



普通高等教育“十三五”规划教材

# 教师书写技能训练

■ 李晓琳 编著



 科学出版社

普通高等教育“十三五”规划教材

# 教师书写技能训练

李晓琳 编著

科学出版社

北京

## 内 容 简 介

书写技能是教师的一项重要职业技能，一直颇受重视，在当今教育信息化背景下尤显必要和重要。编写本书的目的，一是满足高等师范院校教师人才培养需求，促进教师专业技能提升；二是探索以硬笔书写技能为重点的融理论、方法、实践为一体的科学训练体系和方法。本书依据《教师教育课程标准（试行）》相关要求，着重介绍加强教师书写技能训练的意义，以及教师书写技能训练的基本原则和主要方法，比较全面地呈现了教师硬笔书写技能的科学训练体系。

本书适用于全日制高等院校教师教育专业学生以及广大的书法爱好者。

### 图书在版编目（CIP）数据

---

教师书写技能训练 / 李晓琳编著. —北京：科学出版社，2016  
普通高等教育“十三五”规划教材  
ISBN 978-7-03-049825-0

I. ①教… II. ①李… III. ①汉字-硬笔书法-高等学校-教材  
IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 212474 号

---

责任编辑：石悦 戴薇 王为 / 责任校对：桂伟利  
责任印制：赵博 / 封面设计：东方人华

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号  
邮政编码：100717  
<http://www.sciencep.com>

文林印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2016年8月第一版 开本：787×1092 1/16  
2016年8月第一次印刷 印张：16  
字数：380 000

定价：35.00 元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

# 前 言

书写技能是教师的一项基本技能，即便是在当今电子化、信息化时代，大家也有一个基本的共识：电子屏幕不能完全代替黑板板书，铅印文字也不能完全代替手写文字。书写技能课程的开设，正是当前师范教育对这一认识的有力回应，这是令人欣喜的事情。

本书是专供高、中等师范院校使用的书写技能课程教材。本书将教师专业技能培养作为教学的主要方向，从基础教学、实用角度出发，将理论提示、情境示范和技能训练相结合，注重实践和技能训练。本书介绍了硬笔书写的基础理论知识；介绍了硬笔书写整体布局和格式要求；详细阐述了楷书的特点和练习要领，并对不同偏旁、不同结构的常用字的楷书、行书写法作了示范和分析；还设专章讲述了粉笔书写的特殊要领，并针对不同书体给予了创作示范。全书内容翔实，形象直观，通俗易懂，既可为师范专业学生学写硬笔字、参加硬笔书法考级和各种比赛提供指导，也可为广大硬笔书法爱好者提高临帖、书写和创作水平提供参考和帮助。

本书突出强调了以下几方面的特色。

## 一、目标定位体现规范性

这是由本书的师范性质决定的，也是由《中华人民共和国国家通用语言文字法》规定的。全书围绕汉字书写的规范化这个中心展开，注重在遵守相关语言文字法规的基础上，强调以国家颁布的简化汉字为依据，摒除繁体字和各种不规范汉字。这将有利于培养师范院校学生良好的书写习惯，有利于他们将来的就业选择和职业需求。

## 二、功能指向体现实用性

本书主旨不在于培养书法家，而在于提高教师的书写水平。本书不同于传统的硬笔书法训练教程之处有二：一是淡化了硬笔书写理论方面的内容，二是强化了实用重于艺术的这一观点。教师的书写水平主要是作为一种技能而非一门艺术来体现的。因此，应该更加重视硬笔书写的实用性能，更加重视硬笔书写的实践训练。这也是将本书命为“书写技能训练”的一个原因。

## 三、体例安排体现创新性

本书打破了以往教材系统讲述理论知识的传统，精选了适用于高等教育师范院校培养目标的七个训练章节，并以此作为教材编写的基本框架，各训练章节设计了“学习重点”“学习目标”“教学法建议”“例字导入”“补充例字”“训练题”“训练指导”等项目，其中的“训练题”“补充例字”“教学法建议”“训练指导”等内容重在凸显针对性和实用性特色。各训练项目之间既相互关联又相互独立，由浅入深，由简到繁，采用阶梯式的递进训练方法，扎扎实实的对学生进行训练，切实提高教师的硬笔规范书写能力。



#### 四、教学模式体现有效性

硬笔书写课程是一门习得性很强的课程，决非一朝一夕之功。为了更好地实现教学的有效性，本书充分发挥教与学之间互动互长的作用，改变了传统的师传生受的灌输式教学模式，并运用情境教学法、任务驱动法等先进的教学理念和教学组织方法，力图为学生搭建一个从知识走向实践、由实践升华能力的学习平台，从而激发学生学习的自主意识，提高学习的自主能力。

#### 五、考核方式体现综合性

本书既有要求学生独立完成的练习，又有要求学生通过合作完成的训练，每个训练章节的考核都有明确的考核标准。每个训练项目在教师做综合评议的同时，重点是让学生能正确地进行自我评价以及小组、个人之间的相互评价。

总之，我们试图编写一部既满足师范生需要、适合师范生发展的，又能够为广大在职教师以及书法爱好者提供帮助和引领的实用性教材。

本书在编写及出版过程中，得到多位领导、专家、教师的指导和无私帮助，在此表示衷心的感谢。同时，本书在编写过程中参考了很多专家学者的著作，还收录了部分书法家的大作，在此一并表示感谢。本书由李晓琳、栾明、温睿、尚志、江文欢等示范书写。

恳请广大学习者和同行对本书的疏漏之处提出意见和建议，以便我们及时调整和修订。

编者

2016年4月

# 目 录

## 前言

第一章 教师书写训练常识概要 .....	1
第一节 教师书写训练课的性质和要求 .....	2
第二节 教师书写训练的方法与技巧 .....	5
第二章 楷书基本笔画的书写 .....	18
第一节 横竖的基本写法 .....	19
第二节 撇捺的基本写法 .....	23
第三节 点提的基本写法 .....	28
第四节 折钩的基本写法 .....	33
第三章 楷书基本笔画的变化及书写 .....	40
第一节 横竖的笔画变化及其基本写法 .....	41
第二节 撇捺的笔画变化及其基本写法 .....	45
第三节 点提的笔画变化及其基本写法 .....	51
第四节 折钩的笔画变化及其基本写法 .....	56
第四章 楷书的笔画组合训练 .....	64
第一节 独体字训练 .....	65
第二节 合体字训练 .....	81
第五章 楷书章法布局训练 .....	111
第一节 书写格式和要求 .....	112
第二节 硬笔书法的题款和印章 .....	118
第三节 楷书书法中的各类章法款式 .....	123
第四节 硬笔楷书 3500 常用字书写示范 .....	132
第六章 其他书体简介与赏析 .....	157
第一节 书体常识介绍 .....	158
第二节 如何鉴赏古代书法作品 .....	173



第三节	古作赏析示例 .....	177
第四节	古诗硬笔书写选录 .....	190
<b>第七章</b>	<b>粉笔字书写训练 .....</b>	<b>204</b>
第一节	粉笔字书写的基本常识 .....	205
第二节	粉笔字基本笔画训练 .....	208
第三节	板书设计的艺术与方法 .....	219
第四节	板书应用的注意事项 .....	226
<b>参考文献</b>	.....	<b>249</b>

# 第一章 教师书写训练常识概要

## 学习重点

- (1) 教师书写技能训练的重要性。
- (2) 教师书写技能训练的性质与要求。
- (3) 书写训练的方法与技巧。
- (4) 书写训练的基础知识及拓展。

## 学习目标

- (1) 了解并掌握教师书写训练的基本常识。
- (2) 准确掌握书写训练的执笔与运笔方法。
- (3) 了解书写的各种用具。
- (4) 深刻认识书写技能训练的重要性，培养对书写的热情和兴趣。

## 教学法建议

### (一) 课时安排

本章授课安排 2 课时，课下以教学小组的形式进行自主学习 2 课时。

### (二) 教学方法

(1) 教师在介绍概念时，要注意结合汉字各种字体结构、笔画、笔顺原则等，注重实例分析，避免抽象的纯理论的灌输。

(2) 本课程强调实践训练，学习者应当在了解硬笔书法理论知识的基础上，多多练习，以求在较短的时间内获得较快的进步。

(3) 学习书写理论知识时，要避免死记硬背。提倡在反复练字的过程中认识和体会各种字体、结构、笔画的审美效果。

(4) 鼓励自主学习，多阅读有关硬笔书法教学的参考文献、教学资料等。





## 第一节 教师书写训练课的性质和要求



### 基础知识导入

#### （一）教师书写技能训练的重要性

苏霍姆林斯基曾说过，书写是学生很必要的学习工具，同时也是通往周围世界的窗口。郭沫若在给《人民教育》的题词中写道：“总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。”硬笔书写，更是师范生将来从师任教所必须掌握的重要的职业技能之一，因此，本书所涉及的教师书写技能主要指硬笔书写技能。

##### 1. 提高硬笔书写技能，有利于弘扬中华民族优秀传统文化

作为我国的传统艺术，书法的历史悠久，有着深厚的文化内涵和民族特色。而书写，作为一项技能，则要求更为规范。在硬笔书写中，学生可以体会到我国传统艺术的魅力，激发起自豪感和爱国热忱。作为新时代的大学生，应当增强继承和弘扬优秀传统文化的决心和信心，肩负继承和弘扬我国优秀的传统艺术的责任，将中华民族传统文化发扬光大。

随着社会的发展、科技的进步，特别是网络的普及，人们逐渐淡化了对书写技能重要性的认识。人与人之间的交流方式，更多地采用了视频交流、语音聊天、打字留言等现代科技手段，这无疑给我们带来了交际的便捷。但是，冰冷的铅字，难以呈现那种“见字如见人”的亲切，缺少了字里行间情感的流露和阐释。这需要引起社会足够的重视。

硬笔书写技能与知识需要通过教与学两个方面传递，即不管采取什么形式，都是通过教学这条重要途径传承与发展。新中国成立以来，书法、写字教学一直是中小学语文教学的重要内容之一。20世纪80年代以来，我国教育行政部门多次发出通知，要求采取切实有效的措施加强对中小学生的写字训练，提高写字课的教学质量，并在《语文教学大纲》中就铅笔字、钢笔字、毛笔字等方面提出了具体要求。目前，全国多数师范类大中专院校已经把书法、写字课列为基础课之一。《教师教育课程标准（试行）》（简称新课标）中，多次提到加强学生书写技能训练。在社会主义精神文明不断发展、物质文明高度发达的今天，只有通过有效的写字教学，才能提高全民的书法写字水准，使人们从心灵深处感受汉字文化的恒久魅力，从而高度自觉地将书法这一民族文化艺术继承和发展下去。

##### 2. 提高硬笔书写技能，有利于培养审美情趣

书写艺术巧妙地将平实的笔画与生命情感融合在一起，把文字作为线条运动的集合体，在横竖撇捺的线条运动中融入笔者深层的生命感悟。卓越的书写，能够传达笔者的情感和对艺术美感的解读，给人以美的享受；卓越的书写，能够通过运用点线、结构、

疏密、轻重、行笔的缓急来展现字的灵气，以运动着的气势展现字的灵魂，从而唤起其他人内心情感的共鸣。楷书的庄重大方，隶书的清新秀美，行书的飘逸洒脱，传导着生命的节奏、理想、情感、个性，表现出主观的意趣、情绪、心境，给人以信心和鼓舞。喜则气和而字舒；怒则气愤而字险；哀则气郁而字敛；乐则气平而字丽。书者内心蕴含着生命激发的意念，洋溢于字里行间，震撼着欣赏者的心灵，从而引起共鸣。书写中线条的揖让、呼应、排叠、避礼、穿插、错落、向背等关系，体现出壮美、雄浑、苍劲、柔媚、典雅、清秀的美感，更能折射出深刻的人生哲理。

众所周知，书如其人。一般说来，性格开朗的人练习字体多为颜体或赵体，性格内敛谨慎之人多选欧体或柳体。女士书写汉字多清秀小巧，男士则潇洒飘逸。我们能从书写中大略窥见一个人的性格、爱好和情趣等。书写秀美之人具有较强的观察能力和模仿能力；写字洋洋洒洒之人做事往往不拘小节，大胆创新；结构疏朗的人大多性格豁达开朗，处事爽快大方；笔画缠绵之人，总是天生浪漫，好幻想，较为感性，从这个意义上讲，培养硬笔书写技能，对于培养人的情趣爱好大有益处。

### 3. 提高硬笔书写技能，有利于增强职场竞争力

钢笔字、粉笔字、毛笔字作为教师基本功重要的组成部分，其地位是不可忽视的。继承和发扬书法艺术的优良传统，是我们每一位教师的重要职责和义务。教师，传道授业解惑，只有自身掌握了足够的本领才能更好地传授给学生。在教学实践中，教师的示范作用是不可忽视的，尤其是中小学，教师的板书会潜移默化地影响学生写字的美观程度，甚至会影响到一个学生将来的职业技能。如某些学生将来可能做警察，可能做医生。警察笔录时，一字之差可能会左右公民的合法权益；医生记录病历时，一字之差可能会危及病人的生命安全。

规范汉字书写，提高书写技能，有利于增强职场竞争力，是未来社会工作对我们提出的要求。今天的师范专业学生，可能就是未来学校里的教师。从这个角度讲，掌握硬笔书写技能，就是掌握自己的未来。在现代社会里，一手漂亮的字将会成为激烈社会竞争中胜利的资本，是一名教师的重要“看家本领”，或是其他职业生涯中一项重要特长和技能。

## （二）教师书写训练课的性质

教师书写训练课是一门着重练习硬笔书写的实用型技能课程，是书写者以硬笔为书写工具，以汉字为表现对象，按照汉字的书写法则，通过严谨的艺术构思，运用各种书写技法而形成的具有实用价值和艺术价值的抽象的线条型艺术。这门课程要培养学生认真的学习态度和良好的学习习惯，注意对基本笔画、汉字基本结构的把握，重视书写的正确姿势，更关注书写的规范和流利程度，尊重个性化审美情趣。这门课程主要具有以下几个特性。

### 1. 基础性

硬笔书写是一门基础性很强的课程，是学习其他课程的基础。学生只有掌握如何进



行书写,如何进行正确书写,才能更好地去学习各种知识。我们强调硬笔书写的基础性,提倡大家掌握硬笔书写技能,不是一定要把每个人培养成书法家,而是因为只有掌握了硬笔书写技能,才能让我们更好地与人沟通、交流,更好地表达个人的情感,更好地学习知识,更好地传承文化。

## 2. 工具性

硬笔书写已经成为人们日常生活交流的重要工具,同时在日常生活中能够经常使用的工具。作为一名学生,学习新的知识,需要借助书写摘抄、积累;作为一名教师,讲授新的知识,需要借助板书呈现、阐释;作为一名医生,需要借助病历书写记录病人病情……硬笔书写课程的工具性价值在于培养和提高学生书写的能力。即使到了倡导无纸化办公的今天,在文化审美方面,在情感表达方面,硬笔书写依然具有独特的魅力和价值。以钢笔书写为例,钢笔具有体积小、携带方便、书写便捷、经久耐用、写出的字不易褪色等优势,这些是计算机打印汉字所不能及的。

## 3. 实践性

硬笔书写课程是一门实践性极强的课程。书写并不是随心所欲,需要理论指导,掌握一定的书写常识。但更重要的是,书写中不同笔画书写的速度及轻重缓急不是光靠理论能够学到的,它更需要我们在日常生活中不断地感受、领悟和实践、训练。只有不断地训练才能体会下笔收笔、起承转合之意,只有不断地实践才能书写出楷书的工整规范、行书的行云流水、草书的潇洒飘逸。我们在学习硬笔书写时,必须注意其实践性,只有这样,才能真正提高硬笔书写的能力和水平。



## 理论部分讲解

教师书写训练课的要求如下。

### 1. 义务教育阶段的硬笔书写要求

义务教育阶段分为四个学段,每一学段的具体要求是不同的,总体上要求循序渐进。在第一学段,需要掌握汉字的基本笔画和常用的偏旁、部首,正确的写字姿势和良好的写字习惯,书写规范、端正、整洁,能按笔顺规范用硬笔写字,注意间架结构,初步感受汉字的形体美。在第二学段,能使用硬笔熟练地书写正楷字,做到规范、端正、整洁。在第三学段,硬笔书写楷书,行款整齐,有一定的速度,能在书写中体会汉字的优美。习作方面,要求行款正确,书写规范、整洁。在第四学段,在使用硬笔熟练地书写正楷字的基础上,学写规范、通行的行楷字,提高书写速度,临摹名家书法,体会书法的审美价值。

### 2. 普通高中教育阶段的硬笔书写要求

在高中阶段,新课标对硬笔书写虽然没有明确要求,但是注重一系列的审美能力培

养，实际上包括了对硬笔书写更高的要求。同时，我们会发现语文教材封面、扉页、封底等经常会安插有书文并茂的书法作品，如宋代苏东坡的《赤壁赋》、唐代张旭的《古诗四帖》、毛泽东的《沁园春·长沙》等。这充分体现了语文课程标准中对实施书法艺术教育或审美教育的意图和理念。

由此可以看出，语文新课标对硬笔书写的要求从小学接触汉字开始，一直贯穿到初中、高中，从硬笔书写的内容，书写的姿势，书写的习惯，书写的规范，一直贯穿到书法的审美价值。语文新课标明晰了各阶段书写的任务，充分说明了掌握硬笔书写的重要性和必要性。语文新课标作为语文教学的标准，具有较高的权威性，因此，我们更应该坚定掌握和提高硬笔书写技能的决心。

## 第二节 教师书写训练的方法与技巧



### 基础知识导入

怎样提高教师书写技能？首先，要充分认识书写的重要性，激发个人学习的兴趣和爱好，树立学习的信心。其次，要肯下工夫，掌握学习硬笔书写的一般方法和基本技巧，反复揣摩，勤于训练，书写水平才会逐步提高。

写字好坏的标准究竟是什么？叶圣陶说：“练习写字，一要写得正确，二要写得清楚，除了正确和清楚，还要讲究格式，讲究美观。最后还得练习写得快，在写得好的基础上练习写得快，因为写得快也是工作、学习和生活的需要。”

在此基础上，叶圣陶又进一步对写字提出了六条具体要求：

(1) 笔笔交代清楚，横是横，撇是撇，一点不含糊。

(2) 横平竖直，不要歪斜，这就端正了。

(3) 就一个字而言，各笔的距离务须匀称，不太宽也不太挤，这须相度各个字的形状，偏旁占一半还是三分之一，头和底各占几分之几，中心又是哪一笔，相对清楚，然后照此落笔。距离匀称，不宽不挤，看在眼里就舒服。

(4) 就一行的字而言，须求其上下连贯，无形中好像有一条直线穿着似的。还须认定各个字的中线，把中线放在一条直线上。中线或是一竖，如“中”字、“草”字；或是虚处，如“非”字、“井”字，很容易辨明。

(5) 就若干行的字而言，须求两行之间有一条空隙，次行的字的笔画触着前行的字的笔画固然不好看。

(6) 写一长篇的字须要前后如一，如果开头端端正正，到后来潦潦草草，这就通篇不一致，说不上匀整了。

概括起来，学习硬笔书写的基本要求就是规范、清楚、匀称、整洁、熟练。师范生要按照标准的笔画、笔顺、字形、结构来书写汉字，为以后从师任教打下良好的基础。特别强调一下，现行的汉字以《简化字总表》和《现代汉语通用字笔顺规范》（以下简



称《规范》)为标准,在课堂教学及课后训练、练习中,严格按照标准执行,坚决杜绝不规范汉字。



## 理论部分讲解

### (一) 激发浓厚的书写兴趣

兴趣是最好的老师,只有激发学习兴趣,才能够调动个人学习的积极性。如何激发个人的学习兴趣呢?其一,我们可以通过环境熏陶,培养艺术情趣。在自己的房间里合理布置书法作品,满足视觉享受,墨香悠悠,刺激嗅觉;播放舒缓悠扬、沁人心脾的古曲,必然会令你心旷神怡。其二,参观书法展览,提高审美情趣。在艺术的海洋中感受书法的圆转遒劲,点画连贯处痛快淋漓,转折处锋毫变换;结体牵连映带,线条流动时疾时徐,跌宕多姿;空间疏密相生,密集处不显疏,疏朗处不显空。其三,参加书法竞赛,提高学习信心。每个人做事情都渴望成就感,通过比赛可以增强书写的信心。

### (二) 养成良好的书写习惯

首先,我们要正确认识学习是一个循序渐进的过程,需要时间的积累。结合硬笔书写技能理论,心领神会,持之以恒,反复研磨。切忌“一曝十寒”“三天打鱼,两天晒网”。其次,学以致用。许多人在练习书写时,能够遵循硬笔书写的规律,然而在日常生活中,则往往忽略了,致使训练和运用成了“两层皮”。例如,在课堂记笔记的过程中,就应该有意识地加强硬笔书写技能练习,做到既迅速,又美观。

### (三) 掌握正确的书写方法

#### 1. “定时定量”法

练字也同样遵循识记的规律,也有从量变到质变的过程,练得太少或太多,都会影响学习效果。要想将字形、结构储存在记忆中,也需要进行复习。一般来讲,每天都要保证一个小时左右的练习量,而且练习时要思想集中、全情投入,切不可一味追求量的积累,这是学习书法的大忌。书写汉字就像我们识记知识一样,在练习的同时,记住笔画间如何穿插,结构如何布置等。如果我们每天都将练过的字仔细地复习,那么这个汉字的书写就熟练于心了。

#### 2. 即兴临摹法

无论何时何地,只要看到自己欣赏的字,便可进行描、摹、临。寻找自己身边写字较好的良师益友,通过长期的熏陶、临摹,自己也会深受其感染。在这里,我们需要注意到榜样的示范作用和熏陶作用。

#### 3. 坐姿与执笔

学书练字,要有正确的执笔方法和良好的书写姿势,这是写好字的先决条件。

正确的坐姿是：上身要坐端正，两腿自然平放，头不得左右歪斜，上身稍向前倾，胸部距桌子一拳，两臂平放于桌面，两脚自然平放于地面，以与肩等宽为宜。可概括为“十字诀”：头正、身直、胸舒、臂平、足安。

正确的执笔姿势（图 1-1）是右手执笔，拇指、食指、中指分别用第一节从三个方向捏住笔杆的下端，即拇指、食指从笔杆的前部左右夹住笔杆，食指稍前伸，而中指以指甲的上后侧抵住笔杆的后下方，无名指和小指依次自然向手心弯曲，紧靠中指下方，对中指起运笔协调作用，不能接触纸面。离笔尖约一寸，笔杆的上部斜靠在食指的根部，笔杆与纸面约呈  $45^\circ$  角。执笔要做到“指实掌虚”，就是下指握笔要实，掌心要空，空若蛋形，切忌小指、无名指向外翘起。这样，书写时才能灵活运用笔。基本口诀是：一抵二压三衬托，指实掌虚腕灵活，角度适宜方向正，笔画轻重细琢磨。

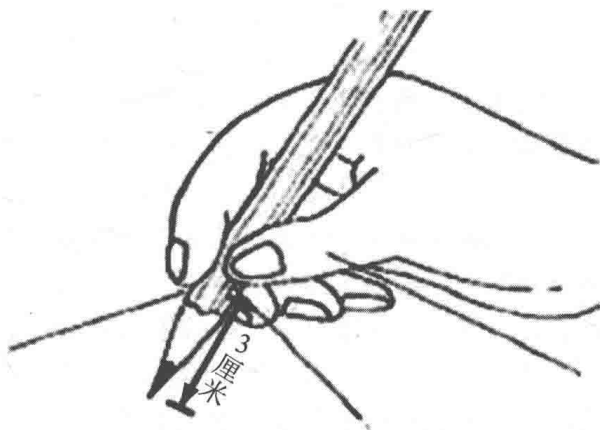


图 1-1 正确的执笔姿势

除了正确的执笔方法外，还要注意松紧自然、高低适中。过紧、太低容易使手指僵硬，运笔不灵活，写出来的字字形呆板，缺乏灵气；太松、过高又不能很好地控制、操纵笔杆，造成书写乏力。所以握笔时应松紧有度，高低适宜，以自然、舒适为宜。同时握笔的松紧和高低应随书体的不同而有所调整。当书写篆书、隶书或楷书时，执笔偏紧、稍低；而当书写行书和草书时，则执笔偏松、稍高。书写时用力轻则笔画细，用力重则笔画粗。在书写时力度是有变化的，如写“点”时下笔要轻，方可出现尖的效果，收笔时用力要重，方可出现粗的效果。另外，还要注意笔杆的倾斜度，笔杆与纸面角一般是  $45^\circ$ ；字愈小（5mm 左右），笔杆愈直，笔杆与纸面角约  $75^\circ$ ；字愈大（20mm 左右），笔杆愈斜，为  $50^\circ \sim 60^\circ$ 。

#### 4. 运笔方法

（1）运笔的步骤：包括起笔、行笔、收笔三个步骤。

（2）运笔的力度与速度：运笔时要讲究力度与速度的配合。一般在按笔时力度重，行笔相对要慢；而在提笔时力度要轻，行笔相对要快。

（3）运笔要一气呵成：运笔的起、行、收是在一瞬间完成的连续性很强的动作，它不允许在行笔途中有丝毫的犹豫。



(4) 运笔要平稳起伏、过渡自然：运笔要讲究变化，变化应该是相对平稳、自然的，突然的变化和起伏都会造成病笔。

总之，硬笔书写是一个长期的过程，要想进一步提高自己的水平，还要加强字外工夫的训练，做到多看、多思、多向有资历的前辈请教，要有谦卑的学习态度。提高自己书写的理论水平，或是参加书法展览，与书法水平高的朋友一起交流切磋，或是平时浏览汉字书写书籍，订阅有关硬笔类报纸和杂志等。



## 知识拓展

### (一) 书写训练的准备

#### 1. 硬笔

硬笔是指钢笔、铅笔、圆珠笔、蘸水笔、签字笔、粉笔等笔尖为硬质材料的笔。相对于传统的毛笔而言，硬笔缺乏丰富的表现力，但就实用性来讲，毛笔无法像硬笔那样书写灵活、方便、快捷。

流行于夏、商、周、秦时代的甲骨文、大篆、古隶、秦隶和小篆，都属硬笔书法。结合古代文献记载，目前所知的硬笔约有 22 种，即骨笔、石笔、刀笔、铁笔、钢管笔、木笔、荆笔、竹挺笔、箸笔、竹锥笔、三棱竹笔、苇管笔、铅笔、指笔、荻笔、鹅翎管笔、竹管笔、土笔、笋笔、毡笔、火炭笔、木炭笔。因此，硬笔的产生早于毛笔大约三千年，硬笔是中国笔的始祖，硬笔书法自然是中国书法的母体。

古代硬笔的产生，推动了古代三千年硬笔书法的发展；毛笔的产生，推动了近两千多年毛笔书法的发展。当代硬笔书法艺术的发展，主要是借鉴、融合毛笔书法的理论和表现方法，两者互为条件，互相促进。近代随着钢笔传入中国，硬笔因其方便实用，逐步取代了毛笔作为实用书写工具的地位。特别是改革开放以来，书写工具的发展出现了一个新的情况，硬笔制笔业蓬勃发展，如大家熟悉的钢笔、铅笔、签字笔、记号笔等。十几年间，中国就跃升为全世界最大的制笔国家，年产各种硬笔数亿只。全世界每五支笔中就有三支是中国生产的。

钢笔是师范生练字使用最普遍的笔，其种类很多，令人眼花缭乱。根据钢笔笔尖的成分不同，可分为金笔、铱金笔两种。金笔的笔尖含金量高，笔尖较软，书写时笔尖流畅，手感舒适。但金笔的价格昂贵，初学者不宜使用。铱金笔尖含金量少，笔尖较硬，弹性较好，经久耐用，而且物美价廉，是初学写字比较合适的工具。检验一支笔的好坏，只要蘸一些墨水在纸上写上一撇一捺，出水均匀，书写流畅，不拉纸，而且能写出粗细变化便是好笔。弯头钢笔表现力比较丰富，有毛笔书法的味道，但书写多不流畅，偶尔写几个大一些的字还行，练字就不适宜了。钢笔在保养上要注意以下几点：首先不要在硬质材料，如木板、金属、水泥或墙壁上乱画；平常书写时，纸下面要垫一薄本，或者松软一点的卡纸，这样书写会更加舒畅；如果超过一星期不用钢笔，建议洗净保存，最好每月清洗一次。

铅笔也是练字的好工具，铅笔的牌号、种类很多，常见的有中华牌、长城牌和三星牌



等，还有各种各样的自动铅笔。铅笔的笔芯主要分软、中、硬三种，笔杆上的“B”表示软，“H”表示硬，“HB”表示软硬适中，适合练字。铅笔手感比较细腻，能写出笔画的粗细来，特别适合临写古代碑帖。

圆珠笔、签字笔弹性太小，笔画不容易表现出粗细，在纸下垫些薄本很有必要。粉笔书写要学会转动笔头方向，不要总是用一个侧面书写。

## 2. 墨水

钢笔、蘸水笔都要使用墨水。用钢笔写字，墨水一般使用同一颜色、同一品牌的，应避免混用，否则会起化学反应，产生杂质。每次书写后，应及时套上笔帽，否则，笔尖上的墨水会被晾干，下次书写时下水就不流畅了。如果要换一种墨水使用，应先将笔洗净晾干，再灌注新的墨水，每次也不要汲太多的墨水，以免下笔时出水太多，弄脏纸面。墨水的常用颜色有红、黑和蓝黑三种。红墨水一般用来批改作业，使用范围较小。蓝黑墨水颜色深沉庄重，不易褪色，书写流畅，是日常书写中使用最普遍的一种墨水。黑墨水以碳素墨水最为理想，黑墨水有浓度，有光泽，写在纸上黑白分明，十分醒目，用来书写钢笔书法作品，效果最好。

## 3. 纸张

书写用纸一般以不涸不滑、略有涩感的为好。太薄、质地较松的纸容易划破，还会出现涸化现象；纸张太厚、太光滑，书写时笔尖易打滑，不便表现笔锋。因此，用钢笔、蘸水笔、签字笔书写时，一般以70克或80克书写纸、绘图纸、复印纸等为佳，可根据自己的条件选择使用。铜版纸一类的光滑的纸张适宜圆珠笔书写。练习楷书时，最好在打好格子的纸上书写，以便安排好字的结构，把字的大小写得相仿，增强练字的效果。

### （二）训练字帖的选择和临习方法

#### 1. 选帖

字帖是无声之师。初学者应特别注意字帖的选择，因为字帖将对初学者的练习及以后的发展有很大影响。首先要“取法乎上”，选名帖。古人云：“取法乎上，得法乎中；取法乎中，得法乎下。”这是我们择帖的前提。同时要根据自身特点，选择符合自己审美需求的法帖，你喜欢它，说明这种范帖和你有默契相通之处，容易入帖，较快地掌握范帖。另外，选帖要遵循由易到难、由浅入深的循序渐进的规律，以法度严谨、规律性强的范帖为主，以后再逐渐选其他字体和风格的字帖。

一般认为，练习钢笔字还是选钢笔字帖为宜。选择钢笔字帖主要有以下两项原则。

（1）要选自己喜欢的范本。自己喜欢，才会有热情去临习，才会进步明显。

（2）要选择行家公认的优秀范本。目前社会上确有一些质量低劣的字帖流行，这是商品社会的必然现象。如果初学者随便乱选，必将误入歧途，不仅浪费时间和精力，还可能沾染一些不良的习气。





## 2. 临帖

临帖是书写训练的主要途径，临帖要“三结合”，即临帖和读帖结合、临帖和摹帖结合、临帖和背临结合。读帖是对范字的观察、分析和研究，包括读笔画、结构及章法等。临帖前要统读，对范字的特点有个初步、大体的印象。临帖过程中要边读边临，看准每个笔画的位置安排。读帖是临好帖的前提，只临不读的“抄帖”式临写是写不好字的。摹帖较容易，习惯上认为是初学阶段采用的一种方式。适时进行摹帖，会发现手下之字和范字的差距，加快、加深对范字的理解和学习。摹临结合，能互取其长，互补其短，促进学书进步。背临是学书较高阶段的一种临帖，能发现对范字掌握的不足，加强对范字的记忆和把握，促进临帖。

临帖要临一帖，即把选好的范帖临好，以后再临习其他范帖，博采众长；不可朝三暮四，见异思迁，一帖没学好即改弦易辙，去学其他字帖，这样只能学一帖，扔一帖，最后哪一帖也没有学好。

另外，临帖时要态度端正，尊重范字。以临像、临准为原则，不可把自己的书写习惯强加于范字之上，对范字进行篡改，这样只能陷入误区，导致失败。临帖要持之以恒，只有每天坚持，才能学有所成，要克服骄傲自满的情绪和急功近利的心理。临帖要和应用结合起来。临帖是为了掌握书写技巧，提高书写能力，以服务于运用为目的的，如果临帖中注意运用，能促进临帖。应用又是多方面的，如写信、写文章、写日记、写笔记等，平时我们有意识地学用结合，形成习惯，定会快速长进。

## 3. 临习方法

方法一：读帖。未临摹之前，先要理解，这就需要读帖。读帖就是体会范帖的神韵，揣摩点画、结构特点，总结出内在规律，避免生搬硬套。

方法二：摹帖。摹帖就是直接依托在范帖或其仿样上书写。

方法三：临帖。常用的临写形式有四种。

(1) 对临法：将范帖放在眼前对照着写，可以写得与范字一样大小，也可以放大或缩小。

(2) 背临法：不看范帖，凭记忆书写临习过的字。

(3) 意临法：不求局部点画的逼真，将注意力放在对帖的大关系上和神韵的把握上。

(4) 创临法：运用对范帖点画、结体、篇章和风格的认识，书写范帖上没有的字，或集字成文，模仿着创作作品。

### (三) 软笔书写知识拓展

#### 1. 书写用纸

##### 1) 纸的种类

造纸的原料多为植物纤维，以竹与木为主，木之纤维柔韧，制成之纸，吸墨较强；竹之纤维脆硬，所制之纸，吸墨性较弱。故以此分为两大类：弱吸墨纸类，多系竹纤维