

全国学前教育专业（新课程标准）“十三五”规划教材

硬笔楷体字书写训练

冯 臻 编著



全国学前教育专业（新课程标准）“十三五”规划教材

硬笔楷体字书写训练

冯臻 编著



图书在版编目(CIP)数据

硬笔楷体字书写训练/冯臻编著. —上海: 复旦大学出版社, 2018. 4
全国学前教育专业(新课程标准)“十三五”规划教材
ISBN 978-7-309-13559-6

I. 硬… II. 冯… III. 硬笔字-楷书-书法-幼儿师范学校-教材 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 036240 号

硬笔楷体字书写训练

冯 臻 编著

责任编辑/查 莉

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143 出版部电话: 86-21-65642845

杭州日报报业集团盛元印务有限公司

开本 890 × 1240 1/16 印张 8 字数 195 千

2018 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-13559-6/J · 352

定价: 26.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

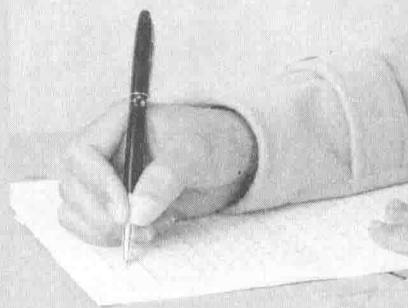
版权所有 侵权必究

内容提要

本书以元赵孟頫《道德经》为范字，从汉字的基本知识（包括基本笔画、结构形式、结构特点、偏旁训练等），书写工具的使用方法（包括执笔方式、运笔方式、用笔特点等），笔画的书写技法（包括笔顺规则、笔画训练等），硬笔字书写的章法，作品形式等方面，对写好硬笔字作了全面而详尽的阐述。书中还设有专门章节对粉笔字的书写进行分析，可供师范类学生学习和训练。

本书选取例字多，系统性和规范性较强，一书在手，无师自通。本书可作为高校书法教材使用，也可作为师资培训教材或社会专业团体的培训教材。

前 言



汉字是中华民族智慧的结晶,几千年来生生不息,在记录语言、传承文化、思想交流、传递信息等方面起着不可替代的作用。它有很强的实用性,可以说各行各业、各民族、各学科都不能离开写好汉字。汉字的书写随着社会的发展更是人们日常生活中进行学习和工作的必要条件,汉字书写的好坏也反映了一个人文化修养的高低。然而,因为计算机技术的高速发展,网络的普及,汉字手写慢慢远离众多当代人的文化视野,这是社会发展对传统文化的一种必然冲击。实践证明即使计算机的大量使用也终究不能替代人的手写功能。相反,社会发展到今日,随着国家对传统文化的重视,写好汉字必将是每一个中国人必备的基本素质。

当下,社会上很多人写不好汉字,给学习考试、社会交际和就业带来的麻烦及不利因素日益凸显。很多学生不能从小进行正规的汉字书写训练,停留在只会写的层面上,写好写坏无关紧要,懒于练字,疏于练习,甚至在有了练字课后,也是不懂方法,草率练习,无有功效或功效甚微。更严重的问题是真正写字好、板书好、有专业训练的老师极其缺乏,直接影响了学校写字教学的进行。不少教师埋怨学生书写水平差,作业试卷难以辨认,其实教师自己也负有一定的责任。如果真正重视写字教学,齐抓共管,同心协办,这种社会现状就会得到改变。

要写出一手漂亮的汉字,少不了学习书写技巧和正确的书写训练,选择教材和字帖很重要。《硬笔楷体字书写训练》是编者根据多年来的教学经验和教学实践,以赵孟頫毛笔楷书《道德经》的字为范字,从汉字的基本知识,书写工具的使用,笔画的书写技法,汉字结构形式、原则,常用偏旁的书写,硬笔字书写的章法,作品形式等方面对写好硬笔字进行全面而详尽的解读,所感所思皆有一定的针对性。取法高,选取例字多,信息量较大,系统性和规范性较强,一书在手,无师自通。而且,专门有章节对粉笔字的书写进行分析,可作为高等教育教材使用,也可作为师资培训教材或社会专业团体的培训教材。

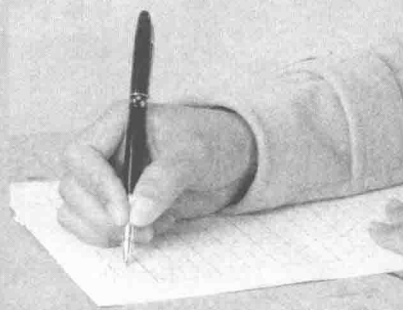
当然,在具体的学习实践中,不必局限一册,本书的目的是解析技法,引导正确书写。在掌握正确楷体字书写技法后,可以从古代的书法名帖中按自己的意趣选择适合自己的字帖进行练习,日久必有所成。

限于学识、资料等方面的原因,书中或有疏漏之处,恳请专家、学者批评指正。另外,本书参考了相关书作,适当进行借鉴或引用,在此对原作者表示谢意。

冯 臻

2018年1月

目 录

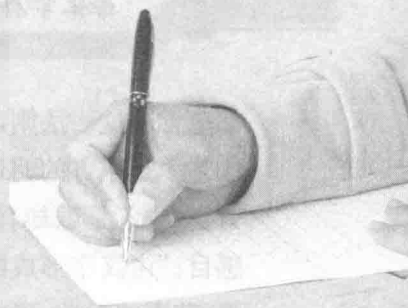


第一章 概述	001
第一节 汉字书写的基础知识	001
第二节 规范汉字简介	003
第三节 楷体字书写训练的目的意义和任务	005
第四节 楷体字书写训练的方法	006
第二章 汉字书写基础	010
第一节 书写工具	010
第二节 执笔的方法和书写姿势	011
第三节 楷体字运笔方法	012
第四节 硬笔字运笔的特点	014
第五节 汉字书写的笔顺规则	015
第六节 赵孟頫与《道德经》	022
第三章 楷体字基本笔画	024
第一节 横竖笔画的书写及训练	024
第二节 撇捺笔画的书写及训练	026
第三节 点提笔画的书写及训练	027
第四节 转折笔画的书写及训练	029
第五节 钩画笔画的书写及训练	030
第四章 硬笔楷体字的结构训练	034
第一节 楷体字的结构原则	034
第二节 楷体字的结构形式	037

第五章 楷体字偏旁部首解析与训练	043
第一节 左偏旁	043
第二节 右偏旁	055
第三节 字头	058
第四节 字底	065
第五节 字框	069
第六章 楷体字作品解析与训练	071
第一节 章法的基本知识	071
第二节 作品格式举要	073
第三节 作品形式特点	078
第四节 书法作品创作举要	079
第五节 作品欣赏	081
第六节 硬笔临摹可选择的毛笔小楷	085
第七节 实用硬笔字的品评	087
第八节 硬笔书法作品示范作品	088
第七章 粉笔字书写技巧	096
附录一 教育部关于中小学开展书法教育的意见	100
附录二 义务教育语文课程标准(2011版)识字、写字教学要求解读	102
附录三 国家教委办公厅关于加强义务教育阶段中小学生写字教学的通知	104
附录四 教育部关于在中小学加强写字教学的若干意见	106
附录五 教育部关于印发《中小学书法教育指导纲要》的通知	108
附录六 中小学书法教育指导纲要	109
附录七 汉字笔画名称	113
附录八 赵孟頫《道德经》墨迹	114
主要参考书目	118

第一章

概述



第一节 汉字书写的基础知识

中国古代的先民为了记事而创造了汉字，中国的文化正是凭借着汉字和书写这些汉字来传承的，离开汉字的书写就无法谈中国文化。

关于汉字的起源，真正有年代可考的是距今约三千多年的商代“甲骨文”。甲骨文是用刀刻在龟甲或兽骨上的文字，于1899年发现于河南安阳的商朝故都殷墟。从已破译出的甲骨文看，它已构成了汉字的六条基本原则，即象形、指事、会意、形声、转注和假借，均已具备，可以认定为比较成熟的汉字，而且有一定的艺术性。

汉字的形体结构和笔画写法不断演化变革，经历了甲骨文、金文、大篆、小篆、隶书、草书、楷书和行书这些阶段。不同的书体有不同的表现形态。同一书体也存在着许多种写法。楷书和行书在很大程度上改变了古文字（商代后期至秦代小篆时期的文字）的结字法则，用不同的点画形态取代了原来单一的线条形态，多种形式的穿插组合、间架结构以及变化多端的字形，逐渐形成了优美的书法艺术。随着时代的发展，更吸引全世界的目光，成为我们民族文化的骄傲。

今天，谈起“书法”，它其实已是一个专用名词，即专指我国的书法艺术。但是，它不仅是一门合乎书写法度的艺术，更是一门关于汉字书写的学问。我们先来看看“书”字。古时的写法是“𠄎”，从“聿”“者”声，即由上边的“聿”和下边的“者”结合而成。“聿”在古时候是笔的意思，篆书写作“𠄎”，如人的右手拿着书写工具毛笔；“者”是它的声音，所以“书”的意义即人拿笔书写的意思。后来也表示写成了的结果，所以它既可以是动词，也可以是名词，这是它的本意。书法的“法”字，字面上是“方法”或“法则”的意思。其实，它的涵义可以更广，比如也可以说是要求、讲究、意义等，就如我们拿一张作品，不能说这是一张“书法”，只能说它是一张“书法作品”。因此，“书法”最初是指书写的方法，书写的法则。但是，随着社会的不断发展，在我国不同的历史时期，产生和使用着不同的书体，如篆书、隶书、楷书、行书、草书等。在长期的书写实践中，人们注意到文字本身的造型美感，并且有意识地进行加工美化，通过用笔的变化、字形结体的安排等方面创造出一种和谐的美，使汉字具有很高的美学价值。仔细研究，我们会发现它们往往是符合西方美学家提出的“黄金律”。黄金律是具有令人赏心悦目的长宽分割比例，中国汉字无形中却



都蕴含着这一法则,使人们觉得字的比例和谐而充满美感。所以,鲁迅先生曾经说过“我国的书法艺术是东方的明珠瑰宝,它不是诗却有诗的韵味,它不是画却有画的美感,它不是舞却有舞的节奏,它不是歌却有歌的旋律”。他还说:“中国的文字具三美:意美以感心;音美以感耳;形美以感目。”由汉字形成的书法蕴含着点画质地美、线条姿态美、字形组合美、章法布白美、神采气韵美、节奏律动美、形式丰富美、风格独特美等。练习写字的过程,学习书法的过程就是习书者用眼睛感受美、用练习求得美、用心灵领悟美、用双手创造美的过程。

汉字的发明是对自然的一种感受,它不发音即能提示涵义。汉字所包含的东方思维方式,是中国文化的核心。这种思维形态被熔铸在汉字里,令其成为民族灵魂的载体,以及最重要的民族精神资源之一。我们可以从汉字字形所承载的文化信息中了解到先民们创造文字的智慧,观察到古代中国人在生活劳作、民风习俗、思维方式、审美意识与思想情趣等诸方面留下的历史印记。汉字渗透着民族精神、道德和情感,汉字的构字方式和书写规范凝聚着民族的智慧和思维方式,蕴涵着传统的基本的审美内涵和处世哲学等。欧阳中石曾说过:“比方,画一个太阳,一个圈中间一个点,谁也知道这是太阳!画个月亮,一看谁也知道这是个月亮!这个形象就是这个事物,太了不起了。所以,我们从象形文字开始,就不得了。当然从画的形象来讲不是很多,但是我们中国人有个办法,用画的方法来表达抽象的事物。所以,我常常感觉到我们的汉字是了不起的,更重要的是这是科学,科学又和艺术发生直接关系,用我们画的形象,而这个形象恰好是艺术的一种载体,几千年的历史中,这种画的发挥使我们的文字不断地发展,不断地使科学和艺术结合实际在一起,所以我觉得这个是奉献给人类的重要的礼物。”他还说:“‘写’这个字很古老,在《国语》里面就已经出现了,和‘写’字旁边加三点水的那个‘泻’一个意思,是说把这个事物摆在这儿,‘泻’在我面前,这是‘写’的意思。比方我们写个‘山’,不就等于把空中那个山搬到我桌子上面来了么。……我们这个汉字的‘字’,上面一个宝盖儿,下面一个‘子’,‘子’是儿子,这个‘字’也就像是家里的孩子一样,它可以是后代,它可以被派出去,指使它去干什么它就去干什么,替你完成任务,所以这个‘字’不是个随随便便玩的事情,是我拿着它替我发挥作用去,这个‘字’太高明了。”

作为一门中国土生土长的艺术种类,书法原本是作为实用工具进行交流与传播的手段,其所依托的是汉字,然而今天书法除了汉字媒介以外,已经脱离了实用的功能,向纯艺术的方向发展。所以,我们必须区分书法与写字之间的区别。客观地说,二者具有相似性,书法运笔的实践过程,实质上也就是一个“写”的过程,故而二者本质上是相同的;然而,写字是学习书法的基础与前提,但并不是说所有的识字写字教育都是以书法艺术为目标的,其目的是实用,在于让学生认识汉字并能够书写汉字,目的是将字写得工整、正确、流利,便于应用;而书法则是汉字书写的根本法则,是千百年来书法家们不断探索积累的关于点画、结构、章法、用笔、意境和对工具材料的使用经验的一个综合,渗入了写字者的知识修养与审美趣味,通过特定的线条构成表现作者审美情趣和审美理想,强调情感的抒发和宣泄。写字一开始并不具有典型的艺术特征,但其具有天然性和自觉性,而书法则是经过训练后能够书写出具有情感之作品的一种艺术。

随着中国在世界的影响力不断上升,汉语学习、汉字书写逐渐渗透到社会的各个层面,甚至在相当一部分国家出现了学习汉字的热潮,在日本、韩国、新加坡等更是有许多人汉字书写水平相当高。

几千年来,汉字书写一直是中国人启蒙教育的重要内容,写字水平是反映一个人文化素质高下的一个重要方面。古今中外凡是接触汉字的人,首先要认准字形,读准字音,晓明字义,然后就是把字写对写漂亮。写字是学习和工作的需要,是全民必须掌握的一种工具。所以,在学

写字阶段,要初步了解汉字的一点基本知识,逐步掌握一些书写汉字的规律,然后步入“合法地书写汉字”的起步阶段。我们今天的学习汉字书写,就是要还原汉字书写的本来,把“书法”降低到“写字”程度,使学生甚至成年人真正理解汉字书写的方法,不对它望而却步,去亲近祖国的语言文字,热爱祖国的文字,写出一手好字,成就完美人生。

第二节 规范汉字简介

汉字具有很强的社会性,它在一定的时期必须有一定的规范,否则在使用中就会造成混乱,所以国家有关法令明确要求和规定了汉字要规范化,用字书写规范,合乎标准。2002年,国家教育部出台了《关于在中小学加强写字教学的若干意见》,其中指出:规范、端正、整洁地书写汉字是有效进行书面交流的基本保证,是学生学习语文和其他课程,形成终身学习能力的基础;热爱祖国文字,养成良好的写字习惯,具备熟练的写字技能,并有初步的书法欣赏能力是现代中国公民应有的基本素养,也是基础教育课程的目标之一。2011年8月2日,国家教育部发文《关于中小学开展书法教育的意见》要求:“中小学校主要通过有关课程及活动开展书法教育。在义务教育阶段语文课程中,要按照课程标准要求开展书法教育,其中三至六年级的语文课程中,每周安排一课时的书法课。在义务教育阶段美术、艺术等课程中,要结合学科特点开展形式多样的书法教育。普通高中在语文等相应课程中设置与书法有关的选修课程。中小学校还可在综合实践活动、地方课程、校本课程中开展书法教育。”另外,还规定了具体的操作要求。

汉字在标准化普及中,应用最基础、最广泛的就是楷体字。所谓楷体字,是指发端于汉末,成熟于魏晋南北朝,定型、鼎盛于隋唐。它由隶书、行书逐步演变而来,最初带有明显的隶书意味,后来经过整理,在魏晋时期形成风范,至隋唐时代完备的书体。

楷为楷模之义。史载周公墓前多模树,孔子墓前多楷树,周、孔为历代诸贤之最,后来即以“楷模”或“模楷”为学习之榜样。唐张怀瓘《书断》云:“楷书法也,式也,模也。”在书法史上能为人效仿学习的法书为楷书。在汉字诸多书体中,楷书往往被冠以端楷、正楷、工楷、恭楷、官楷、真楷等美称,以至于同人格、人品相提并论。唐柳公权曾说“用笔在心,心正则笔正”,宋苏轼曾说“古之论书者,兼论其平生,苟非其人,虽工不贵也”。明项穆曾说“人由心正,书由笔正”。从某种意义上说,楷书的书写训练与艺术创造对人有文化认同的某些规范,约束,引导与修炼的美育和德育作用。汉楷书成为人们广泛取法学习的标准字体后,楷书的指称便固定下来了。

据传,“楷书之祖”为钟繇,字元常,颍川长社(今河南长葛东)人。汉末魏初人,三国时期曹魏著名书法家、政治家。钟繇的书体主要是楷书、隶书和行书,南朝刘宋时人羊欣《采古来能书人名》说:“钟有三体:一曰铭石之书,最妙者也;二曰章程书,传秘书教小学者也;三曰行押书,相闻者也。”所谓“铭石书”,即指正楷,“章程书”即隶书(八分书),“行押书”指行书。钟繇的书法古朴、典雅,字体大小相间,整体布局严谨、缜密,历代评论成就极高。梁武帝撰写了《观钟繇书法十二意》,称赞钟繇书法“巧趣精细,殆同机神”。庚肩吾将钟繇的书法列为“上品之上”,说“钟天然第一,工夫次之,妙尽许昌之碑,穷极邺下之牋”。张怀瓘更将钟书列为“神品”。其传世的书法名作均为后世名家所临摹,有《宣示表》《荐季直表》《贺捷表》等。

自钟繇后,楷体字不断完善,紧扣汉隶的规矩法度,而追求形体美的进一步发展,汉末、三国时期,书写逐渐变波、磔而为撇、捺、且有了“侧”(点)、“掠”(长撇)、“啄”(短撇)、“趯”(竖钩)等比划,使结构上更趋严整。具体说明如下。

一、笔画规范

楷体字的各个笔画都有固定的形态和特点,不容改变。楷体字的每一个笔画的起笔和收笔都要交代清楚,工整规范,干净利落,不能潦草、粘连;但是,笔画与笔画之间又要有内在的呼应关系,使笔画达到既起收有序、笔笔分明、坚实有力,又停而不断、直而不僵、弯而不弱、流畅自然。

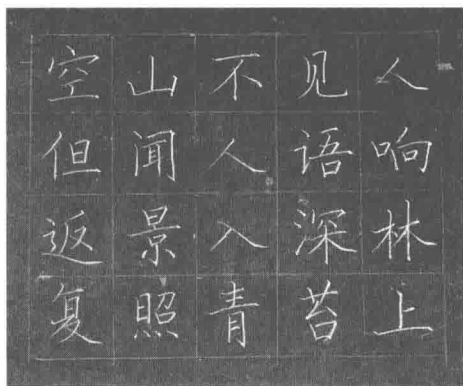
二、书写标准

楷体字的每个笔画各自独立,都有严格的笔法要求,书写时要一丝不苟,使笔画工整准确。楷体字的笔画有提顿、藏露、方圆、快慢等用笔方法。不同的用笔方法产生不同的形态和质感线条,不同的线条要用不同的用笔方法去体现。钢笔楷书字形较小,线条粗细变化不大,如果书写时用笔稍不注意,笔画就达不到要求,笔画就会出现软弱无力、僵硬死板等毛病。因此,必须经过严格训练才能掌握用笔方法。

三、结字平正

楷体字都有固定的笔画顺序和结构形式,在结构上强调笔画和部首均衡分布、重心平稳、比例适当、字形端正、合乎规范;字与字排列在一起时要大小匀称、行款整齐;虽然也有形态上的参差变化,但从总体上看仍是整齐工整的。

四、章法严谨



通篇有行有列,每个字占一个方格,排列整齐,风格一致。整齐就是字的排列形式,是字与字、行与行之间的等距,给人稳定、庄重的视觉效果,这种形式最适合严格意义的楷书。结字的宽窄、长短不同的造型产生局部参差变化,使整齐一律而不呆板拘谨的楷书不会出现不和谐或单调之弊。风格一致就是在笔法多变、因字赋形的基础上,不刻意布置,在用笔结构等方面的多样性和变化性中体现出十分和谐统一的关系。

汉字字数近五万,从古至今,变异太多,浩如烟海,若要一一认及,要费时日,穷字究源,为学术研究之要。一般我们要学习和使用的规范字,是对汉字笔画多少和基本笔形、字形做出了统一规定的文字样式,主要指经过整理沿用的传统汉字和规范后的简化字,并以法律文书的形式颁布,供全国通用的标准化文字。推广和使用规范字是每个公民的义务。我们重点要掌握和使用的是 1986 年 10 月国家语言文字工作委员会发表的《简化字总表》中的简化字和《现代汉语常用字表》中的 3 500 个规范汉字,并了解《第一批异体字整理表》中的异体字。《现代汉语常用字表》分常用字(2 500 字)和次常用字(1 000 字)两个部分,是为了适应语文教学和其他方面的需要,国家语委、国家教育部制订并于 1988 年 1 月公布的。常用字指经常使用、阅读一般报刊书籍必须掌握的字,据有关部门利用计算机对 200 万字

的语料抽样检验,2 500 个常用字的覆盖率过 97.97%,1 000 个次常用字的覆盖率达 1.51%,3 500 个专用字覆盖率达 99.48%。

要强调的是,注意处理好练字和用字的关系。在工作和生活当中的书写用字必须规范,符合上述规范字的标准。练字常以古代碑帖作为范本,其中有不少繁体字和异体字,我们也可跟着学习临摹,但是练字写繁体和异体字的目的是为了学习用笔方法,写好基本笔画,掌握结构要领和方法,便于美观地书写汉字。所以,练字时写繁体字和异体字与用字规范化并不矛盾,反而可以增长一些文字知识。至于写书法作品,用字不受通行的规范化的约束。

第三节 楷体字书写训练的目的意义和任务

人们在进行书面交流时,总离不开写字,尤其是硬笔字(钢笔字)和书写。各行各业,各民族、各学派、各学科都不能离开写字。人们总是用写字的方式来表达自己的志向、爱好、感情。人们在生活、学习、工作和娱乐等各个方面也都离不开写字,所以,写字涉及各个领域,具有很强的社会性和实用性,是传播文明、传递信息的重要工具。国家有关法令明确要求和规定了汉字要规范化,用字书写必须规范,符合标准。

楷体字是一种融实用与规范为一体的字体,代表着汉字最为成熟和完美的形态。学习写字,一般主张从楷体字学起。学习楷体,可以入规矩,打基础。因为楷体字首先要做到笔画横平竖直,结构端正平稳。这是写字的基础。如果楷体基础没有打好,便学其他字体,不仅不能很好地掌握汉字书写的根本规范,而且无头无脑,会打乱以后深入学习的步调。有了这个基础,才可以讲究变化和神采。宋朝书法家蔡襄说过:“古之善书者,必先楷法,渐而至于行草,草亦不离楷正。”苏轼说得更形象,他说:“真如立,行如行,草如走。”只有立得稳了,才能行走,行走好了,才能奔跑。他们说都一样,要先学楷体,后学行草书。

写好通用标准的硬笔楷体字是我们学习和工作的必要条件,能否写好硬笔字是一人文化修养高低的重要表现,特别是在科学技术高速发展的现代,电脑的普及应用,给汉字的书写带来的冲击,同时社会上很多人写不好硬笔字,给交际带来了麻烦和障碍,所以说写好字不仅是时代的要求,也是自身发展的要求。原教育部长袁贵仁说:“汉字书写能力的培养和提高,在我国有悠久的传统,是具有中国特色的活动。书写汉字不仅是巩固识字、进行书面交际的重要手段,也是体会、把握汉字的结构以及书写体式和运笔规律的必要过程。长期的教育实践证明,教育学生写好汉字、有利于陶冶学生情感、审美能力,增强他们对祖国语言文字的热爱和对传统文化的理解。对于培养学生继承中华民族优秀传统文化的责任感,具有基础性的作用。”要将以上精神贯彻落实下去,需要社会各界的共同努力。首先,要加大宣传力度,提高社会对汉字书写教育的认识,将汉字书写水平作为考核公民基本素质的必备依据,营造人人会写、乐写汉字的社会氛围;其次,要明确汉字书写教育在语文课程中的重要地位,提高汉字书写教育在学校中的地位,为汉字书写教育提供保障;第三,要建立以“促进学生全面发展”为目的的评价体系,在中考、高考评卷和平时的考核测评中增加汉字书写水平测试,把正确的书写汉字做为常规性的工作贯穿到教育教学中,贯穿到教师的考评中,逐步实现由教师带动学生,由学校带动社会,使汉字的规范性书写不断得到普及和延伸,从而提升整个社会人对传统汉字正确书写的认识,进而提升公民的审美意识。

老师肩负着教书育人,培养祖国新一代建设者与接班人的重任,在汉字规范化方面,不但自

身要率先垂范,而且要认真教育学生读写规范汉字,这既是国家法令的要求,也是职业道德的要求。作为教师,包括师范生,掌握硬笔楷体字的书写知识和书写技能是必备的教学基本功。国家教委在《关于加强义务教育阶段中小学学生写字教学的通知》中指出:“提高师资水平是加强写字教学的关键”,“各师范学校要认真抓好写字知识的教授和写字训练,并使教师具有指导学生写好字的本领”。语言学家张志公先生曾说过:写规范字要从开始之日起就这样做,逐步养成习惯。可以说今天的师范生是明天基础教育的教师,要求学生的,教师自己必须做到,身教重于言教,写一手规范化的好字,了解必要的汉字知识是师范生必须练就的一项基本功。

汉字书写训练也是德、智、体、美教育的重要组成部分。楷体字的书写训练,对于培养学生的优秀品质、良好习惯,提高他们的审美素养,进而达到开发智力,促进全面发展都大有好处。比如,练习写字时要使人精神专注,细致精微。在临摹字帖时,要细心观察字帖,从一笔一画的运笔方法,到字体的间架结构,点画的位置关系,一丝不苟,看得精确入微,才能写得与帖上一模一样的字来。有时一遍写不好,就要写两遍、三遍甚至更多,这一切都有要求学书者必须有坚持不懈、刻苦顽强的精神,同时意气平和而又勤奋积极地练习,才能逐渐获得持之以恒的学习精神和良好的学习习惯等。学习硬笔字要反对草率从事,急于求成,只求速度和数量,而不求质量和效果的错误做法。苏东坡曾说:“古之成大事者,不惟超世之才,亦必有坚忍不拔之志。”

学好硬笔楷体字(钢笔字),除了可以准确顺利交流思想、记载事物、传递信息等实用价值外,还具有很高的审美价值。硬笔和毛笔是两种不同的书写工具,毛笔性能软,较难把握,硬笔比毛笔硬,易于把握。但无论性能如何,写出的字都要符合书法审美要求,好的硬笔字可以称为“微型书法”,也有像毛笔一样的形态和运笔的变化,形成其特有的技法。近年来,全国各地硬笔书法蓬勃兴起,涌现出了大批钢笔书法工作人才和优秀人才,为信息高度发展的社会注入新的活力。因此,我们今天学习和研究硬笔书写,推广普及汉字书写不仅体现在其实用性上,对继承和弘扬祖国传统艺术,推进文明和谐社会发展更有深远意义。只要大家认真学习研究,一定能使硬笔书写艺术绽放绚丽花朵。

写字训练还能利于社会教化,品格修炼,能够养神、健脑、强身。我国自古便有“学书养德”“学书健身”的说法。唐代张怀瓘《书议》中说到:“或寄以骋纵横之志,或托以散郁结之怀。”宋代诗人陆游说过:“一笑玩笔砚,病体为之轻。”这是说练习书法,笔下生力,墨里增神,有利于防治疾病,强体健身。清周星莲在《临池管见》也曾说到:“作书能养气,亦能助气。静坐作楷书数十字或数百字,便觉矜躁俱平;若行草,任意挥洒,至痛快淋漓之候,又觉灵心焕发。”可见,书写,可抒积极情绪,可散消极情绪。

楷体字书写训练的任务主要是:学习楷体字书写的基础知识,进行严格的书写技能训练,掌握基本的书写技法,纠正不良的书写习惯,能创作(写出)简单的硬笔书法作品。

楷体字训练的目标是掌握规范汉字的标准,正确书写 3 500 个常用汉字。

第四节 楷体字书写训练的方法

想写好汉字,练习的方法和步骤是关键。

书法是一门艺术,学习书法的人或者说练字的人,不一定都能成为书法家,也不一定要当一名书法家,这就像同学们在小学校里,都一齐上音乐课,学习唱歌而日后并不见得都能从事音乐工作或成为歌唱家一样。所以,我们在写字教学的过程中,绝不应只是简简单单地教会学生写

好几个字,而更重要的是教会他们如何学习,并通过系统的训练,来培养学生们的观察能力、分析能力和书写能力,进而发展其艺术上的创造能力,使之在写字的应用过程中,能把字写得清楚、整洁、美观、易识。再就是使学生对祖国的传统文化艺术形式之一的书法有一定的了解,唤起学书者的民族自豪感与爱国之情。

在现实生活中,许多人成年累月地练字,但效果总是不佳,原因就在于不得法,没有正确的理论指导,致使胡写乱画,下的功夫也不少,但却越练越烦,最终放弃。所以,要认真阅读和学习本书介绍的理论知识,并按正确的方法严格训练。学习硬笔字的书写并不难,关键是掌握正确的学习方法。

一、明确目的,端正态度,下定学好楷体字的决心

古人认为“楷如立、行如行、草若奔”。意思是说,楷书如人站立,行书如人行走,草书如人奔跑。不能站立,何以行走呢?因此,要练就一定的楷书功底,才能为以后应用的快写打下基础。要充分认识写好楷体字的意义,树立想学、愿学、学好的信心,坚决改正不良的书写习惯。如果认为写字好坏无关紧要,当然就不会认真学。如果单凭兴趣去学也往往会一遇到困难,就松劲泄气,半途而废。所以,立志是学好楷体字的前提。

二、培养兴趣,循序渐进

对待任何一门特长,兴趣都是最好的老师。首先,老师要用赏识的眼光看待初学者的练习,发现学生练字过程中的闪光点,适时表扬,及时鼓励,对练习慢的学生要耐心,多给予关怀和指导,使每个学生都能看到自己进步的一面,从而激发学习的兴趣。

循序渐进是人们学习知识的普遍原则。汉字书写的实践性技巧性很强,汉字虽然只是数根简单的线条的组合,但这些线条在写前必须胸有成竹,一气呵成,一笔下去,便无可涂改。这就要书写者基本功扎实,用笔十分熟练,所以不经过长时间的刻苦实践,是难以达到这一要求的。汉字结构的笔画为最小单位,由笔画组成独体字,笔画和独体字演变为部首,再由部首组成合体字,这是一个由简到繁的逻辑系统。由笔画组成汉字要遵守一定的原则和规律,练习写字时应按这个系统的顺序一步一步地练习,循序渐进,方出效果。同时,在练习过程中还应根据练习内容确定练习重点难点,不能平均分配时间,不盲目贪多、贪快,扎扎实实,一步一个脚印,难写的字、难练的内容就多下些工夫,以掌握要领,达到写好的目的。

三、必须在笔法和字法上下功夫

实用硬笔训练以“法”为主,从字体出发,着眼于字的笔画的写法变化,运笔的方法,结构的规律,篇章的安排及其书写的技能等,也就是一般的笔画法、用笔法、结字法、布局法,等等。看一个人会不会写字,基本功扎实不扎实,主要是看他的笔画和字法。如果不得笔法,终是乱画。笔画写不好,难以组成好的字,所以要下大力气认真地学练笔画的写法。如果不懂字法,也难以写出好的字。因此,笔法是根本(决定写出的笔画好不好),字法是关键(决定写出的字美不美)。本书着重阐述这两个重点,要集中精力,进行学练。最后达到根据文字的内容,合“法”地运用各种书写技能和技巧,规范地书写楷体字,既达到记录语言、表达感情、交流思想的实用功能,又尽

可能有一定的观赏性。

四、对照字帖临摹

要想把字尽快地写好写美,选择好的字帖进行临摹是唯一的途径和最好的方法。离开了临摹,学习练字和书法就成了一句空话。历代学字的人无不如此。字帖才是学书者真正的老师。字帖都是经过时间检验的优秀法书,对着字帖写,就能直接看到好的笔法、字法和章法。许多人不临摹字帖,眼前无榜样,学练不规范,不但不能进步,反而误入歧途,这是写不好字的重要原因。初学者,应该特别注意字帖的选择,因为字帖的好坏将对初学者的练习及以后的发展有很大的影响。初学者由于没有一定的选择标准,最好让老师进行推荐,等有一定的书写基础,再根据自己的喜好选择自己喜欢的字帖进行系统临习,水平提高到一定程度,可选毛笔碑帖作为范本进行再提高。

临摹是摹仿法帖的统称。临是把字帖放在前面,边看范字边写,称为对临。摹是用透明纸覆盖在字帖,一笔一画描着写,俗称描红,还包括仿影、双钩(单钩)等方法。临摹贵在得趣,感受字帖基本的艺术特色,临摹贵在酷似,所临的字要跟字帖上一样,这就是形似,再由形似到神似,就达到了一定的水平。临摹时要注意以下七点。

(一) 读与临的结合

选好字帖,临写前应认真观察、分析,我们称之为“读帖”。意思是要像读书一样,深刻体会,仔细揣摩所写字用笔和结构特点,获得范字的局部形象和整体印象。比如,笔画的形态、粗细、长短、高低、向背、穿插、呼应,偏旁部首的搭配,字与字之间、行与行之间的错落,整篇文字的布局等,都应做到“意在笔先”“胸有成竹”,最终方可得心应手。

(二) 临与摹的结合

临摹是两种方法,很多人认为是一种意思是不对的。姜夔《续书谱》云:“临帖易得古人笔意,而多失古人位置;摹帖易得古人位置,而多失古人笔意。”可见,摹临结合能互取其长,互补其短,促进学书进步。

(三) 背临与应用的结合

背临是学书较高阶段的一种临帖,是出帖前的准备。临帖中结合运用,能检验临帖效果,发现对范字掌握的不足,加强对范字的记忆和把握,促进临帖。

(四) 临帖要专一

临一本帖,即学书中把选好的范帖临好,掌握了以后再临习其他范帖,博采众长,不可朝三暮四,见异思迁,一帖没学好即改弦易辙,去学其他字帖,这样学一帖,扔一帖,最后哪一帖也没有学好。另外,临帖时要态度老实,尊重范字。以临像、临准为原则,不可把自己的书写习惯强加于范字之上,对范字进行篡改,这样只能陷入误区,导致学书失败。

(五) 临帖要持之以恒

任何学习都是从一点一滴学起,日积月累,积少成多。写字好是勤学苦练的结果,临帖时要

心平气和、端正姿势、持之以恒。我们不要求大家像古人一样“冬练三九，夏练三伏”，但一定要每天坚持临字帖，在时间和数量上要保证一点能做到，这样，时间久了，才能学有所成。三天打鱼，两天晒网，是学不成书法的，最终只能半途而废，碌碌无为。同时，要克服急于求成、骄傲自满的情绪，以及急功近利的心理，这些都是我们学书的拦路虎。“冰冻三尺非一日之寒”，“梅花香自苦寒来”。历史上取得书法成就者，无一不是书家刻苦自励、勤奋好学、锲而不舍、精于笔墨的结果。

（六）临帖要和应用结合起来

临帖是为了掌握书写技巧，提高书写能力，以服务于运用为目的的，如果临帖中注意运用，能促进临帖。通过运用使我们了解书写的不足和问题，促使我们临帖时对范字进行再认识，增加学书的动力和目的性。应用又是多方面的，如写信、写文章、写日记、写作品等，平时我们有意识地运用所学，学即用、用即学，学用结合，形成习惯，日久天长，定会学用合一，既提高了临帖质量，又达到了应用的目的。

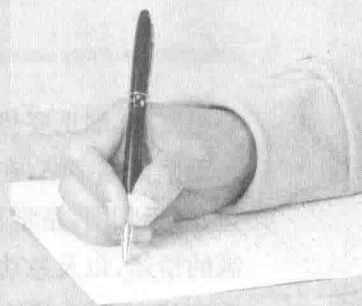
（七）勤学多练，严格要求

“勤”表现在眼勤（多观察）、手勤（多提笔练习）、脑勤（多思考领悟）。要想学得好，就要学得勤，练得勤，练得多。多则熟，熟生巧，这是成功的根本。但是，勤学还要善练，也就是要在正确方法指导下多练，纠正不良书写习惯，主动虚心向师友求教，向字帖求教，从高从严要求自己，坚持正规训练，不断总结经验教训，持之以恒。勤学多练虽是艰苦的劳动，但对于勤学而得法者来说却是以学为乐，废寝忘食，把多练视为享受，这才是最好的练字境界。初学练字的人要注重学习别人练字的经验，以便少走弯路，节约时间。在实践中，要求练字的人多读一些练字技法的书或听一听专业书法课，明白其中道理，做到在规律指导下练习，在练习中体验规律，再用规律指导练习，不断巩固和提高书写技能。同时要把学到的技法随时用到作业、笔记、写信等日常书写实践中去，逐步扩大写字成果。要把日常的作业、笔记等书写实践作为练字来对待，努力做到“提笔即是练字时”，以增加练字的机会和时间，这样学用结合，才能提高练字的效率，更快地把字写好。

书法非小事，“心正则笔正”。习字的过程，习字的态度，涉及人的态度、做事的原则、为人的品格乃至改变社会风气的大事。古人把书法作为正心之一端，当前，在习近平总书记大力强调文化传承、弘扬正气、追求向善的社会环境下，写好字对每一个人，对每一个学生，对教育工作者来说太重要了。我们应继承和发扬书法这一优秀传统文化，将书法与个性塑造连在一起，将书法与传递真善美连在一起，将书法与传递向上、向善的价值观连在一起，将书法与社会的追求与向往，与讲道德、遵道德、守道德连在一起，充分发挥书法教育陶冶高尚性情、培养审美情趣、磨炼坚强意志、调节自我情绪的积极作用，让每一个在校学生，通过练习写字，学习书法，健全自身人格修养，成为和谐社会的优秀人才。

第二章

汉字书写基础



第一节 书写工具

书写离不开书写工具,书写工具的好坏对写字有一定的影响。常言道:“工欲善其事,必先利其器。”精良的书写工具对书写技能的发挥确有帮助。硬笔字书写工具主要有笔、墨水、纸张。

硬笔是笔尖硬性的书写工具,按笔尖制作使用的材料和制作分为钢笔、圆珠笔、中性笔、铅笔、粉笔等。我们主要介绍钢笔。钢笔分自来水笔、蘸水笔和美工笔,它具有书写流利快速、字迹小而清晰、携带使用方便等优点,深受人们喜爱,是目前使用最广泛的书写工具之一。钢笔 19 世纪初由美国人沃特曼·莱斯发明,20 世纪初传入中国。1928 年,我国第一家自来水笔厂在上海建成,随后钢笔逐渐在中国普及,进而取代毛笔成为日常主要的工具。新时期以来,随着全国书法大潮的兴起,硬笔书法也风起云涌,全国各地不论男女老少都以写一笔好字为荣,硬笔书法具有极广阔的空间,进入了兴盛发展的新时期。

钢笔的笔尖用钢制材料制成。按其笔尖的制作材料不同,可分为金笔、铱金笔和普通钢笔。金笔的笔尖是由黄金、银和电解铜合成。其特点是耐腐、耐磨,弹性好,手感柔和。铱金笔的笔尖主体由不锈钢组成,只是在笔尖顶端焊有耐磨的铱粒。虽然弹性和耐用性不如金笔,但它物美价廉,是目前钢笔中使用最普遍的一种。

写硬笔书法要有一支好钢笔。挑选钢笔主要看其笔尖的两部分是否均匀,厚薄、尖粒大小是否一致,舌缝要精细,笔杆要圆健,笔帽松紧适宜。最主要的是看书写时笔尖是否圆滑和流畅,可以通过试笔来检验,以出水均匀、笔画粗细均匀、不划纸为好。还应该注意对笔杆长短、粗细的选择要适度,每个书写者由于年龄大小的不同,手的大小差别也很大,所以选择钢笔时应注意笔杆的粗细要适合自己。

使用钢笔时需注意: 1. 不要在油性纸、蜡纸和粗硬物体上乱写,不要用力过大,以保护笔尖。2. 不用时一定要套上笔帽,防止笔尖上的墨水变干而流水不畅。3. 固定使用相同型号和颜色的墨水,如果使用不同墨水,要把笔洗净,以免发生化学反应而堵笔。4. 在书写时特别注意笔尖一定要正,不能斜侧用尖以免磨偏笔尖,出现划纸现象。5. 钢笔下水不畅时,就及时清除笔头中的污垢。6. 写字时,书写纸下要垫纸,这样便于保护笔尖,又增强书写弹性,提高书写效果。

圆珠笔是靠笔尖的圆珠滚动书写的,其笔芯为一次性,储水量多,下水均匀,笔尖光滑,书写