

鋼筆楷本六步

中石題

金節島著

 华龄出版社

0111171

图书在版编目(CIP)数据

钢笔楷书六步/金岛编著. - 北京:华龄出版社,1997

.1
ISBN 7-80082-794-1

I. 钢… II. 金… III. 钢笔字-楷书-法贴-中国 IV. J2
92.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 00099 号

钢笔楷书六步

著 者: 金 岛
责任编辑: 雨 林
封面设计: 天 骄
出版发行: 华龄出版社
社 址: 北京西城区大红罗厂街乙 3 号
邮政编码: 100034
印 刷: 中国铁道出版社印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 787×1092 1/16
字 数: 115(千)
印 张: 6
印 数: 1—1 5000 册
版 次: 1997 年 1 月第 1 版
印 次: 1997 年 1 月第 1 次
ISBN 7-80082-794-1/J·33
定 价: 10.00 元

华龄版图书, 版权所有, 侵权必究。

内 容 简 介

目前市场上，欣赏性的钢笔字帖和各类简易速成字帖，举手可得。而全面、系统又具体地教人们怎样写好钢笔楷书的著述却极少。本书正是急人们所急，想人们所想，为满足人们的实际需要，而有针对性地创作的。

为便于大家易学易练，作者将钢笔习字理论删繁就简，简明扼要地将钢笔楷书的习练过程科学地划分成六步。旨在引导习字者，由汉字的基本笔画入手，通过偏旁部首，结构规律，谋篇布局以及作品欣赏等步骤，从而知道：什么字好，什么字不好；为什么对，为什么错；先怎样写，后怎样写；什么样的书写效果才算好，等等。

本书以图示为主，形象直观；说明文字通俗、简明；内容编排具体、系统；范字书写规范、端庄。一书在手，帖簿两用。有描红，有临写，极大地便利了习字者学练。

本书适用于在校学生以及广大钢笔书法爱好者练习、参考。也是各类学校理想的写字课教材。

目 录

第一步 练字之前 各项准备 (1)

- 一、书写姿式 执笔方法 (1)
- 二、笔墨纸张 学会挑选 (2)
- 三、字帖选择 习练方法 (3)

第二步 笔画练起 寻找感觉 (4)

- 一、点画 (4)
 - 1. 辨认点的模样 (4)
 - 2. 掌握点的写法 (6)
 - 3. 学会点的运用 (9)
- 二、横画 (10)
 - 1. 辨认横的模样 (10)
 - 2. 掌握横的写法 (11)
 - 3. 学会横的运用 (13)
- 三、竖画 (14)
 - 1. 辨认竖的模样 (14)
 - 2. 掌握竖的写法 (14)
 - 3. 学会竖的运用 (15)
- 四、撇画 (16)
 - 1. 辨认撇的模样 (16)
 - 2. 掌握撇的写法 (17)
 - 3. 学会撇的运用 (18)
- 五、捺画 (20)
 - 1. 辨认捺的模样 (20)
 - 2. 掌握捺的写法 (21)
 - 3. 学会捺的运用 (22)
- 六、钩画 (23)

1. 辨认钩的模样	(23)
2. 掌握钩的写法	(24)
3. 学会钩的运用	(27)
七、折画	(28)
1. 辨认折的模样	(28)
2. 掌握折的写法	(29)
3. 学会折的运用	(30)
八、挑画	(32)
1. 辨认挑的模样	(32)
2. 掌握折的写法	(32)
3. 学会折的运用	(33)

第三步 巧写偏旁 互尊互让 (35)

一、理清笔顺	(35)
二、字头盖下	(38)
三、字底托上	(47)
四、左旁宜小	(53)
五、右旁稍放	(68)
六、字框忌方	(72)

第四步 稳中求动 结体为上 (74)

一、单体字忌散	(75)
二、双体字贵让	(78)
三、三体字要变	(80)
四、包围式勿板	(82)

第五步 谋篇布局 相得益彰 (87)

一、合理布局	(87)
二、幅式和题款	(88)

第六步 学会欣赏 赏练相长 (89)

(附作品)

第一步

练字之前 各项准备

感谢您对本书的信任。现就带您走上写好钢笔楷书之路。如同干其他任何事情一样，上路前，要做好各项准备。要写好钢笔楷书，都有哪些准备工作要做呢？主要包括：书写姿势，执笔方法；笔墨纸张，学会挑选；字帖选择，习练方法。下面分解开来，逐一叙述。

一、书写姿式 执笔方法

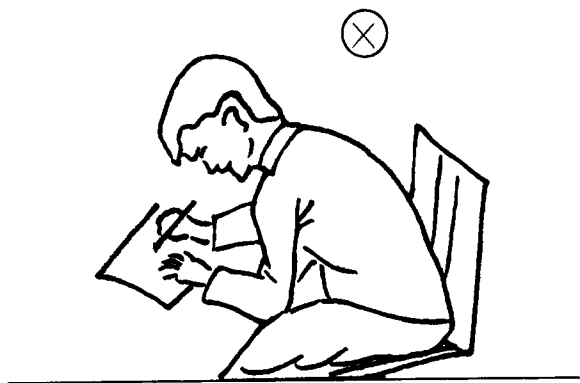
常言道：“坐有坐相，站有站相”。写字也应有写字的“相”。具体所指，就是正确的书写姿势。正确的书写姿势，不仅是写好字的重要条件之一；也是保证身体健康，预防近视的保障。因此，练字之前，我们应先学会正确的书写姿势。

正确书写姿势的基本要求是：

上身要坐端正，头微向前倾，两眼距纸面大约 30—40 公分，与纸面约成 45 度角；两大臂微张，双肘自然弯曲，平放于桌面；左手按纸，右手执笔；两腿自然弯曲，与肩等宽；两脚平放地面（如图示）。

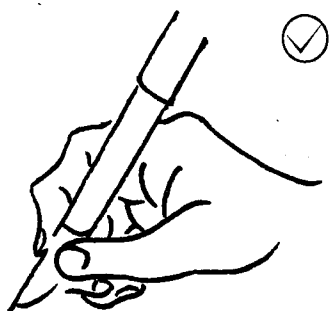


其次，书写时胸腹部距桌边约“一拳”。如果胸腹部紧贴桌边，全身就难以放松。书写时间一旦长，就会感到颈部、肩部、腰部酸痛，最终会影响书写情绪和效果。相反，胸腹部离桌边过远，书写时间久了，上身又容易前倾。重者，造成腰椎弯曲，引起病变；轻者，左右大臂支撑力加大，会造成双肩和胸部酸痛，影响书写情绪和效果。由此可见，胸和腹部不易离桌边过近或过远（参见图示）。



书写姿式调整好之后，还有个执笔方法问题。不少人练习写字，长时间收效甚微，往往与忽视正确的执笔方法有很大的关系。那么，什么样的执笔方法才是正确的呢？

正确的执笔方法是：右手要自然放松，笔杆上端贴在右手虎口上，以拇、食、中三指捏在笔杆下端约三公分的地方，无名指和小指自然弯曲，依次贴在中指下面，并抵住中指，小指外侧贴在张面上，两指端距掌心约 2-3 公分，能握一个“鸡蛋”为宜，整个笔杆基本上与目光平行（见图示一）。切忌让笔“躺”在手中（见图示二）。



图示一



图示二

将正确的执笔方法概括总结，即：臂微张，手放松、掌心虚、五指实、肘腕平。

需要重点说明的是：拇指、食指和中指。这三个手指在执笔过程中，起主要作用。承受起腕和臂的力量，并调节对笔杆的用力。中指、无名指和小指承受笔杆的压力。五个手指各自发挥作用，共同完成书写过程。

原则上说，笔尖应正对纸面书写。在实际书写中，有的人习惯用笔尖的右侧或左侧，也是可以的。关键是书写效果要好。

二、笔墨纸张，学会挑选

古有“工欲善其事，必先利其器”之说。说明了干任何事情，工具的重要性。学习钢笔楷书，必然也会遇到工具选择问题。练字所需工具，不外有三种：笔、墨、纸。

（一）笔

从钢笔笔尖部分的外形区分，可分为：包尖型和露尘型两种（见图示）。从钢笔笔尖所用材料上分，又有金笔，依金笔和钢笔之别。笔尖又分普通型和弯尖型两种。



包尖型



露尖型

选择什么样的笔才有利于初学者练习呢？

弯尖钢笔虽富有表现力，但不适合初学者使用。作为初学练字，应选择笔尖不划纸，出水流畅，笔尖转折时线条粗细匀称，无断墨现象，有一定弹性的普通型钢笔为宜。至于包尖型还是露尖型或金笔还是依金笔并不重要。

（二）墨

钢笔墨水一般有蓝色、红色和黑色三种。练写钢笔字选用碳素的黑色墨水为好。黑色墨水能增强字与纸的色差对比度。突出线条给人的质感印象。使用黑色墨水还能使人容易看清笔画的优点和缺点，便于加以纠正。

（三）纸

纸的选择面比较宽，原则以不化墨（不洇）、较白，有一定韧度和厚度为宜。一般来说，胶版纸、质地较好的古版纸、书写纸和复印纸都是理想的用纸。这样的纸既能表现钢笔行笔中的轻重缓急；又能保持笔画（线条）的质感，显现艺术效果。

三、字帖选择 习练方法

字帖，是初学练字者的无声老师。初学者应当特别注意字帖的选择。字帖选择的好坏，将对初学者的练习及今后的发展有很大的影响。

应遵循：

（1）要选自己喜欢的范本。因为自己喜欢，就会产生偏爱，偏爱又生兴趣。往往带来事半功倍的效果。

（2）要选择规范的范本。目前社会上确有一些质量低劣的字帖流行。这是商品经济的必然现象。如果初学者错认此为范本，则将误入歧途。不仅浪费了时间和精力，还会沾染一些不良的书写习气。因此，在字帖的选择上一定要慎重。

本书中所写范字，系用普通钢笔所书。笔画间所呈现的粗细变化和节奏感，是由于在书写纸下垫适量软纸，通过行笔过程中的提、按、疾、缓等的用笔变化所致。

练习分两个方面：

（1）练眼力。即提高自己的欣赏力（鉴别优劣的能力）。这是初学练钢笔字者应具备的基本素质之一。（2）练手功。即控制用笔的能力。练手功的目的是使写出的字达到眼光所推崇的完美程度。一般说来，眼力的提高快于手功的提高。这就是练过一段时间后，有时会误觉自己的书写水平反而“降低”的原因。其实，这时是你眼力先于手功提高的一种错觉，实际上这是进步的征兆。书写水平的提高，就是在这样的“起伏”中上升的。初练者容易犯的错误之一，是光练手而不练眼，应引起足够的重视。特在本书第一步中加以提醒。

接下来，请明明白白地走好“第二步”。

第二步

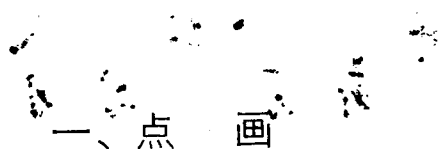
点画练起 寻找感觉

知道了笔墨纸张如何选用和应取什么样的书写姿式以及执笔方法后，接下来就是进入第二步的基本笔画练习阶段。

大家都知道，汉字是由各种笔画构成的。笔画是构成汉字的最小单位，也是汉字的形成要素。笔画写得好坏，直接影响字的整体美感。尤其是钢笔楷书，笔笔都不能马虎。汉字有数万个，每个汉字的结构更是形态多变，但汉字的基本笔画不外乎八种，即：点、横、竖、撇、捺、钩、挑和折。

要写好钢笔楷书，在第二步的练习过程中，须把握三大要领：

- 一、辨认笔画的模样；
- 二、掌握笔画的写法；
- 三、学会笔画的运用。



“点”是汉字基本笔画中最简单的一画。在汉字的结体中，“点”常出现在一个字的上下、左右、边角以及里外等各个部位。“点”的自身的形态变化最为丰富。常言道：“写点容易，写好点则难”。这话是有道理的。在汉字的结体中，“点”如果书写得恰到好处，确实能起到“画龙点睛”的作用。初学钢笔楷书，应该足够重视“点”；充分认识“点”；正确书写“点”；灵活运用“点”。

(一) 辨认点的模样

1. 单点

根据“点”的运笔及外形特征，可将“点”分为：侧点、垂点、横点、长点、竖点、撇点和挑点等(参见正例)。切忌不加区别，将点写成粗细一个样(参见反例)。

正例：

名称	侧点	垂点	横点	竖点	长点	撇点	挑点
示例	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
字例	六	冬	良	穴	不	并	习

反例：

名称	侧点	垂点	横点	竖点	长点	撇点	挑点
示例	丶	丶	一	丨	㇏	ノ	㇀
字例	六	冬	良	穴	不	羊	习

2. 组合点

根据“点”的组合方式和组合数目，可分为：左二点、右二点、竖二点、左右点、相向点、相背点、对四点、曾头点、党头点、忝底点、雨头点、横三点、角三点和横四点等(参见正例)。切忌互不关连，各自为政(参见反例)。

正例：

名称	示例	字例	名称	示例	字例	名称	示例	字例
左二点	冫	冷	相向点	㇀	只	雨头点	灬	雪
右二点	㇀	飞	对四点	灬	函	横三点	㇏	觉
竖二点	冫	冬	曾头点	㇏	羊	竖三点	冫	江
左右点	㇀	小	党头点	㇏	光	角三点	㇏	必
相背点	㇀	共	忝底点	㇏	恭	横四点	灬	热

反例：

名称	示例	字例	名称	示例	字例	名称	示例	字例
左二点	㇀	冷	相向点	㇀	只	雨头点	㇀	雪
右二点	㇁	飞	对四点	㇀	函	横三点	㇀	觉
竖二点	㇂	冬	曾头点	㇂	羊	竖三点	㇂	江
左右点	㇃	小	党头点	㇃	光	角三点	㇃	必
相背点	㇄	共	忝底点	㇄	恭	横四点	㇄	热

(二) 掌握点的写法

相对其他笔画，“点”的行笔较为短暂。这是它貌似简单的一面。其“难度”就在于短暂地行笔中不能省略起笔、行笔和收笔这三个基本环节。只要掌握了“点”的起笔、行笔和收笔转换要领，就能写出高质量的“点”。其基本要求是：有头有尾、有腹有背、饱满有力。切忌：头尾不分、腹背模糊、外形像条短线。

1. 侧点

侧点轻入笔，笔力由轻渐重，行笔至尾部转笔锋向左内收笔。外形呈侧势。

、	立	六	产	头	斗	亦	主	言	京
、	立	六	产	头	斗	亦	主	言	京

2. 垂点

朝左上方侧锋轻入笔，笔力由轻渐重，至点的背部，稍按笔向左上方内收笔。外形呈下垂之势。

、	冬	点	性	字	忆	宇	室	学	热
、	冬	点	性	字	忆	宇	室	学	热
	冬	点	性	字	忆	宇	室	学	热
	冬	点	性	字	忆	宇	室	学	热

3. 横点

向右方侧锋入笔，笔力由轻渐重，至点的尾部，稍按笔朝左上方回锋收笔。注意，这里的“横”只是相对而言。

、	之	戈	龙	衣	以	齐	良	怡	悦
、	之	戈	龙	衣	以	齐	良	怡	悦

4. 竖点

侧锋朝下重入笔，随即按笔下行，至尾端提笔回锋收笔，外形似一小短竖，但不宜过长。

、	当	光	尚	尝	肖	堂	党	锁	赏
、	当	光	尚	尝	肖	堂	党	锁	赏
	当	光	尚	尝	肖	堂	党	锁	赏
	当	光	尚	尝	肖	堂	党	锁	赏

5. 长点

侧锋向右下轻入笔,笔力由轻渐重,行笔宜劲涩,至点的尾部,稍按笔向左下方回锋收笔。

丶	不	只	贝	头	页	六	共	女	其
丶	不	只	贝	头	页	六	共	女	其

6. 撇点

取侧势向右下方重按笔,转笔向左下方撇出,外形呈斜撇势。忌过长、轻飘。

㇏	兴	关	并	米	采	曾	妥	平	来
㇏	兴	关	并	米	采	曾	妥	平	来

7. 挑点

向右下方侧锋重入笔,稍顿笔,转锋朝右上方敏捷上挑,外形呈上仰之势。忌出锋过长。

㇏	匀	习	壮	江	状	冷	河	决	兆
㇏	匀	习	壮	江	状	冷	河	决	兆

（三）学会点的运用

单点写得符合了基本要求，还不能说就能写好点了。高质量的点还要靠在汉字的结体中表现出来。这就要做到：

1. 位置适中，恰到好处

根据“点”在结体中的位置，灵活地掌握“点”与相邻笔画距离的远近、高低，以及居中还是稍偏。只有将“点”写得恰到好处，才能起到“画龙点睛”的效果。

兴	六	头	业	羊	方	光	雨	举	室
兴	六	头	业	羊	方	光	雨	举	室

2. 左顾右盼，笔断意连

这是对组合点的书写要求。如果组合点之间各自为政，将会给字的结体带来松散之感。只有讲究了呼应、顾盼，才能使字的结体生动并具有整体美感。

必	火	亚	次	並	舟	实	州	洪	函
必	火	亚	次	並	舟	实	州	洪	函
	火	亚	次	並	舟	实	州	洪	函
	火	亚	次	並	舟	实	州	洪	函

3. 因字立形，灵活多变

这是对“点”的高质量要求。在书写“点”的过程中，如果能做到因字立形，通篇字将会因此而神采倍添。

父	为	办	羽	首	其	没	欲	爱	烈
父	为	办	羽	首	其	没	欲	爱	烈

二、横 画

“横”在汉字的结体中，通常起覆盖、横担或上托的作用。有时也用来连接左右笔画，起穿插作用。在钢笔楷书中，“横”书写质量如何，会直接影响到字的框架平稳和骨力。由于“横”在直观上给人以直来直去，笔调单一的印象，初学者往往不注意用笔，将“横”写得平直僵硬，缺乏力感。高质量的横，其要求应该是：单横表现出弹性，蕴含着力度；组合横讲究变化，长短相间，仰俯有别，具有生动之态。

(一) 辨认横的模样

1. 单横

按照“横”在结体中所起的作用及其外形特征，可将横分为：覆横、平横、托横、斜横、仰横、左尖横和右尖横等（参见正例）。切忌行笔僵直，外形单一（参见反例）。

正例：

名称	覆横	平横	托横	斜横	仰横	左尖横	右尖横
示例	一	一	一	一	一	一	一
字例	百	舟	孟	七	元	上	私

反例：

名称	覆横	平横	托横	斜横	仰横	左尖横	右尖横
示例	一	一	一	一	一	一	一
字例	百	舟	孟	七	元	上	私

2. 组合横

按照横的组合数目及所处位置的不同，可分为：上二横、中二横、下二横、上三横、单三横和四横等（参见正例）。切忌长短不分，过分平行（参见反例）。

正例：

名称	上二横	中二横	下二横	上三横	单三横	四横
示例	二	二	二	三	三	三
字例	示	毛	尘	奏	兰	准

反例：

名称	上二横	中二横	下二横	上三横	单三横	四横
示例	二	二	二	三	三	三
字例	示	毛	尘	奏	兰	准

（二）掌握横的写法

“横”是汉字基本笔画中较长笔画之一。基本书写要求是：起、收笔要讲究出锋，回锋之区别；行笔要有轻重起伏之变化。切忌平板僵直，或弯曲无力。请注意以下字例的练

1. 覆横

侧势入笔，笔力由轻渐重，至尾端稍按笔回锋收笔，外形略带弓意，呈下覆之势。忌“弓度”过大或过直。

一	丁	下	万	百	市	可	布	丽	有
一	丁	下	万	百	市	可	布	丽	有

2. 平横

侧势稍重入笔，笔力中部稍轻，至尾端按笔回锋收笔，外形舒展，呈平衡之态。

一	丹	具	舟	早	单	亲	华	要	姿
一	丹	具	舟	早	单	亲	华	要	姿

3. 托横

侧势稍重入笔，徐缓向右行笔，至尾端，按笔向右下方回锋收笔，外形略呈上弓之势。

一	上	土	五	业	亚	旦	並	显	孟
一	上	土	五	业	亚	旦	並	显	孟