

# 席殊

# 山山山 下下下 之

## 实用硬笔字の●小时训练



XISHU

3SFM

○席殊/著

●江西美术出版社

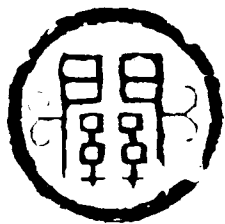
时  
，日子从  
眼前过去；大  
刺之地从我身上跨  
睁开眼和太阳再见，这  
过了一会，白

席殊 35FM

实用硬笔字

60小时训练

○席殊  
—著



江西美术出版社



图书在版编目(CIP)数据

席殊 3SFM 实用硬笔字 60 小时训练/席殊著. -  
南昌:江西美术出版社,1994.10(2001.2 重印)

ISBN7-80580-177-0

I. 席… II. 席… III. 汉字:硬笔字-书法  
IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 23945 号

书名:席殊 3SFM 实用硬笔字 60 小时训练

作者:席殊

出版  
:江西美术出版社

发行

经销:新华书店

印刷:南昌市印刷十二厂

开本:787×1092mm 1/16

印张:12.25

字数:252(千字)

版次:1994 年 10 月第 1 版

印次:2001 年 2 月第 17 次印刷

印数:180,001~185,000

书号:ISBN7-80580-177-0/Z·70

定价:15.50 元

邮编:330002

(江西美术版图书凡属印刷、装订错误请随时向承印厂调换)

“席殊 3SFM”已使数十万人受益,受到社会各界普遍关注。专门实施“席殊 3SFM 硬笔字 60 小时训练”函授教学、研究的江西 3SFM 硬笔字训练中心、北京 3S 习字专门学校、武汉大学 3SFM 研究中心的工作实践证明,练字已经变成一件简单的事情,人们将不再为写不好字而感到烦恼。

——编者

《光明日报》1992 年 9 月 19 日 本报讯 书法家席殊经过七年的深入研究与实践,完成了我国第一套习字教育体系,即“席殊 3SFM”。它的创立,翻开了我国习字教育史上新的一页。

“席殊 3SFM”是对传统习字教育体系的一次革命。采用“席殊 3SFM”体系,不管是十一二岁的儿童还是四五十岁的成年人,只需 60 课时的训练,就可以把字写得又好又快,从而使汉字的书写难度得到明显缓解,练字变成一件简单的事情。它的问世,作为习字教育领域的重大科研成果,被权威人士认为是“我国硬笔习字教育由模糊变得清晰,由幼稚走向成熟的一个标志”。

新华社北京 3 月 10 日电 又有 2 万多人仅花 60 小时的训练,就把字写得又快又好。实施“席殊 3SFM”教学工作的江西 3SFM 硬笔字训练中心,通过半年多的通信教学,收到全国各地近万封热情真挚的感谢信,学员称这是“一个不小的惊喜和一个不小的成功”。该体系受到社会各界的普遍关注,国家教委、国家语言文字工作委员会、中央教育科学研究所、中国书法家协会、北京大学等单位的有关专家给予高度评价。

《中国文化报》1993 年 3 月 17 日 本报讯 (记者 吴岳 通讯员 李轶群) 人人都想写一手潇洒的好字,但练习书法又颇费时间。花 60 个小时就能练就一手好字,今天已不是“天方夜谭”,席殊 3SFM 习字法会助人们一臂之力。江西 3S 中心举办的“席殊 3SFM 硬笔字 60 小时训练”通信教学深受 2 万余名学员欢迎,席殊说:“我的想法是为提高国民书写水平做些实实在在的事情。对于学员,我是负有全部责任的,3S 中心将为他们提供终身服务,直到他们把字写好,不达目的绝不罢休!”

《新民晚报》1993 年 7 月 25 日 花 60 小时,就能练就一手好字,这已不是“天方夜谭”。30 岁的江西人席殊标新立异,创立了风靡全国的“席殊 3SFM”习字体系,竖起的大旗上宣称:“不管是十一二岁的少年,还是四五十岁的成年人,只需 60 小时的训练,就可以把字写得又快又好”。

眼下,跟随席殊的习字大军已发展到七八万人。“实用、速成、实用硬笔字”的“3S”体系,受到社会普遍关注,引发了全国范围的“席殊 3S 热”。国家教委、国家语言文字工委、中国书法家协会、北京大学等单位的 40 余位专家给予高度评价,中央数十家传媒称之为“一个有益于世人的发现”。(本报记者 强 雯)

《大公报》(香港)1993 年 3 月 10 日 3SFM 系书法家席殊吸收教育学、心理学的最新科研成果,进行上百次各种类型的试验,将近八年的深入研究与实践,完成的习字教育思想体系。该体系问世后,受到社会各界的普遍关注。该体系由江西 3S 中心于去年九月举办通信教学,向全国推广。该中心对学员实行专人辅导,及时批改学员寄来的作业,对学员来信有问必答。科学训练方法和周到服务,使一批批想练好字的人如愿以偿。

有关专家认为,3S 中心的教学实践证明,让大众迅速提高书写水平的日子已经到来,人们将不再为写不好字而感到烦恼。

## 教材使用说明

本教材共 56 课,每课包括“范字训练”、“摹帖训练”、“作业”三个部分。课文要求、作业要求在各单元不尽相同,体现了循序渐进、由易到难的原则。本教材既是课本,又是练习册。学完一课约需 45~75 分钟。全部学完本教材约需 60 小时。要求每天至少练习 30 分钟,重要的是不中断,持之以恒。

### 一、《前言》

《前言》是本教材的阅读部分,是 3S 训练的总纲,要求反复阅读,从认识上、方法上做好训练前的准备工作。

### 二、范字训练

每课安排 1~4 个范字,以“笔顺示意图”、“范字写法分解”、“错误写法举例”等方式进行分析,以“描临练习”、“改错练习”及“作业”等方式进行训练。其中第二单元、第三单元分别增加了笔画、连笔练习,第五、六、七单元增加了偏旁部首练习。

**【笔顺示意图】**标明笔画顺序的示意图。只是让你清楚先写哪一笔,后写哪一笔。其结构并不标准,不能把它当作范字做临摹练习。

**【范字写法分解】**将范字各个部位分解开来,并简要地说明。

**【错误写法举例】**设计几类常见错误的写法,并予以适当夸张。

**【描临练习】**包括“范字练习”和“应用练习”等,所谓“描临”,就是描红和临帖。红字则描,空格则临。弄清笔顺再描、临。

**【改错练习】**将范字或笔画的错误写法改成实用硬笔字的写法。错误写法一般分两类,一类由我们设计,以突出某个部位的错误写法;另一类则直接来自学员,与实用硬笔字的写法差距较大。

### 三、摹帖训练

每课安排一则小幽默,作为该课“摹帖训练”的摹写内容。要求摹写 2~3 遍。摹写之前要尽量将每个字的笔顺弄清楚。“摹帖训练”至第八单元改为“摹临训练”。所谓“摹临”,就是摹帖和临帖,要求整篇摹写和整篇临写。“摹帖要求”见第一单元第 1 课。

摹帖内容选自《世界幽默大观》(中国物资出版社,1988 年版)和《世界幽默艺术博览》(上海文化出版社,1990 年版)。

#### 四、作业

一般有 7 种题型。要求不折不扣地全部做完。

1、选择题 每个例字列举了数种不同风格的行书写法,其中只有一种是实用硬笔字,要求在实用硬笔字后面的括号里打“√”。这类题可使我们加深对实用硬笔字的认识。

2、完形练习 将不完整的实用硬笔字,如缺某个笔画、某相邻的两个笔画、偏旁部首,通过填写笔画,或连笔、或偏旁部首,使其变成完整、谐调的实用硬笔字。

3、改正错误写法 将不符合实用硬笔字写法的字或部位改正。

4、范字填空 用实用硬笔字的写法填写词语中所缺的范字。

5、抄写词语 从第五单元开始,设置了抄写词语练习:用实用硬笔字抄写,注意字与字之间的联系,通篇整洁、连贯。

6、摹写《实用硬笔字活页字帖》 要求摹写 2~3 遍,并做到每个字的笔顺准确无误。

7、整篇应用练习 第八单元设置了“整篇应用练习”,要求用实用硬笔字抄写一小段文字。

#### 五、关于《席殊实用硬笔字字帖》

《席殊实用硬笔字字帖》系本教材的辅助字帖,由江西美术出版社出版。在 60 小时的训练期间,要求每天整篇摹写至少 1 页(可在每天的任意时间进行)。该字帖也可单独使用,尤其在本教材 60 小时训练刚结束的一段时间,要时常拿出来临摹,以便巩固提高。

#### 六、阅读与提示

“阅读与提示”选自《3SFM 报》及席殊 93 年 11 月在中央人民广播电台所作的《席殊实用硬笔字讲座》的讲稿,还有 4 张专职教师批改的江西 3SFM 硬笔字训练中心函授学员分别在四个训练阶段的测验试卷。

#### 七、常用字(词)字帖

每单元后附有常用字(词)字帖,供你课外临摹参考。

#### 八、关于“对”、“错”

在本教材中,字的对错有特定的含义。我们把符合实用硬笔字写法的字叫做对的,不符合实用硬笔字写法的字,即使写得好也看做错的。切不要把这里的“错”理解为“错别字”,也不要认为这里的“错”字就一定是写得不好的字。在本教材的学习过程中,这种“错”是必须尽力克服的。学完本教材,即初步掌握了实用硬笔字以后,对硬笔字则应排斥这种对错的概念,代之以好与不好、美与不美的区别。

本教材既适合中学生、中专生和大学生使用,也可作为成年人练习硬笔字的速成教材。

# 目 录

教材使用说明(2)

序 言(7)

前 言(9)

开学作业(20)

阅读与提示 从三张开学作业看态度不一样效果就不一样(21)

## 第一单元 克服性书写练习

第1课 “人”的书写练习(22)

第2课 “见”的书写练习(25)

第3课 “生”的书写练习(27)

第4课 “有”的书写练习(29)

第5课 “的”的书写练习(31)

第6课 “成”的书写练习(33)

第7课 “福”的书写练习(35)

第8课 “箱”的书写练习(37)

阅读与提示 克服性书写练习显得尤为重要  
强化应用意识(39)

高频度汉字字帖(40)

## 第二单元 笔画训练

第9课 点、横、竖的书写练习(41)

范字：半、主

第10课 撇、捺、钩的书写练习(44)

范字：行、家、本

第11课 挑、折的书写练习(47)

范字：地、经

第12课 复合笔画的书写练习(一)(50)

范字：妈、费

第13课 复合笔画的书写练习(二)(52)

范字：飞、孔

阅读与提示 测验 I 批改(55)

学校常用词字帖(56)

## 第三单元 典型连笔训练

第14课 “八”、“人”型连笔书写练习(58)

范字：共、你、果

第15课 “二”、“三”型连笔书写练习(60)

范字：期、胜、真

第16课 “土”、“主”型连笔书写练习(63)

范字：坚、庄、佳、青

第17课 “立”型连笔书写练习(66)

范字：站、来

第18课 “冂”型连笔书写练习(68)

范字：路、田

第19课 “勹”、“勹”型连笔书写练习(70)

范字：为、写、诗

阅读与提示 先进去，再出来(72)

第20课 “止”型连笔书写练习(73)

范字：正、跟

第21课 “乚”、“乚”型连笔书写练习(75)

范字：是、起、楚

阅读与提示 不交作业急杀我也(77)

用了就是一种进步 这样做都不对

每天练多久(78)

部队常用词字帖(79)

## 第四单元 独体字书写练习

第22课 方形结构书写练习(80)

范字：至、在、雨

第23课 扁形结构书写练习(83)

范字：西、立

第24课 长形结构书写练习(85)

范字：开、布、年

第25课 斜形结构书写练习(88)

范字：母、戈、也

阅读与提示 学员来信说：练了才说好(90)

测验Ⅱ批改(91)

机关常用词字帖(92)

## 第五单元 偏旁部首训练(上)——左偏旁

第26课 “冫”、“冫”书写练习(93)

范字：次、凌、法、派

第27课 “彳”、“彳”书写练习(97)

范字：往、绩

第28课 “木”、“木”书写练习(99)

范字：校、秋

第29课 “口”、“石”、“日”书写练习(102)

范字：唱、础、晚

第30课 “巾”、“立”书写练习(105)

范字：慢、端

第31课 “土”、“土”、“虫”书写练习(107)

范字：场、物、蜂

第32课 “火”、“女”、“方”书写练习(110)

范字：炮、姓、放

第33课 “冫”、“冫”书写练习(113)

范字：阿、饱

第34课 “彳”、“马”、“矢”书写练习(115)

范字：独、驰、疑

第35课 “耳”、“彳”、“车”书写练习(118)

范字：聪、践、转

第36课 “米”、“弓”、“月”书写练习(121)

范字：粉、张、脚

阅读与提示 注意细节与学以致用(124)

家庭生活常用词字帖(125)

## 第六单元 偏旁部首训练(中)——右偏旁

第37课 “阝”、“阝”书写练习(126)

范字：即、那、都

阅读与提示 高原期，要坚持(128)

第38课 “戈”、“斤”书写练习(129)

范字：我、断

第39课 “欠”、“页”书写练习(131)

范字：歌、领

第40课 “女”、“殳”书写练习(134)



范字：数、股

第41课 “月”、“鸟”书写练习(136)

范字：朝、鸣

阅读与提示 眼高手低是好事(138)

测验Ⅲ 批改(139)

公司常用词字帖(140)

## 第七单元 偏旁部首训练(下)——字头、字底、字框

第42课 “冫”、“宀”、“山”书写练习(141)

范字：写、家、岁

第43课 “艹”、“艹”书写练习(144)

范字：黄、花、答

第44课 “艹”、“雨”书写练习(147)

范字：党、零

第45课 “厂”、“尸”、“疒”书写练习(149)

范字：原、展、病

第46课 “木”、“巾”书写练习(152)

范字：架、常

第47课 “灬”、“心”书写练习(154)

范字：然、意

阅读与提示 话说摹帖(156)

第48课 “匚”、“匚”、“几”书写练习(157)

范字：医、幽、风

第49课 “冂”、“冂”、“口”书写练习(159)

范字：问、周、国

阅读与提示 回头草：重做为你也为我(162)

工厂常用词字帖(163)

## 第八单元 合体字搭配训练

第50课 左右结构书写练习(一)

——左右均等类(164)

范字：林、秋、期、能

第51课 左右结构书写练习(二)

——宽窄结构类(168)

范字：情、到、依、场

第52课 左右结构书写练习(三)

——长短结构类(171)

范字：知、初、独、明

第53课 左中右结构书写练习(174)

范字：树、激、修、衡

第54课 上下结构类书写练习(177)

范字：需、学、要、昌

第55课 上中下结构类书写练习(180)

范字：意、革、宫

第56课 包围结构类书写练习(183)

范字：道、风、间、国

阅读与提示 画字与抄帖(186)

测验Ⅳ 批改(187)

农村常用词字帖(188)

## 结业作业(189)

附录 江西3SFM硬笔字训练中心函授学员开学作业与结业作业对照(190)

附页 《实用硬笔字活页字帖》

# 序 言

八十年代以来,随着毛笔书法的繁荣,硬笔书法逐渐成为一项吸引了广泛爱好者的活动。这项活动对整个民族的书写水平产生了有益的影响。人们反复谈论硬笔字不能成为一种独立的艺术,而对硬笔字教学水平的提高谈得不多,然而,我认为后者正是硬笔字最重要,也是最有作为的领域。

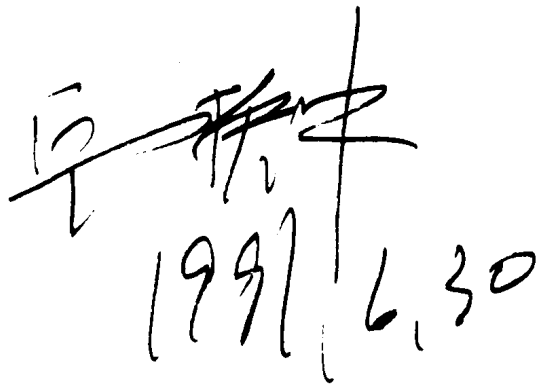
席殊、徐国晖同志在从事多年硬笔字教学的基础上,思考了硬笔字教学的有关问题,数易其稿,编写了这部《实用硬笔字速成训练》\*。这是我目前所能见到的各种硬笔字教材中最好的一种。

这套教材初步形成了一个教学体系。它一改过去简单对帖临摹的方法,对教学的各个环节都作了细致的思考和安排;同时,教学要求、练习方法都交待得很清楚,使用起来非常方便。

教材中范字的设计也很有特色。初学者使用的范本应该是风格不强烈,但匀称、舒展的字体,这样,既为学习者以后的追求打下基础,又不至于过早地把一种风格强加在学习者身上,而成为日后发展的禁锢。

我是相信教育的进步的。教育进步的标志,是可以开始去教会人们原来以为不可能教或无法教的东西;或者,让某种技能和知识被更多的人更迅速、更准确地把握。

这部教材无疑包含一些这样的因素。



\* 《实用硬笔字速成训练》系“席殊 3SFM”习字教育体系第一代教材,由江西高校出版社1991年出版。《席殊 3SFM 实用硬笔字 60 小时训练》则在第一代教材的基础上作了较大的改进。

邱振中先生系中国书法家协会学术委员、江西师范大学美术系教授、我国著名书法家、诗人。



# 前 言

## 3S 体系的特点——3S 训练应注意的几个问题——3S 体系的适宜范围

如果你想成为书法家,就是穷毕生精力也未必能如愿以偿。如果你只是想写字写得又快又好,那么,“席殊 3SFM”可以向你保证:一生只需 60 小时。

除了不识字的,每一位中国人都要写字。你可以不读某一本书甚至不学某一门课程,但字不能不写。你可以不使用毛笔,但离不开硬笔。硬笔字写得好坏与学问之类相比是次要的,但无疑将对一个人的工作、学习和生活产生影响。

硬笔是相对毛笔而言的,可以泛指除毛笔以外的任何书写工具,如钢笔、圆珠笔、铅笔、水彩笔等。一个多世纪以来,钢笔以它书写迅速、携带方便等优越性,适应了现代生活的需要,已成为现代中国人须臾离不开的书写工具。写好硬笔字,已成为人们的普遍要求。

## 3S 体系的特点

“席殊 3SFM”简称 3S。3SFM 是 3S 体系的主要术语“实用、速成、实用硬笔字、范字训练、摹帖训练”的汉语拼音缩写。

### 一、将写字与书法分离,即实用与艺术分离

写字与书法是既有联系又有区别的两个概念。写字是书法的基础,书法是写字的艺术化(比如说,书法追求书写风格、审美趣味之类)。正如喜爱唱歌的人很多,不可能也没有必要都成为歌唱家一样,书法只是那些有志于攀登书法艺术高峰的人们的事业。对于使用汉字的大众来说,练字只是为了实用、为了交际,只须达到书写的最低要求:规范、清楚、熟练。如果我们达不到这个要求,那么书写将妨碍我们的日常工作、学习和生活。3S 体系就是为了使练习书写的人达到这样一个要求而设计的。我们设想并检验过,在这本教材的指导下,通过 60 课时的训练达到这个要求。

为了极大地缩短练字的里程,我们有必要把写字与书法区分开来。如果以书法艺术方式来培养人们写字,就会走不少弯路甚至可能误入歧途。我们没有必要再做这样的傻事:本来是一件简单的事情,却弄得那么复杂。

**3S 体系开宗明义:练习写字,不提书法。**

## 二、直接学习行书

### 最实用的字体是行书

书法中常见的书体有楷书、行书、草书、隶书和篆书五种(图1)。

书体 例字	楷书	行书	草书	隶书	篆书
上	上	上	ㄣ	上	上
世	世	世	𠄎	世	世

(图1)

不难看出,行书才是最实用的书体,既认得到,又写得快。楷书、隶书看得清楚,但写不快,草书写得快,但难认,不容易普及,篆书则既难认,也写不快。

在绝大多数情况下,字是写给别人看的,因此,一是要写得让人看得清楚,看得明白。如果让人看得费劲,那么就可能浪费别人的宝贵时间,甚至产生误会,从而影响书面语言的交流。二是要写得快,也就是熟练。写得快是现代工作、学习和生活的需要。但快不等于潦草,必须建立在规范、清楚的前提下,也就是说,先学习规范再加强熟练。只有这样,才能使字写得“又快又好”。

为了达到实用的目标,学习写一手规范、流畅的行书就足够了,没有必要从楷书入手。社会上也有不少人先学楷书乃至先学隶书之类再学行书的,但我们还得算时间的帐,谁不希望在短期内学会写一手规范、流畅、合乎实用的行书呢?实践证明,直接从行书入手是最佳的途径!

### 行书不是楷书的快写

行书和楷书是不一样的,我们不要简单地认为行书是楷书的快写:只有楷书写好了,行书才能写好。历史上,行书和楷书是差不多时期形成的,都是直接从隶书演变而来。虽然楷书和行书有某些相通或相承的东西,但更多、更重要的是它们具有自己独特的本质特征,即在笔画和笔画的布置(即结构)方面的特殊法则和规律,这是历史所形成的,是约定俗成的,决不是随心所欲的。我们比较

颜真卿楷书行书比较

楷书	事	使	德	國	堂	何
碑帖名称	勤礼碑	自书告身	多宝塔	麻姑仙坛记	颜氏家庙	自书告身
行书	事	使	德	國	堂	何
碑帖名称	争座位	祭侄稿	祭侄稿	祭侄稿	争座位	祭侄稿





(图2)

一下唐朝大书法家颜真卿的楷书和行书(图2),就会发现,原来差别竟会那么大。你如果把行书理解为楷书的快写——连笔字,认为要学好行书,必须先学好楷书,那就错了。行书是需要专门学习的,正如著名语文学家吕淑湘先生所言:现实生活中,许多字迹潦草的人,并不在于他们是否曾练过楷书,关键是他们从来没有专门学过行书,所以“行得莫名其妙”(参见《语文常谈》,吕淑湘著,三联书店,1980)



















楷书写得很不错的人,行书却很一般;而行书写得很不错的,楷书也很一般,这些现象经常在各种全国性书法大赛中获奖的成功者身上表现出来,现实中更是大量存在,这就不难理解楷书与行书的差异。

先学好楷书当然对学习行书会有所帮助,问题是目前人们很难花大量时间去学好楷书。楷书法度森严,习字时尚可依葫芦画瓢,但记笔记、做作业、写信,由于时间的要求,人们照旧是用自己的不规范的“手写体”,刚刚学到的一点正楷笔画和范字就不知冲到哪里去了。如此学一点丢一点,时间花了不少,字没写好,反而不同程度地挫伤了自信心,大部分初学者就是在这种情况下,楷书没写好,也就不敢学行书了,落个半途而废。3S体系提出直接学行书,一步到位。

### 行书的特点

行书的笔画写法和笔画的布置(结构)有较大的自由度,形式比较活泼,一个字往往有多种写法,甚至是截然不同的写法,如“是”字,分别可以写成:“是、是、是、是”等,比楷书灵活多了。同样是行书,还有行楷和行草的区别(图3),接近楷书的叫行楷,接近草书的叫行草。书法史上的优秀行书作品很多,各有各的风格。那么,怎样选择范本呢?

楷书、行楷、行草比较

楷书	安	原	促	受	学	家	新	既	朝
行楷									
行草									

(图3)

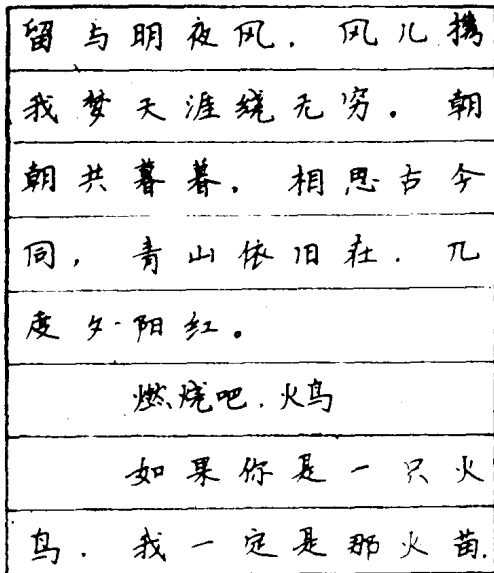
## 三、实用硬笔字的设计

### 硬笔字学习范本的选择标准

选择怎样的范本是写字乃至书法学习的一个关键,这是不可回避的问题。由于写字与书法的目的不同,因此,学习范本的选择标准也是不一样的。在书法学习中,选择范本一般都强调两个方面,一是必须是一流水平的,二是必须是自己喜欢的。但如果极端地强调某一方面,那么不管是对书法的学习还是对硬笔字的学习,都是不合适的。目前,劣质钢笔字帖大量充斥市场(图4,5)。加上一些

全国性大赛的错误导向,对于缺乏鉴赏能力,又得不到较好指导的初学者来说,不啻是一个灾难。他们或是慕名,或是出于对自己的偏爱,或只是随意地买一本字帖。如果买上了劣质字帖。其结果可想而知——不仅没把字写好,反而染上了一些难以克服的坏毛病。

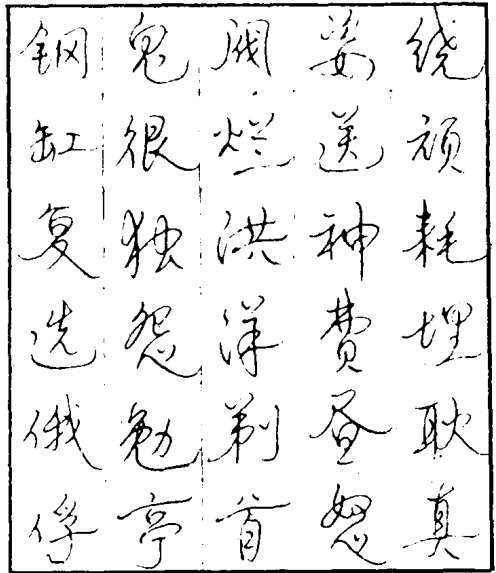
劣质字帖一:



选自羊城书局《钢笔字帖》(长春出版社1970年版)第72页

(图4)

劣质字帖二:



选自陈美群《钢笔行书字帖》(吉林出版社1987年版)第14页



(图5)

我们认为,习字阶段的学习范本的选择标准,首先是规范、清楚、流畅。规范、清楚即我们前面所说的写字的起码要求,而流畅才能写得快;其次是易学,易学的字应该笔画比较简单,规律性比较强,我们不能过份强调所谓线条的变化、节奏感、韵味等,更不能模仿甚至夸张毛笔的某些用笔方法,如将“一”写成“一”,将“我”写成“我”,到处都是顿挫、钉头,这是一种不好的习气,——为什么要把本来就简单的东西复杂化呢?这是一种累赘。最后还得讲究美观,这也是不能忽略的。美观或称漂亮吧,没有一个绝对的衡量标准,虽然存在共性的美,但差异还是蛮大的,因此,我们要杜绝那种把美观作为第一,甚至唯一标准的倾向。再说,美观是习字阶段的高级要求。范本的风格还必须是大众化的。要避免个性的张扬、外露——虽然这在硬笔书法创作中是极为宝贵的东西。只有这样,习字阶段的学习才有可能达到实用、速成的目的。

### 关于实用硬笔字

既然是写字,就不必从古人字帖入手。我们也分析过今人的钢笔行书字帖,其中不乏优秀者,但符合以实用、速成为目的的初级阶段学习要求的实在不多。为此,我们经过不断地研究、实践,反复地调整,设计了一种符合规范、清楚、流畅、舒展大方、简单易学、美观的字体,称之为实用硬笔字,也叫标准行书。

实用硬笔字的风格力求大众化,并在规范、清楚、流畅的前提下,力求简单、明快,结构力求平稳、匀称;注重标准化,如“乚”均写成“㇇”,“止”部位写成“止”,“𠂇”“𠂇”不加区分,均写成“𠂇”等;

原则上,每个字一般只有一种写法,但也有一些字有两种或两种以上的行书写法,这些写法都是在长期的书写实践中形成的,都符合实用硬笔字的特点,我们也予以采纳,如“是”写成“”,也可写成“”。你可以只选择其中一种,也可以兼而学之。

直接学习实用硬笔字,这是本教材优于其他许多硬笔习字教材的地方,也是3S体系能够速成的一个重要原因。

## 四、重视整篇摹写训练

### ——范字训练与摹帖训练相结合

写字是一种习惯。学习写字就是抛弃原有的书写习惯,掌握一种新的书写习惯的过程。也就是对新的书写习惯从笔画、结构等特殊的方式从了解到掌握、生疏到熟练的过程。这个过程同时也是克服原有书写习惯的过程。一种习惯的养成,主要在于有意识或无意识的多次重复,不断接触和使用。写字又是一种技能,学习写字实际上就是使写字这一动作技能形成的过程。技能可以在有意识的练习中自觉地改进某些动作的基础上形成。(参见《心理学》,伍棠棣主编,人民教育出版社,1983年)由于我们目前还不能准确地分解书写习惯的自动化动作,因此,要想设计一套完备的技能训练体系是比较困难的。我们必须把养成一种习惯和培养一种技能的方法结合起来,才能使硬笔字的速成训练达到最佳效果。

单纯的“范字训练”,是目前比较流行的一种学习方法,其主要观点是:只要求掌握数十个有代表性的范字,再举一反三,就可以写好其他的字。看似速成,实际一厢情愿。现代心理学告诉我们:“整体大于部分之和,只有既注重到有整体的部分,又强调有部分的整体,才有利于掌握完整的知识和智能。”(参见《学习心理学》,周谦主编,科学出版社,1992年)很难想象,一个没有见过王羲之《兰亭序》作品的人,孤立地拿出一些字来进行单纯范字的训练,而能准确地把握住《兰亭序》的风格,写出一手《兰亭序》味道的行书来。这就好比盲人摸象,只接触到局部,没有全局观念,怎能准确地描摹出“象”的形象呢?“实用硬笔字”好比一个整体,“范字训练”则是整体的部分,而“摹帖训练”则是部分的整体。“摹帖训练”,即整篇摹写训练,就是整页整页地摹写,每次摹成百上千的字,不要求单个字的重点掌握,在每天不断的摹帖过程中,自觉或不自觉地重复着新的书写习惯的动作。这是一个自然而然地掌握的过程。单纯的摹帖训练,没有具体部位或单个范字的重点掌握,过份地强调无意识学习,否定人的能动作用,也是不恰当的,而且往往由于摹帖对实际掌握的效果不十分明显,即没有立竿见影之功效,容易出现如草率、随便、心不在焉等毛病,使“摹帖训练”流于形式。当然两种极端情形下成功的例子,也不是没有,例如,有些形式感较好的人,他们往往只需通过几十个字,甚至就一行字的心追手摹的学习,就能掌握这种书写习惯。也有些耐性较好的人,买得一本较好的字帖(这是前提),每天认真地摹一个小时,一页一页摹过来,一个月后,将这本字帖摹了十多遍,居然就有点象了,两个月竟基本掌握了!但这毕竟是少数。只有当“范字训练”和“摹帖训练”结合起来,就是我们所说的“FM”训练体系,才能相得益彰,取得令人满意的学习效果。



## 3S 训练应注意的几个问题

### 一、工具材料、执笔方法与姿势

#### 工具材料

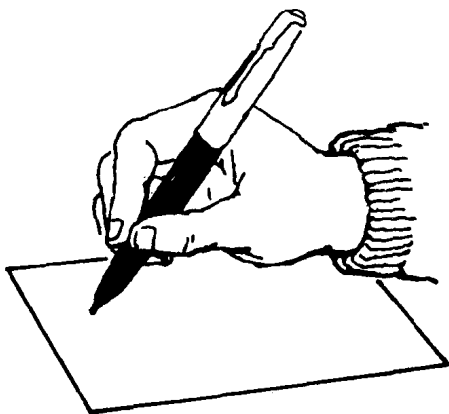
这里只介绍练习写字所必须的工具材料,至于一些特殊的工具材料,那是艺术创作时才可能使用的。

对于初学者,首先要准备一支普通的钢笔或圆珠笔。钢笔的好坏,绝不在于价钱的贵贱,流水顺畅一些,写出的线条比较均匀,稍用力按下去不开叉,不划纸就行了。再就是准备一大叠16开的,比较透明而又不洇墨水的白纸,如17克、28克的书写纸,供摹帖用。墨水以上海碳素墨水为最佳,北京碳素墨水也不错,当然纯蓝或蓝黑墨水也是可以的,不必拘泥。

使用碳素墨水,最好在前一天就把墨水吸好,让它沉淀一下,这样写出来的字,一般不会化,墨水流得也均匀。要特别注意的是,使用上了碳素墨水的钢笔必须随时盖帽,养成习惯,笔尖只要外露几分钟都可以使墨水凝结而下水不畅,尤其是使用时间较长的钢笔一般一段时间以后,最好将自己的钢笔清洗一下,清洗一般用温热的水,这样可使凝结的墨水很快化开。清洗时,先将管内墨水挤出,然后吸进温热的水,再挤出,再吸进,再挤出,反复几次,即告完毕。一般不要随意拆卸钢笔的部件。

#### 执笔方法与姿势

以右手拇指、食指的指肚和中指的侧面第一个关节处呈三面包围之势,捏住笔杆下端距离笔尖约一寸的地方,笔杆斜靠在虎口内食指第三个关节处,倾斜 $45^{\circ}$ — $60^{\circ}$ ,无名指、小指依次靠在中指的后面,手腕自如地放在书写纸面上,以舒适自然为宜,这是人们通常的执笔方法。(见图6)古人谓“执笔无定法”,但必须以执笔舒适自然为宜,这里需要强调的是,握笔的手指距离笔尖不能太近,应



(图6)