

八字符写字教学法

一周写字通

YI ZHOU XIE ZI TONG

八个字符就搞定

一舟 书

西安地图出版社

八字符写字教学法

一周写字通

YI ZHOU XIE ZI TONG

一舟书

西安地图出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一周写字通/一舟著. —西安: 西安地图出版社,
2007. 4

ISBN 978-7-80748-078-5

I. 一… II. 一… III. 硬笔字—行书—书法 IV. J292. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第051149号

版权所有 盗版必究

举报电话: 12358

讲座预约热线: 13080915031

一周写字通

一舟书

西安地图出版社出版发行

(西安市友谊东路334号 邮政编码 710054)

新华书店经销 西安巨实印务有限公司印刷

787毫米×1092毫米·1/16开本 6 印张

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数 0001~5000

ISBN 978-7-80748-078-5

定价: 19.80元

前言

在信息爆炸的时代，人们用电脑取代汉字的书写，这本无可非议。然而，在现实生活中，电脑并不能完全取代手写汉字。比如：教育部实施的中小学生写字考级；中、高考升学卷面分的增加；大学生的就业；以及教师、编辑、记者、医生、国家干部、公务员的考试等等，都离不开写字。那么，既要写好字，又不堪忍受枯燥而低效的练字方法，怎么办？《一周写字通》顺应时代的潮流，应运而生。以满足广大学员的迫切需要。

写字是一门技巧，也是一门艺术。不掌握书写的技巧、规律和艺术的方法，随意拿本字帖盲目地描写，其结果只能是浪费时间，收效甚微！

《一周写字通》以古今书法的理论为基础，结合现代实用行书的书写习惯，集行书的笔画、偏旁、独体字、行书间架结构为一体，用八个字符贯穿于所有的汉字之中。学员仅仅需要掌握八个字符的使用方法和一些书写技巧，即可在当日内见证该教学法神奇的效果；再经过一周的系统学习，学员可全面掌握写字的基本方法，随后便能胸有成竹地进行书写实践，从而，达到脱胎换骨的书写效果。

尽管笔者历尽了多年的艰辛探索，然而，面对博大精深的中华书法艺术，在编写中难免有瑕疵和纰漏之处，还望书家同仁多加指点正误，笔者不胜感激。

2007年5月7日

一舟

目 录

使用说明	(1)
基本笔画	(5)
偏旁部首	(6)
独体字	(8)
硬笔行书间架结构四十法	(10)
八字符六十八字	(14)
摹写练习(一)	(16)
摹写练习(二)	(17)
上宽符	(20)
中宽符	(23)
下宽符	(32)
半高符	(45)
高低符	(47)
等高符	(48)
左长符	(64)
右长符	(70)
手腕微动力训练格	(87)
作品	(88)

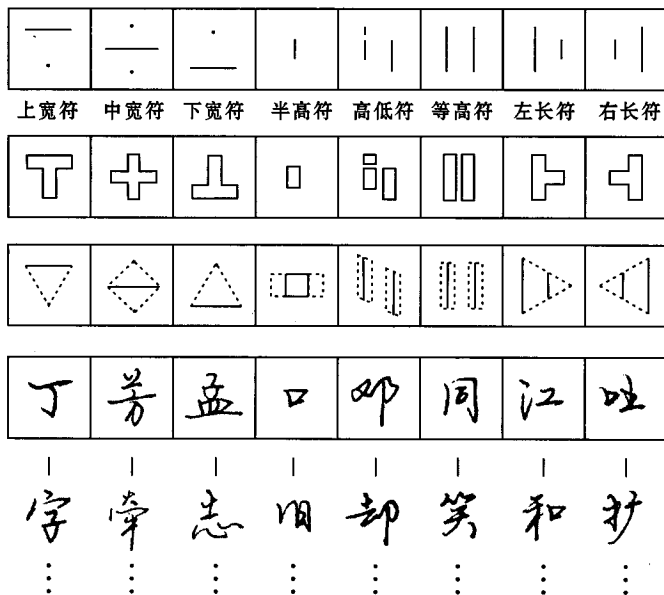
附：中小学汉字书写等级标准和考查办法

使用说明

一、基础训练

- (一) **笔画和偏旁** 笔画和偏旁是书写的基本要素。本教材的笔画和偏旁是笔者根据实用行书的习惯写法，精心筛选出来的。写笔画时要注意两点，一要规范二要到位。学员应认真、耐心地练习这一部分。
- (二) **独体字** 行书的独体字是行书字体非常关键的基础部分。以行书特殊的笔画写法构成了独立的重要部件。掌握了上面的笔画和偏旁，再加上独体字部分，也就基本掌握了整个行书的写法。这一部分内容十分重要，但往往不被人重视。
- (三) **硬笔行书间架结构四十法** 是以古今书法理论为基础，结合现代实用行书的普遍规律总结而成。这部分是硬笔行书的技巧和基本规则。不掌握字体的间架结构，字，永远也是写不好的！
- (四) **手腕微动力训练格** 在写字中，知道了笔画、偏旁和间架结构的技巧，就是不能自如地写出你想要的字来。为什么？原因就在于没有经过手腕微动力的训练。一般情况，写字时：放易收难！也就是说写大字容易；写小字较难。手腕微动力训练格主要是解决书写收放自如的问题。

二、八字符的名称及使用



(1) 上宽符  即上宽下尖(独体字、上下结构)。字体呈倒三角形状。宽是指:比其他笔画要略宽一些;尖是指:点、线连接而构成三角形的尖。此处要强调的是:有些字体的笔画与角尖重叠;有些字体的笔画则不一定与角尖重叠。例如:丁(重叠)、资(未重叠)等。

(2) 中宽符  即上尖中宽下尖(独体字、上下结构)。字型呈菱形状。例如:平、奇等。

(3) 下宽符  即上尖下宽(独体字、上下结构)。字体呈正三角形状。例如:五、思等。

(4) 高低符  即左高右低(或左平右低)(左右结构)。字体呈平行四边形状。例如:邓、邱等。

(5) 半高符  即字体半高。字体呈小正方形或长方形状。例如:口、心等。特别说明:基于对初学者在练字时,字体基本结构应保持不变的原则,笔者特意把半高符字体部分另行单列。

(6) 等高符  即左右等高(独体字、左右结构)。字体呈长方形状。例如:月、故等。

(7) 左长符  即左长右短(左右结构)。字体呈三角形状。例如:和、江。

(8) 右长符  即右长左短(独体字、左右结构)。字体呈三角形状。例如:司、吃等。

三、八字符字帖

八字符字帖(占常用汉字的99%)是用八个字符与两千多个汉字对应结合的一种创新型字帖。他不仅简明、直观地展示了汉字的外形特征。让学员知道,笔画的长、短、宽、窄和比例对字形的重要影响。再通过对六十八个典型字例的掌

握，学员能够快速、轻松地掌握所有汉字字形结构的基本规律。更重要的是：他创造了硬笔行书的独特笔画、笔顺及节奏。一个笔画，就是一个节奏，用红、灰两种颜色区分笔顺。笔画的顺序为：先红后灰，即红、灰、红、灰……（一画、二画、三画、四画……）一种颜色表示一个笔画和一个节奏。以达到行云流水的效果。这是本教材的一大创举。

四、几个问题的说明

（1）**执笔姿势** 执笔时，手要呈自然垂手姿势，握笔三点用力（拇指指腹、中指上侧第一关节和食指根部）；食指尖内侧斜搭笔杆上，拇指尖指向食指第一关节。小拇指指向左侧，支撑整个手掌。用手腕写字，而非用手臂写字。执笔是写好字的首要前提。

（2）**读帖** 读帖非常重要。写不好字的原因之一就是：没有理解个字的写法。写字时，不能做到胸中有数，而是盲目出手，自然写不好字。只有读懂了帖字，弄清笔画、笔顺、节奏，才能做到胸有成竹。再经过5~7遍的实用组词练习，这个字将会脱手而出，终生难忘。

（3）**字体的轮廓** 如果只弄清笔画、笔顺，而不注重字体外形结构，其结果是：会写字，而字形不好看。整体自然也不会好看。所以，一定要按照字体的八字符外形结构规律习字！首先保证字体的外形结构，其次是局部的笔画，局部的笔画位置，要服从整体的字型。

（4）**字体的宽窄比例** 字体“宽”与“窄”、“长”与“短”的比例，在3:1~3:2之间（等高符形字除外）。按照这个比例原则写字，字体才显得遒劲而秀美（骨感美）。他是决定字体漂亮与否的关键因素。

（5）**笔画长短、宽窄的关系** 笔画的长与短、宽与窄是辩证的。同样一个偏旁或独体字，有时长，有时短。短画要受长画的制约。这是根据每个字形的需要而定。宽与窄，窄要服从宽的需要而窄。如果窄写宽了，那么宽，不就写得出格了吗。长与短也是如此。

（6）**间距** 一般情况，笔画与笔画、偏旁与独体字组合时，应写得紧凑些；字与字之间则应有些间距。这样既能自由书写，字体也显得飘逸大方。

（7）**章法** 是指字与字、行与行之间的布局方法。单个字好看，放在一行里或一整篇文章中，字却很难看，这就是章法出了问题。行书篇幅非常忌讳通篇一律的方块

字。其讲究篇幅的抑扬顿挫、字体参差、潇洒奔放、生动优美。半高符在一篇文稿里，对整个篇幅的章法起着非常重要的调节作用。在一行字中，1~3个字一个“桩”，形成篱笆状。有时，即便不是半高符字体，也要根据需要把笔画少的字写成半高符字形。如果缺少了参差的字体，必将会失去整篇字体的魅力。其次，在横格的一行字中要留有“天”和“地”。在无格纸上，字与字之间要有间距；行与行之间的间距要留得稍大一些。注意不要“跑行”。整篇布局，四周留得空间要适当，其中，“天”部要稍大一些。

(8) **临帖的方法** 由于学员的水平参差不齐，所以学员要认真读帖。已会的字不必多练！按照教材的要求，照帖自我对比找出字体的差异，“修正习字”即可！以便提高学习的效率。

(9) **解决反弹问题** 只有牢固树立八个字符的概念，才能彻底克服写字反弹的问题！另外，学过的字要马上组词使用。能随意使用的字，才能够终生不忘。

(10) **如何快写** 有了前面的基础，在八字符字形的框架内，字与字之间要用“呼应线”（笔画与笔画、字与字之间呼应相连的细线）串连起来，这样自然就能写快了。

总之，推出轻松而高效的习字方法，是《一周写字通》的教学宗旨。学员大可不必拘泥字帖的序列去练习，可根据自己的情况，随意选择个字练习。保持轻松的心态，实施修正练字。每个字，想写几遍就写几遍，以理解、学会为目的。



基本笔画									
名称	笔画	临摹	临摹	字例	临摹	临摹	字例	临摹	临摹
二合点	㇀			兰			花		
横两点	㇀㇀			以			似		
竖两点	丶			冬			冬		
八字点	丶			只			共		
四点水	丶			点			黑		
长点	丶			大			贝		
撇点	㇀			安			妾		
长横	一			万			可		
长竖	丨			十			林		
平撇	㇀			工			占		
反捺	㇏			队			衣		
回峰捺	㇏			条			务		
横折	㇔			田			鬼		
横钩	㇑			字			宝		
曲劲钩	㇚			式			成		
卧钩	㇚			心			志		
背甩钩	㇚			飞			乞		



偏旁部首

偏旁	临摹	字例	临摹	偏旁	临摹	字例	临摹	偏旁	临摹	字例	临摹
亠		京		耂		勤		巾		怀	
艹		花		隹		唯		巾		帽	
𠂇		采		虫		蜿		阝		陆	
辶		过		曷		遥		阝		郑	
辶		建		丰		制		阝		却	
辶		赵		口		品		丿		冲	
是		题		石		础		讠		汉	
夂		处		曰		冒		讠		师	
走		翅		日		晒		川		别	
扌		捷		目		睛		扌		协	
彳		端		冂		同		冂		作	
王		珠		冂		闪		才		杆	
山		画		冂		国		牙		和	
山		峰		酉		醋		牙		礼	
匚		匠		亻		住		亻		补	
弓		劲		亻		征		米		粒	
亘		恒		少		省		土		场	



偏旁部首

偏旁	临摹	字例	临摹	偏旁	临摹	字例	临摹	偏旁	临摹	字例	临摹
讠		话		尸		庆		夊		泰	
辛		辨		尸		届		北		奎	
光		辉		彳		疾		北		桀	
月		肥		虎		虎		索		僚	
彳		红		彡		差		贝		赔	
钅		铁		宀		宝		夊		块	
辶		路		心		学		夊		唤	
扌		把		心		掌		反		服	
牛		物		巾		窗		夊		俊	
车		轧		西		雪		夊		凌	
革		鞋		艹		苦		彳		旅	
火		烟		心		笔		马		驰	
彡		彩		人		今		方		旅	
犭		狗		木		杏		女		妨	
牙		稚		禾		香		女		娘	
豸		豺		艹		爷		艹		银	
厂		仄		久		冬		艹		浪	



独 体 字											
独字	临摹	字例	临摹	独字	临摹	字例	临摹	独字	临摹	字例	临摹
乞		泣		皿		盞		甫		辅	
古		店		片		牌		予		矛	
土		坐		州		排		身		射	
玉		宝		平		评		弟		梯	
王		任		韦		伟		印		印	
上		让		耳		耿		邛		柳	
五		伍		卑		啤		𠂇		孤	
心		忖		辛		辣		帛		佛	
心		忙		幸		悻		帛		怖	
心		思		卒		碎		少		妙	
出		屈		率		脾		九		仇	
去		陆		岑		椿		乞		吃	
世		泄		亨		译		戈		伐	
坐		座		丰		津		色		炮	
甚		堪		市		柿		屯		吨	
垂		锤		斤		折		厄		顾	
臣		卧		卞		卞		危		诡	



独 体 字

独字	临摹	字例	临摹	独字	临摹	字例	临摹	独字	临摹	字例	临摹
犯		苑		分		份		谷		浴	
比		鹿		交		校		各		洛	
此		紫		成		诚		古		估	
册		栅		北		比		骨		增	
足		促		兆		挑		骨		槽	
亥		该		光		绕		安		稔	
页		硕		亮		流		妻		悽	
亥		读		每		海		水		冰	
亥		唉		那		哪		长		胀	
以		丛		乃		奶		长		胀	
石		砾		东		烁		衣		依	
底		级		原		愿		表		猿	
石		饭		兼		谦		襄		嚷	
波		波		乘		剩		氏		昏	
美		便		寺		诗		瓜		孤	
叟		嫂		古		估		田		思	
瓦		恢		唐		糖		康		糠	



硬笔行书间架结构四十法

第 一 法	第 二 法	第 三 法	第 四 法	第 五 法
上 宽 下 尖	上 尖 中 宽 下 尖	上 尖 下 宽	左 高 (平) 右 低	字 体 半 高
丁	奋	只	邓	义
雪	希	五	那	口
家	奇	志	邱	四
第 六 法	第 七 法	第 八 法	第 九 法	第 十 法
左 右 等 高	左 长 右 短	左 短 右 长	横 长 撇 短	横 短 撇 长 露 半 个
同	江	划	台	左
敢	弘	张	育	友
耿	驰	桥	布	仔



硬笔行书间架结构四十法

第十一法 半包围露半个 (一)	第十二法 半包围露半个 (二)	第十三法 半包围露半个 (三)	第十四法 半包围露半个 (四)	第十五法 半包围露半个 (五)
山	近	习	区	届
画	道	司	巨	座
函	建	旬	送	病
第十六法 两竖右长	第十七法 两竖相向	第十八法 斜横不宜平	第十九法 横长捺用长点	第二十法 背甩钩两写
齐	井	九	大	飞
利	并	也	头	气
算	弄	他	美	汽



硬笔行书间架结构四十法

第二十一法	第二十二法	第二十三法	第二十四法	第二十五法
戈字忌弯	伸钩宜长	心钩宜卧	短钩宜曲	长钩宜直
式	死	忌	书	淘
伐	党	思	伟	菊
戏	虎	息	物	菊
第二十六法	第二十七法	第二十八法	第二十九法	第三十法
横长竖短撇捺必缩	横短竖长撇捺必伸	左右组合宜长	左右高低	左右高低
示	木	扩	位	田
来	来	彩	粒	西
架	来	修	雅	困