



少儿写字等级基础训练

毛笔练字小高手

MaoBi
lian zi xiao gao shou



中国硬笔书法家协会副主席
全国硬笔书法等级考核评审委员会委员

邱明强 编著

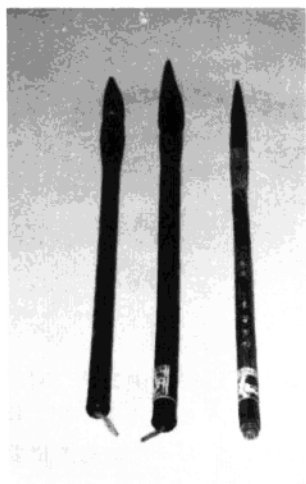
福建少年儿童出版社

目 录

一、写字工具与执笔方法图解	1
二、楷书起笔、收笔方法图解	7
三、楷书基本笔画写法图解与练习	10
四、楷书结构、笔顺图解与练习	38
五、古代楷书名作欣赏	52
六、少儿毛笔书法获奖作品选析	55
(本书作者的学生毛笔字选登)	59
附：历代书法家勤学苦练小故事	
(一)(二)	5-6
(三)(四)	8-9
(五)(六)	36-37
(七)(八)	50-51
(九)(十)	53-54

一、写字工具与执笔方法图解

(一) 写字工具



(图1) 毛笔



(图2) 墨汁

毛笔：购二至三支小楷或中楷、大楷的狼毫笔、羊毫笔。狼毫笔弹性较好；羊毫笔弹性稍差，但蓄墨较多，可写大字，显得饱满。买

笔要选笔毛圆尖、呈圆锥状的，扭曲或散开的不能买。

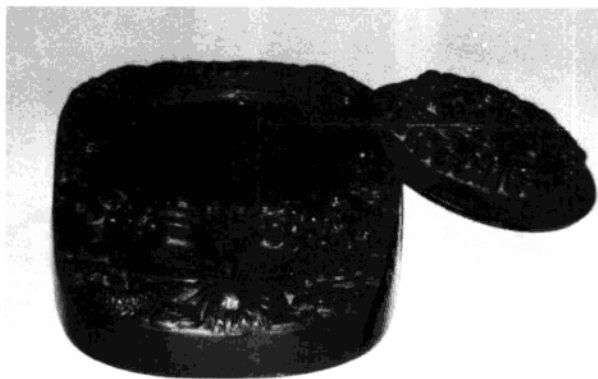
墨汁：可买现成的，如“一得阁”、“曹素功”等墨汁，用时直接倒入砚台，方便、快捷。

砚台：买普通的，最好有盖子，如墨汁一次未能写完，盖好盖子不易干涸，留待下次再用。但最好一次写完，砚台也要常洗，防止墨汁结块，形成墨渣，影响书写。

纸张：一般分练习纸和宣纸。最好买印有米字格的练习纸。因宣纸有一定吸水性，初学不易掌握，待到有一定书写基础后，再用宣纸。

笔架：写时放置毛笔用。

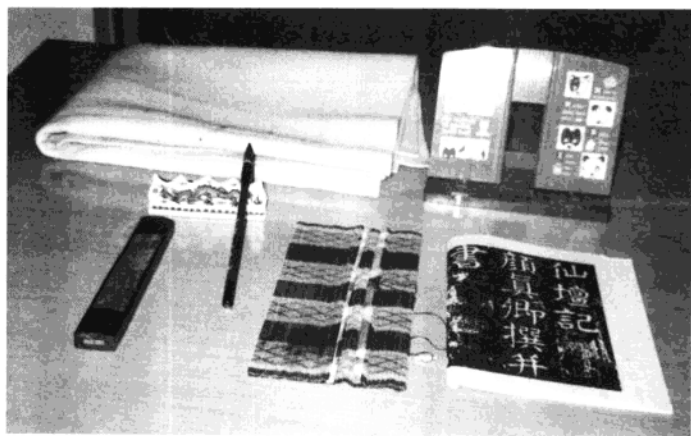
垫毯：写字时垫在纸的下面，防止墨汁透纸，弄脏纸面。



(图3) 砚台

镇尺：用于压纸，使纸平整。

笔帘：用于外出参加书法活动等携带毛笔，起保护毛笔的作用。在家里一般不用。



(图4) 垫毡、笔架、临帖架、镇尺、笔帘、字帖

(二) 执笔方法



(图5) 手各部名称

〔给老师、家长的话〕 请按歌诀要求，对照示意图，及时纠正小孩执笔的不正确姿势。这是写好字的重要条件，要从一开始就严格要求，以养成良好的习惯。

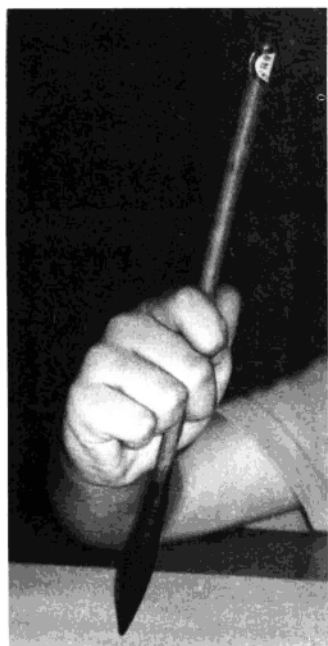
(图6) 正确执笔（外侧面）



(图7) 正确执笔（内侧面）



“五指执笔”须过关，
“指实掌虚”总要求：
“指实”是说有力气，
“掌虚”是说不要捏成小拳头。
拇指、食指护笔杆，
中指绕笔往回钩。
无名指、小指托笔自然弯，
腕竖笔杆才能直，
书写点画多自由！



(图8) 不正确执笔（外侧面）



(图9) 按笔

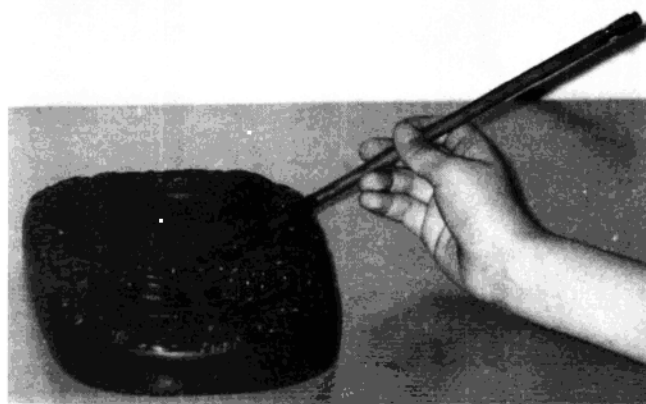
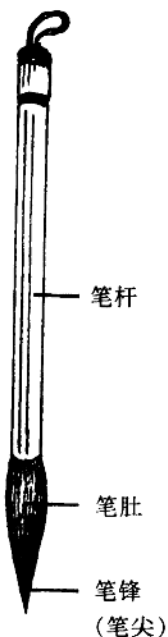
按笔：

笔往下压称按笔，
一按笔毛就铺开。
笔锋、笔肚齐触纸，
粗壮笔画由此来。
(见图9所示)

提笔：

按后上提称提笔，
一提笔毛就聚起。
从粗到细由此出，
笔尖弹性显神奇。
(见图6所示)

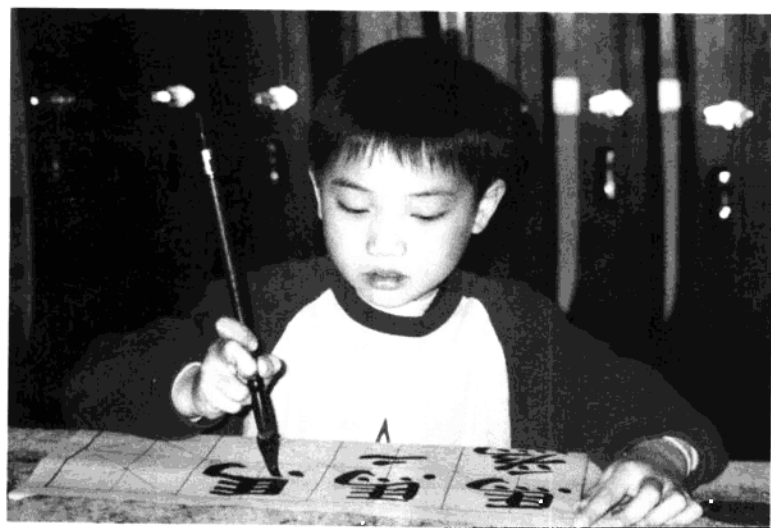
〔给老师、家长的话〕按笔、提笔是运笔中最基本的动作，任何笔画的变化特别是粗、细变化，均由此出。要引导小孩练好按笔、提笔，既能使笔毛铺开，又能使笔毛重新聚合，从中加强对毛笔弹性的掌握，为写好字打基础。



(图10) 蘸墨法

蘸墨笔杆要斜卧，不要直下使劲压。
边蘸墨汁边修笔，保证笔尖不开叉。
蘸后笔往砚边拖，多余墨汁要刮下。
墨量据字大小定，不要一笔蘸一下。

(三) 执笔姿势



(图11) 坐姿 (正面)

初学毛笔字，
姿势要记牢：
头正、身直、肩平衡，
胸腹不要往桌靠。
手臂轻松不僵硬，
双脚平放不叉交。
小字坐写稳，
大字站写好。
运笔过程须专心，
呼吸平稳笔不摇。



(图13) 站姿



(图12) 坐姿 (侧面)

〔给老师、家长的话〕 请按歌诀要求，对照示意图，及时纠正小孩不正确的写字姿势。无论是坐着写还是站着写，身体各部位以轻松、自然、不别扭为好。每写约半个小时要提醒小孩休息一会儿。
(以上示范照片均选自作者的学生)

附：历代书法家勤学苦练小故事（一）

●抽笔和捏鸟

东晋大书法家王羲之的儿子王献之，小时候在父亲的指导下学习书法很用功。一次，王羲之为测验他儿子执笔的功力，在王献之专心致志地练字的时候，突然从背后伸手猛抽献之手中的笔，结果因献之握得紧而没有被抽掉。王羲之十分高兴地预言：“我这个儿子今后在书法上一定会大有前途的。”后来，王献之果然成为一代书法名家，声望与父亲一样，世称“二王”。当然，字写得好坏的关键在于正确运笔，而不在于笔管握得紧。但这故事所说也有其一定的道理，那就是强调了“指实”，对初学书法的少年儿童还是有帮助的。少儿手小、力小，笔管握得不紧，写字时就不稳定，不可能把字写好。反之，把笔握紧，可练腕力，写出的点画才比较坚实。

现代已故书法家白蕉，在回答“执笔紧好还是松好”的问题时，曾打了一个很生动的比喻，说执笔就像手握活鸟一样，要松紧适度，

既不能使鸟儿飞掉，又不能把鸟捏死，这叫做“捏紧防死，放松防飞”。这个比喻把握笔松紧的道理说活了，值得记取。

●写毛笔字必须重视执笔

少年儿童学习书法，首先必须重视执笔。因为毛笔的特点是软而富有弹性，笔执得不好，是无论如何写不好字的。

相传东晋时代的大书法家、被尊称为“书圣”的王羲之，字写得非常好。据说，他字写得好的关键之一就是重视执笔，正确地掌握了执笔的方法。他的书法老师卫夫人，也在她的书法专著《笔阵图》中强调指出，凡学习书法，首先必须学会执笔。

唐代大书法家颜真卿，年轻时花过很大的功夫学古人书法，却学不好。一次他问老师张旭，学好古人书法的奥妙在哪里？张旭笑着回答：“妙在执笔。”从此，他就开始重视执笔，把笔握得十分正确，经过长期的勤学苦练，终于成为开创一代书风的书法大家。

●蔡邕忘形学笔法

蔡邕(yōng邠)是东汉时期的文学家和书法家。当年，他曾经到嵩山去学习书法。在练字时，他全神贯注，甚至到了刮大风也听不见、肚子饿了也不知道的地步，把精神全部集中在笔尖上。有一次，他偶然在山中的石屋中发现了一本写在素绢上的古书，说的是古时候两位书法家李斯和史籀(zhòu宙)的用笔方法。蔡邕拿到这本书后欢喜得大喊大叫，急忙阅读起来。他连着看了三天，不吃饭也不觉得饿，看得眼睛发酸了，就打一会瞌睡，醒来又继续看。看得高兴时，还会自言自语，竟然把书中的字当作李斯和史籀本人一样，和他们对话起来。他把这本书认认真真地学习了三年，终于明白了书中所写的用笔奥妙。用这个方法写出来的字，与当时其他著名书法家的字不相上下。

少年王献之练字图



附：历代书法家勤学苦练小故事（二）

●张芝习字池水成“墨池”

张芝，东汉书法家，字伯英。善章草，后省减章草点画波磔，创为“今草”。传说，他的草书笔势飞动，神极无比，因而有“草圣”之称。

相传张芝从小就爱写字，学习很勤奋，日日临写从不间断。清晨一起身，就磨好满满一砚台墨汁，一直把磨好的墨汁写完了才休息。写完字他就到院中的池水里洗笔、洗砚台。日子久了，池子里的清水都被墨染黑了。后人用的“临池”一词就是指张芝练字的故事。



张芝洗笔图

●钟繇捶胸舍命求书

钟繇（yóu），三国时期魏国的大书法家。年轻时，他曾到河南抱犊山中学过三年书法。学成回来后，他经常与曹操、韦诞等一批书法

家在一起研讨笔法。

有一次在谈论时，他突然看见在韦诞的座位上有一本蔡邕所写的关于笔法的书，非常羡慕，就对韦诞说：“这本书太好了，你能送给我吗？”韦诞回答说：“正是因为这本书太好了，所以我不能给你，我自己也是很喜欢的。”钟繇听后闷闷不乐。回家后，他一直想着这本书，为自己不能得到心爱的书法著作而十分沮丧。最后，他竟然愤恨得用拳头猛捶自己的胸脯，迫使自己不去想这本书。捶了一会，手酸了，胸脯也痛了，只得停下来，但是一停下又想起这本书，于是再猛击自己的胸脯；一连捶了三天，把胸脯都打得发青了，并且吐了血，生命垂危，经过抢救才活了下来。钟繇的这种执著追求的精神，是他在书法上获得成功的重要原因之一。

●萧何题匾额

汉朝有个叫萧何的大臣，很有才智，不仅帮助刘邦战胜了项羽，建立了汉朝，同时还写得一手好字。但是，他并不因为自己字写得好就随随便便书写，而在每次书写前都进行一番思想准备。

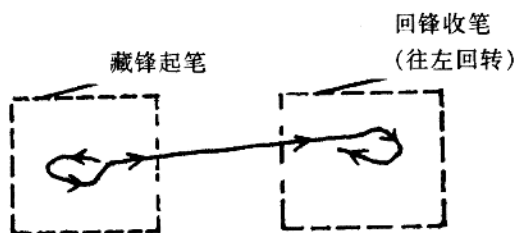
有一次，刘邦命他给宫殿题一块匾额，此事不敢随便应付，萧何没有立刻书写。刘邦几次派人催他，他都对来人回说：“不急，不急。”原来，他一直在做准备，从大殿的建筑考虑到匾额的用文，从匾额的形式考虑到所用的字体，一一仔细推敲。就这样，他足足构思了三个月，才正式落笔书写。匾额挂出来后，轰动了整个皇城，前来观看的人多得像流水一样络绎不绝。

这故事说明，要想把字写好，在下笔前做好充分的思想准备是很重要的。考虑周密后落笔，才能胸有成竹，把字写好。

二、楷书起笔、收笔方法图解

(一) 藏锋起笔

下笔笔锋不外露，
回转藏在笔画里。
形如蚕头圆鼓鼓，
体态憨厚使人喜。



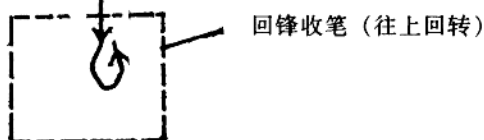
(二) 露锋起笔

下笔笔锋露外面，
既不回转也不藏。
形如刀具有尖角，
寒光闪闪展锋芒。



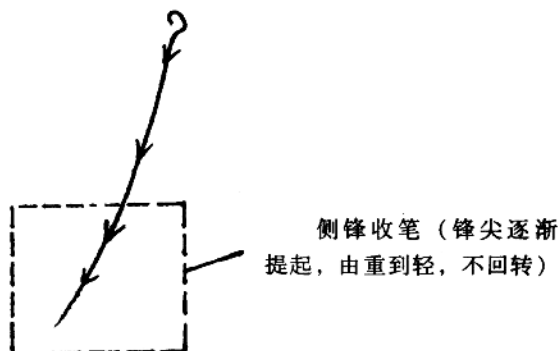
(三) 回锋收笔

一笔写到末尾时，
收笔笔锋往回转。
形似藏锋不外露，
能使笔画更饱满。



(四) 侧锋收笔

侧锋运笔笔略斜，
笔尖笔肚同时行。
一般用写尖尾画，
挺劲利爽有精神。



〔给老师、家长的话〕 请按歌诀，引导小孩从例图中懂得楷书起笔、收笔的要领，并辅导小孩多写20个。

附：历代书法家勤学苦练小故事（三）

●王羲之一“点”救死“鹅”

一天，王羲之骑着骡子从一家寺院门前经过，见寺院墙外围着不少百姓。原来，大家都在议论墙上写的一个大大的“鹅”字，这是寺院里的一个和尚写的。有的人说，这个“鹅”字写得雄浑有劲，真是前无古人；有的人讲，这个“鹅”字写得像一只真鹅立在墙上。可不知是谁，却轻轻地嘀咕道：“这个‘鹅’字写得倒像鹅，可惜是死的！”

王羲之闻听此言，便朝墙上望去。啊！那个“鹅”字果然少了一点，像一只伸了长脖子的鹅，想引吭高叫，却又断了气，是死的。他立即翻身下骡，朝四下一望，看见路南有一块水田。他走到水田边，卷起长袖，抓起一坨泥巴，站起身，把泥巴往墙上掷去。这坨泥巴不偏不倚，正好沾在“鹅”字那一点的位置上。

“鹅活了！鹅活了！”人们先后惊叫了起来。当人们回头去找扔泥巴的人时，只见一位老先生骑上骡子已走远了。

寺院里那个写字的和尚听到门外嘈声嚷嚷，以为发生了什么事，赶忙奔出来探个究竟。听到人们都在赞叹墙上“鹅”字上的一点，才发现自己所写的“鹅”字少写了一点，现在给补上了。他走到字前细看，不禁叹道：“满鹅皆俗笔，一点是羲之。”人群中有位老石匠，听和尚这么说，立即从搭肩上的布袋中取出凿子和锤子，把这个“鹅”字刻在墙上，让后人临摹。

后来，这个故事便传开了。不知传到哪一代，又把这“鹅”字为一个和尚所写的事丢了，说成这“鹅”字都是王羲之写的。



王羲之写“鹅”字



王羲之创作《兰亭集序》图

附：历代书法家勤学苦练小故事（四）

●王羲之吃墨



1. 晋朝书法家，有个王羲之。废寝又忘食，天天勤练字。



2. 练到兴奋时，吃饭无心思。送来酱和馍，好似全不知。



3. 书僮连声催，羲之像聋子。疾书不停笔，如醉又似痴。



4. 请来王夫人，相劝王羲之。夫人一见他，笑得痛肚子。



5. 原来王羲之，一心无二思，吃馍蘸墨汁，弄得一胡子！

●王献之改字

东晋大书法家王羲之的儿子王献之从小就跟着父亲学书法，他非常聪明，进步很快。凡是看到过他写字的人都夸奖他，说他写的字和父亲王羲之的字没有什么两样，王献之听了沾沾自喜。

有一次，王羲之要到京城去，亲朋好友都来送行。在吃酒时，大家要王羲之表演一下书法，王羲之就趁着酒兴在墙壁上写了一些字。父亲走了后，献之看了墙上的字，心想：“这

些字我也写得出。”就把父亲写的字擦掉，自己写上同样的几个字，横看竖看，感到与父亲写得一样好，非常得意。

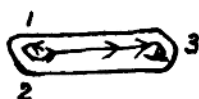
王羲之从京城回来，对着墙上的字一看，故意叹了口气说：“我那天真是酒喝得太多了，竟然写出这么差的字。”还说什么字的笔画不该这样写，句句都有道理，而他自己写的字是没有这些毛病的。献之听了后很惭愧，感到自己的字和父亲写的还差得很远，从此再也不骄傲了，而更加勤奋地学习，终于也成了一名书法家。人们把羲之和献之并称为“二王”。

三、楷书基本笔画写法图解与练习

1. 短横

书写步骤提示：

- 1.藏锋起笔；2.转锋后向右行；
- 3.回锋收笔。



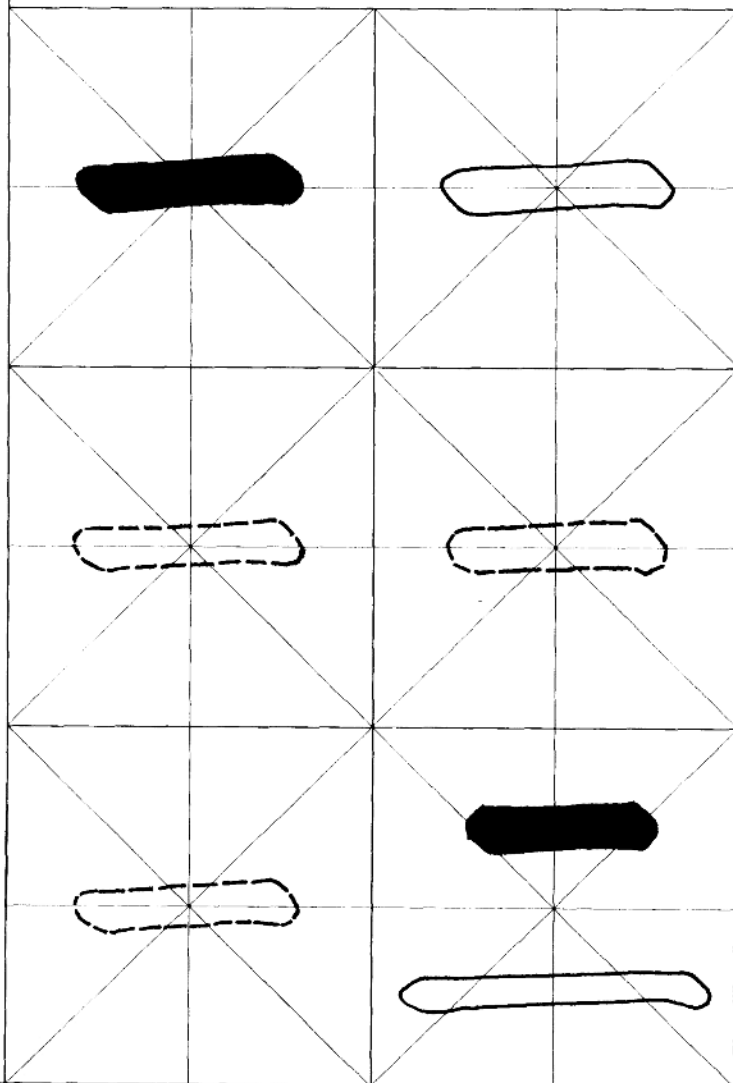
〔书法小知识〕

小朋友，本部分将把你们带进学习毛笔楷书的重要阶梯——基本笔画的理解和练习。练习就离不开“临摹”。

摹，古人的做法就是用半透明的薄纸，盖在字帖的上面，照着书写。现在依照笔画的“轮廓线”直接用毛笔书写，也称为“摹”（如本部分开始的笔画练习）。

临，就是在摹的基础上，面对着字帖（范字）直接仿写。所以，临的要求比摹更高。本书中布置的作业，实际上就是在笔画描摹的基础上，要求小朋友临写。希望认真做好作业。

〔给老师、家长的话〕 本部分的笔画练习，是写好字的重要一步。要引导小孩把楷书的起笔、收笔方法运用到具体笔画的临写中，记准各笔画的外观形状，运笔的开头、结束全过程，做好练习和作业。

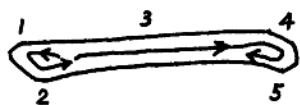


●作业：记住上面的要求，做好练习后，再用写字本临写15个。

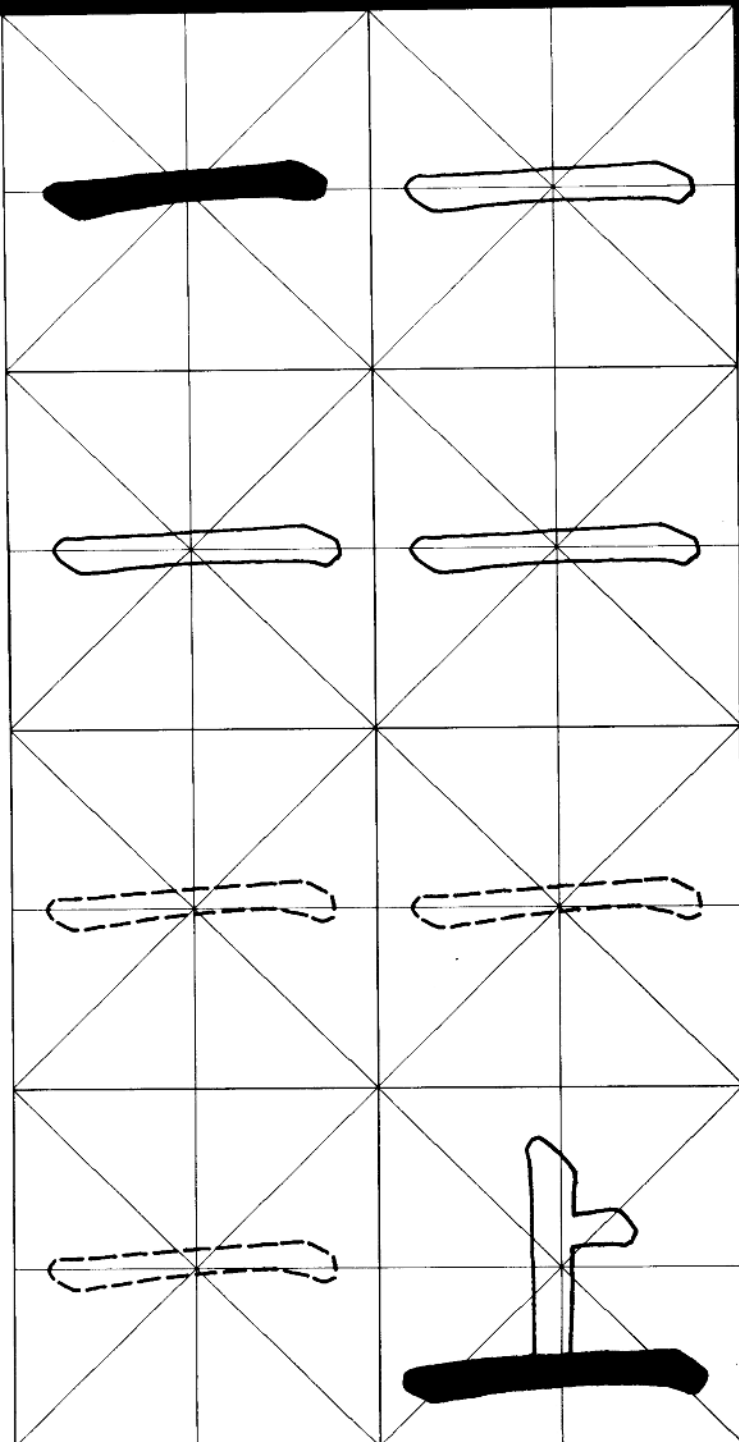
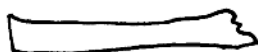
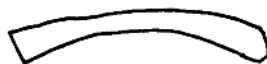
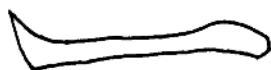
2. 长横

书写步骤提示：

1. 藏锋起笔；
2. 转锋向右；
3. 平笔右行；
4. 顺势右下；
5. 回锋收笔。



病笔举例：

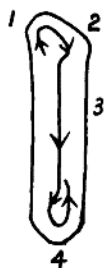


●作业：记住上面的要求，做好练习后，再用写字本临写15个。

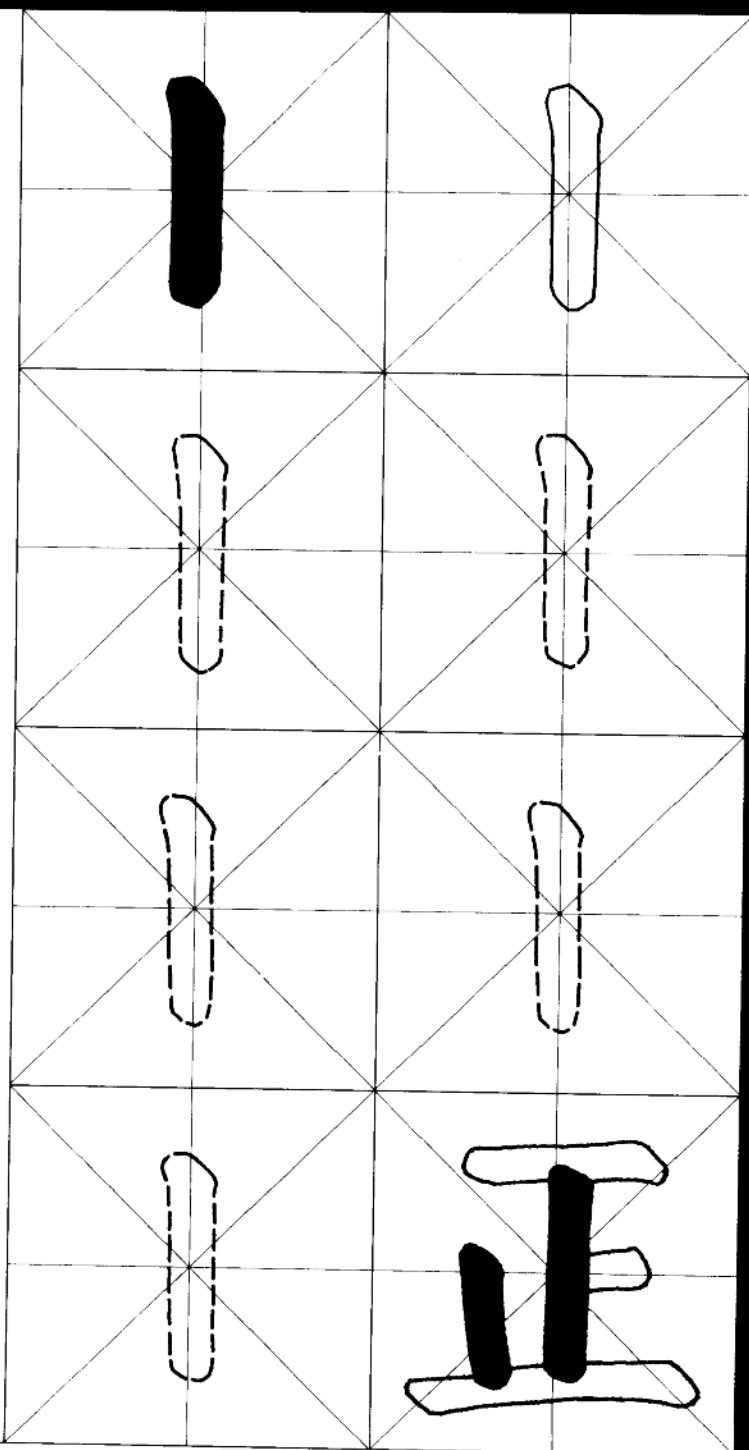
3. 短竖

书写步骤提示：

1. 藏锋起笔；2. 转锋向下；
3. 顺势下行；4. 回锋收笔。



病笔举例：

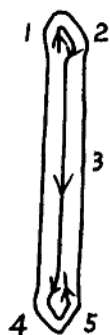


●作业：记住上面的要求，做好练习后，再用写字本临写15个。

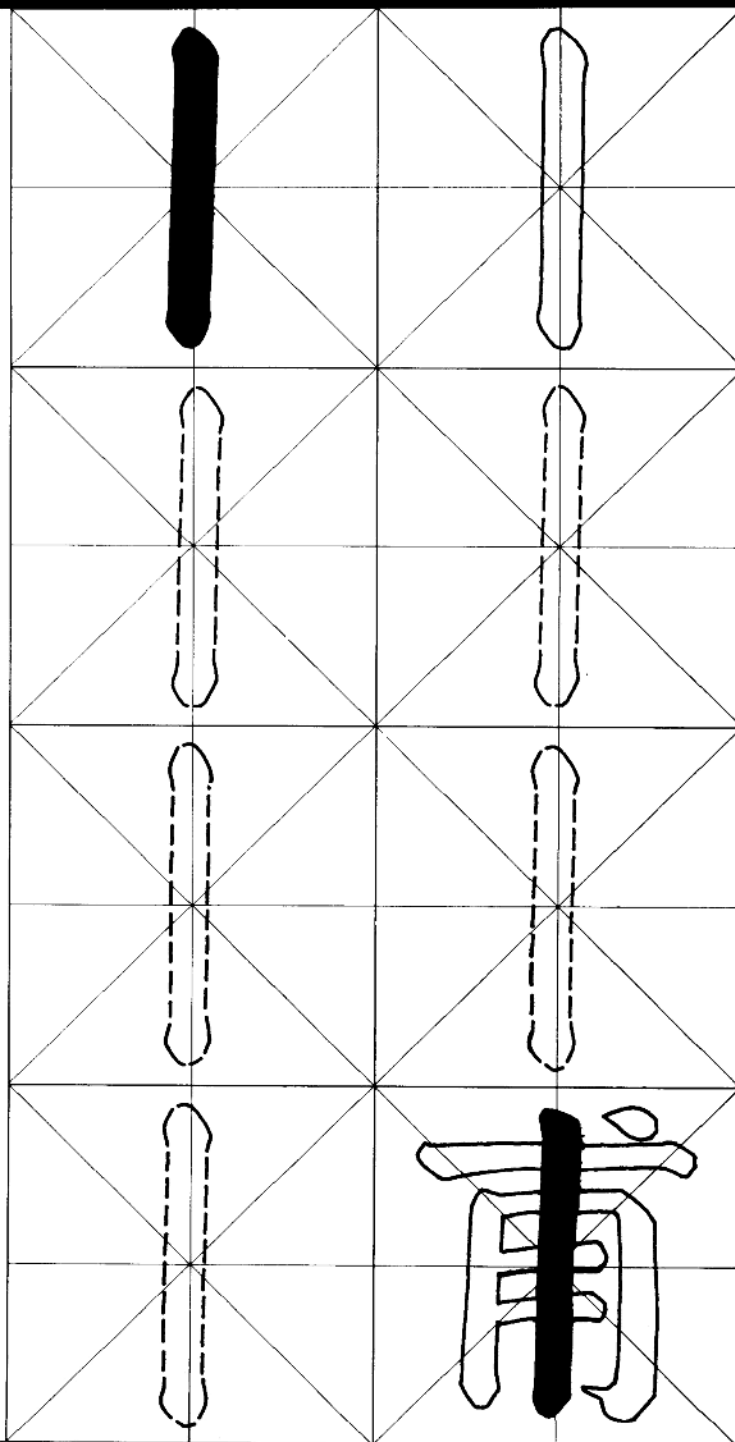
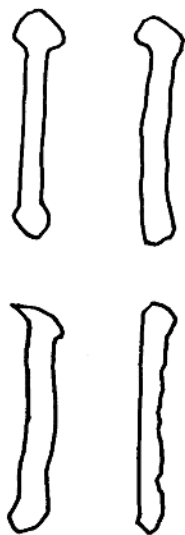
4. 长竖 (垂露竖)

书写步骤提示：

- 1.藏锋起笔；2.转锋向下；
- 3.顺势垂直下行；
- 4.转笔右下；5.回锋收笔。



病笔举例：

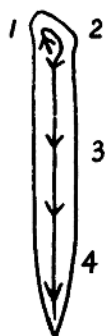


●作业：记住上面的要求，做好练习后，再用写字本临写15个。

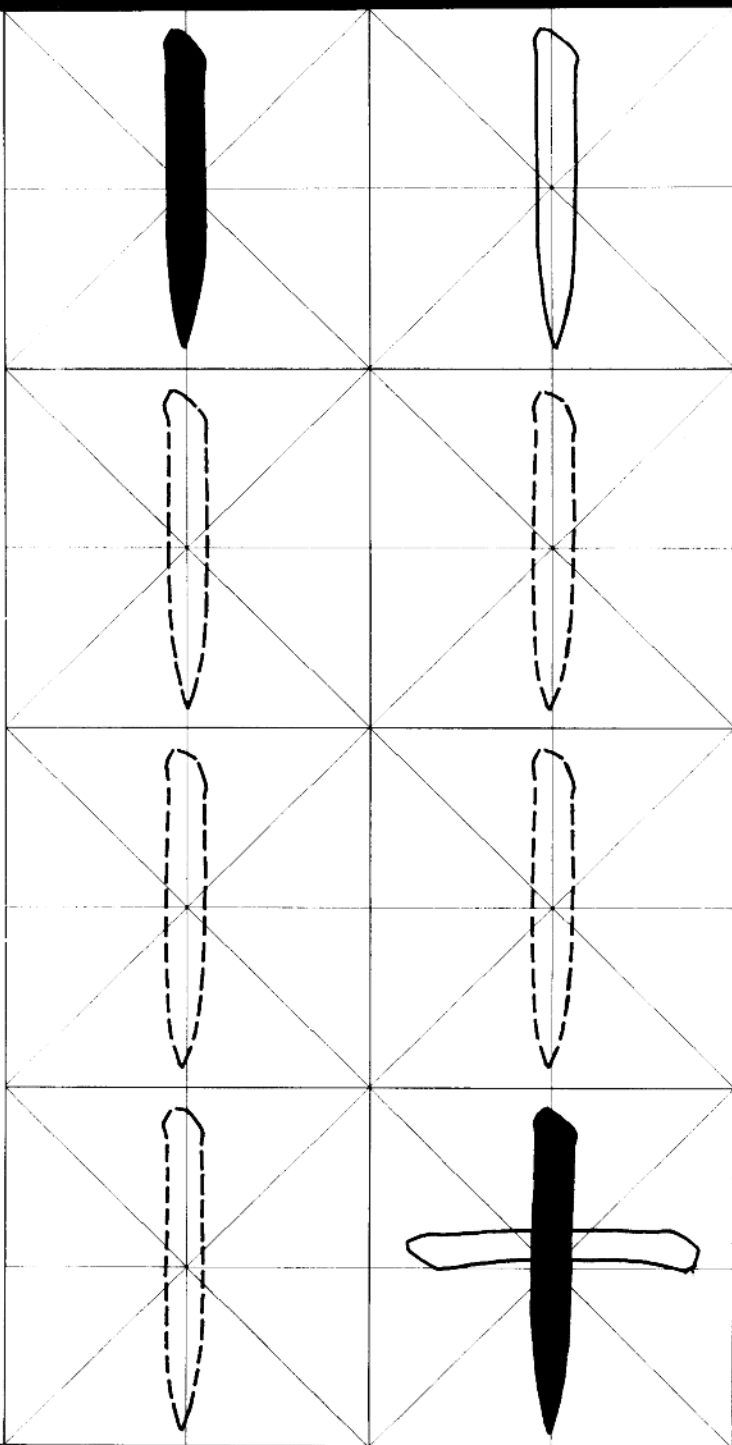
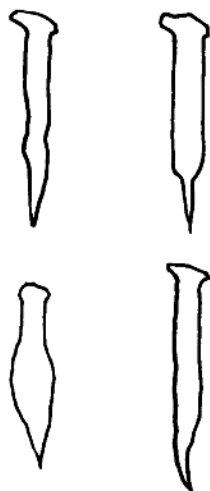
5. 长竖 (悬针竖)

书写步骤提示:

1. 藏锋起笔;
2. 转锋向下;
3. 顺势下行;
4. 侧锋收笔。



病笔举例:

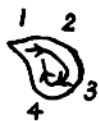


●作业: 记住上面的要求, 做好练习后, 再用写字本临写15个。

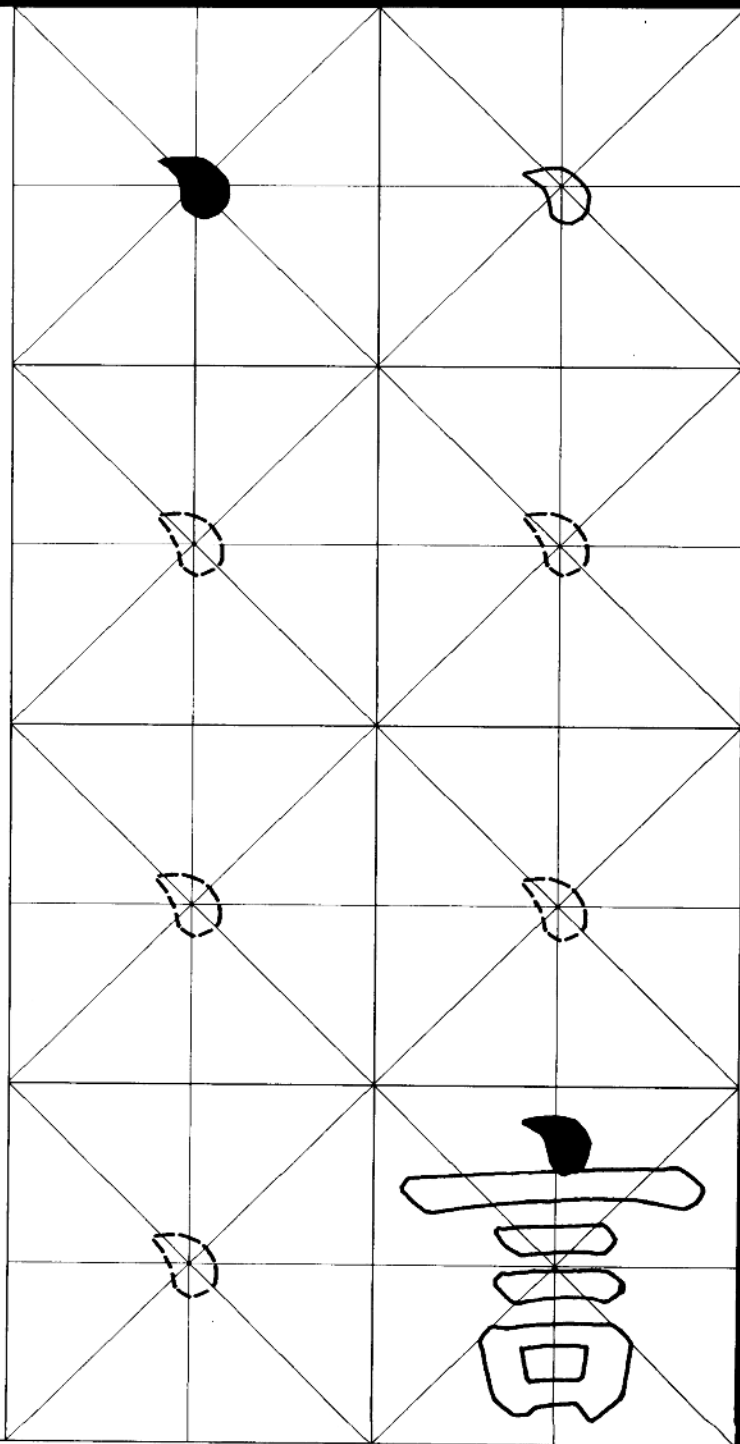
6. 上点

书写步骤提示：

- 1.露锋起笔；2.顺势右下；
- 3.转锋左下；4.回锋收笔。



病笔举例：



●作业：记住上面的要求，做好练习后，再用写字本临写15个。