

## 企业/机构致谢

- 本课程由【贝克休斯】授权提供，选自贝克休斯云支教系列课程。在此，特别致谢贝克休斯对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

# 见字如面——一笔一画皆有情 一撇一捺写人生

云支教全国标准课程1.0版



## 汉字之美

汉字是一幅画，汉字是一首诗，汉字是汉民族智慧的结晶。有一首诗写得好：

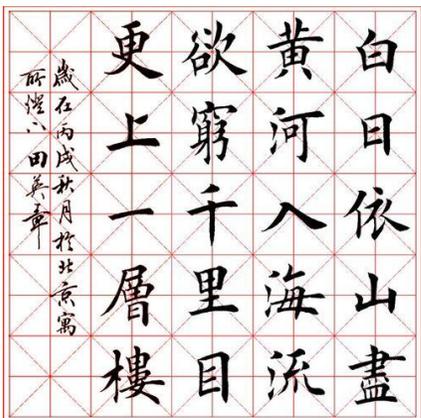
它拥有舒展自由的肢体，  
一边舞动着奥妙，  
一边跳跃着生机。

它拥有天籁般悠扬的声音，  
一会流淌着画意，  
一会激越着诗情。

它拥有秀外慧中的气质，  
一面展现风情，  
一面内敛着智慧。

它的名字叫汉字，  
它的母亲是博大精深的汉民族文化

# 汉字的结构



## 结构

### 结字原理

匀称原理

协稳原理

就让原理

布白均匀

重心平稳

突出主笔

左右揖让

上覆下承

### 结构理论

### 结构形式

独体结构

合体结构

纵向组合

横向组合

内外组合

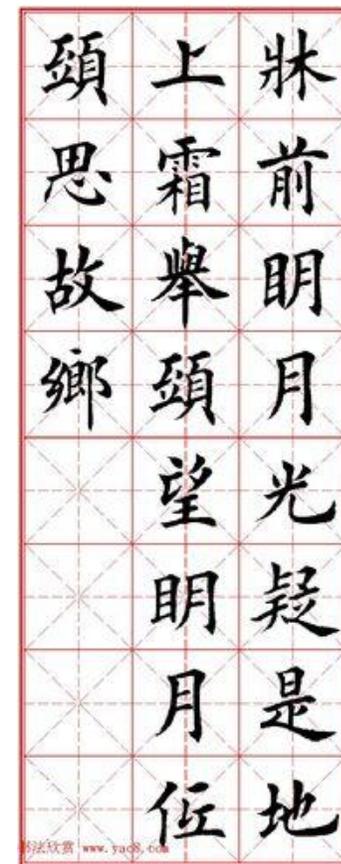
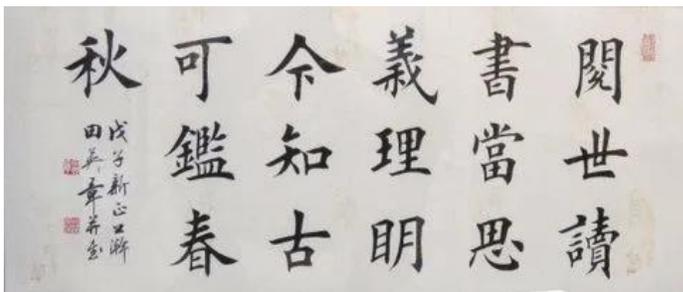
上下结构

上中下结构

左右结构

左中右结构

包围结构



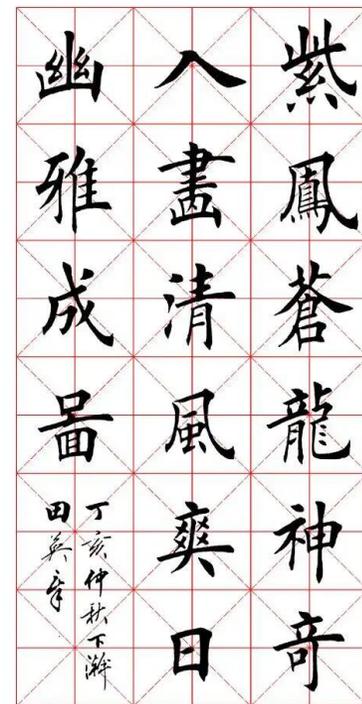
## 温故而知新

### 问题1: 书法三要素包括的内容

书法三要素包括章法、结构和笔划三个方面的内容

### 问题2: 书法三要素之间的关系

- ✓ 书法三要素是一个由整体到局部的从属关系:笔划组合成结构,字的组合成章法;
- ✓ 符合人们观赏的顺序:先整体字的布局安排(章法),后笔划的有序组合(结构),最后细看每一笔划的起顿、运笔力度/弯度/斜度(笔划)。



鳴山人  
春空閑  
澗月桂  
中出蒼  
驚山落  
鳥時靜  
春

王维诗丙戌秋月於北京  
田英章

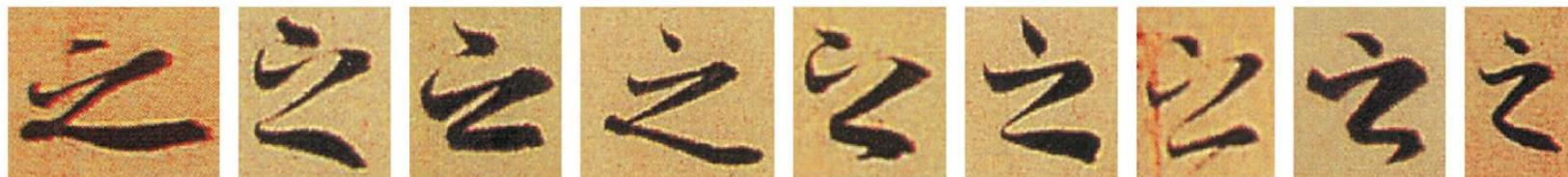
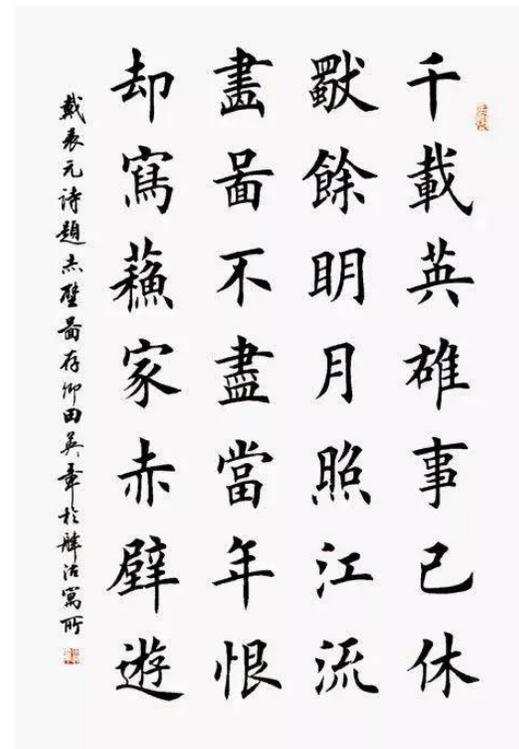
田英章先生的楷书书法教程

<https://haokan.baidu.com/v?pd=wisenatural&vid=8256064366207446233>

## 汉字的结字原理

幸	不	烈	終	神
至	但	士	為	龜
哉	在	暮	土	雖
歌	天	年	灰	壽
以	養	壯	老	猶
詠	怡	心	驥	有
志	之	不	伏	竟
	福	已	櫛	時
	可	盈	志	騰
	得	縮	在	虵
	永	之	千	乘
	率	期	里	霧

- 1、匀称原理：** 笔划之间的空白间隙力求疏密匀称适度。
- 2、协稳原理：** 笔划或各组成单位之间要协调平稳，整个字不失重心。
- 3、就让原理：** 笔划或各部分之间要收放相顾、穿插避就、彼此相依。

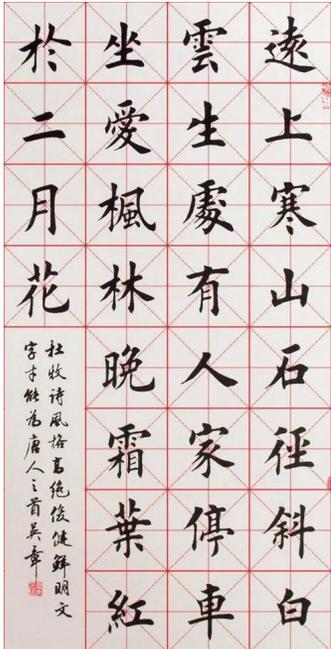


匀称原理：布白均匀

我们看到的每个汉字，实际上是被有色线条切割成形状各异、大小不同的许多白色块面与有色的反差效果。有色的笔划与白的块面是相依为命的，书家常谈的“布白均匀”，是组字的基本法则规律。



柳体



清代的笄(dá)重光《书筏》中有“匡廓之白，手布均齐”之说。“匡廓之白”指由方框或横直画组成的白。



图 82

“散乱之白”即指不规则的布白。笄重光说：“散乱之白，眼布匀称。”散乱的白色块面（图中黑底），眼睛看上去仍然是比较匀称均衡的。



图 83

## 协稳原理：重心平稳

- ✓ **端正**：中国汉字造型虽各不相同，但有点像建筑物似的，一座座都要坚如磐石、稳如泰山地屹立起来，要求端正平稳。如颜体“國”（国）字、柳体“闡”（阐）字，方方正正。字的重心一般落在 上点、撇捺(撇点)交叉点、中竖和字底之勾。



颜体



柳体

- ✓ **平稳**：是指字中起到支撑作用的笔画与该字的重力线相吻合，符合力学平衡的原理。



颜体



颜体



柳体

- ✓ **变化**：方正平稳固然是楷书结构的重要原则之一，但是在追求平稳的同时，还要注意笔势的变化，因为一味的平稳就会显得刻板。



颜体

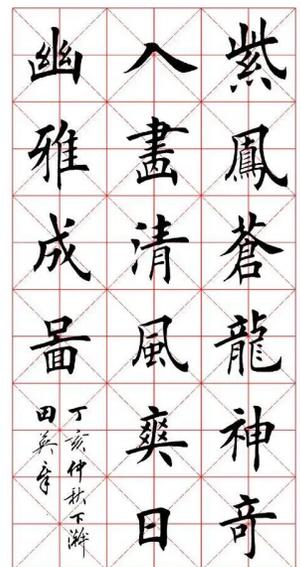


颜体



柳体

- ✓ **重心**：就是整个字的分量的中心点。写字时把字的重心把握准了，写出的字才不会上歪下斜，左偏右倒，而显得平正。唐孙过庭《书谱》说：“初学分布，但求平正。”如：独体字的重心、纵向合体字的重心、左右结构及左中右结构。



## 就让原理：主笔突出

一个字的主笔可能不止一个，竖划也能作主笔。如“下、十、直”三字，除了横画是主笔外，竖划也是主笔，起到支撑的作用。

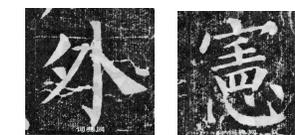


故古人有“字之立体在竖划”之说。如，颜体“册”字，是个异体字，起支撑作用的中竖以及边上两竖较粗，都是主笔。中间的两短竖细。这种主次分明的结构，也符合建筑原理，柱子和外墙厚重，内中的隔墙较薄败涂地些，既牢固又合理



柳体的“佛”字也有多个竖画，长短粗细不同，主次分明，各司其职。

- ❖ 除了横竖能作主笔外，撇捺也能当主笔：如颜体的“夫、史”
- ❖ 点钩作主笔：如颜体“兵”字的下部两点，“令”字的下点，均为主笔
- ❖ 竖和横钩、心钩也能作主笔：如颜体“外”字的竖与“宪”字的宝盖与心钩均为主笔
- ❖ 撇钩与抛钩作主笔：如“风”字的撇钩与抛钩左右对称，组成上覆下的主笔。

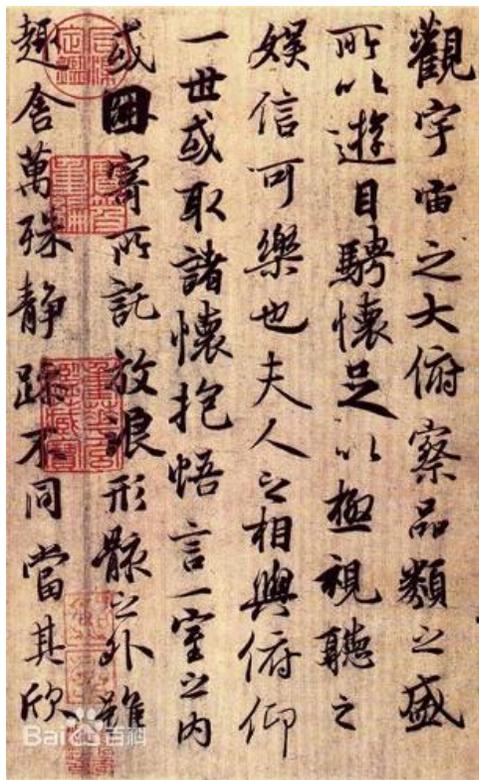


# 附：书家情感与书法作品美感

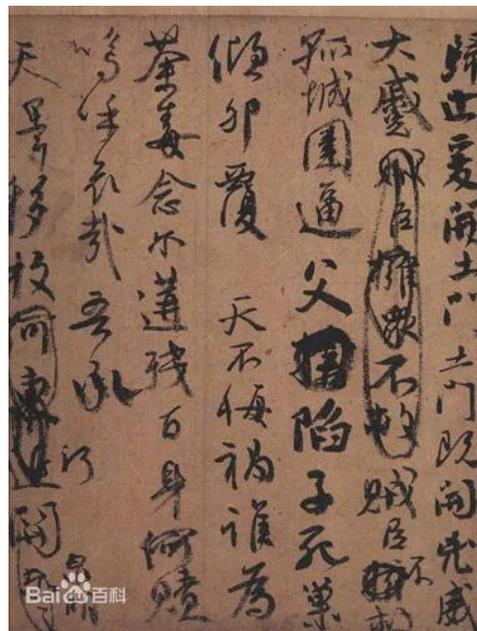
## ---三大行书名帖赏析

纵观1800多年中国行书发展历史，建立了不朽地丰碑的是三个杰出的书法家，他们是王羲之、颜真卿、苏轼，行书代表作分别是《兰亭序》《祭侄季明文稿》《黄州寒食诗》。

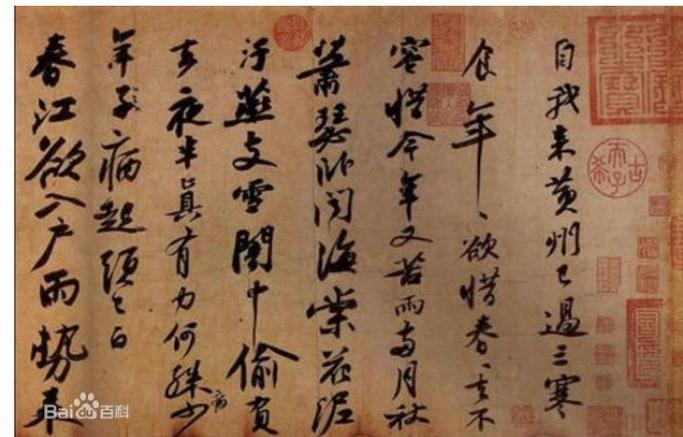
三大行书名帖“中，王羲之的《兰亭序》平淡自然，高雅妍美，注重“用笔”；颜真卿的《祭侄稿》雄强遒劲，“情”“浓”“艺”“彰”，有“尚意”倾向；《黄州寒食诗》笔势重，墨色浓，“无意于佳乃佳”。



意境清丽淡雅，  
情调欢快畅达。



承载的不只是书法艺术，  
更是爱国情操。

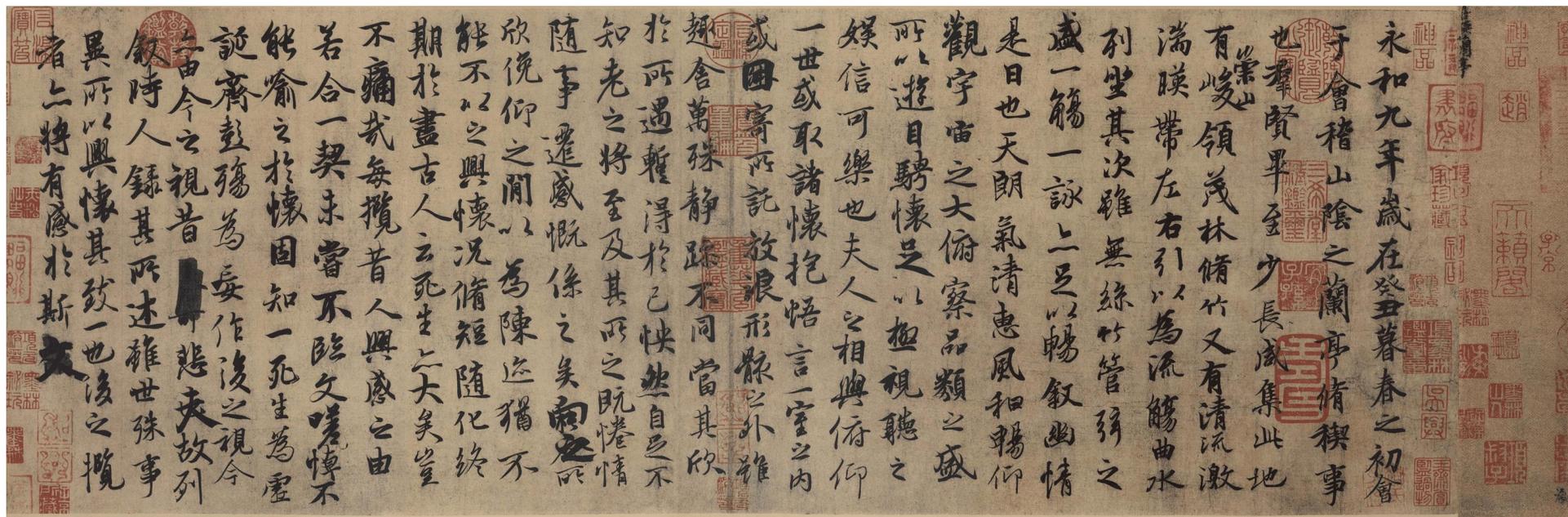


书法与诗相得益彰，满纸身世颠沛  
之悲，家国不宁之沧，

兰亭茧纸入昭陵，世间遗迹犹龙腾。  
颜公变法出新意，细筋入骨如秋鹰。

---苏轼

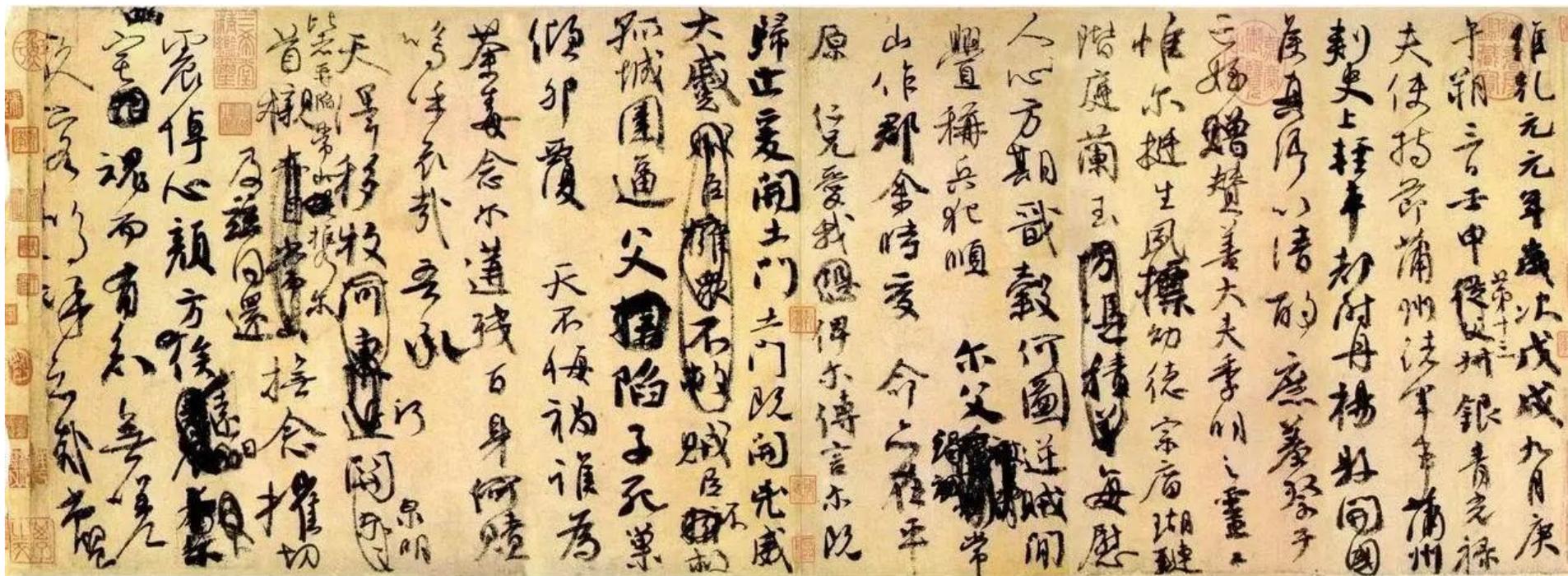
# 《兰亭序》 秀丽清逸 风流极致



该贴用行书写成，全篇28行，共324字，布局参差错落，字形极尽变化，凡有重字者，皆构别体，文中二十多个“之”字，字字惊艳、字字不同。而王羲之在酒酣意畅、神采飞扬之际用蚕茧纸、鼠须笔为此诗集作序，写就了千百年来令无数习书者倾倒的“天下第一行书”——《兰亭序》。此序记录了这次诗文盛宴带给作者的愉悦心情，但也抒发了他对人生苦短、生死无常的感慨。

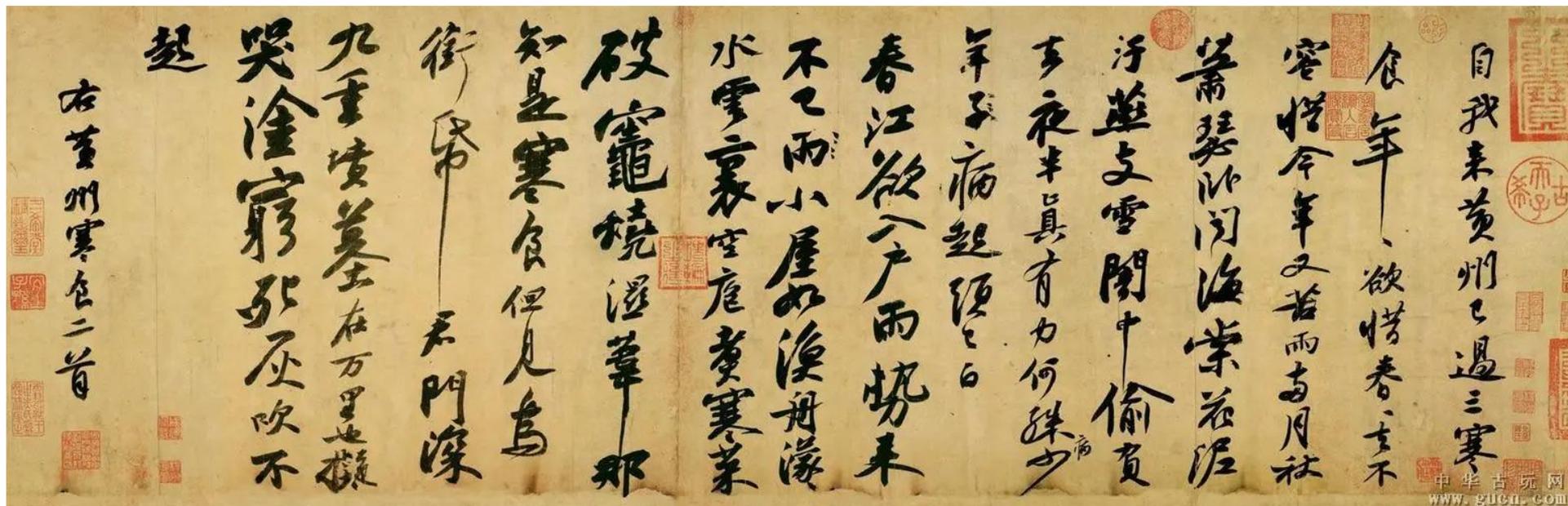
因为是酒后乘兴而作，所以难免有几处错字涂改痕迹，但恰恰是这些错字涂改，更能再现当时情景，极其自然潇洒。

# 《祭侄季明文稿》 气势磅礴 纵笔豪放



《祭侄文稿》是追祭从侄颜季明的草稿。共23行，凡234字。这篇文稿追叙了常山太守颜杲卿父子一门在安禄山叛乱时，挺身而出，坚决抵抗，以致“父陷子死，巢倾卵覆”、取义成仁之事。通篇用笔之间情如潮涌，书法气势磅礴，纵笔豪放，一气呵成。

# 《黄州寒食帖》参差错落 恣肆奇崛



- 《黄州寒食诗帖》纸本，高33.5厘米，宽118厘米。行书17行，129字。为苏轼被贬黄州后三年即元丰五年(1082年)所书。后有黄庭坚、董其昌等人跋记。曾入清内府，现藏台北故宫博物院。这幅书法书写了苏轼的自作诗两首，表达了苏轼被贬黄州之后，孤寒苦闷的心情，是书法情感表达的上乘之作。
- 此贴结体字形偏扁，但不失生动活泼，结体也变化多姿，有的竖笔拉长，字形变化也有收有放，总体而言书法结字浑厚大气，稳重如山，有一种传统士大夫凛凛不可侵犯的气势。从结体上来看，《寒食帖》字多取横势，体势宽博而多变。论及结字，黄庭坚曾用“石压蛤蟆”的比喻，形象地勾画出苏字结体扁平的特点。
- 苏轼作书，喜用浓墨，《寒食帖》也是如此。用墨过多，极易产生“墨猪”，苏轼却能通过转折处重按然后迅速转折，产生一种凌厉、劲健的效果。加上墨色黝黑发亮，更是奇异诱人。

结束页：欣赏书法之美

天道  
疇  
勤

端正平稳之美：

高 臺 至



均衡对称之美：

禁 穰 奉



疏密均匀之美：

羣 豐 妙



迎让避就之美：

鍾 識 親



主次分明之美：

出 山 集



形态变幻之美：

陶 欣 然  
之 之

永和九年歲次癸丑暮春之初會於會稽山陰之蘭亭脩禊事也群賢畢至少長咸集此地有崇山峻嶺茂林脩竹又有清流激湍映帶左右引以為流觴曲水列坐其次雖無絲竹管絃之盛一觴一詠亦足以暢敘幽情是日也天朗氣清惠風和暢仰觀宇宙之大俯察品類之盛所以遊目騁懷足以極視聽之娛取之無盡所以興懷足以極情於文興懷所寄俯仰之間所以興懷每覽昔人興感之由若合一契未嘗不臨文嗟悼不能喻之懷每覽昔人興感之由若合一契

永和九年歲次癸丑暮春之初會於會稽山陰之蘭亭脩禊事也群賢畢至少長咸集此地有崇山峻嶺茂林脩竹又有清流激湍映帶左右引以為流觴曲水列坐其次雖無絲竹管絃之盛一觴一詠亦足以暢敘幽情是日也天朗氣清惠風和暢仰觀宇宙之大俯察品類之盛所以遊目騁懷足以極視聽之娛取之無盡所以興懷足以極情於文興懷所寄俯仰之間所以興懷每覽昔人興感之由若合一契未嘗不臨文嗟悼不能喻之懷每覽昔人興感之由若合一契

## 版权声明

- 本课程由【贝克休斯】授权提供，选自贝克休斯云支教系列课程。在此，特别致谢贝克休斯对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动  
2024年1月15日



## 云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

2023年，共有10家企业员工志愿者、110所高校大学生志愿者积极参与“云支教”项目，为安徽、青海、云南、海南、甘肃、四川、宁夏等地区的247所乡村学校提供5,593课时云支教课程，包括科学技术、工程机械、历史地理、文化艺术、环境教育等方向，41,108名乡村学生直接受益。



## 有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任和多元平等包容等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国7个省市的300余所乡村学校开展超过700项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过159万人次，超过132万名乡村师生受益。

### 联系我们

Ms. Alina Wang王公佑  
Office: 8610-82193926  
Mobile: 135 2057 6052  
Email: [alina\\_wang@youthimpact.cn](mailto:alina_wang@youthimpact.cn)



# 让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

Web: [www.sharethecare.cn](http://www.sharethecare.cn)