

袁 强 编著

启迪思想 美化心灵
修身养性 陶冶情操
宁静致远 身体健康



地书入门

(楷书)

中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

地书入门

(楷书)



中国石化出版社

袁强 编

图书在版编目 (CIP) 数据

地书入门. 楷书 / 袁强编著. —北京: 中国石化出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5114-1235-5

I. ①地… II. ①袁… III. ①楷书—书法 IV. ①J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第205268号

未经本社书面授权, 本书任何部分不得被复制、抄袭, 或者以任何形式, 任何方式传播。版权所有, 侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址: 北京市东城区安定门外大街58号

邮编: 100011 电话: (010) 84271850

读者服务部电话: (010) 84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: press@sinopec.com

北京柏力行彩印有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

889 × 1194 毫米16开本5.5印张

2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

定价: 19.90元

C O N T E N T S 目 录

一、概述\1

- (一) 地书特点\2
- (二) 习地书的好处\3
- (三) 地书工具\4

二、楷书书写技巧\6

- (一) 楷书常识性技巧\6
- (二) 楷书常用笔画书写方法\13
- (三) 楷书常用偏旁部首书写方法\19
- (四) 楷体结构要点\28

三、字例示范\32

四、作品赏析\44



一、概述

地书的概念：地书是指在木杆的一端绑扎的由吸水性能较好的布或泡沫塑料等软物制成的笔头，以大地为纸，以清水为墨，站在地上书写汉字的一种表现形式。

地书由于书写方便，经济节约，宜于健身等显著特点，而广受书法爱好者的欢迎。现在，全国各地到处都有大批的地书爱好者，每天以晨练的方式习地书。由此，习地书已经成为广大人民群众健身的好方式。





（一）地书特点

2

1. 书写者在平坦的地上蘸着水书写，可以保证书写中随意行笔，任凭用力大小，都可以书写自如。因为不是在纸上书写，因此可以不必顾及行笔对地面的磨擦产生的书写问题。

2. 书写者在地上书写，以大地作纸尽兴挥毫书写，不必像在纸上书写而考虑纸张的大小或字体的大小。

3. 书写者俯视地面站立行笔，这比坐着书写对于结构字形要更加方便、合理。

4. 地书用水代替墨水，书写后水迹随空气吹拂、大地的吮吸而转眼消失，即写即干，书写者可以在原地上反复书写。

5. 习地书由于省去了纸张与墨水的费用开销，因此为书写者提供了极大的方便。

(二) 习地书好处



习地书的好处是健身。书写汉字可以锻炼身体有历史佐证。因为，习字的过程是凝神静气的过程，久而久之，便使书写者心平气顺，对于调理身心有很大益处。

另外，习地书将坐式书写发展为站立倒退式走动书写，这样就将习字调整气韵发展为习字调整气韵和走动锻炼二者结合为一体，这种健身的方式非常适合中老年朋友，因此在全国各地到处都有习地书的人群。

从医学角度来分析，短距离的倒退式行走可以有益于增强人的左右脑的平衡性。习地书的过程，恰恰是随书写而逐步向后的慢走过程，因此，习地书是将健身、静神、怡情等多种功能集一体的活动。



(三) 地书工具

1. 笔：地书用笔以笔杆长、笔头粗大为主要特征。笔杆一般为木或塑料制，长度约为100厘米或120厘米，笔杆的直径视书写者手的大小而选择，一般为直径3厘米为宜，笔杆的重量为250克左右；笔头多是以布或泡沫塑料制成，

形状是后粗前细，一般的笔头长度为12厘米或15厘米，与毛笔的笔头近似，分为笔根、笔肚、笔尖三部分。

2. 水：习地书是用笔头蘸水在地上书写，水一般以清水为宜，在地上书写后慢慢被吸吮而不留痕迹。





3. 桶：习地书要准备一个盛水的水桶，水桶不宜太大，一般以直径 30 厘米左右为好。书写时能够盛上书写 1 个小时地书的水，这样的水桶使用方便。

4. 帚：习地书需要一块平坦而又干净的地面，最好是沥青地面，以深颜色为好，此地面应该有 50 平方米左右的面积。习地书应该准备一把小扫帚，书写之前要把地面清理干净，然后开始书写。

二、楷书书写技巧

(一) 楷书常识性技巧



1. 执笔 习地书的执笔有三个要领，第一是有别于执毛笔的方法，毛笔的执笔是拇指、食指和中指三指捏笔，拇指与食指捏笔杆在上，中指在下，调整笔杆角度，手心呈空心状。而习地书的执笔方法是握刀式执笔，即五指用力，把笔杆攥在手心里，用满手攥住笔杆。第二是手握笔杆的位置要稍高些，即握住笔杆的上端，这样执笔就可以轻松自如了。第三是握笔杆之手的用力点不在手指，而是在手臂和手腕，即挥动手臂指挥笔杆上下左右翻转行动，手腕用力来调整笔杆的具体位置，这样协调起来就能够书写地书了。

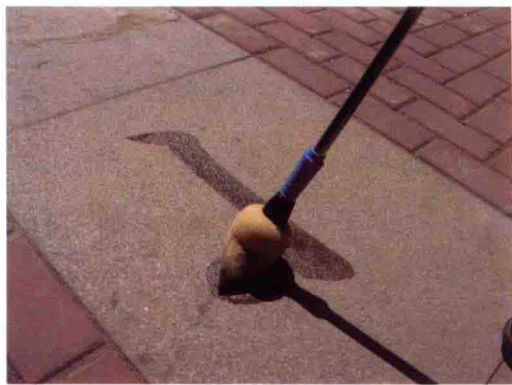
2. 吸水 习地书的吸水有技巧，不是将整个笔头都插进水桶里，这样使笔头吸水过多，书写时不利于写清楚字形的结构。应该将笔头的1/2吸上水，然后开始书写。这样，每次吸水可以写2至3个字。待笔头的水快写干了，便可以再次吸水书写，如此循环往复。

3. 步伐 习地书有一个关键的问题，是步伐。习地书的步伐应该要逐渐锻炼培养，因为步伐对于书写的顺畅有着至关重要的作用。习地书需要做到移步、倒退，前脚常为重心脚，后脚为移动脚，一般是写一个字向后移动一次，移动脚步不宜过快，做到在缓慢中平稳移动。

4. 速度 地书的书写速度常指书写中行笔的速度，这一点与写毛笔字的书写速度有所不同，习地书的速度以慢写为好，其理

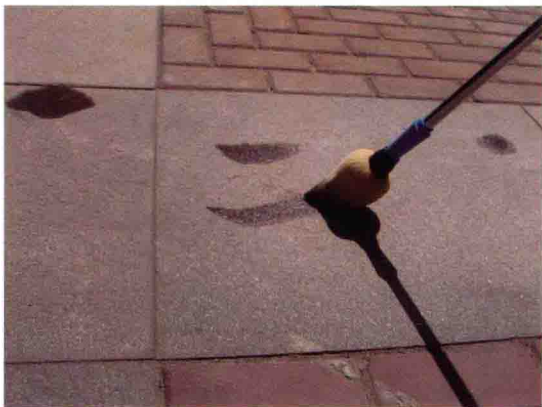


由有三个方面：第一，行笔宜用力，将笔拖在地面上，由于地面吸水缓慢，因此行笔不必过快；第二，虽然地书笔尖粗大，宜写形状大的字，但在书写中还是要讲究笔道的表现形状及特点，因此书写速度不宜过快；第三，由于习地书以健身为主要目的，因此在习字的过程中书写者所关注的并不全是习字本身，而是通过行笔来活动筋骨，行走锻炼，由此书写的速度肯定不能越写越快，而是均匀呼吸，平稳行笔，匀速书写了。



5. 笔法 习地书的笔法有多方面，其主要的有拖笔、按笔、翻笔、甩笔、挑笔、顿笔、转笔等等。这些不同的笔法在地书书写过程中发挥着重要的作用。

①按笔：即在笔画入笔时或捺画收笔时常用的笔法。按笔用于笔画的开端时，将笔头按在地面，稍用力即开始书写。笔



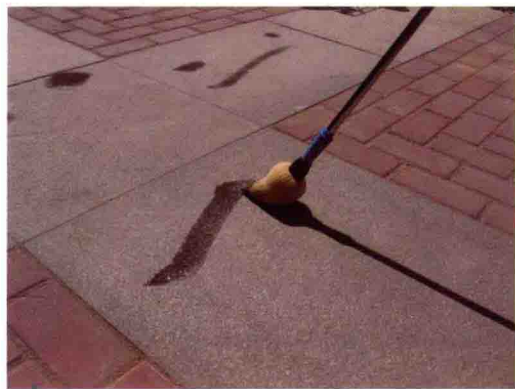
画用于捺画的收笔时，即按笔形成捺脚，使捺画的形态饱满。

②拖笔：即长笔画书写时常用的笔法。自左向右写横或自上向下写竖都可以用拖笔，拖笔书写过程是从入笔开始即

向右或向下拖笔书写，要注意手不宜抖动，而且要提起笔轻松书写，这样可以使书写的笔道平稳顺畅。

③翻笔：即笔画方向翻转时常用的笔法，主要是应用于向相反方向书写的笔画。翻转笔法是左侧向右侧翻转，书写时应该先把左侧笔画，如撇画写完整，然后翻笔向右书写，如捺画写充分，这样翻转笔就顺利写好了。

另外，翻笔还用于左下向右上或右下向左上的翻卷连接过程



之中，如大、风、成、为、句等字，都有翻笔法的应用。

④折笔：即横与竖折写的笔法。汉字结构有一个很突出的特点，即结构的左下或右上有横与竖的连接或竖与横的连接，此连接所使用的都是折笔。折笔书时要注意两点，一是折前书写应用力稍轻些，折点书写可稍重些，折后又可以写稍轻些；二是折笔应是在笔画的原地稍用力折下，因而不可以将折点写得过于延长或明显突出，折笔应该是书写中





转折过程的顺势书写，以自然转折为好。

⑤顿笔：即应用于笔画入笔或收笔时常用的笔法。这种笔法可以使笔画的入笔点产生凝重感，顿笔后可以为书写增添行笔的动力；同时，在收笔时运用顿笔，可以使笔画形态更加完整、饱满。另外，顿笔还可以用于笔画转折时，使得折点挺拓有力。运用顿笔需要注意：顿笔是行笔之中的短暂停顿，因此，习地书的

顿笔也应该是将笔按在地上形成一个顿点，然后再继续行笔。顿点要有一个完整的形状，即笔贴在地面后向右下方行笔，随即再转动笔杆，将笔杆转向左上方，然后停住笔。这个行笔过程虽短暂，但是却要求完整，形状写厚重。

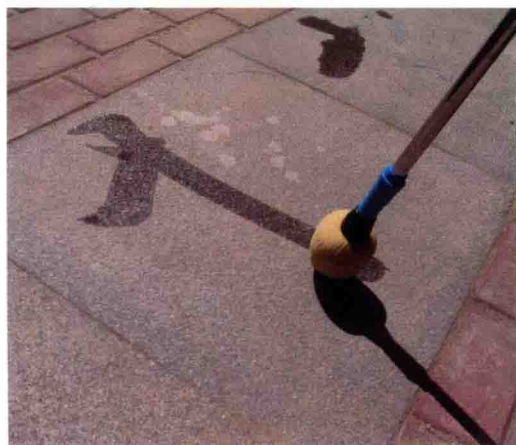
⑥甩笔：即笔画书写中能够挥动笔杆随意书写的笔法，常用于长撇、长捺等大笔画的书写之中。甩笔是在书写笔画之中，或字的最后一笔，或字的中间一笔，即能够表现书写者情感的长笔画。一般而言，甩笔是入笔点用力，行笔之中放松甩动笔杆，将笔画写充分，以实现书写者的书写愿望。

⑦挑笔：即书写提画等的常用笔法，如左右两点的



书写一般都用挑笔，竖提一般也用挑笔。书写挑笔一般都小、迅即。常用的方法是：入笔用力，随即挑笔写出，注意挑出的方向要准确，而且形态要短、锐利。

6. 字形 首先需要明确的是：习地书不是书法，习地书的字形不像传统的书法临摹，因此，一般的书写者不以写像某位书法名家的字形或风格为标准，而是以书写者个人的书写特点为基本字形。这种地书字形具有个体习惯性、自然表现性、独自风格性和书写随意性等等。地书字形一般可以归纳为：长方形、方形、扁方形、斜形、多边形等等。地书字形的字势一般流畅性、随意性等更加明显一些。

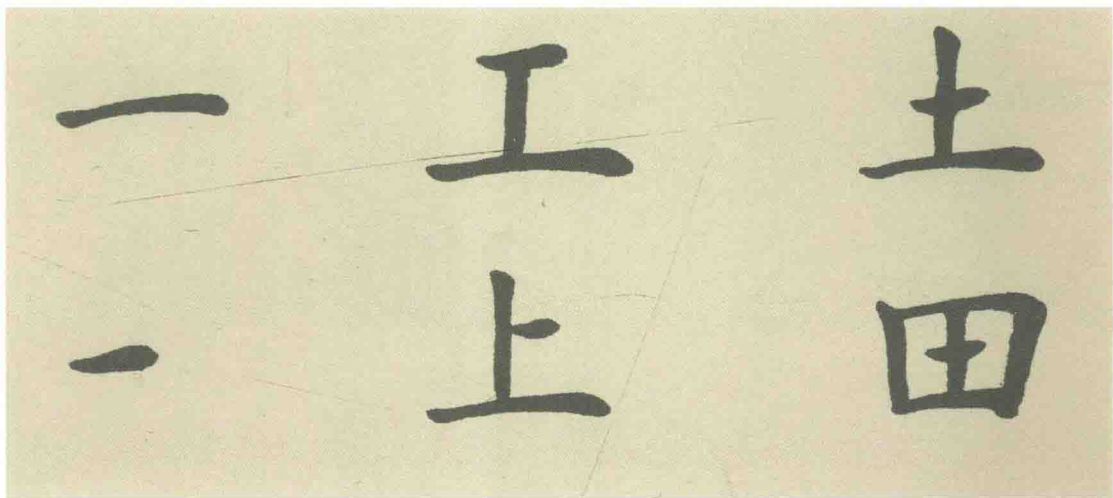




（二）楷书常用笔画书写方法

1. 横：横画基本要求是入笔稍重，向右平稳行笔，到位后顿住回笔。

①长横的形态要求是：左低右高，左右平稳。用笔要求是：两头重，中间轻，平稳慢速书写。



②短横的书写方法是：入笔可轻写，收笔可稍重些，过程写轻盈些。

2. 竖：竖画基本要求是入笔稍重，然后向下顺直书写，出笔时慢写自然停住。

①长竖的书写方法是：入笔点要写清楚，行笔的过程要慢，要写顺畅。

②短竖的书写方法是：入笔重写，写粗壮些，写顺直。

