

ZT

赵汝飞梯形格字帖
ZHAORUFEI TIXINGGE ZITIE

系列丛书·教程

梯形格

■ 编著 赵汝飞

练字法

永

门窗一两
泊舍行个
东西白黄
吴岭鹭鹤
万千上鸣
里秋青翠
船雪天柳



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

破解汉字结构密码

全新快捷练字方法

自	留	千	黄
在	连	朵	四
娇	戏	万	娘
莺	蝶	采	家
恰	时	压	花
恰	时	枝	满
啼	舞	低	蹊

江畔独步寻花

杜甫

独步寻花

杜甫

ISBN 978-7-5154-0462-2



9 787515 404622 >

定价：30.00 元



梯形格练字法

梯形格练字法

编著 赵汝飞



当代中国出版社

Contemporary China Publishing House

图书在版编目 (C I P) 数据

梯形格练字法/ 赵汝飞著. -- 北京: 当代中国出版社,
2014.5 ISBN 978-7-5154-0462-2

I. ①梯… II. ①赵… III. ①汉字—硬笔书法IV.
①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第094700号

梯
形
格
练
字
法

梯 形 格 练 字 法

编著 赵汝飞

出 版 人 周 五 一
责任编辑 陈立旭
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里8号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010) 66572154 66572264 66572132
市 场 部 (010) 66572281或66572155/56/57/58/59转
印 刷 廊坊市蓝菱印刷有限公司
开 本 16开 210毫米X285毫米
印 张 9印张 30千字
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷
定 价 30元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010) 66572159转出版部。

写一手好字能增强自信和赢得他人的赞赏；一手好字能在各种应聘、考试中占有明显优势；通过练字能培养小学生认真、专心、踏实、严谨做事等优良品质。因此，汉字书写能力的培养逐步引起人们的重视。本书以“通过短期训练就能写出一手规范而又美观的汉字”为目标，向大家介绍一种全新的“梯形格”练字方法。

该练字法是作者在继承传统的基础上，经过数十年中小学写字教学过程，从中不断探索、反复实践、深入研究得出的一项写字教育成果，现已取得国家专利，近年来在使用过程中效果良好，受到广大练字者认同。由于作者水平有限，难免存在不妥之处，望大家多提宝贵意见。

赵汝飞

第一章 总 论



目 录



欧阳询《九成宫醴泉铭》局部

第一章 总论

- 第一节 汉字结构原理 - 平衡法则·· 1
- 第二节 梯形格的设计 5
- 第三节 练字的方法 5
- 第四节 梯形格的练字优势 6
- 第五节 练字的步骤 7
- 第六节 写字姿势和运笔 9

第二章 楷书

- 第一节 基本笔画..... 12
- 第二节 独体字..... 20
- 第三节 偏旁部首..... 31
- 第四节 独体字的变异..... 37
- 第五节 梯形格结字法..... 38
- 第六节 合体字组合法..... 45
- 第七节 综合练习 49
- 第八节 脱格练习 58
- 第九节 条格练习 64

梯
形
格
练
字
法

第三章 行书

第一节 行书概念及书写常识	71
第二节 基本笔画	72
第三节 独体字	75
第四节 偏旁部首	82
第五节 梯形格结字法	86
第六节 合体字组合法	91
第七节 行书的灵活多变性及综合练习	95
第八节 知识回顾	115

第四章 硬笔书法入门

第一节 硬笔书法学习步骤	117
第二节 硬笔书法作品常见品式	119
第三节 透视关系在书法中的体现	121



王羲之《兰亭序》局部

第一节 汉字结构原理——平衡法则

无论是自然生态还是人类社会都应该处于基本平衡状态，这样才能给人们一个平稳和谐的感觉。汉字也同样如此，它们的结构不过就是以平衡为原则来结字而已。我们可以理解为白平衡和黑平衡。俗话说“白纸黑字清清楚楚”，其“白”指的就是笔画间的空白，而“黑”则指的是笔画墨迹。

一、白平衡

如右图的两张蜘蛛网，线与线间的空白图形面积、经线间的角度大小，一张网是均匀的，而另一张则杂乱无章，大小悬殊，美丑之分一目了然。同样如此，一个字中笔画所围成空白图形的面积大小要求均匀，一个字与另一字的空白图形面积大小也要求尽可能接近，主要体现在以下几个方面：



空白平衡



空白不平衡

1. 等距排布 笔画间的距离基本相等，如多横字：三、量等，所有横画间隔距离基本相等；多竖字：川、侧等，所有竖画间隔距离基本相等；多撇字：参、家等，所有撇画间隔距离基本相等。又如：丹 字中点的中心到其周围相邻笔画间的距离基本相等。但要注意楷书笔画排布从左到右，从上到下笔画间的距离逐渐有所增大。

2. 大小调白 由于不同字的笔画多少不同，空白大小也就不等，因此，不同的字占位大小并不相同。笔画较多的字因空白小，应当写大些，从而扩大其空白；而笔画较少的字因空白大，应当写小些，使其空白缩小，满足字与字间的白平衡。

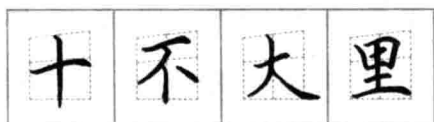
如：繁、小，虽然它们的空白面积仍然不等，但缩小了大小差

距。在一个合体字中各部分大小关系也是如此，笔画多的部分要写大，而笔画少的部分要写小，如：鸡、勤等。由于视觉原因，封闭型的字显得大，而开放型的字显得小，因此，封闭型的字占位要小些，开放型的字占位要大些，如：口、人。同一合体字中各部分大小关系同样如此，如：和、是等。

3. 斜正调白 短竖、横折有时斜有时正，这也都是为了调整空白以求白平衡的缘故。例如：口、勿、刀等，这样一来，既保证字形足够大，又缩小了空白，如果不倾斜，空白必然过大，失去了字与字间的白平衡。又如：日、司、淘等，框内笔画较多，空白并不显得大，所以横折、横折钩不必倾斜或稍倾斜，从而留有足够空间便于书写框内部分。

当我们使用梯形格写字时，
会发现笔画与写字格之间的空白也是均匀或对称的。

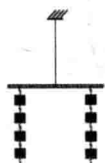
例：



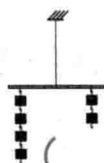
a

b

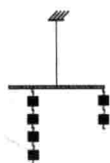
c



平衡



不平衡



平衡

二、黑平衡

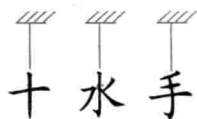
右图 a b c 三个杠杆中，a 左右两边重量相等，处于平衡状态。

b 左重右轻，处于不平衡状态，会

发生逆时针方向翻转现象。c 左右两边重量虽不相等，但重者靠近支点轻者远离支点，同样处于平衡状态。构成一个字的所有笔画也应当处于类似的整体平衡状态，即：从一个字的中心将其悬挂，要使“字”基本上不会发生侧翻现象，主要体现在以下三个方面：

1. 长竖站正 长竖、竖钩及弯钩要站正，否则会导致字体歪斜。

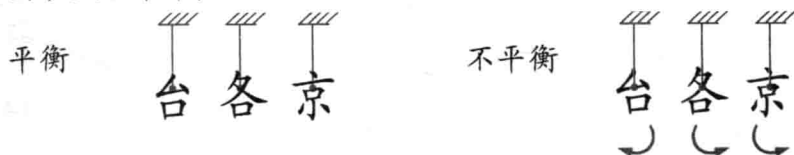
例1：平衡



例2：不平衡



2. 上下对正 上下或上中下结构的字，各部分的中心要上下对正，否则会失去平衡。



3. 左右均衡 左右两边笔画的轻重基本均等，如：十，如果写成 **十**，因左重右轻而失去平衡。很多字左右不对称，为了满足平衡要求，可将重的一边笔画稍收敛些，或与中轴线稍靠近些，而将轻的一边笔画稍放大或离中轴线稍远些，如：后两字竖画位于正中反而失去平衡。



满足了“白平衡”，就能使一个字的各个组成部分或多个字之间搭配协调。满足了“黑平衡”则能使一个字平稳端正。“平衡法则”是汉字结构遵循的普遍规律，不论是篆书、隶书、楷书、行书还是其它美术字和印刷体都同样遵循平衡法则，主要是因笔画和外形的不同，形成了各种书体而已（见图1.01）。为了寻求变化，人们不断打破一种平衡而建立一种新的平衡。



图1.01

三、楷书字形特征

1. 外形和布白 从这个角度观察图1.02中大厦正面稍向左侧，由于近大远小透视原理，大厦正面原本的长方形，画在纸面上却成了左低右高，上稍窄，下稍宽的四边形，近似于直角梯形。

原本水平的横线也变成了左低右高的斜线，并且从上到下横线间距离逐渐增大斜度逐渐小，从左到右的竖线间的距离逐渐增大。

楷书字体与之近大远小的透视关系完全相同，如：国、奉、朋等。其正面稍向左侧，

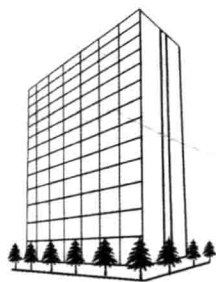


图1.02

从上到下横画斜度逐渐减小，从左到右，从上到下空白逐渐有所增大。因此，楷书比篆书、隶书显得活泼、高大和更加具有立体感。书法理论中所说到的楷书字体结构特征：“左收右放，上紧下松，横画左低右高”集中表现在（图1.02）之中。我们再次观察前一页图1.01中的四行字，其中篆书、隶书横画水平字形方正，是平面图形，而楷书、行楷书字面明显向左侧，是立体图形。

2. 平衡法则 黑平衡和白平衡应两方面兼顾，不过满足了黑平衡，其白平衡会得到相应改善，因此，写字时应以黑平衡为主，白平衡为辅，如：刀“丿”左轻右重，我们把横折钩向左倾斜着写，使其重心左移，同时缩小了内部空白。又如：道“辶”本身左重右轻，所以使“首”靠右些。“白”虽不太均匀，但字体端正，如：旬“勹”本身右重左轻，所以使“日”靠左些。由于楷书横画左低右高，就像失衡的天平横梁，在视觉上感到左重右轻，因此，要把右边的其他个别笔画放开来配重，以求平衡，如：木。写在竖弯钩或斜钩上的横画特别斜，是因竖弯钩、斜钩本身右重左轻，所以用更斜的横画与之平衡，如：七、戈等。捺画一般要向右下方伸展，右方也比较重，因此，有捺的字横画斜度较斜，如：大、寒等，没有向右伸展笔画的字，横画斜度较小如：同、空等。

第二节 梯形格的设计

楷书字面稍向左侧，根据近大远小透视关系，我们把写字格设计为上底、直角边、下底之比为8 : 8 : 9的侧立直角梯形，中轴线稍偏左，横线分中轴线成黄金分割比例，梯形格各边在方格中收进五分之一。（见图 1.03）

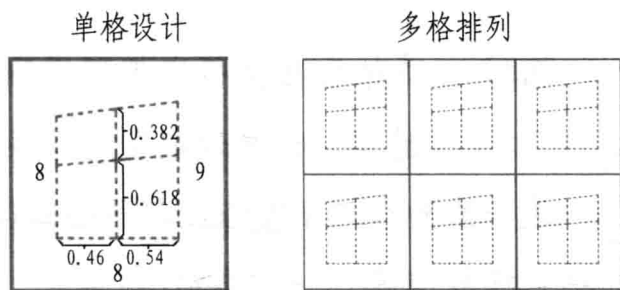


图 1.03

梯形格书写要领：满格书写，布匀挂稳。“满”能体现透视特征；“匀”则满足“白平衡”；“稳”则实现“黑平衡”。

第三节 练字的方法

学习写字一般有描、摹、临三种方法。“描”就是把字帖上的红色字用笔描成黑色。“摹”就是在字帖上蒙上一层薄白纸，按照透出字的笔画及位置将字写出来。这两种方法对硬笔书写的学习所起的作用并不大，而最有效的方法则是“临”。临，又分为：对临、背临、意临三个阶段。对临是把字帖放在写字桌上，看准所要临写字的笔画形态（笔画的长短、粗细、斜度、弯度）及位置，然后把字在准备好的写字纸上写出来；背临是不看字帖背写已对临过的字；意临则是把字帖中字的笔画或结构稍作变化来写，但要符合该字帖的风格。

读帖 读帖就是通过对字帖中范字认真观察分析，将字看清楚、结构弄明白。先看满格程度，也就是观察范字的每个笔画的起笔点和收笔点的位置，再看笔画间空白图形形状和大小关系，三看左右笔画重

量的分配。

例：

范字	满	匀	稳
	横起笔收笔没顶格边，斜度大于格上边线，撇、竖、点的收笔都顶格边线。	撇、竖、点把格分成大小均匀的4块，点、竖之间空白稍大。	竖站端正。因撇比点大而重，所以撇要向里靠近中线摆放，点轻要向外远离中线靠右摆放。

临写：读帖后在空格中把字准确写出叫临帖。临帖时切不可操之过急，必须踏实、认真地把字临写得与字帖相像。这就要求把字中每一笔画的形态与字帖相应笔画临写得一致，并把每一个笔画的相对位置摆放准确。一次很难做到，我们可反复临写同一个字，不断与字帖比对，逐步调整，直到临写的字与字帖完全相像为止，再临下一字。

例：

范字	1 临	2 临	3 临	4 临
				
比对	横太平，撇收笔低造成撇竖空小，斜。	竖不正，造成字体歪斜。	点太竖，没到边，点竖空过小。	临写成功

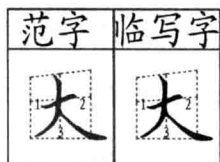
练字原理：练字不仅仅是锻炼手上功夫，更重要的是通过对字帖中的范字进行仔细读帖和反复准确临写，在人们脑海中形成好字的形象记忆。描、摹字帖过程中，几乎不用经过大脑思考，很难形成记忆，因此，我们不采用这两种方法练习硬笔书写，而是要求准确临写。临帖要求非常严格，由此可见，通过练字可以培养我们认真、踏实、严谨、专心做事的优良品格，提高观察和思考问题的能力。

第四节 梯形格的练字优势

1. 临帖时的参照优势

田字格的主要作用是为临帖时确定笔画位置提供了两条参考线，由于使用梯形格要求满格写字，因此笔画距离格边线较近，四条边线则能起到参考线作用，加之格内纵横两条虚线，这就为临帖提供了6条参考线，并为横画的倾斜度提供了参照。笔画与格边线围成的

三角形、多边形也为临帖时提供了块面图形参照，因此，使用梯形格比使用田字格、米字格更加容易准确临写。 例：



临写字与范字对应的1、2、3块图形完全相似。

2. 结字优势

结字就是脱离字帖写字，田字格对结字几乎起不到什么作用，由于梯形格小于方格，除满格写字外，个别伸展放开的主要笔画要求适当伸出格外，因此，使用梯形格结字便轻松解决大小适宜、字形舒展、左收右放三大问题，因此，写字时只需考虑字体端正、布白均匀两点要求即可。使用梯形格写字，最主要是对各类规范字大小和外形起到了有效的控制作用（见图

1.04）《梯形格习字法》大大降低了结字难度。本书第二章第五节将详细说明。

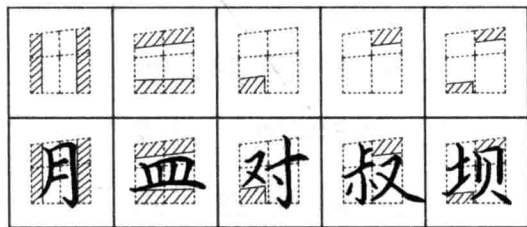


图1.04

第五节 练字的步骤

良好的学习方法和合理的训练步骤，定能收到事半功倍的效果。常用汉字大约有4000个左右，用苦练硬记的方法显然不可取。独体字、偏旁部首为数不多，大约只有100多个，而其余所有合体字都是由它们组合而成的，只要我们能够坚持反复、准确临写，直到准确背临，就可按照合体字的组合规律组合出任意字来。因此，最好不要盲目的遇到什么字就练什么字，那样不便于记忆字形和总结规律，而要有目标、分阶段、有步骤的进行训练，可少走弯路，最好按照下述两个阶段六个步骤进行训练：

一、临帖阶段

这一阶段训练中，要注重“字形逼真”的临帖要求，认真、准确、反复临写范字，直到能准确、熟练背临为止。还要学会用平衡原理及楷书字形和结构特征，也就是从满、匀、稳三个方面来观察、分析范字。

1. 笔画训练

2. 独体字背临训练

3. 偏旁部首背临训练

二、结字阶段

这一阶段训练中，要注重汉字结构理论和规律的掌握。

1. 独体字变异训练

2. 《结字歌》训练

3. 合体字拼组训练

第六节 写字姿势和运笔

一、写字姿势

1. 坐姿

写字时，身体端正，稍向前倾斜，头应摆正，双脚落地踏实，双肩放平，两臂张开轻放在桌面上，上身距离桌子面边缘约10厘米左右，眼睛距离纸面约30厘米左右。整个身体保持轻松自然状态。（见图1.06）



图 1.06

2. 执笔

握笔时，拇指与食指指尖相对，用指肚捏着笔杆，用中指靠指尖处的侧面担着笔杆，无名指和小指自然弯曲呈握空拳状态，捏笔处到笔尖的距离约3厘米左右，笔杆自然放入虎口，拇指、食指与虎口呈椭圆形，空拳及小指外侧轻按于纸面上作支撑点。（见图1.07）



图 1.07

二、练笔

笔是我们写字的工具，使用时应做到得心应手，为了提高我们对笔的控制能力，请按照以下图样逐一练习。力求把线画直，间隔均匀（箭头表示走笔方向）。注意：画线时我们的眼睛绝不能只盯着笔尖，应看着整个梯形格，随时观察笔尖与格边线或已画好的线的位置关系，这样做很容易把图

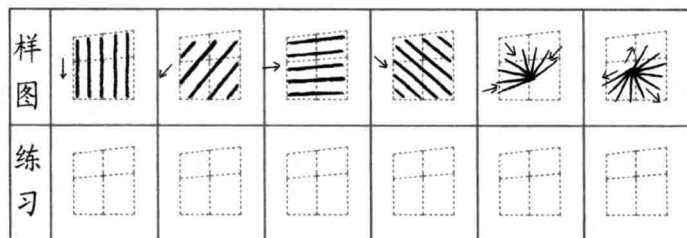


图1.05