

四川省中等师范学校选修课本

写字训练教程

四川省中等师范学校选修课教材编委会

四川大学出版社

四川省中等师范学校选修课本

写字训练教程

主 编 彭伯初
编 写 王家万 周永刚
吕家富 彭伯初

四川 大 学 出 版 社

1995 • 9

(川) 新登字014 号

责任编辑：石大明

封面设计：唐利民

技术设计：石大明

写 字 训 练 教 程

彭 伯 初 主 编

四川大学出版社出版发行

(成都市望江路29号)

四川省新华书店经销

郫县犀浦印刷厂印刷

787×1092mm

16 开本

12 印张

265 千字

1995 年9 月第1 版

1995 年9 月第2 次印刷

印数：13001——15000 册

ISBN 7-5614-1207-X/H·56

定价：9.50 元

前 言

《写字训练教程》开设的目的是在小学、初中写字教学的基础上，进一步对中师生进行写字的基本训练，使学生能写规范、工整的毛笔字、钢笔字和粉笔字，并达到美观和较为熟练的程度，同时学习了解祖国书法艺术发展概况，提高学生对书法的欣赏能力。

《写字训练教程》按省教委教学计划规定为中师必开必选课，在一年级开设，每周一课时。由于各校情况不同，在教学中可根据本校实际对教学内容作适当调整。

应当指出，写字能力是中师生必备的一项基本功，在教学中要注意精讲多练，而训练单靠课堂上的有限时间是很不够的。应该课内外结合，坚持天天练笔，努力提高书写水平。

本教程由省教委师范处组织编写，由彭伯初（成都师范）任主编，设计全书内容，编写绪论、第十二章，并担任统稿工作。王家万（雅安师范）编写第五、六、八、十等章。周永刚（合川师范）编写第七、九、十一等章。吕家富（广安师范）编写第一、二、三、四等章。本书在编写的过程中吸取了我省部分教师的建议和广大教师多年来的教学经验，但由于编写者水平的限制，本书不可避免地存在不少不足之处，热忱希望广大师生和专家们提出宝贵意见，以利今后修订。

著名书法家、西南师范大学徐无闻教授临终前为本书题写了书名，值本书出版之际，我们谨向这位早逝的长辈表示由衷的感激之情！

目 录

绪 论	(1)
第一章 书写工具	(3)
第一节 毛笔字的书写工具	(3)
第二节 钢笔字的书写工具	(5)
第三节 粉笔字的书写工具	(5)
第二章 书写姿势	(7)
第一节 毛笔字的书写姿势	(7)
第二节 钢笔字的书写姿势	(7)
第三节 粉笔字的书写姿势	(8)
第三章 执笔方法	(10)
第一节 毛笔的执笔方法	(10)
第二节 钢笔的执笔方法	(12)
第三节 粉笔的执笔方法	(13)
第四章 运笔方法	(15)
第五章 读帖与临摹	(20)
第一节 选帖和读帖	(20)
第二节 临 摹	(21)
第六章 楷书训练	(23)
第一节 基本笔画	(23)
第二节 偏旁部首	(39)
第三节 字形结构	(55)
第七章 行书训练	(104)
第一节 基本笔画	(104)
第二节 偏旁部首	(108)
第三节 间架结构	(119)
第八章 章法布局	(132)
第九章 书法发展概况	(145)
第一节 先秦时期的书法	(145)

第二节	秦汉时期的书法	(146)
第三节	魏晋南北朝时期的书法	(148)
第四节	隋唐五代时期的书法	(150)
第五节	宋元明清时期的书法	(152)
第十章	主要书家及其代表作品简介	(156)
第十一章	隶书及篆刻常识	(171)
第一节	隶 书	(171)
第二节	篆刻常识	(178)
第十二章	小学写字教学	(183)
第一节	小学写字教学的目的要求	(183)
第二节	小学写字教学的原则和步骤	(184)
附:	小学写字课教案举例	(185)

绪 论

写字就是书写文字。文字是记录语言的符号系统，它使语言突破了时间和空间的限制，能“传于异地，留于异时”，和语言一起担负起人类社会交际和交流思想的任务。文字之所以具有这样性质和功能，是和文字的书写分不开的。古人说：“言者，意之声；书者，言之记。”但不是任何一种书写符号都能起到这种作用，完成这种任务的。既然文字是人类社会交际和交流思想的工具，它就必须是一些相当固定而为大家共同接受的符号，这些符号又必须是经过“约定俗成”形成的，使用它的每个社会成员都必须遵守这种“约定俗成”的规定，即是他使用的记录某种语言的符号必须是大家习惯了的，否则，他写出来的字别人就看不懂，也就完成不了交际和交流思想的任务。因此，社会的每个成员都要接受严格的写字训练。这种训练首要的任务就是要把字写得正确规范。就汉字的书写来说，就是要通过训练，做到按规范汉字的结构形式和笔顺规则书写，不写错别字、繁体字、异体字和不规范的简化字。

中师生是未来的人民教师，将来除了自己需要书写文字去进行交际和交流思想外，还要运用这个工具向学生“传道、授业、解惑”。中师生不仅自己要会写字，还要教会小学生写字。因此，中师生除了能把汉字写得正确规范外，还进一步要求写得整洁美观。写出的汉字要点画分明，用笔轻重得体，结构配搭合理，字体的大小、行距的宽窄、用墨的浓淡通篇比较一致，卷面保持干净。要达到这样的要求，就更要经过严格的训练，要学会毛笔、钢笔、粉笔的正确执笔、用笔方法和写字姿势，掌握汉字书写的一般技法和规律，养成良好的书写习惯。此外，还要求中师生写字在正确规范、整洁美观的基础上有一定的速度，即写得熟练、流利，以适应学习和工作的实际需要。

正确书写汉字是一个涉及到提高我们民族素质的大事，不可等闲视之。而当前各级各类学校学生写字的现状，又很难令人满意。国家教委在《关于加强义务教育阶段小学生写字教学的通知》中指出：对写字教学，近几年来“一些小学的高年级和多数初中重视不够，对学生缺乏严格的要求和训练，学生在书写方面的问题很多，缺乏良好的书写习惯，字迹潦草，行款不整齐，卷面不整洁，滥用不规范的简化字，写错别字的现象也很常见。”为了改变这种现状，国家教委在《通知》中说：“提高师资水平是加强写字教学的关键。各级师范院校在语文基础知识的教学，要认真抓好写字知识的讲授和写字训练，并使师范生具有指导学生写好字的本领。”因此，中师生必须勤学苦练，写好工整、规范的毛笔字、钢笔字和粉笔字，准备将来承担指导小学生写字的重要任务。

毛笔字、钢笔字、粉笔字由于书写工具不同，其书写技法上就有一定的差别，但书写的都是汉字，又有不少相同的规律，也就是说，它们之间是既有区别，又有联系的。其中最难掌握的工具是毛笔，而又最能体现书法美的也是毛笔字。注意了它们之间的区别就更能体现三笔字各自的特点和发挥其各自的特长，重视它们之间的联系，就能避免教学内容上的重复，取得事半功倍的效果。需要强调指出的是毛笔字是写好钢笔字和粉笔字的基础，学习中要花更多的力气，并要注意运用某些书写毛笔字的知识去指导钢笔字

和粉笔字的训练。

汉字的书写，经过我国人民和历代书法家的不断实践和创造，它已不仅仅是一种记录语言的符号系统了。它通过书写线条的粗细、长短、肥瘦、枯瘠，墨色浓淡的组合，结构方正、斜直、扁平、瘦长等变化的安排，以及款式、行列、布白等的布局，形成了一种美妙的书法艺术。正如我国著名的书法家沈尹默先生所说：“世人公认中国书法是最高艺术，就是因为它能显示出惊人的奇迹，无色而具有图画的灿烂，无声而具有音乐的和谐，引人欣赏，心旷神怡。”我们在写字训练过程中，将会受到我国书法艺术的陶冶，培养我们正确的审美观，提高我们对书法的赏析能力，为进一步学习、继承我国优秀的书法艺术奠定良好的基础。

写字训练，是一门实践性极强的功课，但它必须以知识为指导。书写知识是从前人书写实践中总结出来的理论，它科学地反映了写字和书法的规律，如果没有这些知识作指导，一味盲目地实践，只会事倍功半，难以取得很好的效果，甚至会使一些毛病变成顽疾。反之，如果只掌握理论，而不持之以恒地进行书写实践，则无法把知识转化为书写能力。这本教材就是以写字的基础知识为指导，以书写练习为手段，以章节为学习阶段来编写的。只要我们坚持在知识指导下努力实践，是一定能提高自己的书写水平的。这里要特别指出的是这种实践，不能仅仅局限于课堂内的实践，也包括课外活动以及各种社会实践、教育实践。把大课堂和小课堂结合起来，不放弃任何书写实践的机会，中师生书写水平大大提高，定将是指日可待的。

练习与思考

1. 中师生进行写字训练的要求是什么？为什么要有这些要求？
2. 毛笔字、钢笔字、粉笔字彼此间有什么区别和联系？为什么“三笔字”的训练要同时进行？
3. 写字和书法有什么区别和联系？该怎样处理好三者的关系？
4. 各人认真写一张钢笔字和毛笔字，供以后检验自己的书写水平作对照。

第一章 书写工具

第一节 毛笔字的书写工具

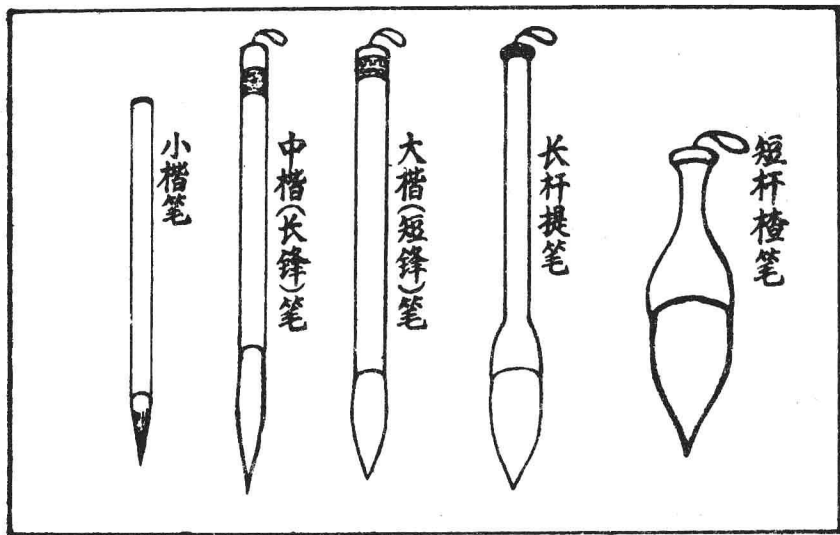
“工欲善其事，必先利其器”。书写工具是写好字的前提条件。其中最重要的工具就是笔、墨、纸、砚，习称“文房四宝”。以前，专业书家对此非常考究，但初学习字，不必苛求，只要物美价廉，讲求实用就行。

一、笔

笔，即指毛笔，是“文房四宝”中的“宝中宝”。它为我国汉字书写发展成为一门独特艺术发挥了巨大作用。

中国毛笔，历史悠久，源远流长。从新石器时代陶器上装饰纹样推断，早在五、六千年前，就已经出现；从考古发现看，现能见到最早的是1953年长沙出土的战国时代的“笔”。过去有“蒙恬造笔”之说，其实他只不过是在总结前人经验的基础上作了加工，使之更完善罢了。此后，种类日益繁多，制作日趋精良。如浙江湖州（今吴兴）生产的《双羊牌》“湖笔”系毛笔中的珍品，畅销国内外，为习毛笔书法创造了优越条件。

毛笔按性能与制作毛料分硬毫、软毫和兼毫三类。硬毫用狼、兔、熊、鼠、猪等兽毛制成，性刚弹性强，写出的点画刚劲挺拔，但不善用者易出现单薄多角，有骨无肉；软毫用羊、鸡毛等制成，性柔弹性差，写出的点画丰腴圆润，但不善用者易出现柔软无力，有肉无骨；兼毫用羊与兔或羊与狼毛等兼制而成，如“七紫三羊”、“五紫五羊”、“三紫



图一一1 毛笔种类图

七羊”、“大、中、小白云”等，刚柔相间，弹性适中。书写时，应根据字体风格选取。初学者宜先用兼毫笔，待有一定书法功底后，再用刚毫笔，最后用软毫笔。

毛笔按书写字的大小分小、中、大楷笔和提笔、楂笔等。书写时一定要根据字的大小选用，宁可用大笔写小字，不可用小笔写大字。

毛笔按笔锋长短可分短、中、长锋三种（图一—1）。短锋笔提按幅度小，写出的点画浑厚粗壮，少灵动气；长锋笔提按幅度大，写出的点画节奏感强；中锋适中，宜初学者选用。

笔的优劣，主要看是否具备“尖、齐、圆、健”四个条件（旧称笔的“四德”）。尖，指笔锋尖锐如锥；齐，指锋头润扁后，毛端齐平；圆，指笔头浑圆饱满，如出土之笋；健，指笔锋富有弹性，能展能收。此外，笔杆端正，笔头牢固等，也不可忽视。

新笔使用时，应先放在清水里，使其笔毫慢慢化开；用后也须用清水洗净，吸去多余水分，顺正笔锋，套上笔帽，插入笔筒或悬挂起来，以利下次再用。

二、墨

墨，差不多同毛笔同时产生，早在甲骨文中就有墨书的痕迹。当时使用的是天然石墨，人工制墨约始于战国，以后日臻发达。宋时徽州（今安徽歙县）所产“徽墨”誉满天下至今。

墨主要分油烟、松烟和松油烟墨三类，分别用油烟、松烟和松油烟加胶、香料等制成。写毛笔字最好用后者。

衡量墨的优劣，应以“质细、胶轻、色黑、声轻、味香”为佳。现墨汁大量生产，大大方便了书写。如北京生产的“中国书画墨汁”、“中华墨汁”和“一得阁墨汁”等为上乘，成都生产的“锦城墨汁”、重庆生产的“山城墨汁”也质优价廉。无论用磨的墨或墨汁，都必须用多少取多少，不用陈墨。墨汁不能加水，更不可在瓶中直接蘸墨书写。

三、纸

纸，是我国古代四大发明之一。从出土文物资料看，西汉时就有了纸。“蔡伦造纸”只说明对造纸术的改进和提高，但对人类的贡献是巨大的。

纸大体可分软性和硬性两种。软性纸有宣纸、毛边纸、皮纸、元书纸等。其中宣纸是中国书画的最佳纸，因最早产于安徽宣城而得名。宣纸又可分为生宣、熟宣和半宣，生宣宜写各种字体，熟宣宜写小楷。初学习字以价廉的毛边纸（本贡纸）、元书纸、内江或夹江低档宣纸等为好。纸要注意保存，切忌曝晒、受潮、虫蛀、挤压、褶皱和变形。

四、砚

砚，约有六千多年历史。按制砚材料有玉、铜、铁、陶、瓦、砖、石、磁等；按形状，有方、圆、长方等。广东端州高要县的“端砚”、安徽歙县的“歙砚”、山东青州的“鲁砚”和甘肃临洮的“洮砚”等久负盛名。初学习字，不可苛求，只要质地细腻，易于

发墨即可，必要时塑料墨盒、碗、钵也行。书写时，砚一般置于桌的右上角，用后洗净加盖，不用时可盛清水“养砚”，切忌在砚内留陈墨下次连用。

除“文房四宝”外，专业书家还应具备笔筒、笔格（笔架）、笔洗（洗笔容器）、墨盒、砚盒、镇纸（俗名“压纸方”）、笔帘（包裹和携带毛笔的小竹帘）和细毛毡（写字衬垫）等。

第二节 钢笔字的书写工具

钢笔，同铅笔、圆珠笔、铁笔、粉笔、蜡笔、碳笔、木笔、竹笔、美工笔、鸭嘴笔、直线笔、羽管笔及手指等，均属“硬笔”，以区别于柔软的毛笔。用钢笔书写的字，统称“钢笔字”。1809年美国人沃特曼发明了钢笔，由于它使用和携带方便，很快成为人们的主要书写工具，并正在或已成为书法宝库中独树一帜的“钢笔书法”艺术。

钢笔字的书写工具只有“文房三宝”，即笔、纸和墨水。

一、笔

钢笔的好坏主要在笔尖。好的笔尖两股匀称，粗细适当，缝隙适度，硬而有弹性，书写圆滑流利，来水顺畅，着纸力强，四面均能书写，书锋效果好。此外，管能吸墨水而又不漏，杆的粗细适度等也很重要。

二、纸

纸无论厚薄，只要表面光滑而抗水就好，不宜用表面粗糙或不抗水的纸。

三、墨

墨水有红、蓝、黑等色及碳素、绘图等墨水。只要浓度适当，新鲜无沉淀的墨水即可。墨水系化学药品化合而成，因而不能沾水，也不能与它种墨水混合。每次吸墨水前应将笔洗净晾干；一般应一支笔吸一种颜色墨水，如需换吸，则应将笔的各部件彻底洗净。

第三节 粉笔字的书写工具

粉笔字，在我国同样有悠久的历史。早在殷商时代，我们的祖先就用白粉石在崖壁上记事画画。到两周时期，使用白砂石等在硬质物体上写字。到辛亥革命后，由于倡导新式教育，粉笔字就广泛使用在课堂教学，至今仍是教师教学中一种重要的表达形式；其它企事业单位宣传用的黑板报、墙报和出通知等，也广泛采用粉笔字；近年来又举行粉

笔字大赛。这些都说明它具有很强的实用性和艺术性。

粉笔字的书写工具只有“文房二宝”，即粉笔和黑板。

一、粉笔

粉笔是用石膏、石灰粉末等原料按比例经凝固制成长约8厘米的圆锥形实心硬笔。除白色外，还有多种色彩的彩色粉笔。一般以软硬适中为宜。过硬则无笔锋，易划坏黑板，且不显眼；过软则无骨力，易断易散，也不显眼。因此，可凭各自经验选择或加工成软硬适度的粉笔进行书写。

二、黑板

黑板，根据质料有磨砂毛玻璃、木质、水泥、磁力和其它涂料等之分。无论何种黑板，均以板面平整，无破损斑点，书写既不感觉太粗糙，又不感到太光滑，也不反光者为最佳。

练习与思考

1. 应该怎样选择毛笔、钢笔和粉笔？
2. 应该怎样保护毛笔？
3. 使用墨汁和钢笔墨水要注意哪些事项？

第二章 书写姿势

写字姿势，统称“身法”。它直接关系到书写的效果，对于初学者来说尤为重要。正确的书写姿势，应根据字的大小、风格、笔的形状、性能和人的生理特征，解决好书写既得力持久而又能使身体各部位感到自然、轻松、舒适、灵便。这样，既为写好字打下了良好基础，又有益于身体健康。

第一节 毛笔字的书写姿势

毛笔字的书写姿势一般有坐势、立势和蹲势三种（图二—1）。

坐势，坐着写字姿势，一般指写稍小的字。其基本要领是：头正、身直、臂开、足安。头正，头面端正，微前俯，眼离纸面约33cm左右；身直，身子正直，挺胸收腹，胸离桌沿一拳左右；臂开，两肩齐平，两臂张开，右手执笔，左手按纸，桌凳的高低以手能自然平放桌面为准；足安，两脚自然分开，平落于地，以保持身体重心平稳，力量均衡。

立势，站着写字姿势，一般指写较大的字。它又可分为立势俯书和立势书壁。前者的要领是：头俯、身躬、臂悬、足开，后者的要领是：头平、身正、臂曲、足稳。

蹲势。将纸铺在地上蹲着书写姿势，一般指写特大的字。其基本要领是：头俯、身倾、肘悬、膝曲、下蹲。

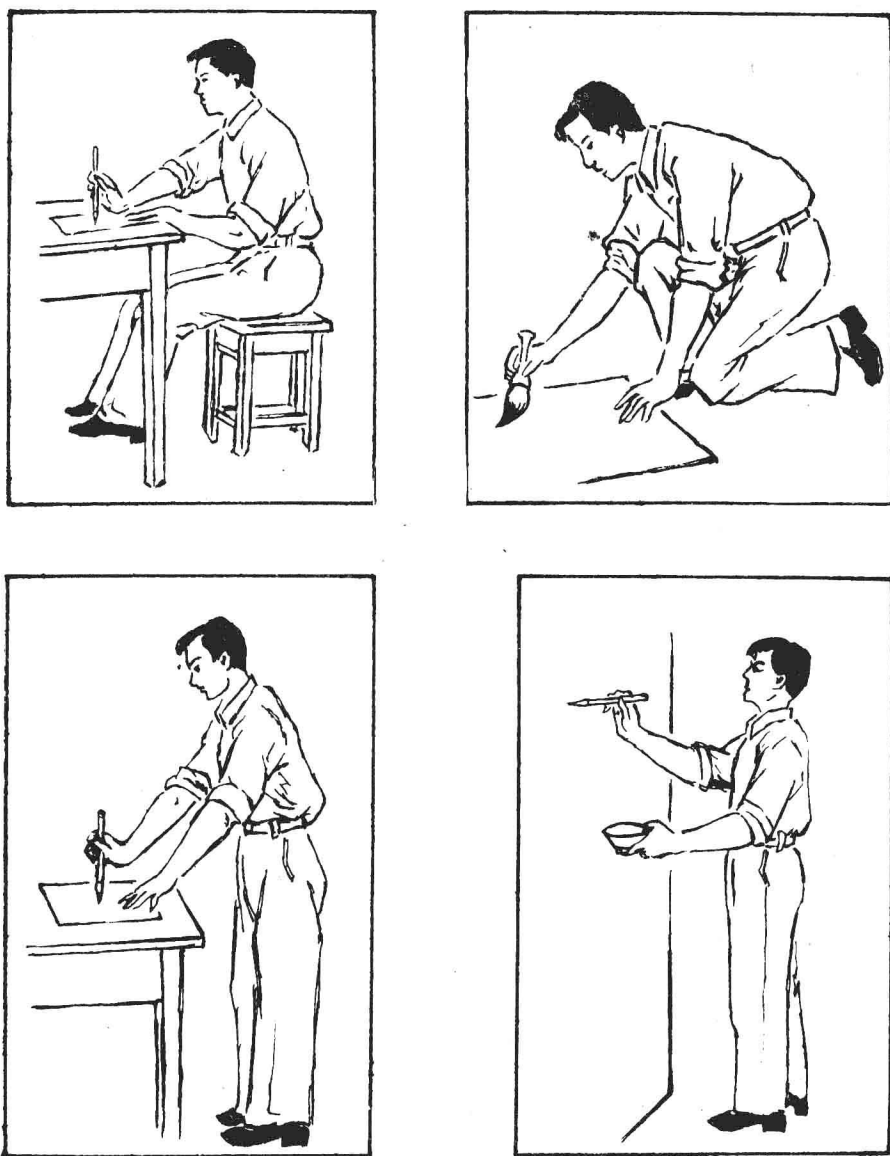
第二节 钢笔字的书写姿势

钢笔字因线条较细，一般只适宜写较小的字，因此多采用坐势书写。它与毛笔字的坐势要领相同，但要做到三个“一”：眼距纸面约33cm，笔尖距捏笔处的手指约3.3cm，胸部距书桌边沿约一横拳。

写字歌中说：“身要坐直，纸要放正，握稳笔杆，不松不紧。”这是写字的基本要求。中师生是未来的人民教师。因此，无论写毛笔或钢笔字，一定要按正确的姿势书写，不能随意而行，养成不良的写字习惯。不但如此，将来还要注意纠正小学生纸本斜放、弯腰屈背、歪头斜耳、扭身侧膊、眼拢纸笔、翘脚架腿等坏的书写姿势。

第三节 粉笔字的书写姿势

“粉笔字是教师板书的衣裳，是老师与学生的见面礼”。可见粉笔字对教师、对中师生是何等的重要。如果粉笔字不能过关，至少在数学上给学生的第一印象是不成功的。因此，写好粉笔字是今日教师和明日教师必备的基本功之一。而正确的书写姿势，则是写好粉笔字的重要前提。



图二—1 书写姿势图

粉笔字多是在黑板前站着书写，与毛笔字的立势书壁有些类似。其基本要领是：端庄自然，悬臂挺腰，两脚平置，与肩同宽，力达黑板。身体距黑板40cm左右，并随书写位置的改变，两脚自然换步、平移、或踮、或蹲。

练习与思考

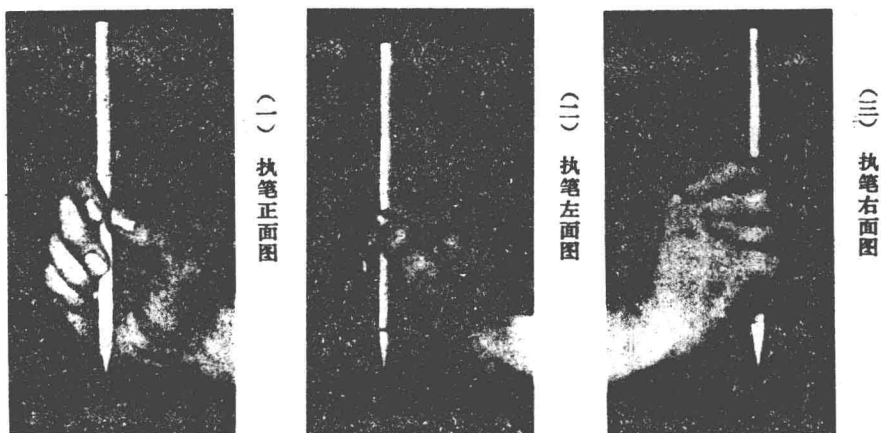
毛笔字、钢笔字、粉笔字的书写姿势各有什么不同？

第三章 执笔方法

执笔方法，统称“手法”。晋代书法家卫夫人在《笔阵图》中说：“凡学书字，先学执笔。”学会正确的执笔，就象战士学会握枪一样，是练好汉字书写的关键。字写不出预想的形态，不能出现圆润流利的点画，安放不到应有的位置，显现不出一定的神韵，很大程度上与把握不住笔有很大关系。

第一节 毛笔的执笔方法

关于毛笔的执笔方法，古人曾作过多种尝试，如“单钩法”、“双钩法”、“撮管法”、“握管法”、“拨镫法”、“三指法”、“两指法”、“回腕法”、“鹅头法”、“凤眼法”、“握拳法”、“吊臂法”等等。但较科学合理、最为大家所接受的是唐代陆希声提出的“捩、押、钩、格、抵”“五指执笔法”（图三一1）。



图三一1 五指执笔法

捩（按），用拇指的上节端紧贴笔管左后方，指节微曲，斜向微仰，力自内向外。

押（压），用食指的上节端压住笔管右前方，向内弯曲，力由外向内，与拇指相配合，夹住笔管。

钩，用中指第一指节钩住笔管左外侧，力由外向掌心内侧。

格（顶），用无名指甲根部顶住笔管右后方，力由内向外，与中指力相当。

抵，用小指紧贴无名指，辅助无名指力量，使五指的力量平衡。但切忌小指翘起或卷曲在掌心。

实践证明，这种方法可使五指各司其职，各尽其力，既分工又合作，使整个笔管的前后左右、四面八方都有手指的支配作用，巧妙而自然地控制和支配笔管向所书的方法

运行。具体说来，拇指、食指主要起捏稳笔管的作用；中指主要起向下用力和支配笔管向后右运行的作用，也起辅助食指的作用；无名指主要起支配笔管向左前运行的作用；小指起无名指的辅助作用。同时，大指、食指的握稳笔管，又为其余三指的大胆活动创造了条件；而中指、无名指的相互对力，又巩固了拇指、食指的作用。“两指法”、“三指法”之所以不全面，就是没有全面发挥五个手指的作用。

执笔的要诀是指实、掌虚、拳竖、腕平、管直、齐力。指实，即前述的五指稍靠拢，以约束笔管，又能挥洒自如地书写；掌虚，即掌心要空，似握住鸡蛋状，切忌成实心拳；拳竖，即执笔成的空心拳应斜竖，成一鹅头状；腕平，即手腕应大体与纸面平行，管直，即笔管与纸面基本垂直；齐力，即五指协调动作，使笔的动作既牢稳又灵便。

另外，执笔的高低要适当。高了把握不住笔管，矮了就伸展不开。执笔的高低与字的大小有关。总的原则是：字从小到大，则执笔也应从矮到高。但不是愈小愈矮，愈大愈高，更没有固定的比例。究竟该执在笔管的什么位置，还须各自在书写实践中去摸索，久之就象拉二胡一样，自然找准指位。至于书写特大的字，还得靠立势、蹲势和悬肘、运腕来解决。

总的讲，执笔有一定规矩，但又不是一成不变的。宋代书法家苏东坡曾提出“执笔无定法，要使虚而宽”，就是这个道理。但初学写字者，切不要片面强调前者而忽略后者。

除“指法”外，还有“腕法”、“肘法”（图三一2）。

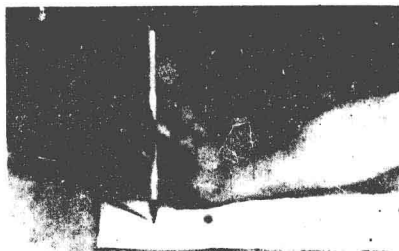
所谓“腕法”，又叫运腕，即运用腕关节书写。

无论何种字体，或者大小如何，都要运腕书写。不用腕力，就不能灵活应变，伸展不开；写出的字必然呆滞死板；运腕书写，加上指力的配合，就能想提则提，该按则按，写出骨肉丰实、筋骨健韧、笔势流畅、体势开张、节奏感强、变化多姿的点画和字体。

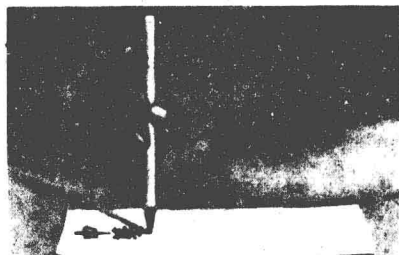
古今书家，都认为运腕不外乎“枕腕”、“提腕”、“悬腕”三种方法。

（一）枕腕法 即将右手腕平放在桌面、纸面或左手掌（或其他物体）枕在右手腕下书写。实践证明，这种方法使手腕受约束，不能充分发挥腕力的作用。用此法写小字还可勉强应付，但不能写稍大一点的字。

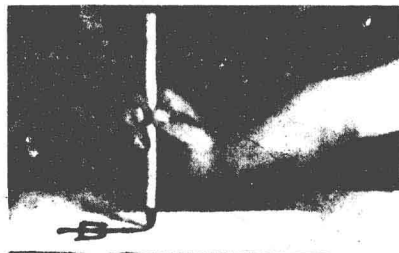
（二）悬腕法 即将右手肘部平放在桌面、纸面，而将腕部提起来书写。这种方法一般是坐势书写时采用。实践证明，它比枕腕法优越得多，书小、中字，尤以书小字最适



枕腕运笔图



悬腕运笔图



悬肘运笔图

图三一2 枕腕、悬腕、悬肘图