

荣誉的荣誉。奇
美德的倍芬
财富多少达
人的财多大
誉比他不知

半部方塘一鉴开，天光
影射见徘徊。问渠那得
清如许，为有源头活水来。



XUESHENG
XIEZI SANJI
KAOSHIFUDAO

学生写字三级考试辅导

基础指导

钱沛云 编写

上海书画出版社

SHANGHAISHUHUACHUBANSHE

顽强的毅力可以征服世界上任何一座高山。

狄更斯



读书有三到，谓心到，眼到，口到。

朱熹

学生写字三级考试辅导 基础指导

钱沛云 编写

上海书画出版社

责任编辑 吴 瓯
技术编辑 钱勤毅
封面设计 马荣华

学生写字三级考试辅导

钱沛云 编写

上海书画出版社出版发行
(上海市钦州南路 81 号 邮编 200235)

各地新华书店经销

上海出版印刷专科学校实习工厂印刷

开本:850 × 1168 1/32 印张:6.75 插页:80

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印数: 0,001 — 5,000

ISBN7-80672-022-7/J · 022

每套(3 册)定价: 18.00 元

ISBN 7-80672-022-7



9 787806 720226 >

珍惜练字的黄金季节（代序）

学语文，就要学写字。汉字具有诱人的形态美，用心赏析，脑想手写，就会乐在其中。

这三册一套的字帖系列是按照中小学等级考试制，分别针对小学、初中、高中不同的书写达标要求而编写的，编排新颖独特。它把浅近的书写指导和摹写、练习三者在每一册中，有机地结合起来，内容系统连贯，并层层递进。处于长身体、长知识的青少年，能通过这种系统的书写训练，开启智力，培养严谨、刻苦、进取的良好素质。

“学习从来无捷径，循序渐进登高峰。”青少年时期是练习写字的黄金季节，让我们珍惜这段美好的时光，通过不间断的努力，把汉字那优美的间架、和谐的线条深深地铭刻在我们心中，因为它是我们伟大祖国的文字。

在撰写这套书帖的过程中，有幸得到我尊敬的导师、著名教育家于漪老师的悉心指点及好友曾元沧、张苏华、张振雄、金守祥、杜红等人的协助，在此深表谢意。

钱沛云

2001年4月于上海

目 录

珍惜练字的黄金季节（代序）

第一章 行楷整体书写技巧	(1)
第一节 横向、竖向贯气法.....	(1)
第二节 句中字形收、放法.....	(6)
第三节 横式书写的实际应用	(8)
第二章 《朱熹·观书有感》横写指导	(14)
第三章 行楷书写的艺术造型	(17)
第一节 平中求变 化险为夷	(17)
第二节 左收右放 左放右收	(20)
附：行楷笔画、笔顺写法变化	(22)
第四章 行楷常用难写合体字写法指导	(25)
第一节 难写合体字剖析之一	(25)
第二节 难写合体字剖析之二	(29)
第五章 掌握常用草书替代符号	(34)
第一节 识别替代符号	(34)
第二节 明确笔画减省	(39)
第六章 行草的写法与应用	(42)
第一节 《张继·枫桥夜泊》名句写法	(42)
第二节 《韦应物·滁州西涧》名句写法 ...	(46)

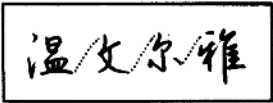
第一章 行楷整体书写技巧

用音乐节拍快慢交替分解法来完成单个字体的书写，主要目的是能把握住笔画起伏节奏。当我们把单个字组合成句子或文章时，就要顾及到整体的和谐性了。要取得和谐、自然、统一的效果，就需要用一股气势把它们贯穿成一个整体，这种方式称为“贯气法”。

第一节 横向、竖向贯气法

一 横向贯气法

横向贯气，即从左向右，环环相接。它有“内在贯气”和“外向牵丝相连”两种。



横写最多的是“内在贯气”，即表现在字与字之间的一种内在呼应上。一般要求是前字的末笔与后字的首笔用一种隐形的牵丝紧紧衔接，如书写成语“温文尔雅”。

写这四字的“内在贯气”方式是：写完“温”字中的底横后，笔尖将一股气势向右上引导，顺势写“文”中的上撇；气势从“文”字的稍稍停驻的斜捺末端缓缓而出，引到“尔”字的起笔上；“尔”字最后一笔尽管是侧点，然而气势仍应向右返回，与“雅”的左上短横相呼应。

古人把这种“内在贯气”称为“笔断意连”，颇为恰当。下面是周恩来总理的名句，其中虚线表示横向贯气的走势。

为中华崛起而读书

对行楷横写的临习，是初学者入门的重要途径。练写前先要对整行字作反复的研读，即用心看，仔细琢磨，要“眼到”，更要“心到”，这样才能“手到”。

再看看大文豪高尔基关于读书的名句，书写时在整体上是如何贯气的。

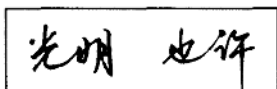
书籍是人类进步的
阶梯。

还有一种“内在贯气”称为“势连”。大多用于题字、书写艺术小品上，字与字有参差变化，相互之间除了贯气外，还运用一种势态来映带照应，形式生动活泼，有正有微侧，之间互有联系。恰似几个久别重逢的老友聚坐一排，无拘无束，谈笑风生，虽不勾肩搭背，但气息相通、浑然一体。对于初学者来说，可从欣赏的角度去理解它，不必刻意摹写。例如：

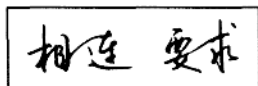
杨浦高级中学

吟诗品茶

横写“外向牵丝相连”，指的是左右字之间用有形的牵丝相连贯。但这种连贯要自然，生硬的连接反而显得做作。这种相连接法限制较大，一般要求是前一字的末笔必须是横笔或竖弯钩，而后一字的首笔应是竖、点或横画，这样才能自然顺畅。如：“光”、“也”两字末笔是竖弯钩，顺势挑上与“明”、“许”首笔横相连。



又如：“相”、“要”两字末笔是横笔，与“连”、“求”首笔横相连。



如果整句书写时，不该相连的都去硬性相连，不仅会使字体模糊不清，影响美观，还会使人难以卒读。

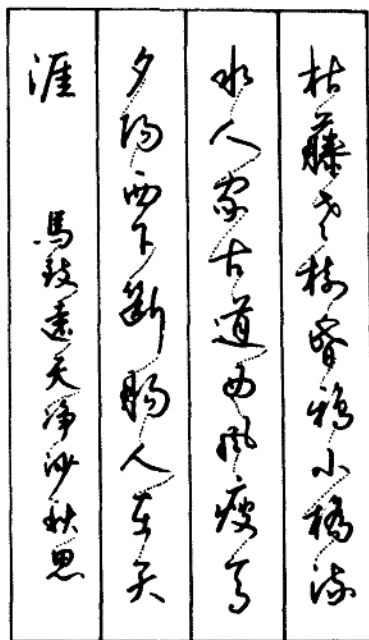
二 竖向贯气法

竖式布局是我国传统的书写格式，它要求自上而下保持气势连贯，流畅自然。字与字之间，上字的末笔与下字的首笔有内在的呼应联络，书写格式从右向左，起首行要空一格（书写诗词要顶格）。

竖式布局一般分为竖有行、横有列及竖有行、横无列两



（行 楷）



(行 草)

种。竖有行、横有列，即行与行、字与字左右上下对齐，字体大小一致。这种格式一般以写正楷、行楷为宜。

竖有行、横无列，即行与行、字与字上下对齐，左右字体不必对齐，一般以写行楷、行草、草书为宜。

竖式布局还可以写成多种作为艺术欣赏的小品，如小帧条幅、横披、对联、扇面等，在上面写上格言、诗词、警句，压在玻璃书桌下用以自勉，它们挂在墙上则精致优雅，能增添居室的艺术氛围，给人以美的享受。

【思考与练习】

1. 为什么单字组成句子时要用横向贯气法？日常使用最多的是哪一种？请举例说明。
2. 横写“外向牵丝相连法”应用时有什么要求？请举例说明（不用文中例子）。
3. 下列两帧作品，一幅横写的行楷温润秀雅，强调横向“内在贯气”；另一幅竖式正楷端庄俊逸，强调竖向“内在贯气”，请仔细品味。

白蕉擅画墨兰，极雅韵，且作绝句

题其上，点清逸有致。”二月春风起睡仙。

乾坤无恙酒杯圓，偶然揮酒何須訴。

管领清芬五百年。”

(行 楷)

[illegible]

(正 楷)

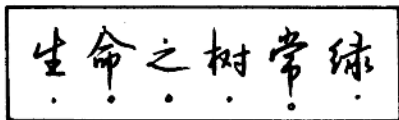
提示：

掌握行楷的横向贯气是个难点，要循序渐进，先从词语和成语入手，一般可在横线格上练习，一个词语或成语可重复多次，熟练掌握前后气势走向和内在连贯动作。

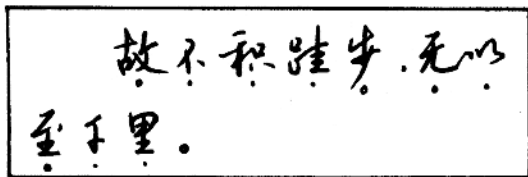
第二节 句中字形收放法

积画成字，积字成篇。只有写好一个个的字，才能写好整篇的字。要使行楷字体的视觉感受和谐自然，除了字与字之间贯气，还要把握恰当的收与放，使全句显得参差错落，富有变化之美。

下面以法国作家歌德的名言“生命之树常绿”为例加以说明（加圈为放纵，加点为收缩）。“生”字收缩，“命”的捺笔充分舒展，整体显放纵，“之”也同此；“树”的整体呈收缩姿态，“常”中悬针挺直，显放纵状；“绿”再作收缩。这样，整行书写如同弹奏钢琴，声音强弱、高低不同，变化之美就自然产生了。



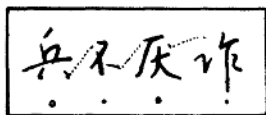
再看荀况《劝学》中的“故不积跬步，无以至千里”。“故”字中“反文旁”舒展，字形放纵，而“不”、“积”、“跬”三字结



体相应较为收缩，“步”字则以舒展的长斜撇呈放纵姿态，“无”的竖弯钩连“以”的起笔，一张一弛；“至”再作放纵，“千”、“里”以收缩结尾。这形成了“一放、三收、二放、一收、一放、二收”，颇有节奏起伏感。

收缩与放纵的练习可先从词语入手，再推向成语、短句。

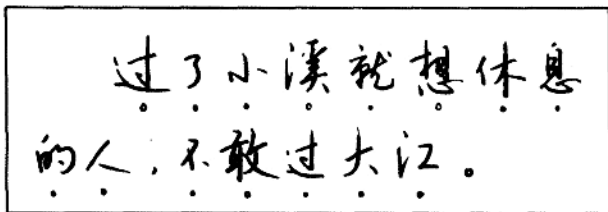
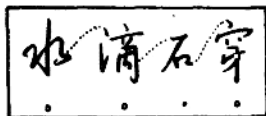
在练习中，横向的贯气与收放，两者都要兼顾。以下是成语“兵不厌诈”的写法，可供参考。



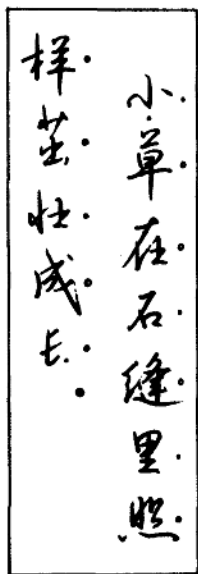
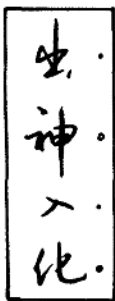
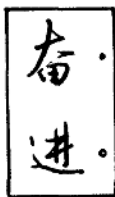
此四字，字形参差不一。“兵”字放纵，“不”字收缩，“厌”字捺放纵，“诈”字竖收缩。再看贯气，字的最后一笔与下一字的第一笔总是通气的。要善于把这种“贯气”努力体现出来，再把这种感觉延伸开去，从“点”推向“面”。

下列词语、成语及句中带圈的字为放，带点的字为收，请认真加以体会。

横写：



竖写：



【思考与练习】

1. 行楷字体组合成句时，为什么要强调字的收缩与放纵？
2. 书写一成语，说说书写时是如何收缩与放纵的？

提示：

练写要先慢后快，慢中求快；先求形似，再逐字、逐行过关，最后用背临法（不看字帖）写出来。开始先求整体面貌近似，不必过分追求一点一画的得失，然后反复对照，对明显的弱笔再专门“锤打”一番。

在练习过程中，应提倡大胆应用，学到一个用上一个，长此下去，就能把学到的书体逐步渗透到平时的书写中去。

第三节 横式书写的实际应用

日常生活中应用最多的是硬笔行楷横写格式。因为我们现在使用的汉字，无论是印刷体还是手写体，都是自左向右横向排列的。硬笔行楷横写使用率最高的是以下三种格式：

一 打方格横写

这种格式横成行，竖成列，每个字横直都对得整整齐齐的。

这种格式主要用于写作文、抄写文稿、习字等。书写时，第一行开始先空两格，字居中，不要把格子撑满。如果字写得过大，就会显得拥挤、阻塞。同时，字距要相等，从左写到右，行与行之间要空得明显些，每个标点占一格。

		最	可	怕	的	敌	人
就	是	缺	乏	坚	强	的	信
念	.						
			法	国	谚	语	

二 横线格上书写

在横线格上书写，横成行、竖无列是行楷常用的书写方式。

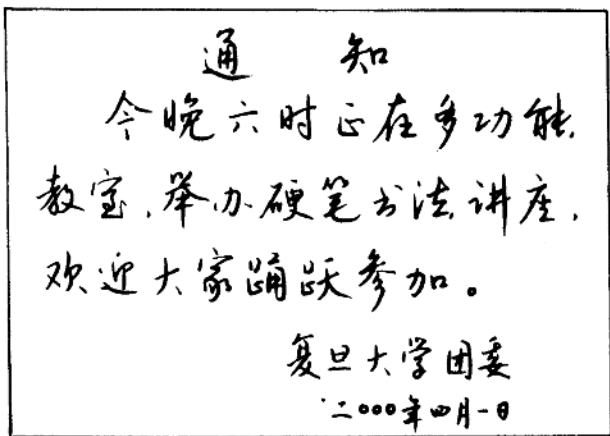
这种行楷横写格式广泛应用于日常书信、作业上。书写时强调字与字的紧密联系，一般字距较紧，间空相当于四分之一的字身；而行距较松，相当于半个字到一个字的距离。

全部秘诀只有两句话，不
屈不挠，坚持到底。
陀思妥耶夫斯基

三 无格白纸上横写

这种无格白纸书写常用于通知、信笺、便条、贺卡祝辞和请柬。要写得整体匀称、条缕分明。我们可根据以下“口诀”进行练习：写后字看前字，字字对齐成一线。

方法：将第一字作为准星，写第二字时与第一字对准，主要看与第一字的顶部是否平齐。写第三个字时看第二个字。这样逐字对齐，就成了一条水平线。如果左面是一个较小的独体字或合体字，就要对准它的重心点，让其居于右字的中间区域。总的要求是：一是齐平感，不能朝上偏或往下斜；二是均匀感，字体大小基本保持一致；三是保持适当的行距、字距。



(通 知)

敬爱的李老师：

您好！在教师节到来之际，
请接受我由衷的祝愿。

顺颂

健康

学生王新岭

二〇〇〇年九月九日

（ 信 ）

小莉：

我因家有急事，周日
无法陪你外出购物，请
原谅。

黄凤

二〇〇〇年九月三日

（ 便 条 ）

震国学友：

让我们时刻铭记：
不懈努力，执著追求！

詹利
二〇〇一年元旦

（贺卡祝辞）

兹定于二〇〇〇年五月十八日，
上午九时正在上海图书馆
举办“六童书法展”，敬请
光临。

徐汇区少年宫
二〇〇〇年五月

（请柬）