

九十年代献给青少年朋友的佳作

JIUSHI NIANDAI XIANGEI QINGSHAONIAN PENG YOU DE JIAZUO

庞中华

最新
钢笔字

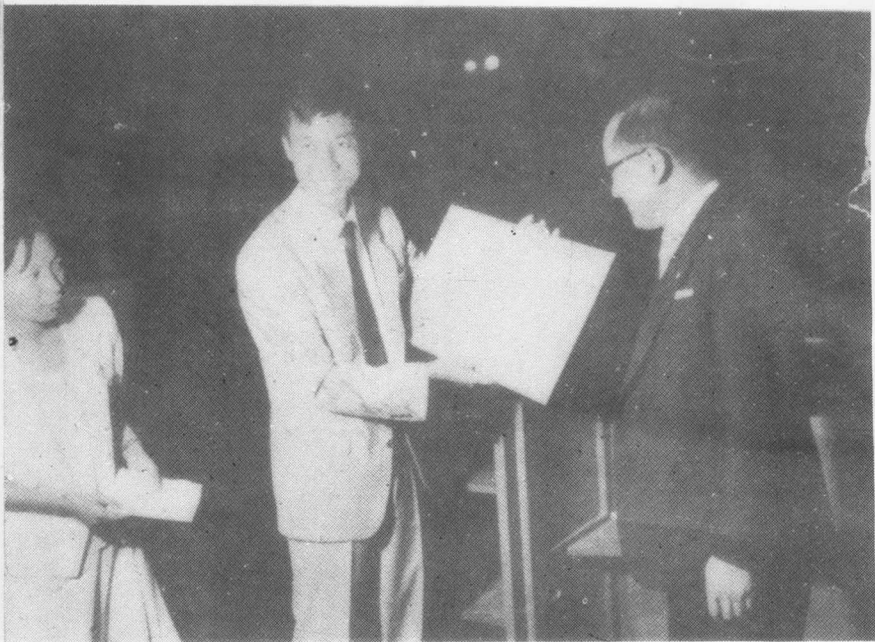


PANGZHONGHUA

ZUIXIN GANGBI ZITIE

3

教育科学出版社



日本硬笔书道学院院长小川江南先生（右）
授予庞中华名誉教授证书。



庞中华在讲述音乐和书法的关系。

摄影 杨锋

钢笔书法之歌

1=D $\frac{2}{4}$

轻快地 自豪地

范华词曲

5	1	03 2.1	5, 0	5 5 6.1	07 '6	4 6 5
钢	笔	钢	笔	联接五洲	的情	谊。
5	6 6 6	6 4 6	5 5 4	3 4 3 1	05 6 1	
	跨	过	高	山	越	过
5 4 3	2 5	03 27	1—	3 3 3	6 6 5	
心	儿	连	在	—	起!	继
4 3	2—	6 1	7 6	5 4 3 2	3—	
传	统	抒	写	时	代	新
5 3	2 3	2 1 7 1	2—	5 5 6	5 4 3 4	
汗	水	伴	随	着	墨	水
5—	5—	1 5	5 6	5 6 5 4	3—	
舞	,	留	下	我	们	
5 5 6	5 4 3 2	1—	1—	6 6 6	6 4	
光	辉	的	足	迹。	亲	爱
5 5 4	3 4 5	5 5 4	3 1	2 2 1	7 5	
团	结	—	心	把	钢	笔
06 6 6	4 6	5 6 5 4	3 5	1—	2 1 7 6	
让	我	们	大	家	共	同
5 4 3 2	1 5	1				
二	十	一	世	纪。	嗨	嗨!

写给朋友们

一、硬笔书法的召唤

中国人爱好书法，注重写字，过去用毛笔，如今普遍用硬笔，主要是钢笔、铅笔、圆珠笔。据1987年上海《文汇报》载：中国每年生产硬笔30亿零5000万支，数量占世界第一位。

既是书法之国，硬笔产量如此之多，使用者如此之广，势必会有热心人来鼓励提倡，付诸行动，终于形成今日中国大地上的硬笔书法热潮，动人心弦，沁人心脾。

正如盛夏不是成熟的季节，纵览

当今中国书坛，各种硬笔书法比赛展览、社团组织纷纷扬扬，沸沸扬扬，热热闹闹。但我们只要冷静而清醒地审视，就会明白我国同胞尤其是广大青少年硬笔书写水准之低下，已经十分令人忧虑。字迹潦草，书写混乱，让人无法辨认。

据《北京晚报》1985年8月14日报道：由于书写上造成的原因，首都每天20万封平信没法投递；1985年10月11日，全国邮政总局发出呼吁：要求广大用户在信函、电报、包裹等邮件上注意书写清楚、整洁、规范，以便于投递的迅速准确；汉字书写的混乱，阻

碍了信息的交流，《人民日报》1986年9月28日，发表《促进汉字规范化，消除社会用字混乱》社论指出：“当前社会上滥用繁体字，乱造简化字，随便写错别字的现象相当普遍，应当引起高度的重视。”

汉字的硬笔书写教育，首先要从中小學生抓起。由于本书作者多年从事硬笔书法教育，武汉九洲书店胡丹同志力促我编写一本小学语文课本生字钢笔字帖，奉献给可爱的小朋友们。在他频频催促下，这本小书得以脱稿。

本字帖收集近4000个常用字，不但适合小学生练习，也可供中学生和其他

年轻朋友临习使用，因为无论小朋友或大朋友，日常应用的都是这些汉字，只要照此练习，都会有收获的。

二、写字的姿势

对于青少年特别是中小學生，一定要注意执笔和写字的姿势。错误的姿势，不但影响书写的效果，而且还会引起近视、斜视、脊椎骨弯曲等疾病。

正确的执笔姿势是：拇指、食指
的指肚和中指的侧面捏住笔杆的下端，
四指和五指紧贴中指后面；笔尖距捏
笔的手指约一寸左右；笔杆倾斜地靠
在虎口内。

正确的写字姿势是：身要坐直，头要端正，两腿自然与肩宽。要求做到三个“一”，即眼睛距离书写纸面一尺；笔尖距离握笔的手指一寸；胸部距离书桌的边缘一横拳。

三、书写工具

初学硬笔字，用钢笔或铅笔均可。钢笔的选择，不在于价钱多少。采用普通钢笔或铱金笔，只要书写时笔尖圆润，墨水流畅，写出的线条均匀，就是很好的书写工具；铅笔可采用软硬适中者，比如 H、HB、B、2B 等。太硬或太软的铅笔，不适宜初学写字用。圆珠笔

由于笔尖太滑，难以掌握运笔的速度和力度，不适合初学习写字使用。

书写纸，可以采用方格或横格练习册，书写熟悉之后，也可以在白纸或废旧报纸上练习。

四. 练习的方法

中国人学习写字，历来常用的方法是临和摹。

临，就是把字帖放在书桌前，照着帖上的字仿写，因此也叫“临帖”。临帖适宜成年人或具有一定书写功底青少年。初学写字的人，采用临帖的方法，不容易掌握好字的形态结构，如同“抄

书”，即把帖上的字抄下来，字虽同而形态不相同。

摹，就是印看字帖一笔一画描，又可分为“描影”和“描红”两种方法。描影，是用透明白纸蒙在字帖上，照着白纸下的字影描写；描红则是把字帖印成红字，用钢笔直接在红字上描，既清晰又方便，因此，描红是最见成效的学习方法。

笔画名称

点 丶	横 一	竖 丨
撇 丿	捺 ㇏	挑 ㇀
横折 ㇇	横钩 ㇇	横撇 ㇇
横折钩 ㇆	横折弯钩 ㇆	横折折撇 ㇆
横折折钩 ㇆	横折提 ㇆	竖提 ㇆
竖钩 ㇚	竖折 ㇚	弯钩 ㇚
竖弯钩 ㇚	竖折折钩 ㇚	撇点 ㇚
撇折 ㇚	斜钩 ㇚	卧钩 ㇚

笔顺规则

从上到下	三: 一 二 三 言: 讠 言
从左到右	川: 丿 丨 丨 树: 木 权 树
先横后竖	十: 一 十 丰: 一 三 丰
先撇后捺	人: 丿 人 木: 十 才 木
先横后撇	厂: 一 厂 左: 一 ナ 左
从外到内	月: 月 月 风: 几 风
先中间后两边	小: 丨 小 办: 力 办
先里头后封口	日: 日 日 日 田: 田 田 田

偏旁部首

冫: 冲 次 冷	讠: 认 让 译
刂: 刘 剔 剧	人: 今 合 金
亻: 仁 们 伐	阝: 队 阳 阶
卩: 邓 那 都	氵: 江 没 波
忄: 怀 恰 悦	门: 问 问 闲
辶: 述 送 道	扌: 扛 拖 捡
土: 堤 培 增	艹: 芳 茶 药
犛: 犯 独 狡	饣: 饭 饱 馆
弓: 弛 张 弥	纟: 约 终 绘
心: 必 思 恋	木: 林 相 械
戈: 戊 戎 武	衤: 初 袖 袍

		小	学	语	文	
	第	一	册	生	字	表
一	二	三	四	五	六	七
八	九	十	人	口	手	上
中	下	日	月	水	火	山
石	田	土	木	禾	米	竹
刀	弓	车	舟	前	后	左
右	耳	目	舌	牙	头	足
坐	立	走	尺	寸	元	角
分	大	小	多	少	斤	两

马	牛	羊	毛	皮	鸟	虫
鱼	爪	子	尾	巴	开	门
关	出	入	来	去	方	向
东	南	西	北	白	天	黑
夜	云	电	风	雨	父	亲
母	儿	女	爸	妈		
	1	民	会	国	爱	共
产	党	2	京	星	红	我
和	3	学	校	老	师	同
心	们	4	书	写	字	做

边	想	5	扫	地	你	把
得	6	灯	过	路	看	不
在	跑	7	桥	汽	船	有
座	从	8	话	了	的	用
说	完	9	花	生	黄	到
雪	堆	成	10	鸡	鸭	鹅
这	那	只	几	也	11	太
阳	球	亮	12	飞	机	是
什	么	又	13	气	树	排
个	14	弯	里	见	15	玉