

钱建忠

硬笔书法升级考段强化训练丛书

成語精選鋼筆行書字帖

华东理工大学出版社



硬笔书法升级考段强化训练丛书

成语精选钢笔行书字帖

钱建忠

华东理工大学出版社

(沪)新登字 208 号

硬笔书法升级考段强化训练丛书

成语精选钢笔行书字帖

钱建忠

华东理工大学出版社出版发行

上海市梅陇路 130 号

邮政编码 200237 电话 64250306

新华书店上海发行所发行经销

上海展望印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 7 字数 170 千字

1998 年 12 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

印数 1-6000 册

ISBN 7-5628-0929-1/Z·151 定价 10.00 元



书法是我国古老文化中的瑰宝。几千年来,中华民族始终对书法艺术怀着崇尚的情怀,古人把琴棋书画作为人的才华的标尺,这是传统文化崇尚人的内美的体现。

随着时代节奏的加快,钢笔以其携带方便,书写快捷而代替毛笔成为主要的书写工具。今天,写好钢笔字,不仅是实用的需要,也是提高人的内美的需要。

如何在较短时间内写一手好字,这是许多初学者非常关心的问题。我在十几年的书法教学中,摸索出一套临、摹结合的行之有效的学习钢笔字方法,可达到事半功倍的效果。

学习写字应从点画、运笔与结体三方面入手。

一、点画的重要性

汉字有几万个,而基本点画仅有八笔(俗称“永字八法”),即点、横、竖、撇、捺、挑、钩、折。任何汉字都由这些基本点画中的几笔搭配而成,初学者应首先在基本点画上下功夫,为写一手好字打下扎实的基础。

二、运笔的重要性

字是通过手的运动而产生的。学写字,关键在于运笔。运笔即通过手的连贯动作,使点画呼应,线条流畅,形态活泼,意境深远。运笔时的提按顿挫,轻重快慢,可使字充满生命的节奏。中国书法之所以能成为全世界独一无二的艺术,其奥秘全在于此。

三、结体的重要性

结体指字的间架结构的安排。汉字为方块字,本身具有造型艺术的特点。汉字从象形发展而来,它单独成形,其“形”像“物”,含有一种造型美的因素。

汉字结构除单体结构外,合体结构有左右结构、上下

结构、左中右结构、上中下结构、全包围结构、半包围结构等形成。由于各人的个性不同,审美情趣不同,书写时必然会产生各不相同的结体,或严谨、或疏朗、或松散、或茂密。结体虽然千变万化,但每个人都必须遵循重心平衡、协调匀称的基本原则。结体是学习写字的重要内容之一。

为了使初学者尽快掌握点画、运笔与结体,本书在内容上重点编排了强化训练部分。

本书共分为三部分:第一部分为成语精选钢笔临写字帖;第二部分为成语精选钢笔摹写强化训练;第三部分为古帖临写范例。

第二部分的成语精选摹写强化训练为本书的主要内容。心理学上的“遗忘曲线”原理告诉我们,人在初步学习后的记忆效果是极其有限的,而一个阶段反复学习某一部分内容则效果显著。晋朝王羲之在《笔势谈》中说:“始书之时,不可看其形势,一遍正手脚,二遍得形势,三遍微微似本,四遍加以遒润,五遍益加抽拔,使不生涩,不可便休,两行三行临之,惟取滑健为能,不计其遍数。”王羲之在此强调练字在反复的基础上才能达到熟能生巧,挥洒自如的程度。所谓“熟读唐诗三百首,不会作诗也会吟”、“拳不离手,曲不离口”都是强调了反复强化后自然会水到渠成,出神入化。鉴于此,这部分的内容将多次重复,使你在反复摹写强化训练中迅速成长。

本书注重方法,真正做到了临与摹相结合,摹写与强化训练相结合。既注重实用又讲究艺术,重点普及而兼顾提高。读者只要认真地按照本帖方法进行强化训练,书写水平一定会在短时间内取得较大的提高,从而顺利地通过硬笔书法升级考段。

写一手好字,铸造一个全新的自我。

钱建忠

1999年1月8日



前言

成语精选临写字帖 (1)

成语精选摹写强化训练..... (12)

古帖临写范例 (100)

后记 (106)

成语精选临写字帖

爱	才	如	渴	爱	憎	分	明	暗	香	疏	影
傲	雪	欺	霜	八	斗	之	才	八	仙	过	海
跋	山	涉	水	白	壁	微	瑕	白	驹	过	隙
百	步	穿	杨	百	家	争	鸣	抱	诚	守	真
豹	死	留	皮	斧	乌	先	飞	笔	扫	干	军
笔	走	龙	蛇	彪	炳	干	古	表	里	如	一
别	出	心	裁	彬	彬	有	礼	冰	魂	雪	魄
冰	清	玉	洁	兵	贵	神	速	秉	笔	直	书
秉	烛	夜	游	波	澜	老	成	博	大	精	深
不	二	法	门	不	拘	一	格	藏	龙	卧	虎
藏	器	待	时	惻	隐	之	心	曾	经	沧	海
长	风	破	浪	超	尘	拔	俗	沉	雄	古	逸
沉	著	痛	快	晨	兴	夜	寐	趁	热	打	铁
成	人	之	美	永	前	后	后	程	门	立	雪
持	之	以	恒	叱	咤	风	云	宠	辱	不	惊
抽	薪	止	沸	出	类	拔	萃	出	奇	制	胜

初	写	黄	庭	陈	恶	各	本	触	类	旁	通
春	风	夏	雨	春	竿	秋	实	春	宵	一	刻
唇	齿	相	依	慈	悲	为	本	从	善	如	流
寸	草	春	晖	寸	长	尺	短	寸	洞	尺	壁
达	人	知	命	大	处	落	墨	大	刀	阔	斧
单	刀	直	入	澹	泊	明	志	得	心	应	手
得	意	忘	形	登	高	能	赋	抵	掌	而	谈
砥	柱	中	流	点	石	成	金	硃	宕	通	雨
顶	天	立	地	动	心	忍	性	洞	鉴	古	今
独	步	天	下	独	辟	蹊	径	笃	志	好	学
短	小	精	悍	多	谋	善	断	耳	聪	司	明
发	奋	固	强	发	聿	振	聩	翻	江	倒	海
反	躬	自	省	返	朴	归	真	防	患	未	然
防	微	杜	渐	放	浪	形	骸	飞	鸿	蹈	雪
废	寝	忘	食	分	秒	必	争	奋	发	有	为
愤	世	嫉	俗	丰	标	不	凡	丰	富	多	采

风	餐	露	宿	风	卷	残	云	风	流	蕴	藉
逢	人	说	项	逢	山	开	道	汎	一	劝	百
风	鸣	朝	阳	奉	公	守	法	芙	蓉	出	水
倚	仰	无	愧	富	贵	浮	云	盖	棺	论	定

甘	之	如	饴	敢	作	敢	为	刑	柔	相	济
刚	正	不	阿	高	山	流	水	高	屋	建	纸
高	瞻	远	瞩	割	席	分	坐	格	高	意	远
格	物	致	知	各	尽	所	能	根	深	叶	茂

功	成	不	居	古	道	热	肠	顾	全	大	局
瓜	熟	蒂	落	瓜	田	李	下	刮	目	相	看
管	鲍	之	交	光	阴	似	箭	鬼	斧	神	乙
过	门	不	入	含	英	咀	华	韩	潮	苏	海

毫	分	缕	析	毫	迈	不	群	好	事	多	磨
好	问	则	裕	好	学	不	倦	和	风	细	雨
横	梨	赋	诗	鸿	鹄	之	志	鸿	毛	泰	山
后	发	制	人	后	生	可	畏	呼	之	欲	出

画	龙	点	睛	环	肥	燕	瘦	患	难	与	共
海	人	不	倦	慧	心	巧	思	浑	然	天	成
洋	身	是	胆	火	眼	金	睛	豁	达	大	度
出	节	叹	赏	出	玉	敲	金	积	少	成	多

急	公	好	义	急	人	之	难	集	思	广	益
集	暇	成	裘	嫉	恶	如	仇	计	深	虑	远
季	布	一	诺	济	时	拯	世	继	往	开	来
家	学	渊	源	嘉	言	懿	行	驾	轻	就	熟

坚	忍	不	拔	艰	苦	奋	斗	兼	容	并	包
兼	收	并	蓄	剪	草	陈	根	简	明	扼	要
见	缝	插	针	见	利	思	义	见	贤	思	齐
将	勤	补	拙	匠	心	独	运	矫	若	惊	龙

脚	踏	实	地	教	无	常	师	教	学	相	长
节	用	爱	人	戒	骄	戒	躁	借	风	使	船
金	玉	良	言	金	针	度	人	尽	善	尽	美
近	悦	远	来	近	朱	者	赤	惊	心	动	魄

兢	兢	业	业	精	工	填	海	精	益	求	精
敬	而	远	之	九	死	不	悔	居	安	思	危
举	一	反	三	聚	精	会	神	聚	沙	成	塔
决	胜	干	里	开	卷	有	益	开	门	见	山
慷	慨	悲	歌	慷	慨	解	囊	可	歌	可	泣
刻	不	容	缓	空	谷	幽	兰	苦	尽	甘	来
苦	心	孤	诣	夸	父	迹	日	吟	炙	人	口
宽	宏	大	量	宽	猛	相	济	蛙	步	干	里
来	日	方	长	兰	芷	之	室	朗	月	清	风
浪	迹	天	涯	乐	以	忘	忧	礼	贤	下	士
力	透	纸	背	力	挽	狂	澜	厉	兵	秣	马
立	人	达	人	良	吊	益	友	良	药	苦	口
量	休	裁	衣	量	力	而	行	两	袖	清	风
林	下	风	乞	淋	漓	尽	致	玲	珑	剔	透
聆	羊	挂	角	流	芳	百	世	柳	暗	花	明
六	根	清	净	炉	火	纯	青	戮	力	同	心

洛	阳	纸	贵	毛	遂	自	荐	迷	而	知	返
妙	手	丹	青	妙	手	回	春	名	垂	青	史
名	副	其	实	名	正	言	顺	磨	杆	成	针
束	路	之	难	谋	事	在	人	司	不	邪	视

目	无	全	牛	南	橘	北	枳	能	屈	能	伸
能	看	多	劳	逢	水	行	舟	驾	马	十	驾
吐	心	洒	血	旁	观	看	清	抛	砖	引	玉
危	丁	解	牛	鹏	程	万	里	半	心	静	气

破	釜	沉	舟	七	步	之	才	祈	羹	之	举
奇	文	共	赏	乞	贯	长	虹	干	锤	百	炼
巧	奇	天	乙	切	磋	琢	磨	楔	而	不	舍
勤	能	补	拙	青	出	于	蓝	清	词	雨	句

清	风	明	月	穷	而	后	乙	求	贤	如	渴
曲	高	和	寡	曲	尽	其	妙	绕	梁	之	音
人	杰	地	灵	人	尽	其	才	人	死	留	名
仁	人	君	子	思	辱	负	重	任	劳	任	怨

任	人	唯	贤	日	月	如	梭	融	会	贯	通
柔	能	制	刚	如	风	过	耳	如	饥	似	渴
如	烹	小	鲜	入	木	三	分	入	身	随	俗
三	顾	茅	庐	三	户	三	秦	三	思	而	行

山	高	水	长	善	始	善	终	赏	不	逾	时
赏	罚	分	明	上	行	下	效	舍	己	救	人
舍	我	其	谁	身	先	士	卒	深	谋	远	虑
深	情	厚	谊	神	定	气	安	神	机	妙	算

神	清	气	朗	审	时	度	势	升	堂	入	室
师	道	尊	严	诗	以	言	志	十	步	芳	草
十	年	寒	窗	石	破	天	惊	时	不	再	来
实	至	名	归	拾	金	不	珠	食	无	求	饱

始	终	不	渝	事	事	功	信	事	必	躬	亲
事	在	人	为	视	死	如	归	手	不	释	卷
守	正	不	移	书	香	门	弟	熟	能	生	巧
恕	已	及	人	水	到	渠	成	顺	理	成	章

瞬	息	万	变	说	一	不	二	私	淑	弟	子
思	若	泉	涌	死	得	其	所	夙	兴	夜	寐
随	机	应	变	岁	寒	松	柏	它	山	之	石
淡	笑	风	生	叹	为	观	止	探	幽	索	隐

特	立	独	行	提	细	挈	颌	天	伦	之	乐
天	真	烂	漫	添	砖	加	瓦	铁	画	银	钩
铁	面	无	私	亭	亭	玉	立	通	情	达	理
授	桃	根	李	突	飞	猛	进	吐	故	纳	新

推	陈	出	新	推	已	及	人	退	避	三	舍
晚	口	咸	章	晚	颖	而	出	完	璧	归	赵
頌	石	点	头	万	世	一	时	汪	洋	自	肆
三	羊	补	牢	忘	年	之	交	忘	象	得	意

望	尘	莫	及	望	洋	兴	叹	咸	而	不	猛
咸	武	不	屈	希	编	三	绝	为	善	最	乐
惟	妙	惟	肖	来	雨	调	缪	温	故	知	新
文	以	载	道	文	质	彬	彬	文	采	风	流

闻	过	则	喜	问	心	无	愧	我	行	我	素
我	醉	欲	眠	卧	薪	尝	胆	务	实	去	竿
物	换	星	移	物	极	必	反	物	竟	天	择
惜	墨	如	金	嬉	笑	怒	骂	习	心	性	成
细	水	长	流	下	笔	如	神	夏	雨	雨	人
光	见	之	明	先	人	后	已	闲	情	逸	致
相	辅	相	成	相	濡	以	沫	相	机	而	行
心	旷	神	怡	心	摹	手	追	心	平	气	和
新	陈	代	谢	薪	尽	火	传	行	不	苟	合
行	云	流	水	胸	有	成	竹	胸	有	丘	壑
雄	才	大	略	雄	心	勃	勃	修	身	齐	家
秀	外	慧	中	旭	日	初	升	须	眉	男	子
虚	怀	若	谷	桐	桐	如	生	旋	转	乾	坤
学	而	不	厌	学	无	常	师	学	以	致	用
雪	中	送	炭	循	序	渐	进	循	循	善	清
雅	人	深	致	雅	俗	共	赏	言	必	有	据

言	清	身	教	言	简	意	暖	扬	长	避	短
阳	春	白	雪	仰	不	愧	天	养	精	蓄	锐
咬	得	菜	根	窃	宠	淑	女	要	言	不	烦
叶	落	知	秋	一	波	三	折	一	技	之	长

一	乞	呵	咸	以	德	振	德	以	身	作	则
以	直	振	怨	义	不	容	辞	义	无	反	顾
抑	扬	顿	挫	意	味	深	长	意	在	笔	先
因	材	施	教	因	地	制	宜	引	而	不	发

引	人	入	胜	迎	刃	而	解	晚	颖	而	出
应	对	如	流	雍	容	闲	雅	勇	冠	三	军
勇	往	直	前	用	其	所	长	忧	深	思	远
总	然	自	得	游	司	骋	怀	游	刃	有	余

有	胆	有	识	有	口	皆	碑	有	条	不	条
与	人	为	善	语	重	心	长	欲	速	不	达
誉	满	天	下	源	远	流	长	远	见	卓	识
月	光	如	水	运	筹	帷	幄	再	接	再	历

择	善	而	从	斩	钉	截	铁	招	贤	纳	士
朝	闻	夕	死	折	冲	尊	俎	真	才	实	学
真	知	灼	见	震	古	铄	今	争	分	夺	秒
正	人	君	子	正	直	无	私	政	通	人	和

枝	繁	叶	茂	知	人	论	世	知	人	则	哲
知	易	行	难	直	道	而	行	只	争	朝	夕
指	挥	若	定	熙	尺	干	里	至	交	契	友
志	气	凌	云	志	同	道	合	志	在	四	方

质	疑	问	难	擢	地	有	声	智	勇	双	全
智	圆	行	方	忠	言	遂	耳	钟	灵	毓	秀
众	口	铄	金	众	望	所	归	周	公	吐	哺
珠	玉	在	侧	珠	圆	玉	润	竹	林	之	游

志	心	致	志	转	危	为	安	庄	周	梦	蝶
壮	士	新	晚	壮	志	凌	云	致	致	不	倦
自	戒	一	家	自	强	不	息	自	然	而	然
纵	横	天	下	足	智	多	谋	钻	坚	弥	高