

写字等级考试指导

上册（一级）

金平 著

上海交通大学出版社



写字等级考试指导

上册

(一级)

金 平 著

上海交通大学出版社

内容提要

本书系国际美术家联合会会员、中国硬笔书法家协会会员、青年书法家金平先生为配合上海市建立中小学生写字等级考试制而编写的供教师教学、学生临摹使用的钢笔、毛笔楷书教材。全书分上、下册。本书为上册,适用于写字等级一级考试,内容分四章,有写字教学基础知识、写字基础训练、钢笔楷书字帖、毛笔楷书字帖等。文字深入浅出、通俗易懂。可供教学临摹使用,不仅适用写字等级考试,而且也是一本自学钢笔、毛笔楷书的理想参考书。

图书在版编目(CIP)数据

写字等级考试指导. 上册/金平著. —上海:上海交通大学出版社, 1999

ISBN 7-313-02190-9

I. 写… II. 金… III. 行书—书法—水平考试—自学参考资料 IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 48693 号

写字等级考试指导(上、下册)

(一、二、三、四级)

金 平 著

上海交通大学出版社出版发行

上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030

电话 64281208 传真 64683798

全国新华书店经销

太仓市印刷厂有限公司印刷

开本: 850×1168(mm)1/32 总印张: 17.75 总字数: 455 千字

版次: 1999 年 12 月 第 1 版

印次: 1999 年 12 月 第 1 次

ISBN 7-313-02190-9/J·044

全套定价: 28.00 元

本册定价: 14.00 元

本书任何部分文字及图片,如未获得本社书面同意,
不得用任何方式抄袭、节录或翻印。

(本书如有缺页、破损或装订错误,请寄回本社更换。)



余雪曼（1907~1993）教育部部聘教授、当代著名学者、书画家，出版文学丛书、美术丛书、画册、字帖逾百种，有日、法两国译本。

前 言

写字是国家义务教育阶段中小学生的基本训练之一，写一手好字，对学生的学习和今后的工作都会有很大的帮助。国家教育委员会在1997年6月颁布了《写字教学指导纲要》和《关于加强义务教育阶段中小学写字教学的通知》，要求中小学校重视写字教学，为确保学生的写字水平，都要开设写字课，学生要做写字作业。当前学生的书写水平还是不十分令人满意，字迹潦草、结构歪斜、不会正确执笔的现象并非少见，至于毛笔字的水平更是不能令人满意，因此在中小学设置写字课乃明智之举。

写字教学是语文教学的重要组成部分，《全日制小学语文教学大纲》中对写字教学有明确的要求。但是，现在写字教学在很多学校没有提上议事日程，没有对写字课给予足够的重视，其主要原因是学生的写字水平不作为学习成绩进行考试。为了加强中小学校的写字教学，确保中小學生打好扎实的写字基础，1997年1月21日上海市教育委员会发出了《关于本市建立中小学写字等级考试制的通知》，并具体制订了《上海市中小學生写字等级考试标准》(试行)。决定从1998年起对全市中小學生进行全面考试。各级等级考试成绩都独立列项记入学生成绩册。同时市教委还专门成立了上海市中小學生写字等级考试办公室，负责有关等级考试实施和认定的工作。

鉴于目前各中小学没有专职写字(书法)老师，一般都由语文老师兼任的实际教学情况，为了配合写字等级考试，提高写字教学质量，上海交通大学出版社从教材建设抓起，约请我编写既能供教师作为教材使用，又能让学生作为字帖临写的钢笔、毛笔教材，以解决写字教学中教师无内容向学生传授，技能训练时无正确方法指点的实际困难。

要提高全社会的整体书写水平，就要从中小学抓起；要提高学生的书写水平，就得抓好写字教学；要抓好写字教学，就要有一本可供教师使用的参考书和供学生临摹的字帖，使教师知道教什么、怎样教，学生得以在正确的方法指导下进行有步骤的训练，减少盲目性。因此，我在编写本书稿时紧紧围绕“教”与“学”这个中心环节进行展开。本书共有四章，第一章是“教”的部分，偏重于教学的内容与教学的方法；第二章是“学”的部分，从点画到结构，循序渐进，配合课堂教学、开展训练；第三章是钢笔字帖，包括供低年级临写的《频率表》、实用性强的《3500常用字规范字帖》和作为提高用的《钢笔临王献之·洛神赋玉版十三行》（附规范简化字），这些钢笔字帖可以作为学生每天回家作业时临摹使用；第四章是毛笔字帖，精选晋唐楷书名家王羲之《乐毅论》、王献之《洛神赋玉版十三行》、欧阳询《九成宫》、颜真卿《多宝塔》中的简化字作为范本，不拘泥一家，因材施教，前有简介，方便教学，特别是王献之《洛神赋玉版十三行》用繁体与规范简化字放大临写，明其笔法，便于入门，带有开创性，供学生钢毛笔对照学习，使这一千古名帖古为今用，以收艺术与实用相结合的效果。

写字教学先钢笔后毛笔；钢笔字为主，毛笔字为辅；钢毛笔学同一家字帖（体）；从钢笔过渡到毛笔，是一套行之有效的方法，通过本书的教学训练，按规定的要求做回家作业，相信不仅对学生写字水平的提高有一定的帮助，而且对继承与弘扬祖国书法艺术也打下了扎实的基础，具有深远的意义。

本教学字帖共有两册，根据《上海市中小学生写字等级考试标准》进行编写，带有针对性。该书是上册钢笔、毛笔楷书，供教学临摹使用，不仅适用写字等级考试（一级），而且也是一般自学钢笔、毛笔楷书的理想参考书。

金 平

1998年10月1日

目 录

第一章 写字基础知识	(1)
第一节 写字教学的重要性	(1)
第二节 写字姿势	(2)
第三节 执笔姿势	(3)
第四节 运笔方法	(5)
第五节 学习方法	(6)
第六节 临摹过程	(8)
第七节 笔顺规则	(9)
第八节 间架结构	(11)
第九节 书写速度	(13)
第十节 怎样上好写字课	(15)
第十一节 从钢笔过渡到毛笔	(19)
第十二节 如何提高 借鉴古帖——兼谈写字与书法、 简化字与繁体字	(19)
附:上海市中小学生写字等级考试标准(试行)	(23)
第二章 写字基础训练	(24)
第一节 基本笔画名称及图解	(24)
第二节 笔顺规则	(31)
第三节 部分常用汉字笔顺	(34)
第四节 部分汉字偏旁及名称	(53)
第五节 部分汉字部首书写辨正	(64)
第六节 容易写错的字	(80)

第七节 结构形式及图解	(93)
第三章 钢笔训练字帖	(101)
第一节 现代汉语常用字频率统计表	(101)
第二节 3500 常用字正楷规范字帖	(103)
第三节 王献之《洛神赋玉版十三行》 (规范简化字临)	(133)
第四节 王献之《洛神赋玉版十三行》	(135)
第四章 毛笔训练字帖	(137)
第一节 王羲之及其《乐毅论》	(137)
第二节 王献之及其《洛神赋玉版十三行》	(166)
第三节 欧阳询及其《九成宫醴泉铭》	(240)
第四节 颜真卿及其《多宝塔碑》	(254)
参考书目	(269)
后记	(270)

第一章 写字基础知识

第一节 写字教学的重要性

汉字是世界上最古老的文字之一，约有五六千年的历史。而在今天所能认读的汉字仅是三千多年前的甲骨文，现今通用的汉字就是从甲骨文渐由图形变为笔画，构成方块形，故汉字又俗称“方块字”。它为我国的文化历史记载作出了巨大的贡献，不仅为汉族人民保存了大量的优秀民族文化遗产，而且对邻国文字的产生有所启迪，曾被借用，对中外文化交流产生了巨大的影响，这是我们民族的骄傲。在今天，汉字仍是国家正式使用的文字。随着不断的对外开放交流，科学技术的不断发展，汉字更加会引起世界的瞩目，发挥其更大的作用。

汉字是记录汉语的书写符号，其数量极多，就1986年由湖北辞书出版社和四川辞书出版社出版的《汉语大字典》收有单字五万六千个左右。1988年1月26日国家语言文字工作委员会和国家教育委员会发布的《现代汉语常用字表》，共收3500个字（2500个常用字，1000个次常用字）；1988年3月25日国家语言文字工作委员会和国家新闻出版署发布的《现代汉语通用字表》，共收7000个字，这两个字表是我们今天准确规范指导识字教学、汉字写法的标准依据。

汉字规范化是当前文化教育的重要工作。写好规范字在学校应引起高度的重视，特别在小学阶段，识字教学除了要能读准音、认清字形、了解字义外，一定要让学生能规范准确地把字写好。写好汉字，是每一个中国公民应该具备的素质，要从小抓起。国家教育部门把写字列入义务教育阶段中、小学生的基本训

练之一。要求在中、小学校开设写字课，这对学生书写水平的提高有了根本保证。通过写字教学还可以提高学生的科学文化素质、心理素质，培养学生对祖国文字的热爱，增强民族自尊心。学生通过练字，对自身身心的健康、意志的磨练、情操的陶冶、良好习惯的养成、审美能力的提高、持之以恒的学习态度都起着潜移默化的作用。搞好写字教学，确保学生打下扎实的写字基础，对学生今后的工作学习都会产生深远的影响。电脑再普及，科学技术再发展，一个人提笔写字总是需要的，它不能替代，也无法替代，更是永远也替代不了的。

第二节 写字姿势

要把字写好，写字姿势很重要。现在学生的写字姿势一般都不正确，形态各异。大多数学生是头部向左偏侧，离桌面很近，胸部紧贴课桌，身体向左倾斜，坐椅上放着书包，臀部坐在椅子的前沿；有的双脚伸出课桌椅；有的足尖翘起、足跟着地；有的把一条腿搁在另一条腿上，簿子则紧贴着胸前课桌边，手腕向里弯曲着，人向右扭曲，肘部放在课桌右上方，视线远离书写位置，书写时视线向后(胸部)看，头低着，与脊椎成弯曲状态，两肩高低不平，这样的书写姿势，怎么能把字写好呢？这样的书写姿势，怎么能不造成近视或两眼视力差；这样的书写姿势，怎么能不累、不苦、不头昏眼花。可见，不正确的书写姿势非但不能把字写好，而且会严重影响学生的健康成长。所以，在进行写字教学时，第一步先要讲清楚正确的书写姿势，要反复提醒，耐心纠正。

正确的书写姿势是人要坐端正，即所谓“坐有坐相”：眼睛和簿子距离要保持一尺左右，两肘平放在桌子上，两肩放平，背要伸直，与头部整体向前微俯，千万不能成低头状，造成脊椎弯曲，供氧不足，以致发生头晕，不能持久书写；两脚要分开，平放地上，两脚间的距离基本与两肩相同，不能成八字形或倒八字

形；双肩要平，不要左右高低；胸与课桌之间要保持一拳的距离，不能紧贴桌边，要使全身各部位感到舒服、轻松、自然、灵便。写字时簿子要放正，不能斜放，从上向下书写时，簿子应由下往上移动，否则写到簿子下面几行时，视线就自然超过书写位置，造成视线向胸部看，头低着，手弯着，非常吃力，颇不自在。造成这种不正确书写姿势的主要原因之一就是文具盒横放在簿子前面，从而影响前后移动。因此，要进行书写时，一定要让学生自觉地把文具盒放进课桌里，否则，学生的书写姿势很难保证正确性。

第三节 执笔姿势

现在的书写工具有硬笔与软笔之分。硬笔主要是指铅笔、钢笔、圆珠笔，软笔主要是指毛笔。随着时代的发展，硬笔是当今的主要书写工具，携带方便，书写时流畅简洁，实用性强。而毛笔的实用价值逐渐减弱，主要在书法艺术上发挥其积极的作用。每一种书写工具，都有它各自的使用方法。执笔方法正确与否，直接影响着书写水平，所以，要想把字练好，首先要学会正确的执笔方法。

一、钢笔的执笔姿势

钢笔是三指执笔法，即用大拇指、食指、中指轻握笔杆。食指与大拇指不相逢，距笔尖一寸左右；笔杆斜靠虎口处；拇指在左，食指在右，中指在食指下方用第一个关节与指甲间在内侧上托，以取得平衡；无名指与小指则紧靠中指后面；掌心要虚空，虎口要圆；笔杆向右下方偏斜，与纸面成 45° 左右，与方格对角线相符；食指在大拇指前面，如大拇指在食指前面，就要遮住视线，头就会自然向左偏斜；执笔不能用力太猛，特别是食指不能过分弯曲，以免影响三指关节一屈一伸的变化。

一般钢笔执笔常见的毛病是：①执笔太低、太紧、太直；②大拇指在食指前面并且两指相逢；③大拇指不用指肚而用指甲右边贴着笔杆，食指过分弯曲；④虎张口不呈圆形而呈现一条缝，掌心不虚，小指弯到掌心。这些病态的执笔姿势，带有一定的普遍性，在教学过程中，要引起高度重视，时加指出，及时纠正。

二、毛笔的执笔姿势

毛笔是我国古代常用的书写工具，它和墨、纸、砚并称为“文房四宝”。它历史悠久，据考古，六千年前的仰韶文化时期就已经使用。现存最早的毛笔，也属战国时代。由于毛笔的书写而形成了我国特有的书法艺术，风格多样，名家辈出，代不乏人。在执笔方法上，各家都有自己的一套，视为秘诀，不轻易传人，名目繁多，有龙眼、凤眼等。但流传最广的，现今最适宜学校教学并普遍使用的是相传由唐朝陆希声传下来的“擗、押、钩、格、抵”五字执笔法。

擗：是指用大拇指的方法，即用指肚紧贴笔杆内侧，斜而向上，如吹笛子时以指按住笛孔一样的手势。

押：亦作“压”。是指用食指的方法，即用食指第一指节外贴住笔杆，斜而向下，与大拇指内外相当，把笔约束住。

钩：是指用中指的方法。在用大拇指与食指已经把笔杆基本约束住的前提下，接下来就是用中指的第一、二两指节弯曲如钩，钩住笔杆的外侧。

格：是指用无名指的方法，即用无名指指甲肉之际紧贴笔杆，用力将中指钩向内之笔杆挡住外推。

抵：是指小指的作用，因无名指的力量较小，需用小指衬托在无名指之下，使之增加力量，共同挡住中指的“钩”力，取得笔杆内外的对立平衡。

五指的分布是大拇指、无名指、小指在笔杆的内侧，食指、中指在笔杆的外侧，食指的位置在大拇指的上面，除了小指贴在

无名指下面，其余四个手指都要实实在在地贴住笔杆，做到指实掌虚、腕平掌竖、悬腕、悬肘，这样才能在书写时腕灵笔活、运用自如。

另外，执笔位置的高低也是很重要的，对此不能作机械规定，应视所写之字的大小而定。写中楷、大楷时无名指格笔的位置一般较低，在笔头与笔杆交接处上方1~2厘米左右比较适宜，不要太高，以免书写时吃力而造成效果不理想。

关于悬腕、悬肘，要区别对待。一般实用书写可以不要求悬肘，写小楷时也可以不悬腕，但从书法教学的要求则一定要达到腕、肘并起。指主执笔，腕主运笔，两者结合得当，才能达到用笔的目的。写字教学一般提倡提腕法书写，即肘着案而腕不着案，千万不能以左手枕在右腕下面，影响腕的活动幅度。

还要交待的是执笔的正与斜，钢笔是斜执笔，与纸面成 45° 左右，而毛笔相对要直，这样笔锋在运行时墨水就会顺笔尖流注下来，均匀渗开，中锋用笔，点画不会产生上重下轻、上轻下重、左重右轻、左轻右重等弊端。但也有人对“直”作绝对理解，书写时笔杆垂直纸面，正对着鼻子，以保持绝对中锋。殊不知，这样既遮住了视线，又影响运腕，使手腕两骨尖不能换来换去交替运转，达不到“腕随己左右”的目的，动作僵硬呆板，很不自然，有害无益。所以，在教学过程中，一定要讲清、讲透，所谓笔要直是相对的，正确的方法是笔杆微向右下偏斜，以指执笔，以腕运笔。只有这样，才能掌握“中锋”这一毛笔的根本运笔笔法。

第四节 运笔方法

所谓运笔方法，就是指书写点画时书写工具移动运行的具体方法，又称“行笔法”。

毛笔的运笔方法

毛笔的运笔方法有三个过程，即起笔、行笔、收笔。每一种点画的书写都要按照这个方法，缺了任何一个环节，其点画就不完美。起笔、行笔、收笔等动作各有要领。

起笔：逆向取势，欲下先上，欲右先左。起笔方法分为露锋起笔与藏锋起笔。露锋起笔是先在空中逆向行笔取势，笔锋落纸随即转笔行笔，竖画横下，横画竖下；藏锋起笔是起笔时，笔锋在点画内逆向着纸，随即转锋行笔，使笔毫平铺，逆入平出。总之，起笔时笔锋不要直接落纸书写。

行笔：是运笔的第二步。笔锋逆向落纸后，要保持在点画的中间运行，使点画圆满，即所谓中锋行笔。笔锋在点画中移动，要有阻力感，用笔要有提、有按、有轻、有重。所谓提就是笔锋着纸力向上，按就是笔锋着纸力向下，轻提重按，由此可见，行笔时不能简单地平拖划过，要讲究轻重快慢，提按顿挫，如人在行走时，两脚必须一起一落，随时随地结合着才能行走，提按动作也是如此，才按便提，才提便按，非此不能达到中锋行笔。

收笔：回锋收笔是完成整个点画书写的最后一步，有起必有收。护尾是专指收笔的要领，笔锋行到点画的尾处，不能直接提起收笔，而应放慢速度，稍作停顿，如竖画应将笔锋向上回收；横画则将笔锋向左回收，使起笔与收笔得以相互照应，做到无垂不缩，无往不收。收笔方式有两种：一是藏锋收笔，即笔锋在点画内完成收笔动作，点画含蓄，浑厚有力；二是出锋收笔，即笔锋在点画外完成收笔动作，如撇、捺、悬针竖等，锋芒外露，挺劲犀利。

第五节 学习方法

怎样才能把字练好？不论学钢笔字还是毛笔字，首先要选择一本好的字帖，然后要掌握学习字帖的一套行之有效的方法。方法正确，事半功倍；方法不正确，事倍功半，徒费岁月。要学像

字帖，最好的学习方法就是对字帖进行临摹，学它的点画结构、用笔动作。这是学习书法的传统方法，在没有更好的方法出现之前，它是目前最佳的、最有效的方法，也同样适用写字训练。

一、临摹

临与摹两者之间是有所区别的。所谓临是把范本放在簿子的左方，对照着范本上的字进行逐字书写，带有一定的自由性；摹就是用不渗水的透明纸覆在范本上，范字全部清晰映现，然后在透明纸上照着范字书写，不带自由性，力求惟妙惟肖，丝丝入扣。临与摹其效果各不相同，临书容易得到范字的笔意；摹书容易学到范字的间架结构。学习过程中应两者兼之，不可偏废。初学者由于自由书写已成习惯，在字形大小、笔画粗细、间架位置、用笔动作等各方面都与原帖存在很大的差距，应提倡多摹少临，尽快使两者之间的差距缩短。

同样是临摹，效果也不尽相同，原因有：①临与摹的关系没处理好，怕麻烦，不肯多摹。②不定时，不能坚持每天临摹或临摹时间不能保证，断断续续，时多时少。③不定量，贪多求快，浮光掠影，达不到长期记忆的效果，欲速则不达。如学小楷簿钢笔字一页，学时14周，要求每天书写1小时，每周摹6页，临1页。一般以页为单位和以行为单位进行临摹训练，结果是以页为单位比以行为单位的效果来得差，这是什么道理呢？原因是虽然每一个字的书写次数均须临84次，摹14次，但它们的周期与频率已发生了变化，一个是每个字每天书写一次，一个是每个字每天书写14次，一天的比例是1:14，一周的比例是7:98，从有意记忆的角度讲，识记的次数越多、间隔越短，效果就越好。一个是周期短、频率高；一个是周期长、频率低，当然容易遗忘。临摹是手段，记忆掌握才是目的。通过临摹就是为了达到对范字的形象记忆与书写动作的运动记忆。心理学遗忘曲线理论告诉我们，遗忘依赖于时间，遗忘的进程是先快后慢，为了防止遗忘，

在识记后应及时组织复习，加以巩固，勿使遗忘，达到长时记忆的目的，而长时记忆是对短时记忆的加工重复的结果。由此可见，临摹要取得好效果，定量很重要，宁少勿多，先行后篇，即所谓少则得，多则惑。④书写速度太快，一般临摹不像范字的症结在于运笔速度太快，直来直去，没节奏感，往往画虎不成反类犬。书写动作由生到熟，熟能生巧；运笔速度先慢后快，慢求稳，快易乱，欲速则不达，道理不言而喻。

二、双钩填墨

双钩填墨是初学毛笔字的一种方法。具体方法是用毛边纸或元书纸覆于字帖上，先用铅笔仔细双钩范字之边，再用毛笔逐笔填写。所谓“双钩其边，墨填廓内”，要求书写时墨不超出其廓，专心致志，循规蹈矩，不能随心所欲。这种方法最易写得像范字，掌握结构，与摹有异曲同工之妙。描红虽适宜初学者，但每一个字的描红次数受字帖限制，且双钩过程是对范字的一次识记，主观参与，对结构的掌握很有帮助。实践证明，双钩填墨是初学毛笔字的一种好方法，效果甚佳。

第六节 临摹过程

要写好字就得进行临摹，临摹不是简单盲目地机械重复，而是观察力、记忆力、模仿力、创造力的综合运用。正确的临摹一般都要经过读帖、摹帖、临帖、对帖、默帖、用帖等过程。

读帖：就是在临摹前要对字帖中的范字用眼睛进行反复察看，诸如点画形状、间架结构及用笔动作等，达到烂熟于胸，眼睛闭起就能准确映现出所读过的每一个字的点画结构、用笔动作。做到先得心，后应手。

摹临：读帖后方能进行摹与临，读帖的精确程度，影响摹临效果。先摹后临，摹与临成正比例关系，也就是只有摹得像才能

临得像，没有摹不像却临得像的。摹不等于临，因为临相对摹则带有较大的自由性，所以它与范字之间肯定存在一定的差距，如果要具体找出与范字的差距，那就非得与范帖进行对比不可。

对帖：从点画、结构入手。每一次临完后应对范帖进行比较，看点画得像不像？点画之间的位置是否安排妥切？要用红笔加以改正，然后再进行临写。要注意红笔修改的地方，勿使重演，如此反复对比、临写，直到准确为止。

默帖：临摹是手段，其最终目的是为了把字写好。但是，临帖能像，而离开了帖就写不好，这种现象并非少见。对此，我们不必大惊小怪，一临帖就能把字写好，这是不客观的。从临到用，要有一个过渡，就是要默帖。所谓默帖就是临像后，合起帖来进行默写范字，然后进行对比，用红笔改错，再默写，直到掌握为止。

用帖：语文教学中学生从识字到应用，要经过听写或默写训练，否则看得懂写不来，只会讲不会写。把帖上学过的字运用到平时书写，学用一致，这就是用帖。当然，默帖是前提。另外，对于帖上没有学过的字，也应有意识把掌握的用笔动作、基本点画、结构特点等灵活运用，举一反三，充分发挥个人的创造力，活学活用，把它写好，达到运用自如的目标。

整个临摹过程是循序渐进，互为联系，不可偏废，限于写字教学层次，其辩证关系不作一一展开。

第七节 笔顺规则

一、基本规则

1. 先横后竖：十(一十)，干(一干)，丰(三丰)。
2. 先撇后捺：人(丿人)，八(丿八)，大(ナ大)。
3. 从上到下：三(一三)，合(厶合)，今(人今)。