



高等院校中小学教师培养规划教材

# 教师汉字书写技能训练

主 编 ◇ 罗湘科



JIAOSHI  
HANZI SHUXIE  
JINENG XUNLIAN

CS | 湖南人民出版社



高等院校中小学教师培养规划教材

# 教师汉字书写技能训练

主 编 ◇ 罗湘科

JIAOSHI  
HANZI SHUXIE  
JINENG XUNLIAN

CS | 湖南人民出版社

永和九年歲在癸丑暮春之初  
于會稽山陰之蘭亭脩禊  
也羣賢畢至少長咸集此  
一景也稽山陰之蘭亭清流  
激湍映帶左右流觴曲  
引坐其次也雖無絲竹管絃  
盛一觴藉山陰之蘭亭取幽  
是日也賢畢至少長咸集  
觀宇宙之大俯察品類之盛  
所以遊目騁懷足以極視聽



本作品中文简体版权由湖南人民出版社所有。  
未经许可，不得翻印。

#### 图书在版编目（CIP）数据

教师汉字书写技能训练 / 罗湘科主编. —长沙：湖南人民出版社，2017.8  
ISBN 978-7-5561-1719-2

I. ①教… II. ①罗… III. ①汉字—书法—师资培训—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第215489号

JIAOSHI HANZI SHUXIE JINENG XUNLIAN

## 教师汉字书写技能训练

---

主 编 罗湘科  
责任编辑 杨丁丁 肖贵飞  
编辑部电话 0731-82683306 [http://www.hnhep.com]  
装帧设计 杨丁丁 罗志义

---

出版发行 湖南人民出版社 [http://www.hnppp.com]  
地 址 长沙市营盘东路3号  
邮 编 410005

---

印 刷 湖南贝特尔印务有限公司  
版 次 2017年8月第1版  
2017年8月第1次印刷  
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16  
印 张 16.25  
字 数 326千字  
书 号 ISBN 978-7-5561-1719-2  
定 价 39.80元

---

营销电话：0731-82683348 （如发现印装质量问题请与出版社调换）

## 《教师汉字书写技能训练》编委会

编委会主任：罗湘科

编委会副主任：袁品良 王建湘

编委会成员：毛亦农 吴 浩 荣思思

郑付忠 韩胜博 李莹波

周建胜

## 前 言

汉字书写技能是师范类学生培养计划中的一门必修课，也是合格教师应具备的一项基本素质。在适应新时期全面实施素质教育的要求、继承与弘扬中华民族优秀传统文化的背景下，教育部在2013年1月18日发布了《中小学书法教育指导纲要》，其中对教师书写技能做了具体要求。在《纲要》的指导下，我校（长沙师范学院）加强对师范生汉字书写技能训练的教学研究，并结合相关的教学成果编写了《教师汉字书写技能训练》一书。

本书在编写过程中注重教材的科学性、可操作性和可持续性，图文互补，深入浅出，除立足我校的教学资源外，还积极主动地吸收了汉字书写领域的最新研究成果。在内容结构上，以学生为主体，根据学生书写和认知水平，遵从循序渐进的原则：首先，对汉字书写进行概述，这部分包括对汉字的起源、构成、特征以及书法简史等相关知识的介绍；其次，对毛笔、钢笔、粉笔的笔画结构进行具体讲解，这是本书的重点，这三章内容包括书写常识的具体介绍，楷书和行书笔画、偏旁部首、结构要诀的具体分析；再次，对汉字书写创作实践进行讲解，这是建立在对汉字笔画结构训练基础上的具体应用，是本书的实用价值的具体呈现，因为方法的指导意义只有在实践中才能真正实现其价值；最后，列有创意书法和美术字一章，这是本书的特色所在，也是紧跟时代发展脚步的具体体现，虽然只是点缀，但会为师范生将来走上工作岗位后的常规教学添上一抹亮丽的色彩。当然，本书的附录也颇有价值，立足实用，富有启发意义。

本课程的教学时数为90学时，各章的参考教学课时见以下的课时分配表。

章节	课程内容	课时分配	
		讲授	实践训练
第一章	汉字书写概述	4	0
第二章	毛笔字笔画结构技能训练	3	18
第三章	钢笔字笔画结构技能训练	3	18
第四章	粉笔字笔画结构技能训练	3	18
第五章	教师汉字书写实践	3	12
第六章	创意书法和美术字	2	4
附录	繁简字对照表、书法名胜古迹及书家作品	2	0
课时总计		20	70

罗湘科担任本教材主编，统筹了全书最初的整体规划与写作安排，并统一校对了全书初稿，对整本书做出了多次修改。全书具体的写作分工如下：

第一章《汉字书写概述》由吴浩、郑付忠主笔；第二章《毛笔字笔画结构技能训练》由袁品良、荣思思主笔；第三章《钢笔字笔画结构技能训练》由王建湘、吴浩主笔；第四章《粉笔字笔画结构技能训练》由王建湘、荣思思主笔；第五章《教师汉字书写实践》由韩胜博、李莹波主笔；第六章《创意书法和美术字》由毛亦农主笔；《附录》由周建胜主笔。吴浩、荣思思负责整本书统稿、文字录入和编排。

真心希望本书能为广大师范生提高汉字书写技能带来方便和实效。另外，本书在编写过程中的疏漏和不足之处在所难免，还望方家不吝赐教。

编者  
2017年7月

## 《教师汉字书写技能训练》勘误说明

因软件兼容问题，本书正文第3页“表1-1-1 汉字常用笔画名称表”在电子文件传输过程中笔画图片移位，造成印刷错误，由此给您造成不便，敬请谅解，我们将在重印时予以更正。现将正确表格刊印如下：

表 1-1-1 汉字常用笔画名称表

序号	笔画	名称	例字	序号	笔画	名称	例字
1	丶	点	主	15	㇇	横钩	写
2	一	横	圭	16	㇇	横折钩	月
3	丨	竖	中	17	㇇	横折弯钩	九
4	丿	撇	大	18	㇇	横撇弯钩	除
5	㇇	捺	天	19	㇇	横折折折钩	乃
6	㇇	提	地	20	㇇	竖折折钩	与
7	丶	撇点	鄰	21	㇇	竖弯	四
8	㇇	竖提	浓	22	㇇	横折弯	采
9	㇇	横折提	语	23	㇇	横折	口
10	㇇	弯钩	承	24	㇇	竖折	山
11	㇇	竖钩	寸	25	㇇	撇折	云
12	㇇	竖弯钩	钝	26	㇇	横撇	水
13	㇇	斜钩	戈	27	㇇	横折折撇	建
14	㇇	卧钩	必	28	㇇	竖折撇	专

# 目 录

## 第一章 汉字书写概述 / 1

- 第一节 汉字的起源、构成与特征 / 1
- 第二节 书法简史 / 10

## 第二章 毛笔字笔画结构技能训练 / 28

- 第一节 毛笔字书写工具、姿势及方法 / 28
- 第二节 毛笔楷书——以褚遂良《雁塔圣教序》为例 / 37
- 第三节 毛笔行书——以神龙本《兰亭序》为例 / 72

## 第三章 钢笔字笔画结构技能训练 / 99

- 第一节 钢笔字书写工具、姿势及方法 / 99
- 第二节 钢笔楷书 / 101
- 第三节 钢笔行书 / 111

## 第四章 粉笔字笔画结构技能训练 / 120

- 第一节 粉笔字书写工具、姿势及方法 / 120
- 第二节 粉笔楷书 / 126
- 第三节 粉笔行书 / 148



## 第五章 教师汉字书写实践 / 167

第一节 毛笔字创作与应用 / 167

第二节 钢笔字创作与应用 / 179

第三节 粉笔字创作与应用 / 184

## 第六章 创意书法和美术字 / 194

第一节 创意书法 / 194

第二节 美术字 / 201

## 附录 / 213

附录一：繁简字对照表 / 213

附录二：书法名胜古迹及书家作品 / 217

附录三：褚遂良《雁塔圣教序》全文及局部 / 234

附录四：神龙本《兰亭序》全文及局部 / 242

## 参考文献 / 248

## 第一章 汉字书写概述

汉字是现在世界上使用人口最多，历史最为悠久的文字，是中华文化的精髓。汉字的起源可以追溯到几千年前的刻画符号和原始图画。书法伴随汉字的产生而出现，在书体的演变过程中，汉字逐渐发展成熟，最终方正的楷书成为常用字体。随着时代的发展，书法的实用功能逐渐减弱，艺术功能增强。我们知道，当物质文明发展到一定程度的时候，人们会不自觉地去思考传统文化在当代的意义，书法作为“中国文化核心的核心”，自然在其列。如果我们不把书法视为纯艺术，不去考虑它的润心、化物的审美及教化功能，仅从实用功能出发，其实用性是一直在延续的，就像“做好中国人，写好中国字”说的不是一句口号，而是我们所践行的，只是我们做得还不够好。对于师范生来说，汉字书写技能是其必须具备的基本技能之一，而对汉字书写的了解则为获得这一项技能迈出了坚实的第一步。

### 第一节 汉字的起源、构成与特征

#### 一、汉字的起源

关于汉字的起源，早在战国时就开始有人探索了。历史上关于汉字起源的传说，概括起来大致有三种，即仓颉造字说、结绳说和起一成文说。另外经考古研究，文字很可能起源于刻画符号和原始图画。

##### （一）仓颉造字说

《荀子·解蔽》言：“故好书者众矣，而仓颉独传者，壹也。”这应该是有文字记载最早提到仓颉的名字。当然，荀子并不认为文字是仓颉所造，仅认为他是好书独传而已，但是《吕氏春秋》《韩非子》就径直认为文字是仓颉所造。到了汉代，仓颉已经成为一个“龙颜侈哆，四目灵光”的神圣了。据《春秋元命苞》记载：“生而能书，及受河图

录字，于是穷天之变，仰观奎星圆曲之势，俯察龟文鸟羽，山川指掌，而创文字。天为雨粟，鬼为夜哭，龙乃潜藏。”应该说文字不可能是仓颉个人创造的，但在文字产生之初，有类似仓颉这样的人对文字进行一定的规范和整理则是可信的。

## （二）结绳说

《周易·系辞下》言：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”许慎《说文解字·序》亦言：“神农氏结绳为治而统其事。”没有产生文字之前，人们利用结绳的方法帮助记忆，但是结绳与文字毕竟是两回事，结绳而治只是说明创造文字之前帮助记忆、传达某种意图所采用的方法，结绳不等于文字，也不可能发展成文字。

## （三）起一成文说

最早提出这一说法的是宋代的郑樵，他在《通志·六书略》中提出“一”字可作五种变化，“一”及其不同的曲折方式，如直角、锐角及“引一而绕合之”为口为○等各种形态，通过变换角度，又有多种变化，它们组合起来就可以构成汉字的各种结构了。郑樵的这一理论建立在《老子》“道生一，一生二，二生三，三生万物”的道家哲学思想基础上，来解说汉字起源。他依据当时的楷书点画，再结合《说文》部首“其一终亥”比附演绎而成，是一种主观的臆想。

## （四）刻画符号

随着科学考古学的深入，在很多新石器时代文化遗址中发现了大量的陶器刻画符号，如：西安半坡、临潼姜寨、郃阳莘野的仰韶文化遗址，甘肃半山、青海乐都柳湾等地的马家窑文化遗址，山东章丘城子崖、青岛赵村等地的龙山文化遗址，浙江良渚、江苏上海马桥等地的良渚文化遗址。各遗址出土的陶器刻画符号有一个共同的特点，即多为刻画简洁均衡的几何图案。同一种符号可能出现在不同的陶器上，可以看出那些刻画者对于符号的把握能力。有些符号与后世的甲骨文中的字符，如数目字等在形态上是相类似的，因此很多学者都认为这些刻画符号是汉字的源头。这些符号以半坡仰韶文化遗址的时代为最早，距今已有 6000 多年，马家窑文化时代较晚，距今也有 4000 多年。这种陶器上的刻画符号从上古一直延续到先秦。郑州二里岗、南关外商代遗址出土的陶器上都有所发现，山西侯马的春秋时代晋国遗址中也有出土。在文字已经很成熟的春秋之际，这些陶器刻符仍然被应用，说明这类刻画符号还只是起了提示的标记作用，与真实记录语言的文字还不完全一致。

## （五）原始图画

文字的另一个更为重要的源头应该是原始图画。甲骨文与商代的金文，尤其是所谓的族徽文字中保留了大量的人体与动物、器物的象形符号，有很强的图画性，有些符号

在古老的彩陶图画中还可以找到相互关联的线索。

应该说汉字是在新石器时代仰韶文化中开始萌芽的，经历了马家窑文化、良渚文化、龙山文化的积累和发展，到了商代的甲骨文时，就已经成就了一套以象形图画为主导的文字符号系统。

## 二、汉字的构成

汉字的构成一般是指构成汉字的方法，即“六书”（“象形”“指事”“会意”“形声”“转注”“假借”），但这里我们所要探讨的是由点画、偏旁组成的汉字结构。

### （一）汉字的笔画

笔画是构成汉字字形的最小单位，是各种形状的点 and 线。书写时从起笔到收笔，形成“一笔”或“一画”。汉字的基本笔画有八类说和五类说。

1. 八类说：点、横、竖、撇、捺、提、折、钩。
2. 五类说包括两种：
  - （1）横、竖、折、撇、点，即我们通常说的“丙字法”；
  - （2）横、竖、撇、点、折，即我们通常说的“札字法”。

1964年，中国文字改革委员会汉字查字法整理工作组决定采用“横、竖、撇、点、折”（“札字法”）作为汉字的五种基本笔画。在基本笔画的基础上可以组合生成一些常用笔画，见下表所列：

表 1-1-1 汉字常用笔画名称表

序号	笔画	名称	例字	序号	笔画	名称	例字
1	丶	点	主	15	一	横钩	写
2	一	横	圭	16	㇇	横折钩	月
3	丨	竖	中	17	㇇	横折弯钩	九
4	丿	撇	大	18	㇇	横撇弯钩	除
5	㇇	捺	天	19	㇇	横折折折钩	乃
6	㇇	提	地	20	㇇	竖折折钩	与
7	丶	撇点	艹	21	㇇	竖弯	四
8	㇇	竖提	浓	22	㇇	横折弯	朵
9	㇇	横折提	语	23	㇇	横折	口
10	㇇	弯钩	承	24	㇇	竖折	山
11	㇇	竖钩	寸	25	㇇	撇折	云
12	㇇	竖弯钩	钝	26	㇇	横撇	水
13	㇇	斜钩	戈	27	㇇	横折折撇	建
14	㇇	卧钩	必	28	㇇	竖折撇	专

## (二) 汉字的偏旁

在常见笔画的组合下我们又可以得到一些常用汉字偏旁：

表 1-1-2 常用汉字偏旁名称表

序号	偏旁	名称	例字
1	冫	两点水儿	次、冷、准
2	冫	秃宝盖儿	写、军、冠
3	讠	言字旁儿	计、论、识
4	厂	偏厂儿	厅、历、厚
5	匚	三匡栏儿	区、匠、匝
6	刂	立刀旁儿	列、别、剑
7	冂	同字框儿	冈、网、周
8	亻	单人旁儿	仁、位、你
9	勹	包字头儿	勺、勾、旬
10	厶	私字儿	允、去、矣
11	廴	建之旁儿	廷、延、建
12	阝	单耳旁儿	卫、印、却
13	阝	双耳旁儿(在左、在右)	防、院、郊
14	氵	三点水儿	江、汪、活
15	斗(冫)	将字旁儿	壮、状、将
16	忄	竖心旁儿	怀、快、性
17	宀	宝盖儿	宇、定、宾
18	广	广字旁儿	庄、店、席
19	辶	走之儿	过、还、送
20	土	提土旁儿	地、场、城
21	艹	草字头儿	艾、花、英
22	廾	弄字底儿	开、弁、异
23	尢	尢字旁儿	尢、龙、炮
24	扌	提手旁儿	扛、担、摘
25	口	方框儿	因、国、图

(续表)

序号	偏旁	名称	例字
26	彳	双人旁儿	行、征、徒
27	彡	三撇儿	形、参、须
28	夂	折文儿	冬、处、夏
29	犴	反犬旁儿	狂、独、狠
30	饣	食字旁儿	饮、饲、饰
31	孑	子字旁儿	孔、孙、孩
32	纟	绞丝旁儿	红、约、纯
33	ㄥ	三拐儿	留、邕、巢
34	灬	四点儿	杰、点、热
35	火	火字旁儿	灯、灿、烛
36	礻	示字旁儿	礼、社、祖
37	王	王字旁儿	玩、珍、班
38	木	木字旁儿	朴、杜、栋
39	牛	牛字旁儿	牡、物、牲
40	攵	反文旁儿	收、政、教
41	疒	病字旁儿	症、疼、痕
42	衤	衣字旁儿	初、袖、被
43	夂	春字头儿	奉、奏、秦
44	罒	四字头儿	罗、罢、罪
45	皿	皿字底儿	孟、益、盍
46	钅	金字旁儿	钢、钦、铃
47	禾	禾木旁儿	和、秋、种
48	癶	登字头儿	癸、登、凳
49	米	米字旁儿	粉、料、粮
50	虍	虎字头儿	虜、虑、虚
51	竹	竹字头儿	笑、笔、笛
52	足	足字旁儿	跃、距、蹄

### (三) 汉字的结构





汉字的形体结构可以分为汉字、部件、笔画、笔形四个层次，部件是中间层次，笔画是次低层次，笔形是最低层次。以“吴”字为例：

表 1-1-3 汉字形体结构示例









汉字层	吴							
部件层	口	天						
笔画层	竖	横折	横	横	横	撇	捺	
笔形层	竖	横	竖	横	横	横	撇	捺

由上可知，我们可以根据汉字中部件的多少，将汉字分为独体字和合体字。顾名思义，独体字只有一个部件，合体字则有多个部件。根据部件与部件的方位关系，独体字结构又称为单一结构，合体字则包括下列数种类型：

表 1-1-4 合体字结构类型

序号	结构类型	图示	例字	备注
1	左右结构		挣、伟、休、但	
2	上下结构		志、苗、字、胃	上下结构中形如“品、晶、森”的汉字结构又可称为“品字结构”；形如“𦉳”的汉字结构又可称为“田字形结构”
3	左中右结构		湖、脚、溅、谢	
4	上中下结构		美、髻、票、裘	

(续表)

序号	结构类型	图示	例字	备注
5	半包围结构		句、可、司、式	右上包围结构
			庙、病、房、尼	左上包围结构
			建、连、毯、馗	左下包围结构
			同、问、闹、周	上三包围结构
			击、凶、画、画	下三包围结构
			区、巨、匠、匣	左三包围结构
6	全包围结构		囚、团、因、图	
7	镶嵌结构		坐、爽、夹、垂	

#### (四) 汉字结字的一般规律

汉字的结字有其自身的规律,通过对汉字的分析,大体总结出六点规律。对书写而言,掌握这些结字规律,有利于我们将汉字写得既美观,又高效。

1. 横平竖直。横画和竖画在汉字中使用频率最高,在书写时尽量做到横平竖直,平正端稳。但横的平是相对的平,并不能写成水平,微呈左低右高之势。

2. 把握中线。把握好字竖中线和横中线,书写时要安排好相对称的一些字的笔画在字形中的位置。在书写时则务必考虑是以上点为中线标准、以中竖为中线标准、以撇捺交叉点为中线标准还是以两笔画部件中间为中线标准。

3. 排布均匀。笔画构成汉字时,相对平行排列的笔画之间,如横距、竖距、点距、



撇距与整体笔画之间的距离（空间）需均匀排布。

4. 突出主笔。写字时要注意分析主笔，是横为主笔、竖为主笔、撇为主笔、捺为主笔、折为主笔还是钩为主笔，主笔突出则字有神采。

5. 把握重心。无论独体字还是合体字，都要把握好重心。

6. 处理关系。汉字中除少数独体字外，多为合体字，因此要注意字的偏旁部首以及笔画之间的呼应、相背、避让、穿插等关系。

### 三、汉字的特征

众所周知，世界上最古老的文字有三种：一种是苏美尔人的楔形文字；一种是古埃及的象形文字；一种是中国的汉字。前两种文字早已消亡，唯有中国汉字沿用至今。汉字之所以能有如此强的生命力，与汉字本身的特点有关。中国的汉字最初是从图画演变而来的，与世界上许多民族文字逐步演变为拼音文字不同，我国的汉字始终保持了集形体、声音和辞义三者于一体的方块字特点。汉字有其优点，亦有不足，简述如下：

#### （一）优点

1. 跨历史、超方言、具有强大的生命力。

文字是记录语言的符号，是人们交流思想、传播文化的辅助工具，它负载着特定的信息，而且能把这种信息传播到千百年之后。在文字产生之前的上古时代，人们“结绳而治”，“刻契”而记，可是“结绳”和“刻契”传达的信息很不清楚，受着时间和空间的限制，所以这种办法逐渐被人们抛弃，代之以文字。而创造汉字的汉民族，以其聪明才智，创造出了这种以表意而不是以表音为主的文字，使信息交流不仅在当时可行，而且还能传至后代。故而我们今天读两千年前的《诗经》时，还能明白“于乎皇考，永世克孝。念兹皇祖，陟降庭止”为何意。这句话如果用记音符号记录下来，由于古今语音的变迁，我们今天就不一定能读懂了。

此外，汉字还有“超方言”的特点。中国是一个地域广阔、人口众多的国家。中国境内存在着多种方言，虽然人们的语音和说法有所不同，但作为记录语言的符号却是一样的，这就使汉语的书面语在不同时期、不同方言之间起到了交际作用。

2. 汉字与汉语相适应。

汉语是一种非形态语，汉语的词没有严格意义的形态变化，这与印欧语系有明显不同。比如，英语词有形态变化，像动词根据时态而变化，如，“eat”有“ate（过去式），eaten（现在完成时），eating（现在进行时）”的不同形态。而汉语“吃”不管在什么时态用都是“吃”。所以汉语不需要有表示形态变化的语素符号，只要有音节符号就可以了。