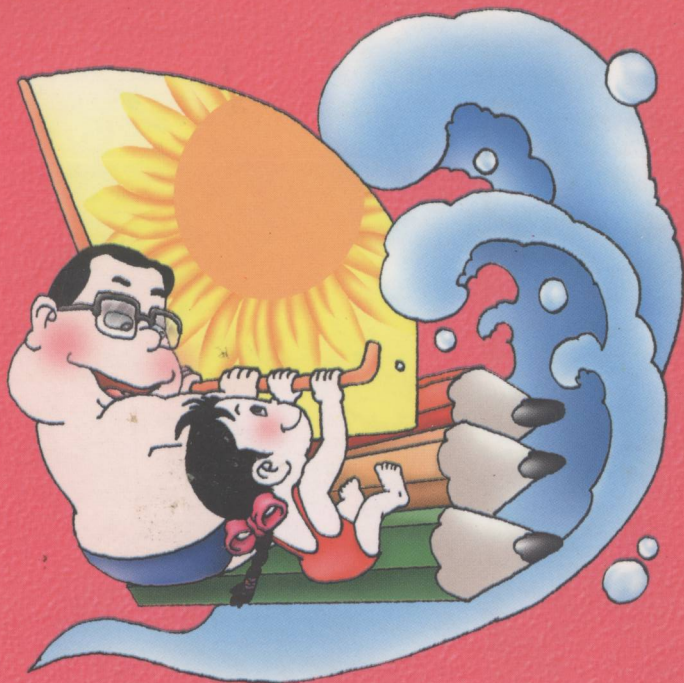




老爸教写字

王学文

浙江文艺出版社

老爸丛书

老爸教写字



浙江文艺出版社

特约编辑 柳明晔
责任编辑 邹 亮
封面设计 梁 珊
封面画 郑凯军

图书在版编目(CIP)数据

老爸教写字/王学文著. —杭州:浙江文艺出版社,
2002.5

(老爸丛书)

ISBN 7-5339-1556-9

I. 老... II. 王... III. 识字教育:学前教育—教
学参考资料 IV. G613.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 083027 号

老爸教写字

王学文 著

浙江文艺出版社出版发行

浙江公安高等
专科学校印刷厂印刷

浙江省新华书店经销

开本 850×1168 1/32 印张 4.75 插页 2 印数 0001—7000

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5339-1556-9/G · 60 定价:9.50 元

编者的话

由隶书演变形成的楷书,始于汉末,盛行于魏晋南北朝,一直通行到现在,算来已有 1800 年的历史了。

作为字,楷书具有很强的实用性;作为书法,楷书又具有充满美感的艺术性。从幼儿园开始,小朋友就要接触写字,首先要学写的就是楷书。学写字与练书法有必然的联系,但又不完全是一回事,但学写字也好,练书法也好,都要从楷书学起。宋代的文学家、书法家苏东坡十分形象地说过:“真如立,行如行,草如走。”意思是楷书如同人站立,行书如同人走路,草书如同人奔跑,一个人要先学会站,然后才能走路,才能奔跑。

所以说,楷书是书法的基础,也是练字的基础。

当今社会已经进入信息时代,在许多场合,手写汉字已让位于现代化的电脑打印。但电脑再发达,也不可能取消汉字的书写。在教学领域和日常工作、生活中,写一手好字依然不可缺少,依然从一个侧面体现出一个人的文化素质。现在的考试有卷面分,有的达 5 分,这就与

字写得好坏有关。如果卷面不清,字又写得很差很不规范,那么扣去的将不止是卷面的5分。在学习中、工作中,乃至日常生活中,写好字是一项十分重要的任务,刚接触学校和文字的小学生更是如此。

练字要从小时候抓起,要从小学生抓起。可是,学生的学习很忙、很苦、很艰辛,有什么办法能使练字既规范又简捷,既科学又通俗呢?

于是,就编写这本书,编写这本为入门者打基础的楷书字帖。在这本书中,至少体现了以下五个方面的特点:

第一,与教学相配套。字帖中的范字,选自小学语文课本生字表。一边读书,一边练字,具有很强的实用性和针对性,是一本很好的教学辅助材料。

第二,配有书写要领。一般的字帖只写范字,供读者欣赏、临摹和收藏。这本字帖既有范字,又有文字说明,还留有练字的空格。文字说明部分分两块:前面一块简述练字准备及基本要求;后面一块在范字旁边简要地配上书写这个字的要领。这种做法,便于学习者领会和掌握写字方法,也有利于家长按书中文字说明对小孩进行帮助、辅导,因为大人的理解总是要深一些、准一些、全面一些。

第三,强调规范性。帖中的范字选用端庄稳重的字体,并严格按标准规范地书写,起到了正确、良好地写规

范字的引导作用。比如说“块”字,在书法的范畴中,是可以把最后一笔捺写成点的,但在此书中,严格地按规范写成捺。在笔画上,这本书规规矩矩地把字写规范、写标准,相信这也正是老师、学生、家长们所欢迎的。

第四,注重打基础。这是一本楷书字帖,选择适合于小学生的字体书写。无论从范字字形,还是从要领说明,都注重打好基本功。文字说明中,既有一笔一画的书写要领,又有结构形状方面的要领。考虑到笔画训练要有一个长期体会、积累经验的过程,以及小朋友的手还较难做好高难度的细微动作,所以文字说明中较多地谈了字形结构的基本知识及要求。这样,本书不仅在教写字,还在正规地潜移默化地教书法。这种写字与练书法的有机结合,必将为今后进一步的发展打下良好扎实的基础。

第五,通俗易懂。书法理论博大精深。一个字不管笔画多少,都得合理得体地分布在方块形的空白内,笔画分布中的上下左右位置及紧松变化的掌握等都是十分讲究的。但由于我所面对的主要是小学生,所以字帖中避免用深奥的理论讲解,力求用语直截了当;尽量避免术语,力求用简洁的文字表达一些书法规律及理论,也就是做到深入浅出。这本书的编写,尤其是文字部分,是富有弹性的。也就是说,在这本书的学习过程中,如果直观地照着书中范字及书写要领去勤练,就能写好这个

字;如果有兴趣,进一步地顺着书中的讲解作些思考,那就能理解和发掘到深层次的规律性的东西,领悟到方块字中透出的丰富的文化底蕴与艺术趣味,为今后的书法练习和研究提供良好的启示和帮助。

小学生练字的知识,是一个从无到有的过程,在这个启蒙和入门的重要阶段中,这本书能把读者规规矩矩地从门外领进到门内。

王学文

2002年1月

练字准备及基本要求

写一手好字并不难，只要掌握写字的基本规律，理解字帖所教的方法，再加上刻苦练习，就会写出很好的字。写一手好字又是一件不容易的事，如果没有耐心，不严格按字帖练，不去钻研和苦练，随便乱涂，那就永远写不好字。

练字有哪些准备工作和基本要求呢？主要有三个方面。

一、准备好工具。

练习铅笔字的工具主要有铅笔、卷笔刀或小刀、橡皮、垫板、练习本或纸。

铅笔。商店里的铅笔很多，五花八门、五颜六色。铅笔的形状、软硬虽各有不同，但实际只有两类。一类是木质的传统普通铅笔，一类是活动铅笔。两类铅笔都可以用，只是要挑笔芯不粗不细的就行。相对来说，练字时木质铅笔更容易把握运笔的轻重，HB 铅笔的软硬较为适中。

卷笔刀或小刀。如果用木质铅笔,那就要用卷笔刀或小刀了。削铅笔时,不要削得像针尖一样很长很细很尖。你拿着削得很细很尖的铅笔对大家说:“你看,我削的铅笔多漂亮!”可是写字时一用力,就“啪”的一声,铅笔尖断了,又得重新削一遍。

橡皮。写字少不了橡皮,要挑容易擦干净错字而又不留明显痕迹的橡皮使用。

垫板。垫板一般用塑料做。垫上垫板,不仅可以保护下面的纸不受损坏,而且还可以使笔画挺拔、字形优美。使用时可以隔两三张纸垫,这样写字,笔画变化更丰富些。

练习本或纸。练字用的练习本或纸可以根据个人的爱好买不同的式样,常见的有米字格、田字格、九宫格、方格、横格等等。米字格、田字格和九宫格,是在方格内画上不同的线条,帮助你找到格子的中心位置,便于安排笔画的位置和把字写正。用方格纸写字,得你自己找格子的中心位置了。初练字时最好用上面讲的这些格子纸。用横格纸写字既要注意把字写正,又要注意字与字之间不要靠得很紧,又不要太松。如果一时没有格子纸,也可以用白纸练字。

二、要有正确的写字姿势和握笔方法。

要有正确的写字姿势。有的小朋友写字时,人坐得歪斜扭曲,或者趴在桌上,或者用左手托着半边脸,或者

把脸枕在左小臂上睡着写。这样的姿势既不雅观,又难以写好字,还会妨害脊椎、视力,影响身体健康。正确的写字姿势可以用四句话概括,这就是身要直,头要正,臂要开,脚要实。身要直,就是背部要挺直,胸部要挺起,整个上身稍向前倾,胸部离桌沿5-10厘米。头要正,就是头要端正,不歪着头写字,但可以稍向前一些,眼睛与纸面的距离为20-30厘米。臂要开,就是两手臂张开,两小臂自然地放在桌面上。左手压纸,一般情况下拇指张开向右胸,其余四指自然并拢向外,虎口对着要写的这行字;右手握笔。两肩要平,不能一只肩高,一只肩低。脚要实,就是两脚平放在桌子下面,不要跷脚,也不要交叉。脚踏实地,身体就稳。另外,椅子的四只脚要着地,不能前面两只脚着地,后面两只脚被你屁股一压而跷起来。

要有正确的握笔方法。握铅笔主要靠拇指、食指和中指,它们的分工是:拇指和食指捏住笔杆,捏在笔尖上方3厘米左右的地方;中指顶住笔杆。另外,无名指顶住中指;小指一面依次顶住无名指,一面靠在纸上。握住笔杆下端时,笔杆的上端自然地靠在虎口上方、食指根部关节上。握住了笔,还要注意角度、松紧、移动和旋转等诀窍。第一是角度。笔与纸的角度最好是50-60度,不能把笔竖得很直,也不能太斜。第二是松紧。握笔不能太紧太松,也不能把无名指和小指弯进手心。如果握得太紧,手就紧张,不但影响运笔,造成笔画不流畅,而且手也容

易酸痛；太松了，就会用不上劲。所以握笔时五指用力要自然，手心要空虚，能稳稳当当抓住就行了。第三是移动。横写字时，使笔随着手腕向右慢慢移动；同时，小指轻轻地贴着纸也向右移动。移动的速度不能太快，太快了字就容易松垮；也不能太慢，太慢了字容易写得很小很密。第四是旋转。写上几个字后，把铅笔按顺时针方向转一点点。如果老是不转笔，笔尖越来越粗，写不了几个字就要削笔；一边写一边慢慢转笔，笔尖就常有棱角，与新削的差不多，不但可以多写不少字，而且笔画均匀，容易写出笔锋。当然，上面四个诀窍一下子学得很好是有难度的，时间练长了，不断去体会，就会慢慢掌握的。

三、要有良好的练字方法。

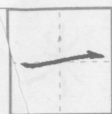
什么样才算是好的练字方法呢？我觉得主要有下面五点：第一点是要有好的心情和书写位置。练字的时候尽量不要想其他事，一定要愉快，聚精会神，心一定要静下来。书写的位置要光线充足。如果用台灯，要把灯放在纸的左前方。有的小朋友喜欢把纸放得很歪，这可不好。横着写字，纸可以向右上方斜一点点，但千万不能太歪斜。第二点是要勤学苦练。写字与干其他事一样，也要苦练。不苦练就写不出好字。一定要对着范字一笔笔、一个个反复地照着练，一定要写像，然后离开范字也会自己写像。有的小朋友以为一天写上几百个不同的字就是苦练，这是不对的。实际上一天只练几个不同的字就行了，

只是这几个字每个字都要反复练许多次，直到学像、记住。第三点是要长期坚持。有的小朋友今天练几个字，每个字练了许多遍，可后来相隔许多天也不去练，时间一长，学过的字又忘了。这种习惯很不好，一定要克服和防止。第四点是要善于理解总结。理解，就是要去思考字帖上每个字的书写形状、特点和为什么要这样写，如笔画的正斜、长短，结构的紧松、宽窄等。进一步说，还要举一反三，能把这个字的形状、特点自觉运用到相同类型的字上。总结，就是练了一段时间后，总结一下哪些地方进步了，哪些地方还有差距，哪些地方理解得比较好，哪些地方还是难点，然后有针对性地去练。善于理解总结，是写字达到上流水平必不可少的一个要求，一开始练字就要去努力。第五点是要谦虚好学。练了一段时间，有了进步，得到了人家的称赞，千万不能骄傲自满。说不定什么时候参加比赛得了奖，这个时候更不能骄傲。要继续努力，向写字好的同学学习，也可找适合自己的毛笔字帖用铅笔照着练。练字有进步是件好事，但一定要再接再厉，不自满、不骄傲，继续去刻苦学习，只有这样，才会一天天地进步起来。



王学文

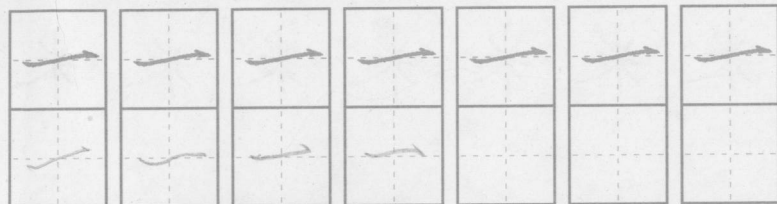
著名硬笔书法家，中国硬笔书法家协会常务理事、全国硬笔书法考级评审委员会委员，毕业于杭州大学中文系。书法作品获1992年第五届全国钢笔书法大赛特等奖，多次获全国硬笔书法比赛一等奖，1988年在杭州举办了个人硬笔书法展览。近年来多次担任全国硬笔书法比赛评委，书作三次送日本展出，还被一些国家和地区的艺术机构及个人收藏。名字被收入多种辞书，已出版数本字帖。



起笔时先向右下方顿一顿，也就是用顿笔；结束时也用顿笔，然后向左一回笔后轻轻提起笔来。要记住，横画一般不能写平，而要向右上方斜一点。类似的字：二三土



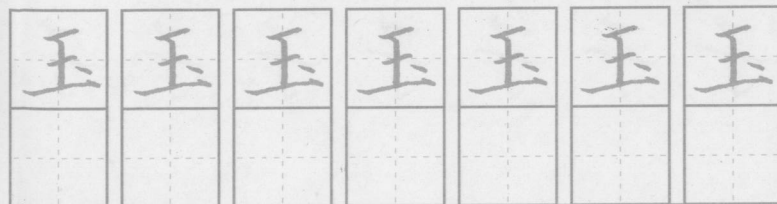
老爸指点



第一横要短。竖要斜。写折时向右下方一顿，然后往里斜，这叫向内合。最后一横要长。类似的字：伍语吾



三横不能写得一样长，否则就难看了。写点时起笔要轻，最后用力一顿后提起笔来。类似的字：王珏钰

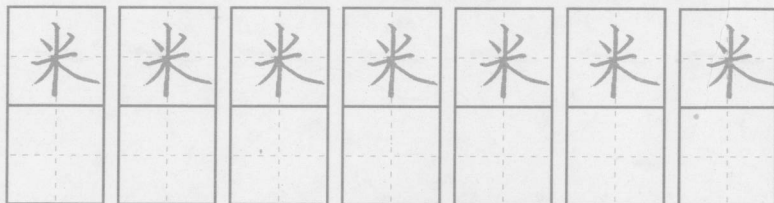


老爸指点



横不能太长。竖要长而直,起笔时向右下方顿笔后再向下行笔。要知道,任何笔画起笔时一般都可以先向右下方顿一顿的。类似的字:来采采

米



第一撇要平而短,起笔时向右下方顿笔,然后转向左边快速撇出。下面的撇要短,捺要长。类似的字:秀秃香

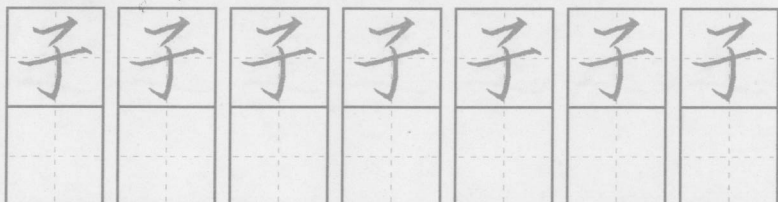


禾



横勾先向右上方斜,顿笔后向左下方快速撇出,但不能太长。弯钩起笔与横钩尖相接。最后一横要长,位置要靠上,写在弯钩起笔稍下的地方。类似的字:仔籽字

子



瓜

第一撇要平而短。第二撇写成竖撇。捺要长,从第一撇快要结束的地方起笔。

类似的字:瓢瓠酌



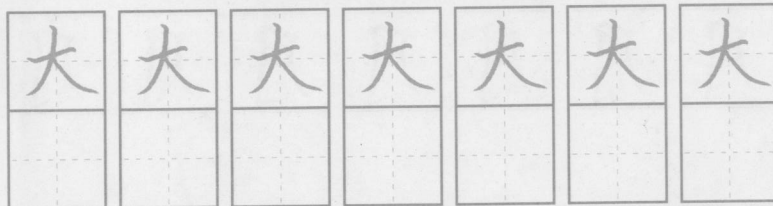
老爸指点



大



横不能太长。竖撇不要撇得太出去。捺从横与撇相交的地方起笔。写捺时,起笔要轻,慢慢加重,快要结束时最重,然后顺着平的方向轻轻提起笔来。类似的字:太夭夫



多

上面小,下面大。下面部分的第一笔撇要从上面部分横撇中间偏上一点的地方起笔;最后的撇要长一点;最后的点不能写得太下来。类似的字:够移爹

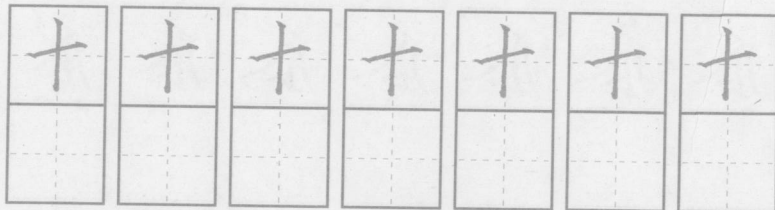


老爸指点



横画要高一点，也就是说，竖画在横上面短，在横下面长。竖画收笔时顿一顿，然后向上回一回，好像有一滴露珠挂着，这样的竖叫垂露竖。类似的字：干午千

十

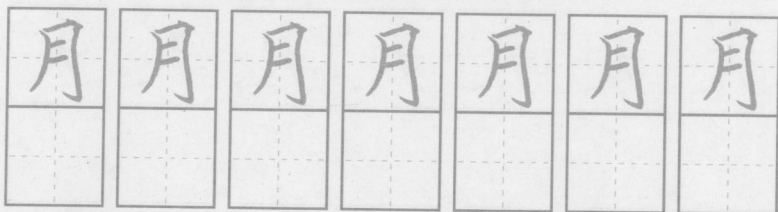


右边比左边要长，也就是右边位置低一点。写折时向右下方顿



一顿，然后向左收一点回来后向下行笔；钩不要太长。里面两横靠在撇上。类似的字：肚肝明

月



左右有竖的字(除口外)，右竖要长一点。里面的横靠在左竖上，也可以写在中间，但不要靠在右竖上。类似的字：目白自

日

