



中华优秀传统文化
听写练

出版人：王 星
 策划编辑：师丽华
 责任编辑：杨焯理
 装帧设计：黄燕美

ISBN 978-7-5652-3653-2



9 787565 236532 >

定价：45.00元

中华优秀传统文化听写练

主编 陈一珉 盛非

辽宁师范大学出版社



主编 陈一珉 盛非

中华优秀传统文化
听写练

辽宁师范大学出版社

中华优秀传统文化

听写练



主编 陈一珉 盛非
副主编 张杏丽
参编 陈伟 李玉龙 薛佳伟

何冀湘 齐彩虹 李芊 陈阳

辽宁师范大学出版社

·大连·

© 陈一珉 盛 非 2021

图书在版编目(CIP)数据

中华优秀传统文化听写练 / 陈一珉, 盛非主编. --
大连 : 辽宁师范大学出版社, 2021. 11
ISBN 978 - 7 - 5652 - 3653 - 2

I. ①中… II. ①陈… ②盛… III. ①中华文化 - 高
等学校 - 教材 IV. ①K203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 242739 号

ZHONGHUA YOUXIU CHUANTONG WENHUA TING XIE LIAN

中华 优秀 传统 文化 听写练

出版人: 王 星
策划编辑: 师丽华
责任编辑: 杨焯理
责任校对: 王 硕
装帧设计: 黄燕美

出版者: 辽宁师范大学出版社
地 址: 大连市黄河路 850 号
网 址: <http://www.lnnup.net>
<http://www.press.lnnu.edu.cn>
邮 编: 116029
营销电话: (0411)82159913 82159912
印刷者: 三河市骏杰印刷有限公司
发 行 者: 辽宁师范大学出版社

幅面尺寸: 185mm×260mm
印 张: 13.5
字 数: 279 千字

出版时间: 2021 年 11 月第 1 版
印刷时间: 2021 年 11 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5652 - 3653 - 2

定 价: 45.00 元



前言

Preface

中华传统文化是我国民族文明、风俗、精神的总称，是中华文明演化进程中汇集而成的一种反映民族特质和民族风貌的文化。习近平总书记在党的十九大报告中强调，要“深入挖掘中华优秀传统文化蕴含的思想观念、人文精神、道德规范，结合时代要求继承创新，让中华文化展现出永久魅力和时代风采”。《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》中指出，中华优秀传统文化是中华民族的突出优势，是我们站在世界文化激荡中站稳脚跟的根基，必须结合新的时代条件传承和弘扬好。

从中华优秀传统文化传承发展工程到国家级文化生态保护区申报，从重要文化、自然遗产、非物质文化遗产的保护到中华文明探源工程，从向世界讲好“中国故事”到文物保护和科技创新，这些都有力提升了国家文化软实力和中华优秀传统文化的影响力。将这些博大精深的中华优秀传统文化用清晰、精练的方式呈现给读者，在充分挖掘中华优秀传统文化重要意义的基础上有效指导读者进行深入学习，是我们编写本书的初衷。

本书按照单元形式进行编排，共分八个单元，包括水墨丹青展意境、行笔走墨书流年、余音不绝沁人心、精雕细琢显匠心、一木一石筑情怀、薪火相传扬国粹、文学经典永流传和民俗风情展智慧，选取中华优秀传统文化中的精华部分进行重点介绍。本书在编写上具有以下特点。





1. 内容丰富，栏目多元

本书内容涵盖众多领域，包括绘画、书法、音乐、雕塑、建筑、戏曲、唐诗宋词、散文小说、岁时节令、民间艺术等，通过“小贴士”“小拓展”“小互动”等栏目，促进读者深入理解和运用传统文化知识，进一步树立文化自信，增强民族自豪感。

2. 图文并茂，精练简洁

本书版式设计极富传统文化底蕴，能从视觉上潜移默化地影响读者的审美意识。编者参考大量的文物资料，挑选其中具有代表性的作品来辅助文化知识的讲解。在传统文化知识的梳理上，力求脉络清晰，重点明确。

3. 听写学练，注重运用

本书每个专题都从四个层级展开，包括“听一听”文化原典，“写一写”学习手册，“学一学”文化课堂，“练一练”能力拓展。文化原典所选文章均出自著名的文化典籍，配有专业视频资料。学习手册考查读者的写作、分析整理等能力。文化课堂精讲重点文化知识，拒绝冗长描述。能力拓展考查读者对传统文化知识的运用能力。

本书在编写过程中参考和借鉴了大量相关书籍，在此对相关作者表示感谢。

由于编者学识有限，书中难免有疏漏与不当之处，敬请广大读者朋友批评指正，以便本书再版时及时修订！

编者





目录

Contents

第一单元 水墨丹青展意境 / 1

专题一 认识文房四宝 / 3

专题二 中国传统绘画 / 13

第二单元 行笔走墨书流年 / 27

专题一 中华文明的载体 / 29

专题二 中国传统书法 / 39

第三单元 余音不绝沁人心 / 59

专题一 中国古代音乐 / 61

专题二 中国古典乐器 / 73

第四单元 精雕细琢显匠心 / 89

专题一 雕塑基础知识 / 91

专题二 中国古代雕塑 / 101

第五单元 一木一石筑情怀 / 111

专题一 中国古典建筑 / 113

专题二 中国园林文化 / 123





第六单元 薪火相传扬国粹 / 131

专题一 中国戏曲发展概况 / 133

专题二 中国戏曲基础知识 / 139

第七单元 文学经典永流传 / 149

专题一 唐诗宋词 / 151

专题二 散文小说 / 167

第八单元 民俗风情展智慧 / 179

专题一 岁时节令 / 181

专题二 民间艺术 / 197

参考文献 / 209



第一单元



水墨丹青展意境



●
专题一 中国传统绘画

●
专题一 认识文房四宝

单元导语

中国画（见图 1-1）有着悠久的历史，一般是指以毛笔、水墨、矿物质颜料、绢帛、宣纸等为工具，依照长期形成的表现形式及艺术手法进行的绘画创作。中国画以其独特的技法，成为世界艺术宝库中璀璨的瑰宝。

中国画重意境，有意境的中国画能使欣赏者通过联想产生共鸣，思想感情受到感染。在画家笔下，天地万物皆可入画。近观，凌寒独放的梅花暗香浮动，独立深谷的兰花幽香芬芳，挺拔劲美的翠竹迎风而立，纤细柔嫩的菊花清雅高洁；远观，山峦伸延，林木苍翠，云蒸雾绕，小桥流水，楼阁隐现，还有那湖水辽远，轻舟横渡……

清代笪重光在《画筌》中写道：“神无可绘，真境逼而神境生……虚实相生，无画处皆成妙境。”可见，中国画的妙境就在那形式之外，有画尽而意无穷的无言之美。



图 1-1 [北宋]王希孟 《千里江山图》(局部)

专题一

认识文房四宝

听一听 文化原典



视频 1

杨生青花紫石砚¹歌

〔唐〕李贺

端州²石工巧如神，踏天³磨刀割紫云（见图 1-2）。

佣⁴刃⁵抱水含满唇⁶，暗洒茱弘冷血痕⁷。

纱帷昼暖墨花春，轻沍漂沫松麝⁸薰。

干膩薄重立脚匀，数寸光秋无日昏。

圆毫⁹促点声静新，孔砚宽硕¹⁰何足云！



图 1-2 端砚——云生紫石

小贴士

深圳大学艺术设计学院王正光在《云生紫石——端砚云纹的运用》一文中指出，在传统砚雕中，云纹是代表性基础纹样。其中，端砚云纹雕刻是砚雕云纹的代表。端砚云纹具有的特点为“线”定云路，取意为上；统一中有变化，变化中有统一；连绵回绕，荡气不断；静中有动，动中有静。

1. 青花紫石砚：有青色纹理的紫石端砚，是唐代的一种名贵砚台。
2. 端州：今广东肇庆。
3. 踏天：石工登上峰顶开采砚石。
4. 佣：把石块磨整齐。
5. 刃：在石面上雕刻成型。
6. 唇：砚唇，盛水处。
7. 茱弘冷血痕：形容砚上的青花纹理犹如茱弘的碧血。
8. 松麝：松烟、麝香。
9. 圆毫：指毛笔。
10. 宽硕：一作“宽顽”。



写一写 学习手册

1. 认识名家。李贺（见图 1-3）被后人誉为“诗鬼”，请通过多种渠道收集他的信息，完成人物卡片。



图 1-3 李贺

时 代：

籍 贯：

趣 事：

名 句：

作 品：

2. 诗词收集。你还知道哪些与文房四宝相关的古诗词？挑选两首你最喜欢的摘录下来。





学一学 文化课堂

文房四宝是指笔、墨、纸、砚四类书画用具，是中国独有的绘画、书写工具，其诞生、演进与中华文明紧密相连，凝聚着劳动人民的心血，滋养着独树一帜的中国绘画、书法艺术。

一、笔

文房四宝中的笔特指我国传统意义上的毛笔，因其笔头是用动物毛须制成，故称毛笔。毛笔有着悠久的历史，在长期的发展过程中，人们积累了丰富的制笔经验。

依据不同的划分标准，毛笔可以分为不同的种类。按性能，毛笔可分为软毫、硬毫、兼毫；按笔形大小及用途，毛笔可分为大毫、中毫和小毫；按毫锋的长短，毛笔可分为长锋、中锋和短锋。这里重点介绍软毫、硬毫与兼毫。

1. 软毫笔

软毫笔（见图 1-4）是指用比较柔软的动物毛须（如山羊脊毛或山羊胡须）制成的毛笔。软毫笔吸墨量大，书写起来变化丰富，适于写圆浑厚实的点画，能产生意想不到的效果。不过，也正是由于其毫端柔软，弹性较弱，才不太容易上手。

2. 硬毫笔

硬毫笔（见图 1-5）是指笔头用较硬的兽毛制成的毛笔，常见的有狼毫笔、兔须笔、石獾笔等。硬毫笔大多呈褐色或紫黑色，弹性较好，比较容易上手，笔画锋芒极易显露，但含墨量相对较少，笔迹墨趣效果不及软毫笔。

3. 兼毫笔

兼毫笔（见图 1-6）是指介于软毫和硬毫之间、弹性不软不硬的一种毛笔，多由两种或两种以上弹性不同的动物毛以一定比例配制而成。兼毫笔含墨适中，软硬兼备，适合各种字体的书写。

此外，湖笔是毛笔中的珍品之一，其故乡在浙江湖州。湖笔又称湖颖。“颖”是指笔锋尖端一段整齐透亮的部分，是湖笔最大的特点。湖笔选料讲究，工艺精细，品种繁多，粗的有碗口大，细的如绣花针，笔锋具有尖、齐、圆、健四大特点。



小贴士

毛笔有很多别称，楚国将其称作“聿”，吴国将其称作“不律”，燕国将其称作“弗”，秦国将其称作“笔”。此外，在我国古代，毛笔还有“毛锥子”“管城子”“毛颖”等别称。

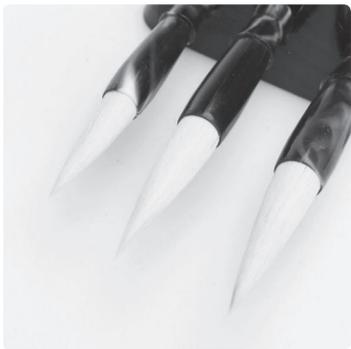


图 1-4 软毫笔



图 1-5 硬毫笔



图 1-6 兼毫笔



1954年，从长沙左家公山15号楚墓中发现了一支保存完好的毛笔（见图1-7），这是迄今为止考古发现最为古老的毛笔。这支毛笔套在一个竹管做的笔筒内，笔杆长18.5厘米，径0.4厘米，毛长2.5厘米，笔毛用上等兔毫做成。

现今，湖笔制作技艺已经被列入第一批国家传统工艺振兴目录。一支湖笔从原料进口到出厂，一般需要经过择料、水盆、结头、装套、蒲墩、镶嵌、择笔、刻字等12道大工序，其中又可细分为120多道小工序。



图 1-7 左家公山出土的毛笔和竹管

二、墨

作为文房四宝之一的墨，已经被中国人使用了数千年。河南殷墟出土的甲骨文中就有用石墨、朱砂填色的。墨是我国古代书画家必不可缺的物品，借助这种独特的材料，中国书画所追求的艺术意境才得以实现。

在人工制墨发明前，人们一般是利用天然墨或半天然墨作为书写原料。经过一段漫长的历程，至汉代，终于开始出现人工墨品。这种墨原料取自松烟，最初是用手捏合而成，后来用模制，墨质坚实。墨的制作非常讲究，要求选料纯正，加工精细。上等的墨极为细腻、香醇，而细腻的程度主要取决于加工时捣杵的次数，捣杵次数越多，就越细腻。从制成烟料到最后完成出品，其间还要经过入胶、和剂、蒸杵等多道工序，并有一个模压成型的过程。

墨模的雕刻既是一项重要的工序，也是一个艺术性的创作过程。墨的造型大致有方、长方、圆、椭圆、不规则形等。墨模一般由正、背、上、下、左、右六板组成，圆形或偶像



形墨模则只需四板或二板合成。内置墨剂，合紧锤砸成品。款识大多刻于侧面，以便于重复使用墨模时，容易更换。墨的外表形式多样，可分本色墨、漆衣墨、漱金墨、漆边墨等。

徽墨（见图 1-8）是中国传统墨品中的珍品。徽墨因产于古徽州府而得名，至今已有上千年的历史，徽墨制作工艺是国家级非物质文化遗产之一。徽墨是由松烟、油烟和漆烟等主要原料，配以骨胶、中药材、添加剂等辅助材料混合而成的。

传统徽墨的制作需要经过配料、做墨、修墨、晾墨、描金等 11 道工序。徽墨制作技艺复杂，不同流派有自己特有的绝技且秘不外传，一派中针对不同的制墨原料，也会采用不同的生产工艺。如此制作出来的徽墨具有落纸如漆、色泽黑润、经久不褪、纸笔不胶、香味浓郁、丰肌腻理等特点。



在我国古代，墨常常被文人雅士所赞扬，被赋予了很多雅致的别称。苏轼在《六观堂老人草书》一诗中写道：“落笔已唤周越奴，苍鼠奋髯饮松腴。”这里的“松腴”就是指墨。杨万里在《春兴》一诗中写道：“急磨玄圭染霜纸，撼落花须浮砚水。”这里的“玄圭”也是指墨。欧阳修在《石篆诗》中写道：“山中老僧忧石泐，印之以纸磨松煤。”这里的“松煤”同样也是墨的别称。



图 1-8 徽墨

三、纸

造纸术是中国古代四大发明之一，凝聚着中国古代劳动人民的经验与智慧，对世界文



明的发展产生了重要影响。早在西汉时期，我国就已经发明了用植物纤维造纸的技术。公元105年，蔡伦用树皮、麻、布、旧渔网等原料制造出一批适合书写的纸，人们称之为“蔡侯纸”，这标志着纸张开始正式替代简和帛。至魏晋南北朝时期，纸逐渐成为最主要的书写材料。宋代苏易简所著《文房四谱·纸谱》中记载：“蜀中多以麻为纸，有玉屑、屑骨之号。江浙间多以嫩竹为纸，北土以桑皮为纸，剡溪以藤为纸，海人以苔为纸。浙人以麦茎、稻秆为之者脆薄焉，以麦藁、油藤为之者尤佳。”随着时代的发展，造纸技术至明代趋于成熟，其后的改良在技术上没有大的创新，大多是为了提高生产效率。由于造纸原料不同，造纸的工艺也有所区别，所造纸张的性能也不相同，其中宣纸备受书画家的青睐。

宣纸是传统手工纸品中最杰出的代表，迄今已有1500多年的历史。宣纸原产于安徽泾县，以府治宣城为名，故称宣纸。宣纸品质纯白细密，柔软均匀，绵韧而坚，光而不滑，透而弥光，色泽不变，久藏不腐，百折不损，耐老化，防虫防蛀，有“千年寿纸”的美称。

泾县之所以能制作出如此优良的纸张，原因主要在于其得天独厚的自然条件。这里气候温和，雨量充沛，有肥沃的冲积平原，适合长秆水稻的生长；这里有特殊的喀斯特山地，非常适合青檀树的生长；这里河流众多，乌溪上游的一条支流属于淡碱性，适合原料加工，另一条支流属于淡酸性，适合成纸用水。水稻秆、青檀树、适宜的水为人们制作宣纸提供了优质的原料。

宣纸以青檀皮为主料，按比例配入稻草浆，整个生产过程由140多道工序组成。造出的宣纸品种繁多，依据纸张润墨程度分为生宣、半熟宣和熟宣。生宣吸墨强、晕染效果好，适合行书、草书、国画的练习与创作（见图1-9）。熟宣不吸墨，凝而不透，适合小楷、工笔画的练习与创作（见图1-10）。半熟宣介于生宣与熟宣之间，吸墨适中，晕墨较慢，适合书法、写意画的练习与创作。



图 1-9 生宣着墨效果



图 1-10 熟宣着墨效果




小互动

宣纸的制作工艺极为复杂，查阅相关资料，了解宣纸传统工艺的制作流程。下列几幅图是宣纸制作中的几道重要工序，你能找出相应工序的名称吗？



晒料



摊晒



捞纸



揭纸

四、砚

砚是我国书写、绘画时一种用于研磨色料的工具。据考古资料显示，陕西省西安市临潼区的姜寨遗址（属于仰韶文化早期）出土了一方石砚，该砚基本呈方形，一角略残，砚面及砚底平整光滑，砚面有圆形臼窝。该砚出土时残存有颜料块，说明砚很早就兼具调色功能。

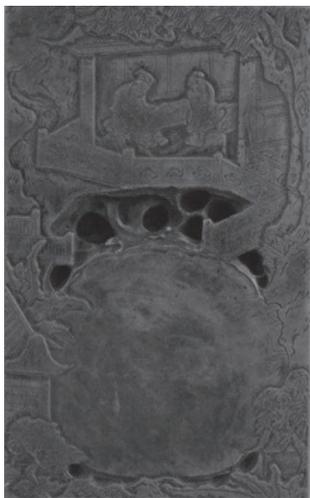


图 1-11 长方形兰亭序端砚（安徽博物院藏）

东汉经学家刘熙在其著作《释名》中写道：“砚者，研也，可研墨使之濡也。”这是对砚的性质进行的理论性概括，是人们对砚的认识进一步深化的表现。

《辞海》（第七版网络版）对砚的解释是：“砚台，磨墨器。”闻名遐迩的“四大名砚”是指端砚（见图 1-11、图 1-12）、歙砚、洮河砚和澄泥砚。


小贴士

端砚是文房四宝中的极品，其历史悠久，石质优良，雕刻精美。用端砚研墨不滞，发墨快，研出的墨汁细滑，书写流畅不损毫，字迹颜色经久不变。

端砚的制作过程十分复杂，主要有采石、选料制璞、设计、雕刻、配盒、打磨、上蜡等工序。





考古学家曾在陕西省临潼县（今临潼区）姜寨一处原始社会遗址中发现一套原始人用于陶器彩绘的工具，其中有一方石砚。该砚有盖，砚面下凹，凹处并有一根石质磨杵，砚旁留存数块黑色颜料块。很显然，这是先民们借助磨杵研磨颜料的砚的早期形制。由于这处遗址归为母系氏族时期的仰韶文化，故这方砚台的实际寿命已超过了5000个春秋。



图 1-12 现代端砚

从制作材质上看，砚多以自然石料为主，也有陶砚、铜砚、银砚、玉砚、木砚、瓷砚、瓦砚等，其中优质石料是制砚的理想材料。明代高濂

所著的《遵生八笺》中说，石砚具有“质之坚膩，琢之圆滑，色之光彩，声之清冷，体之厚重，藏之完整，传之久远”的特点。

从保存方法上看，砚的存放要避光，切忌将砚置于日光直射的地方，或将其暴露在干燥的空间中，这些都会影响砚的石质；砚的清洁要讲究，不能用开水洗，也不能用硬布或杂物擦洗。若砚中宿墨干涸成硬块状，千万不能用硬物剔刮，可采用温水或清水浸泡的方法，直到硬块松软，再用软布擦洗干净；砚的保养方法要得当，根据使用的需要，养成定期清洗砚的习惯，这样可以在保护砚的同时，取得最佳的书写效果。





练一练 能力拓展

古法造纸体验活动

造纸术从诞生至今，承载了很多的文化和艺术内涵。虽然如今的造纸技术有了突飞猛进的发展，但古法造纸的成品其工艺中所凝聚的智慧与艺术，是机器化生产的纸张所不能比拟的。

1. 了解古法造纸的主要工序步骤

古法造纸运用手工的而非机械的造纸方法，造纸的原料是麻类、树皮、竹子和稻草等自然植物。古法造纸的主要工序步骤包括备料、去皮、砸制、制浆、抄造。

(1) 备料。麻类植物、树皮、竹子、稻草等原料中会夹带很多杂质，需要在水池中浸泡一天一夜，然后洗刷干净，沥干备用。

(2) 去皮。在砖砌窖井中，按照水和石灰 10:3 的比例制成石灰水，将原料放入石灰水中浸泡一周。每隔一段时间，用长钩涮麻进行脱皮，连续三次。随后蒸煮，取大锅，将原料放置于锅内，上覆棉被，用石块压住，蒸煮两小时。再将蒸制好的原料码放在一起，焖制三天之后晾至半干，用石碾碾压去皮。

(3) 砸制。将碾压去皮后的原料放入水缸中，将杂质碎末洗去。将洗净的原料淋水浸泡，次日再次碾压，然后放入水中进行漂洗。将漂洗过的原料沥干水分用榔头砸制，以便植物纤维分解得更细。这一漂洗砸制的过程需要反复进行。

(4) 制浆。将反复砸制漂洗后已经变白的原料顺放在长凳上，用绳索勒紧，用刀具切成碎料。按照 1:3 的比例将水与碎料放至浆缸里反复捣制搅拌，直至浆料手感滑溜。

(5) 抄造。将纸浆放入抄造池，取竹帘搅动浆料，然后顺势抄纸。将抄造的纸张静置并沥去水分后，把纸墩子翻过来底朝上，待纸晒干即可。

2. 制作一张独一无二的花草纸

(1) 材料准备。事先准备好容器、纸浆（见图 1-13）、造纸框（见图 1-14）、造纸胶、花草等造纸材料。



图 1-13 脱水纸浆



图 1-14 造纸框





(2) 制作纸浆液。取适量纸浆，使之与水混合均匀，充分搅拌，使纸浆充分溶于水，直到没有明显颗粒为止。纸浆与水的调配比例为 20 ~ 30 克脱水纸浆混合 2 ~ 3 升水。

(3) 加胶。在混合好的纸浆液中加入造纸胶，继续搅拌均匀。

(4) 抄纸。将造纸框放入纸浆液中进行抄纸。左右轻轻摇晃造纸框，使纸浆均匀地落抄。可以多次抄纸，次数越多，纸张越厚。

(5) 造型。抄纸后，发挥自己天马行空的想象，在造纸框上进行创作，可以摆上花草、树叶等，也可以用颜料进行涂鸦。

(6) 二次浇浆。图案创作完成后，用勺子舀取少量的纸浆均匀浇洒在图案上，对图案进行覆盖固定。

(7) 晾晒。将制作完成的造纸框平放在通风处进行晾晒。尽量选择放在阳光充足的地方，晾干的花草纸可以放在造纸框上，也可以取下另行保存。

(8) 作品展示。将制作完成的花草纸带到班级进行展示。

