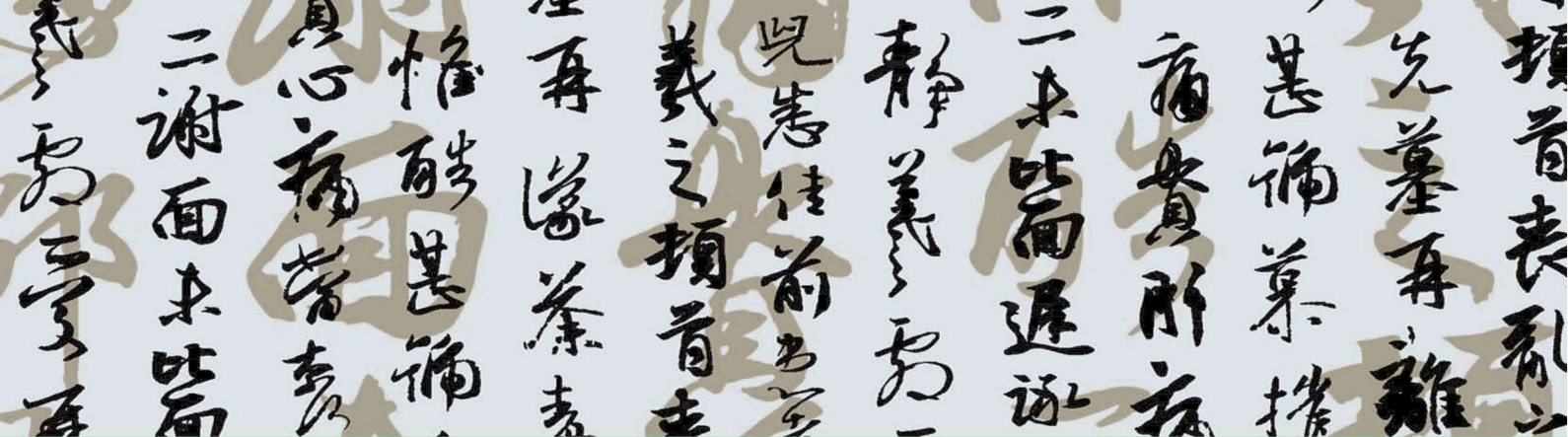




汉字书写实践教程

杨涛 ◎ 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

汉字书写实践教程 / 杨涛编著. —成都: 西南交通大学出版社, 2016.8

普通高等教育应用型人才培养“十三五”规划教材
ISBN 978-7-5643-4974-5

I. ①汉… II. ①杨… III. ①汉字—书法—高等学校—教材 IV. ①J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 201959 号

普通高等教育应用型人才培养“十三五”规划教材

汉字书写实践教程

杨 涛 编著

责任编辑 杨 勇
封面设计 严春艳

出版发行 西南交通大学出版社
(四川省成都市二环路北一段 111 号
西南交通大学创新大厦 21 楼)
发行部电话 028-87600564 028-87600533
邮政编码 610031
网 址 <http://www.xnjdcbs.com>

印 刷	四川森林印务有限责任公司
成 品 尺 寸	185 mm × 260 mm
印 张	15.5
字 数	268 千
版 次	2016 年 8 月第 1 版
印 次	2016 年 8 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-4974-5
定 价	36.00 元

课件咨询电话: 028-87600533

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前言

汉字及其书法是中国传统文化中的瑰宝。汉字的书写最初是通过线条运动的空间组合来展示汉字的造型美，而书写的成果则要求书写者对作品中汉字的笔法、字法（即结构）、章法的技巧和法度运用要做到合理和谐的艺术设计，还要求融入书写者的审美观念、学问修养、思想感情、性格气质等因素，这就使汉字的书写成为一门独特的艺术。

国家教育部制定的相关文件中指出：“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它课程，形成终身学习能力的基础。热爱祖国文字，养成良好的写字习惯，具备熟练的写字技能，并有初步欣赏能力，是现代中国公民应有的基本素养，也是基础教育课程目标之一。”“提高师资水平是加强写字教学的关键。各师范院校在语文基础知识教学中，要认真抓好写字知识的讲授和写字训练，并使师范生具有指导学生写好字的本领。”“在写字教学中，教师要激发学生的写字兴趣，教学生正确的写字姿势和怎样执笔、运笔，使学生掌握汉字的笔画、偏旁、结构的书写方法。逐步做到写得正确、端正、整洁，行款整齐，有一定的速度。要重视毛笔字的教学，切实加强书写指导。”从国家文件规定可看出，汉字书写方法不仅是学生应该掌握的技巧，同时也是中小学各科教师需要掌握的职业技能。汉字书写课程不仅仅在于提高汉字书写的水平，还应通过教学使学生认识到汉字强大的生命力及其深刻的文化内涵。同时，2001年1月1日国家公布实施的《中华人民共和国国家通用语言文字法》中规定，“国家推广普通话，推行规范汉字”。因此，作为一名承担汉字书写课程的教师，还肩负着推行规范汉字的使命。

基于此，本书从汉字书写知识、汉字书写练习、历代书法作品欣赏三个方面进行编写。汉字书写知识部分除了常规知识外，增加了汉字书写规则、汉字所包

蕴的文化内涵、汉字规范化三方面的内容。汉字书写练习部分侧重于毛笔楷书、钢笔行书和粉笔字的练习，而毛笔楷书的临习重点从独体字形结构练习、左右字形结构练习、上下字形结构练习、左中右字形结构练习、上中下字形结构练习、包围字形结构练习几方面编写。历代书法作品欣赏部分不仅对历代法书进行精心挑选，还对每一帧法书作品进行了简要介绍和艺术赏析。

由于本书所针对的对象是从事基础教育的师范学生，因此在汉字书写练习中未涉及篆书和草书的临习；限于编写者的学识局限，本教程也会存在不少欠妥之处，务必请各位先生不吝教正！

编著者

2016年8月

目 录

上编 汉字书写知识

第一章 汉字书写史的文化透视	3
第一节 汉字的产生和发展	3
第二节 汉字书写形体的演变	7
第三节 “六书”是研究汉字创造的基础理论	9
第四节 汉字书法发展简史	11
第二章 汉字书法的文化观照	23
第一节 汉字书法的内涵	23
第二节 汉字书法的审美特征	24
第三节 汉字书法的学习方法	27
第四节 怎样学好汉字书法	28
第三章 汉字书写工具	30
第四章 作品章式	33
第五章 汉字规范化	36
第一节 汉字笔顺的规律	36
第二节 汉字的规范化	38

下编 汉字书写练习

第六章 毛笔书法的基本笔画及偏旁练习	45
第一节 笔画和偏旁概况	45
第二节 执笔与运笔	45
第三节 楷书基本笔画及偏旁练习	47
第四节 楷书的结体法则	55
第五节 楷书的结构形式分析	57

第七章 颜体及其临习	61
第一节 颜体概况	61
第二节 颜体碑帖选	62
第三节 颜体临习	77
第八章 柳体及其临习	87
第一节 柳体概况	87
第二节 柳体碑帖选	88
第三节 柳体临习	94
第九章 欧体及其临习	104
第一节 欧体概况	104
第二节 欧体碑帖选	105
第三节 欧体临习	110
第十章 赵体及其临习	117
第一节 赵体概况	117
第二节 赵体碑帖选	118
第三节 赵体临习	123
第十一章 隶书及其临习	132
第一节 隶书概况	132
第二节 隶书碑帖选	133
第三节 隶书临习	137
第十二章 钢笔行书	147
第十三章 粉笔字	163
附 录 历代书法作品欣赏	165
主要参考书目	242

上
编

—
汉字书写知识
—

第一章 汉字书写史的文化透视

第一节 汉字的产生和发展

一、汉字产生的社会基础

（一）文字是社会发展的必然产物

文字和语言都是人类生产生活过程中重要的交际工具和信息载体。语言在漫长的发展过程中，经过不断创造、不断完善，逐渐形成了以语音为物质外壳，以词汇为建筑材料，以语法为结构规律构成的声音符号系统。但是语言受到时间和空间的限制，不能长久地保存信息。伴随着人们社会交往的频繁，人类活动的增多，文字作为一种记录语言的辅助工具，便应运而生了。它是人类语言、思维和文化发展到一定阶段的产物，它贯穿着人类社会的文明史。因此，我们说文字是人类社会发展到一定阶段的必然产物，是社会需要的必然产物。

文字从渊源上看，似乎主要是为了补充有声语言的交际功能而产生的。但它一经产生，便显示了强大的文化力量，它不仅能使语言朝着不断精密的方向发展，而且在推进人类文化的发展方面，也起着十分重要的作用。

文字从产生到文字系统的真正形成，经过了一个漫长的、艰苦的过程。首先，先祖们为了远距离地传递信息，曾经试用过篝火、烽火、击鼓、号角等方式。其次，为了帮助记忆和把需要记录的重大事件留传给后代，也曾采用过结绳、刻契、图画等手段。

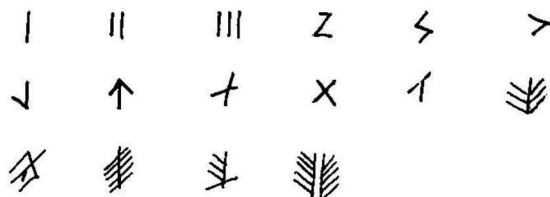
文字是从图画发展来的，这已经为世人所公认，但是并不等于说图画就是文字。因为图画作为一种艺术形象，只能用来反映感官所能认识的客观事物，如：

	（日）	表示白天
	（月）	表示夜晚
	（射）	弓和箭表示射

（二）汉字是世界上最古老的文字之一

汉字产生的确切年代虽然还不能作出具体的断定，但从出土文物看，汉字的历史可以追溯到原始社会晚期，距今已有五六千年了。过去普遍把甲骨文（距今 3 000 多年）看作汉字的起源。但是，在汉字发展系统中，甲骨文已是比较成熟的汉字。因此，汉字的起源显然应该早于甲骨文时期。

1921 年，陕西西安半坡村出土的仰韶文化时期的彩绘陶器，其刻画形状、大小、规整程度、部位都是有规律的。如



等形状。它们同后来的古汉字有许多相同之处，据专家考证研究，它们可能就是：

丨（一）、 二（二）、 三（三）、 乂（五）、 乚（片）、
 ↑（矢）、 一（示）、 𠂇（阜）、 艹（草）

据此，郭沫若在《古代文字之辩证发展》一文中作出结论：“彩陶上的那些刻划符号，可以肯定地说就是中国文字的起源或中国原始文字的孑遗。”

1974 年，山东莒县阳陵河遗址出土的大汶口文化时期上的刻画符号，如：

𠂇（钺）、𠂇（斧）、𠂇（旦，像太阳从山上的云间出来）、𠂇（旦），这四个象形符号同金文中的“𠂇 𠂇 𠂇 𠂇”非常相像，应是古文字。

半坡遗址陈列室中的刻画符号，已具备了汉字的雏形。1972 年经同位素碳 14 测定，半坡遗址距今已有 6 000 年历史。

1972 年 1 月在整理山东邹平龙山文化遗址文物时，又发现了一件龙山文化刻字陶片，陶片上现存文字计 5 行 11 字，它们都独立成字，整体排列比较规则，而且笔画流畅，刻写也有一定章法，显然已脱离了刻画符号文字画的阶段。经研究，龙山文化距今已四五千年。

这就说明，汉字的历史至少已有五六千年。它是世界上历史最悠久的文字。今天，日本、朝鲜、马来西亚、新加坡等国还借用或使用着汉字，它也是对世界文化的继承和发展影响最广的文字。

世界上可与汉字相提并论的古老文字有两种：一种是古代美索不达米亚地区的楔形文字（又称钉头字），距今约 5 500 年。但在 2 000 多年前就随波斯王国消匿了；另一种是古埃及的象形文字（又称圣书字），距今 4 100 年左右，但也死去近 2 000 年了。唯有汉字，数千年来，阅尽沧桑，岿然独存。

（三）汉字是人民群众智慧的结晶

关于汉字的起源，有多种传说，我们选择几种有代表性的说法略作介绍。这些汉字起源说在典籍中均有记载。

1. 神授说

“河出图，洛出书。”（《易·系辞上》）

“仓颉为帝，南巡猎，发阳虚之山，临于无扈洛洞之水，灵龟负书，丹甲青文，以授之。”（《河图玉版》）

这一说法是先民对文字产生作出的虚幻的解释。

2. 结绳记事说

“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”（《易·系辞下传》）

此说属于混淆了作为帮助记忆的符号同作为记录语言的文字符号的界限。书契代替结绳，古人也认识到是一件大事，唯其如此，他们才将创造书契的功劳加在了圣人的头上，仓颉便是圣人制书之说中创造出的“圣人”。

3. 仓颉造字说

“奚仲作车，仓颉作书。”（《吕氏春秋·君守篇》）

“昔仓颉作书而天雨粟，鬼夜哭。”（《淮南子·本经训》）

“好书者众矣，而仓颉独传，壹也。”（《荀子·解蔽篇》）

“仓颉作书，以教后嗣。”（李斯《仓颉篇》）

把汉字说成是圣人所造，突出地反映了古人对汉字的崇拜心理。

4. 阴阳说（八卦说）

鲁迅《且介亭杂文·门外文谈》：“仓颉也不止一个，有的在刀柄上刻一点图，有的在门上画一些画，心心相印，口口相传，文字就多起来，史官一采集，便可以敷衍记事了。”

因为相对统一的社会迫切地需要有一种比较统一的文字形体，以满足社会交际和文化交流的需求，正是在这样的背景下，一些具有较高文化水准的史官，根据社会的需要，对“异形”的文字进行了整理和加工，正如章太炎先生《造字缘起说》中所说：“未有仓颉以前，民众画地成形，自为徽契，……仓颉者，盖始整齐划一，下笔不容增损，是由率尔著形之符号，始为约定俗成之书契。”

我们还可以这样分析：首先，陶器上的刻画记号不可能出自上层贵族之手，因为在历史发展早期，上层贵族子弟才能掌握文化知识；也不可能出自书法家之手，而书法成为自觉的艺术是汉代以后了。因此我们得出这样的结论：陶器上的刻画符号应该出自于陶工之手，由此说明最初的汉字掌握在劳动人民手中。其次，从甲骨文、金文中出现了众多的异体字形（一个字有多种写法）来看，说明早期的汉字产生在不同的地区，应该是众人所为，都来自于民间。这说明汉字都是劳动人民创造出来的。

总之，汉字是汉民族的先民在长期的社会生活实践中通过不断摸索积累而创造出来的，它是汉民族先民集体智慧的结晶。

二、汉字产生的物质基础

博采众类是汉字产生的物质基础。

汉字的产生适应了社会生产和人们交际的需要，它由图画演变为图画文字，使图形和语言中的词结合起来，形成了一个完整的书写符号体系，先后经历了几千年。

人们在对具体事物的描摹中，只有博采众类、不拘一格的方式，才能把需要记录下来事物源源不断地反映出来。如：



(趾) 像人脚的五趾形状，表示脚趾，即古汉语中的“趾”



(山) 像起伏的山峦形状，即“山”字



(门) 像正面的两扇门的形状，即“门”字



(牛) 像牛头的形状，把牛角向上翘起作为特征来表示，即“牛”字



(羊) 像羊头的形状，羊角向下弯曲



(鸟) 像鸟的形状，尾长表示长尾鸟



(隹) 尾短表示短尾巴鸟



(瓜) 外边的线条像瓜蔓，里边的线条为瓜实



(禾) 上面是穗，下面是叶子和秸秆，表示结了穗的谷子



(栗) 像结了果实的栗子树形，即“栗”字

以象形字作为基础，进行各种组合，创造出新形体，表示抽象概念，即汉字中的指事字、会意字、形声字。如：



(刀) —— 刃 (edge)



(口) —— 甘 (sweet)



(人) —— 见 (see)



(鸟) —— 鸣 (sing)

𣥂 (足) —— 涉 (涉)

盥 (盥) (两手在盛水盆中)

比 (比) (两人挨得很近，示紧密)

斗 (斗) (两手交叉，示搏击)

形声字的形旁和声旁基本上都是用象形字来充当的，故其仍属表意的性质。尽管它是用声旁来表示读音的，但它还不是表示音节和音素的符号。

第二节 汉字书写形体的演变

汉字产生的确切年代还不能断定，但从出土文物看，汉字的历史可以追溯到原始社会晚期，距今有 6 000 多年了。过去普遍把甲骨文（距今 3 000 多年）看作汉字的起源，但是，甲骨文是汉字系统中比较成熟的汉字。那么，汉字的起源显然应该早于甲骨文时期。

数千年间，汉字的形体演变经历了甲骨文、金文、石鼓文、小篆、隶书、草书、楷书、行书的发展过程。

一、甲骨文

又称“殷契”“殷墟文”，刻于龟甲兽骨之上，是迄今为止所发现的最早的成系统的汉字，通行于殷商至西周初期。

甲骨文虽是我们已知的最早的较为成熟的汉字，也是发现得最晚的汉字。甲骨文是光绪二十五年（1899 年）在河南安阳殷代故都的废墟上出土的。至今出土已达 20 万片，文字约 5 000 个，能认识的约 1 500 字。就其内容而言，甲骨文多为占卜之辞。《礼记·表记》记载：“殷人尊神，率民以事神，先鬼而后礼。”就造字而言，甲骨文已经具备了汉代“六书”的构成文字原则，已表现得相当成熟。

甲骨文因刻工镌刻工具的利钝、刻工技艺的高低、材料质量的差异而呈现出如下的书法特征：方折与婉曲的笔画、多变与和谐的结体、精妙与率意的章法。

二、金 文

俗称钟鼎文，又叫青铜文，是商、周时期镌刻或浇铸在钟、鼎等青铜器皿上的文字。代表作品有《后（司）母戊鼎》、《后（司）母辛鼎》（商代）、《大盂鼎》（西周初年）、《墙

盘》(西周中期)、《毛公鼎》、《散氏盘》(西周晚期)、《王孙遗者钟》(战国时楚国)等。金文呈现出笔画粗壮厚实,普遍使用肥笔,保留有较浓厚的原始造型,章法大小疏密顺乎自然的书法特征。又因其刻铸于青铜器上,还给人以满天星斗的艺术享受。金文线条有粗有细,有方有圆,有直有曲,变化自如,在结体上比单线条的甲骨文更富有象形写意的表现力,因而造型也更生动,更接近文字的原始形态。

三、石鼓文

这是我国迄今发现的最早的石刻文字,初唐时出土于陕西,因其刻在 10 个鼓形石上而得名,是东周秦国使用的文字。石鼓文用笔粗细均匀,圆转中略带方折,结构方正谨严,字距行距既有规矩又富于变化,呈现出古朴、自然、雄健、浑厚、圆润的艺术特征。

以上三种字体总称为大篆。

四、小篆

小篆是由石鼓文省改和在民间流行书体的基础上整理而来,是秦朝推行“书同文”所厘定的规范文字,也称“秦篆”,因李斯是参与最力者,所以也称“斯篆”。小篆呈现出两头皆圆,一般粗细,横平竖直,不偏不侧,藏锋行笔,遇折圆转的笔画特征;结构上近似长方,纵向取势,章法上行款整齐,行气舒缓。

小篆的审美价值,在于其以立碑刻石的独有形式,给书法艺术开创了新的艺术天地,赋予书法以永恒的艺术生命。秦始皇在石鼓刻石的基础上,进一步以巨石制碑,并命书家刻字其上,把它立于高山绝顶。这是在向人间,亦向山川、天地、宇宙宣告帝王的业绩和圣德,表达长治人间的意愿,显示作为人世之主的气魄和威力。于是,立于高山之巅的石碑连同上面的篆书,便同天地山川、自然宇宙连成一体。这样,主宰者实现了同天地宇宙的联系,有限的刻石化入了无限的空间,一时的登临与书写也成了永恒时间的一瞬,这种艺术形式,使刻文中“周定四极”“化及无穷”之类的豪情壮志表现得有声有色、惊天动地。这也说明中国书法从其发端就显示出它能以有限表现无限,能由瞬间通向无穷,其表现力是无比丰富的,其生命力是无限持久的。

五、隶书

隶书是由篆书减省笔画演变而成,称为“隶变”。源于战国,孕育于秦,盛行于汉。隶书用笔破圆为方,破连为断,由曲变直,变繁为简,并带有明显的波势;字形结构扁方;章法有致,气韵非凡。隶书的成熟和定型,是汉字发展史上具有转折意义的里程碑,它标志着古汉字的结束,今汉字的开始,并为汉字最终定型打下了坚实的基础。

六、草 书

草书发展为一种正式字体是在汉代，来源于对篆书和隶书的草率书写。广义的草书指一切写得潦草之字，狭义的草书包括章草、今草和狂草。章草是对隶书的草写；今草产生于对章草的快写，是草书中最流行的书体；狂草则兴盛于唐代。章草字字独立，偶有连笔，布局均匀；今草线条飞动，体势连绵，气韵贯通；狂草结字连绵开张，气势奔放，运动感与节奏感极强，撼人心魄。

飞动与变化，可说是草书最突出的艺术特征。刘熙载在《艺概·书概》中称：“书家无篆圣、隶圣，而有草圣。盖草之道千变万化……非神明自得者，孰能止于至善耶？”草书没有一成不变的固定形式，从点画、结体到章法、笔法，从速度、力量到韵律、情趣的种种表现，莫不处在生动而丰富的变化中，处在灵转入妙的飞动中。于飞动变化中创造美，更能自由而充分地发挥人的个性与才气；于飞动变化中发现美，更能获得强烈持久的审美愉悦与满足。

七、楷 书

楷书又称正书或真书，从隶书和行草演化而来，汉末时独立为正式书体，经魏晋南北朝的发展，至唐代初年成熟。按其字形大小可分为大楷、中楷和小楷；从风格看可分为魏碑和唐楷。魏碑质朴自然，唐楷法度严谨。楷书点画分明，结构谨严，规整匀称，风神兼具。楷书是象形文字向表意文字过渡的最后阶段，从产生至今，一直是社会上使用和通行的主要字体。

八、行 书

行书是介于草书和楷书之间的字体，也来源于对篆书和隶书的草率书写。行书点画变化丰富，笔势连绵，虚实相生，因无楷书的拘束，亦无草书的狂放，所以成为后人日常生活中最常用的书体。

第三节 “六书”是研究汉字创造的基础理论

“六书”是研究汉字字形的理论。

关于汉字字形的解说，春秋时即很盛行。《左传·宣公十二年》：“止戈为武。”《昭公元年》中也说：“于文，皿虫为蛊。”

到汉代形成了研究汉字的理论——“六书”说。“六书”说流传至今已近两千年，一直被奉为研究汉字的金科玉律。

“六书”的名称，最早见于西汉末年刘歆的《七略》，后被班固采录于《汉书·艺文志》中：“……教之以书，谓象形、象事、象意、象声、转注、假借，造字之本也。”

郑众所注《周礼·地官·保氏》中有：“六书：象形、会意、转注、处事、假借、谐声也。”

许慎《说文解字·叙》中分别对“六书”作了界说，还各举例字两个。

后人采用了许慎的名称、班固的排序，即：象形、指事、会意、形声、转注、假借。

一、象 形

“象形者，画成其物，随体诘屈，日月是也。”

如：日 (日)

月 (月)

火 (甲骨文)

水 (金文)

象形字是由图画发展来的，它重在象实物之形。象形字为中国书法艺术的形体造型所具有的形态美、自然美和动态美提供了可能的条件。象形字在汉字中并不多，但它们都是汉字中出现最早的基础字，也是指事字、会意字和形声字构成的基本素材。

二、指 事

“指事者，视而可识，察而见义，上下是也。”

如：上 (上)

下 (下)

亦 (亦——腋)

木 (木)

本 (本)

末 (末)

指事字大都是用一个象形字，再加上一个象征符号来表示的。

象形字和指事字都是一个独体的图形，许慎在《说文解字》中称它们为文，而指合体的图形组合，称为“字”。

三、会 意

“会意者，比类合谊，以见指撝，武信是也。”

即把两个或两个以上的象形字或指事字合在一起，再把相互联结在一起的字义综合起来表示一个新义的意义。

𢦏

(武)

由武器和脚组成表示用武力征伐

𠂔

(既)

由器皿和一个扭头看的人组成，表示已经吃完了，掉头向后

 (背) 表相背之意

 (春) 两只手拿着一个杵去捣臼中的粮食
会意字的创造，重在几个构成成分意义的综合。

四、形 声

“形声者，以事为名，取譬相成，江河是也。”

即用一个同事物名称读音相同的字标音，再根据事物的类属范畴找出一个字比并于旁边，共同组成一个字。

“彳”表形旁，“工”“可”表声旁。

形声字在构字时，由于对声旁的选择并不十分严格，加上古今音系的变化，造成了声旁表音率不高的现状。

组合方式：上形下声、下形上声、左形右声、右形左声、内形外声、外形内声。

五、转 注

“转注者，建类一首，同意相授，考老是也。”转注有不同的解释：一是“形转”，二是“义转”，三是“音转”。

六、假 借

“假借者，本无其字，依声托事，令长是也。”即本来没有那个字，现在为了表达的需要，在不另造新字的情况下借用旧字来充当新义，就成了假借，“令”本义是表命令的会意字，后来指县令。

“六书”理论是汉代人依据汉字字形结构进行分析、归纳出来的，是后代人对先民汉字创造实践的经验总结。

到了清代，文字学家戴震、段玉裁、桂馥、王筠等人提出了“四体二用”的新理论，即“指事、象形、形声、会意四者，字之体也；转注、假借二者，字之用也。”也就是说，前四种是造字法，后两种是用字法。

第四节 汉字书法发展简史

中国书法的形成与发展，是与中国文字的产生与发展联系在一起的。中国书法史，是汉字字体和书体的演变与发展史，同时也是中国文化史的一个缩影。刘熙载《书概》云：