

# 师范硬笔书法教程

(第二版)

主编 曹长远



高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS

# 师范硬笔书法教程

Shifan Yingbi Shufa Jiaocheng

(第二版)

主 编	编	曹长远				
	者	沈鸿根	徐家康	许少鹤	吴云斌	
		卢攀登	曹美丽	张长青	李 年	



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

## 内容简介

实用硬笔书法与书法艺术的训练目标有重大区别。作为教师职业技能训练课程，硬笔书法的目标并不在于培养书法艺术家，而是为了普遍提高学生书写规范汉字的能力。对于这一点，人们往往定位不清，因而陷入训练效率低下的困境。虽然很多人从小学到大学都曾经练过“书法”，但实际的收效却似乎不大。本书针对学生在硬笔书法训练中容易遇到的各种问题，阐释规范汉字理念，精析汉字结构规律，点拨行书快写技巧，通过提供有针对性的训练方案，为师范生打造一本高质量的硬笔书法教材。

本书在内容编排上尤具特色，为了更好地符合学生的训练需要，一改传统书法教学的“笔画→结构→章法”训练模式为新的“章法→结构→笔画”训练体系。特别是对硬笔书法的标准、汉字部件与结构的关系、从楷书到行书的书写转换等内容进行了深入分析。书中字例全部由国内顶尖的硬笔书法家创作完成。同时，每章中专设“书法实践”一节，从训练目的、内容和步骤等几个方面，设计了循序渐进的具体训练方案，以方便学生更好地把“练”和“用”结合起来，真正提高硬笔书法水平。

普遍提高全社会的硬笔书法水平，让每个人都把汉字写得又快又好，这是我们的不懈追求。十几年来，本书以其高质量而受到师范院校学生、各级学校教师的欢迎，同时也深受中、小学生以及社会各界硬笔书法爱好者的赞誉。

## 图书在版编目(CIP)数据

师范硬笔书法教程 / 曹长远主编. —2 版. —北京:  
高等教育出版社, 2011.3  
ISBN 978 - 7 - 04 - 031553 - 0

I. 师… II. 曹… III. 汉字—硬笔字—书法—师范大学—教材 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 006838 号

策划编辑 罗雪群

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

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

印 刷 北京天来印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 13.75

字 数 330 000

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.landrace.com>

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

畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 1994 年 12 月第 1 版

2011 年 3 月第 2 版

印 次 2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价 19.60 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 31553-00

## 第二版说明

1994年6月，本书第一版由高等教育出版社出版，十几年来畅销不衰，重印20多次，计几十万册，一直受到读者的支持和好评。同时，在教学使用的过程中，许多教师和学生也提出了很多宝贵意见。近几年，随着计算机的普及应用，汉字电子录入给人们的日常硬笔书写带来了巨大冲击，在学生包括师范生当中出现了一些轻视硬笔书法的错误认识，需要加以引导和澄清。结合目前硬笔书法教学与研究的新成果，我们感觉到必须对该教材作进一步的修订。

在这次修订工作中，我们坚持了以下共识：

首先，本书是一本讲授硬笔书法基本原理的教科书。因此，必须注重书法理论的内在联系，系统讲授篇章格式、结构用笔等方面的基本规律和方法，确保基础知识的科学性和系统性。

其次，本书又是一本实用书法的教科书，它研究的是硬笔书法在教育教学中的应用，以及硬笔书法的普及和推广。因此，必须注重内容的规范性和师范性，深入讨论并贯彻“规范、整洁、清楚、快速”的实用硬笔书法标准。

最后，本书还是一本“讲练结合”的书法教科书。鉴于第一版的训练内容相对薄弱，读者对此意见较多，这次修订在每章中都新增了“书法实践”一节，设计了有针对性的具体训练方案。

根据以上认识，本次修订主要是在完善基础理论、突出实践训练方面做了以下几项工作：

其一，补充、完善基础性知识。本次修订，对第一版所介绍的硬笔书法预备知识进行了补充和完善，包括实用硬笔书法的标准、汉字部件与结构的关系、行书对楷书笔顺的改变等，以增强本书的科学性和适用性。

其二，调整了部分章节内容。为了更好地符合学生的书写实际和训练需要，本书改变传统书法教学的“笔画→结构→章法”训练模式为新的“章法→结构→笔画”训练模式；将原来第五章“硬笔书法的格式和要求”的内容，经修改后调整为现在的第三章“篇章格式训练”；在“楷书书法训练”和“行书书法训练”两章中，有关内容也按照“结构→笔画”的训练顺序进行了调整；同时，对突出个性表达的硬笔书法范例作品进行了适度删减。

其三，增写了部分实践性内容。增写的内容主要包括在每章中都新增了一节“书法实践”，从训练的目的、内容和步骤等几个方面，设计了循序渐进、有针对性的具体训练方案；同时，书中还更新了大量字例，收录了一批当前国内硬笔书法界代表人物的横写硬笔书法作品，以方便读者更好地把“练”和“用”结合起来，真正提高实用硬笔书法水平。

本书第二版由曹长远主编。参加这次修订工作的有：沈鸿根、徐家康、许少鹤、吴云斌、卢攀登、曹美丽、张长青、李年。曹长远承担了全书的统稿工作。

本书在修订过程中，得到了赵彦良、王正良、陆维中、崔学路、樊中岳、张宝彤、田原、

马明、王燕、陈国祥、欧阳荷庚、陈先郡、花爱军、荆霄鹏、陈文轩、贺东祥、刘志明、高鸿、黄开诚、王洪宇等硬笔书法家的热情支持和帮助，在此表示衷心感谢！

18年前，著名书法家、中国硬笔书法家协会主席姜东舒先生为本书第一版作序，并勉励我们今后一定要再接再厉，对本书内容不断充实、完善，使之成为一本较具权威性的硬笔书法教材。著名硬笔书法家林似春先生为本书创作作品“与师范学生共勉”，鼓励师范生要学好硬笔书法。现在，两位老人已经离开了我们。虽然这次的修订本两位先生看不到了，但是，希望我们的努力不辜负他们的嘱托和期望。

本书第二版的编辑与出版，得到了很多单位的大力支持和帮助。高等教育出版社袁晓波先生、罗雪群老师为本书的出版做了大量工作，临沂师范学院、临沂王羲之书法文化研究院的许多同志也给予了很多帮助。在此，我们一并表示诚挚的谢意！我们还要感谢曾经给我们提出宝贵意见的同仁学者和读者，并仍然期盼广大读者对本书存在的问题提出批评意见。

《师范硬笔书法教程》编写组  
2010年6月8日

# 第一版说明

本书是供高、中等师范院校教学使用的硬笔书法教材，由全国十余所师范院校的同志集体编写而成。

近几年来，遵照国家教委关于提高学生的汉字书写水平、加强对学生“三字”书写基本功训练的通知精神，许多师范院校纷纷开设了书法课，硬笔书法的教学和研究出现了前所未有的好形势。为了适应这一新的形势，推动书法教育的发展，进一步提高教学水平，我们编写了这本《师范硬笔书法教程》。

本书的指导思想是：一方面，积极吸收近几年硬笔书法教学和研究的新成果，并进行适当的归纳整理，以构造出比较合理的讲练知识体系；另一方面，努力贯彻改革的精神，坚持从师范院校的教学实际出发，力争写出师范特色，以便于教师更好地使用，也便于学生更好地学习使用。

需要说明的是，对本书中的内容，各校在使用时可根据本单位的教学时数、师资力量和学生的接受能力等作相应的取舍。受条件限制的学校，应把主要精力放在基础部分的讲练上，其他侧重于艺术提高的内容可以少讲，甚至不讲。

参加本书编写工作的有：曹长远、沈鸿根、徐家康、杨英旭、许少鹤、曹殿卿、吴云斌、卢攀登。曹长远承担了全书的统稿任务。

本书在编写过程中，得到了林似春、赵彦良、华继善、陆维中、陈国祥、孟天宇、崔学路、樊中岳、郭钢、王燕、王正良、张国才、张宝彤、田原、侯明皓、马明等硬笔书法家的热情支持和帮助，著名书法家、中国硬笔书法家协会主席姜东舒先生欣然命笔为本书作序。在此我们一并致以诚挚的感谢！

由于编者的水平所限，本书从内容到文字等都难免存在一些缺点和不足，恳请读者提出批评意见，以便再版时修正、补充。

《师范硬笔书法教程》编写组

1992年12月20日

# 第一版序

中国硬笔书法家协会主席 姜东舒

曹长远同志把他们编著的《师范硬笔书法教程》书稿拿给我看，嘱我写一点序言之类的东西以弁其首，我欣然答应了。

对于师范书法教育，我一向都是非常支持的。我常说，一个书写水平低下的教师，实在不能算是一个称职的教师，此话不是随口乱道的，其道理自不待言。从培养目标说，师范院校是教师的直接来源，这样，书法教育就显得尤为重要。近些年来，许多学校相继开设了书法课，并把“三字”（即粉笔字、钢笔字、毛笔字）列为“教师基本功训练”的主要项目，广大师范生学习书法的热情也日益高涨，这是十分可喜的。

要求书法教学达到优良的效果，则首先要有切合实用的教材。在这方面，许多学者已经做了大量的工作，写出了一些较好的本子。但据我所知，这主要是集中在毛笔书法之列，而优秀的硬笔书法教材尚属鲜见。硬笔书法与毛笔书法虽是比较亲近的学科，但细究之，二者又有着一些各自不同的特点，不能一概而论。所以，要使硬笔书法教育深入进行下去，有必要总结经验，汇集资料，编写一种较为系统全面的硬笔书法教材。为此，曹长远等同志在多年教学实践的基础上，付出了许多时间和精力，编成这样一本师范性与实用性兼备的教材，其功实不可泯。

《师范硬笔书法教程》的特色，可以归纳成以下几点：

一、力求规范。全书围绕汉字书写的规范化这个中心展开，注意阐发规范书写的目的和意义，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。这对培养师范生的良好书写习惯，以利于将来的教学工作，无疑是十分重要的。

二、首重实用。书法虽属艺术范畴，其基础却是建立在文字的实用性上面的。相比较说，“实用”更是硬笔书法的第一要务。因此，作者提出了结构第一，用笔第二；横写第一，竖写第二；规范第一，风格第二；实用第一，艺术第二的观点。这就使本书与一般讲求“艺术效果”的书法教材有了明显的不同。

三、讲练结合。本书内容大致可分为理论的“讲”和实践的“练”两部分。“讲”则注意挖掘硬笔书法自身的规律，言简意赅，通俗易懂；“练”则从常用汉字入手，循序渐进，目标明确。同时，在内容编排上，又考虑到不同课时的学校和不同起点的学生的需要，因而使本书具有较为广泛的适用性。

综上所述，作者是把硬笔书法和写字的社会效果紧密联系在一起。其主旨不在于培养书法家，而在于推广书法教学，提高师范生的书写水平，使之更好地为教学服务。

当然，本书既属开拓之作，尽管作者尽了很大的努力，恐也不免有某些粗疏之弊，但我们不应对它求全责备。我深信，他们今后一定能再接再厉，对本书内容不断充实、完善，使之成为一本较具权威性的硬笔书法教材。

1992年11月16日



# 目 录

<b>第一章 导论</b> .....	(1)
第一节 汉字、写字和书法 .....	(1)
第二节 硬笔书法和毛笔书法 .....	(3)
第三节 师范硬笔书法课的性质和要求 .....	(5)
第四节 学习硬笔书法的方法 .....	(7)
<b>第二章 硬笔书法预备知识</b> .....	(10)
第一节 硬笔书法的评价标准 .....	(10)
第二节 汉字的字体和书体 .....	(15)
第三节 汉字的结构方法 .....	(19)
第四节 汉字的笔顺规则 .....	(25)
第五节 临摹字帖的方法 .....	(29)
第六节 写字姿势和执笔方法 .....	(32)
第七节 硬笔书法的运笔方法 .....	(34)
第八节 书法实践 .....	(36)
<b>第三章 篇章格式训练</b> .....	(43)
第一节 篇章格式是硬笔书法训练的第一环节 .....	(43)
第二节 横写格式和竖写格式 .....	(44)
第三节 横写格式的基本要求 .....	(45)
第四节 标点符号的格式要求 .....	(48)
第五节 书法实践 .....	(50)
<b>第四章 楷书书法训练</b> .....	(56)
第一节 楷书的基本形态 .....	(56)
第二节 楷书的结构规律 .....	(60)
第三节 楷书的笔画形态 .....	(70)
第四节 楷书常用部件的写法 .....	(80)
第五节 几种常见的楷书书写毛病 .....	(102)
第六节 书法实践 .....	(104)
<b>第五章 行书书法训练</b> .....	(108)
第一节 从楷书到行书是硬笔书法训练的中心环节 .....	(108)
第二节 行书的结构特征 .....	(110)
第三节 行书的笔画特点 .....	(115)



第四节	行书常用部件的写法 .....	(119)
第五节	行书横式连写 .....	(141)
第六节	书法实践 .....	(144)
<b>第六章</b>	<b>板书书法训练</b> .....	(147)
第一节	鼠标不可能彻底取代粉笔 .....	(147)
第二节	板书的书写方法 .....	(149)
第三节	板书设计与板面安排 .....	(151)
第四节	书法实践 .....	(155)
<b>第七章</b>	<b>最常用 1 000 汉字楷书、行书字范</b> .....	(157)
<b>第八章</b>	<b>硬笔书法作品欣赏</b> .....	(174)
<b>参考书目</b>	.....	(207)

# 第一章 导 论

在翻开这本书之前，同学们大概会有以下几个疑问：在用电脑录入汉字已经普及的今天，还有必要学习硬笔书法吗？学习书法是不是必须有特殊的艺术天赋？日常实用书写与书法艺术是怎样的关系？练习硬笔书法有什么益处？怎样才能练好硬笔书法？等等。解除这些疑问，正是导论的任务所在。

## 第一节 汉字、写字和书法

所谓汉字书法，通俗地讲，就是书写汉字的方法，“书”是指书写，“法”是指书写的法度和规律性等。汉字书写之所以能成为一门独立的书法艺术，这和汉字自身固有的艺术特质是分不开的。因此，要讲清楚书法，就必须先从汉字讲起。

从考古出土的实物可以看出，世界上各种文字的肇始，都可以溯源于图画，即都起步于“象形文字”。但在其后漫长的演变过程中，这些文字却逐渐地走上了两条不同的发展道路：一种是以语言的发音为基础，造出代表语音的符号——字母，再用这些字母拼写文字的表音道路，如英文用26个字母拼写语词就是一例；另一种是把客观事物用简单的线条画下来，作为表示那个事物的符号而形成文字的衍形道路，汉字就是这类文字中最典型的一种。

表音文字用字母拼写语词，笔画、结构简单，形态变化不大，或许这是它没有形成独立书法艺术的主要原因。而中国汉字就不同了，它以“表形”为特质，尽管最初它只是一种简单的图画，但随着实践的深入，文字也随之丰富起来，“象形”不足而“指事”，“指事”不足而“会意”，“会意”不足而“形声”、而“转注”、而“假借”，千姿百态的形意文字构造，其本身就有着对称均衡等美的要求，这些美的要求奠定了书法艺术的基础。

有了汉字，就有了一个书写汉字的问题，随之也就有了一个写得好或差的问题。同一个汉字在不同的人笔下写出来，有的给人以整齐、清楚、美观的感觉，而有的却让人觉得非常糟糕。人们的书写水平之间存在着这样大的差距，说明汉字本身有很大的可塑性，这种可塑性为汉字书写向艺术的发展提供了可能。

最初人们写字完全是出于实用的需要。或抄写一篇文章，或书写一个标志等。文字是符号，是工具，表达思想内容才是目的。正是为了使表达更准确、迅速，人们才开始注意书写的技巧和方法。这种最初的“注意”也许是不自觉的，但其中却明显包含了书法的因素：实用和美观。我们知道，书法的性质有两重性，即实用性和艺术性。从实用的角度来说，必须把字写得规范、整洁、快速，在此基础上进而要求美观，美观就进入艺术的范畴了。所以我们说，有了汉字，也就有了书法，书法与汉字几乎是同步产生的。

书法和汉字又是互相影响、同步发展的。一方面，为了满足社会发展对实用汉字书写不断

提出的方便快捷的要求，人们不断创造出新的笔画写法，促进了汉字字体由繁到简的不断发展，由殷商甲骨文到秦小篆，从汉隶到其后的草、行、楷各体，如此删繁就简，字体不断演变、简化，形成了汉字发展的规律；另一方面，不断产生的丰富而优美的汉字字体，又为书法艺术的发展开辟了广阔天地。经过多少代人的不懈探索，以汉字为载体，人们创造出了风格多样、流派纷呈的书法艺术瑰宝。这是我们每一个炎黄子孙的骄傲。

由上可见，书法和汉字是密不可分的。那么，书法和写字的关系又是怎样的呢？显然，我们不能简单地把二者等同起来。书法能够被作为一门独立的艺术来考察，这说明，它已经超出了一般写字的意义。书法都是写字，但写字并非都是书法。具体地说，二者之间的关系可以用右图来概括（图 1-1）：

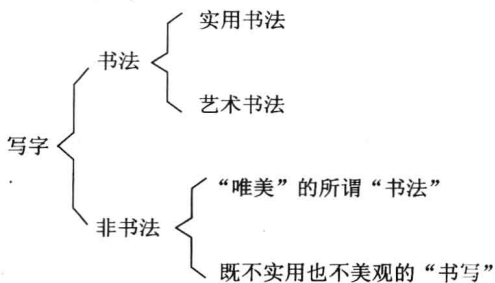


图 1-1 书法与写字的关系

### 一、实用书法

实用书法是指人们在日常的学习、工作、生活中，为了传达信息、交流思想而进行的规范性书写。即以日常实用为根本任务，专注于书写的“有用性”，要求规范第一，风格第二；实用第一，艺术第二。虽然其中也有悦目、美观等浅层次的艺术要求，但是它主要讲求书写的规范、整洁和切合实用。实用书法是艺术书法的基础。

### 二、艺术书法

艺术书法是指人们通过书写汉字而进行的一种抒情达意、表现情绪的艺术创造。它专注于作品的“精神性”和诗性品质，追求鲜明的艺术个性和典型的艺术风格，其主旨在于创造供人审美欣赏的书法艺术作品。它是实用书法的进一步提高和升华。

### 三、“唯美”的所谓“书法”

这样写字的人，往往打着书法艺术的幌子，以视觉震撼、吸引眼球为最高目标，追求“狂”、“怪”的所谓“个性”风格，不讲艺术规律，不顾社会效果，甚至违反汉字的“六书”规律，随意改变汉字结构，杜撰不被社会承认和接受的错误字形，造成了很坏的影响。对于这种现象，我们必须予以批评。

### 四、既不实用也不美观的“书写”

这样写字的人，大多是由于缺乏书写基本功训练，养成了不良的书写习惯，或写错字、别字、不规范简化字，或自创“行草”书，不了解汉字的基本字形，弄不清汉字笔画之间起码的承启关系，信手写来，任笔为体，潦潦草草，难以卒读。自己不能做到多快好省，别人看起来也费时费劲，直接影响书写的“有用性”，还容易误事。这种现象在学生中，甚至在工作人员中都相当普遍。师范硬笔书法课的主要任务，就是要让这部分学生掌握实用书法的技巧，提高规范汉字书写水平。

由上可见，书法的范围可谓既窄又宽。“窄”是指它把一切不合实用的书写都严格地排除在书法之外；“宽”是指它不仅包括个性风格鲜明、艺术水平较高的“雅”，还包括以实用为根本、艺术水平较低的“俗”。我们认为，对书法的外延作这样的界定是比较恰当的。它充分体现了书法性质的两重性，即书法是实用性和艺术性的有机统一。

## 第二节 硬笔书法和毛笔书法

说起书法，人们自然地就会想起毛笔来。在过去的几千年里，毛笔一直是中国人的唯一书写工具，我们的祖先发明了毛笔这样东西，并运用它创造出了书法这门独特的民族艺术。所以，长期以来，书法就是专指毛笔书法而言的。相比较说，硬笔书法的兴起只是近几十年的事情。但是，在短短的时间内，硬笔书法却迅速地发展、繁荣起来，并形成了与毛笔书法并驾齐驱的格局。随着书写工具的改进，以及现代社会人们生活节奏的加快，钢笔、圆珠笔、铅笔、粉笔等硬笔得以普遍使用，毛笔正逐步失去其主要地位，甚至在日常的实用书法中很少用到了，成了纯粹艺术的工具。硬笔的运用之所以普遍，是因为它在使用上较毛笔有很多优点：一是书写便利，节省时间；二是书写技巧和书写方法容易掌握；三是携带方便，易于随时使用。一句话，硬笔满足了人们在现代社会生活中随时随地都要写字而且要写许多字的需要，用毛笔写显然不如用硬笔来得方便。

硬笔书法和毛笔书法作为书法的两个组成部分，既有密切的联系，又有着各自的特点。首先，作为书法，它们都是书写汉字的艺术。千百年来，经过多少代人的书法实践，人们已经总结出了一套比较完整的汉字结构、章法等法度和规律。这些美的规律，虽然主要是在毛笔书法的实践中总结出来的，但作为书写汉字的规律，对硬笔书法同样适用。因此我们说，毛笔书法和硬笔书法有着共同的规律。学好了毛笔书法有利于学好硬笔书法，同样，学好了硬笔书法对学好毛笔书法也大有帮助，故两者不可偏废，不妨兼而学之。

其次，硬笔书法和毛笔书法又各有特点，这主要表现在书写工具的性质不同，以及由此而产生的一系列差异上。毛笔的最大特点就在于一个“软”字，其笔锋是用动物的毛发制成的，能聚能散，具有较大的弹性，用它写出的笔画有粗有细，字也可以写得大有小。硬笔则与之不同，它的笔锋是用金属或其他硬质材料制成的，突出体现一个“硬”字。笔锋尖锐坚硬，弹性较小，因而只能写出笔画细、字形小的字，不像毛笔书法那样富有变化。由于书写工具不同，表现方法不同，因而毛笔书法有毛笔书法的韵味，硬笔书法有硬笔书法的风致。具体来讲，两者的差别主要表现在：

### 一、执笔不同

执毛笔通常为五指执笔法，笔杆是竖着拿的，书写时讲究掌虚、腕平、肘起，方法比较复杂；执硬笔为三指执笔法，笔杆是斜拿的，书写时臂和肘都靠在桌面上，方法简便，比较容易掌握。

## 二、用笔不同

毛笔书法十分强调用笔，赵孟頫有“书法以用笔为上”<sup>①</sup>的说法，要求笔笔中锋、藏头护尾、方圆兼备、虚实相生等。毛笔书法大都写在渲染性强的宣纸上，易于讲究用笔，显示出起承转合、抑扬顿挫的笔情墨韵，其线条有粗有细、有润有涩、刚柔相济、耐人寻味。要想把一管毛笔运用得随心所欲，出手就写成圆满周到的点画线条，恐怕不是短时间能够奏效的，这是毛笔用笔的困难之处。与之相比，硬笔的用笔方法就简单多了，甚至可以说，它对用笔几乎没有什么特别的要求。由于硬笔的笔锋弹性较小，而且主要是在光滑而不洒水的机制纸上书写，所以，用它写出的笔画天然就挺拔劲健，只要写得干脆，方向正确，长短合度，自然就是好的。既不需要逆锋起笔，也不需要藏锋收笔，这就使硬笔书法容易掌握，切合实用。相反，如果一味模仿毛笔的用笔，追求“蚕头雁尾”、“一波三折”的效果，反而违反了硬笔书法节奏明快、快捷流便的要求，既不实用，也不美观。

## 三、结构不同

一般说来，毛笔书法和硬笔书法在结构规律上是共通的，例如，都讲究对称均衡、重心稳定等。但由于硬笔书法偏重于实用，而且线条细、形态小，因而就特别注重间架结构，强调结构的重要性，要求整齐匀称、清楚明了，不能像毛笔书法那样追求“疏可走马、密不透风”的意境。书圣王羲之的一段话可以很好地反映出毛笔书法对结构的态度，他说：“若平直相似，状如算子，上下方整，前后平齐，便不是书，但得其点画耳。”<sup>②</sup>意思是说，如果把字写得四平八稳，整整齐齐，排列地好像算盘珠子那样，就不能算是书法啦！很显然，这段话对硬笔书法是不适用的。相反，为了实用的目的，硬笔书法还特别追求这种“状若算子”、整齐干净的效果。因为如果把硬笔字写得大小悬殊、疏疏密密，那么既影响识读，失去了实用的价值，又显得杂乱、不美观。

## 四、格式不同

传统毛笔书法的格式主要是自上而下的竖写，而硬笔书法的格式则主要是自左而右的横写。一般说，毛笔书法不空格、不标点，硬笔书法则恰恰相反。横写格式是与现代印刷格式相适应的，可以说，这种格式现在已经成了人们最习惯、最易接受，同时也是应用最广的书写格式。虽然毛笔书法也有横写，硬笔书法也有竖写，但应该各有侧重，各得其所。从这个观点出发我们认为，无论是为了实用还是为了艺术，硬笔书法都没有必要在竖写格式上下大工夫，而应在横写格式上探索总结自己的书写规律。

## 五、用途不同

从适用范围看，硬笔书法的应用比毛笔书法要广得多。毛笔主要用来写大字，如书写标志、匾牌、大幅的艺术作品等；硬笔则主要用来写小字，如试卷作业、笔记文稿、书信文件、

<sup>①</sup> 赵孟頫：《兰亭序十三跋》，吉林文史出版社2009年版，第18页。

<sup>②</sup> 王羲之：《题卫夫人〈笔阵图〉后》，《历代书法论文选》（上），上海书画出版社1979年版，第26页。

教案板书、病历药方等。在没有硬笔的时代，无论大字还是小字，都是要用毛笔写的，但书写速度慢，费时费劲。比如抄写一篇文章，篇幅短小还好，倘若洋洋万言，恐怕不只是书写者会满头冒汗，时间也不允许。所以，自硬笔传入我国以来，便逐步取代了毛笔写小字的地位。这里尤其需要一提的是粉笔书法。粉笔书法作为硬笔书法中比较特殊的一种，它在现代学校的课堂教学中起着重要的作用，其作用是毛笔以及其他任何书写工具都不能代替的。粉笔书法的这种独特作用，又为硬笔书法的实用性增添了重要内容。

综上所述，硬笔书法和毛笔书法是各有特点，不能互相替代的。从实用的角度说，在现代生活中，硬笔书法较毛笔书法的应用范围更大更广；从艺术的角度讲，虽然硬笔书法目前还处在普及阶段，其整体的艺术水平不高，较毛笔书法还有一定的差距，但它的希望正在于它年轻。毛笔书法已经有两千多年的历史了，而硬笔书法从产生至今才不过几十年。艺术是在实用的基础上提高的，随着工具的完善、实践的深入，相信硬笔书法一定能够创造出不逊于毛笔书法的艺术风格和水平。

硬笔书法是一门年轻的、不断发展的艺术。在艺术的百花园里，它是一枝初绽的鲜花，需要众人的培养和扶持；它有着广泛的群众基础，富有蓬勃的生命力。现在，越来越多的人，尤其是广大师范生正积极地加入到硬笔书法的队伍中来，硬笔书法必将在社会主义物质文明和精神文明建设中发挥更大的作用。

### 第三节 师范硬笔书法课的性质和要求

任何课程的性质都是由它的研究对象决定的。师范硬笔书法课主要研究实用硬笔书法的技巧和训练方法，根据这个研究对象，师范硬笔书法课是一门具有工具性和规范性的基础课程。

#### 一、工具性

教师不仅要有书写钢笔字、粉笔字和毛笔字（简称“三字”）的本领，而且还要有用普通话说话、讲课、朗诵（简称“一话”）的本领，同时，他们还要会制作教具、教学挂图，会编写教案、编排板书、画教学示意图等，这些都是教师从事教育教学工作的重要基本功。<sup>①</sup>其中，书写“三字”的能力占重要地位。一名教师，要备课、阅卷、批改作业，这都要用到钢笔字。粉笔书法则在现代学校的课堂教学中起着不可替代的作用，教师的板书能力高下，不仅直接影响教学效果，而且其书写习惯往往对学生有巨大的示范作用。教学实践告诉我们，学生的书法水平乃至书写的态度、风格和习惯，主要是从教师那里模仿而来的，教师的书法水平高，就可以带动一大批学生共同提高；相反，教师的书法水平低，则学生的书法水平就普遍偏低。中国硬笔书法家协会主席姜东舒先生说：“一个书写水平低下的教师，实在不能算是一个称职的教师。”<sup>②</sup>此话语重心长，发人深思。因此，本着教育的百年大计，必须加强师范生的书法基本功训练，这对他们将来的教学工作，无疑是有重要意义的。

然而，随着电脑应用的日益普及，现在社会上出现了一种令人担忧的声音——练习硬笔书

<sup>①</sup> 教育部师范教育司：《教师专业化的理论与实践》，人民教育出版社2003年版，第59页。

<sup>②</sup> 曹长远主编：《师范硬笔书法教程》，高等教育出版社1994年版，姜东舒序。

法已经没有多大意义。持这种观点的人认为，在电子信息化的今天，用键盘录入汉字完全可以代替书写，就像人们曾经用硬笔取代了毛笔那样，用键盘录入也完全可以取代硬笔书写。在这种错误认识的影响下，不只是学生，甚至许多教师的书写态度也越来越不认真，特别是年轻教师，有的写字水平相当糟糕，从而导致恶性循环。事实上，汉字的识读能力是在长期的书写实践中形成的，离开了书写汉字这个基础，识记汉字的任务不可能通过键盘输入来完成。从目前的情况来看，由于忽视了书法训练，在校学生的书写能力普遍较差，甚至有些学生已经产生了“书写障碍”，成了新一代的“文盲”（书写盲）。如果不及时纠正这个错误，我们必将为此付出代价。

因此，紧紧抓住提高学生的实用硬笔书法水平这个中心任务，充分发挥硬笔书法的工具性作用，这是师范硬笔书法课的根本性质。

## 二、规范性

推行规范汉字是我国的一项基本国策。自2001年起实施的《国家通用语言文字法》要求“推动国家通用语言文字的规范化、标准化”，把语言文字规范化、标准化工作纳入了法制轨道。概括地说，国家通用语言文字的政策主要有两条：第一，普通话、规范汉字是国家通用语言文字；第二，国家推广普通话，推行规范汉字。国家推行规范汉字的第一重点是学校的教育教学用字。

然而长期以来，由于学校忽视学生的书法基本功训练，导致多数在校生书写不规范，书写水平低下，进而形成了今天的社会用字混乱局面，繁简混用，写错字、别字、不规范简体字、已经被废止的异体字等现象可谓屡见不鲜。可以说，社会用字的混乱已经成了“常见病”和“多发病”，在某些领域还有愈演愈烈的趋势。

要提高社会用字的规范化水平，各级学校负有义不容辞的责任。实践经验告诉我们，抓好学校的用字规范化，是保证社会用字规范化工作顺利开展的重要前提。从职业要求来说，书写是否规范并不是教师的个人私事，而是能否承担起应尽的社会责任的问题。因此，对未来的教师——师范院校各专业的在校学生来说，特别需要进行规范汉字书写训练，提高其书写水平。各级学校只有加强对学生用字规范化意识的培养和教育，并大力优化校园用字的规范化环境，才能促使师生们不断提高用字规范化水平。

因此，加强规范汉字书写训练，发挥硬笔书法教学在推广规范汉字中的作用，也是师范硬笔书法课的重要性质。

师范硬笔书法课的目标是：通过本课程的教学，使学生牢固树立用字规范化意识，掌握现行汉字的规范和标准；对汉字的产生和发展有一个基本了解；能够理解和掌握现行规范汉字的笔画、笔顺、用笔、结构、章法等基本内容，提高实用硬笔书法水平；达到“规范、整洁、清楚、快速”的标准，并培养初步的书法欣赏水平。在此基础上，有兴趣和潜质的学生可以进一步学习毛笔或硬笔书法艺术。具体说有以下几点：

1. 训练学生写字规范正确、笔画清楚，会写《现代汉语常用字表》中所收的3 500字，自觉纠正错别字。

2. 训练学生掌握正确的写字动作和姿势，掌握书写款式以及汉字结构、笔画的书写方法，纠正有关的书写毛病。

3. 提高硬笔楷书特别是行书的书写技能。这里所说的硬笔书写技能，是指规范汉字的实



用书写技能，而不是书法艺术。<sup>①</sup>

为了实现上述目标，以讲带练、精讲多练、讲练结合，应该是本课程的主要教学方法。无论是阐述知识原理，还是训练写字技巧，都要紧紧围绕着“实用”这个中心，换句话说，就是不必过分强调“艺术性”，或大谈“个性”、“风格”之类的东西。

总之，师范硬笔书法课不是为了培养专门的书法艺术家，而是为了提高广大师范生包括教师的职业基本功。把握硬笔书法的工具性和规范性，不要把它开成一门“书法艺术”课，而要开成一门“实用书法”课，这就是师范硬笔书法课的最基本要求。

## 第四节 学习硬笔书法的方法

怎样学习硬笔书法呢？

首先，作为一名师范生，要充分认识学习硬笔书法的职业意义和社会意义，不能凭个人爱好而取舍。明确学习目的，提高学习的积极性，这是学好硬笔书法的前提条件。

其次，要克服错误认识，树立学好硬笔书法的信心。许多师范生曾经在小学、中学阶段参加过一些书法训练，但是实际效果似乎不大，于是他们便往往把写字水平差归为自己缺乏“艺术天赋”，并进而对参加书法训练失去兴趣和信心。这种想法是没有道理的。事实上，要把汉字写好并不需要什么特殊的艺术天赋，而训练效果差的原因主要是传统书法课的教学理念和训练方法出现了严重偏差。

一方面，许多学校把“实用书法”课开成了“书法艺术”课。例如，有的老师让学生把大部分训练时间消耗在笔画训练上，强调用毛笔书法的方法写硬笔字，用硬笔去模仿毛笔书法的韵味；在书写格式上，有些老师置日常学习实用的横写格式于不顾，坚持以“艺术”的名义传授竖写格式；等等。这些脱离实际需要的书法训练对学生的帮助很小，自然，人们的写字水平“每况愈下”也就不难理解了。

另一方面，传统书法教学的最大问题在于忽视了对写字速度的训练，只教楷书，不教行书，特别是横写行书。虽然行书是最理想的手写字体，然而在大多数的书法课堂里，有关从楷书到行书的书写转换训练却是一项空白，课本上不讲，老师也不教。所以，从小学到大学，人们大都只会一笔一画地慢写楷书，而不会快写行书。然而，随着学生学业年级的提高，作业、笔记、考试等书写量越来越大，慢写楷书显然不能满足实际的需要，这就要求必须提高书写速度。写楷书不行，写行书又不会，为了提高写字速度，多数学生便只好写“潦草楷书”，或者自创行书，笔画散乱、生拼乱凑。正是在这个阶段，人们的错误书写习惯逐渐形成了。

要改变这种状况，必须加强规范汉字的行书教学，可以在教学大纲中适当增加行书训练方面的内容，也可以用行书字体印刷课本的部分篇幅，以便让学生更多地接触行书。同时，必须转变“中小学生不能写行书”的错误观念。有些老师固执地认为，“行书就是潦草的写法”，这是没有道理的。潦草是任笔乱写，而行书则是讲究方法的快写，是现行规范汉字的标准字体之一。当然，还必须解决学以致用问题，把硬笔书法训练与整个的学习过程结合起来，避免“训练”与“实用”相互脱节的现象。

<sup>①</sup> 国家教委师范司：《高等师范学校学生的教师职业技能训练大纲（试行）》，1992年颁发，第5页。

事实证明，只要讲究训练方法，经过一段时间的练习，每个人的实用硬笔书法水平都能够大幅度提高，把汉字写得既快又好。具体说，训练方法有以下几点：

### 一、讲究法度，改正错误的书写习惯

讲究法度，就是讲究写字的方法和规律。在教学中我们可以发现，许多学生都有一些错误的书写习惯，如写字姿势不端正，执笔姿势不正确，倒错笔顺，写错字、别字、不规范简体字，自创“行草书”等，任笔乱写，潦潦草草，既不易认，也不美观。有这些毛病的人，他自己甚至并不知道，但如果要求按正确的方法去写，他就会觉得别扭，觉得很顺手，因为这些毛病久而久之已成了习惯。所以，学习硬笔书法的第一关，就是要努力改正错误的书写习惯，逐步培养起新的好习惯来。这一步很困难也很关键。有些学生不肯约束自己，一味按着老习惯写，这很不好。可以说，这是许多人练了很长时间，花了很大力气却没有多大进步的主要原因。

### 二、集中精力，写好最常用的1 000个汉字

汉字是世界上最古老的文字之一。在漫长的演变发展过程中，汉字的数量越来越多，据《中华字海》收录，汉字就多达85 568个。这么多汉字，要想逐个去练写，既是不可能的，也是不必要的。

事实上，绝大多数汉字属于我们平时几乎用不着的“冷僻字”，只有其中很小的部分是日常使用的“常用字”。据中国文字改革委员会和国家标准局的统计，常用字中的前100个字，覆盖率为39.99%；前500个字，覆盖率为71.86%；前1 000个字，覆盖率为89.12%。<sup>①</sup>因此，集中精力先练好最常用的100个汉字，是一种易入门、省时间、收效快的书写训练方法。如果在练好100个常用字的基础上，再逐步练习前500—1 000个字，就几乎占了常用字的90%，这就可以大大加快提高书写水平的速度。

### 三、切合实用，加强行书书法训练

在日常的学习、工作和生活中，人们往往并不写严格的楷书，而是写方便快捷的行书，可以说，行书的书写能力更能反映一个人的书法水平。因此，我们必须把从楷书到行书的书写转换作为实用硬笔书法训练的中心环节。

实用书法对写字的速度有一个基本的要求（比如国家公务员录用考试中的书写要求），即每分钟不能少于25个字。有些人只会写楷书，不会写行书，写字就达不到这个速度，没有什么办法，也就只能降低写字质量而胡乱写楷书了。由此推断，大多数人的写字水平正是在这样的困境下越来越差的。

有些人对行书知之甚少，觉得那是只有书法家才会写的字体，因而从小学到大学一直不会写也不敢练。事实上，所有会写汉字的人，只要经过基本的行书训练，养成“笔势连贯”的书写习惯，就都能够轻松地学会行书，大大提高书写速度。所以，我们在开始行书训练之前，务必打消顾虑，放下包袱，要相信自己一定能够学会练好。

<sup>①</sup> 中国文字改革委员会、国家标准局编：《最常用的汉字是哪些》，中国标准出版社1986年版。