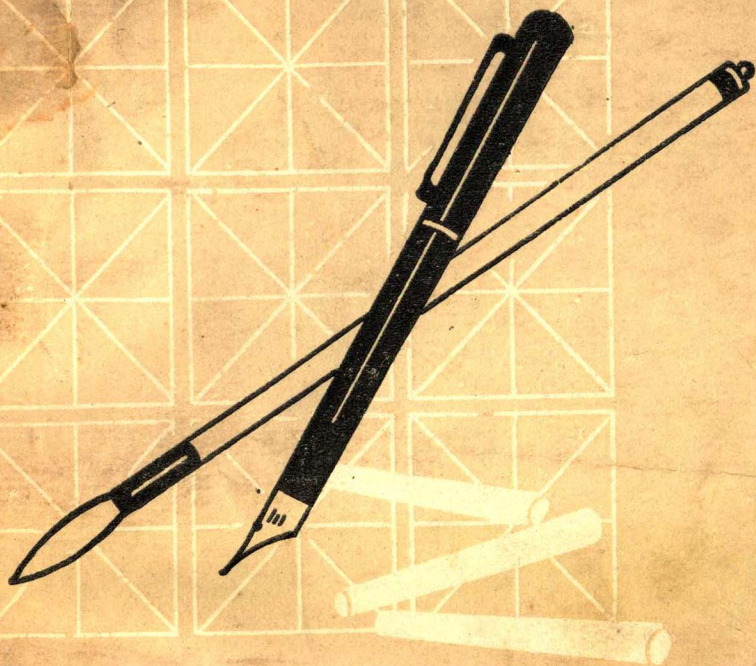




写字技能训练

李光远

河南大学出版社



写字技能训练

李光远

河南大学出版社

与字技能训练

李光远

河南大学出版社

写字技能训练

李光远 编著
责任编辑 闻道

河南大学出版社出版
(开封市明伦街85号)

开本:787×1092毫米 1/32印张:3.75 字数:55千字

1993年8月第1版 1993年6月第1次印刷

印数:1—80000 定价:1.90元

ISBN7—81018—434—2/H·49

目 录

钢笔字技能训练

第一节	基本常识	1
第二节	点、横、竖画形态与练习	5
第三节	撇画、捺画与练习	8
第四节	钩画与练习(一)	11
第五节	钩画与练习(二)	14
第六节	横折画与练习	16
第七节	结构要领 一	18
第八节	结构要领 二	23
第九节	结构要领 三	25
第十节	结构要领 四	27
第十一节	结构要领 五	32
第十二节	结构要领复习(一) (点画常态分布)	34
第十三节	结构要领复习(二) (结构要领综合图)	36
第十四节	成规与变通	37

毛笔字技能训练

第一节	执笔	40
-----	----------	----

第二节	运笔	44
第三节	笔杆方向与运笔节奏	48
第四节	复合锋势表	51
第五节	点与点的练习	52
第六节	横画与练习	56
第七节	点横画运用练习	59
第八节	竖画与练习	62
第九节	点横竖画运用练习	64
第十节	撇捺画与练习	67
第十一节	撇捺画运用练习(一)	69
第十二节	撇捺画运用练习(二)	72
第十三节	钩画与练习	75
第十四节	竖钩画运用练习	77
第十五节	戈钩画与练习	80
第十六节	转折画与练习	83
第十七节	转折画运用练习	86
第十八节	点画复习	91

附:1、结构参考.....94—111

2、书写笔顺举例112—115

后记116

钢笔字技能训练

第一节 基本常识

一、坐的姿势：

写字时的姿势要端正，眼和书本的距离要保持 30 公分左右，前胸和桌沿的距离要保持 10 公分左右。以预防近视和脊柱弯曲，促进健康发育。

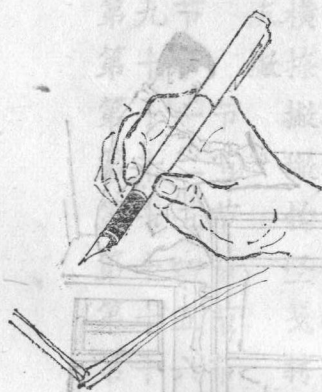


二、执笔姿势：

执笔的手指和手腕要带动笔下灵活，掌心要空虚起来，手腕能自由摆动。



图一、拇指、食指捏着笔杆，中指挡在下边，小指与无名指自然贴在一起，笔杆的上端在食指第一关节处，让手掌空虚起来。



图二、随着四指内收，笔杆倾斜角度的加大，点画的线条由粗变细。

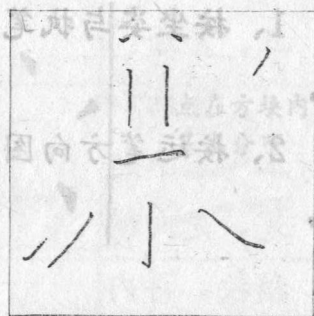


图三、随着四指进一步内收，拇指关节突起，笔杆达到竖直状态，点画线条达到最细程度，此时，掌心仍保持空虚。

三、点画分布

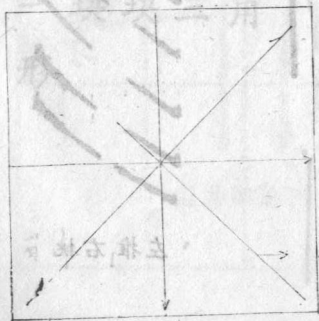
点、画是结构汉字基本要素。下图是点、画在方块之内的常态分布。

- 1、用弯头钢笔书写的点、画。 2、用直尖钢笔书写的点画。



四、运笔定势：

仔细观察点画分布可知，运笔的方向是有定势的。



1、写横画与捺画

由执笔的右手自左向右拽拉到位。

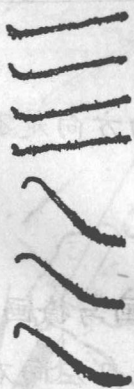
2、写竖画用手腕向怀内摆动完成。

3、写撇画与挑画相应或错落在一条对角线上，用手腕推笔左下成撇画，复回右上成挑画。

练习：

1、按坐姿与执笔姿势图示校正自己的姿势。

2、按运笔方向图示做用力方法的适应练习。



拽拉



内摆



左推右挑

第二节 点、横、竖画形态与练习

一、点：

钢笔书写的点是微小的，但也是有形的。用均匀的力量写的点，象一节短小的棍棒；用轻重提按的方法写点，点象一块块三角形。

点的基本形态

点在方块内的基本分布

短棒点
(均匀用力法)

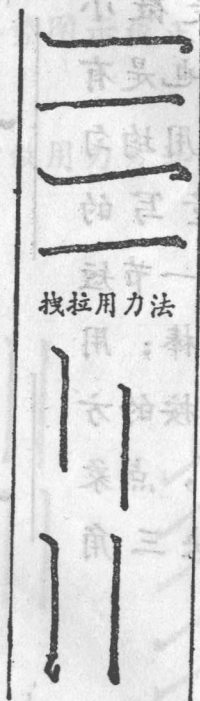
角形点
(起伏用力法)

二、横画：

夸张的横画象划对号“√”一样呈反七形向右上伸展，左低右高。

三、竖画：

竖画以正七形起笔，先向横稍按，再内摆下行。中间挺直或略细一点，到下端略顿而收。



由曲棒样夸张练习到规范练习

内摆回收法

六

立

立

上

上

三

江

江

下

第三节 撇画、捺画与练习

一、撇画的形态：

1、倾斜状态的长短三角形，称斜撇。

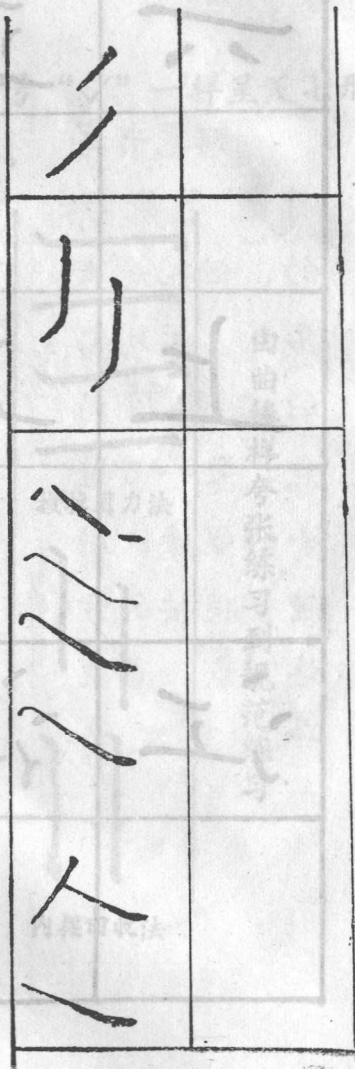
写法：要用手腕向左下先重后轻、推笔成形。

2、上竖下撇称竖撇。

写法：先用内摆法运笔到位，慢慢加按向左下撇出。

二、捺画：

捺与撇是对应的斜画，一画之间转换三个方向。



写法：均匀地用力能写成铁线捺，逐渐加重用刀能表现出近似毛笔书写一样的捺形。减少捺的倾斜度就是走之旁，捺与他画相交，要把起笔的第一折重叠于他画之内，如“人”字。

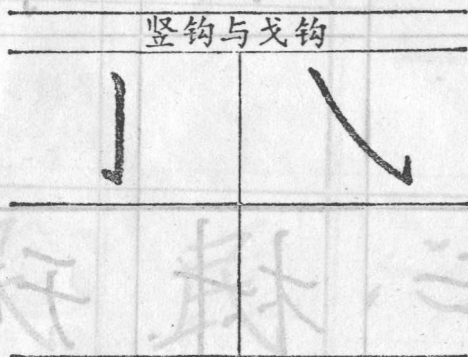
应用练习：先摹后临

爪	父	夹
义	文	入

厂	八	人
三角形，称厂。		
写法：要用手腕		
大	天	夫
写法：先用内摆		
去远笔到位，慢慢加		
升	斤	川
一画，一画之用折拱		
三个方向。		

第四节 钩画与练习（一）

钩画：钩画形状象个钩子。是长画的末端加个出锋。因为出钩方向不同。名称有以下六种：



写法：写长画到位，顺势稍按，向左推笔或快踢成竖钩。向右上拨笔成戈钩。

应用练习：先摹后临

