

编辑委员会

总策划：王玉孝

名誉总编：司惠国 张宝彤 杜衍纯 丁 谦

特邀主编：吴良德 李鸿锦 韩亨林 张吉升

主 编：庞中华 王玉孝 赵 燮 张爱军

执行主编：李新华 沙 舟 李正伦 皮 凡

副主编：王玉良 胡厚生 衣大袖 翟宪民 刘志安

王世平 李 时 张学鹏 肖 剑 秦聚宝

编 委：王玉书 王玉德 王秀兰 王秀凤 孟凡成

乜朝举 刘明惠 乜连波 裴宪兰 王小燕

左树贵 丁克敬 李广全 刘宗英 刘宗祥

王秀荣 袁海昕 刘翠兰 张秀丽 王世勇

书 写 者

行书速成：李新华

隶书速成：沙 舟 李正伦（章法）

楷书速成：李正伦

魏书速成：翟宪民

草书速成：刘志安 李时杰（草书歌诀）

快 写 法：钱 壮（撰文、范字）、杜 威（补充范字）

目 录

- 一、隶书概说(1- 2)
- 二、钢笔隶书点画法(3-10)
- 三、钢笔隶书偏旁部首法(11-42)
- 四、钢笔隶书结体法(43-53)
- 五、钢笔隶书范字练习(54-63)
- 六、钢笔隶书综合练习(64-67)
- 七、钢笔隶书章法(68-76)

一、隶书概说

隶书简介

隶书是汉字由古向今转化的分水岭。隶书作为今文字之祖，至今仍在书坛上占有重要地位，是众多书法爱好者学习、研究的书体。

隶书的笔画有粗细轻重变化，用笔有提顿，起笔有方圆，有明显的主次笔之分。主笔多是横势，讲究蚕头雁尾。隶书字体以平稳匀称为主，结构横平竖直，布白均匀，表现出一种肃穆严整的静态美感；同时又静中有动，稳中寓奇，平中有斜，直中含曲，在平稳中寓动势，在变化中得均衡，达到动与静的统一。

本套书使用说明

(1) 为适应社会生活节奏不断加快的趋势，我们编写了这套《最新100天速成钢笔字帖》。本套书共分楷书、行书、隶书、草书、魏书、快写法6册，旨在通过对这几种书体的笔画、偏旁部首和结构的分析，帮助广大硬笔书法爱好者迅速掌握书写要领，提高书艺水平。

(2) 临习之前，请您先认真阅读每页的文字说明，在真正领会之后，再用黑墨水笔在范字上逐字描红，细心体会笔画写法和结构要领，基本掌握之后再在空格内临写。

(3) 从点画法开始，每天只临1页，掌握笔画（或偏旁部首、结构）的书写要点，由易到难，循序渐进，51页后，每两天临习1页，共100天即可使您的书写水平上一个新台阶。

书写姿势

钢笔书写姿势与毛笔书写姿势基本相同。其要求

是：头正、身直、胸舒、臂平、足安。

(1) 头正：头不得左右歪斜，下颌微收，舌尖微抵上腭、心静神凝，目光注视笔尖，视距保持1尺左右。有些人写字时，好将头偏向一边，这样不仅很难将字写好，而且容易损伤视力。

(2) 身直：上身要坐端正，微有一些前俯，双肩平齐，腰部挺起，千万不可趴在桌上，或歪斜着身子。

(3) 胸舒：胸部应与桌子保持一拳的距离，切不可紧靠桌沿。这样可以使呼吸平缓舒畅，神情安详。

(4) 臂平：两臂自然平放在桌面上，一手按纸，一手执笔。不执笔的一只手不得空垂在身旁。















(5) 足安：两脚自然平落在地面，与肩同宽，让腿与臀部共同支撑着上身。两腿不可交叠或一屈一伸。

注意书写时的姿势要正确，不仅有助于写好字，而且可以减轻疲劳，有益于健康。

执笔方法

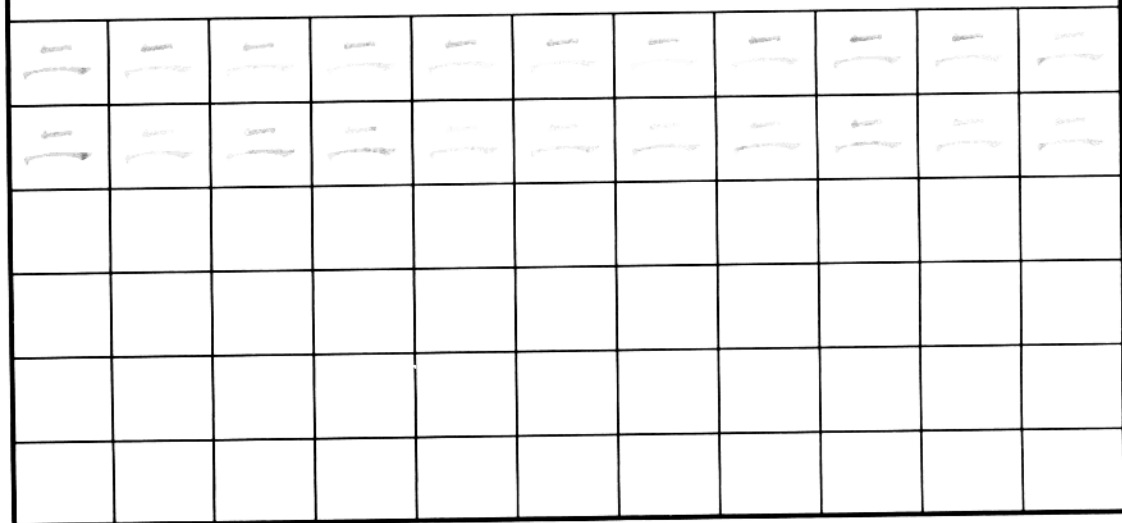
钢笔执笔法与毛笔执笔法不同，是用拇指、食指与中指第一关节内侧形成一种合力捏住笔杆的下端，(所捏处一般离笔尖1寸左右)，笔杆的上部斜靠在食指根部，笔杆与纸面约呈45°角。在使用钢笔时，还需注意：要让笔舌的平面朝着纸面，既不可让其朝上，也不能侧向两旁，这样笔尖在纸面移动时才能流利滑润。有些人不注意采用正确的姿势执笔，这样不仅写不好字，而且容易损坏钢笔。

二、钢笔隶书点画法

隶 书 基 本 点 画			
平横		竖撇	
波横		斜捺	
垂露竖		平捺	
悬针竖		横折	
短中竖		竖折	
斜撇		提	
平撇		点	

平横：逆锋入纸，折笔向右运行，渐渐收笔。

隶书平横不像楷书那样向右上方倾斜。

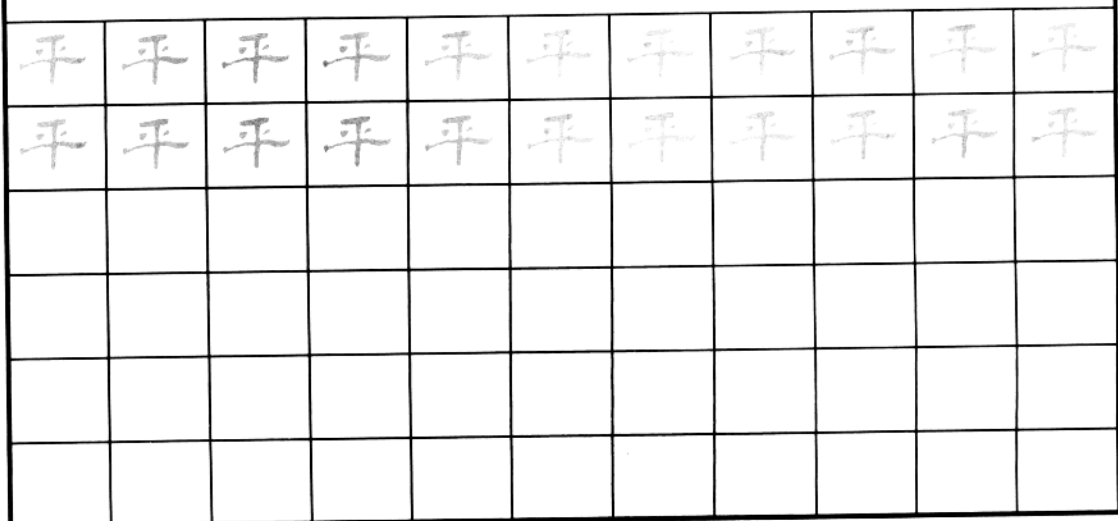


平

一

波横：向左下方入纸，折笔向右上方运行到

横中间处向右下运笔，然后向右上方挑出。



旧 旧

垂露竖：逆锋起笔，折锋向下运行，回锋收笔。凡竖在字的左侧者，多用此竖。

旧	旧	旧	旧	旧	旧	旧	旧	旧	旧	旧
旧	旧	旧	旧	旧	旧	旧	旧	旧	旧	旧

中 中

悬针竖：与垂露竖写法基本相同，只是出锋收笔。凡竖为字的最后一笔者多用此竖。

中	中	中	中	中	中	中	中	中	中	中
中	中	中	中	中	中	中	中	中	中	中

士 丨

短中竖：自上而下运笔，至尽处提笔离纸，不出锋，不回锋。凡下有横托之竖，多用此法。

士	士	士	士	士	士	士	士	士	士	士
士	士	士	士	士	士	士	士	士	士	士

人 丿

斜撇：向右上方入纸后折笔向左下方由轻入重运笔，然后向左上方撇出。

人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人
人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人

平撇：其写法与斜撇一致，只是斜度不同。平撇多位于字首，有时以平横代替。

香	香	香	香	香	香	香	香	香	香	香
香	香	香	香	香	香	香	香	香	香	香

竖撇：起笔如写竖，然后向下缓缓行笔至末端向左止方撇出。隶书中竖钩以此画代之。

用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用
用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用

文 ㄣ

斜捺：逆锋起笔，折锋向右下方运行，由轻入重，至尽处向右上方挑出。斜钩以此画代之。

文	文	文	文	文	文	文	文	文	文	文
文	文	文	文	文	文	文	文	文	文	文

运 ㄩ

平捺：其运笔方法与斜捺相同，只是斜度较轻。常位于字的底部，要求写得舒展、大方。

运	运	运	运	运	运	运	运	运	运	运
运	运	运	运	运	运	运	运	运	运	运

横折：先写平横，到折处向下运笔写竖；或至折处将笔提起再下笔写竖，要求笔断而意连。

电	电	电	电	电	电	电	电	电	电	电
电	电	电	电	电	电	电	电	电	电	电

竖折：下笔写竖，至折处向右写横。当竖折为字的最后一笔时，横用波画反之用平画。

山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山
山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山

坦

一

提：也叫“挑”。其运笔方法是：向左下方起笔，折锋向右上方边提边收。

坦	坦	坦	坦	坦	坦	坦	坦	坦	坦	坦
坦	坦	坦	坦	坦	坦	坦	坦	坦	坦	坦

法

二

点：隶书的点的形态变化较多，它是横、竖、撇、捺、提等笔画的浓缩，具体写法亦与之相同。

法	法	法	法	法	法	法	法	法	法	法
法	法	法	法	法	法	法	法	法	法	法

三、钢笔隶书偏旁部首法

信

单人旁：起笔写撇，由轻入重，回锋收笔，再从撇的上端入笔写竖，竖用垂露竖。

信	信	信	信	信	信	信	信	信	信	信
信	信	信	信	信	信	信	信	信	信	信

冰

两点水：先作捺点，后写提画，两画的收笔处于一条垂直线上，取“点提相应，神气一贯”之势。

冰	冰	冰	冰	冰	冰	冰	冰	冰	冰	冰
冰	冰	冰	冰	冰	冰	冰	冰	冰	冰	冰

讨

言字旁：是由点和横折提两种笔画组成。

“点”用捺点，“横折提”转折处均不得顿笔。

讨	讨	讨	讨	讨	讨	讨	讨	讨	讨	讨
讨	讨	讨	讨	讨	讨	讨	讨	讨	讨	讨

阳

双耳旁：起笔写横折折撇，如同阿拉拍数字

“3”形、再写竖画。在左竖用垂露，在右竖用悬针。

阳	阳	阳	阳	阳	阳	阳	阳	阳	阳	阳
阳	阳	阳	阳	阳	阳	阳	阳	阳	阳	阳

地

提土旁：竖应居于上横偏右处。下横为提画，其起笔应向左伸出，收笔处不能超过上横末端。

地	地	地	地	地	地	地	地	地	地	地
地	地	地	地	地	地	地	地	地	地	地

抬

提手旁：先写短横，在其偏右处下笔写竖撇，提画要尽势向左发挥以增其份量，使之左右均衡。

抬	抬	抬	抬	抬	抬	抬	抬	抬	抬	抬
抬	抬	抬	抬	抬	抬	抬	抬	抬	抬	抬

唯

口字旁：不能像楷书那样写成上宽下窄似一斗形，而要写成上下基本等宽，形状略扁。

唯 唯 唯 唯 唯 唯 唯 唯 唯 唯 唯

唯 唯 唯 唯 唯 唯 唯 唯 唯 唯 唯

峻

山字旁：起笔写中间一竖，然后写竖折和右竖。左右两竖比中间竖略低三竖间距大致相等。

峻 峻 峻 峻 峻 峻 峻 峻 峻 峻 峻

峻 峻 峻 峻 峻 峻 峻 峻 峻 峻 峻