

写字等级考试

辅导字帖

第一册
硬笔正楷

钱沛云 著

QIAN PEIYUN ZHU

XIEZI DENGJIKAO SHI FUDAOZITIE DIYI CE YINGBIZHENGKAI



丁丑冬月

亦羲书



SHANGHAI KEXUE JISHU WENXIAN CHUBANSHE

上海出版

责任编辑：张秉芬

封面设计：石亦义

写字等级考试辅导字帖

第一册 硬笔行楷

钱沛云 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 字数 180 000

1997年12月第1版 1998年11月第2次印刷

印数：10 001—13 000

ISBN 7-5439-1195-7/G·317

定价：8.50元



出版说明

写字是义务教育阶段中小学生的基本训练之一,搞好写字教学,对学生的学习和今后的工作,对提高学生文化素养都有十分重要的作用。最近,上海市教委发出了“关于本市建立中小学写字等级考试制的通知”,通知强调指出“举办写字等级考试的目的是为了加强中小学写字教学,确保中小学生打好扎实的写字基础,并鼓励在书写方面学有所长的学生发展这方面的才能”。

为了配合写字等级考试,我们特邀著名书法家、特级教师钱沛云先生编写了这套辅导字帖,作为广大青少年学习参考。

全套字帖共三册,这是第一册硬笔正楷。这本书帖以具体入微的解析,引导学生注重扎实的基础训练,步步深入地揭示硬笔正楷的内涵和特性,完整地提供了“学好规矩、循序渐进”的书写自学训练途径。

本字帖练习部分选自由姚麟园主编、徐根荣副主编的上海新编小学语文教材,供参加写字等级考试(一级)学生练写参考。

目 录

第一章 硬笔书写的基本要求	(1)
第一节 正确执笔和书写姿态	(1)
第二节 注意间架和书写节奏	(4)
第三节 明确笔画的五种组合	(6)
第二章 硬笔正楷书写的练习方法	(10)
第一节 制作精美“零件”,学习装配“机器”	(10)
练习一 小学语文课中词语	(31)
第二节 安装主要“部件”,逐步学会扩展	(39)
练习二 小学语文课中古诗	(51)
第三节 构筑秀雅的造型	
——硬笔正楷结构十个规律	(68)
第四节 组成一支阵容整齐的队伍	
——常见书写格式	(74)
练习三 小学语文课文选录	(81)
第三章 常用难写字正楷写法指导	(168)
附录 从细微处识别规范写法	(173)
练习四 小学语文课文精彩片断	(183)

第一章 硬笔书写的基本要求

我们每天几乎都要提笔书写,写一手好字是大家美好的心愿,因为硬笔尖下同样也能展示出丰富多采的世界,给人们以赏心悦目的艺术美感。“秀美、灵动、遒劲”三位一体的风格,是硬笔书写的基本特性。

硬笔书法是一门古老而又年轻的艺术。三千多年前的殷墟甲骨文字,以坚硬的锥子和刀作为工具,写出线条劲挺、风采独特、堪称为中国最原始的硬笔书法佳作。

在当今社会,快节奏的时代步伐又使它焕发出青春的光彩,因为和毛笔相比,硬笔书法以行笔的爽利与明快,显示了自身的实用优势。然而,要真正能掌握这一实用性很强的技巧,首先需要对它的基本特性作认真的了解。

第一节 正确执笔和书写姿态

我们要写好硬笔字,首先就得学会合理执笔,因为它直接影响我们的书写效果。“执笔不稳,其字难看”,所以必须加以重视。

正确而合理的执笔方法应该是(见图 1-1):

(1) 用三指执笔。位置是拇指略上,食指居中,中指第一节垫于笔杆之后,无名指和小指依次向中指靠拢。三指执笔,聚拢不散,在书法上称为“指实”。

(2) 三指执笔处,应在笔尖上方三厘米左右。

(3) 手指向掌心弯曲成拳状,其间可容纳一个乒乓球,这是为了使手指外撑,以便用指端执笔,从而达到伸缩自如的目的。

(4) 笔杆向右侧微倾,使它与纸面角度成 45° 左右,笔杆应靠右,在食指指骨的根部,即虎口上方的边缘处,与靠在虎口上比较,这样更利于发力。

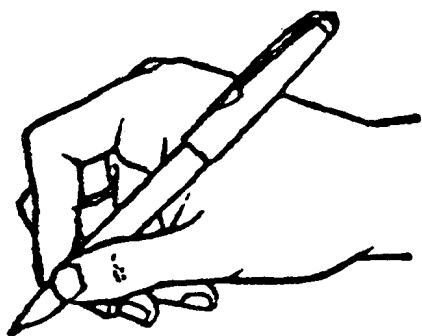


图 1-1

较常见的执笔病姿有以下五种：

握拳式：手指紧贴掌心，形同握拳。这样使笔杆只能伸而无法缩，影响了书写的灵活性(见图 1-2)。

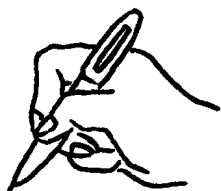


图 1-2

拇指勾笔式：拇指勾住笔杆，造成虎口紧夹笔杆。书写时动作会僵硬，不自然(见图 1-3)。



图 1-3

屈指平行式：拇指第一节与食指第一、二节差不多成平行状，虎口紧夹笔杆。这样，笔尖极易戳破纸面，书写也难以顺畅(见图 1-4)。



图 1-4

食指上移式：食指弯曲上移与拇指相并，甚至移到拇指上方。这样会削弱食指对笔的控制能力(见图 1-5)。

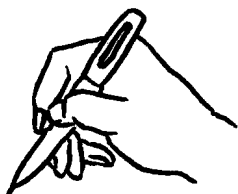


图 1-5

双指夹笔式：用食指和中指的第一节夹笔书写。这样无法使食指起控制作用(见图 1-6)。



图 1-6

正确的写字姿势应该是：头正、身直、臂开、足安(见图 1-7)。这就是说，头要端正，不要歪斜甚至伏在手臂上，眼睛离笔尖 30 厘米左右；上身正直，稍向前倾，不要俯向桌面；双臂要撑开些，保持一定距离(两臂若缩拢，会使书写不灵便)；双足放平，脚踏实地，不要一前一后，或交叠在一起。



图 1-7

尤其应该注意的是，头不要太靠近笔尖，否则时间长了会影响视力；身体不要太俯向桌面，久了会影响健康。

第二节 注意间架和书写节奏

要写好钢笔字，首先就要重视字形的间架结构。所谓间架结构，是指笔画、偏旁部首之类的部件在一个字中的位置以及它们互相之间的配合关系。要使你笔下的字给人以视觉上的美感，就要把架子搭好。笔画的组合需要有一种特定的布局，它如同一幢幢小别墅，要平稳而精巧。有人说，学写钢笔字，就是学搭架子，这是很有道理的。

一般地说，如果我们用同一种声调唱歌、朗诵的话，会让人觉得单调乏味，而注意抑扬顿挫的起伏变化，效果会好得多。这种反复出现的、有规律的轻重缓急现象，我们称为“节奏”。节奏方式应用普遍，钢笔字书写也要注意书写的节奏。

初写钢笔字，由于不懂书写的节奏，常会出现“木棍式”的笔迹（下图）。这种写法的毛病是：笔尖平拖，用同一种速度行进。写出来的字如同木棍那样，看上去呆板，毫无活力。



注重书写节奏，就是要注意书写每一笔画都要有起伏变化。笔尖在纸上运行要求有轻有重，有快有慢，即适度地运用“按”与“提”。下面以笔画“横”为例做一说明。

写“横”时两头都要稍稍“按”一下。这个“按”就是用笔尖以极快的动作向纸面略撇一下，也叫“伏”。在整个笔画书写上这是一个“慢”动作；“提”指中间笔尖滑行，是“快”动作，也叫“起”。在横笔的末端再稍稍“按”一下。

两头稍慢，中间略快，这便是横画的书写节奏。

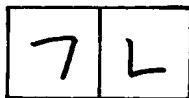


为了更好地掌握书写节奏，平时可以经常伸出手指，对空划动，体会“按”与“提”的细微区别，在书法上这叫“外书空”。

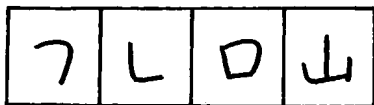
“外书空”练到一定阶段，可在纸上把笔画写得大些，经常在练习前全神贯注凝视几分钟，仿佛在心中装着一枝笔进行描摹，这是“内书空”练习法。

外、内书空的交替练习，能促使我们很快地领悟到书写的节奏感。

书写的节奏会带来书写的力度，这在折画中表现得最为明显。



如果我们仍用写“木棍”的方式来写横折、竖折的话，那就会写成一根根弯曲的“铁丝”。如用这样的“铁丝”来组成字，一个个也就好像患上软骨病似的。



以上字例的“软骨病”，病因就在于横折或竖折的折处用的是一个圆弧状，它如同一根弯曲的铁丝那样，无法达到刚健、挺拔的效果。

应该明白，横折和竖折都是由横画与竖画两笔组合成的，两笔的交接处就如一根折断的铁丝那样。所以，笔尖到交接处必须稍稍“按”一下，才能如同人体的肩关节坚挺而强硬，显示出力度来。汉字中带折笔的都需要用这样的“关节”来支撑，以显出它们的力感。

习	白	口	与
凶	画	幽	勾

第三节 明确笔画的五种组合

你见过庙里那些泥塑菩萨吗？尽管菩萨笑哈哈，但毫无生命力。我们钢笔尖下的字既不能像泥塑菩萨那样呆板，又不能类同于那些笔画讲究比例、形体四平八稳的美术字。它要通过笔画巧妙和谐的组合，让整个字如同富有生命力那样，以活生生的形象呈现在我们的面前。

初写钢笔字，很容易像小孩搭积木那样把笔画拼拼凑凑。这种生硬的“组装”式，是无论如何也显示不出字的美感来的。要让笔尖下的字“活”起来，必须采用“原装”法，以使笔画的组合产生出一种灵动之美。以下是五种“原装”组合方式：

1. “藕断丝连”法

这是笔画之间最常见的一种连络方式。

(1) 点与点之间的连络。用于两点、三点、四点之间。写这种点，特别要注意上点与下点、左点与右点之间内在的互相衔接的动势感，古人称之为“笔断意连”。

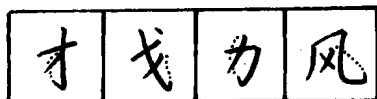
丶	丶	丶	丶
准	冬	泗	焦

(2) 横与横之间的连络。这种连络，书写难度较高，须在第一笔末端稍停驻后，仿佛带出一股无形的气流，并使之与第二笔开头相连接，仿佛有一缕丝线把上笔的末尾与下笔的开头牵连住那样。

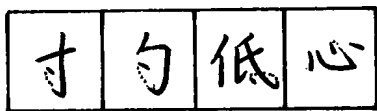
要带出这种气流，笔尖要紧贴纸面游动，以使两笔之间不断“气”。



(3) 钩与撇的连络。钩的锋尖与撇的起笔连络，往往是自下而上的，连络动作要快。



(4) 钩与点的连络。要求与“钩与撇的连络”相同。



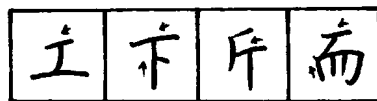
2. “单腿腾跃”法

这是指横笔与竖画交叉时的一种特定的笔画组合法。如写“十”的中竖时，要迅速地把笔尖逆上带出一个小弧度，然后再按笔下行。这很像一个跳高运动员跨竹竿时的起跳动作，所以用“单腿腾跃”来打比方。

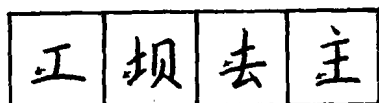


3. “返回逆入”法(实式、虚式返回)

这种方式用于横、竖相接的笔画组合。如写“工”字，写了第一个横笔后，笔尖沿原路返回写竖，这是“实式”返回。



而竖与底横的衔接，则在写完竖后笔尖贴着纸面向左方逆入，然后再向右，这个先逆入再向右的过程，我们称为“虚式”返回。



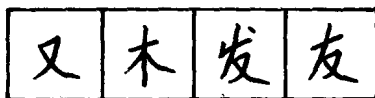
“返回逆入”的写法应用普遍，它能通过笔尖的特定走向把笔画与笔画组合得天衣无缝、自然和谐。

4. “回环呼应”法

把撇、捺两笔紧密结合的最好方法便是“回环呼应”。写法是：撇写好后，笔尖向左上方用大回环顺势写捺，如写“八”。



撇、捺组合方式应用普遍：



还有一种是在同一边的撇与捺、撇与点、撇与横、撇与竖的组合，它们之间应该用小回环方式：



这种较隐蔽的回环方法，尽管幅度小，但却是使字体活泼多姿的有效方法。

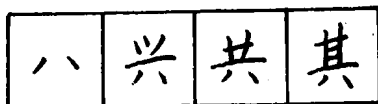


以上四字，“观、从、知”分别出现两个回环，“役”则出现四个回环，笔画呼应，曲折环绕，均灵活自然。

5. “顾盼生姿”法

这种方式多用于点与点的组合，使看似不相关的两点，取得一种内在的强烈照应。它大致可分三种：

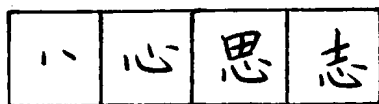
(1) 其脚点:与“回环呼应”中“八”的写法相似。所不同的是回环幅度小,运笔动作快捷。另外,右面是一个侧点,两点上方聚拢。



(2) 曾头点:出现在字头,两点下方向内聚拢。



(3) 心字点:“心”的中间一点与右上方一点顾盼生姿。



要写好钢笔字,使笔尖下的字“活”起来,就要熟练地运用以上五种笔画组合的方式。只有这样,才能使端庄规范的钢笔楷书灵动自如,给人以美感。

最后让我们从下列两个字例,来进一步体会钢笔字笔画的五种组合方式及其所达到的效果:



第二章 硬笔正楷书写的练习方法

要熟练掌握千变万化的硬笔书写线条，离不开扎实的基本功。“学好规矩，循序渐进”，硬笔书写技巧的学习离不开这条基本原则。只有不断实践，由浅入深，才能一步一个脚印地提高，进而探寻到这门艺术的内在奥妙。

第一节 制作精美“零件”，学习装配“机器”

如果把一个字看成是一部组合巧妙的“机器”的话，那么，八个基本笔画则是组成机器的“零件”。“零件”是否精美，直接关系到“机器”是否能正常运转。

学习制作精美的“零件”，最好不要单个孤立地进行，一定要明确它在“机器”中的位置及其特定的形态。就是说，学写基本笔画时，只有把它与相关字形结合起来才有实效。这样既可以熟悉整部“机器”的内在结构，又可以从中去熟悉笔画写法；同时，也能减少枯燥，达到激发兴趣、增强信心的目的。

1. 横的形态及组合

首先应该明确，横画有三种不同的形态：第一横笔、第二横笔、第三横笔。

第一种：笔尖略按后向右上微带斜势 $5^{\circ}\sim 7^{\circ}$ ，行至中间处呈弧状，收尾时稍按即可，它为第一横笔；第二种：一般较短，直捷斜上，不带弧势，约成 15° ，它为第二横笔；第三种：中段稍呈对称弧度，形态如同一座拱形的桥，它为第三横笔。

它们出现的位置往往是，第一种在字的上端；第二种在字的上端或中端；第三种在字的底部。

三种横画形态及其在字中的位置，

第一横笔：

一	可	下	不
---	---	---	---

第二横笔：

一	王	在	是
---	---	---	---

第三横笔：

一	立	且	血
---	---	---	---

组成字形。把横组成“二”、“三”时，须注意同样是横，但用法不同，它们是第二与第三横笔的组合。细细体察上笔末端与下笔开头，仿佛有一根无形的丝把它们牵住那样，这种组合即为“藕断丝连”法，它能将原不相关的笔画连接成为一个和谐的统一体，而不会让人感到是笔画的凑合。

“二”是第二横笔与第三横笔的组合；“三”是两个第二横笔与第三横笔的组合。

二	三
---	---

由于第二横笔不含弧度，所以在书写速度上应该充分突出硬笔尖运行的快捷性，如果我们把这一笔比喻成一条吐丝的蚕的话，那么，这根丝吐离蚕口应是极其迅疾的。吐出的“丝”经过笔尖“拉”出后与下一笔衔接又应是短促的。所以，我们不妨把这两横间“藕断丝连”的组合通俗形象地看成是“吐蚕丝”的过程，并把它编成“吐蚕丝”口诀：

吐得快（指笔尖从第二横笔的末端拉出一根无形的丝）

拉得快（指笔尖书写过程中运行的迅疾性）

笔尖紧贴纸（贴近纸面，能保持运行速度）

练习 凡一字中含有两个或两个以上横笔的，都能以“吐蚕丝”方式来加强笔画间的连络感。练习下列各字，注意笔画间的连络。

无	旦	寺	示
蚕	于	手	毛

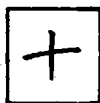
2. 竖的形态及组合

竖有两种形态：悬针竖和垂露竖。



第一种是悬针竖。写法是：略按后向下，力由重到轻，出锋略快，整体显得挺直，末端如针尖。

“十”字由横与竖交叉组合成。用的是第一横笔与悬针竖。写法：要注意笔尖的走向，写完第一横笔后，笔尖沿原路返回至中间，再迅疾逆上略按写竖（注意横长竖短的特定形态）。这个过程就如同一个运动员助跑，起跳，腾跃过竹竿那样，我们把这种组合喻为“单腿腾跃”法。整个动作连贯自然，把横与竖的交叉有机地组合成一体。



凡是横与竖的交叉组合都用这种方法，我们形象地把它比喻成“跨竹竿”，并编成“跨竹竿”口诀：

停一停（笔尖在横的末端有一个略顿的动作）

往上跳（笔尖返回逆上的快动作）

落地稳又直（指写出悬针竖的挺拔姿态）

练习 “跨竹竿”的应用普遍，可用下列字例作练习。

斗	丰	来	平
申	本	争	用



竖的第二种形态是垂露竖。书写时上部与悬针竖相同，到末端不出锋，如悬垂的露珠，只略按笔即可。

横与竖衔接可分别组合成“上”、“王”、“工”等字。

“上”分别由垂露竖、第二横笔(上端)和第三横笔组成。写法：当书写完垂露竖后，笔尖沿原路返回写第二横笔，这个返回动作能使竖与横衔接更为自然，也称为实式返回，即沿原路返回；上横与下横用“藕断丝连”法完成全字书写。



“王”分别由两个第二横笔、垂露竖、第三横笔组成。写法：两横用“藕断丝连”法，横竖交叉用“单腿腾跃”法；笔尖在竖的末端略按后即向左有个逆入动作，再向右写第三横笔，这个逆入动作能使竖与横衔接自然，也称为虚式返回。



从以上两字书写过程可见，横与竖衔接有两种方式出现，一是“实式返回”，二是“虚式返回”，我们统称为“返回逆入”法。

“工”字的书写既有“返回”、又有“逆入”，与“上”字中不同的是，它的返回是先向右再返左，而“上”是先向下再返上。



为了充分显示出硬笔尖书写时刚劲爽利的特性，整个“返回逆入”法都是在快速中完成的，动作干净利落，好比是压弹簧。如写“上”字，写竖后迅疾返回，就好比向下压后，弹簧反弹；写“工”字，先向右压，向左反弹，这是横与竖衔接；向左压后，向右反弹，这是竖与横衔接。所以，我们把“返回逆入”法比喻成“压弹簧”。

“压弹簧”口诀：