

巍巍交大 百年书香  
www.jiaodapress.com.cn  
bookinfo@sjtu.edu.cn



责任编辑 王清 孟海江  
封面设计

# 三笔字 实训教程 (第2版)

本书提供教学资源包  
网址: <https://www.sjhtbook.com>



职业教育国家级项目「小学教育」资源库配套教材

三笔字实训教程 (第2版)

主编◎李赵君 蒋淑松 毕云杨



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

职业教育国家级项目“小学教育”资源库配套教材  
实践应用型教师教育系列教材  
“互联网+”新形态一体化教材

# 三笔字 实训教程 (第2版)

主编◎李赵君 蒋淑松 毕云杨

上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



职业教育国家级项目“小学教育”资源库配套教材  
实践应用型教师教育系列教材  
“互联网+”新形态一体化教材



# 三笔字 实训教程

(第2版)

主编◎李赵君 蒋淑松 毕云杨

教材  
附赠

- ◆ 电子课件
- ◆ 教学大纲
- ◆ 教学案例
- ◆ 书法赏析



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



## 内容提要

本书共四章，第一章导论部分叙述了书法的基本概念和三笔字教学的意义；第二章至第四章分别介绍了毛笔字、钢笔字和粉笔字的内容，其中包括书写工具、书写姿势、执笔方法、相应书体和作品欣赏等，由浅入深，层层递进，以期全面提高学生对三笔字的认识和书写水平。本书突出的特点是重基础、重实用，力求“知识与技能”“理论与实践”“讲解与练习”“临摹与创作”“毛笔与硬笔”相结合。本书可作为高等院校师范类专业“书写技能”课程的教材与参考用书，亦可供书法爱好者自学使用。

## 图书在版编目(CIP)数据

三笔字实训教程 / 李赵君, 蒋淑松, 毕云杨主编.

2版. -- 上海: 上海交通大学出版社, 2024.11 -- ISBN

978-7-313-31138-2

I. J292.1

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024U4S284 号

## 三笔字实训教程(第2版)

SANBIZI SHIXUN JIAOCHENG (DI 2 BAN)

主 编: 李赵君 蒋淑松 毕云杨 地 址: 上海市番禺路 951 号

出版发行: 上海交通大学出版社 电 话: 021-6407 1208

邮政编码: 200030

印 制: 北京荣玉印刷有限公司 经 销: 全国新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16 印 张: 18

字 数: 496 千字

版 次: 2022 年 9 月第 1 版 印 次: 2024 年 11 月第 4 次印刷

2024 年 11 月第 2 版

书 号: ISBN 978-7-313-31138-2

定 价: 65.00 元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 010-6020 6144

# 在线课程学习指南

本书配套专业教学资源库——职业教育国家级项目“小学教育”资源库（包括“汉字毛笔书法”与“汉字硬笔书法”），读者可在国家职业教育智慧教育服务平台在线学习。

## 一、搜索课程

1. 进入国家职业教育智慧教育服务平台（<https://vocational.smartedu.cn>），在该页面输入“汉字毛笔书法”或“汉字硬笔书法”，点击“搜索”。

2. 在搜索结果页面，选择“素材资源”类。再次点击“搜索”，在搜索结果中选择对应课程（授课教师：李赵君等）。



3. 在弹出窗口中，点击“继续访问”。



## 二、在线学习

在课程界面，学习相关课程。





# 序

当代中国书法高等教育历经六十余年薪火传承、开拓创新，在书法学科建设、专业定位、培养目标和课程体系等方面出现了前所未有、突飞猛进、规模化、高质量发展的新格局。具体而言，高校开办书法专业的数量和规模都呈跨越式发展，在书艺创作、书学理论研究诸层面的成果也日益丰厚，书法学呈现专精高深、多元并举，跨学科融合共建的发展趋势。虽然，在书法学本体依然存在一些亟须改善的地方，但瑕不掩瑜。促进高校书法教学成果的实践应用，是我们深思的重要问题。

依办学属性而言，现代高等书法教育教学包括三个基本形态：一是艺术类，特指艺术院校的书法学专业；二是综合类，指广义的综合型高校中文史哲学科门类的书法教学；三是师范类，指各师范院校规划中的书法技能教学。三种不同形态的书法教学，在人才培养目标和技能要求、课程体系、教学方法和评价标准，以及对国家社会的服务需求等方面都有其明确的专业设置规定，齐头并进，整体形成现代书法教育的主体范畴。面向师范类学生的书法教育必然属于高等书法教育的重要组成部分，除了与其他类型的共通之处，还具有与生俱来的优势和特色，我们不应简单认为其他形态的书法教学能够涵盖或替代师范类型的三笔字教学。将来每一个师范生所掌握的书法技能都会面向成百上千的学生，学为人师、行为世范，其言传身教的重要性自不待言，尤其需要深入研究。书法教师要遵循国家立德树人、传承经典的教育精神，总结经验、掇菁撷华，认真编写出切时如需、系统全面的三笔字教材。在这方面，许多学者已经付出辛勤汗水，贡献了一批优秀教材，奠定了师范书法教学的坚实基础。

《三笔字实训教程（第2版）》的编写团队以书法专业的维度楔入，从师范院校的教学实际出发，对书法知识进行了有机的归纳整理，构架出较为合理的讲练知识系统。这本教材遴选了与硬笔字形相近的经典碑帖，如楷书《九成宫醴泉铭》和行书《怀仁集王羲之圣教序》为教学津梁，专业规范地讲解楷书与行书用笔、结构和章法。常规的讲解训练与书法专业学习无异，所不同的是其后软笔与硬笔转换的内容，这是引入当代书法艺术创作教学实践的新方法。师范类书法教育关于教师职业课程的培养，并不是为专门培养书法家、艺术家，而是为了有效提高师范生书写规范汉字的技能，同时提升其对中华优秀传统文化的高度认同和美育审美能力。在教学中，它能够

将书法专业知识与师范生书法技能要求紧密联系，适时改进教学内容和方法，做到事半功倍。

诚然，这本教材是一种有益的尝试，是理论与实践的统一。可以相信，它在实际教学中必将发挥积极的作用，反馈优良的教学成效。

上海大学上海美术学院教授、博士生导师  
唐楷之



## 前言

党的二十大报告明确提出，“中华优秀传统文化源远流长、博大精深，是中华文明的智慧结晶”，“我们必须坚定历史自信、文化自信，坚持古为今用、推陈出新”。书法是汉字特有的一种艺术形式，是中华文化的重要组成部分，与几千年的中华历史互为表里，一部中国书法史所呈现出来的纷繁景象也就是一部中华文明史。

近代以后，汉字经历了废除风波、拼音化的挑战、计算机输入的影响……在不断遭遇冲击的情况下，书法好似成了历史。对此，有识之士奔走呼号，专家学者忧心忡忡。

自 20 世纪八九十年代起，各个高校纷纷设立书法专业，“墨海弄潮”“广西现象”等一股股“书法热”在社会上兴起。书法得到了高校与社会大众的普遍关注，其深度与广度也日益增加。

同时，要求传承书法文化、培养书法人才、做好书法教育的呼声也越来越高。2011 年 8 月，教育部教基二〔2011〕4 号文件《教育部关于中小学开展书法教育的意见》出台，该文件要求从小学三年级开始，开设每周一节的书法课。随后，教育部在 2013 年又下发教基二〔2013〕1 号文件《中小学书法教育指导纲要》，对中小学书法教育的基本概念、目标内容、建议要求等方面做了详细的阐释与指导。但是书法教学仍处于“课表有，实际无”的状态：一些地方教育行政部门和学校对书法教育重视不够，开课率不高；各地区开设书法课的情况不平衡，大中城市、经济发达地区相对较好。

随着全国各地中小学陆续开展书法教学的准备与实施工作，师资的培训、教材的编写相继展开，高校师范类专业和书法专业也针对中小学的实际情况做了教学方向上的

相应调整。对中小学教师和即将登上讲台的师范类大学生来说，必备的书法技能便是毛笔字、钢笔字、粉笔字（简称“三笔字”）的书写。回顾20世纪八九十年代，当时全国各中等师范学校普遍重视三笔字教学，培养了大量的书法骨干，他们到现在仍然在一线发挥着不可低估的作用。现在，随着高校书法专业的兴起和师范类专业书法教学的加强，必将培养出更多的书法教学人才。目前的高校书法教材多倾向于专业化与学术化，重毛笔而轻硬笔，重提高而轻普及。正是基于此，我们组织了部分有多年三笔字教学经验的书法教师编写了这本《三笔字实训教程（第2版）》，本教材旨在为高校师范类专业、书法专业、中小学教师书法培训等三笔字基础教学提供参考。

本教材主要以毛笔字为基点，辐射式地讲解毛笔字、钢笔字、粉笔字的笔法、结构、章法，对优秀书法作品及学生习作进行详细评析，并且针对中小学教师教学的实际需求，专章介绍三笔字教学法，为中小学书法教育提供依据和范例。本教材突出的特点是重基础、重实用，力求“知识与技能”“理论与实践”“讲解与练习”“临摹与创作”“毛笔与硬笔”相结合，既可作为教师授课的教材，也可成为学生学习的范本，为全面提高学生的书法素养与书写水平提供切实有效的思路与方法。

本教材在编写过程中还参考了一些相关论著，在此一并向这些论著的作者表示感谢。由于时间仓促，加之编者水平有限，书中难免会出现一些疏漏，衷心希望广大读者在使用过程中能够提出宝贵的意见和建议，以使本教材逐步趋于完善。此外，编者还为广大一线教师提供了服务于本教材的教学资源库，有需要者可发邮件至 [2393867076@qq.com](mailto:2393867076@qq.com)。

编者

# 目 录

## 第一章

### 导 论

1

- 第一节 写字与书法 3
- 第二节 师范生书法课的性质与要求 6
- 第三节 师范生三笔字教学的目的与意义 8

## 第二章

### 毛笔字

11

- 第一节 书写工具 13
- 第二节 书写姿势与执笔方法 20
- 第三节 学习方法 25
- 第四节 毛笔楷书 31
- 第五节 毛笔行书 62
- 第六节 其他书体 99
- 第七节 章法形式 122

## 第三章

### 钢笔字

135

- 第一节 书写工具 137
- 第二节 书写姿势与执笔方法 143
- 第三节 钢笔字的书写格式 150
- 第四节 钢笔楷书 157
- 第五节 钢笔行书 185
- 第六节 其他书体 212

<b>第四章</b>	<b>粉笔字</b>	<b>225</b>
第一节	粉笔字概述	227
第二节	书写工具	228
第三节	书写姿势与执笔方法	232
第四节	运笔要领	235
第五节	粉笔楷书	238
第六节	板书设计及欣赏	258
	<b>参考文献</b>	<b>275</b>

# 第一章

---

# 导论

在电脑键盘录入汉字、各种聊天工具代替了大部分书写场合的今天，硬笔书法还有必要学吗？那毛笔书法呢？学习书法是不是已经过时了？古老的书法艺术与当今社会还有什么关系？学习书法的目的与意义何在？这正是本章所要解答的问题。

---

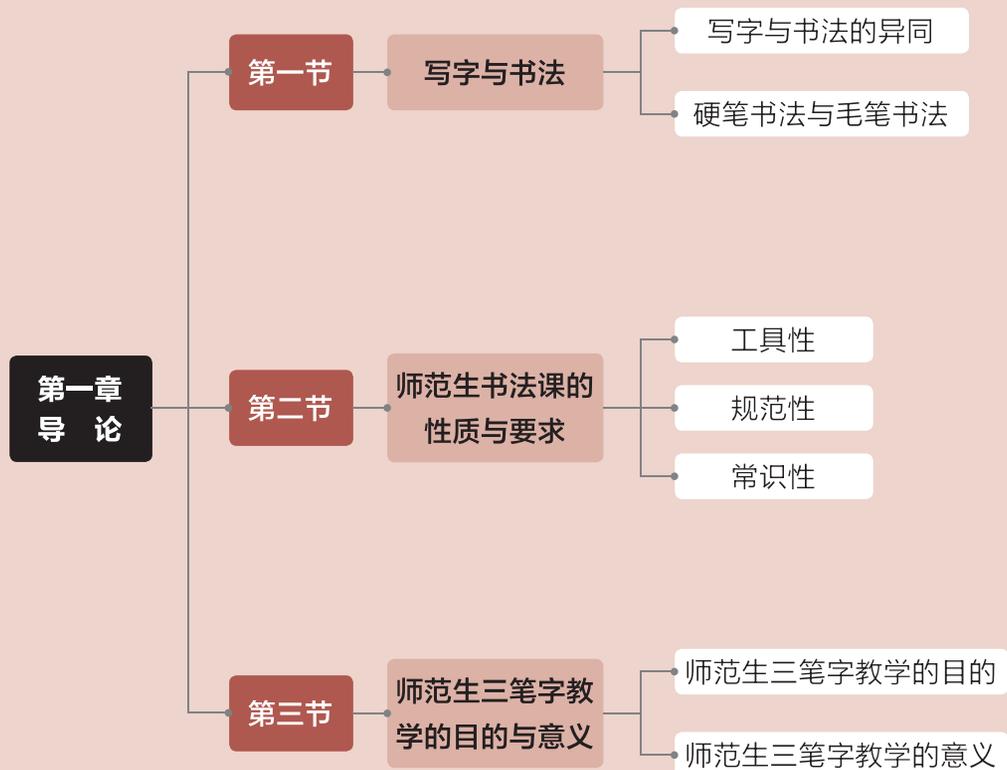
## 学习目标

知识目标：了解书法的基本知识，初步认识到硬笔书法与毛笔书法之间的差异。

能力目标：能从师范生书法课的性质与基本要求出发进行书法学习。

素养目标：了解师范生三笔字教学的目的与意义，提升责任感与使命感。

## 本章导览



## 第一节

## 写字与书法

党的二十大报告明确提出：“传承中华优秀传统文化，满足人民日益增长的精神文化需求，巩固全党全国各族人民团结奋斗的共同思想基础，不断提升国家文化软实力和中华文化影响力。”<sup>①</sup> 书法，作为中华优秀传统文化的重要组成部分，承载着深厚的历史底蕴和独特的艺术魅力。自古以来，书法便是中华民族智慧的结晶，它既是文字的艺术表现，也是文化传承的重要载体，被誉为“无言的诗，无形的舞；无图的画，无声的乐”。

## 一、写字与书法的异同

书法伴随着汉字的产生而出现，源远流长，沉淀千年。它包括文字草创时原始的粗犷，包括抽象的天地万物和对神灵的崇拜，还包括各部落自身的审美情趣，由此可见，书法从一开始就是包罗万象的。

有了汉字，也就有了如何书写的问题。从目前可见的商代契刻甲骨文到最初的毛笔书写，同样的字体，不同的人呈现出的书写状态不同：有的人写得整齐，有的人写得杂乱，书写状态的参差不齐为汉字形态的多样性提供了空间。

写字是出于实际的需求，如记录某件事情、书信来往、书写文章等。文字作为一种交流的工具，书写状态如何并不重要，重要的是所要表达的信息。为满足社会日益发展的实际需求，以及更便捷地记录、交流、表达，人们在日常书写中一次次灵光乍现的潦草性挥运，不断创造出新的结构与笔法，促进了字体的演变与各种风格的形成。从殷商甲骨文到秦小篆，从汉隶到草、楷、行各体，沿着实用的方向、饱含艺术性的表现形式推进演化，不断产生丰富而优美的汉字书体，为书法艺术的发展开辟了广阔的天地。五种书体完备以后，书法表情达意的功能更是得到了放大与提升。以汉字为载体，人们创造了风格多样、流派纷呈的书法艺术瑰宝。

写字的概念比较宽泛，只要写的是汉字，都可以说是写字。写得清晰可辨、规范整洁，即可保有汉字的实用性，进行信息交流与传递。倘若没有良好的书写习惯，也不具备书写的基本水平，有错字、别字、不规范字，弄不清汉字笔画之间的承接关系，信手写来，胡乱潦草，无法辨识，就会直接影响汉字的实用性。更有甚者违背汉字规律，随意改变字形结构，一味地追求新奇怪诞，鼓吹为个性独创，造成了不良影响，对这种现象应予以批评与杜绝。

书法也是写字，书法分实用与艺术两个层面。实用书法就是人们在日常生活中，为了传达信息、交流思想而进行的规范性书写，以实用为根本目的，要求规范整齐，样貌风格则在其次，虽然也有美观等浅层次的审美要求，但主要讲求切合实用。书法是一门独立的艺术，虽然是写字，但已经超出了一般意义上的写字。它是人们通过书写汉字而进行的一种表情达意、抒发情绪的艺术创作，有多种风格与趣味追求，专注于作品的“精神性”，具有审美层面的功能与意义。

<sup>①</sup> 中国政府网：《习近平：高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告》，2022年10月25日，[https://www.gov.cn/xinwen/2022-10/25/content\\_5721685.htm](https://www.gov.cn/xinwen/2022-10/25/content_5721685.htm)。

由上可见，写字就是把汉字书写出来，无论美观还是潦草，都是写字。文字作为符号工具，使用时只有整齐、规范，才能达到实际的信息交流、传递作用。如果在此基础上能够融入笔者的观念理想，形成不同的书写面貌，从而进入艺术范畴，那就是书法了，所以也可以说书法是写字的艺术状态。

## 二、硬笔书法与毛笔书法

书法的演进过程是实用性与艺术性的统一，以便捷、实用为目的，演绎出了大篆、小篆、隶书、草书、楷书、行书等多姿多彩的书法艺术，而书写这些字体的工具至清末都未曾改变，所以谈起书法，就会自然地想起毛笔。长期以来，书法就是专指用毛笔书写的作品。随着社会的进步和发展，以及现代社会人们不断加快的生活节奏，钢笔、圆珠笔、中性笔、铅笔、粉笔等书写工具相继出现，这些工具易于携带、便于书写，书写技巧与方法更容易掌握，适应了我们现代社会学习生活中随时随地书写、多字书写的需要。它们逐步成为当今社会日常实用书写的主要工具，替代了毛笔，占据了主导地位。毛笔由此脱离了日常实用书写，朝着纯艺术的方向继续发展。

毛笔书法发展了几千年，各种字体都有完备的结构、章法、用笔等法度。这些汉字的书写规律与要求同样适用于硬笔书法，所以说毛笔书法是硬笔书法的根源，硬笔书法脱胎于毛笔书法，与毛笔书法有着共同的规律，又有着自身独立的体系，两者既有密切的联系，也有各自的特点。因此，我们常说学好毛笔书法有利于学好硬笔书法，学好硬笔字对学习毛笔字也会有帮助，由毛笔书法进入硬笔书法是最好的学习路径，两者不妨兼而学之。

我们常常看到生活中毛笔字好的人，硬笔也不会太差，反过来就不一定行了。这主要是因为书写工具不同，从而产生了一系列的用笔差异。毛笔的笔端是用动物的毛发制成的，特点在于“软”。蔡邕《九势》曰：“惟笔软则奇怪生焉。”<sup>①</sup>毛笔能聚能散有弹性，随着用笔的提按变化，所写出的笔画有粗有细，字也可以有粗有细，有大有小，加之对墨水的熟练运用，也会有不同的书写效果。硬笔的笔端是用金属或者其他硬质材料制成的，特点在于“硬”，笔锋坚硬无弹性，只能书写出笔画变化不大的小字。书写工具的不同决定了两者生发出来的样貌也各具特色，具体来说，两者的不同之处主要表现在如下三个方面。

### （一）笔性笔法不同

众所周知，毛笔是软的，硬笔是硬的，一软一硬之间就决定了笔性的差异。毛笔的执笔方式通常为五指执笔法，要求指实、掌虚、肘起、腕平、管直，执笔的高低、松紧的不同能书写出不同的效果，细究起来，变化多端，无尽妙也；而硬笔几乎是没有弹性的，在纸上一划就是坚挺、粗细均匀的线条，其为三指执笔法，要求指实掌虚，依托小指与腕部，斜握笔杆，总归一个“实”字，书写效果单一，变化不大。

元代书法家赵孟頫在《定武兰亭跋》中提出“书法以用笔为上”<sup>②</sup>，强调毛笔书法的用笔。毛笔书法的每一笔画都分起、行、收三个动作。起笔时，笔锋尚未铺开，自然露锋写成尖锐形；接着行笔下按，笔锋铺开，笔迹转肥；最后收笔，笔向上提出，笔锋收拢，又成尖锐形。两端轻、中段重是毛笔用笔的原理，也是每一笔画的原始状态与本质。一字之中，讲求笔笔顾盼有情，虚

<sup>①</sup> 倪涛撰《六艺之一录》卷二百七十一，历朝书论一，四库全书本。

<sup>②</sup> 倪涛撰《六艺之一录》卷二百八十，历朝书论十，四库全书本。

实相间。毛笔书写配用的是宣纸与水墨，用笔的轻重、急徐变化在宣纸上也会呈现不同的线条效果，有润涩、粗细、枯湿等变化。想要熟练运用毛笔写出理想到位的点画线条，并非一朝一夕之功，这是毛笔用笔的难点。相比较起来，硬笔的用笔就简单许多了，虽然也讲求起笔、运笔、收笔，但是变化甚微，只要字形准确，写得干脆利落，即使没有那么精到的用笔，也影响不大，没有毛笔书法那样不懂用笔就不会写字的困扰，这就是硬笔书法简单快捷、容易掌握的原因。

## （二）章法格式不同

传统的毛笔书法的格式是自上而下、自右而左的纵向书写，不空格、无标点，讲求上下字与字之间的笔意连带以及纵向贯通的气势。篆、隶、楷、草、行，每种字体都有自己的章法要求，依据宣纸样式、尺寸的变化，章法也会有所改变。其书写格式有条幅、楹联、中堂、斗方、匾额、条屏、扇面、册页、手卷等。讲求落款，有上款、下款之别，上下款识的位置亦有讲究。钤印也是一门功夫，有引首印、姓名印、斋号印等，根据作品尺幅的大小变化，印的大小也要随之变化，使之匹配。有正文、落款、钤印的书法才是一幅完整的作品。

硬笔书法的格式是自左而右、自上而下的横向书写，要想写好硬笔书法，就要加强前后字之间的呼应连带，气息要顺畅。一段的首行要空两格，以表示段落分明；句间要用标点符号断开，以便于识读；标点符号宜小，要写在字的右下方，不能写在一行之首；字距小、行距大，行间要清楚；行首、行尾都要平齐，切忌前冲后缩；使用简化字，避免繁体字，力求书写规范化；每个字的重心都要始终贯串在字行的中心线上；一篇文章的字体要前后统一，不要开头规矩，后面潦草。总的来说，硬笔书法的格式与现代印刷体格式相一致，成为应用最广泛的书写格式。虽然硬笔可以完全仿照毛笔的章法，但这并非硬笔书法的常态。倘若一味地模仿毛笔，那就失去了硬笔本身快捷方便的优势，反而舍本逐末了。

两者在章法上一横一竖、一左一右，各有侧重，虽然偶有互换，但并非本色，我们需要相互借鉴，依据美学规律探索总结不同的书写形式。

## （三）适用范围不同

在硬笔书法出现以前，无论大字小字，都由毛笔书写，百十来字倒不在话下，倘若是成千上万的篇幅文章抄写起来，就费时费力、效率不高了。加之用起来需要笔墨纸砚的配合，相对烦琐，学习时间久、难度大，书写速度相对较慢，于是毛笔书写逐渐退出了实用书写的舞台。然而毛笔依着自身变化无穷的艺术形态，既可以粗犷大气，也可以流利精致，在当今社会的一些标识、牌匾、招牌、电影片名等处，依然可见毛笔书写的字体。

硬笔书法以其方便快捷的特点，在实用书写的舞台占据主导地位，应用广泛，如书信文件、笔记文稿、纸卷作业、教案板书、药方病历、手写签名等。因为硬笔书写写出的是单一细线条，难以书写大字，所以都是小字一类的书写，其中，粉笔作为硬笔书法中比较特殊的一种工具，是现代课堂教学中的主要书写工具，为硬笔书法的实用性扩充了重要内容。

综上所述，硬笔书法源于毛笔书法，又有自身的特点，两者在现代社会都有着各自的作用。从艺术的角度讲，硬笔材质的单一性决定了其艺术水平远不及毛笔书法，但是从实用的角度来说，较之于毛笔书法，硬笔书法在当今社会生活中有着更大、更广泛的应用，是人人必备的书写技能。硬笔书法从产生到现在不过几十年，还有很大的发展空间。

## 第二节

## 师范生书法课的性质与要求

任何课程的性质都是由它的研究对象决定的。师范生书法课主要研究实用书法的技巧和训练方法，从这一研究对象来讲，师范生书法课是一门工具性和规范性的基础课程。

## 一、工具性

教师不仅要具备书写钢笔字、粉笔字和毛笔字（简称“三字”）的本领，而且还要具备用普通话讲课、朗读（简称“一话”）的本领。同时，他们还要会制作道具、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。其中，书写三笔字的能力占重要地位。当一名教师备课、阅卷、批改作业时，就要用到钢笔字。粉笔字在现代学校的课堂教学中起着不可替代的作用，教师板书能力的高低不仅直接影响教学效果，而且其书写习惯往往对学生有着深刻的影响。教学实践告诉我们，学生的书法水平乃至书写态度、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；反之则不然。因此，加强师范生的书法基本功训练对他们将来的教学工作具有非常重要的意义。

然而，随着计算机应用的日益普及，现在社会上出现了一种令人担忧的声音——学习书法已经没有太大意义了。持这种观点的人认为，在电子信息化的今天，书写是可以完全被代替的，就像人们曾经用硬笔取代了毛笔那样，键盘也可以取代硬笔书写。在这种错误认识的影响下，不只是社会大众，甚至部分教师的书写态度也越来越不认真，书写水平糟糕，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，由于忽视书法训练，有些在校生的书写能力较差，甚至已经产生了书写障碍，成为新一代的“文盲”（书写盲）。如果不及时纠正这个错误，我们终将为此付出代价。

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

## 二、规范性

推行规范汉字是我国的一项基本国策。1992年9月，国家教委师范教育司（现教育部教师工作司）颁布了《高等师范院校学生的教师职业技能训练基本要求（试行稿）》，首次对教师的书写技能训练提出了明确的要求，为教师书写技能的规范化奠定了理论和实践基础。1994年3月，教育部颁布了《高等师范学校学生的教师职业技能训练大纲（试行）》，明确规定要“对高等师范学校学生进行书写规范汉字的训练，提高书写规范汉字的水平”，以适应将来的教育教学工作。2024年，教育部发布的《教育部办公厅关于进一步加强中小学规范汉字书写教育的通知》明确指出：“中小学各科教师应在规范汉字书写方面作学生的表率，在潜移默化中引导学生养成良好书写习惯。倡导学校广泛开展‘三笔字（钢笔字、粉笔字和毛笔字）’教师基本功比赛，鼓励各地成

立规范汉字书写名师工作室或者骨干团队，鼓励师范院校、国家语言文字推广基地与中小学结对共建。将规范汉字书写教育纳入教师培训和教研机构教研内容，重点加强语文教师、新入职教师培训。组织专家和一线书法教师开展教学研讨，推广规范汉字书写教育优秀教学成果。”<sup>①</sup>

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，由于部分学校忽视学生的书法基本功训练，一些在校生的书写存在不规范的地方，书写水平有待提高，部分人还出现了用字混乱的情况，例如繁简混用、写错别字、不规范用字。

要提高社会用字的规范化水平，各级学校有义不容辞的责任。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，特别需要规范汉字书写训练，提高书写水平。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规范化的环境，才能促使师生们不断提高用字的规范化水平。因此，加强规范汉字书写训练，发挥书法教学在推广规范汉字中的作用，也是师范生书法课的重要性质。

师范生书法课的目标是：通过本课程的教学，学生能够牢固树立规范化意识，掌握现行汉字的规范和标准；对汉字的发展有一个基本的了解；能够理解和掌握规范汉字的笔顺、笔画、用笔、结构、章法等基本内容，提高书写水平；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。具体来说有三点：一是训练学生写字规范正确、笔画清楚，会写《通用规范汉字表》中所收录的3500个常用字，自觉纠正错别字；二是训练学生掌握正确的写字动作与姿势，掌握汉字结构、笔画的书写方法及书写款识，纠正有关的书写毛病；三是提高规范汉字的实用书写技能。紧紧围绕“实用”这个中心，阐释知识原理，训练写字技巧，以讲代练、精讲多练、讲练结合应该是师范生书法课的主要教学方法；不必过分强调“艺术性”“个性”“风格”之类的东西。

总之，师范生书法课不是培养专业的书法艺术家，而是为了提高师范生的职业基本功，掌握硬笔书法的工具性和规范性，了解毛笔书法的艺术性，是一门“实用书法”课，这就是师范生书法课最基本的要求。

### 三、常识性

随着国家提出“建设具有强大感召力和影响力的中华文化软实力”的有力号召，传统文化不断升温，书法也逐渐受到关注。2011年，教育部出台《教育部关于中小学开展书法教育的意见》，指出在义务教育阶段的语文课程中，要按照课程标准要求开展书法教育。2013年1月，教育部颁发《中小学书法教育指导纲要》，对学生的硬笔书法和软笔书法提出了明确的学习目标与内容，对教师提出了具体的教学建议和要求，指出“发挥教师的示范作用。各科教师都要在板书、作业批改和日常书写中发挥表率作用，成为学生认真书写的榜样”<sup>②</sup>。2017年11月，教育部颁发了《中小学幼儿园教师培训课程指导标准（义务教育语文学科教学）》，其第二部分对书写、书法的学习指导从培训目标和培训内容上进行了详细的说明。2019年6月，中共中央、国务院印发《关于深

<sup>①</sup> 中华人民共和国教育部政府门户网站：《教育部办公厅关于进一步加强中小学规范汉字书写教育的通知》，2024年9月30日，[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A18/s7066/202410/t20241022\\_1158740.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A18/s7066/202410/t20241022_1158740.html)。

<sup>②</sup> 中华人民共和国教育部政府门户网站：《中小学书法教育指导纲要》，2013年1月18日，[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A26/s8001/201301/t20130125\\_147389.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A26/s8001/201301/t20130125_147389.html)。

化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》，在第二条坚持“五育”并举，全面发展素质教育中提出的“增强美育熏陶。实施学校美育提升行动，严格落实音乐、美术、书法等课程，结合地方文化设立艺术特色课程”<sup>①</sup>。2024年发布的《教育部办公厅关于进一步加强中小学规范汉字书写教育的通知》，提出“培养学生了解汉字的创造、使用、演变、发展，感知汉字形、音、义之间的联系，逐步建立汉字与生活中事物、行为的联系，感悟汉字的文化内涵”“提倡使用规范汉字开展书法活动，引导学生学会欣赏优秀书法作品，培养审美情趣”“深入挖掘汉字和汉字书写所蕴含的育人价值”<sup>②</sup>。

为弘扬中华优秀传统文化，提高文化软实力，教育部要求设立书法课，对学生进行书法教育，让学生接受美的熏陶，感受中华优秀传统文化的魅力。

书法课的设立体现了教育部对中华优秀传统文化的重视，书法课是特设的课程，由书法专业的教师来授课，但与体育、音乐、美术课一样，课时较少，学生们所接触的时间不多。学生在平时的学习中，常常会模仿教师的书写方法与字形，所以在教学中，教师自身的书写水平、书写的态度，乃至书写风格和习惯，都会潜移默化地影响着正在识字、写字的学生们，让学生长时间受到书法的熏陶，加深对书法的认识，这无形中对师范生的书法课程有了更高的要求。

这要求师范生除了掌握汉字的规范书写外，还需了解传统书法的发展历程，了解各种书体的由来，掌握各书体的基本笔法以及常用字的繁体字和古文字常识。教师书写技能与书法修养的提高，对教师自身的发展、学生书写水平的提高以及书法美育效果的提升都具有十分重要的作用。

### 第三节

## 师范生三笔字教学的目的与意义

### 一、师范生三笔字教学的目的

在当今复杂的文化语境之下，计算机、手机的普及使书写的社会功能不断弱化，人们对汉字书写的情感日渐淡薄。社会语言使用不规范，错字、别字大量出现，这些现象影响甚至误导了中小学生的书写认知。此外，在一些学校，汉字书写课程的受重视程度不足。这些因素使得中小学生的书写水平仍然有待提高。

随着教学改革不断推进，人们越来越重视书法教育，教育部颁布文件，要求加强汉字书写教育，不管是从规范汉字的角度，还是从要求中小学开设书法课程的角度来看，都必须重视师范类专业的三笔字教学，才能与新时代要求相吻合。就目前来看，这门课程在师范类教育中依然相对薄弱，这对新时期的广大师范生的三笔字学习提出了更高的要求。

<sup>①</sup> 中国政府网：《中共中央 国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》，2019年6月23日，[https://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content\\_5411564.htm](https://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5411564.htm)。

<sup>②</sup> 中华人民共和国教育部政府门户网站：《教育部办公厅关于进一步加强中小学规范汉字书写教育的通知》，2024年9月30日，[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A18/s7066/202410/t20241022\\_1158740.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A18/s7066/202410/t20241022_1158740.html)。

结合教育主管部门对中小学写字教育的指导意见，确定三笔字教学目的如下：一是培养广大师生热爱祖国语言文字的思想情感，使其认真学习、积极贯彻国家语言文字工作的方针政策，说好普通话、写好规范字，提高语言文字能力，增强语言文字规范意识；二是继承和弘扬中华民族优秀的书法文化遗产，逐步提高师范生的书法鉴赏水平和综合素质，在书写训练过程中，加强美育和德育，陶冶高尚情操，培育良好品德，增强民族自豪感；三是传授一定的书法基础知识，讲练结合，强调严格的书写技能训练，培养师范生良好的书写习惯和用笔、结构、章法等扎实的书写技能，使其能写出清晰、规范、熟练、美观的三笔字；四是广大师生在不断提高自身书写水平的同时，还要了解和分析中小学写字和中小学教学的实际情况，认识中小学书法教育的重要性，培养指导中小学生学习、开展写字教学和组织写字课外活动的的能力。

## 二、师范生三笔字教学的意义

三笔字教学让师范生领会和理解汉字文化以及书法艺术深广的哲思情理、继承和弘扬中华优秀传统文化，促进师范生专业素质和能力的提高，有利于教育事业的发展。

中国书法是一门有着数千年历史的古老艺术，是几千年中华文化的智慧结晶与瑰宝，也是一门与中国文化人的身心修为须臾不可离的独特学问。哲学家熊秉明认为：“书法是中国文化的核心的核心。”<sup>①</sup>中国书法的艺术特性与中华文化的某种特质暗合，抵达了文化内核，是浓缩了的中华文化。所以，书法是了解中华文化的一个入口，学习书法有益于了解与感知中国文化。

自隋唐以来，中国书法闻名海内外，举世珍重，已然是中华文化的符号。学习书法，明白汉字是最具人文基因、最具有文化意蕴的文字，明白字如其人的道理。在书写上做到自知当下、目标明确、行动自觉，成为合格的教师，将继承和发扬书法文化视为一种自觉的文化担当，有益于增强文化自信，增强民族自豪感。学习书法，会更加珍惜与热爱祖国文化遗产，会更加认识到我们肩上担负着传承和弘扬书法文化的重任。

通过三笔字促进师范生素质和能力的提高，其主要包括三个方面。

一是书写素质。写字是人们生活中不可缺少的交际手段，纵使绝大多数信息交流都被键盘取代，手写体依然有不可替代的作用，几乎人人都需要。此外，写字的好坏也是一个人文化修养的重要标志，被称为“人的第二形象”。经过规范系统的训练，把字写得正确、端正、清楚，造型美观、章法完备、行款整齐。提高自身的书写能力，养成良好的书写习惯，是个人书写素质的具体体现。作为师范生，能将所学到的练字方法系统地、灵活地传递给学生，这是师范生书写素养的具体体现，对师范生在书写上学与教双重能力的提升具有重要的实践作用。

二是审美素质。美育通过对艺术美的正确引导，培养学生懂得欣赏自然美、生活美，从而获得正确的审美观念和感受美、鉴赏美，甚至能够创造美，它广泛影响着学生的思想、情感、性格等，在提高人的素质方面有着不可替代的作用。书法是中华民族特有的艺术形式，与本土文化有着千丝万缕的关系，所以书法教育的作用独特而又深刻。鲁迅先生说：“我国的书法艺术是东方的明珠瑰宝，它不是诗却有诗的韵味，它不是画却有画的美感，它不是舞却有舞的节奏，它不是歌却有歌的旋律。”<sup>②</sup>所以书法是中华文化的浓缩，也是中国人的最高审美追求，书法艺术在审美教

<sup>①</sup> 熊秉明：《书法与中国文化》，上海文汇出版社，1991。

<sup>②</sup> 中华人民共和国教育部政府门户网站：《“提笔忘字”威胁书法大国》，2012年4月18日，[http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xwfb/s5148/201204/t20120418\\_134267.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s5148/201204/t20120418_134267.html)。

育中占有重要的位置。书法教育能使人具体体会到汉字的结构美、线条美、章法美、意境美，学习书法就是感受美、探求美、领悟美和表现美的过程，在与水墨的不断交流中，逐步提高自身的审美能力。

三是良好品质的培养。唐代书法家柳公权说：“心正则笔正。”<sup>①</sup>字是心灵的反映，书写者的人品、志向、情绪、心境都可以在其所写的字中表现出来。所以，练字如练人，在横竖撇捺、间距结构中建立自己的人格框架，通过规范的练字过程帮助自我修养和人格完善，培养优良的道德品质。

“水滴石穿，非一日之功”，要想将汉字写得规范整齐，必须通过勤奋刻苦的训练，长此以往，培养坚韧不拔的意志。严格认真、不厌其烦的练习可以塑造一丝不苟的书写习惯。这不一定是说要人人都成为书法家，但练字能够使人细心，免除草草了事、粗枝大叶、独行专断的毛病。实践证明，认真地练字对养成良好的习惯和美好的道德品质具有积极的重要作用。

从职业的需要看，师范生未来要从事教师工作，以教书育人为宗旨。所以，讲好普通话、写好规范字是每一个合格的教师必须具备的教学基本功。教育无小事，事事皆育人，教师的一举一动都影响着学生的成长。

从自身学习三笔字的角度来看，师范生写好一手漂亮的三笔字是专业能力的体现，也能提升自己在学生心目中的形象，易于调动起学生的积极性，具有模范作用。学生具有可塑性强、善于模仿的特点，教师的字就是学生的活字帖，便于学生直接模仿和学习，具有良好的示范效果。工整、美观、清晰的板书能很好地将学生的注意力集中到讲课的内容上来，提高课堂教学效果。教室墙上毛笔的标语能给学生美的享受，它可以潜移默化地培养学生的艺术修养和欣赏能力。教师用硬笔在学生的作业上留下批语，能更清晰地给学生提供指导，三位一体地培养学生严肃认真、耐心细致的学习态度，使学生从教师的三笔字中陶冶自己的情操。

从教学角度来看，教师可通过规范系统的三笔字训练过程，了解中国书法的发展历程与三笔字之间的渊源递进关系，从而根据学生的接受程度灵活地制订相应的教学计划与方案，有效地培养学生硬笔字的书写。教师也可以讲解有趣的书法小故事，提高学生的写字兴致；使用正确的书写方式与规范的模本，引导学生规范书写；分享自己学习三笔字的经验与感受，鼓励学生持之以恒地练习；偶尔赏析古代经典书法作品，提升学生的审美水平。

教师在学与教之间互补，在学习三笔字的过程中提升自己的书写能力与审美能力，同时了解并掌握系统的三笔字训练方法，提升自己的教学水平；在教学过程中，除以身示范外，及时发现学生的书写问题，根据科学的三笔字训练方法及时调整教案。倘若我国的青少年，甚至幼儿园的孩子都能得到教师正确的写字指导和熏陶，那必将有利于他们的发展，有利于全民族文化素养的提高。

<sup>①</sup> 刘昫撰《旧唐书·柳公绰传》，清乾隆四年刻本。