

BAI JIA XING QIAN ZI WEN

百家姓千字文

钢笔楷书行书字帖

范鸣岐等 编文
任平王义骅 书写

浙江古籍出版社



赵钱孙李 周吴郑王 陈褚卫 施张 孔严华 魏陶姜

特约编辑 于 飞
责任编辑 肖尚兵
封面设计 吴张青

图书在版编目(CIP)数据

百家姓 千字文(钢笔楷书行书字帖)/范鸣岐等编
文,任平,王义骅书写.-杭州:浙江古籍出版社,2003.1
ISBN 7-80518-755-X

I.百… II.①任… ②王… III.①硬笔字-楷书-法
帖②硬笔字-行书-法帖
IV.G624.753

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第071195号

百家姓 千字文(钢笔楷书行书字帖)

编文:范鸣岐 郭于野 王 璐 方婉清 俞 越

书写:任 平 王义骅

出版:浙江古籍出版社

(杭州市体育场路347号 邮编310006)

经销:全国新华书店

印刷:杭州大众美术印刷厂

开本:850×1168 1/32

印张:6.625

印数:0001-5100

印次:2003年2月第1版

2003年2月第1次印刷

ISBN 7-80518-755-X/G·151

定价:10.00元

版权所有,翻印必究。

编者的话

《百家姓》是旧时村塾所用的识字课本，以百家姓氏编成四言韵文，便于诵读。全文共收姓氏四百个，多数是单姓，有少数是复姓。

《千字文》则是历代蒙学读物中成书最早、流传最广的一种，距今已有一千四百多年。全文将一千个不重复的常用字编成韵文，而且对仗工整，条理清晰，文采斐然，义理明确，令人称绝。

本书是以《百家姓》、《千字文》为书写内容的专为广大书法爱好者、初学者编写的钢笔字帖。全书包括楷书和行书两种书法字体，前者以其特有的规范性、严谨性成为初学者的首选，后者则以其书写快捷、优美流畅而成为提高者的最爱。初学者宜循序渐进，先从楷书入手，在练好楷书的基础上再进行行书部分的研习。

为便于初学者入门和研习，本书在每页上方专辟一栏，从最基础的执笔方法、书写姿势出发，由浅入深，由易到难，系统地介绍了硬笔书法常识及技法指导，主要包括书写要求、笔画名称、书写要点、常见字头字底的写法、笔顺规则、结构形式、楷行比较、常用书法术语

等。这些都是初学书法者所必须了解的,能够帮助书法爱好者提高理论素养。

书山有路勤为径,学海无涯苦作舟。勤摹勤练,功到自然成!

百

家

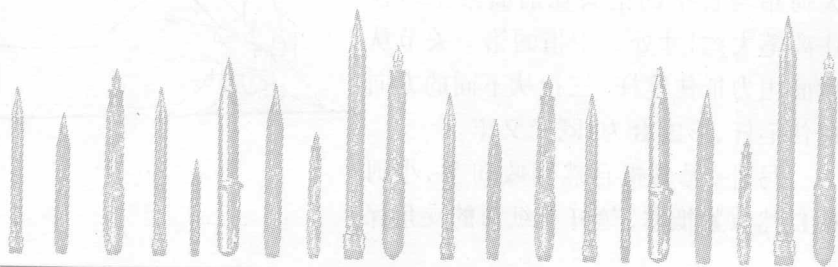
姓

钢笔楷书字帖

范鸣岐等 编文

王义骅 书写

硬笔楷书常识及技法



赵	钱	孙	李,	周	吴	郑	王,
---	---	---	----	---	---	---	----

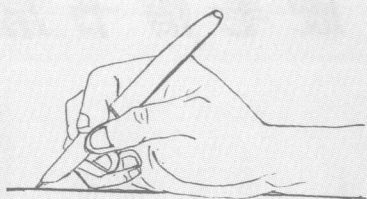
赵	钱	孙	李,	周	吴	郑	王
---	---	---	----	---	---	---	---

冯	陈	褚	卫,	蒋	沈	韩	杨。
---	---	---	----	---	---	---	----

冯	陈	褚	卫,	蒋	沈	韩	杨。
---	---	---	----	---	---	---	----

一、正确的执笔方法

硬笔书法通常采用“三指执笔法”：大拇指与食指的指头在前面紧紧地捏住离笔尖约1寸处，中指的第一关节从后面用力抵住笔杆。三指从不同的方向握住笔杆，形成合力，既稳又牢。



另外，无名指自然回收向掌，小拇指自然收紧抵掌，笔杆与纸面的夹角保

朱 秦 尤 许， 何 吕 施 张。

朱 秦 尤 许， 何 吕 施 张。

孔 曹 严 华， 金 魏 陶 姜。

孔 曹 严 华， 金 魏 陶 姜。

持45°左右为宜。握笔的力量不宜过大,否则易造成手腕疲劳、字迹呆板。

运笔时,由三指力量及掌力和腕力来控制笔画的走向。书写时,手指应随字的笔画不时变动角度,并向前后左右作伸缩运动。书写时的角度并非固定为45°,有时可大至70°,小可至35°,这样可最大限度地改变笔尖接触纸面的面积,产生笔画的粗细变化。另外,由于笔的前后伸缩,写书范围扩大,从而避免手的频繁挪动,加快书写速度,加强笔画的连贯性。

戚 谢 邹 喻, 柏 水 窠 章。

戚 谢 邹 喻, 柏 水 窠 章。

云 苏 潘 葛, 奚 范 彭 郎。

云 苏 潘 葛, 奚 范 彭 郎。

二、正确的书写坐姿

书写时,坐姿力求端正,这直接影响到笔的驾驭力。要做到胸挺身正,眼睛距桌面一尺,胸部距桌沿一拳。两肘同时弯曲,平放于桌面,姿势自然,筋脉放松,避免僵硬。否则,易造成点画书写不规范、结构不当,致使整幅字气韵尽失。



鲁 韦 昌 马, 苗 凤 花 方.

鲁 韦 昌 马, 苗 凤 花 方.

俞 任 袁 柳, 艷 鲍 史 唐.

俞 任 袁 柳, 艷 鲍 史 唐.

三、永字八法及田字格

书写时，要找准横中线，对准竖中线，上半格笔画要紧凑，整体重心要平稳、左右要匀称。



费 廉 岑 薛, 雷 贺 倪 汤.

费 廉 岑 薛, 雷 贺 倪 汤.

滕 殷 罗 毕, 郝 邠 安 常.

滕 殷 罗 毕, 郝 邠 安 常.

四、硬笔楷书的书写要求

笔画严谨

笔画起收清楚，书写中要控制好笔画的方向、长短、轻重、俯仰，并注意到每个笔画的形态及其走向、长短、肥瘦和细微的变化。每一笔画都要认真对待，一丝不苟，疏密得当。

线条流畅

每一个笔画都平滑流畅，不要像毛笔书写那样过分强调起收和转折的停顿，不要把字写得生硬死板。提按的过渡要自然、匀称，不能骤起骤落。

乐 于 时 傅， 皮 卞 齐 康。

乐 于 时 傅， 皮 卞 齐 康。

伍 余 元 卞， 顾 孟 平 黄。

伍 余 元 卞， 顾 孟 平 黄。

承接清楚

书写中笔画之间该连则连,该断则断,笔画连接要清楚,避免松散。

结构方正

楷书字形以长方形为主,书写中注意笔画伸展有度,书写要端正,各部分比例恰当。

重心平稳

书写中找准字的竖中线,做到左右对称或左右匀称。

和 穆 萧 尹, 姚 邵 湛 汪。

和 穆 萧 尹, 姚 邵 湛 汪。

祁 毛 禹 狄, 米 贝 明 臧。

祁 毛 禹 狄, 米 贝 明 臧。

五、楷书笔画的名称及写法

斜 点 丶

挑 点 ㇇

斜 横 一

左 点 ノ

撇 点 ㇇

垂 露 竖 丨

竖 点 丨

长 横 一

悬 针 竖 丨

长 点 丶

短 横 一

长 撇 ㇇

计 伏 成 戴, 谈 宋 茅 庞。

计 伏 成 戴, 谈 宋 茅 庞。

熊 纪 舒 屈, 项 祝 董 梁。

熊 纪 舒 屈, 项 祝 董 梁。

短 撇 丿

平 捺 一

竖 提 丨

平 撇 丿

斜 捺 ㇇

横 折 𠃍

竖 撇 丨

挑 (提) ㇇

竖 折 丨

直 捺 ㇇

撇 提 ㇇

横折折撇 ㇇

杜 阮 蓝 闵, 席 季 麻 强。

杜 阮 蓝 闵, 席 季 麻 强。

贾 路 娄 危, 江 童 颜 郭。

贾 路 娄 危, 江 童 颜 郭。

横 撇 丿

竖 钩 丨

横折折钩 了

横 钩 一

弯 钩 丿

竖折折钩 夕

横 折 钩 冫

竖 弯 钩 乚

斜钩(戈钩) 亅

横折弯钩 乙

卧 钩 ㇇

横折折折钩 彡

梅 盛 林 刁, 钟 徐 邱 骆。

梅 盛 林 刁, 钟 徐 邱 骆。

高 夏 蔡 田, 樊 胡 凌 霍。

高 夏 蔡 田, 樊 胡 凌 霍。

六、楷书笔画的书写要点——点画

写点的技巧在于“凌空取势”，即笔在入纸前，先上提后行笔。

、斜点 凌空取势，自左上向右下倾斜行笔，藏锋收笔。此点多用于字上或最后一笔收笔处。例字：

钱

ノ左点 凌空取势，自右上向左下行笔，回锋收笔。此点多用于字的左部。例字：

安

丨竖点 入笔先顿，然后向下行笔，出锋收笔。例字：

常

虞 万 支 柯， 咎 管 卢 莫。

虞 万 支 柯， 咎 管 卢 莫。

经 房 裘 缪， 干 解 应 宗。

经 房 裘 缪， 干 解 应 宗。