

“蓝星星”小学语文能力起步丛书



总策划 何舟
主 编 张中铎



和我一起学写字，从一笔一画到一个字，原来写一手漂亮的字并不难呀！
——“蓝星星”心语

学写

XUE XIE MAO BI ZI

毛笔字



人	ノ	人	大	目	而	而
大	一	大	月	目	而	而
目	一	月	月	目	而	而
面	一	月	月	目	而	而
耳	一	月	月	目	而	而
自	一	月	月	目	而	而
口	一	月	月	目	而	而
心	一	月	月	目	而	而
心	一	月	月	目	而	而



吉林教育出版社

“蓝星星”小学语文能力起步丛书



学写毛笔字

小学生毛笔字教程

总策划 何舟

主编 张中锋

撰稿 张中锋 齐昆 王宜早



吉林教育出版社

(吉)新登字 02 号

封面设计:周建明

责任编辑:王世斌 魏志民

“蓝星星”
小学语文能力起步丛书
学写毛笔字
小学生毛笔字教程

总策划 何舟
主 编 张中锋

吉林教育出版社 出版 发行

新华书店经销

临沂市沂蒙印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:6.25

印数:18000 册 字数:916 千字

2002 年 6 月吉林第 1 版

2002 年 6 月山东第 1 次印刷

ISBN 7 - 5383 - 2953 - 6/G · 2635

定价:11.80 元

凡有印装问题,可向承印厂调换

编 写 说 明

小学生学习写字时,需要掌握方法,其中首先是“看”。在“看”的过程中,学生学会观察事物的方法,提高观察事物的能力,特别是从中得到审美教育,分辨出美与不美的差别,养成追求完美的心理和生活态度。然后是“写”,在“写”的过程中,灵活把握书写的各个原则和要求,自然而准确地写好字,也是一种素质。所以,从古到今,人们就十分重视儿童的书写训练,许多专家、学者、艺术家,特别是一些已具卓越成就的书法家,都有许多自幼坚持书写训练的动人故事。

本丛书力求通过书写基础知识的传授,使初学者熟练掌握书写技能、技巧,同时通过训练,达到不断提高少年儿童综合素质的目的。

为了增强小学生书写的兴趣,减轻小学生的学习负担,在设计这套丛书时,我们遵循以下原则,使丛书更加贴近小学生的实际:

一、识写同步。本丛书所选的例字、范字和小学生识字同步,不额外增加识字量。

二、知识系统。本丛书在编写上虽然和以往编写体例有所差别,但是仍然重视书写知识的系统性。从笔画、独体字、合体字到汉字结构以及笔画结构的各种变化,都做了较为系统的介绍,这对初学者今后独立进行书写学习是有好处的。

三、循序渐进。本丛书在书写训练设计上,尤其重视循序渐进的原则,主要体现在以下诸方面:

1. 螺旋上升。我们将笔画、独体字、偏旁及合体字按难易情况分成三个单元进行训练。前面单元是后面单元的基础,后面单元的训练则是前面单元的延伸和提高,经过三个单元的循环,帮助初学者在了解基础知识后初步掌握书写技能。我们将最难掌握的笔画、独体字、偏旁及由这些偏旁组成的合体字等放在最后学,这样安排,使较难的部分在前面学习的铺垫下,梯度渐缓,学习困难减小。

2. 设阶训练。除了上面所介绍的将学习内容按难易情况分单元进行介绍和学习外,在书写训练时,为了减少初学者的困难,将训练分成若干台阶,帮助学生掌握技巧,攀登山峰。如在学写一个字时,我们在范字下设“描红”“仿影”“填画”“定位临写”及“临写”五个台阶,逐渐加大难度,改变以往一步完成的简单训练方法。这样设计,容易看到成效,增强学习兴趣,提高学习者的书写信心。特别是“定位临写”的训练方法值得提一提,由于定位,减少了因为第一笔难于把握带来的难度,使初学者避开最困难的第一笔,并能基本控制字形。

3. 滚动前进。在设计训练时,我们明确地意识到后一训练必须是前一训练的延伸和反复,像滚雪球一样,逐步扩大。如我们在学写新笔画时,所选的范字、例字,不允许出现其他未学过的笔画,也即是只能在复习旧的笔画基础上学习新笔画;如果不得已出现新笔画,则不做要求,无需书写。这样一方面减少学习难度,另一方面也在不断增加旧画练习次数,在反复练习中巩固知识和技能。

四、联系实际。书写训练时,除描摹临写单字之外,我们还增加了一些应用的练习,做到学以致用,提高书写兴趣。如书写成语、抄写诗文书信以及其他文学作品、应用文等,使学习者能在今后的学习生活中独立地运用。

五、规范书写。本丛书汉字书写规范。所选例字、范字均按国家语言文字工作委员会标准化工作委员会编写的《现代汉语通用字笔顺规范》的要求书写。

学写毛笔字

六、字迹优雅。为了便于学生在学习书写中领会汉字书写的优美体态和富于变化的结构,我们特别聘请对汉字书写素有研究的学者、书法家挥翰书写,为初学者提供端庄优雅的范字,使他们在学习书写汉字方面走上正道,为他们创造一种在学习中欣赏、在欣赏中学习的境地。当然,也为他们将来写一手端正、美观、大方的字打下良好的基础。

七、书写迁移。学习的目的在于应用,而应用的过程则是再创造的过程。对小学生进行书写教育,能提高他们的综合素质,其中也包括这项内容。本丛书在编写上比较重视书写迁移,适当地安排一些举一反三的训练。这种安排,在铅笔字中比重较小,在钢笔字、毛笔字中则较前者更多。

以上诸方面是我们编写这套汉字铅笔、钢笔、毛笔的书写丛书的特点和欲求有所创新的思路,我们在今后的实践中,不断改进和完善她。



目 录 MULU 录



1	编写说明	
	一 初学毛笔字学法指导	1
1	1	(1)
2	2	(2)
3	3	(4)
	•习书小故事• 智永退笔成冢	
5	二 笔画学习(一)	
1	1	(5)
2	2	(6)
3	3	(7)
4	4	(9)
5	5	(10)
6	6	(11)
7	7	(13)
	三 独体字(一)	15
19	四 偏旁及合体字(一)	
1	1	(19)
2	2	(20)
3	3	(22)
4	4	(24)
5	5	(25)
	五 笔画学习(二)	27
1	1	(27)
2	2	(34)
3	3	(35)
	•习书小故事• 虞世南以手划被	
37	六 独体字(二)	
1	1	(37)
2	2	(40)

MAE46/05

七 偏旁及合体字(二)

- 1 提手旁..... (44)
- 2 言字旁..... (45)
- 3 反犬旁..... (47)
- 4 绞丝旁..... (49)
- 5 月字旁..... (50)
- 6 火字旁..... (52)
- 7 宝盖头..... (53)

44

55

八 笔画学习(三)

- 1 撇 点..... (55)
- 2 斜 钩..... (56)
- 3 卧 钩..... (58)
- 4 横折斜钩..... (59)
- 5 横折弯钩..... (60)
- 6 横折竖弯钩..... (62)
- 7 竖折折钩..... (63)

●习书小故事● 只有一点像羲之

九 独体字(三)

十 偏旁及合体字(三)

- 1 女字旁..... (70)
- 2 食字旁..... (71)
- 3 左耳旁..... (73)
- 4 右耳旁..... (74)
- 5 金字旁..... (76)
- 6 弓字旁..... (77)
- 7 反文旁..... (79)
- 8 走之底..... (80)
- 9 心字底..... (82)

65

70

十一 阶段练习

十二 汉字结构

- 1 上下结构..... (86)
- 2 上中下结构..... (86)

●习书小故事● 怀素的“绿天庵”

- 3 左右结构..... (88)
- 4 左中右结构..... (89)
- 5 半包围结构..... (90)
- 6 三包围结构..... (91)
- 7 全包围结构..... (92)

84

86

一 初学毛笔字学法指导

毛笔字,是运用毛笔书写汉字的一种特有形式。千百年来,无数前人大量的书写实践和艺术创造,把毛笔字提高到了书法的艺术境界,成为我国传统文化艺术的一枝奇葩,并先后传入日本、朝鲜、越南等国。

作为一个中国人,能写出一手漂亮的毛笔字,是十分引以为自豪的。从小学习毛笔字,就为继承祖国优秀传统文化,步入书法艺术的大门,打下一个良好的基础。在加强对生素质教育的今天,学习毛笔字,具有其更加深远的意义。

1 学 前 准 备

我们学习毛笔字,首先要了解有关的基本知识,并做好学习之前的各项准备工作。

一、文具准备

1. 毛笔:

毛笔的种类很多,初学者可选用大楷羊毫笔,或者兼毫笔为宜。羊毫笔是用纯羊毫制作的,较为柔软。兼毫笔是在羊毫中掺杂了少量其他硬毫,其笔头的弹性比纯羊毫笔高一些。初学者不宜使用狼毫笔或其他种类的硬毫毛笔。

2. 砚池:

砚池是供磨墨、贮墨用的。如果是用墨汁书写,就不需要磨墨,可以用小碟子替代使用。

3. 墨锭,墨汁:

墨锭是固体条状的墨块,供书写者在砚池中加水研磨墨液用的。墨汁是生产厂家直接生产的墨液,倒入砚池中即可使用,十分省时方便。

4. 笔架:

笔架的形制多种多样,甚至可以动手用纸或铁丝制做。把毛笔放在笔架上则不会乱滚。

5. 帖架:

帖架可以把字帖支撑到适当的角度,方便观察,使初学者避免由于视觉差而产生书写错误。

6. 镇纸:

镇纸是用石材或金属等较重的材料制成的,它利用其重力镇压纸张,使之稳定展平,便于毛笔字的书写。

7. 配套的教材与练习册:

目前市场上毛笔字的教材繁杂,因此对教材的选择十分重要。选取一套设计科学、深浅适度、布局合理的教材,可以使初学者少走不少弯路。

二、文具位置的安放

教材与练习册放在自己的正前方,教材用帖架架起。砚池与笔架放在右侧,便于右手蘸墨和架笔。台灯应放在左前方,这样就不会产生妨碍书写的阴影。书桌的角度以书写舒适为宜,不要太高或太低。

三、文具的使用与保养

新买的毛笔,笔头往往用胶水固定,需要用冷水把笔头浸泡发开,洗净后使用,不宜用开水发泡。书写时毛笔蘸墨要适量,蘸墨过少,写出的笔画干枯;蘸墨过多,写出的笔画漫涣,形成墨团。书写毛笔字时,应在书写页的下面垫一张吸水的纸,防止因墨液的渗透而污染第二页。

每一次书写完毕后,都要把毛笔内所含的墨汁清洗干净,并顺毛将笔头中的水份拧干,然后悬挂好。同时,还要把砚池中的余墨倒回墨汁瓶内,将砚池洗净,以备下次使用。这里要注意的是,如果墨汁过浓,可以适量兑水稀释后使用。但兑过水的墨汁,很容易腐败变质,发出刺鼻的臭味,影响身体健康。所以,兑过水的墨汁,尽量一次性用完,不要再倒回墨汁瓶内,以免因其污染,致使整瓶墨汁无法使用。

2 学习习惯

养成良好的书写习惯,是学习毛笔字的重要任务之一。习惯是个人素质的具体体现,培养良好的学习习惯,与自身素质的提高有着密不可分的联系。如果从小养成不良的书写习惯,以后可能花上许多倍的气力也难以纠正,甚至终身难返。初学者应当引起特别注意。

一、执笔方法

写毛笔字一般采用“五指执笔法”(见执笔图示)。

1. 手指:

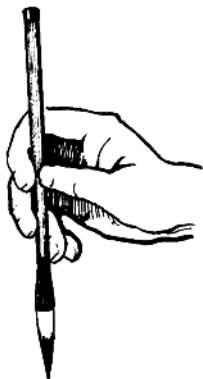
用大拇指的前端顶住笔管,拇指的第一关节要向外凸出。

食指和中指上下相叠,用这两个手指的第一关节内侧钩住笔管,与大拇指呈三角形,稳住毛笔。无名指和小指前后相叠,用无名指的甲肉之际,向外抵住笔管。

通过五个手指互相配合,协调用力,就可以牢牢地擒住毛笔,不让它动摇。

2. 手掌:

在五指擒住笔管的同时,把虎口张开,使手掌心呈空虚状态,好像掌心里可以放一只乒乓球。这样,就达到“指实掌虚”的要求,既稳固,又灵活(见下图)。



3. 执笔高度:

执笔的高度一般在毛笔的二分之一处,如果字写得大,就抓高一些;如果字写得较小,就相应地抓低一些。但是,无论执笔的高或低,都必须使毛笔垂直于纸面,不能前倾后倒,左歪右斜。

二、书写姿式

写毛笔字有站姿和坐姿两种书写姿式(见下图)。

1. 站姿:



头正——头部要自然端正,面向字帖。不可养成勾头曲颈,左歪右斜的不良习惯。

身直——腰背要正直,自然放松,微向前倾。胸腹与书桌要保留适当的活动余地。不可养成躬腰曲背,或者挺胸凸腹,把胸腹抵在桌边的不良习惯。

臂开——双肩放松,两臂向左右自然张开,呈圆弧状。左手轻轻按纸,右手垂直执笔写字。不可养成夹肘耸肩、歪肩斜肘的不良习惯。

足安——双足自然分开,与肩同宽,用全脚掌踏地,稳固站立。不可养成两脚过度分开,或者独腿支撑等不良习惯。

2. 坐姿:

坐姿对头、身、臂部的要求,与站姿相同。只是臀部要端正平坐在椅子上,两足自然分开,以全脚掌贴地,端坐书写。不可养成歪身斜坐,两足交叉等不良习惯。



3 描摹和临写

一、描摹

描红与摹写是初学者入门的好办法，不应忽视。描摹时要细心准确，每个笔画都要尽力做到，一笔就把笔画写满，不让墨迹溢出画外或留下空隙。在笔画留下空隙时，不可用毛笔来回涂沫填充，应当仔细观察、思考一下原因，然后重新书写纠正。这样才会有进步。

二、临写

临写时，先要看熟范字，做到心中有数，然后下笔临写。写完后，再对照范字寻找差距，然后再次临写。这样反复数次，心摹手追，才能临写得准确。实践中，有不少同学，在临写第一个字时，尚能察看一番范字，然后就一直埋头书写若干个字，不再仔细地寻找差距了，结果越写越差。这种不良的临帖习惯，是初学者的大忌，一定要注意纠正。

* 习书小故事 *

智永退笔成冢

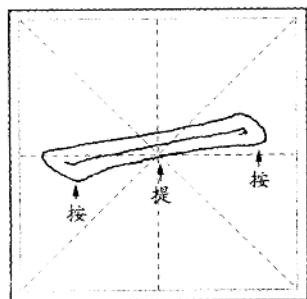
智永和尚是隋代书法家。他是王羲之的第七代孙。他练字十分刻苦，相传他为了练字，住在吴兴永欣寺院里，四十年不下楼，从一个青年人变成了老年人，光是用秃了的毛笔就装了五大筐。他把这些秃笔埋成了一座坟，称为“退笔冢”（即用坏了的毛笔的坟。冢，音 zhǒng）。他手写《真草千字文》八百多本，广为散发。登门求字的人很多，把他屋子的门槛(kǎn)都踩坏了。小和尚用铁皮把门槛包起来，人们称为“铁门限”。



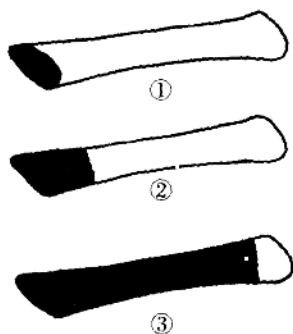
XUE XIE MAO BI ZI

二 笔画学习(一)

1 横 画



横画要写得平直,稍向右上倾斜。横画的中间略细,起笔与收笔粗细相等,左右平衡。笔法要清楚,线条要圆润饱满。



● 横 画

- ①落笔点在原地顿笔
- ③提笔中锋行笔
- ⑤原地按笔下顿

- ②转锋右行
- ④至收笔处略向上提笔
- ⑥提笔回锋收笔

笔病门诊室



落笔后向下拖得过长,造成起笔处产生长嘴。毛笔点纸后在原地顿笔即可纠正。

学写毛笔字



正

毛笔没有提按动作，向右平拖，笔画似直。加强提按变化即可纠正。



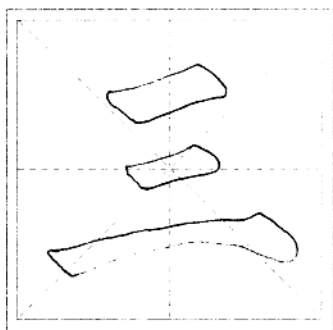
正

书写时提按变化过大，造成哑铃状笔画。把提按幅度减弱即可纠正。



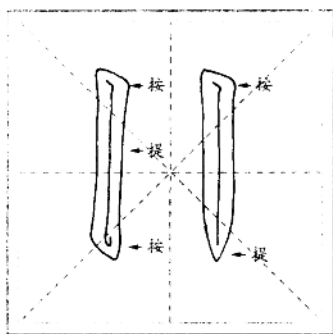
行笔路线过度弯曲，造成躬腰。注意行笔平直即可纠正。

含有横画的例字



● 笔画学习 (一)

2 竖画



竖画有垂露竖和悬针竖两种。垂露竖的收笔圆润饱满，像一滴露珠；悬针竖的收笔尖锐挺劲，如同悬挂的一根钢针。



①

①落笔点纸后原地顿笔



②

②转锋下行



③

③提笔中锋行笔



④

④至收笔处稍向左提笔



⑤

⑤原地顿笔



⑥

⑥提笔回锋收笔

XUE XIE MAO BI ZI

笔锋的轻重

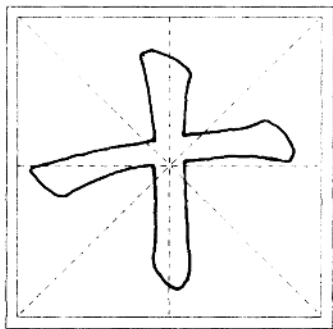


落笔后拖的过长,造成起笔处出现尖嘴。落笔后在原地顿笔即可纠正。

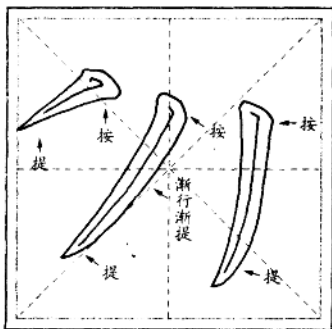
起笔后缺少提笔动作,平拖直下,造成笔画僵硬。加强提按动作即可纠正。

书写时提按幅度过大,造成粗头重尾细身腰,状如哑铃。减少提按的幅度即可纠正。

含有撇画的汉字



3 撇画



撇的起笔与竖画相同。撇画要写得饱满有力,行笔不宜过快,收笔出锋要慢一些,力达锋梢。撇有平撇、斜撇、竖撇等不同形态。

学写毛笔字



①

①落笔后原地顿笔



②

②转锋左下行笔



③

③渐行渐提,注意斜度与弧度



④

④稳健地提笔出锋收笔

笔病门诊室



撇画过直,缺少弧度,造成笔画僵硬。加强行笔的弧线弯曲即可纠正。



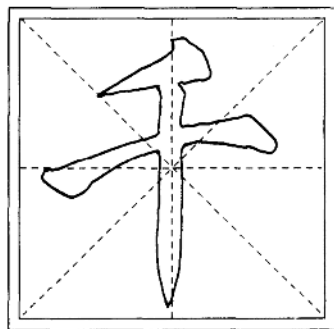
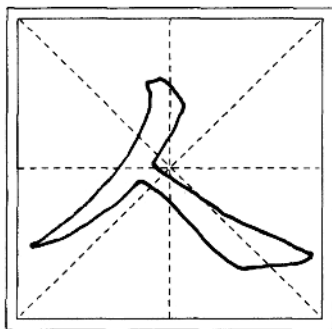
由于毛笔拿得不直,造成偏锋呈锯齿状。把毛笔拿直,注意中锋行笔即可纠正。



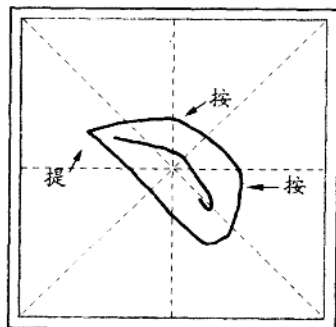
粗细变化太突然,收笔出锋过快,形成鼠尾。控制提按变化的速度即可纠正。

● 笔画学习 (一)

含有撇画的例字



4 点画



点画形体虽小,但笔法变化复杂。写点要看清其行笔路线和提按变化,运用笔尖的弹性书写。点有多种形态。



①

- ①笔尖落笔点纸
③向右下继续顿笔



②

- ②向右轻顿



③

- ④提笔回锋收笔



④

笔病门诊室



中腹凹陷,缺乏饱满度。把笔顿满后,在原地提笔回锋收笔即可纠正。



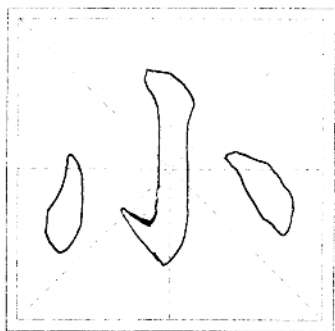
笔法含糊,行笔路线和提按交代不清,形成墨团。看清行笔路线,分清提按即可纠正。



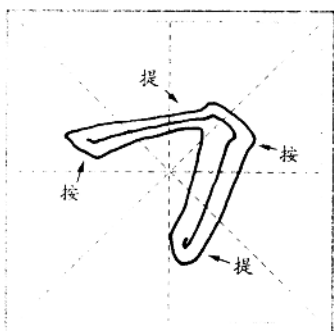
轮廓残缺不整,失去应有的灵动姿态。按正确的笔法,利用笔尖弹性书写即可纠正。

含有点画的例字

点画



5 横 折



折画是由横与竖画组成的,折的关键在折肩部位,初学者可以分做两笔写成,注意横与竖连结处要衔接自然

● 笔画学习(一)



- ①先写横画
- ③向右下顿笔
- ⑤提笔回锋收笔

- ②至折肩处提笔
- ④转锋向下行笔