

# 三笔字楷书书法教程

刘慧龙 主编

洛神賦  
曹子建  
其妙不可言也  
余從東城書肆東藩翁伊園悉  
得晉書曰既西傾東殆焉烟霞  
不西乎空山如畫中陽休之  
移神以意寫思最何則本教也  
予從也許遊後御者焉古之曰  
予欲何人斯者其之始也御者對  
神者曰欲然則君至之詞是也其  
何之則謂之真書之曰真者之謂也





# 三笔字楷书书法教程

主编

刘慧龙

编著

刘慧龙

齐东峰

杨子墨

谭秀生

丁修振

王秀亮

王琪

李荣昌

杨洪明

钱先广

北京大学出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

三笔字楷书书法教程/刘慧龙主编. —北京:北京大学出版社, 2014. 9  
ISBN 978-7-301-24461-6

I. ①三… II. ①刘… III. ①楷书—书法—师范大学—教材  
IV. ①J292. 113. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 147697 号

书 名: 三笔字楷书书法教程

著作责任者: 刘慧龙 主编

责任编辑: 郭 莉

标准书号: ISBN 978-7-301-24461-6/G · 3841

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: [zyl@pup.pku.edu.cn](mailto:zyl@pup.pku.edu.cn)

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62767346 出版部 62754962

印 刷 者: 北京大学印刷厂

经 销 者: 新华书店

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 16.75 印张 328 千字

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: [fd@pup.pku.edu.cn](mailto:fd@pup.pku.edu.cn)



## 前言

书法是中华优秀传统文化的重要组成部分，可以说，一部书法史可以折射出一部中华民族的文明史。

曾几何时，汉字经历了废除的呼声、拼音化的挑战、电脑输入的洗礼……躲过一次次的灭顶之灾后，我们突然发现手中的笔已不再从容与潇洒，在颤抖与迟疑中扭曲了汉字优美的形体，书法俨然成为过去的历史。对此，有识之士奔走呼号，专家学者忧心忡忡，社会贤达失望无奈……

终于，20 世纪的八九十年代，一股久违的“书法热”在社会上悄然兴起。人们本能地希望自己能写一手好字，美化好自己的“第二形象”。

于是，教育部接二连三地下发文件，要求搞好写字教育，培养书法人才。但是由于应试教育的强大压力，书法教学一直被边缘化，长期处于“课表有，实际无”的状态。书法教育的期盼者，常常发出“准拟今春乐事浓，依然枉却一东风”的慨叹。

最为有力的举措当属 2011 年 8 月教育部教基二（2011）4 号《教育部关于中小学开展书法教育的意见》的出台，该文件要求从小学三年级开始，开设每周一节的书法课。随后教育部在 2013 年又下发教基二（2013）1 号《中小学书法教育指导纲要》，对中小学书法教育的基本理念、目标内容、建议要求等方面作了详细的阐释与指导。自此，全国各地中小学陆续开展书法教学的准备与实施工作，师资的培训、教材的编写也相继展开。相应的，高校师范类专业和书法专业也针对中小学的需求情况做着教学上的准备与调整工作。具体到实际教学中，对于中小学教师和即将登上讲台的在校大学生来说，必备的书法技能便是“毛笔字、钢笔字、粉笔字”（简称“三笔字”）的书写。回顾 20 世纪八九十年代，当时全国各中等师范学校普遍重视三笔字教学，培养了大量的书法骨干，他们到现在仍然

在一线发挥着不可低估的作用。现在随着高校书法专业的兴起和师范类专业书法教学的加强，必将培养出更多的书法教学人才。目前的高校书法教材多倾向于专业化与学术化，重毛笔而轻硬笔，重提高而轻普及。正是基于此，我们组织了部分有多年三笔字教学经验的书法教师编写了这本《三笔字楷书书法教程》，意在为高校师范类专业、书法专业、中小学教师书法培训等提供三笔字基础教学的参考。

本书主要以三笔字楷书为基点，系统讲述毛笔字、钢笔字、粉笔字楷书的笔法、结构与章法，并且以经典字帖为依据对优秀作品进行赏析，对学生习作进行详细点评，以期全面提高学生对三笔字的认识水平和书写水平。还针对中小学教师教学的实际需要，专章介绍三笔字教学法，为中小学书法教育提供依据与范例。本书突出的特点是重基础、重实用，力求“知识与技能”“理论与实践”“讲解与练习”“课内与课外”“临摹与创作”“毛笔与硬笔”相结合，既可作为教师讲授的素材，也可成为学生学习的范本，为全面提高学生的书法素养提供帮助与依托。

甘愿年年压金线，为他人作嫁衣裳。

诚如是，愿足矣。

编者

2014年春

前言 / 1

---

第一章 绪论

- 第一节 三笔字楷书书法概念的提出 / 1
- 第二节 三笔字教学的发展历程 / 3
- 第三节 三笔字教学的目的、意义和要求 / 7

---

第二章 毛笔楷书

- 第一节 毛笔楷书概论 / 12
- 第二节 毛笔书写工具 / 43
- 第三节 毛笔书写姿势 / 56
- 第四节 毛笔楷书技法 / 64
- 第五节 古代毛笔楷书赏析 / 120

---

第三章 钢笔楷书

- 第一节 钢笔书法概述 / 137
- 第二节 硬笔书写工具 / 141
- 第三节 钢笔书写姿势 / 144
- 第四节 钢笔楷书的运笔与临帖 / 148
- 第五节 钢笔楷书技法 / 155
- 第六节 钢笔楷书创作 / 176
- 第七节 钢笔楷书赏析 / 180

## 第四章 粉笔楷书

- 第一节 粉笔楷书概述 / 196
- 第二节 粉笔书写工具 / 197
- 第三节 粉笔书写姿势 / 200
- 第四节 粉笔楷书笔法 / 202
- 第五节 粉笔楷书结构类型 / 213
- 第六节 粉笔楷书板书形式 / 219
- 第七节 汉语拼音与数字的写法 / 225
- 第八节 粉笔楷书创作 / 227
- 第九节 粉笔楷书欣赏 / 230

## 第五章 基础教育书法教学法

- 第一节 基础教育书法教学概述 / 235
- 第二节 基础教育书法教学应该处理好的几个关系 / 243
- 第三节 基础教育书法教学过程 / 246

参考文献 / 260


后记 / 261



书法艺术是中华民族传统文化遗产中的一颗璀璨的明珠，具有博大精深的文化内涵和巨大的文化魅力。书法艺术是中国的国粹，人们称书法是没有物象的绘画，没有声音的音乐，没有演员的舞蹈，不用构件、材料的建筑。书法以其线条的形质、组合及其运行方式直观地表现出种种形式美的要素——平衡、匀称、参差、连贯、对比、动静、变化、和谐等，使其成为一种表达民族美感、主观意兴和丰富感情的艺术，具有审美作用和美学价值。书法，不仅是文化的，更是艺术的；继承和发扬我们的传统书法艺术，不仅是一种需要，更是一种责任。

## 第一节 三笔字楷书书法概念的提出

### 一、何谓书法

书，篆体为，会意，从聿者声。《说文解字》中说：“著于竹帛谓之书。”从古文字形来看，上半部分的“聿”象以手执笔之形，故书法之“书”为书写之意。法，即方法、规律、法则、技巧。《现代汉语词典》释“书法”：“文字的书写艺术，特指用毛笔写汉字的艺术。”由此可知，书法必备二要素：一是汉字，二是毛笔；是这两者的应用组合，缺一不可。一般认为，书法之义包含两个层面。





从浅层次讲，书法指书写之方法，唐代大书法家欧阳询有言：“书法者，书而有法之谓也。”强调写字要讲究方法，要遵循规律。从更深的内涵层面讲，书法是特指以汉字为表现对象，以书法技法为表现手段，通过点线组合、黑白分割，把书写文字的意境与书写者个人思想情趣艺术地表现出来的一种具有创造性的线条造型艺术。书法艺术是中华民族特有的一种传统艺术形式，它主要通过汉字的用笔用墨、点画结构、行次章法等造型美来表现人的气质、品格、情操，从而达到美学的境界。形式上，它是一门刻意追求线条美的艺术；内容上，它是一门体现民族灵魂的艺术。

## 二、三笔字楷书书法概念的提出

书法有法，遵规循法，则事半功倍。师范院校的大学生们大多书法底子比较薄，面对广博而又繁难的书法理论知识与技法要求，该如何选择书法学习内容，又如何处理好学习内容间的关系？根据师范生培养目标要求，为“又好又快”地学习书法，我们提出了三笔字楷书的书法教学概念。

宋代书法家苏轼说：“真如立，行如行，草如走。”“真”指的是楷书，又称正书，像人在站立；“行”指的是行书，像人在行走；“草”指的是草书，像人在奔跑。明代书法理论家丰坊说：“学书须先楷法……楷书既成，乃纵为行书。行书既成，乃纵为草书。”唐代书法家、书法理论家孙过庭说：“图真不悟，习草将迷。”意思是，楷书的道理还没弄明白，就学习草书，必将陷入迷茫。明代书法家汪砢玉说：“近世多尚行草，未始学真而先习草，如人未学立而欲走，盖可笑也。”当代书法家启功在《漫谈学习书法》中论及选帖时说到：“最好先学楷字，不可先学行草。因为写熟了自然而出的‘连笔’，必然美观，如果一起始便想追求‘率’‘带劲’，那便不是真‘率’，而是‘草率’‘轻率’，不能‘带劲’，反而‘软弱’了。”<sup>①</sup>当代书法教育家贾诚隽先生也认为：“楷书点画分明，搭配匀称，形体方正，应规入矩，宜于初学。……对于初学者来说，绕过楷书，直接学行书或草书，就会因为忽视了楷书的基本点画、结构的训练，写出的字容易出现点画不规矩，笔力不刚劲，疏密不匀称，结构不安稳，比例不适当等弊病。”<sup>②</sup>说到底，楷书是其他各种书体的基础，行书、草书都是在楷书得心应手的基础上演化出来的书体，想要学习好书法，必先自楷书始。学习书法应该在把楷书的基础打牢固后，循序渐进，由此过渡到学习行书，或者行草书、草书、隶书乃至篆书。《高等师范学校学生的教师职业技能训练大纲（试行）》也明确要求书写训练目的为：“以提高硬

① 启功. 启功谈艺录 [M]. 北京: 商务印书馆, 2012: 96.

② 贾诚隽. 初学书法浅谈 [M]. 北京: 中国国际广播出版社, 1992: 7—8.

笔楷书的书写技能为主，兼顾行书；提倡写好毛笔字。”楷书书法根据书写工具的不同，分为毛笔楷书与硬笔楷书，硬笔包括钢笔与粉笔。本着夯实基础，多管齐下，提高书法学习效率的原则，我们提出了三笔字楷书书法的概念。三笔，即毛笔、钢笔和粉笔。以毛笔字书法为基础，以硬笔字为重点，毛笔字、钢笔字、粉笔字三体齐练，从三种不同的书写工具介绍入手，以三种楷书基本笔画、结构类型的学习为基础，辅以作品赏析和创作指导，更从师范生未来教育工作的应用需要出发，进行三笔字楷书书法教学法的讲授。三笔字楷书之间的关系，从字法和章法来看，它们以同为主；因书写工具不同，它们在笔画形态上有异，但在停驻、转顿等行笔节奏上又以同为主。三笔字楷书学习之间是相互联系、相互促进的，三笔字楷书对不同的笔法、字法、章法和墨法的讲解，是可以相互参照的。启功先生有言：“毛笔的顿挫肥瘦，固然钢笔写不出来，但是它的结构安排，却并不因工具不同而有大的差异。小字的帖，可以放大来写；大字的帖，也可以缩小来写。”<sup>①</sup> 加强师范学校三笔字楷书书法教学，不但能使广大学生用钢笔、粉笔和毛笔正确、工整、熟练地书写汉字，而且对良好书写习惯的养成和书写能力的培养，都具有十分重要的意义。

## 第二节 三笔字教学的发展历程

振兴民族的希望在教育，振兴教育的希望在教师，时代赋予教师神圣的职责和使命。随着教育教学改革的不断深入，教育主管部门、师范院校越来越认识到加强师范生教师职业技能训练，提高师范生教育教学能力的重要性和必要性。规范、端正、整洁、流利地书写三笔字楷书是师范生和广大中小学教师的的基本素质，是教师传递知识、开展教育教学活动的基本保证。

1990年10月，原国家教委印发《关于加强义务教育阶段中小学生写字教学的通知》，针对中小学生在书写中出现的多种问题，如书写习惯不良，字迹潦草，行款不整齐，卷面不整洁，滥用不规范简化字，错别字等，从加强写字课教学、加强写字课外活动、教材建设、队伍建设等方面提出了要求。其中特别提到：“小学和初中各学科的教师，对学生的写字都要严格要求，加强指导。使学生养成良

<sup>①</sup> 启功·启功谈艺录[M].北京：商务印书馆，2012：96.



好的书写习惯。在作文、各科作业和各科考卷的书写方面，都要要求学生把字写正确、端正、清楚，行款要整齐，卷面要干净。对书写潦草的，要采取措施，及时纠正，必要时可适当降低作业、作文和各科考试的成绩。”

1992年9月，原国家教委师范司印发《高等师范院校学生的教师职业技能训练基本要求（试行）》提出书写三笔字技能训练的基本要求是：“正确掌握3755个第一级汉字的字形、结构、笔画、笔顺；熟练掌握粉笔字、钢笔字、毛笔字的楷书或行书的书写技能。”

1994年，原国家教委师范司根据《教师法》和《教师资格条例》委托北京师范大学制定了《高等师范学校学生的教师职业技能训练大纲》，大纲中指出：“对高等师范学院在校生有目的、有计划地进行系统的教师职业技能训练”，提出“对高等师范学校学生进一步加强规范汉字、书写技能和书面表达这三项技能的训练是很有必要的”，明确规定要“对高师学生加强书写技能的训练，主要是进一步培养良好的书写习惯，纠正已经形成的不良书写习惯。……对高等师范学校学生进行书写规范汉字的训练，提高书写规范汉字的水平”。具体而言，训练内容包括以下六项：

1. 教师掌握书写技能的重要性。
2. 对教师书写技能的要求：笔画清楚，正确规范，熟练有力，匀称美观。
3. 掌握执笔、运笔的方法，纠正不正确动作和姿势。
4. 汉字笔画的书写，间架结构的安排。纠正有关的书写毛病。
5. 掌握书写款式：卷面干净，留有天地，布局恰当，行款整齐。
6. 掌握选帖、读帖和临摹的基本知识和要领，培养对书法作品的鉴赏能力。

1995年，原国家教委发布《关于开展小学教师基本功训练的意见》，提出了对小学教师写字方面的要求：“能正确运用粉笔、钢笔、毛笔，按照汉字的笔画、笔顺和间架结构，书写规范的正楷字，并具有一定的速度。”

1998年，国务院《面向21世纪教育振兴行动计划》指出：“全面推进学校语言文字工作，各级各类学校特别是中小学、师范院校要继续把说好普通话、写好规范字、提高语言文字能力作为素质教育的重要内容。”

1998年，原国家教委发布《九年义务教育全日制小学写字教学指导纲要（试用）》，指出“写字是小学生应具备的一项重要的语文基本功。写字教学是小学语文教学的重要组成部分。搞好写字教学，对学生的学习和今后的工作都有重要作用”。提出了小学写字教学的目的和要求：“小学写字教学的目的：使学生学会写铅笔字和钢笔字，学习写毛笔字，培养学生正确书写汉字的能力；巩固识字教学的成果，培养学生热爱祖国语言文字的情感；陶冶情操，培养审美能力，养成认真细心的学习态度和良好的意志品格。写字教学的要求：使学生养成正确的写字姿

势，掌握执笔、运笔方法，在识字教学的基础上进一步了解汉字笔画、偏旁、结构的特点，初步掌握汉字的书写方法，逐步做到铅笔字、钢笔字写得正确、端正、整洁，行款整齐，有一定的速度。要重视毛笔字的教学，加强书写训练，使学生从描红、仿影到临帖，逐步做到毛笔字写得匀称，纸面干净。要重视培养学生的写字兴趣和审美能力。要重视培养学生认真写字和爱惜写字用具的习惯。”

2000年，《中华人民共和国国家通用语言文字法》明确规定：“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。”学校，特别是高等院校是贯彻实施《国家通用语言文字法》的重要阵地。

教育部《基础教育课程改革纲要（试用）》特别指出“在义务教育阶段的语文、美术课程中要加强写字教学”，再次强调了写字教学的重要性。

2002年，教育部《关于在中小学加强写字教学的若干意见》（以下简称《意见》）提出“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”，要求“中小学写字教学要使学生学会写铅笔字和钢笔字，学习写毛笔字，使学生养成良好的写字习惯、正确的写字姿势，并有一定的书写速度，具备正确书写汉字的基本能力”，提出使学生保持正确的写字姿势，“书写认真仔细，规范整洁，促进学生良好品格和意志力的发展”，在此基础上养成良好的写字习惯。并通过中小学写字教学加强学生书法欣赏能力的培养，“通过写字教学，使学生初知书法、欣赏书法，培养传承祖国文化的责任感”。《意见》中关于写字教学的实施途径，除了语文教学外，还特意强调中小学各门课程都应重视写字教学：“加强写字教学，培养良好的写字习惯是所有教师的共同任务。应在教学中明确对学生写字的要求，要特别重视学生日常写字，各科作业都应要求书写规范、认真、端正，真正做到‘提笔就是练写时’。全体教师都应以正确、认真的书写作学生的表率，在潜移默化中促进学生良好书写习惯的养成。”

2011年8月，教育部出台《关于中小学开展书法教育的意见》（教基二〔2011〕4号），从“全面实施素质教育，继承与弘扬中华民族优秀传统文化”的高度要求“充分认识开展书法教育的重要意义”，从书法教育重要性而言，“通过书法教育对中小学生进行书写基本技能的培养和书法艺术欣赏，是传承中华民族优秀传统文化，培养爱国情怀的重要途径；是提高学生汉字书写能力，培养审美情趣，陶冶情操，提高文化修养，促进全面发展的重要举措”。从书法教育必要性而言，“随着信息技术的迅猛发展以及电脑、手机的普及，人们的交流方式以及学习方式都发生了极大的变化，中小学生的汉字书写能力有所削弱，为继承与弘扬中华优秀传统文化，提高国民素质，有必要在中小学加强书法教育”。从书法教育实施途径和具体教学要求两个方面对中小学开展书法教育提出总体要求：



1. 开设书法课的要求：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。

2. 书法教学的要求：中小学书法教育应本着打好技能基础、坚持循序渐进、注重书法修养、提高文化素质的原则。明确写字的基本要求。书法教育应培养学生正确的写字姿势，养成良好的书写习惯；一至三年级着重培养学生硬笔书写能力，首先要能使用硬笔熟练地书写正楷字，做到规范、端正、整洁；随着年级升高，逐步要求行款整齐，力求美观，并学写规范、通行的行楷字，提高书写速度。三年级开始，过渡到硬笔软笔兼学。明确使用毛笔书写的基本要求。学生要用毛笔书写楷书，临摹名家书法；大致了解书法历史和汉字字体源流；从书法作品的内涵、章法、结构、笔法等方面鉴赏历代重要书法家作品，培养初步的书法欣赏能力，提高审美情趣。

2012年2月，教育部印发《中小学及幼儿园教师专业标准（试行）》（教师〔2012〕1号），在对小学教师专业能力的要求中明确提出：“较好使用口头语言、肢体语言与书面语言，使用普通话教学，规范书写钢笔字、粉笔字、毛笔字。”

2013年2月，教育部发布《关于印发〈中小学书法教育指导纲要〉的通知》（教基二〔2013〕1号），将书法教育纳入《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》之中，“适应新时期全面实施素质教育的要求，继承与弘扬中华民族优秀传统文化”，并印发《中小学书法教育指导纲要》，强调书法教育的重要性，提出了开展书法教育的一系列具体措施和方案，在如下几个方面对中小学生的书法教育起到重要的促进作用。

①对中小学书法教育实施期限作了明确规定：“2013年春季开始执行”，这是对于2011年的教育部《关于中小学开展书法教育的意见》具体落实的重要举措，对各级各类学校在具体实施落实上提出了明确的时间要求。

②对中小学书法教育具体实施提出了基本策略：要求各级教育行政部门“加强书法教育工作的指导和管理”，“要按照《教育部关于中小学开展书法教育的意见》（教基二〔2011〕4号）和本通知的要求，结合本地实际，制订切实可行的实施方案，力求区域性整体推进书法教育”。对各级教育行政部门和各级各类学校提出了实施策略的明确要求。

③对书法教育师资建设提出了明确要求：“加强书法教师队伍建设。要逐步形成以语文教师为主体、专兼职相结合的书法教师队伍。要加强书法教师的培训，

组织教师研学《指导纲要》，把握其基本要求，提高教师的书法教育教学专业能力。中小学语文教师应逐步达到能兼教书法。师范院校要重视培养师范生的书法教育能力。学校要充分发挥本校优秀书法教师的专长，指导和引领学校全体教师提高书写水平，为整体提高学校书法教育教学水平创设条件。要充分发挥书法教育学术团体的作用。学校可以聘请书法家、书法教育工作者、有书法专长的家长等作为兼职指导教师。”逐步形成以语文教师为主体、专兼职书法老师为辅助的书法教师师资队伍，强调了师范院校要加强并重视培养师范生的书法教育能力。这实际上为各级学校因为书法师资力量不足而影响开展书法教育的现实问题，提供了具体的解决方案。

通过对国务院及国家教育主管部门自20世纪90年代以来所下发文件的梳理，可以看出，国家对书法教学，特别是三笔字教学一直有较为明确的要求。然而，从各级各类学校实际情况来看，由于几十年来单纯重视学业成绩的高考指挥棒的持续影响，书法教学现状很不乐观，特别是中小学，书法教育大多形同虚设，造成“中国人写不好中国字”的奇怪现象。相对来说，自20世纪80年代开始，伴随着语言文字政策的不断完善，开展书法教育较好的当属升学压力较小的中等师范学校。由于培养的目标是中小学教师，自然加强了对学生三笔字的教学，有些学校把“三字一话两表达”（三字即毛笔字、钢笔字、粉笔字；一话即普通话；两表达即普通话口语和书面语）作为学生毕业过关考核的必备职业技能，收到了良好的效果。如今中小学的一线书法教学骨干中，主力队伍就是当时中等师范学校的毕业生。

近年来，随着高校的发展，书法专业的兴起，书法教学，尤其是毛笔字领域，有了很大的提高，但都是局部、零散的。中国教育学会书法专业委员会于1988年11月29日正式成立，在推动全国书法教育特别是三笔字教学方面功绩卓著。现在各级教育主管部门也加强了对书法教育的关注和宣传，并根据自己的实际情况进行师资培训，主要内容也是以三笔字楷书为主，辅以教学法等相关方面的知识。相信随着素质教育的不断深入，书法教学真正全面扎实地走进课堂，使学生的书写水平得到切实提高。

### 第三节 三笔字教学的目的、意义和要求

在当代文化语境下，网络、电脑、手机等的普及使书写的社会功能不断弱化，



社会对书写功能的认识也逐渐淡化。社会语言使用不规范，错字、别字大量出现，影响甚至误导了中小学生的正确书写，使中小学生的书写水平呈整体下滑趋势。严峻的社会书写形势对新时期的广大师范生和中小学教师提出了新的更高的要求，对师范院校的三笔字教学提出了新的更高的要求。

## 一、三笔字教学的目的

1994年，原国家教委制定的《高等师范学校学生的教师职业技能训练大纲》，明确规定要“对高师学生加强书写技能的训练，主要是进一步培养良好的书写习惯，纠正已经形成的不良书写习惯。……对高等师范学校学生进行书写规范汉字的训练，提高书写规范汉字的水平”。1995年，原国家教委《关于开展小学教师基本功训练的意见》要求小学教师“能正确运用粉笔、钢笔、毛笔，按照汉字的笔画、笔顺和间架结构，书写规范的正楷字，并具有一定的速度”。结合教育主管部门对中小学写字教学的指导意见，确定三笔字教学的目的如下：

一是培养广大师范生热爱祖国语言文字的思想情感，使其认真学习、积极贯彻国家语言文字工作的方针政策，说好普通话、写好规范字，提高语言文字能力，增强语言文字规范意识。

二是继承和弘扬中华民族优秀的书法文化遗产，逐步提高师范生的书法鉴赏水平和综合素质，在书写训练过程中，加强美育和德育，陶冶高尚情操，培育良好品德，增强民族自豪感。

三是传授一定的书法基础知识，讲练结合，强调严格的书写技能训练，培养师范生良好的书写习惯和用笔、用锋、结字、布局等扎实的书写技能，使写出的三笔字达到笔画清楚、正确规范、熟练有力、匀称美观的要求。

四是广大师范生在不断提高自身书写水平的同时，还要了解和分析中小学生学习写字和中小学写字教学的实际情况，认识中小学写字教学的重要性，培养指导中小学生学习写字、开展写字教学和组织写字课外活动的的能力。

## 二、三笔字教学的意义

### （一）继承和弘扬传统文化

通过三笔字教学让师范生领会理解汉字文化以及书法艺术深广的哲思情理，继承和弘扬中国传统文化。

中华文化源远流长，中华书法博大精深，是民族的瑰宝，是世界艺术之林的

奇葩。几千年来，在书法发展的历史长河中，群星璀璨，名家辈出，无数优秀书法作品把我国文化的历史天空装点得绚烂多姿。自隋唐以来，中国书法闻名海内外，举世珍重。书法史上的王羲之、颜真卿，如同文学史上的李白、杜甫一样，皆为中华民族之精英。学书法、识国宝，有益于爱国之心、爱国之情的培养。通过学习书法，了解中国书法的辉煌历史成就，会更进一步激发我们热爱祖国文化遗产，增强民族自豪感和爱国热情，也就会认识我们肩上担负着继往开来、传承和弘扬书法文化的重任。

## （二）促进师范生素质和能力提高

通过三笔字教学促进广大师范生素质和能力的提高。主要包括三个方面。

一是书写素质。经过认真的训练，广大师范生能够把字写得字形美观、字体有特色，使用时做到工整规范、流利娴熟、美观大方，提高自身的书写素质。

二是审美素质。书法的一个很重要的教育作用是美育。沈尹默先生曾讲：“书法无色而具图画之烂漫，无声而有音乐的和谐。”这种美是艺术的美，陶冶人的情操，修养人的心性，净化人的灵魂，表达人的情态。不通文墨的人不可能理解其中的奥妙，所以必须培养书法艺术修养，提高审美能力，建立健康的审美观念。

三是良好的学习习惯和意志品质。“字无百日功”，通过认真艰苦的练字，培养坚忍不拔的意志、一丝不苟的书写习惯与严肃认真、谦虚好学、勇于创新的优秀品质。实践证明，认真地进行写字教育与训练，对学生美好品德的养成具有重要意义。所谓书以怡情，学习书法可以使学生的思想境界得到净化和升华。

## （三）有利于教育事业的发展

从职业的需要看，我们师范生未来要从事教师工作，以教书育人为宗旨。讲好普通话、写好规范字是每一个合格教师必须具备的教学基本功。教师无小事，事事为教育。教师的一举一动影响着广大学生的成长、成才。如果每一个师范生都能写好字，我国的青少年甚至幼儿园的孩子都能得到教师的正确写字指导和熏陶，那么必将有利于他们的发展，有利于全民族的素质提高。如果我们师范生自己能写一手漂亮的“三笔字”，将无疑能提升自己在学生心目中的形象。学生亲其师、信其道，则易于激发和调动广大学生学习的积极性、主动性，提高教育教学效果，从而更好地开展教育教学工作。

## 三、三笔字教学的要求

怎样“又好又快”地学习书法，是每个师范生都关心关注的问题。我们认为大致包括以下三个方面：







立志。此乃前提，树立信心，坚定志向，明确目的，端正态度，相信“有志者事竟成”。王羲之云：“存意者，两月可见其成，天性灵者，百日即知其本。”充分认识学习书法的重要意义，不但要有兴趣，更要充满学习的决心和信心，具有百折不挠的毅力。想学、乐学、善学，这是学好书法的不竭的力量源泉。

循法。书法者，书而有法之谓也。未有不得法而得其能者。要学好书法，必须遵循书法的规律，掌握正确的学习方法。遵规循法，力求事半功倍。理论是向导，练习是关键，临摹是门径，法帖是榜样。楷书是其他各种书体的基础，毛笔字是钢笔字、粉笔字的基础，笔法是字法、章法和墨法的基础。我们一定要夯实基础，多管齐下，方能练好书法。

勤练。勤学苦练是学好任何技能的不二法门。“我家洗砚池头树，朵朵花开淡墨痕”，相传王羲之因洗笔而染黑门前之池塘，勤学苦练而终成“书圣”。勤练包括一要眼勤，多看多读多观察，提高观察能力和鉴赏能力；二要脑勤，多学多问多思考，提高分析能力和理解能力；三要手勤，多临多摹多练习，提高技能技巧和艺术表现力。“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”，多则熟，熟生巧，一步一个脚印，功到自然成。