



书法无法速成，写字却能快速学会！
只需21天，楷书行书轻松掌握！

21天美字计划

侯信永
叶晔
——著

刘德华、林青霞、蒋 勋、
吴宗宪、徐静蕾、井柏然……
他们都在写字！
在写字中获得力量，成就人生！

生活中的不确定，
就是希望的来源。
现代人的心灵导师阿德勒
充满勇气与智慧的金句，
让写字的每一天都充实与美好。



21天美字计划

侯信永 叶晔——著



自序 21天,养成写字好习惯 / 侯信永.....4

自序 享受写字的简单幸福 / 叶晔.....6

21天美字计划.....8

- 侯信永篇
- 第1天 恋上硬笔书法的那一天.....10
- 第2天 写好楷书的重点.....12
- 第3天 认识“字体概形”.....14
- 第4天 如何开始练字?.....16
- 第5天 写字从大字开始.....18
- 第6天 让笔灵活上手.....20
- 第7天 我如何突破写字瓶颈?.....22
- 第8天 练字,从偏旁开始.....24
- 第9天 结构基本功.....26
- 第10天 挑战难写的常用字.....28
- 第11天 笔非笔?纸非纸?.....30
- 第12天 写坏一笔怎么救?.....32
- 第13天 让自己静心写字.....34
- 第14天 习字生涯中的重要转折.....36
- 第15天 如何戒掉九宫格?.....38
- 第16天 如何掌握布局?.....40
- 第17天 创造独树一帜的字体.....42
- 第18天 我的玩墨与玩笔心情.....44
- 第19天 如何参加比赛?.....46
- 第20天 亲子玩写字.....48
- 第21天 写字这条路的未来.....50

叶晔篇	第1天	回到我开始奋发练字的那一天.....	54
	第2天	写在练硬笔行书之前——楷书与行书.....	56
	第3天	笔画轻重 1、2、3、.....	58
	第4天	楷书到行书的笔法渐变.....	60
	第5天	笔顺，顺吗？.....	62
	第6天	我的写字进化史.....	64
	第7天	我与我的祖传钢笔.....	66
	第8天	有助于手腕灵活的训练.....	68
	第9天	铅笔练习日.....	70
	第10天	练习写“乚”.....	72
	第11天	告别小朋友般的字迹.....	74
	第12天	网络自我进修资源.....	76
	第13天	让我开始买钢笔的一件生日礼物.....	78
	第14天	心中爱墨介绍.....	80
	第15天	需要静心时，我都写字.....	82
	第16天	练字出现瓶颈了吗？你可以这样做.....	84
	第17天	没有时间练字的练字法.....	86
	第18天	行书偏旁.....	88
	第19天	推荐写好行书的经典字帖——王羲之《集字圣教序》.....	90
	第20天	写给练字人的一句话.....	92
	第21天	对未来在写字上的期许.....	94

阿德勒的勇气与智慧金句.....	96
------------------	----

叶晔篇	第1天	回到我开始奋发练字的那一天.....	54
	第2天	写在练硬笔行书之前——楷书与行书.....	56
	第3天	笔画轻重 1、2、3、.....	58
	第4天	楷书到行书的笔法渐变.....	60
	第5天	笔顺，顺吗？.....	62
	第6天	我的写字进化史.....	64
	第7天	我与我的祖传钢笔.....	66
	第8天	有助于手腕灵活的训练.....	68
	第9天	铅笔练习日.....	70
	第10天	练习写“乚”.....	72
	第11天	告别小朋友般的字迹.....	74
	第12天	网络自我进修资源.....	76
	第13天	让我开始买钢笔的一件生日礼物.....	78
	第14天	心中爱墨介绍.....	80
	第15天	需要静心时，我都写字.....	82
	第16天	练字出现瓶颈了吗？你可以这样做.....	84
	第17天	没有时间练字的练字法.....	86
	第18天	行书偏旁.....	88
	第19天	推荐写好行书的经典字帖——王羲之《集字圣教序》.....	90
	第20天	写给练字人的一句话.....	92
	第21天	对未来在写字上的期许.....	94

阿德勒的勇气与智慧金句.....	96
------------------	----

21天美字计划

侯信永 叶晔——著

自序 21天, 养成写字好习惯 / 侯信永.....4

自序 享受写字的简单幸福 / 叶晔.....6

21天美字计划.....8

- 侯信永篇
- 第1天 恋上硬笔书法的那一天.....10
 - 第2天 写好楷书的重点.....12
 - 第3天 认识“字体概形”.....14
 - 第4天 如何开始练字?.....16
 - 第5天 写字从大字开始.....18
 - 第6天 让笔灵活上手.....20
 - 第7天 我如何突破写字瓶颈?.....22
 - 第8天 练字, 从偏旁开始.....24
 - 第9天 结构基本功.....26
 - 第10天 挑战难写的常用字.....28
 - 第11天 笔非笔? 纸非纸?.....30
 - 第12天 写坏一笔怎么救?.....32
 - 第13天 让自己静心写字.....34
 - 第14天 习字生涯中的重要转折.....36
 - 第15天 如何戒掉九宫格?.....38
 - 第16天 如何掌握布局?.....40
 - 第17天 创造独树一帜的字体.....42
 - 第18天 我的玩墨与玩笔心情.....44
 - 第19天 如何参加比赛?.....46
 - 第20天 亲子玩写字.....48
 - 第21天 写字这条路的未来.....50

21天，养成写字好习惯

侯信永

17世纪的英国诗人德莱顿（John Dryden）说：“我们先养成了习惯，随后习惯塑造了我们。”

写字也是一样，若想脱胎换骨，就必须抽离旧有的思维和习惯，才能迈向崭新的行程。因此，“舍弃心中既有的偏执，而专注在技能层面的提升”，正是习练一项技艺应该具备的重要心法。

这本书以21天为计划时间，带领各位开启写字的路程。“21”是一个有趣也特别的数字。小鸡从蛋中孵化，恰好需要21天，由此可见，21似乎代表着大自然成长的一种规律。心理学家研究指出，一个习惯的养成，至少需要21天持续的行为模式。以我多年教学的经验看来，练字并非难事，但贵在持之以恒，只要每天持续做、反复做，不仅能铸造信念，也将有所成就。因为，梦想就是不断地累积微不足道的小事。

我们从小到大的生活习惯，都是先从模仿他人或借由长辈的教导学习而来。这些习惯带入生活中，便成为生活模式。当重复一件事变成习惯时，就连热衷这件事的感觉也会成为一种习惯，就像我“字恋”的感觉早已成为惯性，上瘾了，戒不掉！

这本书是我与叶晔老师的首次合作。书中借由我们的21天计划，让大

家认识我们的写字历程与经验，甚而进一步成就自己的美字。各位可以通过我们对写字技巧的想法与提示认识写字，或是模仿我们写字的习惯作为练习的参考。这些提点都是为了协助大家养成好的习惯，进而像我们一样喜欢，甚至爱上写字这件事。

帮助大家建立习惯后，我们还提供了现在最流行的心理学家——阿德勒的金句，让各位在练字中，能够持续创造生活的勇气，练就坚强的心境。无论你是正要进入写字世界还是已经爱上写字，都期盼你能培养写字的好习惯，成就生活中不凡的乐趣。

享受写字的简单幸福

叶晔

很多时候，过去的路看似白走了，在后来却找到了意义。当初我为了把字写好，摸索了很久，找了很多资料，埋头苦练。高中时就接触行书的我，用了很多方式来精进技巧。另外，我也通过多看、多比较来拓展自己的眼界。这样持续地“土法炼钢”下来也算训练有成，得到周遭友人的赞赏。其中历程虽然曲折，却因此让我有更多的习字心得可以和大家分享。

电影《真爱每一天》(About Time)是我非常喜欢的一部电影。剧中男主角有个能力，可以回到过去的任何一天，改写自己的人生。而在《21天美字计划》中所拟定的21天，就是我假想自己如果回到刚开始练字的时候，会如何安排自我训练课程而写成的。练字的方式千百种，如果能够重新来一次，我想我会更有效率地练好硬笔行书。

对于初步接触行书的朋友们，在这21天中可以先从行书与楷书的比较中了解行书的基本特色，接着认识基础行书笔法、笔墨等工具；另外我也介绍了网络资源和书法字帖，让读者可以进一步延伸学习。每天的小练习则让读者能够现学现练，并且循序渐进地熟悉行书笔法和架构。

对于刚开始练字的人来说，行书常让人有雾里看花之感。一旦熟悉了行书写法并且应用在日常书写中，就可以知道行书的优越性在于不仅运笔可以更轻松自在，也能配合工作的快速步调。

希望在这21天中，对硬笔行书感兴趣的你可以因此找到入门的途径，最重要的是，在这段过程里好好享受写字带来的简单幸福。

书房中，男孩找到了一生的宝藏。

父亲手把手教男孩写字，

每个笔画，每个点、撇、捺，

都是父亲深切的期望。

二十多个埋首苦练的年头，

当年的小男孩立定“写字”这个志向，

写出勇气、写出未来，字字写出人生。

他要永远

恋上硬笔书法。

愛自己，是讓這
一生浪漫的開始。

21天美字计划



写字名师侯信永，带你21天中精进美字！

在他的引导下，

不仅认识楷书之美，

也能通过他的过往历程，细细体会，

创造出属于自己的写字故事与未来。

未来无碍，

写字，可以让心更加美好。

第1天 恋上硬笔书法的那一天

我对写字的兴趣开始于小学时期。当时小学生都只能用铅笔，但我看到父亲常在书房练写毛笔字，引发了好奇心，于是在父亲的教导下开始学习毛笔字，接着参加书法比赛，对写字这件事有了信心与勇气。

大约15年前，父亲推荐我参加台湾书学会的书法评级。参加评级除了要提交毛笔字作品之外，每个月还需交一张硬笔字作品。我原本心想：硬笔不就是铅笔或中性笔吗？这能写出书法之美吗？但在看到当时书学会寄来的年册上的硬笔字范本后，我完全改观，非常惊讶硬笔竟然也能写出这么美的字。父亲当时还告诉我，使用硬笔书写其实比毛笔书写方便，因为硬笔的使用更普及，一定会比毛笔书法接受度更高、更好推广。于是，我一头栽进了硬笔书法的世界。

我钻研硬笔书法是先以黄自元的间架结构九十二法（参见《美字基本功》一书）打下基础，再配合范本与每个月参加评级的习作，就这样不断提交作品与练习，前后花了12年的时间，终于升到最高段位——九段。

其实我在硬笔书法的进阶方面速度并不快，相较于我现在辅导学生参加硬笔书法评级，很多人几乎能每月升上一级。如果能够持之以恒地写下去，相信许多人也能和我一样恋上硬笔书法，并且不断精进。

右页就以我自己恋上硬笔书法的心情来做练习句，请大家一起来体会这个过程。

【专属于你的这一天】

字	得	其	樂	到	字	戀	狂
字	得	其	樂	到	字	戀	狂

第 2 天 写好楷书的重点

楷书，是我们生活中最常见到的字体之一。无论学校课本、数字资料还是电视上的字幕，使用的常常就是楷书。它可以说是与我们生活十分贴近的字体。在教学上，我也都是以楷书开始入门。

楷书的笔画分明，容易辨识。学习的第一个基础要点就是把“笔画”写好。写好一笔一画，是基本训练。接下来的第二个重点就是要注意空间，而空间指的就是字的结构。

例如写“口”这个字，如果将三个笔画拆解开来练习，每一笔都可以写得好，一旦组合起来，每个人的方法却各有不同；有人组得较扁，有人组得较方，或是有人某一笔写太长，有人另一笔写太短。

如何改进呢？首先是练好笔画，打好这重要的基础后再进阶学习空间，这也就是我在课堂上常说的：“笔画是基础，空间是关键。”

开始练习时，我会特别强调横。因为横出现在汉字中的次数最多，所以将横写好是成就美字的重要基础。此外，竖在汉字中的功能就像是房子的支柱，房柱不能歪斜，写楷书也是一样的道理。

右页练习的部分，就以横画与竖画为主的字来做习写示范。

【专属于你的这一天】

一	三	美	書	中	半	來	車
一	三	美	書	中	半	來	車