

赵树繁
编著

大学生硬笔书法速成

DA XUE SHENG YING BI SHU FA SU CHENG

雄	枯
杰	何
士	足
功	赖
名	捐
从	身
此	弃
大	中
阮	野
籍	鸟
游	堂
两	作
山	惠
林	宅
徐	崔
周	崔

秦	里
山	共
成	心
疏	意
礪	希
黄	瀚
河	鸾
高	弓
蒙	挂
芳	扶
观	桑
公	长
庄	剑
周	倚
子	天
家	外

空	曲
埃	未
军	终
耿	秦
华	岳
阳	已
下	复
身	来
亮	夹
为	林
工	非
灰	吾
炎	有
光	朱
延	宫
万	生

王	智
安	言
在	发
哉	魏
战	都
士	南
食	何
糟	澄
糠	冰
贤	台
者	箫
腐	管
蒿	有
莱	道
歌	音
舞	梁

大学生硬笔书法

赵树繁 编著

序 言

可以说,艺术是一种奢侈品,也就是说只有在人们的物质生活有了富裕以后才能够进行欣赏和创作,随着社会的进步,人们的生活水平提高了,对艺术的要求也相应地提高了。作为我国书法艺术要得到继承和发扬,在走向富裕的今天,学习书法才能在全民中普及,提高全民素质,使我国文化事业得到全面发展。科学学校的同学,为了更好地完成素质教育的任务,我经过五年多的书法教学实践,与同学共同探讨学习。

这本册子主要是以实用性为主,在编写过程中,我主要从以下几方面来进行。

一、书法知识修养方面

主要依靠专题讲座式的录像,这种由专家讲的专题讲座,边讲边示范,知识面广,讲得透,加之演示,效果非常好,这种现代手段的教学可谓事半功倍。

二、结构问题

课本上讲了结构的形式原则,书写字形结构的比例关系主要放在课堂上讲解示范,以分解图式的构成法去剖析,以偏旁部首为主,边讲边示范,边练习,从易到难,循序渐进,利用各个击破法,力争一学期内收到一定的效果。

三、欣赏问题

在欣赏方面,主要依靠录像,这种由专家讲的专题讲座,边讲边示范,知识面广,讲得透,加之演示,效果非常好,这种现代手段的教学可谓事半功倍。

江苏工业学院图书馆
藏书章成

责任编辑:黄 强
装帧设计:任 伟

大学生硬笔书法速成

赵树繁 编著

甘肃教育出版社出版发行
(730000 兰州市滨河东路 296 号)

甘肃陇西县印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 6 字数 80 千
2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷
印数:1—2,500

ISBN 7—5423—0979—X/G·762 定价:12.00 元

序 言

可以说,艺术是一种奢侈品,也就是说只有在人们的物质生活有了富裕以后才能够进行欣赏和学习以及普及与提高。作为国粹的中国书法艺术要得到继承和发扬,也只有中国人民摆脱了贫穷落后,走向富裕的今天,学习书法的高潮才能在全国兴起,提高当代大学生的全面素质,使书法艺术走进理科学校的课堂才有可能。为了更好地完成素质教育课的任务,我经过五年的不断总结,编写了这本钢笔书法教材,供同学们参考学习。

这本册子主要是以实用性为主,参考性为目的,配合课堂教学编写的。我主要从以下几方面来进行教学。

一、书法知识修养方面

主要依靠专题讲座式的录像,这种由专家讲的专题讲座边讲边示范,知识面广,讲得透,加之演示,效果非常好,这种现代手段的教学可谓事半功倍。

二、结构问题

课本上讲了结构的形式原则,书写字形结构的比例关系主要放在课堂上讲解示范,以分解图式的构成法去剖析,以偏旁部首为主线,边讲边示范,边练习,从易到难,循序渐进,利用各个击破法,力争在一学期内收到一定的效果。

三、欣赏问题

为提高同学们的欣赏能力,我以创作为目标,从根本上解决欣赏的问题,通过创作的练习体验,使同学们认识书法创作的特征,掌握书法欣赏的原则,并且通过书法创作的练习来促进字形结构的提高,达到精讲多练的目的,以课堂练习和课外创作相结合,知识性和书写能力相结合。

由于创作是本学期的重点方面,所以,将硬笔书法作品构图打格的形式范例印在了这本册子中,目的是让同学们书写作品时方便快捷,可以直接拷贝临写,为同学们创作作品节约时间。其次,在作业讲评中的学生作业,我挑选时以风格特点为依据,相同风格的写得再好也只选一幅,故将好多优秀的作业没有选出讲评。又由于考虑到学校书画社的活动,关于参展赛的问题也进行了讲述,可能对一些有特殊爱好的同学起到一定的参考作用。

这本册子的目的是供同学们上课时参考,对其书写和创作起到抛砖引玉的作用,在书法修养的提高方面还需认真看录像,在字形结构的掌握方面还需认真听我讲解示范。因为书法教学属技能性的教学,只有通过直观性的演示方能凑效,光靠看参考书不能完全解决问题。希望同学们记住这一点,只要认真上课听讲,多写多练,持之以恒,没有写不好字的道理。

由于本人上这种大课的时间短,水平有限,经验不足,本书好多地方还很不成熟,殷切希望大家提出宝贵意见。

赵树繁

1999年11月25日

目 录

一、汉字艺术简说	(1)
二、写字与大学生的素质	(2)
三、大学生必须写好硬笔字	(4)
四、学习书法应注意的几个问题	(5)
五、行书与楷书的关系问题	(8)
六、写字的姿势问题	(9)
七、写钢笔字所用的工具	(12)
八、笔顺的写法	(13)
九、楷书结构的形式与书写原则	(16)
十、数字与英语字母的写法	(19)
十一、硬笔书法作品的构图形式以及落款和印章	(23)
十二、硬笔字八种常见笔法的写法	(35)
十三、谈谈欣赏	(37)
十四、关于参展参赛的问题	(39)
十五、学生作业讲评	(42)
十六、教师作品欣赏	(60)

一、汉字艺术简说

我国汉字的历史,若从甲骨文算起,大约已有 3400 多年了。中国汉字与外语拼音字母不同,不仅仅满足了传递信息、交流思想以及生产、生活的需要,而且还是一门书法艺术。汉字的书写工具不外软、硬笔两种,写出的文字都有一定的美的形式。我们平常使用的都是硬笔,只有把硬笔字写成具有艺术美的形式,才能发挥它应有的效能。因此,了解汉字艺术的形成对于学习硬笔字是不无益处的。那么,中国汉字的书写为什么是艺术呢?这就要从最早的文字书写开始说起,也就是从象形文字说起。

中国汉字的书写从一开始就具有一种艺术表现形式。人民群众在长期社会生活实践中,为了互相联系、交流思想以及记事等生活实际需要,创造了文字。随着社会经济文化的发展和书写工具的日益改进,为了使用的方便和适应欣赏者的需要,在运用的过程中,不断演进革新,慢慢演变成为人们观赏抒情的书法艺术。鲁迅在谈汉字的起源和特点时曾说:“中国文字的基础是‘象形’。”写字就是画画。汉字的创造方法,最初主要是摹拟天、地、日、月、水、火、草木、兽蹄、鸟迹以及人物和鸟兽形态等自然界的各种物象,并加以提炼概括而成的,也就是所谓“近取诸身,远取诸物”。就我们今天所能看到的,从甲骨文经篆而隶、以至章草楷行等,尽管书体各呈风貌,但追根溯源,都是由简单的图画相递演变而来的。因此,人们习惯上把这种象形记事的图画文字称为“象形文字”。这种“形”一开始就带有图画的性质,它单独成形,既是记事的符号,又包含着形象性的特征,具备一种造型美的因素。也可以说它是一种单一的图画,加上软硬不同的书写工具的书写,形成以点画线条为基本表现技法的特点,这就使文字结构形体产生变化丰富、具有线条和结构相结合的美感因素。在书写中,以书写内容的思想感情的起伏变化进行字形、字距与行列的

分布,构成优美的章法布局和生动的气韵。在体态风格上,和传统绘画作品一样,有灵秀俏丽之美,又有雄强狂达之姿……,形成不同风格,给观众以不同的联想,这就使书写具有艺术特色,构成它自身独特的艺术语言。

艺术的特点是讲形象性的,它创造的思维活动,离不开感情的形象的形式。中国汉字虽不像其他艺术形式那样可以直接创造人物或实物形象,但它可以通过作者的创作意图,在不违背汉字本身的造型规律的前提下,充分发挥其可变性与表现力,通过线条的组织搭配和构图的布局安排,特别是通过作者技法的熟练程度以及丰富的想象力,表现出灵动活泼的动势来。

我们学习写字,主要是为了实用,为了学习、生活和工作的需要,同时,也要追求美的形式。只有充分认识它的艺术特征和美的造型规律,才能把字写好,才能更好地为人民服务,为社会主义精神文明和艺术的繁荣与发展作出自己的贡献。

二、写字与大学生的素质

中国文化历史悠久,源远流长,特别是中国的文字,从它一开始就以艺术的面孔登场。流传到了今天,它不仅是传递信息、交流思想的工具,而且是一门以美的书写形式加上书写工具的特点,写出具有抒情达性生动意态的作品,用以陶冶情操、抒发情感的独立的艺术形式。对书法艺术,历代劳动人民和知识分子进行了不倦的探索,为我们留下了宝贵丰富的文化遗产。

纵观过去,书法艺术一直受到统治阶级的重视。我们知道,在古代即《周礼》中所指的六艺:礼、乐、射、御(驭)、书、数,是中国古代(春秋战国以来)实施的六项教育内容,是人们从小必须传习掌握的六种技术学科,也是必须具备的基本素质。其中的“书”,是指识字写字,“书”即是六艺之一,在教学上有相当确定的学习方法章程。《汉书·艺文志》记载有:古者八岁入小学,教之六书,谓象形、指事、形声、会

意、转注、假借,造字之本也。要求学生首先是把字写得正确无误,写得整齐美观。在秦朝(始皇帝)统一六国以后,统一了文字,由丞相李斯作《仓颉篇》(李斯也是当时的大书法家),作为教幼童学习的规范性的文字(小篆)。因为当时秦代统一文字后规范字为小篆,并且是用毛笔书写,也就是用毛笔来教育幼童学习识字的,所以书法自古以来就是人们进行素质教育的一个方面,也是读书人必备的能力之一。作为六艺之一的书法是读书人必备的素质之一。每一个读书人必须过好这一关,即识字、写字,而且要写好,有一定的水平。自隋唐开科取士一千多年以来,书法就是读书人走上仕途取得科甲及第的必修课之一,所以历代书法家大多是入朝为官者,如果字写得不好,是很难取得功名的。也正因为科举的重视与要求,书法受到了读书人的重视,科举使书法的地位极大提高。对书法的研究学习,在很长的历史进程中为功名利禄所左右,这又与隋唐以前的倡导“六艺”多少有些不同,前者是一种素质修养,后者带有极强的功利性质。但功利也间接促进了书法的繁荣辉煌。

我们现在学校的书法教育应是以提高学生的素质为主,学校要求大学生把字写得规范美观,反映大学生书写方面的能力,而不是培养“书法家”,是普及性、能力性,而不是专业性训练。我们的要求就是,作为当代大学生应该了解中国的书法艺术,并且应该人人写一手规范漂亮的汉字。其中也不排除书法艺术活动的参加,如大学里、社会机关团体里的书画社活动,书法协会等组办的一些展览比赛等。这就要求我们其中的一部分同学应该有这些方面的能力,即参加展览和大赛的书法水平。这是促进书法发展,提高书法艺术素质的一个有效的方面,也往往是检验书写水平高低的一个方面。所以,从这个意义讲,我们的书法素质教育又不是仅仅停留在低级阶段,而是全面综合性的培养训练为主的教育方式。由于我们学校社团的书法活动展示比赛,往往对书法水平的要求更高,优美的展示效果促使学生对书法风格、意境作深层次的探求,进一步引导同学们对传统文化作认真学习,从而促进对传统文化的深刻理解,同时也提高了同学们的审美能力、创造能力,增强爱国主义精神,陶冶了性情,也培养了善于创作的坚忍不拔、勇于探索的精神,培养出一些在书法方面的优秀人才。使我们中国的书法艺术优秀遗产一代代传下去,后继有人。这是我们的目的。

三、大学生必须写好硬笔字

自从1809年美国人沃特曼发明了钢笔,钢笔字很快就在全世界认可流行。一个多世纪以来,钢笔的书写方便简捷,一领风骚,尤其对中国杂繁的汉字更为适用。近年来,以钢笔为主的硬笔字又以书法艺术的面孔在中国盛行了起来,并且在钢笔笔尖的改造上也进行了探索,圆珠笔、竹笔、蘸水笔等不同的硬笔形式向毛笔挑战,取得了可喜的成绩。特别是钢笔的灵巧技艺和使用的方便赢得了人们的喜爱,风靡全国的各种比赛、展览以及中国书法家协会硬笔书法委员会的成立,显示着硬笔书法艺术自身的生命力,其书写形式的美感逐渐被越来越多的人所需要。提高大学生的书写水平和文化素质,硬笔书法将起到主要作用。

我国学校的汉字教学以粉笔为主。小学的学生从一开始学习写字,所惯用的工具都是硬笔:铅笔和钢笔;学生在整个上学期间所能看见的和模仿的字体主要是老师在黑板上所书写的粉笔字和在其它场合所见的钢笔字。当前学校设立的毛笔书法课早已成了高考的牺牲品而名存实亡,而硬笔字却是不可缺少的主要书写形式和手段。

首先,硬笔书法工具灵巧、易学,容易达到事半功倍的效果。我们在学习生活中有足够的时间和条件去进行硬笔书写,而毛笔就不可能。在生活中实用中进行学习,在时间上、数量上,都为我们写好硬笔字创造了良好的条件和可能性。硬笔和毛笔相比,其实用性强,而毛笔字只是偶尔写海报之类时使用,硬笔具有实用和欣赏的双重性,硬笔书写工具是科学发展的必然产物,是工作学习不可缺少的工具:它担负着语言交流和信息传递的重任,并在实用的基础上成为被人民接受的汉字艺术的创作工具。

其次,在学习掌握上,硬笔和毛笔相比,其难度低于毛笔。这是因为毛笔是用各种细毛组合制造而成,其性能很软而且容易散尖,驾

取它需要一定的功夫和时间,而硬笔则比较容易上手和掌握,即便是刚入学的儿童也是如此。而且,写好硬笔字对学习毛笔书法也有一定的帮助。学校大学生书法比赛中证明,凡是钢笔字写得好的,粉笔字、毛笔字也写得不错。这是因为它们有共同的规律,其不同仅在于硬与软、大与小的区别而已,而字体的结构和笔法却是一样的。在全国书赛中,好多毛笔书法家的硬笔作品都能获奖就可说明这个问题,而硬笔字写得好的入一旦对毛笔书法经过训练,水平的提高比没有硬笔基础的人要快得多。

在当前,我国研究毛笔书法很少有专门的机构和单位,也没有专门的学校,虽然中央美院、浙江美院、首都师范等大学成立了书法系,但将毛笔书法作为职业毕竟是少数人的事,毛笔书法几乎是一些业余爱好者搞的事业。然而,写好一笔工整美观的硬笔字却是每个社会公民的欲望和要求,因为一手漂亮的钢笔字能给人带来美的享受,特别是一个读书人写一手好字将是一种自豪,它让我们珍惜时光,自觉开发自我智慧的潜能,增强自信心,不断克服困难,以坚强的毅力和锲而不舍的精神去寻求美、创造美。只要横下一条心努力钻研,就一定能写好一手漂亮的硬笔字。

四、学习书法应注意的几个问题

1. 学习兴趣的培养

兴趣是人对客观事物的一种积极的认识倾向,是我们学习心理中最活跃的成分,它推动或促使我们去探求新知识,发展新的能力。一般情况,如果兴趣浓,学习起来就主动积极,认真对待,努力进取,反之则将学习视为一种负担。所以说,一个人如果对所学的某一门课程缺乏兴趣,他有多大的才华也是无用的。心理学家们也认为,人的行为是由人的欲望或是需要来发动的。书法教学要激发大家的

兴趣,首先要让大家知道,书写的好坏是关系到大学生素质的重要方面,它体现着学习水平、气度、才华,以及修养和风度,只有懂得学习书法的好处和意义,大家对硬笔书法产生了学习的欲望和要求,学起来才会有所进步。否则是不行的。

2. 注意改正不良习惯

据我观察,好多学生的书写姿势都极不正确;写不好字与其写字的不良习惯有很大关系。因为人体是一个有机的构造,人们的工作学习都是在身体功能有效正确利用范围内进行的,如果违背人体构造原理,人体的各部位就不能充分利用、协调动作,就会影响学习效果。如爬下写字就很难把字写好。只有在身体各部位的协调与有机结合下,才能充分发力,身体各部位才能有效工作,否则是不行的。同学们要根据教师讲的方法和要点,从细小处注意改正,要知道每一个写不好字的人,肯定与姿势有很大的关系,所以学的过程就是改的过程,从握笔,到坐的姿势、笔顺等环节开始改,边学边改,要记住任何一个不正确的习惯和环节都影响书写的进步。就笔顺而言,它的正确与否直接影响书写的速度,影响字形的顺畅与美观,延长进步的时间。所以从我们走进书法课堂的那一天起,一定要对自己有所要求,从细小处注意纠正,日子一久,好的学习习惯会自然养成,你的学习水平也一定会大有提高。(请细读谈姿势一节)

3. 科学地利用时间

目前的理科大学学生,每天的时间是相当紧张的,专门拿出一大块时间进行练字似乎不太现实,所以就须利用课余记日记、写信、写作业的时间进行练习,哪怕写一个信封的过程就是练字的过程,把实用和练习结合起来,学、用、练结合,见缝插针写一个算一个。给自己定个计划以及主攻的方向,学习上要讲究效率,要有任务、数量、目标,做到人闲手不闲,在教室里或是宿舍的床头,随时放下练习字帖与纸,做到想写时可顺手拿出纸、笔、帖来,这样给练字提供很大的方便,不至于想写时找纸没笔有笔没帖,什么都找齐了,写字的兴致又没有了。力争做到想写时什么都很方便,只有这样坚持练习,随着时间的推移写好字才有可能。

4. 多看、多模仿

要多看,一要看老师示范和字写得好的同学写字。因为书写属技能性质的教学,讲直观性、示范性,由于我们教室里人多,不可能对每个同学逐个辅导示范,故老师在黑板上示范字便是不可多得的模仿机会,应该重视教师在黑板上的示范,并且也要向写得好的同学多请教学习,看人家的书写过程,观察人家的姿势,以及对字形结构的处理方法。二要看帖,也叫读帖,把一些比较好的字帖作品集放在身边经常看,仔细体察每一点画的形成和结构的搭配组合关系,按一些规律和特点,把它总结出来,平时对街道、楼厅、走廊以及黑板报、标语牌、牌匾上的好字都不放过学习的机会,心摹手追,随时模仿学习,多去看书法展览,逐渐提高自己的审美能力和眼力,这是提高写字水平的一个重要的方面。

5. 从实用出发进行练习提高

学习的目的是为了实用,我们在解决字形结构时,首先要攻破常用字,也就是使用频率最高的字,最高的词。北京语言学院根据中小学以及日常生活中汉字使用的频率编辑出版了一本常用字和常用词的书,按使用频率的高低排列,收汉字 10000 个(按出现次数多少进行排列的常用汉字表),收词 3817 个(按频率高低排列的常用词表),我以为对学习写字有一定帮助。首先它和实用结合,在学中练,练中实用中学,学用结合,在实践中提高,这样目标明确,重点突出,学习能有明显的针对性和集中性。特别是应该把自己平时写不好的字和常用字集中起来利用书法课的时间让老师示范,如姓名、家庭、住址等,这样从实用出发学习,学用结合,收效是比较明显的。故本书附常用字范字,望大家临摹学习。

6. 一学期能否见效的问题

首先我要告诉大家,书法的学习效果与练习的数量有关系,但不是成正比的,也就是说不是谁写得多写得时间长谁的字就一定写得好。有的读书人甚至是教师,写一辈子字,到头来仍然写不好,而有的儿童才五六岁,已能写一手非常好的字体。书法是一门造型艺术,它的形具有一定美的原则和规律,不是信手写来就能符合这些原则和规律,而必须去进行观察、模仿、练习、研究,用各个击破法去攻破

它。倘若漫不经心,经常性地随意书写,那是不会随着时间的推移就自然能写好字的。所以,我从字的偏旁部首开始讲解字形的结构比例,如果大家能认真去学习,经过一学期的努力,掌握字的造型特点并从中找一些规律是有可能的。希望在我上课演示讲解时大家认真学习,相信会有大的收获。

五、行书与楷书的关系问题

所谓行书就是指在楷书的基础上,或者说是以楷书为准则以一定的速度书写出来的字体,也称行楷。我们平时所使用的字体大都是行楷,只是由于太家的基础不同;书写的水平不一罢了。

应该说我们上小学一年级开始练习的是楷书,也就是说,大家学写字是从楷书开始的。到了三四年级以后,随着书写水平的熟练与提高,加之作业数量的增加,学生不能不在书写时讲究一定的速度。一直到了大学期间,这种有一定书写速度的行书已形成了定式。由于书写习惯、爱好、性格、环境的影响,学习条件等因素的不同,有些同学字写得好看,而有一部分同学的字写得不好看,故现在到了大学想学习书法,想写一手好字——漂亮的行书。那么应该怎么学习,从何入手呢?下面我谈谈我个人的看法供同学们参考。

首先学行书必须从楷书入手,这就要求大家要放慢书写速度,从上课我讲解的楷书开始,先考虑楷书的结构原则与特点,利用各个击破法进行学习,随着时间的推移,书写水平会慢慢有所进步和提高。意思是说我们从思想上要回到小学二年级的阶段学习楷书,只有这样重新学习,从生到熟,才会有大的进步。这是因为,楷书字体规范、提按分明、结构停匀、体形方正、点画明确,并且经过历史实践证明,学习书法楷书是基础,楷书基础不扎实是写不好字的主要原因。

唐人孙过庭在《书谱》中指出:“图真不悟,习草将迷。”若急于求成,绕过学楷这一阶梯,直接去写行草,就如同直接盖三层楼而缺少

一二层楼,这种空中楼阁的学习效果自然是可想而知的,所以学习时不能着急,不能走捷路,这样往往是“欲速则不达”。因为这有悖于认识和实践的规律。掌握每一门知识都只能是从初级开始,扎扎实实地一步一个台阶由低级到高级,由一般到复杂,即我们平时所讲的循序渐进的过程。初学分布,但求平正;既知平正,务追险绝(孙过庭语)。要先求平正,就得从规矩入手。宋人姜夔在《续书谱》中说:“古人作草,如今人作真,何尝苟且?其相连处特是引带。尝考其字,是点画处皆重,非点画处,偶相引带,其笔皆轻。虽复变化多端,未尝乱其法度。”意思是告诫初学者在没有走稳之前切忌狂走乱奔。只有楷书的基本功扎实了,行书水平自然会提高。行书是楷书的自然流畅,非刻意学就而成。希望牢牢记住这一点。

其次,学习楷书,还有助于培养认真细致的耐心和一丝不苟的工作习惯和美德,对学习和工作、生活都有益处。我们知道,文字是交流思想、传递信息的工具,我们必须用严谨的态度对待,要把握其准确性,写出的字体必须正确、清楚、端正、美观,也就是要做到笔画到位,结构美观准确,字与字、行与行疏密得当。如果字写得潦草不正规,并且歪歪扭扭,笔画似是而非,结构不稳,很难辨认,不仅使人看不懂,而且还会使人发生误解,甚至造成笑话。特别是对当代大学生来说,养成一种认真的学习习惯,通过认真学习楷书,培养自己对工作细心认真的严谨态度很有必要,千万不可草草了事,粗枝大叶。从现象上看学楷书显得慢,但如果认真对待,一旦楷书功力上去了,行书水平会有一个大的飞跃。希望大家认真对待我对楷书结构课的讲解。

六、写字的姿势问题

写字的姿势本是不该在大学里提的问题,然而只要稍加留心就会发现,如今大学生的书写姿势有相当一部分是极不正确的。因为人体是一个有机的构造,违背了它的原理,身体各部分之间就不能协

调地进行工作。我们写不好字的一个重要原因就是写字姿势不正确,故在大学里仍然必须重视这个问题。不正确的姿势有如下几种。

1. 爬卧式

是近视者常见的姿势,腰弯得低,眼睛与笔尖的距离很近,并且执笔太低,手指紧挨笔尖,挡住视线,偏头抵胸,常用左手支撑住下颌写字(图1)。长期弓腰屈背,造成颈部扭曲眼睛近视。造成这种不良习惯的原因是:①是作业太多,太劳累。②书写时间过长。③老师不要求,学生对自己放任自流。

2. 倾斜式

书写者随意斜身、斜头,身、头与桌面不能平行(图2)。造成这种情况的原因之一是太随便,不经意养成坏习惯。第二个原因是当今我国大学教室里的桌子太小,设计者只考虑听课,没考虑书写。课桌小得可怜,特别是大教室,两人一旦在桌面上放书本,同时伸臂书写时就感到困难了,由此迫使两人侧身斜坐,单臂抚桌,左手只能在桌下或扶着桌边压住书本写字方能凑合,结果学生养成了斜坐的习惯。长期斜坐斜视,身体受阻阻挡影响体形发育,并致使视力减退。

下面看看握笔姿势(图3)。

由于当今学生作业负担过重,写字做作业时间太久,常使手指触点随意移位,加之拇指食指指端位置本来就不太正确,特别是一些小学教师本身就没有这方面的素质,更谈不上对刚开始写字的学生进行正确指导,使学生形成了不正确的握笔习惯,如拇指勾笔、食指勾押错位等等。(看图4)

以上讲了,人体是有规则的有机组成,每一个手指部位都有它的有效用力的范围,违背了它就会导致不良后果。我们平时对写字姿势的要求是身正颈直,头部微向前倾,眼睛距笔尖保持一市尺,拇指按,食指压,中指顶,无名指和小指抵的执笔法。其中更应注意的是指的着力点,力的均衡,使力有效地使用。只有这样,才能为写好字提供方便,否则常用不正确姿势和动作书写,不但写不好字,而且对我们的身体健康和发育产生不良的影响。为此,我们的家长、教师应重视写字的姿势问题,平时应有要求,随时观察指导,对一些比较顽固的习惯要讲明利害,也可在笔上做记号或是在着力点绕上胶布,以提示用正确的方法执笔,在书写很累时可站起身来伸伸腰,以休息来

缓解书写的压力,放松一会儿后再书写,这样可能会好一些。

总之姿势对书写的效果关系很大,应引起书写者本人的足够重视才对。

不正确

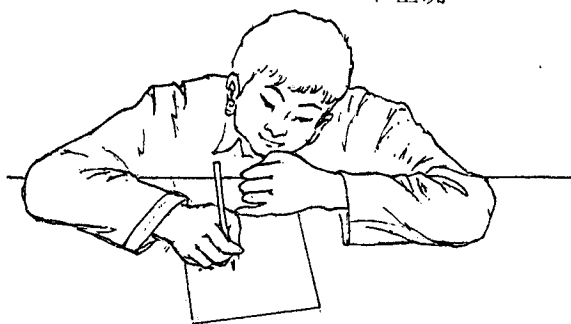


图 1

正确

不正确



图 2



图 3

正确

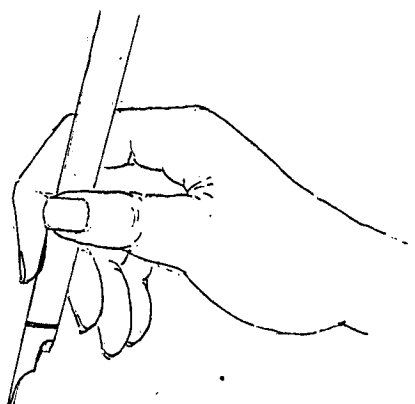


图 4

正确

