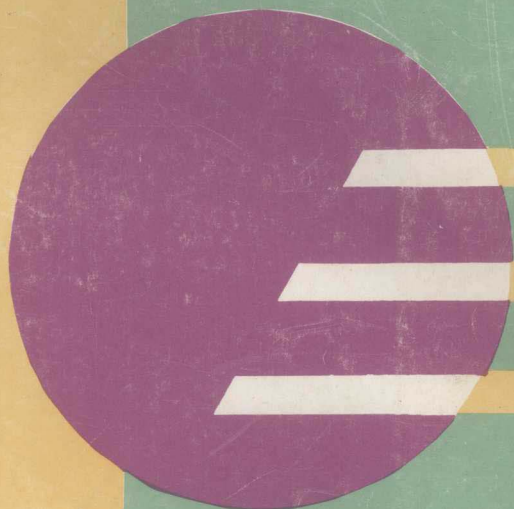


广东高师院校教师职业技能训练试用教材

026637

三笔字书写教学与训练

张桂光 主编



94年

广东高等教育出版社



A0357812

026637

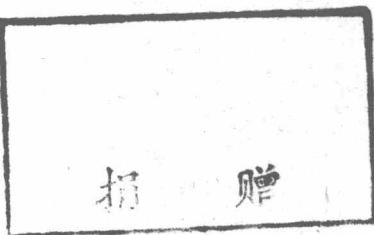
广东高师院校教师职业技能训练试用教材

三笔字书写教学与训练

张桂光 主编

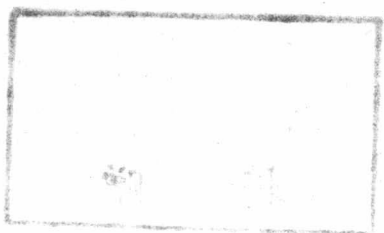
J292.1

Z312



广东高等教育出版社

粤新登字 09 号



三笔字书写教学与训练

张桂光主编

*

广东高等教育出版社出版发行

广州万象印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 10 印张 250 千字

1994 年 9 月第 1 版 1994 年 9 月第 1 次印刷

印数：1—19000 册

ISBN7-5361-1490-7/J·112

定价：6.70 元

前 言

振兴民族的希望在教育，振兴教育的希望在教师。建设一支具有良好政治业务素质、结构合理、相对稳定的教师队伍，是教育改革和发展的根本大计。高等师范院校的根本任务是培养大批合格的中学教师。为了保证培养合格的中学教师这一任务的完成，国家教委自1992年以来先后制定并颁发了《高等师范学校学生的教师职业技能训练基本要求》和《师范院校教师口语课程标准》，作为对高等师范院校学生进行教师职业技能教学和训练的依据和标准。

教师职业技能是指中学教师要掌握和运用的教书育人的技巧和方法的能力。对高等师范院校的学生进行教师职业技能的训练和培养，使其掌握一整套从事教育和教学工作所必备的基本技能，是高等师范院校实现培养目标的起码要求，也是师范院校学生具备日后从师任教的基本能力，成为合格的中学教师的基础。

为了更好地培养师范生的教师职业技能，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》和《师范院校教师口语课程标准》，结合我省中学教育和高等师范院校的实际情况，我们组织有关教师编写这套高师院校学生教师职业技能

训练教材，包括《普通话与口语表达训练》、《三笔字书写教学与训练》、《教学与班主任技能训练》三种作为我省高等师范院校学生职业技能训练的教材。

这套教材的出版，解决了我省高等师范院校没有教师职业技能训练教材的问题，对于加强师范学生教师职业技能训练，培养合格的中学教师，无疑将会有较大的帮助。但是，由于时间较紧，水平有限，这套教材也许会有不够成熟、不够全面的地方，我们希望大家在使用过程中，提出宝贵意见，逐步充实、修改完善，使之成为一套教师职业技能训练的好教材。

广东省高教局教学处

1994年4月

编写说明

《三笔字书写教学与训练》是广东省高等教育局组织为师范院校学生编写的“教师职业技能训练”系列教材之一。

本书力图结合前人的经验与作者的实践体会,以浅显的文字、简单明了的道理,将三笔字书写技能训练之切实可行的方法介绍给读者。本书写作的基本目的,是使读者通过本书的指导训练,掌握三笔字书写的基本技能,掌握好楷书、行书基本写法,将字写得规范、美观、清楚、流利,成为合格的师范生;而进一步的目的,则是使读者在掌握三笔字书写的基本技能的基础上,将文字书写提高到艺术创作的高度,成为有一定书法艺术修养的人士,并为中学写字教学提供合格的师资。所以本书的写作,主要侧重在楷书、行书一类日用书体的书写技能训练方面,而对篆书、隶书、美术字一类非日用书体的写法以及有关书法创作与书法发展历史等方面的知识,也作适当的介绍。

本书由华南师范大学中文系张桂光副教授任主编。广州师范学院艺术系熊绍庚老师、湛江师范学院体育系林海老师参加了全书的构想、提纲的拟定、执笔分工等问题的讨论。最后由张桂光

与熊绍庚具体执笔编写。其中绪论及第一章写字的工具、第二章执笔运腕、第三章运笔要领、第四章临摹碑贴、第六章行书、第七章第一节篆书、第二节隶书、第八章第三节毛笔书法的章法布局以及第十章书法简史由张桂光执笔；第五章楷书、第七章第一节应用书写、第二节黑板报的编排以及第九章书法教学由熊绍庚执笔。

本书在编写过程中，得到广东省高等教育局、特别是教学处杨开乔副处长及胡振敏同志的关怀和指导，得到华南师范大学中文系及广州师范学院艺术系的支持，在此谨致以衷心的感谢。

本书囿于作者的见识与水平，缺点错误定当难免，希望广大读者批评指正。

作者

1984年4月8日

目 录

绪论	(1)
第一章 写字的工具	(13)
第一节 笔	(13)
第二节 墨	(20)
第三节 砚	(23)
第四节 纸	(24)
第二章 执笔运腕	(27)
第一节 写字的姿势	(27)
第二节 执笔的方法	(31)
第三节 指腕的使运	(36)
第三章 运笔要领	(40)
第一节 行笔用力的基本动作	(41)
第二节 笔锋运行的主要方式	(47)
第三节 用笔的两大基本风格	(53)
第四章 临摹碑帖	(55)
第一节 碑帖的选择	(55)

第二节	临摹的步骤	(58)
第三节	掌握字体特点的方法	(61)
第五章	楷书	(67)
第一节	楷书的用笔	(67)
第二节	楷书的结字	(75)
第三节	楷书碑帖选介	(88)
第六章	行书	(107)
第一节	行书的用笔	(108)
第二节	行书的结字	(117)
第三节	行书碑帖选介	(124)
	附：3755 个字常用字钢笔行书字表	(136)
第七章	篆书·隶书·美术字	(175)
第一节	篆书	(175)
第二节	隶书	(178)
第三节	美术字	(183)
第八章	书法应用	(202)
第一节	应用书写	(202)
第二节	黑板报的编排	(208)
第三节	毛笔书法的章法布局	(211)
第九章	书法教学	(238)
第一节	培养兴趣 启发自觉	(238)
第二节	运用演示 直观教学	(239)

第三节	精讲善练 严格要求·····	(240)
第四节	循序渐进 因材施教·····	(241)
第十章	书法简史·····	(244)
第一节	秦和秦以前的书法·····	(244)
第二节	汉代的书法·····	(250)
第三节	魏晋南北朝和隋的书法·····	(253)
第四节	唐及五代的书法·····	(257)
第五节	宋代的书法·····	(263)
第六节	元、明、清的书法·····	(268)

绪 论

“三笔字”是指毛笔字、钢笔字和粉笔字。写好“三笔字”，是高等师范学校学生必须具备的教师职业基本技能之一。加强“三笔字”书写技能的训练，是全面提高高等师范学校的教育质量、培养学生从师任教素质的重要方面，必须引起我们的重视。

“三笔字”书写技能的训练，应该包括书写的规范与美观两个方面。

书写的规范，是指要将字写得合乎规矩，写得正确、干净，容易认。这是实现文字的社会交际功能的起码条件。如果写得糊涂难认，影响交际效果是不用说的了，有时还会因为关键字词上的一笔之误而造成内容理解上的错误，导致工作中的重大损失，这在实际生活中是不乏其例的：

1930年5月，冯玉祥的几十万军队奉命进军泌阳，他们日夜兼程，火速奔赴目的地。但是，冯玉祥所决定的这次军事行动的目的地并不是泌阳，而是沁阳。由于他的作战参谋在拟定命令时不慎将沁写成泌，泌阳与沁阳相距二三百里，结果贻误战机，导致冯军惨败；

1987年，新疆某挂面厂在日本印制的精美挂面塑料包装袋，把乌鲁木齐的乌写成鸟，全部作废。一字之差，损失16万元。

此外，某刊授大学曾刊登启事，说收有数万元汇款，由于汇款单上有些字无法辨认，弄不清汇款人的姓名、地址或汇款用途而无法处理；某名学者收到很多青年的来信，由于信上的字实在

认不得，只好不复……诸如此类的报道，屡见不鲜，它们都足以说明，书写的正确、清楚、干净，对于日常的工作与社会交往，确实有着重要的意义。

书写的美观，是指在字写得规范的基础上，进一步讲求线条笔画的美化、结字布白的匀称和谐。这是增强文字的社会交际效果的重要保证。一件书写品，如果写得清楚美观，人们就易于为它所吸引，就乐于去看，甚至会反复阅读，收效当然就大；但如果写得乱七八糟，人们看起来便觉得厌烦、费力，不喜欢去看，甚至不愿意把它读完，收效不大是显而易见的。

我们知道，知识的传播，思想的交流，感情的表达等等，往往都要通过文字书写来表现。钢笔写字用场之广是人所共知的，粉笔写字对于师范生将要从事的教师职业来说，也是每节课都少不了的。毛笔写字的使用机会虽不及钢笔写字与粉笔写字多，但钢笔只能写小字，不能写大字，比如写匾额、写对联、写标语、写广告等等，它便无能为力了，粉笔字虽可在某种程度上补此不足，但填写费时，而可保留的时间又十分短暂，所以，毛笔写字还是有其不可取代的地方，其应用范围也还是相当广泛的。“三笔字”书写技能的训练，确是不可偏废的。

报上常有读者来信反映，某些新参加工作的青年，由于书写水平太糟，影响办事效率，甚至出现差错。而一提到青年人字写得不好，人们总习惯于指责中小学对写字教学缺乏重视，但究其根源，责任当在高等师范教育方面。事实上，中小学阶段，特别是小学、初中阶段，语文教学大纲对各年级的写字教学均有明确要求，语文教学一般都安排有写字训练的时间和内容。写字教学未能取得理想效果的关键，实在于高等师范学校所输送的人才，大多对写字教学的意义与方法缺乏足够的认识。担负写字教学任务的老师，少有能胜任者；不担负写字教学任务的老师，因为字写得不好，亦多未能给学生一个好的榜样。要知道，学生天天照着

黑板抄笔记，实等于天天临“帖”。学生的字写得好坏，跟黑板上的“范本”关系极大。如果每一个老师都能写出一手好字，这种潜移默化的作用，就好像无形中给学生上了书法课；如果每一个老师的字都写得很糟，教学效果会受直接影响是不用说的了，学生整天受这些“丑字”的不良影响，要将字写好也确有困难。1984年原教育部“关于加强小学生写字训练的通知”中明确指出：“提高师资水平是上好写字课的关键。各科教师的书法是否规范，对学生的影响很大，因此写字做为教师的基本功，各地教育部门和学校对此应提出明确要求，组织培训。”将要为人师表的师范生，决不可忘记这一方面的责任啊！

俗话说：“字是文章的衣冠。”字写得好丑，往往被视为学问高下的重要外在表现形式。在衡量一个人的文化水平时，亦多有落入“先敬罗绮后敬人”的俗套的。档案上的字写得漂亮，便容易博得选拔人才者的好感，第一堂课板书太糟，便容易给学生造成坏的印象。将字写好，从个人角度讲，也可以带来很多方便。

以上谈“三笔字”书写技能训练的意义，都是就实用角度而言的。但是，“三笔字”书写技能训练的意义，并不止于它有实用方面的价值，更重要的，还在于它有艺术的价值，美学的价值，以及继承民族传统、弘扬民族文化方面的价值。而“三笔字”书写技能训练的最高境界和要求，是要将文字书写提到艺术的高度，实现它的艺术价值。

汉字书写的方法与技能，传统称为“书法”（为了论述的方便与简炼，下面的论述将沿用这种传统称法，而有关书法的艺术价值，则主要是就毛笔书法来说的）。中国书法除了发挥一般的文字实用功能以外，还能成为一门艺术，这在世界文字书写领域里是十分突出的，可以说得上是我国特有的艺术瑰宝，向来都享有很高的声誉。几千年积累下来的，由无数书法家创作的不同字体、不同风格流派的书法作品，构成了值得我们中华民族引为自豪的艺

术宝库，继承这一宝库中的遗产，并把它发扬光大，在提倡继承民族传统、弘扬民族文化、发扬民族精神的今天，更有其特别的意义。

中国书法所以能成为一门艺术，是与汉字特有结构和写字所用的特殊工具有关的。每个汉字都有它一定的结构、间架，而这些结构、间架又是通过沾墨的毛笔与富于渗透的宣纸摩擦而产生的线条、笔势来表现的。因为墨彩的浓、淡、润、燥各异其趣，加上毛笔的可塑性又大，所以随着我们用力大小的不同，行笔快慢的差异，移动角度的变化等等，都会产生出不同的效果，表现出各种不同的情感、气势和韵味来，前人说它“无色而具图画的灿烂，无声而有音乐的和谐”，是一点也不过分的。

作者在书法创作过程中，可以通过运笔、用墨以及谋篇布白的艺术技巧，结合作品的内容，去抒发其思想感情，表现个人风格。一件成功的书法艺术作品，往往是作者感情、气质、修养的流露，是可以把作者的精神活现出来，并给观者以一定的感染力的。比如称为天下行书第一的王羲之所书的《兰亭序》（见图一），写的是日丽风和、天朗气清的悠然兴会，写来十分闲适自然，使人看了之后，有一种婉润清新的感觉，仿佛看到了王羲之在悠然兴会中的那种自得之情。又如称为天下行书第二的颜真卿所写的《祭侄季明文稿》（见图二），写的是祭安史之乱中壮烈牺牲的侄儿的内容，写来便格调激昂，悲愤之情，跃然纸上，观者亦很自然的受到它的感染。再拿一些书法成就不那么突出的作品来说吧，比如孙中山先生，我们没听说他在书法方面下过很多功夫，他写的字，不管是“天下为公”的大字还是“五权宪章”的挂张，以书法家的眼光看，功力都算不得十分深厚，有些地方还不一定合“法度”，但它所表现出来的那种豁达雍容的气度，却是一般书法家所无法企及，使人望之而生敬意的。可见，优秀的书法艺术作品，不仅可以其优美的形象给人以美的享受，而且还可以其精神、

气韵起着鼓舞人、感召人的作用，是一门颇具魅力的艺术。

不少人都喜欢用书法作品去布置书室与厅堂。公余之暇，坐下来欣赏、品味优秀的书法作品，由那或刚劲，或柔和，或矫健，或雍容，或茂密，或淡远的气度而引起感情上的共鸣，获得舒适、愉悦、兴奋、鼓舞的感受，这自然是一种高雅的情趣。但是，如果我们能够亲自挥笔，用自己所掌握的运笔用墨技巧，通过自己书写的作品，去表现自己的胸襟、抱负和学养的时候，所得到的艺术方面的享受，就不是言语所能表达的了，而当看到自己的作品引起别人的共鸣、给别人以感召和鼓舞时，就更是别有一番情趣了，这对于事业成功的人士来说是尤其明显的。不少戎马半生的将军，历经沧桑的达官、富贾，到晚年都喜欢挥笔弄墨，原因之一，就在于此。

郭沫若先生曾经指出：“不一定要人人都成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净，容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事，粗枝大叶，独行专断，是容易误事的。练习写字可以逐渐免除这些毛病。”（见郭沫若为1962年9月号《人民教育》题词）。不妨试想一下，写那种格调柔和、精致入微的小楷时，往往要求人们排除杂念，凝神静虑，心平气和，容不得半点浮躁激越的情绪，这就很容易把人们引入一种闲雅优游的境界，可以说得上是对耐性的培养和性格的修炼的一种好方式；写那种淋漓磅礴、奔腾不羁的草书时，则又往往要求人们精神爽朗、豪情奔放，很容易将人们引入一种万马奔腾、横扫千军如卷席的境界，又可以说得上是舒展胸怀、倾泻激情的一种手段；此外，书写时的“凝神静虑”、“气沉体松”，还有助于大脑神经中枢生理机能的锻炼与呼吸系统的调节，运笔用力也能使手腕、关节、腰、腹、背乃至全身都得到功能锻炼……所以，从调节生活、怡养性情、增进健康方面看，学习书法，加强“三笔字”书写技能训练，也是很有好处的。

那么，学习书法，加强“三笔字”书写技能训练，应该如何做起呢？

第一，应该注意从继承传统入手，打好楷书基础。

先谈谈学习书体的程序。中国书体，粗分可有篆（先秦使用）、隶（汉代使用）、楷、行、草（汉以后使用）五大类。从前有一种学习要由古及今、即从篆而隶而楷渐进的主张。诚然，不学楷书也能将篆、隶写好，但是，篆、隶的应用机会较少，即使作为艺术作品，也离不开楷书或者行书的款识。而且，初学书法的人，对篆、隶的接触都比较少，不易认识与掌握，就是认识了，掌握了，由于篆、隶的用笔比较简单，不如楷书的变化多样（篆只一法，隶亦不过多了波磔与转折，楷书则超过八法），要由篆、隶过渡到楷，是不会轻而易举的。从已有经验看，由篆、隶入手者，所写楷、行书多呆硬、少变化、欠灵活；如果先从楷书入手，则会因楷书简便易认、应用广、接触多而易于掌握，又因楷书运笔灵活多样，有利于从多种角度去掌握笔的性能和用笔的变化，进而触类旁通去掌握其他书体的特点，与最常用的行草书体关系尤为密切，因此，从楷书入手，比从篆、隶入手更为合适。

当然，行书比楷书写来更简便、快捷，应用也更普遍，但是，行书是楷书的快写，无论点、横、竖、撇、捺以至结构间架，都要以楷书作依据，如果不先习楷书，对点画的规矩、行笔的过程都不甚明了，便学行书，写起字来必然点画含糊，轻滑无力。所谓“楷书如立，行书如行，草书如走”，人总须先站稳然后学行走，学书也须先学楷而后学行，否则就会像小孩未站稳而学开步那样，是很容易跌跤的。

当然，这个楷书基础的要求，也是因人而异的，小孩子学楷书应花更多的时间，作更严格的要求，从结字到每一点画都力求做到与范本逼肖；成年人由于有其他知识的帮助，花的时间自然可以少些，模仿也可以不那么刻意苛求；有写字教学任务的可花

多些时间、下多些功夫；没有写字教学任务、只求实用的，可以大致掌握了用笔、结字的基本方法后即转学行书；练毛笔，楷书功夫下多些；练钢笔，楷书功夫可适当少些。总之，可以根据各自的情况，灵活掌握。

从楷书入手打基础，还须强调从继承传统做起，即从临摹碑帖做起。也许有人会说，路是人走出来的，不临摹古人也可以走自己的路，我们学古人，古人又学谁呢！何必非得受古人的束缚不可呢？的确，从理论上讲，通过各自的实践，是完全可以摸索出书写的规律来的，但是，如果无所借鉴，靠自己盲猜瞎摸，那将要花很多的时间，走很多的弯路，有借鉴和没有借鉴是大不相同的。留传下来的碑帖，都是经过一千几百年的淘汰之后幸存下来的，都是被公认为合于书法艺术的审美要求、符合书法的法则和规律的，它们可以说是书法艺术法则和规律的具体体现，是千百年来人们实践探索经验的总结和智慧的结晶，每本字帖都有其独特的、可取的地方，我们以它们作规范，供借鉴，学习它们的字形结构和笔法运用的技巧，决不能看作是受束缚，而完全是为了避免盲目摸索，防止走弯路，这是需要认识清楚的。

现在有的青年人，基础尚未打好，便一味追求个性、创新，甚至攻击对传统的继承为保守。我们不反对创新，并主张书法创作要有作者自己的面目、个性与风格，而反对一味的模仿古人，一点也不敢越出古人范围、只知师古而不知变古的保守作风。但是，我们提倡的创新，不是没有基础的空中楼阁，而是以继承传统为基础的稳固建筑，正如朱庸斋先生指出的：“变古须以师古为前提，先得入其堂奥，才能出其篱户，个性要从规矩中产生，如果连规矩都未能掌握和健全，马上就要谈到个性，自然少不免弄到怪诞杂乱，这是断乎不可能的，如果有人初学作书便反对临摹，就要创造自己的面目，就要发展个性，那也非摔跤不可。”

第二，应该注意循序渐进，不要一开始便贪多求快，应循