

日东升书法

# 口诀式书法教程

初级教程



张达文 杨日应 编



大埔书协会长张达文纵论青少年书法教育



大埔书协秘书长杨日应  
精心培育青少年学生



大埔青少年在大赛中获奖（指导老师：杨日应）

# 前言

日东升书法

口诀式书法教程

随着教育的不断深化以及大力提倡素质教育,艺术教育和美育教育在社会、学校得到了相应的重视和普及。

为了便于中小学毛笔字教学及初学者自学,我们编写了这套《口诀式书法教程》。本书的最大特点是采用口诀式教学方法,口诀分为“执笔、姿势口诀”、“笔画口诀”、“偏旁口诀”、“结构口诀”等部分。每部分均配有口诀说明,说明部分分“基本特征”与“正误三例”二栏,“特征”栏图例清晰、文字易懂;“正误”栏正误对比,直观明了。

该套丛书共4册,书体有楷书、行书等二种。我们以举世公认的名家名帖为蓝本,融入编者书法,其中,楷书范字选自唐代大书法家颜真卿《勤礼碑》;行书范字选自王羲之《圣教序》。这些经典的作品最能代表书家、书体的风格,因此它们也是后人择帖的首选。

口诀式书法教学不仅适用于书法初学者自学,而且适用于中小学及业余书法学校教学。相信通过使用本套丛书,你会在书法的理论上和实践中获益匪浅!

编者

## 后 记

传承中华书艺，培育墨苑新星。

在北京2008年奥运会即将来临之际，日东升书法《口诀式书法教程》终于出版了，这是值得高兴的事情！

《口诀式书法教程》，是我们对青少年书法教材建设的一次探索。本教材以独特的方法引导青少年走进书法世界，希望能使青少年的书法学习既轻松愉悦，又效果明显，真正达到乐学、善学的目的。

在出版教材的具体过程中，得到各方重视、关心、支持，激励着我们学习学习再学习。尤其是得到大埔县西岩茶叶集团公司魏顶国先生，粤电集团蓬辣滩发电公司，大埔县创意摄影社黄克雄先生的热情帮助和大力支持。顺此，对他们表示深深的谢意！

出版教材，我们还是“大姑娘出嫁头一回”，工作中难免疏漏，希望方家和广大青少年书法爱好者在使用本教材的过程中，能够及时把意见和建议反馈给我们，以臻完善。

电话：0753—8136151

手机：13825924151

编 者

2008. 7

# 目 录

日东升书法 口诀式书法教程 (初级用书)

- 一、 姿势、执笔口诀..... (01)
- 二、 笔画、偏旁口诀..... (02)
- 三、 集字作品练习..... (21)
- 四、 附录
  - (1) 集字作品形式..... (25)
  - (2) 题款、铃印..... (30)
  - (3) 师生作品选..... (31)

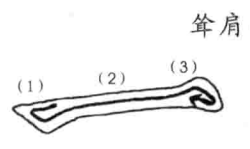


<p><b>作业要求</b></p> <p>(1)数量：每天完成大字1张、小字或硬笔字1张；                  (2)质量：按要求认真书写，不可马虎了事；                  (3)用纸：小字用有格毛边纸，大字用报纸；                  (4)用时：每天保证20分钟，且书写时间基本固定。</p>		<p><b>一、执笔练习</b></p> <p>笔管要竖直                  手指执笔要严                  手掌中间要空</p>	<p>日 东 升 书 法 教 学</p> <p>初级一</p>	
<p><b>书法小博士</b></p> <p>双勾填墨法，就是把透明的书写纸覆在范帖上，用硬笔沿字的点画边沿精确勾画，然后照空心字描摹。</p>		<p><b>二、姿势练习</b></p> <p>坐姿（适用写大字）</p>		<p>致书法同学</p>
<p><b>硬笔范字</b></p>		<p><b>三、基本笔画（横画）</b></p> <p>基本特征</p>		<p>同学们，你们好！欢迎你加入日东升书法学习班。我们的特色是：用口诀教学法。我们的口号是：口诀教学法，轻松学书法！</p>
<p><b>家庭作业</b></p> <p>(1)每天写                  (2)每天20分钟</p> <p>(家长签名)</p>		<p>书写方法</p> <p>耸肩</p>		<p>书法口诀 ①</p> <p>执笔虚、实、直                  姿势坐、立、蹲</p>

口 诀 教 学 法 轻 松 学 书 法



口诀教学法 轻松学书法

陶行知名言	一	一、横画	日 東 昇 書 法 教 學  初級二
千教万教 千学万学 学教做人 教人求真		基本特征	
书法小博士	目	书写方法	书 法 口 诀  2
单勾添墨法，就是把透明 画在字影点范贴上，用硬 笔在字影点的中线上勾 摹，然后看范贴沿单线描			
硬笔范字	十	二、竖画	一长横 一大小 一大小 一大小
		基本特征	
家庭作业	行	书写方法	2
(1) 每天写 (2) 每天20分钟 (家长签名)			



<p>陶行知名言</p> <p>一年之中务求不虚度一日 一日之中务求不虚度一时</p>	<h1>天</h1>	<p>三、撇画</p>	<p>日 东 升 书 法 教 学</p> <p>初级三</p>
<p>书法小博士</p> <p>直接临写法，包括对临与背临两种。对临是置法贴于旁，看着字贴书写；背临是凭记忆把要临习的字默写出来。</p>	<h1>天</h1>	<p>基本特征</p>	<p>书法口诀 3</p>
<p>硬笔范字</p>	<h1>向</h1>		<p>一长而细弯撇 一波三折捺</p>
<p>家庭作业</p> <p>(1) 每天写 (2) 每天20分钟 (家长签名)</p>	<h1>上</h1>	<p>书写方法</p>	
		<p>四、捺画</p>	
		<p>基本特征</p>	
		<p>书写方法</p>	

口 诀 教 学 法 轻 松 学 书 法





口诀教学法 轻松学书法

陶行知名言		五、点画	日 東 昇 書 法 教 學  初級四
不捧 帶着 半一 根顆 草心 去來		基本特征	
书法小博士		书写方法	<p>(1) (2) (3)</p>
有碑的顏 天等。體真 第行。作法 二書。有。家 行美。《顏 書譽。《勤 美稿。禮 美出		基本特征	
硬笔范字		六、钩画	書 法 口 訣  4
		基本特征	
家庭作业		书写方法	竖斜 钩点 像如 「瓜 籽」 「」
(1) 每天写 (2) 每天20分钟  (家长签名)		<p>(1) (2) (3) 回锋后出钩</p>	



<p>陶行知名言</p>	<p>如</p>	<p>五、点画</p>	<p>日 东 升 书 法 教 学</p> <p>初级五</p>
<p>以教人者教己 在劳力上劳心</p>		<p>基本特征</p>	
<p>书法小博士</p>	<p>日</p>	<p>书写方法</p>	<p>书法口诀</p> <p>5</p>
<p>《颜勤礼碑》，是颜真卿六十岁时为他的曾祖父颜勤礼撰写的神道碑。用笔丰满、劲健、爽利；字形宽绰、</p>			
<p>硬笔范字</p>	<p>中</p>	<p>基本特征</p>	<p>挑画如「反撇」 折部有方、圆</p>
		 <p>折部有方有圆</p>	
<p>家庭作业</p>	<p>天</p>		<p>5</p>
<p>(1) 每天写 (2) 每天20分钟 (家长签名)</p>		<p>挑画如「反撇」 折部有方、圆</p>	

口 诀 教 学 法 轻 松 学 书 法



陶行知名言		笔画应用中的变化	日 東 界 書 法 教 學  初級六
<p>知 行 是 是 行 知 之 之 成 始</p>		1、横轻竖重	
书法小博士		2、撇轻捺重	书 法 口 诀  6
<p>「读贴」，是在临贴之前，仔细审视要临写的字，从点画、结构等方面揣摩其特点，做到「胸有成竹」。读贴越仔细，效果就越好。</p>		 (轻)  (重)  如“之”字	
硬笔范字		书写方法	横、撇都要分清轻重
		 (轻) (重)  如“赤”字	
家庭作业			
<p>(1) 每天写 (2) 每天20分钟  (家长签名)</p>			



<p>陶行知名言</p>			<p>笔画变化中的应用</p>	
<p>问 亲 古 民 问 亲 今 物 问 亲 未 赤 来 子</p>	<p>始 千</p>		<p>1、同画求变</p>	<p>日 東 昇 书 法 教 学</p> <p>初级七</p>
<p>书法小博士</p> <p>而不能「描头描脚」，是初学者中常犯的一种错误，是指为求某一笔画的完美，反复描摹。</p>	<p>於 里</p>		<p>行</p> <p>凹拱变化</p>	
<p>硬笔范字</p>	<p>足 之</p>		<p>2、主笔突出</p>	<p>书法口诀</p> <p>7</p>
<p>千里之行</p>	<p>下 行</p>		<p>下</p> <p>竖粗重</p>	<p>同画需求变 主笔要突出</p>
<p>家庭作业</p> <p>(1) 每天写 (2) 每天20分钟</p> <p>(家长签名)</p>	<p>於 千</p> <p>笔画轻</p> <p>笔画重</p>		<p>3、多轻少重</p>	

口 诀 教 学 法 轻 松 学 书 法





口诀教学法 轻松学书法

陶行知名言		变化笔画	日 東 昇 書 法 教 學  初級八	
合 同 力 心 国 家 本 富 强 裕		1、方圆两横		
书法小博士		2、左右轻横		书 法 口 诀  8
王羲之，东晋伟大书法家。 《兰亭序》是他的代表作， 被书法界誉为「天下第一 行书」，王羲之亦因此被 后人尊称为「书圣」。		3、钝尖两竖		
硬笔范字		4、短长两撇	书 法 口 诀  8	
家庭作业				
(1) 每天写 (2) 每天20分钟  (家长签名)				



陶行知名言	<h1>言必可</h1> <h1>行</h1>	变化笔画	日 東 昇 書 法 教 學  初級九	
奋 失 斗 败 是 是 成 成 功 功 之 之 父 母		1、凹拱横		
书法小博士		2、心弯钩		
王羲之书法主要特点是行云流水、潇洒飘逸、骨格清秀、点画道美，后人评价说：“飘若浮云，矫如惊龙”。		3、尖锐钩		
硬笔范字		4、粗细撇	书法口诀 9	
				同画怎么变 凹拱、尖锐钝间
家庭作业				
(1)每天写 (2)每天20分钟				
(家长签名)				

口诀教学法 轻松学书法

<p>陶行知名言</p>		<p>基本特征</p>	<p>日 東 界 書 法 教 學</p> <p>初級十</p>
<p>于 为 人 了 有 苦 益 孩</p> <p>牛 甘 马 为 也 骆 做 驼</p>		 <p>(中括弧)</p>	
<p>书法小博士</p> <p>中锋运笔，是指书写笔锋始终在点画中间运行，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满。它是书法的根本笔法。</p>		<p>正误三例</p>	<p>书 法 口 诀</p> <p>10</p>
<p>硬笔范字</p> 		<p>字 (✓)</p> <p>子 (×)</p>	
<p>家庭作业</p> <p>(1) 每天写 (2) 每天20分钟</p> <p>(家长签名)</p>		<p>字 (✓)</p> <p>字 (×)</p>	<p>家 子 中 括 弧</p>
			

口诀教学法 轻松学书法

陶行知名言			基本特征	日 東 昇 書 法 教 學  初級十一
乐 爱 育 满 英 天 才 下				
书法小博士 正笔体演一 体和变行 字的省的它过 的笔的程中 可亦大的是 识性较特楷 结多地点种 构地是书 保用介向 留连字草书			正误三例	书 法 口 诀  ⑪
硬笔范字				
				人 之 走 直 撇
家庭作业 (1) 每天写 (2) 每天20分钟 (家长签名)				

口诀教学法 轻松学书法

<p>陶行知名言</p> <p>创 知 行 造 识 动 是 是 是 孙 儿 老 子 子 子</p>		<p>基本特征</p> <p>(3)形窄腰细 (2)横画左低 (1)右撇靠左</p>	<p>日 東 昇 书 法 教 学</p> <p>初级十二</p>
<p>书法小博士</p> <p>于实用的字体。成。草书是一种艺术性高</p> <p>体的名称。它是一种特定</p> <p>「草书」，是汉字一种字</p>			
<p>硬笔范字</p>			<p>好 (✓)</p> <p>好 (×)</p>
<p>家庭作业</p> <p>(1) 每天写 (2) 每天20分钟</p> <p>(家长签名)</p>			<p>姓 (✓)</p> <p>女生 (×)</p>