

硬笔习字丛书

# 改正不良书写习惯习字法

黄大钊 著

新 时 代 出 版 社

硬笔习字丛书

# 改正不良书写习惯习字法

黄大钊 著

新 时 代 出 版 社



(京)新登字 105 号

图书在版编目(CIP)数据

改正不良书写习惯习字法/黄大钊著. —北京:新时代出版社,1995

(硬笔习字丛书)

ISBN 7-5042-0270-3

I. 改… I. 黄… III. 硬笔字:汉字-书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 16489 号

硬笔习字丛书

改正不良书写习惯习字法

黄大钊 著

责任编辑 王坡麟

\*

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

新华书店经售

北京科技大学印刷厂印装

\*

开本 787×1092 1/16 印张 5.5 120 千字

1995 年 2 月第 1 版 1995 年 2 月北京第 1 次印刷 印数 1—10000 册

ISBN 7-5042-0270-3/J · 15

定价: 4.50 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

## 丛书总序

成年人练字，难以摆脱的是已形成的不良书写习惯；学生练字，难点在于如何实现规范、快捷和美观；中老年朋友练字，图的是养生保健。为满足大家不同的练字目的和需要，作者撰著了这套《硬笔习字丛书》。这是作者多年硬笔书法创作和教学经验之结晶。本丛书内容新颖、实用，从不同角度系统、具体地讲授了硬笔习字的方法和技巧。本丛书第一批共6种，以后将根据读者需要不断补充新的书目。第一批中的《硬笔习字要诀》（楷书和行书各一种）、《硬笔习字歌诀》和《硬笔习字秘诀》简称“硬笔习字三诀”。另外两种为《改正不良书写习惯习字法》、《中老年养生保健习字功》。

本丛书的每一种在内容上都有各自的独到之处，既可单本选用，也可配套使用，适用于不同读者层面。

本丛书在创意、出版过程中得到许多朋友和同仁的大力支持与帮助，在此表示衷心的感谢。

作者试图在本丛书的内容和形式上作某些创新，旨在抛砖引玉。欢迎各位书家和书法爱好者共同探讨，不吝赐教。谢谢。

黄大钊

## 作者的话

眼下人们的生活节奏在加快,想写一手漂亮的硬笔字,苦于没有太多的习字时间。于是各种“钢笔字速成练习法”应运而生。可是习字者在练过一段时间后,仍感到:长期已形成书写习惯,要想写好硬笔字实在太难。正是习字者的这个“难”,给了我灵感。唯物辩证法郑重地告诉我:“不同情况,应区别对待”。孩子习字从引导入手;成人习字应从改正不良书写习惯起步。于是,我收集整理了成人的各种有代表性的字迹,然后认真研究、归纳,发现有18种不良书写习惯。找到“病因”后,再对之进行科学的分析、总结,提出了相应的有效改正方法。这就为成人在短时间内练就一手漂亮的硬笔字带来了便利。这套改正方法,就是本书提出的“习字法”。

“习字法”共分六个步骤。用本“习字法”练字,首要的是认真琢磨“第一步”的内容。对照自己的字迹,给自己“诊断”。可能你很容易地就能“对号入座”;也可能并不那么容易发现。不容易发现的原因有两方面:一是你的不良书写习惯有多种,所以很难单一从某一种上发现;二是你的不良书写习惯可能较轻微。总之,只要你认真观察比较,总能从所列举的不良书写习惯中找到你那不良习惯的或明或暗的“影子”。

在找出了自身的不良书写习惯之后,接下来就要有针对性地按照“改正的方法”认真去练。逐步加以改正。

《改正不良书写习惯习字法》来源于广大学练硬笔字者的“疑难”,相信也必将有益于有志练好硬笔字者。“拐杖”既然给了你,能不能爬过“写不好硬笔字”这座“高山”,就看你了。

相信大家都能心想事成!

# 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一步 以此为镜 照照自己 .....    | 1  |
| 第二步 规范行笔 线条练起 .....    | 14 |
| 一、稳笔线条 .....           | 14 |
| 二、等距线条 .....           | 15 |
| 三、转笔线条 .....           | 15 |
| 四、转折线条 .....           | 16 |
| 五、提按线条 .....           | 17 |
| 六、连带线条 .....           | 18 |
| 第三步 弃旧图新 记住字例 .....    | 19 |
| 一、单字范字练习 .....         | 19 |
| 二、两字组合练习 .....         | 30 |
| 三、四字组合练习 .....         | 39 |
| 第四步 集字成行 寻找感觉 .....    | 54 |
| 第五步 通篇临写 体验感觉 .....    | 65 |
| 第六步 应用文体 章法举例 .....    | 76 |
| 一、信封书写 .....           | 76 |
| 二、书信格式 .....           | 77 |
| 三、文稿格式 .....           | 79 |
| 四、请假条、证明、通知、请柬格式 ..... | 79 |

## 第一步 以此为镜 照照自己

要改正不良的书写习惯,首先要知道自己存在哪些不良书写习惯。只有在认识了“自己”后,才能有针对性地去改、去练。那么,怎样才能清楚自己的不良书写习惯呢?以下列举的18种不良书写习惯,是长期搜集整理,经过认真分析后归纳出的,具有一定的普遍性和代表性。请“以此为镜,照照自己”。具体方法如下:

(1)先看“示例”,凭自己的感觉,试分析一下,你认为它较明显的书写不足是什么?

(2)再看释文分析,印证一下自己的“第一感觉”是否与释文的分析观点一致,如果有差异,试问几个“为什么”,以加深理解。

(3)最后通观18种示例,对照自己的字迹。也许你较容易地就能“照”(找)出自己的不良书写习惯;也有可能不那么明显。遇到后一种情况,说明你的不良书写习惯属“轻微型”,这样更容易改正。

(4)认真观察,仔细琢磨诸条改正的方法,记住这18种不良书写习惯的外貌及行笔特征。有的可能只有一种与自己有“牵连”,而有的可能与多种有“牵连”。努力做到:对于与自己有“牵连”的,要有针对性地练;对于与自己无“牵连”的,也不要忽视,作为借鉴。

### 不良书写习惯示例一:

但其感觉很自己离书法艺术的大门还  
很远。希望以后能得到各位教师  
的帮助。这次我交上学习成绩  
鉴定。请各位老师鉴定。如能顺

|                          |
|--------------------------|
| 当太阳冉冉升起的时候,重庆却还象一位贪睡的    |
| 少女,蒙蒙胧胧地躺在晨雾中。一切都是模糊的,   |
| 一切都是柔美的。望着雾中连绵的山山水水,你便会有 |
| 些飘飘欲仙,如临梦境一般。清爽湿润的晨风徐    |

### (1) 症结：字形过大或过小

人们穿衣服，瘦人不能穿得过于肥大；胖人不能穿得过于瘦小。衣服的大小、肥瘦要因人而异。具体到写字，字的大小，也应根据纸张及格子的大小来决定，做到适中才行。像以上的示例，前者字形大得如大象；后者小得又像蚂蚁排队。给人的感观，字的大小与格子的宽窄极不协调。

### (2) 改正的方法：

- ①有写大字习惯的，行笔要收敛；注意字的中宫要写紧凑；
- ②有写小字习惯的，行笔要舒展，注意将字的结构适度扩展；
- ③每逢书写，先看纸张及格子的大小，再决定字的大小，贵在谐调；
- ④参考《硬笔习字要诀》作品欣赏部分。

### 不良书写习惯示例二：

因为我的字实在太拿不出手了。  
日后若是有用我的单位，因为字不好都  
无法工作，所以我真有想把自己的字破  
写得更好一点。

钢笔字很差，有时自己写的字，自己都认不出，看到你的好消息，我很想到北京来一趟，因为现在我们学生没有钱，每月的伙食费都不够，但我想学习你的好字是怎样写的，你能不能告诉我写好字得知的办法，希

### (1) 症结：笔画形态交待不清

汉字构成的基本单位是“笔画”。“笔画”的书写，是有一定的用笔要求和形态特征的。即使行草书的笔画变化，也都是有规律可循的。示例中的书写者，头脑中缺乏笔画的形态印象，更不知道行书笔法的基本知识。随意书写，致使点、竖、横、撇、捺不分。将点写成竖或横，将竖写成撇或将撇写成了竖（参见“△”所标记的字）。

### (2) 改正的方法：

- ①参考《硬笔习字要诀》基本笔画部分，记住基本笔画的外形特征及写法；
- ②掌握基本笔画的种种变化；
- ③重点在起笔、收笔上下功夫。



## 不良书写习惯示例三：

我是一个出生在农村的人，  
初中寒暑假回家和庄稼打交道。  
现在不工作一年想，练好一手好  
字，可写了很多字没提高水平。

像您说的这样，我平时想学练字，以前我也学过，  
但都没有收到良好的效果。一般在练字的时候  
心不在焉，都让给胡思乱想。从具体一点事项来说，有点  
不明白，想请教您。

## (1) 症结：偏旁部首写不好

偏旁部首是汉字的重要组成部分。可以说，写好了一个字的偏旁部首，就等于写好了这个字的一半。否则，字将不成其形。示例中的书写者，缺乏偏旁部首的基本书写训练，大部分带偏旁部首的字都写得零零散散。有的甚至写成了“四不像”，难以辨认（参考带“△”标记的字例）。

## (2) 改正的方法：

- ① 弄清偏旁部首的具体写法；
- ② 掌握偏旁部首在字的结体中所占比例，注意与组合部分的搭配关系；
- ③ 参考《硬笔习字要诀》偏旁部首部分。

## 不良书写习惯示例四：

只要能把钢笔子练好，花多块钱  
我不再乎，不过我有问题想问一  
下，如果我报名参加函授，最后经  
考试合格，发毕业证和学员证

很喜欢书法艺术，更喜欢通过流浪生活来锻炼自己，可在流浪途中没有多少时间学习、临摹，更不能谈高深的创作了，且又无名师点拨，感到非常痛苦，有幸流浪遇到

### (1) 症结：结体松散或拘谨

以上示例中的书写者，应该说有一定的书写基础。但前者字的结体过于松散；后者又过于拘谨。给人的视觉效果都不佳。产生这一症结的原因是：行笔过于放纵或拘谨，头脑中没有字的结体原则概念。

### (2) 改正的方法：

- ① 结体松散者，要行笔收敛；
- ② 结体拘谨者，要行笔舒展；
- ③ 加强字的结体原则练习；
- ④ 参考《硬笔习字秘诀——字形法》，掌握结体的规律。

### 不良书写习惯示例五：

不喜欢将读书当做永远的追求，心甘情愿将余生的岁月交给少年。如果因为读书隐居，而丧失了一般同龄人的朋友，同时显得不通人性，失却了人情味，那也无可奈何而取悔。

我们人人94年10月12日《工人日报》看到此次信息，很高兴，为此，我们写信询问一下，我们把手要寄校地寄去，能否把资料直接寄来，请多此回信。

### (1) 症结：连带笔画过多或欠规范

行书的特征之一就是笔画间的连带。但不是笔笔实连。应实连与意连相结合，处理得恰到好处。另外，连带还有约定俗成的原则，不能随意连。示例中的前者，实连笔画过多，看了让人眼花缭乱；后者，连带的行笔欠规范。一是该向左行笔的连带却倾向了右，如“我”。二是连带笔画过粗。主笔与牵丝分不清。

## (2)改正的方法:

- ①加强连带的规范笔顺练习,重点练“第三步”内容;
- ②连带的牵丝行笔要快,用笔要宛转;
- ③注意笔断意连笔法的运用;
- ④参考《硬笔习字要诀》(行书)中的笔法部分。

### 不良书写习惯示例六:

美观大方的书法是人人所喜爱的,好的书法也是一个人的性格的表现。但如何能写好钢笔字却是不为多数人所知的,包括我在内,虽然曾参加过几次钢笔学习班,但几乎没有得到什么效果。

练习军事时间仅,随心所欲时写得尚好一些,真对自己讲好一些,否则又是一个样。关键是没有指导,我很笨,字写得不好的人,因为字是一个人的面貌,更是终身受益无穷。

## (1)症结:行笔过重或轻飘

无论做什么事情,都应该把握的,就是“适度”。用笔写字,既不能用力过重;也不能过轻飘。像示例中的前者,左拐右转,一味地用力书写,大有“穿透纸背”之势。让人看了,感觉太累;后者的行笔实际是浮在纸面上平拖。如同蜻蜓点水。飘飘然,有失重之感。

## (2)改正的方法:

- ①重点练习“第二步”中的提按线条;
- ②在不同质地的纸上书写,用力要有区别。较薄较软的纸上用力轻些;反之用力重些;
- ③参考《硬笔习字要诀》(行书)中基本笔画的行笔注释。

### 不良书写习惯示例七:

如前台杨,远望学老师给于厂长来信,给于领导以推荐我做厂里文书记,拜托杨老师致信推荐,并致谢。请老师今后与我多联系,以便我书写字法上提高。

你们好！从报刊上获悉贵校  
举办硬笔书法培训班，不知现在  
是否还会招生，望能回函告知，则  
不胜感激。

### (1) 症结：行笔过快，缺乏节奏感

良好的书写习惯之一，是行笔有缓有疾，字里行间跳跃着节奏感。示例中的书写者，虽说基本掌握了行书的连带笔法。但行笔有送无收。竖画、撇捺最刺眼。匆匆行笔，缺少提按。

### (2) 改正的方法：

- ① 加强“第二步”中稳笔、提按线条的练习；
- ② 练习楷书的基本笔画；
- ③ 有意识地控制书写速度；
- ④ 参考《硬笔习字要诀》(行书)中笔法部分。

### 不良书写习惯示例八：

我在月份给你们写的信以及作业，不知收到与否，并  
且寄来了一封信件，请同志们给予查收。现在我已经安排  
了，希望同志们给予帮忙办理《学习合格证书》，并此表示  
衷心的感谢！谢谢啦！

新承接的任务完成。请教学部的同志多  
多原谅，这次将写好的作业寄回本部评  
价，请本部认真看，能达怎样的水平，  
如有什么疑难，请教学部将评语寄回

### (1) 症结：有明显的行笔习惯

以上示例中，圈出的笔画，都是书写者明显的行笔习惯。就像打饱嗝的人不能自控，逢竖或钩就夸张。影响了整体的书写效果。类似的行笔习惯因人而异，有多种。都是不应出现的。夸张的笔画应该有，但要节制。

## (2)改正的方法:

- ①耐下心来练练楷书,规范一下行笔;
- ②针对不良行笔习惯练。如有竖画伸长的习惯,就专找些带竖画的字练;
- ③参考《硬笔习字要诀》中结体原则部分。

## 不良书写习惯示例九:

2.我只能写信联系,不能亲自登门拜访,深表遗憾,所以  
~~只能写信求教~~只能写信求教,能不能给予方便。  
 3.至于学费方面我会尊重诺言的,请问资料费是多少钱。  
 能告诉一下吗?  
 先生其他就没有别的要求了。只望在求学心切的份上  
 给予帮助。希望先生见信后,速来信。

回顾想 在抽象的、艺术化了的点、面、线  
 系中,初到正舞、宗、碧、成、竟、到音乐般、轻  
 柔、细腻、节奏、从而创造为千姿百态的神  
 态各异的艺术形象,这种艺术不是天地

## (1)症结:笔画过度僵直或宛转

汉字的书写,讲究“横平竖直”,但只是相对而言。示例中的前者,行笔过分讲究平直,以致将笔画写得呆板僵直;而后的行笔又过于宛转。几乎找不出挺拔劲健的线条。像是一缕缕细丝在左缠右旋。前者硬梆梆,后者软绵绵,失去了汉字结体的应有美感。

## (2)改正的方法:

- ①加强“第二步”中基本线条练习;
- ②重点临写单个字例,理解笔画间的连带关系;
- ③参考《硬笔习字要诀》(行书)中的基本笔画和笔法两部分。

## 不良书写习惯示例十:

爱美之心人皆有之,有人把字体比  
 做一个人的门面。本人虽不想成为书法家,  
 倒也希望自己能有一笔好字,也曾买过几  
 本字帖照练,效果却不理想,很想能够



你们好！

我是一名基础院校的学员，高中学历，现在到这里来当兵，我希望我能有一手漂亮的钢笔字，于是我想写信给你们，请你们帮助。

### (1) 症结：缺乏字的外形美感

汉字起源于象形文字，字的外形有多种多样。因此，要想将字写漂亮一点，把握字的外形是关键。只有形态各异的汉字组合在一起，才会出现参差美。而示例中的前者，只顾将字写清楚、规范，忽视了字的外形特征，将字写成了一般大小的方形；后者则是圆转行笔，硬将一个个字“揉”成了一个模样的圆形。这一方一圆，缺乏的就是汉字应有的外形美感。

### (2) 改正的方法：

- ① 加强基本笔画的练习；
- ② 书写中要注意突出主笔；
- ③ 弄清汉字的结体特点；
- ④ 参考《硬笔习字秘诀——字形法》。

### 不良书写习惯示例十一：

集训期间推广的消息，我想学习但不知  
现在你处还有没有学习资料，学费是多少，请  
你给我来信详细说一下吧。谢谢！  
祝你工作顺利万事如意！

之后，经过一段时间的临写，我认为效果很好，  
不过我很难改变我自己的书体，自己很难找  
出自己不写的地方，如等的鉴定不合格的，望老师  
能给我指出我的书上的缺点，不胜感谢。

### (1) 症结：行笔花俏

以实用为目的学练硬笔字，为的是书写快捷，字体规范美观。示例中的前者，在行笔中却有意左转右拐，将本应直的笔画写弯曲；后者是在字形上“叫劲”，左倚右抗，刻意追求变化。

无形中将“求方便”变成了“自找麻烦”。这是书写中的大忌。

## (2)改正的方法:

- ①加强“第二步”中基本线条的练习;
- ②练练楷书的基本笔画;
- ③参考《硬笔习字要诀》(行书)中的笔法部分。

## 不良书写习惯示例十二:

所以当我从报上看到你们的招生通知我非常高兴。但是我对招生的情况不太了解。请您给寄一份详细的招生简章。谢谢!

可是上面写着到校学习。我现在正在服刑期间。于是希望贵校能回信告知我。速成法材料能否单卖。多少钱一套。希望贵校能给予我帮助。我刑满释放后不再游荡社会。要做一个

## (1)症结:字形歪斜,重心不稳

示例中的前者,字形像是被风吹得一边倒;后者东倒西歪。汉字结体的重要原则之一就是重心要稳,字形的歪斜,很难产生美的视觉效果。

## (2)改正的方法:

- ①加强“第二步”中等距线条基本功练习;
- ②在字的结体上下功夫;
- ③参考《硬笔习字秘诀——字形法》。

## 不良书写习惯示例十三:

有按照正确的习字方法,导致现在写的字处处无病百出,有些词语贵校能够早日给予指导,又因你们教学的特点是时间短,见效快,所以吸引着很多书法爱好者。最后寄信能给予答复。

是最好的本。本还有基本笔画的练习。在京各大  
书店买遍了。可都没有这样的一本好字帖。  
助资料。今给他们写信是求助你们。希望给  
予帮助。多谢。

### (1) 症结：书写潦草

写字，是人与人之间的交流形式之一。书写清楚，让人易辨认，才能有效交流。而示例中的书写者，随心所欲，将许多字写得失去了原形。另外，行笔放纵。是书写潦草的典型范例（参见字下标“。”的字）。

### (2) 改正的方法：

- ① 每逢书写，先静静心，沉住气；
- ② 练练“第二步”中的等距线条；
- ③ 加强“第三步”范字练习。

### 不良书写习惯示例十四：

现代诗，用现代的章法布局书写，给人全是现  
代的感觉。这种书写形式的特点是“首整齐尾  
参差”，体现了现代人既继承传统又有创新的

二期“上海书法”均得有限进步。书写与前差  
不多。故以他得出结果论是自己年长有（50多岁）  
年硬，自己文化也太低（只有小学毕业）但又苦闷。

### (1) 症结：行笔欠宛转

以上两示例中的字体，在办公人员的书写中常见。应该说达到了书写清楚的要求。从书写美观的角度讲，笔画间的连带欠宛转自然。

### (2) 改正的方法：

- ① 加强“第二步”中转笔线条的练习；

②重点练练“第三步”中单个范字的书写；

③参考《硬笔习字要诀》(行书)笔法部分。

### 不良书写习惯示例十五：

几个不明白的地方，请告大，一、你们院学期满发什么书，请问多长时间才能结业。二、给你们款汇，款汇单上不写你们负责人的名字。汇款单是否收到，我原想今汇款去。因以上二点，也就没汇去。我相信许多战友也会因为这几事，而迟迟不寄吧。请校领导给予答复。寄时也请把你们

因此，想参加学习，但函授学习班已参加两次，一个是疯狂要钱，一个是到今天已一个多月不发教材，怕受骗。

③ 每月津贴35元，现在经济有些紧张，这些大才难筹发到手。④ 为不太了解，贵校及你们国家立法如何。

### (1)症结：书写串行

竖有列，横有行，是实用书体的基本要求。示例中的前者，在有横格的条件下，不顾横格的“局限”而“越规”；后者在白纸上书写，更是“大串行”。通篇给人散乱之感。

### (2)改正的方法：

①在有横格的纸上书写，应严格按照横格书写；

②在白纸上书写，第一行参照纸的上部边缘，然后依次下行参照上行书写。

③加强整篇文章抄写练习。

### 不良书写习惯示例十六：

|                   |
|-------------------|
| 淡，但它并不起眼，不去仔细寻找便难 |
| 以发现天空象蓝宝石一样晶莹剔透   |
| 挺拔的榉树生意盎然，充满了对未来  |
| 的信念。农村到处是欢声笑语秋收已  |
| 顺利结束，挖土豆的季节三碰上艳阳  |