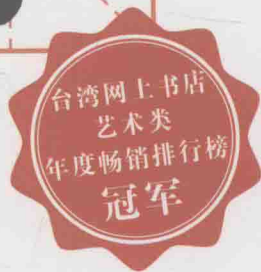


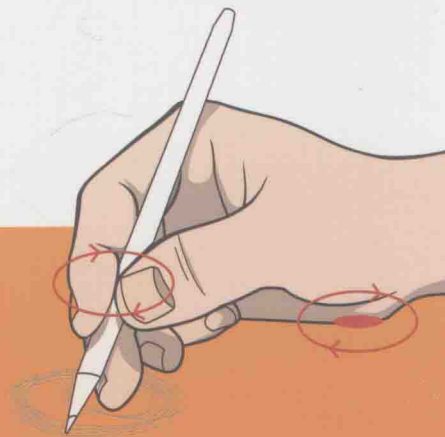
老师家长学生学写字的必备教材



- ◎写字坐姿环境
- ◎正确握笔姿势
- ◎轻松施力方法
- ◎架构应用原则
- ◎常用部首详解

基本功

布衣老师 著

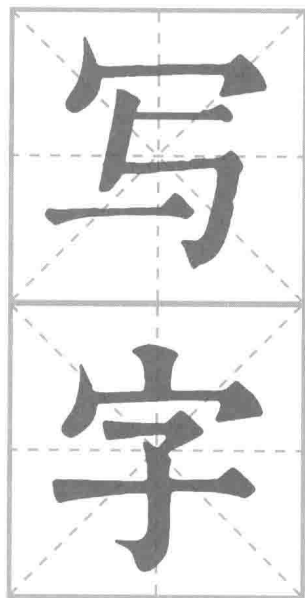


握笔施力有技巧 轻轻松松写好字

摒弃传统看帖练字 注重实用科学操作
汇集作者多年教学经验 图解练习简单易学

中华书局

老师家长学生学写字的必备教材



基本功

布衣老师 著



中华书局

图书在版编目(CIP)数据

写字基本功/布衣老师著. —北京:中华书局,2015.10
ISBN 978-7-101-11253-5

I.写… II.布… III.楷书-硬笔书法 IV.J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第227600号

-
- 书 名 写字基本功
著 者 布衣老师
责任编辑 祝安顺
出版发行 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里38号 100073)
<http://www.zhbc.com.cn>
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn
- 印 刷 北京瑞古冠中印刷厂
版 次 2015年10月北京第1版
2015年10月北京第1次印刷
规 格 开本/787×1092毫米 1/16
印张11¼ 字数150千字
- 印 数 1-7000册
国际书号 ISBN 978-7-101-11253-5
定 价 30.00元
-



给

读

者

的

课

前

小

考

进入本书之前，我们先进行一个生字小考。

这是先让您回味一下，以前考试时的紧张气氛，并在考后还要拿考卷回家给家长签名，那种忐忑不安的感觉。

提笔忘字，是否已是当今社会的普遍现象？以下这些我们都学过的日常用字，您还会写吗？您也可以拿这些题目考考周围的朋友，就能有更清楚的答案了。

先来考考自己能得几分，请准备好一支笔。

须2分钟内写完，准备好计时工具，时间一到就要立刻停笔，没写完的不予计分。

每字10分，请先拿一张纸遮住答案，计时后开始！



题目

1. 不修边幅、外表凌乱：(lā tà) _____
2. 贪心想得到自己不应得的东西：(jì yú) _____
3. 心中羞涩、难为情：(miǎn tiǎn) _____
4. 处境进退两难、难以应付：(gān gà) _____
5. 景色柔和、美好：风光 (yǐ nǐ) _____

得分 _____ 家长姓名 _____

正确解答：1. 邋遢 2. 觊觎 3. 腼腆 4. 尴尬 5. 旖旎

老师评语：签名以后，得了小红花？还是爱的小红印？



您今天练字了吗？对写字一直有困扰吗？是不是买了一堆字帖苦练，却始终收效甚微？

您是老师或家长吗？是否为了孩子写字问题长期深感无力挫折？在您阅读本书时，可能您的孩子正在案前辛苦学习，奋笔疾书，写着大量作业、练习。我相信，您应该是对自己或孩子的写字一直有所困扰，所以现在您才会有了这本书。

硬笔已是现代人普遍使用的书写工具，写字能力更是学习和生活的基本技能。然而我们在学习写字时，却从未有过一本系统全面的教材。一直只有各种字帖要我们“写怎样”，却从没人教过我们究竟该“怎样写”。另外，书法和写字不同。书法是写字的提升，如连写字都没法过关，如何以更难的书法来进行提升呢？身为现代人，与其一直相信“成功唯有苦练”，我更宁愿靠“巧练”。如果写字先能改善达标了，后续就自然会对书法产生喜爱，并因此而更具有学好的能力。没有方法，就没有效率和正确方向，一切将都只是空谈。

本书教学法是作者多年来在教学现场的所见所得和实际经验累积。这些教学法都是历经十年以上大量个案实操，经过验证并见成效后，始一一纳入的。因此，这些方法均已具一定成熟度。它将彻底改变您对习字的传统观念和方式，并解开您多年来的写字困惑。不管您是平时学习的实用写字，还是硬笔书法练字，书中教导的每个小改变，都能让您立见成效，明显提升。而这些都将影响您一生，相信学习这些都是非常值得的。

希望这本书，不仅能唤起教育部门和更多人对现代写字教育

的重新认识和重视，也希望因此能让更多家长、老师先通过自我重新学习成长，进而具备专业能力来正确教导、帮助孩子写字。

感谢中华书局出版了这本教学书，让我得以有机会和更多老师、家长一同分享这些教学法。也预祝您在看完本书后，能豁然开朗，有如打通了任督二脉，在写字练字的道路上，开始一路轻松惬意、挥洒无碍、屡创高峰。

布衣老师



1	给读者的课前小考
1	前言
	绪篇 写字基本功的教与学
3	学习观念篇
8	写字问答篇
12	教学策略篇
	第一章 坐姿篇
19	1-1 写字环境
20	1-2 纸张摆放
22	1-3 避免歪头写字和近视的方法
	第二章 握笔姿势初级篇
27	2-1 宽松拳心的体会
28	2-2 “抓笔”和“架笔”的认识与差异
32	2-3 写字的大小两个支点
34	2-4 手腕姿势要点
37	2-5 写字的第四支点：食指的第三节纹线处
37	2-6 手部的左右角度



39 2-7 握笔高度与其功能变化

第三章 握笔姿势进阶篇

43 3-1 拇指姿势细节

48 3-2 中指姿势细节

51 3-3 食指姿势细节

53 3-4 第四支点的功能与应用技巧

62 3-5 握姿整合、教具延伸学习

第四章 写字的正确施力方式

67 4-1 横画运腕

75 4-2 竖画食指按压

81 4-3 斜画腕指并用

第五章 左手写字的探讨与调整策略

87 5-1 左手写字的操作模式与问题

89 5-2 是否改手的思考方向

90 5-3 对左手写字者握姿的调整和改善技巧

90 5-4 教具对左手写字者的辅助与应用

第六章 天龙八部 让字体马上变好看的八个方法

95 6-1 笔画要笔直

96 6-2 横画往右斜上

98 6-3 中央大横画要大胆加长，才会大方

99 6-4 竖画垂直

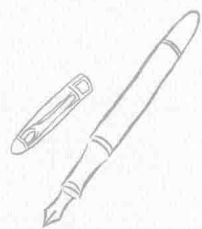
99 6-5 撇画和斜画45度要像溜滑梯

101 6-6 外型瘦高，永葆青春美丽

102 6-7 写在格子中央，不顶天立地

103 6-8 以部首为单位来学习架构：十个常用部首写法

111 附录 三种硬笔字帖及练习说明



绪

篇

写

字

基

本

功

的

教

与

学







学习观念篇

本书的教学，从这里正式开始。以下的观念探讨与教学实施，都与将来学习的成果和教学成败息息相关。在您学完本书后，建议回来重看一次，才能有更深的体会。同时，也希望这些观点能解开大家平日的疑惑，并让常见的误区得以改正。

这是一本很不一样的写字教学书。它不是市场上常见的字帖，也不单指书法，不在于如何“练字”，而在如何“学写字”。它以写字的实用性、问题改善、奠定良好写字基本功为主要学习内容。虽说只是基本功，但它却是可攻可守的。将来进一步学习书法时，这些基础都将更加关键和重要。

写一手好字，是每个人的心愿。然而，一直写不好字，更是很多现代人心中一直的痛。当今电脑时代，孩子写字能力大幅衰退已成普遍现象，如何帮助他们，尽快开展一场大面积的抢救行动，实为老师、家长的迫切期待。我们肩承弘扬书法艺术与继往开来的时代使命，如依现状，我们对当代硬笔书写都已自顾不暇，如何“继往”，又如何“开来”？我也在此代表所有家长、老师发出共同的心声：对于写字，我们要的其实不多，无非是一点点温柔而已，只要能写得不丑、不累、不痛、不慢，能大致工整，师长的心愿已足矣！

以下对于学习写字的诸多观念探讨，可能和您原本的想法有诸多不同，甚至完全相反，或许将颠覆您的很多观点。也希望这些探讨能给教育部门提供参考，将来制定出更完善的写字教学策略，以造福更多学子。

现代人用的硬笔，据考可以上溯到 1930 年，匈牙利记者拜罗 (Laszlo Biro) 所发明的第一支圆珠笔。推算时间，至今不到百年。因此，硬笔书写技术本就属一门新学科，更是一个空白的领域。一支硬笔该如何拿，如何写？从未见过有系统完整的教材文献。想想我们从小到大，有人教过我们写字吗？不也都靠我们各自摸索过来的？为何有些人写得好，有些人永远写不好？我们其实也都不明白原因所在。所以，



我们缺一本写字课本都快一百年了！当我们现在看着孩子把字写得一片东倒西歪，字体如绿豆芽般难以辨认时，我们的责怪有道理和立场吗？可能您反对我这样说，但我始终认为：字帖只是一种考卷，并不是课本。试问：如果我们没教数学，就让孩子做数学试卷，能考好吗？这是否就是“不教而杀，谓之虐”？或许，等您看完本书后，才能理解真正的“教写字”是什么。

长期以来，写字的教学状况一直都是很诡异的：平日用得最多的、比较简单的写字方法，是从来没人教也不会教的。而博大精深的书法，则是到处有人教，而且还都教不完。当我们想寻求对孩子写字有帮助的方法时，十之八九都指向学书法。当孩子花了大量时间学习书法后，又发现平时读书考试时并不能这样写，且他的写字情况还是跟原来一样，问题总又回到了原点。

我的观点是，书法当然是很好的，但书法是写字的提升。所以，应该先学好写字，再学书法，两者应先分再合。写字虽然简单，但它的功能性、实用性以及造成的影响，远超乎大家的想象，这是一门不同的技术，是需要经过指导才能学会的。书法属于美学艺术，是很好的才艺和兴趣，对于有时间、有追求的人，我们也一直是鼓励提倡的。但写字和书法的用途不同，初期是完全不同的两件事，后期其实两者能自然结盟。若由下而上，先学好写字，既可先实用，也能在往后与书法自然衔接，这是皆大欢喜。反之，教学若采取由上而下的方式，将会步步艰辛，最后两样都学不好。我优先重视的是写字的“救命技能”，但最终希望因此而影响更多的人接触和喜爱“书法艺术”。

以上道理其实大家也都懂，然而，写字教学说一千道一万，一直欠缺的就是一个有效的具体切入点。其实，是有的，至少我认为我找到了。那就是“写字基本功”，一种具体的写字操作基本技术，且是完整又系统连接的。

本书从握笔姿势、施力方式、架构原则应用等方面，做了一系列的教学实践，但内容却是简单易学、不需要任何基础的。因为写字本来就是一件很简单的事情，只是大家都用了自己的方式，才把它变得既复杂又困难。只要我们能重新以科学的角度来探索，了解写字的操作原理和本质，朝着明确的方向学习，很快您就会恍然大悟，不断获得惊喜与进步，这些成长都是立即和永久性的，一切都将非常值得且让人十分开心。

学习写字的四部曲

1. 松：放松，良好的执笔姿势，可使手指柔软放松，得以发挥运动的最大效能。



(比喻：将绑在码头上的船只缆绳一一解开，使船只能自由漂流。)

2. 抵：抵靠，光是放松是无法写字的，让笔杆能有效抵靠，形成物理杠杆作用的支点和较长的施力臂，更可有效操控，能省力、稳定地书写。(比喻：让随处漂流的船只获得船桨，才能稳定前进。)

3. 力：施力，只是稳定地书写，并无法应付平时读书考试的应战及短时间得完成大量书写的要求。必须学习更快、更灵活的施力运作方式。(比喻：把摇桨的船只升级为具有马达动力的快艇。)

4. 结：能挥洒无碍后，学习笔画、架构的规则与共通性，并应用在平时书写中，字体将更美观。(比喻：好身手的船长，仍需依照地图的正确路线来航行。)

对多数学生来说，只需具备前3阶段能力即已足够。第4阶段可简称书法。唯有具备前3个阶段的基础，学习硬笔书法才能易见成效。

学好写字的两个要素

想要学好写字，必须同时具备“知道”和“做到”这两样功夫。临摹字帖和解析架构，是学习“知道”，而写字技术则是“做到”。如光“知道”，却总“做不到”，就会注定失败。反之，先能“做到”了，再来谈“知道”，才具意义且事半功倍。检视传统的教学方式，几乎都只关注字体笔画结构的“知道”，至于如何“做到”，都是任由学习者去摸索的。其实一百个“知道”，都还不如一个“做到”。

写字的因果关系

写字，是先“写”了，才有“字”。“写”是动词，是字帖里看不到的动作，它是前因，更是完整的过程。“字”则是名词，它只是最后看到的一个结果。怎么“写”，就决定了怎样的“字”。

因此，是“写”决定“字”，而非“字”决定“写”。比如飞机怎么飞，就会产生怎样的尾云。作者在多年教学中，深受此理的启发。因此，教学都以“如何写”为核心。当您把本书读了一半，都还没看到教某一个字，就是因为这个道理。我认为从“写”直接切入，才是最直接、最有效的学习，才有积极主导性，也才是清晰完整的“治本”之道。如果依照传统教学方式，千篇一律都是以“字”来反方向学习如何写，这是被动、较无效且模糊缺损的，只能“治标”而已。

“写”，是上面所说的“做到”；“字”，就是“知道”。很多学校现在都开始重视写字，这值得称赞。可惜通常采取的做法都是每天中午让孩子自己练字帖15分钟，最后练出成效了吗？大家想想，究竟孩子要拿什么来“练”这些“字”呢？眼睛是很

精密的器官，对看过的字帖的了解，可能胜过老师多次讲解的架构。我们其实都知道只要写成那样就会好看了，但问题还是都出在做不到或没做到之上。我并不同意“字帖是最好的唯一老师”这一说法，字帖当然是好老师，但它并不是唯一的，它只是对“知道”这方面的教学而已。只靠字帖，就想学好写字，我认为太天真，更是一种教学偷懒的理由。大家可从学生习字的成功率来验证此点。可以看看他们没有字帖可看着慢慢写的时候，当回到平时写字的时候的水平，您就明白了。

飞机的尾云，有时笔直，有时转折。我主张应直接教孩子如何来开飞机（写），那么，他就能自己制造他想要的各种尾云（文字样式）。我们如只是一味追着飞机屁股的白烟跑，不但将很快疲累和迷路，而且根本无乐趣可言！

以硬笔书法领导写字课的思考

“硬笔书法”是什么？这是新时代的产物，也几乎成为当前写字教学的唯一方式。在此提出一些个人看法。

硬笔书法，简单来说是把硬笔当毛笔写，把小楷当大楷写。这是现代的一种新书写艺术。硬笔书法让我们能更方便地以日常硬笔来接触、学习书法的美，我也是爱好者之一，我衷心希望更多人来接触并享受这种乐趣。

1. 把硬笔当毛笔写

以硬笔这么小又没弹性的笔尖，想要写出毛笔的效果，当然不是一件简单和自然的事。因此，书写硬笔书法时，适合的笔（一般都为钢笔）、笔尖样式（大小、直尖或弯尖）、墨水、纸张材质、垫布等，都是需要搭配好的配置，这样才能容易写出笔画的细节。这些用具的特性，也正是学习硬笔书法的另外一种乐趣来源。但是现在，我看到很多老师都是发钢笔字帖给学生每天练，而学生却以平日用的铅笔、油性圆珠笔或0.38mm、0.5mm的中性笔来临摹，结果练字难见成效，因为感觉太困难而很快觉得无趣进而放弃学习。如果用这样的条件来书写，恐怕连硬笔书法家都会觉得困难。大家要多注意用具的配合。

2. 把小楷当大楷写

古人写毛笔小楷也都像硬笔书法老师写字那么慢吗？肯定不是的。否则，他们写长篇家书或考场应试时怎写得完呢？毛笔的小楷重在行气流畅与结字架构。如果总强调小楷每一笔画的细节，就容易变成一种不自然的“画字”，而非“写书法”了。

我们平时写字的速度平均1分钟30—40字，而硬笔书法家大多只有2—3字，这是硬笔的特性限制和书法家对字体的高度要求使然。速度和节奏，是您在字帖上看



不到的。所以，练习节奏必须要对，虽不一定要像硬笔书法家那样慢，但也绝不可能像平时写字那样快。练习重点要重质不重量，才会见到成效。

书法的唯一目标是写好看，时间因素通常都是不考虑的。而写字的用途很多元，通常只为了完成某个目的而写，不是为了练字而写字。如：学习、考试、记录、沟通等。这些都往往要在一定时间内完成一定的量。

字体的好看虽然是次要的，但至少也要符合清楚易辨的底线，否则也是白写。所以，和写字相比，书法是可优雅行走，自得其乐的；而写字则是件苦差事，常被逼得像屁股着火般狼狽狂奔。因此，对于写字，显然“好好写”就比“写好”还更加重要了。

学校开设硬笔书法课，是件美事。但若认为硬笔书法课就等同写字课，且一切教学都以此来领导和进行，我认为问题就很大了。一来，是两者用途根本不同。二来，是写字课就因此而被盖掉了，而我们却还一直傻傻地以为是会教写字的。手心、手背都是肉，为什么你的护手霜永远都只擦手背而不擦手心呢？手背朝外，是让人看得到的，给人看漂亮的（硬笔书法）。手心朝内，是干活用的（写字），且就是因为苦命才变这么粗糙。我没说手背不重要，但为何对手心就一直视而不见、从来不予理会呢？

假设一名硬笔书法高手同学和你都参加了语文考试，五十分钟要答完考题还要加写一篇三百字以上的作文。这时你就会发现，其实他的字也不过就比你平时好一点点而已，也没啥了不起的。确实是这样，但风凉话别说太早。我更担心你写完试卷了吗？写完了的话，老师能看懂你的字吗？这是对成绩的生死立判。这就是写字的残酷和凶猛所在！会写书法是美事，不会写也没事。但不会写字是惨事，而且保证你出事。

凡事都有一体两面，现在为读书考试，写字总是匆忙，但这时不得已得咬牙忍着。但总有一天，你会毕业，终于有了时间，想把丑字练练，这时你还需每次一拿笔就像被罚抄那样猛冲吗？你的练字之路，最终还是投往硬笔书法的美丽艺术怀抱的。小学到大学16年，我们靠成绩赢得他人的喜爱尊重。而毕业后60年，一手好字将永远跟随你成为一种形象标签。这就是写字的“好好写”和“写好”，在不同阶段所扮演的不同任务与价值差异。

看完以上，如果您是义务教育学校的老师或校长，我想请问您：你们学校有写字课吗？学校开设的究竟是书法课，还是写字课？您是否明确知道自己的目标？是



符合学生优先需要的吗？

是不是应该先想好了，再来做？

也诚挚希望教育部门都能听到以上的声音，为教学体制做彻底的改革。千万不要再让所有学校都不教基础班，专教高级班！对多数写不好字的学生不优先重视，却只栽培少数优等生，只关注学生的比赛奖状作为特色而自豪。雪中送炭不先做，锦上添花做不完，这是不对的。请还给写字教学一个明确的定位和足够的教学资源，尽快落实硬笔的实用写字基础教育。希望将来，我们的所有师范生都能在学校就接受到完整的写字教学的系统培训，让我们的每个孩子，未来都能有真正的写字课、写字课本、写字老师，有一个完整的硬笔写字教育体系。



写字问答篇

何谓写字基本功？

正确的握笔姿势，配合有效的施力运笔，才能算“一套”写字基本姿势。握笔姿势有如武功的招式，施力则是背后的内功。唯有两者兼具，才是真武功。握笔姿势确实是学好写字的重要敲门砖，但若只是学习姿势，也只能是花拳绣腿，意义和效果就不大。有道是：“练拳不练功，到老一场空。”

何谓正确的握笔姿势？

只要是符合人体结构、健康自然、轻松灵活、便于发力、耐久书写的姿势都算。但绝不同意毫无科学依据的“执笔无定法”的说法和理论。正确的握笔姿势，是为了结合和发挥握笔姿势背后的施力运笔。正确的握笔姿势并非只强调丝毫不差、处处精准的样板规定。很多人误解，并常以此来反驳姿势的重要性。或许将握笔的姿势比喻为运动姿势更加贴切：都寻求一种合理的有效范围，以达到最好的动能效益。握笔姿势也常需根据用途和用具的不同，而在合理范围内再适度变化和微调，本来就不是一成不变的。

写字能力指标是什么？

轻松性、灵活性、健康性、耐久性、速度可变性、工整美观性等，每个方面都同等重要，不能只把“好字”视为唯一的指标。如果孩子每天的作业字都很好看，但写得很慢、费力、手痛、歪头近视，且每天因此没时间玩、每遇考试常写不完，有



用吗？因此，写好字不稀奇，写得轻松灵活、具有速度、健康耐久等，才是真正把字写好。

写好字，有最快的方法吗？

有。那就是先学会“好好写”。书法无法速成，但写字却是可以简单短期就学会的。归纳所有写字不好的人，共同原因都出在“不好好写”。不是每人都得是书法家，但假如你的字丑得异于常人，乃至吓人，这就反映出你在写字方面是有问题的，需要优先改善和疏通这些写字阻碍。只要你先能“好好写”了，自然就会“写好”的。

比如老师在教学后，发现有一部分学生仍写得很不好，这时要关注的就不再是字本身了。您就要以专业的眼光来检视学生的执笔姿势和发力在何处有所阻碍？加以调整后，就能马上改善。如果孩子将手腕倒勾或打直了，无法以腕力写横画，因此只能以手指推拉横画，写出来的横画就会扭曲、缓慢、很短，且往右下坠。这时，只要将手腕的大支点往下挪，就可以改正他的手腕角度，再提醒学生回到以腕力写横画的正确施力方式，就能马上使字体得到改观。所以，用“好好写”来引领出“写好”，不仅是最快见效的，也是治本之道。

握笔姿势的核心是什么？

那就是“不握笔”。听起来很玄？有一句话说：“教是为了不教而教”，同样，握笔是为了不握而握。（不知您究竟懂了没有？如果没懂，可以看完本书后再回来想，你就会明白了。）其实是“架笔”写字，不是“握笔”写字。我们需要“架”住笔以后，再开始写字。其他的细节还有很多，后面会详细说明，每处都有实际功能的效能高低，且都是环环相扣、互相影响的。

怎样才能把楷书写得又快又好？

答案是：“此事古难全。”速度和美观，是天平的两端，您只能依自己的能力来调整平衡点。就好像开车一样，想开快车，就无法平稳；想平稳，就只能开慢点。而若开车的速度超过您的操控技术，就会翻车。

以楷书而言，如果写快，就无法写得更好。想写得更好，加工的地方就愈多，当然就只能愈慢。写字是要依用途、时机和场合来写的。写字基本功良好的人，会是个好天平，有能力灵活调整速度和工整的平衡点。反之，基本功不到位，就是个锈天平，永远只能卡在单边（只会慢慢开车，或一开快车就翻车）。

为了争取速度，所以有连笔的行楷、行书、行草、草书等各种书体。但随着行书、草书愈写愈快时，其工整度、辨别度也就愈低。我不赞成以此方式教学生，因