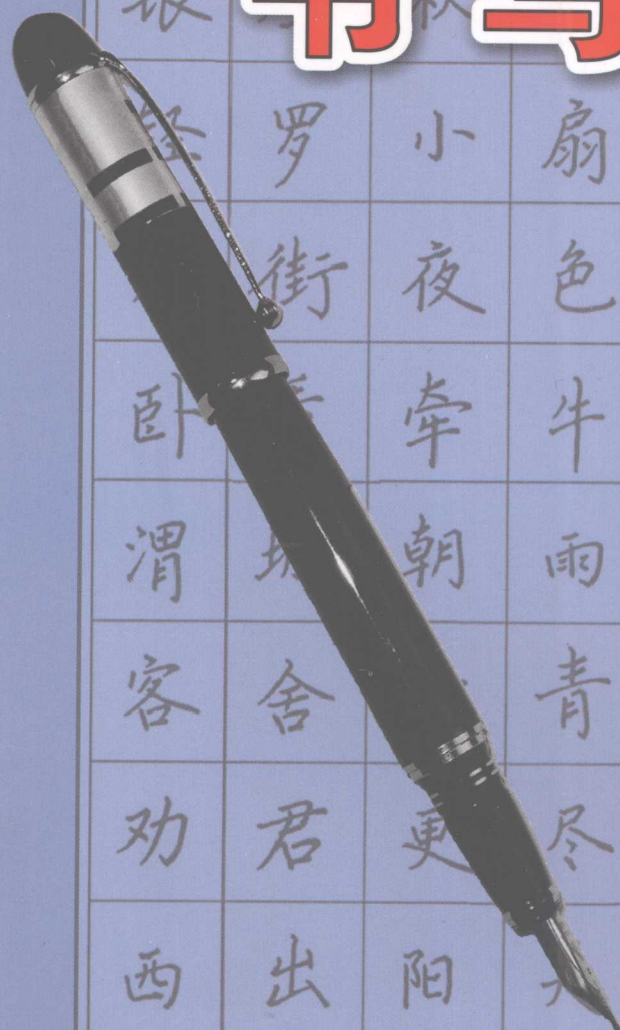


规范汉字 书写技法

罗盛照 著



古诗三首 丙戌年罗盛照书



贵州民族出版社

规范汉字 书写技法

罗盛照 著



贵州民族出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

规范汉字书写技法/罗盛照著.—贵阳: 贵州民族出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5412-1447-9

I. 规… II. 罗… III. 汉字-钢笔字-书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 095601 号

作 品 名 / 规范汉字书写技法

作 者 / 罗盛照 著

出版发行 / 贵州民族出版社

地 址 / 贵州省贵阳市中华北路 289 号 邮编: 550001

责任编辑 / 郭堂亮

封面设计 / 潘 松

印 刷 / 贵阳儿童福利院印刷厂

开 本 / 787×1092 毫米 1/16

字 数 / 270 千字

印 张 / 12.25

印 数 / 0001~3000 册

版 次 / 2007 年 7 月第 1 版

印 次 / 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN978-7-5412-1447-9/J·128

定 价 / 29.80 元

目 录

前言	(1)
概述	(3)
第一部分 技法	(9)
第一篇 楷书	(10)
第一章 楷书笔法	(10)
第一节 楷书笔法的基本规则	(10)
第二节 楷书基本笔画的详细介绍	(12)
第二章 楷书结构	(16)
第一节 楷书结构的基本规则	(16)
第二节 一些特殊字的写法	(27)
第三节 楷书主要部件的写法及相应的组合	(30)
第三章 楷书章法	(39)
第一节 楷书章法的基本规则	(39)
第二节 楷书文字位置的矫正方法	(41)
第四章 楷书书写质量的提高	(44)
第五章 楷书具体书写例子解说	(49)
第二篇 行书	(55)
第六章 行书的笔法	(56)
第七章 行书的结构	(60)
第一节 基本规则	(60)
第二节 行书重要部件的写法及相应的组合	(68)
第八章 行书的章法	(77)
第九章 行书的美化	(81)
第十章 书写示例	(87)
第二部分 练习	(96)
第1天	(97)

第2天		(98)
第3天		(99)
第4天		(100)
第5天		(101)
第6天		(102)
第7天		(103)
第8天		(104)
第9天		(105)
第10天		(106)
第11天		(107)
第12天		(108)
第13天		(109)
第14天		(110)
第15天		(111)
第16天		(113)
第17天		(114)
第18天		(115)
第19天		(116)
第20天		(117)
第21天		(118)
第22天		(119)
第23天		(120)
第24天		(121)
第25天		(122)
第26天		(123)
第27天		(124)
第28天		(125)
第29天		(126)
第30天		(127)
第31天		(128)
第32天		(129)
第33天		(130)
第34天		(132)
第35天		(135)

第 36 天		(139)
第 37 天		(141)
第 38 天		(142)
第 39 天		(143)
第 40 天		(145)
第 41 天		(146)
第 42 天		(149)
第 43 天		(150)
第 44 天		(151)
第 45 天		(153)
第 46 天		(154)
第 47 天		(155)
第 48 天		(157)
第 49 天		(159)
第 50 天		(161)
第 51 天		(163)
第 52 天		(165)
第 53 天		(167)
第 54 天		(170)
第 55 天		(174)
第 56 天		(175)
第 57 天		(177)
第 58 天		(178)
第 59 天		(180)
第 60 天		(185)

前言

在我的工作、生活中，发现周围很多因书写问题带来的麻烦。

我曾在一张发票上看到如图 1(1) 的签字字样。旁边还有人调侃说：“既然‘没有维修’，怎么报销呢？”实际上写的是“设备维修，请报销”。

图 1(1) 不规范的写法

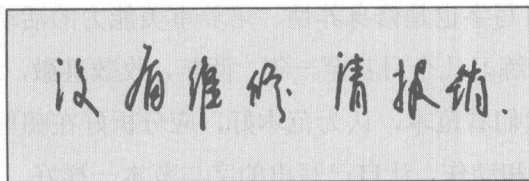
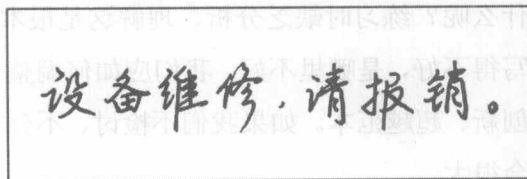
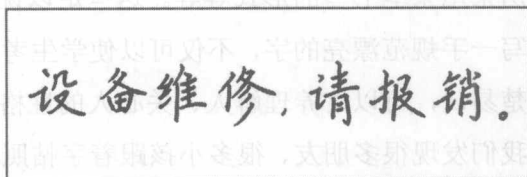


图 1(2) 规范的写法



一个小区配电房旁边写着如图 2(1) 的字样，我疑惑，这地方怎么会有“蛹虫”呢？问旁边的人，才知道是“当心触电”。书写的人把那个“触”字左右两部分弄颠倒了，而且偏旁“角”也没有写对；“电”字的中间那一横写得太短了以至根本看不出有这一横，竖弯钩也写得不规范。

图 2(1) 不规范的写法

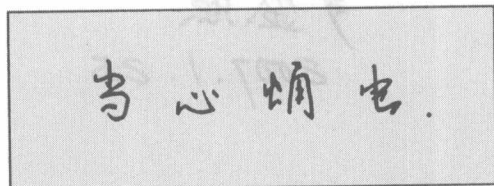
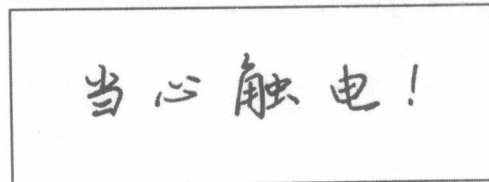
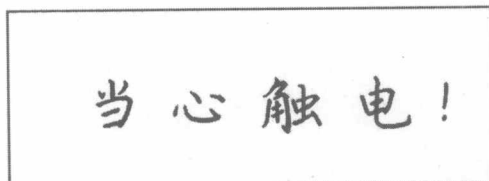


图 2(2) 规范的写法



一个合同的履约地点写成如图 3(1) 的字样，开始我也弄不懂，琢磨了许久才判断出写的是“安顺”（地名，贵州省的地级市）。

图 3 (1) 不规范的写法

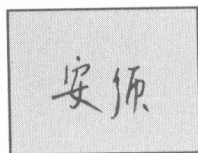
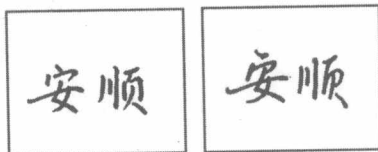


图 3 (2) 规范的写法



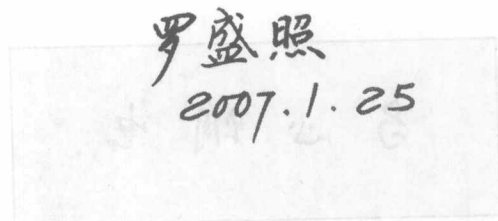
以上的这些事例不胜枚举。我们在感叹这些事实的同时，深感基础教育工作的任重道远。

在社会高速发展、全球经济一体化的今天，一切快速化了，我们可能会忽略重要的、基础的东西。一个人能写一手规范美观的汉字，基本书写能力是再基础不过的了。对此，教育部 2002 年在《关于在中小学加强写字教学的若干意见》中强调写字教育的重要性，对写字教学也提出了明确的要求。很多省市教育部门对阅卷字迹规范美观程度也提出了加减分的要求。甚至一些企事业单位招聘人员，要求简历采用亲笔书写的形式等等。这些足以说明写一手规范漂亮的汉字，非常必要。

写一手规范漂亮的字，不仅可以使学生考试答卷卷面整洁，促进学生考试拿高分，同时，把字写得清楚易认，可以培养理解人、关心人的性格。本身学习写字也是修身养性、培养审美能力的活动。

我们发现很多朋友、很多小孩跟着字帖照葫芦画瓢，练习几个月甚至一年、两年，收效甚微，这是为什么呢？练习时缺乏分析、理解这是根本的原因。我们看范本，认为范本好，应分析好在哪里，自己写得不好，是哪里不好，我们应如何调整自己的眼光和动作，让自己写出的字与范本一样好，甚至是创新、超越范本。如果我们不检讨、不分析，用错误的方法练习，即使付出了辛勤的劳动，收效也不会很大。

编写这本小册子就是为了解决这些问题的。如果这本小册子能带领那些想写好字的朋友入门，并真正的写好字，我将感到无比的欣慰和自豪。



概 述

一、关于规范汉字

所谓规范汉字，就是符合国家颁布的规范标准的汉字，包括经过整理简化并由国务院或国家语言文字工作委员会以字表等形式正式公布的汉字和未经整理简化的传承字。我们现在使用的是 1986 年国家颁布的规范汉字总表规定的汉字。

《国家通用语言文字法》第十七条对允许繁体字、异体字保留或使用的“特殊”情形作出了规定：

（一）文物古迹；（二）姓氏中的异体字；（三）书法、篆刻等艺术作品；（四）题词和招牌中的手书；（五）出版、教学、研究中需要使用的；（六）经国务院有关部门批准的特殊情况。我们的生活、工作中尽量不要使用繁体字、异体字。本书主要介绍的是以钢笔为书写工具的规范汉字楷书和行书的书写技法。

二、本书的特点及适用人群

本书的特点是：

1. 强调认识的重要性。因为只有清楚的认识，才会有明确的行动方向。
2. 强调整体的、系统的学习，不主张局部的纠缠，浪费时间。
3. 以规范性、实用性为主。相信写一手好字始终是我们大多数人用来学习其他知识、开展工作和进行人际交往、情感交流的工具。
4. 对部分内容，给予量化和细化，有助于初学者的学习和提高。这些量化和细化是我们用肉眼观察能够衡量的，有很强的可操作性。
5. 用词浅显，通俗易懂。编写这本小册子，力求做到小学三年级的学生也能看懂，小学三年级以下的小孩在父母或老师的指导下也能理解书中的内容，并练习。

本书具备如上所述的特点，所以适合以下人群：

1. 中小學生、中小學教師。
2. 成人及大中专學生。
3. 硬筆書法入門者。

三、学习的思路

1. 本书的结构

本书内容总体分为两大部分，即技法部分和练习部分。技法部分又分为两篇：第一篇为楷书，第二篇为行书。

第一篇楷书包括第一章、第二章、第三章、第四章。第一章介绍楷书的基本笔画（笔法），这当中所举的例字，其目的是想说明这些笔画用在什么地方。可以先不要去追求把这些例字写好。第二章

介绍楷书的结构，这部分所列的例字，需要反复练习，并能做到举一反三。第三章介绍楷书的章法，这一部分文字位置的矫正应反复实践。第四章楷书书写质量的提高，需要在掌握前几章的基础上进行学习。基础不牢，盲目追求美化和快速书写，难度很大，效果不佳。第五章具体书写例子解说，这些例子有很强的代表性，用这些例子反复的练习，可以全面提高。

第二篇行书包括第五章、第六章、第七章、第八章。这一部分的很多规则与楷书部分相同，但我们为了让一些直接学习行书的朋友方便使用本书，还是将这些规则，在这部分作简要的介绍。第五章介绍行书的笔法，同样这当中所举的例字，其目的是想说明这些笔画用在什么地方。可以先不要去追求把这些例字写好，重要的是理解。第六章介绍行书的结构。第七章介绍行书的章法。这两章内容需要理解的基础上反复实践，并能做到举一反三。第八章行书的美化，需要在掌握第五章、第六章、第七章的基础上进行学习，学习第八章内容的目的是想在解决实用性的基础上，追求美观性。第九章是书写示例，这一章列举了楷书和行书的一些书写示例，供读者练习参考或临习，对英文字母和阿拉伯数字的规范书写也作了简要的补充示例。

技法部分，每部分的学习内容都有相应作练习的提示，学完这一部分的内容，必须完成练习部分相应的练习。需要特别说明的是：配套的练习部分，规定了每天要练习的内容，请不要随意减少每天练习的内容，更不要改变学习的顺序（成人可以从行书开始学习）。要求每天至少要阅读半个小时，练习两个小时。只有大量的练习，不间断的学完，效果才会明显。

2. 学习的思路

第一，要做认识、做判断。我们不能仅仅是跟着例字模仿、抄写，重要的是要阅读相应的文字说明，领会为什么要这样写。我们给出了很多“基本规则”，学习时应理解这些规则，用这些规则来指导练习。

第二，不做局部的纠缠。学习写字，容易见成效的地方是结构和章法。对笔画作基本的了解后，重点是学习结构和章法，这容易提高初学者学习的积极性。在笔画上过多的纠缠，让不少的初学者走了很多的弯路。在初学阶段，学习结构和章法比学习笔画重要。如图 4。所以应该把 80%的时间用来学习结构和章法，学习笔画的时间只能占 20%。达·芬奇画鸡蛋画了一年，但是我们不是人人都要成为达·芬奇，人人都要成为书法家。写一手好字应该说是我们大多数人用来学习其他知识、开展工作、交流感情的一种工具。如今我们要学的东西太多了，我们没有时间专门来练习一两年，也没有哪一个父母亲会送自己的小孩专门学写字学一两年。所以我们应该抓重点，应该重视效率。本书正是按这样的要求进行写作的。

第三，系统的改进。在学完一遍之后，应回头学习笔画，改进结构和章法。需要注意的是，笔画和结构甚至是章法会互相影响，应结合汉字的组字规律和自己的审美观，系统的调整。

四、与写字有关的设施和工具及使用方法

1. 桌子、椅子的选择及坐势

椅子的高度应适中。椅子的高度与使用者的身高有关。选择时应保证坐在椅子上，脚自然的在地面摆放，膝关节的弯曲度略大于 90 度。椅子太矮，脚腿不伸展；太高，人坐上后，脚腿悬在空中，

不舒服。如果你现有的椅子过高，可以在椅子前面垫个台阶，让脚伸在台阶上；如果过矮，可以在椅子平面上垫点布垫或胶垫，保证脚能够自然的摆放。另外，椅子应牢固可靠，坐人后不宜摇晃。

桌子的高度应这样来确定：使用者坐在椅子上，桌子的高度约与胸口的位置平齐较佳。桌面应平整，桌子的下部应有足够的空间，放置脚、腿。桌子应有一定的强度，写字时不宜摇晃。

书写钢笔字的坐势应为：身直、头正、臂开、足安。即上身坐正，背直，略挺胸，胸、腹距桌沿一拳左右的距离；头略向前倾，但不能左右偏，眼睛与纸面的距离为一尺左右；肩正，两臂自然伸开；两脚应平放在地板上，与肩同宽。右手执笔，执笔的拳头和钢笔的位置应稍稍偏右而不在胸口的中心，纸张也不一定绝对的摆正，可以有10度以内的倾斜，这样更有利于观察。如图5。

2. 钢笔的选择及使用

钢笔的笔尖从形状来讲分为直尖笔和弯尖笔（美工笔），如图6。直尖笔书写线条均匀，实用性强，应用广泛；弯尖笔随着笔尖与纸面的角度变化，写出的线条也有较大的宽窄、厚度变化，艺术性高，但不易掌握。

就钢笔笔尖的材质可将钢笔分为金笔和铱金笔。金笔笔尖为金质，其特点是耐腐、耐磨、弹性好、手感柔和；铱金笔的笔尖主体为不锈钢，笔尖为耐磨的铱粒，其特点是弹性较好、耐磨性较好，物美价廉。

就钢笔的笔尖造型可将钢笔分为大包头、小包头和平片明尖，如图6。大包头的笔尖呈较大的圆筒状，笔舌与笔杆同粗，整个笔尖套在笔筒外，其特点是出水流畅，弹性适中；小包头的笔尖呈小圆筒状，笔舌较细，笔尖和笔舌大部分置于笔筒内，笔尖露出外面很短，其特点是出水流畅，弹性差；平片明尖的笔尖较平，笔尖小部分置于笔筒内，笔尖露出较多，其特点是弹性好、表现力丰富，但由于笔尖与笔舌的接触面积相对较小，所以一些平片明尖笔的出水不是很流畅。

选择钢笔应注意：① 对初学者建议选用直尖的、平片明尖的铱金笔；② 笔尖应匀称、分瓣大小一致，薄厚相等，笔尖圆头大小一致，圆滑，不挂纸；③ 皮囊弹力好，吸墨水的机构可靠，不渗漏墨水；④ 笔杆大小适合，重量适中，手感好；⑤ 造型美观。

执笔应注意：① 用中指的指甲内侧、食指及拇指的指肚固定钢笔，无名指和小指轻轻的靠着中指，起辅助作用，笔杆上部牢牢架在虎口上。手指固定笔杆应牢固，掌心较空，拇指与笔杆接触的位置距笔尖约3厘米。② 随着书写时运笔，钢笔与纸面的角度发生着细微变化，多数情况下为45度至50度之间。③ 钢笔的使用应注意方向，要求用正向拿笔，即笔尖夹缝朝下，这样有利于线条的表达，也有利于钢笔的保养。如图7。

运笔应注意：手掌靠小指的一侧，接近手腕的位置，有一块骨头叫豌豆骨，如图8。我们用手可以明显的感觉到，凸起部分比豌豆米略大。书写时，这块骨头起支点的作用。即书写每一笔一画，甚至是一两个字，不管手指怎么动作，拳头怎么偏转，这个点始终与桌面接触，不发生位移。也就是说，钢笔字的笔画是靠架笔的拇指、食指和中指的伸缩，配合手腕用力摆动来完成的。尤其是初学者应特别注意，千万不能用移动拳头来完成笔画的书写。可以拿着笔试一试：我们写长横实际上就是以豌豆骨与桌面接触点为圆心，以这个点到笔尖的距离为半径通过拳头的摆动划弧；写长竖，是以豌豆骨为支点，几个手指收缩带动笔尖向下运动完成；写其他大多数笔画则是两个动作配合一起完成。

图4 注重笔法与注重结构、章法的对比

例 字	说 明
好雨知时节，当春乃发生。	注重笔法，不注重结构和章法，不适用，甚至难以辨认。
随风潜入夜，润物细无声。	
野径云俱黑，江船火独明。	
晓看红湿处，花重锦官城。	
好雨知时节，当春乃发生。	注重结构、章法，不注重笔法，整齐、适用、易认。
随风潜入夜，润物细无声。	
野径云俱黑，江船火独明。	
晓看红湿处，花重锦官城。	
好雨知时节，当春乃发生。	同时注重笔法、结构、章法，实用性和美观性的统一。
随风潜入夜，润物细无声。	
野径云俱黑，江船火独明。	
晓看红湿处，花重锦官城。	

钢笔的保养：①用正面书写，书写时用力不宜太重。② 不要用钢笔在坚硬的物件上写字。③ 不要将不同的墨水混用，这样会引起化学反应，损坏钢笔。④ 钢笔用完后应立即盖上笔套，以免笔尖干涸或钢笔滚落摔坏笔尖。⑤ 钢笔一个月应清洗一次，建议用热水，这可以清除一些常温下难以清除的杂物。清洗时可以将笔尖、笔舌轻轻的卸下，将上面的不洁物清理干净，笔尖不可用钳子夹，如果拆卸用力过大，即使从表面上看不出笔尖有什么变形，但笔尖两瓣会发生细微的分合变化，造成难

以修复的损坏。笔囊可以通过吸水和排水，清除不洁物。⑥ 钢笔长期不用应洗净保存。

3. 墨的选择

一般用来书写的墨水有蓝、黑两种颜色的。黑色的墨水写在纸面上更醒目，更有浓度，更有光泽，一般以碳素墨水最为理想。碳素墨水的沉淀较其他墨水要多些。一瓶墨水用剩四分之一时，最好不要再继续使用，另换新的。

4. 纸的选择

用来书写钢笔字的纸张要求：① 不宜太滑、太厚，那样不便表现笔锋。② 不宜太粗糙、太薄，那样容易渗墨，也容易挂破。一般来说，书写纸、复印纸、打印纸及绘图纸用来书写钢笔字是比较理想的，购买时最好先用样品试写，或先买一张试写，合适后再大量的购买。购买作业本、笔记本、信笺，有条件的也可以先试写，合适后再购买。

5. 垫纸、盖纸的介绍

应在书写用纸的底部垫 20 层左右的纸张，称之为“垫纸”，加垫纸的目的，一方面是为了书写运笔的需要，加垫纸后能写出粗细不同的笔画；另一方面是为了有效的保护钢笔，避免钢笔与硬桌面的抗衡而受伤。垫纸太薄了效果不好，太厚了由于不平整也会影响下笔和收笔。

书写比较正式的文稿，书写时手直接压在书写用纸上，书写用纸容易变形或沾上汗渍，会引起渗墨的现象，我们可以考虑在书写用纸的上面盖一张干净的白纸，书写时手压在这张白纸上，这张白纸称为“盖纸”。盖纸一定要干净。书写时，随着书写位置的推移，盖纸的位置应作些调整，应避免盖纸和手指将书写未干的墨迹弄花。

学完这部分内容，准备好笔、墨、纸，完成第 1 天的练习。

图 5



膝关节弯曲
略大于 90 度

图 6

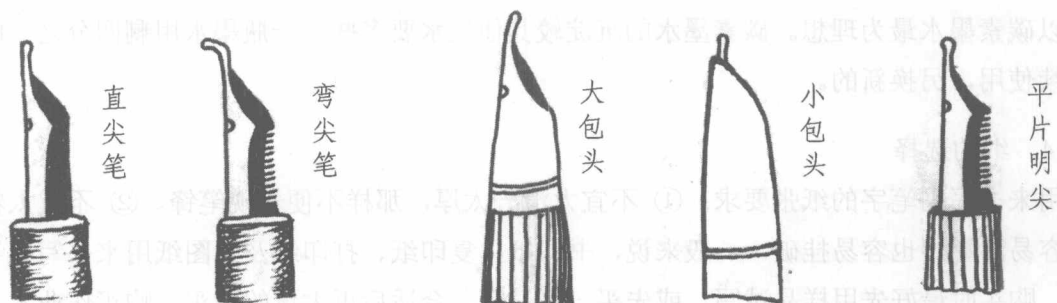


图 7

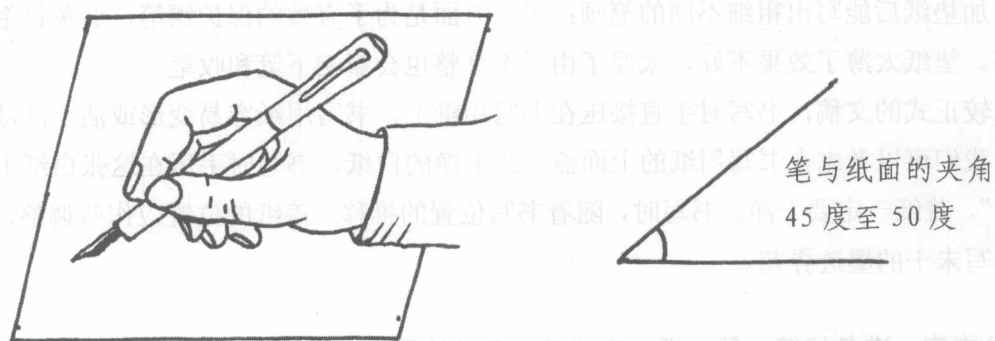
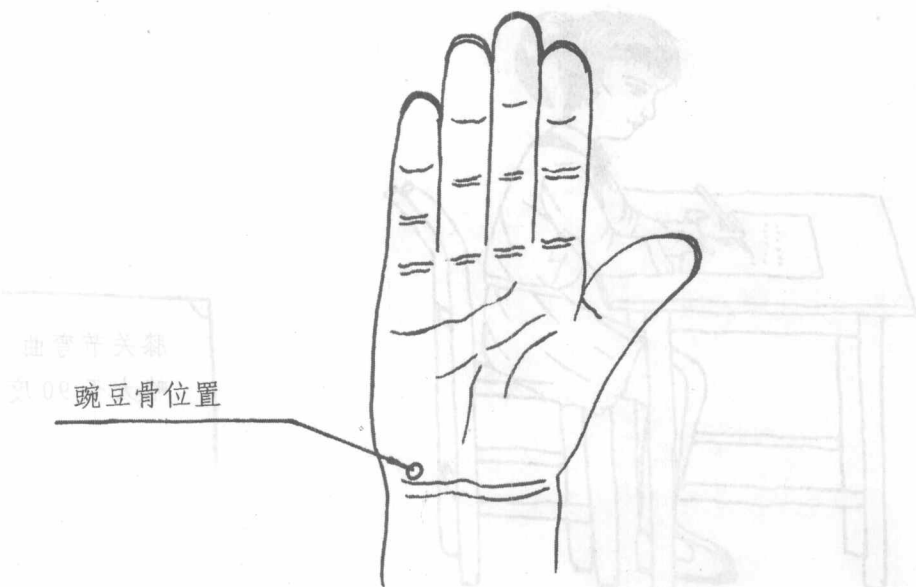


图 8



第一篇 楷书

楷书也叫真书或正书，因其法度严谨、完整规范而得名。

第一章 楷书笔法

第一节 楷书笔法的基本规则

开始学写字，应对笔画作基本的了解，什么是基本的了解呢？就是要弄清笔画的写法及笔画的基本形状。对于写法主要是书写的走向。对于基本形状，主要是记住这些基本笔画的长短、粗细、弧度、倾斜度、拐弯的角度。至于写得不是太好不太重要。如对于悬针竖，我们只要弄清其书写方向是从上往下，一般写得较长、较直、较粗（只有尾部一小段收笔由粗变细），笔画为竖直向下。书写应力求写直、写正。收笔处理得不太理想，不太重要，留到以后再改进。汉字的基本笔画见图9。

图9

名称	右侧点	右长点	竖点	左侧点	相向点	相背点	提	短横	长横	左边横	右边横	中间横
笔画	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	一	一	一	一	一
名称	垂露竖	悬针竖	左倾竖	左弧竖	右弧竖	平撇	斜撇	竖撇	短撇	斜撇	平捺	横钩
笔画	丨	丨	丨	丨	丨	一	丿	丿	丿	丿	㇏	乛
名称	竖钩	弯钩	斜钩	卧钩	竖弯钩	横折钩一	横折钩二	竖折折钩	横折弯钩一	横折弯钩二	横撇弯钩	横折折折钩
笔画	乚	乚	乚	乚	乚	㇆	㇆	㇆	㇆	㇆	㇆	㇆
名称	横折	竖折	竖提	横折提	竖弯	横折弯	横撇	撇提	横折折撇	竖折撇		
笔画	㇇	㇈	㇉	㇊	㇋	㇌	㇍	㇎	㇏	㇐		

我们掌握了结构和章法的知识之后，可以回头再学笔画。这时就要深入的领会了。我们要严格按基本笔画的介绍，在轻重快慢上下工夫。尤其是笔画的粗细、长短、弧度、顿笔的轻重，往往与结构甚至是章法有紧密的联系，应结合起来改进，提高楷书的书写质量。初学练字，在笔画上应注意：

1. 笔画应写得流利、有力，有“入木三分”的力度。应做到运笔果断，每一笔都应一次成型，不添笔。如图 10。

图 10

正确 写法	一	ノ	㇏	丨	丨	㇇	㇏	㇏	㇏	㇏
不正确 写法	㇏	ノ	㇏	丨	丨	㇇	㇏	㇏	㇏	㇏

2. 较长的笔画一般写得较慢，较短的笔画写得较快；较直的笔画一般写得较快，较弯的笔画和带有转折的笔画写得较慢。所有的钩画，在钩锋部位都写得很快。如图 11。

图 11

一般书 写较快	一	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ハ	㇏	㇏
一般书 写较慢	一	丨	丨	ノ	ノ	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
钩锋书 写很快	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏

3. 竖钩、竖提及所有弯钩的躯干部分不应出现折点。如图 12。

图 12

正确 写法	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
不正确 写法	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏