

字体会带来好运

绚烂多姿的签名艺术

古人论结字八十四法

婀娜淑女字体令人倾心

名师练字方法精华集萃

东字一点通

程 军 高培生 编著

河南美术出版社

练字一点通

程 军 高砣生 编著
责任编辑 张复乘

河南美术出版社出版

豫新登字(04)号

练字一点通

河南美术出版社出版

河南第二新华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092 1/32 6印张

1993年4月第一版 1993年4月第一次印刷

印数1—50000册

ISBN7—5401—0303—J₂₉ · 99

定价:4.20元

-
- 令人刮目相看的性格练字法！
 - 各显风流 出类拔萃在此一书！
 - 一展本书，必使您豁然开朗、
神采飞扬、才华出众！
-

不购不知道
拥有如获宝！

相距千里送何宜？
寄去练字一点通！

写字歌

写字无法窍，认真最重要。

方法细领会，决心不动摇。

集中打基础，分散练提高。

运笔须稳健，点画莫潦草。

结构宜匀称，间架安排好。

摹帖要专心，临帖须用脑。

章法善运筹，布白费思考。

功到自然成，苦练熟生巧。

实践出真知，读帖不可少。

不但身心健，亦可治情操。

任何目的都靠积极行动才能达到。
行动的结果完全取决于你。只有始终充
满自信,才能打开愿望之门。

目 录

前言	(1)
----------	-----

第一篇 练字并非难事

一、笔迹较其他测试手段更能看清人的 工作能力	(5)
二、破除练字神秘感是字体改观的关键	(7)
三、技巧、秘诀——方法的运用	(10)
四、字体之中见精神	(15)

第二篇 一展风姿

——卓有希望的尝试

●往右上方稍斜的大字可塑造出 积极的形象	(21)
●使字体产生端庄雄伟四法	(28)
●婀娜淑女字体令人见字倾心	(35)
●气质豪爽的人字体较软弱怎么办	(41)
●巧用神奇的线条抒发你的感情	(48)
●相近字体的妙用可增近亲切感	(54)

- 潇洒儒雅的绅士体偶脱大方 (60)
- 助你公关一帆风顺 (67)
- 温馨的情书 诱人的魅力 (75)
- 绚烂多姿的签名艺术 (82)

第三篇 练字过程中的 ABC

- 学会读帖就能事半功倍 (88)
- 在枯燥的基本功练习中享受
进步的喜悦 (96)
- 多种形式 趣味练习 (104)
- 突破“回到老样子”的难关 (111)
- 时有起色 增加你的兴趣 (118)
- 点画健美有诀窍 (124)
- 顺利实现楷书向行书的
转化飞跃 (133)
- 巧妙布局亦能速展你的
字体新貌 ((141)
- 字随文意 配合内容的
各种文体 (149)

第四篇 一代名师的教诲

——练字方法精华集萃

●汉字结构规则图例	(157)
●明代李淳《大字结构八十四法》	(159)
●古人论结构布势十六法简介	(162)
●结构基本规律	(164)
●笔画如何分割空间(布白)的 规律	(165)
●结构要领	(168)
●美术字一般规律	(169)
●结构正确是核心	(171)
●仿宋体结构	(173)
●新魏体字结构的变化	(174)
●练字歌诀	
●书法入门歌	(178)
●美术字结构二十法	(178)
●偏旁部首歌诀精萃	(179)
●书法常识歌	(179)
●间架结构歌	(180)
●布局歌	(181)
●字法诀窍十则	(181)

前 言

钢笔自 1809 年被美国人沃特曼发明问世以来,以其书写便捷、字体纤美、易于普及等特点深受欢迎,很快风靡全球,成为目前人们普遍使用的书写工具。钢笔传到中国,不过百年的历史,由于它自身的特点和文化的普及,已成为人们手中的“常规武器”,在学习、工作、交往中发挥着强大的作用。

书法作为一个文化悠久文明国家的传统,也在书写工具的变革中发生了变革。尤其近些年来,钢笔书法在全国形成一股热潮,越来越多的人把我国传统的书法艺术移植、普及到钢笔书法上来,并在继承的基础上使之发扬光大。方兴未艾的钢笔书法热为我国的文化园地增添了一朵奇葩,也为繁荣文化事业做出了贡献。

谁不希望自己写一手潇洒漂亮的钢笔字！但在现实生活中，不少人为自己的字体感到惭愧和自卑。人们常说：“字如其人”，可又有多少才华横溢之士“字不如人”，他们因自己字体不好而羞于投稿和致函，以致错过了数次机遇和良缘。

如何在社会工作、人际交往中积极正确地使用你的第二思维工具来展示你的形象，在钢笔书法中体现你的气质、风格、修养呢？兵法中讲究扬长避短、趋利避害，书法亦如此。本书将从新的角度和方位帮助和启发你发现、利用自己字体的长处和优势，一展你男子汉的豪爽、学者的儒雅、女士的风韵、少女的纯真。

朋友，破除神秘感，增强自信心！在学习钢笔书法的道路上，你会欣喜地看到：成功绝非高不可攀。当你在习字的捷径上起步，经过一番磨炼，实现飞跃是大有希望的。你将会为自己拥有体现自己风度、气质的字体而感到骄傲和自豪。我们试图探索一种方法——能体现你的性格，发挥你的长处的习字方法，帮你取得事半功倍的效果，使你能运用不同的技巧，写

出与文字内容相得益彰的字体，把形神二者密切结合起来，展示书法语言的独特魅力。

如果本书能给你一些启迪和帮助，能给你增添踏上钢笔书法艺术之路的信心和勇气，那就是对我们工作的最好评价。书中还采撷了书法名家的锦言妙句及其名作，供你我共同学习、勉励和进步。

本书在编写过程中得到孙子文、牛鲁敏、高奇、徐斌的大力帮助，在此我们表示衷心的感谢！

书中所选用的部分文摘，除向作者表示感谢外，如有不当之处，欢迎批评指正。

山外東山樓外樓
西湖歌舞幾時休
暖風熏得柳絮飛
輕暖輕柔似酒洲
把酒祝君如少壯
與君同向浙江流

重慶

生活中因字得福，因字而失的故事
要实太多了。字不仅是一种才学的
体现，而且是某些性情作风的表露。

一、笔迹较其他测试手段更能 看清人的工作能力

文字是传递信息的工具，字体是知识的外衣。不能说完全以字取人，但字体却是能展示你最佳风度的工具。有时，它可能赐给你良好的运气，甚至会意外地让你得到一份众目所望的好职业。

字体往往给人造成第一印象。许多单位把字体的优劣作为招聘的标准之一。应聘者要按要求写下一段文字，其实书写内容并不重要，重要的是能从字体中一窥其工作能力大小，知识水平高低。

据说，德国笔迹学家蓓蒂德尔玛夫人说：“写字有棱角的人有点独断，往往具有与众不同的思维方式，适合做某一类的工作……”“我也看字写得是否圆滑，

特别是在底线上,如果是的话,那人性情和善,总想与人搞好关系……”

笔迹依人各有千秋,笔迹学家们通过长期的分析研究,总结出了一些具有共同性的规律,并对某些规律性现象进行概括归纳。这些方面可供人们参考:

(1)写字认真端正给人兢兢业业,实实在在的印象;字迹清晰者,多善于分析事理;字体端庄者做事认真用心,而狂写乱画让人产生狂荡不羁,做事稳定性不够及易犯虎头蛇尾毛病的印象;

(2)笔道流利让人得出精明能干的结论,稚拙生涩把书者衬得笨拙无能;

(3)行距清晰整齐,书写连贯而有规律,使对方觉得你有较强的逻辑性和较高的理性,干事会有条有理,而行间太密则让人怀疑你做事杂乱;

(4)布局适中留白妥当会赢得礼貌高雅的好评,把全篇画满使人怀疑你的处事能力不强;

(5)字型棱角分明的人刚毅坚强;字型浑圆的人多善交际;字的走向往上倾斜的表示书写者热心、勤奋;字体平直者个性平稳;反之字体下斜者较易灰心。

因此,一些单位和领导把笔迹当做测试一个人工作能力的手段之一。反过来,改变自己的字体形象,也是改变自己性格,能力的方法之一。朋友,充分发挥你字体的优势,抓住机遇,更好地展示你的人生,从而使你成为文字交际中最受欢迎的人!

坚强的意志、成功的自信、有效的方法、往往使得平庸的男女也能够成就神奇的事业。

二、破除练字神秘感是书写水平改观的关键

(1)每个人都希望写出一手漂亮的字来，然而对一些人来说，往往事与愿违……

你具有讲师的气质、绅士的风度，却写出一手小学生稚拙的字体；大量的字帖堆积案头，如山一样，显示着你练字的决心。然而，光阴似流水般逝去，精力象枯灯般耗干，支支秃笔散落地面，仿佛支离破碎的梦幻，只留下一声感叹：“练字难，难于上青天！”

“练字并非难事。”我们说，成为一名书法家的确不容易，千百人里能达到这一境界的屈指可数，然而把字练得能具有自己的独特风格，在短期内使字体有较大的改观却不难做到。若你的字体能展示个人的性格、气质和才识，并以其独特的书写方式而引起周围

人的关注和羡慕，你在同类人中就成为了佼佼者。谁不想达到这个目的呢？怎样才能达到这个目的呢？

(2) 历来人们就惊叹：草圣张芝池边练字，洗涮笔砚将池水都染黑了；智永和尚几十年不下楼，用坏的笔装了五大簏，足有五、六百斤，葬成坟，称为“退笔冢”；钟繇入山练字十年木石皆黑；某某书法家每日写一千字才进膳……等等。敬佩的同时，我们以为“练字=下苦功=数量的复加。”正是这观念上的误解，使我们陷入方法上的错误：没有变化的重复，时间花费不少，字长进不大，反扼杀了我们的自信和兴趣。

其实，每个人的字体都有自己的个性，不能总认为自己赶不上别人的潇洒时髦，明媚秀丽。细看你的字，也是一笔一笔认真写成，也有自己的独特之处，却不甚好看，原因何在？仅仅认真而方法不当。笔画间没有轻重区别，没有呼应联系，拿不准什么时候该轻，什么时候该重，哪一笔怎么起，怎么收，哪一笔应写成什么样子；再看看，结构上不太符合书写的规则，该小的没有小，或说没有小到适当程度，搭配不当，缺乏理想的神韵。但是切莫灰心丧气、悲观失望：白天鹅往往是从丑小鸭成长起来的，“有志者事竟成”嘛。

(3) 我们都有这样的感触：我们周围的人，练字愈多者字就愈好，而字写得愈好者，练字机会就更多：黑板报、抄稿件、写公文都是他们，他们的字自然提高就快。越不敢放开写的人就越没有练习提高的机会。劝