



教育部高职高专文秘类专业教学指导委员会
“十二五”规划教材

文化素质教育系列

规范汉字与 书法艺术

主 编 贾 铎

副主编 沈文中 朱红亮 唐义富



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

教育部高职高专文秘类专业教学指导委员会
“十二五”规划教材

文化素质教育系列

规范汉字 与书法艺术

主 编 贾 铎

副主编 沈文中 朱红亮 唐义富

参 编 卢如华 孔小平 吴志凌

重庆大学出版社

内容提要

本教材从倡导书写规范汉字的视角来阐述书法艺术,介绍了毛笔、钢笔书法学习的步骤与方法。采用将教材与字帖合二为一、解说与范本融为一体的形式,艺术与实用相结合,将书法艺术的审美特征与规律用视觉传达的方式直观呈现出来。

全书共分为11个单元,皆设有学习目标、学习内容、相关链接、思考与实训等环节。主要包括:绪论、汉字形体的历史演变与规范、书体的艺术特征。重点描述了楷书和行书的审美特征、用笔方法、结构规律以及写法,进而介绍了篇章布局的原则、规律、形式与方法,以及书法艺术欣赏与创作的步骤与方法;还在相关单元后附有春联、请假条等实用范例,供实用之需;而供临摹用的毛笔范字分别从智永楷书和米芾行书中选用与规范汉字相符的字例;钢笔范字选自当代硬笔书法家沈鸿根先生的硬笔书法《最常用的1 000个汉字》。

本书适用于高等院校和中等学校书法课程,也是书法爱好者的首选图书。

图书在版编目(CIP)数据

规范汉字与书法艺术/贾铎主编. —重庆:重庆大学出版社, 2010.10

教育部高职高专文秘类专业教学指导委员会“十二五”规划教材

ISBN 978-7-5624-5398-7

I. ①规… II. ①贾… III. ①汉字—书法—高等学校:技术学校—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081624号

教育部高职高专文秘类专业教学指导委员会“十二五”规划教材

规范汉字与书法艺术

主 编 贾 铎

副主编 沈文中 朱红亮 唐义富

参 编 卢如华 孔小平 吴志凌

策划编辑:邱 慧 贾 曼

责任编辑:邱 敏 邱 慧 版式设计:邱 慧

责任校对:贾 梅 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆大学建大印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:14.75 字数:306千

2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

印数:1—3 000

ISBN 978-7-5624-5398-7 定价:29.00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

总主编 孙汝建

编审委员会成员

孙汝建	严 冰	郭 冬	曹千里	王金星
陈江平	杨群欢	时志明	王箕裘	李 丽
张玲莉	韦茂繁	程 陵		

编写委员会成员(以拼音字母为序)

陈丛耘	陈江平	陈 雅	冯俊伶	顾卫兵
韩玉芬	侯典牧	胡晋梅	金常德	贾 铎
焦名海	李锦昌	李强华	梁志刚	刘秀敏
卢如华	楼淑君	骆光林	丘 进	孙汝建
石高来	时志明	史振洪	施 新	宋桂友
王金星	王 茜	王瑞成	王 勇	吴良勤
肖云林	徐乐军	俞步松	杨 梅	杨群欢
余红平	余允球	向 阳	徐 静	张小慰
赵志强	钟小安	朱利萍	周爱荣	周建平

参编学校 (以拼音字母为序)

长沙民政职业技术学院
长江职业学校
福建泉州黎明职业大学
广东农工商职业技术学院
湖州职业技术学院
湖南商务职业技术学院
河北科技师范学院
河北政法职业学院
黄河水利职业技术学院
湖南大众传媒职业技术学院
华侨大学
黑龙江工商职业技术学院
嘉兴职业技术学院
荆州职业技术学院
金陵科技学院
金华职业技术学院
丽水职业技术学院
辽宁装备制造职业技术学院
连云港高等专科学校
南通大学
南通职业大学
南通农业职业技术学院
宁波城市职业技术学院

深圳信息职业技术学院
苏州职业大学
石家庄铁路职业技术学校
山西大学
四川职业技术学院
四川文化产业职业学院
绍兴文理学院
上海工会管理职业学院
山东文化产业学院
太原大学
唐山师范学院
西安航空旅游学院
扬州大学
扬州职业大学
英国密德萨斯大学
浙江经济职业技术学院
浙江商业职业技术学院
浙江金融职业学院
浙江东方学院
浙江经贸职业技术学院
钟山职业技术学院
中华女子学院
郑州牧业工程高等专科学校

总序

2006年1月,教育部下发了《教育部关于成立2006—2010年教育部高等学校有关科类教学指导委员会的通知》(高教函[2005]25号),经过调整,教育部高职高专文秘类专业教学指导委员会(以下简称“教指委”)由下列人员组成:孙汝建(主任委员)、严冰(副主任委员)、郭冬、时志明、曹千里、王金星、杨群欢、王箕裘、韦茂繁、陈江平、李丽、张玲莉。

“教指委”成立以来,始终把教材建设作为重要工作来抓。设立了专业建设分委员会、师资培训分委员会、实训基地建设分委员会。由主任委员兼任专业建设组组长、专业建设分委员会主任,具体负责包括教材建设在内的文秘专业建设研究和指导工作。委员会先后召开了五次委员会会议;举办了三期全国文秘专业骨干教师培训班;建立了全国高职高专文秘专家库并开展研讨活动;承担教育部课题“文秘专业规范研制”的研究;在全国高职高专遴选和建设了第三批教指委精品课程;设立了第三批文秘专业研究课题;举办了两届全国高校文秘技能大赛;对全国六百多所高校的文秘专业进行了问卷调查;等等。“教指委”始终把教材的研究与开发作为主线贯穿在这些活动中,并多次组织专题研讨,在认真调查研究、反复论证的基础上,组织编写了教育部高职高专文秘类专业教学指导委员会“十二五”规划教材36种,由主任委员任总主编。经过网上公开招标、委员投票,该套教材由国家一级出版社重庆大学出版社出版。

2009年8月24—27日,由“教指委”主办、重庆大学出版社承办的本系列教材主编会在重庆召开。会议期间,主编们就高职高专文秘专业课程设置、教学目标以及本系列教材编写指导思想、编写原则、体例和编写队伍组成原则等问题进行了认真而热烈的讨论,达成了以下共识:1.根据我国高职高专文秘专业各方向的培养目标、专业建设、课程建设的发展规律与趋势以及国家秘书职业资格证书的考证要求、用人单位对文秘人才的需求,构建编写大纲、选择编写内容、设置编写栏目。2.教材编写以文秘专业学生应具备的基本素质、基础知识、基本职业能力、核心职业能力为依据。3.教材使用对象以高职高专学生为主体,兼顾文秘培训和秘书行业的社会需求。4.教材内容以“够用为度,适用为则,实用为标”为原则,给课堂教学留有发挥空间,突出主要知识点,实训举一反三,紧扣文秘岗位实际,表达准确流畅。5.教材由秘书职业基础、职业技术

与技能训练和文化素质课程（高职高专各专业通用）两大版块组成。6. 教材资料尽量使用2007年以后的新成果，保证教材内容的前沿性。7. 教材采用立体开发的方式出版，除了纸质教材外，还包括教学资源网站和教学资源包。

会后，本系列教材主编积极组织力量，遴选副主编和参编者，以每本教材为单位，分别组织研讨和开展教材编写工作。

经过长期运作，本系列教材36本终于面世。其中：

（一）秘书职业基础、职业技术与技能训练课程系列23种

秘书理论与实务	秘书写作实务
涉外商务文书	文案阅读与评析
档案管理实务	社会调查实务
办公室事务处理	秘书信息工作实务
会议策划与组织	中国秘书简史
商务秘书实务	秘书岗位综合实训
秘书职业概论	秘书思维训练
领导科学与领导艺术	毕业设计（论文）写作指导
人力资源管理理论与实务	企业管理基础
秘书语文基础	市场营销理论与实务
办公自动化教程	公共关系实务
秘书心理与行为	

（二）文化素质教育系列13种

规范汉字与书法艺术	普通话训练
口语交际与人际沟通	新闻写作
社交礼仪	商务写作实训
实用美学	形体塑造与艺术修养
文化产业基础	中外文化概论
地域与旅游文化	文学艺术鉴赏
法律文书写作	

本套教材由“教指委”确定教材目录、提出编写意图、组织编写队伍、审定编写大纲、并对编写出版过程进行了全程管理、指导与监控；系列教材全体主编有丰富的教学经验和科研成果；出版社有较高的资质和声誉。全体编写者都怀有一个共同的愿望：在教指委指导下，编写出一套能全面反映文秘专业最新教学科研成果、代表文秘专业建设方向、能在较长时间内指导全国高职高专文秘专业教学的精品教材。

重庆大学出版社从领导到该项目负责人，对教材的组织编写到出版一直给予高度重视和大力支持，特别是邱慧主任、贾曼老师几年来为教材辛苦奔走，精心策划、辛勤付出，其敬业精神令我们感动，我代表“教指委”及教材全体编写人员向他们深表敬意和谢意！

任何成果都是阶段性的，本套教材也不例外。但是，探索是无止境的，在教材的使用过程中，我们会发现修改的空间，在适当的时候，我们还可以对教材做适当的修订，使之日臻完善。

教育部高等学校高职高专文秘类专业教学指导委员会
华侨大学华文学院院长、教授

孙汝建

2010年6月16日于厦门

我们每一个人的一生都离不开写字，无论你从事何种职业，也无论你是否愿意，是否喜欢。俗话说：“字如其人”，“由字见人”，是指字是一个人精神面貌的流露，同时也是一个文化素养、审美水平、性格爱好的展现。优美的字迹，能使人感到愉悦与享受。字写得不好，就像不会说话一样，会影响交流、表达，甚至令人感到尴尬与难堪。因此，写一手好字，受益一生。

讲究外形的华美和书写的流利是每一种文字都追求的目标。在我国，对汉字书写的尊崇与讲究，有着数千年悠久历史，书写文化在民族心灵上有着厚重的积淀。“重形体，贵目治”既是汉字的特点，同时也是使用汉字的基本要求。

当下，电脑键盘时代已悄然兴起，手写日益减少，少写与不写导致了国民书写水平在日益下降。人们普遍对汉字的感知、欣赏、审美能力也逐渐在衰减。这势必影响个人综合素质的提升；同时也对弘扬民族文化，传承中华文明极为不利。

书写是一种技能，对普通人而言，书写能力只是个人素质中最基础的能力；而对从事某种特定职业的人（如教师、文秘人员、文字工作者、平面设计人员、中国画绘画人员等）来说则是一门不可或缺的基本技能，或者说是谋生之必备。有鉴于此，教育部高职高专文秘专业教学指导委员决定在高职高专中倡导规范而优美地书写和开设书法课，同时组织编写教材，以期为改变当下这种状况而尽绵薄之力。

本教材试图从规范汉字的视角切入书法的学习。作为阐述笔法、结构，供学生临摹的范字，都从经典书法中挑选并且与规范汉字相符。这既符合国家新时期语言文字工作的方针与法规要求，同时也拉近了与实用的距离。

在内容的编排取舍上，结合相关专业特点与素质教育要求，以及目前高职高专开课的实际情况，采取了以够用为度，适用为则的原则。重点介绍了相对较为容易掌握的智永楷书，以及灵活多变的米芾行书等两种书体，其他书体则略而不述。

在艺术与实用相结合方面，讲求软（笔）硬（笔）兼施，艺术与实用共重。本教材对毛笔楷书、行书，钢笔楷书、钢笔作了分别介绍。这样，不同院校可根据本校所开课时的长短与侧重或选其一或交叉选择。如侧重实用，则选硬笔；侧重素养，可选软笔。

在编排方式上，本教材将教材与字帖合二为一，解说与范本融为一体，避免有了教材还需另外准备字帖，既不经济，也较为麻烦；同时，一册在手，临帖时旁边还附有临习提示；另外从学生就业与生活常用考虑，还在七、八、九三个单元后附有春联、请假条等实用范例。

在呈现方式上，如技法的阐释、字形结构规律的分析等多采用图示、图说来呈现与传达；另配有光碟与训练练习册，光碟可方便学生反复观看，以利便捷掌握用笔技巧，同时也可减省教师的辅导强度。训练练习册则可方便学生同步训练。

本教材由湖南商务职业技术学院贾铎副教授担任策划和主编，湖州职业技术学院沈文中副教授、浙江经济职业技术学院朱红亮副教授、南通农业职业技术学院讲师唐义富担任副主编。具体分工如下：贾铎编写第一、五、七、八单元，其中湖南省书法家协会副主席孔小平参与了第七单元的编写；沈文中编写第三、十、十一单元；朱红亮编写第四、六单元；唐义富编写第九单元；长沙民政职业技术学院副教授卢如华、讲师吴志凌共同编写第一单元。贾铎对第六、九单元作了修改与补充，对第一、十、十一单元的图版作了调整与补充。

学海无涯，书中缺点和疏漏之外在所难免，敬请有关专家、学者和使用本书的教师批评指教，以便匡谬补缺，日臻完善。

编 者

二〇一〇年七月



第一单元 笔如龙蛇堪称妙 字守规范更有神

- 1 ——绪论
- 1 “规范汉字”界说
- 1 书写规范汉字的意义
- 2 “书法艺术”界说
- 2 书法与书写的联系与区别
- 2 规范汉字与书法艺术
- 2 学习书法的目的、意义
- 10 学习书法的方法

第二单元 千姿百态展魅力 源远流长传文明

- 14 ——汉字形体的历史演变与规范
- 14 篆书
- 18 隶书
- 22 草书
- 25 楷书
- 28 行书

第三单元 玉露磨来雅兴起 银笺染处豪情生

- 31 ——书法艺术的用具与材料
- 31 笔
- 32 墨
- 32 砚
- 33 纸
- 33 其他辅助工具

第四单元 未闻执笔之真传 钟王学尽徒茫然

- 35 ——写字的姿势与执笔的方法

35 写字的姿势

36 执笔的方法

第五单元 古纸硬黄临晋帖 新笺匀碧录唐诗

40 ——碑帖临摹的意义、方法与原则

40 碑帖临摹的意义

40 碑帖临摹的方法

42 碑帖临摹的原则

第六单元 一气呵成凭运腕 笔通造化焕精神

46 ——毛笔运笔的基本技巧与方法

47 起笔、行笔与收笔

48 藏锋与露锋

50 中锋与侧锋

51 提按与轻重

52 转折与方圆

第七单元 体态端庄杂流丽 点画刚健含婀娜

54 ——楷书的审美特征、怎样写楷书

54 概述

54 楷书的审美特征

58 智永及其楷书的特点

58 怎样学习楷书

59 智永楷书基本笔画的写法与变化

68 智永楷书常用偏旁部首的写法与结构特点

78 智永楷书的结构规律

第八单元 势如行云流水意 形若翰逸神飞姿

96 ——行书的审美特征，怎样写行书

96 概述

102 米芾行书的用笔特点

113 米芾行书基本笔画的写法

130 米芾行书偏旁部首的写法与结构特点

140 米芾行书的结构特点

第九单元 铁笔有力传神韵 我以我手写我心

- 152 ——钢笔字与毛笔字的联系、区别与学习方法
- 152 钢笔的特性与种类
- 153 钢笔的书写姿势与执笔方法
- 154 钢笔字与毛笔字的联系、区别与学习方法
- 155 钢笔楷书常用基本笔画的写法
- 159 楷书常用偏旁部首的特征与写法
- 164 钢笔楷书的结构规律
- 165 楷书的结构类型
- 169 钢笔行书常用基本笔画的写法与特点
- 173 行书常用偏旁部首的结构特征与写法
- 177 钢笔行书的结构规律
- 179 钢笔字章法

第十单元 字妙盈虚相映带 行巧起伏气贯通

- 187 ——篇章布局的原则、规律、形式与方法
- 187 篇章布局的原则
- 191 篇章布局的规律
- 193 篇章布局的常用体裁与形式
- 196 篇章布局的方法

第十一单元 法度之中出新意 逸群翰墨藏匠心

- 199 ——书法欣赏与创作
- 200 书法欣赏的品评标准
- 214 名作名篇赏析举例
- 216 书法创作的方法
- 218 书法创作的步骤

第一单元

笔如龙蛇堪称妙 字守规范更有神

——绪论

■ 学习目标

【知识目标】

1. 了解什么是规范汉字。
2. 了解什么是书法艺术以及其与书写的联系。
3. 明确学习书法的意义。

【能力目标】

1. 养成书写规范汉字的习惯。
2. 培养学生规范而艺术地书写的意识与能力。

■ 内容描述

规范地书写是一种态度，艺术地书写却是一种情怀。

今天我们无论是与人交流、交际，抑或传承文明，传播文化都离不开书写、使用汉字，而随着全球化的加剧，中外交流日益频繁与密切，规范而优美地使用汉字则更显重要。

对汉字进行研究是文字学家们的任务；对汉字进行艺术的处理则是书法家们的追求。而对每一个书写、使用汉字的人来说，都有责任和义务在使用正确的前提下，讲求规范与美观。而规范、清楚、匀整地书写汉字是有效地进行交流的基本保证。本书所讲的“规范”则是指使用规范汉字。

1. “规范汉字”界说

所谓规范汉字，是指新中国成立后国家语言文字工作委员会对汉字所进行的整理和简化，规定了汉字的字形结构、笔画数和笔顺而形成的国家通用文字。其标准由国务院颁布实施。规范汉字的字形以1988年3月国家语言文字工作委员会和新闻出版署联合发布的“现代汉语通用字表”中的字形为依据。（该表共收简化字7000个）其中简化字以1986年10月经国务院批准重新发表的《简化字总表》为准。该表共收简化字2235个，其中异体字的选用字以1955年12月文化部和文字改革委员会联合发布的“第一批异体字整理表”为准。

2. 书写规范汉字的意义

我们每个书写，使用汉字的人来说，都应该自觉地遵守《中华人民共和国国家通用语言文字法》，推行并积极使用规范汉字。从日常书写应用而言，规范汉字因笔画简省而书写更便捷，阅读则更清晰；而从书法艺术的角度而言，书写规范汉字，则可减少识认的障碍。因而我们应当在使用正确的基础上，力求做到规范、清楚、匀整、熟练乃至优美地书写。这样，不但有利于工作的开展，思想的交流，工作效率的提高，同时还能让人赏心悦目。

3. “书法艺术”界说

书法艺术是指从汉字日常书写中衍生出来的一门艺术形式。它是以汉字为载体,使用特定的工具与材料,按照一定的艺术手法与规范来表现点画,塑造字形,营构行间字距,组织篇章布局,从而表达书写者的趣味与情感。

4. 书法与书写的联系与区别

书法与书写看上去都在书写汉字,但书法并不仅仅是单纯地写字。它是以汉字为载体的一种艺术创造,能使观赏者感到愉悦与享受,审美是其终极目的。而书写则是利用汉字字义本身所承载的语意来表达思想和情感,借助文字来留存和交流信息。因此,书法不能等同于写字,用毛笔书写汉字更不能与书法混为一谈。

书法源于书写却高于书写。两者虽有着本质的差别,却也有着千丝万缕的联系。对于书写,一般人的态度是抱着只要书写正确,合乎规范即可。大多不愿意在上面多花气力去钻研、练习,认为书法是书法家们的事情。殊不知在我们这个国度里几千年来一直都有着高度重视汉字审美的文化传统。这是因为“重形体,贵目治”不但是对造字者的要求,同时也是对书写者的要求。悠久而美妙的汉字始终具有实用与审美的双重功用,是物质与精神的统一体。

5. 规范汉字与书法艺术

无论是学习书法还是一般性地将字写好,皆少不了要有临习的范本来作为取法的对象与参照,即须临摹字帖。而传世的各种碑帖、法书、范本遗迹都是古代不同时期人们使用汉字的记录与遗存,因而也就有着鲜明的时代印记。

书法家们由于长年临习古代法帖的缘故,多习惯和喜欢书写繁体字,因而就造成一谈及书法艺术,人们则往往将它与繁体、异体

别写相联系;甚至还认为只有写繁体才好看,才够味。而写简体或规范汉字则感到难以将其整体安排妥贴。其实这是误解,规范汉字一样也能将其写得优美漂亮。

繁体的好看是因其千百年来通过无数书写者、书法家们反复地书写实践,不断地积累与摸索,创造出优美字形结构。而规范汉字中也有不少“简体”是古已有之,也非常漂亮。而那部分没有古人字形范本参考的简化规范汉字,如果我们书写时按照结构规律不断地摸索、借鉴、大胆地创造,同样可以创造出优美、漂亮的字形来。



沈尹墨为小学生写的规范汉字字格

6. 学习书法的目的、意义

人的社会属性决定了人无论是生活、学习、工作都要与别人发生联系,产生交往。说话、作文、写字不仅是教育的重要内容,同时也是工作、学习、交流不可或缺的重要工具。

讲究外形的华美和书写的流利是每一种文字都追求的目标,而对于“重形体、贵目治”的汉字来说则更胜一筹。难怪连深谙中国文化的法国前总统希拉克都说:“在中国,书法乃艺中之艺。祖祖辈辈,她一直是一个民族的记忆。这种艺术表现形式,在我们画与书极少融合的西方文化中,尚鲜为人知,她既使人惊诧,也使人着迷。”

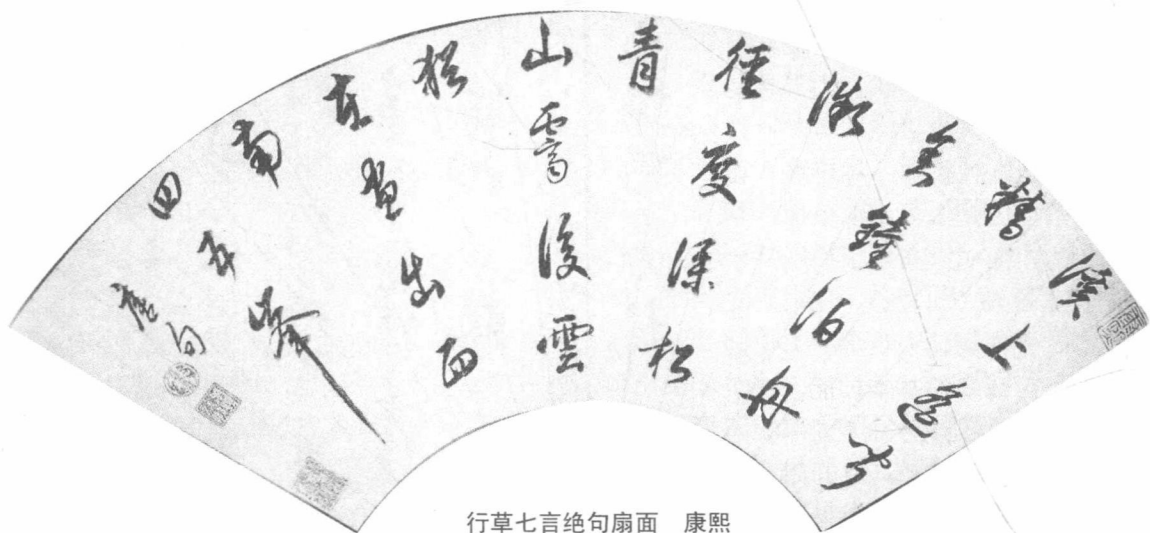
在我国,对汉字书写的尊崇与讲究,有

着数千年非同寻常的悠久历史。无论是殷周先民们用优美而神秘的文字来装饰国之重器，还是当今举国上下的园林、院落乃至千家万户用各体楹联来作装点，都可窥见书法与社会生活紧密联系之一斑。据《周礼·地官司徒第二·保氏》云“掌谏王恶，而养国子以道。乃教之六艺。”可知早在西周时代的官学（国学）里就教国子（贵族子弟）以六艺，即：礼、乐、射、御、书、数。其中的“书”就是读书、识字、写字。而特别是汉唐以来直到晚清以书取士的制度则深深地影响着国人，习字一直是读书人生活中必不可少的功课。王国维《汉魏博士考》：“汉人就学，首学书法，其业成者，得试为吏，此一级也。”如书法不成，则当官的第一道门槛便跨不过。而据《汉书艺文志》记载，在西汉建立之初，丞相萧何所起草的法律《尉律》中就明确规定：政府的正式文书，书法必须工整、规范，官员“书或不正，辄举劾之”。可见即使当了官不好好书写也要遭弹劾。唐代不但“书学”可以开科取仕，连选拔官吏的四条标准之一就是“楷法遒美”（见《唐书选举志》）。明、清两代也是将书法作为科举取仕的重要评判标准。徐珂辑《清稗类钞》载：“新进士殿试用大卷，朝试用白折，阅卷者但重楷法，乃置文字于不

顾，一字破碎，一点污损，皆足以失翰林。”可见在清代，即使是一点之错也足以毁掉仕途。因而想要进入仕途，学习书法就成了学子们的必修课。难怪无论是启蒙读物《弟子规》中的：“几案洁、笔砚正。墨磨偏，心不端；字不敬、心先病。”抑或是权绾四省、位列三公、拜相封侯的曾国藩，每每在给儿子的信中都再三劝勉其学习书法，并指导他们如何执笔，如何临摹、如何将学习书法与增进自己的德操结合起来。康熙皇帝在其《庭训》中告诫诸皇子：“书亦六艺之一，朕每念心正笔正之说，作字自未敢轻易，喜临摹古法书，考其源委。”可见举国上下，重书、习书风气之盛。

虽然现在书法水平已不再是登科取仕的衡量标准了，但它依旧是知识文化层面的“公共领域。”而对于一个受过良好教育的现代人来讲，也是同样重要的。因为你的书写水平不但是你所受教育的一个侧面展现，同时在某种程度上也是个人修养与文化素质的反映。故刘熙载说：“书、如也。如其学、如其才、如其志，总之曰，如其人而已。”

尽管有人发出在电脑、手机日益普及的今天，“写一手好字”还有没有必要的质疑。这就好比说在交通工具日益发达普及的当下，



行草七言绝句扇面 康熙

还有没有必要走路一样。正像无论交通工具怎样地发达、方便，它也无法完全取代走路一样；无论你电脑、手机如何普及，办公自动化程度如何提高，也都无法完全取代手写是一样的道理。

的确，电脑键盘的时代已经悄然开始，手写也日益减少，但手写不会消亡。而对书写讲究华美与流利的要求也绝不会被随之改变与降低，只要手写尚存，对一个有文化素养的人来说，也就有写一手好字的必要！何况，数千年对书写的尊崇，数千年书写文化在民族心灵上厚重的积淀，是不可能被现代化的生活简单扬弃的！

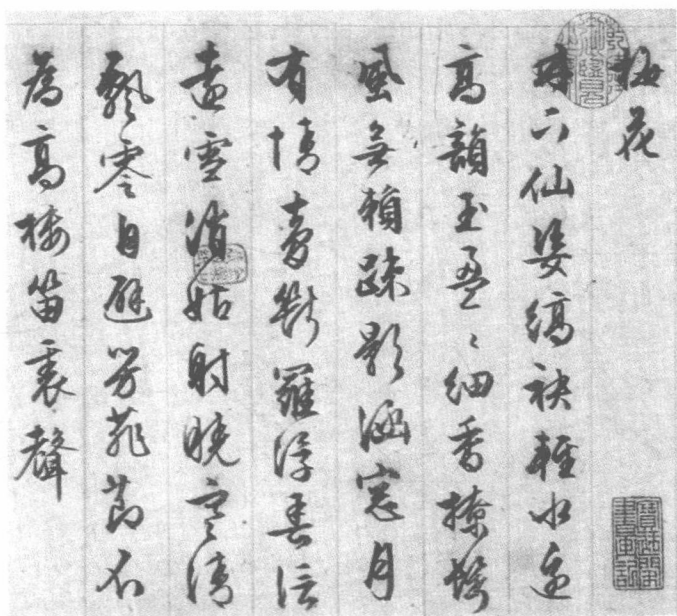
“手写，思考在其中，理念深化在其中，审美追求在其中”（原国家教委副主任柳斌先生语）。象长期不走路会使人血脉不畅、百病滋生一样，长期不用手写，也有一旦书写，则往往想不起所要写的某字来那种迟钝与尴尬。其实还远不止如此，手写的机会确实日渐稀少，提笔写字的人也越来越少，全民的书写水平正在急剧下降，难怪有不少著名学者惊呼：“现在有些大学生——”“甚至研究生——”“甚至教师——”“甚至博导——”“写出字来没法看！”随着少写与不写，对文字的感知、欣赏能力也随之在下降。这势必影响个人综合素质的提升，同时对弘扬民族文化、传承中华文明、提升公民素质，增强文化“软实力”也是极为不利的。

书写是一种技能，对普通人而言，书写能力是个人素质里面最基础的能力，而对人文学子们或从事特定职业的人（如教师、秘书、文字记者、平面设计人员等）来说则是一门不可或缺的基本技能。汉字的书写，相较其他文字则更难掌握。尽管我们在识字之初，就开始了学习书写的漫漫征程，但如果要想真

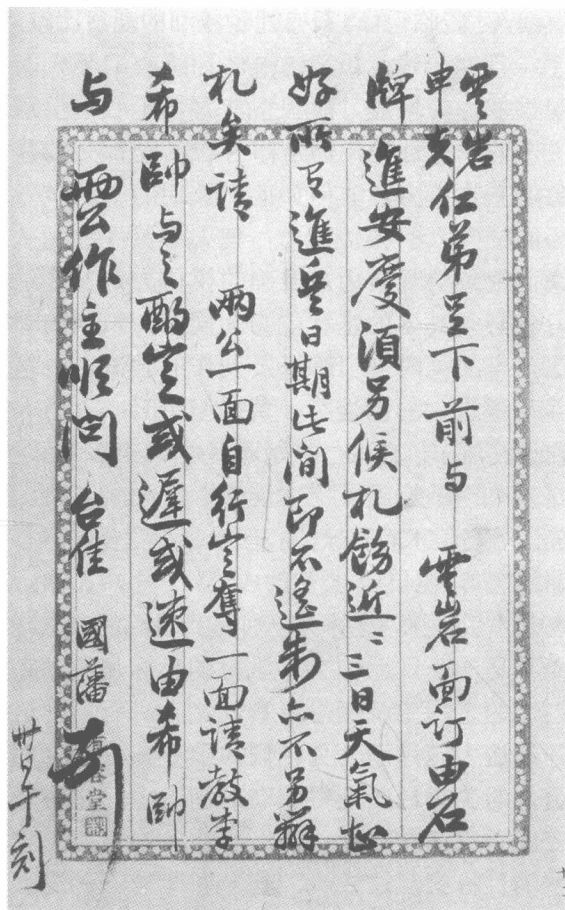
正熟练并优雅地掌握它，那还是需要通过专门的学习与训练的。因为“娴熟与技巧如影随形”。大量的事实证明，研习书法是一种挟多种效能、含多重价值、能惠及人身心的活动。

6.1 有利于书写能力的提高

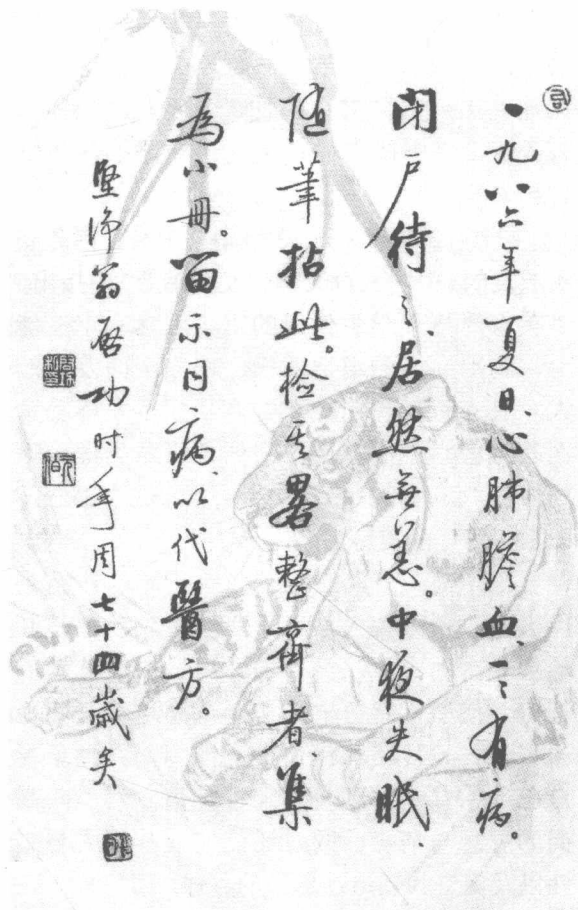
任何技能、技艺皆不会与生俱来，无论你是天才、抑或凡夫俗子，皆须依靠后天的学习与训练才能获取。通过专门而有效的学习与刻苦的训练，掌握用笔的技巧，熟悉结构的规律，获取优美的字形，了解篇章布局的法则，从而显著地提高书写的水平与速度，是写好字的不二法门。无论是古代还是现代书法名家的大量学书故事都能充分地加以证明。明代文徵明年青时参加生员岁考，因字写得不好被列为三等而没有资格再参加乡试，甚感难堪。从此努力练字，终成有明一代书法大家。现代书法家沈尹默、启功青年时都因字写得不好或不雅而遭人诟病鄙夷而发愤练字，终成书法大家。清代中兴第一名臣曾国藩自认平生三耻之一就是：“少时作字，不能临摹一家之体，遂致屡变而无所成，迟钝而不适用。”但后来通过“朝朝摹写久不



行草书咏杂花诗十二首 局部（明）文徵明



曾國藩手札



啓功書法

间断，遂觉月异而岁不同。”可见，不论你原来基础如何，只要你发奋努力，都能使你彻底改观。恒则灵，勤则进，多写多练则熟，熟而能生巧，熟则自然快捷，直至走向优雅与完美。

6.2 有助于提升审美能力和审美品味

中国书法“无色而具画图的灿烂，无声而有音乐的和谐”，（沈尹默语），极具美感和富有艺术性。当我们在赏鉴或临时时，不但会感到愉悦养眼，同时还会在悄无声息中让我们对美的看法发生改变。林语堂先生在谈到中国书法时说：“中国文人从书法修练中渐习的认识线条上之美质，象笔力、笔趣、蕴蓄、精密、遒劲、简洁、厚重、波磔、谨严、洒脱；又认识结体上之美质，如长短错综，

左右相让，疏密相间，计白当黑，条畅茂密，矫变飞动，有时甚至可由特意的萎颓与不整齐的姿态中显出美质。因是，书法艺术齐备了全部完美观念的条件，吾们可以认作中国人审美的基础意识。”还说：“中国书法的地位，很占重要，它是训练抽象的气韵与轮廓的基础艺术，吾们还可以说它供给中国人民以基本的审美观念，而中国人的学得线条美与轮廓美的基本意识，也是从书法而来。”

书法训练能使我们认识美、品味美、欣赏美、再现美、创造美。从一点一画的轻重徐疾、摇曳生姿中展现铁画银钩之美，在长短交错，纵横穿插中体现收放自如之美，于千姿百态，美仑美奂的结构中感悟妙趣横生之美……长期的临习，不但能使人了解形式的特征和形式美的规律，同时也有助于提升审美能力和