

中央教科所专家推荐
国家知识产权局专利批准



快捷整体练字法

——椭圆三步(ETS)模式

李 健 编著



中国石化出版社

快捷整体练字法

—椭圆三步(ETS)模式

李 健 编著



中国石化出版社

图书在版编目(CIP)数据

快捷整体练字法:椭圆三步(ETS)模式/李健编著.
—北京:中国石化出版社,2005
ISBN 7-80164-757-2

I.快… II.李… III.汉字-毛笔字-书法
IV.J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 015563 号

中国石化出版社出版发行

地址:北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编:100011 电话:(010)84271850

读者服务部电话:(010)84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail:press@sinopec.com.cn

河北天普润印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

*

889×1194 毫米 16 开本 6 印张

2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

(购买时请认明封面防伪标识)

另辟蹊径的 ETS 练字模式

周立波 (中央教科所原所长)

传统的练习写字的方法是在方格里练习写字，之所以如此，大概是由于汉字是方块字所决定的。

研究表明，汉字的形体虽然以方块结构为单位，但由于汉字是图象性极强的文字，直线形和曲线形共同构成了汉字特有的艺术性。大量的考古材料证明汉字起源于图画和假定性符号，至今人们都有着“书画同缘”的认识。习写汉字，不可忽视汉字这一方面的特点。

椭圆（包括圆）是构成世间、宇宙万物的基本形状之一，是绘画艺术中极具美感的基本图形，画圆也是学习绘画的基本功之一。文艺复兴时期的大画家达·芬奇在初学画画时，老师不是让他临摹古人名画，也不给他讲更多的理论，而是给他一个鸡蛋，让他照着鸡蛋反复写生。当他觉得乏味的时候，老师告诉他，只有通过反复画蛋，做到准确把握手、眼一致，以后描绘任何图象，都能应付自如。达·芬奇领悟了老师所讲的奥妙，专心画蛋，终于成为著名的大画家。

“ETS快捷练字模式”充分挖掘汉字的形体的美学特征和艺术属性，因而使得习写汉字者能很快把握汉字外围轮廓，从整体去考虑字的大小、形状、重心的合理性，让这些需要反复琢磨、体会、把握的事情变得简单起来。

李健发明的“ETS快捷练字模式”不是对传统习字方法的否定，而是保留和继承了传统练字好的经验。在本书的训练图形中，椭圆之外仍有方格，椭圆之内设计了“十字”结构，使得这一模式集纳了多种练习方法的长处，使练习者在练习过程中既能较快地从整体上掌握汉字的外部结构轮廓，又能很快把握汉字的内部重心和结构分布，收到事半功倍的效果。

中国人有义务和责任写好汉字，但写好汉字对许多人来说又是十分艰难的。随着“ETS快捷练字模式”的推广，写好汉字将变得容易起来，书法这个国粹能够得到更广泛的普及，更加异彩纷呈！

自然之美 奇妙之形

李 健

当我们放眼大自然，不禁会为造化之神奇而叹为观止。的确，无数艺术大师都是从大自然中获取灵感来进行创造的，书法当然也不例外。《书谱》言：“同自然之妙有，非力运之能成。”可见，自然界的存在和书法艺术之间存在着千丝万缕的、微妙的、甚至是只可意会不可言传的联系。

椭圆是大自然中极其朴素而又极具美感的图形，我们完全可以在大自然中寻找完整的或是局部的椭圆，或是有着某种程度的接近和相通，还有许多与椭圆有着某种契合的图形。椭圆不像直线那样平铺直叙，也不像正圆形那样单薄呆板，它是一个完全源于自然的，几乎保存着原始状态的图形；它由许多不同弧度、不同弹性的弧线组成，是一个美丽且隽永耐看的图形，绝非是一览无余的图形。

“ETS快捷练字模式”选择椭圆来辅助写字是经过深思熟虑、反复实践的，也是有着充足科学理论依据的。在研究中发现，把决定汉字的外围轮廓的关键点连接起来所形成的形状是接近椭圆的，练字者只需掌握汉字的这些关键点，就能很好的把握汉字的大小、轮廓、形状和结构。因此，采用椭圆辅助写字能轻松实现许多练字者需几年甚至几十年都难以突破的三大难关：

第一、轻松把握字的整体。许多人在写字时没有一种整体意识，写了上一笔不知下一笔写在什么地方。在方格中写字时又漫无边际，写字者有的将方格填得满满的，使得字看起来显得水泄不通、结构松散，毫无美感可言；有的力求写在正中，写出的字却往往东倒西歪、参差不齐、大小不一。采用椭圆辅助能让写字者轻松把握字的整体结构。因为字的整体结构是由外部轮廓决定的，写字者只要把握住了外围的轮廓，就能把握住字的形状、重心和大小，而只有把握住了形状、重心和大小，才能将字写得紧凑得体、美观大方。用椭圆辅助抓住了这个书法结体的关键因素，从字的外部轮廓入手，让练字者从整体上去把握，从而写出漂亮的字来。

第二，轻松把握字的分布。没有椭圆的辅助，写字者需要同时考虑字的大小、形状、结构，每一笔的位置和上下左右的照应，以及笔画间的长短、曲直、疏密、比例等许多因素，把复杂的问题更加复杂化。采用椭圆辅助为练字者提供了一个参照系，练字者只需掌握椭圆与汉字的关系，而不需要为字的大小、形状发愁，也不需要为点画的位置犯难，这样就降低了练字难度。这种通过降低难度、循序渐进的方法，能让练字者轻松地解决这个难题，领悟分布的规律。

第三，让字变得漂亮起来。你在写字时可能会有这样的感觉，非常专注认真写的字，结构非常到位的字，看上去却依旧缺乏美感。这是由两方面的原因导致的，其一是写出的字形状不美观，其二是线条不流畅。解决了形状和线条这两个方面存在的问题，才能赋予字以生命力，才能使字变得美观、漂亮。通过诸多经典字例的研究分析后发现，当字的形状接近椭圆（特别是宽与高的比接近黄金分割比例的椭圆）时是极其美观的。例如：著名书法大师启功的字的长宽比例绝大多数都接近黄金椭圆（2：3或3：5），所以他的字雅俗共赏，妇孺皆知。其次，通过椭圆的辅助让练字者不必为结体而发愁，就有了更多的精力去注重书法的线条美。同时，由刚柔相济的线条构成的椭圆能给练字者一种潜移默化的影响，使练字者对线条美能作更深入的理解。椭圆辅助为你解决了形状和线条两方面的障碍，让漂亮、潇洒的字从你的笔下流溢出来。

大凡自由艺术都要经历从无法到有法，再从有法到无法的飞越，书法也不例外，要想练好字必须经过三重境界。

首先，掌握规律法度。俗话说“没有规矩不成方圆”，要想练好字就得去掌握书法的法度。有人会问：如何去理解这些纷繁复杂的法度呢？其实，只需要将复杂的问题简单化，便一目了然。“ETS快捷练字模式”通过“椭圆辅助”这一步骤，让练字者清楚地观察到字与椭圆之间的关系，从而把握住字的外围轮廓和分布规律，轻松到达第一阶段“掌握结构、掌握规律”。

其次，意在笔先，胸有成竹。大书法家王羲之在创作之前“默想字形”，使字形记于胸中；欧阳洵则“凝神静思，澄神静虑”；孙过庭则讲求“翰无虚动，下必有由”，可见构思对书法的重要性。“ETS快捷练字模式”中“心中有圆”这一步便是专门用来培养练字者构思意识的。在书写之前，默想格中存在椭圆，再构想出椭圆与汉字之间的联系，从而让整个字的形状浮现于脑海中。构思意识是一种长期培养的过程，通过“ETS快捷练字模式”中“心中有圆”这一步骤的反复练习，使练字者达到第二重境界。

最高境界：自由挥洒。正如巴金所说：“艺术的最高境界是无技巧”。的确，书法也是这样，最高境界是“带着镣铐跳舞，而不觉得这是负担”。这种自由挥洒并非胡乱涂抹，而是对第一重境界的法度和第二重境界的技巧灵活运用结果，“ETS快捷练字模式”中“脱离椭圆”的目的也正是要将椭圆与汉字之间的关系进行灵活的运用。

有人练字一生，却一无所成，为什么呢？这正是未能理解这三重境界，一直在第一重境界或第一重境界之下徘徊不前，这种长期停留在某一阶段怎能练好字，又怎能成就书法家？因此，“ETS快捷练字模式”完全可以说是练字过程的浓缩，让你饱览神秘的艺术旅程。

使用说明

“ETS 快捷练字模式”是通过特殊的理论，采用特殊图形辅助和特殊的步骤来实现练好字这一目的的。“ETS”是英文单词“ellipse”（椭圆）、“three steps”（三步）的简写。“三步”指“椭圆辅助”、“心中有圆”和“脱离椭圆”三个练习步骤。“ETS 快捷练字模式”是以椭圆辅助掌握汉字的外围轮廓及分布规律，以三步培养练字者的构思意识并领悟练字的过程，以色彩来调整练字者心境的科学练字模式。使用方法如下：

先观察例字与椭圆之间的关系，如图：汉字的关键点都在椭圆上，从而能细致地观察到汉字的外围轮廓和结构分布，并观察汉字宽与高的比例关系（约为2:3）。整体感受汉字与椭圆、汉字与黄金比的和谐美。

将椭圆与例字的关系运用于这个步骤中，体会发现变化多端的汉字结构在椭圆辅助下轻松地就可把握。

例字 海 内 存 知 己 天 涯 若 比 邻

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

观察例字与椭圆之间的关系后，将椭圆默记于心中，试着将椭圆与汉字的这种关系再现于朦胧的格中，这时你需要不断地回想椭圆的位置以及笔画位置，这样长期练习就能形成一种意在笔先的意识，一种先构思再下笔的习惯。将结构谙熟于心，将构思的意识贯穿于你写的每一点每一画，这时线条就会变得流畅而优美，字已赋予了生命的脉动。

在形成椭圆的意识和习惯后，最终要实现脱离椭圆还能达到“椭圆轮廓、黄金分割”的最高境界。

送杜少府之任蜀州

(王勃)

例字 城 阙 辅 三 秦 风 烟 望 五 津

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 与 君 离 别 意 同 是 宦 游 人

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 海 内 存 知 己 天 涯 若 比 邻

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 无 为 在 歧 路 儿 女 共 沾 巾

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

次北固山下 (王湾)

例字 客 路 青 山 下 行 舟 绿 水 前

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 潮 平 两 岸 阔 风 正 一 帆 悬

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 海 日 生 残 夜 江 春 入 旧 年

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 乡 书 何 处 达 归 雁 洛 阳 边

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

经邹鲁祭孔子而叹之

(唐玄宗)

例字 夫 子 何 为 者 栖 栖 一 代 中

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 地 犹 畎 氏 邑 宅 即 鲁 王 宫

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 叹 凤 嗟 身 否 伤 麟 怨 道 穷

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 今 看 两 楹 奠 当 与 梦 时 同

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

望月怀远

(张九龄)

例字 海上生明月天涯共此时

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 情人怨遥夜竟夕起相思

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 灭烛怜光满披衣觉露滋

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 不堪盈手赠还寝梦佳期

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

和晋陵陆丞相早春游望 (杜审言)

例字 独有宦游人偏惊物候新

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 云霞出海曙梅柳渡江春

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 淑气催黄鸟晴光转绿苹

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 忽闻歌古调归思欲沾襟

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

杂 诗 (沈 缙冢)

例字 闻 道 黄 龙 戍 频 年 不 解 兵

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 可 怜 闺 里 月 长 在 汉 家 营

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 少 妇 今 春 意 良 人 昨 夜 情

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 谁 能 将 旗 鼓 一 为 取 龙 城

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

题大庾岭北驿

(宋之问)

例字 阳 月 南 飞 雁 传 闻 至 此 回

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 我 行 殊 未 已 何 日 复 归 来

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 江 静 潮 初 落 林 昏 瘴 不 开

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 明 朝 望 乡 处 应 见 陇 头 梅

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

破山寺后禅院 (常建)

例字 清 晨 入 古 寺 初 日 照 高 林

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 曲 径 通 幽 处 禅 房 花 木 深

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 山 光 悦 鸟 性 潭 影 空 人 心

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 万 籁 此 俱 寂 惟 闻 钟 磬 音

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

赠孟浩然

(李白)

例字 吾 爱 孟 夫 子 风 流 天 下 闻

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 红 颜 弃 轩 冕 白 首 卧 松 云

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 醉 月 频 中 圣 迷 花 不 事 君

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 高 山 安 可 仰 徒 此 揖 清 芬

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 联 步 趋 丹 陛 分 曹 限 紫 微

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 晓 随 天 仗 入 暮 惹 御 香 归

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 白 发 悲 花 落 青 云 羡 鸟 飞

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆

例字 圣 朝 无 阙 事 自 觉 谏 书 稀

椭圆辅助

心有椭圆

脱离椭圆