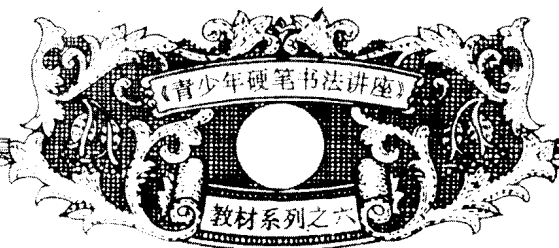


回宫格
铅笔字
启蒙

杨为国 著



中央电视台《青少年硬笔书法讲座》教材(六)



杨为国 著

回宫格

铅笔字

启蒙

中国美术学院出版社

(浙)新登字第 11 号

责任编辑 宗家顺

装帧设计 石 扉

图书在版编目(CIP)数据

回宫格铅笔字启蒙/杨为国著. —杭州:中国美术学院出版社,1994.7(1999.10重印)

中央电视台《青少年硬笔书法讲座》

ISBN 7-81019-332-5

I. 回… II. 杨… III. 铅笔字:汉字-法帖

IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 49719 号

回宫格铅笔字启蒙

杨为国 著

中国美术学院出版社出版

中国美术学院出版社北京发行部发行

(北京海淀区消夏东里塔院居委会办公楼 邮编:100083)

浙江兴发印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:3.25

1994年7月第1版

2000年7月第12次印刷

印数:210,001—230,000册

ISBN 7-81019-332-5/G·45

定价:3.50元

内容提要

此书为中央电视台《青少年硬笔书法讲座》配套教材的第六册,主要供小学三年级以下和学龄前儿童学写铅笔字所用。

书中所选范字,均为小学低年级课本中的生字、词,并按汉字同类结构的形态规律和对比的方法进行排列。同时采用以图示为主、文字提要为辅的图文并茂的形式进行编排,以适应少年儿童的学习特点之所需。

各地学校既可根据需要将它用作写字课教材,又可当作课堂练习或回家作业习字本。

如果你想从今天开始习字
如果你想写一手漂亮的字
如果你想涉足书法的领域

.....

回宫格定使你受益匪浅

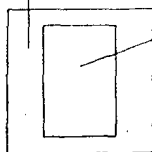
楊為國



回宫格示意图

外宫(即字的外延部分)正方形

内宫(即字的主体部分)长方形(黄金比例)



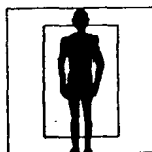
回宫格计算方法:

外宫是一正方形,可根据需要任意确定其大小。

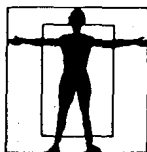
内宫直边=外宫边长 $\times 0.76$

内宫横边=外宫边长 $\times 0.47$

内宫直边与横边的比值 ≈ 0.618 (黄金比例)



人体立正时,可视为长方形,两
手臂左右伸直时,相应为正方形。
但是由于手臂的上下留有大块空间,
因此在视觉上,人体仍为长方形。



字体犹如人体,笔画在内宫中分布稠密,主体形成即为长方形,少数笔画向外宫延伸后,字体结构大多数接近正方形,但因其上下同样是大块空间,所以视觉还是长方形。

* 各位读者若有学习上的问题需要函授或购买其它教材,可与北京大学北艺回宫格书法艺术学校联系。北京大学出版社已出版《青少年硬笔书法讲座》教学录像带,需要者亦可同时取得联系。联系地址:北京市海淀区北京大学北艺回宫格书法艺术学校,邮编 100871,电话:(010)-62757482、62360770。

出版说明

1991年11月,我社出版了由回宫格发明人杨海洲同志主编的颜、柳、欧回宫格楷书毛笔书法字帖三册。该书一经面世,就赢得了广大读者的喜爱。1992年7月,即被全国最大的书店——北京王府井新华书店评为畅销书。

同年8月,根据中央电视台《回宫格书法讲座》的需要,我们又将此书重新改版,同时出版了回宫格习字本三册,使之成为该讲座的配套教材。之后,这套教材一直畅销不衰,两年之内,重印六次,发行量已达八十余万册。

回宫格习字法,一改传统的习字方式,以它独具的内外宫结字方法来表示汉字书写结构规律的形式,和它简明易懂、易教易学的特点,深受广大学习者所接受,更为越来越多的学校所采用。各地读者、学校老师和学生家长们都纷纷来信称赞道:“回宫格习字法对学习书法确有很大好处”,“学了之后,不仅觉得方法十分容易掌握,而且进步非常快”。中国书法界三大巨擘赵朴初、启功、沙孟海均给予了回宫格极高的评价,文化部常务副部长高占祥同志专门为此题词,称回宫格是“书法教育的良工利器”。于是,我们满怀信心,继而又出版了回宫格行书、隶书等毛笔书法字帖七册,逐步形成了回宫格字帖系列。

1993年7月,中央领导李瑞环同志曾亲自调看了《回宫格书法讲座》节目片和配套教材回宫格字帖等,认为回宫格习字法很好,对我国书法教育有很大意义,也有很大的开拓价值。近期,李岚清副总理又多次强调要抓好

国粹文化教育,还特别提到了书法教育和中、小学生的写字教育。对此,国家教委十分重视,并一再为抓好中、小学写字课本的编写与写字教育工作,作了很大的努力。这无疑给我们出版工作带来了极大的鼓舞。

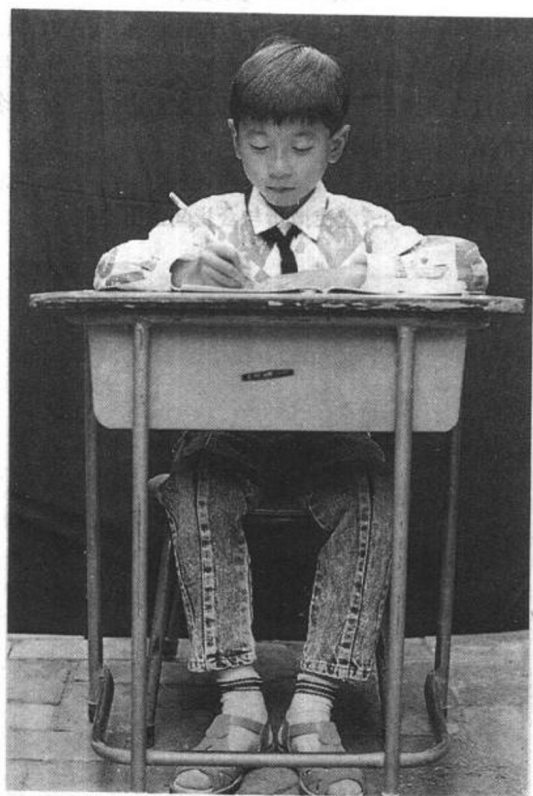
正当我们为回宫格的勃勃生命力感到欣慰之时,中央电视台与北京大学北艺回宫格书法艺术学校,又推出了新的回宫格书法教学节目——《青少年硬笔书法讲座》,杨为国同志的新作,回宫格硬笔书法教学系列教材也同时配套出版了。

这套教材共分七册,其中《回宫格硬笔书法教程》,容纳了该讲座的主要教学内容;《回宫格楷书钢笔字帖》、《回宫格行书钢笔字帖》及《回宫格楷书硬笔临摹字帖》、《回宫格行书硬笔临摹字帖》,是为广大青少年、书法爱好者、大学生和中学生作练字范本或习字用的;《回宫格小学生字帖》与《回宫格铅笔字启蒙》,是专为小学生或学龄前儿童用的。

我们相信,回宫格硬笔书法教学系列教材的出版,会再一次得到广大读者和教育界的青睐。我们期待着大家的批评指正,衷心地希望回宫格习字法能更臻完善。

出版者

1994年7月



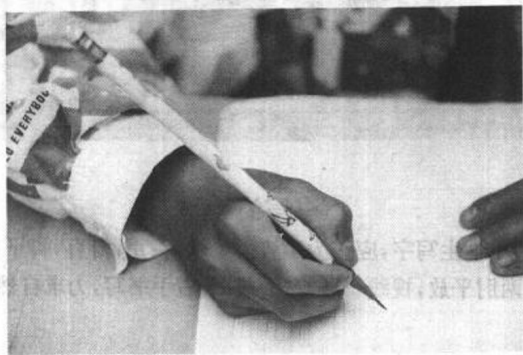
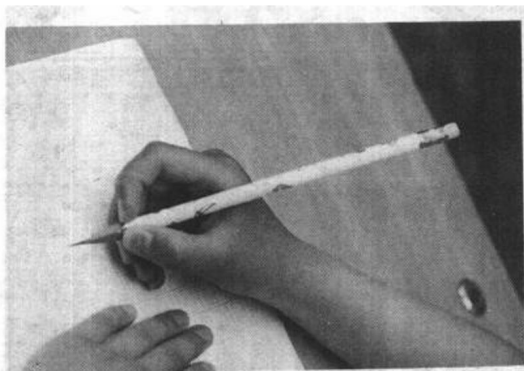
书写姿势

小学生写字,应该为坐势。要求:头正,身直,脚平,胸挺,两肘平放,视线一尺,左手按纸,右手书写,力求自然。

“三指虎口”执笔法

以大拇指第一关节和食指第一关节的前端，从左右两面夹住笔杆；以中指第一关节的侧面，从下往上抵住笔杆（三个手指在笔杆上的高低位置应基本一致）；笔杆后部靠在“虎口”上。无名指与小指不接触笔杆，但须紧抵中指。

五个手指，要求均向手心微微弯曲，做到指实，掌虚，切忌紧握拳头。笔杆在“虎口”上，应使拇指与食指间留出空间。



中央电视台《青少年硬笔书法讲座》
配套教材系列共七册：

回宫格硬笔书法教程

回宫格楷书钢笔字帖

回宫格行书钢笔字帖

回宫格楷书硬笔临摹字帖

回宫格行书硬笔临摹字帖

回宫格铅笔字启蒙

回宫格小学生字帖

汉字笔画名称表

笔画	名称	例字	笔画	名称	例字
丶	点	六	㇇	横折	口
一	横	十	㇏	横折钩	月
丨	竖	中	㇐	横撇	水
ノ	撇	八	㇑	撇折	去
㇏	捺	人	㇒	撇点	女
㇀	提	虫	㇓	横折弯钩	九
亅	竖钩	小	㇔	竖折	山
㇚	弯钩	子	㇕	竖折折钩	马
㇛	斜钩	民	㇖	横折提	话
㇜	卧钩	心	㇗	横折折撇	边
㇝	竖弯	四	㇘	横撇弯钩	那
㇞	竖弯钩	儿	㇙	横折折折钩	奶
㇟	竖提	衣	㇚	横折弯	船
㇠	横钩	皮	㇛	竖折撇	专

写字笔顺规则表

规 则	例字	笔 顺
先 横 后 竖	十	一 十
	下	一 丅 下
先 撇 后 捺	八	丿 八
	天	丿 天
从 上 到 下	三	一 二 三
	京	丶 宀 亠 京
从 左 到 右	地	土 地
	做	亻 估 做
从 外 到 内	月	冂 月 月
	向	冂 向
先 里 头 后 封 口	日	冂 日 日
	国	冂 国 国
先 中 间 后 两 边	小	丿 小 小
	水	丿 才 水



一	二	三	四	五
工	土	王	西	互

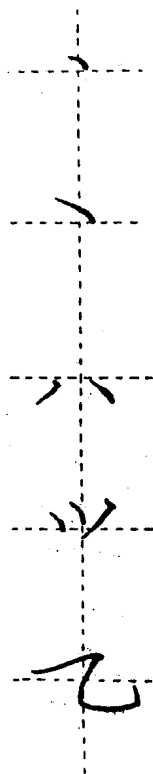
图示提要

横，应略向上斜，有曲势不可太平。

起笔可轻可重，但收笔要重，有顿势。

字中有两横的，应上短下长；有三横的，一般为上两横短，下横长。长横要向左右外延。

六	七	八	九	十
兴	匕	分	丸	士

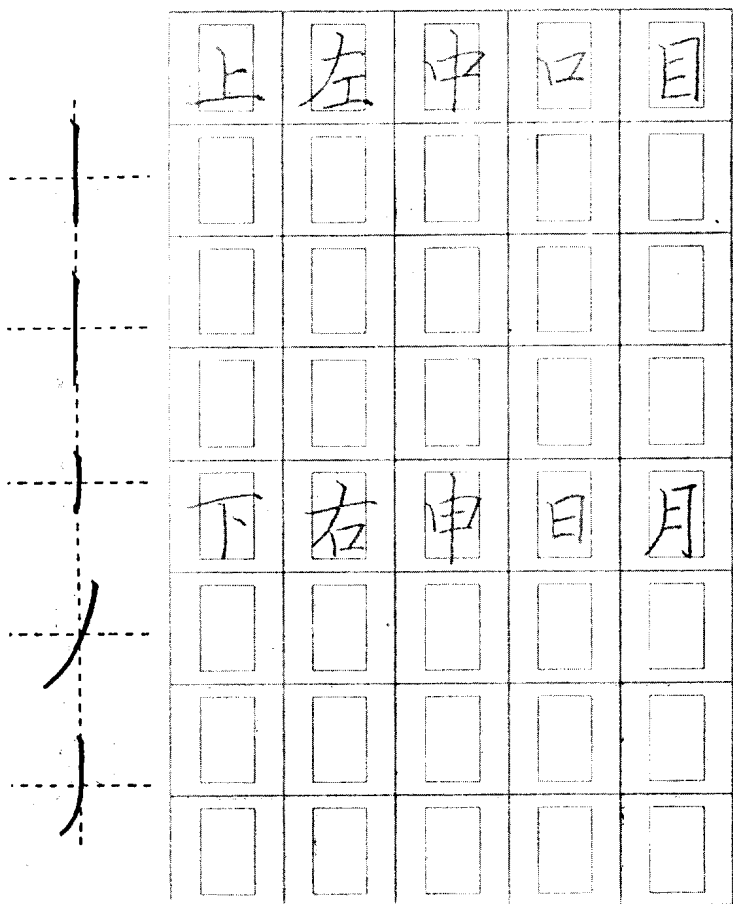


图示提要

斜点，起笔要轻而快，收笔要重而顿。

“外八字”，上面合，下面开。

横折弯钩，斜势要特别注意。

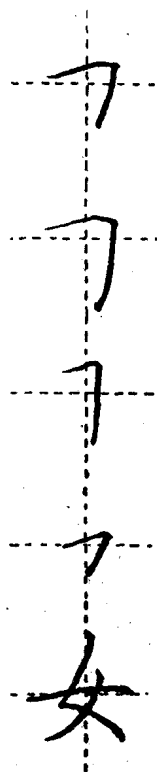


图示提要

“垂露”竖，两头重。“悬针”竖，上面重，下面轻，形似悬挂的针。

斜撇，起笔较重，斜势向左下行笔，渐轻，收笔有尖锋。

古	耳	田	男	女
舌	身	回	界	要



图示提要

横折，先写横状，折处稍停顿，然后向左下写竖状。

较小或较扁的方框儿，应写成上开下合。

女字的写法照此。