

最新推出一周速成钢笔字字帖

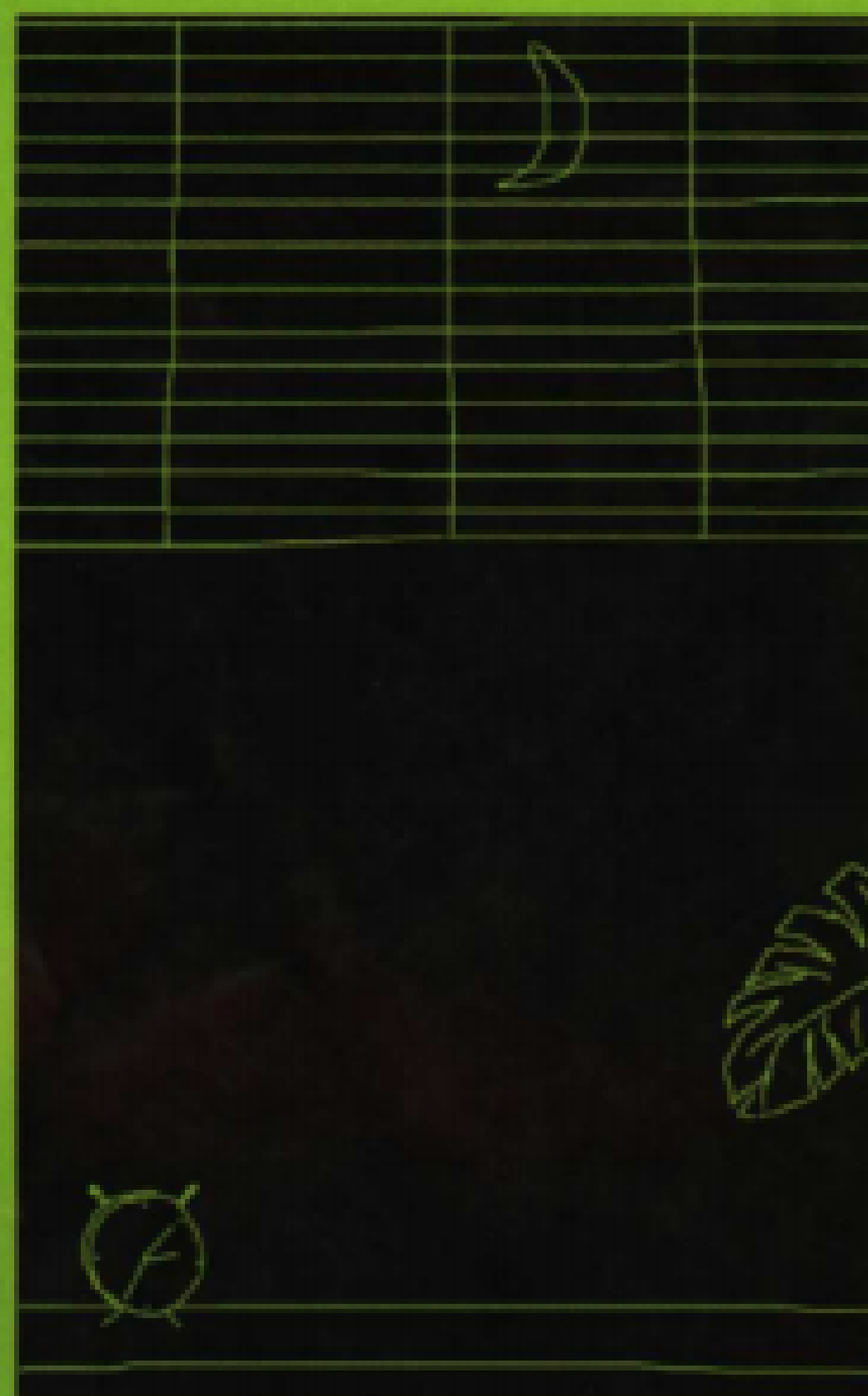
汉字高效速成练字法秘诀

商顺文 著

钢笔字帖
商顺文



大象出版社



责任编辑：廉 朴
封面设计：王 敏

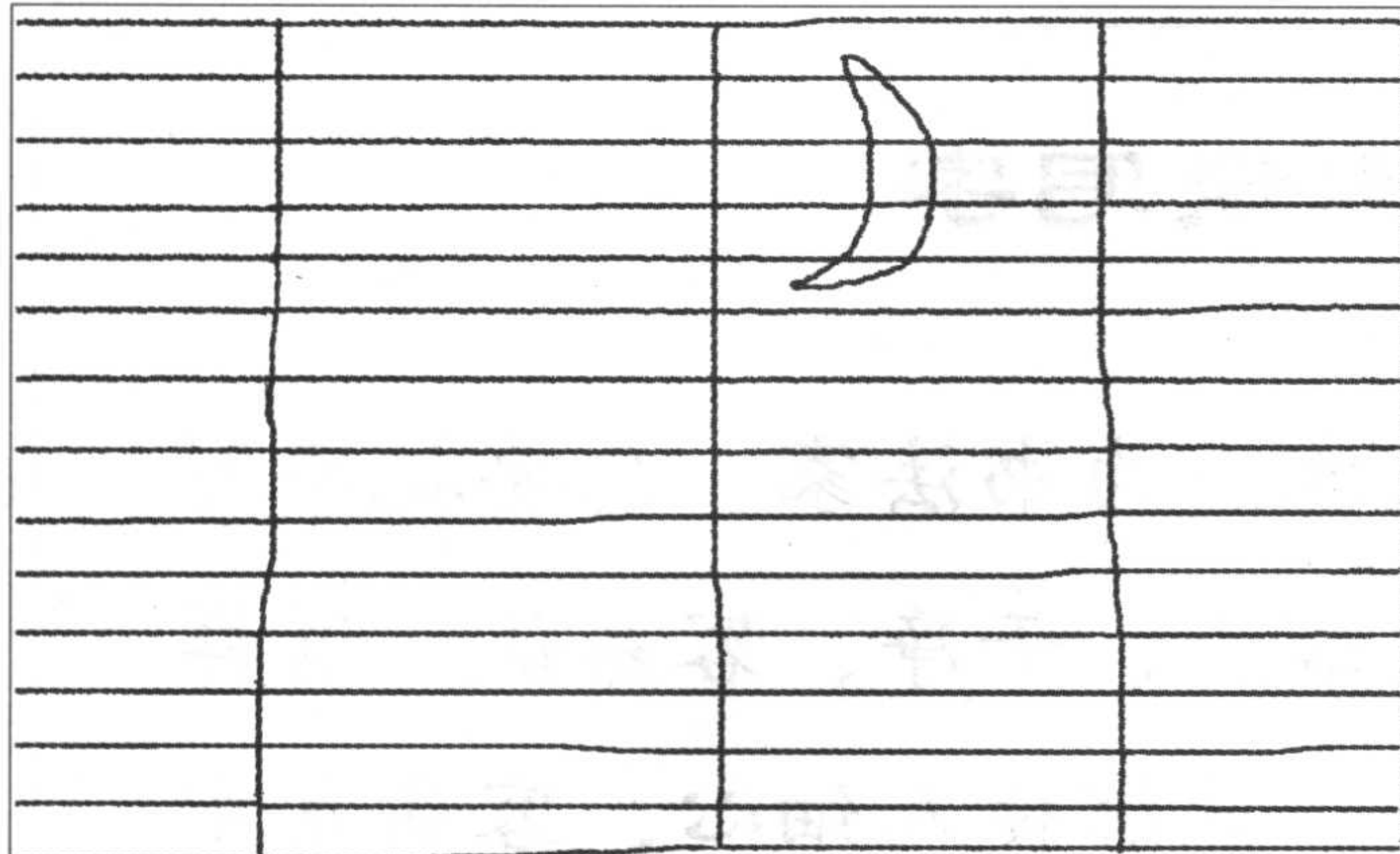
ISBN 7-5347-4258-7



9 787534 742583 >

ISBN7-5347-4258-7/J·25

定价：10.00 元



汉字高效速成练字法秘诀

商顺文 著



顾问：叶殿迎

编委：陈亚琴 申启旺

卞 山 李丙森

王海松 武文利

牛海涛

 大象出版社

国内外专家为商顺文练字秘诀题词

此方法简单
易学值得
推广

何伟

文化部中国硬笔书法协会主席、世界和平女神香港基金会书画艺术委员会主席、北京炎黄书画艺术交流中心主席何伟题。

獨辟蹊徑
敢於創新

楊開金於北京

文化部中国硬笔书法协会副主席、文化部中国文化报副社长杨开金题。

独具特色
應時代發展

甲申夏月 汪承興

文化部中国硬笔书法协会副主席汪承兴题

獨辟蹊徑
敢於創新

日本当代书画家野石教授题

名家谈写字

不一定要人人都成为书法家。总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认，这样养成了习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事，粗枝大叶，独断专行，是容易误事的，练习写字还可以逐渐免除这些毛病。

——郭沫若

● 写字这种技能，人人都能学会，但不必人人当书法家。正如我们爱好体育，首先是为了健康，不一定个个当运动员；我们喜欢歌舞，是由于热爱生活，情不自禁地歌之舞之，不一定人人当表演艺术家。青少年朋友爱好书法，学会写字，有益实用，不必人人献身书法，因为那得耗尽毕生精力，而且难出成果。

庞中华写于河南郑州

序

韩愈：师者，传道、授业、解惑也。

余曰：师讲法为传道授艺学以技为养涵立业，入门之径在于方法科学，成功之路在于酷爱勤勉。

中国硬笔书协理事商顺文持《一周钢笔字速成》送余一阅，翻卷细读，惊讶至极。原来，他从事书法教学研究已达到二十年之久。相识今日，喜遇良才，快哉。顺文但对硬笔教学有研究，而且通晓毛笔书法，双管齐下。

中国人写好字责无旁贷，是自己的汉字决定了的，因为汉字不同于别的文字，是由点、横、竖、撇、折组成的方块字，造型万变。如若我们的国人都能写好字，可想中华民族素质之高。时下一些工作人员因学生时期没有注重写字培养，导致字不成形，更言无体，何言有矩？这实际上影响了他（她）们的进步。试想，单位领导、公司老板有哪一个爱看无形无体、无章无法、歪歪扭扭、杂乱无序的工作记录、报告、请示呢？不会，决不会重用一名素质如此差的员工的。然而，传统的练字方法是艺术追求者的入室途径，由于太慢而不适应当今的快节奏。若为快捷，时下应了时代，他抓住了这一点，把传统的练习方法归纳之后又进行了延伸和迁移，他苦心经营，不断探索其中奥秘，把传统方法来了个删繁就简，独创了字根笔画迁移，直线纠正，节奏训练的硬笔字练习方法。这种方法尤能使初学者接受，见效快，成功率高。笔画简练、明快、质感强，适宜练习。在数万人的练习实践中得出，本方法练习时间短，成绩显著，实为一本极好的硬笔字速成教材。

朋友们加入练习硬笔字的行列哟，你会成功的！

叶殿迎

叶殿迎教授，中国书法家协会会员、中国硬笔书法家协会常务理事、河南省硬笔书法家协会主席。

前言

钢笔书法的源头，是传统的毛笔书法时代的各种字体和各种流派。几千年的毛笔书法实践，为我们积累了深厚的理论基础，成为硬笔创作中取之不尽、用之不竭的营养宝库。硬笔书法的创作实践中很大程度上受毛笔书法的理论制约，然而它带来的负面影响也不可忽略，可能导致硬笔创作理论停滞不前。我认为，钢笔创作理论大厦的建构，还呈现一片较大的空白。钢笔字从传统书法中分离出去，就应有其独特的个性。早期的硬笔书法往前走一步。硬笔书法的线条还可以创新吗？还可丰富吗？我相信答案上肯定的，特别是根据自身特色，在线质、线条组合上绝对有开掘的余地，因为硬笔书体内在质的规定上，并没有作出最后的完结，给硬笔书法创新留下继续开拓和创新的巨大空间。

基于此，我才敢于去创造一种全新的练字方法。

传统的练字方法是从点入手。一个简单的“点”要分三个步骤来完成，即落笔、运笔、收笔。训练守“点”，然后是横、竖……每个笔画都各不相同，练习时需要掌握的技巧很多，不下一番苦功是难达到目的的。到市场上买一些名家字贴，字写的很好，可仔细一想，那是人家花许多年的心血苦练成的，能不好吗？很多书法家总是告诫初练者：“勤学苦练”“贵在坚持”，然而在生活快节奏的今天，花费大量的心血用于练字，其代价未免也太大了。除非你“十年磨一剑”，立志成为书法家。但绝大多数人只想更容易的写好一手硬笔字，而传统字贴的“输出功率”又太小，造成练字成功率只有50%以下。

20年来，我苦心孤诣，在消化吸收、融会贯通了传统字方不法基础上，不断探索、独辟蹊径，创造了一种以最快速度把字练好的方法，它包括字根迁移、直线纠正和节奏训练三个部分。其典型的特点是从直线入手开始练习字。构成汉字的八个笔画，即横、竖、折、钩、提、点、撇、捺之中，除撇捺之外，其他笔画均可用直线代替，撇可稍带弧度线条来完成。如果开始将直线练好了，将直接组合成汉字即可。它是将新魏体、仿宋及行书的某些技巧组合而成的特殊字型。结体刚健挺拔、美观大方。初学者几个小时内便可迅速掌握此种字型的训练方法，练字第一天起就开始显现效果。每天只要练习几个小时，许多人三至四天后原有字体便会彻底改变。经过几天的巩固，使可练成一笔潇洒美观的硬笔字。经过数万人的训练实践，也证明了这一点。

七天练好钢笔字绝不是梦想。

商顺文作品欣赏

楊花落盡子規啼
龍標過玉溪我寄愁心與明月
隨君直到夜郎西
錦李 運小虎書於神古齋順文主

抱玉朝楚懷書十五秦
宋 洛陽陌花馬弄遊人
張新子書於神古齋順文主

老	狸	望	封	金	樹	歌	千
矣	祠	中	狼	戈	屏	臺	古
尚	下	猶	居	鐵	常	風	江
能	一	記	牙	馬	巷	流	山
飯	片	烽	贏	氣	陌	總	英
否	神	火	得	吞	人	被	雄
中	楊	倉	萬	道	兩	無	龜
東	州	皇	里	寄	打	孫	仲
東	路	北	如	奴	風	吹	謀
東	可	顧	虎	曾	去	斜	履
東	堪	四	元	位	想	當	年
東	四	十	嘉	草	草	草	草
東	首	三	年	年	年	年	年
東	頗	佛	年	年	年	年	年

海南島大美了。一扑進她的
懷抱，我便以翠綠的竹枝上摘
下一片綠得發亮的竹葉，輕輕夾
進粉紅色絲綢封面的袖珍日記
本里。這片綠光永遠伴隨我，帶
走我對海南的友好回憶。過了
幾天，我翻開日記本，那片竹葉已
枯黃了，它的綠哪兒去了？它的
光哪兒去了？……我不能再要換
一片了。唉，這是一個難題，只
有印在心上的色彩，才是永存的。
葉肖 川“竹葉”
甲申初夏 順文主

乙酉年初春
海無涯
師古齋主
商順文書

求實奮進
師古齋主
商順文書



商顺文 青年书法家



商顺文在给大学生签名

商顺文在河南理工大学演讲



商顺文在给大学生授课



商顺文在给大学生授课



商顺文在清华大学



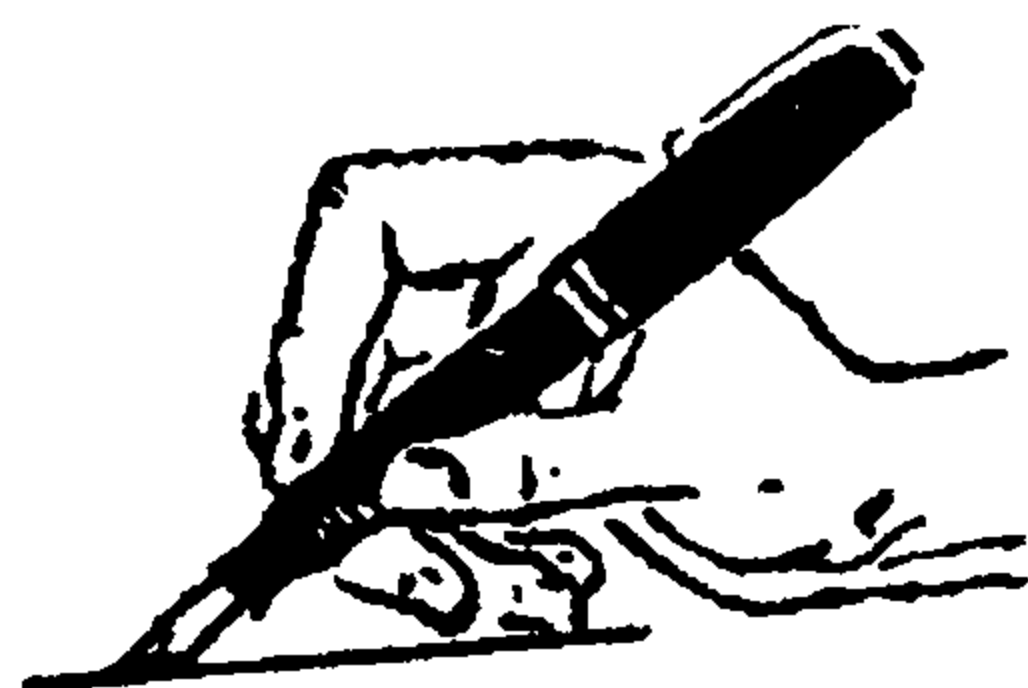
第一部分姿势要求

坐姿： 头要正，身挺直，
两臂分开讲姿势。
三个一，脚肩齐，
边写本子边前移。



注：“三个一”：头离桌面一尺
身离桌旁一拳
手离笔尖一寸

执笔方法： 执笔方法并不难，
指实掌虚是关键。
拇食中指卡笔杆，
笔杆斜靠虎口间。



第二部分重点笔画训练秘诀

直线纠正代替法、节奏训练法

中国字，变化大，
把握特点不用怕。
刚开始，练笔画，
利用直线代替它。
练笔画，不用怕，
节奏训练管住它。
八笔画，是关键，
撇捺以外走直线。

注：“构成汉字的八个笔画：点“丶”，横“一”，
竖“丨”，撇“丿”，捺“㇏”，折“𠃍”，
钩“乚”，提“㇀”，除撇捺以外其他六个笔画均
由直线来代替。个别特殊笔画除外。

(一) 竖 画

秘 诀

写竖画，仔细分，
有垂露，有悬针，
用力垂直向下伸。
垂露圆，悬针尖，
竖画都是划直线。



垂露竖：犹如露水滴下垂似的。垂直划直线，到下部稍停，长短一样不能歪，速度每分钟50遍为宜。一个节奏1、2、3、4、5……至少200遍。

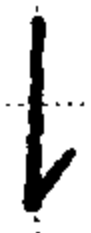
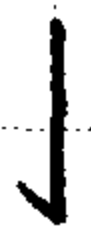


悬针竖：犹如针悬在空中一样，下部要尖，收笔稍快，不能歪，速度每分钟60遍为宜。一个节奏1、2、3、4、5……至少200遍。

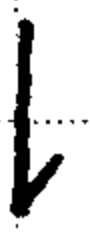
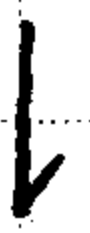
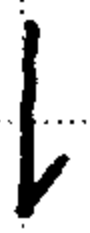
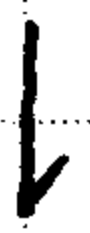
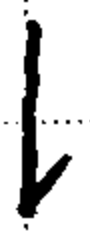
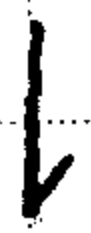
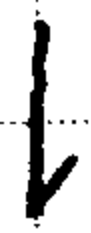
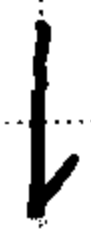




竖钩：竖要直，钩要猛，钩直钩尖，钩成 45° 角，两个节奏1、2，1、2，1、2……每分钟40遍，至少200遍。



竖提：竖要直，提要猛，提直提尖，提成 45° 角，两个节奏1、2，1、2，1、2……每分钟40遍，至少200遍。



(二) 折 画

秘 诀

写折画，很简单。

每一笔，走直线。

转折处，棱角显。

直线转折是关键。



横折钩：横斜竖直钩要猛，横竖长短一样，直线转折，钩直钩尖，钩成 45° 角，三个节奏1、2、3，1、2、3……每分钟30遍，每天至少200遍。



横折提：横斜竖直提要猛，提直提尖，横与竖夹角约 60° ，三个节奏1、2、3，1、2、3，1、2、3，1、2、3……每分钟30遍，至少200遍。

竖弯钩：竖直横平钩往上钩，弯处稍圆不能直转。三个节奏1、2、3，1、2、3，1、2、3……每分钟30遍，天至少200遍。

(三) 横 画

秘 诀

学写横，不能平，

左低右高收笔停。

短横长横不一样，

长稍平，短稍仰，

基本用力都一样。

短横：左低右高从左向右划直线，稍短与水平线呈 8° 角左右。

	长横：左低右高横稍平，从左向右划直线，到右端后稍顿，与水平线约呈 5° 角。
---	---

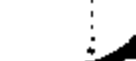
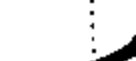
									

(四) 撇 画

秘 诀

写撇画，都一样，
长短弯斜要适当。
收笔都要撇出尖，
仔细观察才漂亮。

	平撇：主要用于字头，角度较平，由重到轻，撇尖即可。
---	---------------------------

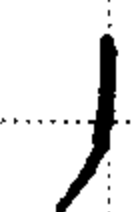
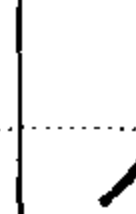
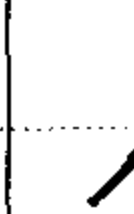
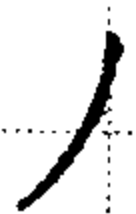
									

	短撇：向左下方轻快撇出，由重到轻， 45° 角。
---	-----------------------------------

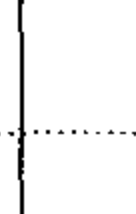
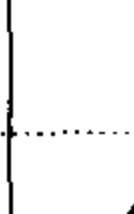
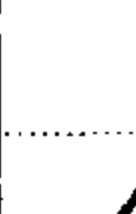
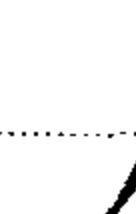
									
---	---	---	---	--	---	---	---	---	---



斜撇：由重到轻，稍带弧度，收笔要快，撇尖。一个节奏1、2、3……每分钟50遍为宜。



竖撇：先落笔写竖画，到笔画2/3处轻快撇出。容易出现错误：“丿”猛折不协调。



(五) 捺 画

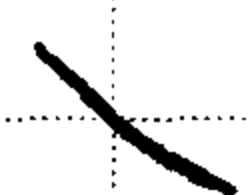
秘 诀

学写捺，不用怕，

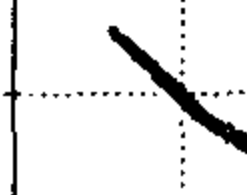
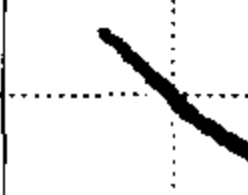
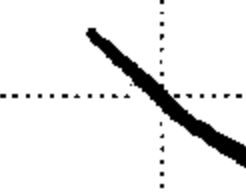
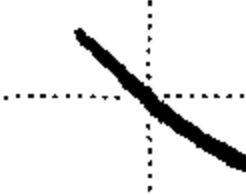
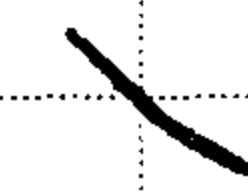
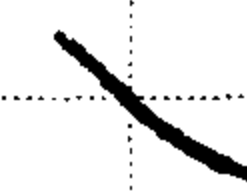
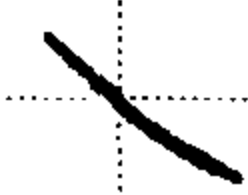
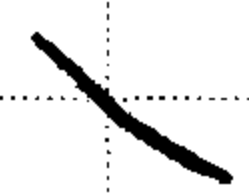
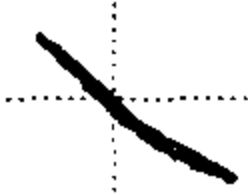
倾斜下沉右下滑。

有斜捺，有平捺，

应用角度有变化。



捺：45°角向右下划直线，底脚稍平出锋。





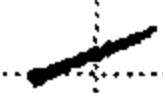
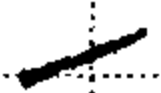
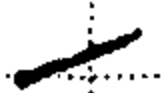
平捺：角度平缓向右出锋。



(六) 提 画

秘 诀

写提画，右上挑，
慢慢用力逐渐小，
提直提尖提直线，
长短斜平把握好。



● 赵孟坚舍命救帖

赵孟坚是南宋画家，并且能写一手好字。有一次他为俞寿松家画了画，写了横匾。临走时，俞家就把一本很好的《兰亭集序》字帖送给了赵孟坚。不久，赵乘船去嘉兴，遇到大风，船一下子翻了。赵孟坚掉进水里，时浮时沉，生命危险，却拼着命用双手高举《兰亭集序》帖，不让这帖被河水溅湿，并大叫：“快来救救宝贝！”有人连忙把这字帖接过去送到岸上。赵孟坚被救到岸上，看见字帖没沾到水，高兴得像小孩一样手舞足蹈，还说：“我的生命可以不要，但是这本字帖是不可以丢掉的。”回到家里，他把字帖摊在书桌上，在上面写了8个字：“性命可轻，至宝是宝。”这就是说，我对自己的生命可以看得很轻，而这本帖却是真正的宝贝。