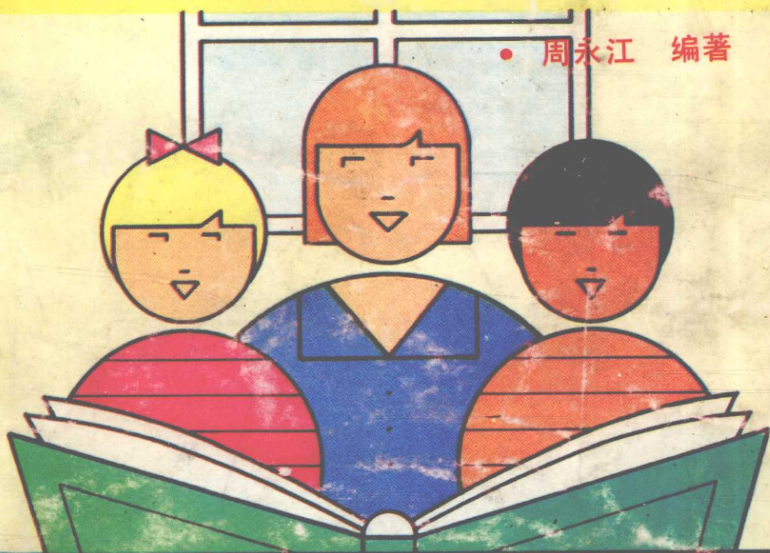


教孩子写好 铅笔字和钢笔字

• 周永江 编著



成都科技大学出版社

教孩子写好铅笔字和钢笔字

周永江 编著

成都科技大学出版社 出版

四川省新华书店 经销

四川省科技情报所印刷厂 印刷

开本：788×1092毫米1/32 印张：4.25

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

字数：92千 印数：1—11000

ISBN 7—5616—0381—5/G·83 定价：1.80元

目 录

献给孩子们的父母.....	(1)
第一章 写字的基本功.....	(1)
一、幼儿写字启蒙.....	(2)
二、正确的握笔姿势.....	(3)
三、正确的写字姿势.....	(4)
四、正确运笔.....	(5)
第二章 如何练习写字.....	(9)
一、写字要遵守哪些原则.....	(9)
二、临摹字帖的基本方法.....	(10)
第三章 学好铅笔字，打牢基本功.....	(13)
一、工具准备和注意事项.....	(13)
二、基本笔画的写法.....	(14)
三、笔顺规则.....	(17)
四、常见偏旁部首写法.....	(23)
第四章 铅笔到钢笔的过渡.....	(27)
一、铅笔和钢笔的不同使用方法.....	(27)
二、两种字的异同点.....	(28)
三、钢笔字是书写水平的新阶段.....	(29)
第五章 钢笔正楷.....	(31)
一、楷书笔画及偏旁.....	(31)
二、楷书书写法则.....	(43)
三、汉字结构基本知识.....	(44)

四、作品欣赏.....	(44)
第六章 钢笔行书.....	(48)
一、行书与楷书有什么不同.....	(48)
二、行书基本笔画的写法.....	(50)
三、掌握钢笔行书写字要领.....	(57)
四、作品欣赏.....	(58)
第七章 学写钢笔隶书.....	(60)
一、隶书笔画的写法.....	(60)
二、常用偏旁的写法.....	(64)
三、隶书字的书写技巧.....	(67)
四、作品欣赏.....	(67)
第八章 练习园地.....	(71)

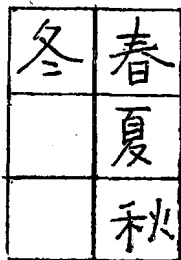
第一章 写字的基本功

写好字必须要有正确的坐姿和执笔方法。歪着、斜着照样可以写字，但写出的字难看，而且还会影响身心发育。最明显的是影响视力，导致近视。

下面有两幅字，第一幅字是坐姿端正、执笔正确写出来的，第二幅是姿势不对、执笔错误写出来的。



对



错

显然，第一幅字结构合理，大小适中，笔画正确，位置分布较好；第二幅字有重心不稳，间架结构不好，大小不一，位置分布不恰当等缺点。

一、幼儿写字启蒙

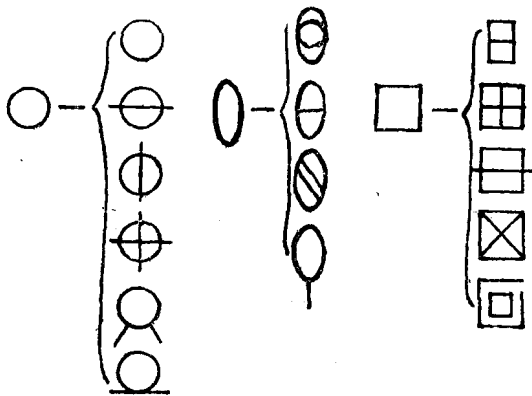
对于三至四岁的幼儿，写字的启蒙教育属于基本功的练习，是以后进行正规训练的基础。作为父母，首先要让孩子有那么一股写写画画的冲动与兴趣。显然，这必须从最简单、最形象、最直观的教育入手。

第一步：教他们用铅笔画圆。不妨拿些圆形的实物，如油饼，硬币等让他们照着画，画得越圆越好。

第二步：教他们画椭圆。这是比较难画的，要求对称、美观，不妨让他们照着鸡蛋画。

第三步：教他们画方框。这比较简单，有长方、正方之分。取些方盒子之类的东西让他们照着画。

第四步：对上面各步进行扩展，在圆、椭圆、方框的基础上增加一些简单的笔画，就象一些简单的字一样，让他们去感受写字的乐趣。



第五步：教他们写一、二、三。开始时，孩子都很乐意写一、二、三，并会联想四、五、六等应该是四横、五横、六横拼起的。这时你就要给他们讲字的构成和写法并不是凭空想象出来的，要按照一定的规矩去写。由此教会他们写简单的数字。

第六步：教他们写阿拉伯数字。这也是将前面的方、圆等笔画相结合而成的。

第七步：选一些他们容易感受的字，如：水、天、云、木、土、口、耳、手等字给他们描摹临写。同时教他们读认，从而培养他们读、认、写一些简单字的兴趣。

启蒙教育不可忽视，只要耐心引导，一年半载便可得到较好的收效，而且这个“童子功”对以后写出一手好字是非常有益的。

二、正确的握笔姿势

下图是正确的握笔姿势。



1. 大拇指、食指的指肚和中指的侧面捏住笔杆下端；
2. 笔尖距捏住的手指约一寸左右；
3. 无名指和小指顺着中指弯曲，承托着中指，小指贴着桌面；
4. 手指和手掌不能紧握成拳，掌心要空；
5. 笔杆上端靠在握成拳状的最高的一骨节边，笔杆约成45°倾斜。

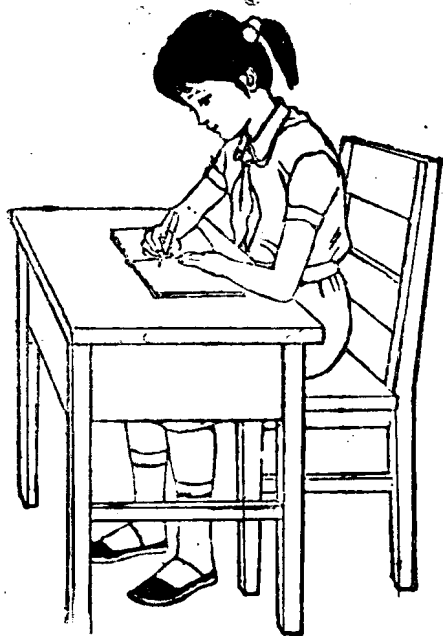
常见的错误有：笔尖距手指捏处太近，笔杆上端远离虎口，笔身直立；笔尖距手指捏处太远，无法控制笔势，等等。

三、正确的写字姿势

1. **头正**：头稍向前倾，眼睛离纸约一尺左右；
2. **身直**：上身要挺直，胸部距离书桌的边沿一横拳；
3. **肩平**：两肩高低要一样，切忌一边高一边低；
4. **臂开**：两臂自然撑开，平放在桌面上，左手按住纸的左边；
5. **足安**：两腿自然张开，与两肩同宽，两脚平放在地上，轻松自然。

注意：儿童上身长度与桌子高度之间的协调关系。要确保自然状态下眼睛距离书桌一尺左右，如不符合要求，采用升降凳子或桌子的办法来保证。

许多人写字时上身倚在桌子上，这样眼睛距离纸张太近，容易造成近视。身子歪坐，或跷二郎腿，这样写字容易疲劳，且不好控制用力，写出的字都有点东倒西歪的感觉。



还有胸口靠在书桌边沿，这样对书写和身体都不利。

从儿童开始，就要培养正确的姿势，以免养成不良习惯。俗话说：“坐有坐姿，站有站相”。写字也应该有写字的基本架式。

四、正确运笔

1. 用力大小

铅笔、钢笔的用笔方法不象毛笔的逆锋、方圆、顿挫、

转折等那样讲究，只要掌握好作用于笔尖上的力度就行了。用力大，笔与纸的摩擦就大，笔行走的速度就慢，写出来的笔画较粗；相反，用力轻，摩擦小，笔行走较快，写出来的笔画较细。

2. 轻重交替

有些笔画包含粗、细两部分，因此在写该笔画时，用力要有变化。用力由大逐渐减轻，速度变快，这叫做“渐轻”；相反，用力由小逐渐增大，速度变慢，这叫做“渐重”，如图所示：

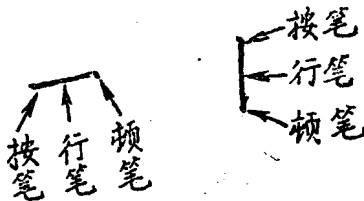


渐轻

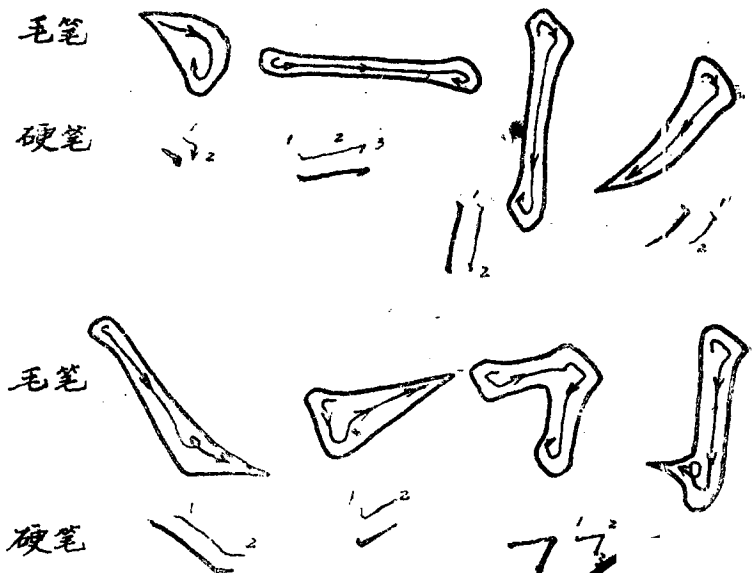
渐重

3. 书写步骤

楷书的横画和垂露竖要用三个步骤来完成，即按笔、行笔、顿笔（回锋）。如图：



4. 与毛笔运笔方法的比较



5. 切忌夸张，不要把起笔和收笔特意曲折

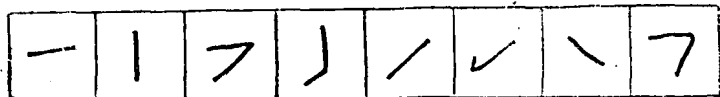
不正确：

一	丨	丿	丨	ノ	㇏
一	丨	丿	丨	ノ	㇏

正 确：

不正确的写法是“顿”过分了，以致横画象波状，竖画象拐杖。

6. 切忌随随便便，把笔画写成火柴杆似的。



上面的笔划写得不好，原因是下笔和收笔不顿笔，笔画没有轻重快慢之分，显得呆板无趣。

第二章 如何练习写字

前面已经讲了练字的基本功，现在谈练字的方法问题。

“事半功倍”、“事倍功半”是大家熟悉的两个成语。说的是方法对了，用较小的努力可以取得较大的收获；相反，如果盲目乱干，不知道解决问题的正确方法，再大的努力也不会得到满意的结果。

如果我们能用一套完整、正确的练字方法教育孩子，无疑对提高他们的书写水平有很大的帮助。

一、写字要遵守哪些原则

1. 要姿势正确，心情舒畅。
2. 绝对不写非正规化的字，不写难以辨认的古帖中的异体字。
3. 要正确选帖。除了完成本书中的练习外，还要选自己喜欢的、公认了的好帖，要从字的笔法正确性、结构合理性、组字美观性等方面去考察一本字帖的好坏。找准了，就坚持练下去，只有在完全弄懂原帖精神的基础上，才可能有所创新。
4. 必须熟练掌握笔画、偏旁的写法，有利于组合运用。
5. 要临、摹兼用，掌握摹和临的基本要领。

6.要树立勤学苦练的思想，锲而不舍，必见功效。

7.注重运用思维。写字时，要“意在笔先”，利用一切接触机会在头脑里建立起每个字的优美形象。一般来说，写字前，要先把它们仔仔细细地看几遍，再考虑每笔下去，将在字里形成何种局面，大小、形状、位置、搭配是否合理。写完后，注意检查是否正确，这样反复改正训练，直到满意为止。

8.注意运笔。运笔的法则前面已经讲了。这里需要说明：运笔最大的问题，就是要能使笔尖准确、灵活自如地运向四面八方，按各种角度运转。不要紧张、拘束，又不要太滑，既要轻松自如，又要严肃认真。初学者要慢慢练习，要一笔一画运足力，写够长度，切忌急于求成。

二、临摹字帖的基本方法

临摹字帖是练好字的必由之路，也是行之有效的好方法。

描摹是临帖的最基本步骤。所谓描摹，就是用较透明的白纸，蒙在字帖上，用铅笔或钢笔照着字帖上的字一笔一划地描画。每个字尽力描得和字帖上的字相同，把形态结构牢记于心。久而久之，就容易学到字帖上字的写法。描摹是学习结构的好方法。

临写，就是把字帖放在练习本的左前方，照着帖上的字用铅笔或钢笔依样写下来。临写要求点画、结构与原帖比较相似。开始时要求不能太高，尽量去模仿达到形象。练习的时间久了，就能达到神象。不仅仅字的形式相象，还要整个的

布局、韵味都相象，有以假乱真的效果。临写和描摹一样，也是写好字的基本功和好方法。

其实，临摹的过程既是一个简单的过程，又是一个十分复杂的过程。简单是因为它并不需要创新，不需要作者去构思、布局，只需读懂原作品，弄清它的基本笔法、结构、布局、章法即可；复杂则因为它代表原作者当时的心理因素、环境因素及其对艺术的感受和审美要求。时过境迁，要把握它的精神谈何容易？临摹只是手段，不是目的。

由于临写比描摹要难，因此要求先描摹，当描摹达到一定的水平后再转为临写。临和描是两种相辅相成的练字手段，故可时常交叉结合，反复训练，循序渐进，逐步提高。

注意，在教导孩子临摹的过程中，切忌贪多图快，而应一点一点地、一字一字地、一部分一部分地进行。每天坚持一、二小时，反复地临摹几个字，这样才会有真正的效果。

《写字》辅导丛书“写字入门”中有一个实例，通过正确的辅导和训练，38天内的两次作业明显有了较大进步。如下图所示，请读者慢慢领会。

割	夫	甫	凌	割	夫
昏	如	望	绝	昏	如
晓	何	嶽	頂	晓	何
盪	齐	诗	一	盪	齐

雷 宏(写于1987年7月16日)

少	年	易	老	学	难	成	,
一	寸	光	阴	不	可	轻	。
未	觉	池	塘	春	草	梦	,
阶	前	梧	叶	已	秋	声	。

雷 宏(写于1987年8月24日)

第三章 学好铅笔字

打牢基本功

孩子们初学写字时都使用铅笔。铅笔价廉物美、方便实用。带上橡皮擦可以随时擦去写错或写得不好的字，而钢笔、圆珠笔、毛笔却做不到。另外，铅笔使用时，不象钢笔那样要吸墨水，也不怕墨水不畅通，经常要淘洗，弄得满手、满笔、满纸花里胡哨。正是由于小孩子使用不好钢笔，所以铅笔就成了孩子们写字入门的重要工具。

一、工具准备和注意事项

学生铅笔或较软的“HB”、“B”铅笔准备若干支；

学生橡皮擦准备两个；

削笔刀或刨笔刀一至两个；

比较薄或较透明的带格子（也可不带格子）的纸若干页作描摹用；

一般格子纸若干页作临写用。

注意铅笔削法：

铅笔芯出露长度约4—5毫米；

坡段垂直长度约15—18毫米；

坡度夹角约10—15度

铅笔的握笔姿势、写字姿势按第一章的基本功进行训练。

如何用力呢？这是孩子写铅笔字时应注意的问题。