



教育部师范教育司组织专家审定
高等院校小学教育专业教材



书写与书法教程

□ 主编 欧阳中石



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

教育部师范教育司组织专家审定
高等院校小学教育专业教材

书写与书法教程

Shuxie yu Shufa jiaocheng

主 编 欧阳中石
副主编 欧阳启名
编写者 欧阳启名 邹方程
周 侃



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是教育部师范教育司组织专家审定的高等院校小学教育专业教材,依据教育部关于中小学开展书写与书法教学的要求编写。

全书共分为五章,分别为汉字书写与书法概论、毛笔书写与书法学习、硬笔书写与书法学习、书法史与书法理论及小学书写与书法教学。全书注重知识的基础性、系统性和实践性,注重引导学生通过对书法作品的临摹学习和训练,提高书写与书法能力。因此,本书以理论作为支撑,以实践练习作为学习的主要途径,在技法学习中穿插相关的“学习链接”,以帮助学生进一步拓展学习空间。

本书可作为高等师范院校小学教育专业本、专科教材,也可以作为小学书法教师继续教育教材或教学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

书写与书法教程 / 欧阳中石主编. —北京:高等教育出版社,2011.12

ISBN 978 - 7 - 04 - 033090 - 8

I. ①书… II. ①欧… III. ①书法课 - 教学研究 - 小学 - 师范大学 - 教材 IV. ①G623.752

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 227033 号

策划编辑 肖冬民
插图绘制 尹莉

责任编辑 王海燕
责任校对 殷然

封面设计 张志
责任印制 韩刚

版式设计 范晓红

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 高等教育出版社印刷厂
开 本 787 × 960 1/16
印 张 19
字 数 290 000
插 页 1
购书热线 010 - 58581118

咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2011 年 12 月第 1 版
印 次 2011 年 12 月第 1 次印刷
定 价 28.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 33090 - 00

本
写
与
本
法
教
程

中
石
道



高等院校小学教育专业教材总序

教育部师范教育司

我国已进入全面建设小康社会、加速推进现代化建设的新的历史阶段。在这样一个历史阶段，教育越来越成为促进社会全面发展、推动科技迅猛进步，进而不断增强综合国力的重要力量，成为我国从人口大国逐步走向人力资源强国的关键因素。我国的教师教育正面临着前所未有的机遇和挑战。教师教育的改革发展直接关系到千百万教师的成长，关系到素质教育的全面推进，关系到一代新人思想道德、创新精神和实践能力的培养和提高，最终关系到推动科学发展、促进社会和谐、全面建设小康社会奋斗目标的实现。

培养具有较高学历的小学教师是全面建设小康社会和适应基础教育改革与发展的迫切需要，也是我国教师教育改革的必然趋势。为了适应基础教育改革与发展的需要，我国对培养较高学历小学教师工作进行了长时间的积极探索，取得了较大成绩，并积累了许多宝贵经验。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“建设高质量的教师队伍是全面推进素质教育的基本保障。”教育部在《关于“十五”期间教师教育改革与发展的意见》中明确指出：“开创教师培养的新格局，提高新师资的学历层次。”教育部印发的《关于加强专科以上学历小学教师培养工作的几点意见》（以下简称《意见》）中指出：“教育部将组织制订专科学历小学教师的培养目标、规格，完善和改革课程体系和教学内容，制定《师范高等专科学校三年制小学教育专业教学方案（试行）》，组织编写小学教育专业教材，加强小学教育专业建设。”

开展小学教师培养工作，课程教材建设是关键。当务之急是组织教育科研机构、高等师范大学的专家学者和广大师专院校的教师联合编写出一套高水平、规范化的、专为培养较高学历小学教师使用的教材。

编写小学教育专业课程教材，应该遵循以下原则：

一、时代性与前瞻性。教材要面向现代化、面向世界、面向未来，反映当代社会经济、文化和科技发展的趋势，贴近国际教育改革和我国基础教育课程改革的前沿，体现新的教育理念。

二、基础性与专业性。教材要体现高等专科或本科教育的基础性，同时要紧密结合当今小学教育课程改革的趋势和实施素质教育的要求，针对小学教育专业的特征和小学教师的职业特点，力求构建科学的教材体系，提高小学教师的专业化水平。

三、综合性与学有专长。教材要根据现代科技发展和基础教育课程改革综合化的趋势，强化综合素质教育，加强文理渗透，注重科学素养，体现人文精神，加强学科间的相互融合以及信息技术与各学科的整合；同时，根据小学教育的需要，综合性教育与单科性教育相结合，使学生文理兼通，学有专长，一专多能。

四、理论与实践相结合。教材要根据小学教师职前教育的要求，既要科学地安排文化知识课和教育理论课，又要加强实践环节，注重教育实践和科学实验，重视教师职业技能和职业能力的培养。

五、充分体现教材的权威性、专业性、通用性和创新性。以教育部制定的小学教育专业课程方案为编写依据，以本、专科通用为目的，培养、培训沟通，在教材体系框架、内容、呈现方式等方面开拓创新，加大改革力度，充分体现以学生为本的教育理念，使教材从能用、好用上升到教师、学生喜欢用。

高等教育出版社根据以上原则组织编写了有关教材，经过专家审定，我们向各地推荐这套教材，请有关单位和学校酌情选用。

序

汉字是中华儿女智慧的结晶。

汉字是书写者写出来的，从古到今，书写汉字一直是汉字呈现最直接的一道程序，既是汉字展现的环节，又是认知汉字时最易取得效果的一个环节。

计算机在展现汉字时，有方便、快捷、省力的特点，然而，计算机打印出来的汉字的原胎也取自手写汉字。但计算机字体不易表现汉字的艺术性和情感色彩。也许将来发展了的计算机会具备更好的表现能力，但现在还不能。为今之计，只能先抓住原始的、有意义的办法，即用手书来表现汉字的艺术性和书写者的情感。

中国书写的历史，除了最早的镌刻，其后一直是用笔书写，或硬笔或软笔。软笔主要是毛笔，今天我们也还用这种毛笔来书写。不要以为用毛笔书写显得陈腐，其实大大不然。最低限度，它可以把字写得比较粗大，能够清晰地看出行笔方法，以便学习者在思考之中进行书写。学习毛笔书写，容易取得好的效果。这绝不是自找麻烦，也不是保守、复古。另外，如果先用硬笔，把字写好之后，再写毛笔字，也可能会有些书法基础；然而，如果写好了毛笔字，再用硬笔，自然就会写好硬笔字，这是毫无问题的。所以，我们学习写毛笔字，不是为了单纯地追求传统艺术的效果，而是因为它有助于我们书写标准的汉字。

我们必须认识到：把字写好，远不止是为了艺术美观的需求；更有意义的是，它可以帮助我们掌握汉字，认知汉字。这在弘扬中华文化上，有着更深远、更厚实的意义。

书写和书法教育要从孩子抓起，因为这是学习中最基础的环节，虽然时间会长一些，但能够形成扎实的书法基础，所以我们要把写字的训练和识字的环节紧密地结合起来。

书写与书法课程的开设，要求学生“学”，更要求教师“教”。我们这本教材的读者对象，是今后可以胜任书写与书法教学工作的师范生以及在职教师。我们培养的学生将来要会“教”，所以，培养未

来的书写与书法教师，是我们这本教材的重点。要给学生一杯水，教师就应当先有一桶水，因而，知识点和技法必须略深一些、略细一些，要求也略严一些。希望教师和学生都能理解，从而发挥这本教材的最大功用。

歐陽中石

2011.12.

前言

根据国家教委颁发的《高等师范学校学生的教师职业技能训练基本要求》以及《九年义务教育全日制小学写字教学指导纲要（试用）》指示，掌握良好的书写技能是小学教师从事教育教学工作必须具备的最基本的职业技能之一，是教师传授知识、传播审美观念、传承民族文化、塑造自身形象不可或缺的重要载体。

2002年，教育部在《关于在中小学加强写字教学的若干意见》中强调，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。教师通过写字教学，使学生初知书法、欣赏书法，培养学生传承祖国文化的责任感。

2011年8月2日，教育部再次发布《关于中小学开展书法教育的意见》，要求按照课程标准开展书法教育，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的硬笔书写能力，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，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作品，培养初步的书法欣赏能力，提高审美情趣。

为此，我们编写了这本专门针对小学教师以及师范院校相关专业学生的关于书写与书法教育的教材，对于提高小学教师的书法能力、增进小学教育的教学质量、全面开展小学生素质教育具有重要意义。本书由教育部师范教育司组织专家审定，由我国著名书法教育家欧阳中石先生主编，首都师范大学初等教育学院承担主要编写任务。首都师范大学初等教育学院小学教育专业是国家级特色专业，“教师书法”课程已经开设11年，系统开设了毛笔唐楷、北碑、行书、篆刻、美术字等课程，教学效果良好，效益显著。经过多年积累，“教

师书法”从内容到教学均已日趋成熟与完善，这为高等师范院校小学教育专业《书写与书法教程》的编写奠定了坚实的基础。

本教材共分为五章，分别为汉字书写与书法概论、毛笔书写与书法学习、硬笔书写与书法学习、书法史与书法理论及小学书写与书法教学。在明确书法与文化、修养的关系的前提之下，我们把重点置于第二章毛笔书写的技能学习上，为学生提供全方位了解、掌握书写与书法技能的空间。

本教材以小学教师书写与书法教学为着眼点，旨在培养小学教师的书写与书法技能及教学实施能力，训练小学教育专业各个方向学生的书法技能，提高书法艺术修养，为小学教师职前职后的书法培养与培训提供全面系统的标准与内容。同时，将小学书法教学规范与方法的研究作为本教材的重点，探索小学书法教学理论，指导小学书法教学实践，力图突出师范性、实用性、科学性、系统性。

本教材的编写分工如下：序，欧阳中石；前言，欧阳启名；第一章，欧阳启名、周侃；第二章，邹方程、周侃；第三章，周侃；第四章，欧阳启名、周侃；第五章，邹方程；全书由欧阳启名负责统稿。美术专业研究生樊祎雯、崔志宾、彭晓芬、张婧、郭琳参与图片制作。本教材由首都师范大学书法文化研究院副院长王元军担任审稿专家。

我们在编写过程中参考了《中国书法全集》、《中国书法史鉴》、《中国书法鉴赏辞典》、《智慧夺取时间》等论著，谨对在本书中被直接或间接引用过资料的学者表示诚挚的感谢；并对高等教育出版社肖冬民编辑、王海燕编辑的辛勤付出表示衷心感谢。

由于水平有限，本教材中难免存在一些问题和不足，敬请各位专家、同行和读者批评指正。

编者

2011年12月

目 录

第一章 汉字书写与书法概论

第一节	汉字	2
第二节	汉字书写文化	19
第三节	书写与书法学习	30

第二章 毛笔书写与书法学习

第一节	毛笔书写的基本常识	38
第二节	楷书	44
第三节	篆书	81
第四节	隶书	93
第五节	行书	116

第三章 硬笔书写与书法学习

第一节	钢笔与粉笔书写的基本常识	136
第二节	楷书智永《千字文》写法分析	140
第三节	楷书智永《千字文》临摹练习	161

第四章 书法史与书法理论

第一节	书法简史	176
第二节	历代书法名作选介	188
第三节	书法理论选介	225

第五章 小学书写与书法教学

第一节	小学书写与书法课程	236
第二节	小学书写与书法学习者特征	239
第三节	小学书写与书法教学设计	244
第四节	小学书写与书法教学实施	257
第五节	教师素养与教育实践	288

1

第一章

汉字书写与书法概论

书法艺术是关于汉字书写的一门学问，在这门学问的指导下创作出来的作品，是文化的结晶，也是艺术的结晶。汉字记录了人们认识事物的成果，更以其如图似画般的形象、各具意态的笔画、多种形式的交叉组合、各种方式的间架结构、变化多端的字形，自然地形成了翰光晶莹、典雅深邃的书法艺术。古代的先民为了把思想记录下来并传之久远而创造了汉字，在长期汉字书写的实践中，逐渐地、自然地形成了全民共同的书写要求，这种要求又自然地形成了一种社会的约定，而这个约定可以说是一种法则或一种法度，因此，中国的书法艺术是合乎汉字书写法度要求的一门艺术。

第一节 汉 字

中国的汉字源远流长，博大精深，是伟大的中华文化的结晶。中华民族的先民不仅创造了语言，更创造了记录语言的文字。语言方便人们的交流，却有时间和空间的限制，为了让生活在不同地域、不同时间的人们了解得更多一些，为了让语言长久地保存、远距离地交流，文字便应运而生。

正是这些文字，把中华文化记录了下来，保存了下来。我们正是通过这些可识、易懂的文字里面的含义，了解过去，懂得历史和文化。

一、汉字的形成与发展

（一）汉字的起源

在没有创造文字之前，先民就有在陶罐等日常器物上刻画记符的喜好。最初只是为了记事或装饰，最终，这些写实性的或抽象性的图形符号演变为成熟的文字。

关于汉字的起源，有以下几种主要的说法：

1. 结绳说

《周易·系辞下》记载：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契，百官以治，万民以察。”

结绳是一种实物记事的方法，用结绳辅助记忆、记事，可作为文字的起源之一。

2. 八卦说

《尚书·序》记载：“古者伏羲氏之王天下也，始画八卦，造书

契，以代结绳之政，由是文籍生焉。”（伏羲即太昊，又作庖牺、包牺、宓戏、伏戏。）

八卦以卦画的符号来记事，虽然与汉字的性质不同，但从记事的方面，仍可作为文字的起源之一。

3. 仓颉造字说

《吕氏春秋·君守》记载：“奚仲作车，仓颉作书，后稷作稼，皋陶作刑，昆吾作陶，夏鲧作城，此六人者，所作当矣。”

《说文解字·叙》中记载：“黄帝之史仓颉，见鸟兽蹏远之迹，知分理之可相别异也，初造书契。”

“蹏”，古“蹄”字；从鸟兽足迹的形状可知一切客观事物均有独立的属性与形状，仓颉因此取象造字。

虽然，从历史发展的角度看，文字不可能是仓颉一人所造，但仓颉却在中国书法史上享有崇高的声望，甚至已经被神化。历代论书者都把他作为文字和书法的始祖，甚至推为书品第一，这是一种崇高艺术理想的追求，是虚化的，其中渗透着中国人的智慧。

汉字产生的传说虽然缺乏完整严密的科学性，但是其中沉积着古人对于文字与书写富有民族文化特色的态度，为后来书法艺术的形成和发展奠定了相当重要的理念基础。

（二）汉字的构造

古代的中国地域辽阔，关山阻隔，交通不便，语音很难统一，为了把语音不同的人们联系在一起，为了维持国家的统一，我们的祖先只能寻求一种超越语音限制而又可供交流的文字，因此，汉字便沿着“画成其物，随体诂诂”（诂诂 jiéqū，出自东汉许慎《说文解字·叙》）的“象形”道路发展起来，并形成了一套完整的、很有体系法则的专门的学问。

汉字并非单纯地记录声音，更重要的是描摹物象，沿着“象形”、“表意”的道路发展下来，并形成了造字的规律，即“六书”。

1. 象形

用笔画描绘物体的外形，如“日”字，画一圆形，中间再画上一个圈；如“月”字，画一个月牙的形状.

对于同类事物，汉字的表现有很大的不同，其表现特点是突出事物最主要的特征。例如“马”、“鹿”、“虎”三个字，同是表示四条

腿的动物，却都只画出两条腿，再用最简洁的笔触，勾勒出该形象最突出的特征：“马”字突出了马鬃；“鹿”字突出了头、角和蹄、腿；“虎”字则突出了头、身纹和尾，见图1-1。

再如“牛”，画半个圈，下面一横，中间再加一竖，突出了从正面看的牛角；而“羊”的突出特点却是从两个耳朵旁边斜着下来的两只角，下面两横再加上一竖，表现出一个软耳咩咩的温顺形象，见图1-2。



图 1-1



图 1-2

2. 指事

对于不能用图像表达的事物，古人采用了“视而可识，察而可见”的造字方法。例如在“刀”上加一“丶”，表示“刀刃”的“刃”字；在表示陷阱的“凵”上加一“乂”字，表示“凶吉”的“凶”字。

3. 会意

需要把复杂的动作或事情表现出来时，古人采用“会意”的手法，“合谊”是“会意”字的成字要领，如“日”“月”为“明”，是举出了最主要的两个光体，光体的特点是自然发光，而能发出“光”，则必然“明亮”；如双木为“林”，就是重复举出了“树”的个体，个体的并列重复，表明已经形成了一个集合的概念“林”。

以两手为例，一上一下，方向一致，表示友好，是“友”字；两只手相对，表示争斗、对立，是“斗”字。再如两个人，前面一个，后面一个，方向一致，都向左，是“从”字，表示从属之意；两人方向一致，都向右，是“比”字，表示两人相同之意；两个人背靠背，表示相背之意，是“北（背）”字，见图1-3。



图 1-3

4. 形声

形声字由形和声两部分组成，“形”表示字的意思或类属，“声”表示字的相同或相近的发音。如“木”字旁，以“木”为部首可以造出三大类的字：第一类是各种树木，如杨、柳、榆等；第二类是树的各个部件，如枝、杈等；第三类是用木头做成的各种器具，如桌、椅、桶等。

5. 转注

转注是指转相为注，互相为训的字，如《说文解字》的“考”字下注“老也”，在“老”字下注“考也”。

6. 假借

假借即同音替代，口语里有的词语，找不到相应的文字对应，于是就用一个和它发音相同的字来表示其含义。例如“自”本来是“鼻”的象形字，后来借用为“自己”的“自”。

中国的文字，起源于象形，但并不是所有的字都可以有形可像，于是，我们的祖先就用几个形来组合成一个意思。如：两只脚一前一后，表示在走路，于是形成了“步”字；脚趾向下，一前一后的时候，又形成了“降”字；中间再加上水就是“涉”字。正是这种优势才使得汉字具有极易沟通人们思想的特点，见图1-4。



图 1-4

再如“木”字，甲骨文的“木”是一棵树，上有枝、下有根，表示树木；如在上面加一横就是“末”；在下面加一横就是“本”。古人用简捷的办法，把非常复杂的事情用一个具体的形体表现出来，有的可以独立成画，有的也可以在画上取其局部，还可以把两张画或更多的画放在一张画上，全面地理解它的含义。

二、汉字字体衍变

(一) 甲骨文

甲骨文是殷商时期到西周中期通行的文字。这一时期的人敬畏鬼神，重视占卜，希望通过占卜来窥测鬼神的旨意，从而决定自己的行为。甲骨文就是当时占卜活动的文字记录，所以也有人称它为贞卜文