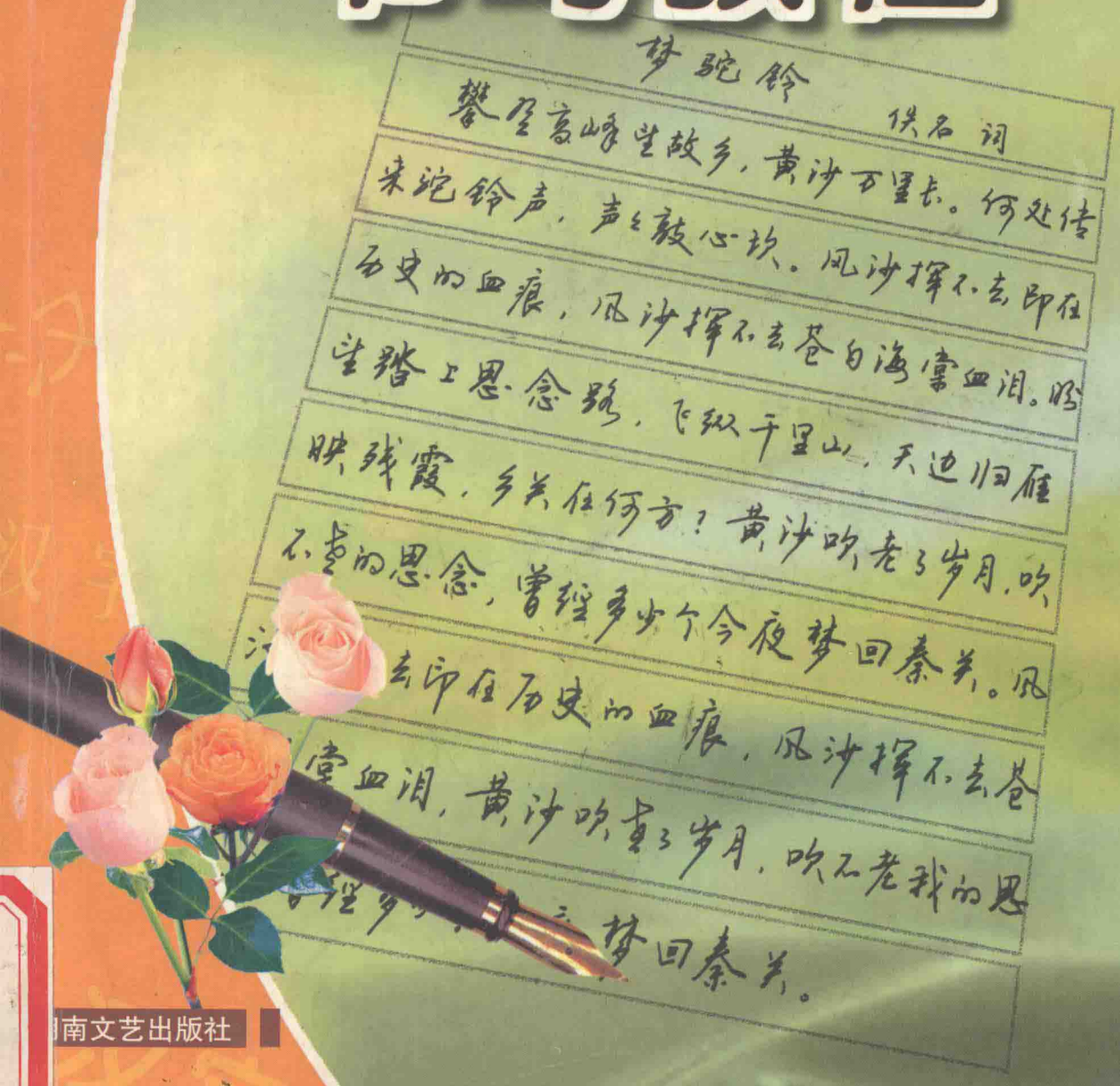
高志◎著

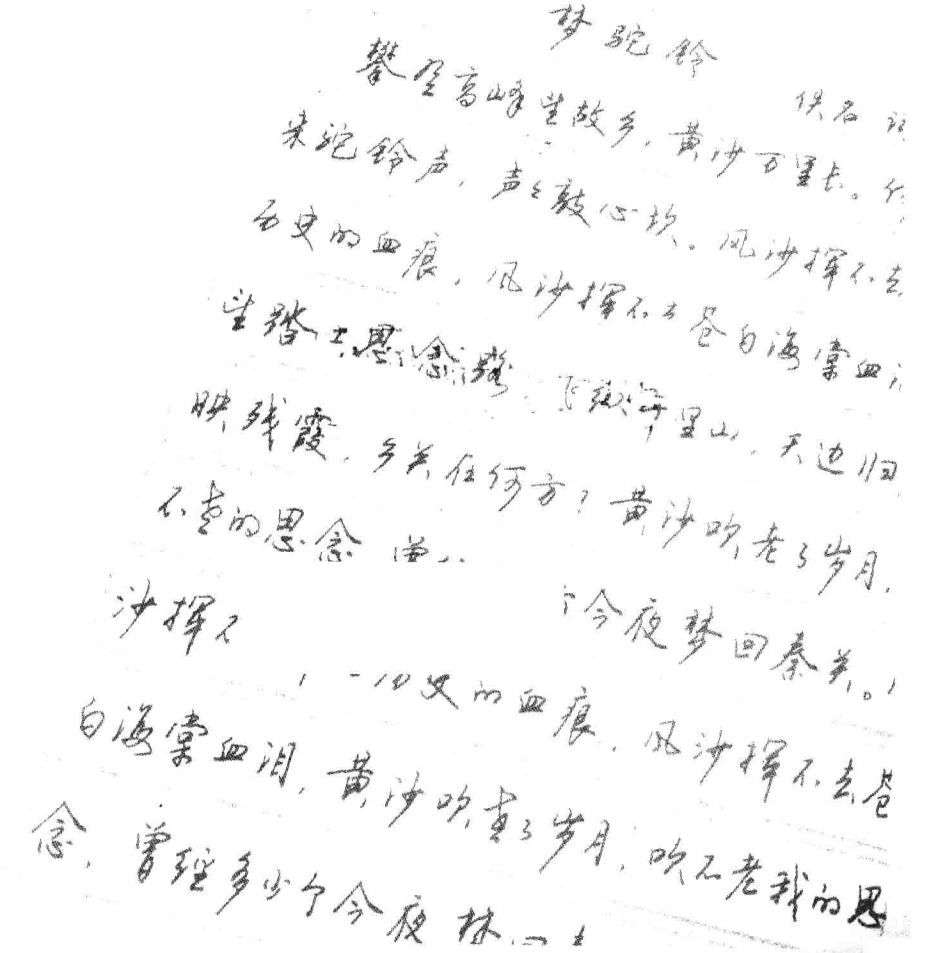
实用汉字书写教程



湖南文艺出版社

高志◎著

实用汉字书写教程



湖南文艺出版社

图书在版编目（CIP）数据

实用汉字书写教程/高志著. —长沙：湖南文艺出版社，2003.12

ISBN 7-5404-3169-5

Ⅰ. 实 . . . Ⅱ. 高 . . . Ⅲ. 汉字-书法-教材

Ⅳ. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 110906 号

实用汉字书写教程

高 志 著

责任编辑：邓映如

*

湖南文艺出版社出版、发行

（长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014）

湖南省新华书店经销 湖南竭诚印务有限公司印刷

*

2004 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 2004 年 9 月第 2 次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：10

字数：180,000 印数：5,001—10000

ISBN7-5404-3169-5

J·816 定价：20.00 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系斡换

高志这书，高志这人（代序）

何满宗

我认为这本书是汉字书写教育阵地上的一声春雷。

前不久，我参加了一个全国钢笔书法理论研讨会。会中大家谈到青少年汉字书写水平滑坡现象，认为有效的解决办法是把中小学生语文课本里的生字由印刷体改成手写体。但接踵而来的问题是：由谁来书写范字呢？挑来选去，结果谁写都不合适。看了高志这书，我恍然大悟，原来我们在寻找“标准手写体”时犯了错误，我们把注意力全集中到名家的手迹上了。现在我明白，“汉字标准手写体”不应该是单纯的字，而是一套有强大理论支持的书写方法。

高志这本书完全打破了旧的“就字论字”书写教学模式，他把林林总总的汉字像元素周期表一样分门别类，寻出规律，使汉字书写教育趋于学科化。

打开此书，犹如春风拂面，字里行间流露出种种新意，把我们带到一个汉字书写的新境地。这不由使我觉得，当一个好老师光有“一桶水”还不够，还得有仁爱之心体恤之情。看得出来，高志对传统的东西不是简单引经据典，而是像牛一样咀嚼，最后变成适合于自己孩子的乳汁，所以我认为这本书具有了现代书写教学理论的雏形。

高志有强烈的使命感，为一个“写字工程”，他连工作都辞了。想不到现如今还有这么狂热执著的人。对于这样的人，我还能说什么呢？我只有默默地祝他成功。

（何满宗：中国硬笔书法家协会副主席，湖南省文联副主席，湖南省书法家协会副主席）

自　序

高　志

学艺之道在于言传身教，为什么偏偏到写字，就“只能意会不可言传（古训：临摹是学书的不二法门）”了呢？对于这个问题的追究，是我写这本书的起因。

以前我们只知“这么写”，却不管“为什么要这么写”。现在我把众多的“为什么”加以归纳总结，组成“字理”。学习者从字理入手，用意识来指挥笔，知其然，也知其所以然。

字理跟“书法”有所不同。字理无门无派，不分欧体、颜体、柳体、赵体。字“合理”则美，“违理”则丑。可字理并不深奥，比如左右结构字的构成原理，以“林”字为例，左右结构中的两竖都微微向中靠，像两个好朋友照相时的情景；上下结构字的构成原理，以“吕”字为例，两个“口”像码积木，重心对齐。

此书把习字教学分成阶段，先从小局部开始，然后逐渐放大：基本笔画——小结构——独体字——合体字——快写——连写——书写美学。前一个章节的知识往往是后一个章节的铺垫，学习者可以拾阶而上。尽管书中也有范字，也要临摹，但此时的临摹有极强的目的性，是对课文中的理论进行书写实践，不像从前临摹字帖时盲目地依葫芦画瓢。

不刻意模仿字的一笔一画，这就给你的笔尖留出了驰骋的空间。你不必循规蹈矩，也不会千人一面。当你真正速成之后，“你”还是原来的“你”，只不过更加成熟、更有生机。

本书为教学用书，适用于大中专院校、初高中学生的写字课，也可作为成人习字自学教材。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

怎样学习本书

磨刀不误砍柴工。我们在正式学习之前需要了解以下几个问题。

关于书名中的“实用”

所谓“实用”，是指为一般人接受并应用。就书写而言，“实用”有两个含义：一是工具，二是字体。

汉字书写的工具大致分毛笔和硬笔两类。不言而喻，现在大众普遍使用的书写工具是硬笔，所以这本书着重于硬笔，其范字是用硬笔中有代表性的钢笔书写而成。

传统书法把字体分为篆书、隶书、楷书、行书、草书等。在各种书体中以草书最为快捷，可草书潦草，一般人不认识；楷书清晰易认，可这种字体笔笔工整到位，书写速度自然就慢，不适应现代生活的快节奏。在楷书和草书之间有一种字体叫行书，书写流畅，又较为好认，真正称得上“又快又美”。但是，行书是一种过渡性字体，没有固定的形态，稍工整一点的称“行楷”，潦草一点的称“行草”。

各年龄段及知识水平段对“实用字体”的认知是不同的，初学者采用的字体可能是楷或行楷，而高水平书写者采用的则是行草或草书了。这就是书中字体前后不统一的原因。

一般而言，笔画少的字笔画需清晰表现，所以字型多有楷意；而笔画繁杂的字多用省写符号替代，所以带草意。

关于目录

此书是一本阶梯教材，在第一、二章中讲笔画，它是加工字的零部件；第三章是小结构，这也是组字的零部件；第四章是笔画和小结构的简单组合——独体字；第五、六、七章是合体字，合体字包括包围结构、上下结构和左右结构；第八章是单个字的快写；第九章是走出井田格；第十章是多个字的连写练习，这个内容很新颖，也很重要；第十一章是怎样把字写得更美，属于一个高境界。最后附了一个小内容——执笔方法，建议在学习本书之前把执笔方法对照着纠正好。

关于学习方法

第一遍学习时宜用铅笔作为书写工具，等到一遍结束后换成钢笔从头再学写一遍。这样比一开始就用钢笔练习效果要好。

在听课或自学时，旁边要准备一些白纸，用以揣摩领会课文内容。每节的后面都有课堂练习，大多是在井田格内的范字，因此学习者还要准备一本薄白纸（不浸墨），衬以井田格进行书写练习。除井田格外，还有口田格、窗格、回字格、虚口格、大口格，是在“走出井田格”时用。

书写练习是重要一环，一定要在领会课文的前提下完成。

临写技巧：模仿内容包括两个方面，一是笔画形态，二是笔画位置。初学者要循序渐进，一次的模仿量从小到大逐渐增多，在笔画章节中一笔一画地临写；在小结构和独体字章节里，可以一次完成一个小结构或一个主笔画；在合体字章节里，则要一个结构一个结构地临写；到连写章节里，则要求整个字一次完成。

当从头至尾学习完后，不要停顿，重新开始再学一遍，你会有新的收获。

学习分三个境界：

第一境界——“啊，高老师的字好漂亮！”

第二境界——“咦，高老师，你这个字写法不对。”

第三境界——“哼，高老师的字不过如此。”

当你哪一天把我的字看丑了，你就“出师”了。

关于井田格

井田格犹如儿童学步车，它能帮助初学者尽快地把字架立起来。

井田格横中线和竖中线是坐标的两轴，竖中线两旁有左右边线，横中线的上下各有上下边线，四条线圈定字的边界，外围部分是字的外气空间。

井田格的中心有四小格，上两个小格合称为上半格，下两个小格合称为下半格；左侧两个小格合称左半格，右侧两个小格合称右半格。

井田格仅仅是“把字写在格子的正中央，周边空出”的一种手段，是为将来的连写训练打基础。当进入《走出井田格》章节时，学习者一定要从字框中走出来，不要画地为牢。

目　录

高志这书，高志这人（代序）……（1）
自　序……（2）
怎样学习本书……（1）

第一章 基本笔画……（1）

第一节 长　横……（1）
第二节 长　竖……（2）
第三节 悬针竖……（3）
第四节 刀　撇……（4）
第五节 平　捺……（5）
第六节 方口折……（6）
第七节 竖弯钩……（7）
第八节 翘锋捺……（8）
第九节 斜　钩……（9）
第十节 尾竖钩……（10）

第二章 笔画概论……（11）

第一节 笔　锋……（11）
第二节 笔画连接的法宝—牵丝……（13）
第三节 笔画连接方法……（15）
第四节 笔画的对应……（17）
第五节 笔画的相从……（19）

第三章 小结构的连写……（20）

第一节 “二”的连写……（20）
第二节 小“二”的连写……（21）
第三节 “土”的连写……（23）
第四节 小“口”的连写……（24）

第五节 “日”的连写 …… (25)
第六节 “人”的连写 …… (26)
第七节 “小”的连写 …… (27)
第八节 “水、豕”的连写 …… (29)
第九节 “乂”的连写 …… (30)
第十节 “大”的连写 …… (31)

第四章 怎样写独体字 …… (32)

第一节 独体字的定义及分型 …… (32)
第二节 独体字的几个书写要点 …… (33)
第三节 独体字的主、次笔画 …… (34)
第四节 独体字字型的延伸 …… (36)

第五章 怎样写包围结构字 …… (37)

第一节 包围结构字的字型 …… (37)
第二节 字框的性质 …… (43)
第三节 字核的性质 …… (47)
第四节 常用字框 …… (48)

第六章 怎样写上下结构字 …… (54)

第一节 单纯型上下结构字 …… (54)
第二节 部首型上下结构字 …… (56)
第三节 字底型上下结构字 …… (57)
第四节 复杂型上下结构字 …… (58)
第五节 上下结构字的书写原则 …… (63)
第六节 上部结构的特性 …… (65)
第七节 下部结构的特性 …… (67)
第八节 常用部首 …… (70)
第九节 特殊型的上下结构字 …… (74)

第七章 怎样写左右结构字 …… (76)

第一节 左右结构字的字型 …… (76)
第二节 怎样写“眶”型字 …… (78)

第三节 怎样写“佃”型字 …… (80)
第四节 怎样写“躯”型字 …… (81)
第五节 怎样写“割”型字 …… (82)
第六节 怎样写“印”型字 …… (83)
第七节 左部结构的特性 …… (84)
第八节 右部结构的特性 …… (86)
第九节 左中右结构字 …… (88)
第十节 常用偏旁 …… (90)

第八章 怎样快写 …… (104)

第一节 快写的书写方法 …… (104)
第二节 快写的书写原则 …… (105)
第三节 快写练习 …… (107)
第四节 容易混淆的字 …… (113)

第九章 走出井田格 …… (115)

第十章 实用连写训练 …… (120)

第一节 连写原则 …… (120)
第二节 行距和字距 …… (122)
第三节 双杠格练习 …… (127)
第四节 空格练习 …… (128)
第五节 窄格练习 …… (129)

第十一章 怎样把字写得更美 …… (135)

第一节 笔画的粗细变化 …… (135)
第二节 笔画的收放 …… (137)
第三节 笔画的开合 …… (140)
第四节 方折与圆转 …… (141)
第五节 平与险 …… (143)
第六节 藏锋与露锋 …… (144)
第七节 笔调的快与慢 …… (146)

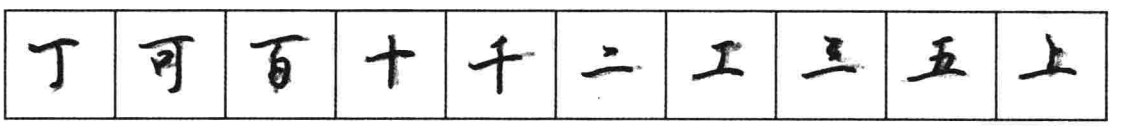
附：钢笔执笔方法 …… (148)

第一章　基本笔画

第一节　长　横

在字中，往往有一横特别长，贯穿字的左右，这就是长横。长横在字上部如斗笠、在字中部如飘带、在字下部如托盘。

下面是有长横的范字：丁可百十千二工三五上。

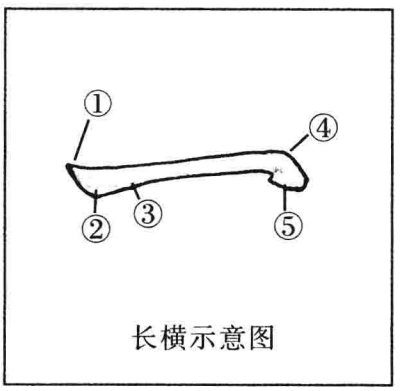


一、长横的具体写法

① 起笔时由轻至重向右下45°顿笔，过程不可太长，完成后如同一粒芝麻。

② 在笔尖停留在“芝麻”下半部的时限里，手指的力量暗暗地由“向右下”变成“向右”，待准备就绪后从停顿位置直接向右行笔。

③ 笔画稍稍抬起，与水平呈5°~7°，长横的行笔并不是一条直线，而是像扁担一样微微向上带一点拱意，这样的长横富有弹性。长横行笔的速度要适中：太快了中间纤弱，使整个笔画轻飘浮躁；太慢了又呆滞笨拙。



长横示意图

④ 当长横临近结束时速度减慢，笔尖往右下沉（向右下45°作顿），转笔过程圆滑而隐蔽，顿笔也不能过长。

⑤ 然后向左回锋，笔锋隐藏在笔画内。

二、长横的病笔及病因

波浪横　　三节棍　　麻线横　　火柴横　　横钩

波浪横：起势和收势的顿笔动作过大。

三节棍：起笔转行笔、行笔转收笔的动作生硬。

麻线横：行笔过程动作迟疑，没有一笔到位。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

火柴横：两头无提按动作。

横　钩：末尾顿笔过长过重，回锋原形毕露。

三、长横的重心

字的重心线穿过长横正中点偏右一点的位置，即长横的左半段比右半段长。如图所示：

四、课堂练习

1. 在白纸上练习“一”。

2. 用井田格临写课文中的范字（注意长横的位置和形态）。

第二节　长　竖

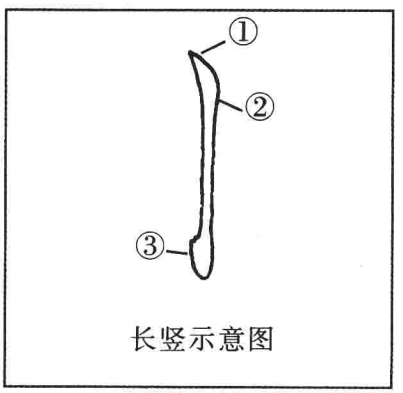
长竖处在字的正中间，且不是字的最后一笔。下面是有长竖的范字：卜木本来未末朱米束书。

一、长竖的具体写法

① 起笔由轻至重顿笔。

② 接“芝麻”的下端用顿笔时的笔力直接向下拉，竖身微微左偏，收笔时正好回到“芝麻”尖的正下方。

③ 收笔。停顿，借向下拉的重压力向上弹起，在竖的左侧急促出锋，牵丝较为隐蔽。

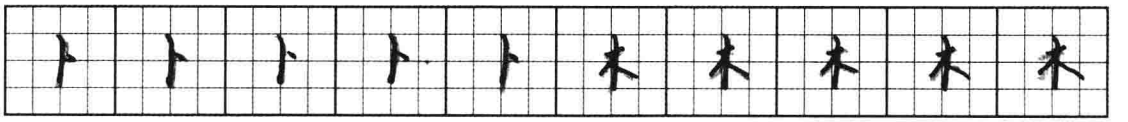


长竖示意图

二、课堂练习

1. 在白纸上练习长竖的写法。

2. 用井田格临写下面的范字。



第三节　悬针竖

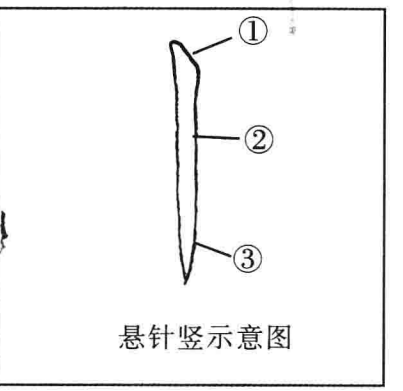
当竖画作为字的末笔时，垂直向下拖出锋，这就是悬针竖。下面是有悬针竖的范字：十千丰川井中牛半申年。

一、悬针竖的具体写法

① 起笔微顿一下（基本同长横的起笔）。

② 然后保持顿笔时的笔调向下直拉，不要急于过早松笔，而是下拉至全长的三分之二处时才松笔完成出锋。

③ 完成悬针竖的“针尖”部分。注意：悬针竖的收笔要和上部都在同一条垂直线上，不能偏斜。另外要注意“针尖”不宜过长。



悬针竖示意图

二、悬针竖病笔及病因

挂死蛇　　斜倒竖　　鞭子竖

挂死蛇：原因是顿笔后的行笔过程没有保持一个稳定的下拉，而是顿笔后直接向下飘出。这样的笔画像一条死蛇没有活力。

斜倒竖：原因是行笔不正。悬针竖是字的主心骨，如果偏斜，会造成整个字颠覆塌陷。

鞭子竖：行笔过程有一个稳定的下拉，但收尾太长，像一根鞭子，看似潇洒飘逸，其实同“挂死蛇”一样软弱无力。

三、课堂练习

1. 在白纸上练习悬针竖。

2. 用井田格临写课文中的范字。

第四节　刀　撇

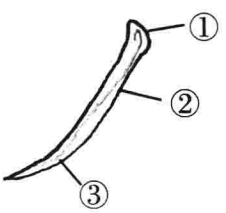
实用书写的撇画变化大，只有在字的最后一笔时，才像楷书一样老老实实写成刀撇。下面是有刀撇的范字：厂广尸户产尹刀力少乡。

一、刀撇书写的具体方法

① 刀撇起笔轻顿（轻顿的力度较长横和长竖的起笔为轻）。

② 轻顿之后再直接向左下稳稳地写行笔过程，倾斜的角度根据字的要求而定。尽管刀撇行笔的势态偏斜，但自身的线条较为直，笔力也均匀地保持。

③ 在撇画过半时，向左下不慌不忙地转笔出锋。



刀撇示意图

二、刀撇病笔及病因

钉头撇　　兰花叶

卷尾撇　　竖撇

钉头撇：起笔过重，与其它笔画很难融洽。

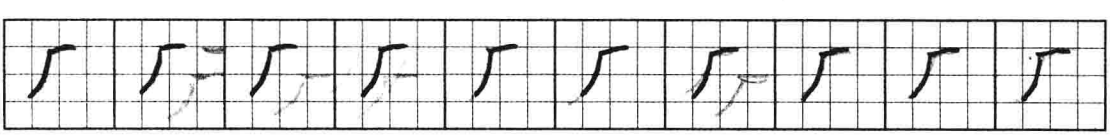
兰花叶：刀撇前半段要直。如果一弯，笔画就软绵绵，没有骨力。

卷尾撇：收笔微转，方显得有弹性有韧劲。如果转弧过大，反而没有了力度。

竖撇：撇的行笔角度太直，改正方法是把撇身写斜一点。

三、课堂练习

1. 在白纸上练习刀撇。
2. 用井田格临写课文中的范字。



第五节　平　捺

实用书写的捺和撇一样，也是变化多端。只有在字或结构的最后一笔，且不与撇对称的情况下，捺才较完整地保持楷意。下面是有平捺的范字：之乏走足是定芝蛋处这。

一、平捺的书写方法

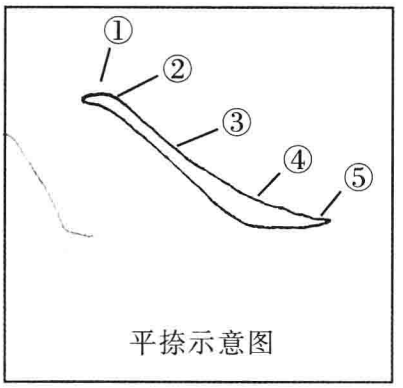
① 起笔水平轻入纸，这个动作又轻又小，水平一入纸后立即接下一个动作。

② 呈圆弧形转向右下。

③ 向右下斜拉，斜拉角度约30°，笔力逐渐加强，运笔速度逐渐减慢，至收笔处时笔力已最大，并稍作停顿。

④ 然后转向水平出锋，行笔和收笔之间为一钝角。

⑤ 捺尾出锋爽快，不宜拖沓，方向也不能上翘或下垂。



平捺示意图

二、平捺几种常犯的错误

龙头捺：这是最容易犯的错误，原因是起笔笔调过重，转锋迟缓，使捺画头重脚轻。

翘尾捺：至捺尾时笔调松懈，显得轻佻。

垂尾捺：垂尾与翘尾恰恰相反，使捺尾显得过于沉重。

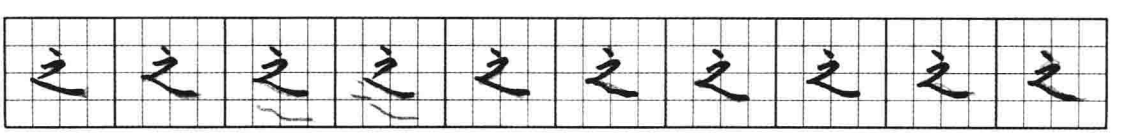
鼠尾捺：捺画收笔冗长，笔意如无缰之马。原因是行笔过程中没有由轻到重，至出锋前的笔力也不够大，解决的办法是减缓行笔速度，行笔时逐渐加大笔力，至捺尾时已达最大，稍作停顿后再自然地松笔完成出锋动作。这样撇尾才短促有力。

断尾捺：捺尾回锋写法在平捺中不可取。

三、课堂练习

1. 在白纸上练习平捺。

2. 用井田格临写课文中的范字。



第六节　方口折

由横转向内收竖的折称“方口折”，方口折的特点是转角处顿笔强烈，转角为锐角。下面是有方口折的范字：田回四由西雨两南向尚。

田	回	四	由	西	雨	两	南	向	尚

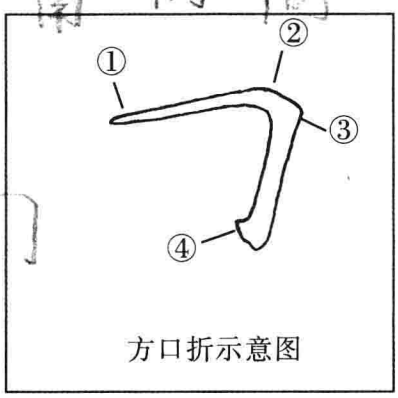
一、方口折的书写方法

① 轻起笔写横。所谓“轻起笔”，就是没有顿笔动作，而是直截了当地向右入纸，行笔过程的笔力很小。

② 横收尾时缓慢地把原来上扬的势头压向下，边压边加力。

③ 接下压的重笔调向左下折写竖画，竖画要直截了，与下压的“顿”成一个角度，接头处不能圆转。

④ 无论是横折还是横折钩，其竖的末尾都带有少量的钩意。



方口折示意图

二、方口折的书写要点

要点一：方口折是一个复合笔画，笔调横轻直重，笔画横细竖粗。

要点二：方口折的转折处实为两个折（见下图一），第一个为圆压（用○表示），是下一折的前奏，第二个为方折（用△表示）。二者缺一不可。

图一

图二

图三

图二是只有圆压没有方折的示意，笔画像绳索一样软弱缠绵；图三是没有圆压只有方折的示意，笔画没有韧性，干柴一样，易折断。

三、课堂练习

1. 在白纸上临摹练习“田”，注意折处的圆压和方折；注意“横轻竖重”的笔调。
2. 用井田格临写课文中的范字。

田	田	田	田	田	田	田	田	田	田

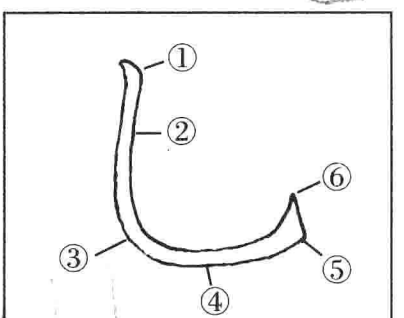
第七节　竖弯钩

竖弯钩像湖面上的天鹅，所以又称浮鹅钩。下面是有竖弯钩的范字：儿九丸几凡己已巴包色。

儿	九	丸	几	凡	已	已	巴	色	色

一、竖弯钩的书写方法

① 轻顿之后写竖。
② 竖为“鹅颈”，微微后仰（侧面观即向右倒）。
③ 颈与腹部靠一个圆弧把笔势转过来。
④ 腹部是一段近似水平的路程，中间微微下陷。
⑤ 待平转至有微微上扬的趋势时，突然向上出锋成钩。
⑥ 钩尖垂直向上，不宜太长。



竖弯钩示意图

二、注意点

竖弯钩有两个转折——第一个转折在“鹅”的胸前，此转折圆润；第二个转折在“鹅”的尾部，此转折方硬。

笔调竖轻横重，至钩前笔力已达最大，用钩的出锋来把能量宣泄出来。

三、竖弯钩的病笔及病因

“鹅颈”前倾

断颈折

钩前没有上扬动作

钩尖朝内

钩尖朝外

水平部分太短

四、课堂练习

1. 在白纸上临摹练习“乚”。
2. 用井田格临写课文中的范字。

已	已	已	已	已	已	已	已	已	已

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com