

防近视专用

回宫田字格速成练字法



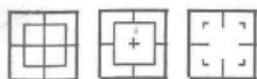
三毛情语

钢笔字帖

行书



回宫田字格简介 已申请国家专利



近几年来，我们一直在研究一种适合练字者练习用的标准格，既要考虑字的大小练习，又要考虑字的结构布局练习，让习字者一目了然；既要有科学性，又要有易学性，在较短时间内把字写好，我们发明了“回宫田字格”，并在全中国范围内普遍进行实验应用，取得了非常好的效果。

中国汉字特征为“方块字”。基于此，“回宫”为内外两个正方形组成，内宫边长约有外宫边长的三分之二左右。现在习字者中很少有人知道字在方格中究竟写多大才美，有了内宫，习字者只要将内宫写满即可，掌握非常简单。“田字”确定汉字的笔画伸展程度、偏旁部首、结构布局位置。

司马东 司马彦

**欢迎书法爱好者参加司马彦工作室书法函授部学习。
在书法教师的指导下，使你掌握正确的学习方法和书写技
法，让你能更快、更有效的把字写好、写漂亮。**

总策划：高 静 司马东
责任编辑：臧 云
封面设计：高 尚
版式设计：彭 婕 高 尚
责任监制：刘青海

司马彦字帖超市（第二辑 21-40）

司马彦编写

陕西旅游出版社出版发行

（西安市长安北路32号 邮政编码710061）

新华书店经销 湖北省农科院印刷厂印刷

开本：850×1168毫米 16开 200印张

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数：1—20000册

ISBN 7-5418-1925-5/G·511

定价：160.00元（共20册）

编写使用说明

人人都能写好字，关键在方法

本书提供科学的速成练字法，使你事半功倍

中国当代硬笔书法大师司马东、司马彦先生，根据几年来的全国书法函授教学中反馈的大量信息，精心编写了这套《司马彦百部字帖超市》，书中大量采用了“防近视”专用纸以及已申请国家专利的设计非常合理的“回宫田字格”。这是司马东、司马彦先生在经过长期大量的实践并取得了非常突出的成果的基础上最新推出的一套学生钢笔字帖。它是在广泛吸取以往字帖的精华，加上更加独特的创新后，由司马东、司马彦先生精心书写而成的，并且采用的是国际流行的大开本设计，书写精美，品种齐全，开创了字帖领域的新潮流，整套字帖具有内容丰富、新颖；设计合理、独特；功能多的特点。

本书共 100 本，分为五组。第二组二十一至四十个分册，分别为全国小学生、中学生标准钢笔字帖，成语连环阵，成语接龙，近义词，反义词，校园散文、小品，初中一年级、二年级同步字帖，中外名句，实用格言，罗兰小语，张爱玲、徐志摩、三毛情语，古龙，汪国真妙语，祝福短信息，爱情短信息。其中不仅有小学、中学的基础书法知识的讲解、训练，而且还有能帮助学生朋友增长知识的成语、近义词、反义词、校园散文、小品、中外名句、格言等，同时还有很多名人的妙语金言、紧跟时代潮流的短信息等精彩内容作为补充，可让广大学生朋友在练好字的同时，又能学到很多丰富的知识，真正做到了“一书多用，一字多练”，相信朋友们会在练习的过程中感到非常轻松愉悦的。

摹、描、临是三种科学的习字方法，是初学者打开书法之门的钥匙。摹，就是将纸蒙在字帖上随着范字书写，其过程主要是让初学者通过比较准确的描划，熟悉字的结构形态和笔画变化，从而进一步向临写过渡。其实，摹写并非初学者的“专利”，为了达到学像的目的，摹写比临写见效快，许多成名的钢笔书法高手初学钢笔书法时均采用这种方法。描，就是用铅笔或钢笔直接在红字上描写，其优点是描写时感到原帖更加直观易写，从而很快摆脱自己积久成习的不规范字体，进入规范化书写。临，是将字帖置于桌上，观察原帖的笔画、结构、势态，心领神会，再照着书写。其优点是容易掌握笔意，领会精神，临写是练习和从事书法创作的不二法门，谁也不可能另辟蹊径。

这套速成训练字帖就是根据摹、描、临三种习字方法而设计的，它同时具备练习本和范帖的功能，既可在书上摹写，又可描红，还可作为临写范本，使你在反复的摹、描、临练习中得到强化训练，很快改变不规范的书写习惯，达到规范速成的目的。

本书速成练习法是科学的练字方法，并不是万能的“灵丹妙药”，请读者辨证对待。“速成”是相对而言的，对于初学者来说，只要认真按规定练完此书，对钢笔书法的一般技法有所了解和掌握。悟性好和比较用功的读者，不仅能因此而速成，而且也能进一步深造。

敬告读者

感谢你对司马彦先生书法的喜爱，热情购买司马彦先生的书法字帖去练习，潜心学好司马彦先生的字体，并有很多读者按字帖书中《作品页》的要求，认真书写作品寄给司马彦先生，请求批阅点拨、指导技法后复信，以期望高效速成，练就像司马彦先生那样好的字。急应广大书法爱好者的要求，司马彦工作室组建书法函授部。由著名书法教育家司马东老先生任教学顾问，聘请一批具有丰富经验的书法教师执教，教你练习写字的速成方法和技巧，使你更快、更有效地把字练好，达到字迹正确、清晰、美观，甚至能创作书法作品的水平。

书法函授部按钢笔字、毛笔字分别开设班级为初级班、中级班、高级班和特级班。

1. 初级班：分为三段，即1、2、3段。学期无限制。适于中小学生，初学者。主要学习3500个常用汉字楷体书写方法及结构章法。练习方法：从描红、仿影（摹写）到临写字帖，直至写出规范的楷书，让你能步入书法殿堂之门。

2. 中级班：分为三段，即4、5、6段。学期无限制。适于有一定基础、楷书写得较好者。主要学习3500个常用汉字行书的书写方法和技巧及其结构章法。练习方法：楷书临帖，行书及部分草书从描红、仿影到临帖，直至写出规范的行书，让你渐入书法佳境。

3. 高级班：分为三段，即7、8、9段。学期一年。适于有较高基础水平，楷、行书写得较好者。主要学习楷、行、草、隶、魏碑及其结构章法等基础理论知识与书写技法，最后达到创作书法作品的水平。

4. 特级班：学期半年。在高级班学习结业者，或具有高级水平的书法爱好者，依据其自身的书写特点，进行独特风格的构造培训，架起走近书法家的桥梁。

书法函授部教学活动和结业：

1. 函授部主要以通信的方式函授教学，教师认真批改作业，评点优劣，指导技法。为保证教学质量，对学员负责，每个学员的作业每月寄交函授部一次批阅指导。请学员严格按照字帖上作品页的要求（包括寄钱）办理。函授部收信后将由教师及时评点作业复函。

2. 有条件的可采用电话教学，实行个别指导。

3. 定期定区域举行书法技艺面授，即举办书法讲座。

4. 定期组织书法竞赛，并将参赛学员的优秀作品编辑出版发行。

5. 定期编辑出版《学书法》报，主要刊登学员的优秀作品及学书法心得体会。

6. 根据段内规定课程学完后的作业情况，进步快者，函授部可随时举行该段结业考试，成绩合格者，可升一段。三段课程学完，可举行班级结业考试，成绩合格者，颁发该级结业证书。要求继续学习者，可升级学习。

各级结业考试均组织专家评审、司马彦先生亲自评定签名、颁发该级结业证书。

书法函授部接受学员的办法：

凡购买由司马东、司马彦先生编著的字帖练习后，依据其作品页的要求进行来函者即可成为司马彦先生的学生。函授部对符合要求的来函学员的作品进行批阅评定，并回复本人参加函授学习，办理入学注册，统一编制学号，并由电脑管理学籍，跟踪教学进度，实行常年服务。

欢迎你能成为司马彦先生的学生，祝愿你成为书法优秀者和书法名人。

报名通信地址：武汉市武昌晒湖小区27号信箱 司马彦工作室 收 邮编：430064



手机短信息:

很早我就想对你说那句话,它代表了我那一颗真诚的心,考虑了很久,我还是想让你知道——离我远点。

人生·奉献

我相信,燃烧一个人的灵魂
的,正是对生命的爱,那是
至死方休。

我最满意的作品,还是我
自己创造出来的人生,它是没
有文字的。

我是一个喜欢面对命运挑
战的人,我一生都想做一个斗
士,直到死。当你变成一个小
富婆,住豪华的住宅,有了游
艇、轿车的时候,你整个人生



手机短信：

什么是沉鱼落雁的容貌，就是鱼儿在水面上游一看见你就吓得落在水底，燕子一看见你吓得一头栽在地下。

整个生命就衰落了。

我不是一个传统的中国女性的性格，十九岁便离开台湾闯荡世界，是贫困艰辛的人生磨炼了我，造就了我开朗的性格。

我的人生道路是漫长的，随着年龄的增长，智慧经验的生长，用自己的思考换来了一丝丝白发，也赢得了一个非常开朗的心境。

我一生所追求的，并不是



手机短信息：

我的世界从此以后多了一个你，每天都是一出戏！无论情节浪漫或多离奇，这主角是你……我的电视机！

写作，也不想做一个画家，一直到现在，我想我追求的，还是一样东西——认识自己的生命。我热爱生命。

我唯一锲而不舍，愿意以自己的生命去努力的，只不过是保守我个人的心怀意念，在我有生之日做一个真诚的人，不放弃对生活的热爱和执着，在有限的时空里，过无限广大的日子。

如果这个世界上没有人存



手机短信信息：

想给你玫瑰，可是价钱太贵，想给你安慰，可是还没学会，只有发下短信把你追，希望我们永不吹！

在，再美的土地也吸引不了我，
有了人，才有趣味和生气。

人的环境和追求并不只有
那么一条狭路，怎么活，都是
一场人生，不该在这件事上谈
成败，论英雄。

一个生命，不止是有了太
阳、空气、水便能安然的存在，
那只是最基本的。求生的欲望
其实单纯，可是我们是人类，
是一种贪得无厌的生物在解决
了，饥饿之后，我们要求进步，



手机短信：

你一闪而过令我顿时迷失自我，望着你的背影真想把你留住，我告诉自己不能让你走，我大叫：抓贼啊！

有了进步之后，要求更进步，
有了物质的享受之后，又要求
精神的提升，我们追求幸福、
快乐、和谐、富有、健康，甚
而永生。

我看一沙，我看一花，我
看每一个平凡的小市民，在这
些事情事物的深处，才明白悟
出了真正的伟大和永恒是在哪
里……

人生哪么短，抢命似的活
是唯一的方法，我不愿慢吞吞



手机短信息:

我昨晚想你想得睡不着,便闭着眼睛数绵羊,一直数到你出生年月日相加的那个数,才幸福地睡去。

的老死。

生命的过程,无论是阳春白雪,青菜豆腐,我都得尝尝是什么滋味,才不枉来走这么一遭!

大自然事实上亦不能长期欣赏的,你不生活在它里面,只是隔着河岸望着它,它仍是无聊的。

人活在世界上,最重要的是有爱人的能力,而不是被爱。



手机短信息:

清晨曙光初现,幸福在你身边。中午艳阳高照,微笑在你心间。傍晚日落西山,欢乐随你一天。

我们不懂得爱人,又如何能被
人所爱?

我们经历了过去,却不知道
将来,因为不知,生命益发
显得神奇而美丽。

孩子和老人,在心灵的领
域里,比起其他阶段的人来说,
自由得多了。因为他们相似。

小孩子做任何事都很专心,
他们是真人,没有对错,只有
阴阳。我从他们那里学到了多



手机短信息：

你也许不是最好的，但一定是最适合我的！我也许不是最棒的，但一定是最需要的！

少从先圣道德书里没有学到的故事。

我是一个无欲则刚，淡泊致远的人，名利都不在乎，满自由、满独立的。

人的过程，也是耍一格一格的爬着梯子，才能到了某种高度。在那个高度上，满江风月，青山绿水，尽入眼前，这种境界心情与踏上第一步梯子而不知上面将是什么情形的迷惘惶惑是很不相同的。



手机短信息：

一醉汉不慎从三楼掉下，引来路人围观，一警察过来：发生什么事？醉汉：不清楚，我也是刚到。

心之何如，有似万丈迷津，
遥亘千里，其中并无舟子可以
渡人，除了自渡，他人爱莫能
助。此心谈何容易，认真苦寻，
反而不得，拉杂写来，无非玩
味生之欢悦快乐，值此寒雨良
宵，是为自乐，以求不负我心
而已。

每一个人都说，在这个时
代里，我们不再自然。每一个
人又说，我们要求的只是那一
点心灵的舒服，对于生命，要
求的并不高。



手机短信息：

如果一滴水代表一个祝福，我送你一个东海；如果一颗星代表一份幸福，我送你一条银河。

一般性的快乐往往可以言传。真正深刻的快乐，没有可能使得他人意会。快乐和悲伤都是寂寞。

自得其乐这回事相信每一个人多少都能体会，独处的时光如果安排得自在，境界想来十分高妙。

世界真是美丽，变化无常，有欢喜有悲哀，有笑有泪，而我也是这其中的一个，这份投入有多么的好。



手机短信信息:

妻子抿了一口丈夫倒的那杯白兰地。“呸！难喝死了。”“可不是吗？你还总以为我喝酒是多大的享受。”

最深最平和的快乐，就是
静观天地与人世，慢慢品味出
它的美与和谐。这份快乐，乍
一看也许平淡无奇，事实上它
深远而悠长，在我，生命的享
受就在其中了。

好好的活下去，快乐是第一
要素，胸襟是基础，体谅他
人，是有学问的另一解释。如
果培养这种观念，人生是可以
好好过去的。

一件心事，想开了，固然



手机短信：

你长的很有创意，活着是你的勇气，丑并不是你的错，那是上帝发了一点点脾气！

很好。一件心事，怎么想也想
不开，干脆将它丢掉。没处去
想不是更好？

我真愿意慢慢化作一个实
实在在的乡下人，化作泥土，
化作大地，因为生命的层层面
貌只有这个最最贴近我心。

你、我、还有世上少数识
与不识的相同人，事实上都是
幸福的，因为我们在大自然和
自己的生命中，已经握到了天
堂的钥匙。



手机短信:

青春是未落的晚霞，爱情是瓶中的花朵，家庭是永久的温暖，坟墓是可怕的地方。

许多时候，我们早已不去回想，当每一个人来到地球上时，只是一个赤裸裸的婴儿，除了躯体和灵魂，上苍没有让人类带来什么身外之物。

伤心，是一种最堪咀嚼的滋味。如果不经过这份疼痛——度日如年般的经过，不可能玩味其他人生的欣喜。

有些人的怨叹只是一种习惯，不要认真帮他们解决，这份不快乐，往往就是那些人日