

最新的练字法，最快一周练好字

3M 练字法

长
云

硬笔行书速成训练教材

董自强 编著 司马武当 徐炜宇 书写

河南美术出版社

3M 练字法 长云

硬笔行书速成训练教材

董自强 编著 司马武当 徐炜宇 书写

河南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

3M 练字法——硬笔行书速成训练教材 / 董自强编著;
司马武当,徐炜宇书. —郑州:河南美术出版社,2003.12

ISBN 7-5401-1200-X

I .3... II .①董... ②司... ③徐... III .汉字—钢笔字—
书法 IV . J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 108758 号

3M 练字法——硬笔行书速成训练教材

编 著:董自强

书 写:司马武当 徐炜宇

责任编辑:张华良

责任校对:敖敬华

出版发行:河南美术出版社(郑州市经五路 66 号)

印 刷:河南日兴印务有限公司

开 本:16 开

印 张:4.50

版 次:2003 年 12 月 第 1 版

印 次:2003 年 12 月 第 1 次印刷

印 数:1-3000 册

书 号:ISBN 7-5401-1200-X/J·1086

定 价:12.00 元

序

“3M练字法”是董自强先生历经五年，四易其稿而独创的取“摹、描、盲”拼音的第一个字母而命名的一套系统练字方法，基本程序是“摹写、描写、盲写”，就是先将透明白纸蒙在字帖上，随着透出来的线条轨迹摹写，然后直接在自己摹写的字上描写，最后闭眼按照字帖的原样盲写出来。在练字方法上主要有如下创新：提出描摹、闭眼盲写、睁眼盲写、“2:1习惯改变法”的观点，强调了练字入门阶段不临写，使用“二指握笔法”纠正不正确的执笔姿势。

该方法有三个特点：一是方法简单，容易操作。这套教材是一个程序式练字方法，每一步的练习方法都交待得清清楚楚，是写好汉字、练习书法的最佳无声老师；二是自然见效。练字是为了做到心到、眼到、手到，其他练字方法，需要经过长期的艰苦训练才能做得到，“3M练字法”使用摹写、描摹训练眼到、手到，闭眼盲写训练心到，睁眼盲写训练眼到、手到，很容易就拥有了脑、眼、手的协调能力，做到心到、眼到、手到，把字写好；三是适用广泛。这个方法基本上适用于其他书体，还可用于练习毛笔字。

“3M练字法”是一套系统练字方法，有入门法、巩固法、提高法，不仅能够快速入门，而且能够迅速提高，是目前所见到的各种硬笔字教材中入门最快、最实用、最易学的一套很好的练字教材。

董毅迪

中国硬笔书协教学培训委员会副主任
河南省硬笔书法家协会主席

目 录

绪 论	1
第一章 写字基础知识简介	2
第二章 硬笔行书一周入门练字程序	4
一. 笔画、偏旁、部首、范字练习	5
笔画、偏旁、部首、范字	6
范字默写提示	35
笔画、偏旁、部首的笔顺示例、书写指南	36
笔画、偏旁、部首的名称默写提示	45
二. 章法练习	46
三. 交叉练习	46
四. 定型练习	46
实用章法	47
第三章 巩固法	48
第四章 提高法	49
范字	50
笔画、偏旁、部首	58
范文	60
第五章 练字法答疑	63
后 记	68

绪 论

在长期的教学实践中，本人发现相当多的学生书写技能有待提高，写字速度慢，书写不规范，直接影响学习效率。特别是初中到高中阶段作业量很大，每天的作业总是要写到深夜。为了解决这个问题，1998年开始研究如何提高书写能力。曾经使用传统的“摹写、临写、描写”的练字方法来提高学生的书写技能，效果不是太好，并且发现该练字法不能很快纠正学生原来的写字习惯，练字时一个样，平时写字又是原样，很是费时费力。经过认真探索和实践，本人独创了一套“3M练字法”，即使用“摹写、描写、盲写”来练字的方法。先将透明白纸蒙在字帖上，随着透出来的线条轨迹摹写，然后直接在自己摹写的字上描写，最后闭眼按照字帖的原样盲写出来，入门的关键是描写自己摹写过的字。该方法能够很快提高书写技能，纠正以往写字所养成的不良习惯，既能提高书写速度，又能写出工整、美观的字。

练字就是通过眼睛往大脑里输入好的字形，在大脑里整合后，把好的字形取代原来的字形，通过手再把好的字形书写出来，实际上就是改变原来的写字习惯。练字应先从钢笔行楷入手，使用“3M练字法”，“2:1习惯改变法”，通过练习147个范字来学习基本笔画、偏旁、部首，练习一篇范文来学习实用章法，能很快改变原来的书写习惯。又根据锥形学习原理，设计出硬笔行书一周入门的练字程序，方法易学，效果明显。12岁以上的学生经过一周的集中练习，写字进步得飞快；如果分散练习，只要每天不间断，至少累计42小时，反复练习入门内容，也能把字写好。建议最好在一周之内练完一周入门的全部内容，入门后的巩固、提高可以采取分散练习，坚持每天至少描摹100个范字，一般情况下六个月后就能写出一手好字。

书写技能必须靠不断地反复练习才能形成，本教材旨在训练书写的准确性、敏捷性等基本技能，达到快速写出工整、美观的行楷字。关于书法技法的理论，本书讲述的不多，就是为了强调入门前要多练，避免把主要精力放在学习书法理论上。

第一章 写字基础知识简介

写好硬笔字的关键在“练”，即动手写。写字作为一种技能，入门前应该把主要的精力用在练习上，而不是用在理论上。书法理论是前人书法创作的心得体会，没有达到一定境界，是很难理解的。入门阶段没有必要多学理论，在弄懂了写字的基础知识后，就应该大胆地写，必须经过反复地练习才能形成书写技能。以本人理解，写字的基础知识主要有三点：

一、书写姿势（图 1）

硬笔书写的姿势，多以坐势为常见。要求头放正，下颏微收，不要歪斜；上身脊柱保持正直，略向前倾，臀部略往后坐；膝盖自然弯曲，脚掌平行落地，两脚不交叉；前胸挺起，胸部与桌子离开一拳；两肘同时弯曲，平放于桌上；眼睛与笔尖至少保持一尺距离；左手轻轻按住纸张，便于右手书写。



（图 1）

不正确的写字姿势会直接影响身心健康，主要是弯腰、驼背、头歪斜。可以通过调整身体，来固定写字姿势，把肚子往前挺，腰自然不弯；缩小两肘距离或左肘露出桌面少许，背自然驼不下去；适当调整左肘，右手握笔处离笔尖一段距离，使眼睛在写字时能看到笔尖，头就不必歪斜。

二、执笔方法（图 2）

一般的执笔方法是：用拇指和食指第一节指肚内侧夹住笔杆，然后用中指第一指节自然顶住笔杆，形成三指握笔，调整三指握笔的接触点大约互呈 120 度，三指握住笔杆自然放置，三指握笔处离笔尖一般为本人拇指第一节长，可适当调整，然后无名指抵住中指，小指自然垫在无名指后，小指及手掌外侧放在桌面，笔尖一般是正面朝前方，笔杆与纸面的角度一般在 45 度至 75 度之间。



（图 2）



（图 3）

执笔方法不强求统一，但有两种一定要纠正，

一种是大拇指压住食指，另一种是食指压住大拇指。这样握笔过紧，指法不灵活，直接影响了写字的效果。本人根据教学实践，找到了一个纠正不良执笔姿势和学习正确执笔姿势的二指握笔法（图3），能够很快见效。方法是：

首先，用拇指和食指的指尖内侧夹住笔杆，两指握笔的接触点呈180度，其余三指握住并不接触笔杆，小指及手掌外侧不离纸面，在纸上快速划横线，练到手指发酸、发胀，休息一会接着练。然后用两指夹笔快速写字，写到手指发酸、发胀，休息一会接着练。用两指夹笔练习一段时间后，拇指肚和食指肚就能自然放在笔杆上。

其次，用拇指和食指第一节指肚内侧夹住笔杆，然后用中指第一指节自然顶住笔杆，形成三指握笔，调整三指握笔的接触点大约互呈120度，三指握住笔杆自然放置，三指握笔处离笔尖一般为本人拇指第一节长，可适当调整，然后无名指抵住中指，小指自然打开垫在无名指后，小指及手掌外侧不离纸面，笔尖一般是正面朝前方，笔杆与纸面的角度一般在60度左右为宜，这就做到了指实掌虚的执笔姿势。使用这个姿势在纸上快速划横线，练到手指发酸、发胀，休息一会接着练。因为划横线简单，不用多动脑筋，在划横线时可以把注意力集中到正确的执笔姿势上，可以长时间地保持正确的执笔姿势，久而久之自然见效。一般练习三天后就见效。

三、运笔方法

关于运笔的理论很复杂，简单地说就是书写的过程，包括起笔、行笔、收笔。练字入门时，硬笔的运笔动作主要是“按”，有轻重之分，运笔时要求笔尖、小指及手掌外侧不离开纸面，手、笔尖随着字而移动。

掌握硬笔的运笔方法最简单的练习是使用圆珠笔划线条，划线条非常简单，容易学会，不用多动脑筋。写字的诀窍就在于手指控制笔的能力。为了培养这种能力，最好多划线条，开始时在空白纸上划线，熟练以后要在自己划过线的习作上，描以前划过的线条，最后闭眼划线，要求线条一定要划长、直，起笔、行笔、收笔一定要清晰。线条主要是直线，有横线、竖线、左右斜线，特别要划好横线、竖线，并且线条略加变化就可转化为笔画。线条有刚有柔，直线为刚，笔画为柔，直线容易练，笔画达到一定水平不容易，但可以在直线的基础上，略加改变，注意转折、顿挫、节奏等就成为笔画。比如：横、竖线变成横、竖笔画，左、右斜线就能变化为撇、捺。这样，八种方向的直线就变化成为“永”字八法。线条练习的方法是划横线、垂直线、斜直线、8字线等。比如：横线，意念在写横；划竖线，意念在写竖；划右斜直线，意念在写撇；划左斜直线，意念在写捺；划圆（顺时针圆、逆时针圆）、划“8”字，意念在写转折，体会手指的运转等等。笔画的写法非常复杂，不容易很快学会，因此我认为练字应该从练习线条入手，划线条不但能够比较容易地掌握运笔方法，而且还能训练出脑、眼和手的协调能力，为以后的练字作好准备。

第二章 硬笔行书一周入门练字程序

练字的基本程序就是先将透明白纸蒙在字帖上，随着透出来的线条轨迹书写，称为摹写；然后直接在自己摹写的字上书写，称为描摹，即描写的一种形式；最后闭眼按照字帖的原样写出来，称为盲写。本人根据实际需要，设计出硬笔行书一周入门的练字程序，如下：

硬笔行书一周入门课程表(每节课 50 分钟)

练习 内容	上午				下午	
	第 1 节	第 2 节	第 3 节	第 4 节	第 5 节	第 6 节
第一天	笔画、偏旁、部首、范字练习					
第二天	笔画、偏旁、部首、范字练习					
第三天	章法练习				交叉练习	
第四天	交叉练习					
第五天	交叉练习				定字形	
第六天	定字形					
第七天	定字形					

实践证明在一周内完成练字效果最好，如果不能一周练完，也应在尽量短的时间内完成所有的练习内容。如果想在一周内改变原来不规范的书写习惯，一定要做到：

首先，要严格地按照程序练习，任何善意的改变将会影响练字的进度；

其次，练字入门阶段，最好少思考，不临写，不检验练字效果，只需按程序尽快完成每一步，否则会减慢练字速度，影响练字效果。但可以用闭眼盲写来检验练字效果，闭眼盲写能够强化记忆，起到强化新的书写习惯，弱化原来的书写习惯的作用；

再次，进行“3M”训练，重点在描摹，这是形成新的书写习惯的关键，一旦描摹到心烦、乏味的时候，就穿插一些划线条练习；

最后，集中练习的时间尽量多，如果采用分散练习，在第二天早晨、午饭后、临睡前把要练习的内容描摹一遍，临睡前描摹是为了以正确的字形来结束一天的活动，让潜意识帮助形成习惯。

如果不能集中时间练习，只要严格地按照程序每天练习，至少用 42 小时尽量多的反复练习入门内容，最好把练过的内容，在第二天早晨、午饭后、临睡前描摹一遍，同样也能够在短期内提高自己的书写水平。

准备好一些透明白纸和方格边长在 1.5 至 2 厘米左右的方格本、钢笔和圆珠笔。要求摹写、描摹在白纸上写，盲写和平时写字在方格本上写；摹写、盲写和平时写字使用钢笔，描摹必须使用圆珠笔。按以下程序练习：

一. 笔画、偏旁、部首、范字练习

- (1) 在透明白纸上慢速摹写字帖一遍，尽量与字帖相同，并标明页码。
- (2) 在自己摹写的习作上快速描摹，要准确，笔笔到位。
- (3) 看一眼字帖上的一个字，闭眼在方格纸上慢速写出来，要求只盲写一遍，不检查书写效果，直到写完 147 个字。
- (4) 练完所有的笔画、偏旁、部首、范字之后，看着“笔画、偏旁、部首的笔顺示例、书写指南”（36 页），按正确的笔顺把每个笔画、偏旁、部首的写法（不写笔顺、例字）在方格本上写 3 遍，再根据“笔画、偏旁、部首的名称默写提示”（45 页），在方格本上默写出具体笔顺，找出不会写或写不准确的，参照“笔画、偏旁、部首的笔顺示例、书写指南”，按正确的写法写 3 遍。如此重复 3 次，继续下一步。
- (5) 依照“范字默写提示”（35 页），在方格本上默写出所有的范字，再与字帖上的范字对照，把笔顺写的不准确的字按照正确的笔顺每个字写 3 遍。如此重复 3 次，继续下一步。

(1)、(2)、(3) 为练字的基本程序。摹写、描摹是为了训练眼睛指挥手的能力和书写的准确性，盲写是为了训练大脑指挥手的能力，这一阶段主要是为了学会笔画、偏旁、部首的笔顺，有四点要求：一是摹写要慢，慢速摹写求形似，为后边的描摹准备好模子；描摹要快，快速描摹能够熟练过程，在快速描摹时，仍要控制运笔和书写节奏，即每写一笔都包括起笔、运笔、收笔，要描摹到位。二是初学一种字体，要把字的笔画当作线条看待，可以不考虑笔顺，摹写、描摹时最好匀速运笔，眼睛不要死死盯着字帖，只要感觉到有点透出字迹就依照字迹画出匀称的线条，包括笔画的连带，这样容易改变原来的书写习惯。如果摹写得像就重复练习“3M”基本程序，直到能摹写得与字帖上的字的间架结构尽量相同为止。之后摹写、描摹时要注意笔顺，要有写的意识，体会运笔轻重、书写节奏，学会行书的呼应和连带。三是盲写一定要闭眼写字，不要睁眼看着其它地方写字，这是为了利用形象思维训练大脑指挥手的能力和瞬时记忆能力。四是不检查书写效果，可以不重复原来的写字习惯，减少大脑内新旧写字习惯的冲突，提高练字信心和速度。

摹写得与字帖上的字的间架结构尽量相同以后，用正确的笔顺练习第 (2)、(3) 步 2 遍，主要是为了记忆笔顺。第 (4)、(5) 步也可以采用闭眼听写“笔画、偏旁、部首的名称”和“范字默写提示”来强化记忆笔顺，为提高效率，一般听写三遍即可，在以后的练习中还要继续学习。哪张描摹习作如不能继续使用，就再摹写一张使用。

笔画、偏旁、部首、范字

丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
主	主	主	主	主	主	主
丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
心	心	心	心	心	心	心
丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
头	头	头	头	头	头	头
丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
冬	冬	冬	冬	冬	冬	冬
丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
冷	冷	冷	冷	冷	冷	冷

㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
单	单	单	单	单	单	单
亻	亻	亻	亻	亻	亻	亻
沙	沙	沙	沙	沙	沙	沙
一	一	一	一	一	一	一
彡	彡	彡	彡	彡	彡	彡
一	一	一	一	一	一	一
大	大	大	大	大	大	大
丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
山	山	山	山	山	山	山

丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
个	个	个	个	个	个	个
丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
中	中	中	中	中	中	中
一	一	一	一	一	一	一
地	地	地	地	地	地	地
一	一	一	一	一	一	一
虫	虫	虫	虫	虫	虫	虫
丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿
林	林	林	林	林	林	林

丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿
九	九	九	九	九	九	九
一	一	一	一	一	一	一
手	手	手	手	手	手	手
ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ
合	合	合	合	合	合	合
彡	彡	彡	彡	彡	彡	彡
形	形	形	形	形	形	形
丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
史	史	史	史	史	史	史

一	一	一	一	一	一	一
进	进	进	进	进	进	进
丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
对	对	对	对	对	对	对
丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿
我	我	我	我	我	我	我
㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
心	心	心	心	心	心	心
乙	乙	乙	乙	乙	乙	乙
风	风	风	风	风	风	风

乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚
兄	兄	兄	兄	兄	兄	兄
冫	冫	冫	冫	冫	冫	冫
马	马	马	马	马	马	马
乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚
凶	凶	凶	凶	凶	凶	凶
讠	讠	讠	讠	讠	讠	讠
议	议	议	议	议	议	议
彳	彳	彳	彳	彳	彳	彳
伟	伟	伟	伟	伟	伟	伟

彳	彳	彳	彳	彳	彳	彳
行	行	行	行	行	行	行
又	又	又	又	又	又	又
欢	欢	欢	欢	欢	欢	欢
忄	忄	忄	忄	忄	忄	忄
性	性	性	性	性	性	性
扌	扌	扌	扌	扌	扌	扌
持	持	持	持	持	持	持
工	工	工	工	工	工	工
攻	攻	攻	攻	攻	攻	攻