样的体会：用笤帚扫地，扫纸张和扫沙土的感觉不一样，笤帚留在地上的痕迹也不一样。 我们再来做一个实验：把一张宣纸、一块白布、一块石板，一块玻璃排放在一起。毛笔蘸饱墨汁，先闭上眼睛，分别在以上四种不同材质的物体上写同一横画，静心地、认真地体会手部的用力感觉，再睁开眼睛仔细观察写出的线条，最后得出毛笔在不同材质物体上运动，手部用力与线条质感之间的联系。领悟出具有厚重感、涩感、“如折钗股”，“如屋漏痕”，“如壁折”的线条的用笔、用纸、用墨、用力的方法与技巧。	三、左右平衡 平衡就是沿字的外围画一个正方形的方框，以方框的上下两边中点作一条垂线（字的竖中线）。这样就把字切割成左右两部分，如果两个部分所用笔墨或占地面积大致相等时，称为左右平衡。 如果写出的字达到了左右平衡，这个字就给人以稳固的感觉。特别是一些本身体斜的字，如“乃”“多”二字。只要重心落在竖中线上，和杂技演员表演走钢丝一样，即使左右摆动，也不会跌倒。“多”字的重心在点与横撇的接点上，“乃”字的重心在钩角上。 这就要求我们写字的时候要根据字的形体特征通过左右相让来调整字的重心和用笔轻重，竭力使其左右达到平衡，如“陵”“彭”二字。 竖中线 多 竖中线 乃 （左让右） 陵 （右让左） 彭	五、参差变化 一字之中有重复笔画，就要力求变化，使其各具形态，才能使字显的生动，反之呆滞。起笔或藏或露，落笔角度不同；行笔提按顿挫，转折方圆不同；收笔轻重缓急不同。用笔速度、力度和节奏的不同等等。都是求变的方法。特别是：如：“食”“家”二字。 反捺 食 长捺 家 方向和长短不同 “食”字中出现两个捺画。“家”字中出现三连撇，这就需要我们用变化来进行处理：把“食”字上一捺写成反捺，把下捺写成长捺。把“家”字的三连撇使其方向和长短参差变化。	七、笔势强劲 笔势是指点画在字结构中因所处位置的不同或书写者用笔结体特点的不同而产生的各种形态、动态和姿势。这种形态、动态和姿势(粗细、曲直、长短、方圆、朝向等)能给人留下视觉上的力量。这种艺术上的“力”又叫笔力。这种笔力所产生的势能叫动力势能。点画的动力势能能给人以精神上的力量。如“國(国)”“南”二字。 國 南 口 子 力 力 “國(国)”“南”二字的两边竖写成“（ ）”样，使人感觉框内有一股巨大的张力向外撑。 “口”字的两边竖内斜，上开下合，使人感觉汽车后马槽开了。左右两边的挡板有倾下来的动势。“子”字竖钩带弧，像杂技表演顶杆，当人爬到杆顶时，把杆子压弯了。 任何一个点画的变形、弯曲都可以考虑成受某种外力作用所致，都能给人留下动态美的视觉效应。
二、首尾呼应 一个字是一个整体，点画是构成这个整体的零件。呼应是点画之间的内在或外在联系。内在联系是无形的，只能靠形态和笔势去感知。外在联系是有形的，靠上一笔的收笔与下一笔的起笔留下的蛛丝马迹便可看出。这种有形或无形的联系，称为呼应。如：“大”“小”二字。 大 小 应 呼 应 呼 应 呼 应 呼 无形联系 有形联系 我们写一个字的时候，完成上一笔的收笔后，笔锋离开纸面仍在空中运动。划破空间在朝着下一笔的起笔运行，直到这个字最后一笔完成。 要做到点画的首尾呼应，就要做到：写一个字从始至终一气呵成，中间不可停留。 合理的空中运动路线，不但能确保点画准确书写时的方便、快捷，还能给字增添生动活泼之神韵。	四、大小得体 中国的汉字和我们人一样，有的形体大，有的形体小，有的个子高，有的个子矮。我们写字的时候，就要遵守“大字写大，小字写小，长字写长，短字写短”之原则，使其符合字的本身形体特征，不能强求大小一律。比如“德”“日”“月”“四”。 德 日 （体大） （体小） 月 四 （体长） （体短）	六、布白均匀 我们作出一个字的最小外接多边形，它所包容的空间称为单字内部空间。如“書(书)”字。 我们书写这个“書(书)”字的时候，是依时间和笔画先后为序逐渐切割这个空间的。我们在切割这个空间的时候，就需要考虑所留空间的面积与形态，力求使其均匀。称为“布白均匀”。 “布白均匀”要求我们在写字的时候首先要心中装下这个字的具体形态，充分考虑一笔与另一笔之间的距离和笔画的粗细、长短，有意识地精心安排。即使是一个十分熟悉的汉字，其线条和空间关系的任何一点变化，都将使你面对一件崭新的事物。如“通”“萬(万)”二字。写“通”字需要考虑A,B空间的比列，写“萬(万)”字需要考虑A,B,C空间的比列。 内部空间 書 内部空间 B 通 A A 萬 B C	八、结构造型 根据字结构特征，经过精心设计，使其美观、大方给人一种难以言表的精神和力量。 字形方正，匀称为主，中松外紧，左右外拓，用笔厚重圆浑，有雄伟气势。如“隱(隐)”“博”二字。 隱 博 隋 居 字结构内部出现一两个特别大的空间，会使这个字产生特殊的表现力，欲望强烈、心胸开阔等等。如“隋”“居”二字。 应该特别提示：单字空间的切割不合理，或过分夸张超过限度，将会破坏字结构的平衡，“物极必反”。

第5课 书写常识

毛笔的认识	执笔的方法	写字的姿势	笔法的重要性
			笔法指控制毛笔的运动（笔锋的运动），从而书写出具有一定审美品质的线条的方法。一定形态的点画必须通过笔锋特定的运动方式才能完成。因此，笔法一词包含了三个方面的内容：（1）点画形态。（2）笔锋的运动形式。（3）手部（包括指、腕、掌、臂）的操作方式。前者是笔法所追求的目标，后者是控制笔法的根本。点画的形态，丰满程度，立体感效果，一切取决于书写者在书写时对笔锋作三维运动的控制上。一般来说，笔锋的三维运动越复杂，点画的变化就越丰富，线条越丰富，立体感越强烈。由此而引起的视觉效果越明显。因此，学习书法的一个重要方面，就是对优秀范字点画观察的无限深入，并由此不断寻求每一个细微变化与笔锋运动、与手部的空间运动的联系。从而精准地把握某一点画的形成过程，反复运用，直至成为定势。
毛笔由笔头和笔杆两部分组成。 笔头分为笔锋、笔肚、笔根三部分。 笔锋的作用：与纸面接触用于书写。 笔肚的作用：贮墨。 笔根的作用：连接笔杆。 写大字用大笔，写小字用小笔，宁可大笔写小字，不可小笔写大字。 毛笔用过后，应顺着锋毛用清水洗净，恢复原状，以便再用。	1. 端坐于桌前，胸部离开桌沿，左手小臂自然弯曲，右手自然下垂于身侧放松。 2. 右手移至桌面上方，小臂与桌面平行略高于桌面，半握拳，手掌与桌面大致成45°角，手腕平直。 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，笔杆垂直于桌面。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。	坐姿要求：身正笔正。胸不贴桌，背不靠椅。坐稳，两脚自然分开，平踩地面，不可悬空。右手执笔，左手按纸，运足腕力凝神专注。 站姿要求：作大字时用站姿。右手执笔，左手按纸。上身微弯，下身挺直。两脚左前右后，自然分开，站稳。利用腕肘之力，挥毫泼墨。	

第6课 运笔方法

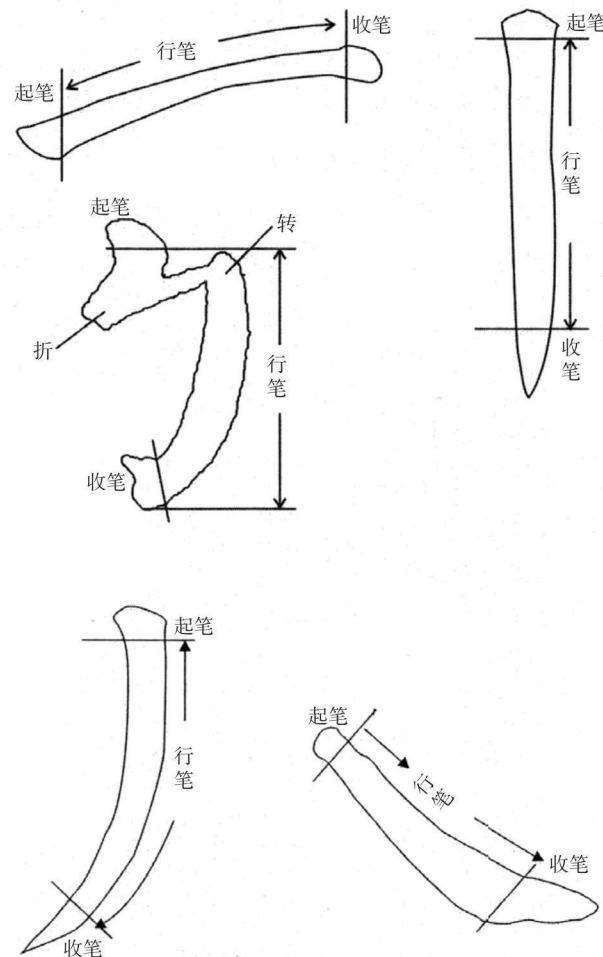
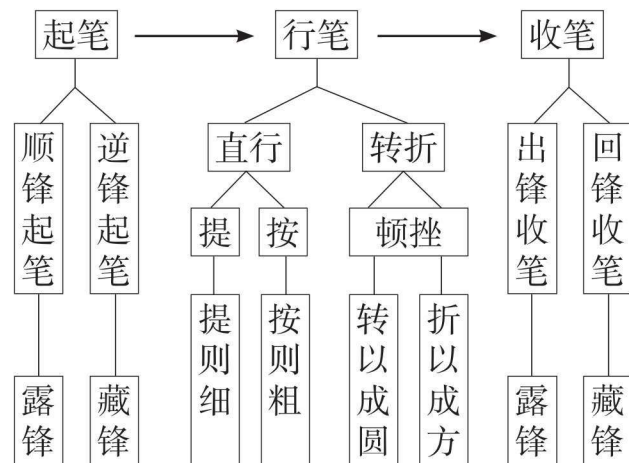
导 言

学习书法，首要的是笔法——运笔之法。就是我们在执笔书写时，所运用的各种方法，譬如露锋、藏锋、提按顿挫、方圆转折、轻重缓急等等。

同学们一定会提出这样的问题，我们平时写铅笔字、钢笔字时，只要书写姿势和执笔方法正确，把字写好看，使人认得就行了，并不讲什么运笔方法，为什么写毛笔字，必须强调运笔方法呢？这是因为毛笔的笔头是用动物的毛做成的，呈圆锥形，而且是软的。在书写时，能够出现粗细、轻重、方圆、藏露等许许多多的变化，可以说毛笔写出的线条有着非常丰富的表现力，会使人产生各种心理变化与反映，这是铅笔、钢笔等硬笔所不及的。所以毛笔书法的艺术性特别高。正是由于毛笔是软的，不易掌握。因此，我们必须学会并熟练掌握运笔的方法，才能写出各种形态的点画，用这些点画进行组合，才能写出各种体势的字来。古人说：“聚墨成点，引点为画，积点画以成字，积字以成章。”我们学习运笔方法，首先要解决的就是如何写好每一个基本点画。下面就具体地介绍运笔方法。

写每一个基本笔画都有三个过程：起笔、行笔和收笔。起笔要有藏锋和露锋的变化。行笔要有提按顿挫的变化。收笔要有轻重缓急的变化。

运笔方法图示



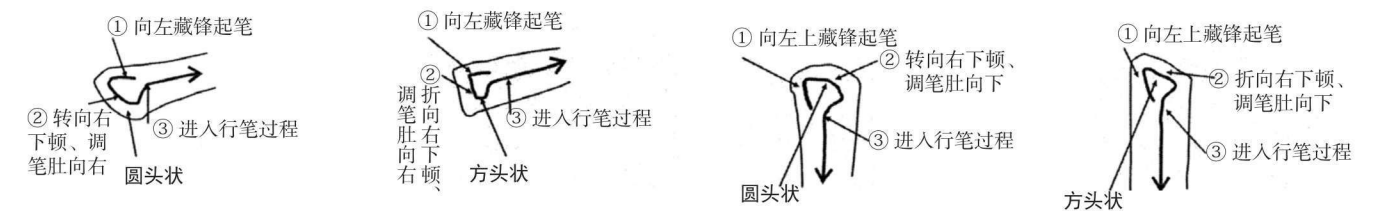
起 笔

一、藏锋起笔

藏锋起笔也叫逆锋起笔。起笔时，笔锋着纸于笔画中，这一笔完成之后，笔锋被墨迹盖过，不露锋芒，使人无法看到。锋藏于笔画之中，所以叫藏锋起笔。为什么要藏锋起笔呢？要从三个方面去讲：

其一，藏锋起笔，笔锋裹藏于笔画之中，不露锋芒，给人以含蓄的感觉。古人云：“藏锋以包其气”。就是说，用藏锋写出的点画，把气力都包含在点画之中，显得含蓄饱满、厚重。

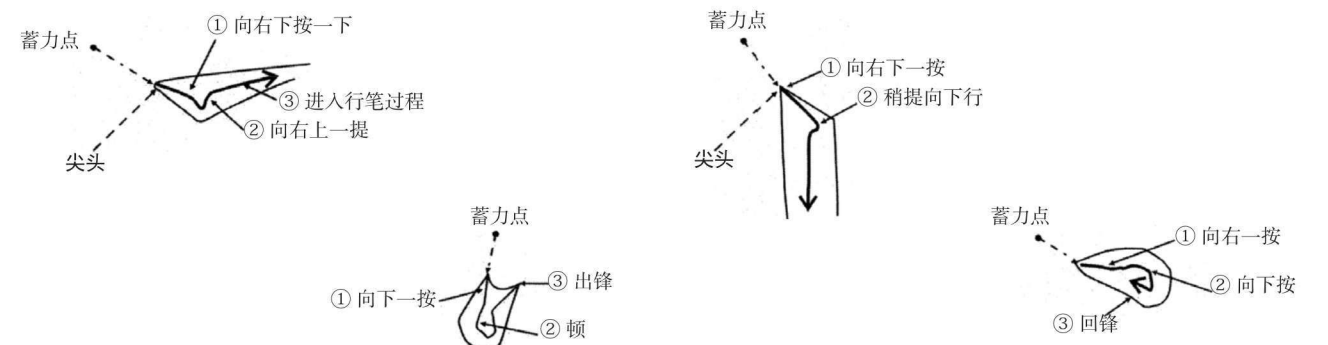
其二，藏锋起笔时，横向笔画笔锋着纸于笔画始端靠右一点，按逆时针方向顿笔，调笔肚向右后再进入行笔过程。竖向笔画笔锋着纸于笔画始端下方一点，先向左上再向右下顿笔调笔肚向下后再进入行笔过程。在顿笔调笔肚的同时，有时用转、有时用折。经过一转或一折之后，这一笔画的起笔就会创造出圆头或方头的形状，这圆头或方头正是我们要求的变化效果。



其三：藏锋起笔可为你完成行笔过程产生更大的蓄力。由于这股蓄力，可助你写出苍劲有力的笔画。这就好比赶马扬鞭，要使鞭子打下去更具威力，必须先将鞭子向上扬起。又好比拳击运动员打拳，要使打出的拳头更具威力，必须先将拳头缩回。就是这个道理。

二、露锋起笔

露锋起笔也叫顺锋起笔。起笔时，笔锋着纸于笔画的端点，这一笔完成之后，笔锋外露，一眼便可看见，所以叫露锋起笔。笔锋外露，给人以流畅之感。古人云：“露锋以纵其神”。就是说，用露锋写出的笔画，神情外露，点画之间有互相呼应，承上启下的连贯感，显得生动活泼。露锋起笔可使笔画产生出尖头的效果。露锋起笔的蓄力点在笔锋着纸点的左上、右上或正上方。这就好比跳远运动员要使自己在起跳时瞬时弹出的力量更大，就要从远处加速来蓄力，就是这个道理。



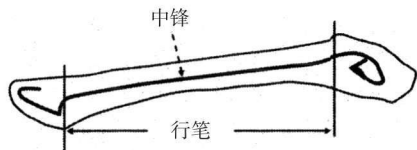
起笔要有藏锋和露锋的变化。就是说，如果我们写一个多笔画组合的字，起笔要创造出圆头、方头、尖头，会给人以生动活泼，含蓄厚重，多姿多彩的视觉感受。

运笔方法（续）

行 笔

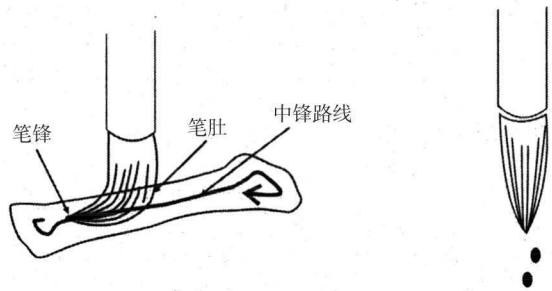
一、中锋行笔：

中锋也叫正锋。笔在纸上运行过程中，笔锋在点画的中路行驶，叫中锋行笔。如图所示：



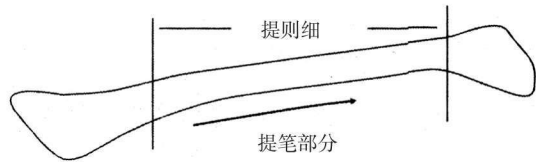
写楷书要求中锋行笔。那么，为什么要中锋行笔呢？我们来做一个实验：把笔头蘸饱墨汁，垂直悬空，墨汁会顺着笔毛之间的缝隙聚于笔锋，滴在地上。这说明，直立毛笔，笔锋上含墨最多。在行笔过程中笔毛铺开，笔肚在前，笔锋在后，从笔画的中间通过。所以中锋写出的笔画，中间墨色厚重，边缘比较淡薄，根据绘画中“近重远淡”的道理，像我们手中的笔杆一样，立体感效果就产生了。所以，我们写楷书要强调“中锋行笔”。

为了保证中锋行笔，我们在行笔过程中就要做到：杆正笔直。

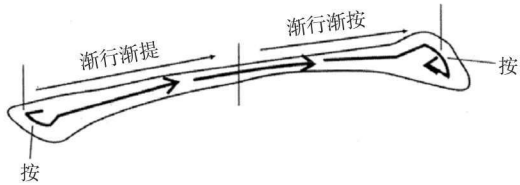


二、提和按

“提”就是提笔。是指在行笔的过程中要使笔画变细，用手腕和手指联合动作把笔杆向上提起，笔继续不停地在纸上运行，笔画就会变细。一画之内的提笔，一般情况是笔不离开纸面。如图：



“按”就是向下按笔。是指在行笔过程中要使笔画变粗，用手腕和手指联合动作把笔向下按，以增加笔锋着纸的接触面，从而获得粗壮的笔画。另外，值得提示的一点：按笔和提笔是分不开的。在行笔的过程中只有提按结合，才能写出理想的笔画来。如图：

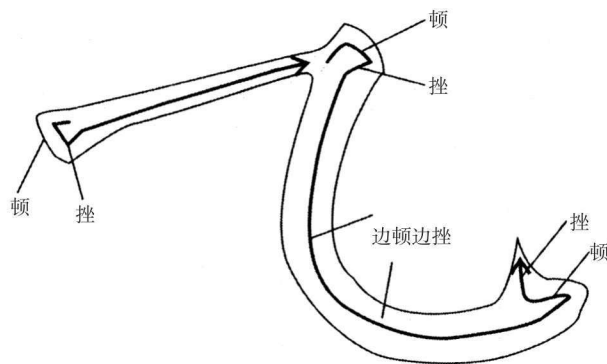


三、顿和挫

“顿”就是在行笔过程中，使着纸的笔锋利用笔毛的弹性做上下运动。

“挫”就是在行笔过程中，使着纸的笔锋改变运行方向。

顿的目的是为了挫，比如：写横折弯钩时。



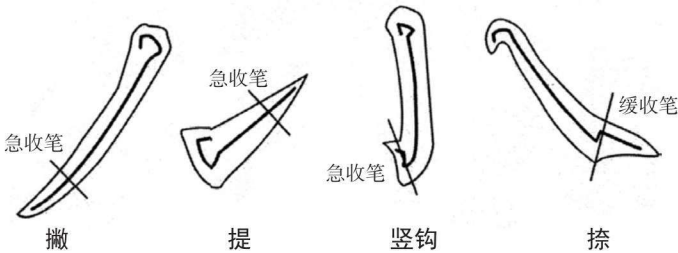
笔锋“由左向右”改为“由上往下”需要先向右下顿笔，调笔肚向下（笔锋朝上）后，再向下行。在行至踢钩时，笔锋“由左向右”改为“由下而上”又需要顿笔来完成调锋任务。

行笔要有提按顿挫的变化，就是要我们在行笔过程中，创造出一种有粗有细，棱角分明，方圆兼顾，变化多端的线条。

收 笔

二、出锋收笔：

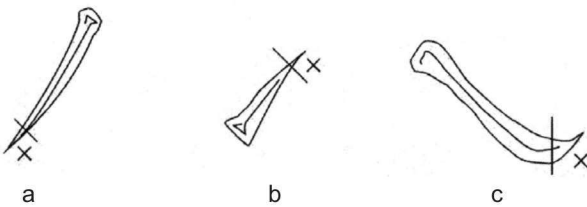
出锋收笔：就是把笔锋顺势送出，使其脱离纸面。出锋收笔以其笔锋送出速度的快慢分为急收笔和缓收笔。



“急”，就是快的意思。上图中撇、提、竖钩的收笔属于出锋收笔中的急收笔。急收笔就是在收笔的时候，使笔锋按照你心中的制定目标，边行边提，以加速度顺势将笔锋送出。急收笔时特别要提醒大家：“力到尖端，自然出锋”。给人以“余力未尽”的感觉。不能在出锋处留下突然细下来像“老鼠尾巴一样”的墨痕，给人的感觉是“筋疲力尽”。如下图（a，b）

“缓”，就是慢的意思。捺画的收笔属出锋收笔中的缓收笔。缓收笔就是收笔的时候，使笔锋按照你心中的指定目标，慢慢地边行边提，一点一点地像“扫帚扫沙子一样”涩笔送出。这样写出的收笔庄重饱满，苍劲有力。

切忌：笔锋一下子扫出，会给人以轻浮、草率之感。如下图（c）



收笔好比写文章的结尾，开头和中间内容都写得很好，如果没有一个好的结尾，就会前功尽弃。所以，收笔是写好一个基本点画的一个非常重要的环节，我们必须竭尽全力去完成好。

收笔分回锋收笔（藏锋收笔）和出锋收笔（露锋收笔）。

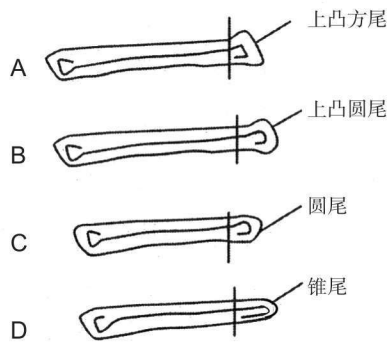
一、回锋收笔

回锋收笔就是行笔至收笔地方时，把笔锋返回一小段距离后提出纸面。在笔锋的返回过程中，由于返回时笔锋动作和方法的不同，笔锋在笔画尾部留下的墨迹形态也会不同，便产生出不同的视觉效果。

请仔细观察下图 A、B、C、D 便会发现，四种不同的回锋收笔方法，创造出四种不同的尾状。

A 和 B，收笔时用笔较重，笔锋运动动作复杂一些，称为重收笔。

C 和 D，收笔时用笔较轻，笔锋运动也相对简单一些，称为轻收笔。



A：上凸方尾。行笔至收笔处笔肚上仰→折笔向右下顿笔调锋→回锋提出。

B：上凸圆尾。行笔至收笔处笔肚上仰→向右下边顿边转笔→回锋提出。

C：圆尾。行笔至收笔处笔锋稍驻→轻顿回锋。

D：锥尾。行笔至收笔处提锋返回。

第7课 《颜勤礼碑》点画的动力势能及形体美与动态美的体现

一、书法点画的动力势能

一只老虎装在笼子里，我们为什么会害怕？一只绵羊在野外吃草，我们为什么敢抚摸它？具体事物形态引起人的心理反映，这就是势能。古人书论中常讲到“势能”：“点如高峰之坠石”。“兽骇鸟跄，志在飞移”。“狡兔暴骇，将奔未驰。”这个“势能”是指书法作品中点画取像生动的体态所表现出来的动态势能。这个“势能”能给人以精神力量。

二、书法点画的形体美

毛笔书法的点画具有粗细、肥瘦、方圆等多样的变化，从而使每个点画都构成一个形体，而每个形体都类似现实事物的形体。所以，当我们面对书法点画时，就如面对现实事物形体一样，会产生一种美与不美的感觉。因此，点画的书写能引起欣赏者对现实生活中一些事物的形体美的联想，成为对现实事物形体美的一种间接曲折的反映。

三、书法点画的动态美

事物的动态美，是事物在运动过程中所表现出来的美。如舒卷的白云，飘拂的杨柳等。事物在空间运动要经过一定的路线，可以用各种各样的曲线、折线表示出来。当看到这些线时，会引起一种运动感。楷书中向上向下、向左向右挑起或拖拽的笔画，也能给人以运动感。书法对动态美的表现，也符合事物在空间运动的基本形态，以富于动感的点线结构表现了事物或轻盈或敏捷或矫健的动态。那就唤起了我们对事物运动美的联想。

点



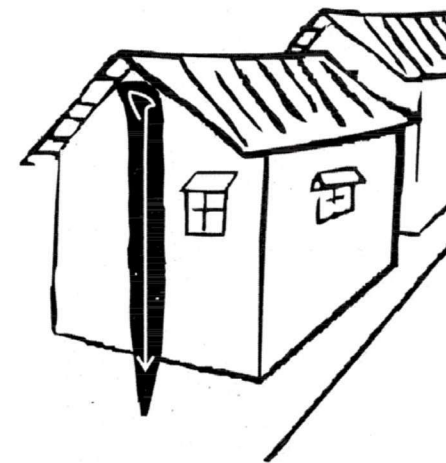
电闪雷鸣乌云压，小丽急步要回家。
云中落下几雨滴，砸得小丽直叫妈。

横



叫老王，好自夸，拿起横画挑西瓜。
横画中凸变弯弓，压得老王直咬牙。

竖



颜体竖，顶梁柱，直立字中九十度。
泰山压顶不弯腰，东南西北都稳固。

撇



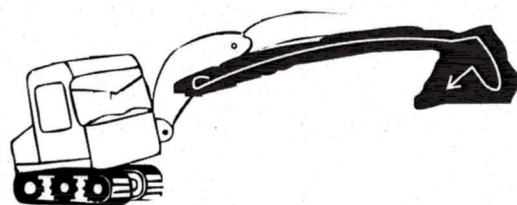
马大娘，眼睛瞎，舞剑误取画中撇。
一剑刺入铁疙瘩，猛力拔落墙中画。

捺



装车用板作斜坡，力压斜坡中间锅。
不论长捺和短捺，外力作用总弯曲。

钩



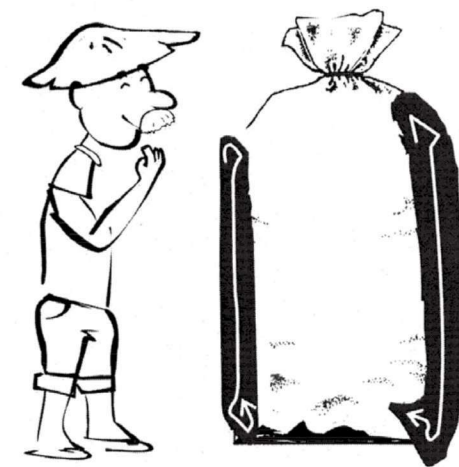
挖掘机，隆隆响，挖起重物头上仰。
我写横钩也如此，你说力量不力量？

提



小朋友，真淘气，穿着拖鞋把球踢。
由于用力过于猛，拖鞋飞出变长提。

左右边竖



张大爷，真纳闷，装满口袋崩中缝。
左右边竖有发现，内部张力向外撑。

折



世界冠军力量大，举重弯腰腿部折。
提笔憋足一口气，写出折画力道佳。