

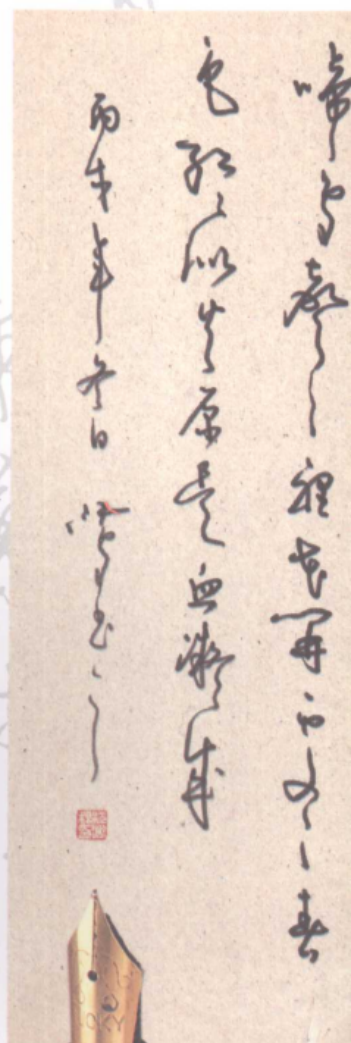
沈鸿根/著

硬笔书法

YING BI SHU FA BAI RI TONG

百日通

江西美术出版社



■责任编辑/韩建武

■封面设计/苏米工作室

硬笔书法百日通

ISBN 978-7-80749-550-5



9 787807 495505 >

定价: 15.00元

建议上架

书法类

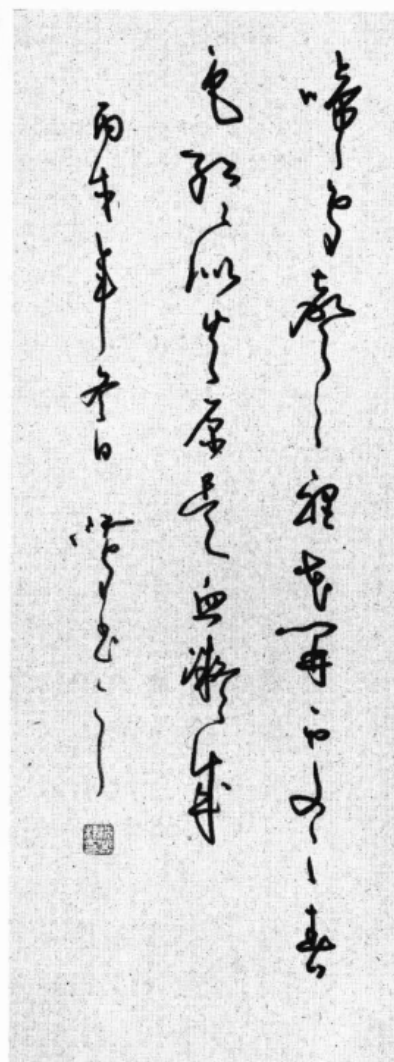
沈鸿根/著

硬笔书法

YINGBI SHUFA BAIRITONG

百
日
通

江西美术出版社



图书在版编目(CIP)数据

硬笔书法百日通 / 沈鸿根著. —南昌: 江西美术出版社, 2008.8

ISBN 978-7-80749-550-5

I. 硬… II. 沈… III. 汉字—硬笔字—书法—青少年读物 IV. J292.12-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 113084 号

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西中戈律师事务所 张戈律师

责任编辑: 韩建武

封面设计: 苏 米

书 名: 硬笔书法百日通

著 者: 沈鸿根

出 版: 江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

网 址: www.jxfinearts.com

电子信箱: jxms@jxfinearts.com

发 行: 全国新华书店

印 刷: 南昌市红星印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 7.75 印张

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000

ISBN 978-7-80749-550-5

定 价: 15.00 元

前言

丙戌之秋，应出版社之邀，约我编写《硬笔书法百日通》、《毛笔书法百日通》、《书法名作鉴赏百日通》一套三本书。书当一本本写，于是先写了这本《硬笔书法百日通》。

这本书主要内容分三部分。一是技法，讲解硬笔书法的有关点画写法、结构要领、章法安排、图式设计等；二是临帖，临帖是学习书法的必由之路和行之有效的好方法，故硬笔书法也不例外。临帖要取法乎上，就必须临古帖，为此，重点介绍了钟繇《荐季直表》楷书、王羲之《金刚经》行书、智永《千字文》草书，以及《曹全碑》隶书和《石鼓文》篆书等10多种法帖名碑的风格特点、临习方法；三是点评和赏析一批硬笔书法作品，这些作品的作者，有新秀，也有名家，都是硬笔书法大赛的夺金掠银者，不可等闲视之。

如果说，讲解技法是为了掌握技法，那么，临习古帖是走正道，取法高，而点评和赏析硬笔书法作品，则是明得失，提高鉴赏水平。

除上述主要内容外，本书还附带介绍了笔、纸、墨水的性能和品种，执笔的方法和写字的姿势。

由于读者对如何签好自己的名字特别感兴趣，故专门介绍横竖共10多种签名款式，以供读者学习和运用。

书后附笔者硬笔书法作品若干件和2800常用字行书以略供参照。望读者多批评。

需要说明的是，书中的硬笔书法作品，横写基本是简化字，竖写大多是繁体字，并不统一。我想，不统一也好，因为横写是现代写法，用简化字，富有时代气息；竖写是传统写法，用繁体字，倒也渊源有自。对于此，不知读者诸君以为如何？

此书有技法讲解、临帖分析、作品点评，还有文具介绍、签名设计，以及执笔方法、写字姿势等，读者通过百日研读和临习，有关硬笔书法的知识和技法，将有所了解，故名《硬笔书法百日通》。当然，要想在硬笔书法上有所成就，就得下苦功，临习古帖，须知“梅花香自苦寒来”！

著者

2008年8月

目录

前言

硬笔书法概况	1
硬笔书法艺术特色	2
什么是硬笔	3
钢笔的挑选和使用	7
纸张	8
墨水	10
执笔方法与书写姿势	11
笔顺规则	13
特殊笔顺	17
楷书点画写法	18
楷书结构要领	23
行书偏旁写法	27
行书结构十五法	36
隶书点画写法	40
隶书偏旁写法	43
隶书特点	46
硬笔书法的书写形式	47
图式	52
另类图式	57
装饰	60
多练是关键	67
临帖方法	69
临帖作品解析	71
签名艺术	78
硬笔书法作品点评	83
江鸟硬笔书法作品欣赏	101
附：江鸟行书常用字字帖选	106

后记

硬笔书法概况

提起硬笔书法，好像与钢笔有关，是一个新文化、新艺术、新品种，是近百年的事，其实这是天大的误会。

打开中国五千年的文明史，早在上古时代，先民就用石制的利器在甲骨上刻写文字，这甲骨文就是硬碰硬的硬笔书法。秦汉时期的刻石，是用刀与凿在石头上刻写文字，毫无疑问，也是硬笔书法。在上世纪初，在敦煌莫高窟发现了大量的经文遗书，其中就有不少用竹木藤类材料书写的经文，这些经文当是名副其实的硬笔书法。由于这个或那个原因，上起唐代，下至元代，前后延续了600多年的硬笔书法，不知何故，西风残照，式微了，惜没能发展下去，但不等于“断子绝孙”。元以后的篆刻、民间的砖文，以及蘸水在台上写字的筷书，在地上画字的棒书，还有个别书画家创作的指书等，也都是硬笔书法，不绝如缕，只是没有蔚为大观，形成一定的气候罢了。

自从19世纪上海辟为商埠、国门大开以后，钢笔由欧美传入中国。由于使用便利，钢笔逐渐占领了笔类市场，有外国进口的“犀飞利”、“派克”等牌号钢笔，有国产的“博士”、“金星”等牌号钢笔，一时兰桂齐芳。钢笔与毛笔开始尚未能分庭抗礼，后来则反客为主，这是大势所趋，无可奈何。但总的来说，由于价贵，在新中国成立以前钢笔使用率并不高，直到解放后，随着文化教育事业的发展，钢笔使用才逐渐普及起来。

钢笔使用的人多，对怎样写好钢笔字的要求也多了起来，从实用上升为审美，这是文化艺术发展的规律，于是出现了有关的字帖。最早一本钢笔字帖是1935年陈公哲写的《一笔行书钢笔字帖》，虽具开创之功，但影响不大。具有硬笔书法艺术价值的是1949年出版的由邓散木与白蕉合写的《钢笔字范》。“文革”前，发行量很大的是黄若舟的《汉字快写法》硬笔字帖，强调快写，讲究实用。上述这些字帖为后来硬笔书法的兴起和发展做了铺垫，创造了条件，奠定了基础。

天时、地利、人和。真正使硬笔书法蔚然成风的是20世纪80年代。先由庞中华的《读谈学写钢笔字》鸣锣开道，继由梁锦英《钢笔书法》摇旗呐喊，接着由江鸟、林似春、叶隐谷倡导在后，创办了全国第一个硬笔书法组织——“晨风钢笔字研究社”，并举办了全国第一次硬笔书法展览。特别是笔者的硬笔书法理论专著《中

国钢笔书法》的出版，破天荒地荣获了全国首届“金钥匙”图书奖和华东优秀图书奖，更是一石激起千层浪。以后，《浙江青年》杂志发起了“全国首届青年钢笔书法竞赛”，上海中华书法协会开办了全国硬笔书法函授与“文明杯”全国钢笔、圆珠笔书写大赛，杭州的《中国钢笔书法》杂志与上海的《写字》杂志相继问世，武汉的《书法报》开辟了硬笔书法专栏，使硬笔书法风起云涌，形势一片大好。为此，“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”，硬笔书法热潮，乘着改革开放的浩荡东风，不仅席卷全国，而且波及海外。其声势之大，范围之广，非其他艺术所能及。

在这股热潮中，大赛蜂起，一届连一届，协会林立，一个接一个，字帖层出，一本又一本，盛况岂但空前，恐怕绝后，不只普及了硬笔书法，而且造就了一批批书法人才。

硬笔书法，因其流便、清劲、秀丽，别有一番风姿。它既切合实用、贴近生活，与社会同步，富有时代气息，又有一定的艺术性，令人赏心悦目，故成了我国人民日常文化生活中的一个重要组成部分。20多年来，这股来自于千家万户的硬笔书法热潮，波澜壮阔，至今势头不改，原因就在于此。

硬笔书法艺术特色

钢笔是硬笔，笔尖由金属制成，性质坚硬尖锐而少弹性；毛笔是软笔，笔头由兽毛制成，性质柔软和顺而有弹性。由于书写工具的不同，毛笔书法有毛笔书法的风采，钢笔书法有钢笔书法的特色。

钢笔书法的艺术特色主要表现在四个方面：

（一）表现在用笔上：毛笔书法很重视用笔，讲究“藏头护尾，力在其中”。故一点一画，不是信手一笔带过，而是逆锋起笔、中锋行笔、回锋收笔，因为不这样，点画就不能笔圆锋中；在转弯抹角的地方，还要顿笔挫锋，使之毫铺势全，因为不这样，转折就不能神完气足。总之，毛笔书法重视用笔，是为了使点画圆满精到，美观耐看。至于钢笔字，由于它的笔尖是一个不松不散的坚实小圆点，笔迹比较细劲匀圆，因此，用笔就比较简单明净，虽然书写的力度有大有小，书写的速度有快有慢，但在书写具体点画时，既不需要逆锋起笔，回锋收笔，又不需要顿挫铺毫，中锋行笔，这就提高了书写的速度，再说，笔尖与纸张的摩擦力小，笔致也就流畅达多了。

(二) **表现在线条上**：由于钢笔尖坚硬尖锐而少弹性，加上又写在不化水的光滑的纸上，书写速度也快，笔迹细劲、匀圆、流畅、简洁，不像毛笔书法的笔迹那样雄壮而粗细变化大，因此，钢笔书法的线条细而不弱，坚韧如钢筋，流利似游蛇，挺拔若翠竹，别有意味。

(三) **表现在结体上**：钢笔书法与毛笔书法一样，也要按照美的规律来造型，讲究平稳、均衡、对称、比例、变化、和谐等，但由于钢笔线条纤细、形态小巧，因此，特别要求写得匀称，不能像毛笔书法那样强调“疏可走马，密不通风”的画意。因为钢笔书法如果写得疏疏密密，点画狼藉，势必“花”非此“花”、“月”非此“月”，那么，就要影响认读，而且不见得美观，这样就失去了实用和欣赏价值。

(四) **表现在格式上**：传统的毛笔书法的书写格式是字序从上到下、行序由右而左的直写，而钢笔书法的书写格式是字序从左到右、行序是由上而下，大异其趣。在书写过程中，毛笔书法是一笔直写，大都不空格、不标点，甚至不分段，而钢笔书法恰恰相反，既要空格，又要标点，还要分段。当然，毛笔书法也可横写，钢笔书法也可直写，这仅是“角色反串”。作为毛笔书法，应以传统的直写为主；作为硬笔书法，应以现代的横写为主，各有其所。

钢笔的表现力虽然不及毛笔，但它尖硬的笔尖，简便的写法，却形成了钢笔书法所独有的节奏明快轻捷、线条细劲匀圆、笔势流利畅达、造型秀雅清健的特色。这种特色是毛笔书法永远代替不了的。

什么是硬笔

除传统的毛笔之外，凡是笔尖由硬质材料制成或做就的书写工具，都是硬笔。

硬笔是个大家族，随着科技的发展和新材料的运用，这个家族成员越来越多，可谓兴旺发达。这些硬笔为此而成了历史的见证，时代的产物，为我们的文化事业做出了不可估量的贡献。

那么，在硬笔大家族中有哪些成员呢？

诸如钢笔、圆珠笔、记号笔、粉笔、铅笔，以及自制的竹笔、木笔、鹅毛管笔，还有刻蜡纸的铁笔与刻石、刻玉、刻砖、刻甲骨的利器等，都属于硬笔，都是硬笔大家族中的成员。

还有一种用手指代笔书写的“指书”，这书写“指书”的手指也是一种硬笔。

由于钢笔，特别是圆珠笔和水笔，书写流畅，使用方便，易于保管，节省时间，逐渐成了最为流行、最为实用的现代硬笔书写工具。

圆珠笔的笔头由圆珠做成，书写时滚动摩擦，摩擦力极小，加上八面出锋，无须选择笔尖朝向，所以非常圆滑流畅，如同珠走玉盘（如图1）；水笔的笔尖针管形，笔迹细，出水也流畅。这两种笔很切合日常使用，但因缺乏应有的弹性，留在纸上差不多都是一些等线条，恰似滑冰运动员在冰上划下的痕迹，没有什么粗细的变化，或者说变化不明显，表现力相对要差些，故不适宜用来研习和创作硬笔书法（如图2、图3）。

如果就表现力而言，自制的竹笔、木笔、鹅毛管笔，都是很好的书写工具。用这些工具创作出来的硬笔书法作品，往往有一种特殊的效果、特殊的风味，很有欣赏价值（如图4）。

在现代的书写工具中，我比较喜欢一头细尖一头粗尖的那种记号笔。如果创作硬笔书法，无疑是用粗尖一头。这种粗尖笔头，是由人造的硬性的海绵体制成，笔尖粗而圆，既没钢笔那么生硬，又没有毛笔那么柔软，书写时可以笔随意转，手感

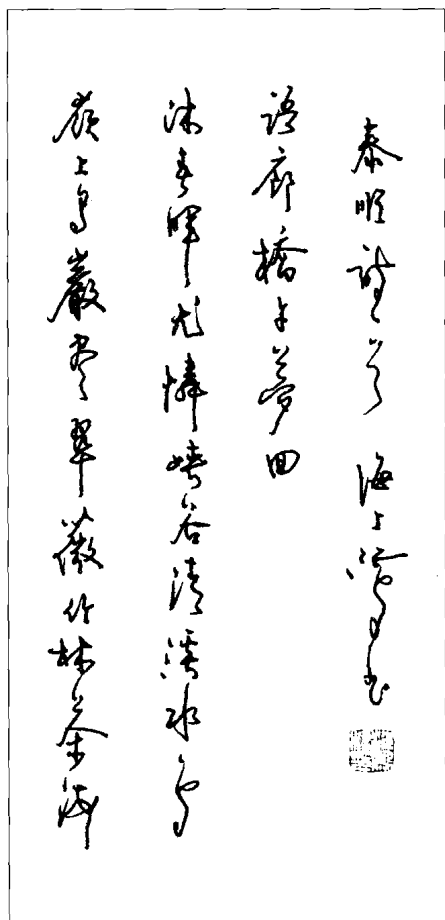


图2 圆珠水笔书

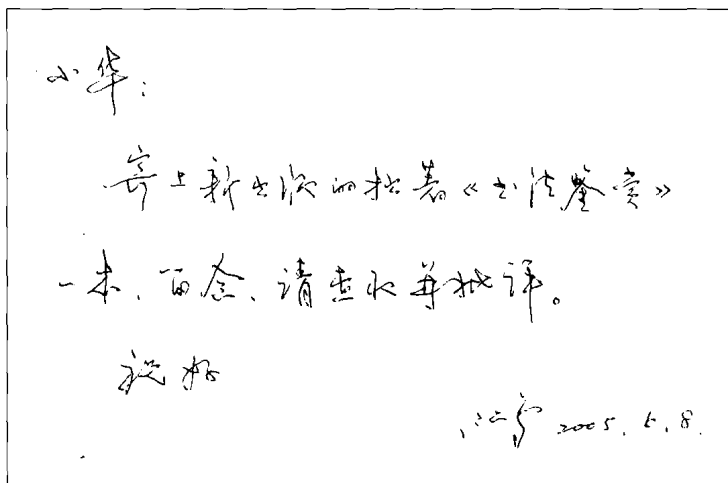


图1 圆珠笔书

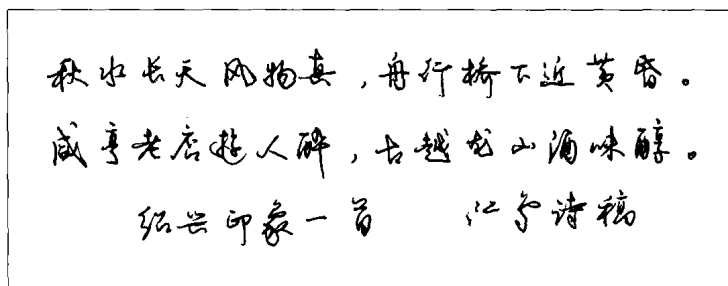


图3 针管水笔书

极好，写出来的字字形较大，线条也较粗。这种线条不刚不柔，亦刚亦柔，别具意味，艺术性强（如图5）。可惜的是笔尖不耐摩擦，易损坏，经不住久写。

钢笔的笔尖，由金属制成，有一定的弹性，且球形的笔尖相当圆滑，能随手指的轻重徐疾有节奏地运行，写出不同粗细曲折的线条来。不论平时工作与学习，还是研习与创作硬笔书法，它都是比较理想的现代书写工具。它书写出来的线条，流畅而刚健，秀丽而洒落，也最

具时代特色，

最显硬笔书法本色。正因为如此，钢笔成了硬笔家族的“老大哥”，坐上了第一把交椅，因此也有人把硬笔书法直接称之为钢笔书法（如图6）。

钢笔按笔尖的金属成分，可分为金笔、铱金笔、钢笔三种。金笔的笔尖含金，故刚中有柔，不只弹性好，而且耐腐蚀，但价格昂贵，每支笔动辄在百元以上。铱金笔的笔尖焊有铱粒，比金笔刚些，比钢笔柔些，有较好的弹性和耐腐蚀性，目前每支笔在20元上下，可谓价廉物美。钢笔的笔尖是不锈钢，比较硬，手感也差，如今基本废置不用。应该注意的是，我们日常所说的钢笔，大抵是指金笔与铱金笔这两种笔。

一般来说，研习和创作硬笔书法，备粗细两种不同笔尖的铱金笔就行了，用来做不同字体和线形的研习和创作。当然，如果经济条件好，可以选用金笔。

在钢笔中，还有一种弯头的，用来画速写的，称美工笔。这种笔，因为笔尖弯头，接触面大，可以写出比较粗的线条，如果不是斜着写，而是竖着写，线条又相当细，于是粗线与细线交织在一起，对比中有变化，形式感强，视觉效果好，很有些毛

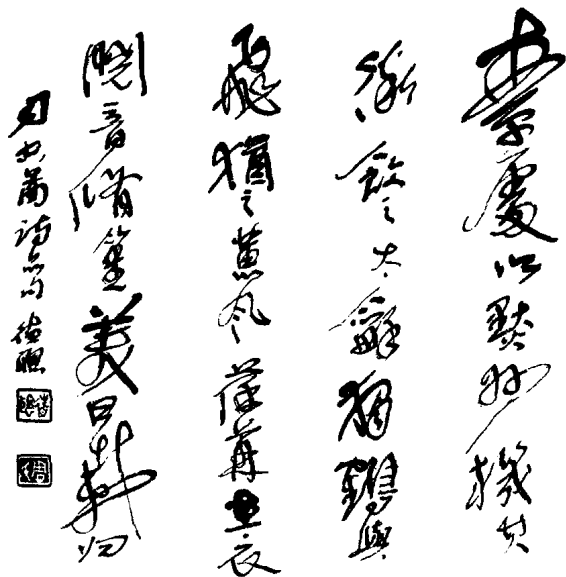


图4 竹笔书

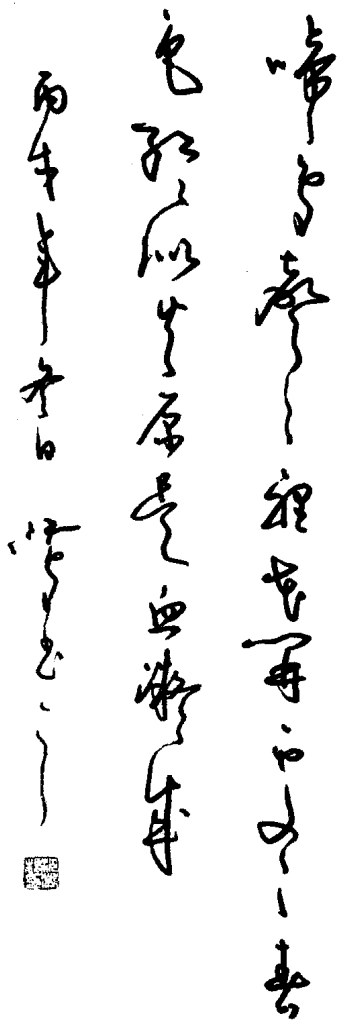


图5 记号笔书

笔书法的韵味，颇受人欢迎，有人因此而称之为“钢笔书法笔”。这是它的优点（如图7）。由于这种笔写粗线条时，是靠弯头的一面在纸上“刮”出来的，如同毛笔偏

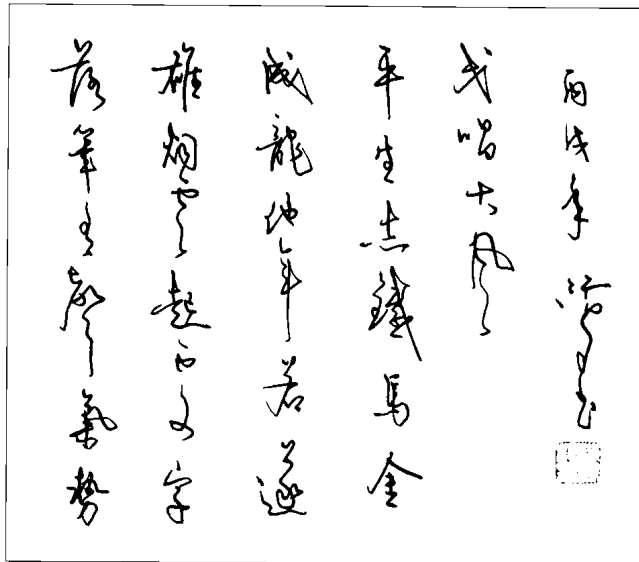


图6 钢笔书

锋写字，线条虽粗但不厚实，审美价值难免要打折扣。这是它的不足之处。

这种弯头笔，在书写中根据字形点画，要时时改变书写角度，所以颇难掌握。若非此中高手，是写不出粗细有对比、变化过渡又很自然且粗而不偏、细而见圆的线条来的。

一般人不用铅笔，但小朋友做作业却离不开铅笔。铅笔最大的优点就是写错字可以擦掉重来，不像钢笔、圆珠笔写字，错了无法更改。正因为如此，小学生写字基本是用铅笔。铅笔字写得好也有欣赏价值，只是颜色比较淡，不醒目（如图8）。

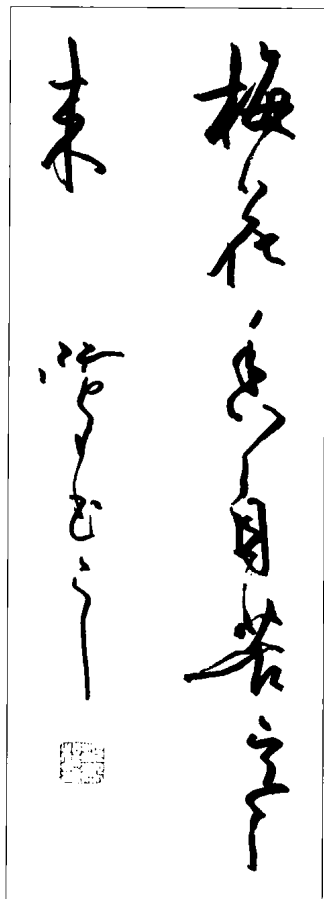


图7 钢笔书法笔书

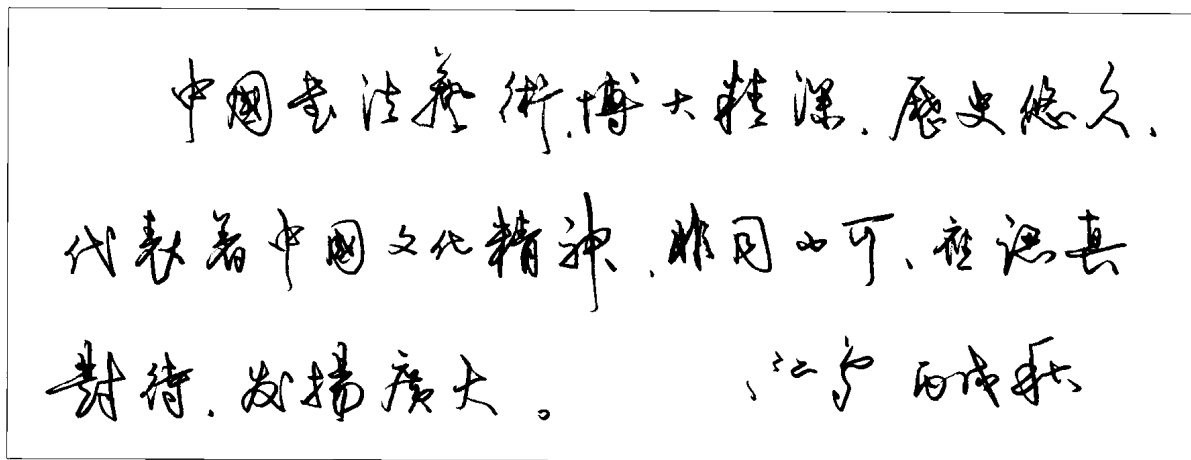


图8

钢笔的挑选和使用

若按笔头的外形而言，钢笔笔头有大包头型、小包头型和平片明尖型，虽然外形有差别，但笔尖都是两半合成的球形体，或许手感有些不一样，但对研习与创作硬笔书法影响不大。决定硬笔书法雅俗高低的是学养、功力与个性。

其实笔的好坏，不全在笔尖的制作材料与笔头的形式上，更多的在于笔尖的制作工艺上。一句话，技术要求很高。

好的笔尖，它要求笔尖的小小两半球要对称、均匀、圆滑，能融合成一个小小的球体，球体中间虽有缝，但贴得很紧。这样的笔尖，书写起来，才流畅、劲利，得心应手。

笔尖的好坏，凭肉眼很难看出，必须通过试笔，即书写来检验。

笔尖是否流畅、圆滑、劲利，只要蘸些墨水，在光滑的纸上，多写几个“8”字，就见分晓。写“8”字，先可顺写，后可逆写，也可把“8”字横过来写。在书写“8”字的过程中，如果行笔无阻碍，线条很流畅，手感舒服，那么，说明这笔尖质量很不错。反之，要是在行笔过程中，特别是在转弯抹角处，笔有些扯纸，线条不匀圆，手感欠佳，毫无疑问，说明这笔尖有问题，应该换一支笔试试。

挑选钢笔，主要是检验笔尖的好坏，但也得注意笔舌是否畅通，储水的性能如何？

这里要强调一点的是笔杆。笔杆通常由塑料和金属两种材料制成。金属制成的笔杆，光滑而光亮，比较豪华，至少比较时髦，但作为研习与创作硬笔书法的书写工具来说，金属笔杆不如塑料笔杆，因为金属笔杆太光滑，不易执笔，而且时间长了手指很吃力，手感不好。

使用钢笔要注意以下几点：

1. 不同牌子、不同颜色的墨水不能混用，因为混用会产生化学反应，使墨水沉淀变质；
2. 研习与创作硬笔书法作品，以黑墨水为好，白纸黑字，分明、醒目；
3. 每次吸墨水时，笔胆吸满后应挤掉两三滴墨水，这样不易漏水；
4. 墨水吸好后，随即盖上瓶盖，以免墨水蒸发，以及空气中灰尘落进墨水里；
5. 停笔不用时，要套上笔套，一则可以保护笔尖；二则保证出水畅通；

6. 要用笔尖的正面书写，不能用反面与侧面书写。用笔尖的反面或侧面书写，不仅出水不畅，笔迹纤细，而且会划破纸，同时容易损伤笔尖；

7. 书写时尽管用力时有大小，但不能用力太大。用力太大了，超过笔尖一定的弹性，笔尖会变形；

8. 不要在粗糙和坚硬的物体上书写。为了增加笔尖的弹性，也为了保护笔尖，更为了手感的舒适，书写时在单张的纸下，最好能垫一本薄的软面杂志或簿子，没有杂志与簿子，垫几张报纸也行；

9. 书写的纸张只要不化墨水就行了，但纸太薄不行，因为纸薄容易写破。平常习字，一般的书写纸较为合适，如搞书法创作，可以选用一些较厚的晒图纸、卡纸、布纹纸，甚至是熟宣纸；

10. 钢笔笔尖每隔半月清洗一次。清洗时把笔尖放入清水杯里，反复地挤捏笔胆，把笔胆内的陈墨与积垢全部“吐”掉，同时用软毛刷轻轻刷洗笔尖与笔舌，疏通蓄水槽和出水槽；

11. 笔尖与纸面接触的角度为 45° 左右，角度太大或太小了，都不利于书写；

12. 不要随便改变笔尖与笔舌相互配合的位置。

纸张

毛笔是蘸墨汁书写，钢笔是用墨水书写，就质地而言，墨汁的密度大，墨水的密度小，密度大的不易化，密度小的容易化，所以硬笔使用墨水书写，对于纸张的要求只要不化水就行了。

硬笔使用的纸张，通常有书写纸、招贴纸、打字纸、牛皮纸、卡纸、道林纸、晒图纸、布纹纸、铜版纸等，由于质地不同，书写的效果不一样，风味也有别。为了掌握纸张的性能，不妨各种纸张都试试。

笔尖有粗细大小，一般细的小的笔尖，适宜于纸张厚些，因为纸张厚不容易破。对于圆滑有加的圆珠笔来说，由于摩擦力小，纸张薄些也没关系，至少可以用来练字。然而超薄的打字纸，薄而软，纸跟笔走，练字且不行，更不要说创作了。

作为硬笔书写纸张，以常见的书写纸为好。它纸质细致，而厚薄适中，且手感不错。

如果笔尖大而粗，晒图纸是不错的选择。它好在不硬又不软，有一种韧性，纸张的承受压力能随着手指力度的轻重而上下，线条圆活而遒劲，有着锥画沙般的意味。

用蘸水钢笔书写，最好是质地厚些的卡纸与布纹纸。因为用蘸水钢笔书写，手的力度比较大，纸薄难以承受，也不易表现轻重对比强的节奏感。

弯头美工笔，笔尖弯曲，笔头与纸面的接触大，写出来的线条也相对较粗，就书写的效果来说，薄纸不如厚纸。再说纸厚墨水的附着力强，使得线条富有立体感。

新闻纸质地较松也不太厚，不适宜钢笔书写，但如果用油性的笔头不尖细的记号笔来书写，笔致那样的柔和顺畅，而线条柔中含刚，且墨色有浓淡枯润的变化，则简直妙不可言（如图9）。

对于宣纸，好像是毛笔的专利，其实非也。如果用硬笔蘸墨汁来书写，只要力度控制好，照样好使用，只是难度很大，非高手不能胜任。

宣纸有生熟之分，生宣化水，不适宜硬笔书写，但熟宣不化水，可以作为一种硬笔书写纸。它可以用来写楷书、行书、草书、隶书、篆书等，但特别适合写楷书，如果写得好，很有毛笔小楷的韵味，令人心旷神怡。

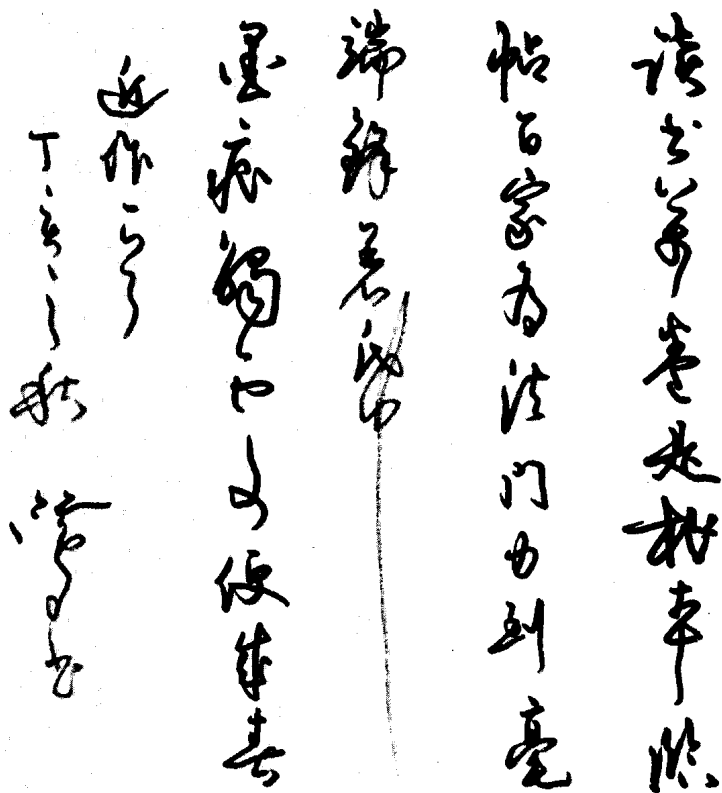


图9

墨水

墨水有红墨水、纯蓝墨水、蓝黑墨水、黑墨水等几种。

红墨水主要用来批阅文件、批改作业，也可以用来阅读时作记号，以便引起注意或者利于查阅。红墨水由于颜色鲜艳、刺目，不适合练字，也不好用来写信，除非你写的是绝交信。

纯蓝墨水是染料墨水，颜色较淡，凝固性又差，日久会褪色，所以练练字勉强可以，作为创作绝对不行。

蓝黑墨水，是由硫酸亚铁、单宁酸、润湿剂、防霉剂、防腐剂和水混合而成，凝固性好，稳定性强，颜色比较深沉，可以用来练字。

黑墨水，最适合练字与创作，黑字白纸、黑白分明、对比强烈，效果很好，但不够浓厚。最好的黑墨水当是碳素墨水。它是由碳黑、酸性染料、虫胶、润湿剂、防腐剂和水组成。正因为其中含碳黑、虫胶等成分，所以质地比较浓厚，凝固性强，颜色深厚，而且遇水不会晕化。就目前来说，碳素墨水是硬笔书法家最爱使用的一种墨水。

凡事有得必有失。一般黑墨水，不够浓厚，杂质少，书写畅通，一年半载不清洗硬笔，问题不大，然而碳素墨水主要成分是碳黑，而且配有一定的虫胶，所以颜色深质地厚，但也因此杂质多，容易阻塞笔舌的通道，需要经常清洗，不然会因“断流”而写不出字。

墨汁虽不同于墨水，但有些书法家喜欢蘸墨汁来写字。这墨汁不一定是用墨在砚台上磨出来的，大多是用现成的墨汁，如中华墨汁、曹素功墨汁、一得阁墨汁等。尽管这三种墨汁都可以用来练字与创作，但我觉得还是一得阁好一些，好在墨汁的质量高、浓而有墨香，好在墨汁里加水后，不论天热天寒，墨汁都不臭。

一得阁墨汁比较浓，直接用来写字，有点粘笔，书写不流畅，要解决这问题，最简便的方法是把墨汁倒出一些在小瓶中或小盏里，然后再加点水拌和一下就行了。如果还是有点粘笔，可以再加些水；如果觉得太稀了不够浓，不妨再添些墨汁。这些拌好了的墨汁，一下子用不完，不必倒掉，可以留到以后使用。

用一得阁墨汁写字，一般纸张可以，但最好是写在熟宣纸上，那才更有意味。

执笔方法与书写姿势

钢笔与毛笔，结构、材料、性能，都有所不同，所以执笔方法也不一样。通常，毛笔是五指执笔法，而钢笔是五指执笔法。毛笔讲究笔圆锋中，基本竖执；钢笔有一定的斜度，大致斜写。

正确的钢笔执笔法是：

1. 大拇指、食指、中指，从三个不同方向执笔，犹似三个手指捏田螺。要求大拇指与食指的前端，从左右两个方向抵住笔杆，而中指在下；以第一节的指节处托着笔杆，于是三股不同方向的力，作用于圆柱形的笔杆上，指实而掌虚，牢靠又灵活。

2. 笔杆上部应自然地依靠在呈环状的虎口上，这样整支钢笔前后都有了着落，显得很稳当。

3. 五指执在离笔尖一寸左右处。执笔太高，运笔易飘；执笔太低，碰到笔尖。

4. 无名指与小指依次环曲靠拢在中指后，同掌侧一起放在纸上，起着底座作用，从而使五指执笔书写有了靠山，无后顾之忧（如图10）。

由于钢笔字小，因此书写姿势只有一种：坐姿。同执笔一样，书写姿势也很重要。如果姿势不正确，非但字不易写好，还会影响身体健康。

正确的书写姿势是：头正、身直、胸舒、脚平、臂开。

①头正 头部端正向下，眼睛注视笔尖，目不斜视，心无旁骛，思想集中。

②身直 人坐在椅子上，身体稍直，自然前倾，不能弯腰曲背如虾状。

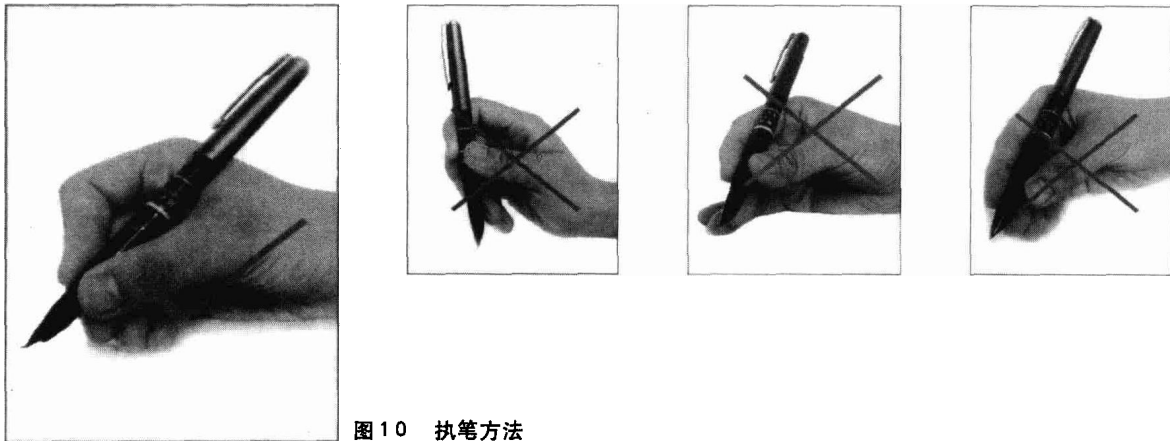


图10 执笔方法