

校园书法

宝典
精华版





校园书法宝典



主 编 金 文
副主编 邱 闻 笏 莫 春 华

校园书法

宝典

精华版

四川出版集团



四川文艺出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

校园书法宝典/金文主编. 成都: 四川文艺出版社,
2012. 11

(校园文化系列丛书)

ISBN 978-7-5411-3590-3

I. ①校… II. ①金… III. ①书法—青年读物
②汉字—书法—少年读物 IV. ①J292.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 240156 号

Xiaoyuan Shufa Baodian

校 园 书 法 宝 典

金 文 主 编

邱闻笳 莫春华 副主编

策划组稿 朱 兰
责任编辑 朱 兰 (441917894@QQ.com)
李亚南 (373143057@QQ.com)
责任校对 韩 华
责任印制 龙小龙
封面设计 毕 生
版式设计 史小燕

出版发行 四川出版集团  四川文艺出版社
社 址 成都市槐树街 2 号
网 址 www.scwys.com
电 话 028-86259285 (发行部) 028-86259303 (编辑部)
传 真 028-86259306

读者服务 028-86259293
邮购地址 成都槐树街 2 号四川文艺出版社邮购部 610031

印 刷 四川机投印务有限公司
开 本 880 mm×1230 mm 1/24
印 张 11.5
字 数 230 千
版 次 2012 年 11 月第一版
印 次 2012 年 11 月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5411-3590-3
定 价 19.50 元

版权所有·侵权必究。如有质量问题, 请与出版社联系更换。



开篇的话

亲爱的同学们，我是你们的好朋友笑笑姐姐，大家也叫我笑笑老师。从书法课走进中小学校园以来，我就和同学们一道，在中华民族优秀的文化瑰宝——书法的熏陶下，勤学苦练，做一个传承中华文化精髓的翰墨学子。

为贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要》精神，全面实施素质教育，继承与弘扬中华民族优秀传统文化，教育部对中小学开展书法教育提出了意见，要求在义务教育阶段，三至六年级的语文课程中需每周安排一课时的书法课，旨在推进新媒介影响下成长的少年儿童，做一个有根的中国人。

书法是中华民族的文化瑰宝，是人类文明的宝贵财富，是基础教育的重要内容。通过书法教育，对中小学生进行书写基本技能的培养和书法艺术欣赏，是传承中华民族优秀传统文化，培养爱国情怀的重要途径；是提高同学们汉字书写能力，培养审美情趣，陶冶情操，提高文化修养，促进全面发展的重要举措。

书法是基础教育的重要内容，它是爱国情怀、素质教育、文化修养、审美情趣、基本技能的很好载体。应当看到，书法不仅仅是书写，更是一种不可替代的道德培养的基础。学习书法的意义绝不在于把字写好本身，而是

一种文化的传承，是一种精神的延续，是一种习惯的培养，是一种气质的修炼。

练就一手规范、漂亮的字，是老师、家长和同学们的心愿。一手好字不仅能体现一个人的综合素质，而且在学习、就业和工作中发挥着不可估量的作用。我们进入了信息时代，特别是由于网络的广泛应用，使我们越来越少提笔写字了。但是，这并不意味着我们就可以放弃书法！现在，很多公司在招聘员工时，仍要求应聘者手写简历，这是耐人寻味的。

漂亮、优美、洒脱的字要从规范、端正、整洁的书写开始。为了帮助同学们从小养成良好的书写习惯，具有熟练的写字技能，初步具备书法欣赏能力，养成终身的学习能力，我们编写了《校园书法宝典》一书。本书由长期从事中小学书法教育的优秀教师精心编撰，集书法知识、书写指导、摹帖、描红、临帖为一体。其中，硬笔书法部分，具有同步生字注音、笔顺结构、练习和教材配套的功能和特点，根据教育部颁发的最新小学语文教材同步编写，实用且具有指导性和可操作性。

同学们，当你看到你的老师或者你的同学能写出一手好字的时候，你心里是怎么想的呢？是不是在想：如果自己也能写出这么漂亮的字，那就太好了。其实你能做到的！所谓“世上无难事，只怕有心人”，只要同学们用心学习，照样能写出一手好字来！

有些同学听到学习写字，就会说：“那是书法家的事情，与我无关，我只要不把字写错了就好，漂亮不漂亮是另外一回事。”这是一种错误的看法，也是一种不好的现象。为什么呢？

同学们都听过“字如其人”这个成语，它的意思就是说，一个人写的字就好像他的人，这是有一定道理的。就算同学们没有把字写错，如果你写得歪歪斜斜，东倒西歪，不说看的人不舒服，你自己看了，也应该觉得不大好意思吧！相反，如果你能写出一手漂亮的字，不但能受到老师的夸奖，父母的喜欢，还能得到同学们的尊重。懂得了这些道理，同学们，你是不是更有

信心学习写字了呢?

“看十遍不如读一遍，读十遍不如写一遍”，我们未必要成为优秀的书法家，但可以把字写好，可以欣赏书法之美。目前，全国各中小学都在积极开办书法课，亲爱的同学们，请你们现在就和笑笑老师一起，微笑着面对走入校园的书法课，每天坚持练习30分钟，日积月累，必定成效显著!





目 录

壹 汉字与书法

第一单元 书法，中华民族的文化瑰宝 / 001

★校园书法故事：龙子云的“变形记” / 003

第一课 甲骨文 / 008

第二课 金文 / 010

★文字大小侦探：天与地 / 013

第二单元 中国书法史上的丰碑 / 017

第一课 篆书 / 017

第二课 隶书 / 019

第三课 草书 / 023

第四课 楷书 / 025

第五课 行书 / 026

★文字大小侦探：子与孙 / 030

贰 临习前的准备

第一单元 文房四宝 / 035

第一课 笔 / 036

★校园书法故事：跟老爷爷练习毛笔字 / 043

第二课 墨 / 045

第三课 纸 / 049

第四课 砚 / 053

★开卷有益·古代书法家的故事① / 056

卫夫人讲解《笔阵图》

书法大家王羲之

第二单元 翰墨小学子 / 058

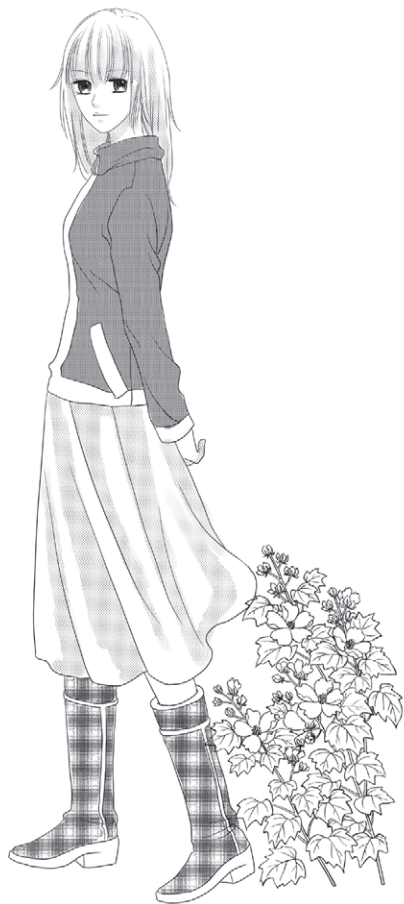
第一课 培养兴趣 / 058

第二课 勤学苦练 / 060

第三课 坚定信心 / 061

★书法教室：“友”的故事 / 063

★文字大小侦探：真与信 / 067



叁 书法入门

第一单元 临习指南 / 071

★校园书法故事：练书法，乐趣多 / 072

第一课 学书顺序 / 073

第二课 字帖选择 / 075

第三课 读帖与临帖 / 077

★书法教室：感恩奋进 / 080

第二单元 书写姿势 / 087

第一课 立书姿势 / 087

第二课 坐书姿势 / 088

★开卷有益·古代书法家的故事② / 089

王羲之、王献之父子趣事

钟繇苦求笔法

第三单元 用笔 / 091

第一课 执笔 / 091

第二课 运笔 / 093

★文字大小侦探：龙年说龙 / 096



肆 硬笔书法

第一单元 钢笔字概述 / 099

第一课 写字姿势和执笔方法 / 099

★校园书法故事：我爱上了练书法 / 103

第二课 钢笔的使用和保养 / 104

第三课 钢笔字用笔方法 / 107

★文字大小侦探：马的趣谈 / 113

第二单元 钢笔书法强化练习（上） / 116

第一课 横和竖的写法 / 116

第二课 撇与捺的写法 / 119

第三课 点和提的写法 / 122

第四课 钩与折的写法 / 125

★文字大小侦探：人类最好的朋友 / 131

第三单元 钢笔书法强化练习（中） / 134

第一课 字头（一） / 134

第二课 字头（二） / 137

第三课 字头（三） / 140

第四课 字头（四） / 143

★书法教室：“看”的故事 / 146

第四单元 钢笔书法强化练习（下） / 151

第一课 字底（一） / 151

第二课 字底（二） / 154

★书法教室：“开”的故事 / 158

伍 毛笔字基本笔画

第一单元 永字八法 / 163

★校园书法故事：学习书法 乐趣无穷 / 164

第一课 横的写法 / 166

第二课 竖的写法 / 167

第三课 点的写法 / 169

★文字大小侦探：做一个大写的“仁” / 171

第四课 撇的写法 / 174

第五课 捺的写法 / 176

第六课 钩的写法 / 177

★文字大小侦探：勤劳的牛 / 178

第七课 挑的写法 / 181

第八课 折的写法 / 182

★文字大小侦探：代表长寿的动物 / 183

第二单元 笔画的运用 / 186

第一课 轻重搭配 / 186

第二课 主次分明 / 190

★开卷有益·古代书法家的故事③ / 192

师法自然欧阳询

萧显与“天下第一关”



陆 书法美学

第一单元 文字的起源 / 197

*校园书法故事：翰墨飘香满校园 / 198

第一课 仓颉造字的传说 / 200

第二课 汉字的演变 / 202

*文字大小侦探：百兽之王 / 208

第二单元 晋人尚韵 / 211

第一课 钟繇的《宣示表》 / 211

第二课 王羲之的《兰亭序》 / 213

*书法教室：“尊”的故事 / 217

第三单元 唐人尚法 / 222

第一课 欧阳询 / 222

第二课 颜真卿 / 224

第三课 柳公权 / 226

*开卷有益·古代书法家的故事④ / 227

蔡邕书艺精广

草圣张芝

岳飞书表壮志

第四单元 宋人尚意 / 230

第一课 苏黄米蔡 / 230

第二课 苏东坡 / 234

第三课 米芾 / 236

*文字大小侦探：代表吉祥的羊 / 239





第五单元 元明尚态 / 242

第一课 赵孟頫 / 242

第二课 董其昌 / 245

★书法教室：“教”的故事 / 247

第六单元 清人尚拙 / 251

第一课 傅山 / 251

第二课 刘墉 / 253

★开卷有益·古代书法家的故事⑤ / 255

赵孟頫提携才俊

钱泮旅途苦练

灵气十足的董其昌

后记 / 258





汉字与书法

第一单元 书法，中华民族的文化瑰宝

中国书法是一门古老的汉字书写艺术，是一种很独特的视觉艺术。它历史悠久、内涵丰富，是中国传统文化的精髓、最能体现中华文化的艺术瑰宝。

从迄今考古文物发掘的情况判断，中国书法始于五千年前的中华黄河流域的古陶器文，再经由甲骨文、金文演变而为大篆、小篆、隶书，至定型于东汉、魏、晋的草书、楷书、行书诸体，书法一直散发着独特的艺术魅力。

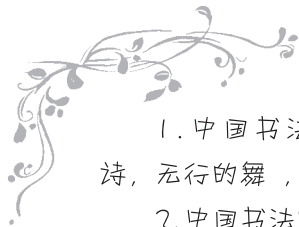
中国五千年璀璨的文明及无与伦比的丰富文字记载为世人所认可，在博大精深的历史长河中，中国的书法艺术以其独特的艺术形式和艺术语言再现了这一历史的嬗变过程。中国书法艺术的发生发展，和汉字的发生发展密不可分。汉字是世界上最古老的文字之一，也是唯一至今仍在运用的古老文字。它在中华民族几千年的文明演变中，适应着时代的发展而不断变化、完善，最终形成和其他艺术门类并立的独特的书法艺术，这在世界文明发展史上，是独一无二的文化奇迹。

中国书法是中国汉字特有的一种传统艺术。从广义上讲，书法是指语

言符号的书写法则。换言之，书法是指按照文字特点及其含义，以其书体笔法、结构和章法写字，使之成为富有美感的艺术作品。汉字书法是中华民族独创的表现艺术，被誉为“无言的诗，无行的舞，无图的画，无声的乐”。书法的脉络就是汉字的脉络。汉字的基本功能在于传达与沟通，实用在先，审美在后。汉字发展到一定的高度，书法艺术应运而生，与汉字不同的是，书法艺术远远不仅局限于实用功能，它伴随着中华文明史的发展走过了漫长的历程。书法不仅成为中华民族身心修养、人格完善的过程，还为后世留下了一笔沉淀千年的精神财富。

中国书法的五种主要书体是楷书体（包含魏碑、正楷），行书体（包含行楷、行草），草书体（包含章草、小草、大草、标准草书），隶书体（包含古隶、今隶）和篆书体（包含大篆、小篆）。

中国古代有许多著名书法家，其中以王羲之、王献之、欧阳询、颜真卿、柳公权、褚遂良、苏轼、黄庭坚、米芾、赵孟頫等最为出色。



1. 中国书法为什么被誉为“无言的诗，无行的舞，无图的画，无声的乐”？
2. 中国书法的五种主要书体是哪些？



笑笑老师提问

龙子云的“变形记”

文/王钢

横空出世“××体”

看着龙子云哼哧哼哧地奋笔疾书，王一宁满怀同情。

“你……一定要……”她很想表达一下自己的关心，却不知道用什么词才好。“你一定要……节哀啊……”

哈，一句妙语，满堂欢乐哦。

最不幸的是龙子云本人。因为就在二十秒之前，刘小满刚优哉游哉地把一口水含在嘴里，并饶有兴致地凑了过来。

于是，满口的水如同漫天的雨——全喷到了龙子云的脑袋上！

龙子云满脸通红，他蹭地站起来，一把揪住刘小满的衣领：“你！”他嘴唇都气得哆嗦了，“赔我……作业！”

哟？这小子，不为自己的“秀发”报仇，而是惦记着作业。难道这就是传说中的好学生？

他不能不悲愤啊——因为自己的字写得实在难看，尊敬的秦老师痛下杀手，竟然罚他把昨天的作业重写十遍！

刘小满笑容可掬：“亲，你也太天真了吧？您的那一手好字，就是打死我也模仿不来啊……”他得意扬扬地看看大家：“你们知道咱们秦老师管龙子云同学的字叫什么体吗？”

哦？什么体？这个问题蛮有创意的。

王一宁脱口而出：“‘龙体’！他姓龙嘛！”

刘小满摇摇头：“真没想象力！”