

- 本书以提高写字水平为目的
- 使用集六种手段构成的“捷径练字法”练字
- 范字具有美观、实用、规范（分别用MSG表示）的特点
- 本书对硬笔、毛笔都适用

MSG

捷径练字法

王羲之字迹

■ 苏门著/创

■ 安徽美术出版社

可以		可 以	相关字：河何呵舸柯苛哥等。		
		正写5画	字形与正写变化较大，注意加强笔画的意连或笔连。相关字：似拟等。		
		正写4画			

苏
门
著/创

书写练习
次数记录

1
2
3
4
5
6

上面的田字格、米字格、井字格以及大方格内的范字供摹写用

下面两行小方格中，有范字的供摹写用，空白的供临写用

本书使用的“捷径练字格”获得国家专利

序

关于“练字”，我以为当前有两个误区需要指出：一是观念上的，以为随着信息时代的来临，电脑打字的普及，手写字已是可有可无的技能。这种认识是极端片面的，早在机械式打字机发明时，就有人预言，钢笔和铅笔快进历史博物馆了。可是一百多年过去了，钢笔、铅笔仍是我们的书写工具。历史上印刷术的出现替代了多方面的汉字书写，但直到今天，我们仍然还需要写字。这同交通工具发达了但仍然替代不了我们两条腿走路的道理是一样的。二是操作上的，将传统的毛笔习字之道不加任何变革地嫁接于现代硬笔练字过程之中。这种做法常常使工作和生活都很紧张的现代人练字之事半途而废。

走出这两个误区之后，我要热心地向大家推荐一本书，这就是苏门先生著/创的《MSG 捷径练字法》。之所以推荐，是基于如下三点：其一，此书定位好。现代社会讲求时间与效率，凡事如此，一般人练字亦不例外。而让广大的练字者用最短的时间达到虽不是书法家但却不失美观与实用的写字水平，正是作者呕心沥血数载著/创此书的全部目的；其二，此书有创意。为了给练习者铺就成功的“捷径”，作者采用的六种手段都与众不同，其中的“捷径练字格”还获得了国家专利，值得一试；其三，此书易看易学。该书回避一些不切合普通练字者实际的深奥书法理论，在叙述说明上力求深入浅出，为读者腾出了较多的练与悟的空暇。

最后，祝用“捷径练字法”练字的朋友们快速成功！

汤洪高 *

1997.5.18

* 汤洪高先生，中国科学技术大学校长、教授。

前　　言

《全社会都应重视汉字书写》、《应当重视汉字手写体的学习》、《抓抓学生练字》、《说普通话，写规范字》……这是见于报刊的一些文章。社会各界有识之士对当前社会写字水平下降，表现出了极大的忧虑，发出了揪心的呼唤。

“字是一个人的门面”，“字是人的一面镜子”，“字是文章的衣冠”，这是社会上广为流传的话。字也是一个人文化素养的表现之一。一个人字写得好会得到人们的尊重，也容易获得别人的好感，还可增加自己的自信心。写好字是每个读书人应掌握的技能。多少人因字蹩脚而苦恼、自卑，多少人为使自己的字写得好一些而煞费苦心……

社会需要我们写好字，我们每一个人也都想写好字。

当今，有关书法、硬笔书法的读物随处可见，各种书法培训屡见不鲜。这是好事，是社会发展的需要。然而，我们很多人购买了不少的书法读物，参加了各种书法培训，我们的中小学也都有写字的课程，但为什么收效不大？原因又何在？

作者认为，人人都想写好字，而想成为书法家的只是极少数（也只能是少数）。但是，现在众多的书法类出版物以及各种培训基本上都是走培养书法家的路子。也可以说，这些书，这些培训和我们许多以只想写好字为目的的人并不对路。这种原因的形成，一是这类图书教材的作者或培训班教师一般都是书法家，他们往往把自己成为书法家的经验编写成书或传授给学员；二是与博大精深、源远流长的中国传统的书法学习方法有关。这就出现一种现象：只想写好字，并不想成为书法家的许多人，只能见到培养书法家的读物，也只能参加培养书法家的培训。

因此，为更多的只想写好字的人出版一些对路的书刊，多举办一些对路的培训班是非常必要的。

那么怎样才能写好字？

字是“练”出来的，人所共知。但练什么样的字，怎样练字，这两点

对字的优劣和学习效果的好坏有着重大影响。

要想写好字，首先要有一本好字帖，第二要有一套科学的训练方法，第三就是认真的练习。

关于“一本好字帖”。我们对字帖的范字提出了“美观、实用、规范”三点要求(本书书名中MSG系“美观、实用、规范”汉语拼音的第一个字母)。

字体“美观”，是写字的人和从事书法创作的人追求的首选目标。“实用”，要求我们所学的字能满足日常应用，既能快写又易识别。“规范”，这是社会对我们的要求，“说普通话，用规范字”是我国政府长期的倡导，简化字是我国的法定文字，所以我们每一个人都应自觉遵守。

楷、行、草三种手写体在社会上使用最为广泛。这三种书体各有特点，楷书易于辩识，但书写速度较慢；草书书写速度是快了，但难写难认，推广、普及、交流难度较大；行书是介于楷书与草书之间的一种书体，也是最为实用的书体，既能快写易识又能普及推广。因此，本书选用行书。但选用何人的行书，是当代人的，还是古人的？我们认为还是直接选用古人的行书好。我们选择了被尊为书圣的王羲之的行书，书圣的字有口皆碑，古今认同。但书圣是先人，而很多今人制定的汉字规范化的要求我们是无法苛求的。直接选用古人王羲之的字，但又如何解决现今的简化字是一大难题。作者对王羲之字帖中的繁体、异体和变体字进行了规范化整理，造出这些既有王羲之书法风格，又符合现行汉字规范化要求的新字。这是一种创新，是一种“古为今用”（作者望有关同仁勿将这些新造出的字收入王羲之的书法字帖出版，以免讹传）。另外，在选取范字时，还尽可能考虑到要适合当今的汉字横式书写和使用硬笔这些情况。

以上只是完成了“一本好字帖”的工作，对“科学的训练方法”又是如何做到的呢？

由于本书以提高写字水平为目的，强调的是写好字，而非培养书法家。显然，以往培养书法家的传统方法并不符合我们的需要。随着社会的飞速发展，人们生活的快节奏，要人们花费较多的时间来学习写字是困难的。因而要寻求“捷径”来实现“写好字”这一目的。作者经过数年的探索、研究，吸收当代科学成果，运用多学科的知识，继承与创新相结合，创编了集六种手段而构成的“捷径练字法”。

首先是引入“汉字使用频度”概念。中国汉字数以万计，但每个汉字的使用频度并不相同。本书将当代这一科学的统计成果运用到写字教

学中。首先选取的 108 个使用频度高的汉字,据统计资料表明,这 108 个字占常用汉字频度 40% 以上。我们在学习这 108 个高频汉字的同时,还掌握被这些字所包含的很多汉字和大量的构字部件。认真地学好这些字就完全可以进入“写好字”这一目标的大门。这是写好字的一条最短的捷径。

第二种手段是从汉字结构、汉字使用频度和汉字认写规律诸多方面综合考虑筛选出来的几百个有代表性的范字作为临习之用。这是第一条捷径的扩展,108 个高频汉字是点,这几百个汉字是面,点与面相结合,我们便能全面地达到写好字这一目的。

第三种手段是采用作者新创并获得国家专利的“捷径练字格”。这是在继承传统基础上的一种创新,采用这种“捷径练字格”的训练效果是明显的。

第四种手段是引入相关字。此举可使我们学会一个字后,与这个字相关的许多字即可触类旁通。

采用“范字词语式编排”和“范字与范字相互交叉组词、组句书写练习”是达到捷径的第五和第六种手段。

有了一本好字帖,和使用六种达到捷径的手段,再加上认真地练习(这是需要读者自己去做的了,任何人是无法取代的,这里无“捷径”可寻),就一定能在很短的时间里改变您的写字状况,提高您的写字水平,写出人人羡慕的,具有“美观、实用、规范”特点的字了。

本书注重实用性,文字力求通俗简明,对一些应在基础教育中掌握的知识不再复述,对过深过远的书法理论也不涉及。

作者愿通过这本书和大家一起交流、探讨“写好字”这一课题,期盼得到大家的批评和建议。

在本书出版之际,承蒙汤洪高先生为本书作序,同时对安徽美术出版社朱秀坤先生、郑可先生,中国科学技术大学出版社张泰永先生,安徽省电视艺术中心苏玉成先生以及关心、支持作者完成这本书的众多亲友表示感谢。

作 者

九七年春,于中国科大东黄楼

大唐三藏聖教序

聖教序

太宗文皇帝製

聖教序

弘福寺山門懷仁集晉右

將軍王義之書

聖教序

蓋聞二儀有像頭賓載上
生四時各有晝寒者以物
是以範天鑄地為鬼惜識其
渴明陰洞陽貞枯骨其數
然而天地皆在乎陰陽而物識
者以其有像也陰陽在乎天
地而無窮者以其無形也故
像頭可以徵惟思不或形譜
莫覩在智猶迷況乎佛道崇
虛乘妙於冥符玄真萬品與
十方舉成虛而之上抑神力

圣教序(局部) (唐代怀仁集王羲之字)

目 次

序	iii
前 言	iv
1. 答读者问	1
2. 学习效果检测比较	9
3. 范字练习字帖	11
第一部分(108个高频汉字部分,占常用汉字使用频度40%以上)	13
第二部分(汉字结构、汉字使用频率、汉字认写规律综合部分)	49
4. 常用行草字	143
5. 部分草字	147
附 捷径练字格(临写用)	151
王羲之书法鉴赏	viii、8、12、152、封底

1. 答读者问

请对《MSG 捷径练字法》一书做一个全面、简洁的介绍。

本书概括起来可以说是一个目的、三个特点、六种手段、两个作用、两种适用、一个增强和五个附有,共二十点,具体叙述如下:

·一个目的:以提高写字水平为目的(即以写好字为目的。写字,并不同于书法艺术)。

·三个特点:所供练习的范字具有美观、实用、规范的特点。

1. 美观(用汉语拼音 M 表示)——直接采用书圣王羲之字迹。

2. 实用(用汉语拼音 S 表示)——采用行书,既能快写又易识别,最为实用。

3. 规范(用汉语拼音 G 表示)——所有范字均符合汉字规范化标准(简化字),对王羲之字迹中的繁体、异体、变体均进行了规范化整理。

·六种手段:采用科学的创造和编排,使用集六种手段构成的“捷径练字法”练字。

1. 引入“汉字使用频度”概念。重点学习掌握的 108 个高频汉字,据国家公布的有关统计资料表明,它们可达常用汉字使用频度 40% 以上。

2. 从汉字结构、汉字使用频度、汉字特征、汉字认与写的规律诸方面综合考虑筛选出的 500 多个汉字。

(练好以上两部分范字即可写出具有“美观、实用、规范”特点的全部汉字。)

中国

zhōng, zhòng
正写 4 画

guó
正写 8 画

· 第二、三两笔笔连。相关字: 钟种冲
肿仲忠蛊等。
· 掌握“方框”的一种写法。“玉”字的
写法可参照, 其笔顺与正写不同。相关
字: 帽蛔掘钰宝玺等。

中 国 中 国 中 国

中 国 中 国 中 国

中 国 中 国 中 国

中 国 中 国 中 国

中 国 中 国 中 国

中 国 中 国 中 国

苏门著创

次数记录
1
2
3
4
5
6

范字具有美观、实用、规范特点,采用科学的创造和编排,使用六种手段达到捷径之目的的练字字帖

3. 采用“捷径练字格”训练。继承传统的行之有效的临摹学习法，发扬传统，采用新创并获得国家专利的“捷径练字格”（专利号 ZL 95 3 07455. 2）进行临摹训练。

4. 范字词语式编排。以利提高学习效率，增加实用性。

5. 引入相关字。以达到举一反三，一通百通之效果。

6. 采用范字与范字相互交叉组词、组句在稿纸格中书写练习。通过进一步强化练习，以便与日常应用相接近。

· **两个作用：**在提高写字水平的过程中还能起到对汉字正音、正形的作用。

1. 正音——以国家语委、国家教委、广电部发布的《普通话异读词审音表》和新版《新华字典》为依据，对范字进行正音。

2. 正形——以国家语委、国家教委、新闻出版署发布的《现代汉语通用字表》为依据，作为范字字形与笔画数的标准。

· **两种适用：**硬、软笔都适用。

1. 适用于钢笔、圆珠笔、铅笔等硬笔练字。

2. 适用于毛笔中、小字行书的学习。

· **一个增强：**通过本书的学习可增强对手写体汉字的识别能力。

· **五个附有：**

1. 附有与写字有关的“小知识、小故事、小笑话、成语典故、书苑掌故”等 18 则。

2. 附有“书写练习次数记录”（在范字练习字帖上）。

3. 附有“学习效果检测比较”。

4. 附有“捷径练字格”（临写用）专用纸。

5. 附有“王羲之书法鉴赏”多幅。

本书的“捷径练字法”适合哪些人？

具有小学高年级以上文化程度的人都可采用本书的“捷径练字法”来练习写字，提高写字水平。

“写字”与“书法”、“硬笔书法”有何不同？

首先，是两者的目的不同。写字，强调的是我们工作、生活、学习中的日常应用。“书法”和“硬笔书法”强调的是艺术创作。

其次，写字是每一个读书识字的人都应掌握的基本技能，而以艺术创作为目的书法、硬笔书法只是极少数人所追求的目标。

第三，两者在用字标准上不同。写字强调用字的规范化，不用繁体字、异体字，所写的字要易于辨识等，而书法创作相对来说可以不受这些约束。

第四,是书写形式上的不同。写字以现代的横写为主,而书法、硬笔书法的艺术创作以传统的竖写为主。

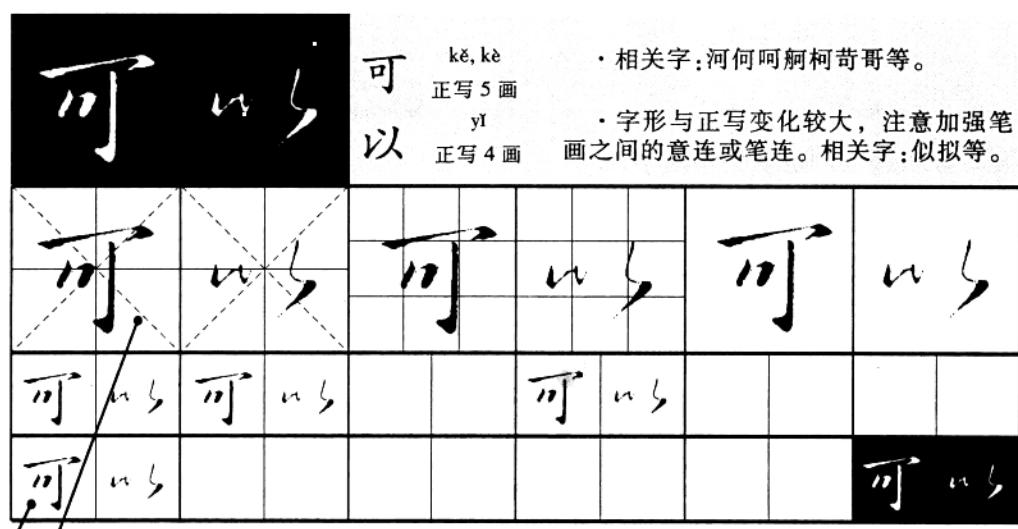
最后,是书写工具、纸张、墨水的不同。写字以常用的普通纸张即可。书法一般要用宣纸和一些特殊要求的纸张。书法一般以毛笔为书写工具,要用传统的墨和墨汁书写,而写字用一般墨水或圆珠笔即可。

本书采用新创的并获得国家专利的“捷径练字格”有何优点?

摹、临是传统的书法学习法,长期以来被证明是行之有效的。摹写和临写两种方法各有长短,摹写有利于掌握范字的结构,临写有利于学习用笔。采用两者结合,取长补短,学习效果则更好。

田字格、米字格、井字格(又称九宫格)是传统的学习书法的辅助手段之一。各种类型的格,对不同结构的汉字,在实际使用效果上有一定的差异。新创的“捷径练字格”将以上三种字格融合在一起(本书使用的“捷径练字格”将田字格和米字格合并),因而能适用于不同结构的汉字。其中无线的大空格有利于全面分析范字,也给在下面的两行小方格里摹临范字作一个过渡。

上面的六个大格是供摹写用的。字形较大,加上有田字格、米字格和井字格的辅助,有利于看清字的结构特征,有利于分析笔画的轻重、快慢。下面的两行小方格供摹写和临写用。通过上行大格中范字的分析、观察和摹写,再使用下面两行和日常应用大小接近的小方格交替进行摹写和临写,从而容易取得良好的学习效果。



对练字用的笔、纸张、墨水有什么要求？

笔——写字的工具。“工欲善其事，必先利其器。”是使用钢笔还是圆珠笔等由自己的喜好而定。总的选用原则，以笔尖弹性大一些、下笔流畅一些为优，笔杆粗一点、重一点为好。

纸——为写字的载体，一般常见的练习簿、信纸、稿纸均可。摹写用的纸可选用薄一点、透明一些的，能看清范字即可。

墨水——也无特殊要求，蓝黑、纯蓝、黑色都可。

按照本书的“捷径练字法”学习，写好字需要多长时间？

“捷径”——《现代汉语词典》的注释为：“近路，比喻能较快地达到目的的巧妙手段或方法。”

由于本书使用了集六种手段而构成的“捷径练字法”，从而能走近路，较快地达到练好字的目的。

但捷径、近路，终归只是一种学习方法，关键还是靠自己去练、去摹、去临、去想、去悟。不动手，不动脑，再好的方法，再巧妙的手段，再科学的发明，再创新的编排也改变不了自己的写字状况，也提高不了自己的写字水平。

常言道，字无百日工。一般通过2~4个月的业余学习，即能使日常应用的写字达到较高的水平。

由于每人诸多方面的情况不同，在时间上和学习效果上会存在一定差异。

要写好字是否一定要先学楷书？

学书先学楷——这在传统的书法学习中几乎已成定论。随着社会的发展，特别是书写工具的改变和学习目标的不同，这种定论也在改变。

古人的书写工具是毛笔（没有今天常见的硬笔），自写字起就始终使用毛笔。儿童一开始所写的字只能是规规矩矩、一笔一画的字，这种一笔一画写的字当然只能是楷书，但这种楷书是指仅具有一笔一画特征的狭义的楷书（本书称之为“正写”），而非书法家所说所写的那种真正的楷书。他们要用毛笔一笔一画地写上三年五载甚至更长的时间，直到过了识字关、写字关。这是古代读书人的必经之路，故出现了学书

先学楷之说。

今天，我们识字写字的情况发生了变化，学生是先用铅笔学会写字的，在小学低、中年级学的还是一笔一画的字，这种虽不能称之为正规的楷书，但与古人过识字关所起的作用是一样的。从某种意义上说，我们现代人经过在小学低、中年级的识字关和写字关以后，可以说是会写“楷”书了，只不过是现代的书写工具(各种硬笔)所写的罢了。

因此，我们说具有小学高年级以上文化程度、以写好字为目的的人，直接学习行书和古人的“学书先学楷”并不矛盾。

直接临摹古人碑帖与临摹现代人书写的硬笔书法字帖，两者相比有何优点？

要写好字和学习书法都要临摹字帖，这是从古至今被实践证明是行之有效的方法。有的人认为要写好字和学习硬笔书法，直接临摹现代人书写的硬笔书法字帖就行了。我们认为还是直接临摹古人的碑帖为好。这是因为硬笔书法的出现与已有几千年历史的中国书法艺术相比还是非常短暂的，目前仍处在发展阶段，即便一些写得比较好的硬笔字帖，他们的功力也都来自临摹古人的碑帖。因而，用不着隔着现代硬笔字帖这层“皮”，我们要与古人“直接见面”——去临摹被肯定了的古人碑帖。也可以这样说，古人的碑帖是我们学习“源”，而现代硬笔字帖是“流”，我们不应舍“源”逐“流”。这也是本书直接采用被称为书圣的王羲之字迹的原因。但一些硬笔书法家学习古人书法的经验体会仍是值得我们学习借鉴的。

在学习过程中，为什么会出现后面写的还不如一开始写得好的反常现象？如何克服？

其实出现这种情况并不反常，这是因为通过一段时间的“观”、“摹”、“临”，你对“字”的鉴别能力提高了，也就是你的“眼界”高了，对字的衡量标准也高了，但这时手写能力的提高没有跟上，故出现这种“眼高手低”的现象。

只要我们认真找出“眼”与“手”之间的差距之所在，再经过认真、反复练习，所写出的字就会有一个新的面貌。

本书中的“常用行草字”有何作用？

行书是书体(篆、隶、楷、行、草等)的一种，将行书这一大书体细分之，又可分为行、行草、行楷三小分支。写得草一些的称之为“行草”，写

得规矩一点的称之为“行楷”(行草、行楷也有称之为草行、楷行)。本书的“范字练习字帖”中的范字除少数字外,基本上是分支里的“行书”和“行楷”。但在日常应用中“行草”相当流行、实用。为此,本书有“常用行草字”的内容(这些字也均选自王羲之字迹)。

能认识这些常用行草字是必要的。会写、会灵活运用这些行草字对提高我们的写字水平大有益处。

本书书末所附“捷径练字格”(临写用)也可用来临写这些行草字。

本书中的“部分草字”有何作用?

写字的目的之一是给别人看的。反过来,我们也要看别人写的字。这是文化传播、思想交流的一种途径。

长期以来,我们识字教育培养的学生大都是只认识“印刷体汉字”和一笔一画写的“楷书”(这种“楷书”非“隶、草、行、楷”几大书体中的楷书,本书称之为“正写”),而对“手写体汉字”的识别能力极差。读死书者被称为书呆子,那么,认死字者,其实就是“字呆子”。为了改变这种状况,增强手写体汉字的识别能力,我们挑选了部分常见的草字。这些字的一个主要特点是在社会上较为流行,但与正写字在形态上差异较大,需要专门的学习辩识。

能辩识这些字,对改变“字呆子”是有益的,能较大地增强我们对手写体汉字的识别能力。

这些草字小学生不宜学写,其他人可根据自己的情况而定。

怎样使用本书的“范字练习字帖”?

使用方法、步骤如下:

一、请先填写、抄录“学习效果检测比较”上的内容。

二、读帖。掌握临写篇(3组6字)范字字形的正写和字音。分析领会范字的结构特征和用笔的轻重、徐疾。只有做到心中有数,才会下笔有法。

三、空临。手握笔,对照范字,悬空作书写练习状,其次数十次八次也可,几十遍也不为多。

四、摹写—临写方法。有以下4种方法可供选择参考:

方法 1. 此系传统的方法,用 16 开大小较透明的书写纸覆在拟练习的字帖上,然后就在这张纸上进行摹写和临写。用毛笔练习写字也用这种方法。

方法 2. 用透明的塑料薄膜覆在拟练习的字帖上,用已不显字迹的圆珠笔或类似笔形的书写工具在薄膜上进行摹临。

方法 3. 用“方法 2”中的书写工具直接在书中的拟练习的字帖上摹临。

方法 4. 用铅笔、彩色水笔、钢笔、圆珠笔直接在字帖上进行摹临。

五、以上的摹临方法可根据自己的情况选择其中的一种,也可对几种方法进行一些试验后再选择,也可几种方法交叉使用。

六、“捷径练字格”(临写用)的使用。可从书末裁下此页,再参照上述的几种方法对一些汉字进行临写。也可复制一些后直接在上面进行临写。

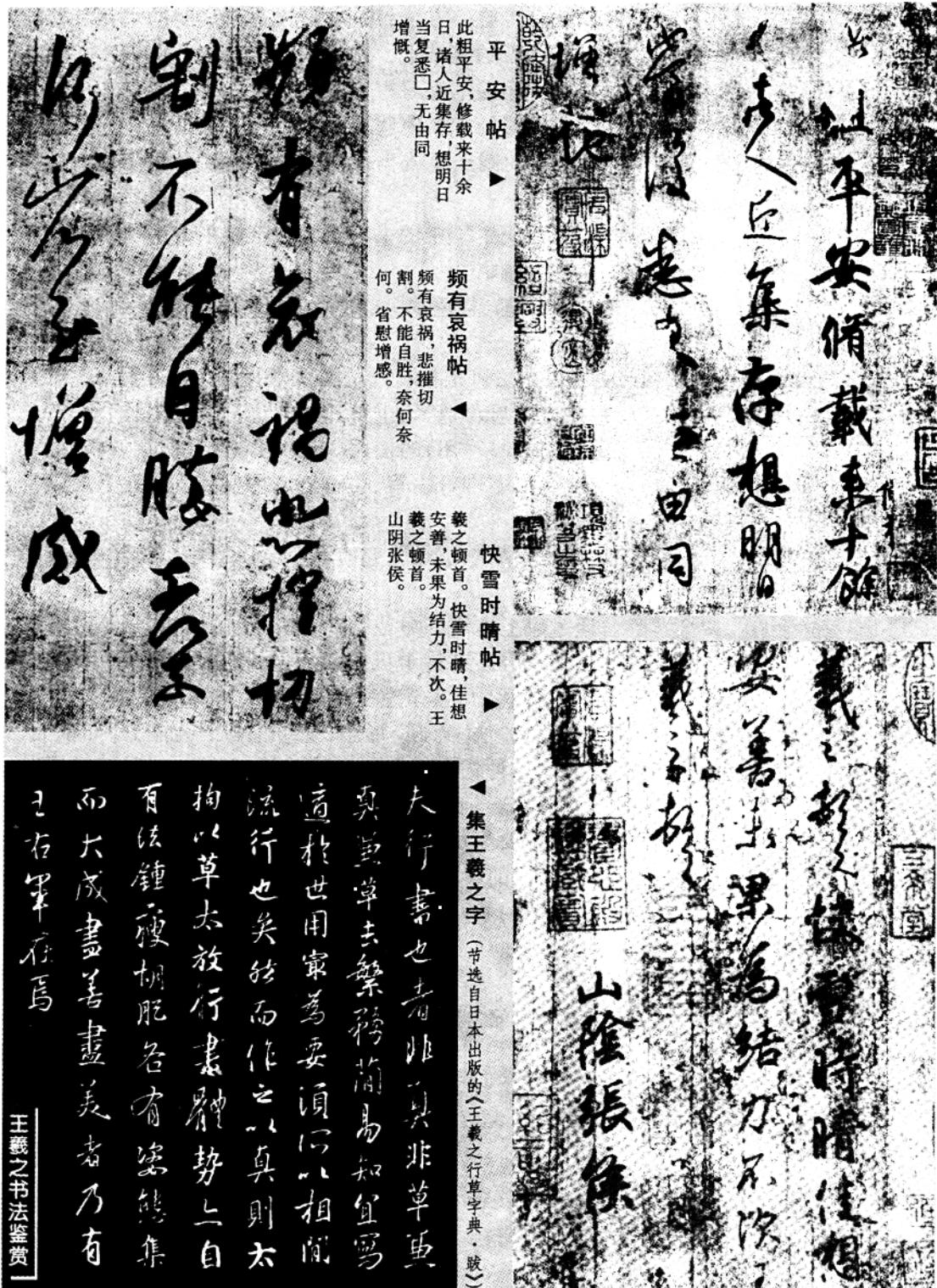
七、做好“书写练习次数记录”。它有利于分析问题总结经验,有利于提高学习兴趣。

八、背临。通过以上方法练习范字后,对范字的结构、用笔等有了一定的掌握,但这种掌握还有待于巩固和加强。这时即可采用背临的办法:手握笔或其他杆状物,甚至空手作握笔状,而大脑要想范字,默记范字结构特征、运笔方法、点画、形态,也可空画于物体上,如掌上、腿上、桌上、被上……这种背临学习机会随时都有,养成这种习惯后对提高写字水平大有益处。

九、在学习过程中要尽可能将学过的字应用在日常的工作和学习中,避免练归练、用归用的学用分离现象。

十、通过一段时间的学习,写字水平有了一定程度的提高,达到自己认定的目标后,可中止专门学习,将写字水平的进一步提高放在以后的日常应用中。

十一、再次填写、抄录“学习效果检测比较”页及其背面的内容,并及时寄出。



王羲之书法鉴赏

请在练习前与自认为学习目标达到后，先后两次（每次左右两边一并）书写下面的文字，以作学习效果检测比较之用。

2. 学习效果检测比较

题西林壁 苏东坡
横看成岭侧成峰，远近高低各不同。
不识庐山真面目，只缘身在此山中。

字是一个人的门面，字是人的一面镜子，字是文章的衣冠，这是社会上广为流传的话。字也是一个文化素养的表现之一。一个人字写得好会得到人们的尊重，也容易获得别人的好感，还可以增加自己的自信心。

第一次书写于 年 月 日

性 别
文化程度
职务(职称)

书写者姓名

年 龄

职业

单 位

地 址

邮 编

电 话

长途区号

第一次书写于 年 月 日

第二次书写于 年 月 日

第二次书写于 年 月 日

请在下列相应的“方框”内打“√”。

(填写日期： 年 月 日)

1. 您是如何得知本书的

书店、书摊见到 从别人处见到
别人推荐 见到报刊介绍
见到广告 其他(请指明) -----

2. 您在何处购得本书的

新华书店 报刊门市部
书摊 单位集体订购 邮购
商店 其他(请指明) -----

3. 您是否购过书法方面的图书

没有 1~3本 4~6本
7~9本 10本以上

4. 以往购过的书法方面的图书对提高自己写字水平的作用

有很大作用 有一定作用
作用不大 无作用

5. 您认为本书对提高自己写字水平的作用

有很大作用 有一定作用
作用不大 无作用

您对本书的评价、认识、批评、建议以及学习体会、
经验和方法等。(可另附纸)

此页左边部分请邮寄：

230026

安徽省合肥市金寨路96号
中国科学技术大学99号信箱
苏门先生收

联系电话：(0551) 3602918
3608604

传真：(0551) 3608602

书
写
请
勿
超
过
此
线