

## 坐姿 一拳一尺一寸

正确坐姿对笔画长短，方向的准确性，把字写好更有帮助，对眼睛和健康生长更有帮助。

### 头正身直足平：

头放正，不能歪着斜着头；身正，身子也要放正不能侧着、卧着或弓背；足放平，脚平放在地上，不要翘腿垫脚。

**眼离纸面一尺：**眼睛要离纸面有一尺的距离，不能靠太近，也不能离太远。

### 手离笔尖一寸：

手离笔尖的距离为一寸，这是抓笔的技巧。抓笔一般大约在整只笔的前三分之一处（视笔杆长短而定）。

**胸离桌缘一拳：**胸不能依靠着桌子，也不能离桌子过远，以一拳的距离为宜。

## 手腕手臂摆放

写字发力，手腕手臂肌肉起着不可或缺的调节作用，同时提供稳定的支点让发力更稳定准确。

手掌背部与手臂是自然弧度过渡，不能完全一条线，不能手腕内勾，否则干扰笔画书写。

### 常见错误的手臂摆放

1,手腕内勾。

2，手臂横放。

3，手腕放在桌子边缘。

## 纸张摆放

由于右手书写，所以本身书写位置具有偏右性。如果将纸张摆放对准人体正中间会让右手有足够的趋势，便干扰了发力，活动方位和笔画。

应该遵循习惯，将纸张摆在略微偏右。（具体可因人而异，如果习惯了中间也可，但不可摆在偏右边过多，长时间会影响身体生长和眼睛斜视习惯。）

## 纸张歪斜

纸张摆端正还是略微歪向左边，视习惯而定，一般可轻微偏左歪斜，来配合手臂摆放的本身角度，对把握笔画方向更容易。

好啦 今天的练字小技巧就分享到这啦，大家有什么想要了解的问题欢迎评论

张北墨硬笔九九高效让练字变得更简单！