

法	漢
初	字
步	書

陝西人民出版社

封面：姬 瑛
题花：王志义
印章：方 胜

汉字书法初步

钟明善 编著

陕西人民出版社出版

（西安北大街131号）

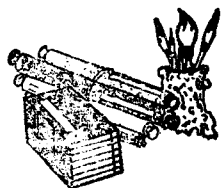
陕西省新华书店发行 国营五二三厂印刷

开本 787×1092 1/32 插页12 印张2 字数 36,000

1981年10月第1版 1981年10月第1次印刷

印数 1—60,000

统一书号：R7094·280 定价：0.39元



目 录

一、汉字书法教学的意义…………… (1)

二、汉字书法教学的任务…………… (6)

三、中小学各年级书法教学

的具体内容和教学要点…………… (8)

四、汉字书法常识…………… (12)

(一) 书写工具…………… (12)

(二) 书写姿势…………… (17)

(三) 用笔方法…………… (21)

(四) 结字规律…………… (32)

(五) 章法布局…………… (44)

五、附录..... (47)

(一) 汉字书体举例 (47)

(二) 楷书名家、名作简介..... (57)

一、汉字书法教学的意义

汉字，是我们中华民族的老祖先在漫长的生活和斗争中，创造的汉语的书面化工具。它的产生，如果从仰韶文化的大汶口陶文和半坡村符号算起，至今已有六千年左右。它是世界上最古老的文字之一。

几千年来，汉字作为记录汉语的符号，为我们中华民族的发展起了极其重要的历史作用，为我们保存了无比丰富的文化遗产，使我们的国家以文明古国著称于世。用汉字记录、流传下来的中华民族灿烂的文化遗产是人类文明史上的骄傲，它有着极其广泛的世界影响。

汉字又是世界上唯一能够形成独立的艺术门类的文字。四、五千年来，作为独立的艺术，汉字书法艺术，哺育了古往今来无数的书法艺术家。这些书法艺术家，又为汉字书法艺术注入了难以估量的劳动和心血，代代相传，推陈出新，汇成了我国满目珠玑、霞辉飞扬的书法艺术宝库，形成了源远流长的书法艺术传统。

我国的书法艺术，如果从甲骨文字算起，距今约有五千年的历史。商代甲骨文的刻写已讲行距、字距、整幅字的排列，有了章法。两周金文、石鼓文古朴浑厚。秦有李斯，帮助秦始皇统一文字为小篆。他本身又是一位大书法家。流传至今的《泰山刻石》、《琅琊刻石》、《阳陵兵符》，据说就是他的书法作品；还有程邈，在秦统一隶书中起了重要作用。汉有张芝，以草书闻名后世；又有蔡邕，主持刊刻熹

平石经，订定了汉隶的标准体。魏有钟繇，以隶书、楷书在书法继承与革新上有卓越的贡献。晋有王羲之，一门书法俱佳，尤以行草书为后世所重。有《兰亭序》帖、《丧乱帖》、《初日帖》等传世。他的行书人称“天下第一行书”。南北朝时期，是民间书法家大显身手的时代，所留墨迹、刻石十分丰富。后世所称“魏体”就是指当时北魏的书法作品。隋有僧智永，他是王羲之的九世孙子，学习书法异常刻苦，用废退下的笔都能埋成冢。他的《真草千字文》至今仍为书法楷模。唐有虞世南，可以说是唐太宗的书法老师；欧阳询，写《九成宫醴泉铭》等帖，楷书中掺以隶法；褚遂良，以隶笔作楷，有《雁塔圣教序》等碑石流传；颜真卿是个忠烈大臣，书法雄浑，所写碑不甚多，以《勤礼碑》最为晚出，字迹甚好，以《多宝塔》最为严谨，可为初学范本，他的行书《祭侄稿》被称为“天下第二行书”，柳公权是又一楷书大家，他的字瘦硬挺拔，有《玄秘塔》等传世；草书有张旭、怀素，人称“颠张醉素”，最讲求书法的抒情性。五代有杨凝式，人称“杨风子”，他的行楷《韭花帖》章法清新，草书洒脱飘逸。宋有“苏（东坡）、黄（庭坚）、米（米芾）、蔡（蔡襄）”四大家。四家之外，有宋徽宗赵佶，创“瘦金书”体，别具一格。元有赵孟頫，一家父子、夫妻皆能书画。赵孟頫各体皆能，尤以行、楷、草书为最好；又有鲜于枢与之齐名，二人书法风格也相近似。明有董其昌为一代大家；祝元明专攻书法；文徵明字最透逸；宋克合章、今、狂草为一炉，写出了个人风格；明末倪之璐、黄道周书法个性特点最强。清代书家辈出。著名者清初有王觉斯、傅青主，此后有邓石如、何绍基、郑板桥、钱南园、翁同龢、赵

之谦、吴昌硕、康有为等。其间书法墨迹、刻石流传至今最多。古往今来，这些书法艺术家以他们辛勤的劳动培育了姹紫嫣红的书法艺术之花，它是我们中华民族的瑰宝、是中华民族的骄傲。继承这份书法艺术遗产是我们责无旁贷的重任。汉字书法教学就肩负着这一光荣而艰巨的任务。

在中、小学汉字教学中，要抓音、形、义，其中字形教学是关键。而字形教学的重要一环就是教学生写字，就是书法。搞好书法教学也是识字教学不可分割的一部分。

以中国独特的毛笔（又可称毛锥）书写汉字为代表的中国书法艺术有着极广泛的群众基础。凡是学习、使用汉字的人都必须研究汉字书法。这里有两个阶段：一是重在讲书法的实用性的初级阶段；二是重在讲书法的艺术性的高级阶段。这两个阶段之间的关系是书法的实用性与艺术性之间的关系，也是书法的普及与提高的关系。二者之间没有不可逾越的严格界限。历代许多书法家都是由写字、用字进而研究书法艺术取得了显著成绩的。

汉字书法教学，既要教会学生读、写，掌握交流思想的工具，又要发展我国的书法艺术。它是中、小学语文教学的重要任务之一。

回顾我国的汉字书法教学，可上溯至三、四千年以前。东汉许慎《说文解字》叙中说：按周礼小孩子八岁入学，就学习讲究汉字构造的“六书”。学习汉字、研究汉字构造，离不开写字教学。汉代隶书盛行。史官专攻隶书，汉人称隶书为史书。当西汉时，丞相萧何起草汉律，拿来考学童，成绩优异者可以作尚书御史史书令史。能够写一笔好隶书成了入仕作官的捷径，所以后世称以书取仕始于汉。晋代“立书博

士，置弟子教习，以钟胡为法”（《晋书》·《荀勖传》）。到了唐代书法大盛，当时“国学”内容之一就是“书学”。马宗霍《书林藻鉴》中说：“唐之国学凡六，其五曰书学：置书学博士，学书日纸一幅，是以书为教也。又唐铨选择人之法有四，其三曰书。楷法遒美者为中程，是以书取仕也。以书为教仿于周，以书取仕仿于汉，置书博士仿于晋，至专立书学，实自唐始。”书学的含义比书法要大要深。书法是书学的一部分。自唐以后，书法教学、书学研究、以书为取仕条件之一的风习一直相沿不辍。明清科举制度时，考生试卷字迹潦草，不符合当时“馆阁体”“乌、方、光”的要求，主考官连看都不看，足见对书法要求的严格。所以学童学习书法是如一日三餐一样重要的日课。近代因为钢笔、铅笔的运用日广，对我国传统书法的教学有一定影响。所以学校中书法教学时有时无，断断续续，无一定计划，无系统的教材，无必要的探讨研究，其影响所及，致使我国书法艺术呈现相对退步之状。四十年代中国书学研究会沈子善、沈尹默、刘季洪、陈公哲等先生曾为书学教育与书法教学制订计划、编辑印行习字范本、撰文阐扬书法传统与教学方法。1949年以后，在中小学语文教学大纲中都安排有书法教学。国家出版社曾印行过一些书学专著和大量法帖、习字帖。六十年代中期开始的十年内乱使书学研究及书法教学也陷入了停滞状态。在此时期，连一本象样的字帖也找不到。广大青少年和书法爱好者欲学无门，欲学无本，致使现在不少青年人对书法艺术茫然无知，甚至一些中、小学教师连毛笔都不会拿、不会用，实在令人痛心！近年来，各省群众性书学研究组织纷纷成立，教育主管部门也重视了书法教学。1978年中

华人民共和国教育部制订的《全日制十年制学校中学语文教学大纲》（试行草案）和《全日制十年制学校小学语文教学大纲》（试行草案）中更明确规定了中、小学书法教学的具体任务和内容。这些都是我们搞好书法教学的良好条件。因之，我们每一个中、小学从事书法教育的同志都应明确地认识到书法教学的重要性，明确书法教学的任务，学好书法，搞好书法教学，不负时代、国家、人民对我们的期望。

二、汉字书法教学的任务

中华人民共和国教育部制订的《全日制十年制学校小学语文教学大纲》中明确指出，小学阶段写字教学的任务和要求是：“要使学生学会写铅笔字、钢笔字。要学会正确的执笔方法、写字姿势，把字写得正确、端正，有一定的速度，行款整齐，纸面干净，并注意爱惜文具，养成良好习惯。”

“在写字教学中要认真教给学生写字的基本知识，使学生掌握汉字的各种笔画、结构的书写方法；要由易到难地进行写字教学。教师写字要规范。”“要教学生学习写毛笔字，注意指导学生使用毛笔的方法，从描红、仿影到临帖，逐步培养学生写毛笔字的能力。”“要使学生认识把字写好的重要意义，自觉地下功夫多写多练，养成每天练习写字的习惯。”

中学语文教学大纲中明确指出，中学生的读写训练中要求“继续练习写钢笔字和毛笔字。”

上面几条归纳起来有三点。

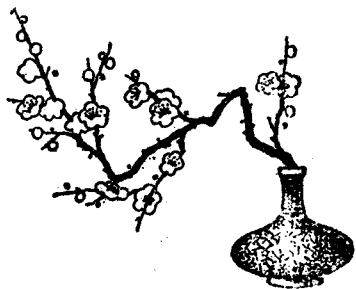
第一，要使学生学会写铅笔字、钢笔字、毛笔字。

第二，要培养学生懂得写字的基本知识，学会写字的正确方法。它包括：正确的执笔、写字姿势；点画用笔方法；笔顺规则；汉字结构美的规律等。

第三，培养学生养成天天写、写好字的习惯，培养学生良好的品德。1962年8月郭沫若同志在一幅题辞中说：“培养中小学生写好字，不一定要人人都成为书家，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。但要成为书家，那是另有一套专门的练习步骤的，不必作为对中小学生的普遍要求。”这段题词中把写字与人的品德修养联系起来是很有道理的。我们在培养学生养成天天写字的好习惯的同时，也必须注意通过写字教学培养学生良好的美德。鲁迅先生也曾说过：“字不一定写得好，但必须使人一看了就认识。青年人现在都太忙了，……他自己赶快胡乱写完了事，别人看了三遍五遍看不明白，这费了多少工夫，他不管，反正这费的工夫不是他的。这存心是不太好的。”鲁迅先生在这里批评了书风不正的现象，指出了书风不正的实质是思想修养太差，从反面揭示了书风与思想品德的关系。这些话，至今仍有很强烈的现实意义。

完成上述任务的关键是教师本身的书法水平与书学修养的提高。教学大纲要求“教师写字要规范”，能作学生学习的楷模。同时，教师是要教学生学习书法的，还必须具有最基本的书法常识、书法技巧，掌握书法教学法。



三、中小学各年级书法教学的具体内容和教学要点

中、小学书法教学是重在讲书法的实用性的初级阶段，一般称“习字教学”或“写字教学”。它的具体内容在中、小学语文教学大纲中有明确的规定。这里根据大纲所定具体内容提出教学要点如下，供参考。

小 学：

一年级。大纲要求“学会笔画名称、笔顺规则和常见的偏旁部首，能用铅笔写字，写得正确工整，写字姿势端正，执笔方法正确。”

要点提示：在完成大纲基本要求的基础上重点指导学生写好笔顺和结构；以课本的手写体字为学习范本；可将课本生字按教学进度编成带米字格、每行有范字打头的写字练习本，供学生练习使用。

二年级。大纲要求“继续练习写铅笔字，要求写得正确、端正、整洁；下学期开始练习用毛笔描红。”

要点提示：在练习铅笔字时，仍以课本手写体字为范本，要与识字教学进度相一致，与写话、作文相结合；继续使用一年级那种类型的习字练习本，重点指导学生练好汉字结构。

第二学期增添了描红。在指导学生描红时重点放在指导学生正确的执毛笔的方法和点画行笔的方法，不让学生描、抹、填充，同时引导学生继续注意写好结构。（描红本要用标准楷书选字双勾精制，并于点画中标明笔顺及行笔路线；选字要尽量与学生识字教学配合；一册描红本不可只用十几个字，应分别选若干组字，让学生习写。）

三年级。大纲要求“能比较熟练地写铅笔字，开始练习用钢笔写字，要求写得正确、端正；开始练习用毛笔仿影。”

要点提示：铅笔字、钢笔字要重在指导学生继续练汉字结构，要与识字教学、作文教学、课内外练习相结合；指导学生仿影，要不断巩固用笔方法，继续指导学生写好结构。影格要选用北魏碑刻中的楷书佳作、颜真卿或柳公权、欧阳询、褚遂良等人所写的标准楷书，一学期同体影格应有五至六张，不能一学期一张影格用到底。上学期可用全字影格，下学期可用隔行空白影格十至十二张，以利学生练习用笔方法和结构，向临帖过渡。

四年级。大纲要求“继续用钢笔写字，写得正确、端正、整洁；练习用毛笔临帖。”

要点提示：钢笔字要结合指导学生写笔记、作业、作文、日记等进行，重点放在指导学生写好结构并注意格式、章法；指导学生用毛笔临帖，一要指导学生选择与描红、仿

影相一致的标准楷书字帖，抓住一家，不可今天写颜明天写柳；二要反复给学生分析范本的笔法、结字规律，教学生读帖；三要要求学生分析字帖之后，心有全字，然后默写，写后对照检查。不可看一眼写一笔；四要在所用帖中选出具备各种笔画、各类结构的字一百个左右反复练习，掌握规律，举一反三。不采取一本字帖一字不漏地反复从头写到尾的办法。

五年级。大纲要求：“继续练习用钢笔写字，写得正确、端正、整洁，并有一定的速度；继续练习用毛笔临帖。”

要点提示：钢笔字结合学生笔记、作业、作文、日记等应用继续指导并要求学生写好结构，重点指导学生练好格式和章法；毛笔临帖要求学生：一，仍然守定从描红、仿影、临帖以来的一家范本；二，适当扩大所临字数。以二百字左右为宜，反复分析、练习；三，笔法、结构写得能与范本相似。

中学：

大纲要求“继续练习写钢笔字和毛笔字。”

设想：钢笔字结合学生使用，重点抓好结字、格式；毛笔字继续抓临帖。临帖除大楷外，可开始让学生写小楷和行书。了解一点篆书、隶书、草书常识。掌握一幅字章法布局的基本要求。

各年级侧重点如下：

初中一年级：可指导学生逐步学习背临。即指导学生按范本用笔、结字规律去写新内容。求形似，也求神似。

初中二年级：继续指导学生背临。同时可穿插一些书法

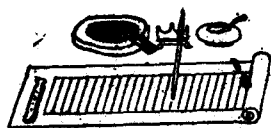
欣赏，引导学生多读一点楷书作品，研究其用笔、结字的特点。

初中三年级：继续指导学生背临。要求达到用笔、结字与所临楷书字帖基本相同。同时可穿插一些书法欣赏，引导学生再多读一点各类楷书作品，研究其用笔、结字的特点；适当穿插一点行书、隶书、草书、篆书介绍。让学生了解一点行书、隶书、草书、篆书的常识，知道汉字书法的五类书体的基本形态和特点。

高中开始，对学生书法学习情况应有一基本了解，以便区别对待。钢笔字可教学生写行书字与楷书字共同使用。毛笔字，若能真正掌握一家楷书，信手书写无所不似者，就可以广泛学习各家楷书，涉猎行书、隶书乃至草书、篆书；若未能达到掌握一家楷书者，可放缓要求，还是指导他们继续临一家字帖。但特别要指导他们读帖、分析、研究，掌握规律。

高中后半段，通过书法欣赏课须引导学生全面理解汉字书法起于点画、系于结字、成于章法、美于气韵的艺术规律，引导学生研究各种章法，体会书法作品的抒情性，在欣赏、学习古人优秀书法作品的基础上大胆进行书法创作。为学生以后进行书法个性化、书法创新打下坚实的基础。

为调动学生学习书法的积极性，可在写字课经常进行书法观摩、表演、竞赛、展览、评比，请书法家与学生见面，参观社会上各种类型的书法展览等。



四、汉字书法常识

要搞好汉字书法教学，关键是教师本身的书法修养。中、小学语文教学大纲中所提出的有关写字教学的各项要求，是以教师的书法修养为其前提的。

作为一名指导学生学习的书法教师，应该懂得汉字常识、汉字书法的传统、汉字书法的基本常识；掌握汉字书法的基本技能技巧；能掌握汉字书法教学方法；能指导学生写好字，指导学生进行书法创作；能帮助学生分析、鉴赏书法作品。自己写字要规范。

为此，每一个语文教师都应该研究点汉字书法。

汉字书法中铅笔字、钢笔字的写法重点在指导学生写好结构。毛笔字为我国汉字书法所特有。在几千年的发展过程中，产生并形成了一整套特殊的艺术规律。所以，我们研究汉字书法的重点即在于毛笔字。

(一) 书写工具

以汉字书法为代表的中国书法在几千年的发展过程中，所使用的工具——笔、墨、纸、砚也不断发展、改革、完善，被誉为“文房四宝”。元代赵孟頫曾说：“书贵纸笔调和，

若纸笔不称，虽能书亦不能善也。譬之快马行泥滓中，其能善乎。”古人还研究写字要“纸墨相发”。都强调了书写工具的重要。历代书画家对“文房四宝”都十分重视，仅研究砚史的著作就有数十种之多。这里，就笔、墨、纸、砚的选择、使用等项简述如下：

笔。从地下发掘的文物资料看，远在新石器时代，我们的先民就已使用兽毛笔。战国竹套木杆兔毫笔、汉木管笔的形制已和今日的毛笔差不多。有人说“善书不择笔”、“欧虞不择笔”，意思是说字写得好的人不选择笔，欧阳询、虞世南不选择笔。其实，这是不可靠的。宋代书法家米芾就曾说过，笔不可人意，就象拿一根朽竹去作篙撑船。工欲善其事，必先利其器。学习、研究书法必须重视毛笔的选择和使用。

我们使用的毛笔，最普通而且合用的有羊毫、兔毫、黄鼠狼毫、鹿毫等制成的。其中性强者数鹿毫、兔毫、狼毫，柔者数羊毫。也有用强毫、柔毫和在一起做的，叫兼毫。我们一般书法使用羊毫或兼毫都可以。现在市面上卖的以强毫为柱为心，以柔毫（多用羊毫）为被为副的白云笔之类写中楷、大楷就很合用。写小楷用七份兔毫、三份羊毫的“七紫三羊”一类笔就可以了。

不管哪种毛笔，总要做到：尖，毛有锋颖，合之如锥；齐，毛纯，打开之后成齐头扁刷状；圆，书写时两面笔到，无偏侧轻重；健，笔心有柱，按下去收起来笔不变形，弹性好。古人把这四点称为笔的“四德”。这也是我们传统的选择毛笔的标准。

选择笔的大小，由所写字的大小而定。一般写大字用大