

趣味硬笔行楷速成

(新版)

黑夜里最要紧的是
不要紧只要它亮着
不要紧只要它存在
忽不要紧只要它燃
光光是火火是热热
热血只要能看到那
就踏实情绪就安定
衡思维就清晰手就
步就稳健那盏灯有
候像天球的那盏灯
热它该天那盏灯就
就无限制遐想海上海
衡此有时那盏灯有
步春之花开秋月落

丁迪蒙 著

上海大学出版社

趣味硬笔

行楷速成(新版)

丁迪蒙 著

上海大学出版社

· 上海 ·

图书在版编目(CIP)数据

趣味硬笔行楷速成：新版 / 丁迪蒙著. —上海：
上海大学出版社, 2011. 7

ISBN 978 - 7 - 81118 - 810 - 3

I. ①趣… II. ①丁… III. ①硬笔字—行楷—书法
IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 086054 号

责任编辑 黄晓彦

封面设计 施羲雯

趣味硬笔行楷速成(新版)

丁迪蒙 著

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200444)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线 66135110)

出版人：郭纯生

*

南京展望文化发展有限公司排版

上海华业装潢印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 8.5 字数 197 000

2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

印数：1~6 100

ISBN 978 - 7 - 81118 - 810 - 3/J · 219 定价：15.00 元

前言

Foreword

也许你曾经练过字，拿一本写得挺漂亮的字帖，正而八经坐下来临写。辛辛苦苦练上几个月，看看字似乎有了一点儿长进，但一离开字帖写字，字却又成了老样子，几个月的工夫几乎白费。也许，你会慨叹自己不是块写字的料，于是，你把字帖高高挂起，不再去碰它了。

其实，看着字帖没法学像字，写不好字，责任不全在你，这是因为没有人教你如何去练字，你只会依样画葫芦，不懂得写字的窍门，其实写字也是有方法的。

本书将告诉你写字的方法和技巧，让你懂得什么样的字写得好，好在哪里，为什么这样写好；同时也告诉你什么样的字写得不好，为什么不好，不好在哪里。写得好的字和写得不好的字放在一起，通过比较，从而搞清楚错误的症结，以真正理解汉字是如何书写的。

以往的书法教学都以字帖为本，以临帖为主要方法。但在快节奏的当代，有许多工作要做，能不能不用太多的时间，不写太多的字，同样可以达到写好字的目的呢？我们在这个方面做了一些探索。

首先，本书不以临帖为主，而是采取“结构—功能”的分析方法，以“拆字”为主要手段，告诉你正确的书写结构和笔画的走势，你只要掌握了某一种“结构—功能”，就对其他的汉字的书写产生举一反三、一通百通的效果。

其次，本书多讲独体字的结构安排和合体字的偏旁组合，汉字中独体字少而合体字多，倘若掌握了比较多的独体字和偏旁，就可以使学习者触类旁通。一个偏旁加上各种不同的独体字，将组合出无数个新的结体，以一当十，岂不快哉！

第三，笔者教授书法二十多年，举凡中小学生、大学生、成人乃至外国人，只要认真学习，几周后书写便大有长进。这十多年来又特别钻研硬笔书写教学，本书是教学经验之谈，是教学实践的产物，提出的问题皆来源于现实生活，决非书斋里想象的产物，因此较符合学习者的需要。

写字只有用了正确的书写方法或练习方法，才能达到事半功倍的学习效果。方法不对，即使花了大量的时间、精力，仍然起不到应有的作用。所以，对于学习者来说，学会巧学，有方法地学是最为重要的，绝对不要盲目，不要人云亦云。

你可以慢慢看，每天看一二页，写上七八个字，考虑考虑有没有道理。你可以把它



随身带着,坐在地铁上,站在汽车上,吃饭休息之余,随手翻翻,用手比画比画,想想对你是否有帮助,是否得到了益处。如果你的基础还可以,只是有一些字写得不太美,你也可以有针对性、有选择地看,因为大凡常用的,且是难写的独体字,差不多都已经罗列进去了;常用的偏旁写法,也都放进去了。你可以跳着看,可以自己去组合,不必循规蹈矩。字怎样写得好看,我希望大家不仅要知其然,也要知其所以然。

本书上的字都只具有共性,个性不强,是为了告诉大家,在书写中需要共同遵守的规律性东西。如果你已经了解这些规律性的东西,就不必去依样画葫芦了。

等到你看完本书,且学会用书中的方法去写字,相信你已经有了一手不错的字了。这时,你再去看其他人写的字帖,就会看懂很多,会“读”出很多以往被忽略掉的细节,也能写像帖中的字了,因为这是懂得了方法。

相信通过学习、练习,在今后的日常书写中,在经常与笔打交道的过程中,你的字会越来越写越好,越写越流畅;可以随心所欲地写出具有自己的风格、特点、个性、精神风貌的字来。

这是我的希望。

作者

2011年2月22日

目 录

Contents

| | | | |
|---------------------------|----|---------------------------|----|
| 第一部分 书写入门 | 1 | 十四、斜钩 | 33 |
| 一、汉字的笔画 | 1 | 十五、竖弯(钩) | 34 |
| 二、汉字的笔顺 | 3 | 十六、卧钩 | 36 |
| 三、执笔姿势 | 5 | 第三部分 书写的基本规则 | 37 |
| 四、行楷概述 | 6 | 一、等分 | 37 |
| 五、笔的选择 | 8 | 二、平衡 | 37 |
| 六、学会“读”字 | 9 | 三、对称 | 39 |
| 七、练写数量 | 10 | 四、比例 | 40 |
| 八、练、写间的关系 | 11 | 五、透气 | 40 |
| 九、字体的大小 | 12 | 六、向背 | 41 |
| 十、笔断而意连 | 13 | 七、重心 | 41 |
| 第二部分 笔画写法及连接 | 15 | 八、避让 | 42 |
| 一、横 | 15 | 九、“扁胖”“瘦窄”字 | 43 |
| 二、竖 | 17 | 十、“方块字”要“方” | 44 |
| 三、横折 | 19 | 第四部分 独体字的书写 | 46 |
| 四、竖折 | 20 | 一、一笔画独体字 | 46 |
| 五、撇 | 21 | 二、两笔画独体字 | 47 |
| 六、点 | 23 | 三、三笔画独体字 | 48 |
| 七、提 | 27 | 四、四笔画独体字 | 53 |
| 八、竖提 | 27 | 五、其他笔画独体字 | 60 |
| 九、捺 | 28 | 第五部分 各类偏旁的写法 | 61 |
| 十、横钩 | 29 | 一、字头的写法 | 61 |
| 十一、竖钩 | 29 | 二、字底的写法 | 68 |
| 十二、横折钩 | 31 | | |
| 十三、弯钩 | 32 | | |



| | | | |
|---------------------------|----|----------------------------|-----|
| 三、字框的写法 | 70 | 第七部分 选帖、读帖、临帖 | 99 |
| 四、右偏旁的写法 | 71 | 一、怎么选字帖 | 99 |
| 五、左偏旁的写法 | 73 | 二、怎么读字帖 | 100 |
| 第六部分 合体字组合要点 | 90 | 三、怎么临字帖 | 100 |
| 一、相同笔画的处理 | 90 | 四、把一行字都连起来 | 102 |
| 二、左右重叠字 | 91 | 后记 | 104 |
| 三、上下重叠字 | 91 | 附录 | 106 |
| 四、三个字重叠 | 92 | 一、学生习字前后字的对比 | 106 |
| 五、下部偏旁要小 | 93 | 二、学生的习字体体会 | 109 |
| 六、“雨”要下大些 | 94 | 三、书法临摹 | 120 |
| 七、右偏旁“掉”下来 | 96 | | |

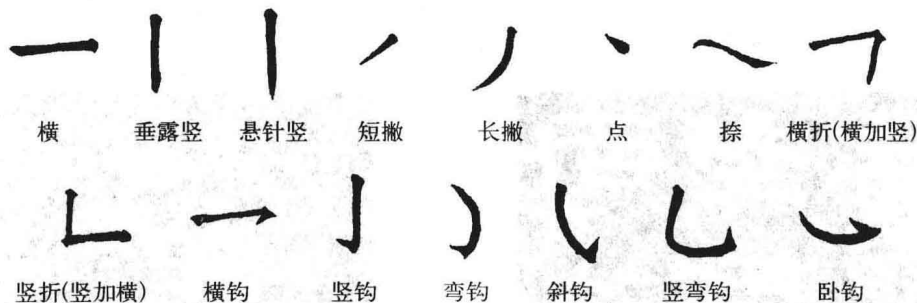
第一部分

书写入门

一、汉字的笔画

汉字是由笔画组合而成的。要写好字，必须了解汉字的基本笔画。

汉字的笔画姿态各不相同，用毛笔来书写这些笔画，可以比较清楚地看明白这些笔画的基本形状：



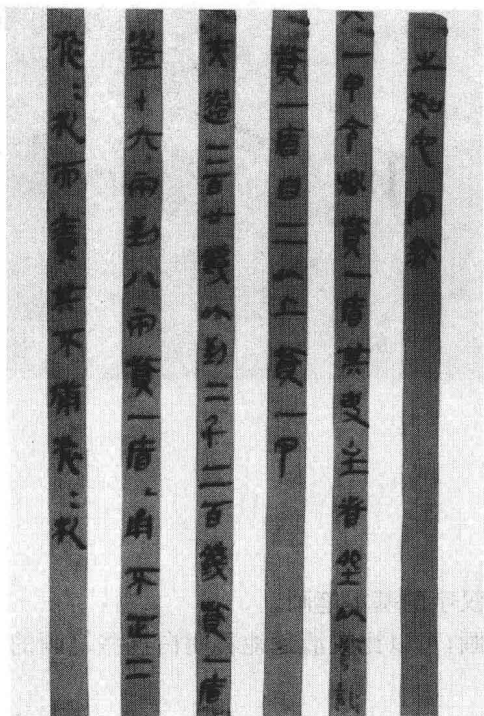
从上面的毛笔点画图中，我们可以看到，汉字大部分笔画粗细都是不同的。这是什么原因造成的呢？让我们来解开这个谜团吧！

我国最早能读懂的字是篆书。篆书在演变过程中经历了最早的甲骨文，然后又经历金文、大篆，最后成为成熟而统一的文字——小篆。

小篆是在秦国统一中国后(公元前 221 年)推行“书同文，车同轨”、统一度量衡的政策过程中，由宰相李斯负责，在秦国原来使用的大篆籀文的基础上进行简化，取消其他国家的异体字，而创制了统一文字——汉字书写形式。

就篆书形状而言，呈长形，且有圆转的笔画，书写速度是比较缓慢的。因此，在民间早已在战国时代，就有一种用方折的笔画来书写的字体了，这种方折的笔画书写起来比较快。这就是古隶(见《睡虎地秦墓竹简》)。这样，到西汉末年(约公元 8 年)，民间流传使用的隶书就成了当时的标准书体了，至东汉隶书则逐渐成熟(见《汉乙瑛碑》)。

隶书和篆书相比，书写速度已经快多了，但在书写时仍然嫌慢。于是，在加速书写时就产生了连笔，形成了笔画的连接。在前一笔到后一笔连接时，由于书写速度的加快，手中的



《睡虎地秦墓竹简》

毛笔会逐渐由重到轻提起来,以完成上一笔到下一笔的连接。

这样一来,笔画的形态上就有了粗细的不同。最为明显就是“冫”旁了。请想,既然是三点水,那为何最后一笔不是点,而成了提呢?

从《雁塔圣教序》上“法、流、湛”等带三点水的字,我们可以很明显看出由点到提的变化轨迹。

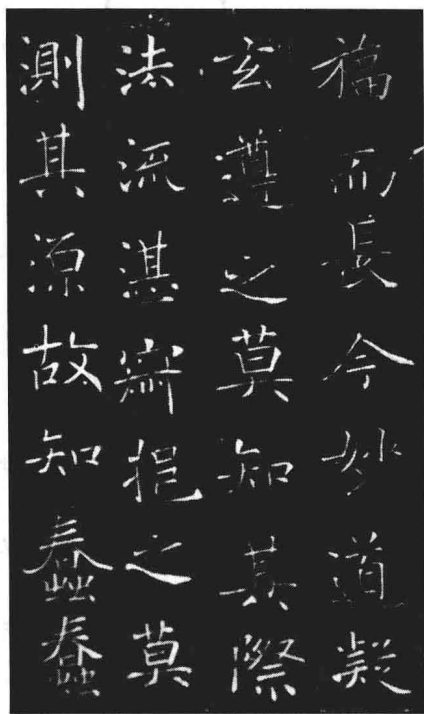
原来,前一笔要去连接写后一笔时,为了快捷,常会连起来写,但连接时又不能有更多的痕迹,这就需要把笔逐渐提起来,以完成前后两笔的连接。“冫”最后的点、“土字旁”横为了去连接右边部分的笔画,因此点就由重到轻拉出了一条线(提),横则由原先的没有轻重的“横”改成了由重到轻逐渐提笔的“提”。

笔画连接特别明显的还表现在各式各样的钩上。

什么是钩?《现代汉语词典》对钩的解释为:“汉字的笔画,附在横、竖等笔画的末端,成钩形,形状是‘丿、一、丨’。”

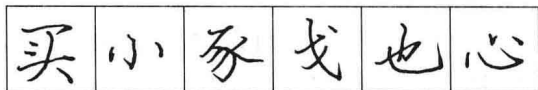


《汉乙瑛碑》



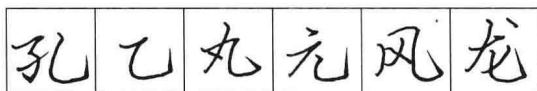
唐·褚遂良《雁塔圣教序》

就书法意义而言,这个解释有欠缺之处,它漏了写由重到轻逐渐提笔这个非常重要的一点。且看汉字的各式钩:



所谓钩,在初起时都是在快写时去接下一笔而带出来的牵丝。比如横钩、竖钩,钩出来都是为了连接后面的笔画。

再看竖弯钩在各种字中的表现:

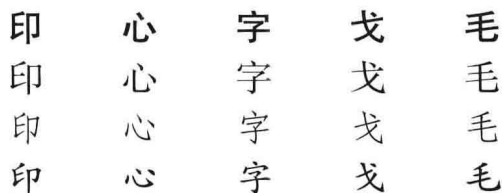


我们可以明显看出,如果是一个字的最后一笔,钩的方向可朝上;在手写体中也可不钩,以便于连接到下一个字的书写;但如果这个钩不是最后一笔,那么,钩的方向就必须朝后一笔方向倾斜,以完成笔画间的连接。

撇也同样是为了去连接下面的笔画,必须由重到轻把笔提起来。

这样一来,汉字又从隶书发展变化成为了楷书,现在的楷书就是这样逐渐形成了。因此,汉字的发展和变化,就某种方面而言,是我们的祖先为了书写快捷而连笔书写产生的结果。

现今,有不少印刷字体中的笔画都具有某种美术功能,但并不是手写体笔画的真正写法。看下面“黑体”、“宋体”、“仿宋体”和“楷体”的比较:



“印”:黑体的提粗细一样,“钩”的方向朝左下。宋体的横在末梢处多一点,仿宋体的竖,在末梢处多了一点。

“心”中的卧钩,黑体时和竖弯钩写法相似,钩的方向朝左上,钩没有粗细。宋体的卧钩和竖弯钩也很像;仿宋体则有点像斜钩。

“字”:黑体第二笔点和横钩中的钩都成了短竖。

“戈”:黑体的撇和钩都没有粗细变化。

“毛”:黑体的第一笔撇和第二、第三笔横的感觉差不多,竖弯钩的钩方向朝右上,也没有粗细。宋体的横画末尾处都多个小点。

只有楷书能区分出这些不同种类的笔画。因此,在这些印刷体中,只有楷书的笔画写法才是真正意义上的汉字笔画的写法。

二、汉字的笔顺

在现代通用汉字中,除极个别字的笔画只有一笔(如“一、乙”)外,绝大多数的字的笔画



都是两笔或两笔以上的。当人们在书写这些笔画超过两笔的字时,必然要遇到先写哪一笔后写哪一笔的问题,这就是笔画的先后顺序,简称为笔顺。

汉字的笔顺是有一定规则的,先写哪一笔,后写哪一笔,决不能随心所欲,否则,就会感到不方便、不自然。掌握了汉字的笔顺,不仅可以提高写字的效率,容易把字写清楚、写整齐、写美观,也便于汉字的排序、检索、信息处理。

汉字的笔顺规则一般是:

先横后竖,如:十。

先撇后捺,如:人。

从上到下,如:三。

从左到右,如:仁。

从外到内,如:向。

先外面后里头再封口,如:国。

先中间后两边,如:小。

按照这些基本规则,大部分汉字的笔顺问题是可以解决了。但由于汉字结构比较复杂,因此,有些字的写法会有两种以上的笔顺方法。且举几个字为例:

↑

- (1) 先短竖,后长竖,再写右点。
- (2) 先写左点和右点,最后写长竖。

匕

- (1) 先写撇,后写竖弯钩。
- (2) 先写竖弯钩,后写撇。

万

- (1) 第二笔为横折钩,后写撇。
- (2) 第二笔为撇,后写横折钩。

母

- (1) 最后三笔是点、横、点。
- (2) 最后三笔是横、点、点。
- (3) 最后三笔是点、点、横。

及

- (1) 撇,横折折撇,捺。
- (2) 横折折撇,撇,捺。

乃

- (1) 横折折折钩,撇。
- (2) 撇,横折折折钩。

火

- (1) 先写左右两笔,即点和撇,再写人字。
- (2) 书写次序:点,中间长撇,右边的撇,最后写捺。



所谓笔顺,从某种意义上说,就是写字时前一笔到后一笔的连接要顺手。那么,现行的汉字笔顺规范中是否有手不顺的情况呢?

分析一下“王”,根据先横后竖的笔顺规则,应该是先写横,后接竖,然后再连接两横。但现行的笔顺规范却是:横—横—竖—横。

这两种笔顺哪一种顺手些呢?从行笔的线路来看,横接竖然后带出两横的线路明显要短很多,也比较顺手;先两横再接竖,最后写横书写的速度要慢不少,写完后的形象也不美观。请看笔的走向图:



三、执笔姿势

写字的正确姿势是:左右手撑开放在桌子上。拇指、食指、中指分别用第一节从三个方向合力捏住笔杆下端,即拇指、食指从笔杆的前部左右夹住笔杆,食指稍前伸,而中指以指甲的上后侧抵住笔杆的后下方。距离笔尖约一寸左右。笔尖低于拇指、食指。无名指和小指依次自然向手心弯曲,紧靠中指下方,对中指起运笔协调作用,一般不接触纸面。笔杆上端斜靠在食指第三节的最高骨处,向右后方倾斜,和纸面呈 50° 左右的角度。



这是基本的执笔姿势。

在学童开始学习写字时,教师如果能够让每一个稚童都学会用正确的姿态当然是十全十美的好事,但事实上却很难做到。现在不少学生写字的姿态很有问题,多年来已经习惯了用不太正确的姿势写字,积习难改,怎么办呢?从笔者多年教学情况来看,硬笔字对执笔的讲究相对较少,不少看起来执笔不合乎“规矩”的人,也能写出很不错的硬笔字来。因此,如果已是成人,能改当然好,改不了也可以随意。

不过,写字时有两点是必须注意的:

(1) 执笔不能太紧。很多人小时候读过这样的文章:王羲之教儿子王献之写字时,有一次走到背后想拿掉献之手中的笔,但没有拔掉。于是,王羲之就说此儿将来能成名。这则故事流传很广,受了它的影响,不少人写字时都把笔捏得很紧。

这是完全错误的。

死握笔,写不了几个字就手酸,是不对的。上面的故事只能做这样的理解:献之绝顶警觉,他父亲以为他不知在其身后,去拔他的笔,其实他是知道的,所以在“拔”的时候笔就抓紧了,不让他父亲拔走。



握笔的力度过大,书写就不够顺畅,也容易累。因此,正确的方法是:握笔力度稍小,笔拿在手上松松的,不掉下来就可以了。有个很形象的比喻:握笔好比是抓了只鸟,太松了会飞走,太紧了则容易捏死。

(2) 写字时不能动手指。近年来的教学过程中,笔者发现不少人写字时的手部动作有问题:拿着笔用食指和拇指不断地来回送。这样来写字,书写速度较慢,字也难以写好。以往为什么很少有这个问题呢?

古代学童虽早读书,但当时的书写工具是毛笔,毛笔的握笔方法和硬笔不同,它是用五个手指捏笔的,因此比较容易控制笔。

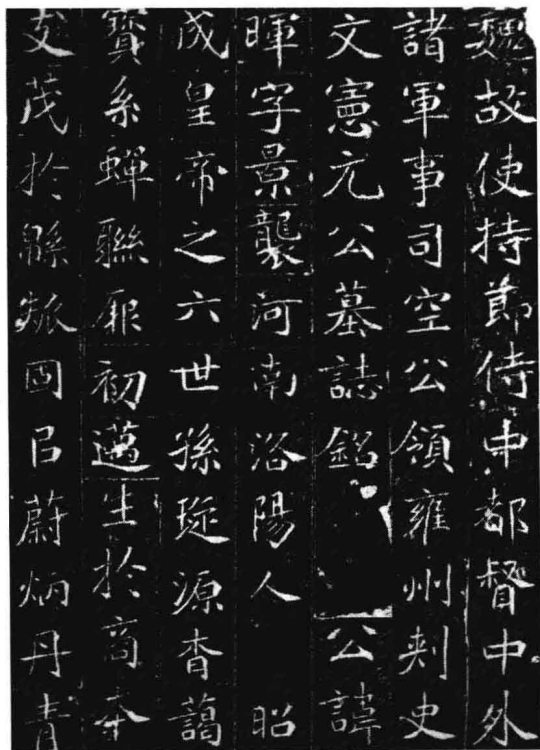
20世纪50年代到80年代,小学上学年龄在7周岁左右,儿童的手部肌肉基本7岁发育完成,孩子控制笔的能力已经具备,因此握笔的问题不多。现如今,学童提早一年入学,智力虽没问题,但手部力量尚未完善,握笔能力差。握笔本来就不容易,再加上要求学生写小字,这就造成不少孩子由于抓不好笔而使用错误的握笔方法去写字了。

因此,写字时手指在不断地把笔送进送出的就一定要改正过来。

四、行楷概述

行楷是介于楷书和行书之间的书体,也就是通常所说的手写体。我们先来比较一下。

下面是楷书:



北魏《元暉墓志》



唐·颜真卿《颜氏家庙碑》

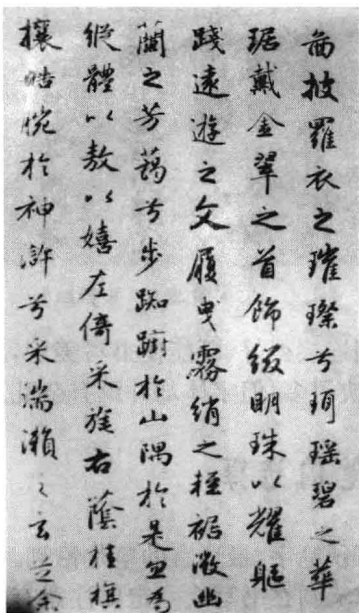


唐·徐浩《不空和尚碑》

不少人以为楷书就是一笔一笔写的，其实不然。仔细观察的话，楷书的笔画之间也是有一定的连接的，但它留下的牵丝比较少，不仔细观察发现不了。

我们来看：北魏墓志的“故”，反文的第一撇起笔处留下的牵丝，“河”中三点水的第二点和第三笔的连接；徐浩的楷书中“夫”第二横上抬的痕迹，“柱”的木旁带的钩；颜真卿楷书中“小”的左点，“以”的左边点接撇的地方，以及“卿”的左撇带出来的牵丝，都是笔画连接的结果。

下面是行书：

东晋·王羲之《兰亭序》
(唐·冯承素摹本)

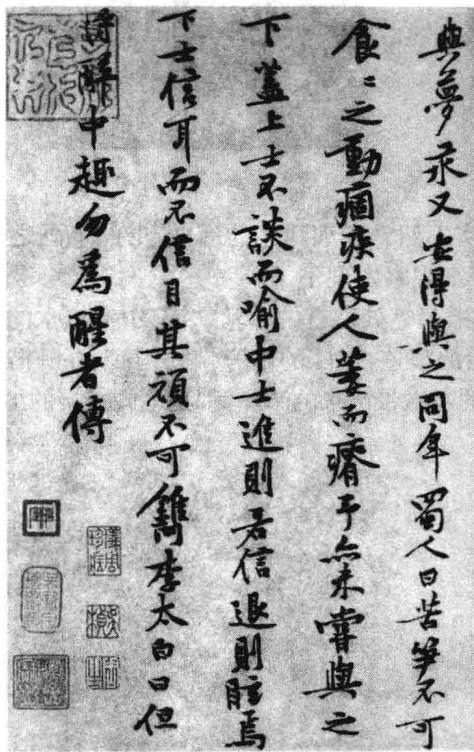
唐·陆柬之《文赋》



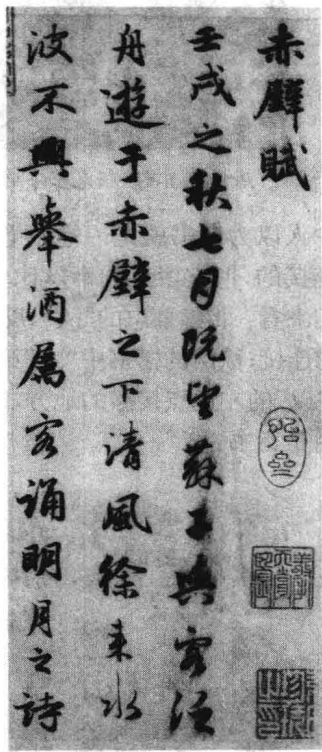
行书由于书写要求快捷,因此连带的牵丝比较多,在字中间还常有些省略了的笔画,因此,初学者在学习书写时也会有一定的难度。

作为手写体,行楷看上去要比楷书流动,带些牵丝,可以明确地看到笔画之间在连接书写时的痕迹;但它又比行书写得规矩,省写的部分较少。倘若书写速度放慢些,牵丝多收在空中,在空中形成连接,就是楷书,小学生在低年级开始就应以这样的方式来学习书写;当书写速度加快,牵丝留了些在纸上,就是行楷,小学五六年级学生则应学写行楷了。

行楷介于楷书和行书之间,要求书写者在书写时既要有“楷”的正宗、端正,又要有“行”的流动、放纵。这就需要领会笔画之间的连接与呼应。只有笔画之间的“脉络”相通了,字才会有动感,有生气。



宋·黄庭坚《苦笋赋》



元·赵孟頫《前赤壁赋》

笔画间连接得好,既能使书写美观,又能使行笔流畅。学好点画连接,书写速度要比乱连、乱涂鸦快得多,但字体却并没有杂乱无章的感觉。

五、笔的选择

练习写硬笔字,最适宜的笔是铅笔。

汉字的笔画在书写上一定要注意有轻有重,铅笔相对比较软,既容易写出笔画的轻重,也容易控制笔。初学写字,可多用铅笔,但不能用极细的活动铅笔,用稍粗点的软硬适中的铅笔(HB)就可以了。如果手太重,写不了几个字就要削铅笔的可以使用硬性铅笔(H),写

的时候用力要尽量控制,不要太重。

铅笔一定不要用卷笔刀去卷,最好用刀片去削,这样笔芯的使用寿命可以长些。写字时,还要学会常转笔,写两三个字就可以稍转一下笔了。经常转笔,笔芯的各个面受力比较均匀,笔画也不会很快变粗。

在一定的场合,比如考试,人们只能选用圆珠笔、水笔或钢笔。因此,除了用铅笔来练字外,还应该另外掌握一种硬笔的使用。练了几天铅笔后,可以换另外一种笔来写写。至于是圆珠笔,还是水笔、钢笔,则可根据各人的喜好来决定,没有必要强求一律。

其实,说穿了,笔只是写字的工具,练习写硬笔字并非一定要拿笔,手中无笔同样也可以练字。可以试着用手指写写,手指写的字和用铅笔、水笔写出的字是一样的。有空时可以用手指比画着书写,在手心里或腿上写写画画;可以拿本字帖看看,揣摩上面的字好在哪里,并且与你自己写的字做个比较,看看有什么不同。这同样属于在练习写硬笔字。当我们坐在公交车上时,可以看看窗外商店的招牌,这些招牌字有好看的,也有不好看的。书法家写的字通常比较好看;但有些是名人题字,只因他有名望、有社会地位而去书写招牌,字就未必好看。好看的字可以学学,想想你的字和招牌上的字的不同点,不好看的字哪里欠妥。这种读字的方法其实是练习写硬笔字的一个很好途径。

练字,最重要的是用心去体悟,字是用脑子写的,和笔的关系并不是很大。当然,如果“工具”好,笔写起来舒服,出墨流畅,纸也能称心,人又处于放松的心情,那么,纸上的字迹一定会显得很美,这时候,写字的心情也就会格外好。

六、学会“读”字

古话说:拳不离手,曲不离口。谁都知道字是一定要练的。那么,练字时要慢慢写,还是应该写得快一点?要不要每天练字?这是每个生活在快节奏社会里的学习者最关心的事。练字,最重要的是注意科学性。

首先,一定要学会看字,或者说要学会“读”字。

市场上有很多字帖,有些字帖写的还是唐诗、宋词,这些优美的古典诗歌,往往让人陶醉。但这样的字帖常会给学字的人带来麻烦,甚至起了误导的作用!这是因为,人们往往去抄写诗歌了,忘记揣摩字的结构,学习者虽也写了某首诗,但他写的和字帖上的字完全不一样,这其实是没有起到教学作用的。

字怎么“读”呢?

在看字帖时,必须先揣摩字的每一笔的起笔、行笔、收笔,要考虑这一笔和下一笔的关系:它们是怎么在空中连接起来的,在哪里连?这个字中的哪一笔最长,哪一笔最宽?笔画与笔画之间的距离是多少?

接下来想想,刚才看的字字形还在你的脑海有印象吗?它的行笔过程是否都清楚?如果已经没有了,说明你没有仔细看,必须再看一次,做到了然于胸。然后就可以连起来完整地把这个字写一遍了。这时也不必拿笔写,可以用手在桌子上先比画一番,找找整体的感觉。随后拿笔写几个。

写完后还要比照一下,和字帖上的字大概像了吗?如果不像,就拿字帖对照分析,哪里



不像?横够长了吗?竖的位置相同吗?撇的样子是否一样?每一画的距离怎么样?甚至可以拿张纸放在字帖上的那个字上模仿一下,一模仿,缺点就能找出来了。

也许,人们会觉得这样去练字太慢了。其实,这只是初起时的麻烦,这个阶段不用持续很久。等到习惯了这样去“读”字,整个过程就会变得很快。我们下面在分析字的时候,同时就是在教你看字。

书写速度在刚开始学习的时候应该都是比较慢的,但多写几遍以后,书写速度就一定要提高了,正确的书写应该是流畅、快捷的。

其次,练字必须要达到一定的量,熟才能生巧。

如果用慢速度书写,半个小时差不多可以写上百把个字。四五天后,同样的字半小时可写两百个。倘若每天能挤出半个小时来练字,大概两三个月就可以写一手还不错的字了。

练字并不需要花整块时间来进行的,要善于利用时间的“边角料”。如果有十分钟或一刻钟时间是闲暇的,那就分两次或三次来练练字,不必一次完成。碰上一定要去开的会,但又觉得无聊,就可以用来练字;可能有些课程你不喜欢,与其睡觉、说话来胡乱打发时间,不如用来练字。如果实在太忙,连写十分钟的字都无法保证,那也可以有几天不练,但应该在空下来时想想学过的、写过的字,用手去比画比画,做些复习。

用心写!写字一定要注意用心写,草草了事,赶着去完成任务就没有办法写好了。即使是速度快的书写,也是在用心写,不是乱涂鸦。

七、练写数量

初起的时候,练习书写的字不用多,一周练30个字左右,每天重复写这些字。写完一周后再换30个字来练。这样的话,6周就可以把常用的独体字练完。接下去就可以练合体字了。

练字有窍门。

首先,要练独体字。一定要先学独体,学一个基本笔画后就可以写一些相应的独体字了。比如,学了横就可以写“一、二、三”,学了竖,可以写“上、止、正、土、士、工、王”。在练笔画相对简单的独体字时,每个字连着写上三四遍即可,千万不要无休止地写同一个字。一个整版全写一个字是错误的,这不叫练字,是在乱涂。

市面上有种学生使用的小楷簿,五毛钱左右一本,里面有14张纸,每一页有14行,每行9个格子,共有126个格子。正反一张就是252个格子。一个星期7天,每天只要写一张字就足够了。这样,两个星期用完一本,大概五六本本子练下来,字就基本练成了。

可以这样来分配:一行有9个格子,可以练3个字,每个字写三遍。如果一次练30个字,那么,十行就可以全部写完,剩下的4行,每个字可以再写一遍,第二页重复这样书写。一个星期全练这30个字不变,到第五、第六天,书写的速度就一定会比第一、第二天快了很多。如果第一天需要45分钟到一个小时写完一页,那么,第六、第七天用20分钟到半个小时即可完成。这些字通过一个星期的练习已经写熟了。到第二个星期可以换30个字去练。以此类推,则6周可以学完180个独体字,这样,常用独体字就已经可以囊括了。

不必害怕先前学的字会回生。因为连续七天的书写,这些字的书写方法你已经基本掌