



名校名师助学系列

高清透·写不破·练好字·学知识

ZHONGXINGBISHUXIEGAOKAOKAIBIBEIGUSHIWEN

最受读者欢迎的古诗文字帖

中性笔

书写真考必背古诗文

丛书主编

孙立权

从立中

编写

精编 实用 美观 易学



(上)



吉林出版集团有限责任公司

中性笔

书写真考必背古诗文

精编 实用 美观 易学

丛书主编 孙立权 从立中 编写



学书悟语

书写能力并非与生俱来，人人都可以后天习得。

书法是与自己的心灵对话的艺术，

它教会人心向雅境，修文尚德，内敛沉着，

重视细节，自励自省。

图书在版编目 (C I P) 数据

中性笔书写高考必背古诗文 / 孙立权主编 ; 从立中编写. -- 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2015.3

ISBN 978-7-5534-6364-3

I. ①中… II. ①孙… ②从… III. ①汉字—硬笔书法—高中—教学参考资料 IV. ①G634.955.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第299203号

中性笔书写高考必背古诗文

ZHONGXINGBISHUXIEGAOKAObIBEIGUSHIWEN

丛书主编: 孙立权

编 写: 从立中

选题策划: 周海英

责任编辑: 宫志伟 于 欢

装帧设计: 刘美丽

出 版: 吉林出版集团有限责任公司

发 行: 吉林出版集团社科图书有限公司

电 话: 0431-86012746

印 刷: 北京同文印刷有限责任公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 150千字

印 张: 27

版 次: 2015年3月第1版

印 次: 2015年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5534-6364-3

印 数: 1-10 000册

定 价: 39.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

《名校名师助学系列》 丛书编委会

主 任：孙立权（东北师大附中）
编 委：陈冬梅（清华大学附中）
陈连春（中国人大附中）
杨晓蓓（北京四中）
谭荣生（上海师大附中）
叶海忠（南京金陵中学）
刘 畅（南京师大附中）
王帮阁（吉林大学附中）
卢军良（吉林省实验中学）
孙永河（沈阳东北育才学校）
王丽萍（辽宁省实验中学）
刘 娱（大连二十四中）
韩宏慧（大连八中）
何洪卫（鞍山一中）
刘春霞（哈尔滨三中）
吴春福（大庆实验中学）
张雅娟（大庆一中）

不只是书写问题（代序）

孙立权 从立中

文化失衡字可鉴——从文化视角审视手书的现状

一项针对书写的调查结果显示：38%的人经常提笔忘字，甚至很多不难的字都忘了怎么写；23%的人要写字时首先想依靠的是电脑，而不是笔；15%的人觉得除了名字写得还行，其他字基本没法看；13%的人去外面听课或者开会，最怕的就是记笔记。也就是说越来越多的人患上“贫写症”，甚至是“失写症”。

电脑与网络普及的时代，传统文化流失或被弱化的事实已经存在。有识之士不无担忧：长此以往，人类文明必然有同质化的危险。这种危险的潜在危害在于，传统文明的多样性、丰富性正在消失，人类的生活在现代文明的驱动下渐渐地趋于单一，人类的精神需求的多样化与层次化将加速衰减甚至不复存在。究其本质，是人类的物质生活与精神生活的失衡。这种状况在教育上的体现是多方面的，比如：学生的书写能力普遍下降也已经是不争的事实。简单地看这只是书写技能的问题，结合大背景来考量则是文化的弱化。

“从人类的文明史来看，对一个民族而言，有两种危机的爆发称得上是‘最危险的时候’：一是遭受侵略，是谓亡国之险；一是文化衰微，是谓亡种之虞。而相较于因外族侵略引发的亡国之险，因文化衰微而引发的亡种之虞其实更为堪忧，也更为可怕。”这是一位学者在《百家讲坛》上的忧患之语。汉字是汉民族语言的载体，是中华文化的核心元素。它不仅仅承担着表情达意的责任，更是民族精神凝聚皈依的终极表达。全世界其他古老文字都在现代化大潮中被弱化、被边缘化，汉字伴随我们走过数千年，不断演进更生，荣辱沉浮，历尽沧桑，终究共赴繁荣。汉字之美必然是汉民族表情达意之上的共同审美追求，于是书法就有了它独特的存在。

近些年，对语文教育的批评声音从未停止，关于考试、教材、教学的质疑一直很多。其实，困惑的根源在于我们忽视了汉字教育。守住汉字，呵护汉语，捍卫母语文化，是语文的本质和责任。

去年，中央电视台的《汉字听写大赛》成为热播节目，引起较为强烈的社会反响。其实，全社会都应该反思汉字读写的问题。当然作为弘扬正能量的国家传媒机构，做到了引导公众把字写对已经相当难得，教育机构和语文课程还应该致力于让“中国少年”把字写好。

据《中国钢笔书法》杂志调查，广东省中山市某小学五年级一个班里执笔方法正确的只有五个

人，这个班级有四十名学生。这在一定意义上暴露了我们的基础教育基础崩颓的现状。各种竞赛，巧立名目，超前培养，实为摧残。举国浮躁和为政者不作为，让孩子们过早跌入功利教育的苦海。我们都知道写好字是一笔财富，是一种修养，但是我们的课程设置脱离了教育本身的规律，问题太多。20世纪七八十年代的时候，笔者所在的吉林省和辽宁省偏远的农村小学正处穷乡僻壤，在土墙草顶、禾门柴牖的教室里，居然还开设“描绿课”，这给许多中年人带来关于毛笔书法的美好回忆。现在，语文新课标重新规划了写字教学，教育部出台了《中小学书法教育指导纲要》，也算是教育的自我补救和修复。

高分须从字中求——从实用的角度思考书写问题

爱书法的人常有高雅的志趣和脱俗的品性。雅趣添风采，好字伴一生，一支笔，可以构筑独属于你的精神空间，也可以在考试中摧城拔寨，赢得头筹。

好作文可能有很多好的因素，不好的作文却往往先输在字上。从批阅作文的心理规律来看，视觉上的第一眼即第一印象是评价的开始，这在很大程度上决定了阅读者的好恶心理，并形成打分的基础心态。我们把应试作文称为“双速”作文，速成加上速评，在这样一个前提下要有“第一眼作文战略”，这个战略中写好字是首要条件。我们曾经做过深度调查和实验：其一，把同一篇高分作文交由两个书写水平差距极大的学生重新誊抄，再分别交给若干老师和学生进行批分，结果是惊人的，平均分差达4.4分（48.5：44.1）。其二，与参加中高考批卷的老师进行探讨交流，他们在解读面对作文的批阅心态时，同时把起评点放在了书写上。换言之，有好些孩子的作文“冤死”在书写上却最终不知道症结所在。“妙笔生花”，在描述书写的重要性上再合适不过了——美妙的书写会使作文增色。受吉林省教育学院的委托，我们对吉林省2013年部分中考答题卡进行复查复评，书写导致的分数差异是惊人的。在对数百份中考作文试卷的阅卷者问卷调查中，大家发现对作文的第一关注点都是在作文的书写上，而且因为字的问题导致分数差别之大比我们得出的结果还严重。

殚精竭虑成文易，草写乱书高分难。

我们再看正向的案例：2002至2007年，笔者二人搞了一次初高中衔接贯通的语文教改实验，初高中贯通班从初一开设书法课一直坚持到高二，每周从正常的语文课时中抽出一节专门上书法课——软笔硬笔同时进行。那届学生中涌现出高传炬等十八位被香港大学、北京大学、清华大学录取的品学兼优、尤善书法的高材生。这个实验的终极意义不在于高考有多好，而是证明了语文课没有必要按照字词句篇、听说读写的方式进行知识化拆解，这是结构主义的语文模式。那样的语文课多一节少一节并没有太大差别，语文如果不能还原其文化属性，那是对语文本身的扭曲。往深一点说，学生在书法学习中完成的是对传统文化审美的探索和感知，这种过程的收获是远远超过对几篇课文的教书匠式的解读的。这既是一种“曲径通幽”的美学历程，也是一种“达才成德”的人文积淀。书写者在对线条的美学追求中达到自我升华和内心的安静，在摹碑习帖过程中对接并回归传统文化，在创作和欣赏中浸润古典诗文的精华。

二〇一四年甲午岁冬日于东北师大附中

目 录

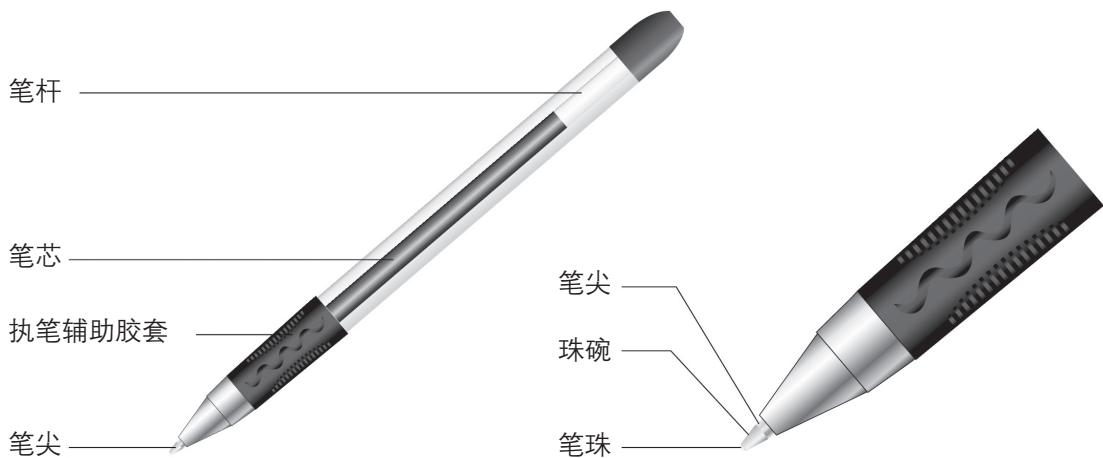
第一部分	中性笔的构造原理与使用说明	1
第二部分	运笔基本功训练	3
第三部分	基本笔画练习	6
第四部分	偏旁部首练习	8
第五部分	整体结构练习	13
第六部分	高考必背古诗文书写练习	25
第七部分	中考必背古诗文书写练习	88
第八部分	考场作文书写示范	136



第一部分 中性笔的构造原理与使用说明

现在市面上常见的字帖多是用经过特殊加工（磨尖）的钢笔（美工笔）写成的，多数的字帖又经过对笔画线条进行电脑辅助修饰。同时，过于美化修饰的字体在实际运用中严重影响书写速度，从起点上说，普通的书写者无法企及，增加了实现书写愿望的难度。多数的书家不是中学一线教师，尤其不是语文教师，不能充分理解习字的苦衷。本帖的书写工具是在超市里买的价格一元五角的最普通的中性笔，原始字稿是在两元一本的普通书法用纸上完成的。

人类的书写工具，从石器金属刻画状态到把鸟兽毛羽捆束成蘸水笔是一大进步，从毛笔到钢笔是一大进步，又从钢笔发展为今天普遍使用的中性笔。中性笔由于结构和功能介于钢笔和圆珠笔之间，墨水特质介于水性和油性之间而得名。其基本结构特征更接近圆珠笔，如图：





需要特别注意的是中性笔的笔尖和笔珠，中性笔的笔芯贮存的墨水是液态的，比圆珠笔的笔油更稀释，更流畅。笔珠镶嵌于笔尖的珠碗之中，三分之一的珠体露在外面，三分之二隐于珠碗内，这就决定了中性笔的执笔方法与钢笔的执笔方法有所不同。这一点尤其重要。因为钢笔的笔尖有方向性而且有一定的倾斜角度，所以，握笔时需要有相对固定的方向和倾斜角度，不宜直立书写。钢笔的书写效果主要是通过笔尖与纸面之间滑动摩擦来表现，摩擦系数比中性笔大得多，线条的质感和审美性也就大不相同。中性笔是靠笔珠滚动来书写的，由于笔尖部分的结构决定了执笔的倾角要更大一些，大约在65度。如果倾角太小，笔杆置于手掌的虎口处，就会造成滚珠与纸面接触不充分，滚动摩擦受限，笔尖的珠碗外壁与纸面之间形成滑动摩擦，墨汁不畅，使书写速度和连贯性受影响。



仔细观察执笔图，其要领是：食指与拇指指肚均正面按在握笔处，因为人的指肚部分感觉神经最密集、最敏感，在控制笔的过程中反应最敏锐，对笔的控制也就最有效。拇指和食指均自然成弓状，只有这样，运笔时才能伸

缩弹动自如。笔杆与纸面之间成大约65度倾角，保证笔尖运动过程中平顺流畅。食指尖距离笔端2.5—3厘米，不可太近或太远。中指、无名指和小指顺次内收，掌型如握一枚鸡蛋，切忌将小指伸出垫在纸上，在书写中比较浮滑，不稳不实。

对于学硬笔字要先学钢笔字的提法，应该科学分析，并要有新的认识。从书写工具的进化过程来看，没有必要从毛笔字入手再转学钢笔字；同样，也没有必要从钢笔字入手再转学中性笔。主流书写工具的技巧形成过程应立足于对其本身特质的研究，可以借鉴从前而不是依赖从前。



第二部分 运笔基本功训练

一、基本训练

1. 左轻右重的力量变化（横画的基本功）



2. 上轻下重的力量变化（垂露竖的基本功）



3. 上重下轻的力量变化（悬针竖的基本功）



4. 左上轻、右下重的力量变化（捺的基本功）



5. 扇形射线内轻外重的力量变化



6. 均匀浪线轻重变化练习



二、笔画训练

1. 点的写法

、 侧点 因点取侧势，故名侧点。

写法是轻落笔，然后向右下按笔，用力停顿，迅速提笔。

丨 垂点 因形似垂露，所以叫垂点。

写法是轻落笔，向下按行，稍顿后即收笔。



- ✓ 挑点 形似挑画，但比挑画短小。
写法是向右下落笔，稍顿后即用力向右上挑出。
- ノ 撇点 形似短撇，但比撇画短。
写法是向右下落笔，用力顿笔后向左下撇出。

2. 横的写法

横有长横和短横两种。为了适应视觉效果，横要稍微写得左低右高，斜度大约5度，一般来说短横比长横倾斜度略大。

- 一 短横 因取仰势，故又名仰横。

写法是轻落笔，由左向右逐渐用力，稍顿笔后向左略回锋收笔。

- 长横 写法是落笔后稍顿，随即由左向右行笔；收笔时用力顿笔后再回锋收笔。由于首尾用笔重，运笔速度慢；中间行笔时用力轻，速度快，因此，长横头尾略粗，中间稍细，并且中间部分要稍微挺起，略呈弧形，有张力。

3. 竖的写法

竖有悬竖和垂露两种。主要区别是：一如针尖下悬，一如水珠欲坠。

- | 悬针 形似一根缝衣针下悬。

写法是向右下落笔，稍用力后即转笔垂直向下；力量由重而轻，最后慢慢出笔渐提，收于空中，不可一味求快。

- | 垂露 形似一段细枝倒悬，上悬一露珠欲滴。

写法是向右下按笔，转笔直下。收笔时顿笔向上回锋。

4. 撇的写法

- ノ 短撇 一般在字的顶部，常写得短而平，故又叫平撇。

写法是向右下落笔，稍顿后即转笔向左下方迅速提笔撇出，外形短平，尖锐有力。

- ノ 斜撇 写法与短撇类似。不同之处是斜撇的行笔路线长，速度慢，斜度大，常有斜捺与之呼应。

- 丿 竖撇 因上部如同竖，下半部分如同撇，故名。

撇的弧度与角度在不同的字里也略有不同，如“师”“夫”。

5. 捺的写法

- ㇏ 斜捺 写法是轻落笔，向右下方缓慢行笔，渐用力，收笔时顿笔平向右迅速带出。其力量变化可通过基本功强化训练来体会。



ㄟ 平捺 写法是纵向落笔，向右横行，随即转笔向右下行笔，平中略斜，并且逐渐加力，最后平向带出。

ㄥ 直反捺 因用笔反捺而行，故名，写法是落笔轻，向右下方逐渐用力行笔，最后回锋收笔，如同侧点的延长。

6. 挑（提）的写法

✓ 短挑 写法是向右下落笔，稍顿后即向右上方提笔挑出。

形短而尖，用笔迅速果断。

✓ 长挑 写法和短挑类似，只是行笔路线略长。

7. 钩的写法

┑ 竖钩 写法是侧落笔，顿笔后即向下行笔。收笔写钩时用力顿，然后再提笔向左迅速钩出。

→ 横钩 写法是直落笔，稍用力后转笔右行，至所需长度迅速折向左下带出。

ㄣ 提钩 首先落笔写竖，钩时顿笔后再向右上方提笔钩出。是竖法与提法的结合。

ㄣ 斜钩 写法是落笔横向一顿，随即沿一定弧度，向右下行，钩时略顿，再翻笔向上钩出。弧度不可过直或过软。

ㄣ 卧钩 落笔要轻，慢慢向右下方形成弧状用笔，最后提笔向字心钩出，整个钩状形似新月，具有包势。

ㄣ 背抛钩 先写仰横，然后顿笔，随后向右下运笔形成弧状弯钩，最后提笔向上钩出，掌握好弧度是关键。

ㄣ 竖弯钩 又名浮鹅钩，形如白鹅浮于水面，故名，写法是向右下落笔，稍顿笔后转笔下行，方向略偏左；然后向右横行，至钩处用力向上挑出。

8. 折的写法

┐ 横折 先落笔写横，转折处用力顿笔，然后向下写竖，收笔时略顿。

└ 竖折 侧落笔，向下行笔写竖画，转折处用力顿笔，然后向右行笔写横，最后顿笔回锋。

ㄥ 撇折 写法是向右下落笔，稍微顿笔后向左下方写短撇，转折时用力顿笔一下，然后向右上方挑出。

ㄣ 斜折 由横画和撇画组成。写法是先落笔写横，然后顿笔，随即向左下方提笔撇出。

ㄣ 反折 是撇和反捺的组合，写法是先落笔写短撇，接着转笔写直反捺，两者之间夹角约100度。



第三部分 基本笔画练习

侧	点	丶			字	例	八			
垂	点	丶			字	例	宀			
挑	点	丶			字	例	兆			
撇	点	丶			字	例	艹			
短	横	一			字	例	矢			
长	横	一			字	例	土			
悬	针	丨			字	例	针			
垂	露	丨			字	例	亻			
短	撇	ノ			字	例	爪			
斜	撇	ノ			字	例	文			
斜	捺	㇏			字	例	又			
平	捺	㇏			字	例	辶			



直反捺	丶			字	例	不			
短挑	㇏			字	例	丿			
长挑	㇏			字	例	㇏			
竖钩	丨			字	例	冫			
横钩	乛			字	例	冫			
提钩	㇏			字	例	以			
斜钩	㇏			字	例	我			
卧钩	㇏			字	例	心			
背抛钩	㇏			字	例	飞			
竖弯钩	乚			字	例	礼			
横折	㇔			字	例	习			
撇折	㇚			字	例	ム			
斜折	㇚			字	例	又			
斜钩	㇏			字	例	女			



第四部分 偏旁部首练习

衤

用

示

氷

石

矛

业

艮

目

正

四

皮

田

衣

皿

羊

矢

米

禾

耒

白

耳

瓜

臣



西

冂

虎

ㄣ

虫

人

缶

亻

一

勹

シ

力

冂

儿

卜

ム

二

又

十

又

厂

尸

匚

尸

リ

山

シ

小



卜

口

巾

口

广

巾

之

山

工

彳

土

彳

士

夕

大

父

卅

彳

九

尸

戈

弓

才

女

子

之

八

比