

书写之门

曾印泉 邱才桢 著

中央编译出版社

取性狀  
中何  
心志

書寫之門  
曾印泉  
邱才斌  
著

2017/11/14

97216

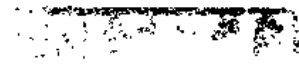
J 2002 12  
1-4



\*200230954\*

# 书 写 之 门

曾印泉 邱才桢 著



中央编译出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

书写之门/曾印泉,邱才桢著. —北京:中央编译出版社,1996.7

ISBN 7-80109-132-9

I. 书…

II. ①曾…②邱…

III. 硬笔字:汉字—书法

IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 08958 号

0032 52

书写之门

曾印泉 邱才桢

---

出版:中央编译出版社

地址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电话:66171396 66163377-618,617

经销:全国新华书店

照排:北京京鲁排印部(63044503)

印刷:北京朝阳东方印刷厂

开本:787×1092 毫米 1/16

字数:180 千字 印张:8.5

版次:1996 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10500 册

定价:13.00 元

---

# 序

在写下本书的序之前,我就在想,世事纷迭,人生有数不尽的事可以去做,自己为什么偏与书写这门技艺发生关系了呢?于是,父亲那已经不在的严肃的形象,就立在自己的面前。

父亲没有多少文化,却很崇尚文化。他对文化水准的唯一评判标准是字好不好;“字如人衣”是他常年挂在嘴边的一句口头禅。记得小时候我上学,他老人家唯一能够严厉督促我的,也就是写字。60年代中期,我读小学上写字课,回到家后临写那个年代出版的《雷锋日记习字帖》(好像是柳体字),父亲必站在我的身后,以一种严肃而又神圣的目光盯着我。有时我写得太差了,他竟会忍不住夺了毛笔,写上一二字。老实说,学习上的事,我还从来没有请教过他——他也不会,但他写的字却无可争辩地比我好,虽然他只读过一年私塾。我感到奇怪,可是父亲既不能告诉我为什么,也不能给我一些写字的诀窍。自己拿起毛笔临帖,依然是笔墨沾袖,苦不堪言,字毫无长进。

直到1978年我就读于厦门大学历史系,懂得书法是一门中国独有的艺术,发现中国历史上,几乎所有的伟人都有一笔好字,而且字如其人,始信家父之言不谬。70年代末的大学生很珍贵,“文革”刚结束,几百上千号考生竞逐一个名额,考上了大学便是名正言顺的“知识分子”。于是,写好自己的字,让自己有一个漂亮的书写形象,对我来说就是一种不可推脱的责任。

我开始学习书法了。在初志的召引下,我认认真真地练了近20年。现在,我常在各种不同的场合,以艺术家的身分教人写字。说来好笑,当时我只是想把自己的字练

得好一些,并没有成为一个艺术家的奢望。我分不清写字和书法艺术之间的界线,不懂得一个人的个性与笔迹之间的关系,对于毛笔和硬笔工具之间的差别也一无所知。为了一次小小的挫折,我只知一个劲不服输,呆头呆脑地往一门艺术的纵深处去,想想自己花费的精力和时间,有时不免啼笑皆非。

在现代社会中,写好字仍然是一件重要的事情,一笔好字仍然比一身好的衣饰更有魅力,而且效力长久。自80年代中期书法热以来,林林总总的硬笔字教材、硬笔字培训函授,如雨后春笋般冒出来就是证明。然而,写字毕竟是一件极个人的事。除了遵循汉字的结字规律和传统习惯,每一个人对写字都有自己的认知标准和审美标准,所达到的目标也很不一样。纵观整个书写教育,包括社会函授、国家教委规定的在小学实施的写字课程,虽然有数不清的人曾经投身其中,花费金钱和时间,但是实际达到的效果并不能令人满意。究其原因,有如下几点:

1. 每一种硬笔字教材,都认定自己的字体是最适合推广的范字,但是事实上没有一种范字能涵盖各种人不同的审美需求。即使在毛笔书法时代,除了皇家规定的考试答卷字体——馆阁体外,在日常书写领域,还有丰富的各种各样的范字让人选择,光是楷书就有欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫等诸种字体。丰富多彩、各具个性的手写实用字,才能反映一个民族的民族性格和审美情趣。这是书法艺术(包括日常书写)的基础和根本,写字教材也必须遵循这个汉字书写规律。

2. 现有的硬笔字教材,都忽略了学员已经具备的写字基础。不管是对范本的单字临摹还是整篇摹写,都没有和每一个人多年养成的写字习惯发生联系。这使得学员在学习新的写字范本时,都有一个不知所措、盲目崇信的阶段,因而失去主动性。

3. 现有的硬笔字教材,没有教人如何判断已经养成的写字习惯。学员在进行新的范本练习时,常常把已经掌握的写字优点丢弃了。

4. 书法艺术教育,不把日常的书写纳入其中;实用硬笔字教育又常常废弃传统的书法理论和教育手段,把两者的有机联系割裂开了。

写字教育不是科学教育,没有统一答案。它基本属于美育范畴,具有柔性特点。写字必须因材施教,必须在帮助学员认识自己的写字习惯、克服习惯中不好的东西,以及导入与其审美情趣相应的范字上下功夫。

十多年来,我教过小学一到三年级、中学二年级及大一学生的“书法”,有得有失,感触良多;此外,为了对得起父亲那严肃的目光,为了自己所花费的代价,我编写出这本《书写之门》,以便一方面总结自己在书法教学中的体会和经验,一方面希望对所有愿意认识和改进自己书写状况,练出一手自己满意、得体漂亮的硬笔字的人有所帮助。

既然没什么文化的父亲都知道儿子应该有一身永久的漂亮的衣饰,那么有文化的朋友也一定需要这种装扮

曾 印 泉

一九九六年三月于北京西城

# 目 录

## 上篇 理论

第一章	好字的标准 .....	3
第二章	认识你自己的字 .....	8
第三章	如何选择练字的字帖 .....	13
第四章	写字的速度与轻重 .....	17
第五章	“好字”的结构 .....	24
第六章	整篇摹写与单字练习 .....	28
第七章	林林总总的字帖 .....	31
第八章	认真写好 48 个字 .....	38
第九章	好字在自己笔下 .....	40

## 下篇 实用书写整分练习教程

第一章	独体字整分练习 .....	45
第二章	左右结构类合体字的整分练习 .....	55
第三章	上下结构类合体字的整分练习 .....	100
第四章	杂合类合体字的整分练习 .....	112
第五章	整篇书写练习 .....	123

# 上 篇

## 理 论





## 第一章 好字的标准

在日常生活中,我们常听到或常说某人有一笔好字——漂亮。我们信手写成的字,恐怕是我们一生中被别人批评最多的东西,但是很少有人会对这种批评产生反感。每一个人都好像深知自己的书写水平,明白好字是什么样子。通常,我们不深究别人或自己凭什么下这个结论。可是如果我们稍加留意,我们就能发现关于字的好坏说法很不一样。一些字在一些人看来是好的,在另一些人看来又不行;有些人明明说“这是好字”,可是又说“我不喜欢”,这很使人困惑。“字好”到底有没有标准?如果说无,我们又常常说着它,如果说有,我们却说不出这个标准;即使说得出,别人也未必一定认同这个标准。

这真是件犯难的事!然而,今天硬笔书法这么热门,这么多的人学写字,“字好”就必然有一个大家差不多可以认同的标准。这个标准显然不是庞中华,也不是席殊或任何一位当代硬笔书法家所给出的——他们的字体仅仅是标准的一部分。那么,究竟好字有没有一个大家可以认同的标准呢?如果有,可以在多大的程度上得到认同呢?这样,便引出我们在本书中讨论的第一个问题:好字的标准。

大家知道,古人发明文字以后,字便是仅次于语言的最重要的传媒,正确书写便是把握这种传媒的唯一途径。在古代,一个人的字写得好不好,是比今天我们拥有多媒体电脑、大哥大、发报机等一切通信手段还要重要的事。一手好字被看成一个人的门面,这个门面是每个人自造的。在与别人的交往中,它比现代社会中的任何名片、单位介绍信、会员证之类的东西都真实生动,更能博得别人的尊重。人的寿命有限,美丽的声音会消失在空气之中,一手写得漂亮具有个性的字,却能透过重重时空的隔阻,把一个人的修养、脾性和书写时的情感生动地表现在看见它的人眼中,弥久益新,使人百看不厌。在中国古代,因为一笔好字而官运亨通甚至位至宰相者,并不罕见。

不仅如此,一个人手写出来的文字,在西方训练有素的笔迹学家的眼中,是一个人的微型档案。笔迹学家通过对一个人的字迹分析,能看出这个人的性别、年龄、出身、爱好、个性、身高和健康等诸多情况。手书,变成了仅次于指纹、相貌一类打上个人独特印记的东西。读一读美国爱伦·坡的小说、英国的《福尔摩斯探案集》甚至法国著名作家普鲁斯特的《追忆似水年华》,你就能明白,一个人的书写,往往会引起观赏者无尽的叹息和激赏。

然而,写好字是难的。

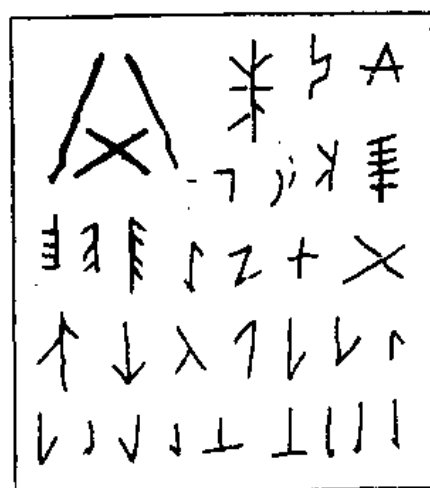
这里举中国书法史上两个颇具代表的例子。一是晋朝的书圣王羲之,有一天他喝了酒,书兴大发,正要在新刷白的墙上写上一篇,刚写了一字,便因事离开。他儿子,也就是后来被称为第二“王”的王献之,少年老成,常以为自己书法并不比父亲差,见父亲走了,便拿起笔接着在空壁上写下去。不一会王羲之回来,这时酒醉已经醒了,当他看到满墙的书法时,竟从黑鸦鸦一片字迹中挑出自己写的那一个字,自言自语道,看来我是真醉了,不然不会只写了一个好字。这个例子告诉我们,长年养成的书写习惯,是书法风格的主要来源;功力是可以从一个人字迹中辨认出来的东西。

另一个例子是清代杰出的书法理论家刘熙载,他在所著的《艺概》一书中,对书法艺术的技巧、风格、流变等重要问题,用格言式文体,写下许多灵颖的、耐人寻味的话。然而讨论到最后,他仍话犹未竟,叹息道:“书法这个东西,不过是‘像’,像一个人的学问,像一个人的才能,像一个人的志气,总之还是像一个人啊!”

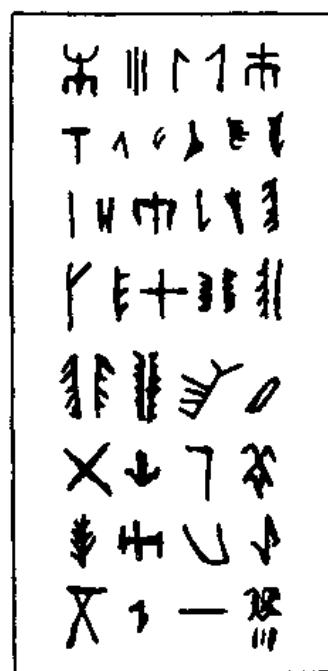
在这里,刘熙载指出书法和一个人的资质、个性甚至学问密切相关;个性和素质对一个人字迹的有根本性影响。

中国书法史和书法传说中一再重复这两个故事的副本——既然书法差不多等于一个人的全面的资材,那么因字好而得到一个漂亮贤慧的妻子,得一个美官便理所当然;反过来,因为某个书法家本人是个奸臣坏蛋,那么他的字里行间也毫无疑问弥漫着一团邪气,或者因为这个人人品不高,把占人的好字都给学坏了,等等。

我国是文字出现最早的国家之一。西安仰韶半坡遗址,是新石器时代晚期的遗址,该遗址出土的陶器上的刻画符号,距今已有六千年的时间。



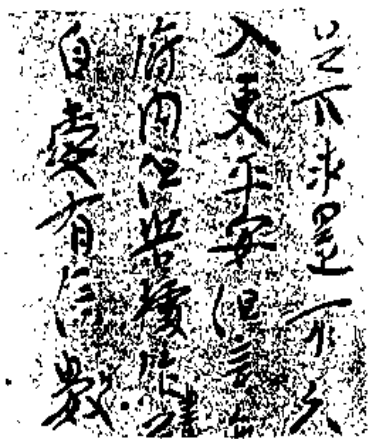
图一 半坡遗址陶器刻符



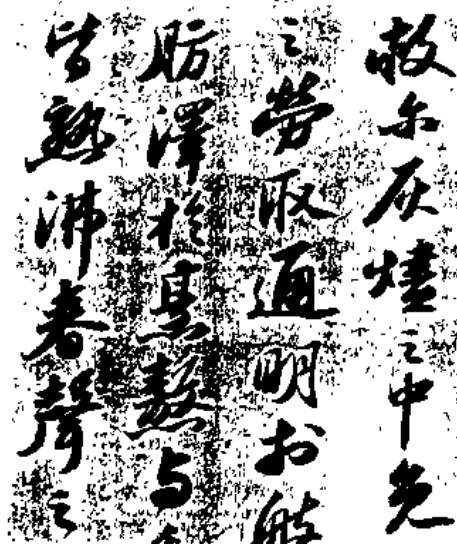
图二 临潼姜寨遗址陶器刻符

这当然是了不起的文明。尤其了不起的是,在这漫长的六千年中,汉字书写工具(刀、笔、朱砂、墨、兽骨、陶器、木、竹、纸张)及书法风格和流派,发生了翻天覆地的变化。但是那些个陶器刻画符号所隐含的类书法的审美情趣和笔画特点,如自然,有力度,笔画统一,章法合理等都完好地一直保留在我们今天的书法文化之中。前面我们提到的两个例子中所包含的东西——王羲之父子的字因功力显出的高下,刘熙载所言的书法和人本身素质的关系——也没有产生变化。

下面举四个例子:



图三 敦煌行书



图四 宋苏轼行书

永吾滿洲之奴隸罪通天下  
弟 等同為向來專心致志於理學  
使偶皇縱橫如此亦豈有不能計  
此蓋以一民心為心則財力可以無  
聲援如有新書新報務要沒

图五 孙中山行书

重煥當守履如不即微創雖其一  
角如燭毫音動難言言之而空於  
筆者上既知大將多之何今上過卷  
一小時多將三十卷一紙勢如挽千尺  
二尺之強非勢象極時也可竟耳  
不別以福一長性之成也吾制矣  
嶺南書局

图六 邓散木行书

以上四件作品,前两件是毛笔书写的,后面两件是钢笔书写的。它们结字正确,大致可

以是公认的好字。那么,它们好在什么地方呢?现在,我们从如下几方面来讲述它们:

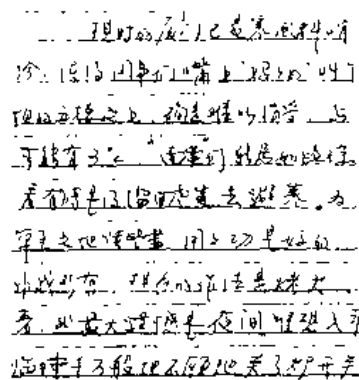
1. 他们的字规范——大家不要害怕规范这个词,它不是数学答案,不必精确到百分之一或小数点后面几位数。说一个人的字规范,仅仅是说和上面四件作品一样,从几年前到几十年前,它们都是易于辨认的字。它们的每一笔画都不出差错,不是错字,字里没有由于个人书写习惯(这里包括书写速度和轻重)带来的、大多数人不能辨认的省笔和替代物。也就是说,他们的字的结构和笔法遵循着前代传下来习惯,也就是学书法的人常说的“有来处”。这和书写工具没有关系。

2. 他们的字面貌很不一样。图一草率一些,图二精致一些,图三看上去匆忙而又温和,图四则像个美滋滋、俨妆出众的新娘。它们都是个人特点很强的字,呈现出通过长时间有意无意选择而养成的一种书写面貌。和他们的人一样,他们的字具有强烈的笔迹学(不是指书法流派或字体风格)性格。

3. 他们都很好地利用了他们手中的工具。不管他们用的是毛笔还是钢笔、铅笔或者别的什么,都很好地发挥了自己手中书写工具的特性,笔画流畅,结构灵活。

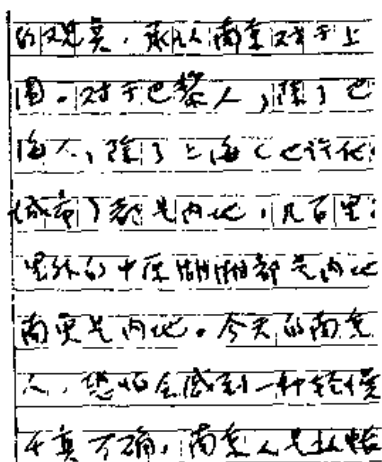
我们回到上面所提到的那两个故事。一个是王羲之,凭着自己多年来对毛笔笔法的领悟和心得,认出了自己的字。一个是刘熙载,他最后认为好的书法,简直就是个人自身完美地体现。

这样我们总结出来,好字应该是:符合传统规范,有自己的独特面貌,发挥了书写工具特性。甚至我们还可以减缩一条,请看下面两幅作品:



... 理想的, 人己是美, 但...  
... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...

图七



... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...  
... 1910 年, 在...

图八

这两件手书,一件是用圆珠笔写的,一件是用磨损多年的蘸水笔写的,它们无疑辨认容易,也符合我们汉字结字的习惯。图七的风格有些俏皮,但用笔很松弛,符合圆珠笔的书写特性,写得活灵活现;图八是一位著名翻译家的字,多年书写西文的习惯,使得他的字总急急忙忙往右赶,而且呈扁形,快磨没笔尖的蘸水笔,不时地写出一些方折笔画,字的结构宽松随意,使他的字既憨厚可人又有力量。这两件手书起码符合上面标准中的两条,因此,它们虽不是一件出色的书法作品,但都应是好字。

水警署着：去早给中间，不能种地，到中间  
 里谢进种对与种的大明，大明说：着种  
 自，我出一包，包着，去去种，下里  
 水，包着种，包着种，包着种，包着种  
 包着种，包着种，包着种，包着种  
 包着种，包着种，包着种，包着种  
 包着种，包着种，包着种，包着种  
 包着种，包着种，包着种，包着种

图九

在命运的激流中，最可以看到人们，  
沉静的时候，有少壮如一叶小舟，顺  
面上行驶，和那些载重大的船并驾齐  
驱，到风浪滔天作的时候，你就可以看见  
大船象一匹凌空的天马，人如山的  
跌疾进，那麽着自己的单薄脆弱的船，  
有力者竟胜的不敌无力的，为什么呢？  
呵，便是葬身在激流的漩涡中。

图十

上面两图是两位朋友对一段文章的抄写。除了个别地方(如图九的最后--行的“海”字,图十第二行的“两三方”几个字)不符合正确的书写规范外,其他地方都没有毛病,但它们不是好字,理由很简单:图九的抄写前后不统一,越写越快,但他的字形笔画顿挫很明显,是不适宜写快的;图十又屡屡抄错。这两篇都不是认真写出的东西,问题不出在书写上,而出在对待书写的态度上。好的东西没有不是认真做出来的。所以最后还需有一前提,好字应是认真写出来的字。

## 第二章 认识你自己的字

我们是不得不写字的,不管我们的字写得好还是不好,如签名、写便条、写封信等;甚至在一些场合,我们还被当作读书人来尊敬,面对一只笔递过来求教讨字的情况,我们这时便犹豫,连连摆手说不行,但对方不饶,诚心诚意要你帮忙,最后你狠狠心,豁出自己的面子,先声明或写了字后忙说:对不起,我的字实在是不好!

这里出现一个问题,即有文化知识的人和字写得好的人有时竟不是同一种人!一个修养好的人,书写本应没有问题,按理说不应该出现以上的尴尬,可这种尴尬司空见惯。当然这种尴尬不是从来就存在,至少不是从来就像今天这么普遍的。

现在,我们从这种尴尬的由来说起。

自从清末民初西风东渐时起,钢笔、铅笔、圆珠笔等西方书写工具传入我国,毛笔便一步步退出人们日常生活的舞台。一代代的新人,从上学的第一天起,用的就是硬笔,因为它节省时间,易于掌握,拿起来即可以用,不存在掌握毛笔那一类书写工具的困难。追求实用性,使毛笔书写沿袭的写字教育基础发生了动摇。

对于“五·四”前后的一辈新知识分子来说,硬笔书写只是个改换工具、避难就易的问题。因为几千年来行之有效的写字教育使怎样才是正确的书写问题,早在他们的幼年时代就被解决了。在毛笔书法中,不管是楷书还是行书、草书,不管你是喜欢潇洒的王羲之,还是偏爱庄重的颜真卿;你是愿意一笔笔拖延时间,还是一笔数字草草了事,一个巨大的适合毛笔书写的汉字形态体系,远在你还不需要写字的年代就包围着你。书籍、帐本、街市的字号招牌、风景名胜的刻字、楹联,在一切具有文化气氛的地方,一切人为装饰过的器物上,只要你愿意,就能在其中找到自己喜欢的字迹。尤其在封建时代,书法艺术所具有的崇高地位,决定了书写形象不仅是个赏心悦目的美感问题,它的好坏还和一个人一辈子的幸福生活息息相关,好字和好生活几乎是同义词。因此,只要不是想成为开宗立派的书法艺术家,写一手好字,对于读书人来说是顺理成章的事情。

现代人不同,他们大多常用钢笔、圆珠笔和铅笔,若不是努力练过传统书法,毛笔书法对于他们的生活,就不是必需的东西。人们生活中面对的,大多是工整清晰的印刷字体,手书的实用范围越来越小,毛笔书法失去参照意义。另外,80年代以前,他们不知道什么是好的硬笔字,更不知道向谁学习硬笔字,如何才能学好。一手好字对于他们来说,不啻是梦想。记得笔者读小学一年级(60年代中期)时,学校每周下午虽然

开设了一节写字课,但是老师依然要求我们带上毛笔和砚台,用的字帖也是唐朝柳公权的楷书体,不过内容变成《雷锋日记》罢了。

如果说在毛笔转换成硬笔的初始,人们还不觉得需要建立一个和硬笔相适应的书写范字系统;那么年积月累,现在人们的书写水平因生活节奏加快,没有时间琢磨自己的书写失范问题而逐渐下降,书写问题才越来越突出,于是才有了上面所说的书写面临的尴尬。

到了80年代,随着“文革”的结束,传统文艺复苏,毛笔书法兴起,各种风格的硬笔书法由于具有广泛的群众基础和实用性也相继出现,硬笔字帖和硬笔书法刊物越来越多,大有超过毛笔书法之势。

人们终于发现,在日常生活中,硬笔书写具有同毛笔书写一样的魅力。硬笔书写教育便应运而生。其基础在于:第一,人们需要写好字,只要电脑还不能做到随时随地像掏出一只钢笔那么便利快当,硬笔书写的价值就不会跌落;第二,通过学习已经有很多人写好了一手硬笔字,证明了硬笔书写教育的可行性。

作为书法工作者,我们经常碰到有人这样发问——我应该怎么写好字?我还能不能把字写好?在回答这个问题之前,笔者根据对若干硬笔写字培训的观察,说说自己的看法。据统计,现在报名参加硬笔字函授培训的人数,和实际交作业接受培训的人数比例为10:1;学成结业的人数更少,约占实际受训数的5%。这是个远不能和古人毛笔书写训练成功概率相比的数字(过去一个读了两年私塾的人,大体就有可能写一笔好字)。那么现在毛病出在哪儿呢?请看下图:

去的尽管去了,来的尽管来着;  
的时候,小屋里射进两方斜阳;  
我也轻轻地跟着旋转,于是——洗过  
日子从饭碗里过去;默然,便从  
上,他便倏然地从我身上跨过  
再会,这算又溜走了一日。我掩着面  
想里闪过。

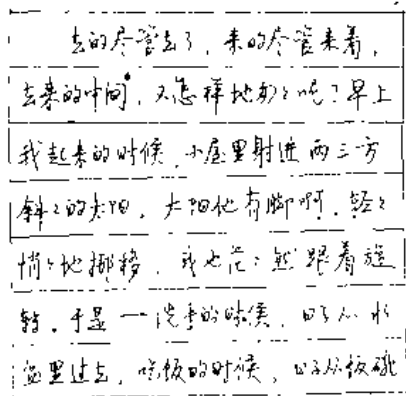
图十一

去的尽管去了,来的尽管来着;  
早上我起来的时候,小屋里射进  
轻悄悄地挪移,我也默然  
从饭碗里过去;吃饭的时候,水和  
双眼前过去;天黑时,我躺在床上  
我脚边飞去了。等我睁开眼和  
着翻面叹息。但是新来的日

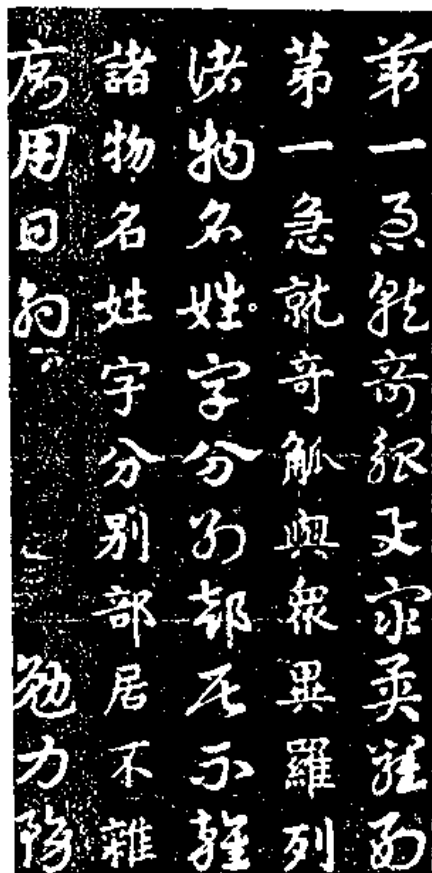
图十二

这是两位朋友1995年参加一家硬笔字函授,对一本范字(图十三)临习的作业。他们

的字笔画和结构都很有特点,应该说写得不错,但是我们看到,它们并没有表现出范字的风格。其原因在于他们已经养成的书写习惯(这个习惯已经具有现实价值)和范字之间存在着矛盾:他们无法完全忘记过去,进入一个他们陌生的范字系统。而这两位朋友把字写到这种程度,恰恰证明他们是最可能学好书写的那一部分人。现在所有的硬笔书写教育,都忽略人们已经形成的书写习惯。不仅如此,每一种硬笔字培训,不管被培训者是不是喜欢,都是硬塞给人们一种范字,要人们在它面前表现出虔诚,推倒自己已经养成的书写习惯,一切重来。古代东汉时期有一则书法逸事与此类似,讲的是当时由于经济的发展,人们文字交往频繁,连政府的官僚都越来越不习惯书写皇家钦定的篆书和隶书。从民间开始,出现了一种新的书写便捷快速的隶书。见图十四



图十三



图十四 章草

一时间,普天下的读书人和官僚纷纷仿效。这时,一位叫赵懿的官僚起来反对,给皇帝奏了一本,说:每个人气血不同,筋骨相异。性情有急有缓,有疏有密,握笔之手有灵巧有笨拙。书法之好丑,全在一个人的性情与手书写时的配合,怎么能每个人写同一种字体呢?(赵懿《非草书》)

我们知道,无论什么,所谓成为习惯,也就是说已经变成本能的一部分。书写习惯,实际上是每个人在十几年甚至数十年中形成的书写面貌,它并非是无目的、无选择



操练出的结果。正相反,从人们学写字的第一天开始,人们的性格、爱好和运动倾向等等,就开始影响到他们的书写。所以我们认为,对于大多数只想写好字,并不想当书法家的人(如图九、十)来说,他们需要的并不是硬笔书法家们盲目给出一种新的范字(字帖),而是一座“写字医院”。这座“医院”应该告诉人们,他们的书写有什么特点,出了什么毛病,怎么克服这些毛病,然后再根据每个人的实际情况,给出一种适合他个人的审美和书写习惯的字体,通过训练,使他们回到大致正确的书写规范上来,并且把字越写越好。

因此,我们呼吁:请认识你自己的字吧!认识自己是一切自我设计、自我发展的前提,也是进步的初阶。

在命运的颠沛中,最  
候,有多少轻如一片小舟;  
大的船并驾齐驱!可是一  
那坚固的大船象一匹凌空  
那凭着自己单薄脆弱的  
的小舟呢,不是逃进港口

(A)

在命运的颠沛中,最  
候,有多少轻如一片小舟;  
些载重大的船并驾齐驱  
你就可以看见那坚固的  
浪里跳跃疾进,那凭着

(B)

在命运的颠沛中,最  
的时候,有多少轻如  
上行駛,和那些载重  
风涛怒作的时候,有一  
匹凌空的天马,从女

(C)

的小院中,到夏天,满  
儿们只好上房去玩耍,  
的运动场。

图十五

图十六

现在请看上面三个例子:这是三位学员在函授开学时的抄写作业。而他们将要学习

的范字是 3S 学校席殊先生的行书。

他们之间有什么共同之处么？他们的字有何个人的特点呢？可不可以前瞻一下他们将来的学习成绩呢？下面是我们的分析：

三位学员写的是常见的行书，席殊先生的范字也是行书，这一点相同。图十五 A 学员的字书写时极为认真，书写速度较慢，极少转动和省略笔画，每一笔画几乎都用一种时值，不管空间是否还能不能安排，他都要把所有的笔画写出来，而且极少有痛快的出锋（挑笔，拖笔）；他的字情态显得滞重，这是活得很累的人的笔迹。从笔画的起止习惯看，他以前至少练过一段书法。图十五 B 的字则写得轻重有致，快速的圆转和出锋与静止笔画调配得很不错，笔画与笔画，字与字间的连续性很好，这种字常常出自一位灵巧轻松的人的手。图十五 C 的字精神非常饱满，下笔重，字写得大但不草率，所有的笔画都尽量把笔送到，不图快也不图省事。这是一位很值得做朋友的人的字，大方而又诚恳，对自己的弱点并不掩饰。他不会取巧，只知老实用功。现在，我们再看席殊先生的字（图十六）：他的字笔画干净，下笔较轻，折转灵活，速度有慢有快，字的大小长短排列得很合理很有韵律，字颇长而秀气。

通过以上分析，我们可以下结论了。学习席殊先生的字，图十五 B 学员最容易，图十五 C 学员最难，因为他无法克服自己的性情，去学一种与之不合适的东西，弄不好会邯郸学步，失掉自己的书写特点，反而使自己的字潦草起来。而图十五 A 学员应该挑一种笔画轻重变化不大的行书来练。

经过上面的讨论，我们已经明白，练字如治病一样，既然没有一种包治百病的药物，也就没有一本适合所有人练习的字帖，也没有一种所有人都喜欢的范字。你若需要练字，那你就必须了解自己的字，待知道自己的书写特点以后，再选择学习范字。

### 第三章 如何选择练字的字帖

选择字帖,实际上就是择师。这是从事书法教学工作中碰到最多的一个问题。在古代书法典籍中,常有这样的记载:一个书法家在一个偶然的时候,看到一件古代法帖,竟像见到梦中情人一样,被它深深地吸引住,心怦然有所得,感到自己以前所临范本,白费时日,毫无用处,于是改换门庭,学临新帖,书法技艺便由此大进。

选择字帖,是个重要的问题。但是做出选择,却应由了解学生天资,又熟悉前人杰作的老师作出——从严格意义上说,这也是一切艺术无法自学的原因之一。这一章,我们将对这个问题进行讨论。

自我来黄州已過三寒  
食年一欲惜春主不  
客惜今年又苦雨高月社

图十七

屢以書兼類魯  
公楊少師李西臺

图十八

仍由上面两章,我们知道,即使通过长期严格的书法训练,任何一个人的书写,无

可挣脱地带有自己的性格特点甚至性格缺陷。为了进一步说明这种情况,下面我们讲一个书法史上的故事。

在宋代,大诗人、著名的书法家苏东坡和黄庭坚年龄相差九岁,是一对很好的朋友,他们不仅以诗文相倾慕,而且都擅长书法。黄庭坚是“江西诗派”的创始人,极佩服苏东坡的行书。有一回,黄庭坚看到苏东坡被贬黄州后,写下一卷号称“天下第三行书”的《寒食诗帖》。

此诗卷感情沉郁饱满,书法自然天成。黄庭坚见了赞不绝口,忍不住提笔在《寒食诗帖》卷尾写道:写得真是好啊!东坡这首诗像李白,不,恐怕李白也有不如这诗的地方!书法兼有颜真卿和杨凝式、李邕的笔意,妙笔像天生的一样自然,即使东坡公再写一遍,恐怕也不会比现在这个样子更生动了!

黄庭坚的赞语包含我们上面提到的书写标准中的两点,一是符合古人的规范,有来处;二是苏东坡的作品是在一种不寻常的情绪下写出来的,表现出了他被贬谪时沉郁的精神面貌。它是一件不可重复,仅此一份的杰作(王羲之号称“天下第一行书”的《兰亭序》、颜真卿号称“天下第二行书”的《祭侄稿》都有此特点)。有意思的是,黄庭坚本人留在《寒食诗帖》后面的几行赞语,也是他一生最好最自然的行书之一。事实上在早年,黄庭坚的行书带有非常浓的苏东坡书法的特点,与之很相似。到了后来,黄庭坚在学习唐人草书中深有心得,书风渐变,离苏东坡风格越来越远。有一则逸话,说他有一次和苏东坡在一起论书法,苏东坡看见黄庭坚的字笔画越来越长,结构也较开放,笑着批评说,你的字怎么像树梢挂蛇一样,令人看了害怕。黄庭坚并不以为意,也笑指着苏东坡写的笔画丰腴、结构紧结的字说,您的字看上去像被石头压死的蛤蟆。(见图十七、图十八)

请不要将这一则故事,仅仅当作古代文人间的幽默了事。任何艺术品,离开本人的个性风格就变成了无本之木,无源之水。大作家海明威曾经这样阐明他对风格一词的理解:风格是什么,就是那个作家特别笨的那一面,可又不幸为大家所习惯所容忍的东西。风格形成于一个人个性的深处,前提是表现在作品中别人可以容忍。书法史称黄庭坚的书法风格,如长枪大戟,凛然而又大方;苏东坡则丰厚自然,结构严谨。这是他们的书法特点,是人们欣赏时可容忍的一面,而苏东坡黄庭坚互相讥讽的“树梢挂蛇”、“压死的蛤蟆”,无疑也是他们, 点,不过那是他们有时把自己的个性表现过分、人们不能容忍、无法欣赏的一面(把握住个性和风格之间的关系,是一切艺术的难点)。

在书法史上,这种情况并不少见。颜真卿的书法在唐代就有定评。可是宋代那位极宽容、极大度,集古法于大成的米芾,就毫无道理地不很喜欢颜真卿的字,说它的样子像冷了的厚皮馒头。如果大家愿意平下心来,琢磨琢磨颜字(图十九),就不能不说米芾说得有几分道理。

以上的故事说明,所有写得令人信服的好字,都是有限度的。现代阐释学告诉我们,任何作品(包括文学),一旦离开了每一个个人对它的阐释,这个作品对于一个人

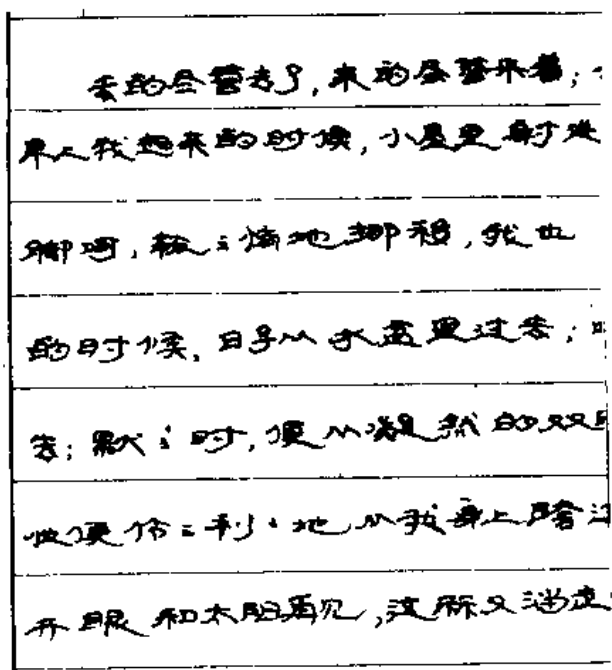
就不存在。“阐释”的成立与否,不仅取决于一个人所具有的知识,也取决于他的好恶和个性。

这样,我们为范字(字帖)和我们的字之间找到一个通道,即个性。笔者不止一次碰到这样的事,有些人明明对书法毫无修养,但他却非常真诚、非常肯定地指着古代或现代著名书法家的字(包括硬笔字)说,这字有什么好?我不喜欢它。当然也有相反情况,即毫无道理地对一幅书法作品说喜欢的。需要指出的是,他们并不都是在瞎说。像对某一类人一样,人们有时对某种艺术某种风格,就是存在类乎先天的爱好和亲近感——差不多我们都有这类经验。这种情况,除了性情上相近,没有什么道理能解释。

明白了这一点,接下来,我们可以谈如何选择字帖的问题了。这里我给大家重提已故的胡适博士回答学生如何择业问询时说过的的一句话——“性之所近,力之能勉。”这句话,同样可以用在选择字帖的问题上。请记住:选择那你性情上喜欢,力量上又能做得到的。



图十九



图二十

在具体做法上,我们给您提供如下建议:

1. 不能以毛笔书法法帖为范本——虽然掌握了毛笔书法的人一定能写好硬笔字,虽然很多在硬笔字上造诣较深的人,包括现在流行的各种硬笔字帖都得力或来源于毛笔书法字帖,但学习硬笔书写的人,最好不要使用古代字帖。因为毛笔的性能和硬笔完全不一样。书法艺术丰富的表现力,得力于柔软的笔毛和吸水性各异的宣纸。

它是书法艺术的物质基础,任何人如果想在书法艺术上有所作为,必须应付毛笔和宣纸的挑战,就像写诗的人必须熟悉和把握语言,弹琴的人必须把握琴键的表现力一样。从事一门艺术活动,是一辈子的事,那里没有捷径可言。实用硬笔字的目标是在最短的时间内,练出一笔符合规范、易于辨认、布置得体、具有个人特点的行书,因此没有必要舍易求难。

2. 必须选择书写日常内容的硬笔字字帖。道理很简单,只有在范字摹写中有大量的日常用字,才能使我们的学习耗时少而不容易忘记。

3. 必须选择书写速度和自己相类似的硬笔字帖。任何一种字帖,我们都可以用“运笔速度、笔画的轻重、结构的松紧匀停”来衡量,但最主要的是速度(参看第四章)。第二章中我们已经讨论过,对一事物反映的快慢,是一个人个性类别的主要参照物。一个喜欢工整、认真的人不宜在初学时写速度太快的字;反之亦然,一种停顿较明显的字,不宜于喜欢飞动、流利的人作范本来练习。请看图十二,这是一例典型的选择字帖不当,学习没有效果的例子。从用笔和结构看,这位朋友练过隶书字体,书写也比较认真,但速度慢,下笔较重,他的字和范本差得太远。于是他无法进入范字,虽然是临写,写出来的仍是自己的字。一个人书写速度的快慢,是选择字帖时的主要依据。

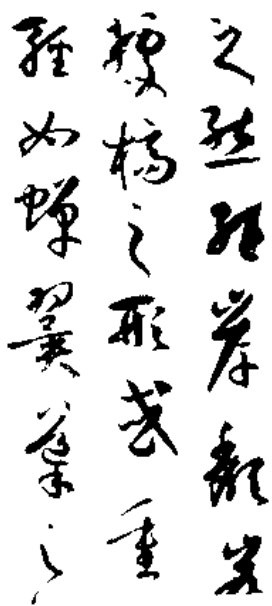
4. 必须选择简化汉字字帖。理由很简单:日常交往中能立即派上用场。

## 第四章 写字的速度与轻重

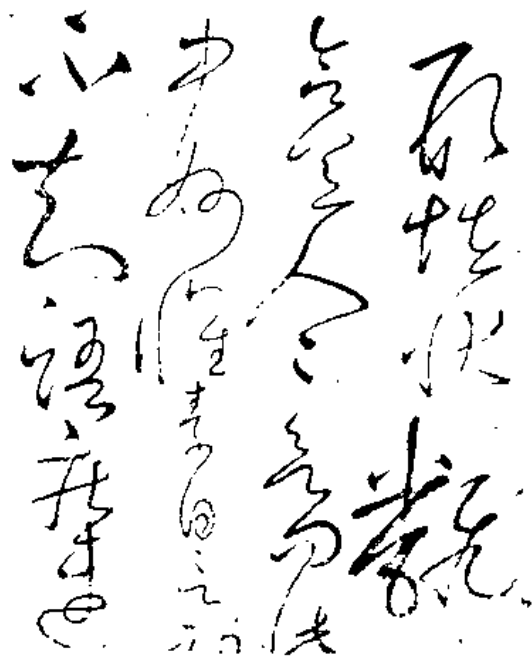
字是书写出来的。书写的主要内容由笔画的速度、轻重和字结构的疏密三大要素组成。遗憾的是,虽然“书法热”热了十几年,出了无数的书法理论著作,但除了中国美院的邱振中教授有一系列关于书法艺术理论的文章论述这些概念外,到目前为止,还没有一本专门讨论这些问题的专著。现在市面所见到的硬笔书写教材或碑帖,对这些书写中重要的问题,干脆闭口不谈。在这一章中,我们将着重探讨书写的“速度”和“轻重”。

书写的“速度”和“轻重”有些什么特点呢?

我们知道,运动是物质存在的方式。离开了运动,物质就不存在。运动,必然产生速度。不唯写字,速度存在一切现有事物之中。那么,速度在书写中到底起着什么作用呢?我们先来看一段古人的书法。



图二十一 《孙过庭书谱》



图二十二 怀素草书

这是唐代孙过庭的草书《书谱》,是一件书法史上的双料杰作,其书法是王羲之草法在唐代最伟大的传承者,文章是书法史上最权威也最完美的书法美学著作,可与晋代刘勰的《文心雕龙》(中国古典文学的第一部文论)和钟嵘的《诗品》(第一部诗论)媲美。孙过庭在《书谱》中说:我从刚刚读书立志时起,就留心书法——当我看到(书法

中)悬针和垂露(笔法)如此不同,像滚动的雷声、飞流的殒石一样奇怪,又有鸿雁飞翔、野兽惊奔一样的姿态,像鸾凤起舞惊蛇蹿忽,像绝壁立在万仞山巅又像枯树拖生在悬崖之上,或者重得像层云要掉下大地,或者轻得如蝉翼无风而飘摇直上青云;决开堤岸则山泉流注,尽意了,它又像大山一样静止不动。它清新如月色初上天崖,丰富多彩像众星闪耀于宇宙之中……(书法)像大自然一样奇妙富有……

孙过庭的文章写得很漂亮,但书法就是白纸(或者竹木片)黑字和笔墨线条,哪来他所比喻的这些东西?我们不妨仔细体味一下他的这些比喻。所谓“滚雷殒石、鸿雁惊兽、山泉鸾凤”等等,没有一样不是运动着的事物,孙过庭不过是借助这些运动着的事物来确认或获得书法带给他种种奇妙的感受。

也就是和孙过庭差不多同时代,有一位被后世尊为草书圣人的和尚怀素(毛泽东的同乡,毛泽东的草书受其影响最大)。他有一篇著名的草书,被称为《怀素自叙》帖(图二十二),此帖中怀素用草书写下了自己学习书法的历程,以及当时的名流、王公士族如何如何夸赞他的书艺。他说自己“粉刷好的墙壁长廊数十间,兴致一到,就用它们来抒发胸中之气。别人在一旁观看,只听得忽然大叫几声,但见我满壁纵横,挥写下千万字……蘸饱墨的毛笔在墙上像驷马奔腾,满座佳客只顾失声惊呼,竟不知我如何挥写出来……”这位草圣几乎把书写的速度,看成了自己书法最大的优点。

笔者在学习书法之初,常常看到古书或听到别的书法家谈论“笔势”这个词,当时我很茫然。直到有一天自己生病,练草书练得满头大汗,握笔的手由于生病的关系忽然发软,书写的速度慢了下来,结果字中的笔画与笔画间(草书连笔)立刻缺乏平日那一种有机的联系。这时我顿然明白,原来写字和跳高一样,如果前面的助跑速度太慢,那就越不过横杆。

在书法中,笔势这个词内涵包括两个方面,一是指圆锥形的笔毛在运笔中改变形状以后,如何仍使它容易铺开、收拢,写出自己所需要的笔画质量;一是指如何维持住书写时的合理的速度。如果我们用的是笔锋变化极小的硬笔,那么笔势一词,主要就指书写的速度了。

因此,我们可以说,书写中的速度不唯左右着笔画写出的质量,也是我们欣赏书法的一个重要内容。请看下图:



图二十三 魏碑



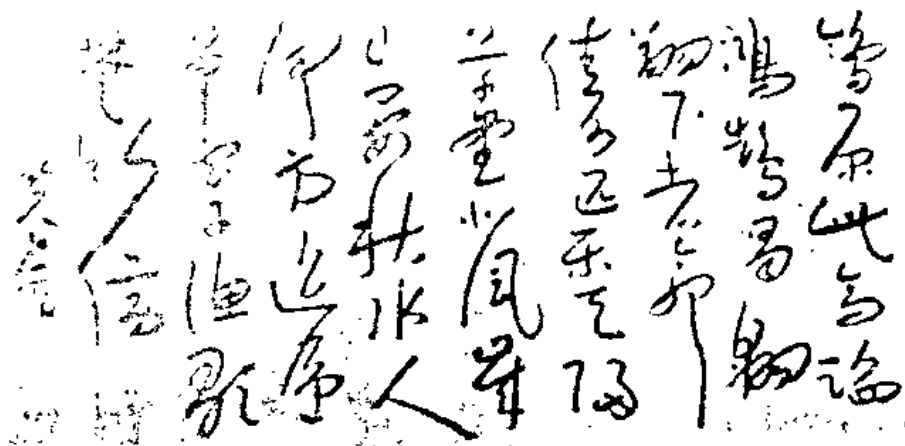
图二十四 宋徽宗瘦金书



同为楷书,我们觉得图二十三凝重而有力,图二十四飘逸而流畅,是因为前者的书写速度极慢,必须铺开笔毛,每一笔都是在做出一块有棱有角的面积;后者书写速度较快,全在笔尖上用功夫,并不时地乘势把笔锋甩出。

那么,书写中的速度怎样才是合理的呢?我们该如何把握?

第一,我应该告诉大家,这两个问题依然是模糊的,它不可能有一个计量学意义上的标准。请看两位同时代人的草书。

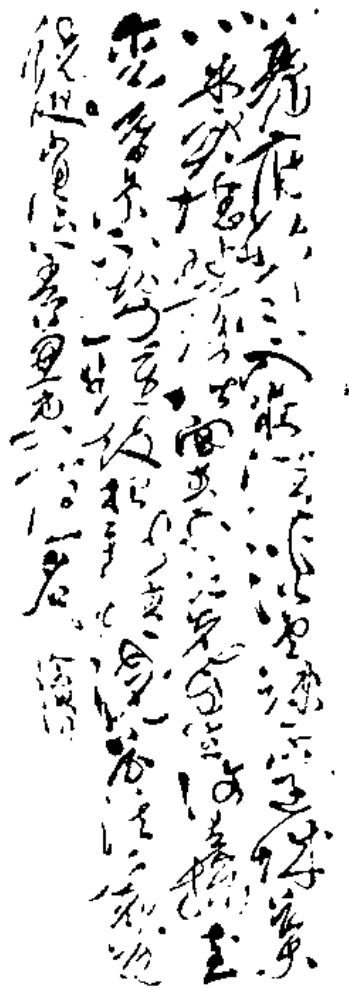


图二十五

图二十五是明代著名写意画家八大山人的作品,他的草书风格简略、安静、疏朗;图二十六是明代另一位写意画家徐渭的作品,他的草书给人的感觉飘乎不定,来去突兀,满纸怒气,像一团燃烧的烈焰。

——这是我们对他们作品的感觉,这些感觉来源于我们对他们书法笔画和章法的理解和比拟。在用笔的速度上,很明显,八大山人书写慢,他的字笔画几乎等粗。请注意,他不是用今日画西画的齐头排笔,而是尖头的毛笔。尖头的毛笔要写出等粗的汉字笔画,需要很高的技巧。他得以一种匀速运笔的方法,把尖头的毛笔控制住(匀速则不可能快),才形成他的书法风格;而徐渭的字,笔画速度忽快忽慢,全由自己高兴,字的结构也摇来摆去,但他也很好地把自己的情绪表现出来了。他们两人都是书法史上的大师级艺术家,他们的作品是精彩杰出的艺术。

第二,书写中的速度由一个人的书写习惯决



图二十六

定,甚至和一个人的情性有关。如果你是个办事敏捷的人,在飞快的现代社会生活中,你不可能在书写中浪费太多时间,因为书写在你的日常生活中不是目的,而是一种表达手段,那你的书写就慢不下来;如果你是个从容的人,凡事严密较真,喜欢按部就班,那你必然会注意到自己的书写面貌,一定会顾忌到别人的眼力和认读习惯。你不喜欢给人草率匆忙的感觉,不会把冷僻的连笔和不规范的草法带进你的书写,你在书写中,一般不可能行笔如飞。

第三,检验书写速度是否正确,最后必须落到你的书写效果中来。就如我们上面所提到的怀素和尚,他在书写时,像古代的剑客舞剑,快到别人的目力来不及看的程度,然而他的4书写并没有难以辨认的地方,草书并不潦草,那么快就形成了他的书写(书法)的风格。当然,如果你的书写大多用在文秘工作如抄写之中,而你的字工整好认,即使慢也是应该的。

第四,书写速度和你所选择的范字有关。



图二十七



图二十八

同为楷书,如果是临写图二十七,你必须放慢速度,快了,范字那种含蓄而又疏朗的笔画写不出来;如果是图二十八,那你必须写得稍快一些,否则你也写不出范字笔画尖锐的出锋。

第五,据笔者多年来的书法教学观察,现在的人书写不好,十有八九是因为笔画书写速度太快所致——注意,我说的是笔画书写速度,不是写字速度。大多数人在平日的书写中笔动得很快,完成每一笔画的时间很短,奇怪的是字却写得并不多,原因在于现代人对行草书结字规律的认识不够,只知一味地快写,而不知利用传统的行草规律省减笔画。

这使我想起了鲁迅的书写。在现代文学史中,不,就是把当代所有的书法家全算上,书法比鲁迅还好的人不多见。

鲁迅的一页文稿,在1995年上海朵云轩的拍卖价是四万元人民币,可见其书法之好。可是鲁迅平日,即使是在起草文稿、回信等要求迅速书写的时候,他的字依然严谨、含蓄、精彩、易于辨认(图二十九)。鲁迅的行笔速度并不快,否则不可能将笔画写得那样厚实含蓄,但他写字的速度不慢。诀窍就在鲁迅深懂书写结字之法。在鲁迅最后的日子,他重病在身,每日除了写文章,平均仍要回复三四封来信,而且是用毛笔。书法依然出奇的好。鲁迅的经验告诉我们,应该把过快书写笔画的速度降下来,代之以了解汉字结构及如何节省笔画——使用连笔和重笔。(下面我们将谈到此点。)

第六,因为并不是每个人都从事文秘工作,书写任务繁重,所以人们的书写状态理应丰富多彩。有时候你是摘抄一段名言,有时候你是在写一封情书,有时候你在记日记或者开一张便条等等,那么书写速度应该根据书写的需要不同而调整。每个人都必须重视自己的书写形象,必须转变自己对书写所持的观念,书写不光为了速记,也可以是一种非常优雅的文化休闲活动。

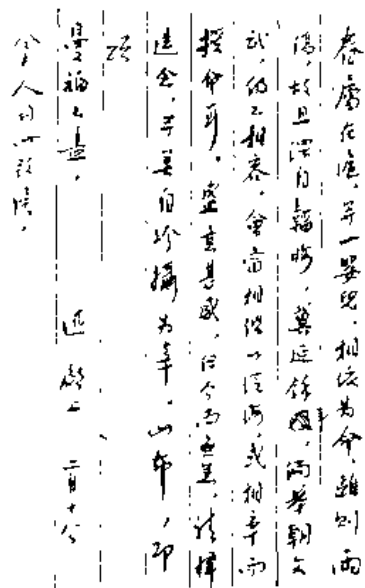
我们再说运笔轻重。

所谓轻重,实际上应该在所有艺术中存在,也即我们通常听到的力、力度、笔力。注意,我们这里说的是书写(书法)的轻重,和文学中所说的“笔力”不

同,前者指的是笔尖在纸上划过的力,

后者则是指文章中使用语言的准确到位,选词锐利,文章的色彩硬朗等。上文我们提到的孙过庭《书谱》中所说的“顿之则山安,导之则泉注”等动力感觉,指的是笔画的起和收、勾连和小点,在一个深懂书法的人在审美感受中所产生的效果。

不要小看了汉字书写中的轻重,每个汉字的笔画轻重安排,几乎隐藏了汉字书法的所有的魅力。现存人类使用的几大文字,数汉字书法的表现力最丰富。每个写过英文的人都知道,英文字中没有方折和断续的点(维多利亚时代漂亮的英文书法,就不得



图二十九

不延长字的笔画,作一些特别的处理),因而书写速度几乎可以做到平动(即以一个速度书写到底)。汉字不同,短促的勾连和小点,你不用力就难以写出可看的笔画。在毛笔书法艺术中,几乎可以这么说,笔画有力是所有书法家终生追逐的目标。一些著名的书法家,晚年由于力衰气短,已经不能准确地控制住汉字精巧的结构了,但他们仍必须保证笔画的有力,这样写出字来才依然精彩。可见,说笔画有力的字就是好字,并不夸张。想要改善自己的书写状况的朋友,不能不牢记这一点。

按理说,硬笔是一种弹性极小的工具,下笔即笔画有力。硬笔不管你按得多重,提得多轻,写出来的笔画,粗细变化不大。毛笔没有十几年的苦练,你就不能避免“锯齿”、“鼠尾”、“折木”等败笔,毛笔(视笔的大小而定)重重地按着笔写出的笔画,是轻轻提笔书写时笔画的十倍甚至几十倍。既如此,为什么硬笔仍要讲究运笔的轻重呢?原因是无论钢笔、铅笔还是圆珠笔,它们都有个类似毛笔笔锋一样的笔尖,借助它,人们仍可在笔画的粗细和笔画的两头(起笔和收笔)写出不同风格的硬笔字。如图三十、三十一两件硬笔书法作品,它们的风格不同,主要区别在笔画和两头。



图三十



图三十一

现在我们讨论用笔轻重上怎样才正确的问题。

一般而言,运笔轻重是和书写速度密切相关的一个问题。大部分的人书写质量不高,字难看,就是因为不能把握正确的速度和轻重之间的关系。正如我上面所提到的,现代人书写的速度普遍偏快,下笔也普遍偏重。速度过快,笔画质量必不高,把握汉字的形状(结构)难度较大,要求有很高的技巧;下笔太重,特别是使用钢笔,容易使笔画晕漫,书写不流利质量不好。

我们知道,任何东西的运动,速度和阻力是一对矛盾,快就意味着阻力要小,运笔要轻,慢就意味着阻力要大,运笔应稍重。既然我们书写的速度普遍偏快,为什么现代人还会出现下笔重的毛病呢?我想,这大概和当初学写字的经验有关。

几乎每个人小时候,都听过父辈一代讲述的一个家喻户晓的书法掌故;书圣王羲之教儿子献之写字的事。有一天,他从后面悄悄走过去,伸手试着把儿子写字的毛笔从上面拔出来。但是他没有如愿,儿子的笔握得很紧。据此,王羲之当即预言,儿子将

来必成书法家无疑。这个传说显然是把握笔紧和书写有力混为一谈了。不幸的是,它偏偏被说成是书圣王羲之的故事,于是握笔要有力,要紧这一观念,代代相传,不知害了多少写字的人(笔者就是其中之一)。许多在大街上卖毛笔书法的人,五指分开,食指伸得高高的,使劲勾着笔杆,就是被上面的故事所误导。

一个小孩初学写字,当然第一是要能够拿住笔。毛笔书法握笔历来讲究手掌“中空”——即手指捏着笔管,掌心得像握着个鸡蛋一样空出。这样,小孩掉笔自是常有的事。可是,握住毛笔并不是书法的目的,目的在于便于书写和写出质量高的笔画。一般的现状为:学童只要能握笔了,习字的任务便压倒一切。许多人都是费力地把笔勉强捏在手中,匆匆忙忙开始自己的书写生涯。久而久之成了习惯,不管握笔毛病有多大,除非还有可能进入书法领域,他便不再注意握笔是否轻松自如,是否便于书写。硬笔书写是由改换书写工具而产生的,因而不可避免也受到这种错误技法的影响。

另外,书写是否有力,还存在上面提到的那个误区。特别应该强调的是:不管是毛笔书法理论中的所谓“倾全身之力”、“万毫齐力”,还是硬笔字中笔画的力劲,与一个人的力气大小没有关系。和书写速度一样,书写有力,乃是个因人、因字而异的模糊概念。我自己,当然也包括很多硬笔书法水平很高的艺术家,下笔运笔都轻而自然。那么在硬笔书写中,到底有没有什么通用的技术诀窍呢?很遗憾,没有。这里,我只有几点建议:

1. 握笔用力过分,手指肌肉僵硬,书写时较易做到笔画平整,不容易出格,这对初学写字的人是应该的。一旦能顺利书写了,必须立刻使手指的肌肉放松,转而注意运笔的灵活性。

2. 硬笔书写要留意工具的不同,钢笔书写必须轻一些,因为钢笔笔头硬,重则使转不灵,易划破纸张;圆珠笔和铅笔书写应稍重一些,轻了,笔画没有份量。

3. 一般说来,行草书比楷书要写得轻一些,因为上面说过,行草书的速度较快。

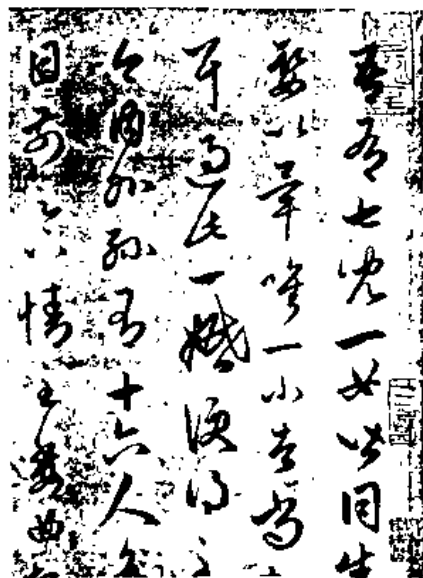
4. 纸质硬而厚,书写时不妨重一些,使笔画“入纸”;纸质松薄则反之。

5. 出水快的笔书写要轻,避免墨水晕漫出笔画;出水慢的笔反之,避免笔画干枯,显得无“气血”。

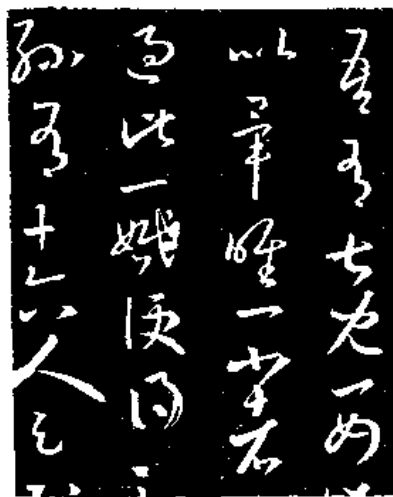
必须重复一遍,不管是练书法还是日常书写,困难的不是握笔有力,而是握住了笔后运动自如。硬笔写字,如果不维持一定的速度,笔画就失势,也不能有力,速度有“助跑”的功用。

## 第五章 “好字”的结构

好的字和一个人一样,不仅气血流贯全身,而且四肢躯干调配合理。所谓“气血”,可以比作一个字的笔画质量,所谓躯干,便是指一个字的结构。打开任何一本书法书,有一个词是少不了的,那就是“章法”。在毛笔书法中,“章法”一词有二解,既指单个字的结构,也指字与字、行与行之间的关系。章法之“章”为“立早”,有“醒目”、“规则”的意思。



图三十二 赵孟頫临王羲之书法



图三十三 王羲之原作拓本

古代楷书四大家,欧、颜、柳、赵四位,前三位出在唐朝;最后一位,即为元代的大书法家赵孟頫。他是宋朝皇帝的本家,和他的祖先宋徽宗一样,对书画艺术极其精通。不幸的是,他生活在蒙古人统治的元朝,必须接受异族人的统治。尽管他官做得不小,但还是得向一个文明程度较低的异族皇帝哈腰。不知为什么,在赵孟頫的眼里,看不见宋朝人对书法的贡献,甚至也无视唐朝人书法的灿烂成就。就书法和绘画成就而言,他无疑是古代的艺术大师,但是他是位尊崇古典的大师。他讲究技巧和功力,不遗余力地要求人们向晋朝的王羲之王献之父子看齐,是个不折不扣的古典主义者。他认为,自有了东晋的二王父子,书法笔法表现力已经够丰富了,不用再弄什么新东西,后

人只要把古字的结构作一些合理的调整和改动,就不愁书艺不精了。他的原话为:“用笔千古不易,结字随时而行。”然而他的书法非常精彩,写得和二王相去不远。

在书法艺术史上,赵孟頫并不是一个个性突出的艺术家。过去的几百年里,不时有人嘲讽他,说他充其量是“书法巨人的奴隶”。有的甚至把他的书艺与他的出身和政治品德联系起来:说他虽是宋朝本家,却没有骨气地做着元人的官;他的书法,媚俗在骨头里面。

但是,就我们现代书写的标准而言,他的“用笔千古不易,结字随时而行”的艺术主张,可以看作我们最早的也是最成熟的硬笔书写宣言。他说过的话,对于今天希望改进自己书写状况的人,依然有效。赵孟頫进入古代“楷书四大家”之列,无疑和他的书法风格与理论的通俗性符合大众口味有关。无独有偶,现代教育家书法家启功先生,关于对书法教育,好像也说过赵孟頫类似的话,强调过结构对于书写的重要性。

我们几乎可以说,对于硬笔书写而言,字好就等于字的结构好。

然而,这里有一个困难:书法在中国是第一大艺术,书法理论书籍汗牛充栋,但是这些书籍中,真正涉及章法理论的,并不多见。因为汉字是一种成熟极早的文字,谈论汉字的结构,无疑要牵扯到文字学、书法形态学、视觉习惯、重力学、工具材料学等一系列问题。实际上,传统书法艺术和传统书写几乎是同一个东西。书法章法问题既不容易人手讨论,讨论起来也很复杂。那么,这个问题在古人那里是靠什么来解决的呢?靠临摹帖,也就是靠对古代优秀碑帖的“死记硬背”来解决问题。用句学艺术的行话,叫做“把自己打烂在名作之中”。当然,这是个相当有效的办法,现在流行的各类硬笔字培训,好像也没有什么新的可以取代它的方法,仍是这样来训练学员。

说一种方法有效,并不等于它没有缺点。这种方法的缺点为:

一、对于一个已经有十年以上书写经验的人来说,他经不起这样的“休克”疗法,他没有时间空出五六十天来“打烂自己”,忘掉自己的书写习惯。

二、这个方法对一般人而言太过当。并不是每个人都有能力或都要成为书法家,对于一般只希望改善自己书写状况的人,只需要一些有用的“秘诀”,他们没有时间也不可能书写上脱胎换骨。

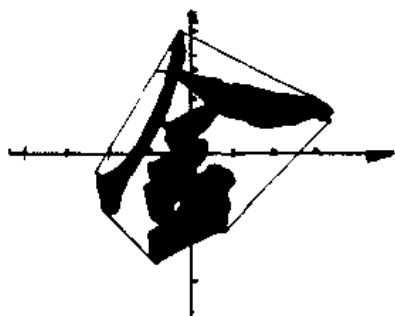
因此,我们在这里为大家准备了一些有关字结构的“秘诀”——不过,需要告诉大家的是,古人已经制造出来了这些“秘诀”——如隋朝一个叫智果的和尚写的《心成颂》、唐代欧阳询《三十六法》、明朝黄自元整理出的《黄自元间架结构帖》等。请允许我重复一位日本现代著名作家芥川龙之介的话。他在一本有名的随笔中写道:天才只不过是在别人觉得挂不上衣服的地方挂上了衣服,但是,使他比我们显得高,垫他脚的那张凳子是任何地方都有出售的啊!

好字的结构,应该包括如下几点:

一,符合传统书写规范。传统书写规范是指几千年来流传有序的书写参照系,即毛笔书法的碑帖体系。它不仅是我们书法艺术的典范,而且也是历代印刷排版字体的典范,因此,理所当然也是硬笔字结构合理的规则所在。不管我们能不能成为一个书

法家,作为一个有文化的人,留意传统书写规范,是一项重要而又有益的文化活动。在传统书写规范中,不仅包括“五体”(即楷、行、草、篆、隶),还包括我们所需要的和我们喜好相近的各种风格的书体。

二,好字的结构,一定有一个好的边廓。如果把一个字看作东西,无论是楷书还是隶书、篆书,它们的结构应该大致是一个端正的方型。也就是说,它们的外部轮廓都是关于横纵坐标的对称图形。(见图三十四)



图三十四



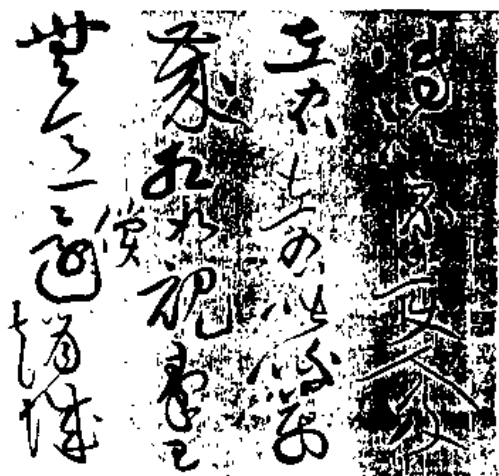
图三十五

正因为如此,直到现在,无论是毛笔还是硬笔书法练习,都设计成田字格、米字格、九宫格、回宫格,目的也是为了让人们注意一个字的外观平整。如(图三十五)欧阳询体的“谢”字,尽管这个字有三个很不规整“言、身、寸”部分,合成一字,外观却很整齐。

只有每个字外廓大体上平整了,排列起来才有序,读起来也不费目力。

但对行、草书要注意,它们的外廓要复杂一些,它们往往不以一字为外观,而是需要连起来,将几个字当一个字来看,起伏要大一些,字与字之间讲究穿插,随意性也较大。在临摹的时候,要特别当心。黄庭坚草书(见图三十六),席殊行书(见图十三)。

我们在日常生活中,一般使用行书和行楷的机会较多。可是我们并不是专家,最容易在书写时把各种书体混杂在一起——楷、行、草书混杂在一个人的书写中,有些字需要变形,就结构而言,有一个统一的问题。(见图三十七)



图三十六



图三十七

(去的尽管去了来的尽管来)



其中“了”和“来”就变形太过,“管”字破坏了一行字应有的规范。因此,我们平日爱好的或私下学来的字,并不能照搬进我们的书写。

第三,好字结构一定好写,符合人们的视觉习惯。好写,是指按照汉字笔顺去书写。汉字的笔顺首先是因为它便利书写才存在的,而不仅仅是为了好看。它符合右手执笔,左抑右放的习惯。如“必、长、上、每”和“走”边等一些笔画少的字,常常是学书法的人所难以把握的。其实写好它们的诀窍就在笔顺之中,笔顺对了,书写出的字自然结构生动。好字还必须符合人们的视觉习惯,和所有造型艺术一样,它必须遵循重力和均衡原则。所谓重力,是指字的结构必须平稳;所谓均衡,是说要根据字的笔画多少长短合理安排字的结构。教书法的老师常常对人说,每一个字都有一画是主笔,写好了这个主笔,字就容易写好了。这话说得过于简单,可很实用。

字要在纸上立起来,就必须抓住一个字的重心。如“国、园、周”等字的外框,必须宽窄适度,能包住中间的部分;“直、上、盆、进”等字底下笔画须长而有力;“毋、匆、易”等字横折勾不能垂直;“心、必、志”等字的右弯钩必须尽量弯曲;“成、戈”等字的斜钩要有弹力,又不能太弯;“村、打、林”等左右结构的字左偏旁的右笔画应尽量等齐,以便于右边偏旁的安排;“寒、寨、豪、徽、椒、树”等上中下、左中右结构的字,中间部分必须忍耐缩小,这样字就不会过分长大臃肿;“金、令、含”等字的上面“人”部,长一些并不使人讨厌,短了就小气寒酸;“左、右、石”等字,右下部分得尽量往上贴,才不致显得松散……这些诀窍并不太多,而且有规律,只要大家留意,很快能掌握它们。

总之,字的结构是一个复杂的问题,也是练字的难点,但我们仍有很多办法可以解决它。有一条非常重要,就是我们必须对结构留意。很多并没有受过高人指点的人,已经无师自通地写好了硬笔字,原因是他们比我们对字的结构更为敏感,而敏感在于他们比我们留心。

## 第六章 整篇摹写与单字练习

解决了以上各章的问题,现在我们可以谈谈练字的具体做法了。

### (一)描、摹、临

对范本(字帖)进行描、摹、临练习,是学习传统书法的入门途径,经历了一千多年的时间考验,仍然被认为有效。初学任何一门艺术,都离不开对古典杰作的模仿。

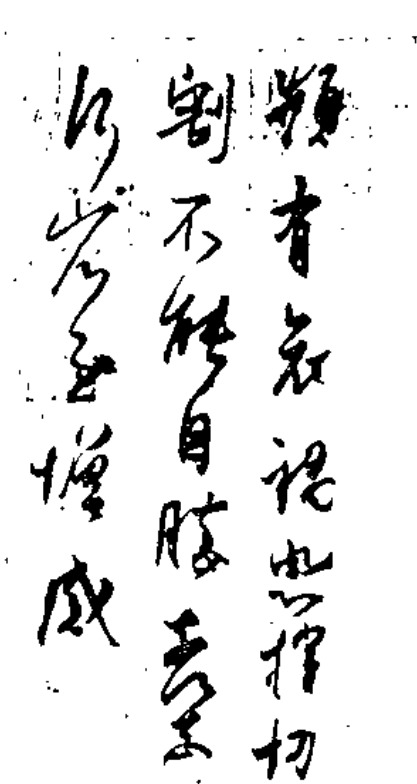
描字,在古代又称“响拓”,实际上是对书法范本仿真复制。方法是把真迹固定在类似窗棂的本格内,背着光再覆盖一张能透光的薄纸,然后用毛笔细线把原作勾勒成空心字,取下来,再照着真迹墨色的浓淡,用笔填实。古代没有仿真印刷术,学习书画,要么你得花很多银子,买一件真迹回家;要么得设法借来一件真迹进行复制。可不要小看了古代人的这种笨拙而又麻烦的手工劳动,它使许多古代杰作得以流传,王羲之大部分墨迹,都是唐朝人“响拓”的摹本。(见图三十八)

这些古人摹仿的名作,不论是在笔画的粗细还是在字的结构的准确上都达到可以乱真的效果,甚至连墨色的浓淡也和原作一模一样。所以,一直到现在,这个方法仍然是造假字画的有效手段。

描字,可以对一件作品的结构和笔法深入到极细微处,这对于培养一个人细致的艺术眼光极为有效。故此,一些大书法家、大画家都曾擅长此道,甚至以此谋生。在历代书法启蒙教学中,这个方法一直是刚学书写的孩童熟悉范本的最好方法。但对于学习书法艺术的人来说,描字的最大缺点是,它并不是按照原作的自然程序一次完成的东西,像是像了,但是生硬,训练不出范字笔画所需要的肌肉协调性和笔画生动性。所以,在传统书写教学中,使用这种方法的时间很短。

摹字,即用透光的纸覆盖在范本上,直接用毛笔按照范本的笔画结构和自然进程写下来。这个办法能使初学者比较快地进入书写,容易体悟到与范本差不多的书写速度和用笔技巧,训练过程比较容易也很愉快。缺点是随学随忘,对范字的形状(结构)容易得手,但是对笔法印象不深刻。所以要学习毛笔笔法丰富多样的表现力,很难通

过摹字达到目标。



图三十八 王羲之频有哀祸帖



图三十九 褚遂良摹兰亭本

临字,指对着范本,一笔笔照着它写,力求写像。这是毛笔书法训练最常见的一种方法。它的特点是看一笔写一笔,容易学到名作的笔法——这是毛笔书法的关键,学习过程比较自由。学习者功力越深,这个方法越有效。(除了对着范本一笔一画地写,还有靠了记忆的“背临”,以及可以充分发挥自己书法特点的“意临”等手段,这里,我们不一一介绍。(可见图三十二赵孟頫临作)

除非搞创作,临习名作,像歌唱家练声、画家写生一样,是每个书法家毕生的日课。一些著名书法家的临作,本身就是一件精彩的艺术品。临习的缺点是过程长,不容易写像——尤其是结构,基础不好的初学者往往由于临不像而丧失信心。

以上我们讨论了学习传统书法的三种方法。可是,我们本书的目的是实用硬笔书写,上面的三种方法,哪些是对我们有用的呢?如果我们使用这些方法,有没有和毛笔书写不同的地方?我们应该注意些什么问题?

上面说过,由于工具不同,硬笔书写的笔法问题并不突出,如何把握范字结构是硬笔书写的关键。所以我们学习硬笔字,应该将学习毛笔书法的方法倒过来,即以描、摹为主。具体做法为:

1. 认真地熟读字帖。不是去背诵文字内容——那是语文课本所解决的问题——

读字帖是为了使自己熟悉和弄清范字书写时的笔顺、连笔的规律、结构类型、整体风格(如端庄严谨还是潇洒灵动)等问题。以便在描摹前,做到心中有数。

2. 硬笔描摹要有一种“书写意识”。一旦熟悉了范字的下笔收笔,连接和断开,此刻你就是原作者,描摹时笔画要一次性交待清楚。

3. 必须整篇摹写。因为每一种字帖的特点,不仅存在一个个单字内,而且存在字与字的联系上。具体说来,包括它们的书写速度和节奏,结构的高低、宽窄、疏密关系。初学者往往对字形、笔画、结构的分辨力都很差。硬笔书写,不像毛笔书法,不必要在笔画的细部下功夫,因此维持正常书写速度的整篇摹写,由于接纳的信息量较大,容易使初学者上手。

4. 以单字练习克服难点。每一种字体都有难把握的地方,有的是结构,有的是特殊趣味的笔画,它和我们自己日常的书写习惯差距较远,有的字我们就是难以掌握。那么请你进行重复性的单字练习。对单字练习,我们可以描,也可以摹、临。但速度要降下来,比整篇摹写慢。因为这基本上是一种克服性练习,越不懂的地方,越要清楚,得一笔一画来。单字练习可以间歇地进行,每次解决一个问题。著名书法家王镛先生有句名言——“要使自己有进步,与其学会一些新东西,不如去掉一些自己固有的坏东西”。单字练习,是你去掉一些坏东西的机会。

5. 整篇摹写和单字练习交错进行。如果我们只注意单字练习,我们同样会对整篇范字难以下手,即使单字学会了,也可能不能进入应用。一味地整篇摹写,就可能忽略范字某些重要的特点,使你的字变得简单,甚至很容易回到以前的书写状态去。整篇摹写与单字练习交错进行,可以纠正单一练习的偏废处。

## 第七章 林林总总的字帖

当我们对书写的诸问题都有了概约的了解,接下来,我们可以谈谈现在流行的各种字帖了。

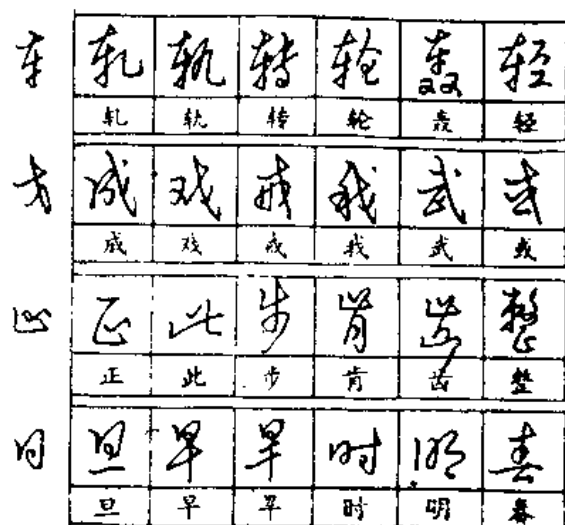
自 80 年代初以来,随着毛笔书法热的兴起,涌现出一大批从事硬笔书法活动、硬笔书法教学的人士。硬笔字字帖逐渐多起来,以致很多书店都要为它设立专柜。这为学习硬笔书写的朋友们提供了极为便利的条件,但也对大家的眼力提出了挑战——你必须选择。因此,为了使大家学习硬笔字时能够打开眼界,对书写教育发展水平和现状有所了解,使朋友们在选择字帖时,有个可供参考的标准,我们特意编写了这一章。然而,限于我们所掌握的资料和本书篇幅,我们不能将市面上所有的字帖进行评说,只能选择有代表性的几家,对它们的优缺点进行概说,以供朋友们参考。

### (一)黄若舟《汉字快写法》

黄先生是老一辈硬笔书法家,也是开硬笔书法教育风气之先的人物。早在四五十年代,黄老就十分关心国民的硬笔书写水平。当时,作为日常书写工具,钢笔已基本取代了毛笔。鲁迅和周作人等文化名人,都撰文称赞过使用钢笔的诸多好处。但是,人们对钢笔和钢笔书写的特点和规律,并没有足够的认识,甚至握笔的姿势、书写速度都和毛笔一模一样。黄先生是第一个为钢笔书写建立参照系的人,他编了十多本书,其中影响最大的就是《汉字快写法》。

《汉字快写法》实际上是一本字帖。书名说得很清楚,此帖的目标一是“快速”,二是“书写”。他没有用书法这个词,这是黄先生了不起的地方。这本书的观念已经接近我们今天的书写观念——即将书写和书法艺术分开,钢笔书写第一次被当作一个独立的问题提出来。黄先生的书法造诣颇深,诸体皆能。他从汉字偏旁出发,先列出一个常用部首,然后把与之有关的行、草书排列出来。黄先生设计的范字字体比较规范、典雅,但由于保留着毛笔书法中笔法的很多特点,书写速度比较慢。这本书的特点是:循序渐进,便于检索,用起来很方便;注意到字要写快必须从写行草书入手;范字写得很

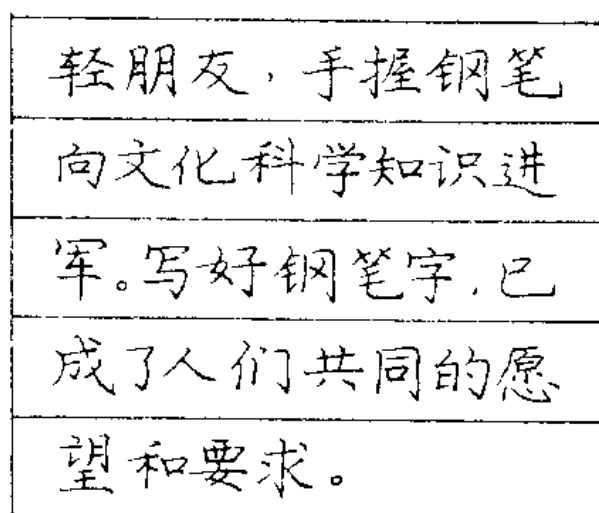
好,并且有应用实例。缺点是对当时的硬笔书写现状了解不够,有些草书对于今天只写钢笔字的人颇难辨认。



图四十 黄若舟字帖

黄先生的《汉字快写法》曾再版多次,影响极大。北京读者在琉璃厂各书店、东方书店、三味书屋均可买到。

## (二) 庞中华《中华钢笔字字帖》



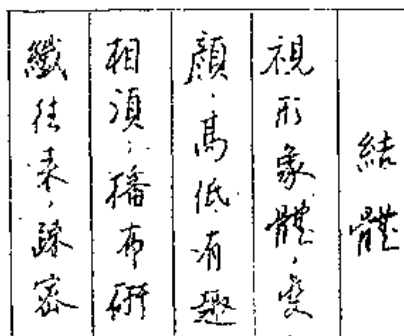
(3) 大小合适, 舒服。

图四十一 庞中华行楷

庞先生是80年代以来广为人知的硬笔书法教育人士,被传媒称作“中国硬笔书法第一人”。正因为他在硬笔书法上的贡献,他成为全国政协委员。庞先生从事硬笔书法的时间比较早,第一次提出“硬笔书法”概念。到今天为止,以“中华”冠名的各种硬笔书法字帖印数达上千万册,各地各种书店均有出售。在庞中华的各种字帖中,以楷书和行书最为有名,写得也最好。和黄若舟先生一样,庞中华的字体笔法基本上是模仿毛笔书法,讲究起笔收笔,出锋很漂亮。整个字的结构呈扁形,结构分布匀停、适合横排,看起来大方美观。但过多地讲究用笔,特别是像毛笔书法一样强调笔画练习,容易使学习者忽略字的整体结构,学习用时长,书写速度也比较慢。但是庞先生字体的外廓都是规规矩矩的方形,一旦掌握了一个个字的写法,整篇连续书写,就不存在章法上的困难,这是庞字的优点。但在教材设计上,如何使学习者进入范字,庞先生要求人们先练笔画,再练偏旁部首直到完成一字。这与传统书法练习方法没有什么两样,如何将钢笔书写的特性渗透到他的字体中去,在庞先生那里仍然是要研究的问题,因此,他仍然是在教硬笔书法艺术,实用性需待进一步增强。

### (三)王正良《青少年钢笔书法字帖》(福建少儿出版社)

王正良先生是中国硬笔书法家协会副主席,中国书法家协会硬笔书法委员会副主任。他是硬笔书法领域卓有成就者,屡获硬笔书赛大奖。其毛笔书法造诣颇深,据称曾受业于书法大师沙孟海门下。



图四十二 王正良字帖

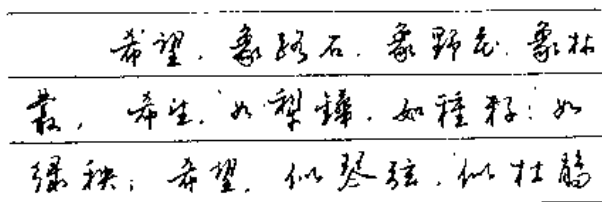
王正良先生的《青少年钢笔书法字帖》,是他为青少年硬笔书法爱好者所写的,内容为名言警句,直行竖排,由右到左,从上到下书写,是典型的书法创作格式。这本字帖的范字是用弯头钢笔悬笔书写出来的——弯头钢笔是一种特制钢笔,笔尖被向上或向下拧弯,容易书写出类似毛笔的粗细变化较大的笔画。而普通钢笔写出的线条是等粗的——无疑,王正良先生对弯头笔的性能把握极好,结字宽博,用笔从容,气息典雅。因为王先生是采用了特殊工具、特殊写法才达到现在的书写效果,所以对于初学钢笔

说,王先生的字帖,是颇值得欣赏的“止渴之望梅”,不太适合作为练习书写的范字。

#### (四)任平《钢笔行书精选》(浙江科学技术出版社)

任平先生是首届钢笔书法大奖赛(1985年)的特等奖获得者,他与别人合编过多种字帖,销量很大,《钢笔行书精选》就是其中之一。

任平先生的字秀丽典雅,婀娜多姿。书写格式采用横排,从左到右内容大多有关“大海”、“波涛”之类。有意思的是,任平先生把自己选择的文词内容和书写横排格式联系起来。大家知道,汉字的结构和笔顺,实际上是有利于右手从上往下书写,所以直排书写容易将字写出变化而又安贴;横排书写,无疑符合今天的视觉习惯,但横排字与字之间是左右联系着的,与汉字的结构特点相违(汉字的结构是左右不齐),字与字横排,不是碰到长捺,就是斜勾,难度比竖排大得多。任平先生之作,证明他在有意克服横排汉字的书写困难,想法已经高人一头。他成功了,他的横排硬笔书法跌宕多姿,同一笔画同一结构的地方,都作了令人信服的处理,没有一处呆板重复,真如山泉之奔流,使人百看不厌。



图四十三 任平硬笔书法

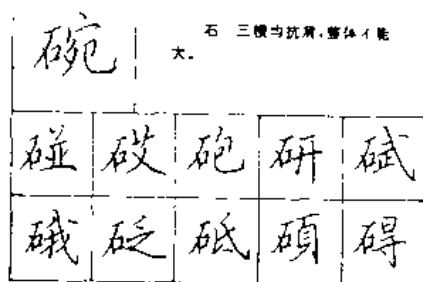
任平先生是杭州大学中文系古典文献专业的博士。他的书写水平,表明了一个有良好修养的人,硬笔书写可以达到的高度。他的字帖对于具有良好书写基础的人进一步学习硬笔书写,无疑很有作用。但是,它不是适合推广普及的一种范字。这一点务必请朋友们注意。

#### (五)田英章《硬笔楷书技法精要》(军事科学出版社)

田英章先生是一位军队书家,有多种字帖问世。



《硬笔楷行技法精要》中安排了两种书体:楷书和行书。编排次序为:(同一体列)基本笔画——偏旁部首——间架结构——笔顺练习——实际应用等几个阶段;除了后面应用部分,其他部分和庞中华教材及传统书法教材没有什么大区别。该教材的特点是,对笔画和书写要领讲解极细,对硬笔书写最重要的部分——部首练习和间架结构的解说又相对简单笼统,或者不进行解释。应用练习部分,给学习者提供了诸如单字、诗词、信札、文章等各种内容的书写体例,但缺少与书写有关的一些问题提示,令初学者难以适从。

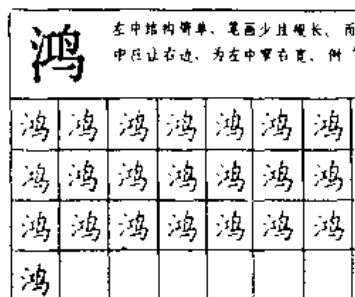


图四十四 田英章硬笔书法

田先生的楷书风格很鲜明,结构很准很大方,是很好的范字。行书笔画交待得很清楚,不足的是牵连之处太多,学习时不注意,容易使人养成潦草的毛病。

## (六)王宝心、史小波《99 钢笔字速成训练法》(北京体育大学出版社)

王、史二先生都是北京硬笔书法学会的主要成员。这个学会很活跃,《99 钢笔字速成训练法》是为了其开展教学活动而编的教材。



图四十五 王、史字帖

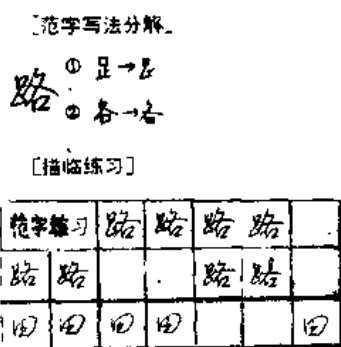
这本字帖突出的特点,是打破了范字的传统编排,煞费苦心地给学习者挑了 99 个

范字,每一个范字都配有两三行文字,对该字的笔画要领和结构安排作一次性说明。说明文字使用的是标准书法术语,但又不对术语进行普及说明,初学者理解困难。但准确说,这只是一本练习册,范字的书写速度和日常书写有距离,它适合刚学书写的小学生做书写练习,可是文字解说又嫌太深。对于已有书写年头的人来说,并不如其所预言的那样,能够如期见效。

## (七)席殊、徐国晖《实用硬笔字速成训练》(江西高校出版社)

席殊先生是著名的硬笔书法家,也是较早对硬笔书写教育进行研究的人士。应该说硬笔字教育的进步,是从席殊先生发明的一个洋文“3SFM”开始的。他的教材和字帖最大的特点是面对实用书写,编排也较严谨。“3SFM”与一般书法教育的不同之处有三点:直接学习行书、练习实用硬笔字和注重整篇摹写。

席殊先生首先提出了书写的形成是一种习惯。他的范字设计也比较成功,是一种简单易学的行书硬笔字,书写速度接近日常书写,没有太多的笔画技巧,不讲究提按,字体娟秀灵活。但是他设计的范字边廓并不平整,书写时需要大小错落有致方才美观,章法极为复杂,把握不好极易使书写流于潦草,教材中对每一行的章法缺乏有效的提示和辅助练习手段。

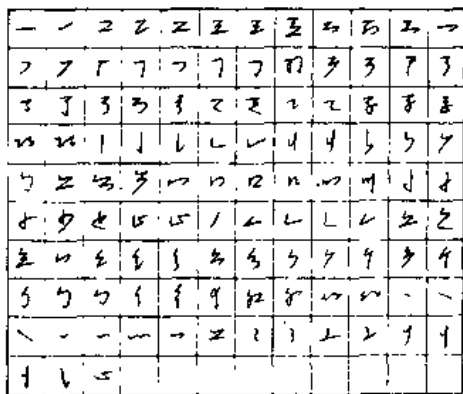


图四十六 席殊教材

为了使学习者克服已经养成的不好的书写习惯,他接受了严峻的挑战,在教材中调动了所有练习手段(选择题、完型填空、改错等等),目的都是为了使学习者掌握他的范字。但是,书写教育毕竟是美育的一部分,如何使所谓的现代理论和书写教育融汇在一起,调整好千差万别的书写审美情趣,从观念上使人信服范字的合理性,如何保留各人固有的书写习惯中好的东西,在他的教材中仍需进一步研究。

## (八)孟凡刚《标准实用硬笔字教程》(中国美院出版社)

孟凡刚先生曾主持过第一个全国性的硬笔书法函授机构,组织举办了数次全国硬笔书法大展,在硬笔书法教学方面做过很多探索。他所编写的《标准实用硬笔字教程》和席殊先生的体系类似,实用和快速是其教材设计的目标。所不同的是:他把汉字行书中各种常用笔画(包括复合笔画,连笔)、偏旁整理为 111 个字根——有些像于右任为毛笔书法编的《标准草书》——再由这 111 个字根任意组成一个汉字。他认为把练字改为练习字根,无疑为学习者大大降低了学习难度并节省学习时间。值得称赞的是,孟先生的范字大方灵巧,轻重有致,便于书写,设计得比较成功。



图四十七 孟凡刚设计的 111 个字根

但是字根毕竟不是汉字,即使解决了字根问题,也不等于就解决了汉字的结构问题。我们上面说过,在日常书写速度中使字的结构(组合)稳妥,这正是硬笔字的难点。

从以上字帖的分析中我们看到,现有的各种字帖大概可以分为两类,一是为学习硬笔书法艺术准备的(尽管一些字帖自称实用),如王正良、任平等人的字帖;一是为学习硬笔书写准备的,如席殊、孟凡刚等人的字帖。当然还有这两方交错,界限并不十分明确的,如庞中华等人的字帖。如果我们准备买一本字帖,首先必须明白自己的书写目的,这样才可能在挑选教材时,有个比较的标准。

## 第八章 认真写好 48 个字

书写是一个人一辈子的事。培养良好的书写习惯,写出一手自己满意的字体,有时候是件梦魂萦绕的事,不然古代就不会有“梦笔”的神话。人们最希望的是,有人在自己耳边叽咕几声,像变戏法一样,立刻就能下笔如飞,写出一笔漂亮的字。笔者作为一位职业书法家,深知此为虚妄。每逢人问书法,或欲学书艺,我总是设法打消对方的念头。从艺之苦,训练之枯燥,一以贯之的专注力都不是一般人所能承受的事。但是,如果有人问,怎样才能使自己的字书写得好看一些?那问题就并不复杂,答案也非常多。自 80 年代硬笔书法兴起以来,许多从事书写教育的人士,无不在缩短教学时间上下功夫。也就是说,凡是教硬笔字的,无不希望给学员们一个“窍门”。然而,这种希望是不是空的呢?答案是肯定的。

记得我在中学时代抄写大字报,一位老先生对我的字大加称赞。我很得意,不料他又笑笑说,是“聪明字”罢了。我不服,问他什么是“聪明字”?他说,你的字是自己琢磨出来的,它无门无派,甚至各种不同风格的东西在你的字里面打架。我说,那怎么办?老先生说,练字帖!我听了不作声,以为那一定是非常难的事罢。可是老先生对我说:怕了?没事,古人云,字无百日之功。你聪明,用不了 100 天就能上手。这就是我最初的书法启蒙。

古人说得不错,字是可以在 100 天内上手的。说这话有如下理由:

1. 汉字的笔画写法不会超出十种(古人毛笔书法总结为“永”字八画)。
2. 构成汉字主要的偏旁部首不会超出 50 个。
3. 我们日常的书写中,以独体字(人、日、工、大、公、之等)最难写,但它们却占我们书写中的 20% 左右,写好独体字是使你的书写漂亮的基础。
4. 我们随时随地可以看到书写得好的字。
5. 书写几乎是有文化的人每天都要进行的一项工作。
6. 好的书写不是一个难以达到的精确目标。

因此,就每一个有十年以上书写经验的人来说,我们充分考虑到他们对汉字的熟悉程度,对硬笔的控制能力,觉得他们不仅可以直接学习行书,而且可以直接进入范字练习,从而达到速成的效果。

在这里,我们从日常应用的汉字中,根据它们的使用频率、结构和笔画特点,设计

了48个汉字,作为练习的主要内容。(见下篇《教程》字表)

为什么要练习这48个字?前面说过,硬笔字书写的关键是结构。无论练笔画还是练偏旁都是为写好整个字服务的。单个字笔画、偏旁写得再好,但整个字结构配合不好,仍算不得好字。

从结构来说,汉字基本可分为左右、上下、包围和半包围结构。一字分为主干和偏旁两部分,更小的单位是笔画。因此,我们意欲选择出有代表性的可以解决笔画、结构问题,又能举一反三,灵活运用的字,作为练习重点。

比如“次”字,它本身是个高频字,左边“亻”是常用偏旁,右边“欠”又是个难写的独体字。

但是,仅仅练习这些范字,学员只能看到整个字,仍不能解决灵活运用的问题。我们又设计了“分解练习”,对每个范字的笔画、结构进行分解,从而使学员深入到每个范字的细部,再由这有关的部分合成一个新字。正是通过这反复的组合——分解——组合,强化学员对范字的记忆,掌握一种范字的书写技巧和规律。

这48个字,仅仅是一种规范书写的练习,即给练习者提供一套关于笔画、偏旁、单字的简捷快速又符合正确书写的手段,并不指望培养一种书写风格。但是,如果你解决了这48个范字的书写,要进入一种书写风格里去,就不会离谱。

## 第九章 好字在自己笔下

我们已经对好字的标准、如何认识自己的字、如何选择字帖、摹写和临习的要领、快速入门的捷径等问题，一一作了探讨。现在，是您拿起笔来书写的时候了，在此前，我们必须再一次告诉你，好字就在你的笔下——我们已经说过，字在某种意义上是你本人的代码，除非一个人讨厌自己，否则他就没有理由对自己的字没有信心，因为那是经过长期选择的你自己的影像。

如果你准备改变自己的书写形象，也就意味和自己的种种过去告别，意味着某种意义的生成。你的朋友和亲人都将惊讶地对你说，你的字变好了。你应该充满喜悦，并自信地投入到练习中去。

在这里，我们为你祝福，同时也给你几点叮嘱。

### (一)工具的选择

书写是利用工具的一种劳动。虽然我们谈的是硬笔书写，而硬笔比毛笔使用便利，较容易把握，但是硬笔和纸张仍有其特性，不能不注意。总括起来是：

1. 硬笔书写的纸张应厚而光洁，纸质紧一些；宣纸、毛边纸、报纸等容易渗水的纸张不能用。
2. 初学者必须准备一些透明纸，以便覆盖在字帖上摹写，但仍须不渗水。
3. 仿造毛笔笔头的塑料软笔和能写出类似毛笔粗细变化的歪尖钢笔不能用。实用书写应该用实用笔具。
4. 出水太快的笔，容易使写出的笔画粗而没有棱角，不能用来书写笔画纤细或工整的范字。
5. 圆珠笔滑，用来练习硬笔字不能写得太快。
6. 签名笔，一般也不用来练习硬笔字，理由和圆珠笔类似。
7. 活动铅笔不能用来练习硬笔字，一般的铅笔书写要轻，要不停地转动笔尖，使笔尖磨损后仍是尖的。

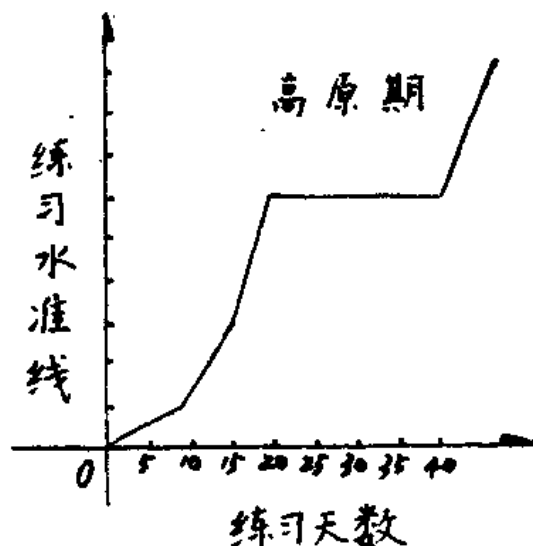
8. 以碳素墨水书写最漂亮,它黑而持久。要注意的是:在各种碳素墨水中,以上海“英雄”牌最好,它一般不淤塞笔尖。无论是哪一种墨水,都不能混用,北方的朋友书写时要当心,在干燥的天气,钢笔书写完应即套上笔套,保持笔尖湿润,是防止淤笔的最好方法。

9. 应该用你书写常用的笔练字。

不要小看了工具问题。笔者曾应沈鹏先生主编的《美术之友》之邀谈书法,我说“只要以艺术之名名书法,那技术就是有的。许多年来,我所有功夫都花在——自己无论拿起哪一支笔,铺下任何一张纸,就要知道和写出适合于它们的线条;下了第一笔,就应该知道如何结束这件作品。”这些话对学习硬笔书写的朋友,我觉得同样有效。

## (二)请你坚持

书写作为一门技能,掌握它需要一个过程。有效的方法可以缩短这个过程,但不能省略它。没有哪一种教材,可以在一夜间让一个人的字突然焕然一新。



图四十八 高原期座标示意

学习任何一种技能,都会有一个时期,心情愉快,进步较大,人也好像特别聪明。但过不了多久,心境和技能又停滞不前。这个进步较大的阶段被称为学习的“高原

期”。“高原期”的到来和消退因人而异,有的人甚至会遇到多次的“高原期”,但是绝大多数人都在“高原期”消退后,从一门技能的训练中退下来,中止学习。

明白这个道理,对学习很有好处。我们必须做的是,一是让“高原期”早些到来,二是让它尽量消退得早一些。

1. 不要左顾右盼,假若你选择了一种字帖,就应照着它练下去。问题不在于你学不会,而是你没有摸到学会的门径。

2. 把学到的字尽量用于你日常的书写中去,没有什么比投入运用更能使人记住学到的东西。

3. 在最初的一个月内,最好不要间断练习。如果你“入门”了,不妨歇歇。何谓“入门”?即能基本写出范字的笔画特点,大体结构像范字。

4. 遇到困难了,应该和老师联系。他们是先期遇到困难而又已经克服了困难的人,你学习中碰到的所有问题,他们几乎都遇到过。

总之,学习是一项需要全身心放松的工作,我们不必视为畏途,也不能难为自己。如果说我们一天的学习和工作过于紧张,那么,我们就在桌边静静地坐下来,展开字帖,从练字中获得安谧的心境,而不要把练字看成一种艰苦的磨炼。每一个汉字都具有一种情态,这种情态是靠一笔一画和各种不同的结构组合成的。我们可以像小孩搭积木一样,凭了我们自己的情趣去安排和制作这些汉字。我们的笔由我们的意志控制,我们面前的范字是我们的蓝图,除了读书以外,我们练字时,也就和所有曾经存在过的那些美丽的灵魂在一起,我们大可以满心欢喜地去做它。我们把书写当作一项心理训练。如果我们平日是焦躁的,那我们就在书写时聆听心脏安稳的搏击;如果我们过于怠慢时日,那么从书写开始,使自己的灵魂舞动起来。不要急,书写是你一辈子的事,是你精神的另一副尊容。好不好全在于我们自己铸造。任何一个女人,不会因为使自己容貌的美丽花费时间而痛惜,明白了这一点也就明白了书写的境界。进入了这个境界,书写就是一件永远伴随你的乐事。好字必然在你的笔下。



## 下 篇

# 实用书写整分练习教程

# 第一章 独体字整分练习

## 第一节 梯形结构独体字的书写练习

所谓梯形结构,指的是这个字的外部轮廓接近于梯形。梯形可分为两种:正梯形△和倒梯形▽。下面两种字可归入梯形范围:

1. 字的外部轮廓是“口”字,如“田”、“口”、“回”等字。
2. 字的内部笔画分布比较均匀,横向、竖向笔画的数量也相等。书写时,要写成梯形。

### 第一小节 “田”字的书写练习

#### 一、例字写法与分解

例字 田

例字写法 田

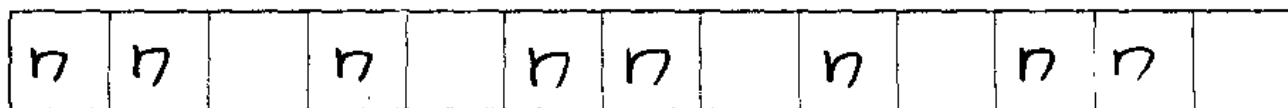
分解与分析

- 田
- ①“口”写成“口”,“丨”与“フ”连成一笔,转角处不要停顿。
  - ②“土”写成“土”,注意两者的笔顺、写法的不同。

“田”字的外围是个“口”字,而且里面横、竖笔画数量相等。因此,此字可写成梯形。

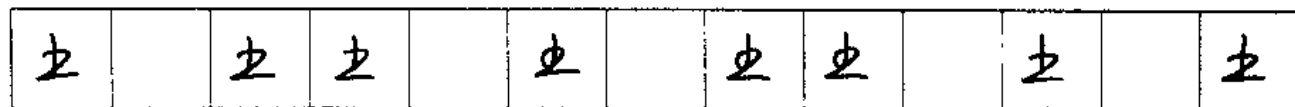
#### 二、“ㄣ”的描摹临练习

“ㄣ”类型的笔画,在行书中常用到,一切“ㄣ”类型的笔画,都可以写成“ㄣ”。



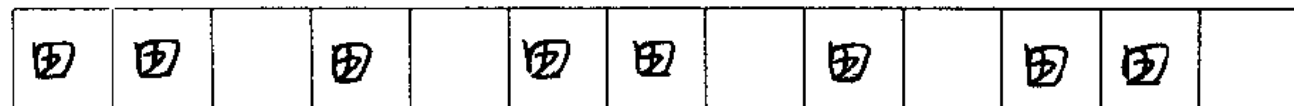
### 三、“土”的描摹临练习

两横一竖的笔画,如“土”、“士”都可以写成“土”,这种笔画的左边,如果还有笔画,则应写成“土”,如“在”,如果左边还没有笔画,可写成“土”,如“主”。



### 四、合成练习

将“乚”和“土”合成“田”字,注意“田”的写法。



### 五、“田”字类梯形结构的字还有如下一些:



### 六、整篇摹写训练

说话的机会

饶舌的妻子对驯服的丈夫说:“你昨晚又说梦话了。”

丈夫说:“一点不错。不然,我就没有说话的机会了。”

## 第二小节 “亚”字的书写练习

### 一、例字写法与分解

例字 亚

例字写法

亚

分解与分析

亚

①“π”写成“丌”,一横与两竖连起来写。

②“ㄣ”写成“ㄣ”,两点成一横连起来写。

为什么要学“亚”字的写法?因为这个字很有代表性,横向笔画与竖向笔画的数量大致相等,那么,这种字就应当尽量写成正方形。当然也不是几何学上的正方形,而是略呈梯形如“△”。可以说,在手写体中,正方形的字一般都略呈梯形。

### 二、“亚”的描摹临练习

丑	丑		丑		丑	丑		丑		丑	丑	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

三、“丑”字类梯形结构的独体字还有如下一些：

丘		丑		五		互		正		至		坐
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

四、整篇摹临训练

唇枪舌剑

“您理一次发要了我十二法郎！我头上几乎没有头发。”顾客说。 理发师：“我收您的钱不是因为剪头发，而是找头发来剪。”												
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 第二节 长形结构独体字的书写练习

长方形结构的字包括两种：一种是正长方形“口”，可称长形；一种是横长方形“口”，可称扁形。这里我们先练习长形结构的独体字。

### 一、长形结构的独体字

这样一些字可写成长形：

1. 以竖画为主笔，且竖画不超过两个。如：“甲”、“申”、“丰”、“年”等。这些字中，竖画是起支撑作用的。注意竖画还包括“乚”“丨”等。
2. 横向笔画较多，竖向笔画不超过两个的：如“月”、“身”等。

下面我们来看例字的书写练习

### 第一小节 “申”的书写练习

#### 一、例字写法与分解

例字 申

例字写法

申

## 分解与分析

申

①“n”同样写成“n”，注意上宽下窄。

②再写“z”，“二”连成“z”。

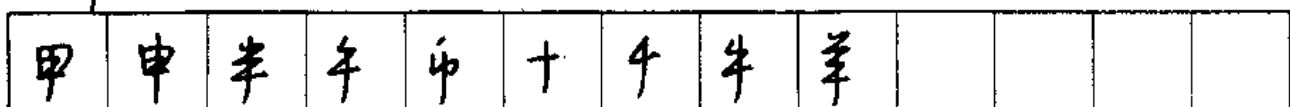
③最后一笔竖画从中间穿过，上面出头少些，下面出头多些，这样才好看。

“申”字中，最关键的是竖画。如果竖画写不好，其他部分再好，也不能算好字。特别要注意竖画上下出头的比例，只能是下面比上面的长。其他的字，如“甲”、“丰”、“年”等都是这种类型。

## 二、“申”的描摹临练习

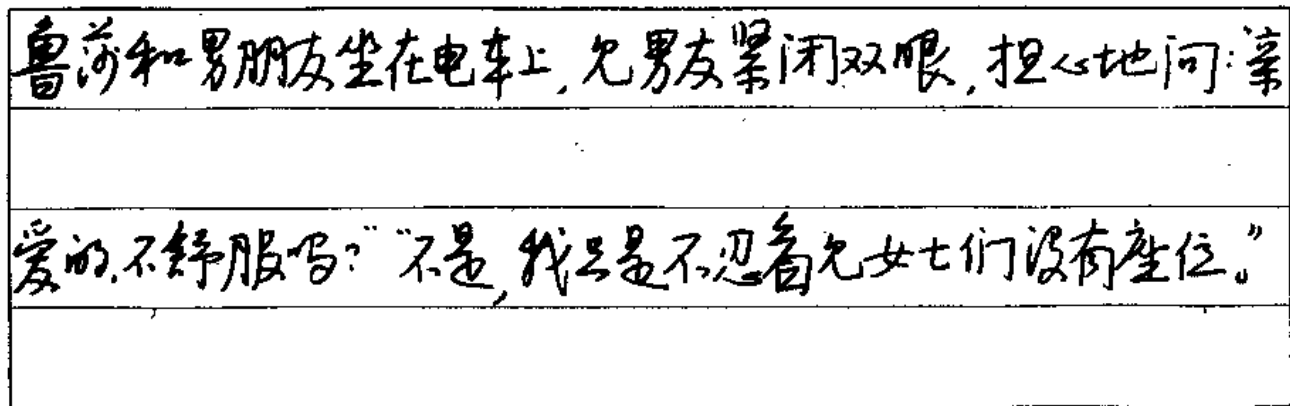


## 三、“申”字类长方形的独体字还有如下一些：



## 四、整篇摹临训练

惨不忍睹



## 第二小节 “目”的书写练习

### 一、例字写法与分解

例字 目

例字写法



分解与分析



①“冂”写成“冂”。

②“乚”连成一笔写，写成“乚”。

“目”字为什么要写成长方形？主要是因为这个字的横向笔画太多。写这个字时，注意横向不能写得太长，如果写成“目”，是没有道理的。

### 二、“目”的描摹临练习

目	目		目		目	目		目		目	目	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

三、横向笔画很多,竖向笔画只有一到两画的字有如下一些:

自		且		直		巨		臣				
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--	--	--

四、整篇摹临训练

自讨没趣

一个市民取笑一个乡下人:“畏,第一次进城吧?有什么感想?”
“恩,好象城市都是立田野中建起来的。”乡下人坦然回答。

### 第三节 扁形结构独体字的书写练习

书写体中,不仅有长方形的(口),也有扁形的(口)。

应该写成扁形的有如下一些类型:

1. 以横向笔画为主的,如“二”、“六”等字。
2. 竖向笔画比较多,横向笔画比较少的字,如“皿”、“血”、“西”、“四”等字。

#### 第一小节 “皿”的书写练习

##### 一、例字写法与分解

例字 皿

例字写法

分解与分析

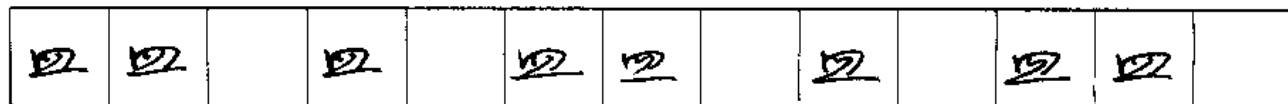
①“丨”与“フ”连成一笔写,写成“乚”。

②“丨”与“一”连成一笔写,写成“乚”。

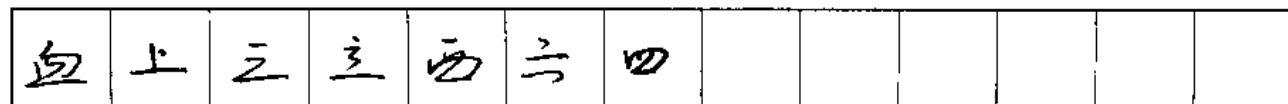
“皿”字中,竖画较多,最后一横为这个字的主笔。因此,在写这个字时,应尽

量拉长最后一横,使字成扁形。不能写成“𠂇”。

二、“𠂇”的描摹临练习,注意这一类字的字形特点。

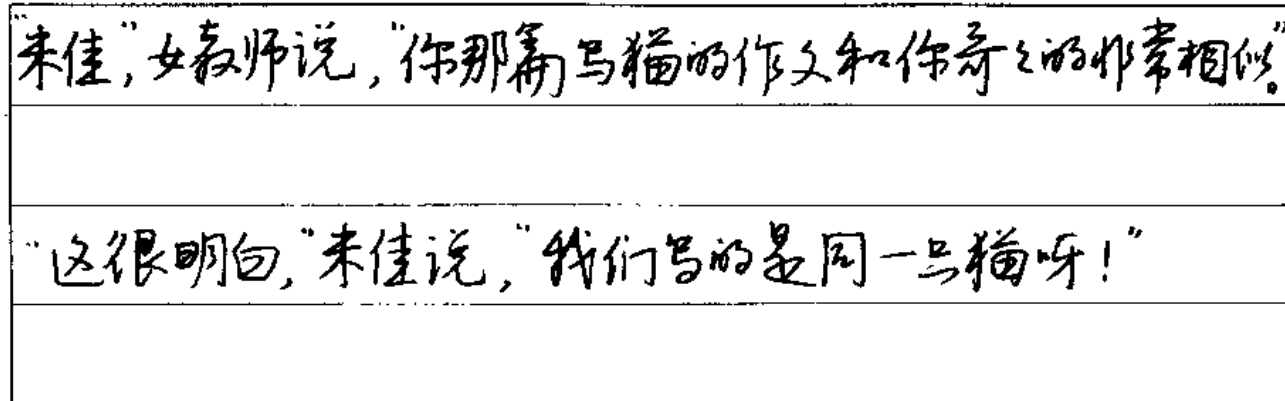


三、“𠂇”这种类型的字还有如下一些:



四、整篇摹临训练

不足为怪



## 第四节 三角形结构独体字的书写练习

三角形分为两种,正三角形(△)与倒三角形(▽)。

正三角形的字主要指下面一些类型:

①以竖向笔画为主,上头出尖,下面左右笔画与这一竖对称,如“小”、“禾”、“米”等。

②上头出尖,下面笔画以“丿”、“㇏”为主,如“大”、“太”、“天”、“犬”等。

倒三角形的字主要指下面类型:

以竖向笔画为主,上宽下窄,如“甲”、“年”等字,因这种字可归入长形结构字一类,所以在这一节中不再详述。

下面我们来看正三角形类的范字练习。

## 第一小节 “大”的书写练习

### 一、例字书写练习

例字 大

例字写法

大

分解与分析

大

①“一”写成“一”，注意起笔不要停顿，写轻些，不要写太平。

②“人”注意左收右放，“ノ”写短些，“㇏”写长些。

“大”字属于典型的△结构，这类字，应略取斜势。但不能写成“𡗗”或“𡗘”。

### 二、“大”字的描摹临练习

大		大	大		大		大	大		大		大
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

### 三、这种类型的字还有如下一些：

太		犬		天		央		失		丈		夫
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

### 四、整篇摹临训练

鼠的寿命

“你说，老鼠的寿命有多长？”老师问。

“这全取决于猫了。”学生回答。

## 第二小节 “合”的书写练习

### 一、例字写法与分解

例字 合

例字写法

合

分解与分析



合

①“人”写成“人”，左边撇写长些，捺写短些，略有钩带动作。

②“口”写成“石”，连起来写。

“合”字基本上属于三角形结构。这种字，应突出上头“人”部分，下面“石”不能写太小，太小则重心下垂。

## 二、“合”的描摹临练习

合	合		合		合	合		合		合	合	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

三、类似“合”字的△结构特征的字还有如下一些：

今	令	会	金	众	仑	仝	余	舍	奎			
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--

## 四、整篇摹临训练

穷途末路

“约翰，听说你这个老光棍结婚，是真的吗？”

“是啊。我家里堆满脏盘子，再没有第二条出路呀……”

## 第五节 斜形结构独体字的书写练习

所谓斜形结构的字，不是说这种字是斜的，而是看起来有点歪斜，实则重心平稳的独体字。这种字大概包括如下几类：

1. 以撇画或左斜钩为主的字，如“夕”、“勿”、“少”、“乃”等字。
2. 以捺画或右斜钩为主的字，如“及”、“成”、“威”等。

写这类字时，要注意斜中求稳，斜中求正。

下面我们来通过例字训练来体会这种字的特点。

### 第一小节 “乃”字的书写练习

#### 一、例字写法与分解

例字 乃

例字写法

乃

分解与分析

乃

①“/”写成“/”，角度与水平大致是60度—70度左右。

②“3”写成“3”，一笔写成，转角处不要停顿，应写自然圆转些。

在“乃”字的书写中，要注意它的笔顺，先写“/”，再写“3”。形状大致是□形，左右两个笔画在字的上部靠拢。因此，这个字虽然看上去有点斜，但重心很平稳。

## 二、“乃”的描摹临练习

乃		乃	乃		乃		乃	乃		乃	
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--

## 三、其他这种类型字还有如下一些：

及		力		方		为		勿		勾		勾
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

## 四、整篇摹临训练

算 命

算命先生：“你这个人怎么算命，不给钱就走？”

路人：“难道你没算出来，我现在身无分文吗？”

## 第二小节 “气”的书写练习

### 一、例字写法与分解

例字 气

例字写法

气

分解与分析

气

①“/”与“一”连成一笔写，写成“乚”。

②“一”与“乚”连起来写，注意“乚”的角度。斜钩应挺一些，不能写成“乚”或“乙”。

在“气”中，主笔“乚”对整个字起到支撑作用。因此，不能写太斜。

二、“气”的描摹临练习。

气		气	气		气		气		气	气		
---	--	---	---	--	---	--	---	--	---	---	--	--

三、其他这种类型的字有如下一些：

九		丸		乞		飞						
---	--	---	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

四、整篇摹临训练

所教无异

父事：“孩子，我最担心的是你的成绩，你老是班上最后一名。”

儿子：“没关系，爸。对第一名和最后一名，老师教的完全一样。”

## 第二章 左右结构类合体字的整分练习

左右结构类型的字中,也包括左中右结构类。练习这一类字时,要注意如下一些要领:

左偏旁的书写要领:

1. 左偏旁一般比右部分形状要狭长些。
2. 左偏旁的最后一笔都往上挑,以便和右部分相呼应。
3. 为了和右部分呼应,左偏旁一般都得改变笔顺。
4. 注意左偏旁的写法与它作为单字、左偏旁和字底写法的不一样。

右偏旁的书写要领:

1. 右偏旁的写法与它作为独体字时的写法一样。
2. 右偏旁一般写宽扁、方正一些。

### 第一节 “次”、“注”、“役”、“纹”的书写练习

#### 第一小节 “次”的书写练习

“次”字中包括左偏旁“亻”,同时“欠”也可当作右偏旁。写好了这个字,以后碰到以“亻”、“欠”为偏旁的字,便容易写了。

##### 一、例字写法与分解

例字 次

例字写法

次

分解与分析

次

①“亻”写成“レ”,连成一笔写,转角处不要停顿,钩要写稍长些。

②“欠”写成“欠”,“ノ”与“フ”连起来写,“人”写成“人”。

“次”字中，两个部位宽度的比例大致是 1:2，“㇏”的高度在“欠”的中部位置。

## 二、分解练习

先注意“㇏”的书写：

㇏	㇏		㇏		㇏	㇏		㇏		㇏	㇏	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

注意一些以“㇏”为左偏旁的字：

冲	冰	决	冻	冷	净	凄	淮	调	凉	减	治	凌
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

注意“欠”的书写练习：

欠		欠	欠		欠		欠	欠		欠		
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--

写好了“欠”旁，再注意下面以“欠”为右偏旁的字：

欢		欣	欲		款	欺		歇		款	欧	
---	--	---	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

## 三、合成练习

注意其结构特点和书写要领：“㇏”写小一些，“欠”写大一些，“㇏”短，“欠”长。注意“㇏”的最后一笔与“欠”左边笔相呼应。

“次”的合成练习：

次	次		次		次	次		次		次	次	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

词组练习

依次		次日		次品		名次
	次数		一次		轮次	

## 四、整篇摹临训练

受宠若惊

“请张开嘴。”
“谢谢。丈夫”
“干吗谢我呢？”
“我丈夫老是叫我闭嘴。”

## 第二小节 “注”的书写练习

为什么要练“注”字？注字中包括“讠”和“主”。以“讠”作左偏旁的字比较多，“主”中三横一竖的写法不易处理。现在我们来看书写时应注意的问题。

### 一、例字写法与分解

例字 注

例字写法

注

分解与分析

注

①“讠”写成“讠”简省了一笔。

②“主”写成“主”。

“主”的写法中有个连笔写法：“王”写成“王”；“土”写成“土”，先一竖再两横，注意连笔的使用。“注”字左边写窄长些，宽度占右半部的 1/2，“主”字与它作为独体字时的写法一样。

### 二、分解练习

先看“讠”的描摹临练习：

讠	讠		讠		讠	讠		讠		讠	讠	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

练好了“讠”，再看看以“讠”为左偏旁的字：

计	汇	汉	评	污	江	汤	池	汪	沙	泛	汽	沪
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“主”的描摹临练习：

主		主	主		主		主	主		主		主
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

可练习一些有“土”型连笔的字

土	王	全	田	位	往	驻	生	姓	性	胜	牲	笙
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### 三、合成练习

“注”左边“讠”要写狭长些，宽度占右半部的 1/2，“主”字与其作为独体字的写法一样。

“注”的合成练习

注		注	注		注		注	注		注		
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--

词组练习

注意		注明		关注		注目
----	--	----	--	----	--	----

四、整篇摹临训练

刮脸师傅

“你刮几次脸？”
“四十或五十次吧。”
“难道你疯了不成？”
“不，我是理发师。”

### 第三小节 “役”的书写训练

“役”字中包含有左偏旁“彳”，而且，“彳”字也常用作右偏旁。学好这个字，既能帮助我们学好两个偏旁的写法，又能帮助我们处理好对这类字结构的把握。

#### 一、例字写法与分解

例字 役

例字写法

役

分解与分析

①“彳”写成“彳”，两“ノ”连成一笔，两“ノ”与“丨”要连贯。  
 ②“𠂔”写成“𠂔”，“乚”与“又”连写成“𠂔”。

#### 二、分解练习

我们先进行“彳”的书写练习，注意摹临相结合：

彳	彳		彳		彳	彳		彳		彳	彳	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

注意一些以“彳”为左偏旁的字的书写：

行	征	往	径	律	待	很	徒	得	德	徐	彼	德
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

再注意“𠂔”的书写练习，注意摹临相结合：

彳	彳		彳		彳	彳		彳	彳		彳	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	---	--	---	--

以“彳”为右偏旁的字有如下一些：

𢇛		𢇛		𢇛		𢇛		𢇛		𢇛		
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--

### 三、合成练习

“彳”作为左偏旁，应写狭长些，宽度占整个字的 1/3，“彳”的宽度、大小与其作为独体字一样。

“役”的合成练习

役		役	役		役		役	役		役		
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--

词组练习

服役		苦役		役使		奴役
----	--	----	--	----	--	----

### 四、整篇摹临训练

自相矛盾

汤姆：“我看这位新来的数学教师不怎么样。”
比尔：“为什么？”
汤姆：“昨天他对我们说 $5+1=6$ 。”
“可他今天又说 $4+2=6$ 。”

### 第四小节 “纹”的书写练习

“纹”字中包括左偏旁“纟”和“文”字。“文”和“女”的写法是一样的。而“女”常作为右偏旁出现。所以练好这个字，既可掌握好两个偏旁的写法，又可掌握好这类字的结构。

#### 一、例字写法与分解

例字 纟

例字写法

分解与分析

纟



纹 ①“纟”写成“纟”，“纟”应一笔写成，最后一提向上呈45度角。  
 ②“文”写成“文”，“夕”一笔写成，转角应自然、圆转。  
 “文”的写法与作为右偏旁的“文”的写法一样。

## 二、分解练习

先看看“纟”的摹临练习：

纟	纟		纟		纟	纟		纟		纟	纟	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

写好了“纟”，可注意一些以“纟”为左偏旁的字：

红	纠	约	级	纪	纯	纳	纳	纱	纸	纺	线	织
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

再看看“文”的书写练习：

文		文	文		文		文	文		文		文
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

注意一些以“文”为右偏旁的例字：

收	政	改	败	牧	放	政	故	致	故	致	教	教
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

## 三、合成练习：

“纟”应一气呵成，起笔、收笔应干脆利落，勿停顿，最后一笔向右上，呈45度。形状狭长，“文”的写法与作为独体字的写法一样，应舒展大方。

“纹”的合成练习

纹		纹	纹		纹		纹	纹		纹		纹
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

词组练习

花纹		纹理		丝纹		细纹
----	--	----	--	----	--	----

## 四、整篇摹临训练

更大的刺激

妇女：“医生，我才喜欢喝浓咖啡，这对他刺激太大。”
医生：“你可以给他煮淡些的咖啡吗！”
妇女：“可是，给喝淡咖啡对他的精神不是刺激更大吗？”
医生：“原来如此。”

## 第二节 “提”、“路”、“硕”、“听”的书写练习

### 第一小节 “提”的书写练习

在“提”字中,我们可以学到“扌”旁的书写。还有就是“疋”的书写。当然,也可以把握到整个字的书写特征。

#### 一、例字写法与分解

例字 提

例字写法

提

分解与分析

提

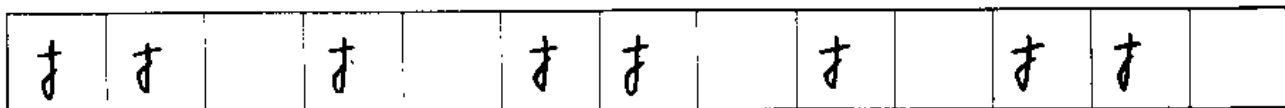
①“扌”写成“扌”,“扌”应一笔写成。

②“是”写成“是”,“日”应连笔,“日”写成“日”,“疋”写成“疋”,最后一笔向下。

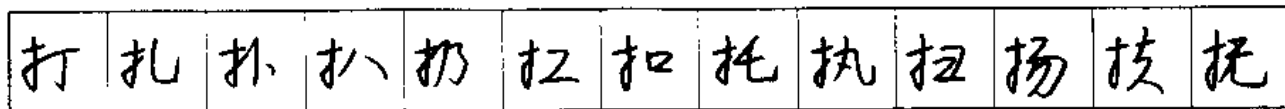
这个字其实也可看成由三部分组成:“扌”、“日”、“疋”,注意“扌”应该在“是”的中部位置。

#### 二、分解练习

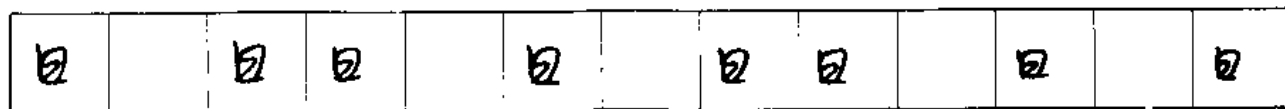
先看看“扌”的摹临练习:



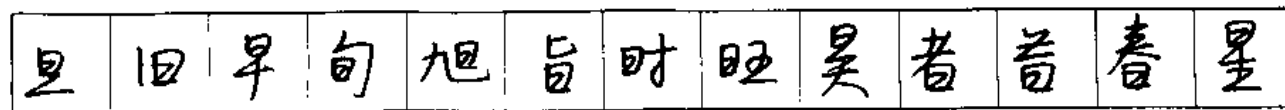
以“扌”为左偏旁的字有如下一些:



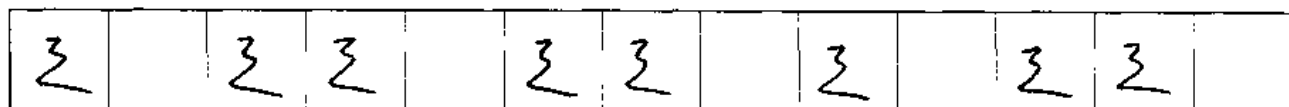
“日”的连笔可看作由两部分组成。多练几次。



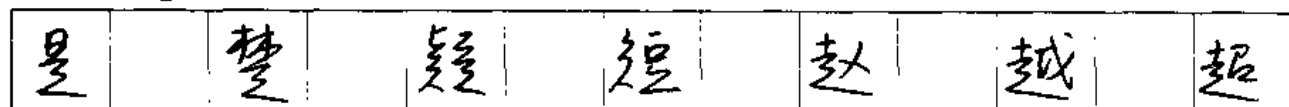
“日”类型连笔的例字有如下一些:



“乚”类型连笔的摹临练习,注意“乚”与“乙”的区分:



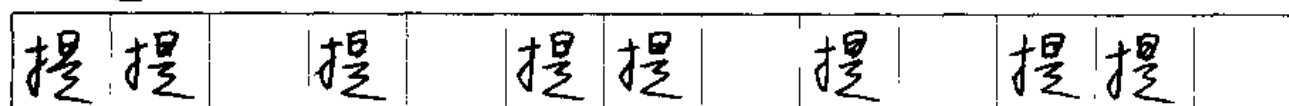
有“乚”类型连笔的例字有如下一些:



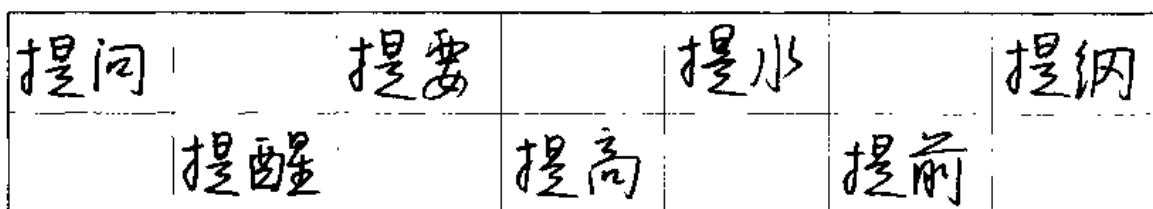
### 三、合成练习

“扌”应狭长型,“扌”右边的轮廓线应在一条垂直线上,最后一笔向右上,“是”字写法与作为独体字一样。

“提”的合成训练:

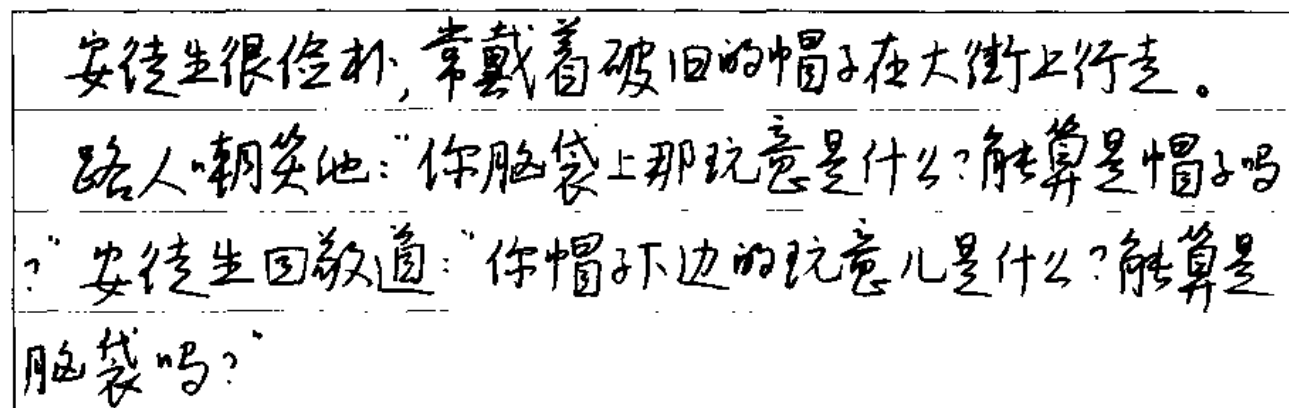


词组练习



### 四、整篇摹临训练

帽乎? 头乎?



## 第二小节 “路”的写法与分解

“路”字较为复杂。特别是“足”旁。但经过一番处理,写好它并不困难。

### 一、例字写法与分解

例字 路

例字写法

分解与分析



路

①“足”写成“𠂔”，“口”用连笔写成“㇏”；“止”写成“㇏”，“𠂔”应略呈三角形。

②“各”写成“𠂔”，“丿”与“㇏”连成一笔。“㇏”不能写太长。

在“路”字中，“𠂔”写短小些，“𠂔”的写法与它作独体字时的写法一样，注意笔画直接相连。

## 二、分解练习

先做一些“𠂔”的描摹临练习：

𠂔		𠂔	𠂔		𠂔		𠂔	𠂔		𠂔		𠂔
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

以“𠂔”为左偏旁的例字有如下一些：

𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

再做“𠂔”的描摹练习，“𠂔”的撇捺不要写太长，特别是“丿”画：

𠂔	𠂔		𠂔		𠂔	𠂔		𠂔		𠂔	𠂔	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

## 三、合成练习

写“路”时，要注意左小右大，左斜右正，左右之间可有连笔。

“路”的描摹临练习：

路		路	路		路		路	路		路		路
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

词组练习

通路		路途		路径		思路
----	--	----	--	----	--	----

## 四、整篇摹临训练

一知半解

“地球老是在绕着太阳转，是真的吗？”儿子问爸。

“当然是真的，不然我们怎么能见到太阳呢？”

“这我懂。可是，地球晚上停在什么地方呢？”儿子十分惊奇地说。

### 第三节 “硕”的书写练习

“硕”字中包含着两个偏旁：“石”、“页”，我们既要注意对这两个偏旁的把握，又要注意它们之间的结构搭配。

#### 一、例字写法与分解

例字 硕

例字写法

硕

分解与分析

硕

①“石”写成“石”，“一”与“丿”一笔写成。“口”写成“凵”。

②“尸”写成“尸”，“人”写成“人”。

“石”旁略向右倾，“页”的长度比“石”稍长。注意“丿”、“㇏”与“石”的穿插。

#### 二、分解练习

先做一些“石”的描摹临练习：

石		石	石		石		石	石		石		
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--

以“石”为左偏旁的例字有如下一些：

矿	码	研	碑	砌	砂	砣	砺	砧	破	确	碌	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

“页”的描摹临练习，“页”作为右偏旁，写法与它作为独体字时的写法一样。

页	页		页		页	页		页		页	页	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

注意以“页”为右偏旁的例字：

顶	顷	顷	顺	顷	顾	顾	顿	烦	预	颌	颞	颞
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

#### 三、合成练习

“石”作为左偏旁，应写狭长些，与其作为独体字“石”的写法不同，“页”作为右偏旁与作为独体字的写法一样。

“硕”的合成练习：

硕		硕	硕		硕		硕	硕		硕		硕
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

词组练习

丰硕		肥硕		硕大		硕果
----	--	----	--	----	--	----

#### 四、整篇摹临训练

上课

老师：“中文并不难学，你看这是山羊的‘羊’字。羊不是长了两角吗？”

学生：“明白了。”

老师：“这是‘牛’字。”

学生：“那为什么牛只长一角呢？”

#### 第四小节 “听”的书写练习

“听”字不太常用，但它却是个很有代表性的字。“日”可作为左偏旁，“斤”可作为右偏旁。在一起又能合成一个左右结构的字。注意“日”、“斤”作偏旁时与作独体字的写法不一样。

##### 一、例字写法与分解

例字 听

例字写法

分解与分析

听

①“日”写成“𠂆”，“日”作为独体字写成“日”，“𠂆”作为左偏旁应有向右倾斜感，最后一笔简省成“㇚”。

②“斤”写成“㇚”，“斤”作为独体字时写成“斤”，开始两笔应连成一笔，最后两笔也连成一笔写。

##### 二、分解练习

先做一些摹临练习：

𠂆		𠂆	𠂆		𠂆		𠂆	𠂆		𠂆		𠂆
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

以“𠂆”为左偏旁的例字有如下一些：

旺	明	映	昨	昭	时	晒	晓	晖	晚	晴	暖	暗
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

再做一些“㇚”的摹临练习：

h	h		h		h	h		h		h	h	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

以“h”为右偏旁的例字有如下一些：

所		颂		勘		斯		新		折		析
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

### 三、合成练习

“n”在“h”字中部。写好这个字的关键是“n”、“h”不能写太大。“n”应短小些，“h”应写瘦长些，最后一笔可适当拉长。

“听”的合成练习：

听		听		听		听	听		听		听
---	--	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

### 四、整篇摹临训练

谁说了算

“我们家到底谁说了算？受气的丈夫终于鼓起勇气大吼了一声。

“我，”妻子平静地答道，“怎么啦？”

“不，没什么……我只是随便问问。”

### 第三节 “惯”、“站”、“视”、“衫”的书写练习

#### 第一小节 “惯”的书写练习

“惯”的结构稍复杂些。实际上可以说它是由“忄”、“毋”、“贝”三部分组成，注意它们之间的组合。

##### 一、例字写法与分解

例字 惯

例字写法

分解与分析

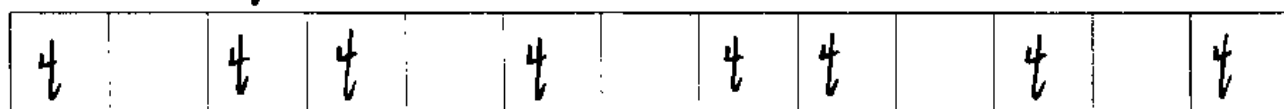
惯

①“忄”写成“忄”，“…”写成“…”，“丨”应有些钩带动作。

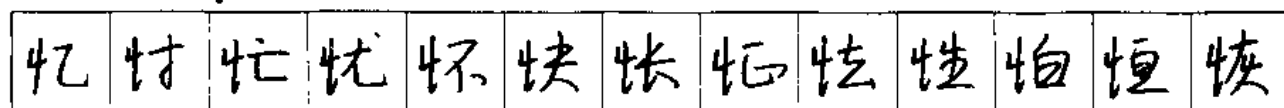
②“毋”写成“毋”，“毋”写成“毋”，“毋”作为独体字的写法是“毋”；在这里因为下头有“贝”字，故须改变笔顺。

##### 二、分解练习

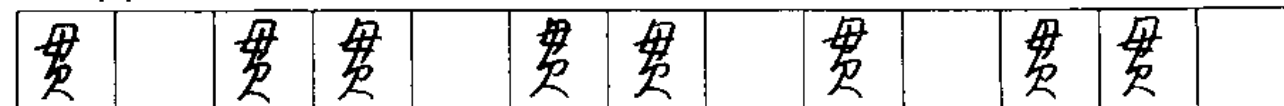
先做一些“忄”的描摹临练习：



注意以“忄”为左偏旁的例字：



“毋”的描摹临练习，也可单独分别练习“ ”和“ ”，再组合：



##### 三、合成练习

写好“惯”字的关键是注意左右、上下不要松散，“忄”应写瘦长，最后一笔有钩带与右边呼应，“毋”的上下部应一气呵成，浑然一体。

“惯”的描摹练习



惯		惯	惯		惯		惯	惯		惯		惯
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

词组练习

习惯		惯性		惯例		
----	--	----	--	----	--	--

四、整篇摹临训练

先发制人

在实弹射击操练中,有个士兵连发几枪都没中靶。教官怒气冲冲地夺过士兵枪,声色俱厉地说:“笨蛋!瞎了眼吗?瞧我的。”他瞄准射击,可是子弹飞到了靶外。他气势汹汹地转身对士兵吼道:“瞧,你就是这样打枪的!”

## 第二小节 “站”的书写练习

“站”字中有左偏旁“立”,“占”要学写得好看、快捷、流畅,也需有些改变。

### 一、例字写法与练习

例字 站

例字写法 站

分解及分析

站

①“立”写成“𠂇”,“𠂇”应写成向上斜,短小。

②“占”写成“𠂇”,“占”的常规写法是先竖后横再写“口”字。在这里,为了书写方便,先写一短横,“丨”与“口”的左半部连成一笔,写成“𠂇”。

在“站”字中,“𠂇”写小些,最后一笔向右上方向,紧接着写一短横,再完成“𠂇”的书写。

### 二、分解练习

“𠂇”的描摹临练习:

𠂇	𠂇		𠂇		𠂇	𠂇		𠂇		𠂇	𠂇	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

以“𠂇”为左偏旁及字头的例字:

端	竭	竣			桑	音	竟	童		意	章	
---	---	---	--	--	---	---	---	---	--	---	---	--

“ㄣ”的描摹临练习：

ㄣ	ㄣ		ㄣ		ㄣ	ㄣ		ㄣ		ㄣ	ㄣ	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

以“ㄣ”为部件的例字也有一些：

沾		拈		粘		钻		店		掂		
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--

### 三、合成练习

“主”写小些，有右倾的趋势，“ㄣ”字书写正一些，最后一笔成 45 度。

“站”的描摹临练习

站	站		站		站	站		站		站	站	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

词组练习

站之		站岗		站住		车站
----	--	----	--	----	--	----

### 四、整篇摹临训练

最费精力

记者访问教授：
“教授，您在最近的研究中，觉得哪件事情最费精力？”
教授微微一笑，摸胡子，答道：
“得到一所合适的住房。”

## 第三小节 “视”的书写练习

“视”字中，有一个左偏旁“衂”，“见”字写法也有些特殊之处。

### 一、例字写法与分解

例字 视

例字写法

视

## 分解与分析

祝

①“礻”写成“礻”，行书中，一般将“礻”、“礻”都写成“礻”。

②“兄”写成“兄”，“口”写成“口”；“乚”写成“乚”，一笔写成，中间勿停顿。

在“祝”字中为了书写方便，先将“礻”写成“礻”，“兄”字中，“口”应一笔写成，“乚”不能写太斜。“兄”大体上是长方形。

## 二、分解练习

先做一些“礻”的摹临练习：

礻	礻		礻		礻		礻	礻		礻		
---	---	--	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--

注意以“礻”为左偏旁的例字有如下一些：

礼	社	祖	神	祠	祥	祸	禪	禄	福			
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--

“兄”的摹临练习：

兄		兄	兄		兄		兄	兄		兄		兄
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

以“兄”为右偏旁及字底的例字：

欢		欢		欢		兑		览		览		
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--

## 三、合成练习。

“祝”字中，左边应瘦长，把“乚”放在最后写，有些钩带动作，“兄”的宽度应大些。

“祝”的合成练习：

祝	祝		祝		祝	祝		祝		祝	祝	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

词组练习

重视		轻视		包祝		祝力
	扫祝		巡祝		祝蔡	

## 四、整篇摹临训练

考 爸 爸

儿子是个小学生，这天他放学回家就问：

“爸爸，你有本事闭着眼睛在纸上签字吗？”

“好孩子，这有什么难的？闭着眼睛写几行字也行！”

“那您现在就闭着眼睛，在这份成绩单上签个名吧。”

#### 第四小节 “衫”的书写练习

学写“衫”字，可以学会偏旁“衤”的写法和“彡”的写法。这两种写法与楷书有很大的区别。

##### 一、例字写法与分解

例字 衫

例字写法

衫

分解与分析

衤

①“衤”写成“衤”，在行书中，“衤”与“衤”的写法基本上是一样的。

②“彡”写成“彡”。

“衤”的两部分都是瘦长形。因此在书写中，要注意两者不应靠得太紧，应有一段距离。

##### 二、分解练习

先做一些“衤”的描摹临练习：

衤		衤	衤		衤		衤	衤		衤	
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--

注意以“衤”为左偏旁的例字：

补	初	衬	袜	袖	袍	被	裤	裙	裾		
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--

“彡”的描摹临练习：

彡	彡		彡		彡	彡		彡		彡	彡
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---

注意以“彡”为右偏旁的例字：

彤	杉	彤	制	彭	景	彰	彬	珍	彦	参	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

##### 三、合成练习

“衤”略呈瘦长形，“彡”可更长些，最后一笔向左靠。

“衤”的描摹临练习：

衤		衤	衤		衤		衤	衤		衤		
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--

词组练习

衬衤		长衤		衣衤		短袖衤
----	--	----	--	----	--	-----

四、整篇摹临训练

抱怨和声明

女婿在丈人面前抱怨，说自己妻子如何如何蛮横无礼。
“如果我女儿再给你带来烦恼，”丈人回答说，“我一定取消她的遗产继承权！”
女婿立刻赔着笑脸声明：“我刚才只是说着玩的。”

## 第四节 “址”、“珍”、“蛾”、“炮”的书写练习

### 第一小节 “址”的书写练习

“址”字有“土”、“止”两个部分。学好“址”字可以解决“土”作为左偏旁的写法和“止”在行书中的写法。




#### 一、例字写法与分解




例字 址

例字写法 

分解与分析



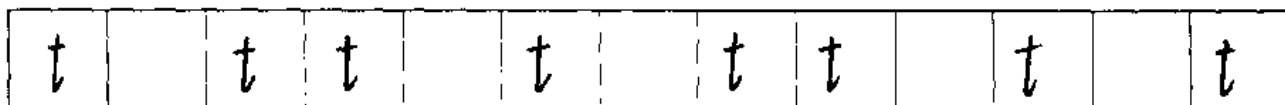
①“土”写成“”。 “土”作为独体字，写成“”，作为偏旁写成“”，最后一笔向右倾斜，是45度角，右边轮廓线呈在一垂直线上。

②“止”写成“”，可写短小，瘦一些。“”因为本身字形宽扁。在整个“”字

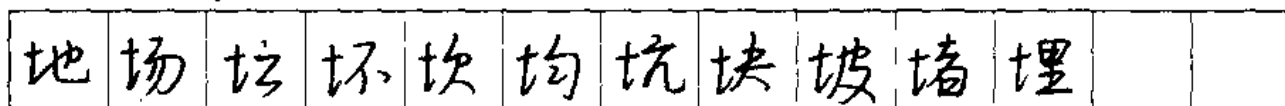
“乚”字中，应适当压缩宽度，将字形拉长。

## 二、分解练习

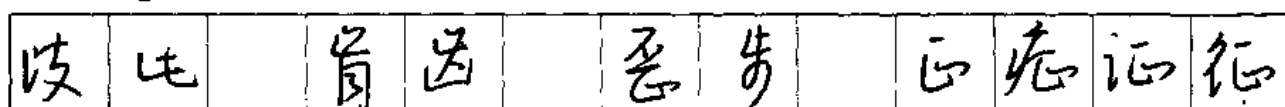
我们先做“乚”的描摹临练习：



注意以“乚”为左偏旁的例字：



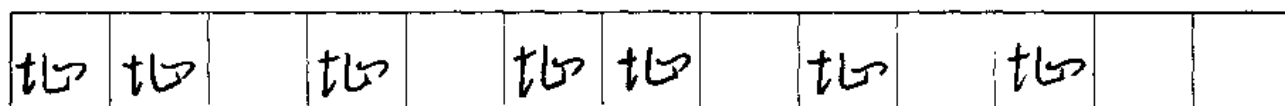
以“乚”为偏旁的例字：



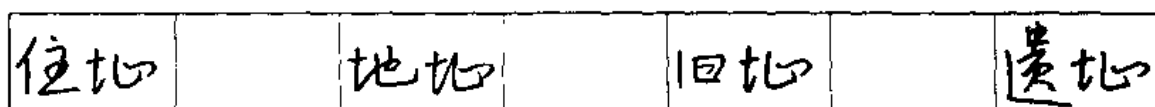
## 三、合成练习

“乚”写得短小些，最后一笔向右上斜，呈45度，“乚”与作为独体字的写法一样。

“乚”的描摹临练习：

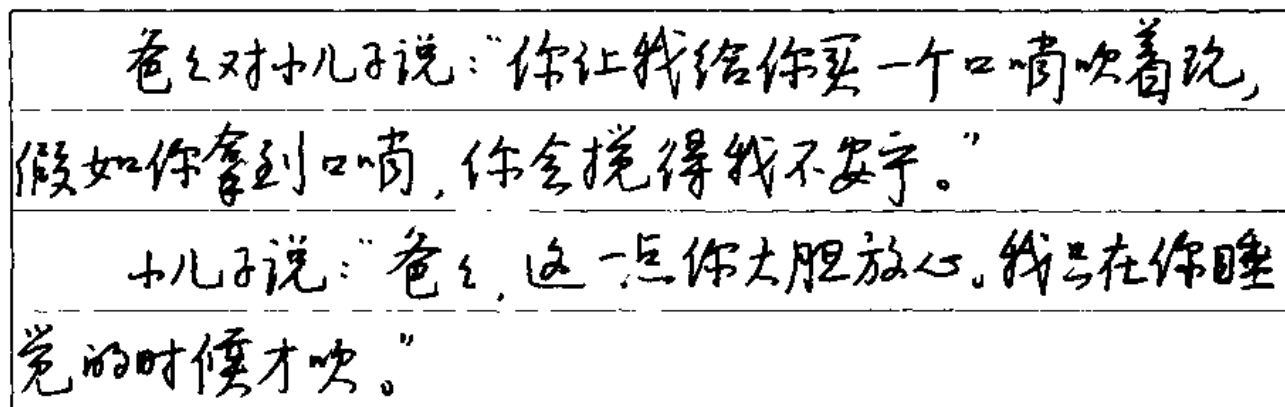


词组练习



## 四、整篇摹写训练

买 口 哨



## 第二小节 “珍”的书写训练

“珍”字字形稍特殊些，左边的短，右边的长。写这个字时，不仅应注意各部件的写

法,而且应注意它的结构搭配。

## 一、例字写法与分解

例字 珍

例字写法

珍

分解及分析

珍

①“王”写成“𠂔”,“王”作为独体字写成“王”,作为左偏旁写成“𠂔”,瘦长些,最后一笔钩成45度。

②“𠂔”写成“𠂔”,“人”写成“人”,“彡”写成“彡”。

“珍”字左边“𠂔”不可太瘦长,应在“𠂔”的中部位置,“彡”可写长些,特别是最后一笔。

## 二、分解练习

“𠂔”的描摹临练习:

𠂔 𠂔 𠂔 𠂔 𠂔 𠂔 𠂔

注意以“𠂔”为偏旁的例子:

玢 环 玢 玲 珠 珊瑚

“𠂔”的描摹临练习:

𠂔 𠂔 𠂔 𠂔 𠂔 𠂔 𠂔

## 三、合成练习

“𠂔”呈瘦长形,最后一笔向右下倾斜,角度呈45度,“𠂔”应更长些,“彡”应有种飘动感。

“珍”的描摹练习:

珍 珍 珍 珍 珍 珍 珍

词组练习

珍珠 珍贵 珍宝 珍惜

## 四、整篇摹临训练

奇闻异事

一位埃及人初游伦敦,回国后,朋友问他:“在伦敦,最使你惊奇的是什么?”

他说：“我最惊奇的是，见到一个三岁的孩子，他竟能讲一口流利的英语。”

### 第三小节 “蛾”的书写与训练

“虫”字作为独体字的写法，我们已很熟悉了，但它作为左偏旁应该怎样写？“我”的写法，很多朋友也掌握不好。那么我们就来看看这两者的练习，这就是我们这一节要学的“蛾”字。

#### 一、例字的写法与分解

例字 蛾

例字的写法

分解与分析

蛾

- ①“虫”写成“𧈧”，“虫”作为左偏旁应写成“𧈧”，瘦长些，最后一笔上提。
- ②“我”写成“𠂔”，第一、二笔应连起来，斜钩的写法应挺一些，“戈”不要写成“戈”或“𠂔”。

“蛾”字，左边笔画太少，右边太多，那么就要注意，左边的“𧈧”可写大些，“我”字可写瘦小一些，这样整个字才会匀称，美观。

#### 二、分解练习

先做一些“𧈧”的描摹练习：

𧈧		𧈧	𧈧		𧈧		𧈧	𧈧		𧈧	𧈧
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	---

学好了“𧈧”旁，可注意以“𧈧”为左偏旁及字底的例字：

𧈧	𧈧	𧈧	𧈧	𧈧	𧈧	𧈧	𧈧	𧈧	𧈧	𧈧	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

“戈”的描摹临练习：

戈	戈		戈		戈	戈		戈		戈	戈
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---

以“戈”为右偏旁的例字有如下一些：

戎	戎	威	戎	武	威	威	威	裁	裁	裁	戎	戏
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



### 三、合成练习

“中”应写小些，最后面一笔向上，“我”应写紧凑些，最后一笔适当拉长，这样才能生动。

“饿”的描摹临练习：

饿		饿	饿		饿		饿	饿		饿		饿
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

词组练习

飞饿		灯饿		蚤饿		饿虫
----	--	----	--	----	--	----

### 四、整篇摹临训练

走错门了

门铃响了，女主人打开门，见是一位中暖工，高兴地  
说：“太好了，您终于来了！我已经等了您三天了！”  
“那么我走错门了，我该去的那家已经等了我一个多月呢！”

### 第四小节 “炮”的书写训练

“火”字作为独体字，我们已很熟悉了。但它作为左偏旁时，应该怎样写？“包”字在行书中的写法与楷书有什么区别？那我们可看一下“炮”字的书写练习。

#### 一、例字的写法与分解

例字 炮

例字写法

炮

分解与分析

炮

①“火”写成“火”，“火”作为独体字写成“火”，作为左偏旁写成“火”，最后一笔应短些，右边的轮廓线整齐地成一弧线。

②“包”写成“包”。

“炮”字中，“火”应是向右靠的，字形狭长，“包”字略向左倾，两部分互相呼应，整个字便贯气有神。

#### 二、分解练习

“火”的描摹临练习：

火	火		火		火	火		火		火	火	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

练好了“火”旁，注意以“火”为左偏旁的例字：

灯	灶	灿	灼	炒	炉	炼	炕	灼	烧	炬		
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--

“色”的描摹临练习：

色		色	色		色		色	色		色		色
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

学好了“色”的写法，再注意以“色”为右偏旁的例字：

脍		抱		创		脍		豹		霰		苞
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

### 三、合成练习

“火”应瘦长些，最后一撇应短些，“色”应略写瘦，向左靠。

“炮”的描摹临练习：

炮	炮		炮		炮	炮		炮		炮	炮	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

词组练习

炮火		枪炮		炮弹		炮响
----	--	----	--	----	--	----

### 四、整篇摹临训练

在 仰 泳

一位绅士正在餐馆进餐，忽然发现菜汤里漂着一只苍蝇。他扬手招来侍者，冷峻地问：“请问这东西在我汤里吗？”侍者弯腰弓背地细看了半天，然后毕恭毕敬地答道：“先生，它在仰泳。”

## 第五节 “姓”、“阴”、“独”、“转”的书写练习

### 第一小节 “姓”的书写练习

“女”字作为独体字的写法,我们已很熟悉了。那么我们现在所要掌握的,是它作为左偏旁的写法。

#### 一、例字写法与分解

例字 姓

例字写法

姓

分解与分析

姓

①“女”写成“𡥉”,“女”作为独体字时,写成“女”,但作为左偏旁时,写成“𡥉”。“乚”写成“ㄣ”,“ノ”与“一”连起来写。

②“生”写成“𠂔”,“𠂔”字中有连笔动作“ㄣ”、“ノ”与“一”连起来写。

“姓”字中,“𡥉”旁取侧势,写短小些。而“𠂔”属于横向结构的字,必须使它取纵势,即稍写窄长一些。

#### 二、分解练习

“𡥉”的描摹临练习:

𡥉		𡥉	𡥉		𡥉		𡥉	𡥉		𡥉		𡥉
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

注意以“𡥉”为左偏旁的例字:

如	好	妇	她	妍	奶	妮	妈	妙	妨	奴	妖	姬
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“𠂔”的描摹临练习:

𠂔	𠂔		𠂔		𠂔	𠂔		𠂔		𠂔	𠂔	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

#### 三、合成练习

“姓”字中,“𡥉”字以侧取势,应写小些,右边的轮廓线为弧线,“𠂔”字上小下大,呈金字塔形,最后一横写长些,应穿插到左边与“𡥉”相呼应。

“姓”的描摹临练习

姓		姓	姓		姓		姓	姓		姓		姓
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

#### 四、整篇摹临训练

公平合理

一个土耳其人领着妻子上医院，找医生摘除扁桃腺。  
手术后，医生对他说：“你太小的时候就该摘掉它了。”  
“是吗？”土耳其人高兴地说。  
他立刻把手术费单据给岳父寄去了。

### 第二小节 “阴”的书写练习

在这里，我们要学习的是“卩”作为左偏旁的写法和“月”在右边的写法。

#### 一、例字写法与分解

例字 阴

例字写法 阴

分解与分析

①“卩”写成“卩”，“卩”应写瘦长些，宽度占整个格子的1/3，最后一笔稍有些钩带动作。

②“月”写成“月”，“月”写成“月”，一笔写成，转角上应圆转，“二”写成“ㄣ”

“阴”字中，左右宽度的比例是1:2，“月”字最后“ㄣ”应尽可能写长些。

#### 二、分解练习

“卩”的描摹临练习

卩	卩		卩		卩	卩		卩		卩	卩	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

注意以“卩”为左偏旁的例字。

仄	阵	阳	防	陈	阿	陈	阻	陌	降	限	陈	隘
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“月”的描摹练习

月		月	月		月		月	月		月		月
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

### 三、合成练习

“阴”字中，“阝”写瘦长些，右部分轮廓线呈弧线“𠃊”，以便于同“月”字的“丿”相呼应。“月”字与其作为独体字时的写法一样。

“阴”的描摹临练习：

阴	阴		阴		阴	阴		阴		阴	阴	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

### 词组练习

阴凉		阴仄		树阴		阴阳
----	--	----	--	----	--	----

### 四、整篇摹临训练

离婚理由

法官问：“你为什么要跟妻子离婚？”
“因为她每天晚上要上好几次酒吧。”
“她酗酒吗？”
“不是，她每天晚上都来找我回家。”

## 第三小节 “独”字的书写练习

在这里，我们要掌握的是“犛”的写法，及“虫”在字右边的写法，并注意“虫”的写法与它作左偏旁、独体字的写法的不同。

### 一、例字写法与分解

例字 独

例字写法

独

分解与分析

独

①“犛”写成“犛”，一笔写成，第一笔从右上往左下行笔“丿”，再与“乚”连成“犛”，“犛”从交叉处起笔。

②“虫”写成“虫”，虫也是一笔写成，注意最后一笔写成“乚”，与它作为左偏旁时的

写法不同。

“独”字中，“犭”写瘦长些，“虫”不能写太宽扁，应适当写方正些，注意整个字略呈方形。

## 二、分解练习

先做“犭”的描摹临练习：

犭	犭		犭		犭	犭		犭		犭	犭	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

注意以“犭”为左偏旁的例字：

犯	狂	犹	狗	狍	狍	狍	根	粮	狡	猜	猎	猫
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

再做“虫”字的描摹临练习：

虫		虫	虫		虫		虫	虫		虫		虫
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

## 三、合成练习

“独”字中，“犭”写窄长些，“虫”写宽扁些，左右连笔相连。

“独”字的描摹临练习

独	独		独		独	独		独		独	独	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

词组练习

孤独		单独		独自		独立
----	--	----	--	----	--	----

## 四、整篇摹临训练

新婚佳话

“亲爱的，我们商量一下婚后的生活吧！在我们家里，你想当总理还是副总理？”
“噢，亲爱的，我想我只能胜任一个较小的角色。”
“什么角色？” “财政部长。”

### 第四小节 “转”的书写练习

“车”作为独体字，写成“车”，但作为左偏旁，应怎样写呢？“转”字在行书中的写法

与楷书也大不相同。

## 一、例字写法与分解

例字 转

例字写法

分解与分析

转

①“车”写成“𡈼”，“车”作为独体字，写成“𡈼”，但作为左偏旁时，写成“𡈼”，最后一笔朝右上方向。

②“𡈼”写成“𡈼”，先写两横，再完成“𡈼”的动作。

“转”的两个部分组成都应写窄长些，右边“𡈼”字稍长些。注意两者之间有笔画直接相连。

## 二、分解练习

“𡈼”的描摹临练习：

𡈼	𡈼		𡈼		𡈼	𡈼		𡈼		𡈼	𡈼	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

注意以“𡈼”作为左偏旁的例字：

轨	轧	新	轮	软	驴	轴	轻	轿	较	辅	辆	输
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“𡈼”字的描摹临练习：

𡈼		𡈼	𡈼		𡈼		𡈼	𡈼		𡈼		𡈼
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

## 三、合成练习

“𡈼”写瘦长些，最后一笔与右边“𡈼”连成一笔，“𡈼”往左稍靠，注意两部分上、下对齐。

“转”的描摹临练习：

转	转		转		转	转		转		转	转	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

词组练习

转动		转移		转达		好转
----	--	----	--	----	--	----

## 四、整篇摹临训练

妈妈叫做

小姑娘迷了路，让警察发现。警察问她：“你跟谁出来的？”	
“妈。”	“你妈叫什么？”

“那就说定了”，小姑娘说，“我叫她‘妈’，可爸叫她‘亲爱的’，姥就叫她‘珍呢’。”

## 第六节 “稚”、“旋”、“钱”、“验”的书写练习

### 第一小节 “稚”的书写练习

“稚”字在日常书写中不大常见，但练好这个字对于我们写好这类字有很大的帮助。注意“禾”作为左偏旁的写法与“佳”或“隹”的写法。

#### 一、例字写法与分解

例字 稚

例字写法

分解与分析

稚

①“禾”写成“禾”，右边“丶”简省。

②“丿”与“丨”，连成一笔，“圭”写成“一”与“主”的叠加，可参照“生”的写法，并做比较。

“稚”字中，“禾”写瘦长些，“隹”写宽些。

#### 二、分解练习

“禾”的描摹临练习：

禾		禾	禾		禾		禾	禾		禾		禾
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

注意以“禾”为左偏旁的例字：

利	和	和	秒	种	科	秋	程	秧	称	秘	程	棉
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“隹”的描摹临练习：



佳		佳	佳		佳		佳	佳		佳		佳
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

以“佳”为右偏旁及字头、字底的例字：

难	雅	雄	雏	雕	佳	雀	隹	焦	售	隼	隼	隼
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### 三、合成练习

“隹”的宽度为“佳”的  $\frac{1}{2}$ 。整个字写得紧些，不要把两部分都当作独体字写。否则整个字会显得很松散。

“隹”的描摹临练习

隹		隹	隹		隹		隹	隹		隹		隹
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

词组练习

幼稚		稚气		稚嫩		童稚
----	--	----	--	----	--	----

### 四、整篇摹临训练

夫妻协定

妻子提议道：“以后咱俩互相尊重，我改掉骂人的坏习惯，你也不要动不动就打人，怎么样？”
丈夫表示同意：“好吧，要是你再骂我，我就揍死你！”
妻子愤怒地喊道：“混蛋！你敢！”

## 第二小节 “旋”字的书写练习

“旋”字中，我们要学习“方”作为左偏旁的写法，还有“𠂔”在行书中的写法。

### 一、例字写法与分解

例字 旋

例字写法

分解与分析

①“方”写成“𠂔”，写窄长些，先写“㇇”，再写“㇏”，“㇏”写短些，使整个字呈右倾之势。

②“𠂔”写成“𠂔”，“㇏”与“一”连起来，“足”写成“𠂔”，连成一笔写。

“旋”的两部分都不应该太宽。“方”的右下部分应让一些，“辶”的左下部分进一些，这样整个字才能穿插避让。

## 二、分解练习

“方”的描摹临练习：

方	方		方		方	方		方		方		方
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	--	---

注意以“方”为左偏旁的例字：

放		旅		族		施		旌		旗		
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--

“辶”的描摹临练习：

辶	辶		辶	辶		辶		辶	辶		辶	
---	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--

注意以“辶”为字底的例字

楚		走		赵		越		起		赶		趋
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

## 三、合成练习

“方”写小些，呈右倾之势，“辶”稍写大些，最后一笔向右下方向。

“旋”的描摹临练习：

旋	旋		旋		旋	旋		旋		旋	旋	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

词组练习

旋转		凯旋		周旋		旋风
----	--	----	--	----	--	----

## 四、整篇摹临训练

多多写作文

老师对同学说：

“这次作文的题目是‘记一次足球比赛’，大家要好好写。”

多多写了半天写不出来。他就在作文本上写下了下面几句话：

“天雨，地滑，比赛延期。”

### 第三小节 “钱”的书写练习

在“钱”字中，我们要学习的是“钅”的写法，和“戈”及“戈”的写法。

#### 一、例字写法与分解

例字 钱

例字写法

分解与分析

钱

①“金”写成“钅”，“人”连成一笔，“丩”连起来。

②“戈”写成“戈”，两横连成一笔，“丩”应写挺拔一些。

“钱”字两部分可直接用笔画相连，“戈”不能写太斜，也不能太直，“丩”的角度与水平线大致是70度，并且可尽量拉长些，写时要干脆利落，这样整个字才会挺拔生动。

#### 二、分解练习

“钅”的描摹临练习：

钅		钅	钅		钅		钅	钅		钅		钅
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

以“钅”为左偏旁的例字：

针	钉	钹	钩	钩	钊	钟	钢	铃	铁	铅	铁	铁
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“戈”的描摹临练习：

戈	戈		戈		戈	戈		戈		戈	戈	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

以“戈”为右偏旁的字还有如下一些：

戈		钱	钱		钱	钱		钱	钱		钱	
---	--	---	---	--	---	---	--	---	---	--	---	--

#### 三、合成练习

“钅”写短小些，“戈”写挺拔些，写长些。特别是“戈”的最后一笔，应写干脆利落。

“钱”的描摹练习：

钱	钱		钱		钱	钱		钱		钱	钱	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

词组练习

铜钱		金钱		车钱		榆钱
----	--	----	--	----	--	----

#### 四、整篇摹临训练

金鱼可嘉

银行老板的办公室里，养着一缸金鱼。

“太美了。”有人对银行老板说，“可它们不会影响您工作吗？”

“恰相反。”老板回答，“这儿唯一一张月卡，却不向我  
要钱的，就是它们。”

#### 第四小节 “验”的书写练习

我们在这里学习的是“马”作为左偏旁的写法及“金”的写法。

##### 一、例字写法与分解

例字 验

例字写法

验

分解与分析

验

①“马”写成“𠂇”，“马”作为独体字时写成“马”，作为左偏旁时写成“𠂇”，最后一笔右上方向。

②“金”写成“钅”，“人”连成一笔，“丷”也连成一笔。

“验”字中，“𠂇”要写窄长些，最后一部分向右上方向倾斜，“钅”可当作独体字写。

##### 二、分解练习

“𠂇”的描摹临练习：

𠂇	𠂇		𠂇		𠂇	𠂇		𠂇		𠂇	𠂇	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

注意以“𠂇”为左偏旁的例字：

驰	驱	驴	驻	驶	骄	骏	骑	驶	骋	跃	骇	骤
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“钅”的描摹临练习：

𠂔		𠂔	𠂔		𠂔		𠂔	𠂔		𠂔		𠂔
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

以“𠂔”为右偏旁的例字还有如下一些：

脍	脍	脍	脍	脍	脍		剑	剑	激	筌		
---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	--	--

### 三、合成练习

“𠂔”写窄长些，最后一笔呈右上，“𠂔”写方正些，写自然些。

“验”的描摹临练习：

验		验	验		验		验	验		验		验
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

词组练习

实验		试验		验收		验证
----	--	----	--	----	--	----

### 四、整篇摹临训练

在律师家里

卖肉的人气冲冲地走进律师家里：“律师先生，如果一只狗在我店里偷了一块肉，其主人该不该赔偿？”律师回答：“当然应该。”

“那好，”卖肉的人高兴地说，“你的狗抢了我值20法郎的肉。”

“好，好，”律师微笑着说，“这样，你只需付给我6法郎的咨询费。”

## 第七节 “粉”、“矮”、“励”的书写练习

### 第一小节 “粉”的书写练习

在“粉”的书写练习中，我们可学会“米”作为左偏旁的写法及“分”字的写法。

# 一、例字写法与分解

例字 粉

例字写法

粉

分解与分析

①“米”写成“𥽿”，“米”作为独体字时，写成“米”，作为偏旁写成“𥽿”，最后“丶”省掉。

②“分”写成“𠂇”，“人”连起来写，先写“丿”，再写“㇏”。

“粉”字中，注意左右可用笔画相连，“𠂇”字中上下笔画相连，左边写窄长些，右边当作独体字写。注意“𠂇”字左下部分与偏旁“𥽿”的穿插。

## 二、分解练习

“𥽿”的描摹临练习：

𥽿		𥽿	𥽿		𥽿		𥽿	𥽿		𥽿		𥽿
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

以“𥽿”为左偏旁的例字：

料	粘	粗	粒	粳	粮	精	糖	糟	糕	糙	糠	糍
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“𠂇”的描摹临练习：

𠂇	𠂇		𠂇		𠂇	𠂇		𠂇		𠂇	𠂇	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

以“𠂇”为部首的例字：

份		份		份		份		份		份		份
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

## 三、合成练习

“粉”字中，“𥽿”写狭长些，“𠂇”写稍宽扁些，两者之间有笔画相连。

“粉”的描摹临练习：

粉	粉		粉		粉	粉		粉		粉	粉	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

词组练习

粉笔		水粉		米粉		粉饰
----	--	----	--	----	--	----

## 四、整篇摹临训练

健忘

某健忘者回家后，忽然想起：“今晚要做一件什么事？”

但他一直又想不起来该是什么事。他辗转反侧，绞尽脑汁，一直到深夜十二点才想起事：“今天晚上要早点上床睡觉。”

## 第二小节 “矮”的书写练习

“矮”字的结构稍复杂一些。其实这个字包括三个部分。既有左右结构，又有上下结构。学好“矮”字，我们不仅能学好各部分的写法，还可掌握好这类字的结构特点。

### 一、例字写法与分解

例字 矮

例字写法

分解与分析

①“亻”写成“亻”，“亻”连成一笔，写成“亻”，最后一笔稍短些。

②“委”写成“委”，“女”写成“女”，注意与其作为左偏旁的写法不同。

“亻”与“女”应合成一体。

“矮”字中，“亻”应写短小些，位置大概在“委”字的中部。

### 二、分解练习

“亻”的描摹临练习：

亻		亻	亻		亻		亻	亻		亻		亻
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

以“亻”为左偏旁的例字：

知		短		矩		矫		疑				
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--	--	--

“委”的描摹临练习

委	委		委		委	委		委		委	委	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

### 三、合成练习

“亻”写短小些，“委”写长些，“亻”的位置大致在“委”的中部。

“矮”的描摹临练习：

绦		绦	绦		绦		绦	绦		绦		
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--

词组练习

高绦		绦十		绦个		
----	--	----	--	----	--	--

四、整篇摹临训练

等胡子长出来

有个调皮的孩子学着大人的模样来到理发店，要求剃胡子。理发师叫他坐下，涂上肥皂水，便跟别人闲聊去了。男孩不耐烦地叫了起来：“什么时候才替我剃胡子呀？”
“我在等你的胡子长出来哩！”理发师答道。

### 第三小节 “励”的书写练习

“励”字的结构有些不大容易处理，但我们在书写中又经常碰到这类字，左边有上下结构，同时整个字又是左右结构，怎样才能写好？

#### 一、例字写法与分解

例字 励

例字写法

励

分解与分析

励

①“厉”写成“𠂇”，“厂”写成“丿”，“丿”从“一”的右边起笔，不能写成“戠”“𠂇”，角度大致在 45 度—60 度。

②“力”写成“力”，“力”的转角处应写圆转些，不能写成力。

写“励”字时，最容易犯的毛病是字宽扁、松散。那么在书写时，就应该将其各部分的宽度压缩，并且“力”要紧贴着“𠂇”来写。

#### 二、分解练习

“丿”的描摹练习：

丿	丿		丿		丿	丿		丿		丿	丿	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

以“丿”为字头的例字：



力	力	力	力	力	力	力	力	力	力	力	力	力
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“力”的描摹临练习：

力	力		力		力	力		力		力	力	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

以“力”为部首的例字：

劝	功	幼	幼	幼	幼	幼	勉	办	旁	旁	旁	男
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### 三、合成练习

“勗”字中，左边的“房”写窄长些，右边“力”的第一笔应贴着“房”字中“万”的一横下面来写，整个字才会紧凑。

“勗”的描摹临练习：

勗		勗	勗		勗		勗	勗		勗		
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--

词组练习

鼓励		勉励		激励		奖励
	励精	图治		再接再厉		

### 四、整篇摹临训练：

因灾得福

布朗老人的听力越来越差了，他走到经理面前吞吞吐吐地说：“经理先生，我感到自己不久就会被解雇，因为我明知我将再也听不清楚顾客对我说什么了。”

“不！我正要调你到意见台上去。”经理说。

## 第八节 “倒”、“树”、“谢”、“聊”、“鹏”的书写练习

这一节，全部是左中右结构的字。关于这类字的结构安排，要注意以下几点：

1. 每个组成部分都不能当作独体字来写,注意压缩中间部分,这样,整个字才不会太宽扁、松散。

2. 每个组成部分之间,要注意穿插避让。

3. 字里面的竖向笔画,一般都得稍微拉长,以使字挺拔生动。如果有多个竖向笔画,只突出其中一个最主要的。

## 第一小节 “倒”的书写练习

在“倒”字的书写训练中,我们要注意两个偏旁:“亻”和“刂”,还要注意“至”的书写训练。

### 例字书写训练

例字 倒

例字写法

倒

分解与分析

倒

①“亻”写成“亻”,两笔连成一笔写,最后出现自然钩带动作。

②“至”写成“至”,借用草书写法。“至”可以理解为“3”与“2”的叠加。

③“刂”写成“刂”,“刂”连起来写,“刂”可适当拉长。

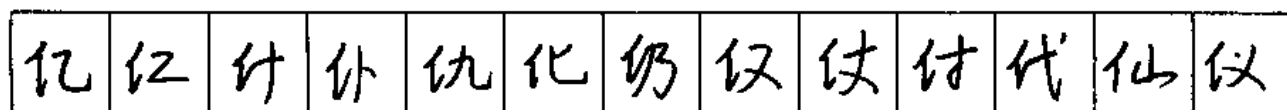
“倒”字中,“亻”、“刂”写瘦长些,“至”写宽扁些。在“倒”字中,“亻”最后一笔向上,紧接着完成“至”和“刂”的写法。“刂”可适当拉长些。这样整个字才挺拔生动。

### 二、分解练习

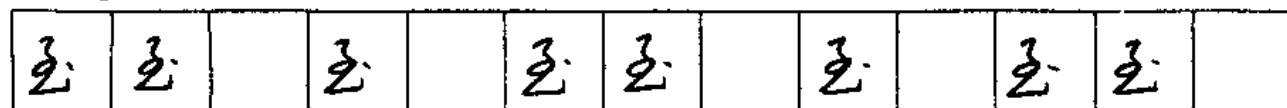
“亻”的描摹临练习:



注意以“亻”为左偏旁的例字:



“至”的描摹临练习:



“刂”的描摹临练习:



以“刂”为右偏旁的例字有如下一些:

刑	列	划	刚	则	创	刘	别	利	判	到	刺	制
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### 三、合成练习

“创”字中，其三个主要组成部件的宽度大致一样，“亻”与“刂”的长度一样。

“创”的描摹临练习：

创	创		创		创	创		创		创	创	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

词组练习：

倒退		颠倒		倒水		倒立
----	--	----	--	----	--	----

### 四、整篇摹写训练

鸭的朋友

一旅游者在一个以鸭子做得鲜美的餐厅用餐。侍者把菜端上来，指着每个菜盘解释说：“这是鸭的胸，鸭的腿……”
尔后侍者端来一盘鸡。旅游者不动声色地问：“那是什么？”
“鸭的朋友。”侍者回答道。

## 第二小节 “树”的书写训练

“树”字中也有两个偏旁“木”和“寸”，注意它们在整个字中的写法和它们的结构搭配。

### 一、例字写法与分解

例字 树

例字写法

树

分解与分析

树

①“木”写成“本”，应写瘦长些，“人”简成“乚”。

②“又”写成“又”，右边“丶”应写短些。

③“寸”写成“寸”，“丿”与“丶”连成一笔写“寸”。

“树”字中，写完“本”后，紧接着写“又”，需有笔画相连，“寸”的第一笔，起笔略低于“本”的横画。“丿”可写长些。

### 二、分解练习

“木”的描摹临练习：

木		木	木		木		木	木		木		
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--

以“木”为左偏旁的例字：

机	权	杠	杆	杖	材	材	朽	极	核	柱	林	枝
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“寸”的描摹临练习：

寸	寸		寸		寸	寸		寸		寸	寸	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

以“寸”为右偏旁及字底的例字还有如下一些：

对	耐	悔	封	射	尉	导	寿	寻	寺	夺	尊	尊
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### 三、合成练习

“树”字中，每部分都应写成瘦长型，中间“又”应写小些，最后“寸”拉长。

“树”的描摹临练习：

树		树	树		树		树	树		树		树
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

词组练习

果树		松树		树木		树林
	树之		建树		树人	

### 四、整篇摹写训练

通情达理

一位女士到朋友家去作客。朋友家里没有椅子，朋友当即对此表示歉意，说：“对不起。你是经常在汽车上给别人让座位的人，自己找不到座位就更加不会计较了。是吗？”

### 第三小节 “谢”的书写练习

“谢”字的结构也稍微复杂一些,“讠”和“寸”都稍短,“身”要写长一些,注意它们结构上的搭配。

#### 一、例字写法与分解

例字 谢

例字写法

谢

分解与分析

谢

①“讠”写成“讠”,转角处应写自然些,不要停顿。

②“身”写成“身”,“丿”与“㇏”连成一笔,“㇏”可拉长。

③“寸”写成“寸”,“一”写短些,“㇏”写长些。

“谢”字中,每个部件都不应太宽,长形的部件应自然写长。“讠”和“寸”写短些。

#### 二、分解练习

“讠”的描摹临练习:

讠	讠		讠		讠	讠		讠		讠	讠	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

以“讠”为左偏旁的例字:

计	订	认	讷	讨	让	记	训	讲	讶	许	访	译
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“身”的描摹临练习:

身		身	身		身		身	身		身		身
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

以“身”为部件的字:

射		躬		躯		躲		躺		耽		
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--

#### 三、合成练习

“谢”字中,三个部件都不能写太宽,“身”字长度为最长。

“谢”的描摹临练习:

谢	谢		谢		谢		谢	谢		谢		谢
---	---	--	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

词组练习

感谢		谢恩		周谢		谢罪
----	--	----	--	----	--	----

#### 四、整篇摹写训练

#### 贵重物品

父亲把五岁的儿子抱在膝上,全神贯注地观看着篮球赛,孩
子看到球员拼命地抢球,便问道:“爸,球一定很贵,是吗?”
父亲惊诧地说:“乖,你怎么会这样想呢?”
孩子说:“要是不贵,他们为什么不每人买一个呢?”

### 第四小节 “聊”的书写练习

“聊”字的结构,与前面几个字略有不同。通过这个字的书写练习,我们可以知道,左中右结构的字,它们的组合方式有多种。

#### 一、例字写法与分解

例字 聊

例字

聊

分解与分析

聊

①“耳”写成“𦇧”,先写一横两竖,三横由“乚”替代。

②“卯”写成“𠂔”,注意“𠂔”写成“𠂕”,“𠂔”的竖画可写长些。

“聊”字中,每个部件应写瘦长些,在长度上来看,“𠂔”最长,其次为“𦇧”,最短的是“𠂕”。注意它们连接时,是一环紧扣一环,每个部件之间都有笔画相连。

#### 二、分解练习

“𦇧”的描摹临练习:

𦇧		𦇧	𦇧		𦇧		𦇧	𦇧		𦇧		𦇧
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

注意以“𦇧”为左偏旁的例字:

取	耶	𦇧	聆	聒	聒	聒	聘	聒	聒	聒		
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--

“𠂔”的描摹临练习:

p	p		p		p	p		p		p		p
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	--	---

以“p”为右偏旁的还有如下一些：

叩	印	卯	却	即	郇	卿						
---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--

### 三、合成练习

三个部件都应写瘦长些，最后一笔拉长。

“聊”的描摹临练习：

聊		聊	聊		聊		聊	聊		聊		聊
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

词组练习

聊天		闲聊		无聊		聊叙
----	--	----	--	----	--	----

### 四、整篇摹写训练

新兵操练

<p>一队新兵正在操练，排长大声叫着：“向右转！向左转！向后转！齐步走！……”</p> <p>一个新兵忍不住地向排长问道：“你这样打不定主意，怎能带兵打仗？”</p>
---

## 第五小节 “鹏”的书写练习

“鹏”字中，包含有左右结构的“朋”字及作为右偏旁的“鸟”字，注意它们在整个字中的不同写法。

### 一、例字写法与分解

例字 鹏

例字写法

鹏

分解与分析

鹏

①“月”写成“𠂇”，因为后面还有字，两个“月”字均写成“𠂇”。如果没有“𠂇”成“月”，如“明”字。

②“鸟”写成“𦘔”，前面三笔连写成“㇚”，后面三笔连写成“㇚”。

如果单独写“朋”字，应写成“朋”，但因为后面还有一个“鸟”字，所以应有些变化，写成“朋”，注意后面“月”应写小些。

## 二、分解练习

“月”的描摹临练习：

月		月	月		月		月	月		月		月
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

以“月”为左偏旁的例字：

肌	肋	肝	肚	肘	肠	肤	肢	肥	肺	股	胖	脚
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“鸟”的描摹临练习：

鸟	鸟		鸟		鸟	鸟		鸟		鸟	鸟	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

以“鸟”为右偏旁的字还有如下一些：

鸡	鸭	我	鸪	鸪	鸪	鸪	鸪	鸪	鸪	鸪	鸪	鸪
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

## 三、合成练习

第一个“月”写大些，第二个略写小些，“鸟”在整个字中最大，注意写紧凑。

“鹏”的描摹临练习：

鹏		鹏	鹏		鹏		鹏	鹏		鹏		
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--

词组练习

鹏鸟		大鹏		鸪鹏		鹏程
----	--	----	--	----	--	----

## 四、整篇摹写训练

跳舞失椅

安娜前去参加朋友的生日舞会，由于没有舞伴，只好坐在一旁，无聊极了。这时，一位十分潇洒的男士走来，问：“你要跳舞吗？”安娜连忙起立说：“要的。”

“好极了！”他说，“我可以坐你的椅子了。”



## 第三章 上下结构类合体字的整分练习

上下结构类型的字中也包括上中下结构,写这种类型的字时,需注意如下一些书写要领:

1. 字头应写宽一些,要能盖住下面部分。
2. 各个部分都应写宽扁一些,不致使整个字字形过长。
3. 注意各部分的穿插避让。

### 第一节 “冤”、“岸”、“燕”、“病”的书写练习

#### 第一小节 “冤”的书写练习

在“冤”字中,我们要注意“ㄣ”的写法和“兔”中的连笔运用。更要注意这类字的结构搭配。

##### 一、例字写法与分解:

例字 冤

例字写法

分解与分析

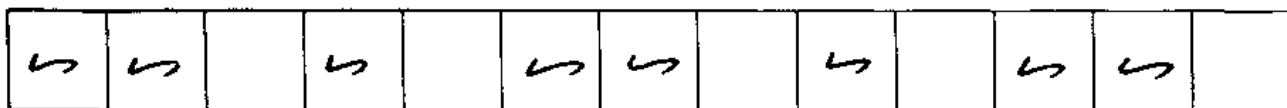
①“ㄣ”写成“ㄣ”,连成一笔写,写宽扁些,形状略像横着的“5”形。

②“兔”写成“兔”,“ㄣ”与“ㄣ”连成一笔,省去了“一”。

“冤”字,整个字略呈长形,两头宽,中间窄些。

##### 二、分解练习

### “乚”的描摹临练习



注意以“乚”为字头的例字：



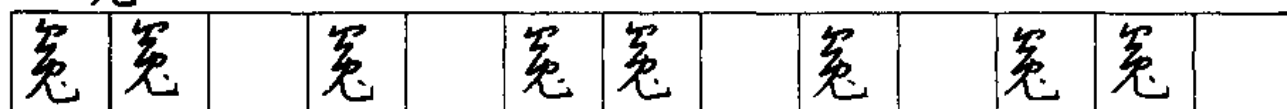
### “兔”的描摹临练习：



### 三、合成练习

“兔”字是上宽、中窄、下宽的结构。字头“乚”写宽一些，“𠂆”的部分写窄一些，下面“心”写宽一些，注意笔画之间的穿插。

### “兔”的描摹临练习：

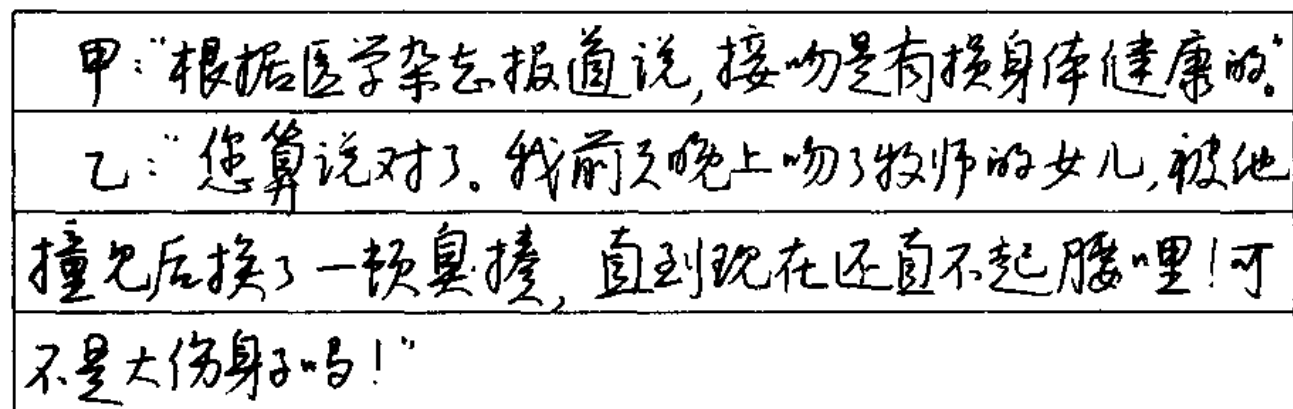


### 词组练习



### 四、整篇摹写训练

### 接吻伤身



### 第二小节 “岸”的书写练习

“岸”字实际上可看成是上中下结构，但与一般上中下结构的字不同，注意“厂”与“干”的穿插。

### 一、例字写法与分解

例字 岸

例字写法

分解与分析

岸

①“山”写成“𡵓”，先写“丨”再写“㇏”。

②“厂”写成“㇇”，一笔写成，注意角度。

③“干”写成“𠂇”，两横连起来写，再写一竖。

“岸”字，整个字形呈长形。注意笔画之间的连贯。“㇇”的角度应连贯，注意“𡵓”与“㇇”在同一垂直线上。

## 二、分解练习

“山”的描摹临练习：

山		山	山		山		山	山		山		山
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

注意以“山”为字头的字：

岁	岗	岑	岩	岌	岂	岚	炭	崔	崇	崩	嵌
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“干”的描摹临练习：

干	干		干		干	干		干		干	干	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

## 三、合成练习

“山”与“㇇”之间有连笔相连，“㇇”的“ノ”可适当写长些，“𠂇”紧贴着“㇇”写，最后一竖可适当拉长。

“岸”的描摹临练习：

岸		岸	岸		岸		岸	岸		岸		岸
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

词组练习

河岸		堤岸		湖岸		海岸
----	--	----	--	----	--	----

## 四、整篇摹写训练

专业对口

经理对老板说：“吉米这家伙简直不可救药！他整天打瞌睡，我都给他换了三个工作部门了，可他就是不改。”
---

“让他去卖睡衣吧。在他身上挂一块广告牌：优质睡衣，当场示范。”老板说。

### 第三小节 “燕”的书写练习

字头“艹”和字底“灬”是常见的，但如果它们在同一字中出现，该如何安排？通过“燕”的书写练习，我们可以掌握二者的写法。

#### 一、例字写法与分解

例字 燕

例字写法

燕

分解与分析

燕

①“艹”写成“𦰩”，注意两竖相向。

②“𦰩”写成“𦰩”，借用草书写法，一笔写成。

③“灬”写成“一”，四点写成“㇏”或“㇏”，最后有钩挑动作。

“燕”字可看成是一个上中下结构的字，中部可紧密些。

#### 二、分解练习

“𦰩”的描摹临练习

𦰩	𦰩		𦰩		𦰩	𦰩		𦰩		𦰩	𦰩	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

注意以“𦰩”为字头的例字：

艺	艾	节	芝	苇	芽	芳	花	芳	劳	苗	茎	药
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“㇏”的描摹临练习

㇏		㇏	㇏		㇏		㇏	㇏		㇏		㇏
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

以“㇏”为字底的例字：

杰	点	烈	热	煮	烹	然	焦	照	煎	熬	熬	焦
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

#### 三、合成练习

“𦰩”可略写窄一些，右边一竖直接与下面笔画相连，最后四点连成的横可长些。

“燕”的描摹临练习：

燕

苑		苑	苑		苑		苑	苑		苑		苑
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

词组练习

苑子		飞苑		苑雀		
----	--	----	--	----	--	--

#### 四、整篇摹写训练

如释重负

约翰被牙疼折磨了几久，终于下决心去找牙医。
他战战兢兢地按了门铃，护士说：“对不起，大夫不在家。”
约翰如释重负地吁了口气，问：“您能告诉我，下次他
哪天不在家，我可以再来？”

#### 第四小节 “病”的书写练习

字头“疒”在楷书中写法较复杂。但在行书中，其写法就简捷一些。

##### 一、例字写法与分解

例字 病

例字写法

病

分解与分析

病

①“疒”写成“疒”，“一”与“/”相连，“乚”写成“乚”。

②“丙”写成“丙”，“一”与“冂”连成一笔写，“人”写成“人”。

“病”字中，字头“疒”要以恰好能盖住“丙”字为宜，注意“疒”中“乚”与“丙”字的第一笔相连。

##### 二、分解练习

“疒”的描摹临练习：

疒		疒	疒		疒		疒	疒		疒		疒
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

注意以“疒”为字头的字。

疔	疫	疾	疯	疼	疥	痛	癆	疮	疥	疮	疤	疔
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“丙”的描摹临练习：

丙		丙	丙		丙		丙	丙		丙		丙
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

### 三、合成练习

“疒”连成一笔写，“疒”与“丙”连起来，“丙”应贴着“疒”写。

“病”的描摹临练习：

病	病		病		病	病		病		病	病	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

### 词组练习

生病		疾病		毛病		病痛
----	--	----	--	----	--	----

### 四、整篇摹写训练

妙释“相对论”

一群青年学生向晚年的爱因斯坦解释什么是相对论。
爱因斯坦打了比方：“当你和一个美丽的姑娘坐上两小时，你会感到好象坐了一分钟；但要是坐在炽热的火炉边坐上一分钟，你却感到好象过了两小时。这就是相对论。”

## 第二节 “常”、“蜜”、“霹”、“愿”的书写练习

从这一节起，开始练习左中右结构类的合体字。练习这类字，除了注意左右结构类的字的书写要领外，还要注意字的中部写窄一些。

上中下结构类型的字大致可分为三种：

1. 上宽、中下窄。如常、宫、黄、柴。
2. 上、中窄、下宽。如愿、英、丧。
3. 中间宽、上下窄。如密。

### 第一小节 “常”的书写练习

在这一小节中，我们可以学到字头“艹”和字底“巾”的写法，并注意上中下结构类

型的字的安排。

# 一、例字写法与分解

例字 常

例字写法

分解与分析

常

常

①“出”写成“𠂔”，先写一竖，“𠂔”连成“𠂔”。

②“吊”写成“𠂔”，“口”写成“𠂔”，“巾”写成“巾”。

“常”字中，字头略写宽一些，中间“𠂔”可写小一些，“巾”最后一竖可适当拉长。

## 二、分解练习

“𠂔”的描摹临练习：

𠂔		𠂔	𠂔		𠂔		𠂔	𠂔		𠂔		𠂔
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

以“𠂔”为字头的例字：

𠂔		𠂔		𠂔		𠂔						
---	--	---	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

“巾”的描摹临练习：

巾	巾		巾		巾	巾		巾		巾	巾	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

以“巾”为字底的例字还有如下一些：

巾	布	市	帑	帛	帘	帟	帑	帑	帑	帑	帑	帑
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

## 三、合成练习

“𠂔”写宽一些，“巾”写瘦长一些，最后一笔拉长。

“常”的描摹临练习：

常		常	常		常		常	常		常		常
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

词组练习

经常		时常		常识		常态
----	--	----	--	----	--	----

爱因斯坦很喜欢卓别林的电影，他赞扬卓别林说：“全世界的人都能理解你的幽默，你确实是一位伟大的艺术家。”

卓别林说：“世界上很少有人能理解你的相对论，可你仍然是一位真正的伟大科学家。”

### 第二小节 “蜜”的书写练习

在这一小节里，我们要学的是字头“宀”的写法和作为字底“虫”的写法。并可学到这类字的结构安排。

#### 一、例字写法与分解

例字 蜜

例字写法

分解与分析

①“宀”写成“宀”，“冂”写成“冂”，注意“丶”与它的呼应。

②“必”写成“必”。

③“虫”写成“虫”，虫作为左偏旁时写成“虫”，作为右偏旁、字底和独体字时写成“虫”。

#### 二、分解练习

“宀”的描摹临练习：

宀	宀		宀		宀	宀		宀		宀	宀	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

以“宀”为字头的例字有如下一些：

宁	它	宇	宇	安	宅	字	完	宋	宏	宰	寨	灾
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“必”的描摹临练习：

必		必	必		必		必	必		必		必
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

“虫”的描摹临练习：



虫	虫		虫		虫	虫		虫		虫	虫	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

注意以“虫”为字底的例字

蚕	蚕	蚕	蚕	蚕	蚕	蚕	蚕	蚕				
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--

### 三、合成练习

“蚕”字中，最宽的部件是“山”字，注意“必”和“虫”的穿插，不可写得太松散。

“蚕”的描摹临练习：

蚕		蚕	蚕		蚕		蚕	蚕		蚕		
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--

词组练习

蚕蜂		甜蚕		蚕糖		蚕月
----	--	----	--	----	--	----

### 四、整篇摹写训练

哄堂听胡说

胡适应邀到某大学演讲。他引用孔子，孟子和孙中山的话，在黑板上写：“孔说”，“孟说”，“孙说”。
最后，他发表自己的见解时，引得哄堂大笑，原来他写的是：“胡说。”

### 第三小节 “霹”的书写练习

“霹”字不常用，但练习这个字有很大用处。一是可以学到字头“雨”和其它两部分的写法，二是可以掌握好这类字的结构写法。

#### 一、例字写法与分解

例字

霹

例字写法

霹

分解与分析

霹

①“雨”写成“雨”，“亅”写成“丿”，四点写成“灬”。

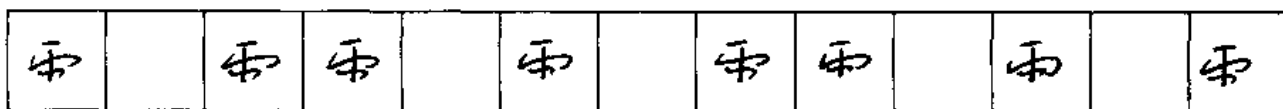
②“居”写成“居”，“尸”写成“尸”，“口”写成“口”。

③“辛”写成“𠂇”，“丿”写成“㇏”，其他写成“辛”。

“𠂇”中既有上下结构，其中又有左右结构，首先应把它看作是上下结构，“𠂇”字作为一个整体，要写紧密些。

## 二、分解练习

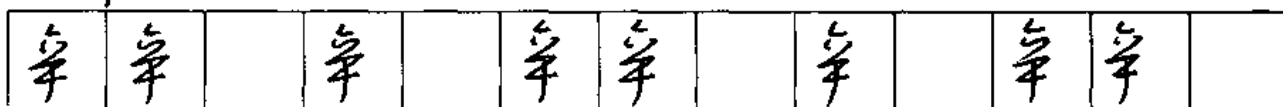
“𠂇”的描摹临练习：



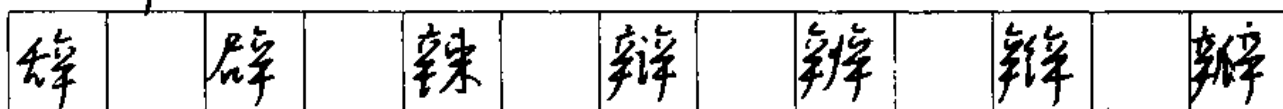
注意以“𠂇”为字头的例字：



“辛”的描摹临练习：



以“辛”为偏旁的字还有如下一些：



## 三、合成练习

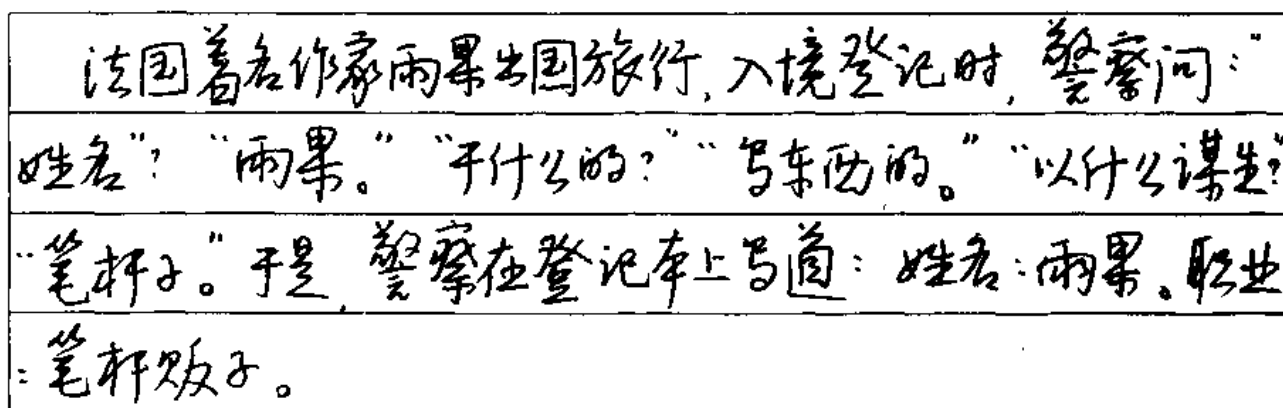
“𠂇”应略写宽扁些，“𠂇”的两部分写紧凑些，同时注意上下距离应适中，“辛”的最后一笔可适当拉长。

“𠂇”的描摹临练习：



## 四、整篇摹写训练

笔杆贩子雨果



## 第四小节 “愿”的书写练习

字头“厂”在字中间的写法，我们在“岸”的书写练习中已经学过。现在我们看看它

在字上部的写法。在这个字中，我们还可学到字底“心”的写法。

# 一、例字写法与分解

例字 愿

例字写法

分解与分析

①“厂”写成“ㄣ”，“白”、“小”的写法分别为“𠂇”及“㇀”。

②“心”写成“心”。

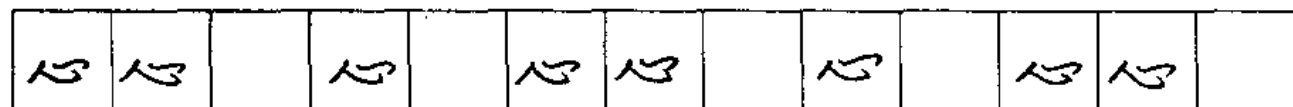
“愿”字中，注意撇画应尽量拉长，盖住整个字，“心”写宽扁些。

# 二、分解练习

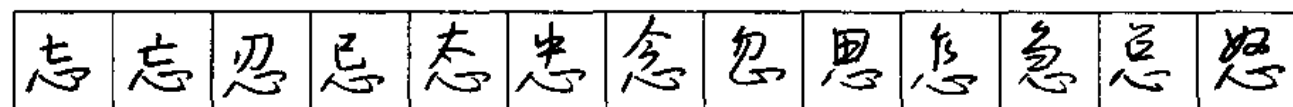
“ㄣ”的描摹临练习：



“心”的描摹临练习：



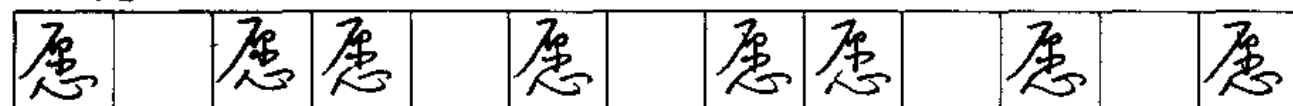
以“心”为字底的例字还有如下一些：



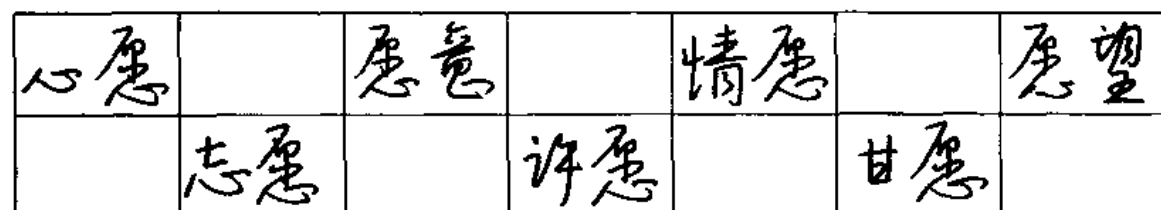
# 三、合成练习

写“愿”字时，应把它当作独体字来写，“心”应适当写宽扁一些。

“愿”的描摹临练习：

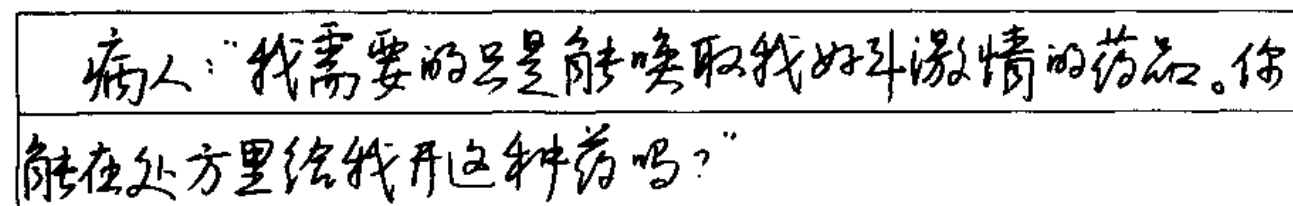


词组练习



# 四、整篇摹写训练

灵丹妙药



医生：“我们没有那种药。但是你会在药费通知单上获得激情的。”

## 第四章 杂合类合体字的整分练习

杂合类型的字即包围结构和半包围结构的字,在进行这些字书写训练时,应注意如下一些书写要领:

1. 字框应相对写大一些,其他部件应尽可能写小一些。
2. 注意写紧凑,不要松散。

### 第一节 “幽”、“医”、“司”的书写练习

#### 第一小节 “幽”的书写练习

“幽”字实际上是“山”和两个“幺”的结合。在书写中,要注意笔顺及整个字形。

##### 一、例字写法与分解

例字 幽

例字写法



分解与分析



①“幺”写成“𠂇”,注意与“巾”的异同,在“巾”的基础上,左边的“㇇”上加“丿”。整个字先写“丨”再写“𠂇”。

②“山”写成“𠂇”,“𠂇”连起来写,最后一笔“丿”单独完成。

写“幽”字时,注意笔顺,先写“𠂇”,再写“山”,注意字略呈扁形。

##### 二、分解练习

“𠂇”的描摹临练习:

水		水	水		水		水	水		水		水
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

“乚”的描摹临练习：

乚	乚		乚		乚	乚		乚		乚	乚	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

以“乚”为字框的字还有如下一些：

凶	击		出		画	迕		凹	凸			
---	---	--	---	--	---	---	--	---	---	--	--	--

### 三、合成练习

“邝”可作为一个独体字来写，再在下面加上“乚”，不要写太窄。

“𡩺”的描摹临练习：

邝		邝	邝		邝		邝	邝		邝		邝
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

词组练习

邝静		邝各		邝林		邝室
	邝居		邝会		邝美	

### 四、整篇摹写训练

两个酒徒

“医生，据说酒喝多了伤人，是怎么回事吗？”
“一点不错。热酒伤肝，冷酒伤肺。”
“那么，还是不喝它好罗？”
“不好。不喝伤心。”

## 第二小节 “医”的书写练习

作为三面包围结构的字，应该怎样写？我们在学习“医”的书写练习时，要注意它笔顺的变化。

# 一、例字写法与分解

例字 医

例字写法

医

分解与分析

医

①“匚”写成“匚”，先写“乚”，在写完之后再完成“一”。

②矢写成“矢”，一笔写成。

“医”字的楷书写法中，是先写“匚”，再写“矢”。在这里，是先写“乚”，再写“矢”，最后完成一横。这实际上是将半包围结构的字当作左右结构的字来处理。

## 二、分解练习

“匚”的描摹临练习：

匚		匚	匚		匚		匚	匚		匚		
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--

以“匚”为字框的例字：

匹	匹	匹	匹	匹	匹	匹	匹	匹				
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--

“矢”的描摹临练习：

矢	矢		矢		矢	矢		矢		矢		矢
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	--	---

## 三、合成练习

“医”字中，注意是先写“匚”，再完成最后一笔，整个字是长形。

“医”的描摹临练习：

医		医	医		医		医	医		医		
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--

词组练习

医生		医师		医治		中医
	西医		军医		医疗	

## 四、整篇摹写训练

原 因

甲：打扰了。能告诉我哪条路到车站最近吗？

乙：我不能。

甲：难道你不是本地人吗？


乙：我是本地人，只不过我是出租车司机。

### 第三小节 “司”的书写练习

“司”字是右面半包围结构的字，在这个字的书写训练中，我们要注意“乚”的写法及整个字的结构特点。

#### 一、例字写法与分解

例字 司

例字写法 

分解与分析



①“乚”写成“乚”，转角应写自然圆转些，不能停顿。

②“亅”写成“亅”，连成一笔写。“司”字整个字应略呈长形，“乚”有怀抱之势。

#### 二、分解练习

“乚”的描摹临练习：

乚		乚	乚		乚		乚	乚		乚		乚
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

“亅”的描摹临练习：

亅	亅		亅		亅	亅		亅		亅	亅	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

#### 三、合成练习

“司”的形状略接近长方形，“亅”不宜太长，也不能太接近字框写。

“司”的描摹临练习：

司	司		司		司		司	司		司		司
---	---	--	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

词组练习

司机		司令		司仪		
----	--	----	--	----	--	--



女儿：“妈，爸打电话回来，说他不回家吃晚饭了。”
母亲：“他说为什么？”
女儿：“爸说今天他手痛，实在不能洗碗。”

## 第二节 “闻”、“周”、“风”、“国”、“晶”的书写练习

### 第一小节 “闻”的书写练习

“闻”是上左右的半包围结构的字，在这个字的书写中，注意其笔画顺序及结构特点，并比较与前面几个字的异同。

#### 一、例字的写法与分解

例字 闻

例字写法

闻

分解与分析

闻

①“门”写成“门”，注意笔连，整个字形略呈长形。

②“耳”写成“耳”，第一笔“一”与“丨”相连，再写三横，最后完成一竖，注意“耳”作为左偏旁时，写成“耳”。

“闻”字中，书写顺序是由外到内，字形略呈长形，“门”要写得左短右长。

#### 二、分解练习

“门”的描摹临练习：

门		门	门		门		门	门		门		门
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

注意以“门”为字框的例字：

闪	闭	问	问	问	闲	问	问	问	闲	闲	闲	闲
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“耳”的描摹临练习，注意与当作左偏旁时写法的区别：

耳		耳	耳		耳		耳	耳		耳		耳
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

### 三、合成练习

“问”呈长方形，“耳”的位置宜大不宜小。最后一竖可拉长，使字活泼生动。

“闻”的描摹临练习：

闻	闻		闻		闻	闻		闻		闻	闻	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

### 词组练习

新闻		奇闻		耳闻		
----	--	----	--	----	--	--

### 四、整篇摹写训练

不是我儿子

邻居：你的儿子用石头掷了我家的玻璃窗。
艾克：掷中了没有？
邻居：幸好还没有。
艾克：那绝不是我儿子，他是白发白中的。

## 第二小节 “周”的书写练习

“周”字的结构与“闻”有相同之处，但在笔画的连接方面略有不同。对于这类字如何把握？这是本小节应解决的问题。

### 一、例字写法与分解

例字 周

例字写法

周

分解与分析

周

①“冂”写成“冂”，注意“丿”与“乚”之间的笔画相连，“乚”的转角处不应有尖角。

②“吉”写成“𠂔”，“土”写成“ㄩ”，“口”写成“凵”，连起来写成“𠂔”。

“周”字整个字形略呈长形，但更接近于梯形“凵”，我们在书写时，应注意“丿”与“冂”之间的连贯。

## 二、分解练习

“冂”的描摹临练习：

冂		冂	冂		冂	冂		冂		冂	冂	
---	--	---	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

注意以“冂”为字框的例字：

内		内		同	网		肉		丹	冉		
---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	--

“𠂔”的描摹临练习：

𠂔	𠂔		𠂔		𠂔	𠂔		𠂔		𠂔	𠂔	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

## 三、合成练习

“周”的整个字形呈长形，“冂”里头的字宁大勿小。注意字框笔画之间的联系。

“周”的描摹临练习：

周		周	周		周		周	周		周		周
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

词组练习

周围		四周		周边		
	周到		周全		周旋	

## 四、整篇摹写训练

缺 点

老师：你认识到上课睡觉的缺点了吗？

学生：认识到了。

老师：缺点是什么？

学生：缺点是不如睡在床上舒服。

### 第三小节 “风”的书写练习

“风”字属于典型的梯形结构。写这个字时，不要写变形，不能写成“𠂆”。

#### 一、例字的写法与分解

例字 风

例字写法

风

分解与分析

风

①“几”写成“几”，写完“几”紧接着写“乂”，转角处勿停顿。

②“乂”写成“乂”。

“风”字中，“乂”不应写太偏，不应写在字的正中。

#### 二、分解练习

“几”的描摹临练习：

几		几	几		几		几	几		几		几
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

以“几”为字框的范字：

凡		凤		夙		凰						
---	--	---	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

#### 三、合成练习

写“风”字时，应注意“几”写成左短右长。不能向左或右歪斜，“乂”写在字的正中。

“风”的描摹临练习：

风	风		风		风	风		风		风	风	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

词组练习

风雨		风声		大风		旋风
	风景		风光		风气	

#### 四、整篇摹写训练

您 放 心

一个学徒工在给一位新来的顾客刮胡子。

顾客：你已经把我的下巴划破两个口子啦，再这样下

去，恐怕老主顾都会给吓跑了。

学徒：您放心，先生，老板只让我拿生客练手艺。

#### 第四小节 “国”字的书写练习

“国”字是全包围结构的字。写这类字时，关键要注意字框里的字写小些。

##### 一、例字写法与分解

例字 国

例字写法

②

分解与分析

②

①“口”写成“凵”，注意“乚”应一笔写成。

②“玉”写成“王”，“土”写成“土”，“王”写成“王”。

“国”字中，是将“凵”分作两部分来处理的。也就是将“口”字当作半包围结构的字来写，先写“凵”，再写“王”字，再完成“一”。

##### 二、分解练习

“凵”的描摹临练习：

凵		凵	凵		凵		凵	凵		凵		凵
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

注意以“凵”为字框的例字：

因	团	国	图	围	团	因						
---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--

“王”的描摹临练习：

王	王		王		王	王		王		王	王	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

##### 三、合成练习

整个字形略呈长形，先写“凵”，再写成中间的“王”，再写最后一横。

“国”的描摹临练习：

国	国		国		国	国		国		国	国	
---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--

词组练习

国家		祖国		国旗		国歌
	国民		国安		国泰	

#### 四、整篇摹写训练

#### 相同点

有人问一位妇女：“你与丈夫共同生活了20多年，你觉得你们有哪些共同点？”

这位妇女想了很久，终于答道：“我们唯一的共同点就是同年同月同日同时结婚。”

### 第五小节 “晶”的书写练习

“晶”字的结构比较特殊，它是一个由三个相同的字组成的字，而且是上下结构中又包括了左右结构，因此不容易处理。我们要注意它各部分的写法和整体搭配。

#### 一、例字写法与分解

例字 晶

例字写法

分解与分析

①“日”写成“𠄎”，“𠄎”可以一笔写成，“二”写成“𠄎”以便与下面左边的字相联系。

②“𠄎”写成“𠄎”，左边的“日”字当作左偏旁写，右边的“日”写成“日”。

“晶”字中，上面的字可写大一些，下面左边的“𠄎”字最小，注意三部分不能太松散。其他这种结构的字如“鑫”也可作这样处理。

#### 二、分解练习

字头“𠄎”的描摹临练习：

𠄎		𠄎	𠄎		𠄎		𠄎	𠄎		𠄎		𠄎
---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

注意一些以“𠄎”为字头的字：

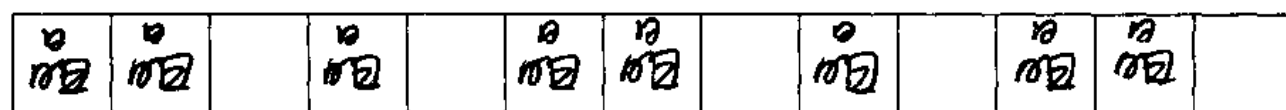
旦	早	旱	昊	晃	昌	昆	易	着	景	暴	最	量
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

作为右半部“日”的描摹临练习：

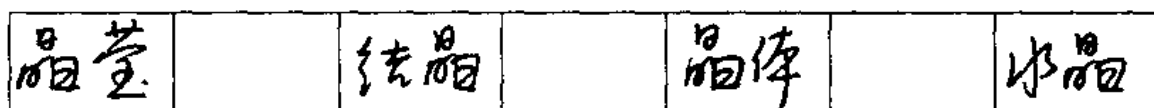


三、合成练习

“晶”的描摹临练习：



词组练习



四、整篇摹写训练

驻外代表

W, 颇爱直道, 课堂难免其踪影, 点卯每每必误。  
 一日, 政治经济学教授怒问班头其故, 班头悠然  
 答道: W, 乃本班常驻外代表也。教授愕然, 全班  
 哗然。

## 第五章 整篇书写练习

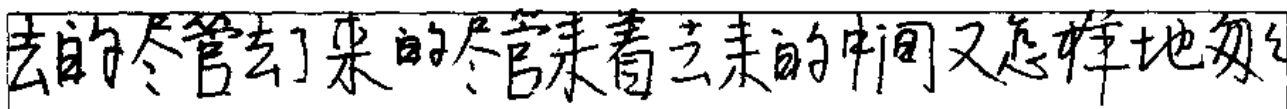
前面我们所学的,都是单字的书写练习。但我们平时接触到的,都是整篇书写。在以往各类硬笔习字教育的字帖、教材中,很少涉及到整篇书写训练的问题。有些教材甚至武断地认为:单个字写好了,那么整篇字也就写好了。但事实上,许多单个字写得不错的人,在整篇书写上并不漂亮。整篇书写问题如果不能解决,那么硬笔习字教育将失去一半以上的意义。

下面所要探讨的,正是整篇字的书写训练。

### 第一节 整篇书写中常见的一些毛病

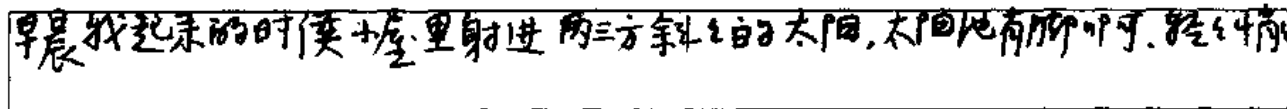
日常书写中,我们常见的书写毛病大致有如下一些:

1. 字太大。字挤满了整个格子,上下几乎没什么空隙。行与行之间、字与字之间,几乎没什么空隙。整篇字看上去拥挤、闭塞:



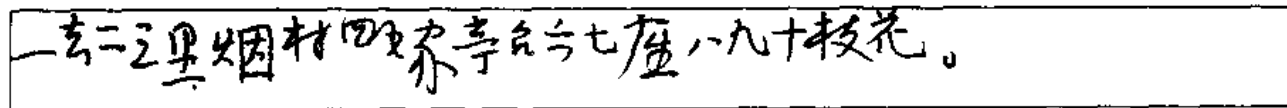
去的尽管却来的尽管来着去来的中间又怎样地匆

2. 字太小。在整行字中,字的高度小于格子高度的  $1/2$ , 甚至  $1/3$ 。远看像蚂蚁爬成一排,既让人看着费劲,字又显得拘谨、小气。



早晨我起来的时候,屋里射进两三方斜斜的太阳,太阳他有所谓呵。经过前

3. 字太乱。字歪歪扭扭,忽上忽下,一行字像散落的珠子,乱无规则地摆放在格子中间。



一去二三里,烟村四五家,亭台六七座,八九十枝花。

4. 字呆板、无生气。一行字中,相同的笔画多次出现,缺少变化。如“丨”、“ノ”、



“\”等长笔画多次连接出现,显得单调、重复。

我走在树林里,满眼的黄色树叶在秋风中摇曳

5. ....

## 第二节 写好整篇字要注意的问题

### 第一小节 大的方面:应注意整齐

要使整篇字看上去清爽、舒服,应注意如下几方面问题:

1. 行距大于字距。我们日常书写,一般是横写。横写成的一排,我们称之为行。行与行之间的距离,称为行距。在书写时,要注意行与行之间的距离大于字与字之间的距离。这样,才显得疏朗、清秀,主次分明。

2. 字应写在横格中间。

写在横格中间的意思是指,一行字中的笔画或字的部件不能穿插到另一行中去。整行字的高度占格子高度的  $\frac{2}{3}$  左右。

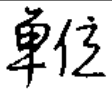
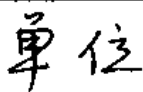
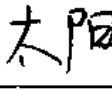
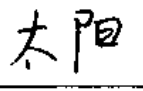
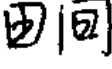
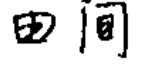
### 第二小节 小的方面:注意字的错落变化

#### 一、字与字之间的处理安排



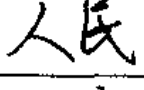
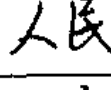

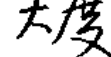
1. 注意字的大小变化。一般说来,笔画多而繁的字大些,笔画少而简的字小些;合体字大些,独体字小些。

举例	错误写法	正确写法
繁多		
稀少		

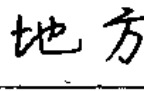
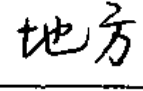
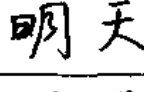
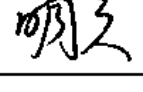
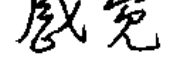
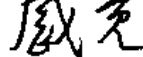
2. 长短变化。长形结构的字一般写窄长些:如上下结构、上中下结构的字,最后收笔为竖向笔画的字应写长些。扁形结构的字写宽扁些:比如左右结构、左中右结构的字,竖向笔画较多以致整个字显得宽扁的字,应写宽短些。

举例	错误写法	正确写法
单位		
太阳		
田间		

3. 伸缩变化。相邻两字之间有“/”、“\”画相向,或都有“/”、“\”画时要注意伸缩避让。

举例	错误写法	正确写法
夫人		
人民		
大度		

4. 笔画相连与笔断意连。相邻两个字,如果上个字的最后一笔,与下一个字的第一笔相隔很近,可直接相连的,则连起来。如果不连,仅保持笔画之间呼应的,叫做意连,可笔断意连。

举例	错误写法	正确写法
地方		
明天		
感觉		

5. 字的体势变化。并不是每个字给人的感觉都是端正的,斜形结构的字就给人一种歪斜的感觉。碰到这一类的字,就可通过字的倾斜变化来互相呼应。

举例	错误写法	正确写法
邮电	邮电	邮电
母亲	母亲	母亲
兵戈相见	兵戈相见	兵戈相见

## 二、字的内部细节的处理安排

为了使字与字之间有机地协调、相连,必须对字的内部也做出一些处理。

1. 以点代画。为了与下一个字很好地相连,一般将上个字的最后一笔(通常是捺画),以点代之。

举例	错误写法	正确写法
表达	表达	表达
过程	过程	过程
天才	天才	天才

2. 改变笔顺。如果按常规写法,上一个字的最后一笔与下一个字不能很好地相连,就需要改变笔顺。

举例	错误写法	正确写法
车队	车队	车队
胖子	胖子	胖子
粉笔	粉笔	粉笔

3. 转与折的变化。在一些字中常有些复合笔画。复合笔画中便存在转与折的问题。复合笔画如“フ”、“ㄣ”、“ㄥ”、“乙”、“乚”,这些笔画拐角处,我们可处理成转与折两种。

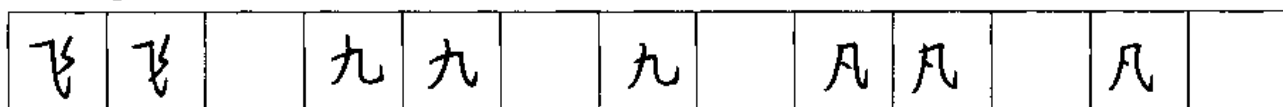
如果我们在写拐角时,不停顿地一笔完成,写自然圆转些,出现了弧线,我们称之为“转”,如“フ”、“ㄣ”。如果在拐角处停顿,出现尖角,我们称之为“折”,如“ㄥ”、“乙”。

一般说来,我们在书写速度很快的时候,那么转角处用“转”的时候较多。如果在写拐角时停顿了,便会出现“折”笔。这样,快写的时候“转”,慢写的时候“折”,便能体现出一种书写节奏。当然,我们不能一味地用“转”,或始终用“折”。一行字或整篇字中间,应注意“转”与“折”的互用。

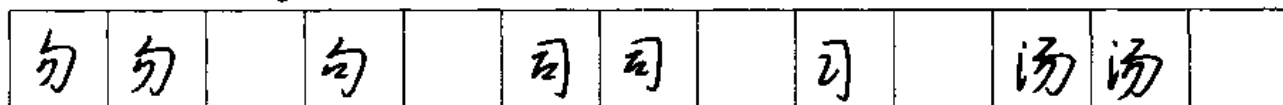
半包围结构(如司、司)和全包围结构的字中,拐角的笔画很多,可注意“转”与“折”的变化使用。

“フ”、“乚”的拐角处一般都用“折”,也就是写拐角时要停顿。

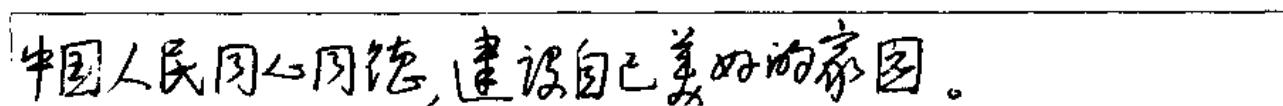
“乚”、“フ”的“折”笔练习:



“フ”、“フ”、“フ”的“转”笔练习:



请大家品味一下下面这行字中“转”与“折”的互用。



### 第三节 从描摹临到自由地书写

要真正地写好整篇的字,单是注意一些问题还是不够的,还得付诸“训练”,即首先做好整篇描摹临练习。

我们在理论部分,就谈到了整篇摹写,而且在《教程》的每一小节里都安排了整篇摹临练习。经过这么久的摹临的练习,相信有些学员朋友的摹写水平有了很大的提高。但是不是能做到随心所欲地书写呢?这里就有个“渡过”问题。

在整篇摹写中,我们所要掌握的是这篇字的书写节奏。什么叫“书写节奏”?就是书写中保持有快有慢,有张有弛。表现在整篇字上,便是长笔画与短笔画的交替,字大与小,字转角处“转”与“折”的互用,等等。而有的学员朋友练习到最后,仍然是字形整齐划一,字一样大小,书写速度一样快,或一样慢。这些都是没有好好掌握“书写节奏”的表现。

在摹写时,不能“匀速”地去摹写,应有快有慢。有些书写“匀速”的学员朋友,应刻意做些快与慢的动作,开始可能完全变样,与字帖相差甚远,但可以逐渐调整。在该写快的时候写快,该写慢的时候写慢,这样才能逐渐接近字帖的书写节奏。

在每次的摹临之后,可有意识地做一些书写练习,在练习时有意识地注意书写节奏。平时书写也做到有意识地调整。这样,学以致用,持之以恒,字也就容易写好了。

在整篇书写中,如果能注意行与行之间的整篇章法,又注意字与字之间的内部处理安排,那么,我们就一定能使整篇字看上去美观、大方、清爽。

范字整分练习字表

独体字	田	亚	申	目	皿	大	合	乃	气
合体字	次	注	纹	役	提	路	硕	昕	
	惯	站	视	衫	址	珍	蛾	炮	
	姓	阴	独	转	稚	旋	钱	验	
	粉	矮	励	倒	树	谢	聊	鹏	
	冤	岸	燕	病	蜜	常	霹	愿	
	幽	医	习	闻	周	风	国	晶	