

特级教师 教你写一手好字

钱沛云著



正楷练习第一条
学好规矩最重要
头正身直斜执笔
不紧不松要做到

小学 硬笔正楷

硬笔正楷写字歌

正	楷	练	习	第	一	条
学	好	规	矩	最	重	要
头	正	身	直	斜	执	笔
不	紧	不	松	要	做	到
基	本	笔	画	是	地	基
笔	顺	更	须	常	记	牢
若	想	写	得	人	夸	好
勤	学	苦	练	才	见	效
正	楷	练	习	第	一	条
学	好	规	矩	最	重	要
头	正	身	直	斜	执	笔

硬笔王楷写字歌

正	楷	刁	第	一	条
学	好	矩	最	重	要
大	正	身	斜	执	笔
不	笨	不	松	要	到
基	本	笔	画	是	基
笔	顺	更	须	常	牢
苦	想	写	得	记	好
勤	学	苦	练	才	健

ISBN 7-5321-2945-4



9 787532 129454 >

定价:15.00 元

钱沛云著

特级教师
教你写一手好字

小学 硬笔正楷

上海文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学硬笔正楷/钱沛云著. - 上海:上海文艺出版社, 2006. 8

(特级教师教你写一手好字)

ISBN 7-5321-2945-4

I. 小… II. 钱… III. 硬笔字-楷书-小学-法帖 IV. G624.753

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 144004 号

责任编辑: 张安庆

封面设计: 程 海

美术编辑: 王志伟

小学硬笔正楷

钱沛云 著

上海文艺出版社出版、发行

地址: 上海绍兴路 74 号

电子信箱: cslem@publicl. sta. net. cn

网址: www. slcm. com

新华书店 经销 华东师范大学印刷厂印刷

开本 860×1168 1/32 印张 9.375 插页 2 字数 181,000

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-7,300 册

ISBN 7-5321-2945-4/J·214 定价: 15.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-62431119

前 言

每当我们掀开笔盒准备写字时,我们是否感到,自己练写硬笔已有好多年了:牙牙学语时,就已经开始用蜡笔随意涂写;进入幼儿园,开始用铅笔写一些简单文字了;到了小学,使用硬笔的机会就更多了。是的,当我们踏上生命旅途之时,硬笔就时时伴随着,而且心中常常会想:什么时候能写出一手漂亮的字,那该多美啊。

古人云:“字如心画。”这就是说,一个人写出来的字就如同他内心的语言。确实,能流畅地写出端庄、秀雅的一手字,就像一个人的仪表举止,是内在美好情操的自然流露。在电脑日益普及的今天,我们更要提倡键盘时代写好字。因为,用笔书写的方块字,不仅反映了数千年中华民族深厚的文化,更为重要的是,经过长期书写训练,能逐步起到一种“学习迁移”的作用,这就是在习字过程中所养成的专一与坚韧的良好习惯,能使我们终身受益。

青少年时期是练字的黄金季节。俗话说,幼时学的,犹如石上刻的。汉字那优美的间架、和谐的线条铭刻在我们心中,它不会随着时间的推移而消逝。写好祖国的文字,不仅有利于学习、工作和生活,也是提高文化素养的一条基本途径。

让我们十分珍惜这段练字的美好日子吧!

硬笔正楷写字歌

硬笔正楷写字歌

正	楷	练	习	第	一	条	,
学	好	规	矩	最	重	要	。
头	正	身	直	斜	执	笔	,
不	紧	不	松	要	做	到	;
基	本	笔	画	是	地	基	,
笔	顺	更	须	常	记	牢	。
若	想	写	得	人	夸	好	,
勤	学	苦	练	才	见	效	。

目 录

前言	1
硬笔正楷写字歌	1

指 导 篇

一、硬笔书写的基本要求	3
(一)硬笔正确执笔法	3
(二)正确的写字姿势	3
(三)写好硬笔字的方法	4
(四)硬笔书写的节奏	5
(五)书写工具的构造性能与书写效果	6
二、正楷四步练习法	8
(一)第一步:笔画字形结合法	8
〔练习一〕摹临交替练习:基本笔画及组词	39
(二)第二步:偏旁部首渐进法	49
〔练习二〕摹临交替练习:偏旁部首及组词	50
(三)第三步:古诗摹临深入法	85
〔练习三〕摹临交替练习:古诗单字及全诗	97
(四)第四步:寻找规律应用法	112
〔练习四〕摹临交替练习:正楷结体的八个特点	129
三、写好常用正楷规范字	140
(一)容易写错笔画的字例	140
〔练习五〕摹临交替练习:容易写错笔画的二十五例	141
(二)容易写错笔顺的字例	167
〔练习六〕摹临交替练习:容易写错笔顺的八例	168

实 用 篇

一、实用文体书写格式示范	179
二、正楷临写规范字帖	182
(一)小学生必背古诗词	182
(二)学生赠言	202
(三)中国传统经典格言	217
三、正楷书写小字典	233

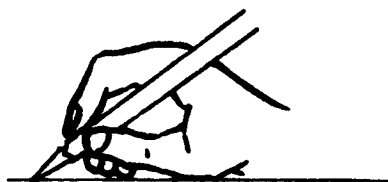
指 导 篇

一、硬笔书写的基本要求

(一)硬笔正确执笔法

我们日常使用书写工具最多的是铅笔、钢笔和圆珠笔,因为它们笔尖尖硬而统称为硬笔。

少年朋友要写好硬笔字,先要学会把笔执得既正确又合理。方法是:用大拇指、食指、中指执住笔杆,无名指和小指依次向中指靠拢,执笔处在笔尖上方约一寸,掌心要虚空,笔杆与纸面成 45° 角左右。



硬笔正确执笔

(二)正确的写字姿势

怎样的写字姿势才是正确的?

1. 头正身直:头要自然放松,微向前倾;眼专注于笔端,距纸一尺左右。身子要坐得端正,腰背自然伸直,略向前倾,双肩平展。

2. 平心舒胸:写字要心平气和,切忌心浮气躁。写字时胸部要与桌沿保持一拳距离,以使呼吸自如。

3. 开臂松肩:两臂向左右自然撑开,平放在桌面上,肩部放松,切忌端肩拿臂。

4. 腿脚平安:两腿适当收拢,两脚自然平放,以与上身的平稳坐姿相适应。



正确的写字姿势

(三)写好硬笔字的方法

小学生学习硬笔字,在选定一本点画清楚、端庄秀美的字帖后,可以从“重复踩脚印”起步。如果直接看着字帖去写,一时会难以把握好形态,因此,我们建议小学生先用铅笔在一个个红字上重复摹上多遍,这种“重复踩脚印”的方式尽管费时较多,但它能把字的结构形态逐渐印刻在脑子里;待较熟之后,可以在空格中临写,这称为“搬家”。临写多遍后,再凭记忆不看字样写,这叫“背临”,它是第二次“搬家”;经过反复“摹写、临写、背临”交替练习之后,就能让字的整个框架经过笔尖逐步“渗透”到脑海,从而达到烂熟于心的效果(本书中有许多张页可供摹、临练习用)。

初次摹写,一时难以掌握轻重感,为防止笔尖戳破纸或经常断,先不用活动铅笔(因铅芯太细),用 HB 型号的软硬适中的铅笔;摹本下垫上软本子,使笔尖触纸后产生一种弹性。总之,初学硬笔,“临”不能放在“摹”前,因为没有大量的“摹”的积累,是难以“临”得像的。

1997 年,上海市教委颁布了《上海市中小学生学习写字等级考试标准》,要求小学毕业生达到一级标准,除了写字姿势、执笔方法正确外,提出“能写正楷、写规范字,正确端正,字的结构比较合

理。卷面比较整洁”。通过学习本书,我想学生达到这个要求是不难的。

(四)硬笔书写的节奏

学生在写正楷笔画时,要注意笔尖运行中的“快、慢”变化,这种变化称为“节奏”。

初学硬笔,往往不懂书写时的节奏变化,如写“横”,就会出现以下类似“木棍式”的形状:

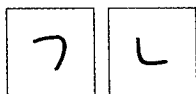


这种写法是笔尖平拖,形态僵硬呆板像“木棍”一样。如果我们运用了节奏,形态就显得生动有力。

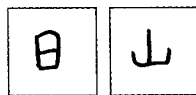


方法上只是两头都稍“按”一下(有↓),中间快速滑行,即整笔书写为两头稍慢,中间略快,这就是横画的书写节奏。

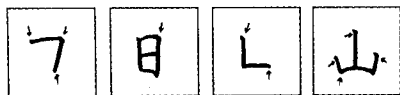
同样,如果我们仍然用“木棍”方式来写“横折、竖折”的话,那都成了一根弯曲的铁丝。



组合成字形,个个似患了“软骨”病。



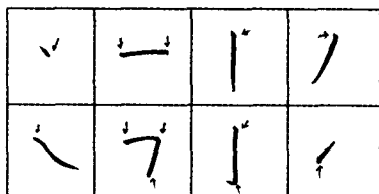
所以,写“横折、竖折”也要运用节奏,即在两笔转折处也轻“按”,这样才能显示出力度,用这种方式写出来的字显得很有精神。



怎样才能熟练地掌握书写的节奏？可以用两种方式，一是“外书空”，二是“内书空”。

1. “外书空”方式

“外书空”方式，即在笔画中的“轻按”处标上数字，伸出手指，照字形上的图示，边比划（书空），嘴里边轻声地数“1—2—3……”如此反复多遍，在循环往复的手指对空划动中，逐步培养起节奏感。学生可先从八个基本笔画起步，把最简单的节奏感烂熟于心后，再慢慢将其逐步渗透到整个字形中去。



2. “内书空”方式

在日常生活中，我们常有这样的体验，有时经过一家商店，目光会被金光闪闪的铜牌店名吸引住，那优美的结体、雄健的气势，使你情不自禁地停留长久凝视，这时，内心似装有一枝笔，去默默揣摩字中笔画的往来。这就是“内书空”方式。

除用笔方式不同外，硬笔与毛笔字的间架结构在某种程度上是一致的，“内书空”所揣摩的就是这个框架结体。古人说，字的一半是看会的，这种“看”绝不是扫过几眼，更不是漫不经心地浏览一阵，而是一种“潜入深处”的探寻和玩味，是一种高雅的、充满情趣的“品赏”，我们平时在阅读时，对于文中的好词好句也不经常回味诵读再三吗？同样，对于优秀硬笔书写作品也需要用心去领悟，慢慢体味它个中的奥妙所在，才能使我们从“手写”升华到“心写”，再从“心写”去指挥“手写”。

（五）书写工具的构造性能与书写效果

铅笔、圆珠笔、钢笔构造性能和书写效果有什么不同？

我们知道，铅笔是18世纪末法国化学家康德制造的。我们常用的铅笔笔杆上都标有“H”或“B”的字母。“H”表示硬，“B”表示

软,“HB”表示软硬适中。初学硬笔书法,以选用软硬适中的“HB”型铅笔为好。硬铅笔(2H、3H)的笔芯太硬,写在纸上太细淡,不易辨认,还易把纸划破;软铅笔(2B、3B)虽然软浓黑,但易弄脏纸。书写时,还要经常转动笔杆,因为笔芯是会不断磨损的,固定一个角度写会越写越粗,使全篇浓淡不一,很不协调。

现在市面上有一种“宣氏笔”,书写时只有握在正确部位上笔尖才能弹出来,这对于强制性纠正错误执笔姿势有较好效果。

圆珠笔是1898年乔治·A·惠纳发明的。圆珠笔主要靠尖端的小圆珠的滚动带出油墨、粘附到纸张表面而形成字迹,它书写时最大特点是圆滑、坚挺,但也有人感到书写时易“打滑”,比钢笔难掌握。书写时要注意不要执得过紧,下笔不必掀得太重。最好在纸下适当垫些薄本子。现在市面上有一种类似圆珠笔一样的水笔,它储管中用的是黑墨水,书写也十分流畅。

钢笔相传是美国人沃特曼在1809年发明的,他在笔管内装了一根墨水储管,然后用一根极细的导管和笔头相连,使墨水在书写时均匀流出。

选择一枝称心的钢笔,可写阿拉伯数字“8”作检验,顺写、逆写,连续多遍。因为“8”字上下有两个圆环,如笔尖不圆滑、出水不均匀,往往会在转弯抹角处有一种拉破纸的感觉。

平时要养成写完字就套好笔套的习惯,以防止笔尖墨水蒸发干枯。需要注意的是,有些小学生喜欢在坚滑的玻璃上、硬质的课桌、墙壁上去乱写,这样会直接损坏笔尖,减少钢笔使用寿命。

写钢笔字下笔不要太重,经常如此过不了多久就会使笔尖变形,书写时纸下要垫薄本子,以便于发挥笔尖弹性。笔肚内吸满墨水后,先要挤去一二滴,否则写着写着会漏水。

二、正楷四步练习法

在平时教学及各地开办书法讲座时,问得最多的是“我从进小学就开始练字了,已经坚持好几年了,为什么老写不好”;“买了不少字帖,常练,还写得那么难看,原因是什么”;“不学正楷,直接写行书可以吗?”……

这些问题,归结到一点,还是个学习方法问题。一个科学的方法辅之于坚忍不拔的毅力,才有成功的希望。在自身的实践和长期的教学中,我深深感到,学生要写出一手好字,离不开扎实的基本功。只有学好规矩,就是把组成字的每个笔画先写规范,这样才能获得成功。设想一下,如果造房的砖、瓦都是破碎和扭曲的,这幢房子如何能造得稳?如果零件都是处理品,机器如何运转得灵?

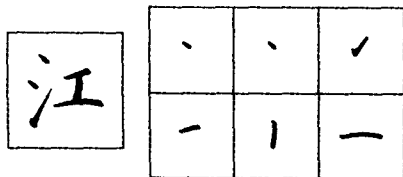
所以,中小學生要练出一手好字,就要由浅入深,从易到难,从笔画线条的规矩入手,一步步地向前推进。

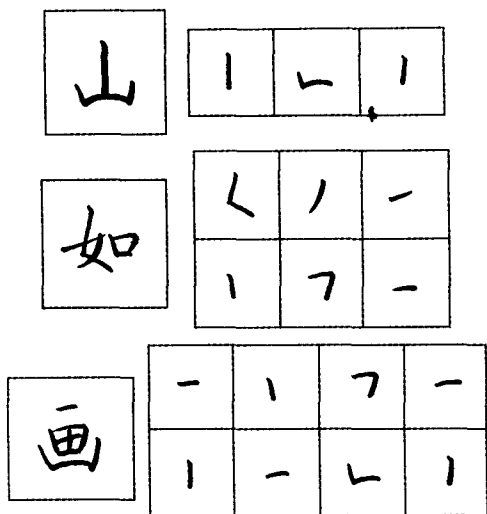
(一)第一步:笔画字形结合法

如果把一个汉字看成是一部组合巧妙的“机器”,那么,八个基本笔画则是组成机器的“零件”。“零件”是否精确,直接关系到“机器”能否正常运转。

关于八个基本笔画的重要性,可以从以下字例中看出。

成语“江山如画”中的字分别由六笔、三笔、六笔、八笔组成,而每个笔画的正确度又相当重要。





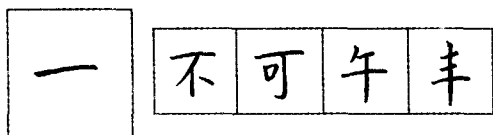
学会制作精确的“零件”，既要反复锤炼以达到熟练掌握的程度，又要明确它在“机器”中的位置及其特定的形态。这就是说，学写基本笔画时，只有把它及时与相关字形结合起来才更有成效。这样既可以熟悉整部“机器”的内在结构，又可以从中去熟练和巩固笔画写法，同时也能激发兴趣、增强信心。

具体操作方法：一是笔画的正确书写；二是组成简单字形，掌握和谐组合的书写能力。

1. 横的写法和组合

(1) 横画的写法有三种不同形态

第一种写法：略按笔尖，即向右上带 5° — 7° 的斜势滑行，中间处呈弧形，它出现在一字的上端或中间，如“不、可、午、丰”。



第二种写法：笔画较短，直接斜上不带弧度。它出现在一字的上、中部。如“工、正、定、是”。