

杨为国 著

常用5000字
回宫格
百日练字速成

CHANGYONGWUQIANZI
HUIGONGGE
BAIRILIANZISUCHENG

长春出版社

号01字登商(吉)

出版

常用 5000 字回宫格 百日练字速成

杨为国 著

长春出版社

出版

1995年8月

(号01字登商(吉))

ISBN 7-5438-1100-1

10.00元

ISBN 7-5438-1100-1

(吉)新登字 10 号

常用 5000 字回宫格百日练字速成

杨为国 著

常用 5000 字回宫格百日练字速成

杨为国 著

责任编辑:毕素香 王爱宗

封面设计:王爱宗

长春出版社出版
(长春市建设街 43 号)

新华书店北京发行所发行
长春市第十一印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16
印张:10.75

1999 年 1 月第 6 次印刷
印数:59 001—64 000 册

ISBN 7-80604-359-4/J·32

定价:13.00 元

出版说明

说到写字,中国人常常会习惯地将它与人文、修养等同起来,故有“字如其人”的说法。其实,字写得好坏,虽然与人的文化修养有着一定的旁触之联,但毕竟想要获得一手漂亮的字,终究还得依靠练习。

习字,自古以来都讲究方法。诸如习字格式,如何执笔,如何进行临摹,如何尽快掌握结构要领等等,都是其中的方法问题。方法越好,学习就越方便,收获就会越大。回宫格,作为一种科学的、新型的习字方法,不仅早已得到了中国书法界著名人士的认可,而且正以它“简单、易懂、易教、易学”的特点和它本身所具有的独特的结字特征,为越来越多的中国人所习用,习用者无不为此能获事半功倍之效的学习方法而拍手称好。为此,我们特请回宫格专利发明人、中国硬笔书法协会副会长杨为国同志,就回宫格习字法的具体内容,专著出版了这本融习字法与习字帖为一体的钢笔字帖。

本书选择常用 5000 个汉字为主体,以汉语拼音顺序出现,采取楷、行书对照的形式作客体,并容有练字所需的一百种方法于其中,欲通过“一日一法”循序渐进的手段,使学习者达到“百日速成”练字之目的。

出版者

1995 年 8 月

月 月 月

日 一 法

阿 啊 哀 哎 埃 阿 啊 哀 哎 埃

阿 啊 哀 哎 埃 阿 啊 哀 哎 埃

挨 唉 皑 癌 霭 挨 唉 皑 癌 霭

挨 唉 皑 癌 霭 挨 唉 皑 癌 霭

蔼 矮 隘 碍 碍 蔼 矮 隘 碍 碍

蔼 矮 隘 碍 碍 蔼 矮 隘 碍 碍

A

爰 媛 媛 媛 安 爰 媛 媛 媛 安

爰 媛 媛 媛 安 爰 媛 媛 媛 安

鞍 桉 氨 谳 庵 鞍 桉 氨 谳 庵

鞍 桉 氨 谳 庵 鞍 桉 氨 谳 庵

鹌 铵 俺 案 按 鹌 铵 俺 案 按

鹌 铵 俺 案 按 鹌 铵 俺 案 按

第1法 坐法(图一)

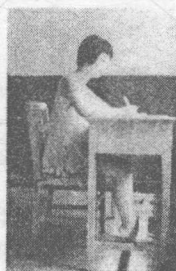
硬笔书写的姿势，通常采用坐势。其方法要求头正，身直，脚平，挺胸，两肘平放，视线一尺，左手按纸，右手书写。力求自然。即头要放正，微微下低，不要歪斜；上身挺直，臀位往后，身子前倾；双脚膝盖弯曲，脚掌平行落地；前胸挺起，胸与桌子离开一拳；两肘同时弯曲，平放桌面；眼睛与笔尖的视线保持一尺距离；左手按住书写纸，右手进行书写；并照上述要求，做到姿势自然，避免刻板。

腭	黯	暗	岸	肮	腭	黯	暗	岸	肮
昂	盎	熬	凹	敖	昂	盎	熬	凹	敖
遨	翱	袄	拗	傲	遨	翱	袄	拗	傲

A B

鳌	奥	澳	懊	拗	鳌	奥	澳	懊	拗
捌	八	扒	叭	巴	捌	八	扒	叭	巴
疤	耙	芭	吧	芭	疤	耙	芭	吧	芭

图一





B



第2法 执笔法(图二)

通俗的硬笔书写执笔方法为“三指虎口法”。所谓三指虎口执笔法，即以大拇指和食指第一关节的前端，从左右两面夹住笔杆；以中指第一关节的侧面，从下往上抵住笔杆（三个手指在笔杆上的高低位置应基本一致）；笔杆尾端靠在“虎口”上。无名指与小指虽不触及笔杆，但须紧抵中指。五个手指均向手心微微弯曲，做到指实，掌虚，切忌紧握拳头。

绊 扮 办 邦 梆

□ □ □ □ □

帮 浜 榜 膀 绑

□ □ □ □ □

芳 磅 傍 棒 蚌

□ □ □ □ □

绊 扮 办 邦 梆

□ □ □ □ □

帮 浜 榜 膀 绑

□ □ □ □ □

芳 磅 傍 棒 蚌

□ □ □ □ □

B

包 苞 匏 胞 褒

□ □ □ □ □

煲 剥 薄 雹 宝

□ □ □ □ □

保 堡 葆 饱 鸫

□ □ □ □ □

包 苞 匏 胞 褒

□ □ □ □ □

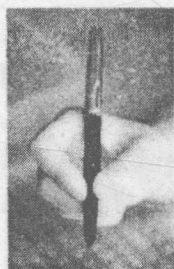
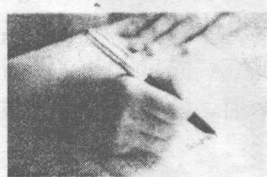
煲 剥 薄 雹 宝

□ □ □ □ □

保 堡 葆 饱 鸫

□ □ □ □ □

图二



报 暴 爆 豹 抱

□ □ □ □ □

鲍 杯 悲 背 卑

□ □ □ □ □

碑 北 倍 蓓 惫

□ □ □ □ □

报 暴 爆 豹 抱

□ □ □ □ □

鲍 杯 悲 背 卑

□ □ □ □ □

碑 北 倍 蓓 惫

□ □ □ □ □

B

辈 狈 贝 被 备

□ □ □ □ □

呗 奔 本 笨 笨

□ □ □ □ □

崩 崩 绷 迸 泵

□ □ □ □ □

辈 狈 贝 被 备

□ □ □ □ □

呗 奔 本 笨 笨

□ □ □ □ □

崩 崩 绷 迸 泵

□ □ □ □ □

第3法 指法(图三)

指法是指以手指动作为主，手腕动作为辅来完成一个笔画或一个字书写过程的方法，即指硬笔在书写过程中，手指动作的具体表现。当书写前的执笔角度大约为45度时，五个手指的弯曲程度应保持适中。书写时，手指当随笔画不时地向前后、左右作伸缩运动，以此来改变笔尖的角度和笔画的粗细等，从而求得字的“灵气”。要掌握正确的指法，须在书写中尽可能以手指运动来减少手腕的动作。

蹦 逼 荸 鼻 鄙

□ □ □ □ □

笔 彼 比 匕 必

□ □ □ □ □

苾 苾 弼 敝 弊

□ □ □ □ □

蹦 逼 荸 鼻 鄙

□ □ □ □ □

笔 彼 比 匕 必

□ □ □ □ □

苾 苾 弼 敝 弊

□ □ □ □ □

B

蔽 痹 呖 悞 碧

□ □ □ □ □

裨 婢 帀 闭 辟

□ □ □ □ □

避 壁 壁 臂 庇

□ □ □ □ □

蔽 痹 呖 悞 碧

□ □ □ □ □

裨 婢 帀 闭 辟

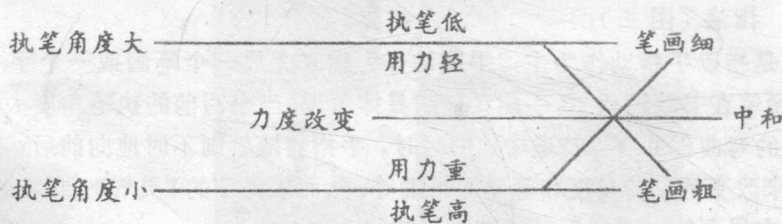
□ □ □ □ □

避 壁 壁 臂 庇

□ □ □ □ □

图三

合理地运用指法,能写出各种不同粗细的笔画



毕 毙 蓖 篦 陛

□ □ □ □ □

蝙 编 砭 鞭 边

□ □ □ □ □

褊 遍 贬 辩 辨

□ □ □ □ □

毕 毙 蓖 篦 陛

□ □ □ □ □

蝙 编 砭 鞭 边

□ □ □ □ □

褊 遍 贬 辩 辨

□ □ □ □ □

B

辩 卞 变 遍 便

□ □ □ □ □

标 骠 镖 膘 飙

□ □ □ □ □

彪 表 裱 婁 慙

□ □ □ □ □

辩 卞 变 通 便

□ □ □ □ □

标 骠 镖 膘 飙

□ □ □ □ □

彪 表 裱 婁 慙

□ □ □ □ □

第4法 起笔法

凡笔画，均可由起笔、行笔、收笔三个阶段来完成。起笔的方法有顿势起笔法、轻势起笔法、尖势起笔法、连带起笔法等。顿势起笔法是指笔尖先在纸上作一顿点；轻势起笔法是指笔尖在纸上轻轻落下，不加重力；尖势起笔法是指起笔速度极快并很轻，笔画出现尖锋状；连带起笔法是指与上一笔画有连带的形态。顿势和轻势起笔，笔尖均可在纸上作短暂的停留，而尖势起笔，则要求从空间落笔。

螯 瘰 整 别 宾

螯 瘰 整 别 宾

□ □ □ □ □

□ □ □ □ □

滨 缤 斌 彬 濒

滨 缤 斌 彬 濒

□ □ □ □ □

□ □ □ □ □

鬓 揜 殓 脰 并

鬓 揜 殓 脰 并

□ □ □ □ □

□ □ □ □ □

B

冰 兵 禀 饼 丙

冰 兵 禀 饼 丙

□ □ □ □ □

□ □ □ □ □

炳 柄 秉 摒 病

炳 柄 秉 摒 病

□ □ □ □ □

□ □ □ □ □

钵 播 波 菠 玻

钵 播 波 菠 玻

□ □ □ □ □

□ □ □ □ □

第5法 行笔法

行笔法，主要是指笔画书写过程中，某一阶段的平斜、曲直等关系通过指力的作用，求得变化的方法。如长横行笔部分的斜势；撇画行笔部分的曲势；捺画行笔部分的波势；横直钩行笔部分的折势；竖弯钩行笔部分的转势等，均须以手指运动来达到变化之目的。笔画行笔过程的长短差异很大，行笔过程短，变化自然少，行笔过程长，变化相对多。

拨 勃 渤 脖 博

□ □ □ □ □

搏 膊 驳 泊 箔

□ □ □ □ □

帛 铂 魄 舶 跛

□ □ □ □ □

拨 勃 渤 脖 博

□ □ □ □ □

搏 膊 驳 泊 箔

□ □ □ □ □

帛 铂 魄 舶 跛

□ □ □ □ □

BC

簸 卜 捕 哺 补

□ □ □ □ □

簿 部 不 布 怖

□ □ □ □ □

步 埠 埔 擦 拆

□ □ □ □ □

簸 卜 捕 哺 补

□ □ □ □ □

簿 部 不 布 怖

□ □ □ □ □

步 埠 埔 擦 拆

□ □ □ □ □

第6法 收笔法(图四)

收笔的方法有顿势收笔法、出锋收笔法、连势收笔法等。顿势收笔法是指收笔时笔尖仍停留纸上作一顿势,并多有回锋之意;出锋收笔法是指收笔时笔尖快速离开纸面,并出现尖锋;连势收笔法是指收笔时有意连带给下一笔,其连带的方法可以通过顿势连带,也可以采用直接连带。连势收笔法多用于行书。



C



图四

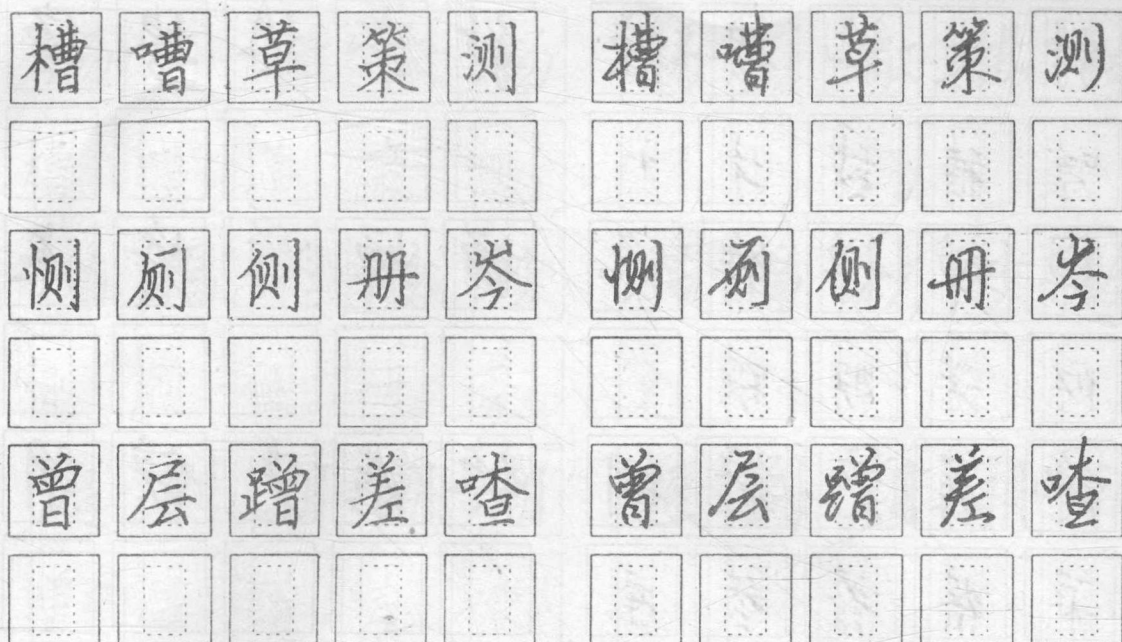
长 春 出 版 社

尖势起笔，
顿势收笔

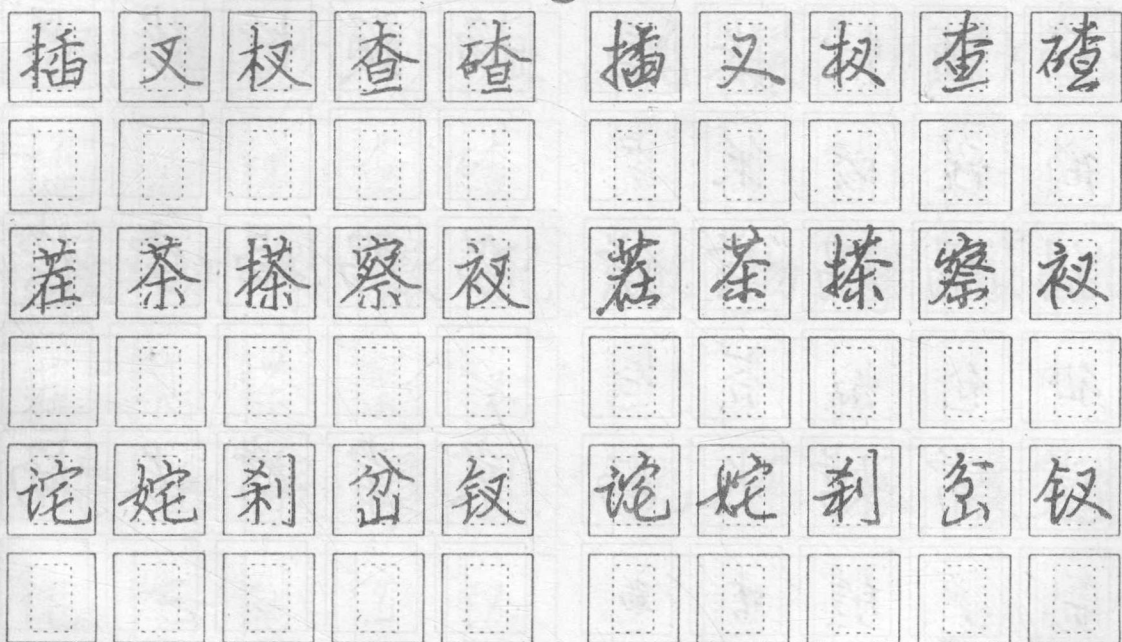
顿势起笔，
轻势收笔

顿势起笔，
出锋收笔

书写运用时，要特别注重起笔与收笔的变化。
如“春”字上部三横，前两横起笔一尖一轻，收笔轻顿；第三横起笔也用尖势，收笔则重顿。
“版”字左上竖起笔用顿势，收笔轻势；左下横折起笔用轻势，收笔顿势等。



C



第7法 点法

楷书分别有斜点、平点、直点、左点、仰点、俯点等。斜点法，起笔用尖势，向右下斜出，收笔时向下作顿势。平点法同短横，不宜长。直点法同短竖，也不宜长。左点法，起笔用尖势，向左下斜出，收笔时向下作顿势。仰点法，先作一斜点，然后回锋向右上斜出，收笔出锋。俯点法，先作一斜点，然后回锋向左下斜出，收笔出锋。行书点法，多通过连势来表现，其形较随意，但轻重却十分明显。



C



第8法 横法(图五)

楷书主要有长横和短横两种。长横有两种方法：一是顿势长横法，起笔与收笔均用顿势，行笔相对比较轻。二是尖势长横法，起笔用尖势，由轻而重，收笔用顿势。长横的行笔过程多有斜、曲。短横法，起笔亦可用顿势或尖势两种，而收笔可轻可重，可用顿势，可用轻势。行书横法，主要在行笔时曲直与向背的变化及收笔时连带的变化等，并且还可以点或转折等方法替代横画。

肠 厂 敞 怅 畅 肠 厂 敞 怅 畅

唱 倡 抄 吵 钞 唱 倡 抄 吵 钞

超 巢 朝 潮 潮 超 巢 朝 潮 潮

晁 巢 炒 炒 扯 晁 巢 炒 炒 扯

澈 彻 掣 撤 沉 澈 彻 掣 撤 沉

忱 臣 辰 晨 尘 忱 臣 辰 晨 尘

C

澈 彻 掣 撤 沉 澈 彻 掣 撤 沉

忱 臣 辰 晨 尘 忱 臣 辰 晨 尘

澈 彻 掣 撤 沉 澈 彻 掣 撤 沉

忱 臣 辰 晨 尘 忱 臣 辰 晨 尘

澈 彻 掣 撤 沉 澈 彻 掣 撤 沉

忱 臣 辰 晨 尘 忱 臣 辰 晨 尘

图五

