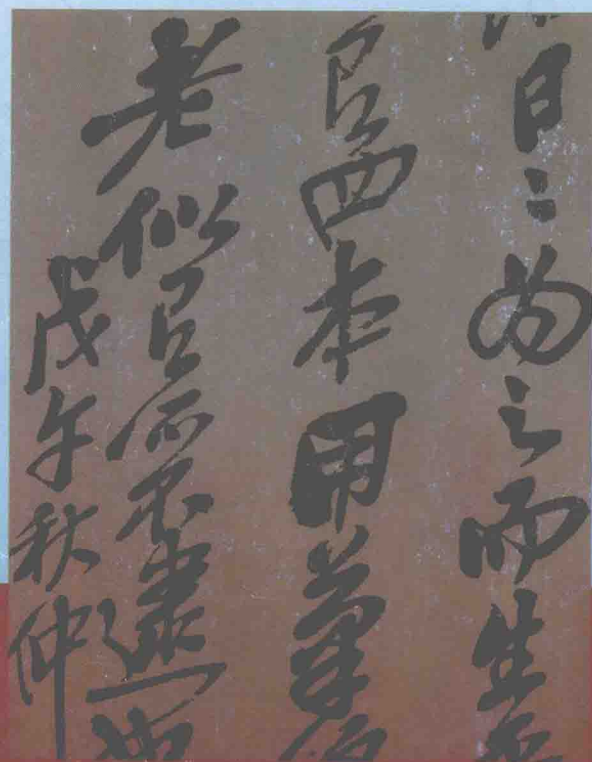


顾问：刘炳森

主编：路 棣

必选本

书写训练



编写：中国教育学会书法教育专业委员会中师书法教育分会

天津古籍出版社

中等师范学校课本

书 写 训 练

(必 选 本)

中国教育学会书法教育研究会
中师书法教育专业委员会 编

天津古籍出版社

1998 年 · 天津

中等师范学校课本

书写训练

(必选本)

中国教育学会书法教育研究会

中师书法教育专业委员会编

天津古籍出版社出版、发行
天津市和平区张自忠路 189 号
天津新华印刷三厂印刷

字数:340,000 开本:787×1092 1/16 印张:13.75
印数:120,000

责任编辑:韩嘉祥
封面设计:高 瞻

ISBN 7—80504—625—5/G · 102
定价:13.00 元

如发现印装质量问题,请与印刷厂调换

顾 问：刘炳森

主 编：路 棣

副主编：勒维贤 刘景茂 席树业 李枝枢 彭伯初

编 委：路 棣 勒维贤 刘景茂 席树业 李枝枢 彭伯初
潘善助 牛国泰 秦德昭 孙国辉 刘胜角 施根生
江 吟 朱从凯 唐永泰

撰稿人：（按单元分工顺序）

牛国泰	秦德昭	车四臣	郑进勇	曾庆伟	张永红
石宗琴	金雪梅	牛春生	王珂岳	辛润泉	陈长飞
周敦光	张 禹	刘兆钟	马 利	张茂坤	韦 巍
陈海波	孙国辉	刘胜角	施根生	刘 龙	廖万章
康国政	陈怀曦	万应均	蒋宏志	张恒成	古代永
朱从凯	江 吟	陈若海	王 晖	张传进	陈 锋
张友梓	丛 凯	李 广	王家万	李俊义	曾湘龙
丁恒生	罗觉华	王克茂	唐永泰	彭伯初	李枝枢

序

路 棣

(一)

中等师范学校书写训练课是一门相对独立、自成体系的实用性和审美性相结合的基础课、工具课；是学习中师各门课程不可缺少的文化课；也是小学师资素质教育的一门重要的专业课。

中等师范学校的书写训练是中等师范学校实施德、智、体、美、劳五育必不可少的重要组成部分。它对于加强学校的德育工作，培养学生热爱祖国、热爱党的教育事业，培养学生具有良好的职业道德、艰苦奋斗求实创新的精神，促进学生全面发展，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的合格小学教师，具有不可忽视的独特作用。

1995年3月，中国教育学会书法教育研究会中师书法教育专业委员会（以下简称“书研会中师会”）在天津召开成立大会，来自全国各地的二百多位代表一致呼吁“书研会中师会”编写一套全国统一的中师书法教材。“书研会中师会”认真听取了代表们的意见和建议，研究决定成立了《书写训练》编委会。在国家教委师范司、国家语委语言文字应用管理司的具体支持与关怀下，编委会制订了中师书写训练教学大纲，根据大纲精神拟定了教材编写提纲，印发全国各地教委中师处及中等师范学校征求意见后，在昆明召开了《书写训练》编委会，并请书法专家参加，共同审定上述“大纲”和“提纲”。会上国家教委和语委的领导对“两纲”的审定及《书写训练》的编写做了方向性的指示。然后，编委会在全国各地聘请对书法教育既有坚实理论基础，又有丰富实践经验的同志，分工起草书稿，后在天津再次召开编委会，集中统稿。国家教委、国家语委领导又亲临指导，在会上对统稿工作提出了明确的要求，最后由专家对书稿进行了审定。

可以说《书写训练》这本教材是在国家教委和国家语委的支持与关怀下的产物，是群众路线与书法专业工作者、书法专家相结合的产物，是理论和实际相结合的产物。

(二)

《书写训练》分三个单元：楷体字书写训练，行楷字书写训练，小学写字教学。这三个单元实质是两个板块：书写基础知识和训练板块，小学写字教学法板块。

本书的主要特点是体现了八条编写原则：

一、思想教育原则。

做到了寓爱国主义、思想品德教育于书写训练教学的始终。

二、审美教育原则。

选择了使学生获得美感熏陶的知识和训练内容；并使之渗透到教学的各个环节之中。

三、重视双基原则。

精选了那些专业需要的并适用于小学教师素质提高的书法基础知识和书写基本训练的内容，作为教学的重点。

四、实践性原则。

从这门课实践性强的特点出发，注意了理论联系实际，并通过书写基本技能训练，转化为多种能力。

五、实用性原则。

精选了那些在书写理论、方法上都是最基本的，在现代社会中广泛应用的和从事小学教学必备的，同时又是学生所能接受的内容。

六、系统性与伸缩性相结合的原则。

在内容安排上既注意了书写训练本身的系统性、科学性，又注意了与其他学科之间的相互联系、区别和配合，该详则详，该略则略。

七、统一性与灵活性相结合的原则。

我国幅员辽阔，教育发展也不平衡，为适应各地实施义务教育的需要和为当地经济、文化建设服务，书写训练教学内容的确定，注意了贯彻统一性与灵活性相结合的原则，给各地各校以机动处理的余地。

八、传统性与时代性相结合的原则。

《书写训练》内容的安排既继承和弘扬了传统书法优秀遗产，又体现了时代精神，适当充实了新的书写理论和方法。

(三)

《书写训练》成书时间紧迫，编者水平有限，疏漏一定不少，望关心本书的同志批评指正。

《书写训练》将在国家教委和国家语委的继续支持和关怀下，在同志们的帮助下，在今后的试用中，不断地修订、充实和完善，使之既符合国家的教育方针，又具有鲜明的特色，为全面提高书法教育质量，做出应有的贡献。

目 录

序	路 棣
绪论	1
第一节 中等师范学校书写训练课的性质	1
第二节 中等师范学校书写训练课的目的、任务和要求	2
第三节 中等师范学校书写训练课的内容	3
第四节 中等师范学校书写训练课的教学	4

第一单元 楷体字书写训练

第一章 概 述	5
第一节 楷体字概念的界定	5
第二节 楷体字书写训练的目的、意义和任务	6
第三节 楷体字书写训练的方法	6
第二章 毛笔字书写训练基础	8
第一节 毛笔字的书写工具	8
第二节 毛笔字的书写姿势	11
第三节 毛笔字的执笔方法	12
第四节 毛笔字的运笔方法	14
第三章 钢笔字书写训练基础	18
第一节 钢笔字的书写工具	18
第二节 钢笔字的书写姿势	19
第三节 钢笔字的执笔方法	19
第四节 钢笔字的运笔方法	19
第四章 粉笔字书写训练基础	22
第一节 粉笔字的书写工具	22
第二节 粉笔字的执笔姿势	22
第三节 粉笔字的执笔方法	23
第四节 粉笔字的运笔方法	23
第五章 三笔字楷体笔画训练	29
第一节 点画的类别、特点及写法	29
第二节 横画的类别、特点及写法	31
第三节 竖画的类别、特点及写法	33
第四节 撇画的类别、特点及写法	35
第五节 捺画的类别、特点及写法	36
第六节 提画的类别、特点及写法	38

第七节	折画的类别、特点及写法	40
第八节	钩画的类别、特点及写法	43
第六章	楷体字结构训练	48
第一节	笔顺	48
第二节	偏旁部首	58
第三节	结构原则	83
第四节	结构形式	101

第二单元 行楷字书写训练

第一章	概 述	113
第一节	行楷字概念的界定	113
第二节	行楷字训练的目的和意义	113
第三节	行楷字训练的任务和方法	114
第二章	行楷字笔画训练	116
第一节	点画的类别、特点及写法	116
第二节	横画的类别、特点及写法	121
第三节	竖画的类别、特点及写法	125
第四节	撇画的类别、特点及写法	126
第五节	捺画的类别、特点及写法	128
第六节	提画的类别、特点及写法	129
第七节	折画的类别、特点及写法	130
第八节	钩画的类别、特点及写法	134
第三章	行楷字偏旁的训练	136
第一节	上偏旁的类别、特点及写法	136
第二节	下偏旁的类别、特点及写法	139
第三节	左偏旁的类别、特点及写法	141
第四节	右偏旁的类别、特点及写法	143
第五节	外偏旁的类别、特点及写法	145
第四章	行楷字结字训练	149
第一节	行楷字的结字原则	149
第三节	行楷字的结构形式	151
第五章	楷体字、行楷字章法训练	155
第一节	毛笔字的章法	155
第二节	钢笔字的布局	165
第三节	课堂教学的板书设计	168

第三单元 小学写字教学

第一章	小学写字教学的目的	172
-----	-----------	-----

第一节	小学写字教学的意义·····	172
第二节	小学写字教学的目的·····	173
第二章	小学写字教学的任务·····	176
第一节	小学写字课的性质·····	176
第二节	小学写字教学的任务·····	177
第三节	完成小学写字教学任务要着重处理好几个关系·····	178
第三章	小学写字教学的原则·····	181
第一节	科学性和思想性统一的原则·····	181
第二节	理论联系实际原则·····	182
第三节	启发性原则·····	183
第四节	因材施教原则·····	185
第五节	直观性原则·····	186
第六节	系统性原则·····	187
第七节	规范性原则·····	188
第八节	巩固性原则·····	189
第四章	小学写字教材·····	191
第一节	小学写字教材的基本特点·····	191
第二节	小学写字教材的基本内容·····	192
第三节	小学写字教材的编写原则·····	193
第五章	小学写字教学的工作常规·····	195
第一节	教学准备·····	195
第二节	课堂教学·····	197
第三节	作业批改·····	199
第四节	课外活动·····	201
第五节	教学考查·····	203
第六章	小学写字课教案举例·····	205

绪 论

【教学目标】

通过教学,使学生掌握中等师范学校书法课的性质、目的、任务要求,明确这门课的内容,以及在课堂教学中应处理好的六个关系。

为了适应我国改革开放和现代化建设的需要,深化师范教育改革,加强教师职业技能训练,根据国家教育委员会的有关规定,编写了这套中等师范学校书写训练教材,以供中等师范学校书法课教学的需要。

在中等师范学校设立书写训练课,是建立健全我国书法教育、教学体制的一个重要步骤,必将对我国书写训练教育事业的蓬勃发展产生深远的影响。

通过书法课教学,可以逐步提高中师生的书写水平,为将来从事小学教学工作奠定坚实的基础;可以培养中师生具有正确的审美观点,高尚的审美情趣。

第一节 中等师范学校书写训练课的性质

中等师范学校书写训练课是一门相对独立、自成体系的实用性和艺术性相结合的工具课、能力训练课、文化基础课、审美教育课、素质教育的专业课。

说书写训练课“相对独立、自成体系”,既要明确它不能依附于其他课程名下;又要强调这门课有其悠久的历史和独具特色的、系统的、科学的、严密的理论体系和训练体系。

说书写训练课是“实用性和艺术性相结合”,既要明确书法本身所固有的实用性和艺术性因素;又要突出强调实用书法和艺术书法的层次区别和紧密联系,不能将二者孤立、割裂开来。

说书写训练课是一门“工具课”,既要明确汉字的记录语言、表情达意的实用功能,又要重视写好汉字在陶冶情操、锤炼意志等方面的艺术服务功能。

说书写训练课是一门“能力训练课”,既要明确这门课的一个很重要的宗旨,就是加强对学生书写能力的训练,又要重视对学生进行感受能力、自学能力、鉴别能力、创造能力的培养。

说书写训练课是一门文化基础课,既要明确学好这门课是为学好其他课程创造有利条件,为今后从事各种工作奠定坚实的基础,又要重视这门课对学生文化素质的全面提高,对全民族文化水平的提高,有着不可估量的独特作用。

说书写训练课是一门“审美教育课”,既要明确书写训练教学对培养学生正确的审美观点、高尚的审美情趣,提高学生对美的感悟力、鉴赏力、创新力所发挥的巨大作用,又要重视书写训练通过潜移默化的熏陶和感染,对增强学生的民族自豪感,培养学生的爱国主义情操,磨练学生的坚强的品德意志所寓含的教育作用。

说书写训练课是一门“素质教育的专业课”，既要明确中师书写训练课教学应紧紧围绕培养小学教师必备的书写能力，必须具有的书法素养进行职前的书法教育，又要充分认识到书法教育对学校实施德、智、体、美、劳五育所具有的不可忽视的独特作用。

第二节 中等师范学校书写训练课的目的、任务和要求

明确了书写训练课的这些独特的性质，这门课的教学目的、任务就显而易见了。

首先需要指出的是，制定中师书写训练课的目的、任务主要依据有四：

一是依据国家教育委员会制定的《三年制中等师范学校教学方案(试行)》中，关于加强中师生书写能力训练的精神。

二是依据新时期国家语言文字工作的方针、政策、主要任务。

三是依据多年来许多师范学校根据教学改革的需要，开设这类课程的成功经验和当前师范生进行书写基本功训练的实践状况。

四是根据国家教育委员会最近颁布的九年制义务教育大纲关于对青少年学生进行严格的写字训练的要求。

根据上述文件精神和中师教学实际，本门课程的目的、任务是：

(一)教育师范学生热爱祖国的语言文字，认真学习、积极贯彻国家语言文字工作的方针、政策，增加语言文字规范意识。

(二)指导师范学生学习一定的书写基础知识和传统书法理论知识，在此基础上，对学生进行严格的书写技能训练，使学生具有正确、工整、流利、美观地书写钢笔字、粉笔字和毛笔字的能力。

(三)在教学过程中，要不断激发中师学生学习的兴趣，积极引导学生继承和发扬中国传统书法优秀的文化遗产，逐步提高学生对传统书法艺术的鉴赏水平。要通过具体而生动的审美教育、思想教育，增强学生的民族自豪感，陶冶学生的高尚情操和良好的品德。

(四)中等师范学校里的各科教师，都应是学生书写训练的指导教师，都有指导学生写好三笔字的责任。因此，师范生在自己学好书法课的同时，也要了解小学写字教学的实际，认识小学写字教学的重要意义，具有指导下一代青少年写好字的能力。如果我国两亿多青少年和幼儿园的孩子，都能得到教师的写字指导，那么必将有利于青少年的健康成长和全面发展，有利于全民族书写素质的提高。

在明确中等师范学校书写训练教学的目的、任务后，还要进一步明确这门课教学的具体要求：

(一)书法知识方面的要求

中师书法课应指导学生学习并掌握较为完整和系统的书写基础知识和传统书法理论知识，借以指导学生的书写实践和适应从事小学教育教学工作的需要。

(二)书写技能训练的分年级要求

一年级 毛笔字、钢笔字、粉笔字书写时要做到姿势正确、执笔得法、运笔自如。掌握规范楷体字各类笔画的写法和结字的原则及形式，并自觉应用于各科的学习中。

二年级 三笔字书写要做到笔顺正确，结构合理。了解并逐步掌握行楷字的基本规律、基本笔画的写法和结体规则。各科笔记、作业和试卷要做到书写规范，字体端正，行款格式合乎要求。

三年级 三笔字书写要做到字形美观,字体有特色,章法布局符合规律和标准。笔记、作业、试卷、教案中的字体要做到工整规范、流利娴熟、美观大方,实习时的教案和板书要做到书写正确、设计合理、行款整齐、美观大方。

(三)思想品德的要求

中师书写训练课要通过生动、灵活的教育形式,培养学生具有爱国主义思想,磨练坚韧不拔的品德意志,培养健康的审美观念和严肃认真、谦虚好学、勇于创新的优秀品德。

(四)小学写字教学方面的要求

中师书写训练课教学要以培养一批思想、业务素质优良的小学教师队伍为出发点,把学生掌握的书法理论知识、书写技能转化为具有兼教小学写字课和指导小学书法课外活动的工作能力。

第三节 中等师范学校书写训练课的内容

中等师范学校的书写训练教学内容,应根据以上所明确的中等师范学校的书写训练教学目的、任务和具体要求,遵循理论性与实践性相结合、科学性与实用性相结合、系统性与针对性相结合、原则性与灵活性相结合的原则来确定。

中等师范学校书写训练课教学内容包括楷体字书写训练,行楷字书写训练,小学写字教学法三个单元,这三部分的有机结合,形成一个完整的教学体系。

一、楷体字书写训练

包括书写工具、书写姿势、执笔方法、运笔方法、笔画类别及写法、结构训练六个部分。

这一单元的内容,按照毛笔、钢笔、粉笔“三笔字同步”的原则进行编排,这样既便于了解其继承性又便于分析、比较其联系与区别,还可避免分别编排带来的内容重复和篇幅的冗长。遵循这样的原则,更能体现师范性、系统性、科学性和实用性等教学原则,是这套中师书法教材的特色之一。

二、行楷字书写训练

这个单元的内容是在第一单元基础上的延伸和拓展。在界定行楷字概念的基础上,对行楷字的笔画类别及写法,行楷字的结构特点,与楷体字对照着进行了介绍,既便于学生学习、掌握,又匡正了有关行楷字的一些模糊认识,这是其他同类教材所少有或没有的,形成了这套教材的又一大特色。

“楷体字书写训练”和“行楷字书写训练”两个单元都通过大量的规范、标准、美观、易学的“范字”,为学生的书写训练提供了效仿的楷模,成为这套教材的第三大特色。

三、小学写字教学法

这一单元包括小学写字教学的目的、任务、原则,教材的内容和编排,教学的过程和方法。

这一单元以其翔实材料,科学的体系,深入浅出的论述,完整详尽的内容,填补了小学写字教学缺乏理论指导的空白,构成了这套教材的第四大特色。

以上三个单元的内容,都按照“教学目标、书写知识、思考与练习、教学建议”的体例进行编排。

“教学目标”简明、扼要地概括了章节的内容,明确了训练的要点。

“书写知识”通俗、精要地介绍了中师生应掌握的书写基础知识和传统书法理论知识。

“思考与练习”系统、具体地设计了形式多样的思考题目和书写训练题目,便于实际操作。
“教学建议”对教材的使用和教学的方法给予明确的指导,便于师生共同运用。
每一单元四个部分的有机联系,形成了这套教材的第五大特色。

第四节 中等师范学校书写训练课的教学

中等师范学校的书写训练课课时有限,不宜采用专业学校的教学模式,而应紧紧围绕培养小学教师必备的书写能力、必须具有的书法素养进行职前的书法教育。因此,中等师范学校书写训练课教学要正确处理好几个结合:

(一)理论和实践相结合,以实践为主。书写训练课必须讲授书写知识和一些必要的书法理论知识,但这些理论和知识是为提高中师的书写水平、书写技能服务的。因此,课内讲授理论知识要少而精,把大部分时间和主要精力花在指导学生书写练习上。

(二)课内和课外相结合,以课内为主。书写训练教学要充分利用课内的有限时间,奠定书写训练的基础。但由于课时有限,这门学科实践性强的特点,还必须充分利用课余时间,制定周密的计划,明确具体要求,加强量化管理,按部就班地进行课外练习。

(三)普及和提高相结合,以普及为主。书写训练课的教学目的很重要的一点就是提高全体学生的书法素养和书写水平、书写技能,决不应舍本逐末,把主要精力都花在尖子生的培养上,但也不排除在普遍提高书写水平的基础上有一部分学生有望成为书法艺术的人才。所以中师书写训练教学既要立足于广大中师生书写水平和能力的提高,也要着眼于未来书法艺术人才的培养。

(四)校内和校外相结合,以校内为主。中师书法教学除了要切实提高课上教学质量,开展丰富多采的课外书法活动外,还应“走出去”,有目的地带领指导学生参观一些书法展览,适当参加一些与教学较为贴近的书法比赛活动,借以开拓学生的书法视野,检阅教与学的成果。也应“请进来”,聘请一些有声望的、熟悉学校书法教育的书法家、书法教育家来校指导、讲学,以期使本校的书写训练教学有更高的水平。但应注意有主有从,适量合度。

(五)三笔字教学相结合,以毛笔字为基础,以硬笔字为重点,同讲同练,相辅相成。

(六)楷体字与行楷字相结合,以楷体字为基础,作为教学的规范书体,以行楷字为日常学习的实用书体,区别主次,分别给以指导和训练。

中等师范学校书写训练从始至终都要贯彻“学以致用”的原则,要立足于“练”。教师要设计最佳方案,优化训练过程;学生要有刻苦认真、虚心求教的态度,努力做到持之以恒,勤学苦练,而且养成天天练、月月练、年年练的良好习惯,中等师范学校的书写训练课教学才能真正落到实处。

【思考与练习】

一、有人说:“有学问就能当个好老师,至于字写得好不好没关系。”你怎么看这个问题?

二、联系实际谈谈中等师范学校开设书写训练课的必要性和重要性。

三、中等师范学校书写训练课是一门什么性质的课程?联系实际,谈谈自己的体会。

四、你对完成这门课程的学习任务和要求有没有信心?试为自己制订一个切实可行的学习计划。

第一单元 楷体字书写训练

第一章 概述

【教学目标】

通过教学,使学生了解楷体字的特点,懂得学习楷体字的目的、意义,掌握学习楷体字的方法。

第一节 楷体字概念的界定

所谓楷体字,就是指端正、工整、规矩,能作为楷模的字体。我们现在所要学习的楷体字是指始于汉代,成熟于魏晋南北朝,基本上定型于隋唐,流传至今,经过国家语言文字工作委员会整理、规范了的通用标准手书字体。见下图所示。



楷体字

通过对下列图例的观察和分析,可知楷体字的特点是:

1. 笔画标准。楷体字的各个笔画都有明确的态势和特点。如长横、短横、悬针竖、垂露竖、平撇、斜撇、竖撇、平捺、斜捺、垂点、长点等,既标准严谨,又灵活多变。

2. 书写规矩。楷体字的每个笔画各自独立,书写时,起、收、转、折、提、按、行、驻都有严格的笔法要求,要交代清楚,使笔画工整准确,笔画间连贯呼应,含蓄意连。

3. 结字平正。每个字都有固定的笔画顺序和结构形式,形体上的或大或小,或正或斜,虽然各具个性,但结字却是一致的,这就是平正端庄,匀称紧凑,工整一致。

4. 章法严谨。通篇有行有列,严整庄重,每个字都占一个方格,排列整齐,风格一致。

【思考与练习】

1. 什么叫楷体字？楷体字有什么特点？
2. 临写本节的字例并选择一些有意义的文句进行练习。

第二节 楷体字书写训练的目的、意义和任务

古老而美好的汉字是我们中华民族智慧的结晶，文明的象征，也是我们记录语言、交流思想的工具。因此，写好通用标准的楷体字就成为我们学习和工作的必要条件。能否写好楷体字是一个人文化修养高低的重要标志。特别是在科学技术高速发展的现代，汉字的输入电脑，给汉字的书写提出了必须正确规范的要求。可是，社会上有很多人写不好楷体字，给交际带来了麻烦和障碍。写好字是时代的要求，是我们开展楷体字书写训练的第一个意义。开展楷体字书写训练的第二个意义是职业的需要。作为教师，掌握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，并使师范生具有指导学生写好字的本领。”“各科教师写字优劣、是否规范对学生的写字有很大的影响。”它将直接关系到教学效果和自身的威望，关系到后代的写字水平。正如语言学家张志公先生所说的写规范字要从开始写字之日起就这样做，逐步养成习惯。今天的中师生是明天的小学教师，要求于儿童的，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，是中师生必须练就的一项基本功。

写字训练的第三个意义是德育、智育、体育和美育。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。除此之外，写字训练还有利养神、健脑、强身。所以自古便有“学书养德”“学书健身”的说法。

中师生楷体字书写训练的任务是：学习楷体字书写基础知识，进行严格的书写技能训练，纠正不良的书写习惯，使中师生能用毛笔、钢笔和粉笔，正确、流利地书写出规范、工整、美观的楷体字。

【思考与练习】

1. 联系实际，谈谈中师生学习楷体字的意义。
2. 中师生学习楷体字的任务是什么？

第三节 楷体字书写训练的方法

1. 明确目的，端正态度，下定学好楷体字的决心。要充分认识书写训练的重大意义，树立想学、愿学、刻苦学好的信心，排除思想障碍，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，也往往会一遇困难，就松劲泄气，半途而废。所以，立志是学好楷体字的前提。

2. 认真学习楷体字书写理论知识。书写训练的实践性很强，所以不练不行。许多人成年

累月地练字,但效果总是不佳,原因就出在不得法,没有正确理论的指导,致使胡写乱画。因此,要认真耐心地阅读学习书本上介绍的知识,明理懂法,深刻领会,按正确的方法严格训练。

3. 必须在笔法、字法上下功夫。看一个人会不会写字,基本功扎实不扎实,主要是看他的笔法和字法。如果不得笔法,终究是乱画。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)。本书着重阐述了这两个重点,要集中精力,用较多的时间,进行学练。

4. 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门径和最好的方法。摹是指直接覆盖在字帖上写,它又有描红、仿影、双钩(单钩)、填廓等。临是指对着字帖写即对临。历代学写字的人无不如此。因为字帖是优秀的法书,对着字帖写,就能直接学到好的笔法、字法和章法。许多人不临摹法帖,眼前无榜样,学练不规范,不但不能进步,反而要误入歧途,这是写不好字的重要原因。我们要通过临摹,提高审美鉴赏能力和感知表达能力。只有察之精,才能拟之似。为此,本书精选了一些有代表性的范字,供大家临摹。要求认真仔细地观察分析字形,先摹后临,反复练习,直至背写无误,追求形似神似。用“少而精”练习法,字虽不多,只要练熟写精,便能达到举一反三的目的。

5. 勤学多练,严格要求。“勤”表现在眼勤(积极认真观察)、手勤(多提笔练习)、脑勤(多思考领悟)。要想学得好些,就要学得勤些、练得多些。多则熟,熟生巧,这是成功的根本。但勤练还要善练,也就是说要在正确方法的指导下多练,彻底纠正不良书写习惯,主动虚心向师友求教,向书本字帖求教。从高从严要求自己,坚持正规训练,求质量求效果,不断总结经验教训,一步一个脚印,持之以恒。勤学多练虽是艰苦的劳动,但对于学习得法者来说却能以学为乐,废寝忘食。把多练视为享受,这才是最好的学习境界。

6. 学为用,用促学,学用结合才能进步快、收效大。为了用而学,学了就要用。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。要求少而精地学,即每学一个字,就要学好练熟,随时用上;还要把日常的作业、笔记等书写实践作为练字来对待,以增加练字机会和时间。这样学用结合,才能提高练字效率,更快地把字写好。

【思考与练习】

1. 对照课文,分析自己原有的写字水准,总结经验,并且订出一份切实可行的练字计划。

2. 认真书写毛笔字和钢笔字各两份,其中一份由自己保存好,以作为现有水平的记录,供以后各个阶段对照比较用。另一份交给老师作为档案保存。

【教学建议】

本章以学生自学为主,教师作适当的提示和答疑。

第二章 毛笔字书写训练基础

【教学目标】

通过教学,使学生熟悉毛笔字书写工具的性能,掌握正确的书写姿势和执笔方法,初步把握运笔方法。

第一节 毛笔字的书写工具

古人说:“工欲善其事,必先利其器。”要进行书写训练,首先必须准备一套适用的书写工具:笔墨纸砚,即“文房四宝”。而选好这四宝,就要了解其种类、性质、特点、使用和保管的知识。

一、毛笔

1. 毛笔的历史。

毛笔的历史悠久。我们从新石器时期陶器上的花纹及殷周甲骨上的朱书和墨迹可推断出毛笔产生于五六千年以前。到战国时期,各国都已制作和使用毛笔了。毛笔有多种名称,楚国称“聿”(yù),吴国称“不律”,燕国称“弗”,至秦代才定名为“筆”(笔)。1974年,在湖南长沙左家公山战国墓中出土了一支竹杆毛笔,还有完整的笔套,为现存最早的毛笔。1975年,在湖北云梦睡虎地一座秦墓中又出土了一支竹杆毛笔,这些笔距今都有2500多年了。世上流传秦代蒙恬造笔的传说,只是他总结前人的经验,改进技术使造笔工艺更完善罢了。现在,全国有许多制笔作坊,最负盛名的是浙江湖州善琚镇生产的“湖笔”。它以种类多、质量高、价格低廉而享誉海内外。

2. 毛笔的构造。毛笔分笔管和笔头两部分。笔管多用竹、木材料,也有用牙、角、骨、石、金属或塑料等材料的。笔头用适宜的禽兽羽毛制成,称笔颖。尖部叫笔锋,中部叫笔腹,根部叫笔根。笔头前半段分为三分,称为一分笔、二分笔、三分笔(见下页图)。

3. 毛笔的种类。毛笔的种类繁多,按笔颖用料分有硬毫、软毫、兼毫三种。硬毫,采用黄鼠狼毛、山兔毛等材料。硬毫性刚、弹性较强,吸水性较弱。书写出来的线条流畅、刚劲,神采焕发,但也容易单薄,易生圭角。软毫,多采用江浙一带羊毛作为原材料,具有性柔、韧性较好、吸水性强的特点,书写出来的笔画丰满含蓄,易表现粗细浓淡、肉多骨少,利练笔力。软毫价低命长。兼毫,用兔羊毛合制或以狼毫为笔心,以羊毛为笔被,具有软硬适中、刚柔相济的特点。

按笔颖长短分有长锋、中锋、短锋三类。长锋笔,笔颖长、锋腹细柔、提按幅度大,笔画变化多。中锋笔,介于长锋与短锋之间,初学者选用为宜。短锋笔,锋颖短,锋腹刚挺,宜写劲挺刚健的字。

按笔颖大小来分有大楷笔、中楷笔、小楷笔三种。大楷笔,一般可以写6cm见方以上的字,再大者有提斗笔、楂笔等。中楷笔,一般宜写3cm见方左右的字,笔头长度在3cm左右。