

中国基础
教育文库

ZHONGXIAO
XUESHENG XIEZI KETANG

中小學生 寫字課堂

朱樹民

著

國家行政學院出版社

中国基础
教育文库

Z HONGXIAO
XUESHENG XIEZI KETANG

中小學生 寫字課堂

朱樹民
著

國家行政學院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小學生写字课堂/朱樹民著. —北京: 国家行政学院出版社,
2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5150 - 0880 - 6

I. ①中… II. ①朱… III. ①书法课—中小学—教学
参考资料 IV. ①G634. 955. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 153411 号

书 名 中小學生写字课堂

作 者 朱樹民

责任编辑 刘正刚

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010) 68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

编辑部 (010) 68928800

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2013 年 7 月北京第 1 版

印 次 2013 年 7 月北京第 1 次印刷

开 本 690 毫米×975 毫米 16 开

印 张 13

字 数 208 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 0880 - 6

定 价 25.80 元

本书如有印装质量问题, 可随时调换。联系电话: (010) 68929022

序

“心中有字” 自有法

常听一些家长抱怨孩子的字写得太差，乱糟糟的，一看就头疼。他们为此很着急也做过很多尝试：到书店里买了好多本书法名家的字帖，在商店买了好多名牌钢笔，自己也在百忙中挤出时间陪孩子一起练字。但事与愿违，不是孩子在几天好奇心过后厌烦写字，就是被动应付，练的字不少，但收效甚微。怎样才能较短的时间内让孩子把字写规范呢？

选择适合自己的字帖是写好字的前提。一本好字帖直接关系到练出的字是否工整规范，美观大方，也影响到将来在书法方面的进一步发展提高，千万不能马虎。挑选字帖时，首先要根据自己审美需求选择自己喜欢的字帖，你喜欢这种字帖，说明它和你默契相通，书写时容易入帖，能够达到人帖相融，取得良好的效果。其次要根据孩子自身特点，选择入门容易、编排合理的字帖，也就是孩子能模仿得了的字帖。大多数家长是按照自己的审美观念和判断标准来为孩子挑选字帖的，忽略了孩子的认知规律和实际书写能力。因此，很多书写水平很高的字帖因为与孩子的实际水平相去甚远，孩子临写时困难大，畏难情绪大，但进步却不大。因此本书在编写时，遵从学生书写水平，将汉字的基本笔

画融入最常见的例字练习中，即避免了学生初练笔画的枯燥，又能在练习结体的过程中熟练掌握笔画，起到了事半功倍的效果。按照学生的认知规律，由浅入深地用通俗易懂的语言将偏旁部首、间架结构、古诗文、短文横写及简单的章法训练循序渐进地展示出来。在最基本也是最重要的偏旁部首部分，又按形近规律将相似的偏旁部首进行整合，通过技巧的点拨使学生达到举一反三、触类旁通的效果。

掌握正确的临写方法是写好字的关键。古人云：“心中有字自有法。”心有才能手到，手到写出的字才能形神兼备。目前学生写字最突出的问题是不会临帖或临帖方法不科学。学生写字时不愿观察和欣赏范字，静不下心来观察欣赏，也没有学会观察欣赏的方法，找不出自己所写的字存在的问题，更静不下心来改进，把字帖当成字典用，一看要写的字，不是仔细观察字的结构或特点，而是立即去写，唰唰唰，一下子就写五六个，甚至十几个，一个比一个写得难看。因此，在习字时掌握科学的写字方法至关重要。书中结合十多年的教学实践，探索出的写字教学方法，简单易学，实用性强，学生只要按书中的指导坚持临写，半年多的时间完全能写出一手漂亮的规范字。

静心练习和持之以恒是写好规范字的保证。练字是需要时间的，不要急于求成，在掌握一定的技巧后一定要结合长时间的练习才能取得长足的进步。因此，我们常听到的一些所谓的“速成”，其实只是一些常用的方法技巧，一天写十几页，三天练完就置于一边，这样“一日曝，十日寒”是很难有进步的。要学会以“文火煮肉，凉水泡茶”的耐心与韧性，每天花半小时左右练习30至50个例字，同时注意反复推敲，即时总结，掌握书写的小窍门，就能事半功倍。

静静地打开这本字帖，动一动笔吧，您就会感受到这是一

个体验快乐的过程，是一个逐步获得自信的过程，是一个随时都充满着成就感的过程。当这个过程结束的时候，你的字已经获得了突破。这个过程所用的时间不多，但提高幅度却连自己都吃惊，由此获得的推动力，反过来将帮助您向书法的更高境界攀登。

祝您成功！

••••• 目录

序	1
第一章 打好扎实的“根基” ——书写习惯训练	1
第二章 制造合格的“零件” ——笔画训练	14
第三章 集成和谐的“部件” ——偏旁部首训练	27
第四章 透视装配的“点金术” ——结构训练	83
第五章 架设转换的“桥梁” ——横写训练	88
第六章 把握创作的“要诀” ——章法训练	109
第七章 练就鉴赏的“慧眼” ——赏析入门	139



第一章 打好扎实的“根基”

——书写习惯训练

《语文课程标准》和《关于加强义务教育阶段中小学生写字教学的通知》对写字提出了“正确、端正、整洁，行款整齐，有一定的速度”的要求。2011年新修订的《语文课程标准》更加重视写字与书法的学习，从小学一年级到初中三年级都有相关规定，明确要求“在小学每天语文课中安排10分钟，在教师指导下随堂练习，做到天天练。”

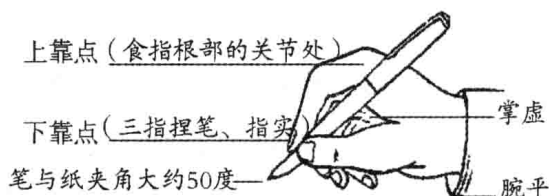
把字写“正确、端正”有三层含义：一是指字的笔画正确，重心稳定。横平竖直，撇捺舒展，钩角有形；二是字的结构安排合理，比例恰当，立得正，站得稳；三是要使写出来的字富有艺术美，不仅使笔画形态、部件结构优美，而且能感受到笔画之间、部件之间彼此呼应、浑然一体。

要把字写得正确、端正，首先要保证写字的坐姿正确、执笔的姿势正确，这是写好字的前提；其次要保证写字笔顺正确，要没有错字、异体字和不规范的简体字，这是写规范字的最基本要求；再者就是要让写出来的字重心稳定、各笔画安排合理、搭配协调、美观大方，这是规范书写，提高写字能力所要达到的目的；此外，还要看字的笔画笔形是否正确，点、横、竖、撇、捺、提、钩、折八种基本笔画是否写出它们的特征来了，如横平竖直、撇捺出尖等。

一、正確的執筆方法

晉衛夫人在《筆陣圖》中說“凡學書字，先學執筆。”這是很道理的，掌握正確的執筆方法是寫字的前提。現在我們比較常用的筆主要有鋼筆、簽字筆、圓珠筆、鉛筆等。因為它們都屬於硬筆的範疇，所以在下面的介紹中，將以鋼筆為例，其他書寫工具的用法及要領同鋼筆相似。我們一般採用的執筆方法稱作“三指執筆法”。

1. 用大拇指與食指的指肚捏住筆杆；中指微曲，使它的第一節關節從後面抵住筆杆。三指要用力均勻，使力從三個不同方向一起聚在筆杆上，這



樣就能緊緊握住筆杆便於用力，也就是我們常說的“指實”。

2. 無名指和小拇指跟着中指一起彎曲，依次緊靠中指。由於手指直接或間接地用來握筆，所以此時掌心是空的，便於筆杆前後伸縮，也是我們所說的“掌虛”。

3. 執筆的位置宜在筆尖上方一寸左右。在指導學生時，提醒他們可以把拇指和食指捏在削鉛筆的鉛筆花部位，鋼筆可捏住筆尖後的螺紋或凹面上。如果執筆位置太低，會阻擋視線，執筆位置過高，不便於用力，影響書寫。

4. 筆杆向右下方自然傾斜，與紙面成 $45 \sim 50$ 度的夾角。筆杆的上方斜靠在虎口的右側，即食指指骨的根部處。

5. 筆尖要指向身體的前方或左前方，切忌朝向身體的左側或指向身體。

6. 鋼筆帽套在筆杆上，可增加鋼筆的重力和延伸筆杆的長度，



产生“捏得牢”的感觉，便于用力。若感觉太重，可取下笔帽书写。

二、不正确的执笔姿势及矫正

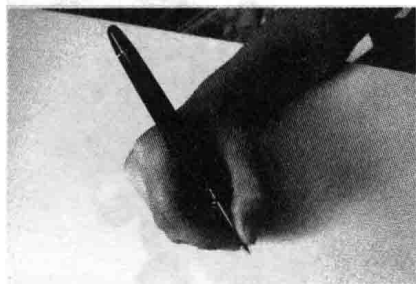
凡不符合上述方法的各种执笔姿势都是不规范的，必须避免。错误的执笔姿势可能导致儿童坐姿不正确、手形扭曲、骨骼变形、容易疲劳、书写速度慢，写出来的字也不美观。在总结前人成果的基础上结合自己在教学实践中的观察与总结，将其归纳为以下几种主要的错误类型：

1. 拇指压食指

特点及危害：是学生中最常见的一种错误的执笔方法。把拇指前伸，压在食指上，挡住了自己的视线，不能很好地看到所写字的笔画。学生为了看到字，就把身体倾斜或练习本倾斜，也就是常见的歪着身子或斜着本子写字的现象。



矫正提示：拇指与食指的位置是相对关系，不能让食指“背”着拇指。练习时把拇指后缩，与食指隔着笔杆相对捏住钢笔书写。



2. 执笔太低

特点及危害：手拿钢笔或铅笔的位置偏下，除影响视线，造成写字姿势的错误外，手指经常被铅笔或钢笔墨水污染，再波及到练习本上，造成所说的“大花脸”现象，尤以一年级

刚接触铅笔和三年级初用钢笔阶段最为突出。

矫正提示：手指离笔尖2~3厘米最为合适。铅笔一般可把拇指和食指捏在削铅笔的铅笔花位置，钢笔一般在拇指和食指捏在笔尖

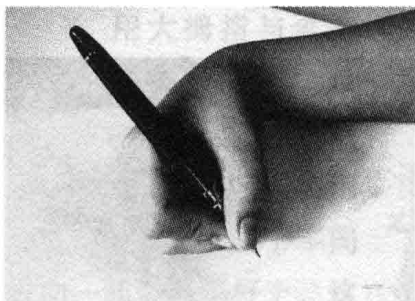


后有螺紋或凹面設計的部分即可。

3. 筆杆靠點不對

特點及危害：筆杆靠在食指的第二關節處，使筆與紙的夾角大於 50° ，不僅兩指容易疲勞，也影響了書寫速度。

矯正提示：把筆杆靠在食指的第三關節外，使筆尖與紙面的夾角在 45° 左右。



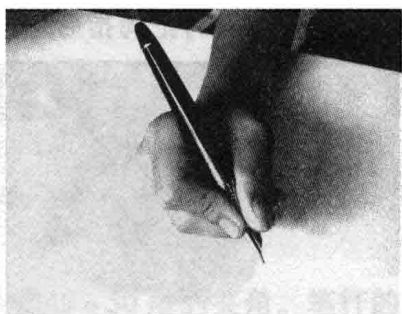
4. 手腕扭轉

特點及危害：手腕向左扭轉，導致手腕與前臂不在一條直線上，筆尖的方向指向左方或自己的前胸。這樣不僅手指不靈活，寫字速度慢，手腕也極易疲勞，還可以導致寫字姿勢變形。

矯正提示：右手握筆後，保持前臂不動，用左手協助將手腕調整到與前臂在同一直線上，此時要注意筆尖一定是指向身體前方。

5. 關節突出

特點及危害：拇指與食指用力過大，使手指在執筆時發生變形，特別是食指第一關節下凹，中間一節明顯突出，整個手肌肉僵硬，極易疲勞。有此問題的学生往往寫字用力較大，易弄斷鉛筆或划破紙面。



矯正提示：執筆時輕用力，可用左手試着摸一摸，感覺肌肉自然不僵硬為宜。



6. 拳头型握笔

特点及危害：四指并拢与拇指抱住笔杆，大拇指指肚压在食指的中间关节成拳头形状，笔杆直立或与纸面夹角较大。书写时用力碰击纸面，容易发

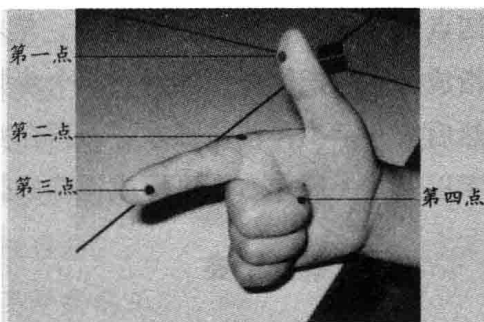
“呼呼”的响声，书写速度较慢。

矫正提示：按“四点定位法”进行矫正，具体做法可参照下面的方法指导。

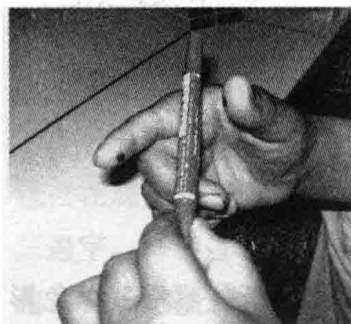
这些错误的执笔姿势主要是因为学生一开始写字时，缺乏正确执笔方法的指导和科学有效的训练造成的。我们可以通过“四点定位”的方法加以矫正，养成正确的执笔姿势，达到“练字先练姿”的目的。

“四点定位”法可以分四步进行：

第一步：标注四点。在执笔的右手标四个点作为记号。第一点在拇指指肚，第二点在食指指根骨节凸起处，第三点在食指指肚，第四点在中指第一关节处。



找准四点



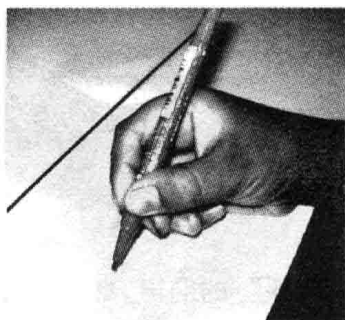
贴准两点

第二步：贴准两点。（1）食指要平直。（2）拇指及食指成蟹钳状分开。其他三指作为辅助轻微自然弯曲，指尖指向自己身体。（3）用不执笔的左手把笔尖后约2.5厘米处（即削铅笔的铅笔花，钢笔尖后的螺纹处）放在中指第一个关节处定好第四点，笔杆靠在食指指根

骨节凸起处的位置上定好第二点。



第三步：貼緊四點。因為絕大部分的錯誤姿勢是拇指壓食指，它的最大敵人是拇指，將前面成蟹鉗狀的拇指和食指相對夾住筆杆，就能定好第一和第三點了。



貼緊四點

第四步：書寫練習。把輔助拿筆的左手放开，書寫簡單的漢字，目的是看執筆姿勢是否在書寫時發生改變，如有變形應及時糾正。

值得注意的是，錯誤的執筆姿勢是學生長期形成的不良習慣，其矯正也不是一天兩天就能完成的。訓練時建議家長共同幫助，按上面矯正的四個步驟進行：右手擺好手形，左手把筆放在中指（第四點記號）及食指骨節凸起處，筆杆靠在第二點記號上，拇指和食指成蟹鉗後把筆杆捏實。當四個步驟完成後，在空白紙上寫一個字，然後放开手，再按步驟拿好，再在空白紙上寫一個字。每次要20個字以上，一周左右即可形成正確的執筆姿勢。

三、正確的坐姿

正確的坐姿要求頭正、身直、胸舒、臂開、足平。

頭正：寫字時，頭不能歪斜（特別是向右傾斜），目光要正視桌面，眼睛距離桌面一尺左右。

身直：上身保持正直，稍向前傾，不能趴在桌面上書寫。

胸舒：胸部與桌面約一拳距離，不能讓胸口抵住桌沿，以免影響呼吸。

臂開：兩臂自然撐開，保持一定距離，小臂平放在桌面上，一





手按纸，一手书写。

足平：两脚脚掌平稳自然着地，左右稍稍分开。切忌双腿或单腿盘绕在桌腿上。

在我们教学或练习时，也可以借助一些儿歌来加强记忆，在动手写字前，组织学生齐背或默读，对学生良好写字姿势的养成有很好的促进作用。

写字姿势歌（一）

学写字，要牢记，头正肩平脚着地，三个“一”字要牢记。

眼离书本一尺远，胸离桌边有一拳，手离笔尖要一寸。

大指二指对齐捏，三指在下来托起，四指五指往里卷，

笔杆离开虎口处，拳心要空腕用力，提笔就是来练字。

写字姿势歌（二）

头放正、肩放平，身体稍微往前倾，

双脚落地放平稳，腰杆挺直是要领。

左手压住练习本，右手握笔轻移动。

一尺、一寸、一拳头，写字姿势要端正。

四、养成正确的写字方法

培养学生良好的写字习惯，教给学生科学高效的写字方法，是必须解决的首要问题。在多年的教学实践中，我们探索出了“看——描——对——写”四步习字法，即指导学生写一个字的过程包括在观察的基础上空描一遍，把自己写的字和范字对照两遍，写三遍字。写字过程为“仔细观察，掌握汉字的整体结构——空描一遍，初步感受汉字美——写第一遍字，初步表现汉字美——对照，初步比较汉字美——写第二遍字，深入表现汉字美——再对照，深入比较汉字美——写第三遍字，力求把字写完美”。通过这个过程，



指導學生用心觀察，感受漢字之美；認真比對，比較漢字之美；耐心改進，表現漢字之美；創設平台，欣賞漢字之美。

（一）觀察，把握漢字的整體結構

這一步讓學生做到“三看”：一看寫的是什麼字；二看字的結構及各部分占位；三看關鍵筆畫及走向。要求學生在這一環節要全神貫注，用心感受，邊看邊在腦海中形成相對清晰的印象。特別要提醒學生注意與自己平日書寫不同的筆畫，並清楚它們的寫法及原因，做到“胸有成竹”。

學生在一開始進行練習時，往往圖快只做到“一看”，即只注意寫什麼字，對下面更詳細的要求不去觀察或不會欣賞，這就要求我們進行耐心指導。

1. 用“圖形法”看占位。字的結構及各部分的占位可以让学生用图形法进行观赏，从而增强对字间架结构的整体把握。经过一段时间的练习后，学生一看到要临写的字，脑海中就会出现对应的占位图形，并把它们合理地安排到田字格中，例如：

左右结构



左右相等：左右两部分以竖中线为界左右均分即可。如“辅、颢、赂、败”。



左宽右窄：左边占的位置较大，右让左，左边要过竖中线。如“创、断、耐、剑”。



左窄右宽：右边占的位置较大，左让右，左边与竖中线间应留有空隙。如“相、清、攻、机”。

上下结构



上宽下窄：上面写得大一些，盖住下面的部分。如“章、宇、宙、圣”。



下宽上窄：下面要写得大一些，托住上面的部分。如“盖、至、呈、坚”。

2. 用“定位法”看笔画。关键笔画主要是指一个字的第一笔、字中最长的笔画、最短的笔画、位于横中线或竖中线的笔画。它们的特点突出，在字中占有重要的位置，观察好这些笔画在下一步的书写中就能把握字的整体形势。如“旦”下面的长横，“式”的斜钩等，更要留意与自己平时写法差别大的笔画，如“佩”中间的短横，学生往往写成小横撇，宝盖头的第二笔左斜点，学生不小心就写成小撇，这样的笔画还有很多，让学生仔细观察，用心留意，并理解这些笔画为什么这样写，不仅知其然，也要知其所以然。

（二）空描，初步感受汉字美

即让学生手拿钢笔，笔尖不碰到范字，而是离范字一二毫米左右的距离，全神贯注地把范字描一遍。空描环节就是指导学生用敏锐的眼睛观察字的形态、结构，再观察汉字点画、偏旁的形态、位置，用心发现和感受汉字的形体美。

利用学生想象力异常丰富的特点，引导学生在描的过程中，发挥想象力，把一个个汉字想象成各种物象，让每一个字在学生的头脑中变得形象而生动起来，活起来，提高了学生的想象能力和写字兴趣。

如空描“木”后，提醒学生：“竖好比是人的腿，撇、捺好比人的胳膊，竖要写得长一些，如果腿比胳膊短好看吗？竖还要写的有力一些，否则这个人就站不住了。”这样学生就能写好“木、未、来、末”等字了，并从中掌握这样的字“胳膊”一定比“腿”高的小方法。

空描的好处是学生能观察得细致入微，能发现每一笔画的细微之处。通过观察汉字的“形”以记其“意”、感其“情”、品其



“韻”；覺其“神”。而隔着一層薄紙臨描學生則往往觀察得不够細致，“照葫蘆畫瓢”粗略地描一遍；描紅則容易讓學生產生完任務的心理，只是把紅色筆畫變色，不仔細觀察，更不用心感受筆畫的書寫過程。空描一遍後讓學生閉眼細想体味，看是否在腦海中記住了范字的样子，要是記不住再空描一遍。最好能讓學生通過空描達到爛熟于心的程度，閉起眼來范字的样子就能浮現于眼前，做到成“字”在胸，意在筆先，逐步養成“整體把握，細致觀察”的讀帖習慣。

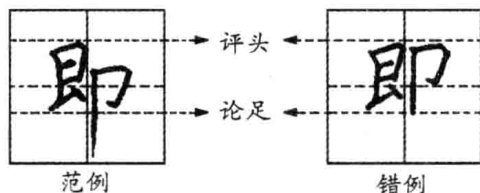
（三）寫第一遍，初步表現漢字美

書寫時不看范字，更不要看一筆寫一筆，而要根据空描記憶把整個字寫出來，盡量表現出這個字的所有特征，做到“意到筆隨”，這樣有利于計劃掌握好整個字的結構布局。通過寫，讓學生表達出自己的感受，表現出漢字之美，提高了學生表現美的能力。

（四）對照，初步表現漢字美

即把自己寫的字和范字進行對照。要求先總體對照結構，再細致對照每一筆畫，并把與范字不一樣的或自己不滿意的部分圈出來。對照時針對不同結構的字採取不同的對照方法。

1. 評頭論足法。這種對照方法主要针对左右結構字的比較。左右結構的字臨寫時出現問題最多的就是上面起筆的位置和下面



收筆位置的偏差。如圖所示：左邊是字帖上的范字，右邊是臨寫的字，寫完一遍後，我們可以在字的上下各畫一條輔助線，評一評“頭”的位置，就會看到范字是左高右低，臨寫的是左右等高。