

字



陈龙驹书

神

字字有神采

中卷



十日高效练字法(上册)

黑龙江美术出版社

编写说明 一

每人都能写好字 方法是关键

本书介绍了一种全面创新的科学速成练字法，使你事半功倍。本教材分初、中、高3节。

第一节 初级 结构美观技巧

满足无特定要求的日常楷体字书写。达到字形工整美观、书写快速的要求。

要求练习10天每天1至2小时，尽量不要间断，要认真理解口诀提示含义，并熟背这11个口诀，应用在每个字的练习中。集中精力，心无杂念，认真完成每天的作业。

第二节 中级 运笔方法，组合十忌

追求笔锋明显、字形完美的更高境界。练习10天，要求同上、中级为10字口诀，要理解、熟背、应用。

第三节 高级 字的神采

楷书字形艺术10法，无课时要求，结合初级、中级的例字进行练习，是楷书字形艺术的要点。让我们提高文化修养，刻苦练习，逐步深造。步入书法家的殿堂吧。

编写说明 二

一、有关用笔

钢笔是硬笔中笔锋线条表现力最强的书写工具，练字钢笔要挑选大尖，非包尖，略粗、有弹性，书写圆滑流畅的笔为宜。

二、有关写字姿势

要做到：眼距纸面一尺，指距笔尖一寸，胸距书桌一拳。握姿不正确会引起坐姿不正确，会造成手部疲劳，甚至近视，一般小学生有握笔太紧、太靠前、下笔太重的缺点。握笔要指实掌空，放松书写。

三、摹、描、临

摹：就是把纸蒙在字帖上写，现在传统字帖大都是这样，优点是可较快熟悉结构的形态，笔画变化，缺点是看不清字帖原样字，要想摹像并记住字形，一字须多摹数遍，而且需自己提供这种较透明的蒙纸，很麻烦。

描：是直接的字帖上描字，作用同摹一样，优点是比摹更直观清晰，缺点是描1、2遍原帖就不能再使用了。

临：即照着写，做到临像，不急不躁，一字多写，写后对照，改正问题然后再写，并在临帖时抛弃自己原有的写字习惯及字形，切忌见异思迁，一个字没等临像没临出感觉，就临下一个字，这样很难进步。

以上这三种练字方法是自古以来延用的科学练字方法，先摹描再临，并来回交替，要能离开字帖在平常写好字，临是

不二法则。但临对学习者主观要求很高。

鉴于前二种方法的优缺点，本教材用水写隐形纸练习，把三法合一，兼并前二法的优点又无前二法的缺点，并可反复使用，且环保。

四、有关背写

习字成功的标志是对所临之字能熟练的背写出来，尤其是背写出例字的形态，重要笔画的位置。

五、有关速成

本书提供的学习方法和练习手段，非常简明准确，被书法界公认为非常科学的练字方法。但也并不是万能的“灵丹妙药”也是相对而言，因人而异，还需要学习者主观对练字真正感兴趣及努力程度。

对初学者来说，只要认真按规定练习，比较用功的学习者不仅能因此而速成，而且也能进一步深造。

中国硬笔书法学术研究组

2005年11月26日

初 级 阶 段

为了更快的掌握结构规律并提高写字速度，我们暂时忘掉且忽略以前学过的基本笔画运笔方法，全身心集中在结构的美观规律中，就当我們手中拿一根木棍在沙子上练字一样。

汉字分为全包、半包、上下、左右、独体五大类型，本书在每个结构练习中都选具代表性，和较难写的字做例字，在一个结构没有理解、熟背口诀和没有掌握例字结构特点之前，请不要学习下一结构。

练 习 方 法

要求每天在理解熟背口诀后，练习1至2个小时，尽量不要间断，在水写纸上练习时一定要慢。要仔细观察例字形态、长短大小高低的变化，结合口诀提示再动笔临写。要写后对照，然后再写，做到尽量临像，每写一个字都要对照一次改正一次。练习者久练不成的一个主要原因，就是看一眼例字后不加思索，很快的一气写到尾，这不是练字而是应付了事。

本书采用先结构后笔画的独特练法，只针对硬笔，经历过十几年的教学实验，学习效率远优于传统方法。

本书上页讲技巧，结合光盘讲解，要认真理解，读懂再练，这是高效练字的重点，是先指明方向，然后再走。下页为水写纸练习，以钢笔吸自来水，对照例字，在中空字中描，在空格中临，相互交替，不能间断。

背写，在进行新一天学习前要自备格纸，背写上一天练过的例字，要尽量写像，这是检验学习效果的重要方法，对练字非常有宜。

第一天 全包结构

口诀两条：

1 饱满匀称

内部要写得饱满而均匀，不宜写得过小。

2 左短右长

外框左短右长且底横画向上靠。

注意：全包结构在整篇字中，不要写满格，它会显得比别的字大得多，不谐调。

提示：横折的折角要顿一下笔再向下行笔。

错误写法：  过圆

 多角

第二天 半包结构 (一)

口诀两条：

1 结构紧凑

包与被包不要写散。

2 重心平稳

左右方向的半包结构外部重心偏离，需内部最外侧笔画平稳重心。

例字：1、下包上。

外框上宽下窄、左低右高，高度为被包部分的一半，里面字形稍窄居中下靠，不要上悬。

画 函 幽 凶

例字：2、上包下。

被包部分居中偏上，不要靠下，这样字才会清秀挺拔。

周 网 风 同

例字：3、左包右。

上横短，下横长，因外部重心向左，需内部重心向右来使整体端正，不要写散。

区 医 匠 匹

第二天练习

画
函
幽
凶
周
网
风
同
闻
问
区
医
匠
匹
闾

通
函
幽
凶
周
网
风
同
闻
问
区
医
匠
匹
闾

通
函
幽
凶
周
网
风
同
闻
问
区
医
匠
匹
闾

通
函
幽
凶
周
网
风
同
闻
问
区
医
匠
匹
闾

通
函
幽
凶
周
网
风
同
闻
问
区
医
匠
匹
闾

通
函
幽
凶
周
网
风
同
闻
问
区
医
匠
匹
闾

通
函
幽
凶
周
网
风
同
闻
问
区
医
匠
匹
闾

通
函
幽
凶
周
网
风
同
闻
问
区
医
匠
匹
闾

通
函
幽
凶
周
网
风
同
闻
问
区
医
匠
匹
闾

通
函
幽
凶
周
网
风
同
闻
问
区
医
匠
匹
闾

通
函
幽
凶
周
网
风
同
闻
问
区
医
匠
匹
闾

通
函
幽
凶
周
网
风
同
闻
问
区
医
匠
匹
闾

第三天 半包结构 (二)

例字：4、左下包右上。

结构之间结合紧密，整体上窄下宽呈梯形，外部的主笔捺、竖弯钩是整字灵魂，要舒展。

这建越毯翹爬

例字：5、左上包右下。

这类字重心是要点，组合间即要紧凑，还要用内部的外侧笔画来保持整字重心平稳。

原尾症虎

例字：6、右上包左下。

被包部分也要上靠，外部主笔要舒展有力，氐中的“乚”要圆弯曲，武中的“㇏”要直挺有力。

氐凶武載

注意半包的主要笔画

1、这：“㇏”平捺，有捺角分前后两段，前长后短，且有一定角度，错误写法：“㇏”过于平直。

2、旭：“乚”竖弯钩要圆润有力，错误写法“乚”过于方直。原：“㇏”竖撇不要写成“㇏”尾部上翘。

第三天练习

这

这

这

这

建

建

建

建

越

越

越

越

毯

毯

毯

毯

翘

翘

翘

翘

爬

爬

爬

爬

原

原

原

原

尾

尾

尾

尾

症

症

症

症

虎

虎

虎

虎

氛

氛

氛

氛

勾

勾

勾

勾

武

武

武

武

载

载

载

载

处

处

处

处

第四天 上下结构 (一)

口诀两条：

1 上收下放

上面紧凑压缩竖向即写扁，给下部留足够空间。

2 同向容让

上下两部横向伸展的笔画要有收有放。

注意：上下结构的字不要写的过于瘦高，要尽量呈正方形，上下要对正不偏，成“目”或“吕”形。上下结构常用长横“一”要左低右高，行笔平稳略带弧形。

例字：1、上窄下宽。

照 思 炎 高 哥 客 笔 盖

例字：2、上宽下窄。宽窄由是否可横向伸展笔画来决定。

青 春 需 督 繁 省

第四天练习

照思炎高哥客笔盖青春需督繁省离

照思炎高哥客笔盖青春需督繁省离

照思炎高哥客笔盖青春需督繁省离

照思炎高哥客笔盖青春需督繁省离

照思炎高哥客笔盖青春需督繁省离

照思炎高哥客笔盖青春需督繁省离

照思炎高哥客笔盖青春需督繁省离

照思炎高哥客笔盖青春需督繁省离

照思炎高哥客笔盖青春需督繁省离

照思炎高哥客笔盖青春需督繁省离

照思炎高哥客笔盖青春需督繁省离

第五天 上下结构 (二)

例字：3、这些字要特别注意上下对正。

学 驾 官 掌 罩

例字：4、如上面结构较高，横长竖短或横长撇短的字改捺为点更美观。

柔 梨 莫 契 梁

例字：5、上中下更应压扁各部，延展横向笔画，不要过于瘦高，尽量呈正方形。

嵩 霄 翼 募 幕

第五天练习

学
驾
官
掌
罩
柔
梨
莫
契
嵩
霄
翼
幕
幕
梁

学
驾
官
掌
罩
柔
梨
莫
契
嵩
霄
翼
幕
幕
梁

学
驾
官
掌
罩
柔
梨
莫
契
嵩
霄
翼
幕
幕
梁

学
驾
官
掌
罩
柔
梨
莫
契
嵩
霄
翼
幕
幕
梁

学
驾
官
掌
罩
柔
梨
莫
契
嵩
霄
翼
幕
幕
梁

学
驾
官
掌
罩
柔
梨
莫
契
嵩
霄
翼
幕
幕
梁

学
驾
官
掌
罩
柔
梨
莫
契
嵩
霄
翼
幕
幕
梁

学
驾
官
掌
罩
柔
梨
莫
契
嵩
霄
翼
幕
幕
梁

学
驾
官
掌
罩
柔
梨
莫
契
嵩
霄
翼
幕
幕
梁

学
驾
官
掌
罩
柔
梨
莫
契
嵩
霄
翼
幕
幕
梁

学
驾
官
掌
罩
柔
梨
莫
契
嵩
霄
翼
幕
幕
梁

第六天 左右结构 (一)

口诀四条：

1 左短靠上

左侧偏旁较短小的要靠上书写

2 右短靠下

右侧偏旁较短小的要靠下书写

3 左收右放

右侧偏旁相对左侧要写得舒展一些

4 左高右低

右侧偏旁比左侧偏旁有重心偏下的规律。

例字：1、左侧短小偏旁写法 “”

吃 峻 端

例字：2、右侧短小偏旁写法 “”

和 知 红

例字：3、左旁比右旁略短的写法，左收右放。 “”

得 影 剧

例字：4、左旁比右旁长的大多齐足，即下面平齐。 “”

朝 勃 数

例字：5、左右上下错位的字 “”

即 部 却

第六天练习

吃	吃	吃	吃
峻	峻	峻	峻
端	端	端	端
和	和	和	和
知	知	知	知
红	红	红	红
影	影	影	影
剧	剧	剧	剧
朝	朝	朝	朝
勃	勃	勃	勃
数	数	数	数
即	即	即	即
部	部	部	部
却	却	却	却
得	得	得	得