

国内第一本从汉字起源、演变、构形探讨汉字书写
的书籍
十天时间从根本上解除你写不好字的烦恼
集指导性与欣赏性为一体

汉字书写技术一本通

谷慧生 著

知里守白

中国出版社

责任编辑 刘运祥
摄 影 魏德运
封面设计 李尘工作室

知里守白

汉字书写技术一本通

本书将引领你：了解认识汉字文化，揭开书法的神秘面纱；
本书将激发你：学习汉字书写的兴趣；
本书将指导你：洞悉汉字的构形原理，书写规则；
本书将帮助你：解决写好汉字难的问题。

ISBN 7-5087-0375-8



9 787508 703756 >

ISBN 7-5087-0375-8/J ·

定价：24.00元

知里守白

汉字书写秘笈一本通

谷慧生 著

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

知黑守白/谷慧生著. —北京: 中国社会出版社, 2004

ISBN 7-5087-0375-8

I. 知... II. 谷... III. 汉字—书法 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 136217 号

书 名: 知黑守白

著 者: 谷慧生

责任编辑: 刘运祥

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 010-66021922 传真: 010-66030951

欢迎读者拨打免费热线 8008108114 或登录 www.bj114.com.cn 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 1000mm × 720mm 1/16

印 张: 12

字 数: 160 千字

版 次: 2004 年 12 月第 1 版

印 次: 2005 年 7 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0375-8/J · 18

定 价: 24.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换).

序

这是一本知识的书，是一本有关中国汉字知识的书，当然也包括如何写好汉字的知识。从最初的零散思维到面前的厚厚书稿，不仅仅是作者多年潜心研究中国文字心血的结晶，也是其智慧和灵感的凝聚。我不得不叹服，像我们这种数万人的国有企业真可谓人才济济啊！

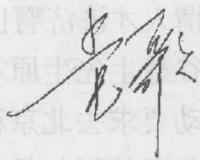
谷慧生先生原本是我们集团公司的一名中层干部，机构调整时主动要求去北京科技大学学习，学业结束后在集团公司担任了一名普通的但却是十分称职的兼职教师。他没有因为曾经的领导身份吃老本，而是积极工作、不断学习、努力创作，终于完成了这样一本可以使千万人受益的《知黑守白》。我想，凡是想写好中国字的人不妨读一读此书，凡是想使自己的孩子写好字的人不妨读一读此书，一定会受益匪浅的。

《知黑守白》的完成印刻着时代的烙印。企业的经营管理、安全生产、产品质量控制等各项活动都离不开标准化。《知黑守白》有机地运用现代科学思想，以新的视角、新的理念、新的方法诠释汉字及其书写，将复杂的、千变万化的汉字高度抽象为一些标准化的操作程序，使这一复杂的，甚至是使人眼花缭乱的种种书法行为竟然变成相对固定的工作程序和格式，把难写的汉字变成简单、愉悦的操作，正是本书的独特之处。相信读者一定会

从写一笔好字的愿望，传承中华文化的愿望，通过对写字这一生命状态的展示，达到趣味人生、乐趣人生的目的。

我本人作为一名普通的读者，同时也是集团公司的负责人，能应谷慧生先生之邀为本书作序，深感荣幸。我是做企业管理和工程技术工作的，可能对炼钢炼铁还略知一二，但，对这种另类专业的、有关写好汉字的知识真是知之太少，对本书中许多道理也认识肤浅。好在读者中不乏见仁见智之人，谷慧生先生的敬请读者、方家指正，也正是他自己肺腑之言的吐露。

希望谷慧生先生再接再厉，不断探索中国文字的奥妙，弘扬博大精深的中华文化，促使更多的人了解中华文字文化的内涵，写出一手好字，让中华文化之光光耀百世。



二〇〇五年一月七日

党歌先生现为山西长治钢铁（集团）有限公司董事长、党委书记，并兼北京科技大学、西安建筑科技大学教授。

读者序

读完本书以后，请把您的评价、建议做为序，并请转告我，如果您允许的话，我会在再版之际，集结出版。

E-mail: huisheng_gu@sina.com.cn

随时欢迎您。

前言

用十天时间改变写不好汉字的被动局面，许多人会认为是不可能的，其实，科学、系统地认识和学习汉字书写，甚至用不了十天。

很多人在写字和书法学习上下过苦功，但始终没能如愿。究其原因不外乎三个：一是对汉字的认识不够。多年来的授课实践证明，学习掌握汉字的基础知识、了解汉字的特性等，不仅可以提高学习兴趣，而且直接关系到对汉字书写的认识和悟解。二是学习的方法不当，由于缺乏对汉字的必要了解，认识不到汉字书写的本质和规律，所以，写字的“学和教”只能沿用传统的方法——一味的“用手”临帖、靠的是长时间的“找感觉”。这种缺乏“先知先觉”的学习方法，既没有书写、书法的层次之分，也缺少操作的标准，更主要的是只“动手”、不“动脑”，学习很容易成为“苦行僧式”的持久战，而写字教育也就成了非书法家不能的事情。三是学习的信心不足。认识不到汉字书写的规律性，找不到系统的书写方法，缺少起码的兴趣，单靠毅力，是很难树立起信心的。事实上，汉字的产生、构形和书写都是有“章”可循、有“法”可依的，认识汉字的科学性、规律性，掌握书写的原理和规则，自然会轻松、愉快地把字写好，书法学习也就容易的多。

本书以汉字文化为基础，以汉字的基本笔画为突破口，以汉字的构形原理和书写规则为核心，语言简明形象，富有现代气息，注重思想训练，强调用心写字，是在多年的学习和教学活动中，通过对汉字及其书写规律的反复研究，总结形成的。在动笔至今五年多的时间当中，一次次的授课实践，证明了所想、所写、所讲内容的有效性，证实了汉字及汉字书写的规律性和可操作性。企望这本书确实能起到抛砖引玉的作用，益于读者从新的角度认识理解汉字的书写，解决读者书写中遇到的困惑和问题，若如此，将是我最大的欣慰。

欢迎读者、方家指正。

感谢北京师范大学、北京科技大学、西安交大师友的指导。

感谢中国社会出版社所给予的帮助、支持。

感谢集团公司朋友们的支持。

感谢我的家人。

感谢我所有的学生和读者。

谷慧生

二〇〇四年十一月于北京

目 录

序	
读者序	
前 言	
导 读	

汉字知识

第一章 汉 字

第一节 汉字的产生	7
一、汉字的萌芽	7
（一）结绳(珠)记事	7
（二）契刻记事	8
二、汉字体系的形成	8
三、汉字的统一	10
第二节 汉字的演变	13

一、古文字·····	14
二、今文字·····	15
三、现代汉字·····	16
第三节 汉字的构造 ·····	17
一、象形·····	17
二、指事·····	18
三、会意·····	19
四、形声·····	19
五、转注·····	20
六、假借·····	20

第二章 书写规范标准

第一节 手写体规范标准 ·····	21
一、手写体的特点·····	21
二、手写体规范标准·····	21
(一)技术层·····	22
(二)技艺层·····	22
三、手写体评价标准·····	22
第二节 书写的基本要求 ·····	23
一、基本姿势·····	23
二、握笔·····	23
第三节 书写工具 ·····	24
一、笔的变革及对汉字书写的影响·····	24
二、书写工具的选择和使用·····	25
(一)墨水·····	25
(二)纸·····	25
(三)笔·····	25

书写技术

第三章 笔法与基本笔画

第一节 基本笔画	28
一、笔画	28
二、基本笔画与“永字八法”	29
第二节 笔法	30
一、笔法	30
二、笔法剖析	30
(一)起笔	31
(二)收笔	32
(三)转折笔	33
(四)行笔	34
第三节 笔画的书写	35
一、点	35
(一)侧点	35
(二)竖点	36
(三)提点	36
(四)捺点	36
(五)撇点	36
(六)连接点	37
二、横	37
(一)长横	37
(二)短横	37
三、竖	38
(一)长竖	38

(二)短竖·····	39
四、长撇·····	39
(一)长撇·····	39
(二)竖撇·····	40
(三)回锋撇·····	40
(四)兰叶撇·····	40
五、短撇·····	41
(一)短撇·····	41
(二)平撇·····	41
(三)短回锋撇·····	41
六、捺·····	41
(一)捺·····	41
(二)反捺·····	42
七、提·····	42
八、钩·····	42
(一)横钩·····	42
(二)左竖钩·····	43
(三)右竖钩·····	43
(四)横戈钩·····	43
(五)横折笔·····	44
(六)竖弯笔·····	44

第四章 汉字构形原理和书写规则

第一节 汉字的构形原理····· 46

一、象形····· 46

(一)形象····· 46

(二)意象····· 48

二、匀称····· 49

(一)个体·····	49
(二)群体·····	51
三、取势·····	52
(一)笔势·····	52
(二)体势·····	52
(三)行势·····	53
第二节 汉字的书写规则·····	55
一、笔画的组合规则·····	55
(一)横不平、竖曲直·····	55
(二)点亲近,线疏远·····	55
(三)横细轻,竖粗重·····	57
(四)同向背、异对称·····	57
(五)起相似、收相异·····	57
二、常用偏旁の変化及书写规则·····	58
(一)左旁右缩,右旁左缩·····	58
(二)上旁下缩,下旁上缩·····	59
(三)笔形守恒·····	59
(四)比例守恒·····	60
三、书写规则·····	60
(一)/点高横低/·····	60
(二)/左倾右重/·····	61
(三)/空隙相当/·····	61
(四)安内向外·····	62
(五)依让不交·····	62
(六)重心偏上·····	63
(七)横等竖差·····	63
(八)/锋调笔顺/·····	63
第三节 规则的学习与运用·····	65

一、寻规叨矩·····	65
二、循规蹈矩·····	65
三、训规导矩·····	65
(一)准确&自如·····	66
(二)平衡&互补·····	66
(三)借势&变化·····	66

书法艺术

第五章 书法述要

第一节 书法····· 68

一、书法与书写····· 68

二、硬笔书法····· 70

第二节 书法学习····· 70

一、选帖····· 71

二、临帖····· 71

(一)摹临····· 71

(二)对临····· 71

(三)背临····· 72

(四)读帖····· 72

第三节 法帖赏临····· 73

一、楷书····· 73

(一)《灵飞经》····· 75

(二)《汉汲黯传》····· 76

(三)《洛神赋十三行》····· 77

(四)《王居士砖塔铭》····· 78

(五)《北魏元怀墓志》	79
(六)《九成宫醴泉铭》	79
(七)《多宝塔碑》和《郭虚己墓志铭》	80
(八)《北魏张玄墓志》	81
二、行书	82
(一)《兰亭序》	82
(二)《归庄图题跋》、《洛神赋》	86
(三)《苏轼尺牍》	88
(四)《落花诗卷》	91
(五)《东坡书帖题跋》	91
(六)《脚气帖》	93
三、其他书体	94
(一)隶书	94
(二)草书	96
四、法帖	102
(一)《灵飞经》	102
(二)《汉汲黯传》	112
(三)《洛神赋十三行》	130
(四)《王居士砖塔铭》	135
(五)《北魏元怀墓志》	138
(六)《九成宫醴泉铭》	140
(七)《多宝塔碑》	143
(八)《郭虚己墓志》	145
(九)《张玄墓志》	147
(十)《洛神赋》	150
(十一)《落花诗册》	164
参考文献	172
后记	173

导 读

本书是一部以新理念、新视角、新方法研究汉字书写的读物，理论与实践并重、动脑与动手结合，形式简捷新颖，能有效解决汉字规范书写的学习和教学问题，特别适合小学生家长、中小学教师及青年朋友学习使用。

本书分为汉字知识、书写技术和书法艺术三个部分，以汉字知识为书写的导入基础，以书写技术即汉字的构形原理和笔法、书写规则等为主要内容。学习要点可以概括为以下四个方面：

· 汉字知识

汉字知识与汉字书写有着密切的关系，因此，本书的第一章专门介绍汉字及其文化背景，并贯穿全书。希望读者朋友们通过学习，提高对汉字的认识，改变书写的盲目性和被动局面。

· 规范书写标准

通过建立汉字规范书写评价标准，解决书写水平的分析、定位问题，读者可以对照标准进行相应的自测或评价，提高学习的