

HANZISHUXIE
ZHIDAO
SHOUCE

汉字书写
指导手册

北京书法教育研究会 张雪梅 编著

其

吸

文物出版社

HANZISHUXIE
ZHIDAO
SHOUCE

汉字书写
指导手册

北京书法教育研究会 张雪梅 编著

文物出版社

封面设计：周小玮
责任编辑：程同根

图书在版编目 (CIP) 数据

汉字书写指导手册/张雪梅编著. —北京：文物出版社，
2008. 3

ISBN 978 - 7 - 5010 - 2348 - 6

I. 汉… II. 张… III. 书法课—小学—教学参考资料
IV. G624. 753

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 163412 号

汉字书写指导手册

张雪梅 编著

*

文物出版社出版发行
(北京市东直门内北小街2号楼)

<http://www.wenwu.com>

E-mail: web@wenwu.com

河北新华印刷一厂印刷
新华书店经销

889×1194 1/16 印张：15.5

2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 5010 - 2348 - 6 定价：26.00 元

前 言

我国的汉字有悠久的历史,汉字书法更是魅力无穷。可以说汉字凝结着几千年的文化积淀,承载了中华民族辉煌的文明。年轻的一代有责任传承并弘扬民族的文化。随着我国经济的腾飞和社会生活水平的不断提高,国家对传统文化也日益重视。学习书法,写好汉字,无疑是对我们传统文化的认同、继承和发扬。

况且写字还可以修身养性。现在不少孩子急躁,缺乏耐性,做事马虎,独断专行,注意力不集中。而练习书法,写好汉字,不仅能培养他们的专注力,磨掉他们的浮躁,而且还可以训练他们做事的方法,培养他们分析问题和解决问题的能力。比如一个字写不好,问题在哪里,如何才能写好。这都可以培养孩子动脑筋的习惯。不仅如此,学习书法,写好汉字,还可以培养孩子的审美能力。什么样的字好看,为什么这样写好看,那样写不好看,渐渐的孩子就可以领悟出美的原因和规律。

然而现在电脑盛行,手机普及,写好汉字的意义和作用,也越来越被人们所忽视。孩子们的字写得太难看了。不仅家长犯愁,国家也很着急。然而由于长期忽略了写字教育,所以学校的师资都成了问题。国家虽然频频出台有关政策措施,然而学校方面也颇为难。当前有关毛笔字书写的指导书非常的多,而对于广大中小學生正在学习,全社会正在广泛使用的规范汉字书写的指导书,却

极其的少。所以规范字书写教学与学习不只是师资的问题,而且指导学习的书也很缺乏。

有鉴于此,我社约请了长期从事汉字书写教育的一线专家名师,编写了这本《汉字书写指导手册》。此书以现在通行的广大中小学生在学学习使用的规范楷体汉字为范本,从两个方面进行书写指导。一是从共性的角度分析规范楷体字用笔、结构的方法和规律,可以起到举一反三的效果。一是从个性的角度,对全部的常用字,逐字从笔序到书写要领逐一加以解说,可以起到字典的作用。书后附汉语拼音检索,凡是写不好的常用字,一查便可获得最简明准确的指导。可以说一册在手,不烦他求。所以此书不仅是广大中小学生在学练习写字的好帮手,也是广大家长和教师辅导孩子练字的极有实用价值的参考书,同样也是爱好汉字书写的外国学人的良师益友。

此手册虽是指导规范楷体硬笔书写的书,但由此进入毛笔字的书写,无疑是一个捷径。先写好规范的硬笔字,再学习毛笔字,不仅与广大中小学生学习和社会应用的实际情况相符合,而且也可以起到事半功倍的效果,何乐而不为呢。

目 录

前 言	1
第一章 如何选择书写工具	1
第一节 笔的选择	1
第二节 纸的选择与纸垫	3
第二章 正确的书写姿势和执笔方法	4
第一节 书写姿势	4
第二节 执笔方法	5
第三章 怎样写好规范汉字的笔画	6
第一节 汉字笔画名称表	6
第二节 汉字笔画的写法	7
第四章 书写规范汉字应当重视笔顺规则	9
第一节 笔顺规则表	9
第二节 如何使用笔顺规则	10
第五章 如何正确书写规范汉字	11
第一节 汉字笔画和结构部件关系的基本规范	11
第二节 汉字笔画在结构部件中的调整规范	21
第六章 如何写好规范汉字的结构	27
第一节 字势	27
第二节 布白	29
第三节 位置	30
第四节 收放	34
第五节 比例	39
第六节 让就	41
第七章 规范汉字书写综合指导表	42
附 录 汉语拼音索引	225

第一章 如何选择书写工具

第一节 笔的选择

硬笔字的书写工具,常用的主要是铅笔、圆珠笔和钢笔。不同的笔,书写效果是不相同的。

1. 铅笔:

铅笔是最常见的书写工具。至今有二百多年的历史。铅笔的优点是写出的字可以用橡皮擦掉,便于习字者订正错误。因此,尤其适合小学低年级的学生和初学写字者使用。铅笔的缺点是写出的字迹容易模糊,不易保存。

我们常用的铅笔都标有“H”或“B”的字母。“H”表示硬,“B”表示软,如同我们毛笔之中有硬毫和软毫一般。“HB”表示软硬适中,如同我们毛笔之中有兼毫。硬铅笔,如2H、3H,它的笔芯太硬,写在纸上太细淡,不易辨认,还容易将纸划破,小学生使用起来尤其费力。软铅笔,如2B、3B,笔芯较软,笔迹浓黑,小学生使用起来比较省力,但因笔迹浓黑,不小心会弄脏纸。所以初学硬笔字,或使用软硬适中的“HB”型铅笔,或使用软铅笔。此外,我们常用的活动铅笔,因为笔尖容易戳破或易断,也不太适合初学使用。

使用铅笔书写时,要经常转动笔杆,因为笔芯在书写的过程中,会不断地被磨损,如果只从一个方向书写,笔迹会越来越粗,导致全篇粗细、浓淡不一,很不和谐。其实我们使用毛笔时,也是不断地调整笔锋,使其保持圆锥状,而我们转动铅笔的道理也是如此。

2. 圆珠笔。

圆珠笔的笔尖上嵌有一粒可以滚动的小圆珠,书写时通过小圆珠的滚动,带出油墨,粘附到纸的表面而形成字迹。它的优点是储墨量大,携带方便。因为笔尖牢度很强,用力书写,一般也不会损坏。但圆珠笔不如铅笔粗细变化丰富,使用不当会养成书写时用力过度的习惯。

3. 钢笔。

钢笔的使用距今也将近二百年了。在各种书写工具中,钢笔是最为实用的一种。钢笔根据笔尖材料的不同,可以分为金笔、铱金笔和普通钢笔三种。其中金笔较贵,一般使用不广泛。普通钢笔,弹性差,笔尖易磨损,使用效果不好。铱金笔的笔尖焊有铱粒,耐磨适中,使用效果好,且价格不高,因此使用最为广泛。

使用钢笔,还要购置墨水,通常有碳素墨水、纯蓝墨水和蓝黑墨水等几种。碳素墨水书写的字迹,字有神彩,保存时间长久,所以填表,填写档案都必须用碳素墨水。但碳素墨水,因为比较稠,容易影响钢笔出水流畅,所以应当经常清洗笔管、笔尖,防止积淀太多无法书写。一枝钢笔也应该尽量使用同一种墨水,不要随意更换。因为两种不同的墨水混合使用容易产生沉淀,影响书写的流畅。如果必须要更换新的墨水,则应先将钢笔洗净,然后再吸入新的墨水。

写钢笔字平时要养成写完字就套好笔套的习惯,以防止笔尖墨水蒸发干枯,书写不出字迹,或书写不流畅。

钢笔与圆珠笔和铅笔不同。钢笔有一定的弹性,所以写钢笔字,下笔不要太重,否则过不了多久笔尖就会变形,丧失弹性。

第二节 纸的选择与纸垫

硬笔书写和毛笔书写的用纸不同。毛笔字的用纸,纸质大多松软,吸水较强,如用硬笔书写很容易将纸划破,造成点画模糊不清。

纸质粗糙和过于光滑的纸,也不适合作为硬笔书写的用纸。表面粗糙的纸,书写难以流畅,而且笔尖容易磨损。表面过于光滑的纸,尤其不太适合使用钢笔。因为这种纸吸水性很差,表面容易积有墨水,一不留神,就会将作品弄脏。所以硬笔书写的用纸以白净、紧密、细洁、吸水性不很强为宜。

硬笔书法的用笔,无论铅笔,还是圆珠笔、钢笔,其弹性远不及毛笔。要增强书写的弹性效果,便于书写过程中,提按的自如运用和用力的轻重得体,我们应当在书写的纸下垫上薄本,不要将纸直接置于桌面上。比较讲究的会制作或购置平整的、软硬适中的专用纸垫。这会有助于运笔的提按变化,使笔画的线条表现出粗细轻重的变化。选择或制作纸垫时,纸垫不能太硬。太硬了,钢笔用力不当就会划破纸张,铅笔也很容易磨损。但纸垫也不能太软,太软笔尖容易戳破纸张,可能无法书写了。

第二章 正确的书写姿势和执笔方法

第一节 书写姿势

硬笔书写姿势与毛笔坐着书写的姿势大体相同,要求端正、自在。书写姿势正确,不但有利于把字写好,而且可以减轻疲劳,有益身心健康。

正确的书写姿势应当是:

1. 头正:头正微向前倾,这样便于目光注视笔尖,保持字形的端正。头歪则字形难以端正。

2. 身直:身子要坐得自然端正,腰背自然伸直,略向前倾,双肩平展。胸部与桌沿留有一拳的距离。切不可紧贴桌子,或歪着身子趴在桌上书写。

3. 肩平:两臂向左右自然撑开,平放在桌面上。一手按纸,一手执笔,两臂持平,以保持身体的平衡。

4. 腿足舒安:两腿自然分开,两脚自然平落地面,基本与肩同宽,保证书写过程中头正、身直和肩平,及书写的平稳。



图 1



图 2 正确的书写姿势

第二节 执笔方法

硬笔的执笔方法和毛笔的执笔方法完全不同。硬笔的执笔方法是:拇指、食指和中指第一节的侧面合力捏住笔杆的前端,无名指与小指弯曲收拢垫于中指的下面,小指及掌的侧面压住纸。执笔处在笔尖上方约一寸,掌心要虚,笔杆与纸面约成45度角。

毛笔的执笔,要求松紧适宜。硬笔也讲究松紧适宜。过松,书写时不易得力;过紧书写时力在笔杆上,反不灵活。松紧适宜有利于书法的稳健流畅。

铅笔在书写过程中,必须转动笔杆,圆珠笔比较随意,钢笔则不可随意转动笔杆,必须始终保持塑料制成的笔舌朝下,金属笔尖凹形面朝下。这样才保证墨水流畅,书写流利,否则不仅书写不便,而且还会损坏钢笔。



图3

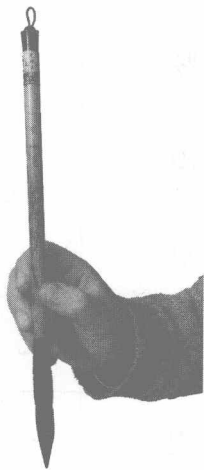


图4 毛笔的执笔方法

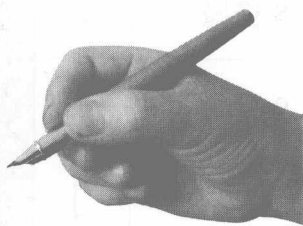


图5 硬笔的执笔方法

第三章 怎样写好规范汉字的笔画

第一节 汉字笔画名称表

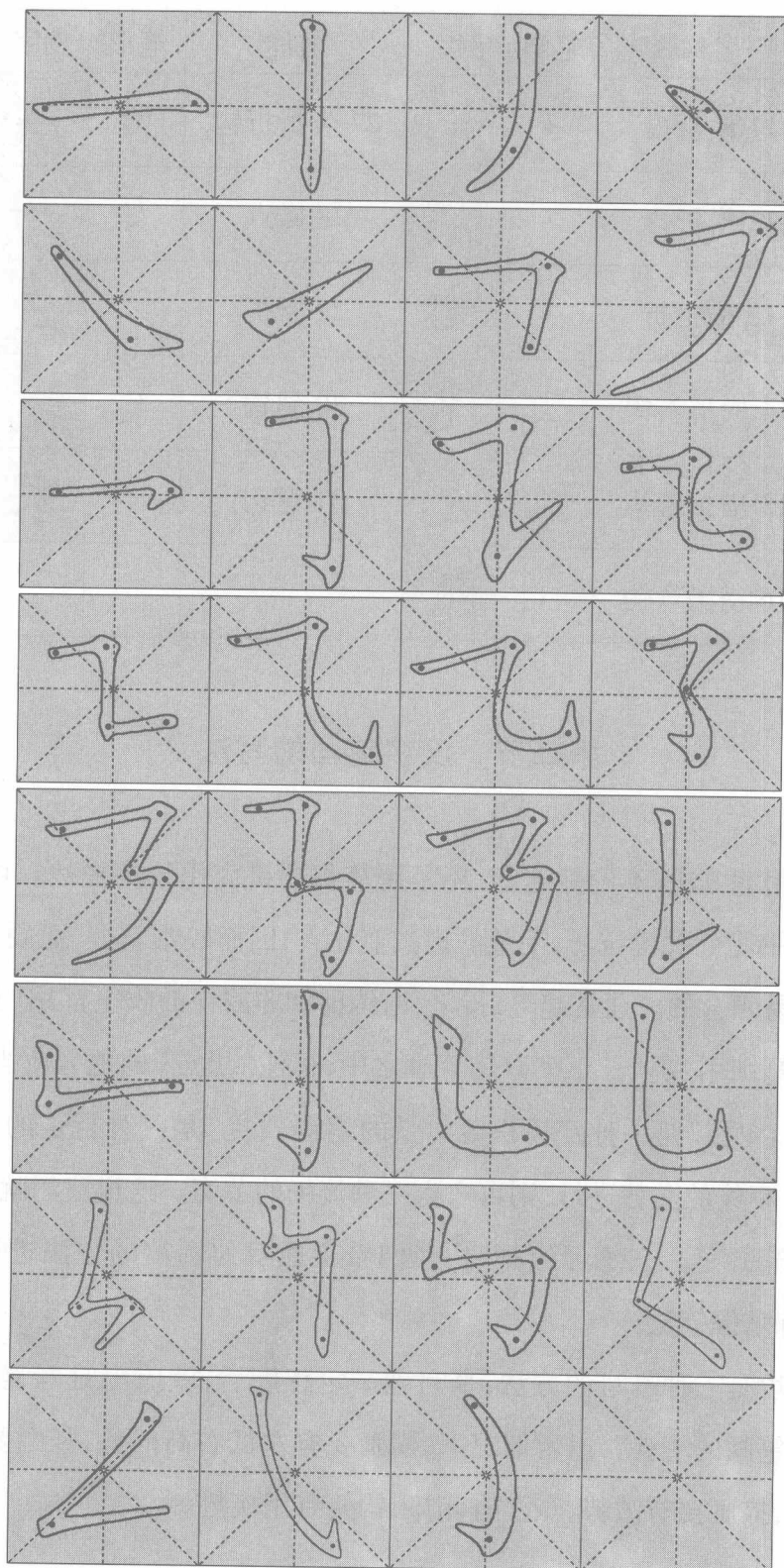
名称	笔形	例字	名称	笔形	例字
1 横	一	十	17 横折折撇	ㄣ	及
2 竖	丨	中	18 横折折折钩	ㄣ	乃
3 撇	丿	八	19 横折折折	ㄣ	凸
4 点	丶	主	20 竖提	ㄥ	民
5 捺	㇏	人	21 竖折	ㄥ	山
6 提	㇀	地	22 竖钩	亅	小
7 横折	㇇	口	23 竖弯	ㄣ	四
8 横撇	㇇	又	24 竖弯钩	ㄣ	儿
9 横钩	乛	写	25 竖折撇	ㄣ	专
10 横折钩	乚	月	26 竖折折	ㄣ	鼎

名称	笔形	例字	名称	笔形	例字
11 横折提	㇀	记	27 竖折折钩	㇄	马
12 横折弯	㇃	朵	28 撇点	㇚	女
13 横折折	㇂	凹	29 撇折	㇆	么
14 横折斜钩	㇄	飞	30 斜钩	㇚	我
15 横折弯钩	㇃	九	31 弯钩	㇚	家
16 横撇弯钩	㇇	队			

第二节 汉字笔画的写法

写字的用笔方法,不论是毛笔,还是硬笔都要讲究用笔的提按。可以说“提”“按”二字是书写的关键技巧,毛笔的提按变化大,因而较难掌握,而硬笔相对来说则是比较容易领会的。通常起笔、折笔,出钩前和非露锋的收笔都用“按”,而行笔及出锋的收笔则用“提”。下列双钩笔画之中,标注“黑点”的地方应当按笔,其余当用“提”笔。“按”是一种停顿积蓄力量的笔法,“提”是一种行走的笔法。这样“提”与“按”不停的交替进行,则可产生一种流畅的节奏。这样我们就可以写出我们所期待的笔画了。在练习笔画时,我们希望通双勾廓填的方法进行反复的练习,以期熟练掌握笔法。

双钩廓填是一种摹写的方法,摹写到一定程度后,就应当对着笔画临写。临写时要注意笔画的笔势。通常情况下,横画要有左低右高的势,竖画要有弩势,撇画要有曲势,捺画要有波势,点要有侧势,钩要有用疾势。



第四章 书写规范汉字应当重视笔顺规则

第一节 笔顺规则表

汉字书写时有一个基本的笔顺规则,我们将这个基本规则列表于下,以便书写时参照。

序号	规则	例字	提示
1	先横后竖	十	按照左边所述规则书写汉字,有时也许碰到与规则相背的情形,如“左下包围结构”,“左下右包围结构”。若从字的结构类型的角度来看则是“先里后外”了,如“这”“凶”等字。如果从书写顺序的角度来看,我们完全可以将其视为“从上到下”的顺序,这包括“上左下包围结构”,如“区”字,先上后里,再左下,同样可以视为“从上到下”的顺序。 其它点在右上或字里,点要最后写,如“发”“我”“成”“瓦”“为”等字。
2	先撇后捺	人	
2	从上到下	言	
4	从左到右	川	
5	先外后里	月	
6	先外后里,再封口	因	
7	先中间,后两边	小	

第二节 如何使用笔顺规则

讲究书写顺序的规范,是为了使书写更为方便快捷,所以在书写中,我们不可教条地去应用规则,而应当注意科学掌握。下面略举几例以供学习书写时参考。如果对某些字的笔顺难以确定,还可以检阅第七章《书写结构指导表》。

序号	例字	书写顺序提示
1	女	“女”的起笔是ㄥ,第三画才是一。
2	怖	“忄”要先写左右点,再写中间丨。
3	火	“火”要先写左右点,中间的“丿”是第三画
4	脊	上部,要先写两边,后写中间。
5	方	第三笔是ㄣ,不是“丿”。
6	非	第一笔是竖,不是横。
7	背	左上起笔是竖,收笔是提。右上第一笔是撇。
8	匕	第一笔是撇。
9	比	第一笔是横。
10	闷	第一笔是点,不是竖。
11	轨	“车”在左,下横写成提,且先写竖,后写提。
12	丸	第一笔是撇。

第五章 如何正确书写规范汉字

正确是以某种标准来衡量的。我们在这里将正确的标准指定为规范汉字,是为了能将小学生的识字和写字统一起来。因为目前的小学语文教学还是以规范汉字为标准的,尤其是硬笔字,更是如此。正确地书写规范汉字,首先是笔画的正确。我们在笔画的名称与写法的讲解中,已经作了阐述,但要将每个字的笔画书写正确,还得对规范汉字逐字地加以推敲。除了笔画的正确以外,我们还应当注意笔顺的正确。关于笔顺的基本规则,我们在前面也已经作了讲解。但要做到每个字的书写笔顺符合规范汉字的要求,也应当对规范汉字的笔顺逐字练习掌握,所以我们在第七章列举的例字当中,都已经将笔顺标明。除了笔画之外,字的结构是最重要的,结构一旦出了问题,就会妨碍交流。

第一节 汉字笔画和结构部件关系的基本规范

下面从笔画和结构部件关系的角度举些例子,以期启发我们如何正确地书写汉字。

1. 笔画的长短不可有误。

序号	例字	提示
1	吉	上边是“士”不是“土”。
2	声	上边是“士”不是“土”。