

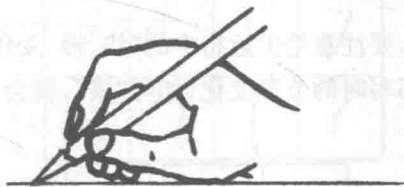
指 导 篇

一、硬笔书写的基本要求

（一）硬笔正确执笔法

我们日常使用书写工具最多的是铅笔、钢笔和圆珠笔，因为它们笔尖尖硬而统称为硬笔。

少年朋友要写好硬笔字，先要学会把笔执得既正确又合理。方法是：用大拇指、食指、中指执住笔杆，无名指和小指依次向中指靠拢，执笔处在笔尖上方约一寸，掌心要虚空，笔杆与纸面成 45° 角左右。



硬笔正确执笔

（二）正确的写字姿势

怎样的写字姿势才是正确的？

1. 头正身直：头要自然放松，微向前倾；眼专注于笔端，距纸一尺左右。身子要坐得端正，腰背自然伸直，略向前倾，双肩平展。

2. 平心舒胸：写字要心平气和，切忌心浮气躁。写字时胸部要与桌沿保持一拳距离，以使呼吸自如。

3. 开臂松肩：两臂向左右自然撑开，平放在桌面上，肩部放松，切忌端肩拿臂。

4. 腿脚平安：两腿适当收拢，两脚自然平放，以与上身的平稳坐姿相适应。



正确的写字姿势

（三）写好硬笔字的方法

小学生学习硬笔字，在选定一本点画清楚、端庄秀美的字帖后，可以从“重复踩脚印”起步。如果直接看着字帖去写，一时会难以把握好形态，因此，我们建议小学生先用铅笔在一个个红字上重复摹上多遍，这种“重复踩脚印”的方式尽管费时较多，但它

能把字的结构形态逐渐印刻在脑子里；待较熟之后，可以在空格中临写，这称为“搬家”。临写多遍后，再凭记忆不看字样写，这叫“背临”，它是第二次“搬家”；经过反复“摹写、临写、背临”交替练习之后，就能让字的整个框架经过笔尖逐步“渗透”到脑海，从而达到烂熟于心的效果（本书中有许多张页可供摹、临练习用）。

初次摹写，一时难以掌握轻重感，为防止笔尖戳破纸或经常断，先不用活动铅笔（因铅芯太细），用 HB 型号的软硬适中的铅笔；摹本下垫上软本子，使笔尖触纸后产生一种弹性。总之，初学硬笔，“临”不能放在“摹”前，因为没有大量的“摹”的积累，是难以“临”得像的。

1997 年，上海市教委颁布了《上海市中小學生写字等级考试标准》，要求小学毕业生达到一级标准，除了写字姿势、执笔方法正确外，提出“能写正楷、写规范字，正确端正，字的结构比较合理。卷面比较整洁”。通过学习本书，我想学生达到这个要求是不难的。

（四）硬笔书写的节奏

学生在写正楷笔画时，要注意笔尖运行中的“快、慢”变化，这种变化称为“节奏”。

初学硬笔，往往不懂书写时的节奏变化，如写“横”，就会出现以下类似“木棍式”的形状：

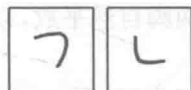


这种写法是笔尖平拖，形态僵硬呆板像“木棍”一样。如果我们运用了节奏，形态就显得生动有力。

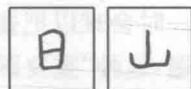


方法上只是两头都稍“按”一下（有↓），中间快速滑行，即整笔书写为两头稍慢，中间略快，这就是横画的书写节奏。

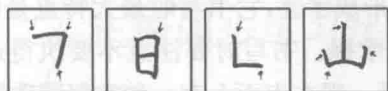
同样，如果我们仍然用“木棍”方式来写“横折、竖折”的话，那都成了一根弯曲的铁丝。



组合成字形，个个似害了“软骨”病。



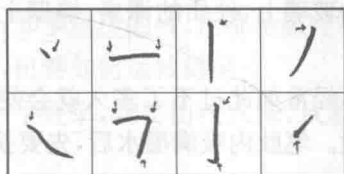
所以,写“横折、竖折”也要运用节奏,即在两笔转折处也轻“按”,这样才能显示出力度,用这种方式写出来的字显得很有精神。



怎样才能熟练地掌握书写的节奏?可以用两种方式,一是“外书空”,二是“内书空”。

1. “外书空”方式

“外书空”方式,即在笔画中的“轻按”处标上数字,伸出手指,照字形上的图示,边比划(书空),嘴里边轻声地数“1—2—3……”如此反复多遍,在循环往复的手指对空划动中,逐步培养起节奏感。学生可先从八个基本笔画起步,把最简单的节奏感烂熟于心后,再慢慢将其逐步渗透到整个字形中去。



2. “内书空”方式

在日常生活中,我们常有这样的体验,有时经过一家商店,目光会被金光闪闪的铜牌店名吸引住,那优美的结体、雄健的气势,使你情不自禁地停留长久凝视,这时,内心似装有一枝笔,去默默揣摩字中笔画的往来。这就是“内书空”方式。

除用笔方式不同外,硬笔与毛笔字的间架结构在某种程度上是一致的,“内书空”所揣摩的就是这个框架结体。古人说,字的一半是看会的,这种“看”绝不是扫过几眼,更不是漫不经心地浏览一阵,而是一种“潜入深处”的探寻和玩味,是一种高雅的、充满情趣的“品赏”,我们平时在阅读时,对于文中的好词好句也不经常回味诵读再三吗?同样,对于优秀硬笔书写作品也需要用心去领悟,慢慢体味它个中的奥妙所在,才能使我们从“手写”升华到“心写”,再从“心写”去指挥“手写”。

(五) 书写工具的构造性能与书写效果

铅笔、圆珠笔、钢笔构造性能和书写效果有什么不同?

我们知道,铅笔是18世纪末法国化学家康德制造的。我们常用的铅笔笔杆上都标有“H”或“B”的字母。“H”表示硬,“B”表示软,“HB”表示软硬适中。初学硬笔书法,以选用软硬适中的“HB”型铅笔为好。硬铅笔(2H、3H)的笔芯太硬,写在纸上太细淡,不易辨认,还易把纸划破;软铅笔(2B、3B)虽然软浓黑,但易弄脏纸。书写时,还要经常转动笔杆,因为笔芯是会不断磨损的,固定一个角度写会越写越粗,使全篇浓淡

不一，很不协调。

圆珠笔是1898年乔治·A·惠纳发明的。圆珠笔主要靠尖端的小圆珠的滚动带出油墨、粘附到纸张表面而形成字迹，它书写时最大特点是圆滑、坚挺，但也有人感到书写时易“打滑”，比钢笔难掌握。书写时要注意不要执得过紧，下笔不必撇得太重。最好在纸下适当垫些薄本子。现在市面上有一种类似圆珠笔一样的水笔，它储管中用的是黑墨水，书写也十分流畅。

钢笔相传是美国人沃特曼在1809年发明的，他在笔管内装了一根墨水储管，然后用一根极细的导管和笔头相连，使墨水在书写时均匀流出。

选择一枝称心的钢笔，可写阿拉伯数字“8”作检验，顺写、逆写，连续多遍。因为“8”字上下有两个圆环，如笔尖不圆滑、出水不均匀，往往会在转弯抹角处有一种拉破纸的感觉。

平时要养成写完字就套好笔套的习惯，以防止笔尖墨水蒸发干枯。需要注意的是，有些小学生喜欢在坚滑的玻璃上、硬质的课桌、墙壁上去乱写，这样会直接损坏笔尖，减少钢笔使用寿命。

写钢笔字下笔不要太重，经常如此过不了多久就会使笔尖变形，书写时纸下要垫薄本子，以便于发挥笔尖弹性。笔肚内吸满墨水后，先要挤去一二滴，否则写着写着会漏水。

二、正楷四步练习法

在平时教学及各地开办书法讲座时，问得最多的是“我从进小学就开始练字了，已经坚持好几年了，为什么老写不好”；“买了不少字帖，常练，还写得那么难看，原因是什么”；“不学正楷，直接写行书可以吗？”……

这些问题，归结到一点，还是个学习方法问题。一个科学的方法辅之于坚忍不拔的毅力，才有成功的希望。在自身的实践和长期的教学中，我深深感到，学生要写出一手好字，离不开扎实的基本功。只有学好规矩，就是把组成字的每个笔画先写规范，这样才能获得成功。设想一下，如果造房的砖、瓦都是破碎和扭曲的，这幢房子如何能造得稳？如果零件都是处理品，机器如何运转得灵？

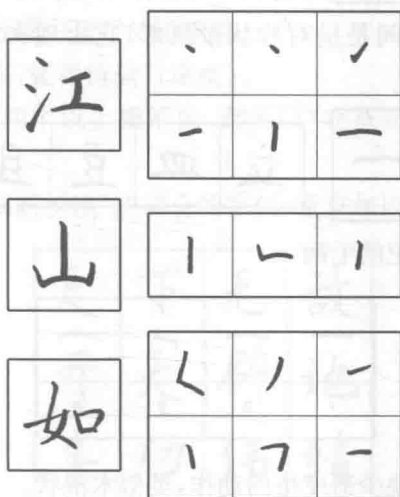
所以，中小學生要练出一手好字，就要由浅入深，从易到难，从笔画线条的规矩入手，一步步地向前推进。

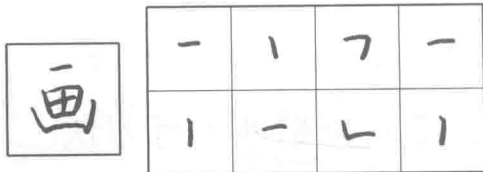
（一）第一步：笔画字形结合法

如果把一个汉字看成是一部组合巧妙的“机器”，那么，八个基本笔画则是组成机器的“零件”。“零件”是否精确，直接关系到“机器”能否正常运转。

关于八个基本笔画的重要性，可以从以下字例中看出。

成语“江山如画”中的字分别由六笔、三笔、六笔、八笔组成，而每个笔画的正确度又相当重要。





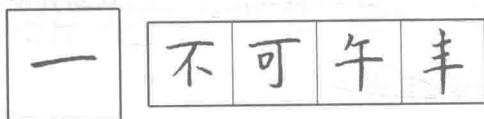
学会制作精确的“零件”，既要反复锤炼以达到熟练掌握的程度，又要明确它在“机器”中的位置及其特定的形态。这就是说，学写基本笔画时，只有把它及时与相关字形结合起来才更有成效。这样既可以熟悉整部“机器”的内在结构，又可以从中去熟练和巩固笔画写法，同时也能激发兴趣、增强信心。

具体操作方法：一是笔画的正确书写；二是组成简单字形，掌握和谐组合的书写能力。

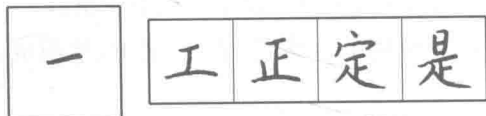
1. 横的写法和组合

(1) 横画的写法有三种不同形态

第一种写法：略按笔尖，即向右上带 5° — 7° 的斜势滑行，中间处呈弧形，它出现在一字的上端或中间，如“不、可、午、丰”。



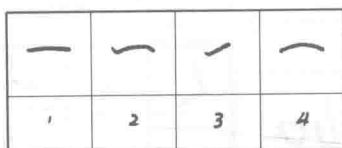
第二种写法：笔画较短，直接斜上不带弧度。它出现在一字的上、中部。如“工、正、定、是”。



第三种写法：横的中间是呈对称状微弧形，它出现在字的下部，如“立、皿、豆、且”。



(2) 写三种横笔时易犯的毛病



① 第一横笔太平正，缺少适度按的动作，类似木棍状。

② 笔画两头按得过重,形态差,速度慢。

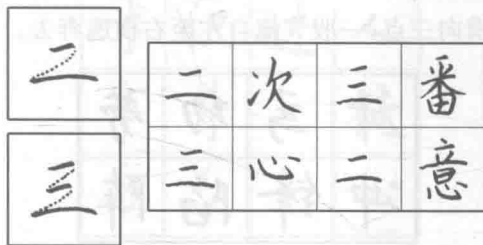
③ 第二横笔太斜上,超过了 15° 。

④ 第三横笔中间弧度过大。

(3) 组合成字形

① 把横组成“二、三”时,注意同样是横,但用法不同,它们是第二横笔和第三横笔的组合。细细体察上笔末端与下笔开头,仿佛有一根无形的丝把它们牵住那样,这种组合即为“藕断丝连”法,它能把原不相关的笔画连接成为一个和谐的统一体,而不会让人感到是笔画的凑合。

下列“二、三”笔画之间的虚线表示内在气息的贯通。练写与之相关的成语。



这里要注意的是,由于第二横笔不含弧度,所以在书写速度上应该充分突出硬笔尖运行的快捷性。如果我们把这一笔比喻成一条吐丝的蚕的话,那么,这根丝从蚕的出口又应是极其迅疾的。吐出的“丝”经过笔尖“拉”出后与下一笔衔接又应是短促的。所以,我们又不妨把这两横间的“藕断丝连”的组合通俗形象地看成是“吐蚕丝”的过程,并把它编成琅琅上口的口诀。

“吐蚕丝”口诀:

吐得快(指笔尖从第二横笔的末端拉出一根无形的丝),

拉得快(指笔尖书写过程中运行的迅疾性),

笔尖紧贴纸(贴近纸面,能保持运行速度)。

凡一字中含有两个或两个以上横笔的,都能以“吐蚕丝”方式来加强笔画间的联络感。

注意下列成语中用“藕断丝连”法组合的字例,重点加以练写。

天	下	无	敌
开	天	辟	地
丰	功	伟	绩

无	奇	不	有
气	度	不	凡
仁	义	道	德

②“藕断丝连”法的应用十分广泛,通常表现为下列几种方式。

(A) 笔画之间的照应

(a) 点与点之间。这是最常见的,它自上而下,仿佛一般气流直泻而下,如“三点水、两点水”;另一种是横向三点,一股气流自左至右横逸奔去。

汗	马	功	劳
冲	锋	陷	阵
学	而	不	厌
受	宠	若	惊

(b) 点与横、点与竖、点与横折折撇之间。这种方式与上种相似,上下内在衔接紧密。

广	开	言	路
门	可	罗	雀
道	听	途	说

(c) 竖与竖、竖与撇之间。这种方式是由下向右上拉出一根无形的“牵丝”。

临	难	不	惧
师	出	有	名

(d) 撇与横之间。撇出后由锋尖带出无形“牵丝”与下横相意连。

秀	色	可	餐
我	行	我	素
利	令	智	昏

(e) 钩与横、钩与竖、钩与撇之间。出钩的锋尖分别与横、竖的起笔相意连。

才	识	过	人
市	井	之	徒
万	众	一	心

(f) 钩与点之间。出钩的锋尖与点相意连。

心	驰	神	往
为	民	请	命
寸	草	春	辉

(B) “部件”之间的照应

(a) 左与右。左偏旁最后一笔竭力与右部第一笔相意连。如“指”字中提手旁的提尖与右上短撇相照应；“语”字中横折提尖与右上短横相照应；“相”字中左“木”的点与右竖相照应。

指	挥	若	定
语	重	心	长
相	习	成	俗

(b) 上与下。把上部最后一笔与下部第一笔紧紧意连。如“背”字中右上竖弯钩尖与下左竖相照应；“笑”字中竹字头右点与下平撇相照应；“家”字中宝盖头的钩尖与下横相照应。

背	水	一	战
笑	逐	颜	开
家	喻	户	晓

(c) 内与外。半包围结构内最后一笔与外框中的第一笔紧紧相连。如“凶”字中点与竖折相照应；“过”字中“寸”的点与走之底的点相照应；“退”字中长点与走之底中点相照应。

凶	多	吉	少
过	目	不	忘
退	避	三	舍

(d) 外与内。半包围或全包围中外框最后一笔与被包围部分第一笔紧紧相连。如“问”字中横折钩尖与“口”中左竖相照应；“同”字中横折钩尖与短横相照应；“因”字中横折与“大”中的横相照应。

问	心	无	愧
同	心	同	德
因	人	而	异

2. 竖的写法和组合(横与竖交叉、衔接)

(1) 竖有两种形态

第一种是悬针竖写法：略按向下，先稍慢，出锋时稍快，整体似一根挺直的钢针。

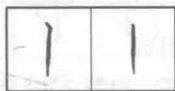


第二种是垂露竖写法：与上写法类同，到末端不出锋，略按笔即可。



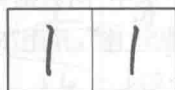
(2) 写悬针竖易犯的毛病

- ① 起笔按得太重，类似钉子状。
- ② 运行过快，不够挺直。



(3) 写垂露竖易犯的毛病

- ① 起笔按得过重，整体太僵硬。
- ② 运行过快，倾斜太大。

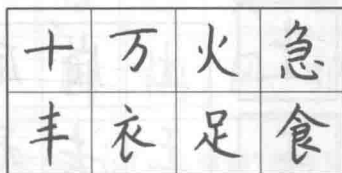


(4) 组合成字形

① “十、丰”两字由横与竖交叉组合成

“十”字用的是第一横笔与悬针竖，整体形态是横长竖短。要注意笔尖的走向，即写完第一横笔后，笔尖沿原路返回至中间，再迅疾逆上略按写竖。这个全过程就如同一个运动员助跑、起跳、腾跃过竹竿那样，所以，我们把这种组合方法比喻为“单腿腾跃”法，整个动作连贯自然，把横与竖的交叉有机地组合成一体。

“丰”字用的是两个第二横笔、一个第一横笔与悬针竖，整体形态是横短竖长。两个第二横笔与第一横笔之间用“藕断丝连”法照应，节奏把握上要注意短横运行稍快，长横略慢，笔尖返上写悬针竖先慢行，出锋时稍快。



横与竖的交叉组合，就如同“跨竹竿”的过程，我们把它编成口诀。

“跨竹竿”口诀：

停一停（指笔尖在横的末端一个略顿的动作），

往上跳（指笔尖返回逆上快动作），

落地稳又直（指悬针竖的挺拔姿态）。

下列“斗、平、羊、牛、中、串”都带有横、竖交叉动作，作组词练写。

斗	争		平	地		羊	绒
牛	群		中	间		串	联

② “上、正”两字由横与竖衔接组成

“上”字由垂露竖、第二横笔（上端）和第三横笔组成。略按写垂露竖，笔尖至末端略顿沿原路返回写第二横笔，竖与横的这种衔接方式如同生活中的“向下压弹簧”后反弹回动作，它能使两笔衔接自然流畅。上横与底横“藕断丝连”。

“正”字由两个第二横笔、一个第三横笔和两个垂露竖组成。略按写上短横，笔尖沿原路返回写垂露竖，这种衔接方式如同生活中“向右推弹簧”反弹回动作，再用“向下压弹簧”反弹回方式写短横，短横与左短竖“藕断丝连”，并用“向左推弹簧”反弹回写底部第三横笔。

上	上	行	下	效
正	正	大	光	明

③ “土、王”两字由横与竖交叉、横与竖衔接组成

“土”字由第二横笔、垂露竖、第三横笔组成。略按写短横，用“单腿腾跃”法写竖，再用“向左推弹簧”反弹回写底横。

“王”字由两个第二横笔、垂露竖、第三横笔组成。两短横平行，且“藕断丝连”，并用“单腿腾跃”法与中竖交叉组合，再用“向左推弹簧”反弹回写底长横。

土	土	崩	瓦	解
王	王	法	无	情

为了充分显示出硬笔尖书写的刚劲爽利的特征，笔画衔接中所用的“推、压弹簧”以及反弹回的动作都是在快速中完成的。在日常书写中，我们为了更好地掌握这个特点，必须要明确以下四个规律。

规律之一：横与竖、横与撇、横与竖钩、横与撇提这四种均用“向右推弹簧”反弹回衔接。

丁		工	乍	足	定
丌		而	面	页	耍
丁		宁	钉	行	街
丌		至	云	充	动

规律之二：竖与长横（第三横笔）、竖与提均用“向左、向左下推弹簧”反弹回衔接。

上		工	贡	生	室
丩		地	埋	琛	珍

规律之三：竖与点、竖与短横（第二横笔）、竖与撇、竖与横折、竖与横折钩均用“向下压弹簧”反弹回衔接。

卜		下	卞	仆	朴
卜		止	址	正	征
丩		木	杆	禾	和
冂		口	日	贝	因
冂		同	桐	冈	纲

规律之四：撇提与点、竖折与竖均用“向上压弹簧”反弹回衔接。

人		云	去	允	能
一		山	岚	凶	匈

“推、压弹簧”法口诀：

推(压)得快(指笔尖运行迅疾,可产生力度),

反弹快(指笔尖返回动作也要迅疾),

笔尖不离纸(与其他笔画衔接可紧密自然)。

在书写中,“推、压弹簧”的动作往往较为隐蔽。如下列“兵”字包含三个“推、压”动作:竖与横衔接为“下压”;横与竖衔接为“右推”;竖与长横衔接为“左推”。“贡”字包含三个“推、压”动作:横与竖衔接为“右推”动作;竖与长横衔接为“左推”;竖与横折衔接为“下压”。“皿”字包含两个“推、压”动作:竖与横折衔接为“下压”;竖与长横衔接为“左推”。

兵	贡	皿
---	---	---

以下对唐代刘禹锡名句“松竹含韵”中所运用的“推、压弹簧”方式进行分析。

松	竹	含	韵
---	---	---	---

“松”:木字旁中,竖与撇衔接用“下压”;右部撇提与点衔接用“上压”。

“竹”:左部横与竖衔接用“右推”;右部横与竖钩衔接用“右推”。

“含”:底部“口”中竖与横折衔接用“下压”;横折与横衔接用“左推”。

“韵”:左底部“日”中竖与横折衔接用“下压”。

下列“白、口、云、丢、玉、珍”都含有“推、压弹簧”动作,作组词练写。

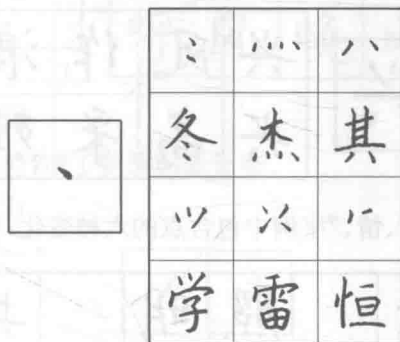
白	色		口	头		云	海
丢	失		玉	米		珍	藏

3. 点的写法和组合

(1) 点的形态

点在一字中,大多以侧点形态出现。笔尖由轻到重略按,重心落在右下部,书写过程短促有力。

点的形态变化方式主要有以下六种，它们分别为：上下点、横四点、其脚点、合三点、两对点、竖心点。



(2) 写点时易犯的毛病

- ① 无书写运行过程，形态不正确。
- ② 笔尖下按太重，形态僵硬。
- ③ 书写随意，末端不应出锋。



(3) 组合成字形

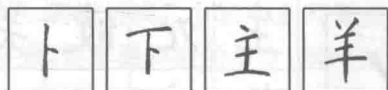
把点与其他笔画组合成“卜、下、主、羊”。

“卜”字由点与垂露竖组成。略按写垂露竖，中段略有前挺状，再用“向下压弹簧”反弹回上写侧点。

“下”字由点与第一横笔、垂露竖组成。略按写带斜势的长横，用“向右推弹簧”反弹回写垂露竖，再用“向下压弹簧”反弹回写侧点。

“主”字由点与两个第二横笔、垂露竖、第三横笔组成。先写点，用“藕断丝连”法写第二横笔，用“单腿腾跃”法写垂露竖，最后写第三横笔。底横是主笔，因中间略带弧度，所以行笔稍慢，托住全字，这里用了一个“压弹簧”动作，即向左压。

“羊”字由点与撇点（由点产生的变化）、两个第二横笔、第三横笔、悬针竖组成。先写点，用“顾盼生姿”法写撇点，“顾盼生姿”法使两点互相照应。用两个“藕断丝连”法写三个横画，最后用“单腿腾跃”法写竖，竖挺而直。



“顾盼生姿”法是用于点与点之间的，把看似不相关的两点，通过“会心”的“眼神”