

365天



每天只需学2个字

轻松学好硬笔字

丁迪蒙 编著



上海科学技术文献出版社



365天

每天只需学2个字

轻松学好硬笔字

丁迪蒙 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

365天轻松学好硬笔字 / 丁迪蒙编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2003. 8

ISBN 7-5439-2089-1

I. 3... II. 丁... III. 汉字—硬笔字—书法
IV. J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第015889号

责任编辑: 忻静芬

封面设计: 何永平

365天轻松学好硬笔字

丁迪蒙 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销
江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.25 字数 173 000

2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

印数: 1-8 000

ISBN 7-5439-2089-1/G·537

定价: 10.00元

前 言

“字无百日功”。写字是一种技艺，一项技术，只要多写多练，一般都会有进步。古人说，若要工夫深，铁杵磨成针，大概也是这个道理。

但是，现代人毕竟不能什么都不干，用一生的时间去练字；工夫毕竟也要花得值得，要有效率、有效益。于是，用比较少的工夫获得比较大的收获，掌握好写字的规律和运用良好的方法，就显得至关重要了。

本书的特点，一是告诉各位写好字的规律。先讲独体，循序渐进，再练合体，集少成多。就好像先做零件，再学装配，让人学得容易、轻巧。

二是从兴趣入手。兴趣总是和压力成反比，兴趣大了压力就小，兴趣小了压力就大。本书语言闲适、轻松，就仿佛吃饭时听听流行歌曲，工作之余嗑嗑香瓜子，有意无意中却教你学会了一手硬笔字，飘逸而潇洒。

三是节约时间，为了让大家利用学习、工作的“边角料”，我们把书写练习定位在每天练五分钟，只学写两三个相类似的字——就如喝杯茶、抽支烟似的。

怕就怕这五分钟，细水长流，滴水穿石，看似休闲，手头工夫，心有所得，远比一暴十寒有效果！你不妨一试！

编 者

目 录

第一部分	书写前的准备工作	1
第二部分	笔画的书写方法	9
第三部分	笔画的连接	27
第四部分	汉字的书写技巧	40
第五部分	独体字的书写方法	62
第六部分	合体字的组合方法	109

第一部分 书写前的准备工作

第1天

从今天开始,你就要提笔学写字了。

本书将帮助你在工作之余每天抽空练习一、两个字,让你学会使用正确的方法看字、写字;让你懂得什么字是好字?好在那里?为什么这样写才好看?什么是丑字?为什么丑?怎样使它变得美丽?它还将告诉你为什么长在右边的“耳朵”要往下掉一点,雨字头的字就应该把头写大些……

本书上的示范字,是说明问题的例子,只是相对来说写得好些罢了,你可以学习,但没有必要去刻意模仿。你完全可以根据写字的一定规则,随心所欲地写出符合自己的风格、特点、个性和精神风貌的字来。

注意方法、持之以恒,是习字的根本。只要你理解了本书上告诉你的基本概念,并且每天都写写划划,365天后,你就应该有一手不错的硬笔字了。

下面,请你找一张纸,随意写下50个字,然后藏好。到第365天时再拿出来作个比较。

第2天

笔画有粗细的变化

汉字由各种笔画组合而成,笔画姿态各不相同,在学习硬笔书写之前我们先来看看它们用毛笔书写的形状:



从上面的毛笔笔画图中,我们看到,除了横和垂露竖外,汉字的其他点划都是粗细不一的。这是什么原因呢?

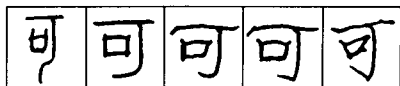
第3天

笔画有粗细的原因

最早的汉字是篆书，字形长而圆转，书写速度也慢。人们慢慢发现用方折笔画写字速度可以快一些，这样，篆书就逐渐变成了隶书。请看篆书到隶书的转变。

隶书虽然快多了，但人们还是嫌慢。于是又把笔画都连起来写，让字一气写完。由于毛笔是软的，速度加快、笔画连接时，手上就有了轻重，这样一来，线条就有了粗细不同，最明显的就是出现了各种形式的钩。其实钩在初起时就是笔画连接的牵丝。请看隶书到楷书的演变。

于是隶书又变成了楷书。可以说，汉字的变化和发展在某种方面来说，是祖先们求快、“偷懒”的结果。



第4天

一气呵成是写字的“灵魂”

了解了楷书笔画的形成和毛笔线条为什么有粗细后，我们就可以利用它来写硬笔字了。硬笔书写时手上也要有轻重感，也应该一气写完，中间不断开。很多书法家并没有练过硬笔，但他们用硬笔写字仍然漂亮、生动，原因就在于此。

商店里有一些时装模特儿，它们的身材、脸蛋都是无懈可击的，但给人的感觉很死板，原因就在于它们是人为装配的，是没有精神和灵魂的。人尽管各有高低肥瘦，也可能存在着一些缺陷，但却是自然生成的。这是生活中的例子。

写字的道理完全一样。如果笔画之间连不起来，即使每个笔画都写得好，间架结构也合理，仍缺少应有的灵气。反之，即使是安排得不够妥帖，笔画还不够完美，字也是灵动、自然的。因为这是有生命、有灵魂的。

第5天

让字“活”起来

古人所谓“气韵生动”，就是指字要写得灵动。书法上把笔画与笔画之间断了关系称为“断气”。一个汉字，不管它的笔画组成有多少，在书写时都要让它一气呵成，笔笔相连。

笔画之间相连接，在行书上看起来比较明显，因为行书会带出一些牵丝，给人一种流动的感觉。楷书的连接就不容易看清楚，看上去是笔笔分开的。其实，楷书是形散而神不散，它和行书的写法基本上是一样的。

学习汉字书写，最为要紧的是：做到点划之间必须有呼应，将各自看来独立的线条，贯穿成有机的统一体。有呼应的线条就像有一股“气”在流动，使字“活”了起来。

点划的连接较多是在空中完成的，纸上不要有太多的痕迹，不能把牵丝当作笔画写。同一个字，写成例一，纸面就显得很脏，写成例二就比较美观：



例一



例二

第6天

连接书写的窍门

其实，昨天两个字的写法完全相同，只是一个的连接多留在纸上，让人一目了然，而另一个则在空中完成连接，纸上的痕迹较少。

字的笔画间的联系主要是通过收笔处逐渐提笔，然后在空中与下一笔画的起笔处相连，以形成首尾呼应形成的。楷书看起来是一笔一画在书写，其实笔画之间都是有连接的。像有一根似有似无的线在绕，形成了线条的有曲有直、有实有虚。纸上虽少有痕迹，但却在笔画之间架起了“高架路”，构成了一个浑然天成的整体。

从现在开始就应该用这样的方法去练字。记住，后面讲的各种写字的技巧和方法都是围绕着这个“主题曲”进行的，缺少了这一点，其他技巧将不起任何作用。

第7天

练习“行楷”的好处

书店里有很多硬笔字帖，要么是正楷，较少给人流动感，也稍嫌呆板；要么是行书，尚未学过书法的人也难以登堂入室。这里学习的是介于楷书和行书之间的行楷。比楷书流动，又比行书规矩些。书写速度放慢，牵丝全收在空中，是楷书；速度加快，牵丝多留些在纸上就是行书。

行楷，由于它介于楷和行之间，便要求在书写的时候既要有“楷”的正宗、端正，又要有“行”的流动、放纵。这就更加需要领会笔画之间的连接与呼应。只有笔画间的“脉络”相通了，字才会有动感、有生气。笔画的连接，既能使书写美观，又能使行笔流畅。书写速度要比乱连、乱涂鸦快得多，但字却并不让人感到潦草难辨。

第8天

谈谈执笔的姿势

在学童开蒙的时候，教师如果能够让每个稚童都学会用正确的姿势去写字，当然很好，但实际上做不到。很多人多年来已习惯了用不太正确的姿势写字，积习难改。这样的执笔能写好字吗？

硬笔书写与毛笔不同，它对执笔不太讲究。不少人执笔不合“规矩”，但照样能写好字。所以，能改当然好，改不了也没关系。握笔的高低，手的姿态、形状，都可不拘。纸放歪了，只要已习惯，也可随意。

但要注意：决不能把笔捏得太紧，写两三个字手就酸了是不对的，要学会放松。艺术是相通的，弹钢琴的手是要松弛的，跳舞的手是松弛的，即使是打太极拳，整套动作也是松弛而柔和的，写字时只要拿住笔不掉下来就可以了。

第9天

用什么笔学习写字好？

铅笔比较软，练字时用铅笔，容易写出轻重感，也容易控制笔。但在有些场合，我们只能使用圆珠笔或钢笔。所以，还要再掌握一种笔。

用圆珠笔还是钢笔练字可以随意。说到底，笔只是个工具，字是用脑子写的。用手写和用笔写是一回事。练字并非一定要笔，没有笔也可以练字。在汽车上看商店的招牌字，手跟着比画书空，或在腿上写写。想一想自己的字和招牌字的不同点，就是在练字。闲暇时拿本字帖看看、想想也是在练字。

练字最重要的是用心，不是笔。当然，如果笔写起来舒服，纸也称心，那么，纸上的字迹一定显得更美，你写字时的心情也会格外的好。

第10天

每天该写多少字？怎样练？

字是要练的。但练字不在数量多，而是在于练字的科学性。

刚开始时，书写速度不能快，必须揣摩每一笔的起笔、行笔、收笔，考虑这一笔和下一笔的关系：它们怎样在空中连接，连在哪里？这个字的哪个笔画最长，哪个最宽？笔画之间的距离如何？这时你不必用笔，用手在桌子上画画，找找感觉就可以了。

也许你会想，这多麻烦，太慢了。其实，这只在最初阶段，时间不用很久。等到你习惯了这样来看字，整个看字过程就会很快。

我们下面在分析字的结构时，也就在教你如何看字。

第 11 天

练字的诀窍(一)

你可以去买本小楷簿,用慢速度书写,五分钟能写 20 个字。每天有五分钟来练字就可以了,但一定要用心,没有必要完成任务,实在忙可以不练。但有空时要想想学过的字,做些练习。每天学写两个字就可以了。

但练字有窍门。

每一个字最多连着写上三四遍,千万不要十遍百遍写个没完。你可以这样写:每个字写四遍,那就是八个字,再重复这样的写法,写五次。

· 比如学习“山水”,先写“山山山山水水水水”,然后这样重复四遍。写完一遍后和例字做个比较,找找区别,在写第二遍时改正缺点。如果还是不好,再去找原因。但如果四遍写完还没写好,就只能暂时放弃,可以明天再来试试,不能无休止地写下去。

第 12 天

练字的诀窍(二)

第二天,你把昨天的字带上练,写四个字,“旧字”写两遍,新字写四遍,也是写完重复;即“山山水水”两遍,“大大大大天天天天”四遍。重复到 20 个左右也就可以了。

第三天,要带上前两天的,“山水”写一遍,“大大”写两遍,新字写四遍,然后重复。第四天你再学新字,仍把旧字带上,以此类推。到第五天,前面的字你可能已经写得不错了,书写速度也一定快了,就可以“扔”掉一部分了。因为这些字已经刻在你脑子里了。

几个星期后,可以把学过的字拿出来复习、巩固,看看要领是否都掌握了。独体字我们可以这样来练。

第 13 天

练字的诀窍(三)

书写合体字时,练习的方法要有所改变。因为我们已经掌握了大部分的独体字,只要加上偏旁进行组合就成了。可以分几天把这一类的常用字全部写完。每天写 20 个左右,同样只要用五分钟时间练字。在一类字当中你可能会有几个写不好的字。把这些字拿出来多练练,其他的字你就可以放过了。

练字一定要记住:只练常用字。

汉字的数量极为众多,绝对没有必要把所有的字都拿来练。你只要挑出最常用的字来练就行。不常见的、用的地方很少的字就可以“扔”掉不要练了。

第 14 天

练字和写字的关系

练字和平时的书写的目的和功用都不同。

在快速记录或起草文件、进行各种写作时,我们是没有必要考虑字的结构,也不必去管字的好坏的。因为我们的目的是尽快把别人的语言记录下来,把自己的思维转化为文字形态,字只要自己能看懂,可以辨认出来就行。

练字的目的是为了书写的美观,应该考虑的是:结构是否合理? 能否给人赏心悦目的感觉? 人们看了你的字后会有什么反应? 你的字给人会有什么印象? 会不会因为你的字好而对你刮目相看? 等等。这时候就一定要尽可能地表现出自己的字美观大方,让人感到有这样一手好字的人,各方面能力都是不会太差的。

但练字和书写还是有一定联系的。等你的字练到了一定的程度,即使你并没有刻意去写字,想把字写好,你的字也不会差了,因为用这样的字体来写字,对你来说已经是一种书写习惯了。

第 15 天

字要写得大些

近几年看到年轻人写字，有一个非常奇特的共性：小，而且总是掉在格子的下面。这种现象在十年前不见。是什么原因呢？

原来，这是小学的教学大纲上明确规定的。字必须写在格子的中间，上下左右都不能碰边框；条形纸则要求沿着底线书写，也要写小。其实这是错误的。

我们的前辈是从来不这样教字的。他们都主张先写大字，因为字小不容易安排字的结构，没法练好字。另外还有更重要的一点：一个人的书写风格往往能反映出人的性格特点。胆小细心的人，字也小而工整；胆大不拘小节的人，字就纵横肆意，不拘一格。如果从小只让写小字，不许写大字，对孩童性格的形成将会产生束缚和负面的影响，这是不能不引起重视的。

我认为，学字时只要不超出格子，应该尽可能写大，到一定时候，每个人都会有自己的风格特点，或大或小，无须去框死、限制它。

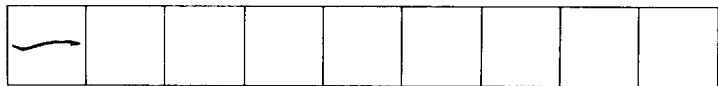
第二部分 笔画的书写方法

第 16 天

横的书写(一)

人们常说写字要注意横平竖直。这话虽然不错,但很容易被人误解成横和竖要写得像直尺画出来一样。其实,横平竖直是指毛笔的线条要有紧绷感,好像橡皮筋被拉足一样。

写横画首先注意横的起笔处,起头部分一般说来都有个小翘翘。横画有不同的姿态。在不同的汉字或在同一汉字的不同部位上,横的写法都会不一样。有时会写得很斜,如:“上,毛,相”中的一些横画就是斜的。有的横要长,收笔处要回到起笔处的水平线上,略有点弧形,给人一种动感。请看横的基本写法,并跟着模仿:



第 17 天

横的书写(二)

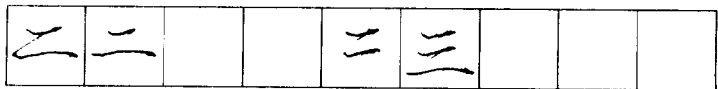
在不同的字中间,笔画会有不同的表现,孤立看笔画,就会把笔画看侧、看死。我们现在边学笔画边学字。注意每一笔起笔和收笔的地方,要让笔画连起来书写。



第一横往上扬,稍短些。第二横拉长,要平,可以略有点弧形。



第一横的写法和上字一样。第二横可以比第一横短些,但不要太短,最后的横和上面的写法一样。



你把自己的字和书上的字对比一下,看看横起笔与收笔处的写法相似了吗?

第 18 天

竖 (一)

昨天的字,“二”比较扁些,“三”是方的;“三”的三横中间的间隔是一致的;笔画之间要注意连接。

竖有两种:垂露竖和悬针竖。

写垂露竖时,上下粗细是一致的。注意起笔的地方,有个起笔动作。

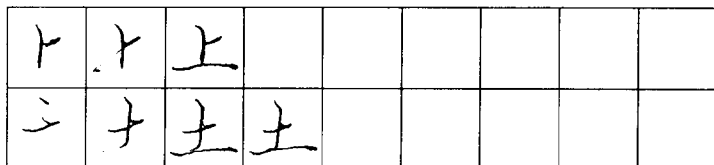
垂露竖用在 一个字的中间,收笔时停一停就可以了。因为竖写完后,下面还有别的笔画,字还没有写完。看例字:

上

竖连接横,这横可以斜上去,把竖一分为二。然后接最后的横。这横和“三”的末横一样。

土

第一横可以稍斜,连接竖,竖有个起笔动作。马上接横,横也要拉平、写长。



第 19 天

竖 (二)

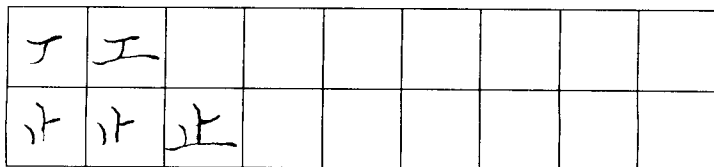
再写两个字:

工

写完横后可以马上原地退回去接竖,竖写短些,不要太直,再连到横上去,注意两横的形象。这个字的字形是扁的。

止

竖连横,横把竖等分,再空中连接到左边去写竖,这一竖不要写得太短,长短看清楚,最后的横拉长。



第20天

竖 (三)

悬针竖起笔处与垂露竖相同,收笔的地方不一样,笔由重到轻逐渐提起来。

悬针竖通常用在字的最后一笔上,写完字已完成,就可以收笔了。它也只能用在最后一笔上,别的地方用垂露竖。



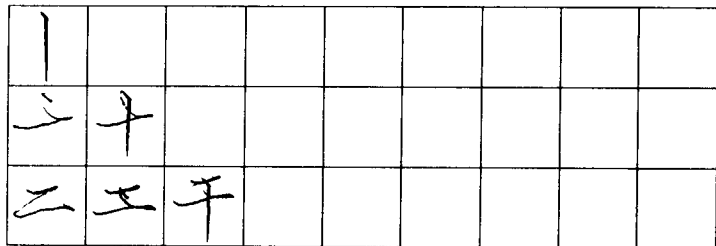
同横一样,竖也不能写得像根教棒一样直。古人说:“努不宜直,过直则僵”。努,就是竖的意思。我们学写两个字:



横可以稍斜,竖可以偏右。这是个“矮胖子”,横长竖短。



第一横可以稍斜,第二横要拉平。连接最后的竖。看清两横的距离和长短。



第21天

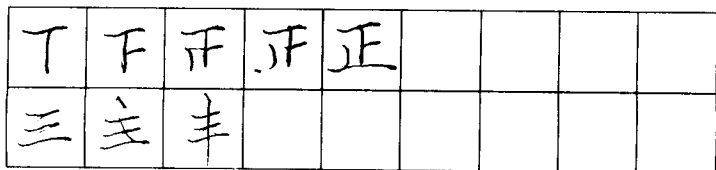
竖 (四)



横连接竖,在竖的中间写小横,再连接到小竖,小竖的起笔也在长竖的中间。最后连接到横,不要太长。



先写三横。第二横可以稍短,第三横稍长些,但都不要过分。注意与竖的连接,不要直接去连,看清楚横的收笔和竖起笔的关系,三横之间距离要相等。



第22天

横折 (一)

横折其实就是横写完后接着写竖。横要稍带弧形,不能写斜,否则字会缺少平衡感。毛笔在转折处有一个明显的折角(见例一)。有些人写硬笔也写出了折角(见例二),这是不对的。这种横折写成毛笔很丑(见例三)。正确的横折应该写成例四:



例一



例二



例三



例四

只在横与折之间停一停,略带些弧形就可以了。不停就没有折角出现,横折写成了圆弧形也不对。

横折的折就是竖,有时这个竖比较直,有时是斜的,要看具体的字。我们到字中再具体谈。先练练这个基本笔画,可以拿张透明纸放在上面摹,找到感觉后再放开写。

第23天

横折 (二)

我们在具体的字中看横折:



竖往里斜进去,连接横折,注意横不要斜。折因为要和前面的竖对称,所以也要斜进去些。直接带出最后的横。这一横和上面的横是一样长短的。



竖是直的,连接横折,看清楚是怎么连的。横是直接从竖那里连过来的,所以这一横没有起笔的动作,很短,不斜。竖和第一笔对称,也是直的,提笔带出后面的两横。注意三横之间距离要相等。

