

出手不凡

——李施泰习惯写字快速突破法——

李施泰 著

成功的一生从写字开始！

偶尔写好字是不够的！

习惯写好字才是自己的！

中国第一家“偷懒写”和“苦练出手不凡”的写字教材！

写！写！写！出手不凡这才是真正的成功！



希望出版社

《出手不凡》 精彩内容扫描

一字中心论,三大王牌手速训练法,三大笔力训练法,五大写字心态!

- 李施泰老师特别奉献一五大写字心态!
- 工欲善其事,必先利其器—动手升级你的武器—钢笔!
- 三个经典汉字—从第一滴墨开始,走出机械练字的误区!
- 最地道,最典型的汉字—500个常用汉字,让你练得手抽筋!
- 一字中心论—全面奉献写好字的秘诀!
- 速度大战—“三速”手速训练法让你在速度上游刃有余!
- 动力之源—怀着感恩的心来写字!
- 习惯笔画—全面解析汉字笔画的奥妙!
- 消除写字恐惧—写字没有捷径,但一定有好方法!
- “三力”笔力训练—终结一笔烂字!把你的写字目标变得有趣起来!
- 翻山越岭—轻松渡过写字过程中的“高原现象”!
- 结构理念—塑造完美自我的间架结构解析!
- 卖弄你的写字和自信!
- 神奇的中国汉字—外国人会非常崇拜地听你讲解中国汉字,因为它们每一个都充满了智慧!
- “三力”训练—写字真正突破和成功的开始!
- 大写自我介绍—第一印象是最重要的!
- 一个成功的人—两张漂亮的脸!
- 一个掌握全局的合同签定人!
- 一个成功书法家必备—自信的写字!
- 出手不凡的商业文件—比合同更高的境界!
- 大量收集—财富时代的好习惯!
- 学以致用—生活中的写字才是有生命力的写字!
- 出手不凡500常用汉字!

《出手不凡》——练出一笔漂亮钢笔字的选择
《出手不凡》——可以让成千上万的学生写出漂亮的钢笔字
巨大宝藏等你开采!马上行动!

ISBN 978-7-5379-4185-3



9 787537 941853 >

定价: 32元

让多数中国人写一笔漂亮的钢笔字

李施泰习惯写字快速突破法
lishitaixiguanxiezikuaisutupofa

出手不凡

Chushoubufan

成功的一生从写好字开始

希望出版社

图书在版编目(CIP)数据

出手不凡 / 李施泰著.——太原: 希望出版社, 2008.10

ISBN 978—7—5379—4185—3

I. 出… II. 李… III. 汉字—硬笔字—中小学—教学参考资料 IV. G634.955.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 100776 号

李施泰习惯写字快速突破法——出手不凡

责任编辑: 赵连娣

复 审: 谢琛香

终 审: 陈旭光

插图设计: 闫玉宏

封面设计: 王东建

出 版: 山西出版集团·希望出版社

地 址: 太原市建设南路 15 号

邮政编码: 030012

印 刷: 小学生拼音报印刷有限公司

发 行: 新华书店经销

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 12

印 数: 1—5000 册

书 号: ISBN 978—7—5379—4185—3

定 价: 32 元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换

你即将打开一本改变你一生写字命运也将改变无数中国人写字命运的教材——

《出手不凡》

中国第一本“苦练写”和“偷懒写”的写字教材！

**粉碎一笔烂字，
重塑完美自我！**

欢迎全国各个学校、班级把《出手不凡》这本书变成日常写字训练的教材！

如果有任何疑问或需求，请致信：boylst@yahoo.com.cn

感谢你选择了《出手不凡》，我特别送给你一段练字誓言，随时朗读和书写它，以获得非凡的力量！

我的练字誓言

今天我开始练字——这段特殊的经历必会改变我的一生！

今天我开始练字——我所有的付出终将得到丰厚的回报！

今天我开始练字——写好字一定会成为我人生奋斗的强有力的武器！

今天我开始练字——写一笔漂亮的钢笔字的理想一定会美梦成真！

所以，

我一定要勇往直前，充满激情，雄心万丈，精神饱满，

穷尽我这段时间的精力和时间来刻苦练字！

我一定要敢于写字！

我一定要热爱写字！

我一定要百分之百地努力！

我一定要百分之百地对自己负责！

我一定要百分之百地专注于我的目标！

我一定要督促自己每天操练写字 30 分钟！

我一定要在我的日常生活中写好字，即使我觉得它有时很难。

我一定要让写好字成为我的下意识习惯。

我决不浪费一分一秒！

我决不为自己找借口。

我决不拖延。

我决不等待。

挑战极限,超越自我!

征服写字,迈向成功!

我一定能写一笔漂亮的字!

我一定能成功!

我一定行,因为我认为我行!

我一定行,因为我相信自己!

我一定行,因为我百分之百地专注!

这,就是我的誓言!

就在这里! 就在此刻! 马上行动!

导 读



李施泰习惯写字快速突破法

出手不凡

成功的一生从写好字开始

在即将开始的“李施泰习惯写字快速突破法”训练的日子里,我们将提供给你比以往更多、更富于特点的学习创作实践。

在阅读本教程时,你不仅能够使用自己心仪的钢笔,而且还要亲手尝试完成那些丰富多彩、富于灵动的经典汉字。它们能激发你的激情和写字欲望,使你的写字更加专业,更加科学,充满乐趣!同时真诚地告诉你:无论你目前的写字水平处于何种阶段,是仅仅为了把汉字写得规范起来,还是想在现有的基础上更上一层楼,本教程都会满足你的需求。当完成“习惯操练之旅”后,你一定会惊讶:如此少数量的汉字居然可以带给你如此巨大的飞跃!而本教程的价格并不算高。教程里的例字是我们在浩如烟海的中国汉字里精挑细选出来的,用举一反三“百”来形容都不为过。仅汉字认识篇里的内容就足以让人感动了!精打细算还是物超所值的,这是我和你共同的心愿,“李施泰习惯写字快速突破法”要做的就是用最少的字数、最短的时间让你成为写字高手。“李施泰习惯写字快速突破法”还有更多的意外与感动让你感到同样是教写字的书,为什么本书会与众不同。

为什么“李施泰习惯写字快速突破法”会带给你意想不到的惊喜与感动?

1.从零开始。在本教程中,我们教你认识汉字,发现汉字,手把手地指导你书写汉字,即使你毫无基础也能很快适应,实现真正的从“零”开始。

2.只是三个极其简单的字,让你在两周之内写好三百个汉字,全面征服独体字。

3.三大王牌手速、三大笔力训练法和五大写字心态的习惯写字快速突破法,开创到目前为止最为完整、轻松的写字教学。感受经典,体验成功。

4.向书法家那样自信地去写字。在本教程中,你将感觉写字像玩游戏一样,即新鲜又有趣。



5.经典例字给你带来了意外的惊喜。本教程为你所准备的套型例字都非常精彩,完全超出了写字本身的意义。

为什么“李施泰习惯写字快速突破法”能让你开始独立写字高手的生活?

1.“李施泰习惯写字快速突破法”探索了一套独特的写字训练法,用最少的字数、最少的时间、最少的精力圆你写字高手之梦。

2.在“李施泰习惯写字快速突破法”中,你将会惊喜地感受到“没有写不好字的人,只有不写字的人”这句话的真谛。

3.顾盼“颜、柳、欧、赵”,纵览“千年碑帖”。更新的概念,更广的知识,透彻的成功励志真理,有趣的故事……

为什么“李施泰习惯写字快速突破法”会引发新一轮的写字革命、大脑风暴?

“李施泰习惯写字快速突破法”创造性地总结了“一字中心论”、“三速肌肉训练法”、“三力笔力训练法”、“五大写字心态”,并将成功励志学的理念融入到写字训练当中,坚持“不可能人人成为书法家,但人人可以像书法家一样自信地写字”的信念,提出“让多数中国人写一笔漂亮的钢笔字,让汉字之光照亮全球”的口号。

21世纪,历史赋予了我们契机,汉字将续写崭新的一页。“李施泰习惯写字快速突破法”的独特内容设计及写字好与坏的完全解密,教你动脑,更教你动手,粉碎一笔烂字,重塑完美自我。

为什么“李施泰习惯写字快速突破法”中的实例能让你有更多的启发?

写好字的关键在于“是否会偷懒”。不会偷懒的人要想写好字,就需要付出无法描述的艰辛。

在学习中,我们采用“偷懒态度”来练习写字,提倡举一反三。写好一个字算一个字,写好一个字等于写好十个字,写好十个字等于写好一百个字。学会有智慧地偷懒写字,有智慧地偷懒会得到事半功倍的效果——花最少的时间和精力写好最多的字。

为什么既要坚持反复操练,又要杜绝盲目的应付差事?

为什么我们把这种写字方式叫做习惯写字?首先要搞清习惯的定义。关于习惯,有好多种定义:

习惯是一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律,它往往通过对



某种行为的不断重复而获得。

习惯是思维和性格的某种倾向。

习惯是一种习惯性的态度和行为，一是指常常接触某种新的情况而逐渐适应，习惯成自然。二是指在长时期内逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。

习惯形成性格，性格决定命运。由智慧养成的习惯，能成为第二天性。习惯若不是最好的仆人，便是最差的主人。习惯的养成有如纺纱，一开始只是一条细细的丝线，随着我们不断地重复相同的行为，就好像在原来那条丝线上不断缠上一条又一条丝线，最后它便成了一条粗绳，把我们的思想和行为给缠得死死的。长期行为导致惯性思维。好习惯的前提是行动。著名心理学家、哲学家威廉·詹姆斯说过：“播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”

没有什么比习惯的力量更强大。

我们要做到有目的地操练，争取最大限度的举一反三，花最少的精力享受最大的成功、最多的快乐。



目 录

第一部分 习惯写字准备篇

工欲善其事，必先利其器

如果你是新手，或者说你觉得自己写的字不好看，请不要担心，在这里我将和你一起富有激情地来认识写字，了解写字，最终习惯写好字。

- 第一节 写字“四大家族” (3)
- 第二节 习惯五大法宝 (6)
- 第三节 动手升级你的武器 (10)

第二部分 习惯写字操练篇

从第一滴墨开始

不可能人人都成为书法家，但人人都可以像书法家一样自信地写字。

- 第一节 走出机械练字的误区 (15)
- 第二节 怀着感恩的心来写字 (21)
- 第三节 习惯笔画 (23)
- 第四节 关于点的写法 (37)

第三部分 习惯写字笔力篇

突破写字的笔力

写字没有捷径，但一定有好的方法。

- 第一节 消除恐惧 (47)
- 第二节 “三力”训练 终结一笔烂字 (49)
- 第三节 把你的目标变得有趣起来 (57)

第四部分 习惯写字肌肉训练篇

三速肌肉训练

对于写字,有投入,有奉献,必有收获。

- 第一节 习惯超级慢速训练 (61)
- 第二节 习惯超级中速训练 (64)
- 第三节 习惯超级快速训练 (66)

第五部分 习惯写字一字成功篇

写好一个字才是硬道理

千万要相信你自己,你犯的错误越多,进步就越大。

- 第一节 少就是多,写好一个字算一个字 (73)
- 第二节 写字过程中的“高原现象” (79)
- 特别奉献常用 500 字(一) (80)

第六部分 习惯写字间架结构篇

在你的弱点上下功夫,直到他们成为你的优势。

- 第一节 汉字间架结构分析 (85)
- 第二节 正楷字结构的三个特征 (109)
- 第三节 少数特殊字形的间架结构 (117)
- 第四节 字的重心 (122)

第七部分 习惯写字学以致用篇

生活中的写字才是真正有生命力的写字

养成良好的习惯不是很难,难的是改变以前的不良习惯。

- 第一节 生活中的写字 (131)
- 第二节 持之以恒的回报 (163)
- 特别奉献常用 500 字(二) (166)
- 后 记 (173)

第一部分 习惯写字准备篇

工欲善其事,必先利其器



能量和坚持可以征服一切事情

李施泰习惯写字快速突破法

出手不凡

成功的一生从写好字开始

第一节 写字“四大家族”



李施泰习惯写字快速突破法

出手不凡

成功的一生从写好字开始

如果你是新手,或者说你觉得自己写的字不好看,请不要担心,在这里我将和你一起富有激情地来认识写字,了解写字,最终习惯写好字。

汉字的确伟大。它伟大是因为创造它的这个民族伟大,你应该庆幸自己是一个中国人,因为你可以用汉字来驰骋这个崭新的时代。汉字是这个世界上唯一一种可以成为艺术的文字,是最具有韵味的一种文字。写好汉字,做一个出色的中国人,做一个成功的中国人。

我能体会你此刻的心情:你用一支钢笔在纸上画写出一些痕迹的喜悦,以及面对如此庞大数量的汉字而感到的彷徨。说真的,在这本书里,我已经想尽一切办法删繁就简了。可我能想象到此时的你仍旧一脸迷茫,一种从未体验过的学习法,怎能叫人信服呢?我们不如换一种方式,以更为大胆、更富于激情和有趣的方法来剖析写字。对于写字,我们必须保持一种积极的心态,也许你不太适应这种看上去不太严谨的学习态度,但这又有什么不好呢?忘了哪位名人说过:“如果人是从八十岁向一岁活,那么世界上将有一半人成为伟人!”记住!只要你写,就没有写不好的字。

写字是一种合作现象。为什么这么说呢?想想你写字时都看见了什么?笔、纸等。单一支笔是很难出字的,单一张纸也是出不了字的,整个写字过程是由四个基本单元组成的,它们分别是“笔”“墨”“纸”“心态(即指人)”,本书统称它们为写字“四大家族”。这四个单元各拥有自己鲜明独特的工作方法,它们相互依存。掌握它们的规律并不难,诀窍就是多想、多看、多写!

(一)“四大家族”之一——笔

笔是写字“四大家族”中的“行者”。它是写字“四大家族”精神和思想的执行者,其历史可以追溯到远古的石器时代。笔是写字“四大家族”中唯一一个可以与其他三大家族有亲密接触的家族,它能很忠诚地完成来自家族的精神和思想细节。笔的种类有很多种,主要分为软、硬两种,性质的区别划分出这个家族中两种不同性质的派别,软笔代表了多数传统倾向的



第一部分 习惯写字准备篇

成员,如毛笔、画笔等带有毛制特征的成员。硬笔代表了多数现代倾向的成员,如钢笔、圆珠笔、蘸笔、粉笔、竹木笔、铁笔等笔尖坚硬的成员。无论软笔或硬笔,在思想上有一个共识,那就是不计出身性质,竭尽全力做好一件事——协助其他三大家族共建辉煌灿烂的写字帝国。

特别提醒你一点:不要小看其貌不扬的钢笔,它很可能就是拥有你写字灵魂的那一支“神笔”!

笔家族的和谐团结在“四大家族”相濡以沫的配合中起到了关键的作用。

(二)“四大家族”之二——纸

纸是写字四大家族中的“载者”。它是写字四大家族精神和思想的承载者和展示者,其历史可以追溯到中国的西汉时期。它用它的躯体见证了笔家族的勤恳、墨家族的豪爽和心态家族的睿智。

纸在写字四大家族里与笔家族和墨家族比较亲密。纸的种类也有很多种:宣纸、卡纸、白报纸、静电复印纸、新闻纸等等,随着社会的不断发展,纸在很多地方已成为一种独有的文化。写钢笔字的纸张多以不扩墨的纸张为佳。

(三)“四大家族”之三——墨

墨是写字四大家族中的“豪者”。它是写字四大家族中最为豪爽的一个,无论多么大的需求量,它都能倾其所有,直到流完最后一滴血。其豪爽和悲壮使它在写字四大家族中备受尊重,地位相当不一般。

墨家族的“执政者”为黑色,兼有朱砂、五彩墨“民主参政”。我们写钢笔字时,主要以碳素墨水为主

(四)“四大家族”之四——心态

心态是写字四大家族中的“智者”。心态真正决定着写字的最终结果。好的心态必然出好的写字成果,坏的心态可能导致写字彻底失败。

一种积极的心态比一百种智慧更为有力量。在我们这个社会群体中,人的潜力是无限的,我们甚至可以说什么样的心态决定什么样的社会业绩和生命质量,因为人和人之间不会有太大的不同,天才和非天才的差距可能就是那最容易被我们忽略的心态。写好字和写烂字的根本原因也在于心态。

我们每个人的身上都有两个法宝,一个是积极的心态,一个是消极的

心态。两种心态导致的结果是截然不同的两种性质的结果。我们在训练写字的过程中,最为重要的训练是让自己多多地激发自己的积极心态,避免自己消极心态的发芽。与其说写字是做人,不如说写字是在写我们的心态。

写字应该拥有五大心态:快乐心态,积极心态,执著心态,感恩心态,白纸心态。我们将在下一节详细地给大家讲解这五种心态。

【本节灵感笔记】



李施泰习惯写字快速突破法

出手不凡

成功的一生从写好字开始