

字
神



做龙的传人

字字出神采

中卷



十日高效练字法(下册)

黑龙江美术出版社

ISBN 7-5318-1505-2



9 787531 815051 >

版权所有 盗版必究

ISBN 7-5318-1505-2/J.1506

定价:123.00元(全两册、含1VCD)

图书在版编目 (C I P) 数据

字神：十日高效练字法/王中誉著，—哈尔滨：黑龙江美术出版社，2006.1
ISBN 7-5318-1505-2

I. 字... II. 王... III. 汉字—书法 IV. J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第 141392 号

书 名 / 字神—十日高效练字法

作 者 / 王中誉

出 版 / 黑龙江美术出版社

地 址 / 哈尔滨道里区安定街225号

邮政编码 / 150016

经 销 / 全国新华书店

责任编辑 / 金海滨

装帧设计 / 金海滨

发行电话 / (0451)84270514

网 址 / WWW.HLJMSS.COM

制 版 / 阿尔法美能工作室

印 刷 / 工大节能印刷厂

开 本 / 787×1092 1/16

印 张 / 4.5

字 数 / 60千字

版 次 / 2006年1月第1版

印 次 / 2006年1月第1次印刷

书 号 / ISBN7-5318-1505-2/J.1506

定 价 / 123.00元(全两册、含1VCD)

本书如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。

中 级 阶 段

中级练习笔画运笔要比掌握结构规律练习难度大，笔画运笔的方法简单，但实际练习难度大。练习者大多手不随心，就是心里知道怎么写，但就是写不出要求的效果。所以传统练习方法的先练笔画运笔，后练结构，重视练笔画而忽略学习结构规律，是先难后易，不利于初学者高效练字。这种方法用在硬笔练习中会见效缓慢。

硬笔笔画运笔效果是尽量形近神似毛笔的笔画。是一个渐进的过程。是一个刻苦练习的过程，自古无任何捷径可走，是内在功力的体现。所以练习者可以较快练好字的外形，却不容易练出较好的笔锋。

我们经常发现，很多人如果把字写的很快，字就写得不好，这主要是结构美观规律掌握不熟练的原因。在硬笔中掌握结构比笔画运笔在日常书写中更重要，而掌握结构规律比练好笔锋更容易。

很多人用铅笔、粉笔、油笔等笔锋表现力不强的书写工具，也写出很好看的字，且书写速度快，这主要是书写者结构美观规律掌握熟练的原因。

所以练习者一定要先重视结构美观规律的学习，为了更上一层楼，追求字的艺术效果，再刻苦练习运笔。让字写得更完美。

中级阶段

初级阶段主要学习结构的美观规律，事实用钢笔、铅笔、油笔、粉笔等一切硬笔都可以表现结构的美观规律，为了不受干扰而快速的掌握结构规律，我们从中级开始学习硬笔运笔方法，要求写出笔锋和粗细变化，在硬笔中钢笔是笔锋表现力最强的。

规范的结构和准确的运笔，使我们的字写得更有立体感，从而走向书法的更高境界。

提高楷书的写字速度，除提高熟练程度外，在非特定要求的平常书写中，应重点对一个字的主笔准确运笔，其它笔画讲求意在形似一带而过，这样既符合规范要求又大大提高写字速度，且字体有灵活流动的感觉，但想真正提高写字速度，是变换字体，如行书、草书等，另当别论。

练习方法

要求同初级的方法一样。

提示：基本笔画中的



弯钩



卧钩



捺

起笔不用顿笔。其他笔画起笔或轻或重都要顿笔，为方便记忆顿笔方向都约为向右下45度

第一天 重要基本笔画运笔方法 (一)

一、点

焦 八

左点右点是向所行方向直接顿笔，要求头尖尾粗

错误写法：

、 头尾倒置

、 没有粗细，或尾部有弯

二、横

差 一

写法起笔收笔都向右下顿笔可以前轻后重，左低右高略带弧形，中间行笔要稳。

错误写法：

✓ 头尾太重

— 过平过直

✓ 头重尾轻

三、竖

种 11

例字左用垂露右用悬针，起笔均为向右下顿、下行；顿笔收笔为垂露，收笔出尖为悬针。另外注意，悬针竖不能用在字的左侧。

错误写法：

| 起笔不顿且倾斜

| 笔画弯曲

第一天练习

尽
党
悟
焦
流
王
黄
责
差
重
州
种
惟
顺
千

尽
党
悟
焦
流
王
黄
责
差
重
州
种
惟
顺
千

尽
党
悟
焦
流
王
黄
责
差
重
州
种
惟
顺
千

尽
党
悟
焦
流
王
黄
责
差
重
州
种
惟
顺
千

第二天 重要基本笔画运笔方法 (二)

四、撇

级 丿

竖撇斜撇方向角度不同，写法都是起笔向右下重顿，按所行方向由重至轻，干净利落，略有弧度，收笔出尖。

错误写法：

／ 起笔未顿，过直无轻重

丿 起撇太早，弯度太大

／ 起笔未顿，尾部上翘

五、捺

人 ㇏
还 ㇏

斜捺平捺方向角度不同，写法都是起笔轻落，按所行方向由轻至重，至捺角处顿笔平出锋。另外平捺整体一波三折。

错误写法：

㇏ 没有粗细，无捺角僵直

㇏ 尾部上翘

六、折

绍 ㇇

折在折角处都应向右下顿笔后再行笔。

错误写法：

㇇ 折处未顿

㇇ 顿笔太长

㇇ 折处未顿

㇇ 写成二笔

第二天练习

人	人	人	人																
文	文	文	文																
李	李	李	李																
外	外	外	外																
表	表	表	表																
尺	尺	尺	尺																
庭	庭	庭	庭																
烟	烟	烟	烟																
象	象	象	象																
波	波	波	波																
还	还	还	还																
聚	聚	聚	聚																
轼	轼	轼	轼																
绍	绍	绍	绍																
锦	锦	锦	锦																

第三天 重要基本笔画运笔方法 (三)

七、提

澄 ✓

错误写法:

向右下顿笔，收笔出尖。

一 起笔未顿，收笔不尖

八、钩

1. 念 ㄣ

错误写法:

卧钩轻落笔，由轻至重，钩处顿笔上挑出钩，整体圆弧弯如新月。

心 平直不圆弧

心 方正不圆弧

2. 式 ㄣ

氩 ㄣ

长斜钩也叫纵戈，短斜钩也叫纵腕，要记住长钩勿弯，短钩勿直。写法是顿笔起笔至顿笔出钩。

3. 无 ㄣ

错误写法:

竖弯钩轻顿下行，挑钩向上，要求整体，圆转而底平。

ㄣ 钩向回挑显笨拙 ㄣ 太方正不圆转

ㄣ 钩向外挑显形散 ㄣ 写成斜钩

4. 刚 丿

错误写法:

注意收笔时向左下顿再挑出，竖钩用在字中间时，钩角略平。

丿 上下过弯 丿 钩角太平

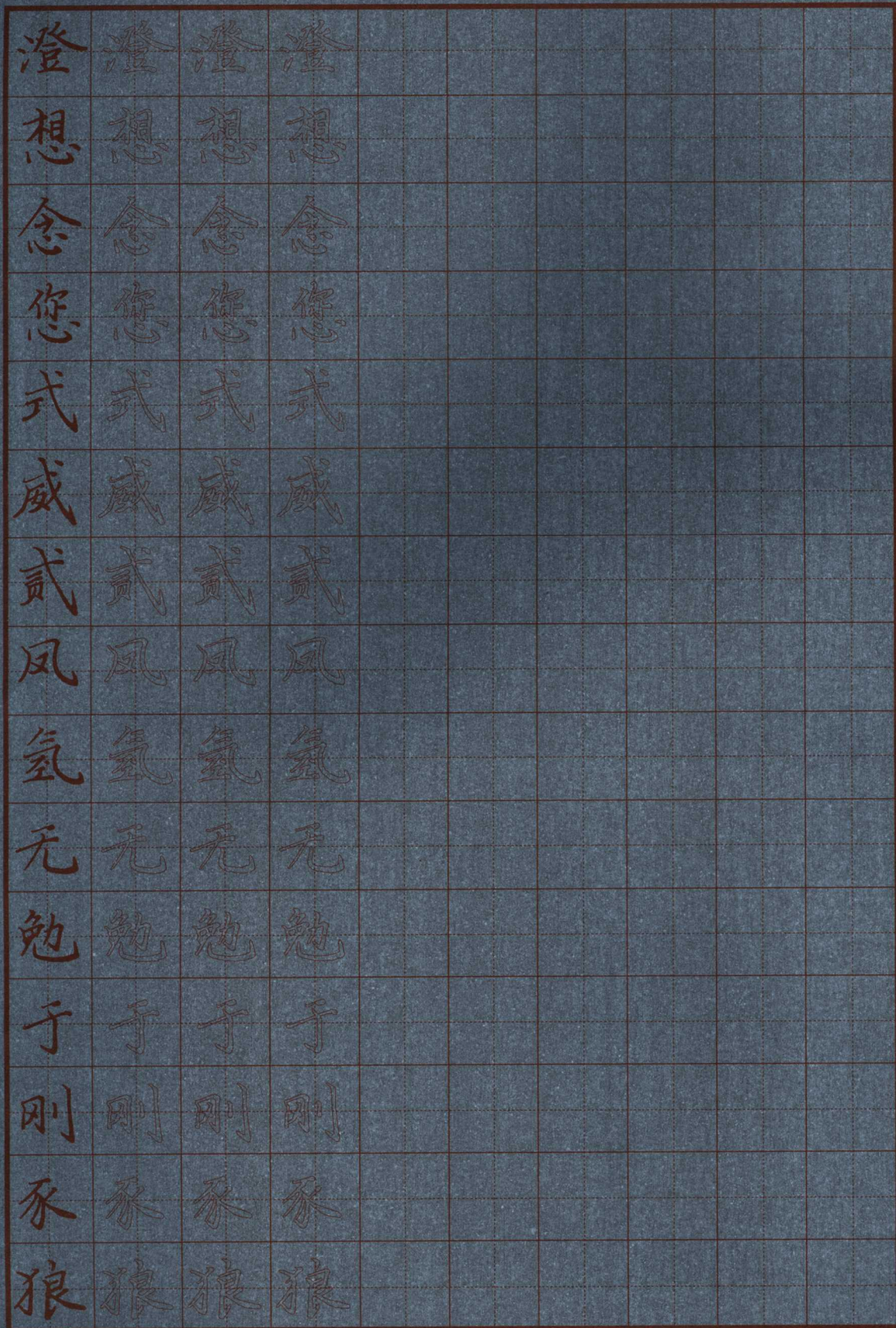
5. 狼 丿

错误写法:

轻落笔，由轻至重顿笔后出钩，注意弯钩勿太弯。

丿 太弯曲

第三天练习



第四天 组合十忌

为了更完美的刻画汉字，我们不要犯常见的十种错误。

简背口诀：长短方正直；敛正重平实。

即：忌长、忌短、忌方、忌正、忌直

忌敛、忌争、忌重、忌平、忌实

一、忌长

底部有提的偏旁，横向竖向都不宜写长。

铁 请 蛾 玩
站 疏 衅 辉

二、忌短

在左侧有长竖向笔画贯穿整体的偏旁不宜写短。

幅 推 情
收 牺 猛

第四天练习

铁 铁 铁 铁

请 请 请 请

蛾 蛾 蛾 蛾

玩 玩 玩 玩

站 站 站 站

疏 疏 疏 疏

衅 衅 衅 衅

辉 辉 辉 辉

幅 幅 幅 幅

推 推 推 推

路 路 路 路

情 情 情 情

收 收 收 收

牺 牺 牺 牺

猛 猛 猛 猛

第五天 组合十忌

三、忌方

口形偏旁竖要内倾，不要写得直方。

富 或 忌 名
啊 呻 店

四、忌正

草字头，曾头点，上开下合相互呼应，其脚点上合下开相互顾盼，意聚中央，勿写正直。

草 曾 善 弟
兰 六 只 其

第五天练习

第六天 组合十忌

五、忌直

三点上下呼应呈弧形、四点左右呼应呈弧形，不要呆板僵直。

江 河 湖 洋

点 烈 热 熟

六、忌敛

撇捺对称的偏旁要舒展，不要收敛。

察 冬 夺 各

癸 泰 吝

第六天练习

