

蘭亭
長歲
竹又
為流

同青少年谈写字



TONGQING
SHAONIAN
TANXIEZI

陕西人民出版社

同
主
月
少
年
漢
寫
字

焦可強

編著

陝西人民出版社

封面 顾 元
题图 黄钦康

同青少年谈写字

焦可强 编著

陕西人民出版社出版

(西安北大街131号)

陕西省新华书店发行 西安新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2 字数 31,000

1982年2月第1版 1982年2月第1次印刷

印数 1—100,000

统一书号: R7094·310 定价: 0.19元



目 录

开头的話.....	(1)
第一章 汉字的基本知识.....	(3)
一、汉字的形体演变.....	(3)
二、汉字的结构特点.....	(6)
三、汉字的笔画.....	(9)
四、汉字的笔顺.....	(11)
第二章 怎样写毛笔字.....	(14)
一、笔墨纸砚.....	(14)
二、写字的姿势.....	(16)
三、执笔的方法.....	(16)
四、指、腕、肘的运用.....	(18)
五、用笔的方法.....	(18)
六、楷书的基本笔画.....	(20)

七、楷书的间架结构.....	(36)
八、行书字的写法.....	(44)
九、习字的步骤和方法.....	(53)
第三章 怎样写钢笔字.....	(56)
后记.....	(62)

开 头 的 话

每个青少年都希望自己能把字写好。因为，写好字不仅会有利于我们正确记录、表达和交流思想，帮助我们学好科学文化知识，而且能够培养我们具有正确的审美观念和严肃认真的工作作风，以便将来为四个现代化更好地服务。

我国卓越的无产阶级文化战士郭沫若曾经说过：“培养中小学生学习写好字，不一定要人人都成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净，容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事、粗枝大叶、独行专断，是容易误事的……。”这段话说得很好。

我们这里说的“写好字”，同人们常说的“书法”是有区别的。写好字的基本要求，是把字写得端正、匀称和美观。而书法则是一门艺术，它要求把字写得更美，更有骨力、有气势、有风韵，更富有感染力。然而，它们二者之间又是不能分割的，有联系的。只要我们能够把字写好，进一步学习和研究书法也就有了基础。

那么，怎样才能写好字呢？简要地说，一是要懂得方法，二是要下苦功练。这本书就是专门同青少年，特别是中、小学生谈写字基础知识的，书中主要给大家介绍毛笔字和钢笔字的写法，在各类字体中主要介绍楷书和行书的写法。但仅仅知道这些方法还不行，还要苦练才能真正把字写好。

这里给大家讲个故事。我国晋代大书法家王羲之，有个儿子叫王献之。献之从小跟父亲学写字，可是进步不快。他不耐烦了，去问父亲有没有什么秘诀。王羲之指着窗外的一排水缸说：“你把这十八口缸里的水全部磨成墨汁，并把这些墨汁写完，就知道秘诀了。”献之理解了父亲的意思，是叫他勤学苦练。从此他起早贪黑，奋发用功，从不贪玩偷懒。在父亲的严格要求下，经过长期的刻苦练习，献之的书法进步很快。后来，也成为大书法家，和他父亲王羲之齐名。当然，我们今天不要求大家人人都成为大书法家，但王献之刻苦练习写字的精神，却对我们每个人都是有所启发的。

另外，还要说明一点：这本书里从前人碑帖上选的例字和范字中，有些是繁体字。由于考虑到我们主要是从中学习笔法和结构规律的，所以没有把它们剔除掉。只要我们善于学习，掌握了繁体字的写法，简体字也就能够写好了。

第一章 汉字的基本知识

无论是写毛笔字，还是钢笔字或铅笔字，都需要对汉字的基本知识有一个了解。汉字的基本知识主要有哪些呢？



一、汉字的形体演变

据现在能见到的最早史料来看，汉字已经有三千年以上的历史了。汉字在其长期的发展过程中，形体不断地演变着。根据现在能见到的材料，汉字的形体主要有以下几种：

1、**甲骨文** 甲骨文是指刻在龟甲和兽骨上的文字。这主要是殷商时代的遗物。当时迷信很盛，统治者几乎事事都要占卜，他们把占卜的事情或结果等都刻记在甲骨上。

2、**钟鼎文** 钟鼎文是指铸在或刻在金属器物——钟鼎上的文字，因此叫它钟鼎文，也有叫金文的。这种文字主要是殷、周时代的遗物，它是刚脱胎于甲骨文不久的文字。

3、**篆书** 在甲骨文和钟鼎文里，一个字常常有多少种写法，字形大小不等，线条的粗细也不很匀。

春秋战国时代，当时通行的文字也不一致，即所谓“文字异形”。秦朝统一以后，把字体整理了一下，每字规定为一种写法，这种字体就是篆书，也叫篆字。统一后的篆字也叫小篆，相对地把它的前身就叫大篆。

4、隶书 秦代在通行小篆的同时，还通行另一种手写体，即隶书，到汉代隶书就更加通行。隶书对篆书来说，是一个大的进步，它变篆书线条为直线，变圆笔为折笔，由此，汉字产生了笔画，并完成了汉字的方块形体。

5、楷书 楷书也叫真书，是从东汉末年才开始通行的字体，一直使用到今天，已将近两千年的历史了。楷书是直接由隶书演变而来的，是对隶书的一个改造。它的笔画比隶书平直一些，结构比隶书方正一些。

此外，还有两个“旁支”，那就是草书和行书。

草书 隶书通行以后，还出现了一种为求快而连笔写的字体，叫做草书。这种字打破了汉字的结构和笔画，主要是由简笔和连笔写成的，由于曲折很多，不容易写，也不容易认。

行书 楷书通行后，又出现一种调和草书和楷书的字体，叫做行书。它是楷书的草化，或草书的楷化。行书的特点是，近楷近草，不拘不放，笔画连绵，字字独立。由于行书兼有楷、草各自的优点，写起来虽

然比草书慢，可是比楷书要快；认起来可就比较草书容易多了。因此，实用价值很大，人们很喜欢使用它。下面，以一些字为例，显示说明汉字形体的演变(图1)。

甲骨文	金文	篆书	隶书	楷书	草书	行书
𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	旁	𠂔	旁
𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	妹	妹	妹
𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	教	教	教
𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	蒿	蒿	蒿
𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	牲	牲	牲
𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	征	征	征
𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	老	老	老
𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	考	考	考
𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	令	令	令
𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	長	長	長

图 1

二、汉字的结构特点

每个汉字都好像是一个建筑物，每个“建筑物”都有它的内部结构。有的结构简单一些，有的结构复杂一些。如“一”、“人”等字的结构就简单，“繁”、

“罐”等字的结构就较为复杂。汉字的数量很大，每个字的结构也互不相同，但它的结构还是有规律可循的。我们这里谈汉字的结构是以楷书为标准的。

汉字的构成要素是笔画。如“文”字是由“丶、一、丿、㇏”四种笔画构成的。笔画就是构成汉字的最小单位。由落笔到抬笔(再落笔之前)所形成的笔画叫“一笔”或“一画”。如“心、手、方”三字都是由“四笔”或“四画”构成的。汉字的形状虽然繁杂多样，但不外是由八种基本笔画构成，即：点、横、竖、撇、折、勾、挑、捺。

从汉字的结构特点看，大致可分为两种：

1、单一结构：一个汉字直接由笔画组成，从这个汉字里，不能再分析出大于笔画而小于该汉字的小单位来，浑然成为一体，这样的汉字属于单一结构。如“目”字是由五画构成的汉字，不能把它拆为“口”“=”两部分。其他如“日”“月”“水”“牛”“瓜”等字，也都是这样。这样的字就是单一结构。

2、**复杂结构**：一个汉字不是直接由笔画组成，而是由笔画构成两个或两个以上大于笔画而小于该汉字的基本结构单位来组成的，这样的字属于复杂结构。属于复杂结构的汉字占汉字总数的百分之九十以上。如“休”字，是先由笔画组成“亻”和“木”两个基本结构单位，再把这两个单位结合起来，构成“休”字。从意义上看，“休”字也是由两部分组成的。“亻”是“人”，“木”是“树”，人在树旁，就是表示休息的意思。我们分析一下不同的汉字，就会发现类似“休”字中的“亻”和“木”这样的基本结构单位，人们把它叫做偏旁亦称部首。如“步”、“牧”、“采”、“裳”、“泳”、“唱”等字都是由“止”、“牛”、“木”、“衣”……这类偏旁组成的。绝大多数的汉字，都是由笔画构成偏旁，再由偏旁和偏旁配搭在一起构成一个新的汉字。基本构成单位——偏旁在汉字中的位置叫部位。如“休”字中的“亻”是左部位，“木”是右部位。复杂结构的汉字其结构的部位有下列几种基本格式：

1、**左右部位**：一个汉字的两个部位，一个在左，一个在右。如“沐”、“们”、“灶”、“牧”等字。

2、上下部位：一个汉字的两个部位，一个在上，一个在下。如“思”、“步”、“裳”、“蕉”等字。

3、内外部位：一个汉字的两个部位，一个在内，一个在外。如“国”、“问”、“风”、“街”等字。

4、交叉部位：一个汉字不是由两个而是三个或三个以上的偏旁组成的。这样，部位就要复杂一些，不象前三种那样“单一”，而是“左右”、“上下”、“内外”各种部位相互交错的。如“描”字是以左右部位为主，可是右边的“苗”，又是由上下部位组成的。又如“茵”字是以上下部位为主，可是下边的“因”又是由内外部位组成的。

上面是组成复杂结构的四种基本格式。此外还有两可的现象。如“疯”、“病”这样的字，是“上下”还是“左右”部位呢？很难这样确定。应当说是“左上”和“右下”部位。

不管是用钢笔、铅笔，还是毛笔，如果不注意笔画的部位安排，就很难写好字。“方块字”是汉字外形的特点，因此，写字必须注意笔画的安排和一个字的内部结构。不能因为字的笔画多少不同，就随意改变汉字的这一特点，“字不厌方”说的就是这个意

思。如果一个字的笔画多时，应在其内部去调整，不能因为它的笔画多，就占的地盘大。

单一结构的汉字，主要应注意笔画的安排，每个字笔画之间的距离和笔画的长短大小都必须合适。

复杂结构的汉字，除注意偏旁内部的笔画及其安排外，还必须注意偏旁的变形和部位的安排等问题。汉字偏旁变形是受汉字方块形制约的结果。如单一结构的“木”字，独立时就要写成方形，笔画安排要匀称。做左偏旁的“木”则不同，必须变成“朩”形，否则，“林”字就成“木木”，“树”字就成为“木又寸”了。之所以要变形，这和汉字的方块特点是分不开的，不变形就不能保持汉字的这一外形特点。

三、汉字的笔画

上面已经谈过，汉字由八种基本笔画组成，这就是：1、点（丶）；2、横（一）；3、竖（丨）；4、撇（丿）；5、折（乚）；6、勾（乛）；7、挑（㇀）；8、捺（㇏）。这八种基本笔画，在写字时，常常发生一些变化，经常见到的体式如下：

1、在点的范围内：

①、左点，例如“心”字第一笔。

②、右点，例如“主”字第一笔。

③、长点，例如“不”字末笔。

④、撇点，例如“前”字第二笔。

⑤、ㄥ撇折点，例如“好”字第一笔。

2、在横的范围内：

①一长横，例如“工”字末笔。

②一短横，例如“言”字第三、四笔。

3、在竖（也称“直”）的范围内：

①丨竖，例如“上”字第一笔。

②丨垂针竖，例如“中”字末笔。

4、在撇的范围内：

①丿撇，例如“人”字第一笔。

②一平撇，例如“千”字第一笔。

③丿竖撇，例如“月”字第一笔。

④ㄣ横折撇，例如“水”字左边一笔。

⑤ㄣ横折折撇，例如“廷”字第五笔。

⑥ㄣ竖折折撇，例如“专”字第三笔。

5、在折的范围内：

①ㄣ竖折，例如“画”字第七笔。

②ㄣ横折，例如“口”字第二笔。

③ㄣ撇折，例如“红”字第一、二笔。

6、在勾的范围内：

①乚竖勾，例如“丁”字末笔。

- ② ㇏横勾，例如“字”字第三笔。
- ③ ㇏斜勾，例如“戈”字第二笔。
- ④ ㇏竖弯勾，例如“子”字第二笔。
- ⑤ ㇏横弯勾，例如“心”字第二笔。
- ⑥ ㇏竖折勾，例如“匕”字第二笔。
- ⑦ ㇏横折勾，例如“同”字第二笔。
- ⑧ ㇏横折折勾，例如“乃”字第二笔。
- ⑨ ㇏横折左弯勾，例如“队”字第一笔。
- ⑩ ㇏横折右弯勾，例如“风”字第二笔。

7、在挑（也称“𠂇”（音tì）或“提”）的范围内：

- ① ㇏提，例如“江”字第三笔。
- ② ㇏竖提，例如“氏”字第二笔。
- ③ ㇏横折提，例如“语”字第二笔。

8、在捺的范围内：

- ① ㇏捺，例如“人”字第二笔。
- ② ㇏平捺，例如“之”字末笔。

四、汉字的笔顺

笔顺就是写字时的笔画先后顺序。想要把字写得
好，不注意笔顺是不行的。大多数汉字的笔顺是有一
定的规律的，能按笔顺去写字，不但能帮助我们安排
好笔画，有利于搞好结构，而且还能提高写字速度。

汉字的笔顺，大致可以归纳为下面几种：

1、从上到下 例如写“三”字，总是先写上横，再写中间一横，最后写下面一大横。又如写“意”字，总是先写“立”，后写“日”，再写“心”。

2、从左到右 例如写“川”字，要先写左边一直撇，后写中一竖，再写右边一大竖。

3、先横后竖 例如写“十”字，必须先写横，后写竖。写“丰”字，先写三横，后加一竖。

4、先撇后捺 例如写“人”字，要先写一撇，后写一捺。

5、先横后撇 例如写“大”字，要先写一横，再写一撇，最后写一捺。

6、先外后内 例如写“同”字，要先写“冂”，再写里面。

7、先进后关 例如写“因”字，笔顺是：冂 因。

8、先中间后左右 例如写“山”字，笔顺是：

丨 山。写“小”字的笔顺是：丨 小 小。

这些主要规律也不是孤立的，除笔画极少的字如“人”、“十”、“日”外，多数汉字都是几个规律共同在起作用的。如以“唱”字为例，先写“口”旁，后写“昌”旁，这是应用从左到右的规律；写