

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。

中国书法欣赏与练习

云支教全国标准课程1.0版



青龍

青龍

心之所向 行之所至

請

王多美
王多美

永和元年

大唐西

课程内容

1. “画”字;
2. 互动游戏：猜甲骨文;
3. 汉字的7个阶段介绍：甲骨-金-篆-隶-楷-草-行;
4. 文房四宝介绍;
5. 如何书写，练习;
6. 知识回顾;

“画”出的字



猜字



马



猴



鼠



鸡



狗



猪

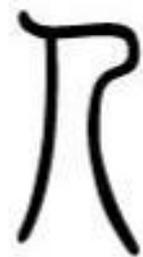
汉字的7个阶段介绍：
甲骨-金-篆-隶-草-楷-行



甲骨文



金文



小篆



隶书



楷书

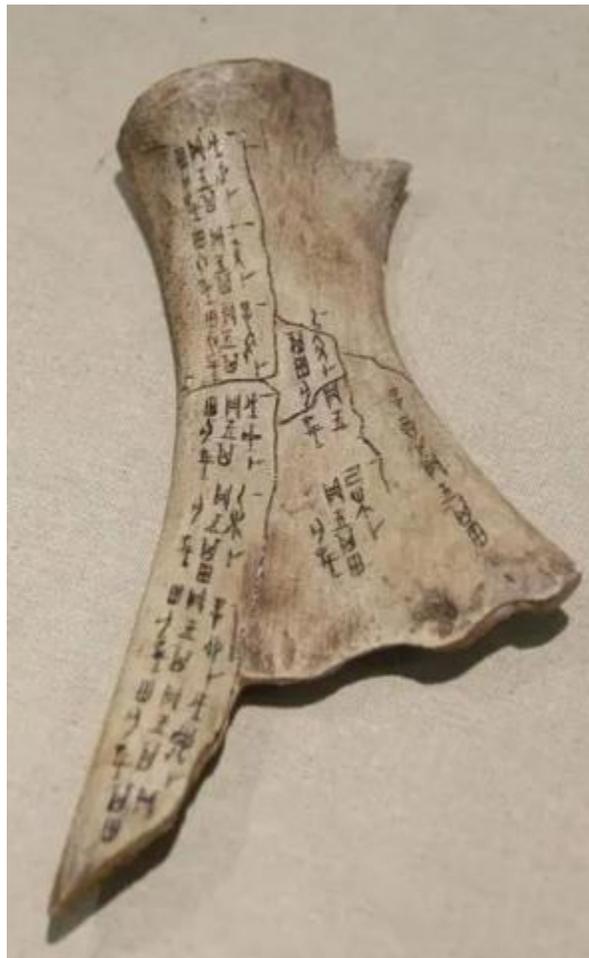


草书



行书

一. 甲骨文

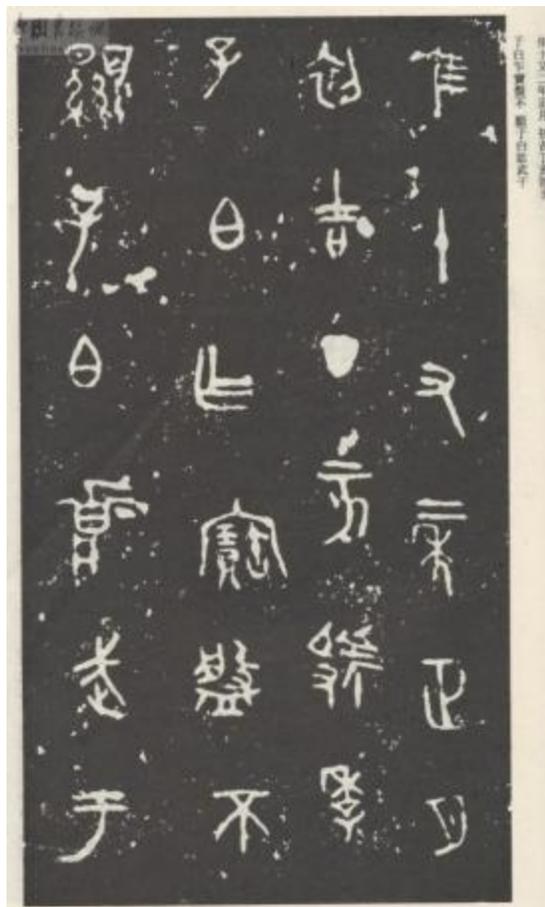


甲骨文又叫卜辞或殷墟文字，是指殷商时代刻在龟甲兽骨上的文字，用来记录占卜、祭祀等活动。1899年才发现（出土于河南安阳小屯村殷都废墟），先后出土十五、六万片。从书法的角度看，甲骨文质朴古雅。大多是刀刻的。其线条瘦劲犀利，有直有曲，有方有圆。其结构以横竖、斜角线条为主，附有曲线。排列成行，字行有自右向左，也有自左向右。章法布置毫不做作，错落自然，或疏落错综，或谨严有致。文字结构长短、大小不一，但已讲究规整、均衡。

二. 金文



史墙盘

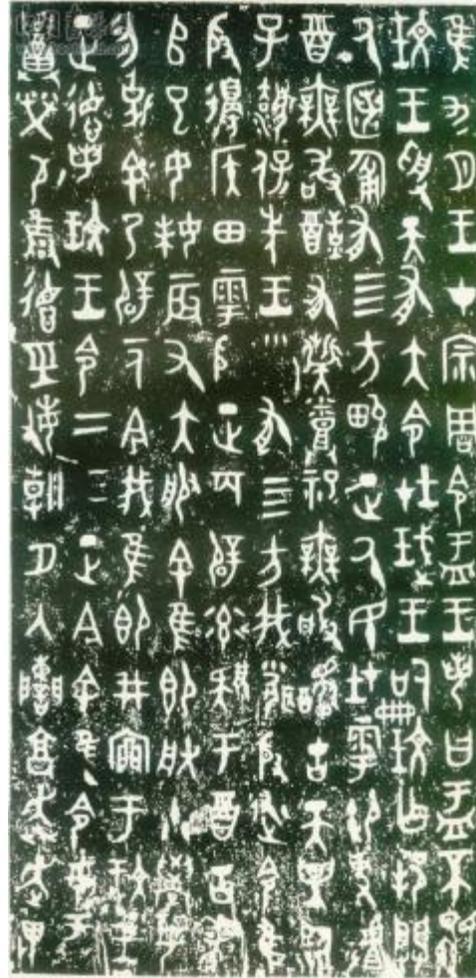


金文，也叫钟鼎文、铜器铭文，是古代刻铸在青铜器上的文字。在青铜器上铸铭文，始于商代，盛行于两周。金文较之商代的甲骨文进一步稳定，更趋规范化和符号化。金文的形体结构有疏有密，比甲骨文要方正整齐，笔画的分布也更讲究均匀对称；在用笔上，笔道一般比甲骨文粗，因而显得雍容厚重。

二. 金文

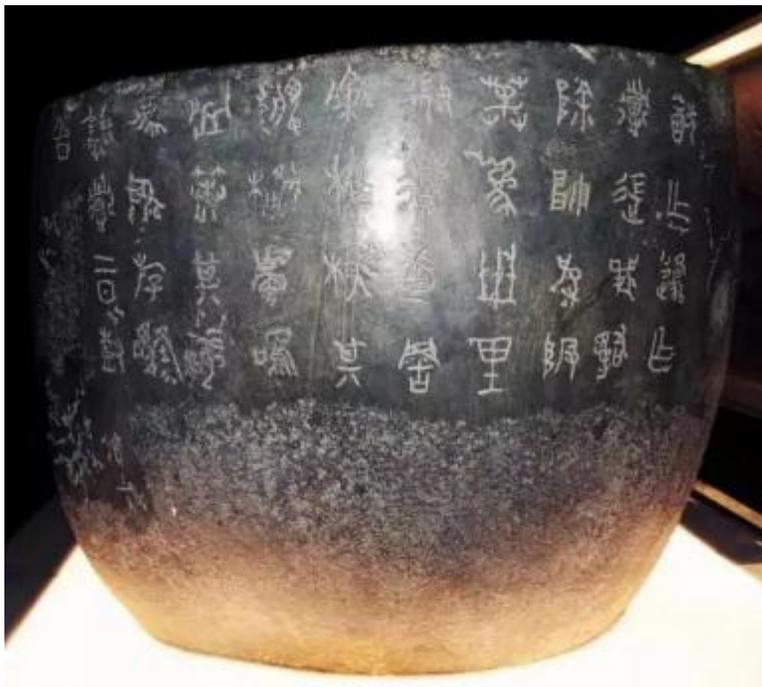


大盂鼎



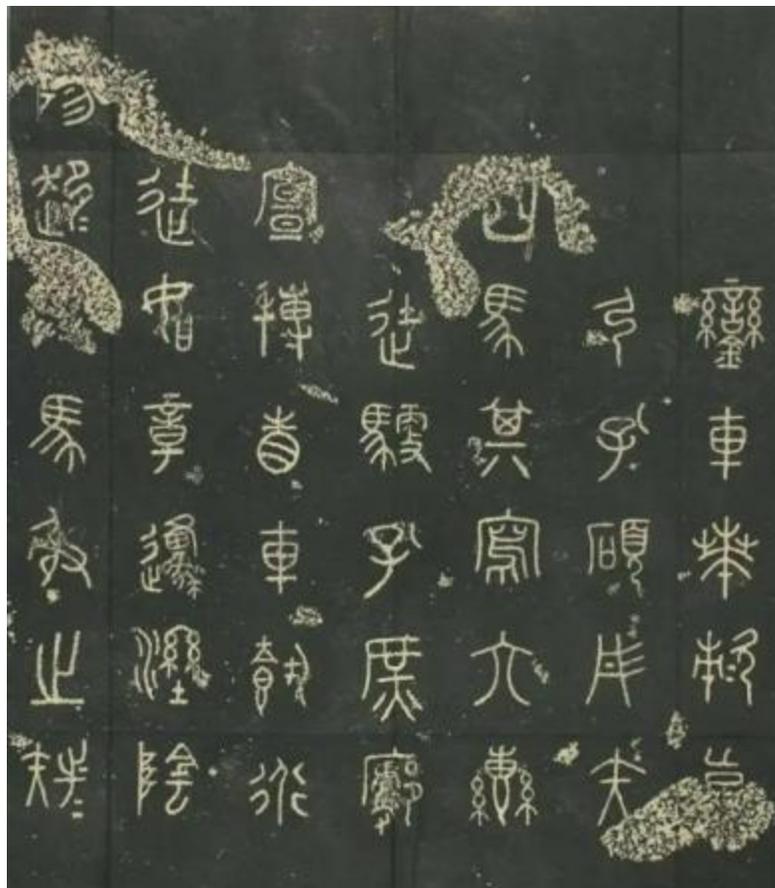
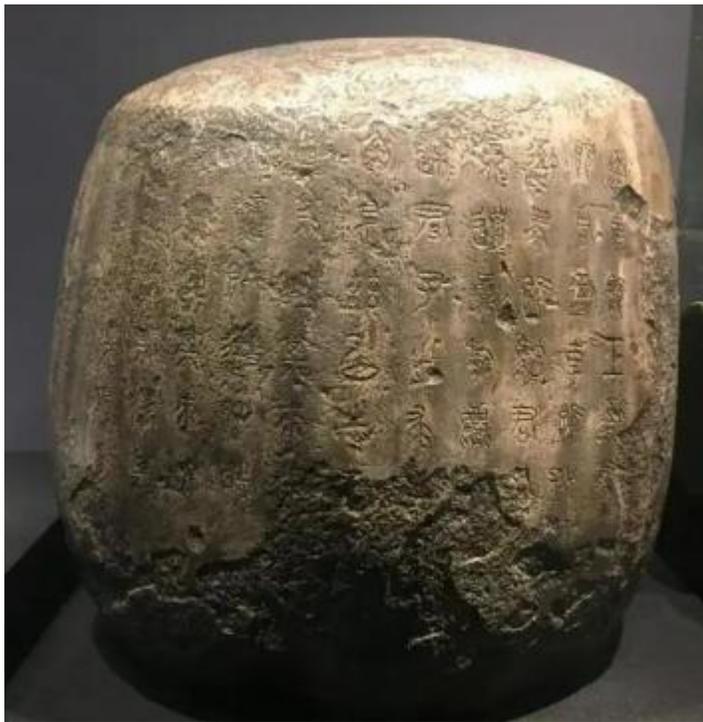
周代金文风格各异，有凝练厚重、雄奇挺拔的，如《大保簋》、《大盂鼎》等；有圆润工整、柔和健美的，如《静簋》、《墙盘》等；有质朴端庄、遒健舒展的，如《大克鼎》、《毛公鼎》等。金文中，有的字是凹下的，有的字是凸出的。凹下的阴文叫“款”，凸出的阳文叫“识”，所以金文也统称为钟鼎款识。

三. 篆书-石鼓文



石鼓文是战国时期秦国的石刻文字。石鼓共有10个，每个上面刻着一首四言诗。内容主要是歌颂田园之美和游猎之盛。它是我国最早的刻石。石鼓文的字体，介于古文与秦篆之间，或称“大篆”，是周代金文到秦代小篆的过渡。

三. 篆书-石鼓文



石鼓文的结字严谨端庄，大小一致，笔道的走向和疏密布白都已有了严格的法度，偏旁部首的写法和位置也基本固定了。笔法全用“玉箸”篆的等粗细的线条，圆润平和，但柔中有刚。朴茂浑古，圆活奔放。显示出一种极为成熟的、富有修养的艺术匠心，是大篆的典范之作。近代吴昌硕临写石鼓文最佳，把篆书推入顶峰。

三. 篆书-小篆 (秦篆)



泰山刻石



秦始皇统一六国后，实行“书同文”的政策，由李斯等创制了小篆，作为全国的官方标准字体。小篆的创立，使我国文字走向了规范化和统一化。

小篆在古文字中属于纯线条化的字体。它的笔画无论横竖，都是粗细均等的线条，字形取纵势，呈长方形，圆润婉通，具有简捷明快、端庄典雅之美。

三. 篆书-小篆 (秦篆)



会稽刻石



结构平稳凝重，疏密匀称，一丝不苟。章法整齐划一，每个字大小一样，排列方正，横竖成行，给人以整齐美。秦代把这种书体广泛应用于刻石颂德。当时主要的刻石有泰山刻石、峰山刻石、琅琊刻石、之罘刻石、碣石刻石、会稽刻石六处。据传它们大都出自李斯之手。

四. 隶书 (汉隶)



礼器碑



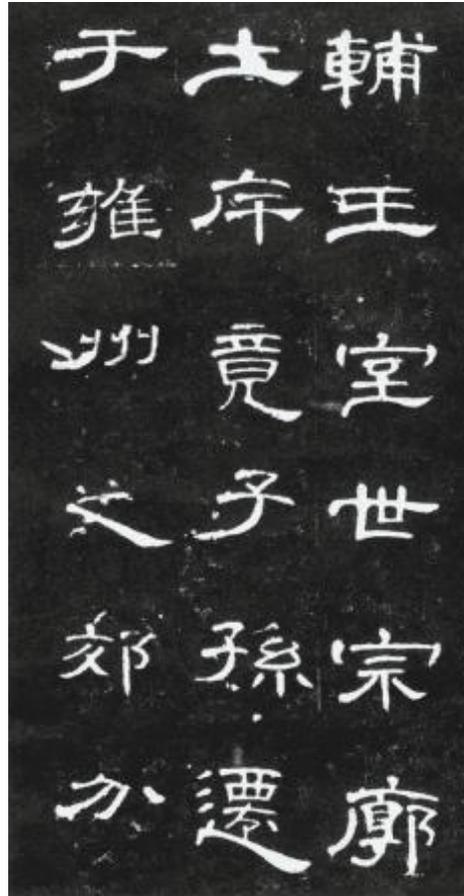
隶书，历史上也称左书、史书、八分，是打破篆书曲屈回环的形体结构并改变其笔道形态以便书写的字体。相传这种字体是秦代一个叫程邈的隶人创造的，所以称隶书。篆书的草写即发展成隶书。秦代的隶书称秦隶或古隶，它把篆书的曲线条变为直线条，圆转笔画变为方折，纵势字形变为横势。

隶书始用于秦代，盛行于两汉，是汉代官方的正式书体，直到魏晋楷书广泛流行之后，才被楷书所取代。

四. 隶书 (汉隶)



曹全碑



汉初承用秦隶，后来经过两汉文化人的不断加工、美化，才逐渐形成一种结字讲究，波磔特别雄健，体势超拔挺秀的独特字体，称为汉隶。东汉石刻盛行，“碑碣云起”，遗留至今的200多种汉碑书迹，基本上是为这一时期的作品。其中著名的有《礼器碑》、《乙瑛碑》、《张迁碑》、《史晨碑》、《石门颂》、《曹全碑》、《杨淮表记》等，风格各异。康有为把汉碑分为八类：骏爽、疏宕、高浑、丰茂、华艳、虚和、凝整、秀韵等，颇有见地。

五. 楷书

楷书，也叫真书、正书。它产生于汉末，盛行于魏晋南北朝，一直沿用至今。楷书是由隶书演变而逐渐形成的一种端庄、工整的字体。楷是楷模、法式的意思，所谓楷书，就是标准字体。楷书虽蜕化于隶书，但与汉隶相比，具有突出的特点：1，从总体上看，隶书多呈平扁，楷书多呈长方，因而隶书的章法多取直行横势，楷书的章法多取直行纵势。

楷书的结体法则比隶书紧密。重心的安放，笔道的长短、正斜，两笔相交的角度大小，点画之间的照应关系，合体字中不同部件的位置与比例等等，都有极严格的要求，不如隶书随意，有较大自由。



柳公权 《玄秘塔碑》

五. 楷书

楷书的基本点画形态比隶书丰富，用笔变化多。楷书比隶书增加了斜勾、挑、折等基本点画，而且每种基本点画的个性特征都比隶书鲜明。它依赖毛笔的弹性、锋芒和书家多种用笔方法，形成各自迥然不同、风格各异的字体。

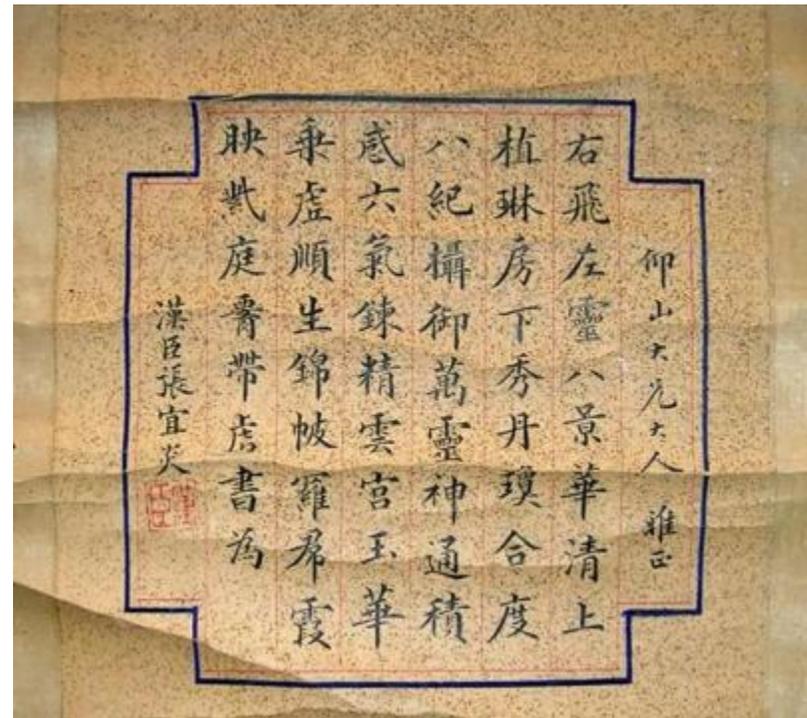
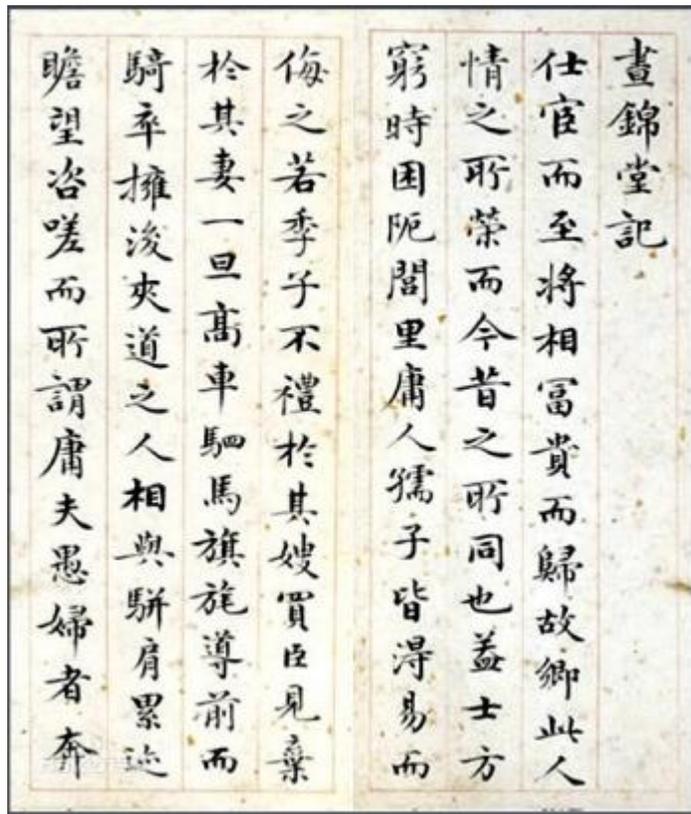
因此，楷书成为中国书法史上使用频率最高、学书者最多、最能体现方块汉字特点、最为实用的书体。从魏晋至今，楷书一直保持着它的正统地位。到了唐朝，楷书发展到它的鼎盛时期，因而这一时期以楷著称，对后世影响巨大的书法家也最多。其中最杰出的有“初唐四家”、盛唐颜真卿，晚唐柳公权，合称唐楷六大家。他们都是自成一家，各有创新。



颜真卿
《多宝塔碑》

五. 楷书- “状元字体”

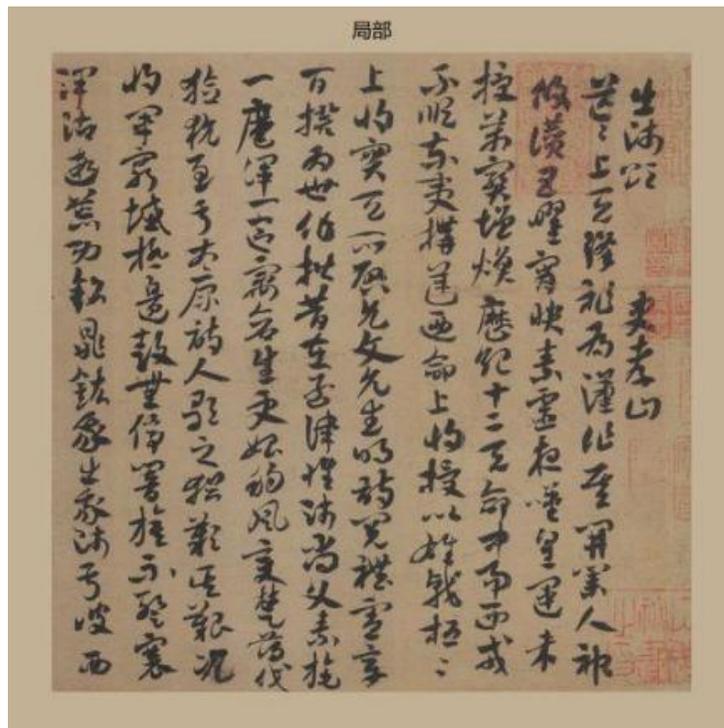
馆阁体，是指因科举制度而形成考场通用字体，以乌黑、方正、光沼、等大为特点。



六. 草书-章草



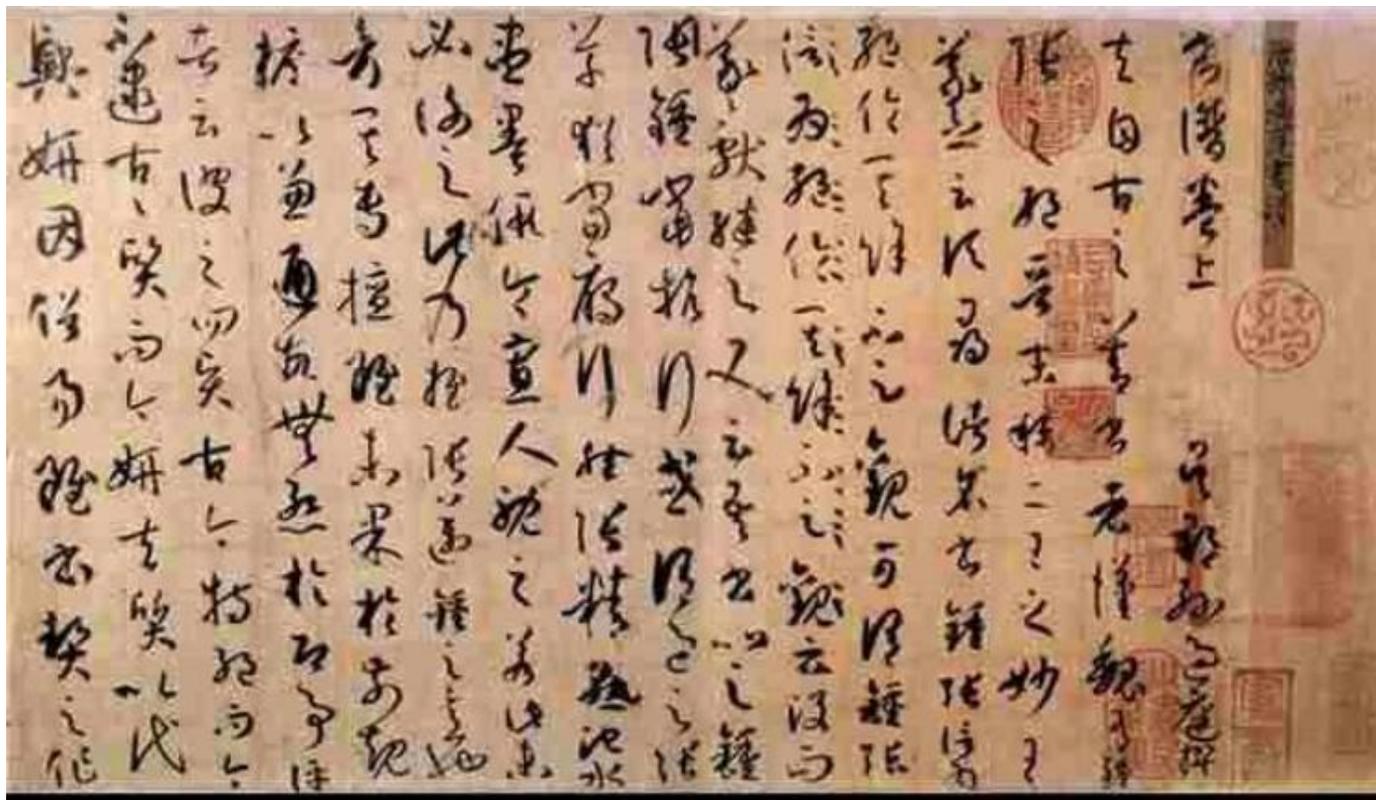
皇象 《急就章》



索靖 《出师颂》

草书有章草、今草和狂草之分。章草是一种伴随汉隶盛行而产生、并带有隶书笔意的草书。章草是隶书的快写体，点画较简略，书写便捷，带有隶书笔意。字的大小均匀，字字独立，上下两字绝不连笔，章法取直上行纵势。著名的章草碑帖有皇象本《急就篇》、索靖《出师颂》等。章草成就最大的是东汉书法家张芝，被称为“草圣”。他临池学书，水为之黑，可见功夫之深。后人把学习书法叫做临池，就出自这个典故。章草在张芝的时代达到了顶峰。

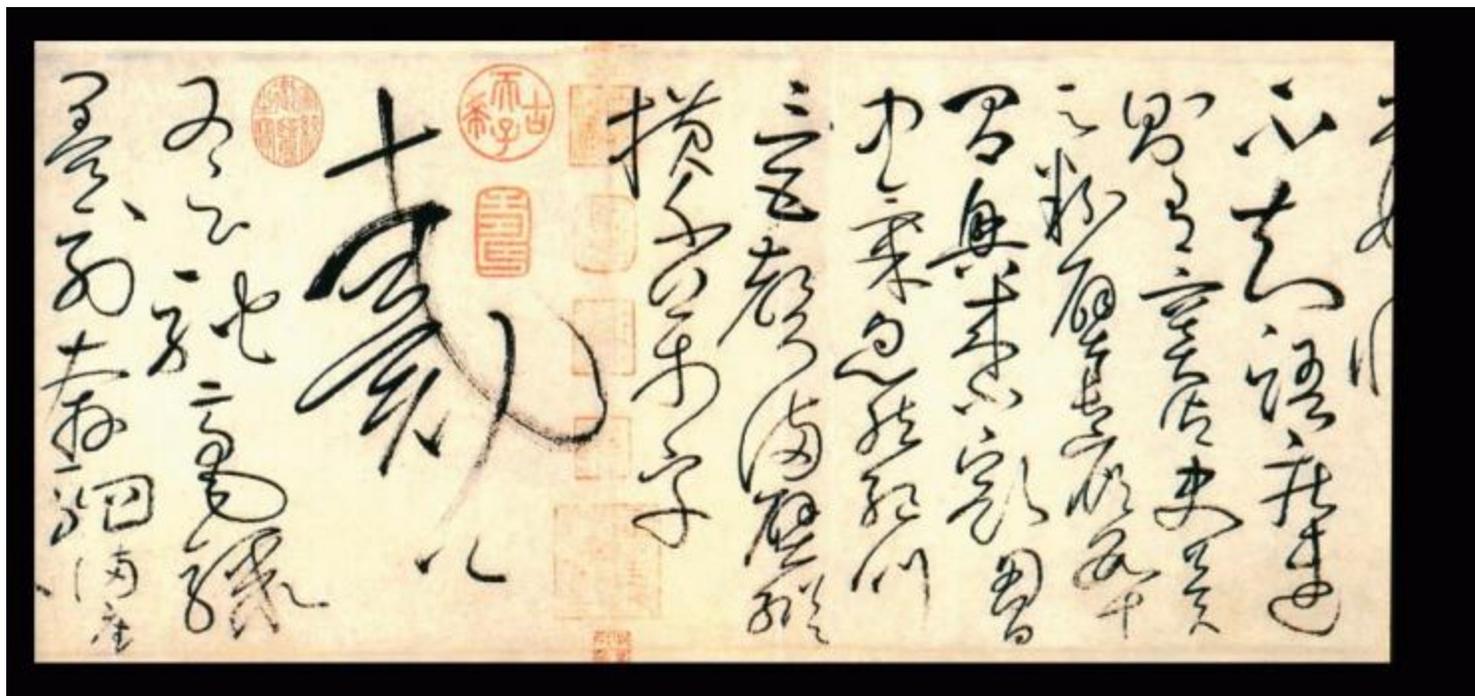
六. 草书-今草



孙过庭《书谱》

今草由张芝创立。他看出了章草便捷有余、美观不足的弱点，他大胆革新，在章草的基础上创造了今草。在一幅字中，今草不仅可以上下字相连，而且还可以大小相间，粗细杂糅，正斜相倚。简单而言，章草是隶书的快写体，今草是楷书和行书的快写体。传世著名今草碑帖很多，如王羲之《十七帖》、智永《正草千字文》、孙过庭《书谱墨迹》等。

六. 草书-狂草

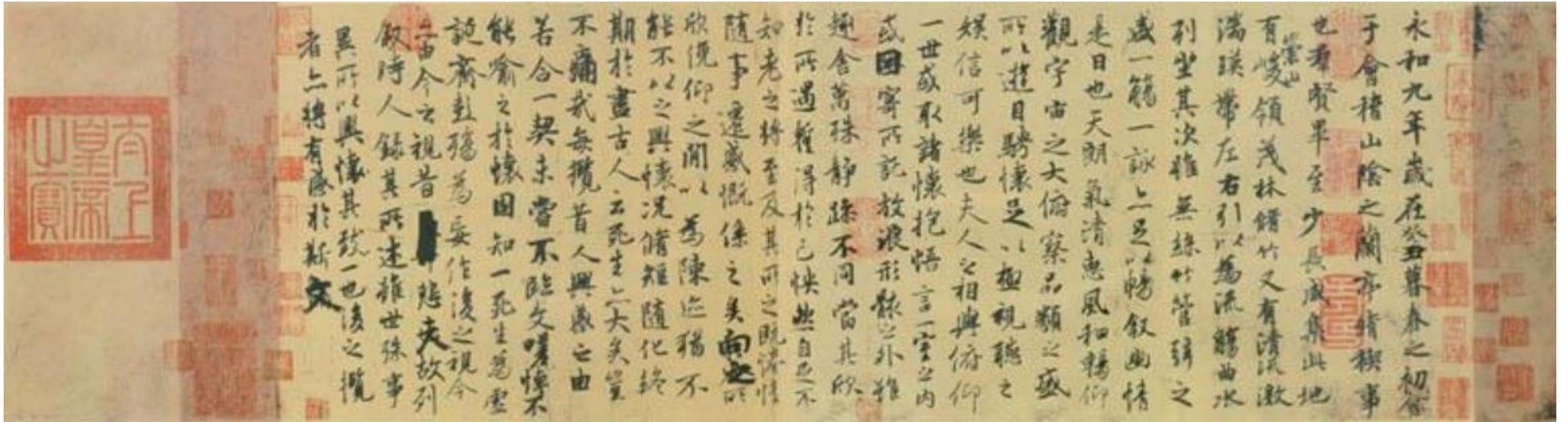


怀素《自叙帖》

狂草，是比今草更加潦草狂放的草书。它不大计较一笔一字的工拙，而着力求通篇气势的畅达雄放。笔势连绵回绕，离合聚散，大起大落，变态无穷。如张旭《残千字文》、怀素《自叙帖》等都是典型的狂草作品。

七. 行书

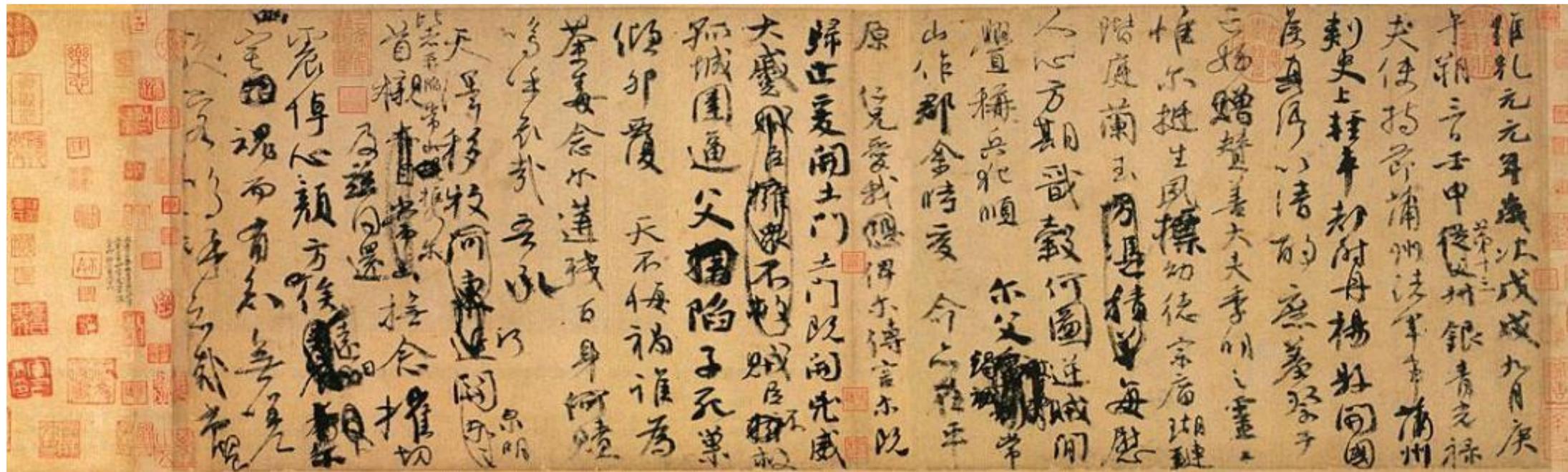
行书是伴随着楷书的流行而产生的一种字体，它介于楷书和草书之间，是楷书的直接快写体。它不像草书那样潦草，也没有楷书那样端正。楷法多于草法的叫“行楷”，草法多于楷法的叫“行草”。行楷，如《怀仁集王羲之书圣教序》；行草，如王羲之《丧乱帖》、王献之《十二月帖》等。



王羲之 《兰亭序》

七. 行书

其中，“天下第一行书”指王羲之《兰亭序》，“天下第二行书”指颜真卿《祭侄文稿》。行书易于辨认，又独具体态、灵活多变，是实用性与艺术性结合得最好的字体，因此，从产生至今，一直盛行不衰。“书圣”王羲之就以行书著名于世。行书的特点是圆多方，多露锋少藏锋。



颜真卿 《祭侄文稿》

文房四宝



笔



墨



纸



砚

文房四宝-笔



秦代蒙恬改良毛笔

制笔原料：羊毫、狼毫、紫毫、兼毫

笔头大小：大、中、小

性能：硬毫、软毫、兼毫

- 湖笔

被誉为“笔中之冠”，湖笔之乡在浙江湖州善琏镇。

自元代以后取代了宣笔成为书画家的挚爱，在湖笔笔锋尖端有一段透亮的部分，称为黑子，湖笔取墨之后，笔锋显现，但铺开之后，内外笔毛仍是一般长短。

- 宣笔

产自安徽泾县，制造已有二千多年历史

曾称“秦笔”，隋开皇九年（809），改宛陵为宣城（今宣州市）后，“秦笔”亦改称为“宣笔”。曾被列为“贡品”、“御用笔”。



文房四宝-墨

南唐李延硅在徽州（今歙县）制“徽墨”

原料与制作:

- 油烧烟（主要是桐油，并和以麻油或猪油等），再加入胶料、麝香、冰片等制成
- 墨色乌黑有光泽，油烟墨以质细而轻，上砚无声者为佳
- 用松树枝烧烟，再配以胶料、香料而成
- 墨色浓而无光，入水易化

徽墨

- 唐末，制墨名匠奚超创徽墨，到南宋末年，奚氏制墨成为皇家御赏，被赐国姓李；后有“黄金易得，李墨难求”之说
- 徽墨制作配方和工艺非常讲究，除了主料松烟还要添加珍珠、玉屑、龙脑、生漆等贵料，捣十万杵方得墨，如此徽墨可藏不下五六十年，胶败而墨调。



文房四宝-纸

东汉蔡伦改进造纸术（麻纸）

隋唐宣纸达到全盛，是我国特有的一种纸，也是中国书画创作常用纸之一

因产于安徽宣城地区（今安徽泾县）的质量最佳而得名

宣纸质地细密、洁白纯净、坚实耐磨、容易着墨；书写时行笔流畅，且耐搓折、抗蛀不腐、不易老化、墨色不褪，便于收藏，被人们誉为“纸中之王”、“纸寿千年”

正式作书，宜选用宣纸

配料比例

- 绵料：青檀皮约占30%；稻草约占70%。
- 净皮：青檀皮约占60%；稻草约占40%。
- 特净皮：青檀皮约占80%以上；稻草约占20%以下。

纸性

- 生宣：吸水性强，墨韵丰富；适宜于各体书法；生宣因渗化水份厉害，初用时难以掌握。
- 熟宣：用矾胶对生宣加工处理而成，润墨吸水受到一定的控制，适宜用来写小字，也多用于画中国工笔画。
- 煮垂宣：也称半熟宣，是用生宣加工而成，介于生宣和熟宣之间；兼两者之长。初学者容易掌握。

颜色花纹：

- 虎皮宣：又称“虎皮笺”，以前称“金粟笺”，是将宣纸加工染成黄色斑纹。
- 冷金笺：在纸上装饰金银片或金银粉。
- 云母笺：在纸上洒云母粉。
- 蝉翼笺：极薄的宣纸笺。
- 玉版宣：用淀粉将两层以上的宣纸托表而成，纸质较厚

大小规格：

四尺宣、五尺宣、八尺宣、丈二宣、丈六宣、札花宣等尺寸越大制作越难，多用于政府发榜或创作大型书画。

选择：

- 质地柔韧厚密
- 色彩洁白
- 表面光涩适中
- 吸墨适度



文房四宝-砚



殷商初期雏形，石砚

石砚的品种很多，其中以端砚、歙砚最为名贵

好砚判断

石质是否细腻，发墨效果是否好

- 坚而不燥，
- 腻而不滑，
- 久贮不涸



石质粗糙，太硬或太软的砚，都不适合研墨书写之用。

文房四宝-四大名砚

端砚



产自广东高要城斧柯山，唐之前属端州，故得名端砚以石质优良、细腻滋润和涩不留笔、滑不拒墨的优点，被推为“群砚之首”，是著名的实用艺术品

用于书画已有1300多年的历史，端石制砚，以石质要达到“温润如玉，眼高而活，分布成象，磨之无声，储水不耗，发墨而不损毫者”为佳品

洮河石砚



因产于中国甘肃省临潭县境内洮河故而得名
材料于深水之中，所以非常难得

洮河石质细密晶莹，石纹如丝，似浪滚云涌，清丽动人，有绿洮、红洮两种，而绿洮特别贵重。唐代洮砚制作比较盛行，纹理不多，传世的作品也较少

歙砚



歙砚始于唐开元，以婺源龙尾山下溪涧中的石材所制最优，故歙砚又称龙尾砚

歙砚石具有“涩不留笔，滑不拒墨瓜肤而殼里，金声而玉德”等优点，并有眉子、罗纹、金星、金晕、鱼子、玉带等天然纹样，青莹精美，珍贵无匹

澄泥砚



它并非石材，是以澄江之泥，精工烧炼而成
起源于唐代，兴盛于宋

质地坚硬耐磨，易发墨，不损毫不耗墨，能与石砚媲美

唐时虢州(今河南灵宝县南)已成为制澄泥砚著名产地

宋初已失唐人之法，后来制成之作品多不属佳品

书写练习

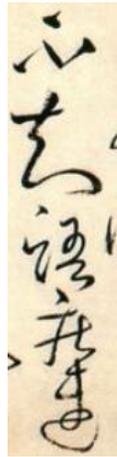


握笔的姿势:

- 拇指压
- 食指夹
- 中指勾过来
- 四指顶住它
- 小指来帮忙

课程回顾

- 汉字的7个阶段：甲骨-金-篆-隶-草-楷-行；



- 文房四宝

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





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