

上海市艺术教育王顾书画名师培养工作室

名师教你学书法

王顾◎主编



Mingshi Jiao Ni Xue Shufa



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

上海市艺术教育王顾书画名师培养工作室

名师教你学书法



王顾◎主编



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

名师教你学书法 / 王颀主编. —上海: 上海教育出版社,
2017.8

ISBN 978-7-5444-7719-2

I. ①名... II. ①王... III. ①汉字—书法—基本知识
IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第183807号



责任编辑 宁彦锋 杜金丹
封面设计 毛结平

名师教你学书法

王 颀 主编

出版发行 上海教育出版社有限公司
官 网 www.seph.com.cn
地 址 上海市永福路 123 号
邮 编 200031
印 刷 上海中华商务联合印刷有限公司
开 本 890×1240 1/16 印张 10
字 数 200 千字
版 次 2017 年 12 月第 1 版
印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5444-7719-2/G·6365
定 价 50.00 元

如发现质量问题, 请向本社调换 电话 021-64377165

编委会

主 编 王 颀

编 委 张慧琳 白 云 石 晶 赵玉晖

周 佳 黄 红 许 军 高 敏

陈 琼 丁 瑶

编写说明

书法是中华民族的文化瑰宝，是传承中华民族传统文化的重要途径。但随着电脑的运用，书法与课堂的关系不再那么密切，产生的遗憾显而易见。

为推进中小学书法教育，根据教育部下发的《关于中小学开展书法教育的意见》和《中小学书法教学指导纲要》的文件要求，组织相关人员编写了《名师教你学书法》教材。

本教材分五个篇目呈现，第一至三篇目旨在通过欧体楷书帮助学习者梳理书法用笔、结构和章法的理论；第四篇目旨在通过颜体和柳体楷书，有针对性地为初学者或是想要提高的学习者详细分析书法的技法及书体形式意味，以满足不同书体学习者的需求；第五篇目旨在通过书法故事和书法史料的补充为学习者提供更为广泛的学习资源。

此外，本教材中配有详细的技法指导资料、教师演示视频资料、作业练习资料等，是一套既注重课程设计的基础性，也关注书写指导的实用性，同时，又注重书法知识的系统性、丰富性的教学或学习用书。既适合书法教学工作者，也适合任何学段的学习者，是一本基于课程教学目标的规范性、系统性的教与学的学习用书。

此书第一至第三章由张慧琳老师编写；第四章由白云和赵玉晖两位老师编写；第五章由石晶和周佳两位老师编写。同时，此书在编写过程中，还得到了黄红、许军、高敏、陈琼、丁瑶等书法示范实验校长以及各级领导的大力支持、帮助和勘误。在此，表示衷心的感谢！

CONTENTS/ 目录

第一章 笔法篇	001
第一节 书写准备.....	002
第二节 永字八法.....	006
第二章 结构篇	025
第一节 界格的用法.....	026
第二节 结构常识与偏旁部首.....	030
第三节 结构规律与结字特征.....	041
第四节 字形.....	048
第三章 章法篇	055
第一节 章法布白形式及基本原则.....	056
第二节 章法幅式.....	062
第三节 落款及用印.....	068
第四章 运用篇	073
第一节 基本笔法五十讲.....	074
第二节 部首.....	100
第三节 间架结构.....	105
第五章 鉴赏篇	113
第一节 书苑轶事.....	114
第二节 汉字源流.....	121
第三节 学书门径谈.....	126
第四节 明代小楷.....	131
第五节 教师之作.....	143
参考文献	150

第一章

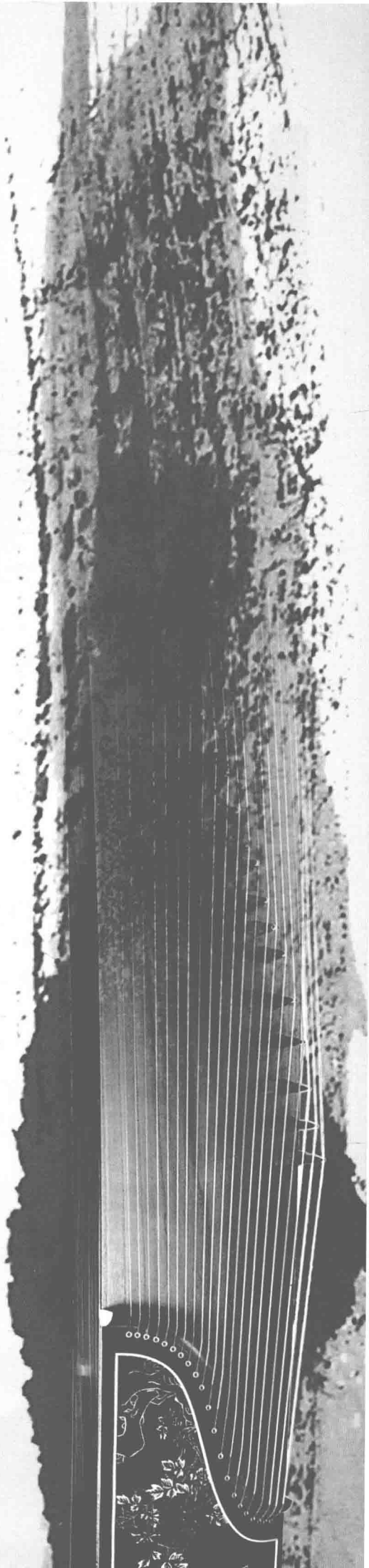
笔法篇

(张慧琳撰稿)

笔法，简单地说是点画的用笔方法，确切地说是点画的用笔法则和规律。

书法的主要表现通过线条完成，用的工具是毛笔，为了使书法的线条点画富有变化，必须讲究执笔。在运笔时掌握轻重、快慢等方法，称为“笔法”。近代画家黄宾虹所总结出用笔“四要素”：“用笔须平，如锥画沙；用笔须圆，如折钗股；用笔须留，如屋漏痕；用笔须重，如高山坠石。”可以帮助我们理解用笔的变化和差异。

笔法不是哪一个书法家自己发明的，也不是哪一个时代所创立的，而是千百年来经过人们无数次实践后总结出来的科学规律和原则。





【教学目标】

能够了解执笔方法：说出五指执笔法的指法及要领；分析归纳执笔高度及执笔姿势；养成正确执笔的好习惯。

教学重点：五指执笔法的动作及口诀。

教学难点：掌握执笔要领及执笔姿势。



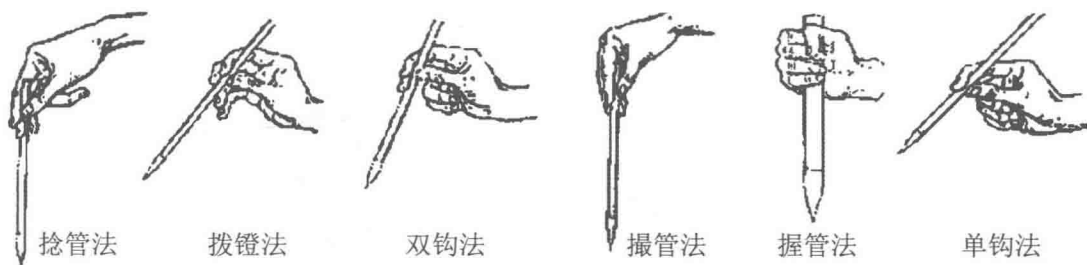
【教学内容】

一、执笔方法

历史上，关于执笔的论述有很多，执笔的方法也不少。

请观察并模仿下图中捻管法、单钩法等执笔方法。

我们现在常用的是相传由“二王”传下来的“五指执笔法”，这种执笔方法相对合理，切实可行，并符合人的手腕生理特征和用笔规律。

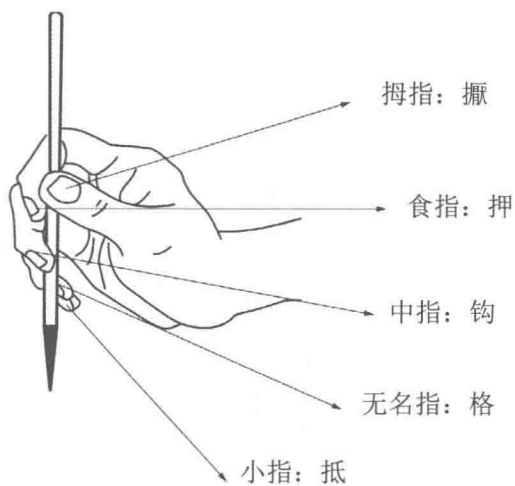


二、五指执笔法

五指执笔法就是：擗（按）、押（压）、钩、格（顶）、抵（托）。据说这个口诀是由王羲之传下来的。



1-1 五指执笔法



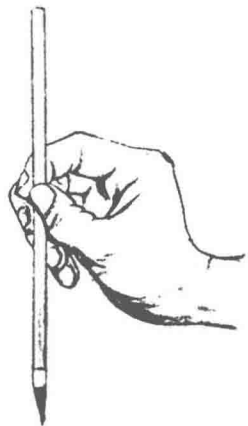
在学习的过程中，可以编一些口诀来帮助记忆，比如：

五指执笔法口诀

五个好兄弟，一起来执笔。拇指弯曲按，食指配合压。

中指弯曲钩，无名指外顶。小指托住推，掌空似握蛋。

五指执笔法的要领是：指实、掌虚、掌竖、腕平、管直。



1-2 五指执笔法的要领

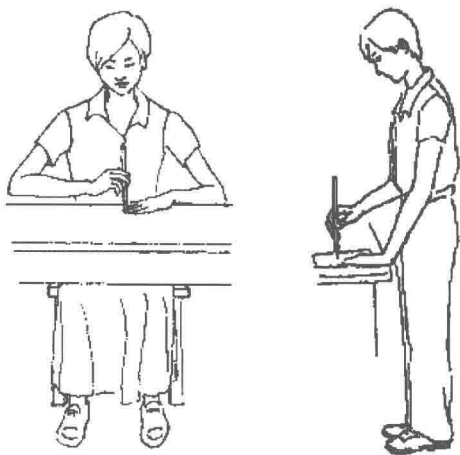
三、执笔高度

执笔高度要适当，可以根据字体的类别、大小和笔管的长短而定。

思考：你觉得怎样的执笔高度是适当的？



1-3 执笔高度



1-4 书写姿势

四、执笔姿势

古今书法家对执笔姿势都很重视，必须掌握正确的执笔姿势。执笔姿势分坐姿和站姿两种，通常根据要书写的字的大小来选择。

1. 坐姿

一般书写大小在 10 厘米以内的字或篇幅较小的行草书。坐姿的要领是：头正、身直、臂开、足安。

2. 站姿

适合写大字。站立时要注意肩膀与手臂的配合，双脚略微分开，身体放松，这样有助于把力量集中在手臂上，同时扩大视野和书写范围，更容易把握大局。站姿的要领是：头俯、身躬、臂悬、足开。

【学生作业】

1. 两人一组，背诵五指执笔法口诀，完成标准的撮、押、钩、格、抵的动作。

要求：背出五指执笔法口诀；说出撮、押、钩、格、抵对应的手指动作；能够比较熟练地做出五指执笔法的动作。

2. 运用正确的姿势分组书写线条，例如：横线、竖线、波浪线。

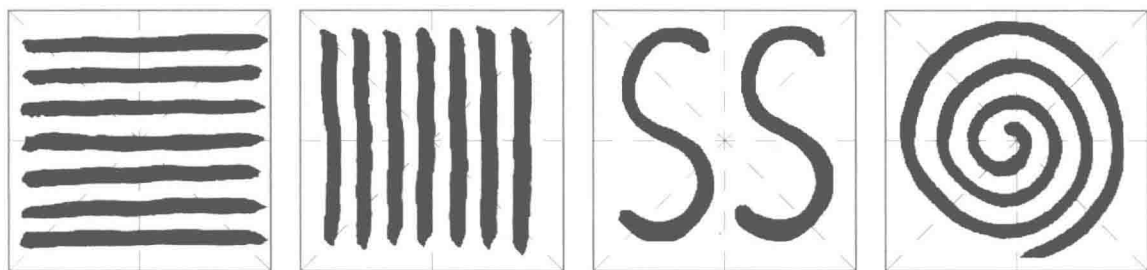
要求：线条完成过程中五指执笔法保持正确；线条的粗细、长短、间隔保持一致。



1-5 视频：线条

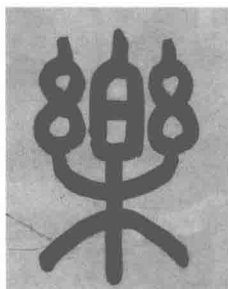


1-6 线条练习



3. 篆书“乐”字描红练习，巩固执笔方法及执笔高度、执笔姿势。

要求：完成篆书“乐”字描红；描红过程中注意运用撮、押、钩、格、抵的执笔方法，书写时身正、腕悬、笔直。



1-7 篆书“乐”字描红



第二节
永字八法

【教学目标】

能够知道永字八法；了解永字八法的笔画特点、运笔方法及变化；掌握永字八法的写法，感受用笔法则。

教学重点：永字八法的笔画特点及运笔方法。

教学难点：永字八法的运笔方法及变化。

【教学内容】

一、不同的“永”字



唐 欧阳询
《九成宫醴泉铭》



唐 颜真卿
《多宝塔》



晋 王羲之
《兰亭序》



北魏
《司马绍墓志》

二、永字八法的五说

1. 名帖说：相传因“书圣”王羲之代表作《兰亭序》的第一个字“永”字而得。
 2. 研究说：相传王羲之学习研究“永”字十五年而形成的方法论。
 3. 年号说：相传永字八法始于晋代，因为晋代的年号多以“永”字开头。
 4. 八卦说：“永”字很符合八卦的八个方位，并有吉祥、永恒之意。
 5. 笔法说：“永”字笔画虽少，但不重复，而且将汉字的八种笔法集于一字。
- 思考：你觉得哪种说法更准确？并说说理由。

三、永字八法的释义

永字八法，是中国书法的用笔法则，分别为侧、勒、弩、趯、策、掠、啄、磔。

点为侧，侧锋峻落，铺毫行笔，势足收锋。

横为勒，逆锋落纸，缓去急回，不可顺锋平过。

竖为弩，不宜过直，太挺直则木僵无力，而须直中见曲势。

钩为趯，驻锋提笔，使力集于笔尖。

提为策，起笔同直画，得力在画末。

长撇为掠，起笔同直画，出锋稍肥，力要送到。

短撇为啄，落笔左出，快而峻利。

捺为磔，逆锋轻落，折锋铺毫缓行，收锋重在含蓄。



1-8 永字八法的释义

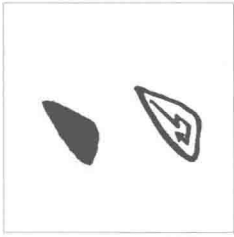




四、基本笔画要领与应用

1. 点

(1) 右点

右点是基础，很多笔画都是在右点的基础上完成的，因此，相对于其他点笔而言，右点的作用更为重要。

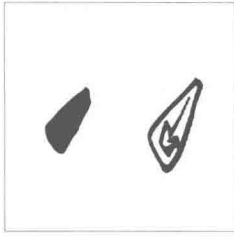
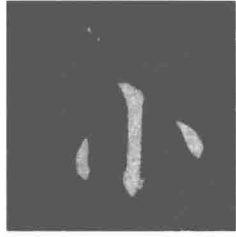



起笔露锋轻入，铺毫向右下行笔到位后，轻抬笔毫，成“三角一肚”的形状，回锋收笔。

学一学	赏一赏		练一练
右点及右点示意图 	范字  玉	学生习作 	 1-9 视频：右点；玉  1-10 学生作业：右点；玉

(2) 左点

左点往往与右点配合使用，在中国汉字中几乎不存在没有右点的左点。

起笔轻落，左行重按，下行到位后，向右上回笔。

学一学	赏一赏		练一练
左点及左点示意图 	范字  小	学生习作 	 1-11 视频：左点；小  1-12 学生作业：左点；小

(3) 撇点

撇点要注意笔画的长短和角度，下笔时锋芒不可太锐。

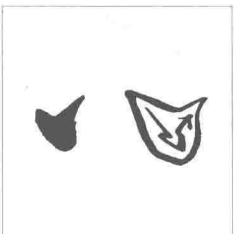




起笔略向右顿笔，随后迅速向左下方撇出，收笔时，末端出锋，要挺拔有力。

学一学	赏一赏		练一练
撇点及撇点示意图 	范字  光	学生习作 	 1-13 视频: 撇点; 光  1-14 学生作业: 撇点; 光

(4) 挑点

挑点的运笔有点像提。




起笔按稍重，顿笔时把最下的“角”写出，收笔时向右上方挑出。

学一学	赏一赏		练一练
挑点及挑点示意图 	范字  潜	学生习作 	 1-15 视频: 挑点; 潜  1-16 学生作业: 挑点; 潜

(5) 横点

将右点横势书写，有点像尖横的写法。

起笔露锋，虚入，收笔时顿笔但不要太重。

学一学	赏一赏		练一练
横点及横点示意图 	范字  敢	学生习作 	 1-17 视频: 横点; 敢  1-18 学生作业: 横点; 敢

(6) 竖点

竖点分为上竖点和下竖点两种。

上竖点落笔取侧锋横切的笔法，中锋下行，略向左斜，收笔时不可露锋，全笔上粗下细，反之，下竖点上细下粗。

学一学	赏一赏		练一练
<p>上竖点及上竖点示意图</p> 	<p>范字</p>  <p>方</p>	<p>学生习作</p> 	 <p>1-19 视频：上竖点；方</p>  <p>1-20 学生作业：上竖点；方</p>
<p>下竖点及下竖点示意图</p> 	<p>范字</p>  <p>令</p>	<p>学生习作</p> 	 <p>1-21 视频：下竖点；令</p>  <p>1-22 学生作业：下竖点；令</p>



综合练习

尝试写出“怀”“营”二字中相对应的点。

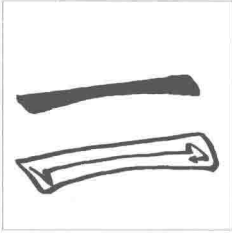

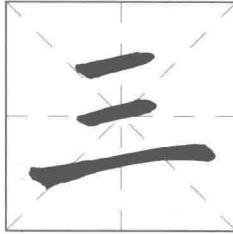




2. 横

(1) 长横

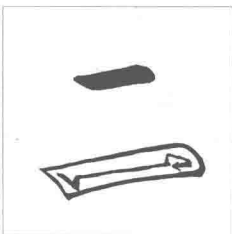

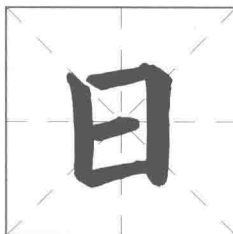


在一个字中，如果出现长横，一般是主笔。

露锋入笔，向右行笔到位后稍顿，略回锋，整个笔画中间略细。

学一学	赏一赏		练一练
长横及长横示意图 	范字  三	学生习作 	 1-23 视频: 长横; 三  1-24 学生作业: 长横; 三

(2) 短横

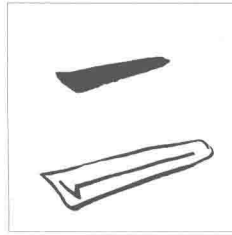




露锋起笔，向右行笔，略向右上斜，收笔轻顿，回锋。

学一学	赏一赏		练一练
短横及短横示意图 	范字  日	学生习作 	 1-25 视频: 短横; 日  1-26 学生作业: 短横; 日

(3) 尖横

尖横分左尖横和右尖横两种。

左尖横由重到轻，但不像提一样出锋。右尖横轻入笔，边行边按，前细后粗，回锋收笔。

学一学	赏一赏		练一练
左尖横及左尖横示意图 	范字  功	学生习作 	 1-27 视频: 左尖横; 功  1-28 学生作业: 左尖横; 功