

根据教育部关于印发《中小学书法教育指导纲要》的通知  
(教基二[2013]1号)的文件精神推出

# 小学中年级 书法教学指导教师用书

主 编 吴东魁 米南阳

执行主编 任宪宝



首都师范大学出版社  
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

# 小学中年级书法教学指导教师用书

主    编 吴东魁  
          米南阳

执行主编 任宪宝



首都师范大学出版社  
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

小学中年级书法教学指导教师用书 / 吴东魁, 米南阳主编.  
—北京: 首都师范大学出版社, 2014.1  
ISBN 978-7-5656-1631-0

I. ①小… II. ①吴… ②米… III. ①书法课—小学—教学参  
考资料 IV. ①G623.753

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第168933号

XIAOXUE ZHONGNIANJI SHUFA JIAOXUE ZHIDAO JIAOSHIYONGSHU

## 小学中年级书法教学指导教师用书

吴东魁 米南阳 主编

---

责任编辑 张成水

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路105号

邮 编 100048

电 话 010-68418523(总编室) 010-68982468(发行部)

网 址 [www.cnupn.com.cn](http://www.cnupn.com.cn)

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

经 销 全国新华书店发行

版 次 2014年1月第1版

印 次 2014年1月第1次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 9.5

字 数 188千

定 价 19.00元

---

为教学需要,本教材选用(有修改或删节)了一些作品(含图片),因为部分作者姓名和地址不详,无法取得联系。敬请各位作者与我们联系,以便向您支付稿酬,并致谢!

# 编委会

**主 编：**吴东魁 米南阳

**执行主编：**任宪宝

**编 委：**谢光辉 暨南大学艺术学院美术系教授、硕士生导师、著名书法家  
李荣海 中央机关书画协会副主席、著名书法家  
李来宝 中国书画院执行院长兼上海分院院长  
吴东魁 吴东魁艺术馆名誉馆长、著名书画家  
米南阳 中国书法艺术研究院副院长、著名书法家  
任宪宝 中国文化艺术家协会副主席、著名书法家  
赵 军 中国民族书画研究院常务副院长、著名书画家  
范桂觉 广东书法院办公室主任、广东省直属机关书法家协会副秘书长  
王成聚 广东书法院专职书法家、广东省书法评论家协会办公室副主任  
吴江民 吴东魁艺术馆馆长、著名书画家  
孙治宇 中国毛泽东书法诗词研究会理事、菏泽市孙膑文化研究会会长  
胡华锋 中国秦文研究会研究员、著名书法家  
嘉 惠 北京慈善书院教务长、著名书法家  
裴海安 语文报刊社副社长、《语文教学通讯》小学刊主编

**硬笔范字：**周民生

# 前 言

中国书法历史悠久，博大精深，是中华民族的文化瑰宝，是人类文明的宝贵财富，也是基础教育的重要内容。搞好中小学书法教学，不仅能使学生掌握书法的基础知识和基本技能，继承这一优秀的传统艺术，更能促进学生德、智、体、美的和谐发展。同时，教育部《中小学书法教育指导纲要》指出：要逐步形成以语文教师为主体、专兼职相结合的书法教师队伍，加强书法教师的培训，提高教师的书法教育教学专业能力。因此，书法教学对教师而言也是教学相长。

秉承《中小学书法教育指导纲要》和《全日制义务教育语文课程标准》的精神，我们编写并出版这套书法教师指导用书。这套指导用书适用于九年义务教育阶段和高中阶段。本教参适用于小学中年级阶段，与三、四年级学生教材在内容编排上保持一致。具体如下：

1. 依据《全日制义务教育语文课程标准》中的识字与写字指导精神，小学三、四年级注重硬笔的偏旁部首书写与整体结构的熟练驾驭。

2. 明确指出中小学书法教育的目标和意义，为教师进行教学提供指导性原则，使教师在教学过程中不仅教授课堂知识，还承担整体育人的责任。

3. 为丰富教师的课堂讲授，加入“书法小知识”或“书法小故事”，为教师提供多样化的参考资料，增强教学的趣味性和可读性，使教师和学生更多地了解书法相关知识，强化书法修养。

4. 为帮助教师教好书法课程，还提供多种行之有效且符合书法教学特点的教学方法，如游戏互动法、启发法等。

5. 加入硬笔评价标准，使教师对教学效果有可借鉴的依据，为教师发现书法苗子提供参考标准。

本教参的编写与三、四年级学生教材的进度相匹配，以使教师更好地开展课堂教学。希望本书能成为教师自修和教学的参谋，帮助教师提升毛笔楷书和硬笔楷书的专业技能，并提升书法教学质量。

# 目 录

|                |    |
|----------------|----|
| 第一章 绪 论        | 1  |
| 第一节 中年级书法写字课要求 | 1  |
| 第二节 写字姿势和执笔方法  | 3  |
| 第二章 中国书法简史     | 5  |
| 第一节 先秦书法艺术     | 5  |
| 第二节 秦代书法艺术     | 8  |
| 第三节 汉代书法艺术     | 10 |
| 第四节 魏晋南北朝书法艺术  | 13 |
| 第五节 隋唐书法艺术     | 17 |
| 第六节 宋辽金书法艺术    | 23 |
| 第七节 元代书法艺术     | 25 |
| 第八节 明代书法艺术     | 27 |
| 第九节 清代书法艺术     | 30 |
| 第十节 近现代书法艺术    | 33 |
| 第三章 笔法讲解       | 37 |
| 第一节 颜真卿及颜体     | 37 |
| 第二节 《多宝塔碑》     | 38 |
| 第三节 《颜勤礼碑》     | 39 |
| 第四节 临摹技法       | 41 |
| 第四章 教学指导       | 43 |

## 三年级上 毛笔部分

|               |    |
|---------------|----|
| 第一单元 走进书法世界   | 43 |
| 第1课 书法发展与用具   | 43 |
| 第2课 书写姿势与执笔方法 | 44 |

|      |                       |    |
|------|-----------------------|----|
| 第3课  | 运笔方法 .....            | 44 |
| 第4课  | 颜真卿与颜体 .....          | 45 |
| 第二单元 | 基本笔画 点、横的写法 .....     | 45 |
| 第5课  | 斜点、挑点的写法 .....        | 45 |
| 第6课  | 撇点、竖点的写法 .....        | 46 |
| 第7课  | 长横、短横的写法 .....        | 46 |
| 第8课  | 凹横、凸横的写法 .....        | 47 |
| 第三单元 | 基本笔画 竖、撇、捺的写法 .....   | 48 |
| 第9课  | 竖的写法 .....            | 48 |
| 第10课 | 长撇、短撇的写法 .....        | 48 |
| 第11课 | 斜撇、竖撇的写法 .....        | 49 |
| 第12课 | 斜捺、平捺的写法 .....        | 49 |
| 第13课 | 弧捺、反捺的写法 .....        | 50 |
| 第四单元 | 基本笔画 钩、斜折点、挑的写法 ..... | 51 |
| 第14课 | 横钩、竖钩的写法 .....        | 51 |
| 第15课 | 弯钩、斜钩的写法 .....        | 51 |
| 第16课 | 卧钩、竖弯钩的写法 .....       | 52 |
| 第17课 | 竖提、斜折点的写法 .....       | 52 |
| 第18课 | 挑的写法 .....            | 53 |

### 三年级上 硬笔部分

|      |              |    |
|------|--------------|----|
| 第1课  | 单耳旁的写法 ..... | 54 |
| 第2课  | 双耳旁的写法 ..... | 54 |
| 第3课  | 单人旁的写法 ..... | 55 |
| 第4课  | 双人旁的写法 ..... | 56 |
| 第5课  | 两点水的写法 ..... | 56 |
| 第6课  | 三点水的写法 ..... | 57 |
| 第7课  | 禾字旁的写法 ..... | 57 |
| 第8课  | 牛字旁的写法 ..... | 58 |
| 第9课  | 木字旁的写法 ..... | 59 |
| 第10课 | 石字旁的写法 ..... | 59 |
| 第11课 | 山字旁的写法 ..... | 60 |

|      |        |    |
|------|--------|----|
| 第12课 | 言字旁的写法 | 60 |
| 第13课 | 女字旁的写法 | 61 |
| 第14课 | 王字旁的写法 | 62 |

### 三年级下 毛笔部分

|      |            |    |
|------|------------|----|
| 第一单元 | 颜体笔法和偏旁讲解  | 63 |
| 第1课  | 颜体笔法       | 63 |
| 第2课  | 单人旁、双人旁的写法 | 63 |
| 第3课  | 四点底、三点水的写法 | 64 |
| 第4课  | 草字头、宝盖头的写法 | 64 |
| 第5课  | 双耳旁、示字旁的写法 | 65 |
| 第二单元 | 偏旁讲解       | 66 |
| 第6课  | 木字旁、竖心旁的写法 | 66 |
| 第7课  | 立刀旁、提手旁的写法 | 66 |
| 第8课  | 反文旁、女字旁的写法 | 67 |
| 第9课  | 禾字头、建字旁的写法 | 67 |
| 第10课 | 综合练习       | 68 |
| 第三单元 | 结构讲解一      | 68 |
| 第11课 | 独体字的写法     | 68 |
| 第12课 | 上下结构的写法    | 69 |
| 第13课 | 上中下结构的写法   | 69 |
| 第14课 | 左右结构的写法    | 70 |
| 第四单元 | 结构讲解二      | 70 |
| 第15课 | 左中右结构的写法   | 70 |
| 第16课 | 半包围结构的写法   | 71 |
| 第17课 | 全包围结构的写法   | 71 |
| 第18课 | 综合练习       | 72 |

### 三年级下 硬笔部分

|     |        |    |
|-----|--------|----|
| 第1课 | 绞丝旁的写法 | 73 |
| 第2课 | 车字旁的写法 | 73 |



|      |        |    |
|------|--------|----|
| 第3课  | 贝字旁的写法 | 74 |
| 第4课  | 金字旁的写法 | 74 |
| 第5课  | 足字旁的写法 | 75 |
| 第6课  | 提手旁的写法 | 76 |
| 第7课  | 弓字旁的写法 | 76 |
| 第8课  | 竖心旁的写法 | 77 |
| 第9课  | 综合练习   | 77 |
| 第10课 | 口字旁的写法 | 78 |
| 第11课 | 提土旁的写法 | 78 |
| 第12课 | 立字旁的写法 | 79 |
| 第13课 | 田字旁的写法 | 79 |
| 第14课 | 反文旁的写法 | 80 |
| 第15课 | 目字旁的写法 | 81 |
| 第16课 | 火字旁的写法 | 81 |
| 第17课 | 日字旁的写法 | 82 |
| 第18课 | 综合练习   | 83 |

## 四年级上 毛笔部分

|      |           |    |
|------|-----------|----|
| 第一单元 | 间架结构 整齐平正 | 84 |
| 第1课  | 平正        | 84 |
| 第2课  | 中正        | 84 |
| 第3课  | 偏正        | 85 |
| 第4课  | 偏侧        | 85 |
| 第5课  | 横短竖长      | 86 |
| 第6课  | 横长撇短      | 86 |
| 第7课  | 横短撇长      | 87 |
| 第二单元 | 间架结构 笔画安排 | 87 |
| 第8课  | 竖弯钩       | 87 |
| 第9课  | 纵捺        | 88 |
| 第10课 | 俯仰钩挑      | 88 |
| 第11课 | 末钩        | 89 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第12课 综合练习 .....     | 89 |
| 第三单元 间架结构 左右均称..... | 90 |
| 第13课 三均 .....       | 90 |
| 第14课 长方 .....       | 90 |
| 第15课 短方 .....       | 91 |
| 第16课 左撇右直 .....     | 91 |
| 第17课 右下平 .....      | 92 |
| 第18课 综合练习 .....     | 92 |

### 四年级上 硬笔部分

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第1课 人字头的写法 .....  | 93  |
| 第2课 大字头的写法 .....  | 93  |
| 第3课 草字头的写法 .....  | 94  |
| 第4课 竹字头的写法 .....  | 94  |
| 第5课 秃宝盖的写法 .....  | 95  |
| 第6课 宝盖头的写法 .....  | 96  |
| 第7课 穴宝盖的写法 .....  | 96  |
| 第8课 山字头的写法 .....  | 97  |
| 第9课 综合练习 .....    | 97  |
| 第10课 常字头的写法 ..... | 98  |
| 第11课 爪字头的写法 ..... | 98  |
| 第12课 羊字头的写法 ..... | 99  |
| 第13课 包字头的写法 ..... | 99  |
| 第14课 父字头的写法 ..... | 100 |
| 第15课 文字头的写法 ..... | 101 |
| 第16课 雨字头的写法 ..... | 101 |
| 第17课 日字头的写法 ..... | 102 |
| 第18课 综合练习 .....   | 102 |

### 四年级下 毛笔部分

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第一单元 间架结构 上下平稳..... | 104 |
| 第1课 上宽下窄 .....      | 104 |

|      |                 |     |
|------|-----------------|-----|
| 第2课  | 下宽上窄 .....      | 104 |
| 第3课  | 上下均分 .....      | 105 |
| 第4课  | 上下三分 .....      | 105 |
| 第二单元 | 间架结构 反复变化 ..... | 106 |
| 第5课  | 重横 .....        | 106 |
| 第6课  | 连点 .....        | 106 |
| 第7课  | 排点 .....        | 107 |
| 第8课  | 连撇 .....        | 107 |
| 第9课  | 重竖 .....        | 108 |
| 第10课 | 综合练习 .....      | 108 |
| 第三单元 | 间架结构 分布均匀 ..... | 108 |
| 第11课 | 窄 .....         | 108 |
| 第12课 | 疏 .....         | 109 |
| 第13课 | 单 .....         | 109 |
| 第四单元 | 间架结构 气象生动 ..... | 110 |
| 第14课 | 俯仰 .....        | 110 |
| 第15课 | 刚劲 .....        | 110 |
| 第16课 | 顺背 .....        | 111 |
| 第17课 | 相背 .....        | 111 |
| 第18课 | 综合练习 .....      | 112 |

## 四年级下 硬笔部分

|      |              |     |
|------|--------------|-----|
| 第1课  | 又字旁的写法 ..... | 113 |
| 第2课  | 马字旁的写法 ..... | 113 |
| 第3课  | 厂字旁的写法 ..... | 114 |
| 第4课  | 广字旁的写法 ..... | 114 |
| 第5课  | 病字旁的写法 ..... | 115 |
| 第6课  | 鸟字旁的写法 ..... | 116 |
| 第7课  | 衣字旁的写法 ..... | 116 |
| 第8课  | 走之底的写法 ..... | 117 |
| 第9课  | 综合练习 .....   | 117 |
| 第10课 | 米字旁的写法 ..... | 118 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第11课 门字框的写法 .....       | 118 |
| 第12课 矢字旁的写法 .....       | 119 |
| 第13课 耳字旁的写法 .....       | 119 |
| 第14课 虫字旁的写法 .....       | 120 |
| 第15课 反犬旁的写法 .....       | 121 |
| 第16课 舟字旁的写法 .....       | 121 |
| 第17课 走字旁的写法 .....       | 122 |
| 第18课 综合练习 .....         | 123 |
| <b>第五章 书法评价标准</b> ..... | 124 |
| 表一 硬笔书法评价标准 .....       | 124 |
| 表二 毛笔书法评价标准 .....       | 125 |
| <b>附录 书法家故事</b> .....   | 126 |
| 1. 李斯删繁作小篆 .....        | 126 |
| 2. 程邈狱中制隶书 .....        | 126 |
| 3. “八分书”始创 .....        | 127 |
| 4. 蔡邕偶创“飞白” .....       | 127 |
| 5. 师宜官壁上铲字 .....        | 128 |
| 6. 师宜官售字换酒 .....        | 128 |
| 7. 梁鹄《孔羨碑》 .....        | 129 |
| 8. 韦诞题词须发白 .....        | 129 |
| 9. 钟繇树枝练字 .....         | 130 |
| 10. 钟繇怒斥弟子 .....        | 130 |
| 11. 宋翼学书 .....          | 131 |
| 12. 曹操军营学书 .....        | 131 |
| 13. 曹操隶书石刻“衮雪” .....    | 131 |
| 14. 张飞流江立马勒铭 .....      | 132 |
| 15. 诸葛亮兼善书法 .....       | 132 |
| 16. 枕中得笔法 .....         | 132 |
| 17. 夜贴对联 .....          | 133 |
| 18. 王羲之积累书法资料 .....     | 133 |
| 19. 王羲之学书创体记 .....      | 134 |
| 20. 王羲之与天鹅饺子 .....      | 134 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 21. 王羲之书换白鹅 .....  | 135 |
| 22. 王羲之修楔书兰亭 ..... | 136 |
| 23. 入木三分 .....     | 137 |
| 24. 庾翼不服王羲之 .....  | 138 |
| 25. 王献之不脱笔 .....   | 138 |
| 26. 十八口大缸 .....    | 138 |
| 27. 王献之一点之差 .....  | 139 |

# 第一章 绪 论

## 第一节 中年级书法写字课要求

文字是我们使用的重要交际工具，是人类文化的重要组成部分。当今世界，经济全球化趋势日渐增强，现代科学和信息技术迅猛发展，新的交流媒介不断出现，对中华民族优秀传统文化的继承，对语言文字的规范运用带来新的挑战。语文教育致力于培养学生的语言文字运用能力，提升学生的综合素养，为学好其他课程打下基础；为学生形成正确的世界观、人生观、价值观，形成健康个性和健全人格打下基础；为学生的全面发展和终身发展打下基础。语文教育对继承和弘扬中华民族优秀传统文化，增强民族文化认同感，增强民族凝聚力和创造力，具有不可替代的优势，而我们的写字课也正是旨在践行这些。书法是中华民族的文化瑰宝，是人类文明的宝贵财富。书法教育对培养学生的书写能力、审美能力和文化品质具有重要作用。语文课程标准对于学生的识字与写字提出了具体的要求：

### 3 ~ 4 年级识字与写字

1. 对学习汉字有浓厚的兴趣，养成主动识字的习惯。
2. 累计认识常用汉字 2500 个左右，其中 1600 个左右会写。
3. 有初步的独立识字能力。会运用音序检字法和部首检字法查字典、词典。
4. 能使用硬笔熟练地书写正楷字，做到规范、端正、整洁。用毛笔临摹正楷字帖。
5. 写字姿势正确，有良好的书写习惯。

教育部颁发了《中小学书法教育指导纲要》，指出书法教育总体目标与内容在于要求学生：

1. 学习和掌握硬笔、毛笔书写汉字的基本技法，提高书写能力，养成良好的书写习惯。
2. 感受汉字和书法的魅力，陶冶性情，提高审美能力和文化品位。
3. 激发热爱汉字、学习书法的热情，珍视中华优秀传统文化，增强文化自信与爱国情感。

### 一、硬笔学习的目标与内容

1. 掌握执笔要领，书写姿势正确，不急不躁，专心致志。学习正确的运笔方法，逐步

体会起笔、行笔、收笔的运笔感觉，逐步感受硬笔书写中的力度、速度变化，逐步体会铅笔、钢笔书写的特点。养成“提笔就是练字时”的习惯。懂得爱惜文具。

2. 小学中年级开始学习使用钢笔，能用钢笔熟练地书写正楷字，做到平正、匀称，力求美观，逐步提高书写速度。

## 二、毛笔学习的目标与内容

1. 掌握毛笔的执笔要领和正确的书写姿势，了解笔、墨、纸、砚等常用书写用具的常识，学会正确使用与护理。注意保持书写环境的整洁。

2. 学习用毛笔临摹楷书字帖，掌握临摹的基本方法。学会楷书基本笔画的写法，初步掌握起笔、行笔、收笔的基本方法。注意利用习字格把握字的笔画和间架结构。

3. 开始接触楷书经典碑帖，获得初步的感性认识。尝试集字练习。

教师在具体的教学实践中首先要重视培养学生养成良好的书写习惯和态度。在书法教学过程中，尤其是学习的初始阶段，教师要对学生的书写态度、书写姿势、书写用具的使用和保持书写环境整洁进行指导，严格要求。

同时注重培养学生的书法基本功。临摹是书法学习的基本方式，临摹过程包括读帖、摹帖、临写、比对、调整等阶段。在临写的初始阶段，要充分发挥习字格在读帖和临写过程中的重要作用，引导学生观察范字的笔画、部件位置和比例关系。在临摹的过程中，养成读帖的习惯，形成“意在笔先”的意识。学生用毛笔临摹楷书经典碑帖，力求准确。部分书写水平较高的学生可尝试较准确的背临。

遵循书法学习循序渐进的规律。小学生初学书写首先学用铅笔，随着年龄增长，逐步学习使用钢笔和毛笔。书法教学要以书写笔画为起点，一般应从结构简单的字到结构复杂的字，从单字练习到篇章练习，从观察例字、描红、仿影、临帖到独立书写。教师要科学、合理、系统地安排教学进程，使学生逐步掌握基本技法，不断提高书写能力。

教学方式方法可以多样化。书法教学可采用书写实践、作业展示、欣赏评价、讨论交流等形式，激发学生学习兴趣，提高教学效率。鼓励学校、教师、学生通过互联网获取丰富的书法教育资源，加强交流，构建开放的网络书法教学平台，充分利用现代信息技术进行生动活泼的书法教学。平时可以引导学生在生活中学书法、用书法，积极开展书法教育实践活动。通过社团活动、兴趣小组、专题讲座、比赛展览、艺术节、文化节等多种形式，创设书法学习环境和氛围。充分利用少年宫、美术馆、博物馆、名胜古迹等资源，拓展书法学习空间。有条件的地区、学校还可开展校际、地区以及国际书法教育交流活动。鼓励学生在学习、生活中应用书法学习成果，发展实践能力。

## 第二节 写字姿势和执笔方法

### 一、写字姿势

学生进行书法创作时，要注意正确的写字姿势：

**头正：**即头部端正，稍微向前，头不要低俯在纸前，也不要左右偏斜，这样有利于把字写端正。

**身直：**即身子要坐得正直，腰部挺起，两肩齐平，身子不要靠近一边，以免妨碍呼吸。

**臂开：**即两臂自然撑开，右手执笔，左手按纸，成均衡姿势。

**足安：**即两脚自然放平，不要交叉或蜷腿，也不要踮脚尖。

坐姿要点可以概括为8个字：头正、身直、臂开、足安。

### 二、正确的执笔方法

执笔是笔法基础，要想写好毛笔字，首先必须了解执笔的方法。自古至今，毛笔执笔的方法虽有很多，但使用最广泛，普遍接受的是“五指执笔法”。

“五指执笔法”就是用右手五个手指握笔，整个右手的手指全部派上用场，用“按、压、钩、顶、抵”的方法把笔执稳。具体的握笔方法是：

**按：**大拇指的第一节内侧按住笔杆靠近身体的一方，大拇指大致处于水平的横向状态。

**压：**食指的第一节或与第二节的关节处由外往里压住笔杆。

**钩：**中指紧挨着食指，紧紧钩住笔杆。

**顶：**用无名指第一节指甲根部紧贴着笔杆内侧，顶住食指、中指往里的压力。

**抵：**小指抵住无名指的内外侧，帮上一点劲。

这样形成五个手指力量均匀地围住笔的三个侧面，使毛笔固定，手心呈虚空的状态。

### 三、运笔方法

一般说来，笔锋着纸后，按一定的次序进行起笔、行笔和收笔，并常常运用藏锋、露锋、逆锋、中锋、转锋、回锋、提、按、顿、驻、挫、转等不同的处理技巧，称之为运笔。采用不同的运笔方法可以写出不同形态的笔画。

各种笔法的书写要领：

**起笔：**是指毛笔开始时笔落纸上的动作。技法要点：写横画时竖着下笔，写竖画时横着下笔。楷书起笔多为逆入，使横中有竖意，竖中有横意。



**行笔：**是指笔锋在纸上运行、起落、提按的动作。行笔不对，容易出现“蜂腰”、“竹节”等毛病。技法要点：逆入、涩行、紧收。

**收笔：**是指某一笔画运行中的收结。技法要点：不同的笔画收笔的处理方法各不相同。有的笔画需要回锋收笔，有的则需要出锋收笔。

**提笔：**将笔提起离开纸或者将笔略微提起但并不离纸面的运笔方法，提笔常用在笔画之间连贯索带处或出锋处。技法要点：提笔要注意高低、轻重的控制，避免虚而不实之病。

**按笔：**行笔时笔锋下按的运笔方法。目的在于使写出的点或画出的线变得比较粗重。技法要点：按笔要均而稳，切记按时不可太重。

**顿笔：**运笔时力量倾注于笔毫的末端、较重地按下并稍作停顿的运笔方法。技法要点：顿笔要沉着稳重、厚实不滞。

**挫笔：**即重按作顿后又略略提起，使笔锋转动而离开顿处的运笔方法。这种笔法常与顿笔配合使用。技法要点：挫笔一定要掌握分寸，既不要脱节而又要气势十足。

**换笔：**指笔运行遇到转折时，先将笔锋不离纸而轻轻提起，随即转换方向，顺势按下行笔。技法要点：换笔要准确、灵巧、有力，一气呵成。

**转锋：**裹起笔锋入笔，而且下按时不重，转一下笔锋即可的运笔方法。技法要点：转角不折不顿，速度和力量要较为均匀，笔画要圆浑飘逸而不带棱角。

**圆转：**是用面形、弧形或其他曲线组成笔画的运笔方法。技法要点：圆头逆入、转而不折，使笔锋居于笔画的正中间。

**折锋：**笔画转换方向时写出方挺硬朗笔画的一种用笔技法。技法要点：笔锋在转换方向时，由阳面翻向阴面，或由阴面翻向阳面。

**逆锋：**落笔时笔锋先逆行，然后再转回行笔的运笔方法。又常称为“藏锋”。技法要点：在落笔或收笔之时，将笔锋的锋芒内敛，欲下先上，欲右先左。

**顺锋：**依照笔画进行的方向，顺笔而起，伸展作收，使笔锋外露，所以又称“露锋”。

**回锋：**运行笔画至末端时将笔锋回收的运笔方法。技法要点：书写一个笔画，当笔准备离开纸时，笔尖还回到原来的笔画中，最后笔画的收笔一般都是圆头的。