

防近视专用

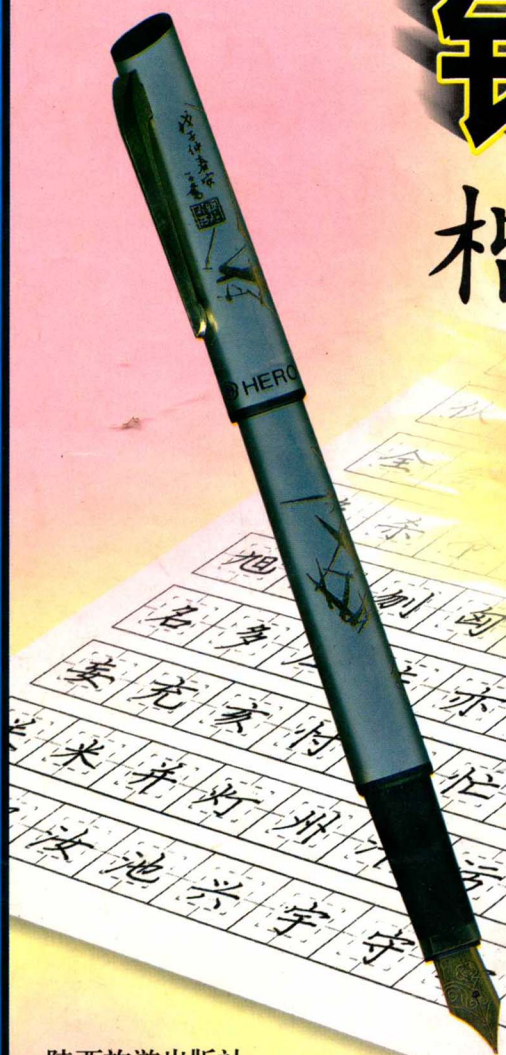
回宫田字格速成练字法



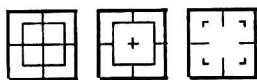
汪国真妙语

钢笔字帖

楷书



回宫田字格简介 已申请国家专利



近几年来，我们一直在研究一种适合练字者练习用的标准格，既要考虑字的大小练习，又要考虑字的结构布局练习，让习字者一目了然；既要有科学性，又要有易学性，在较短时间内把字写好，我们发明了“回宫田字格”，并在全国范围内普遍进行实验应用，取得了非常好的效果。

中国汉字特征为“方块字”。基于此，“回宫”为内外两个正方形组成，内宫边长约有外宫边长的三分之二左右。现在习字者中很少有人知道字在方格中究竟写多大才美，有了内宫，习字者只将内宫写满即可，掌握非常简单。“田字”确定汉字的笔画伸展程度、偏旁部首、结构布局位置。

司马东 司马彦

欢迎书法爱好者参加司马彦工作室书法函授部学习。
在书法教师的指导下，使你掌握正确的学习方法和书写技法，让你能更快、更有效的把字写好、写漂亮。

总策划：高 静 司马东
责任编辑：臧 云
封面设计：高 尚
版式设计：彭 婕 高 尚
责任监制：刘青海

司马彦字帖超市（第二辑 21-40）

司马彦编写

陕西旅游出版社出版发行

（西安市长安北路32号 邮政编码710061）

新华书店经销 湖北省农科院印刷厂印刷

开本：850×1168毫米 16开 200印张

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数：1—20000册

ISBN 7-5418-1925-5/G·511

定价：160.00元（共20册）

编写使用说明

人人都能写好字，关键在方法

本书提供科学的速成练字法，使你事半功倍

中国当代硬笔书法大师司马东、司马彦先生，根据几年来的全国书法函授教学中反馈的大量信息，精心编写了这套《司马彦百部字帖超市》，书中大量采用了“防近视”专用纸以及已申请国家专利的设计非常合理的“回宫田字格”。这是司马东、司马彦先生在经过长期大量的实践并取得了非常突出的成果的基础上最新推出的一套学生钢笔字帖。它是在广泛吸取以往字帖的精华，加上更加独特的创新后，由司马东、司马彦先生精心书写而成的，并且采用的是国际流行的大开本设计，书写精美，品种齐全，开创了字帖领域的新潮流，整套字帖具有内容丰富、新颖；设计合理、独特；功能多的特点。

本书共 100 本，分为五组。第二组二十一至四十个分册，分别为全国小学生、中学生标准钢笔字帖，成语连环阵，成语接龙，近义词，反义词，校园散文、小品，初中一年级、二年级同步字帖，中外名句，实用格言，罗兰小语，张爱玲、徐志摩、三毛情语，古龙，汪国真妙语，祝福短信息，爱情短信息。其中不仅有小学、中学的基础书法知识的讲解、训练，而且还有能帮助学生朋友增长知识的成语、近义词、反义词、校园散文、小品、中外名句、格言等，同时还有很多名人的妙语金言、紧跟时代潮流的短信息等精彩内容作为补充，可让广大学生朋友在练好字的同时，又能学到很多丰富的知识，真正做到了“一书多用，一字多练”，相信朋友们会在练习的过程中感到非常轻松愉悦的。

摹、描、临是三种科学的习字方法，是初学者打开书法之门的钥匙。摹，就是将纸蒙在字帖上随着范字书写，其过程主要是让初学者通过比较准确的描划，熟悉字的结构形态和笔画变化，从而进一步向临写过渡。其实，摹写并非初学者的“专利”，为了达到学像的目的，摹写比临写见效快，许多成名的钢笔书法高手初学钢笔书法时均采用这种方法。描，就是用铅笔或钢笔直接在红字上描写，其优点是描写时感到原帖更加直观易写，从而很快摆脱自己积久成习的不规范字体，进入规范化书写。临，是将字帖置于桌上，观察原帖的笔画、结构、势态，心领神会，再照着书写。其优点是容易掌握笔意，领会精神，临写是练习和从事书法创作的不二法门，谁也不可能另辟蹊径。

这套速成训练字帖就是根据摹、描、临三种习字方法而设计的，它同时具备练习本和范帖的功能，既可在书上摹写，又可描红，还可作为临写范本，使你在反复的摹、描、临练习中得到强化训练，很快改变不规范的书写习惯，达到规范速成的目的。

本书速成练习法是科学的练字方法，并不是万能的“灵丹妙药”，请读者辨证对待。“速成”是相对而言的，对于初学者来说，只要认真按规定练完此书，对钢笔书法的一般技法有所了解和掌握。悟性好和比较用功的读者，不仅能因此而速成，而且也能进一步深造。

赞 美

赞美有可能是出于客气
诋毁有可能由于嫉妒，对于
别人不论好的或坏的评价，
都没必要太往心里去。人贵
自知。

对于新生事物，更多时
候应该给予鼓励和赞美，这
有助于建立起人的自信心，
当人有了自信心，便容易把
事情做得更好。

附庸风雅的赞美自己根
本不理解的东西，或许好像

很深刻，其实很浅薄。因为
这里没有一点自己的见解，
更甭说是远见卓识了。

当我们无法得到我们赞
美的东西时，不妨好好欣赏
它；当我们无法欣赏我们赞
美的东西时，不妨静静地憧
憬它。有美好的事物在心中
心灵便常存一块绿地。

说 美

不同的人对美会有不同
的见解。罗丹以一个美术家
的口吻说：世界上不是缺少
美，而是缺少发现。悲观的

社会学家则说：世界上不是
缺少发现，而是缺少美。

美并不简单。例如，过
分的修饰，可能有损自然，
而显得做作；过分的雕琢，
可能有损个性，而显得俗气
过分的夸张，可能有损和谐
而显得不伦不类。爱美又能
美得恰到好处，这便是艺术

一颗宁静而博大的心灵
是最好的化妆品，它是无价
的。一切最高级的化妆品的
功效，在它面前都显得逊色
不错，一颗憔悴的心灵，是

难有一个振奋人心的外表的

年长者具有成熟的美，

只要你是健康向上的，你就

可能拥有美。不论何人，失

去健康也就失去了美。

健康是美。

人 生

人生是跋涉，也是旅行

是等待，也是相逢；是探险

也是寻宝；是眼泪，更是歌

声。

人为什么活着？

这是一个古老而又总是

富有新意的问題。我不知道
别人为什么活着，我活着的
目的很简单：不辜负生命。

你要活得随意些，你就
只能活得平凡些；你要活得
辉煌些，你就只能活得痛苦
些；你要活得长久些，你就
只能活得简单些。

人大可不必为别人的眼
光和舌头而活，如果你总是
顾忌别人的眼光和舌头，那
么，属于自己的生命还有多
少呢？

忠告

有时，一条有真知灼见的忠告，会对一个人的未来产生极为重要的有利影响，不要因为忠告不是看得见的物质，便看轻了它的价值。

不同的人提出的忠告可以互相矛盾，因此，对于忠告必须分析和判断。不过，凡属忠告，不一定照着去做听听却是没有什么坏处的。

人在后悔的时候，才能深刻地体会到忠告的价值。

从后悔中认识了忠告，这也
算得上醒悟了。

忠告对谁来说都不是多
余的，对于聪明人更不是多
余的。聪明人有时更易铸成
大错，因为他太相信自己的
聪明了。

沉着

冲动是艺术家的品质，
沉着是政治家的品质，果断
是军事家的品质。历史上杰
出的领袖人物往往能集三者
于一身。

无勇气的人自然没有沉着，
 有勇气的人也未必就有沉着。
 沉着需要智勇双全。不过，
 即使是智勇双全的人也会有乱了方寸的时候。
 西晋陈寿《三国志》中说，曹操将刘备手下的谋士徐庶的母亲捉了，
 徐庶为了救母，便向刘备告辞：“今已失亲母，方寸乱矣。”
 失去了沉着，他就失去了清醒，徐庶果然受骗了。
 沉着的磨炼有异于为实力的有关。实力强大的人比

较容易表现得沉着，因为心中有所倚恃。

凡事不能把结果想得太好，否则，一旦出现不利的局面，就容易举止失措，会使已经糟糕的情形变得更加糟糕。事先把困难和不利因素考虑得多一些，有助于保持沉着，而沉着又有助于扭转不利的局面。

宋代词人蒋捷有词云：“白鸥问我泊孤舟，是身留，是心留？心若留时，何事锁

眉头？”不仅沉思可以成为一种风景，沉着也可以。

处 世

处世的重要性，一点不亚于才干的重要性。有才干而不善处世，能令英雄无用武之地。

大抵心地坦诚、办事周到的人都会有一个良好的人际关系，而为人虚假、办事圆滑的人也会有一个不算坏的人际关系。从表面上看，两者没有什么不同，不同的地方在心里。

把好奇心放到打探别人的隐私上，对自己并无好处。一则易招致别人反感，二则降低了自己。

尽量不要向别人借钱，除非你已有完全的把握在说好的期限内还给人家；也不要太热心借钱给别人，除非你已有了人家不还也无所谓的心里准备。

生活中的误解时常难免。没有必要事事斤斤计较。这一点，不妨学南朝齐人沈麟

士！此人品学都很为当时的人称道。沈的邻居丢了鞋子看到沈穿的鞋子与自己丢的一样，便向他索要，后来邻居的鞋子找到了，难为情地将沈的鞋子送还，沈说：“非卿履耶？”笑着把鞋子接了过来，没有丝毫不快。

事后追悔的时间要大大多于事前考虑的时间，这是生活中常见的情形。减少这种情形的方法也简单，与其长时间追悔，不如事前多花点时间调查和思考。

烦 恼

如果没有不愉快的事情
你能知道什么叫愉快吗？

烦恼的事情本来没这么多，
有时候是我们把不大的事情加以想象、夸大了。将
想象力用在造成烦恼上，实
在是用错了地方。

忘掉烦恼。这话说起来
容易做起来难。如果烦恼能
够随随便便被忘掉，世间也
就没了烦恼。在我看来，减
轻烦恼的方法，一是向适宜

的人倾诉，二是将注意力转移。前者可以减轻烦恼，后者可以分散烦恼。

学习遇到困难，使人烦恼。有人用抛弃学习的方法来抛弃烦恼，殊不知，这时抛弃了烦恼，却给将来降临更大的烦恼埋下了伏笔。实际上烦恼并没有真正的被抛弃掉，不过是用将来的大烦恼置换了眼下的小烦恼。

长时间的烦恼，经常与思维的狭隘和目光的短视有