

48.3221
S H G

沈 鴻 根 鄭 顥 人 編 著

写好钢笔正楷字

东北师范大学出版社

写好钢笔正楷字

沈鸿根 郑颐人 编著

东北师范大学出版社

写好钢笔正楷字

沈鸿根 郑颀人 编著

*

东北师范大学出版社

(吉林省长春市斯大林大街自由广场)

吉林省新华书店发行

双阳县印刷厂印装

*

开本787×1092 1/16 印张3.125 字数70,000

1983年7月第1版 1983年7月第1次印刷

印数: 1—154,000册

统一书号: 8334·3 定价: 0.58元

目 次

一 为什么要学习钢笔字.....	2
二 写好钢笔字的意义.....	2
三 钢笔字的特点.....	3
四 必须从正楷学起.....	4
五 多练是写好字的关键.....	5
六 临摹是行之有效的方法.....	6
七 正确使用钢笔与墨水.....	8
八 钢笔的执笔方法.....	9
九 写钢笔字的正确姿势.....	10
十 怎样辅导儿童写字.....	11
十一 正楷笔画的名称.....	12
十二 正楷笔画的写法.....	13
十三 点画的组合变化.....	16
十四 部首的名称及其写法.....	17
十五 正楷的字形结构.....	21
十六 笔顺规则.....	24
十七 学写钢笔字的注意事项.....	27
十八 诗文的现代横式写法.....	27
十九 诗文的传统直式写法.....	31
二十 蘸水笔、圆珠笔、粉笔和铅笔的书写要领.....	33
二十一 英文字母、阿拉伯数字的正楷写法.....	34
二十二 钢笔字的欣赏与评价.....	35
附录 钢笔正楷字例.....	38

一 为什么要学习钢笔字

提起学习写字,人们就会很自然地想到我国传统的书法艺术。我国的传统书法艺术,是古人留给我们的一份宝贵财富,通过今人的努力,更加发扬光大。但传统书法,讲的是写毛笔字的艺术,而今天人们实际使用的书写工具,却多为钢笔和圆珠笔了。经过长期的书写实践,人们欣喜地发现,钢笔不仅能使字写快,而且也能使字写得很美。于是人们开始探讨和研究钢笔书法的特点和书写技巧了;同时,钢笔字也以它细劲、挺拔、秀美的风姿大量地展现在影剧海报上、商品广告上、书籍封面上和刊头题字上。就这样,一门有着很深的群众基础的新兴艺术出现了。

钢笔书法的出现,当然离不开传统书法的孕育。事实上,正是那些有着较深的毛笔字功底的人,运用所掌握的传统技法和长期形成的艺术趣味,创造性地发展了这门艺术。因此,能写好毛笔字的人,就容易把钢笔字写好。但是,钢笔和毛笔毕竟性质不同,一个笔尖坚硬缺少弹性,一个笔尖柔软富有弹性,这种不同的特点,决定了它们写字的方法不可能一样,写成的字也是各有特色,相互不能代替。所以尽管钢笔书法脱胎于传统书法,但会写毛笔字的人,如不去研究钢笔书法的特点,也不能写出好的钢笔字来,这同有些出色的摩托车手却不会自行车车技、熟悉五线谱者却不会唱简谱、善作树桩盆景者却养不好微型盆景,是同样的道理。由此可见,出于同源的两种艺术,既有天然的联系,又有相对的独立性。无论是钢笔字还是毛笔字写得好的人,只要善于学习,都有助于去迅速掌握第二门艺术。

今天,要求学习毛笔字的人越来越多了,无疑是件大好事。但我们也要看到,由于种种原因,没有条件、时间学写毛笔字以及在学习中半途而废的人也为数不少。相比之下,钢笔字人人要写,学起来方便,见效又快,即使不想当书法家,但写好写对钢笔字毕竟是人之所向。因此,学习钢笔字有着很强的实用意义和社会意义。何况,钢笔字作为一门新兴艺术,本身有着很广的发展前途,而学好了钢笔字又将有助于我们学好毛笔字,为此,提出学好写好钢笔字,是无愧于时代对我们的要求的。

二 写好钢笔字的意义

在日常的工作、学习和交往中,我们差不多天天都要写字。在用来写字的工具中,要算使用钢笔的机会最多。这是因为钢笔使用起来简便清洁,书写流利,笔迹清晰,保留持久,又携带方便,因而非常切合实用。今天,我们不论写信、作文,还是记日记、做作业,几乎都是用钢笔来书写的。这些用钢笔书写的字,除了给自己看外,还要让别人看,因此就需要把字写好,以达到便于认读的目的,要不,就不能很好地发挥文字的作用。

关于写好钢笔字的意义,郭沫若早在一九六二年就指出过。他在给《人民教育》题词中说:“培养中小學生写好字,不一定要人人都成为书法家,总要把字写得合乎规格,比较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处,能够使人细心,容易集中意志,善于体贴人。草草了事,粗枝大

叶，独断专行，是容易误事的。”沈尹默也说过：“练字不但对身体有好处，而且可以养成善于观察、考虑、处理事务的敏锐和凝静的头脑。”这两位都是当代著名书法家，他们的话，是他们一生学字的经验总结，是很有道理的。

那么，写好钢笔字究竟有些什么意义呢？

1. 有利于工作和学习。我们上课记笔记，下课做作业，如果字写得好，既便于自己复习，也便于老师批阅。相反，如果字写得不好，笔画潦草，面目不清，东倒西歪，错误百出，就会使人难以辨认，甚至引起不必要的误解。这样既浪费了别人的时间和精力，又影响了我们的工作和学习。

2. 有利于社会交际。我们每个人，差不多都要和社会或他人发生关系，书信来往可以说是最常见的形式了。如果写信人的字写得好，收信人读起来就顺畅易懂，不仅有利于达到传递信息的目的，而且也会使对方对你产生好感，有利于进一步交往。相反，字迹潦草，又东涂西改，读起来困难，既影响办事效率，也会使对方对你所写的字感到厌烦、头痛。

3. 有利于培养认真负责的精神。钢笔字主要是写给别人看的。如果你字写得整洁、正确，使人一看就明白，说明你做事很认真，并不马马虎虎，同时还体现了你能尊重别人，又肯对自己负责的精神。而一个人要想能写得一手好字，非得有三年五载的苦功不可，所以也就特别能培养一个人的专心致志、持之以恒的好习惯。

4. 有利于审美水平和情操修养的提高。写字同弹琴、吟诗、绘画一样，能陶冶人的性情，加强有关的艺术修养，净化心灵。因此，钢笔字写得好，正如语言美、行为美一样，能反映一个人的道德品质、精神面貌。一个诚实稳重的人，写出来的字不大会胡里花俏的。同样，一个粗枝大叶的人，很难写出一手工整清秀的字来。“字为心画”，就是这个道理。

5. 有利于身体健康。写字是种很好的运动。写字时要凝神静思，消除一切杂念，听凭心手交应，笔纸接触。这样，一方面集中了思想，一方面又活动了筋骨。久而久之，写字者的身心得到了锻炼，其情绪达到宁静致远，自然也就能使人延年益寿。历代大书法家大多长寿的根本原因就在这里。

由此可见，钢笔字写得好不好，不仅直接影响着我们的工作和学习，而且还关系到我们的精神文明、人格修养和身体健康。因此，意义重大，非同小可。

我们说的钢笔字写得好，是指字既要写得正确，合乎规范化，又要写得美观，具有艺术性。只有写得正确，合乎规范化，才能使人一目了然，明白意思；只有写得美观，具有艺术性，才能使人赏心悦目，精神愉快，从而更好地发挥文字的作用。

三 钢笔字的特点

钢笔字有着它自己的特点。

首先，钢笔字的点、线细劲、流畅。钢笔的笔尖坚硬尖锐少弹性，又是写在光滑的不化水的纸上，因此它的笔迹就不象毛笔字那样雄壮且粗细变化较大，而是细劲、匀圆、流畅、简洁。写得好的钢笔字，其点、线细而不弱，圆而有力，坚韧如钢筋，流利似游蛇，挺拔若翠竹，很有艺术性。

其次,钢笔字的结体匀称,书写要求清楚。钢笔字和毛笔字一样,也要按照美的规律来造型,讲究平稳、均衡、比例、变化、呼应、和谐等,但由于钢笔字的点线细,形态小,因此特别要求写得清楚匀称,不能象毛笔字那样强求“疏可走马,密不通风”的画意。如果把钢笔字写得象毛笔字那样的疏疏密密,那么不仅显得不够美观,而且要影响认读,这样就失去了实用的价值。

第三,钢笔字的用笔比较简便,字体小巧。学过毛笔字的人都知道,毛笔字很重视用笔,讲究“藏头护尾,力在其中”。一点一画,不是信手一笔带过,而是逆锋起笔,回锋收笔,中锋行笔。写钢笔字,用笔就比较简单明净。书写一点一画既不需要逆锋起笔,回锋收笔,又不需要顿笔挫锋,四面铺毫。用笔的讲究少了,写字的速度就可以大大加快。同时,钢笔字的形态都玲珑小巧,一般写得如黄豆般大就可以认读。

第四,钢笔字的书写格式以横写为主。传统的毛笔字书写格式,大都是自上而下的直写,不空格,不标点。钢笔字的书写格式,则是自左而右的横写,不仅有标点符号,另起一行时,开头还必须空两格。

总之,钢笔的尖硬笔尖及简便写法,形成了钢笔字所独有的节奏明快轻捷、点线细劲匀圆、笔势流利畅达、造型小巧清秀的特点。这特点不仅是毛笔字所代替不了的,而且完全可以形成它独有的艺术特色。

四 必须从正楷学起

我国的文字由象形字发展而来,至今已有五千年的历史。我们常见的有(正)楷、草、行、隶、篆等五种字体,但最通行的还是楷、行两种字体。目前,我们所见到的最早文字是甲骨文,尔后是钟鼎文、石鼓文,并由此而进化为篆书。把篆书的长圆化为方折,就成了隶书。楷书是由隶书演变过来的。它始于东汉,完成于晋唐,流行至今。行书、草书是楷书的变体,只是楷书的快写和简写而已。因此,如果把楷书比作印刷体的话,那么行书、草书就是手写体了。(图一)

楷书的特点是点画分明,结构稳定,形态方整,法度谨严,实用价值既大,欣赏价值也高。从晋唐以来,它不仅直到今天都作为正规的字体来使用,而且历来是学习书法的典范。通过字体的比较可以看出,楷书工整清楚,行草流动奔放,所以古人把楷书比作人的“立”,把行书比作人的“走”,把草书比作人的“奔”。人只有立稳了,才能走和奔。学习写字,也是同样的道理,只有先把正楷字学好了,才可学好其他书体。归根结底,我们写钢笔字写得最多的,将来还是手写体,也即行楷和行草字。但如果我们不先掌握好正楷字的基本写法,马上就想学写草体字,那么结果就只会越写越乱,越写越潦草。好比一个人站都没有站相,那他奔起来的姿势就一定不会好看。坏习惯的养成并不费力,可要想再改过来就困难多了。

根据我们体会,一个人如能在上小学时就写好正楷,继续努力,初中时就能写好行楷,高中时能写好行草,大学时则可写好以词语连写为特点的快写。此后,你就可以随时写出一手漂亮的钢笔字来了。这该是一件多么使人感到惬意的事啊!

图一是“山水”两字的各种书体写法,从中我们可以看出汉字书写的演变过程,并领略到它们的不同特点。

山 水

象形字,山如三山丛立,水如一水横流,极为形象,是自然形象的简括。

山 水

篆书,是由象形字进化而来,书写比较规整、匀称,点画线条化。

山 水

隶书,将篆书的匀圆变为方折,用笔有变化,风姿翩翩,造型美观。

山 水

楷书,点画分明,结体方整,用笔讲究八法,为汉字的典范。

山 水

行书,是楷书的流动写法,如行之流水,自然而生动,好写易认,是其突出的优点。

山 水

草书,是楷书的快速写法,笔致简捷,意态飞动。

图一 汉字书体的演变

五 多练是写好字的关键

我国有一句古语:“精诚所至,金石为开。”意思是只要真心诚意地去努力追求,意志坚决,那么,再大的困难也会克服,就是坚硬的石头也能打开。我们学习写字,就要有这种精神。这方面,我国至今还流传着不少关于古人认真习字的动人故事。

相传汉朝有个人叫张芝,从小就爱写字,学习很用功。他白天以指划地,夜里睡在床上划被。由于日日夜夜在池塘边苦练书法,结果把清澈的池水也给染黑了。功夫果然不负有心人,后来他终于卓然成家。

隋朝有个叫智永的和尚,是王羲之的第七代孙子。他在吴兴永欣寺里钻研书法,四十年不下楼,写坏的笔头装满了五大箩。他把这些坏笔头埋在土里,做了个坟墓,叫“退笔塚”。由于他的字写得好极了,远近闻名而来求字的人特别多,以致把庙里的门槛都踏穿了。他只好另做新门槛,并用铁皮来包着,人们称之为“铁门槛”。

唐朝也有个和尚书法家叫怀素,因为家里穷,买不起纸张,就种了许多芭蕉,用芭蕉叶来练字。不仅如此,他还漆了一块厚厚的方板,在上面练字,久而久之,竟把这块方板都写穿了。他能成为一代书法大家,写得一手龙飞凤舞的好字,硬是靠苦练练出来的。

可见,写好字的关键在于一个“练”字。今天我们学写钢笔字,也要有勤学苦练的精神。具

体地说,一要坚持之以恒天天写,每天练写几十分钟甚至一两小时。这样不断地坚持下去,必有成效。如果两天打鱼,三天晒网,就不会进步。二要少而精,每天反复写几个字,集中兵力打歼灭战。这样印象深,学得会,容易掌握,贪多了反而不易消化。三要循序渐进,由简单而复杂,由工整而流动,稳步前进,不能急于求成,任性胡来,一口饭是吃不成一个大胖子的。

六 临摹是行之有效的方法

学习钢笔字,如同学习毛笔字一样,离不开“临”、“摹”两个字。不临摹等于水之无源,木之无根。水无源,当然流不远;木无根,当然长不高。临摹是学好钢笔字的必由之路。

在中国书法史上,那些有成就的书法家,都是从临摹着手的。著名的书法家王羲之,从小就跟卫夫人学字临帖,后来更是转益多师,临摹了不少古代名帖,终于妙集众长,成了万世景仰的一代大家。写好钢笔字也是如此。大家比较熟悉的庞中华和林似春两人,他们开始学字的时候,就是临摹字帖,直到今天他们还在临帖。功夫不负有心人,终于使他们练得一手好的钢笔字。由此可见,临摹是学好钢笔字的行之有效的好方法。

临摹需要范本。学习钢笔字的范本就是字帖。字帖有两种,一种是钢笔字帖,一种是毛笔字帖。毛笔字帖虽然艺术性强,但一上来就去临,恐怕很困难。对于初学者来说,可先临摹钢笔字帖,在有了一定基础后,再临摹毛笔字帖。但不论临摹钢笔字帖,还是临摹毛笔字帖,都要装龙象龙,装虎象虎,学得象。学习时要象蚯蚓钻进泥土里似的,一头钻进字帖里,专心致志。

字帖有各种各样,临摹前首先要挑选一种自己比较喜欢的字帖作为学习的范本。因为自己喜欢,由好感而产生兴趣,就容易学得进,学得好。

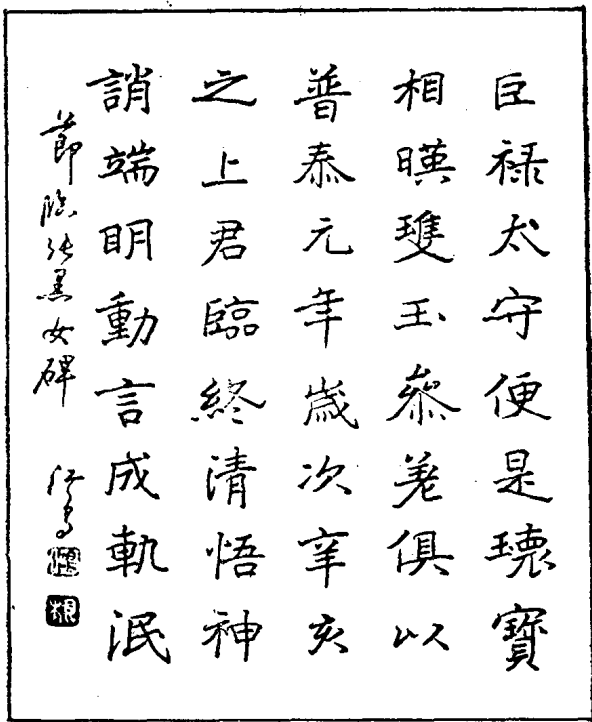
其次,还要认真读帖。所谓读帖,就是认真仔细地观摩字帖,分析它的结构,找出它的特点,明白它的用笔,做到心中有数。心中有数了,下笔也才会有数。三国时代的曹操,很喜欢当时的书法家师宜官写的字,一有空就读,后来他还干脆把师宜官的字挂在帐子里日夜研究。有了这个读帖功夫,所以曹操写师宜官的字写得很好。

接着才开始临摹字帖。临,就是照着葫芦画瓢,如同绘画的对物写生;摹,就是印着写,等于描红。由于摹比临容易,可先摹后临。为此我们专门设计和印制了印有范字的练习簿,作为函授班学员摹帖用。摹时要认真仔细,按照帖上的字,一点一滴地写。要求:笔迹不要写到范字外面去,要尽量写在范字中;同时,用笔要果断,不能迟疑不决。另外,用笔要有轻重徐疾的节奏,不能象拖地板似地拖过算数。

通过一段时间的摹帖,对帖上字的字形结构、用笔格式有所熟悉后,接下来就可以临帖了。临帖要做到三要,一要眼到手到心到;二要少而精;三要不断比较。所谓眼到手到心到,就是临帖时思想高度集中,全神贯注,不仅用眼睛看,用手认真写,而且还要开动脑筋,思考怎样临才临得象。所谓少而精,就是每天规定临三、五字到十来字,反复写,集中兵力打歼灭战,尽量消化它,最好能掌握它;如果字一下子临得很多,往往会象抄书一样,印象不深。所谓不断比较,就是临了一遍后,把自己临的字同帖上的字进行比较,看那一笔写得好,那一笔写得不好。字形结构是否摆稳了,到底象不象,要找出差距看到缺点,从而加以改进。临一遍,比较一遍,改

进一遍,不断临,不断比较,不断改进,这样就越临越象,越写越好了。

用钢笔临毛笔字帖,应以小楷字帖为主,因为小楷字与钢笔字大小仿佛,便于临写。至于中楷字帖、大楷字帖,当然也可以临,但临摹时需要加以缩小。用钢笔临毛笔字帖,由于毛笔字线条比较粗壮,因此只能临其骨,而要去其肉。临时要注意点画的粗细变化,粗者用笔重而慢,细者用笔轻而快,这样,不仅能临出毛笔字的具体的形,而且还能表现出毛笔字的风味。(图二至图四)就是用钢笔字临写毛笔字帖的效果。

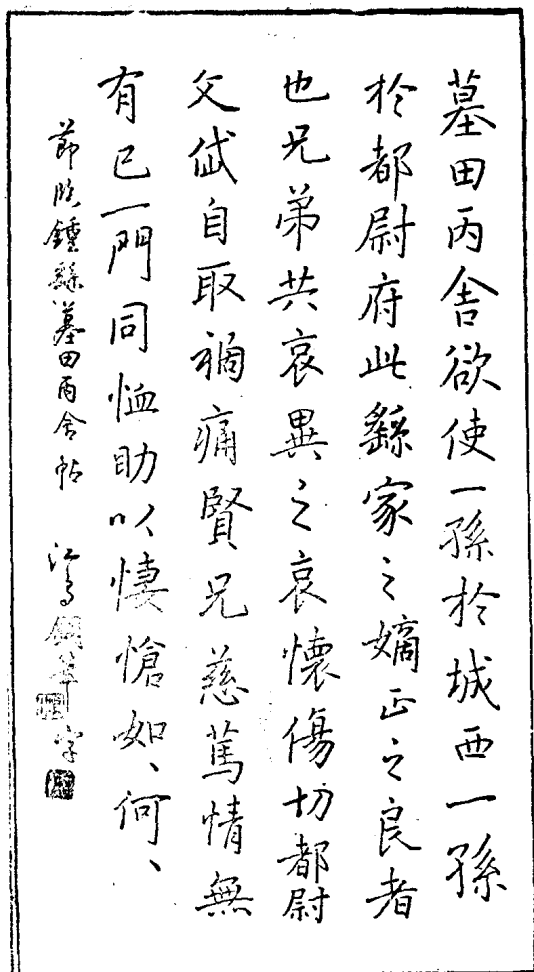


此碑书体骏利疏朗,严谨中有变化;结体微扁,取横势,捺脚似雁尾,含隶意。钢笔临时用笔明快,提按分明。

图二 钢笔临《张黑女碑》

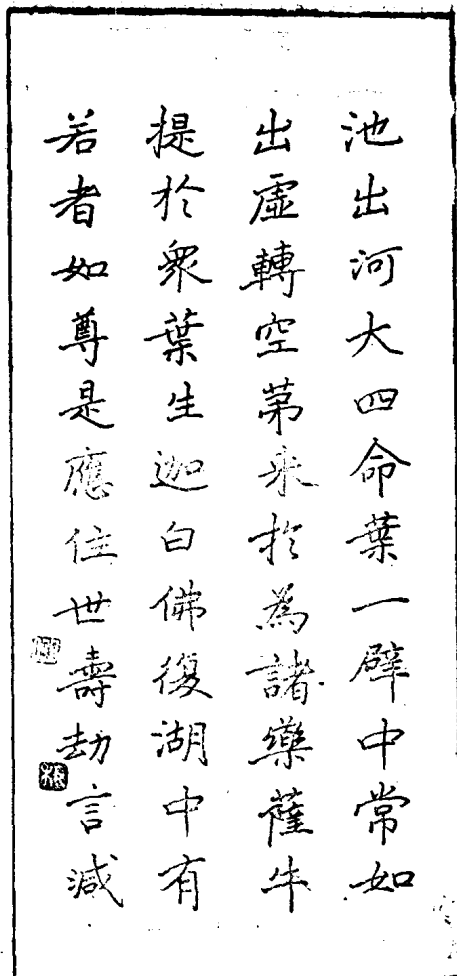
临好帖后,接下来就是背帖。背帖,就是不看帖,背着帖写。这要看你的临写功夫了,功夫越深,背写越成功。但毕竟是不看帖背着写的,写出来的字难免有些差错。有差错不要紧,针对差错,对照字帖,再进行临写,然后再背写。如此不断练习,直到写好、背象为止。对于其中难写的字,更要知难而上,打攻坚战,要有不写好它决不罢休的勇气和决心。

如果背着帖写,用笔既对,字形又象,还能写出原帖的风神意趣,这就说明你已学得很好,把该帖临到家了。有了这个基础,就可以而且应该象蜜蜂采百花酿佳蜜一样,博采众长,转益多师,再临摹其他一些字帖,一步一个脚印地循序渐进。学写钢笔字最忌见异思迁,朝三暮四。如果这山望着那山高,今天写这帖,明天写那帖,走马灯似的轮番换着写,这只会浪费时间和精力,是没有什么好处的。这一点,初学者务必注意。



此帖用笔刚柔得当,温醇高雅。钢笔临时心情平静,从容不迫,要临出那种势巧形密的古雅意趣。

图三 钢笔临钟繇《墓田丙舍帖》



此帖是唐代抄写经文的人抄写的佛经,因为是抄写,比较随便,但它是经文,又不能潦草,所以书法既生动又自然。钢笔临时用笔轻快,要有珠走玉盘的行书的流走意味。

图四 《唐人写经》

七 正确使用钢笔与墨水

我们在学写钢笔字的同时,还应学会正确使用钢笔与墨水。

第一、写钢笔字时,纸下要垫一本杂志或练习簿。这样,一方面不使笔尖同坚硬的台板摩擦,可以保护笔尖;一方面书写有弹性,点线粗细分明。

第二、笔尖与纸面成 $45^{\circ} \sim 75^{\circ}$ 角为好。同时要求用笔尖的正面书写,不要偏左或偏右,更不能反面书写,以免影响书写的效果或损坏笔尖。

第三、不要在有油污或涂蜡的纸上写字,也不要粗糙的木板或墙壁上写字,更不要用笔尖紧靠着坚硬的金属边划线。

第四、一支钢笔宜用颜色和牌子都固定的墨水；如果不同颜色和牌子的墨水混同使用，就会发生化学反应，产生沉淀。

第五、每月用清水清洗钢笔一至两次，以清除灰尘，保持出水畅通无阻。

第六、书写时，笔套应套在杆尾上，这样，不写时把笔放在桌上后就不易滚落，即使滚落下来，也会因笔套重而先落地，从而保护了笔尖。

钢笔用的墨水，目前有红、黑、纯蓝和蓝黑等几种颜色。红墨水一般用来批阅文件或看书划线；如果用于写信，则是绝交表示；如果用来练字，则又太显眼而不相适宜。纯蓝墨水虽然不显眼，但颜色似乎嫌淡且易褪色，也不宜于练字。蓝黑墨水，因含有鞣酸亚铁、单宁酸等成分，所以接触空气后即由蓝变黑，颜色比较深沉庄重，最适宜于写钢笔字。黑墨水以炭素墨水最为醒目，很有光泽，写在白纸上，黑白分明，反差大，效果非常好，而且遇水不会化，如有条件，最好采用炭素黑墨水。

八 钢笔的执笔方法

要写好钢笔字，掌握正确的执笔方法很重要。由于钢笔与毛笔的材料、构造、性质不同，因此，钢笔与毛笔的执笔方法也不一样。一般说，毛笔是五指执笔法，钢笔是五指执笔法。

正确的五指执笔法(图五)是：

1. 大拇指与食指的指头在前面紧紧地捏住笔杆，中指的第一节关节从后面用力抵住笔杆。这三个手指从三个不同的方向握住笔杆，这样，笔杆不仅握得牢，而且握得稳。书写时就凭这三指的力量，连同掌力和腕力来运笔。

2. 无名指和小指一齐弯曲紧靠中指。这两个手指虽然不直接与笔杆接触，但它们弯曲成环形贴在纸面可起底座作用。这样，执笔写字就平稳多了。

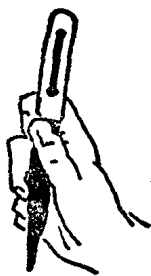
3. 笔杆上部自然地斜依在虎口处。因笔杆下部由三指握住，上部又贴在虎口上，上下落实，稳当牢靠。这样书写时，就不会左右摇摆，更不会前后转动了。

4. 由于受到钢笔本身特性的限制，钢笔字一般写得不大，因此钢笔的执笔不要高，大致是手指离笔尖一市寸左右。如果执笔太低，手指接触笔尖，容易被墨水弄污；同时，手指容易遮住光线和视线，影响了写字。如果执笔偏高，往往难以控制笔尖，写出来的字就容易飘，乏力。

常见错误执笔法有以下几种：



图五



图六



图七



图八

1. 用毛笔的五指执笔法来执钢笔。用五指执笔法来执钢笔的，大都是上了年纪、写惯毛笔字的人；因一时不习惯用三指来执钢笔，故用五指来执笔。五指执钢笔的缺点是笔杆太直，笔尖接触面小，用不出力，缺乏弹性，这难以把钢笔字写好。(图六)

2. 三指执好钢笔后,无名指和小指不是环曲垫在纸上,而是让无名指伸出抵在纸上。这种执笔法的缺点是:手腕没有放在台上,故用笔不稳,只能适用于开会时没有课桌的情况下做记录(图七)。

3. 用大拇指、食指和中指的指尖来执笔(图八)。因笔杆是圆的,指尖执笔容易转动,缺点是书写时用笔不稳便,指不实,力也用不出。

犯有上述这三种错误执笔法的人,应重新严格按照正确执笔法的要求来写字,除了自己随时注意纠正外,也可请别人帮助、督促。执笔正确后,还要力求稳当、方便、灵活。

九 写钢笔字的正确姿势

我们做各种体育运动,都要讲究个姿势。姿势正确,不只是为了好看,而且是为了充分地发挥技术力量。同样的道理,写钢笔字也要讲究写字的姿势。

正确的写字姿势可概括成五点:头正、身直、胸舒、臂开、足安,具体的要求是这样的(图九):



图九

1. 头正。头要端正,自然向前,不可歪斜或俯仰。眼睛要离笔头一尺左右,否则要损害视力,字也写不端正。

2. 身直。臀部平坐在椅面的中间,上身正直,略向前倾,切不可扑向桌子,弯得象大虾一样。

3. 胸舒。胸部要离开桌子约一拳距离,使之留有活动余地;如果胸口抵住桌沿,会影响呼吸,写字时感到吃力闷气。

4. 臂开。左右小臂平放在桌面上,左手按纸,右手执笔。两臂要撑开些,保持一定的距离,这样书写时才显得轻松、灵

便,而且得力。

5. 足安。两足放平,脚踏实地,不可两脚并拢或一前一后,更不可交叠在一起。

常见的错误姿势有以下几种:

1. 把头歪在左臂上,或者把头低下,靠近笔尖,其危害是头歪易使视线歪斜,头低易使眼睛近视。

2. 身体弯曲象虾,危害是易使人变成驼背。解放前上海曾有个书法家,字虽然写得很好,但由于姿势不对,后来就成了驼背。

3. 身体左侧,纸也朝左歪摆或横着摆,这样既易造成脊柱弯曲变形,字也容易写得歪斜,出现一行字写得左低右高的现象。

4. 胸口紧贴桌沿,不留活动余地,呼吸困难,影响身体健康。

5. 写字时大腿跷二郎腿,两脚没有平放在地上,重心偏离,这样人坐得不稳,字当然也写不稳。

为了纠正上述不正确的姿势,除了自己随时注意外,也可用两根小木条做成一个“T”字形的小木架,再倒转过来放在桌沿处,或压在纸边上,使人的身体和木架的直条在一条线上,两手

分置左右,写字时如姿势不正确,就会影响你的写字,从而提醒你注意纠正。

十 怎样辅导儿童写字

儿童从小学一年级开始,就要天天同笔打交道。作为家长、教师,也都希望自己的孩子和学生能从小写好字。现在,初中、高中、大学的升学考试中,都增加了批阅卷面分的内容,写好钢笔字的问题,也就更加迫切了。

教育和辅导儿童写字,要先从执笔方法、写字姿势、铅笔(或钢笔)知识开始。除了成人的示范外,重点在帮助他纠正姿势。孩子写字的通病是纸容易歪,人左侧,为此,首先要求纸摆放齐整,出现歪斜随时纠正。也可用在桌上划线或纸上压重物的办法来限制移动。桌椅的高低也要注意,桌高椅低容易让胸口抵住桌沿;桌低椅高则会造成驼背,为此应设法调节椅子的高度,如动手用木板做个座垫,以舒服为度。初写字时,铅笔不要削得太尖,因孩子执笔用力一时不能掌握,经常断笔尖会使他难以适从。胆子较小的孩子,可先把着手教他写字。

学字先从简单的字学起,但要结合着点画学。提醒每点每画的书写要领,不必过多追求字形结构的近似,应该由点画、再部首直到字形循序渐进。写字本上最好有范字可供临摹,临得象就是成功。

为提高练字的兴趣,可让他反复练写自己的姓名,虽然只有几个字,因为事关本人,所以尚有反复练写的兴趣,进而父母名,学校和家中的地址,都可反复写。

一个个字写得不错了,则要求一行字写得好,整齐、字距行距基本一致,字形大小接近。先在线条纸上写,然后在空白纸上写。空白纸可先折起来留下线条印子,也可下垫线条纸衬着写,以后再脱手写。基本上可以了,就请他在你准备发出的信笺上写一句话,直到让他自己写信和开信封。因为读信的人大都是师长和亲友,孩子写字均特别认真,受到表扬也最为高兴。

这时,应该让他多读些优秀的读物,并请他抄写自己喜欢的诗歌、格言、谚语、台词,挑选其中写得好的,压在玻璃台下作为座右铭自勉。这种自勉,本身就包含着把字写好的自勉。

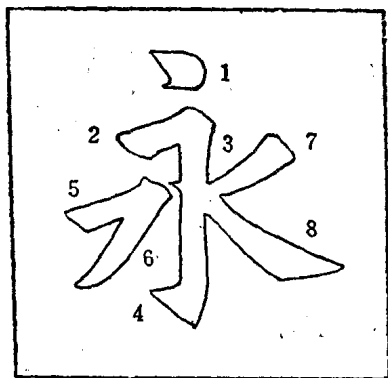
无论写信作文或者抄写摘录,写好后都要求他自行检查,重点在检查错别字,其次才是找写坏的字。一定要养成孩子认真仔细、不写错别字的习惯。

写字的时间最好固定,环境要求安静,但优美的轻音乐如民族乐曲等并不妨碍写字,如觉得反而有益可以继续收听。当然看电视或听球赛广播时则不宜书写。孩子写字的时间每天十来分钟就可,以后逐渐增加。

根据孩子喜新的心理,可多备些本子轮着练写,使他感到始终在写第一页。凡成功的,要保存,让他建立能把字写好的信心。根据孩子喜欢摹仿的特点,应让他有机会经常观摹书法作品,并用铅笔临在自己的小本本上。利用他们爱听故事的特点,既可介绍古人习字的轶事,也可讲述自己幼年习字的经历。如果学校能经常开展钢笔字比赛,当然就更好了。

十一 正楷的笔画名称

我国的文字发展到楷书才算真正定型。楷书的点画非常分明,用笔十分讲究,一点一画都有一定的形态、名称和写法。



- 1.点;2.横;3.竖;4.勾;5.挑;
6.撇;7.撇;8.捺。其中:2与
3合为横折;5与6合为斜折。

图十 永字的八种基本笔法

我们知道,汉字是由点画组成的,因此,点画写得好坏与否就直接影响到字的效果,为此也就必须先研究和了解各种点画的形态及其运笔方法。例如一点是什么形态,是如何写成的,一横是什么形态,又是怎样写成的。讲究这种点画形态的写法,在书法上就叫做笔法。关于楷书的点画,古代曾用“永字八法”来给以归纳(图十)。因为“永”字的八笔,正好包括了楷书的“点、横、竖、撇、捺、勾、挑、折”这八种笔画。所以,学习“永字八法”有助于我们领会楷书的各种点画写法。

有的人认为,写钢笔字的点画只要一笔带过就是了,结果,写成的字就如同写仿宋字一样,呆板而无神韵,既表现不出轻重徐疾的节奏,也缺乏粗细起止的变化。事实上,写钢笔字的点画,也要如写毛笔字的点画一样,有提有按,讲

究一波三折,当然比起写毛笔字来则要简便利索多了。



点 楷书中的点丰富多采,有侧点、垂点、挑点、撇点等,点的情态虽然不同,但都如人的眼睛,精光四射,顾盼生情,最为传神。因此点要写得圆满精到,或象高山上滚下来的石头,势猛力足;或象苹果中的内核,浑厚圆润。



横 横画在汉字中起着栋梁般的作用,既要坚挺扎实,又要生动活泼。古人曾把它比作千里之阵云,意思是它非常厚实,并不是指它的形态。楷书中的横画,两头重中间轻,平直中帶有一点下弯势,有点象扁担。横画还有长横短横之分,大都短横在上,长横在下;短横略向右上斜,长横基本平正。



竖 竖画在汉字中起着支柱的作用,必须写得挺拔坚劲。它要象一个人立正的样子,胸腰挺起,精神抖擞,雄赳赳,气昂昂;切不可左斜右歪,更不能弯腰曲背。

竖画的基本形态有两种,一种为垂露;一种为悬针。垂露,就是竖画下端形似垂着露水;悬针,就是竖画的下端形似悬着针尖。



撇 凡是向左下用笔撇出的笔画叫做撇。撇的形态舒展,笔致流畅,潇洒时如同建兰的秀叶,坚实处恰似大象的长牙。撇画用笔由重而轻,速度由慢而快,线条由粗而细;撇时要果断轻捷,不能拖泥带水,犹豫不决。按照撇画的形态变化来说,主要分平撇、斜撇和直撇这三种。



捺 捺画分斜捺和平捺两种。斜捺要斜一些,平捺要平一些,这是它们的区别。因为它写时一波三折,有波势,有折态,有节奏,所以古人又叫“波”。正因为如此,写捺最忌一笔拓下,又忌曲折过度;一笔拓下,无波味,不成具体形态;曲折过度,棱角太突出,非常不自然。

挑 凡是逆笔上挑的笔画都叫挑画。写



时由下而上,由重而轻,形成一种下粗上细的刺刀形象。挑画分长挑和短挑两种。由于挑画的位置以及与其他笔画的关系,一般说来,短挑的角度比较大,长挑的角度比较小;短挑短而粗,长挑细而长。



勾 勾画大致分竖勾、提勾、戈勾、横勾、弯勾、浮鹅勾等数种。凡勾都要短小精悍,尖锐有力,形同铁钉。如果写得

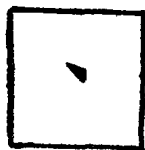
过于长大,势必软弱无力,其形态也不美观。



折 折画有横折、竖折、撇折、反折、斜折等多种。其实折是两种笔画的结合写法,如横折是横与竖的合写,竖折是竖与横的合写,撇折是撇与挑的合写,反折是撇与反捺的合写,斜折是横与撇的合写。因为折画是两种笔画的合写,所以转折处既要交代分明,又不可生拼硬凑,要各具形态,转折自然。这样的折画才写得漂亮。

十二 正楷笔画的写法

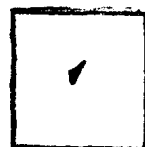
1. 点的写法。凡点都要有点的形状和势态,不能头尾不分,腹背模糊,写得象条短线。



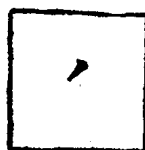
侧点 因点取侧势,故叫侧点。写法是落笔要轻,然后向右下按笔,用力停顿一下,笔尖向左内迅速提起。有时收笔处留有小小的尖端,为的是与下一笔呼应,显得意态生动,神情灵活。如“宝”、“我”、“清”、“太”、“的”、“点”等字中的侧点。



垂点 因点形似垂露,故叫垂点。写法是由上而下,由轻而重,稍顿后即收笔。形状是上尖下圆,上细下粗;势态是由上而下,由右而左。这样,它的形象就显得丰满圆润,犹如大蒜瓣如“心”、“宝”、“照”、“性”等字中的垂点。



挑点 形近似挑画,但比挑画短小粗壮。写法是落笔由上而下,稍顿后,即用力向右上挑出。如“兆”、“勾”、“浦”、“率”等字中的挑点。



撇点 形似短撇,但更短小些。写法是向右下落笔,稍顿后,随即用力向左下撇出。如“共”、“半”、“善”、“火”、“受”等字中的撇点。



长点 是侧点的延长,故名。写法是下笔要轻,随着向右下方行笔而逐渐用力,最后顿笔回锋收笔。长点的形态是上尖下圆,犹如倒写的感叹号。楷书中有不少字的捺画是用长点来代替。因长点无波势和捺脚,用笔是反其道而行之,故又称“反捺”。如“不”、“李”、“头”、“英”等字中的长点。

2. 横的写法。写横画不论长短,为适合人的视觉效果,都要写得左低右高,略带斜势。但也不可太斜,以 $5\sim 7^\circ$ 为宜,一般短横要斜,长横要平。



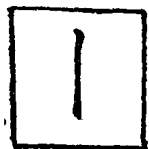
短横 因势向上仰,故又称仰画。写法是由左向右逐渐用力,随后顺势向上翻笔回锋而出。整个短横,左细右粗,类似长横点。如“土”、“未”、“左”、“豆”等字中

的短横。



长横 因势向下覆，故又称覆画。写时落笔重，稍顿一下后，随即由左向右行笔；结束处用力顿笔，再回锋收笔。由于头尾用笔重、速度慢，中间用笔轻、速度快，因此，整个横画是头尾粗，中间细，而且在平直中略带弧形，看上去中间部分稍挺起，显得很有力量。如“王”、“皿”、“安”、“平”等字中的长横。

3. 竖的写法。竖有垂露和悬针之分。如把横比作大厦的横梁，竖就是大厦的竖栋了。因此，竖和横一样，都是构成字的主要骨架，必须写得横平竖直。



垂露 象在一根木棒上悬着一滴露水，故叫垂露。写法是右下落笔，稍按，然后转笔直下，收笔时顿笔向左上侧回锋而出。垂露的竖画要两头粗，中间细，胸腰挺起。垂露大都是一个字的左竖或右竖，少数是中竖。如“同”、“门”、“井”、“州”和“下”等字中的垂露。



悬针 形似一根扎鞋底的钢针，故叫悬针。写法是右下落笔，稍用力按一下，即转笔直下；力量由重而轻，速度由慢而快，最后出笔空收，力到锋端。锋端固然要尖，但不能太尖细而如同鼠尾。悬针大都在字的中间，但也有的在右边。如“半”、“申”、“中”、“十”以及“都”、“斜”等字中的悬针。

4. 撇的写法。撇的末端，行笔要轻快，均呈撇尖形。但角度上稍有变化，平撇斜度小，斜撇斜度大，竖撇近于垂直，斜度更小。



短横 又叫平撇。凡平撇总是在字的顶部，所以要写得短而平，否则头重脚轻，不成比例。写法是下笔稍重，向右下顿笔，然后掉笔转锋，向左下方迅速提笔撇出，形如鸟喙，尖锐有力。如“千”、“毛”、“禾”等字

中的短撇。



斜撇 写法与短撇相同，差别是斜撇的行程比较长，速度比较慢，斜度比较大，形如建兰之叶，秀劲有致。如“人”、“文”、“合”、“木”等字中的斜撇。



竖撇 写法是向右下按笔，随即转笔直下，约在三分之二处，再向左下收笔撇出，形如指挥刀。收笔撇出的地方，带有弧形的意味。如“月”、“用”、“病”等字中的竖撇。



回锋撇 撇端回锋因向上勾出，故叫回锋撇。回锋撇是从行书中借用过来的，行味很足。写法是侧落笔，用力顿一下，再向左下行笔，至撇端再用力向左上勾出。如“风”、“成”、“庐”等字中的回锋撇。



竖斜撇 因上半如竖画，下半如斜撇，故叫竖斜撇。写法是侧落笔，用力顿一下，然后向下行笔。写至一半时，再向左下收笔而迅速撇出。如“大”、“夫”、“春”等字中的竖斜撇。

5. 捺的写法。捺有斜捺、平捺之分，斜捺往往顺着斜撇而来，所以落笔宜轻，前端要尖；平捺因在字的下面，大都取逆势，所以应逆锋起笔，前端带圆。



斜捺 落笔宜轻，由左上向右下行笔，一波三折。用笔由轻而重，线条由细而粗，捺时用力，再徐徐地平捺出去。如“又”、“衣”、“会”等字中的斜捺。



平捺 因其角度小，故叫平捺。写法如同毛笔字，顺势回锋落笔（逆锋起笔），稍顿，横行，随即转笔向右下行笔，平中略斜，而且逐渐用力，最后顿笔平平捺出，笔尖渐渐离开纸面。如“之”、“远”、“近”等字中