

规范汉字书写  
方法与训练

曹长远 著

规范  
汉字  
书写  
方法

# 规范汉字书写方法与训练

曾长远 著

高等教育出版社

## 内容简介

鉴于大多数学生都只需练习实用书写而不必学习书法艺术,又因为目前许多学生书写汉字并不规范,本书打破传统书法教材偏重艺术性的编写定势,以国家推行的规范汉字为依据,强调把汉字写得行款整齐、匀称清楚。无论是字帖选择,还是技法讲解,都力求讲练结合,更贴近学生的实际需要。让学生经过16课时的学习,掌握熟练并且美观地书写规范汉字的基本方法。

本书在编排上尤具特色,打破了以“笔画书写训练”为中心的传统书法体系,从“横写篇章训练”入手,结合常用的规范汉字对结构规律作了具体的分析和示范;特别是对从楷书到行楷的模式书写转换,设计了有针对性的训练方案;还设专章讲述了粉笔板书的特殊要领。书后附光盘一张,包括课堂录像和运笔、结体的手部特写,以及典型的汉字结构分析、笔顺等等。书后并附账号和登录密码,可以通过它登录高等教育出版社网站,获取更多教与学的参考资料。

本书供高等学校师范专业规范汉字书写训练课程以及普通专业书写训练通识课使用,也适合各界实用书写练习者使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

规范汉字书写方法与训练/曹长远著. —北京:高等教育出版社,2007.6

ISBN 978-7-04-021701-8

I. 规… II. 曹… III. 汉字—书法—高等学校—教材 IV. J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第070093号

策划编辑 袁晓波 责任编辑 胡彦博 封面设计 王 睢 责任绘图 朱 静  
版式设计 陆瑞红 责任校对 张 颖 责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街4号  
邮政编码 100011  
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司  
印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16  
印 张 9.25  
字 数 220 000

购书热线 010-58581118  
免费咨询 800-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landaco.com>  
<http://www.landaco.com.cn>  
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2007年6月第1版  
印 次 2007年6月第1次印刷  
定 价 22.70元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 21701-00

## 郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

**反盗版举报电话：**(010) 58581897/58581896/58581879

**传 真：**(010) 82086060

**E - mail：**dd@hep.com.cn

**通信地址：**北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

**邮 编：**100011

**购书电话：**(010) 58581118

**数码防伪说明：**

本图书采用出版物数码防伪系统，用户购书后刮开封底防伪密码涂层，将16位防伪密码发送短信至95881280，免费查询所购图书真伪，同时您将有机会参加鼓励使用正版图书的抽奖活动，赢取各类奖项，详情请查询中国扫黄打非网(<http://www.shdf.gov.cn>)。

**短信反盗版举报：**编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至9588128

**短信防伪客服电话：**(010) 58582300/58582301

**网络学习平台使用说明：**

1. 欢迎各位使用者登录本教材的网络学习平台，获取更多的参考资料。网址：<http://4a.hep.edu.cn> 或 <http://4a.hep.com.cn>；
2. 登录方法：请使用本书封底标签上防伪明码作为登录账号，防伪密码作为登录密码；
3. 注意事项：
  - (1) 本账号有效学习时间50小时，账号内时间用完后账号失效。
  - (2) 本账号过期作废，有效使用时间截止至2010年12月31日。
  - (3) 如果不能顺利访问<http://4a.hep.edu.cn> 或 <http://4a.hep.com.cn>，请依次考虑下述可能：a. 您所在校园网或局域网的限制，b. 网络繁忙，c. 我社网站临时升级或维修；如果不能顺利登录本教材网页，请依次考虑下述可能：d. 账号与密码输入有误，e. 所购图书为盗版。这几种可能性排除后仍不能顺利登录，请与 [dmt@hep.com.cn](mailto:dmt@hep.com.cn) 联系（并附上您的登录账号和登录密码）。
  - (4) 如果有内容上的疑问，请与责任编辑 [huyb@hep.com.cn](mailto:huyb@hep.com.cn) 或策划编辑 [yuanxb@hep.com.cn](mailto:yuanxb@hep.com.cn) 联系。

# 前 言

## 一、课程说明

《中华人民共和国国家通用语言文字法》规定：国家通用语言文字是普通话和规范汉字；国家推广普通话，推行规范汉字。

汉字是记录汉语、传递信息的重要工具。国家已经发布了《简化字总表》、《现代汉语常用字表》、《现代汉语通用字表》、《现代汉语通用字笔顺规范》、《第一批异形词整理表》等法规，对现行汉字确定了统一的规范和标准。每一个中国公民都应当掌握这些规范和标准。

要提高社会用字的规范化水平，学校有义不容辞的责任。《中华人民共和国国家通用语言文字法》规定：学校及其他教育机构以普通话和规范汉字为基本的教育教学用语用字。实践经验告诉我们，抓好学校的用字规范化工作，是保证社会用字规范化工作顺利开展的重要前提。各级学校只有不断加强用字规范化意识的培养和教育，并不断优化校园用字的规范化环境，才能促使并熏陶学生不断提高用字规范化水平。规范汉字是教师教育教学工作的重要工具，教师的书写习惯往往对学生有巨大的示范作用，一个教师书写水平的提高就可以带动一大批学生共同提高，大学教师如此，中小学教师更是如此。因此，对未来的教师——师范院校各专业的在校学生，特别需要进行规范汉字书写训练，提高其书写水平。

尽管加强规范汉字书写训练的必要性是显而易见的，但这些任务却相当困难而且容易被忽视。特别是在电脑应用日益普及的今天，有些人认为“用键盘输入汉字完全可以代替书写，就像我们曾经用硬笔取代了毛笔那样，用鼠标也完全可以取代硬笔”。在这种错误认识的影响下，不仅学生，甚至许多教师的书写态度也越来越不认真，特别是年轻教师，书写水平相当糟糕，从而导致恶性循环。事实上，汉字的识读能力是在长期的书写实践中形成的，离开了书写汉字的基础，用键盘输入汉字根本就不可能实现。对这个简单的道理，许多人还不明白。只有首先解决了这个认识问题，才能谈得上规范汉字书写训练。

规范汉字书写训练必须紧紧围绕着“实用”这个中心，它不是为了培养书法艺术家，而是为了普遍地提高人们的实用书写水平。规范汉字书写属于实用书写，强调规范性，主要功能是传达语言信息；而书法属于艺术的范畴，强调艺术个性，主要功能是审美。如果弄不清二者之间的关系，一方面，很容易让人们因为对书法艺术“敬而远之”而拒绝参加书写训练，不利于规范汉字书写训练的开展；另一方面，也容易把书法这门独特的民族艺术降低到日常实用书写的层次而使之庸俗化，不利于书法艺术的发展。



总之，在教学过程中，不管是理论的“讲”还是实践的“练”，都要把内容严格限制在以“规范、清楚、整齐、熟练”为要求的实用书写范围之内，不必也不宜强调“艺术性”。这些要求都是为了实用的目的而提出来的，它不是书法艺术的要求，因而对于学生乃至所有书写汉字的国民来说，绝不是过高的要求，而是完全可以做到的。

## 二、课程目标

规范汉字书写训练的课程目标是：通过本课程的学习，使学生牢固树立用字规范化意识，掌握现行汉字的规范和标准；对汉字的产生和发展有一个基本了解；能够理解和掌握现行规范汉字的笔画、笔顺、用笔、结构、章法等基本内容，提高书写水平；通过课内 16 小时、课外 32 小时的书写训练，达到可以进入社会生活实用的“规范、清楚、整齐、熟练”的标准，并培养初步的书法欣赏水平。在此基础上，有兴趣和潜质的学生可以进一步学习硬笔书法或毛笔书法艺术。具体说有以下几点：

1. 训练学生写字规范正确、笔画清楚，至少保证在 3 500 个常用字的日常运用中，不出现错别字。
2. 培养学生良好的书写习惯，纠正不良书写习惯。
3. 提高硬笔楷书、行楷的书写技能。这里所说的书写技能，是指规范汉字的实用书写技能，而不是书法艺术。

## 三、课程特点

1. 规范汉字书写训练课程的实践性很强，学生必须认真进行书写练习，一是验证理论，二是提高动手能力。对于在书写训练过程中发现的问题，要多思考，多问几个为什么，积极寻找解决问题的办法。

2. 提高学生的书写技能，教师的引导固然十分重要，但从根本上说还要靠学生的自身努力。本课程要求学生必须主动抓好书写训练环节，特别是课外书写训练，必须保证课堂书写训练两倍的课外训练时间。

3. 本着“讲练结合”的原则，教师必须要求学生经常对教学效果作出反馈，以便及时改进教学方法。

## 四、训练建议

《规范汉字书写方法与训练》在训练内容的编排上，按照技巧提高的一般逻辑顺序排列，即：篇章书写训练、楷书结构书写训练、楷书笔画部件书写训练、从楷书到行楷、行楷笔画部件书写训练。其中每一部分都尽可能地把复杂的方法分解成简单的操作。我们坚持一个原则：切合实用。无论是字例选择、技法讲解、还是训练安排，都力求讲练结合，贴近学生的实际。

基于教材的特点，提出以下训练建议：

1. 由于设计的训练内容较多，在目前各学校的教学时间内可能是难以完成讲授任务的，因此，教师可以根据不同的教学时数对教材内容进行适当地取舍。

2. 在训练过程中，教师不必完全按照教材的编排顺序进行，可以根据学生的实际情况作适当调整，但是，每一小单元的训练顺序一般不要变动。



3. 当发现学生完成训练有困难时，教师要及时分析原因，是因为相应的课外训练时间不够，还是因为相关的基础训练没有完成？要根据学生的不同情况安排不同内容的补充训练。

4. 教师要给学生提供充足的规范汉字学习、训练资料。

5. 学校要创造使用规范汉字的环境和氛围，教师要以身作则，对学生作业中的不规范字给予及时纠正。

6. 教师要组织学生开展丰富多彩的规范汉字书写训练课外活动，如比赛、展览、观摩等等，鼓励学生把字写好，让学生在活动中真正享受书写的快乐。

# 目 录

前 言 .....	I
<b>第一章 引 论</b> .....	1
一 规范汉字书写训练的实用性质 .....	1
(一) 汉字、写字与书法 .....	1
(二) 规范汉字书写与书法艺术 .....	6
二 推行规范汉字是我国的一项基本国策 .....	6
(一) 汉字与规范汉字 .....	6
(二) 什么是现行规范汉字 .....	8
(三) 现行规范汉字的字体 .....	8
(四) 现行规范汉字的字形 .....	10
(五) 现行规范汉字的字数 .....	11
(六) 为什么必须推行规范汉字 .....	12
三 规范汉字书写训练的课程目标和要求 .....	13
(一) 规范汉字书写训练的课程目标 .....	13
(二) 规范汉字书写训练的基本要求 .....	14
(三) 规范汉字书写训练的方法 .....	15
附 现代汉语常用字表 .....	17
<b>第二章 预备知识</b> .....	23
说明 .....	23
一 规范汉字书写水平评价 .....	23
二 写字姿势 .....	24
三 执笔方法 .....	25
四 错误的执笔方法 .....	26
五 笔顺规则 I .....	27
六 笔顺规则 II .....	29
七 笔顺规则 III .....	31
八 运笔训练 I——起笔、收笔的控制 .....	33
九 运笔训练 II——收笔时小角度钩回 .....	34





十 运笔训练Ⅲ——折笔 .....	35
十一 运笔训练Ⅳ——转笔 .....	36
十二 运笔训练Ⅴ——等距线条 .....	37
十三 运笔训练Ⅵ——线条连接 .....	38
十四 运笔训练Ⅶ——运笔节奏 .....	39
十五 临摹的方法与原则 .....	41
十六 临摹的步骤 .....	42
<b>第三章 篇章格式书写训练 .....</b>	<b>44</b>
说明 .....	44
一 横写格式与竖写格式 .....	45
二 横写格式的要求 .....	46
三 横式连写 .....	49
附 横写篇章范例 .....	51
<b>第四章 楷书结构书写训练 .....</b>	<b>57</b>
说明 .....	57
一 楷书结构规律Ⅰ——横斜竖直 .....	58
二 楷书结构规律Ⅱ——间距均匀 .....	59
三 楷书结构规律Ⅲ——左紧右松 .....	60
四 楷书结构规律Ⅳ——上紧下松 .....	61
五 楷书结构规律Ⅴ——重心平稳 .....	61
六 楷书结构规律Ⅵ——突出主笔 .....	62
七 楷书结构规律Ⅶ——偏旁避让 .....	64
八 楷书结构规律Ⅷ——笔势连贯 .....	65
九 楷书结构的基本类型 .....	66
<b>第五章 楷书笔画、部件书写训练 .....</b>	<b>69</b>
说明 .....	69
一 楷书基本笔画书写训练 .....	69
二 楷书笔画组合训练Ⅰ .....	77
三 楷书笔画组合训练Ⅱ .....	77
四 楷书常用部件Ⅰ——左偏旁 .....	78
五 楷书常用部件Ⅱ——右偏旁 .....	84
六 楷书常用部件Ⅲ——字头 .....	85
七 楷书常用部件Ⅳ——字底 .....	86



八 楷书常用部件 V——字框 .....	87
<b>第六章 从楷书到行楷书写训练 .....</b>	<b>89</b>
说明 .....	89
一 从楷书到行楷是规范汉字书写训练的关键环节 .....	90
二 行楷结构特点 I——笔势连贯 .....	91
三 行楷结构特点 II——钩挑呼应 .....	92
四 行楷结构特点 III——牵丝连笔 .....	93
五 行楷结构特点 IV——省减笔画 .....	93
六 行楷结构特点 V——改变笔顺 .....	94
七 行楷结构特点 VI——以圆代方 .....	96
<b>第七章 行楷笔画、部件书写训练 .....</b>	<b>97</b>
说明 .....	97
一 行楷笔画书写训练 I——横连 .....	97
二 行楷笔画书写训练 II——竖连 .....	98
三 行楷笔画书写训练 III——撇连 .....	99
四 行楷笔画书写训练 IV——点连 .....	99
五 行楷笔画书写训练 V——钩连 .....	100
六 行楷常用部件 I——左偏旁 .....	101
七 行楷常用部件 II——右偏旁 .....	106
八 行楷常用部件 III——字头 .....	107
九 行楷常用部件 IV——字底 .....	109
十 行楷常用部件 V——字框 .....	110
<b>第八章 板书书写训练 .....</b>	<b>111</b>
说明 .....	111
一 鼠标不可能彻底取代粉笔 .....	111
二 粉笔的用笔方法 .....	112
三 板书设计与版面安排 .....	113
四 课堂板书的常见问题 .....	116
<b>附 录 .....</b>	<b>117</b>
最常用 1 000 规范汉字楷书、行楷字范 .....	117
<b>后 记 .....</b>	<b>134</b>

# 第一章 引 论

## 一 规范汉字书写训练的实用性质

### (一) 汉字、写字与书法

拿笔写字，用笔写出笔画来组成一个个汉字，这是连小学生都会做的事情，还有什么好讲的吗？至于书法，“那是书法艺术家们的事情，与我又有何关系呢？”在课堂上，在工作中，许多人正是出于类似的想法而拒绝练习写字的。这些想法显然不对。人们之所以这么想，主要是没有弄清楚汉字、写字与书法的关系。为了说明这一点，让我们首先从汉字的起源讲起。

在远古时代，人类是没有语言的。鲁迅先生说：“我们的祖先的原始人，原是连话也不会说的，为了共同劳作，必须发表意见，才渐渐地练出复杂的声音来……”即从简单的“鸣”发展成了语言，更进一步地又发展出了文字。从出土的实物可以看出，世界上各种文字的肇始，都可以溯源于图画，即都起步于“象形文字”。但在其后漫长的演变过程中，这些文字却逐渐走向了两种不同的发展道路：一是以语言的发音为基础，造出代表声音的符号——字母，再用这些字母拼写文字的拼音道路。如英文用26个字母拼写单词就是一例；一是把事物的形象用简单的线条画下来，作为表示那种事物的符号而形成文字的衍形道路。汉字就是这类文字中最有代表性的一种。

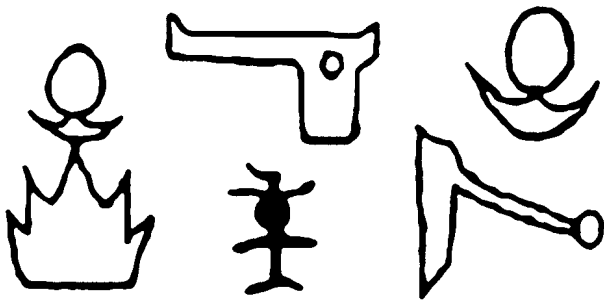


图 1-1 大汶口文化象形符号

“新文化运动”之后很长一段时期，曾经有不少人认为，汉字不易读，应该走拼音化道路。这是不对的。从文字的易读方面来说，拼音文字或许有它一定的优势。但能不能就据此说汉字落后，必须走向拼音呢？绝不是！从历史的角度看，我国幅员辽

阔，人口众多，又加上古时交通不便，因此全国各地的语音很不统一，如果汉字也走上了拼音的道路，就不可能把语音不同的地区的人们联系在一起，就可能导致中国的分裂。直到今天，尽管国家大力推广普通话，但是全国各地的乡音方言仍然大量存在，规范汉字仍然是维护国家统一和民族团结的重要文化基元。国学大师饶宗颐说：“汉字是中华民族的肌理骨干，可以说是整个汉文化构成的因子。”“造成中华文化核心的是汉字，而且成为中国精神文明的旗帜。”就“书同文”而论，几乎可以这样说：没有汉字就没有中华民族。同一文字的共同的历史记录、共同的文化遗产、共同的语言交流、共同的礼仪规制，构成了中华民族文化上的统一性。这是中华民族统一最深层的文化基石，最可靠的精神线索。因此，汉字不可能走向拼音，而只能走一条超越语音限制的衍形文字道路。

与拼音文字相比，汉字有以下明显的优点：

1. 超方言性。中华民族文化的悠久和优秀，一部分应归功于汉字的超方言性。如上所说，虽然我国各地方言众多，语音上的差别很大，但是，在漫长的历史发展过程中，复杂的方言分歧并没有使汉语言分道扬镳而成为一些独立的语言。不同方言区的人们，尽管都用自己的方音去读汉字，但对内容的理解却是一致的，都可以使用相同的汉字记录、交流，大家也都能看得明白。所以，汉字可以超越方言分歧而成为全民族共同的交际工具，正是因为汉字衍形的稳定性。

2. 统觉性。所谓统觉，就是在学习了某个汉字以后，与该字有关的字、词都很容易认识和理解。以“牛”字为例，汉字“牛”以撇为角，以竖为脊，“牛”的形象栩栩如生，再组合成“小牛”、“母牛”、“公牛”、“水牛”等，仅两个字，就把每一个概念表述得十分准确。而在英语中，牛是cattle，小牛是calf，母牛是cow，公牛是bull，水牛是carabao，其状各异，冗繁复杂，看不出它们之间有丝毫联系。

3. 简洁性。汉语的书面简洁性已为世界公认。与拼音文字相比，汉字的字形短，信息密度大，因此，平均起来，书写或印刷同一内容的文章，汉字比所有拼音文字所占的篇幅都短。在联合国里，任何文件都是中文本的篇幅最短，人们单凭厚薄就可以确定哪一个是中文本。在生活中，人们也有这样的经验：有些进口家电附有多种文字的使用说明书，其中汉语的说明书几乎总是页数最少的。

4. 优美性。与拼音文字的单调线条和结构形成鲜明的反差，汉字的形体散发着美的光芒。汉字的美来自于它特殊的造字法，即“六书”：象形、指事、会意、形声、假借和转注，其中前四种造字方式都是以象形为基础的。象形是描摹实物形象的一种造字方法，这样造出的字如“鸟、果、木、牛、目、眉”等；指事是用象征性符号或者在象形字上加指示性符号来表示意义的造字方法，这样造出的字如“上、下、本、末、三、刃”等；会意是把两个或两个以上的字组合在一起，表示一个新的意义的造字方法，这样造出的字如“比、鸣、众、采、围、森”等；形声是用表示意义的符号和表示读音的符号组合在一起，表示一个新的意义的造字方法，这样造出的字如“江、河、问、材、菜、驾”等。汉字的笔画有多有少、有疏有密，结构有圆有方、有正有斜，其千姿百态的构造本身就包含着对称均衡、分布结合等美的因素。或者说，结构美是汉字自身固有的特质。而拼音文字则是用字母单调地线性重复，这种单调注定了它在造型上根本无法与汉字媲美。



字体 造字 方式	字体					
	甲骨文	小篆	隶书	楷书	行书	草书
象形						
指事						
会意						
形声						

图 1-2 以象形为基础的汉字造字法

有了汉字，就有一个书写汉字的问题。同样的汉字在不同人的笔下写出来，有的不仅能让人看得明白，还能给人以美感，而有的却一塌糊涂，让人根本不能阅读。人们的书写水平为什么有这样大的差距呢？看来，写字并不像“小学生都会做的事情”那么简单。20世纪80年代以来，尽管所谓“书法热”不断升温，但是人们的写字水平特别是中、小学生的写字水平却在普遍下滑。究其原因主要有两个方面：

第一，在小学低、中年级的识字教学中，教师往往只强调“不缺笔画”是写字正确的标准，而忽视了汉字的笔画形态和结构问题。比如，写“人”字就是一撇一捺，至于撇和捺的

长短、角度以及怎样搭配，则完全不在考虑之列。其实，一个汉字的笔画和结构形态是它自身固有的特征，不应只作为美观方面的要求，而应该成为汉字书写是否正确标准。如果能在小学语文课本中贯彻这个理念，那么，长期以来小学生写字结构难的问题就应该能够解决。

第二，在小学高年级和初中阶段，随着作业量的增加，要求学生必须提高书写速度，从写楷书过渡到写行楷。虽然行楷是最理想的手写字体，然而在大多数学校里，有关从楷书到行楷方面的训练却是一项空白，教师不讲，教科书也不提。学生因为不会行楷，为了提高书写速度，便只好“潦草楷书”、自创行书、生拼硬造、胡写乱凑。也正是在这个阶段，许多人形成了错误的书写习惯。

要改变当前这种状况，首先，必须加强规范汉字行楷教学。在小学高年级和初中阶段的教学大纲中要适当增加行楷书写训练的内容；另外，如有可能，用行楷字体印刷课本的部分篇幅，以便学生更多地接触行楷。其次，要大力培养行楷教学的师资队伍。目前，在职在岗的中小学教师，大多数没有受过行楷书写的系统训练，而在教学中“以其昏昏，使人昭昭”是不行的。再次，要转变小学生“不需要学习行楷”，以及“行楷就是潦草写法”的错误观念。潦草是任笔乱写，而行楷是讲究方法的快写，是手写汉字的规范字体。最后，还要解决好学以致用的问题。从楷书书写向行楷书写的过渡，有一个从生疏到熟练的过程，这个过程要与学生的整个学习过程结合起来，避免出现书写训练与实用书写脱节的现象。总之，要教给学生规范的书写手势和科学的行笔方法，培养他们“笔势连贯”的书写习惯。只有这样，才能使学生写得既快又好。

写字与书法是相互影响、同步发展的。随着社会的进步，人们的实用书写实践促使汉字字体由繁到简，从不规范到规范不断发展。汉字的发展大约经历了三个历史阶段：

第一阶段是篆书通行阶段。篆书包括大篆和小篆。大篆指盛行于殷商时期的甲骨文，以及始于殷商而流行于两周的金文；小篆指秦朝的标准字体——秦小篆。

第二阶段是隶书通行阶段。隶书是一种针对小篆而产生的简化、快写的字体，始于秦而极盛于两汉。

第三阶段是楷书、行书、草书通行阶段。楷书是从隶书简约、规整化而来的，形成于东汉末年，在魏晋南北朝时期得到很大发展，至唐朝而臻于法度完善。楷书的笔画、结构都十分规范，是一种重要的常用字体。与楷书同时产生、流行的还有草书和行书两种字体。草书兴起于汉，一般分为章草、今草和狂草三种。草书的规范性较少，线条飞动、浪漫抒情，但因其不易辨识，所以在实用书写中很少用到，主要是书法家艺术创作的手段。行书是介于楷书和草书之间的一种字体，近于楷书者称为“行楷”，近于草书者称为“行草”。因为行楷简洁流畅，书写快捷，不像楷书那样工整，又比草书容易辨识，所



图 1-3 甲骨文

以，在日常书写中，行楷的应用最为广泛。



图 1-4 金文—毛公鼎



图 1-5 小篆—泰山刻石



图 1-6 隶书—史晨碑



图 1-7 行书—王羲之兰亭序

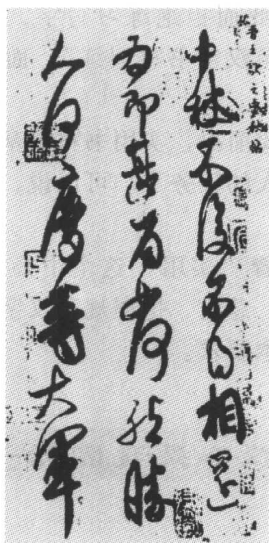


图 1-8 草书—王献之中秋帖

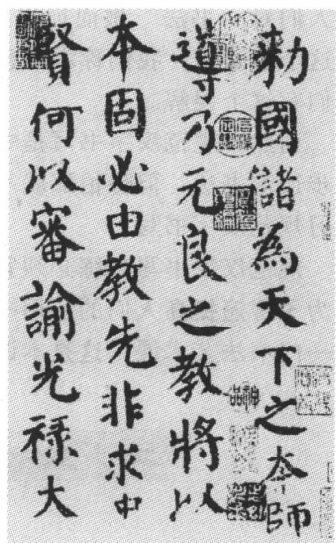


图 1-9 楷书—颜真卿自书告身

由此可见，汉字的发展大体遵循着从繁到简、从不规范到规范的规律。一方面，基于人们实用书写的需要，汉字不断简化、衍生出新的字体；另一方面，不断产生的汉字新字体又为实用书写向书法艺术的发展开辟了广阔的天地。经过多少代人的不懈探索，以汉字为载体，人们创造出了风格多样、流派纷呈的中国书法艺术。

由汉字自身的特质所决定，实用书写与书法艺术密切联系，在基本书写方法上是相通的。从实用的需要出发，实用书写主要体现着对书写的规范、快捷等方面的要求；从艺术的目的出发，书法则进一步体现为对书法家的个性、风格等方面的要求。可以说，一部汉字发展史，就



是实用书写和书法艺术相互制约、相互促进的辩证发展过程。

## (二) 规范汉字书写与书法艺术

书法包括毛笔书法和硬笔书法。自秦以来，毛笔一直是中国人的唯一书写工具，传统书法就是专指毛笔书法而言的。相比较说，硬笔书法的兴起只是近些年的事情。今天，毛笔书法和硬笔书法已经成为中国书法艺术的两大门类。

那么，规范汉字书写与书法艺术是什么关系呢？

我们注意到，在生活中，不管是小学生还是大学生，乃至初识汉字的“老外”，只要拿笔练习写汉字，人们都习惯上称之为“书法”。其实这是一种不准确的笼统叫法。

书法一定是写汉字，但写汉字并不都是书法。严格地说，只有少数人的作品能称得上书法作品，其中更少的人才能被称为书法家。人们在日常生活中的规范汉字书写属于实用书写，与书法并不能简单地等同起来。实用书写与书法艺术的关系是：实用书写是书法艺术的基础，而书法艺术则是实用书写的升华。前者属于文字的范畴，强调规范性，主要功能是传达语言信息；后者属于艺术的范畴，强调艺术个性，主要功能是提供艺术作品。如果弄清二者之间的关系，一方面很容易把书法这门独特的民族艺术降低到一般实用的层次而使之庸俗化，不利于书法艺术的发展；另一方面，因为持有“书法是书法艺术家的事情”的观念，这就很容易导致人们对“书法”敬而远之，甚至因此而拒绝练习写字，不利于规范汉字书写训练的开展。从这个意义上，我们称本课程为“规范汉字书写训练”，而不称之为“书法”，正是为了避免人们有这个误解。

当然，规范汉字书写是书法的必要前提，实用书写的基础打好了，有兴趣的人自然可以进一步追求书法，但恐怕那就不是多数人的任务了。可以说，你不一定要学习书法，但是一定要练习规范汉字书写。

规范汉字书写训练必须紧紧围绕着“实用”这个中心，它不是为了培养书法艺术家，而是为了普遍提高人们的实用书写水平。总之，把握规范汉字书写训练的工具性质，不要把它开成一门书法艺术课，这是本课程的基本要求。

## 二 推行规范汉字是我国的一项基本国策

### (一) 汉字与规范汉字

汉字是记录汉语的唯一文字。在汉字发展的不同历史时期，形成了各种不同的字体、字形，并存于今天的文字生活中。汉字的地位十分巩固，具有悠久而深厚的民族文化基础。在今天和可以预见的未来，汉字正在使用也必将继续使用下去，其地位不会发生改变。

在不同的时代，汉字有不同的规范。如秦统一六国后，实行“书同文”，消除战国时期各地文字异形的现象，小篆就是当时的规范汉字。旧中国长期以繁体字为正体，以繁体字为代表的正体字也就成了当时的规范汉字。

规范汉字是对汉字整理的结果。这种整理工作，既是汉字自身发展的需要，也是社会发展

的需要。我国历代政府都十分重视汉字整理工作，这为他们所处时代的规范汉字的形成和相应标准的确立奠定了基础。历史上的汉字规范工作主要表现在以下几个方面：

### 1. 通过整理汉字，订出标准字体，推出规范教本

例如，太史籀所纂《史籀篇》是西周宣王时进行文字正形的范本；秦始皇统一全国后，在用小篆统一全国文字时，首先对秦文字进行了一番整理，订出了标准字体，李斯的《仓颉篇》、赵高的《爰历篇》、胡毋敬的《博学篇》就是这次整理的产物。

### 2. 通过刊刻石经，刊正经书字体，进行字体规范

石经是指在碑石上刻的经书。东汉灵帝熹平四年所刻的《鲁诗》、《尚书》、《仪礼》、《周易》、《春秋》、《公羊传》、《论语》等七种经书，是我国最早的石经，通常称作熹平石经。石经既有便于传写、校正经书文字的作用，同时也起到了规范字形的作用。

### 3. 通过编写字书，整理异体，辨别俗伪，统一字形

唐以后开始出现“字样”之书，此对楷书的规范化起了一定作用。如《干禄字书》、《五经文字》、《九经字样》、《字汇》等。特别是《干禄字书》，曾被当作当时科举的标准字体，起到了规范字形的作用。

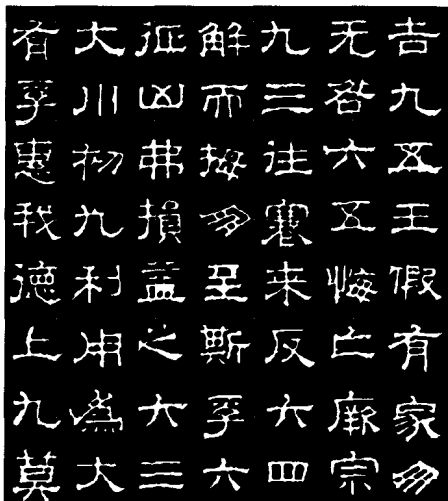


图 1-10 熹平石经

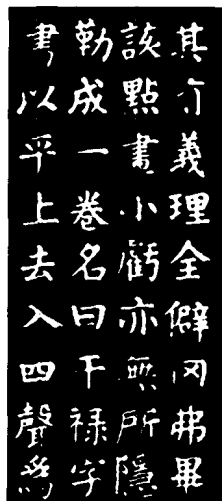


图 1-11 干禄字书

经过数千年的发展，不仅汉字的字数越来越多，而且一字多形的问题也越来越严重，这就给人们的识读和书写带来了极大不便。新中国建立后，政府十分重视文字整理工作，1954年12月成立了专门机构——中国文字改革委员会；1985年，为适应新时期语言文字工作的需要，更名为“国家语言文字工作委员会”。50多年来，这个“专门机构”在整理和简化汉字，制定汉字的规范性标准，指导汉字的规范化运用等方面，做出了巨大贡献。新中国汉字整理工作的成果主要表现为字表，如《简化字总表》、《第一批异体字整理表》、《普通话异读词审音表》、《现代汉语常用字表》、《现代汉语通用字表》、《部分计量单位名称统一用字表》、《信息交换用汉字编码字符集基本集》等。这些字表是现行规范汉字的主要依据。