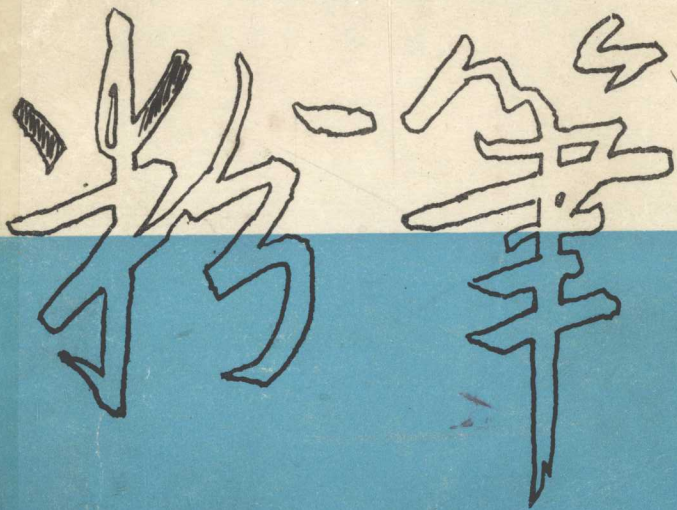


吉林省小学教师继续教育  
必修专题试行教材

FENBIZISHUXIEJIFA

# 粉笔字书写技法

吉林省教育委员会组织编写



粉笔

吉林教育出版社

吉林省小学教师继续教育必修专题试行教材

# 粉笔字书写技法

主 审 张 茵 赵志明

主 编 姜永志

本书编者

叶志新 陈 谦 李忠林

例字书写者：路 虎

吉林教育出版社

(吉)新登字 02 号

吉林省小学教师继续教育  
必修专题 试行教材  
粉笔字书写技巧

姜永志 主编

责任编辑：杨 雁

封面设计：王劲涛

---

出版：吉林教育出版社 787×1092 毫米 32 开本 7 印张 149 000 字  
1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷  
发行：吉林教育出版社 印数：1—96 230 册 定价：2.80 元  
印刷：长春新华印刷厂 ISBN 7-5383-1927-1/G·1689

---

# 前 言

为了适应全省小学教师继续教育培训工作的需要，我们根据长教委师字（1990）5号和（1991）4号文件精神，以《吉林省小学教师继续教育必修专题培训指导纲要（试行）》为依据，在省教委的领导下，组织全省教师进修院校部分领导和教师，在试点的基础上编写了这套小学教师继续教育必修专题试行教材。全套教材共十七册，经省小学教师继续教育工作领导小组聘请有关专家审定，做为全省小学教师继续教育必修专题试行教材，分别供“试用期培训班”、“初级班”、“中级班”使用和“高级班”选用。

在编写过程中，我们坚持从全省小学教师的实际需要出发，认真遵循继续教育的规律和特点，力争使培训内容适应全面提高教师素质的需要，保证小学教师继续教育的基本规格和质量。

编写小学教师继续教育必修专题教材是一次大胆尝试，尽管我们力图体现继续教育的规律和特点，但由于缺乏经验和编写水平所限，不妥之处在所难免，恳请全省从事小学教师继续教育工作的领导、教师和学员同志们，在使用这套教材过程中，以实践为检验标准，扬其所长，正其所误，补其不足，求其实效。

编 者

1993年3月20日

## 粉笔墨香 育桃李芬芳（代序）

石建华

读完了《粉笔字书写技法》一书的初稿，思绪万千。当年刊登在《红旗》杂志上，并获国家级奖，题为“粉笔生涯”的作品，久久地呈现在我的脑海里。画面上是一位站在黑板前满头银发、精神焕发的老教师，黑板槽里堆放着用过的、没用过的长短不齐的粉笔。……

作品生动地刻画了老教师的形象。尤其是“粉笔生涯”的题字，精辟地概括了教师的一生，赞美了教师的一生。粉笔与教师为伴，迎来送往万万千千的学生；粉笔字与教师相随，架起了通向人类文明的桥梁。教师会写几笔字，对学生影响最大的莫过于粉笔字。

古有“墨香飘万里”之语，是说毛笔书法受宠至极，其艺术魅力是惊人的。如果把教师写的一手漂亮的粉笔字也比作墨香，那就是粉笔墨香飘万里，育桃李满天下，处处芬芳。

好的粉笔字是学生的一本活字帖。学生写字，无论是初学时的铅笔字，还是后来的钢笔字，都是从摹仿教师的粉笔字入手。学生学习，少则几年，多则十几年，过目最多的也要算粉笔字。一个学书有成的书法家常说自己最初对写字的爱好曾得益于某某老师的粉笔字。大凡写字好的学生，都带有教师——“活字帖”的痕迹。

好的粉笔字是学习的一块吸铁石。汉字本身富有造型美

的特征。它是我们的祖先博采众美的结果，融汇着中华民族的固有气质。教师从“许身孺子”的那一天起，就与汉字结下了不解之缘。当教师以秀气、灵动的笔触在黑板上走笔行文之时，学生就会啧啧赞赏，认为这位教师是“饱学之士”。这就说明，教师在课堂上能吸引住学生，不仅依靠清晰、准确、动听的口头表达，而且依靠一手苍劲、潇洒、美观的粉笔字。它与教材溶成一体，引导学生在知识的海洋里遨游。

随着人们审美观点的提高，教师写好粉笔字的重要，越来越被广大教育工作者所认识。很多中小学把写好粉笔字规定为在职教师练功的重要内容，不少大、中师范院校将写粉笔字列为选修或必修课。于是，《粉笔字书写技法》一书便应运而生。

本书不是出自书法名家之手。它的字是一位青年教师所临写，法来自几位素有“粉笔生涯”之称的老教师，他们多年来就有过这样大胆的设想：毛笔为书法之首，钢笔也步入了书法的大雅之堂，伴随教师育桃李满天下的粉笔字为何没有法度可言？教师都能写粉笔字，可谓是熟知之事。既然熟知，为何不得求其真知？从此，围绕写好粉笔字寻其法度、求其真知，一直是他们的愿望。他们深入基层学校与教师一道揣摩笔法，同善书者相互切磋；做过数次粉笔字书写讲座，几易如何写好粉笔字的讲稿。功夫不负有心人。《粉笔字书写技法》使粉笔字的书写有了自己的法度，求得了如何写好粉笔字的真知。

何谓法度？乃依据客观事物规律而行事的准则。毛笔有柔软的笔毫、饱蘸的墨汁，提按顿挫是它的法度；钢笔有开裂的缝槽、流淌的墨水，轻重快慢是它的法度；粉笔靠自身磨损，把粉沫留在板上，调节粉笔与黑板的接触面则是它的法度。《粉笔字书写技法》就是依据粉笔自身固有的规律，形

成了以调节接触面为主旨的基本技法。

小有名气的东辽县白泉小学教师写字工夫相当过硬。他们很快接受了本书技法，每位教师都能写出具有毛笔韵味的粉笔字。看到那平齐的捺脚，再看那纤细的锋尖，你也许会问，那不是毛笔字吗？他们正是用了这种技法，一笔写出了这般形态的粉笔字。由此足见，这个技法有与毛笔字异曲同工之妙；这本书是“持之有故，言之有理”的好书。

《粉笔字书写技法》所以称之“好书”，还由于它具有如下特点：

一、所选例字是依照小学语文课本里的印刷楷体字临写的，是学习写字的楷中之楷。它虽然没有明显的书家帖意，但是为将来向书法艺术领域过渡奠定了坚实的基础。

二、临写用格系多功能田字格。这种格具有古今各种临写用格的优点，有多种功能。它既便于确定笔画起止，又利于安排部件位置。

三、书写技法简明扼要，容易掌握。所谓技法，无非是利用腕部的纵向横向转动，调节粉笔与黑板的接触面，许多写字好的教师早已运用了这种技法。因此，掌握这种技法并不难。

四、技法内容既有楷文又有行书，应用范围广泛。

毛笔书法有数千年的历史，是我国独有的传统艺术。钢笔进入我国也有上百年，尽管长期不被人们承认其书法，但因应用广泛，很多地方代替了毛笔，近些年也称之为硬笔书法，挤进了书法领域。虽然粉笔在我国的历史才几十年，我们相信，凭它对教育事业卓绝的贡献，很快会挤身于硬笔书法艺术的殿堂。

本书将定为此尽一点微薄之力。

# 目 录

前言

代序

- |     |      |       |       |
|-----|------|-------|-------|
| 第一讲 | 书写技法 | ..... | (1)   |
| 第二讲 | 楷书字帖 | ..... | (101) |
| 第三讲 | 行书字帖 | ..... | (147) |
| 第四讲 | 教师习字 | ..... | (179) |



# 第一讲

书 写 技 法

第一卷

卷一 外 紀 序

## 一、粉笔字的执笔方法

不同的书写工具决定了不同的执笔方法。正确的执笔方法是写好字的前提。粉笔字的执笔方法近似于钢笔。其执笔方法是：用大拇指、食指、中指抓住粉笔小的一端，无名指和小指自然弯曲，起辅助作用，如图 1。

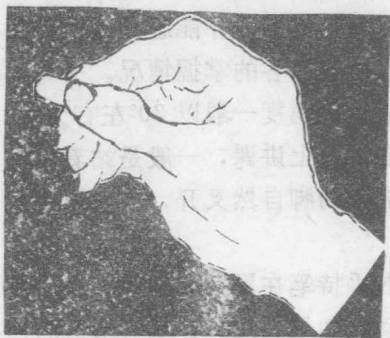


图 1

手指与板面距 1 厘米左右，太低不便运笔；过高容易折断，不可重按过度和随意顿挫。这是由于粉笔结构疏松，质脆易折。在质地坚硬的黑板上书写，要掌握其用力的学问。有的粉笔是一个上粗下细的柱体，笔头是圆形的平面，它的边缘是圆棱状。书写时要把细的一端用作笔头，粗的一端握在手中。新的粉笔要先把笔头磨几下，也就是把圆棱磨成圆锥。这样粉笔与黑板之间有一个书写时最佳的接触面。书写过程中应边书写边转动粉笔，以保持粉笔与黑板的最佳接触面。只有这样做写出来的字才能线条均匀，充实圆润。此外，写粉笔字也要用好指与腕，借助指与腕的力量，起伏变化，灵活运笔，进而达到良好的书写效果。

## （一）粉笔字的书写姿势

粉笔字是在竖立的质地坚硬的黑板上进行书写的。教师在讲课时，往往是边讲边把所教内容板书出来，这样就决定了粉笔的特定书写姿势。

正确的粉笔字书写姿势是：侧身书写，两腿直立，双肩均衡，昂首挺胸，左手自然下垂，右手悬肘书写。

侧身书写——教师在课堂上讲课，为把教学内容清楚地展示给学生，在板书时必须做到侧身书写。特别是小学低年级教学更为突出。教师只有这样书写才能起到示范作用，同时也便于了解每个学生对所教内容的掌握情况。书写时教师侧身面对学生，身体与黑板的角度一般以 $30^{\circ}$ 左右为宜。

两腿直立——教师在讲台上讲课，一般是站着讲的。书写时两腿直立，不要弯曲，两脚自然叉开，与两肩等宽，双脚并拢，不宜跨得过宽。

双肩均衡——由于右手持笔在黑板上书写，或上举或下按，两肩也会随之被牵动。如果不注意，就会形成右肩往上提，左肩往下斜的姿势。这样两肩在一条斜线上，不但影响书写的行款，久而久之对身体健康也有影响。

昂首挺胸——写粉笔字要运足气力，才显得精神饱满。昂首以显示精神，挺胸产生气力，行笔潇洒大度，也显示出写字者的学识修养和良好的气质，同时也能鼓舞学生的学习兴趣。

左手自然下垂——有的教师在书写时有左手叉腰，或将左手插在裤兜里或反靠背上或握拳放在大腿旁等不正确的习惯。因为书写时要面对学生，所以这些不良动作会全部暴露在学生面前，有失师表。正确的书写姿势应是将左手五指并

拢，自然下垂，靠近左腿。这样，才能显得落落大方，风度翩翩。

右手悬肘书写——右手上臂不要夹在右侧，而是要与身子成 $70^{\circ}\sim 75^{\circ}$ 的角，和胸略成水平直线；下臂与上臂成 $80^{\circ}\sim 85^{\circ}$ 的角。粉笔下落在黑板上的最佳书写位置要保持和眼睛成水平线为好。

当然，书写内容高于或低于最佳书写位置的时候，脚和右手随机应变，而头部、身子、左手的姿势仍保持不变。

## (二) 粉笔字的书写安排

一块黑板，要合理安排，精心布置，才能在有限的空间内充分地发挥其最大的使用效益。怎样才能充分利用有限的板面，使其发挥最大的使用效益，除教师要把字写得准确、美观、整齐外，还要合理安排使用黑板。

有的人在黑板上写粉笔字不是往上斜，就是往下斜，总是写不直。写完后一看歪歪斜斜，波浪起伏。为什么会有这样的情况呢？

我们先来研究一下写粉笔字的劳动性质。写粉笔字尤其是教师上课写粉笔字是一种具有双重性的劳动。一方面是在创造性的劳动，上课写粉笔字时，要动脑思考，要不断思考书写的内容，以免写错。这与照着写宣传板不一样，写板书字主要受自主意识的支配，大脑集中于思考写什么的问题，写了上句，要想写下句，写了前一个字还要考虑后一个字。在这种时候，写得直不直的问题已经不是受自主意识控制的了。这也就很容易写歪斜。另一方面是机械劳动，这意思是说教师在写板书字的时候，手臂沿着横的或纵的方面不断移动。一个字写完要在行列前进方向的大体相应的位置上落笔写下一

个字。一行写完再回头在前一行接续的地方落笔写第二行。这些动作都带有机械性质，往往受下意识的支配。完成这种劳动，主要靠习惯动作。人的习惯动作往往是不准确的动作。动作的每次重复都有一定的误差。如果我们在稿纸上写字，头脑里有个固定的“按格子”写的概念。在起笔，换行的时候受格子的约束，可以调整习惯动作的误差，而在黑板上写字没有格子的约束，这样就很容易把字写歪。

另一个原因是我们在写字的时候，大脑过于集中，过于单一，眼睛只盯在写的那个字上，对前后的关系不大注意，只想着下一个字该写什么，或者想着这个字的笔画形态，怎么挑，怎么捺。这时就不知不觉地把字写错位。还有的教师在写字的时候“心不在焉”。写字的时候想着别的事，这样也会把字写错或把行写偏。

怎样才能解决这些问题？一是要在写字时选准最佳书写区。这个最佳书写区约在以眼睛的平视点为圆心，半径在20厘米的范围内。肘关节的角度不大于 $90^\circ$ ，由于在这个书写区写字，眼睛是平视的，对于字与字之间的细微的错位变化，能及时发现和调整。因此习惯动作误差最小，控制行列的能力最强。如果在最佳书写区以上写，字行容易往上斜，即越写越高；反之，在最佳书写区以下写，就容易下斜，即越写越低。这实际是下意识作用。当我们在最佳书写区以上写字时，眼睛是往上看的，下意识中有一个往上写的概念，手在书写动作中便容易形成往高处错位的习惯误差。这时如果不及及时调整位置，误差就会越来越大，字行就会越写越高，最后达到掂起脚尖，伸直手臂。反之，也是一样。

要解决这个问题，必须经常调整站立的位置。如果我们的板书平均每个字宽7厘米，那么最佳书写区里只能写8个

字。超过8个字，就该移动脚步，使最佳书写区往右延伸，就是使自己始终处在最佳书写区里写字。移动后，两脚的距离仍然保持不变。这样身体的高度也不会变化。字行也就不会出现偏高或偏低的现象。

值得注意的是，最佳书写区的宽度只有在视平线上最大。距离视平线愈远（不论是往上还是往下）其宽度愈窄。所以换步也应该愈勤。如果在视平线上可以每8个字换步一次，那么视平线之外两行，每6个字就换步一次。二是在书写过程中要纠正不正确的书写习惯。三是在书写时要精力集中，使其全身心都投入到书写活动之中。

此外，还要处理好书写内容在黑板上位置的安排。

板书的作用就是教师把讲授的内容提纲挈领地写在黑板上，便于学生加深理解和抄录，或对某个字给学生以示范。基于这一前提，黑板可分为两个大区域进行板书，即固定区和暂时区。

固定区用来板书所讲授内容的重要部分。一经写上就要保持一节课的内容讲完为止，既便于学生抄录，也有利于学生对教师全节课所讲的内容从头至尾的了解。

暂时区的作用在于对某些不太好理解的内容，作出解释性的板书，诸如需要注意的字、词、定律等等，不必长时间保留，随写随擦。

讲台就是教师的舞台，是教师表演知识的场所。黑板是教师传授知识的园地。教师要充分利用这个舞台和园地发挥自己的教学才能，为祖国培养出更多有作为的人才而作出贡献。

## 二、楷书运笔技法

粉笔是一种富有表现力的硬笔。就表现力来说，它介于

毛笔与钢笔之间，次之于毛笔，强之于钢笔。

好的粉笔字，具有毛笔字那样的粗细、浓淡变化。毛笔是靠沾墨的多少、速度的快慢、用力的大小来体现；而粉笔单纯靠速度的快慢和用力的大小是不行的。它主要靠粉笔与黑板接触的点、线、面灵活转换来完成的。所以，粉笔的运笔技法关键在于调节接触面的大小。接触面大，笔画则粗；接触面小，笔画则细。笔画有粗细变化，由粗到细，从接触面的形态上看，也是由大面转向小面。由细到粗则反之。笔画的浓淡也要靠接触面来调节。毛笔讲究中锋行笔，使笔画有立体感。粉笔的笔画也必须中间浓、两边淡，才能使笔画圆滚滚的，产生立体感。这个效果也要靠不断调节接触面。

既然笔画的粗细、浓淡都靠调节接触面，那么，研究粉笔楷书的运笔技法，就是研究调节接触面。具体从以下三个方面调节。

### （一）改变角度 纵向调节法

粉笔和其它种笔一样，着落在纸上或黑板上都是有角度的，而粉笔的突出特点是，根据笔画的走向、粗细及浓淡的需要，粉笔与黑板的角度必须不断地发生变化。这个角度的不断变化是由粉笔的性质决定的。其它书写用笔是靠流墨，刻上笔画印迹；而粉笔是靠自身的磨损留下笔画印迹。粉笔自身磨损这一特有的性质，决定粉笔与黑板的接触面要自然、不断地改变。通过改变粉笔与黑板的角度，就能控制或调节接触面大小，使笔画有粗细和浓淡的变化。这种角度的改变在书写“竖”画和“捺”画上体现得比较明显。

#### 直竖法

竖画是自上而下纵向写成的直立之笔。“永”字八法中称直竖为“努”。它在汉字里边起到了支柱的作用，要写得刚健



框劲，有立木顶千斤的笔势。书家王羲之说过：“竖如深林之乔木”，就是要把竖画写得劲框有力。直竖主要有悬针竖、垂露竖和短中竖。

**悬针竖** 顾名思义则象一根钢针挂在上，有立锥于地上之势，尖短有力，如图2“平”字的中竖。



图 2

写法：粉笔落在黑板上，呈 $30^\circ$ 左右的夹角。落笔自左上向右下重顿，像是在写一个点；转而向下行笔如图3A。行笔之时，稳住肘部，活动腕部，使粉笔的角度逐渐增大如图3B。

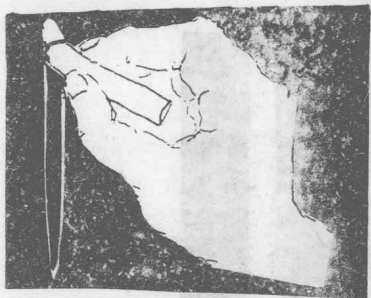


图 3A

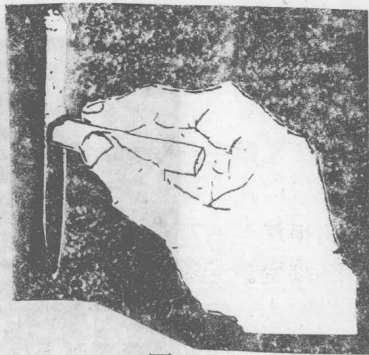


图 3B

这时，要因蓄势而略慢一些。到接近拽出悬针时，角度已经到 $70^\circ$ — $80^\circ$ 左右。然后，角度迅速增大，用粉笔头的尖端部位拽出悬针。这时行笔略快，锋要尖。当笔尖离开黑板时，角度达到或超过 $90^\circ$ 如图3C。