

孙厚涛 编著

描

摹

字

帖

硬

畫

描

摹

字

帖

北京体育大学出版社

硬 笔 描 摹 字 帖

孙厚涛 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:杨 木 责任编辑:杨再春 审稿编辑:鲁 牧
责任校对:肖 之 责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

硬笔描摹字帖/孙厚涛编著. —北京:北京体育大学出版社, 1997. 11
ISBN 7-81051-218-8

I. 硬… I. 孙… II. 汉字-硬笔字-法帖 N. J292. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 21020 号

硬笔描摹字帖

孙厚涛 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/16
1997 年 11 月第 1 版

印张:8.75
1999 年 1 月第 2 次印刷

定价:16.80 元
印数:11001—19000 册

ISBN 7-81051-218-8/J·10

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编著者的话

硬笔描摹练字法,是把毛笔仿影练字的方法,运用到以铅笔、钢笔等为书写工具的新型练字方法。主要特点是:用时短,收效快,能激发学生练字的兴趣,可以尽快地改变习字者已形成的不规范字体。

一、本法优点

(一)用时短

一是指教学过程的周期短。若在业余,每周一次教学两课时,两年就能学完全部课程;二是指平时用来练字的时间短。小学低年级初学者,用铅笔描摹,每天一篇(80余字),开始时需20分钟左右,经过一段时间摹练后,可缩短为15分钟左右;中级班用钢笔描摹,或把描摹、临摹结合起来练字,每天一篇(90余字),需25分钟左右;高级班用钢笔边描边临或单纯临摹,每天一篇(100余字),需25分钟左右。各阶段每天所用的练字时间,是习字者乐于接受的,不会成为负担,有利于始终保持久练不衰的旺盛热情。

(二)收效快

中小學生只要能堅持做到認真地練字半年以上，作業質量（包括在校書面作業），就會有明顯提高。1990年2月，蚌埠第一實驗小學開辦的硬筆寫字班，招收了18名低、中年級學生。用描摹練字法練習鉛筆字和鋼筆字，半年後，從中選出10人獨立書寫的書法作品，寄往日本參加日中青少年書道展，全部入選，並全部發表在日本出版的《墨友》雜誌上。1993年“六·一”前夕，蚌埠市教委和市文聯分別舉行了全市小學生書畫比賽，硬書班的小學生先後有18人參賽，16人入選。同年5月由《中國兒童報》舉办的全國小學生“仙鶴杯”鉛筆字比賽，有全國29个省、直轄市、自治區選出的近10萬名學生的作品參賽，安徽省3人獲“最佳獎”，書法班學生余躍（二年級）為其中之一；安徽省有13人獲“優秀獎”，其中書法班學生7人，該班學生的獲獎人數占全省獲獎人數的50%，居全省第一位。這些學生練字的时间，除一人滿兩年，其餘均為一年至一年半。

(三)能激发学生练字的兴趣

“兴趣”，虽非第一智力因素，但在学习中却发挥着积极主动的作用。用描摹练字法练写硬笔字，比起自己原先写的字，结构合理，美观耐看。这样越描越像，越像越爱描，无形中坚定了他们练好字的信心。蚌埠第一实验小学的青年教师，也利用业余时间描摹练写钢笔字，经过一年多的摹练，书写质量大大提高，其中一位在全市写字公开课教学中，不但书法知识讲得有条有理，而且板书出众，受到观摩者的一致好评。

多年的教学实践表明，硬笔描摹练字法，不但适用于小学生（包括学前儿童），也适用于中学生和成年人，它已成为在短期内练好钢笔字、铅笔字的一条捷径。

硬笔描摹练字与目前广泛使用的临帖练字及格式（田字格等）练字相比，更容易被学生接受和掌握，用临帖的办法练字，难度大，收效慢，费时多。用田字格、米字格练字，由于小学低年级学生书写能力有限，准确性也差，所以书写时，顾了笔画，就顾不了它在格中应占的部位，看来有格子作框框，实际写出的字仍旧是歪歪斜斜。而用描摹练字法练字，书写时既学习了基本笔画，又熟悉了间架结构，还提高了书写技能和书写质量。

《硬笔描摹字帖》是针对中、小学生(特别是小学生)、中等师范学校学生等练习硬笔字而编写的习字教材。

二、本书内容

本书内容分:汉字楷书基本笔画、笔顺规则、偏旁部首和小学语文课本1~4册生字表四部分。并附有必要的练写作业。

(一)基本笔画

基本笔画为汉字构成的八要素,既是组成汉字的基础(零件),也是习字者能否写好汉字的基础,是本册内容的重点。因此,我们从点、画的名称、形态和写法入手,通过以点、画带字的形式,帮助学生了解点、画各自在汉字结构中的部位和作用。运用反复描摹、临摹相结合的训练手段,从而加深印象,掌握技法。

(二)笔顺规则

主要是介绍汉字组成的笔画和书写过程中的先后顺序,以便于更好地搭配组合,掌

握汉字结构的基本规律和笔顺规律。

(三)偏旁部首

为汉字构成的部件,由笔画直接组合而成,它是由笔画到汉字之间的一种过渡形式。本册选编了84个常用的偏旁部首,具体介绍了字头、字底、左旁、右旁和围框的写法及其中有关笔画的变换。

(四)小学语文课本1~4册生字表字帖

运用描摹、临摹结合的办法,在练字过程中既可提高学生的书写水平,也复习了已学习过的生字。

作者自知水平有限,书中存在的这样或那样的问题,恳请书法界的同仁与老师给予批评指正,并请广大青少年朋友们在使用中提出宝贵意见。

本书编写出版过程中曾经得到知名人士司怀进先生的指导和支持,在此深表谢意!

孙厚涛

目 录

一、硬笔描摹练字法.....	(1)
二、写字的姿势.....	(6)
三、执笔的方法.....	(8)
四、怎样使用铅笔	(10)
五、怎样合理采光	(13)
六、汉字楷书基本笔画	(14)
七、汉字楷书笔顺规则	(44)
八、汉字楷书偏旁部首	(56)
九、小学语文课本 1~2 册生字描、临字帖	(99)
十、小学语文课本 3~4 册生字描、临字帖.....	(112)

一、硬笔描摹练字法

写字的教学目的,在于通过适当的训练手段,培养学生良好的书写习惯,逐步提高书写质量。

我们的先辈们为了把字练好,在长期的临摹过程中,积累了宝贵的经验,但大都是适用于练写毛笔字的。随着时代的演变,钢笔、珠笔、铅笔逐步取代了毛笔,硬笔字在社会上已被广泛地运用,其现实作用可以说远远超过了毛笔,因此,如何才能尽快地学好硬笔字,以适宜需要,已成为人们迫切的要求。

(一)本法特点

为了帮助广大青少年尽快地练好钢笔字,近年来,我们集中精力从事这方面的学习、研究和探索工作,取得了可喜的成绩。小学低年级学生,只要坚持系统地采用硬笔描摹练字法练字,一年时间,其书面作业会明显改观;一年半后,就能看帖临摹,写出同年级学生无法相比的硬笔字来。

1. 凡学习写字的人,都或多或少的有一段书写史,写的字也都已初步或基本上形成了自己的形体,但绝大多数人写的字往往是不规范的。

常言道:“先入者为主。”若想用单纯临帖的办法,改变已形成的书写习惯,是比较困难的。而如果用描摹练字法练字,就能尽快地把已往形成的不规范字体,从根本上改变过来。这是因为,在描摹练字的过程中,可以使练字者的笔尖,始终沿着笔画规范、结构合理的字迹运行。只要经过一段时间认真地描摹练习,就能掌握基本笔画的名称、形态和写法,熟悉一些汉字的间架结构,同时在用笔方法和书写技能上,也会有相应的提高,这就是人们常说的“熟能生巧”。

2. 由于在描摹练字中描出的字,在笔画和形体上近似于影帖上的字,与其自行书写的字相比,不仅美观耐看,而且书写时运笔自如,无形中增强了练字者的信心,激发了书写兴趣,有利于养成良好的书写习惯。

3. 对于小学低年级的学生,由于他们学习写字时间不长,对基本笔画和间架结构比较生疏,若让他们早期采用描摹练字法练字,不仅能避免走弯路,而且能在较短时间内练

出一手好字；中、高年级学生，虽有一段较长的书写史，且养成了一定的书写习惯，但是只要认真地坚持描摹，提高书写质量是不难的。

（二）描摹临摹方法

本帖适用于两种笔描摹：一种是铅笔，另一种是钢笔。

铅笔描摹 小学生初学写字，首先使用铅笔，因此铅笔是小学低年级学生用来写字的主要书写工具。铅笔写字主要有三大优点：一是携带方便，二是使用简单，三是写错了易改。铅笔品种较多，但不是所有的铅笔都适宜小学生用来写字。铅笔笔芯分软的、硬的和软硬适中的，如何选用铅笔，后面有专题介绍。

钢笔描摹 钢笔是人们从事学习、工作、交往等活动使用最广泛的笔种之一，具有携带方便，书写迅速等特点。使用钢笔描摹较使用铅笔描摹，进入了较高的书写阶段。

无论是铅笔描摹，还是钢笔描摹，都必须完成从落笔、运笔到收笔整个书写过程。其笔尖都要准确地顺着笔画的“轨迹”运行，只有这样，才能真正掌握正确的基本笔画和间架结构。

学生在经过一个阶段的描摹练习之后,掌握了笔画的名称、形态和写法,基本熟悉了间架结构、书写规律,而后再边描边临,以至进入看帖临摹,逐步加大难度。这种把描摹、临摹有机地结合起来的训练手段,充分体现了循序渐进的教学原则。

1. 描摹方法

描摹时,应先把要描摹的内容找出来,再将透明度较好的16开白纸覆在上面,然后用小夹子或回形针把白纸固定在上面,防止白纸与描摹影帖错位,影响描摹质量。

描摹时,左手手指自然分开,以指肚平按在纸面上,并将食指与中指之间的距离放大些,让先行描摹的字迹显现在两指之间。食指与中指压在纸面上的力度应稍大些,把白纸绷紧,使之贴在影帖上,让帖上的字迹更加清晰地展现出来。同时,右手执笔,按照笔顺规则,依次逐字描摹。

教师在传授描摹方法时,除需演示外,应不断地巡视指导,让学生切实掌握。在描摹过程中,还应经常提醒学生,要按照写字姿势的要求,随时将描摹字帖移到适当的位置上,保证书写时自然舒适,直至描完全帖方可取下。

描摹练字，关键是要描得像，必须保证描摹质量，宁愿慢一点、少一点，也要好一点，绝不可贪多求快，操之过急。一定要按照“**看准笔画，描像形体**”的要求，逐笔逐字进行描摹，做到描一笔像一笔，描一字像一字，描一篇像一篇。每描完一篇后，都应逐字与影帖对照检查，找出差异。这样不仅可以培养学生自我评定优缺点的能力，而且还能为下次描摹提供改进的依据。

2. 看帖临摹

首先要注意观察字的整体，对笔画、偏旁部首、形体结构，都需要仔仔细细地看一看，然后再动笔书写，不能看一点写一点，看一画写一画，一点一画的去拼凑，这样不仅书写效率低，也难以写出高质量的字来。临摹练字的速度比起描摹练字要慢得多，初练临摹时，应掌握少而精的原则。掌握字的结构是关键，在看帖临摹过程中，假若有的字一次写不像，可再看再写，甚至重复数遍，也可回头用描摹的办法再练上几次，而后再临。只要持之以恒，勤写多练，临摹的质量一定会越来越好。

二、写字的姿势

正确的书写姿势，应注意头、背、臂、足四个部位。

(一)头要正

写字时，头部要端正，不能左歪右斜。面部要自然向前，两眼与笔尖相距约 30 厘米。对书写内容保持正直下视的角度，就能全面观察到笔尖在纸面上运动的情况，不致于把字写得歪歪扭扭，这样也有利于保持良好的视力。

(二)背要直

写字时，特别要注意臀部应端正地坐在凳面中央，身体保持背直、肩平及上身向前微倾的姿势。胸部不可紧靠桌缘，避免挤压内脏器官。更不能弯腰驼背，养成不良习惯。要切实保证呼吸流畅，舒心自然。这样，写起字来才会心静神安，从容不迫。

(三)臂要开

写字时，应注意把左右小臂自然地分开，平放在桌面上，支撑着向前微倾的身体。左

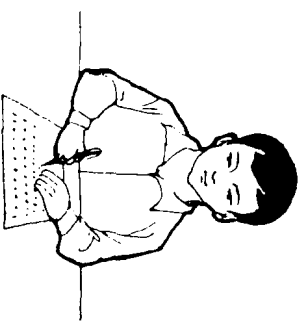
手五指自然分开(放松),按住正放在桌面上的本子或纸张;右手执笔书写。这样不但可以保持身体的平稳安定,而且还可以减轻书写过程中的疲劳。

(四)足要安

写字时,左右两膝要自然分开,约与肩同宽,小腿自然下垂,脚掌平放在地面上(趾部稍宽,后跟略窄),用以保持身体的平衡稳定,有利于把字写得端正平稳。同时,应注意纠正腿脚任意摆放或左右摇晃的不良习惯,更不能把一条腿架到另一条腿上。

正确的书写姿势,不仅有利于书写质量的提高,也有利于身体的正常发育。若写字姿势不正确,久而久之养成坏习惯,会引起学生颈歪、背驼或视力减退等不良后果。

在辅导学生写字的过程中,老师需要树立典范,身友胜于言友,以便使学生能够直观的、形象的学到良好的写字姿势。



正面写字姿势

三、执笔的方法

正确的执笔，是写好字的重要条件之一，它直接关系到用笔技法、书写质量和书写速度的提高。小学生学习写字的主要笔种，是铅笔、钢笔、圆珠笔、尼龙彩色水笔、毛笔等，这些笔虽然各有特点，性能不一，但在执笔方法上（除毛笔外）基本相同。

正确的执笔方法是：先用大拇指和食指的指肚，捏住笔杆下部的两侧，距离笔尖约2厘米（依年龄大小略有差异），再用中指的末关节内侧，在下部抵住笔杆。这样，笔杆就被三个指头牢牢地夹住了。而笔杆的上部，自然地向右后倾斜，靠在食指与手掌结合的关节处（不应靠在虎口处）。这样就形成了“指实掌虚”的姿势。书写起来，对运笔技巧的发挥，可谓得心应手。再有，无名指和小拇指依次弯曲在下部，上抵中指，下着纸面，充分发挥底座的稳定性，这样书写起来会灵活而平稳。

平时，教师应反复强调正确的执笔方法，认真指导，不断检查，纠正错误的执笔方法，让学生逐步养成正确的执笔习惯。