

# 如何练字 如何写好字

一、写字的字体已经成形，能不能改，怎样改法？

答：能改，而且用不多久。很多同志认为：写字已经成形，年龄已经渐大了，不能改了……，这种看法不对。要知道，写好字并不是什么难事，也不是高不可攀，而是极其好学，只要你方法对头，改正旧的写字习惯。具体地说，在你练写的时候，必须端正写字的姿势和执笔方法，这是首要条件。

现在列举先人练字二例，现结合本身体会，谈谈这个问题。

大家知道，中国书圣王羲之，他先从卫铄学书，之后又多见先代名家钟繇等名著，遂改变初学。正是他，继往开来，把古朴的书体变成娇美流畅的今体，对楷、行、草书均有创造性的贡献，这就是王羲之在中国书法史上的历史功绩。

再说颜真卿，他初学褚遂良，后从张旭得法。他参用了篆书笔意，写出了端庄雄伟的楷书。是他开创了二王以外的新风格。

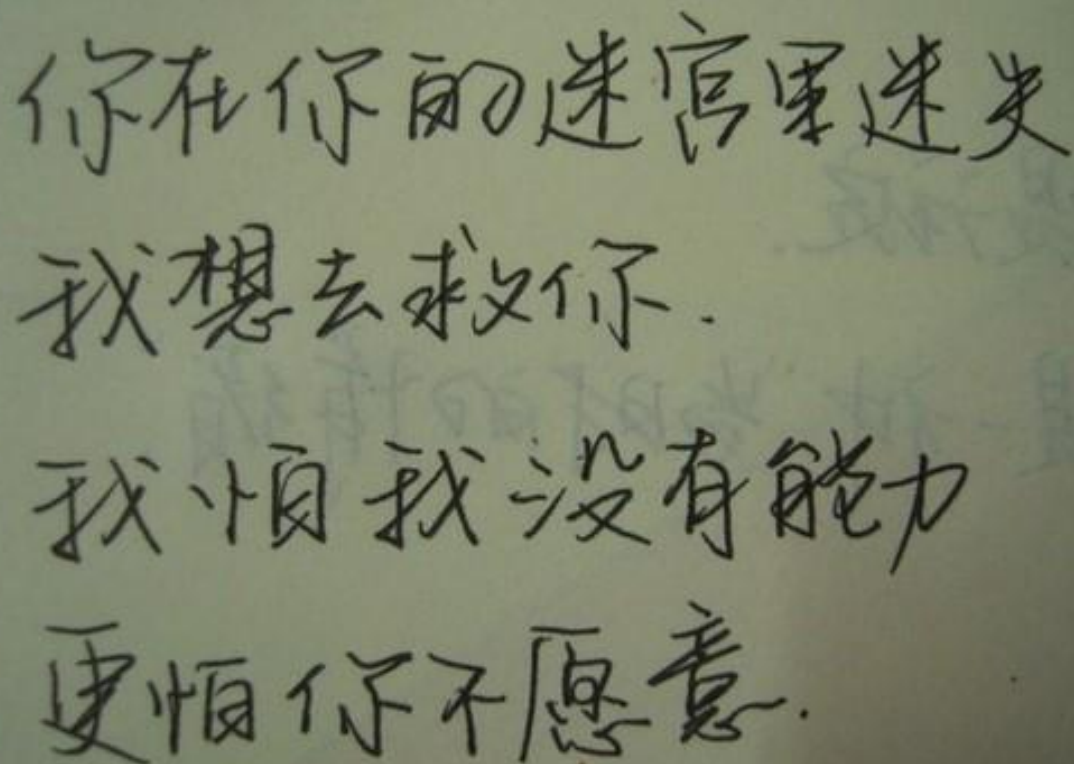
我本身先从钟绍京的楷书摹法，后又从欧阳询、黄自元的楷书得法，在行书上追学黄若舟的笔法，自感距离尚远，自己仍须努力。但不论你写的字成形多少年，都是可以改的。

有的同志提出：写钢笔字摹仿毛笔字帖行吗？实践证明，可以，其效果一样。

写好钢笔字和毛笔字，不论年龄大小，不论你写字是否成形，只要勤字当头，下定决心，认识到对工作对前途有着相关的重要性，经过一番努力，是能写好的。

起步虽晚犹可追，古往今来，有许多三十而立后学成才的名师。宋朝的梁颢，八十二岁才考上进士，他咏道：“也知少年登科好，争夺龙头属老成。”明朝李贽，弃官就学，立志著书的时候已是五十四岁了，他的名著《焚书》，《藏书》先后在六十四岁和七十三岁时完成的。

成就的取得，不在于年龄大小，关键在于志向和恒心。



你在你的迷宫里迷失  
我想去救你。  
我怕我没有能力  
更怕你不愿意。

如果从一开始就是一种错误。

那么为什么。

为什么它会错得那样美丽。

——席慕蓉

## 二、写字应当从何学起？

答：先要选好你所理想的字帖，又要考虑是否近似你所写的字形，选好了，先看上几遍，分析其中字形要点和结构的规律。这叫“意在字先”，然后用透明白纸先描摹，后临摹，熟记每个字中的关键部位。具体步骤分述如下：

## 写字的姿势和执笔

(1) 坐要正，肩要平，背要直，身子和头部不能歪，更不要低；两眼距桌面约一尺，前胸距桌沿约三寸。

(2) 执笔要正，笔尖应直向前，切忌内斜，（只要掌心放平些，笔尖就自然向前）；食指指尖距笔尖约一寸。拿笔不正或笔尖向内斜，就写不好捺，写不好横，写不好钩，很难顺手，甚至每写一笔，就得挪动一下右手。同时，写出的线条一无骨气，二无韵律，字形也就谈不到舒展大方。

(3) 笔杆的斜度，写大字拿笔往上些，笔杆斜度要稍大，写小字往下些，笔杆斜度稍小。一般的斜度应倾斜在食指关节处，超过这个部位，写出的笔画，不是拘泥，就是呆板。笔杆斜度不适当，笔速要受到局限的，并且不可能写出飘然、神韵的字形来，因此不应倾斜“虎口”处。

(4) 握笔要轻松，运笔才自如；握笔太紧，写出的字，不能开阔大方。据在中学讲课所见，一个有五十人的班级里，就有四十五人拿笔不正或笔尖向内斜，大学里也是这样，正是这个缘故，这些同学写出的字，钩不象钩，捺不象捺，笔画全是平拖堆砌。

前已说过，写字好坏，在姿势和执笔上有绝对关系。如同木工锯木一样，如果姿势和拿锯不正，即便“线条”画得再直，你也要锯歪的。这和写好字的道理是一样的。

因为爱他 所以离开他。  
有些感情如此直接和残酷。  
容不下任何迂回曲折的温暖  
带着温暖的心情离开  
要比苍白的真相要好。  
纯粹的东西死得太快了。

### 三、学书法的步骤应当怎样安排？

答：先从楷书基本笔画学起，即点、横、竖、撇、捺、提、钩、折八种。

一个字好比一台机器，基本笔画练好，等于把“零件”加工好；练好偏旁部首，就好比开始“组装”；练整个字形，就等于进入“总装”。就是说，先学“分解”，后学“连贯”。所以说，楷书是基础，而基本笔画则是基础的基础。

在练写基本笔画时，要分类去练。如练写“丶”时，要把丶、丿、丶、丨等分别练好，然后后再写“连贯”，进行组合。

一般的规律：练楷书先练基本笔画；再练笔画顺序；三练偏旁部首；四练字形结构；五练分行布局。

汉字的“点”画写时要加重，如石坠地。什么样的部位需要什么样的点，要做到“意在笔先”。如“宀”上头的点按钟绍京、欧阳询的写法，用短小竖势书写是比较有力的。

小孩子总要学会去原谅。

已经学会长大的自己的自己



一天路过

一天错过

还有天 好与把握。

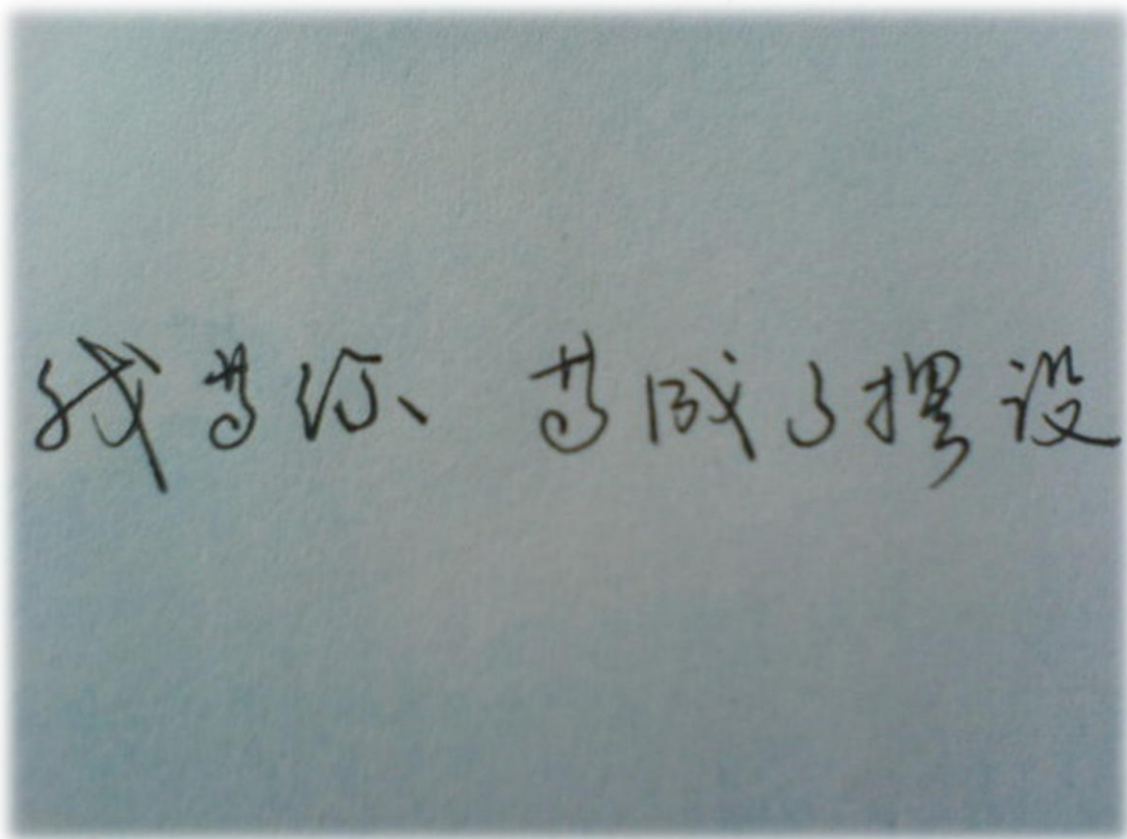
不准说话



#### 四、为什么说学字必先练楷书？

答：大家知道，幼儿开始走路时，必先学站立，站稳了才能学迈步，步子熟了，才能快步走，然后跑起来。

这和练字的三部曲一样，先练楷；再练行；三练草。历代书家一致主张，只有练好楷书，基础牢了，再写行、草就容易了。只有练好楷书，写出的字，才能笔不浮滑，体不支离。



最好的时光里。

我依然独自一个人走在那条  
繁华炫丽却不属于我的街。

我像一个拾荒者

悄悄收藏起时光的底片。

让它变成陈年的私酿。

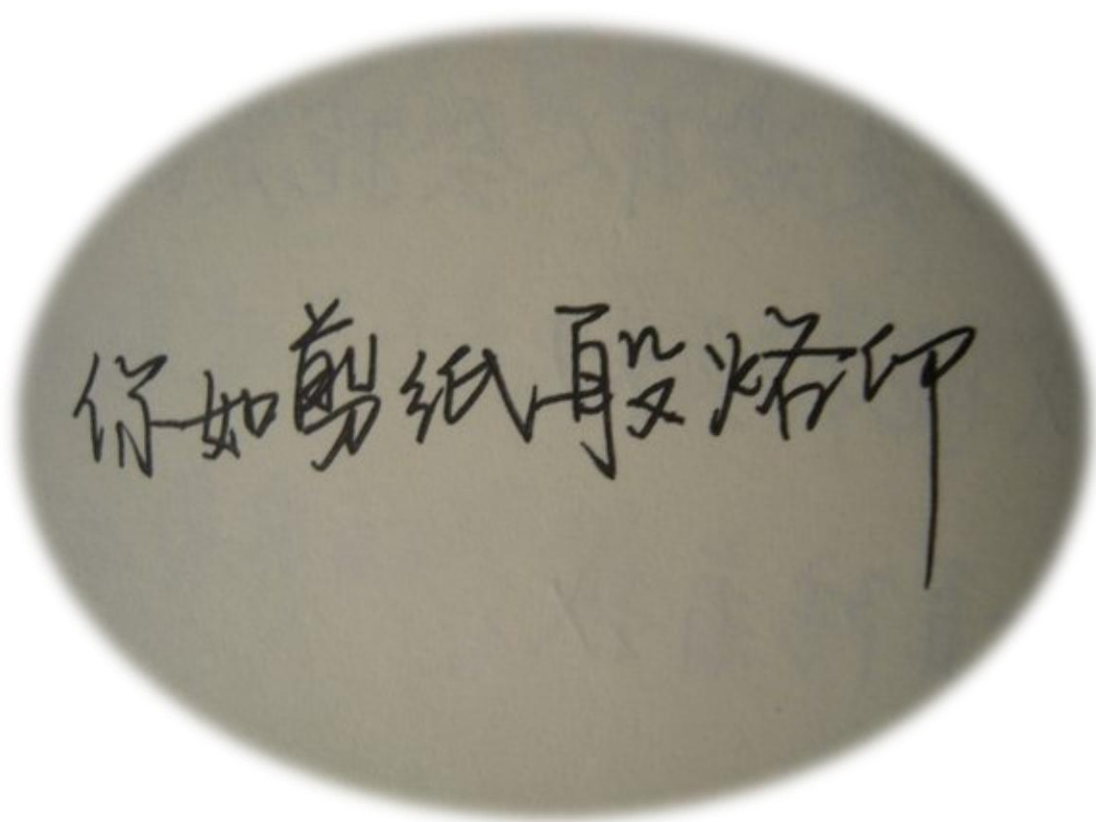
然后在那了夏日的午后。

晾晒出任何与你有关的画面。

## 五、先学楷书需要多久呢？

答：只要你选好字帖，每天坚持写两页，持之以恒，两个月就可以收效。至于练写的方法，仍是先描摹，后临摹，然后对照找差距。对难写的字，要分别记下来，专门突破。

当你练有成效的时候，你就自然产生了兴趣：越写越爱写，越看越高兴！这就是你成功的开始。

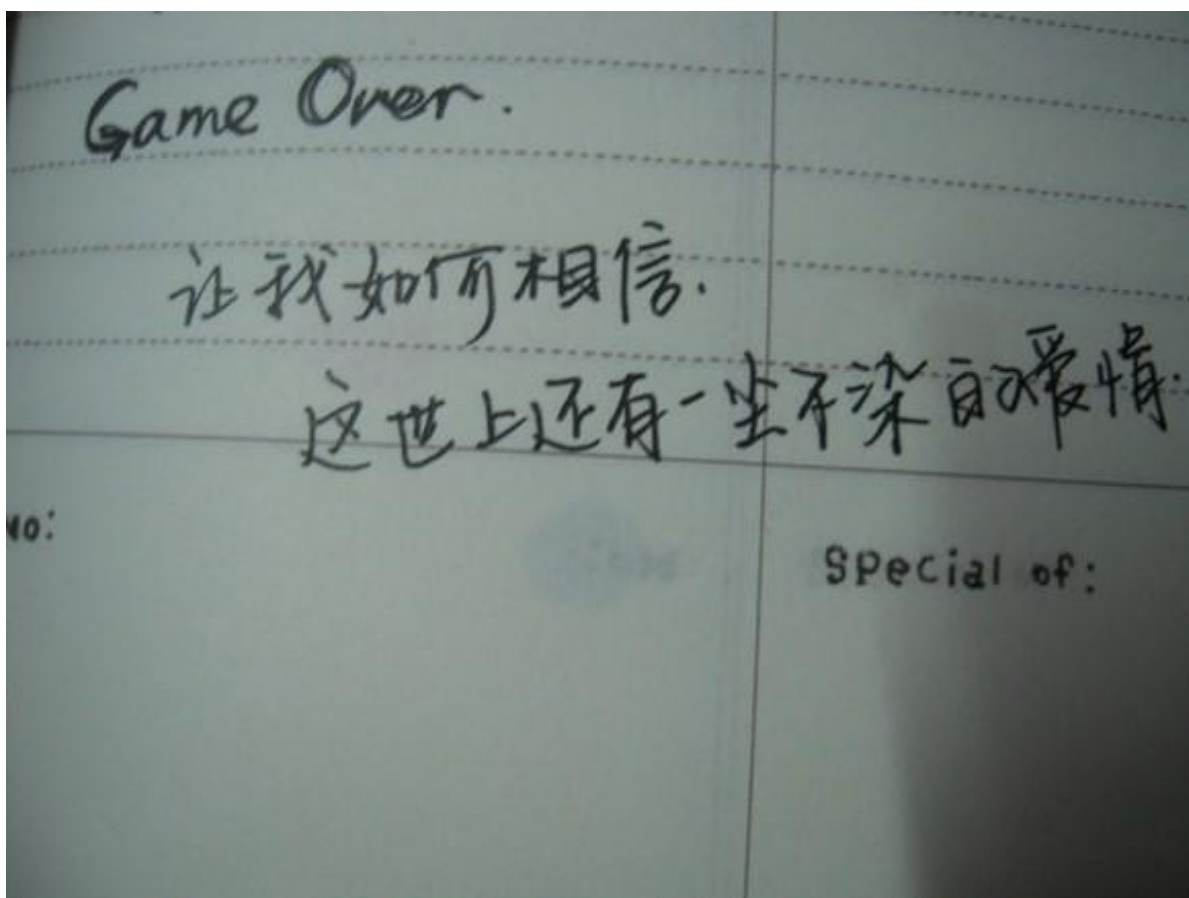


你如剪纸般烙印

芬芳处处一彩蝶  
羞落花红绿叶斜  
舞弄清风迷人眼  
心生情起千千结

## 六、写行书已经习惯，再练楷书能成吗？

答：没问题，而且还快呢。因为你对字形的结构已有一定的印象，在书写上也有一定的基础，手指和腕部更有一定的素养，只要方法改变一下，纠正你原来拿笔和运笔姿势，按着楷书的基本体系，坚持练下去，那么，在半年年的时间就可收效。



很多的梦在等待着进行。

而我已经分不清。

你是友情

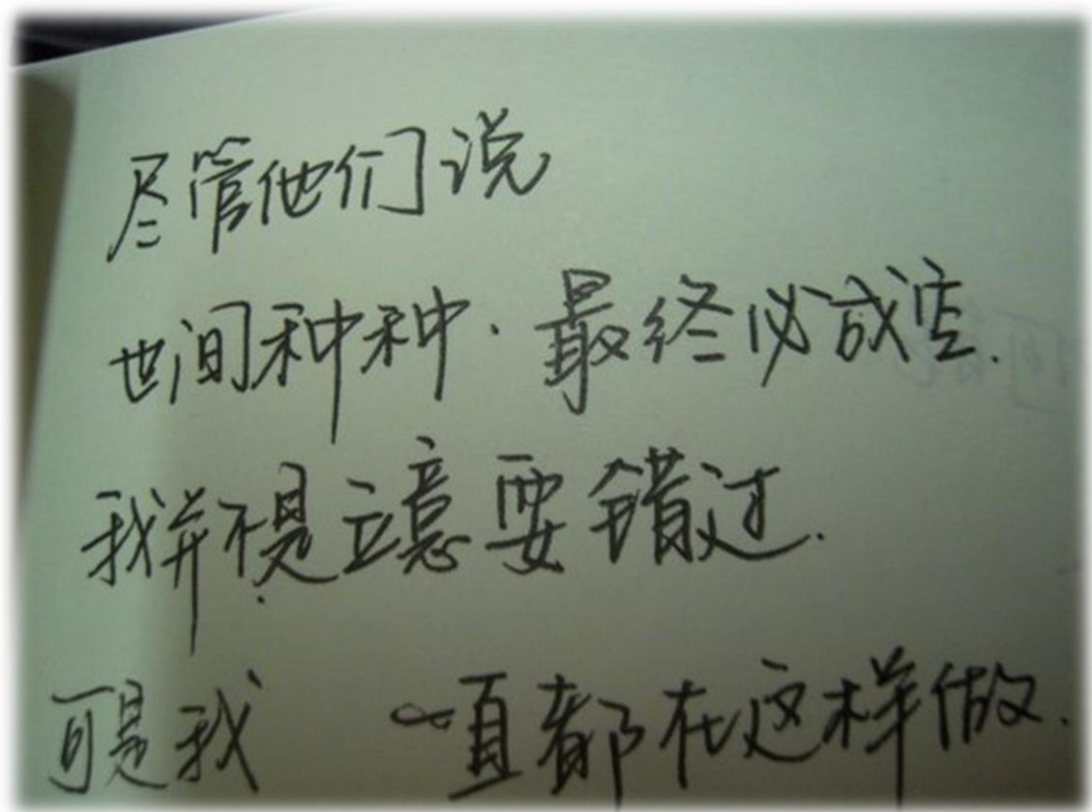
还是错过的爱情。



## 七、要想写好每个字，其重点应当掌握哪些？

答：第一要掌握笔力，这里指的是该用力的笔画就要用力；不该用力的就要轻笔过渡。例如写国、红、真、钢等字，轻重分得清，看起来就会给人以美感。

一般来说，写“丶、一、丨、丶（捺）”等笔画着笔应用力，其它稍轻些。但一个字中的个个笔画不能都用力。比如，写“人、大、天”等字的撇画应当轻，捺画应当重。相反，撇画写成重，捺画写成轻也可以，总之不能平均用力。





不是无情亦非薄幸

只是我们一生中会遇上很多人

真正能停留驻足的又

有几个？生命

是终将荒芜的渡口，连我们自己

都是过客。

DIY你

喜欢的

表情吧...



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/175232002132011200>