

# 汉字书写

## 方法与训练

■ 主 编 曹国军 高 常  
■ 副主编 闫冬雪 黄振东 严桂林

若	诗	时	云
待	家	人	淡
上	清	不	风
林	景	识	轻
花	在	余	近
似	新	心	午
锦	春	乐	天
出	绿	将	傍
门	柳	谓	花
俱	才	偷	随
是	黄	闲	柳
看	半	学	过
花	未	少	前
人	匀	年	川



重庆大学出版社

# 汉字书写

## 方法与训练

- 主 编 曹国军 高 常
- 副主编 闫冬雪 黄振东 严桂林

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

汉字书写方法与训练 / 曹国军, 高常主编. -- 重庆 :  
重庆大学出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5689-1404-8

I. ①汉… II. ①曹… ②高… III. ①汉字—书法  
IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第278049号

## 汉字书写方法与训练

HANZI SHUXIE FANGFA YU XUNLIAN

主编: 曹国军 高 常

策划编辑: 唐启秀

责任编辑: 唐笑水 版式设计: 原豆设计

责任校对: 万清菊 责任印制: 张 策

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

\*

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 11.5 字数: 224千

2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-1404-8 定价: 33.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究

# 前言

开启汉字书写训练的另一扇门

为建设社会主义文化强国，增强国家文化软实力，实现中华民族伟大复兴的中国梦，中共中央办公厅、国务院办公厅于2017年1月印发了《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》，就实施中华优秀传统文化传承发展工程提出18条实施意见。习近平总书记在十九大报告中也多次提到“中华优秀传统文化”，指出“中国特色社会主义文化，源自于中华民族五千多年文明历史所孕育的中华优秀传统文化”，要广泛弘扬中华优秀传统文化，增强文化自信，推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，要“深入挖掘中华优秀传统文化蕴含的思想观念、人文精神、道德规范，结合时代要求继承创新，让中华文化展现出永久魅力和时代风采”。因此，传承好中华优秀传统文化并进行创新发展，是时代赋予我们的光荣使命。

汉字是记录我们的母语——汉语的文字（书写符号）系统，是祖先传承给我们的宝贵文化资源。书写汉字是中国人接受文化教育的起点，同时也是伴随一个人一生的文化行为。汉字与世界上其他文字的一个重要不同之处在于，它从产生之时就孕育着“书法”的基因。因此在书写汉字的时候，除了书写正确之外，还暗含着要把汉字写得美观、好看。但是时代发展到今天，随着信息技术的普及，电脑、手机普遍进入我们的工作、生活，中国人手写汉字的机会越来越少，汉字书写的能力整体呈下滑趋势，汉字书写的文化传承面临着一定的挑战。

要找到当下中国人写不好汉字的症结似乎并不难，问题恐怕主要还是出在基础教育阶段。一般人训练书写主要是在基础教育阶段，这个时期的书写基础和水平对今后有着非常重要的影响。多年来教育部数次下发文件强调中小学的书写教育问题，如1998年发布《九年义务教育全日制小学写字教学指导纲要（试用）》，2002年发布《关于在中小学加强写

字教学的若干意见》。为贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》，更好地继承与弘扬中华民族优秀文化，适应当前要求，教育部于2011年8月发布了《关于中小学开展书法教育的意见》（简称《意见》），于2013年1月发布《中小学书法教育指导纲要》（简称《纲要》）。《意见》和《纲要》是当前指导中小学开展书法教育的最新文件。这四个文件就中小学的书法教育问题提出指导意见，一方面说明了教育部对这个问题的重视，另一方面也说明了中小学的书法教育一直存在问题。

我们认为，要解决国人的汉字书写问题，必须抓好两个源头，一个是中小学，另一个是师范院校。本教材针对的主要是师范院校的汉字书写教学。

当前汉字书写教学领域流行一种“偏旁教学法”，即把教学和训练的重点放在几十上百个所谓的“偏旁”上面，“偏旁+例字”训练成为通行模式，再讲讲笔画和结构，市面上各种教写字的教材基本都是这样。我们认为，这种把写字训练重点放在“偏旁”上的做法实在误人不浅，它最大的问题在于，让人误以为学几个偏旁就可以把字写好。为什么偏旁教学法不靠谱？因为当前讲的偏旁基本都是形旁，只是构成合体字的一部分，然而作为偏旁的半壁江山——声旁却鲜有提及。独体字亦是如此。因此，只讲偏旁（形旁）是一叶障目，没有抓住重点。

本书提出一种全新的汉字书写训练方法，即“零部件+结构+字表+作品书写+临帖提升”五位一体训练法。全书突出方法，重在训练，所以命名为《汉字书写方法与训练》。下面简单介绍一下这种方法。

①零部件。要想造出一辆合格的汽车，必须先有合格的零部件。汉字也是由一些零部件组成的，写好全部的零部件（注意是全部，不是多少个偏旁），是写好汉字的必要前提。汉字的零部件有两类，即笔画和部件。汉字笔画有32种（《中小学书法教育指导纲要》列了28种），加上有些笔画有变体，全部笔画约40个。部件也是由笔画构成的，它是合体字的构成单位，常用的3500个字的构成部件有514个（见本书附录）。这些零部件都是比较明确的，写好这些零部件是写好汉字的基础。

②结构。众所周知，结构是笔画和部件在组成汉字时的规则。古今关于汉字结构规律的论述不少，可见它是可以被发掘、掌握的。我们参考前贤和时贤关于汉字结构的成果后，总结出应从核心规律、结构样式和实用规则三方面去把握汉字结构。

③字表。汉字数量多是汉字难以写好的一个重要的客观原因。有多少雄心勃勃练字的人在数量庞大的汉字面前逐渐退却，直至偃旗息鼓。所以有必要减少练字的数量，圈出一个范围。综合古今经验，我们研制出了“书写训练千字表”（简称“千字表”）。“千字表”由基本字表（365个字）和常用字表（640个字）组成。基本字表由514个部件调配、

组合而成，基本涵盖全部部件，且大多数部件仅出现一次。写好基本字，就是对全部汉字部件进行书写训练，再写其他汉字就比较容易。常用字表根据构字部件的出现频次和汉字结构样式选入汉字，按字频排序，有很高的训练价值。我们的设想是，只要扎扎实实写好这些字，单字书写就基本成功了。

④作品书写。练字的目的是实用，如书写作业、完成答卷、起草文稿等，都是成篇文章的书写应用。因此，在进行单个汉字的训练之后，还要进行篇章的书写训练，统称为作品书写。根据实际书写需要，本书提供现代与传统两种书写样式作为参考。考虑到师范院校的需要，该部分还加入了粉笔字书写的内容，指引师范生练好粉笔字。

⑤临帖提升。书写水平的提升是无止境的，要想不断进步，必须持续训练。训练到一定程度后，临摹古人法帖是必要的，事实证明也是行之有效的。本书精选古代适合硬笔临摹的名帖，简介临帖要领，并附上编者的临帖示例，指引学习者“取法乎上”，不断提升书写水平。

基于以上训练逻辑，本书分为五个部分。“理论支撑篇”是全书编写的理论基础，一是介绍书写训练基本字表的研制原理，二是介绍“千字表”的研制情况，这些均属于编者的原创。“书写基础篇”介绍笔画、偏旁、结构和笔顺的有关知识；“单字实训篇”提供基本字楷书训练指导和“千字表”楷、行书示例；“书写应用篇”介绍书写章法知识，并展示大量实例；“书写提升篇”介绍临摹古帖知识。全书着眼于汉字的实用书写，讲解以楷书为主，训练兼顾楷书和行书。讲解力求简明扼要，突出方法指引，重在训练落实。相信读者按照本书指引，写好汉字不再是水中月镜中花，可望而不可即，只要扎扎实实训练，一步一个脚印往前走，写得一手好字是指日可待的。

本书由湖北汉江师范学院从事书法教育的教师集体编写，由曹国军提出全书框架大纲，编写成员共同讨论修订，然后分工撰写。基本分工是：闫冬雪（汉字笔画书写指导，楷书偏旁书写指导，硬笔临古帖简介）；高常（汉字结构规律，硬笔书写章法简介）；其余部分及全书未标注的字例由曹国军撰写。全书初稿由曹国军、高常统改，黄振东、严桂林修订完善，曹国军最后定稿。黑龙江硬笔书法家唐玉庆先生为本书书写了千字行书字例，周玉清、袁勇、任自玲、唐玉庆、董昌学、卢御晨、王泵、瞿美玲等为本书提供了书写或临摹作品，在此对他们的大力襄助表示由衷的感谢。至于本书提出的书写训练方法，我们希望听到书写教学界和使用者的批评指导以及意见建议，欢迎发送至编者邮箱 [yitcao@163.com](mailto:yitcao@163.com)。

编者

2018年5月

## 书写应用篇

- 一 硬笔书写章法简介——98
- 二 硬笔作品示例——101
- 三 粉笔字书写简介——119
- 四 粉笔字书写示例——122

## 书写提升篇

- 一 硬笔临古帖简介——130
- 二 古帖精选与临帖示例——132

## 附录

- 书写训练千字表——166  
本书涉及的54个常用字部件——169



# 目 录

## 理论支撑篇

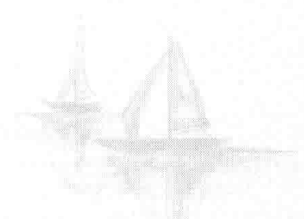
- 一 汉字书写训练思维的变革  
——『书写训练基本字表』的研制——2
- 二 划定训练范围，成就练字捷径  
——『书写训练千字表』的研制——5

## 书写基础篇

- 一 汉字笔画书写指导——10
- 二 偏旁书写指导——17
- 三 汉字结构规律——31
- 四 汉字笔顺问题——45

## 单字实训篇

- 一 基本字书写指导（楷书）——56  
    独体字——56  
    合体字——67  
    表二字——76
- 二 基本字书写示例（行书）——83
- 三 常用字书写示例（楷书）——86
- 四 常用字书写示例（行书）——91





# 理论支撑篇

LILUN ZHICHENG PIAN



# 一、汉字书写训练思维的变革

## ——“书写训练基本字表”的研制

如果有人告诉你，只要扎扎实实练好 300 多个汉字，我们常用的汉字就可以轻轻松松地写好，你的第一感觉是什么？不可能吧，这靠谱吗？

为什么你不相信？因为这和我们时下的书写教学，无论在理念上还是在方法上都相去甚远。在理念上，有一个常见的说法叫“字无百日工”，即只能老老实实、一步一个脚印地训练，没有什么捷径可走，非下一番苦功不可。在方法上，无非就是按照“笔画→偏旁（例字）→结构”的顺序进行训练。《义务教育语文课程标准（2011 年版）》规定，小学阶段书写汉字的数量是 2 500 个，初中以后的字量要求是 3 500 个。在这庞大的数量面前，很多人就打起了退堂鼓：这么多字，何时才能练好？此外，通常的书写训练多关注笔画、偏旁（含部首），把完整的汉字拆解得七零八落，给人“只见树木，不见森林”的错觉。由于在通常的书写训练中，选字具有很强的主观性和随意性，一本教材最终训练了哪些字，对于每个人都会是千差万别；至于为什么要训练这些字，恐怕也很难说出所以然来。我们认为，这就是汉字书写训练很难达到标准的直接原因。犹如隔靴搔痒，没有真正直击痛处。

要想写好汉字，首先要了解汉字。笔者学的是中文专业，参加工作后又有幸从事语言文字和书写教学，常年和汉字耳鬓厮磨，一晃就是二十年了。以下是笔者在书写教育中摸爬滚打多年后的一点儿探索，也许能为汉字书写训练打开一扇新的窗。

### 五笔字根的启示

五笔字型输入法是大家耳熟能详的一种汉字输入法，它依据笔画和字形特征对汉字进行编码，是一种典型的形码输入法。这种输入法的基本原理是把汉字拆解成数量确定的字根，根据具体字形特点来确定某字的字根组合方式后，就可以输入这个汉字了。因此，用五笔打字就成了类似儿童拼积木一样的游戏，这对汉字书写的教学也有积极的启示意义。

近年来，在进行书写教学改革的探索中，笔者有一个设想：参照汉字五笔输入法的设计思路，把常用汉字拆解成一个个不同的字根，确定字根的数量和种类，再把这些字根重组毫不重复的汉字，形成一份只有几百字的字表。这样，只要练好了字表里的“字根字”，在书写实践中再把字根按照汉字的结构规则进行重新分布和组合，那么常用汉字不

就可以写好了吗？如果设想可行，烦琐的书写训练不就可以简化成对几百个汉字的训练了吗？但真正着手拆解 3 500 个常用字的字根时，笔者发觉其难度远远超出预期，常常顾此失彼，并渐渐明白这件事非一己之力能够完成，只好遗憾地暂且搁置。

机会可能真的会眷顾有准备的人。偶然之下，笔者发现国家已经制定了相关的语言文字规范，这就是《现代常用字部件及部件名称规范》。这不正是我苦苦寻求的常用汉字字根吗？该规范由北京语言大学、北京师范大学等高校的专家研制，国家语委审定通过，既可靠又权威。该规范对 3 500 个现代汉语常用字逐个进行部件拆分、归纳与统计，共得到 514 个不同部件，并指出：“本规范规定了现代常用字的部件拆分规则、部件及其名称，适用于汉字教育、辞书编纂等方面的汉字部件分析和解说。”这个国家规范是我们研制“书写训练基本字表”的基本依据。

### 字表研制的要求

根据前期设想，要把 514 个部件进行调配和组合，研制出一份理论上包含所有构字部件的汉字字表，作为书写训练的基本字表。有了这个字表，汉字书写的教学和训练就有了比较科学和精确的依据。通过对基本字进行反复书写训练，使学生能够在较短的时间内掌握汉字全部部件的书写，从而达到以一当十、以少御多、举一反三的目的，可有效提高书写训练的效率。通俗地讲，如果写好了字表里的字，常用的 3 500 个字基本都可以写好。

按照以上预期目标，我们对字表研制提出了如下一些具体原则和要求：

①字数控制在 300 字左右。理论上讲，514 个部件组合成字，在不重复使用部件的情况下，字数为 200 ~ 400，所以控制在 300 字左右是可行的。再者，300 个字的数量不多也不少 [如《义务教育语文课程标准（2011 年版）》附录的“识字、写字教学基本字表”就是 300 个字]，比较符合实际要求。

②所有部件理论上应全覆盖。理论上讲，字表应覆盖全部的 514 个部件，如果由于主客观原因难以做到，至少应覆盖绝大多数部件，特别是常用字中的部件，并对不能用到的部件寻求合适的替代方法。

③每个部件仅用一次。如果字表中每个部件只出现一次，这是最理想的状态，也是我们追求的最高目标。事实上这一目标可能很难实现，但也要尽量避免（或减少）重复部件。部件的变形者、书写有差异者，从书写训练的角度来看，有区分必要的则适当选入，如“车”和“车字旁”（如“轻”字）。

④尽量选择常用字。在满足前几项条件下，尽量选择或者将部件组合成常用字，因为常用字的训练价值更大一些。同时，可有针对性地选取一部分书写有难度的字。

⑤可考虑多以独体身份出现的字。如果一个部件既可以单独成字也可以构字，在满足

上述条件的情况下，可考虑以独体身份出现。已经以独体字出现的部件，一般不在合体字中用作部件，以避免部件重复使用。

⑥尽量组合成结构样式丰富的汉字。在满足上述条件的情况下，尽量组合成各种结构样式的汉字，体现汉字结构的丰富性，以兼顾对汉字结构的把握与训练。

### 字表研制的实施与预期

根据以上六条研制原则，我们对 514 个部件进行了深入的研究，反复进行部件调整、搭配和组合，前后历时数月，经过数十稿，最终编制出一份 300 余字的字表。经过我们的不断优化、完善，目前的字表为 365 字（见书写训练千字表的“基本字表”）。为了研制这份字表，我们熬了多少个夜晚，花费了多少时间，现在真的难以统计。对汉字书写的痴心让我们克服了研制过程中无数遍烦琐的拆分、组合，常常是按下葫芦浮起瓢，只好再试探、再拆分、再组合……个中甘苦只有经历过才知道。字表初步形成后，我们撰写了《扎实训练 300 字，轻松写好 3 000 字》一文，于 2014 年 9 月投给人民教育出版社主办的《小学语文》杂志，后来接到责任编辑的电话，他对文章作了充分的肯定，称这种书写训练的方法以前没有见过，是一种积极开拓和有意义的探索。一颗悬着的心终于放下，心里充满了慰藉。这篇文章于当年 12 月在该杂志上刊出。

书写训练基本字表分为两部分。表一 273 字，其中独体字 152 个，均为高频常用字或者构字能力很强的字；合体字 121 个，也多选自常用字。绝大多数部件在表一中仅出现一次，极少数构字能力强的部件，如“口、又、土”等，因难以避免，出现不止一次。表二 92 字，第一部分是使用频率较低或构字能力较弱的独体字；第二部分是构字部件与表一有部分重复的字（均属难以避免的情况），其中有一个构字部件使用较少，选入字表以求部件齐备。比较而言，表一的字部件使用频率高，更重要一些。

在字表研制过程中，我们参考了《现代汉语词典》的部首目录和《义务教育语文课程标准（2011 年版）》附录的“识字、写字教学基本字表”。初稿形成后，我们反复核查 514 个部件在字表中的使用情况，又用《通用规范汉字表》中的“一级字”（3 500 字）逐个对字表所收录汉字进行检查、核对，其间不断进行修改、完善。在核查中，主要查看字表对常用字部件的覆盖情况，结果基本达到了研制要求。需要指出的是，为了控制字数，我们对形近部件进行了适当的整合处理，如字表收录“兵”，未收录部件“乒、乓”，相信这样处理对书写训练应该不会产生影响。

书写训练基本字表对书写训练和书写教学预期有一定的应用价值，几年来我们一直在自身教学实践中进行检验，已经收到良好的效果。字表及其研制思路虽曾两度刊出，但至今没有产生什么反响，这是我们甚为遗憾的事情。为此我们以字表训练为核心内容编写此

书，希望能够引起书写教学界的关注、讨论或争鸣。我们认为，这至少是对目前书写训练思维的一个变革和突破，是否真正直击书写教学的“痛处”，到底“疗效”如何，真诚欢迎各位老师、同学、朋友用自己的书写实践来检视、验证。

（本文主要观点曾刊于《书法报·硬笔书法》2015年11月15日）

## 二、划定训练范围，成就练字捷径

### ——“书写训练千字表”的研制

#### 千字左右是进行书写训练的最佳字量

进行书写训练最大的困难是什么？是汉字数量太多！在语言文字领域，学者们不断钻研现代汉字的用字量，形成了诸如《现代汉语通用字表》《现代汉语常用字表》等字表类成果，用以指导现代汉字的使用。但这些字表对书写训练来说，数量仍然很大，很不切合实际。教育部颁布的《义务教育语文课程标准（2011年版）》的附录中收录了“识字、写字教学基本字表”（300字），这是迄今为止国家发布的唯一一个与汉字书写有关的字表，其意义重大。但此字表只是小学第一学段（一、二年级）识字、书写教学的参考和依据，显然受众对象年龄太小，使用面太窄。能不能研制出一份专供书写训练用的“字表”来指导书写教学？下面就是我们近年来思考、探索的结果。

汉字究竟有多少？从历代编写的字书中可以了解个大体情况。东汉许慎的《说文解字》收字9353个，明代梅膺祚的《字汇》收字33179个，清代《康熙字典》收字47043个，《汉语大字典》收字54678个，《中华字海》收字85568个<sup>①</sup>。这么多的汉字，其中大量是历史上曾经出现而后来不再使用的“死字”。现代汉语使用的汉字有多少？1965年公布的《印刷通用汉字字形表》收字6196个，1988年发布的《现代汉语通用字表》收字7000个<sup>②</sup>，2013年国务院发布的《通用规范汉字表》收字8105个<sup>③</sup>。但常用的汉字没

①②本数据引自黄伯荣、廖序东主编的《现代汉语》（增订四版），高等教育出版社2007年版，上册第160页。

③本数据参考《通用规范汉字表》的“说明”，语文出版社2013年版。

有这么多，1988年发布的《现代汉语常用字表》收字3500个，2013年发布的《通用规范汉字表》“一级字”（常用字）仍确定为3500字。

这就是说，汉字虽然数量很多，但常用字主要有3000多个，这也是我们进行书写训练的主要对象。3500字对识字来说没什么问题，但对于书写训练来说仍然很多，让人很难接受。有没有一个较少的字量，既能保证对常用字进行比较充分的训练，数量又让人容易接受呢？我们先从历史上去寻找。我国古代传统的蒙学经典教材，最为著名的就是“三百千千”，即《三字经》《百家姓》《千字文》和《千家诗》。我们主要来看《三字经》和《千字文》。这两本教材都是集识字、书写和学习基本文史知识于一体的经典。《三字经》全文共1146字，《千字文》则刚好1000字，千字左右的数量对于蒙童启蒙来说正好合适，对书写训练来说也是比较合适的，数量不多，让人容易接受，但也不少，通过对千字的认真训练，打下较好的书写基础，再写其他的字就容易多了。无独有偶，清代人编写的国学启蒙经典《弟子规》全文1080字，也在千字左右。

从现代字频统计结果来看，把千字数量作为书写训练的字量也有科学依据。据国家语言文字工作委员会《汉字频率表》统计，最常用1000个汉字的累计频率为89.60%，《最常用的汉字是哪些》<sup>①</sup>一书统计的最常用1000个汉字的累计频率为89.12%，《汉字频度统计》<sup>②</sup>一书统计的最常用1000个汉字的累计频率为90.82%，三个数据相近。可见，常用的1000字在日常用字中的频率接近90%，写好常用1000字，日常用字大部分就可以写好。

### “千字表”研制的科学依据

既然写好常用1000字，日常用字大部分就可以写好了，为什么不直接把常用1000字作为训练对象呢？事实上有人就是这么做的，比如曹长远主编的《规范汉字书写方法与训练》《师范硬笔书法教程》等教材。但我们认为，直接把常用1000字作为训练对象虽也可行，却失之简单，总有不够严密和完善之处。毕竟常用1000字的“覆盖率”只有90%，还有10%的空间。作为书写训练，对常用1000字以外的字不管不问显然是不科学的。

我们研制的“书写训练千字表”分为“基本字表”和“常用字表”两部分。基本字表涵盖常用字的绝大多数部件（少数形近部件有合并，但不影响训练效果），是进行书写训练的“精华”，所以命名为“基本字表”。常用字表共640字，以国家语委《汉字频率表》为依据选择常用字，按字频排序。选字依据主要有：①和“基本字表”字不重复；

①中国文字改革委员会、国家标准局编，文字改革出版社1986年版。

②贝贵琴、张学涛编，电子工业出版社1988年版。

②涵盖 514 个部件中的主要部件，适当增加高频部件的复现率；③优先选择高频常用字；④选择训练价值较大的代表字；⑤选择各种结构样式的字；⑥适当选择部分结构复杂的字。640 字中，字频排序在 1 000 以内的有 480 字，占 75%。这个字表是对“基本字表”的进一步拓展，通过对本字表字的训练，不但进一步巩固部件书写，而且可以直接训练一批常用汉字。

千字表中，字频在 1 000 以内的共有 713 字，占比超过 70%，保证了大部分字是非常常用的汉字；还有不到 30% 的字字频在 1 000 以后，体现了部件的整体覆盖和结构样式的丰富。

### “千字表”的价值评估

研制“书写训练千字表”是我们在长期的书写教学过程中进行思考和探索的结晶，其价值和意义本应由他人进行评鉴。这里仅谈谈我们的一点看法。

“千字表”最大的价值在于它为规范汉字的书写训练提供了一个专用的“练字范围”，使书写训练化繁为简，变得有据可依。研制字表是国家语言文字规范当中的重要内容，国家先后发布了一些重要字表，如《现代汉语常用字表》解决了哪些是现代常用字的问题，《现代汉语通用字表》解决了现代日常用字范围问题，《通用规范汉字表》明确了哪些汉字是规范汉字的问题。但在书写教学领域，还没有一个字表来建议该练哪些字。书写训练没有范围，意味着理论上所有的汉字都应该训练，至少常用的 3 500 字要练到。庞大的汉字数量是横亘在练字者面前的一座大山，这座大山首先从心理上给练字者以巨大的压力——这么多的字，何时才能写好？有了这个字表，我们可以确信，练好了字表里的 1 000 个字，你的字就“成功”了！你可以自己安排训练计划，写好一个就少一个，就向成功迈进了一步，只要一步一个脚印，每个人都会走向成功的彼岸。

“千字表”中的 365 字涵盖常用字的绝大多数部件，是进行书写训练“最有价值”的字，练好了这些字可以打好书写的基础，再写其他字就会变得相对容易。可以这么说，日常常用的汉字都可以在 365 字表中找到与其构成部件相对应的汉字（见下页举例），它们只不过是把字表中的汉字进行了拆分和再组合罢了，部件写好了，只要按照结构规律把部件重新组装，没有专门训练过的汉字也可以写好。“千字表”中的 640 字都是常用汉字，写好这些字可以直接让训练者的书写面貌大为改观，同时，书写这些字进一步巩固了常用的高频部件，是进行书写训练“很有价值”的字。

“千字表”具有很好的推广应用价值，可以让书写教学、书写训练、书写考核，甚至书写训练材料（教材）的编写变得有据可依。当前书写教学领域方法可谓五花八门，但效

果往往不尽如人意。有了这个字表，书写教学就变得容易操作，也可以统一标准，只要给出千字的“范字”，指导训练者反复临摹学习就可以了，书写教学也不再高深莫测，变得简单透明。字表可作为中小学生和成人学习硬笔书法或书写的重要参考，为书写训练者开辟出一条快捷、科学的练字之路。

当前中小学生学习负担仍然很重，每周一节的书法课课时有限，如果在中小学推广字表，开展诸如“每日一字”活动，每天只练一个字，一年左右就可写完 365 个字，学生的书写基础就可打牢。而持续练完一千字，也只需三年时间。如果从小学三年级开始推广，在小学期间练完千字的时间很充裕。小学生只要扎扎实实练好了一千字，规范书写汉字的总体水平肯定有一个质的飞跃。小学是进行书写训练的黄金时期，如果全国的小学都能够推行“每日一字”活动，把活动落到实处，既不会加重孩子负担，又可以写好汉字，善莫大焉！

下面略举二例，说明“常用汉字在基本字表中都能找到对应汉字”这一道理。

举例	春	眠	不	觉	晓	处	处	闻	啼	鸟
字表 对应字	泰 错	冒 民	不	学 览	昨 浇	条	补	门 耳	吃 旁 带	鸟
举例	夜	来	风	雨	声	花	落	知	多	少
字表 对应字	夜	来	风	雨	声	藏 假 龙	藏 浇 条 告	医 可	多	少

举例	扎	实	训	练	三	百	字	轻	松	写	好	三	千	字
字表 对应字	换 乱	家 头	论 顺	纸 炼	三	百	家 学	轻	概 八 去	写	奶 学	三	千	家 学

（“书写训练千字表”见本书附录）



# 书写基础篇

SHUXIE JICHU PIAN