



中国青少年语文风采大赛
暨国家通用语言文字宣传教育活动

规范字

钢笔书法教材

王贞纯 编著



接力出版社
Publishing House

全国优秀出版社
SPLENDID PUBLISHING HOUSE IN CHINA



中国青少年语文风采大赛
暨国家通用语言文字宣传教育活动

推荐用书

图书记录(CIP)目次

姓名：王贞纯 著 王贞纯 编 王贞纯 著 王贞纯 编

2010.6

978-7-2448-1401-0

①王贞纯 著 ②王贞纯 编 ③王贞纯 著 ④王贞纯 编

5.12

本书在CIP数据核字(2010)第105017号

规范字

钢笔书法教材

王贞纯 编著

总编辑：白冰

出版社：接力出版社

地址：南宁市滨湖路46号 邮编：530025

电话：(0771-5833339) 发行部 (010-85394978) 发行部

电话：(0771-5833351) 发行部 (010-85394707) 发行部

印制：河南新华印刷有限公司

开本：787毫米×1092毫米 1/16

印张：11.25 字数：200千字

版次：2010年8月第1版 印次：2010年8月第1次印刷

ISBN：978-7-244-81401-0

定价：18.00元

如有印刷质量问题，可向本社调换，如属盗版，可向有关部门举报。



接力出版社
Publishing House

全国优秀出版社
SPLENDID PUBLISHING HOUSE IN CHINA



图书在版编目 (CIP) 数据

规范字钢笔书法教材 / 王贞纯编著. — 南宁 : 接力出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5448-1401-0

I. ①规. II. ①王. III. ①汉字—钢笔字—书法
IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第102017号

社长: 黄 俭 总编辑: 白 冰

出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022

电话: 0771-5863339 (发行部) 010-82994975 (发行部)

传真: 0771-5863291 (发行部) 010-82994707 (发行部)

印制: 河南新丰印刷有限公司

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 11.25 字数: 200千字

版次: 2010年6月第1版 印次: 2010年6月第1次印刷

印数: 0001-5 000册

定价: 15.00元

如有印装质量问题,可直接向本社调换。如发现画面模糊、字迹不清、断笔缺画、严重重影等疑似盗版图书,请拨打有奖

举报电话: 0771-5849336 5849378

读者服务热线: 0371-65506577

序

随着国学文化知识的逐渐普及，品类繁多的钢笔字帖也纷纷涌现出来，为普及钢笔字书写作出了很大的贡献，但真正追求其书写规范的并不多。当我读了《规范字钢笔书法教材》后，深感这是一本有价值的书法教材。

首先，本书对规范汉字进行了深入研究。

汉字的使用不是仅限于个人的社会交往，而是通行于全社会。目前社会上汉字运用不规范的现象还较普遍，仅就写字而言，不规范的现象也屡见不鲜。这些现象的存在，将给教育的普及、科技的进步、文化的繁荣、经济的发展带来很大的障碍，尤其在进入信息化时代的今天，计算机对汉字的识别，要求汉字必须规范。所以，在知识信息化时代推行规范汉字比以往任何时候都更为重要。作为教育界的领导，不仅有责任带头写好规范汉字，更应大力支持为推行规范汉字工作作出贡献的具体实践者。

其次，本书指出：书写规范汉字既是科学，又是艺术。

作为科学，需要解释特点，阐述方法，说明关系，寻求规律；作为艺术，又要反映出匠心，表现出风采。这里并不是说本书的作者已达到科学和艺术的双重境界，但从本书中确实可以看出，作者是兼揽科学和艺术二者之长的。

本书作者具有丰富的书法教学实践经验，也有相当的理论修养，又有教学和科研水平。因此，他既能进行科学的探索，又能进行艺术的追求，这是作为一位优秀教师的显著特征。这本教材体例新颖，内容全面，质量上乘，它凝聚了作者的心血和灵智。本书奉献给读者的不仅仅是流美的字范，

更可贵的是作者那颗献身于汉字规范与艺术、倾心于书法普及教育事业的执著精神。我为作者的这种敬业精神所感动。

第三，本书有助于改变人们轻视汉字书写的观念和态度。

在一些人的传统观念中，汉字只要认识、能写就行了，不必太认真，甚至认为人拥有了知识便拥有了一切。殊不知，知识的获取来源于文字，而文字书写得正确与否，直接影响着知识信息的获取；同时，字写得美观与否直接影响着自己及他人的情绪，更关系到学生的考试成绩。读了这本书，会使人逐步改变不正确的观念和态度。

本书作者结合自己多年的书法教学实践，把钢笔书法进行分类，高度概括和剖析，十分有利于阅读者的理解和把握；同时呈现了一百首古诗，以供鉴赏临摹，其书法规范而端庄，劲挺而温润，爽健而又极具精神气韵，是钢笔书法中不可多得的佳品，值得认真学习、摹写和细细品味，只要肯于阅读它、实践它，最终将会在某种程度上得到理论和技能的双重收获。

我认为，本书可以为广大读者解答钢笔书法学习中的许多疑惑，同时，对学生的素质教育也将起到积极的作用。

“桃李不言，下自成蹊。”我相信，《规范字钢笔书法教材》会赢得广大读者的青睐！

是为序。

郭振有

2010年5月

前言

为弘扬祖国的书法艺术，普及汉字书法知识，纠正写字错误，提高学生的写字技能，在总结长期书法教学实践经验的基础上，我们编写了《规范字钢笔书法教材》一书。本书对钢笔楷书的讲述，由浅入深，很适合学生学习。全书结构合理、内容简明、文笔通俗，融知识、技法、字帖于一体，突出了教材和实用性的特点，是学生及书法爱好者学习钢笔书法较理想的范本。

我们称其为《规范字钢笔书法教材》是有道理的。这里所谓的“书法”，就是“写字的方法和技巧”，或者说是“按正确的方法来写字”，这是“书法”的本意。由此分析，“写字”与“书法”是既有密切联系又有某些区别的一个概念的两个层次。只要用笔记录语言符号，写正确，能辨认，可交流思想，就是“写字”；当掌握了写字的规律，讲究方法，运用技巧，把文字符号写得规范而美观时，才能称之为“书法”，正如唐代大书法家欧阳询所说的“书法者，书而有法之谓也”，也正如张怀瓘所说的“书法有法，未有不得其法而得其能者也”。可见书法重在写字方法和技巧。而“教材”则应根据学生的生理、心理特点，循序渐进地进行施教，便于其理解和接受，才易于取得良好效果。

学习书法一般来说可分为三个阶段：

一是机械写字阶段。缺乏书写汉字的系统知识，尚未很好地掌握写字规律，仍处在盲目模仿阶段。现在许多人处于这种状态之中。

二是明理写字阶段。通过教学和训练，逐步掌握了写字知识，能遵循写字规律，运用正确的写字方法，写出较规范美观的汉字，发挥其工具性、实用性作用，属于“基础书法”阶段。

三是艺术写字阶段。通过勤学苦练，继承了优秀的书法传统，熟练地掌握了书法的技能技巧，深知书法的规律和学问，能得心应手地把思想感情诉诸写字之中，创造出优美动人、具有个性特征的文字形象，突出其欣赏性作用，这才称为“艺术书法”，也就进入了艺术创作的自由王国。

这三个阶段，体现了“书法”这一概念的不同层次，但又密切相连，可相互包容，难以截然划清界线。本书的宗旨是使学生掌握必要的书法知识并能用钢笔熟练流利地写出规范、美观的汉字，进而提高审美能力和鉴赏能力。

那么怎样学好书法呢？

1. 立志是前提。

有人指出“学书要三立”，即：“立品”，树立良好的品质和学风；“立学”，确

立正确的学习目的和态度；“立志”，树立坚定的学习志向和目标。行动来自于思想，思想重视是学好书法的前提条件。要学好书法，首先要明确目的，端正态度，充分认识学好书法的重要意义，不但要有兴趣，更要有理智，有上进心和责任感，具有百折不挠克服困难的毅力。想学、乐学、勤学，“有志者事竟成”，“世上无难事，只要肯登攀”，这是学好书法“取之不尽，用之不竭”的力量源泉。

2. 循法是关键。

学必有法，“法不得，则虚积岁月，用功徒然。”这就告诉我们，要学好书法，必须遵循书法的规律，掌握正确的学习方法。要巧学，避免蛮干，才能事半功倍，较快地达到成功的目的。学习书法要以理论为向导，以摹临为门径，以训练为根基。而训练又必须以楷书为基础，只有把楷书基本功搞扎实，才能书写其他书体。

3. 勤练是根本。

书法技巧性很强，必须通过勤学多练才能掌握，离开此道便是纸上谈兵。所谓“勤”，是指：眼勤，多读多观察，提高鉴赏能力；脑勤，多思多想，提高理解能力；手勤，多摹多临，提高运笔表现能力。多则熟，熟生巧。多，不单在于时间长数量多，更在于质量高效益好。此外还要巧练，巧就是得法。更要改正不良习惯，虚心请教，脚踏实地，循序渐进，功到自然成。

4. 修养是沃土。

书法艺术是综合性艺术，必须加强多方面的修养，才能不断提高书法艺术水平。只有扎根于肥沃的土壤里，才能根深叶茂，花鲜果硕。因此，要加强书法理论修养，这是直接指导书法实践、提高书法技艺的“导师”；加强道德情操修养，“人品高，其字亦端”，所以学书要修身，写字先做人；加强文化艺术修养，因为书法与诗文、绘画、音乐、美术、体育、舞蹈、雕塑、建筑等有本质的共性，在表情达意、结构造型、谋篇布局、节奏韵味以及情趣方面是相通的，加强这诸多方面的修养，对书法造詣帮助很大。书法艺术属于美学范畴，美的形象普遍存在于自然界和日常生活之中，这些也需要具备观察、捕捉、提炼，借鉴能力的修养，敏感而巧妙地把美吸收，嫁接于书法艺术之中，提高书法艺术水平。

编者

2010年5月1日于郑州

目 录

序	(1)
前言	(3)
第一章 钢笔书法概述	(1)
第一节 钢笔书法的概况	(1)
第二节 钢笔书法工具材料的选择	(2)
第三节 钢笔书法的学习方法	(3)
第二章 钢笔书法的基本技法	(7)
第一节 书写姿势	(7)
第二节 执笔方法	(8)
第三节 运笔方法	(9)
附录一 写字歌	(11)
附录二 学书法激励歌	(11)
第三章 钢笔楷书的书写技巧	(12)
第一节 基本笔画的书写方法	(12)
第二节 偏旁部首的书写技巧	(18)
第三节 楷书结构要领	(27)
附录一 基本笔画名称	(35)
附录二 基本笔画书写技法	(36)
附录三 偏旁部首示例	(40)
附录四 结构要领	(47)

第四章 钢笔楷书的规范化	(58)
第一节 汉字书写的正字问题.....	(58)
第二节 独体字做偏旁部首的变化规律.....	(60)
第三节 汉字的结字规律.....	(63)
附录一 2500个常用字中易写错的字.....	(66)
附录二 1000个次常用字中易写错的字.....	(68)
附录三 99个高频率使用的汉字.....	(69)
附录四 100首古诗书写示例.....	(70)
后记.....	(170)

第一章

GANG BI

■ ■ ■ ■ ■ 钢笔书法概述 ■ ■ ■ ■ ■

钢笔书法同毛笔书法一样都是研究汉字的点线及其组合造型的艺术。钢笔书法既有广泛的实用价值，又有一定的欣赏价值。

在我们的日常生活中，无论是工作、学习，还是交流思想、传递信息，都离不开写字。随着社会物质文明、精神文明和政治文明程度的提高，越来越多的人希望把字写好，不仅要书写规范正确，而且还要把字写得大方美观，个性鲜明，给人以美的享受。尽管现在已进入计算机时代，但从某种意义上说，电脑录入绝对代替不了亲笔书写。所以，写好钢笔字是一件很有实际意义的事情。

第一节 钢笔书法的概况

钢笔书法是20世纪80年代兴起的一门艺术，并逐步走向了成熟。千百万青少年自觉地投入到学习钢笔字和研究钢笔书法的热潮中，他们把学好写好汉字看做是中国人最基本的文化素养，更有许多家长希望自己的孩子能写一手漂亮的钢笔字，积极鼓励和支持孩子参加各种形式的讲座、函授、培训、咨询、比赛、展览等业余书法活动，形成了比任何文化艺术门类更为广泛的群众基础。

中小学乃至许多大中专院校都开设了钢笔书法课程并组织了相应的活动，从正统教育的角度保证了钢笔书法的地位。

几乎所有的综合出版社和专业出版社都出版发行了相当数量的钢笔书法教材和字帖，

新人新作不断涌现，各类书店里的钢笔书法种类更是琳琅满目，为群众性的学习研究创造了方便条件。

在全国范围内，每年都组织了各种规模的钢笔书法比赛或展览，大大提高了广大青少年乃至老年人学习和创作的积极性。

中央电视台和一些地方电视台举办的可见易学的钢笔书法讲座，用直观教学的方法进一步激发和引导了青少年学习的兴趣。

很多书法界的老前辈、中青年书法家也参与了钢笔书法活动，为提高和丰富钢笔书法的艺术性增加了活力。

从1994年起，全国高考对卷面书写提高了要求，使钢笔书法间接地列入了升学高考的范畴。

目前，许多用人单位对应聘者的自荐书及填写各类信息表格都要求亲笔书写，并作为聘用与否的衡量标准之一。

以上各方面，说明了钢笔书法已得到各级领导的支持、鼓励，受到了广大群众的欢迎和重视，已由破土而出的幼苗，逐步成长为生机盎然的新葩，将越来越深入人心，成为中华民族特有的借以抒情达意的多功能艺术表现形式。

第二节 钢笔书法工具材料的选择

一、钢笔

目前，钢笔分吸墨水式和一次性水式两类。一次性水式钢笔虽使用方便，但缺乏弹性，也不耐用。吸墨水式钢笔主要有包尖型和露尖型两种。露尖型钢笔更适合练书法。钢笔笔尖制作材料的不同又分为金笔和依金笔，金笔价格较高，一般人练习书法用依金笔即可。在购买钢笔时，主要看笔尖，选择笔尖不划纸、出水流畅、笔尖转动时不断墨、有一定弹性的普通钢笔为宜，至于笔杆笔套则是次要的。

二、墨水

练习钢笔书法，比较理想的是碳素墨水。碳素墨水凝固性强，遇水不化，易于长期保存，且色黑有光泽，黑字白纸对比强烈，有翰墨之趣。使用时，吸过墨水后要立即将瓶盖旋紧，避免墨水氧化、水分挥发而发生沉淀。墨水宜放置于阴凉避光处，以防墨水变质。墨水牌号切莫混合使用。特别应注意的是，使用碳素墨水写字后要随即套上笔套，养成习惯，笔尖只要外露几分钟都可能使墨水凝结而下水不畅，尤其是使用时间较长的钢笔，在使用一段时间以后，最好将钢笔清洗一次，清洗一般用温水，多吸进、挤出几

次，并用刮胡刀片将笔尖中缝轻割几次，再用废牙刷把钢笔舌头上下两面轻刷几次，这样再吸进墨水写字，下水会很流畅。

三、纸张

练习钢笔书法，一般用普通白纸即可。初练钢笔楷书，可用方格书法专用纸，摹帖可用28g、35g的书写纸。无论用什么纸，原则是不粗糙、不化墨、纸纤维均匀，有一定的韧性为宜。平时练字用纸，宜用反面书写，以求“涩”进，待有基础后，再用正面练习。如果参加比赛、展览，选用质地细腻的图画纸或复印纸、胶板纸、铜板纸，均能获得较理想的书写效果。需要注意的是，写字后切勿折叠，否则会破坏作品效果。

第三节 钢笔书法的学习方法

练字，是一个学习过程，必须保证一定的时间，掌握切实可行的学习方法，其主要方法和步骤是：观（读）帖、摹（拓）、临帖。观帖是练习眼力，摹临是练习手功。练眼力，即提高自己的欣赏能力（鉴别优劣的能力），这是练字人走正确之路和不断进取的精神先导。练手功，即控制运笔的能力。练手功的目的是使写出的字达到眼光所推崇的完美程度。一般来说，眼力的提高快于手功的提高是好现象，它可以促使书写练习者不断进步。因此，练手而不练眼是不正确的方法。

一、字帖的选择

字帖是初学者的无声之师。初学者应当特别注意字帖的选择，因为选帖的优劣对初学者的练习及以后的发展有很大影响。

练习钢笔书法以选择钢笔字帖为宜，使用毛笔字帖练习书法是不大合适的。

选择钢笔字帖主要有两项原则：一是自己喜欢的范本。自己喜欢才会有热情去练习它，“热爱是最好的老师”。二是选择优秀范本。目前社会上确有一些质量低劣的所谓字帖流入市场，这是商品社会的自然现象，如果不加选择地购买，则会误入歧途，不仅浪费了时间和精力，而且走了弯路。因此，选帖要慎重，最好选择有讲解又有范例的字帖，必要时可向行家请教或请行家代为选购，不可盲目自信。

二、字体的选择

练习钢笔书法，是先练楷书，还是先练行书，抑或先练隶书，对于这一问题，我们认为，还是先练楷书为好，只有打好了扎实的楷书基本功，再练其他书体就会事半功倍，切莫先练行草书。

三、学习方法

选帖和字体的问题解决以后，接下来的问题就是读帖、摹帖和临帖。

读帖，是在动笔之前不可缺少的练习环节，许多初学者容易忽视这一点。读帖是用心分析记忆的过程。一般要细致琢磨如下内容：笔画特征、字形特点、笔顺、格式、布局等，其中笔画特征和字形特点是读帖的主要着眼点，要细心揣摩领会。把读帖的收获与自己以前的书写习惯相比较，找出问题，才能在练习时“对症下药”，达到事半功倍的效果。

摹帖，就是用质地、透明度好的薄纸蒙在帖上描写，也有的用透明胶片或塑料薄膜代替纸来摹，它的优点是可以洗涤反复使用，但这种摹只能摹其大体的形，难得其运笔的要领，更难得其神。摹写的过程主要是初学者通过比较准确的描画，熟悉字的笔画变化、运笔特征和结构形态，从而进一步向临帖过渡。

临帖，是练习书法和从事书法创作的不二法门，谁也不可能另辟蹊径。初临时应力求形似，严格遵循帖上的范字，将每一笔画安放到准确的位置。“察之者尚精，拟之者贵似。”基本达到了形似之后再求神似。神，是指用笔的轻重缓急，笔画之间的连带、呼应关系及整个字给人的总体印象和感受。求形似临写速度可放慢一些，而求神似时则不可过慢，切不可看一眼写一笔，要让整个字存于胸再写。最终形和神要统一起来，既要形似，也要神似。

至于摹、临各需多长时间，这要根据每个人的不同情况和艺术修养而定，不可强求统一。

临帖不能贪多，忽冷忽热。贪多则食而不化，忽冷忽热则事倍功半，应当循序渐进。临帖还要加强记忆，同时与平常应用相结合，这样提高更快。

练字首先要练好基本笔画，如同盖高楼大厦，这是“基础工程”，只有根基牢固，才能写好字。在基本笔画有了扎实的基础之后，再学写偏旁部首及整个字的形态姿势。不管摹写还是临写，都要善于把字帖上的范字和自己写的字进行细致比较、对照，找出相同和不同之处。当找到不足之处时，笔画不好就练笔画，比例搭配不当就立即改正，不要“只管拉车不问路”，一天埋头写上几百字，如果不注意对照、找差距，写再多也无济于事，只有学会了找差距，才会进步快。

当然，要想把字写好，还要写出点画线条的力度，使之挺拔，形态要大方、饱满、丰润，进而呈现出精神风采来。这是最后一步的要求，不但是书写技巧的提高，而且是境界的完善。

临写一般可分为三个步骤，第一是“格临”，就是用米字格的纸套在范字上临写。等到逐渐熟练，可去掉米字格，在方框里写，这是第二步，也叫“框临”。一旦这一关突破，可以进入第三步“背临”，也就是先熟悉范字，再默写，一气呵成。“背临”是比较难的，同时也是最锻炼人的。背临与范字相似，还可以用所学到的技巧去练同类字，

如能达到字形端正，符合范帖的意境，就更好了，坚持下去，便可以进行书法创作了。

有许多书法爱好者都希望找到一条用时短、见效快的捷径。我们认为“捷径”是有的，大体包括以下三个方面：

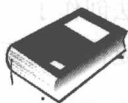
一是要勤学苦练。王国维在他的《人间词话》一书中有一段精彩的论述：“古今之成大事业大学问者，必经过三种之境界，‘昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路’，此第一境也；‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴’，此第二境也；‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处’，此第三境也。”这段话说明要成就一番事业，必须先立志，确立追求的目标，然后勤学苦练，练得“衣带渐宽”、“面容憔悴”，依然锲而不舍，最后方能成功，你千般追寻的目标，就在你“蓦然回首”之间。学习书法也不例外，所谓“功到自然成”，当你练得一手好字时，自然会体会到“看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛”的书法哲理。

二是要打牢基础。学习书法的人目的不尽相同。有的人是为了实用，能写一手好字就行了；有的人是为了艺术，想创作具有艺术欣赏价值的作品。无论是为了何种目的，都必须打牢基础。一般来说，学书法有四个层次：“点画为形，结构为主，节奏为韵，气韵为神。”点画是字的形态，是“奠基工程”，结构是字的主体，是“主体工程”，节奏反映书法的韵律，气韵表现书法的神采。一般人要建设好两个“工程”，进行书法创作的人还要注重韵律和神采。古人云：“书之妙道，神采为上。”神，是书法艺术的魅力所在。掌握了点画和结构，即写一手好字，四者兼备，方能达到书法艺术所要求的境界。没有扎实的基础，不管你写得如何“龙飞凤舞”，最终是“头重脚轻根底浅，嘴尖皮厚腹中空”。

三是要学技法。前人在长期的书法实践中总结出了许多精辟的艺术技法，这些技法若不学习研究，而靠自己重新摸索，必然要走许多弯路。所以必须学习和借鉴前人的优秀成果。学书法的“窍门”应是技巧，而不是畏难取巧。技巧是以掌握基本笔画的写法为前提，跳过这一环节，便无技巧可言。学习书法是在苦练与领悟相互作用下取得进步的。既要勤学苦练，打下扎实的基本功，又要多动脑筋，掌握书写规律、练字技巧、布势原理等。一味苦练，不掌握方法，将事倍功半，在正确的学习方法的指导下多练，则事半功倍。这就是为什么有的人写了一辈子字成不了书法家，而有的人却少年得志、书法惊人的道理。由此可见学习技巧的重要性。

学习书法能陶冶情操，培养良好的习惯，益于健康，延年益寿。这是因为学习书法需要心平气和，淡泊明志，是手、脑、心的综合活动，它与练气功和打太极拳有异曲同工之妙。

当然，练习书法还要注意兴趣的培养，增强信心，坚持不懈，并不断否定自己，消除沾沾自喜的思想意识，打破停止不前的局面，这样才会不断产生新的飞跃。



思考与练习

1. 学习钢笔书法有何意义?
2. 怎样选择钢笔、墨水和纸张?
3. 在学钢笔书法方面,怎样理解王国维《人间词话》中的一段话?



教学建议

本章内容通俗易懂,为使课堂活泼有趣,讲授时应多举些实例。



■ ■ ■ ■ ■ 钢笔书法的基本技法 ■ ■ ■ ■ ■

第一节 书写姿势

正确的写字姿势是写好字的前提。它不仅能使手、眼、脑更有机地配合，更好地训练和发挥写字技巧，同时能保持身体不受影响。

写钢笔字一般采用坐姿。正确的坐姿是：头要正，身要直，臂放松，脚放平，胸部不接触桌沿。因钢笔较小，书写过程中的观察就更为重要。一般使笔的位置略偏右侧，而不是在正前方以免挡住视线。但如果太靠右，则容易把字写歪，长此以往形成不良习惯，易造成眼睛斜视。书写钢笔字时，只有指和腕的动作，一般只采用着腕法，即将肘平放在桌面上，依靠指力和部分腕力运笔，不能随点画的延伸回收而回环移动。眼睛与纸面应保持一尺左右的距离（见图2-1）。

常见的不正确的写字姿势有以下几种，必须克服：

1. 埋头曲颈，离纸太近。容易使颈部和眼睛疲劳，导致近视。



图2-1 钢笔写字姿势示意图

2. 左手托腮，头部偏斜。这样书写既不能做到笔画落笔准确、行距整齐，也会导致斜视。

3. 纸张倾斜，弓腰弯背。这样姿态不美，而且一旦养成习惯，会导致驼背，严重损害健康。

4. 双腿交叠，边写边抖。仅一足着地，臂部负荷增大，容易疲劳。边写边颤抖脚，既写不好字，也不雅观。

第二节 执笔方法

正确的执笔方法是写好字的关键因素。钢笔的执笔方法是“三指执笔法”，具体要求是：右手大拇指指肚、食指指肚下侧和中指第一节上侧捏住笔杆，食指略靠下，拇指略靠上，拇指前端离笔尖2.5~3厘米。无名指与小指一起自然弯曲并抵住中指，五个手指要依靠紧密，协调用力，小指前端不接触手心，小指第一、二节处和手掌下侧接触纸面。笔杆的上部要斜靠在食指根与手掌相接处，而不要靠在虎口上。笔杆与纸面大约成45°夹角，笔杆不要垂直或左倾（见图2-2）。执笔不要过紧，否则书写不能自如；也不能过松，否则不能用力指端。

常见的不正确的执笔方法：

1. 食指弯曲钩向掌心，大拇指压住食指第一关节。这样的执笔，书写时笔杆难以移动自如，也无法写出笔画的轻重，表现不出笔画的刚健与韵味。

2. 中指、无名指、小指并拢与掌心紧贴在一起，掌不虚，手指在书写时难以灵活自如。

3. 无名指弯曲指向掌心，小指前端右侧接触纸面，作为全部的支撑点，这样写字不稳，容易左右摆动，字难写端正。

4. 笔杆角度不当，把钢笔竖直来写。这样钢笔尖就失去了弹性，写不出轻重协调的笔画，而且容易划破纸张。

5. 把笔尖反背写。这常常是因开始时笔尖太粗或出水太快造成的，后来养成了习惯。有的用钢笔尖侧部写，仅一瓣笔尖落纸。反背写，侧着写，弹性差，不仅写不出轻重的笔画，而且很容易划破纸张，影响写字的心情。

综上所述，必须遵循正确的执笔方法，否则很难见功效。

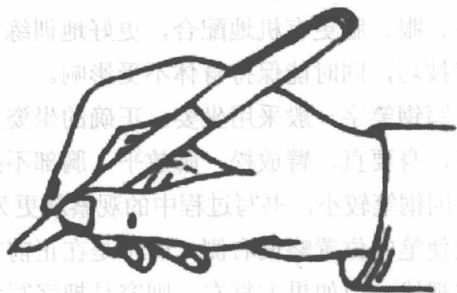


图2-2 钢笔执笔图示