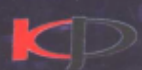


青少年

巧学 钢笔 楷书 教程

谷继华 谷继业 著

- 心理方法篇
- 技术方法篇
- 艺术方法篇
- 临习方法篇



科学普及出版社

责任编辑：付万成

装帧设计：谷继华

ISBN 7-110-06169-8



9 787110 061695 >

ISBN 7-110-06169-8

J·300 定价：20.00元

青少年

巧	钢	笔
学	楷	书
	教	程

谷继华 谷继业 著

科学普及出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年巧学钢笔楷书教程/谷继华, 谷继业著. —北京: 科学普及出版社, 2005. 8
ISBN 7-110-06169-8

I. 青... II. 谷... III. 钢笔字-楷书-书法-教材 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 085497 号

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 010-62103210 传真: 010-62183872

<http://www.kjpbbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京长宁印刷有限公司印刷

*

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 11 字数: 200 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—4000 册 定价: 20.00 元

说在前面的三言两语

青少年朋友，当你在众人面前不敢提笔写字，或不愿意让他人看到自己写的字的时候，你很快就会闪出一个念头：如果我也能写一手好字该多好，那该多体面！

书写汉字从古至今都被认为与个人的文化修养密切相关，是书写者文化修养高低的标志——字如其人。

写字是在做一件事，它反映书写者对做事的态度（是否想把事做好），对事物理解的能力（是否学会做事）和对事物的整体把握能力（是否能坚持做好一件事）——字如其人。

写字能反映出一个人的做事态度、做事方法、做事胆量、做事分寸、为人性格、精神境界、审美情趣等——字如其人。

写字能反映书写者丰富的精神状态。因此，练字是在练人，学写字是在学做人。

本教程试图建立一种富有成效的习字策略。全书的结构是按照“心理方法篇”、“技术方法篇”、“艺术方法篇”和“临习方法篇”这样的逻辑顺序安排的。“心理方法篇”辅助我们打好习字的心理基础，增强信心与底气；“技术方法篇”会给我们的习字愿望，提供全面而有效的技术保障与支持；艺术方法篇又为技术方法的发挥指明了方向与目标。心理、技术、艺术的准备初步完成后，临习阶段的收效就会更显著，进步就会更快。当然，临习中还会在心理、技术和艺术这三个方面出现一些问题，这时，重温一下心理、技术、艺术方法这三个方面的内容，很快就会找到解决问题的办法。

书后的附录部分，选录了清《黄自元楷书九十二法》和著名唐小楷《灵飞经》以及晋王献之的《小楷洛神赋十三行》。意在扩大习字者的书法艺术视野，取法乎上。

此书虽然是基于大量教学经验基础上写成的，仍不免有这样或那样的不足之处，欢迎读者朋友指正。

本教程适合小学中高年级以上的青少年朋友自学使用，也可作为大中小学校的习字教材及教师教学参考之用。

作 者

2006年1月

目 录

心理方法篇

一、拣颗彩石·····	(3)
二、写好钢笔楷书不难·····	(4)
三、巧学钢笔楷书心理准备·····	(4)
四、钢笔楷书与行书·····	(6)
五、钢笔字与毛笔字的关系·····	(7)
六、汉字的零件与组装·····	(8)
七、结字练习意在笔先·····	(8)
八、两种习惯·····	(9)
九、与钢笔楷书有关的用语·····	(9)
十、把习字效率放在首位·····	(10)

技术方法篇

一、善其事与利其器·····	(15)
二、执笔与用笔·····	(16)
(一) 执笔·····	(16)
(二) 用笔·····	(17)
(三) 换笔·····	(20)
三、先会看、后会临·····	(23)

艺术方法篇

一、用笔的节奏与韵律·····	(29)
二、巧学钢笔楷书的三个原则·····	(31)
(一) 姿态·····	(31)
(二) 均匀·····	(32)
(三) 平正·····	(32)
三、结字美的基本方法·····	(33)
(一) 平正法·····	(34)
(二) 均匀法·····	(35)
(三) 主次法·····	(36)
(四) 连贯法·····	(39)
(五) 变异法·····	(39)
附：结字美的十八条原则·····	(43)
四、章法·····	(45)

临习方法篇

一、临写巧观察	(51)
二、楷书的基本笔画与巧落笔	(51)
三、楷书的基本笔画与应用练习	(51)
(一) 点画的写法与结字练习	(52)
(二) 横画的写法与结字练习	(55)
(三) 竖画的写法与结字练习	(59)
(四) 撇画的写法与结字练习	(61)
(五) 捺画的写法与结字练习	(64)
(六) 提画的写法与结字练习	(66)
(七) 折画的写法与结字练习	(68)
(八) 钩画的写法与结字练习	(70)
四、偏旁部首与应用结字练习	(77)
写在后面的三言两语	(96)

附 录

一、独体字、合体字临写范字	(99)
二、黄自元楷书九十二法选临	(108)
三、黄自元楷书九十二法今解	(113)
四、唐小楷《灵飞经》	(136)
五、晋王献之小楷《洛神赋十三行》	(164)

心理方法篇

一、拣颗彩石

青少年朋友，你们好。

你准备学写钢笔楷书，这很好。

有人说，电脑已经普及了，电脑打字又快又好，还需要学写字吗？我想，这种说法不全错，例如打个公文等还是挺方便。可是，写一手好字，在学习、生活、工作和创造方面的用处，却是电脑打字无法替代的。

先说学习。从我们上小学的第一天起，就需要用笔答的方式，来完成老师布置的作业。老师要求我们的作业要字迹工整、页面整洁、书写规范美观。从而，就与字写得好坏有了密切的联系。

学写字其实是在学做一件事。为了做好这件事，你必须手脑并用，讲究方法，认真分析和研究，还要依靠毅力去勤学苦练。当你把字练好的时候，你就不仅仅是练就了一手好字，同时也学会了做事的方法，磨炼了你的意志，收获了人生的初步自信。写一手好字，是一个人的长处，或叫特长，有长处就有自信。

再说生活和工作。生活中，我们需要与同学、朋友、老师和亲人保持联系。除了打电话可传情达意之外，更具感情色彩的就是亲笔书信了。一封情真意切的书信再加上美的字迹，那真是让人有见字如面的感慨了。这显然不是电脑打字所能代替的。青少年朋友，你说是吗？

成人后，我们要走上工作岗位，我们要加入各种社会组织，要填写各种表格，要在各种协议和合同上签下你的名字。在求职场上，所有用人单位都要求个人简历应由本人亲笔书写。显然拥有一手好字，无疑会使你的求职和工作增色不少，并为你赢得尊重和赞誉，这同样不是电脑打字所能代替的。

最后说说创造。字写得精彩、耐看就是艺术品，叫书法艺术品。提起我国古代书圣王羲之，青少年朋友是熟知的。他的传世书法作品《兰亭序》被誉为天下第一行书。书法艺术是我国最古老的写字艺术，从古至今，为书法艺术奋斗一生的人不计其数。传世的书法作品受到历代人们的喜爱。如果青少年朋友有志于书法艺术的学习和创造，你完全可以步入书法艺术的殿堂，或者还能大有作为成为著名书法家呢！这就更不是电脑打字所能替代的。

青少年朋友，把字写好，对于我们的学习、生活、工作和创造，都具有重要的意义和价值。

对了，忘记了彩石这个话题。这是个神话故事。传说古时候，一群游牧部落的牧民正准备休息，忽然被一束耀眼的光芒所笼罩，他们知道神就要出现了。神出现了，神说：“你们要沿途多捡些彩石，你们会非常快乐，但也会非常懊悔。”说完，神就不见了。牧民们有些失望，不知捡些彩石会给他们带来什么好运。但是，牧民们还是遵照神的旨意，沿途捡了一些彩石放在马搭子里。不知过了几天，牧民们忽然想起彩石的事，结果令牧民惊

喜异常，马搭子里的彩石已变成价值连城的钻石了。这时，牧民们真是懊悔极了，后悔没有捡拾更多的彩石。

青少年朋友，这个彩石故事令人深思吧。对，年少时就要尽力多捡拾些彩石。这彩石就是各种知识和技能。各种知识技能不断积累，你将受益无穷。爱好学习吧，让彩石照亮你的人生，为社会服务。

多拣些彩石吧！

二、写好钢笔楷书不难

说写好楷书不难，是因为我们对自己的字有不满意之心，也有把字写好的愿望之心，还有看到好字就羡慕的爱美之心。这不满意之心、愿望之心、爱美之心，就成为我们决心把字练好的强大动力。带着强大动力去练字，还会觉得难吗？

说写好钢笔楷书不难，是因为中国书法具有几千年深厚的传统。历代书家，都给我们留下了精妙的书法作品，供我们研习。还有一些书家关于怎样学习书法的种种论述，都可供我们借鉴。有这些书法传统上的种种便利伴着我们的练字，还会觉得难吗？

说写好钢笔楷书不难，这是因为钢笔属硬笔，在书写过程中，不像毛笔用笔那样变化多端，神秘莫测。只要在行笔中，注意提、按和行笔速度上的稍快、稍慢的变化，就足以解决用笔问题，使笔画变得灵动和富有神采。钢笔字用笔不难学。

说写好钢笔楷书不难，是因为我们能够抓住楷书美的几个要点：如笔画的美，笔画分布的美，字形的美。习字中紧紧抓住这几个要点，学起来一定不难。

我们每一个人都经历从小学到中学，现在有更多的人继续进入到大学深造，每天都离不开钢笔这一书写工具。在每天写字的过程中，如果选取一段时间将写字内容（如作业的某个部分）有意加入系统的用笔、结字方面的训练，真是一举两得。久而久之，把钢笔楷书写好就会由难变易。

总之，有了把字写好的愿望，再加上方法的正确及持之以恒的习字精神，“难”字就会离我们远去，一手好字就会在我们笔下生花。

我们再记起一句话：“世上无难事，只怕有心人。”

三、巧学钢笔楷书的心理准备

无论做什么事，良好的心理准备几乎接近成功的一半。也就是说，在做事之前，你对想做的事有多少了解，大体应该经过哪些步骤和阶段，会遇到些什么问题，怎样解决等，都应心中大体有数，否则，任何一个小小的困难都可能让人措手不及，甚至放弃当初的美好意愿。

学钢笔楷书，毕竟不是什么大举动，但也决非随便一学就可令人刮目相看那么简单。我们试着思考下面一些问题，求个究竟。

（一）关于钢笔楷书速成

学习钢笔楷书，速成，固然令人兴奋或激动，但抱此愿望学习钢笔楷书，其结果大半会事与愿违。这其中的道理不复杂。“速成”由于太诱人，不知不觉，习字者很快在它的诱导下，滑向投机取巧和华而不实的学习态度之中。由此，心中常念“速成”，手上就逐渐忽略具体而有效的用笔方法的训练，大脑就停止对于用笔、结字、章法等必备知识的思考与领悟，意志就在急于求成心理的影响下，偃旗息鼓。经不住考验的“速成”热望，终因底气不足而化为心灰意冷，愿意自省的青少年朋友，不情愿地在内心咀嚼着“我笨”的涩果。其实你并不笨。

我们知道，人类最精微的操作技能，都是由双手实现的，因此就有心灵手巧，巧手如神等对于手的赞誉。其实，人类的手在未经训练前是很笨的。回忆一下，仅以使用筷子取食为例，多简单的操作样式，无论是初试小手的儿童，还是满腹经纶的洋人学士，无一例外地都让筷子“笨”在了手上。正由于手笨，明理人才寄希望于多练，因此才有“三天不练手生”这样的“古训”。

握笔写字，从动作准确性上讲，难度要大于筷子的使用，像正确执笔方法，运指、运腕方法，用笔轻重方法，用笔的快慢方法等，的确需要连续的较长时间的练习，才能熟练掌握以至形成能力。然而，这毕竟只是写好钢笔楷书的技术准备，仅此而论，速成也是不能想象的。

用笔的各种动作方式，结字的手段展示，章法布局的选择，无一不是大脑正确思维的外在反映。那么，有关写字的正确的思维结果，岂能在短短的时间内完善速成呢？速成的愿望近于迷信。

练字需要时间，青少年朋友都有自己学习或工作任务，不可能拿出大块的时间来专门学习钢笔字。可行的时间安排是，每天安排几十分钟的练字时间，持之以恒。业余时间练字，急于求成在时间上也难以保障，速成不成。

一种能力的习得，都需要一个学习过程，不能违背学习规律。循序渐进、先易后难、手脑并用是推动学习进步的重要原则。练字也是学习，在书写技术和艺术上知道如何学习在先，动笔练习在后，检查练习问题在先，解决练习问题在后，不断发现练习问题，并不断找到解决问题的方法，循序渐进，练字才能“速成”。此速成是速见成效之速成。

巧学钢笔楷书，巧在明白写好钢笔楷书的道理，巧在在正确方法指导下的多练，巧在随时发现练字中出现的问题并及时纠正。所有这些巧的方法的目的都是为了提高学习效率，都是为了获得事半功倍的学习效果。事半功倍进步快且踏实，“速成”常常欲速则不达。

（二）关于钢笔楷书的学习过程

钢笔楷书的学习过程，大致可划分为三个阶段：第一阶段是会；第二阶段是熟；第三阶段是通。

会，就是知道怎样写是正确的，并初步掌握写的方法，同时，大部分练字结果符合目

的要求。学习评价为：入门，字拿得出手。

熟，正确的用笔方法和结字方法已形成习惯，练习结果完全符合目的要求。学习评价为：熟练，字好，令人羡慕。

通，已经建立起与所学楷书有关事物的联系，融会贯通，取百家之长，并在学习中产生独到的艺术见解和艺术方法，已经开始创造性地进行书法学习，学习结果具有创造性，学习评价为精通。所写楷书带有自己的审美趣味特征，即俗称有体，到此程度，完全应该进入毛笔字的学习，去获得更大的艺术表现空间和自由，为中国书法艺术增光添彩。

以上为钢笔楷书的学习划分出几个学习阶段，目的是给学习者提供一个参考目标，以便选择。会，不需太多的练习时间就可实现，但仍需注意方法；熟，则需要下些功夫；通，就需积年累月的刻苦学习才能实现了。学习钢笔楷书应是件快乐的事情，这是因为在习字过程中，不断丰富的楷书美会给你带来精神上的享受。

（三）关于坚持

“坚持”这个词有些老生常谈，但练字的人在遇到困难时常有人产生放弃的念头。面对“放弃”这个词，还是“坚持”显得更语重心长，是吧。

学习，永远面对的是问题，永远是力求了解和掌握自己不懂的事物或不会的技能。俗话说：会者不难，难者不会。虽是实话实说，却也在学习的难易上给学习者提了个醒。

“放弃”虽然在学习上做这个决定简单，结果却不简单，滋味是苦涩的。它不仅使良好的学习愿望落空，同时也让学习者对自己的学习能力产生怀疑，甚至影响到学习、工作和生活上的自信。人的一生，谁积累的自信多，谁成功的可能性就大；谁积累的成功多，谁就生活得更自强、更自尊、更自爱。

学习遇到困难时选择坚持，虽然须付出毅力的代价，但几个回合过后，你会发现学习效果大为改观，心中不免感慨一二，原来困难不过如此，坚持有何难哉！想到此，心中一股暖流涌出，整个人的精神也为之一振，自信不期而至。

青少年朋友们，钢笔楷书在学习上有秘诀：①不相信速成；②注意方法循序渐进；③持之以恒。这些秘诀看似拙着，实是巧学，有先哲老子名言为证：大巧若拙。

“心”是百官之首。钢笔楷书学习前的良好心理准备，是青少年朋友通往学字彼岸的舟桥。

四、钢笔楷书与行书

楷书是通行的一种最基本的汉字字体，讲究书写工整、规范，一笔一画都要交待清楚。在汉字的各种书体中（正草隶篆行）楷书与行书的关系最近。只要楷书的书写速度稍快些就可成为行书了。古人说“楷如立”“行”如走，可见楷书偏于静，行书偏于动。他们之间的大体区别只是书写速度上的不同。

行书虽然可使书写速度加快，但必须以楷书的执笔用笔方法、结字方法、审美方法为准则，才能使写出的行书便于认读且具有艺术美的意味。因此，写好楷书是写好行书的必

经之路。

书写楷书，笔在纸上，由始至终在反复的提按用笔动作下进行书写。正由于提按的书写动作，才使得楷书笔画清晰易认，结字易读，同时给人以书写节奏上的美感，因此，提按的用笔动作就成为楷书书写的要领之一。行书的书写也必须遵循这一提按用笔原则，否则一定会失去行书应有的审美价值。

行书的书写，是在楷书执笔、用笔及结字原则的基础上，适度减少了楷书在笔画书写上的用笔提按次数，才使得行书书写的速度得以加快，因此也就使行书在笔画上出现连写、略写这样的行书特征，但是连写、略写的程度决不能因为追求速度而近于草书，那是万万行不得的。

学钢笔字，要学行书，但必须先学楷书，而且一定要学好。

学好楷书，就能从根本上解决行书学习上的基本问题，使行书学习变得轻而易举，顺手拈来。

五、钢笔字与毛笔字的关系

钢笔与毛笔都是写字工具。在中国主要是书写汉字。

钢笔与毛笔的渊源不同，毛笔是“土产”，钢笔是“洋货”。论年龄，毛笔要年长而古老，据考我国春秋时期就已出现毛笔，可见毛笔出现年代的久远。

毛笔的笔头为兽毛，而钢笔的笔头为金属，笔头的材料不同，写出的笔画给人的感受也不同。如果以艺术的眼光看，毛笔在书法家的手中，可以产生丰富的书法艺术效果。

毛笔与钢笔的字迹都是墨水留下的，但制墨的材料不同。钢笔墨水是采用化工原料生产的；而毛笔使用的墨的原料是从植物、矿物中提取的，有松烟墨、油烟墨、漆烟墨之分。

对于用墨，毛笔使用者可根据自己的艺术需要，通过调整墨中的水分及控制笔头的墨量，笔头运行的角度、速度、笔头运行停顿上的变化等方法，可以使笔画的墨色和笔画神态出现浓、淡、干、湿、润、燥、焦、重、清、枯、渴及飞白、优美、遒劲等笔墨神采；而钢笔墨水的浓淡是由工厂生产时调配好的，过浓糊笔无法书写，过淡则笔迹含糊不清。因此，钢笔的用墨几乎没有其他选择，倒也省事。

毛笔的特性在宣纸上最有神采，因此就有文房四宝之说，即笔、墨、纸、砚。纸就是宣纸。而钢笔字的用纸，只要不洇，随便什么纸都可使用。多方便！

文房四宝联系密切，因此，使用毛笔写字就得讲究点“排场”，这也就带来了许多不便；而钢笔写字只要有笔、纸，几乎不受时间、地点等条件限制，行、走、坐、卧、膝上、掌中都可书写，钢笔写字非常便利。

由于现代科学技术的迅速发展，毛笔写字已经轻装驶入纯艺术表现之路，而钢笔写字也早已成为人们日常学习、工作、异地交流的便捷书写手段。但是近些年，包括钢笔字在内的硬笔书法艺术不断兴起，各地硬笔书法协会的相继建立，以及频繁的硬笔书法比赛、

展览、出版等艺术活动，也使钢笔这件书写工具，展现出艺术生机。

在学习写字上，学毛笔字，需要花大力气解决用笔、用墨、结字、章法等复杂的技术和艺术问题。毛笔书法最终目标是艺术表现，艺术水准的高低是人们评价毛笔书法的尺度。而学钢笔字，在用笔上非常简易，只要拿笔正确，会用指腕，用笔再有轻重和快慢上的变化，同时注意笔画分布上的均匀，字形上的平正，写一手赏心悦目和具有艺术特征的漂亮的钢笔楷书是不难的。

毛笔字趋向于纯艺术表现，但未失其实用性，钢笔字偏重于实用，却在不懈地为生长其艺术性而努力。

六、汉字的零件与组装

汉字家族挺庞大，数以万计。虽然汉字的数量很大，但把形态各异的汉字拆解开来，就会发现汉字都是由为数不多的笔画组成的。如点、横、竖、折、钩、提、撇、捺等。概括起来有上述8种。这些笔画可称为汉字的最小零件。掌握这些笔画的写法，是写好汉字的“基本功”。

笔画零件经过初步组合，就构成了汉字的偏旁部首，这些偏旁部首可称为组成汉字的部件了。当然，这些部件中有相当一部分已成为独立的汉字了，称为独体字。把众多的偏旁部首再进一步进行组装，就构成了数以万计的庞大汉字群。

从汉字的零件到部件，再到组装成汉字。第一道工序就是加工好汉字的零件——笔画。写不好笔画就不会写出好的偏旁部首，没有书写漂亮的偏旁部首，就不会产生美观的汉字。

在组成汉字的过程中，不论是偏旁部首的简单组合，还是独体字、合体字的复杂组合，都要遵守构成汉字美的一些原则。就是说，汉字不仅仅是表达含意的文字，更应该是一种具有“组装”美的，具有艺术意味的文字。因此，在学写钢笔楷书的时候，除了要认真加工组成汉字的最小零件点画外，更要认真研究“部件”组装美的方法。

从以上对汉字点画构成的规律和汉字“组装”的特点上，我们能得出这样的认识，写好点画是写好钢笔楷书的第一步，然后再进一步掌握结字的基本方法，进而写出符合书法美的钢笔楷书，这是我们的最终目的。

一句话，懂得用笔，讲究结字，注重“零件”精心“组装”。

七、结字练习意在笔先

意在笔先，是写好字的重要一环，习字与建筑关系密切，盖房子总要先有图纸，按图施工才能保证工程质量。写字意在笔先，就是先在大脑中建立字形的“图纸”，也就是先

有个字样，然后再按样书写。

意在笔先要注意这样几个问题：

一是预想字的结构，是独体字，还是合体字，或者是包围结字，都要心中有数。

二是预想字的重心，注意支撑结字重心笔画的安排。

三是预想结字各部分的比例，明确主次，并注意笔画的穿插避让关系。

四是预想字的全貌。尽管写字是一笔一画来书写完成的，但是每写一笔，都要照顾到字的整体布局。要让每一笔都写在早已安排好的那个位置上。

随着练习的深入，意在笔先，不仅使结字的能力得到提高，而且笔画间的连贯也会显现出来，字就会写得美观而生动。

八、两种习惯

俗话说：“旧的不去，新的不来”。这话语浅理深，练字尤其如此。我们都有或长或短的写字经历了，但不少人往往在不知不觉中养成了某种不正确的书写习惯，恰恰这种习惯给我们带来了习字上的困难或障碍。特别是不正确的握笔习惯和写字姿势，就需要我们花些时间来纠正，其他像不正确的用笔习惯，结字习惯等，都需要在自觉中逐步加以克服。在克服旧习惯的过程中，逐步建立新的正确的习惯，新的正确的习字习惯是写好钢笔楷书的最基本的要求。

我们知道习惯的势力不小，但我们也应记住这样的话：“习惯开始于强迫”，那就让我们强迫自己，克服不正确的写字习惯，同时也强迫自己，决心建立新的、正确的写字习惯。

九、与钢笔楷书有关的用语

（一）用笔

- （1）执笔：即拿笔。讲究拇指、食指和中指的相互配合。
- （2）运笔：笔的运行即运笔。讲究提、按、迟、速上的变化。
- （3）运腕：腕参与运笔的动作即运腕。
- （4）提：笔在纸上着力很轻的运笔动作。笔画姿态轻细灵秀。
- （5）按：笔在纸上着力较重的运笔动作。笔画姿态粗重有力。
- （6）迟：运笔动作较慢为迟。笔画效果凝重而含蓄。
- （7）速：运笔动作较快为速。笔画效果爽利而干净。
- （8）换笔：笔画改变方向处，用笔方法也随之变换即为换笔。换笔能使笔画交待清

楚，而又富有节奏美。

（二）结字

（1）点画：即笔画，结字的“零件”。

（2）结字：把笔画组合成字叫结字。结字对书法美的影响大。欧阳询对楷书结字提出36种方法。

（3）收放：“收”即笔画或字形回缩，“放”即笔画或字形伸展。结字中做为一对形影不离的伙伴，经常出现在笔画的安排上和结字比例的分配上。

（4）平正：“平”即不斜，“正”即不歪。平正是楷书结字美的重要原则。

（三）章法

（1）同字异写：相同的字却写法不同。不同才有变化美。

（2）状如算子：算子即算盘珠。这是对在一篇字中，字形在大小上没有变化的一种批评。看字如看算子，那一定是单调而乏味。

十、把学习效率放在首位

练字的目的是把字写好，而达到好的程度需要一个练的过程。可问题是我们如何缩短这一过程，这关键取决于我们练字的效率如何。

高效率来自于专注。当我们专注一个事物时，就会调动和激发出我们身心的所有潜能。这种专注状态所产生的效用，无论是猎豹捕食，还是人类的发明创造、工作学习、审美以及情感欲求，都会在最大限度上使其得到满足。练字是一项有明确目的学习活动。因此，在动笔练字的每时每刻中，是否专注于练字过程的始终，这是影响练字效率的重要因素之一。水滴石穿是一种自然现象。“水”是极软的物质，“石”是极硬的物质，软水怎么会洞穿坚石？道理在于水专注于一处，每滴水都滴在同一个位置上，从不改变位置，日积月累，顽石被击出石洞就不足为奇了。

专注习字的心理根据就是目的明确。他需要彻底排除习字过程中的漫不经心、不思进取、敷衍了事等消极心理出现。

高效率来自于及时评价。对习字结果的评价可以出自老师，也可以出自习字者本身。这里强调习字者的自我评价，这更重要。

习字的自我评价，最直接也最及时。握笔姿势、用笔方法、结字方法等是否正确妥贴一眼便知。自我评价的标准来自于教师、教材的强调与讲解。也就是说，习字者应首先正确和完整领会习字的各种要领，当自己的老师。在习字过程中，小到一个运笔动作的细节、笔画的姿态，大到结字、章法都要及时做出自我评价，及时调整方法和改进不足，以保证每个习字环节都处在及时的正确评价控制之中。

高效率来自于思考。“学而不思则罔”是伟大教育家孔子的思想。习字中，只写不