钢笔行书六步

金　岛著

华龄出版社

0111169

图书在版编目(CIP)数据

钢笔行书六步/金岛著．－北京：华龄出版社，1997
.1
ISBN 7－80082－795－X

Ⅰ．钢…　Ⅱ．金…　Ⅲ．钢笔字－行书－法贴－中国　Ⅳ．J2
92.12

中国版本图书馆CIP数据核字（97）第00100号

钢笔行书六步

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 7－80082－795－X/J·34
定　　价：10.00元

华龄版图书，版权所有，侵权必究。

内容简介

朋友，也许你并不想成为书法家，百忙中拿起本书，只是在为自己寻找一种简明而又系统的钢笔行书习字法，力图把自己的钢笔字也练得好一点。本书正是为满足你的这一实际需要而创作的。

为便于大家易学易练，作者根据多年的教学实践和作品创作体验，简明扼要地总结出了写好钢笔行书的六步规律。旨在引导初练字者从基本笔画入手，通过偏旁部首，结体原则以及行书特有的笔法等练习，告诉人们：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练字中常遇到的问题。

本书以图示为主，形象直现。叙述语言通俗、简洁；内容编排系统、具体；范字书写规范，流畅。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的钢笔书法爱好者，也是各类学校理想的写字课教材用本。

目　录

一步　练字之前　各项准备……(1)

一、笔墨纸张　应有选择……(1)
二、书写姿势　执笔方法……(2)
三、字帖选择　怎样习练……(3)

二步　分清笔画　练好笔法……(5)

一、基本笔画……(5)

1.点的写法……(5)
2.横的写法……(9)
3.竖的写法……(11)
4.撇的写法……(14)
5.捺的写法……(17)
6.钩的写法……(19)
7.折的写法……(21)
8.挑的写法……(23)

二、基本笔法……(24)

1.起笔笔法……(24)
2.行笔笔法……(25)
3.收笔笔法……(27)
4.连带笔法……(28)
5.省代笔法……(30)
6.正常笔序……(35)
7.反常笔序……(38)

第三步　巧写编旁　互尊互让 ……(40)

1.字头要下覆 ……(40)
2.字底需上托 ……(49)
3.左偏旁宜小 ……(55)
4.右偏旁稍放 ……(69)
5.字框忌正方 ……(73)

第四步　动中求稳　结体为本 ……(75)

1.顺其自然 ……(75)
2.贵在求变 ……(77)

第五步　谋篇布局　相得益彰 ……(80)

1.应用文体 ……(80)
2.书法作品 ……(83)

第六步　学会欣赏　赏练相长 ……(89)

(附:作品)

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

第一步

练字之前　各项准备

钢笔行书，是一种介于钢笔楷书和草书之间的书体。从实用的角度讲，钢笔行书的书写，较楷书灵活快捷；比草书易于辨认。钢笔行书的特点是：行笔轻盈，节奏感强；点画形态活泼多变；字里行间呼应着一种流动的美感。经过现代人的书写实践，钢笔行书形成了自身独有的书写技巧和规律。那种认为写好了钢笔楷书，自然就能写好钢笔行书的观点是不成立的。那么，怎样学练好钢笔行书呢？请先走第一步，即做好各项准备，主要包括：笔墨纸张，合理选择；书写姿式，执笔方法及字帖选择，怎样习练等三个方面。下面逐一讲述。

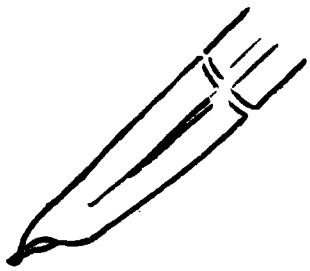
一、笔墨纸张　应有选择

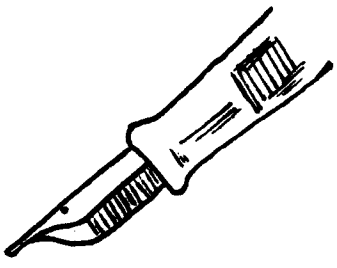
常言道："工欲善其事，必先利其器"。在学练钢笔行书之前，也应重视工具的选择问题。学练钢笔字，工具有三种；即笔、墨、纸。

1．笔

钢笔最早发明于欧州，十九世纪初传入我国。随着时代的发展，人们生活节奏的加快，工作效率和效益观念的强化，钢笔以体积小、书写快捷，携带方便，经久耐用以及提高了单位面积书写密度等优点，迅速受到亿万人的青睐。目前我国已成为世界上第一大钢笔生产国和消费国。

钢笔虽小，但差别还是存在的。因笔尖所选用的金属材料不同，如金笔与依金笔，笔尖的弹性就不同。有的笔尖粗一些，有的细一些；还有的为追求艺术表现效果，将笔尖折弯。按笔前端的外形分，钢笔主要分为包尖型和露尖型两种（参见图示）。





由于笔尖的粗细，弹性的大小存在着差异，所以字的线条是有明显差别的。选择什么样的笔才有利于练习呢？书写体验告诉我们，选择笔尖粗细适中，弹性适度，笔尖不划纸，出水流畅，行笔过种中不断墨的普通钢笔即可。需要提醒的是：不宜用折尖钢笔；笔尖过粗或下流特别流畅的也不宜初练字者使用。

2．墨

钢笔墨水，市场上常见的是蓝色、红色和黑色三种。黑色的一般是碳素墨水。初学练写钢笔字还是选用黑色的好。目的是增强与纸的色差对比度，突出线条给人的印象，使练字者容易发现自己书写笔画的优点和缺点，自觉加以纠正。目前国内较好的黑色墨水主要有三种：北京牌、驼鸟牌和上海牌。这三种墨水的浓度，以驼鸟牌最淡，上海牌最浓。初练钢笔字者，可根据自己钢笔出水的流畅程度以及个人的习惯加以选用。

3．纸

钢笔书写用纸，不像毛笔书写用纸那样讲究。但原则上以不洇、较白，有一定厚度和韧度为宜。一般地说，胶版纸、质地较好的凸版纸、书写纸和复印纸都是理想的用纸。钢笔书写用纸最忌讳的是表面光滑、质地坚硬的纸。应以既能表现钢笔行笔中的轻重缓疾，又能保持笔画的洁净，突出钢笔线条质感的纸为选择标准。

二、书写姿式　执笔方法

正确的书写姿式和执笔方法，对于写好钢笔行书是极为重要的。不少人学练钢笔字，长期收效甚微，往往与他们忽视书写姿式和执笔方法有很大的关系。

那么，什么样的书写姿式与执笔方法才算是正确的呢？

首先是上身要坐端正，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，两脚平踏地面（见图示一）。

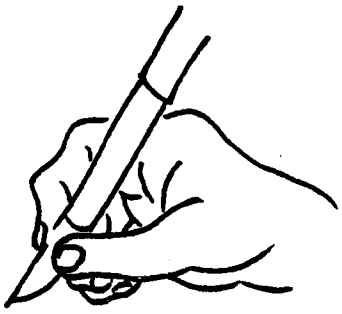
（图示一）

其次，书写时胸腹部距桌边约“一拳”。忌胸腹部紧帖桌边，否则全身就难以放松。一旦书写时间过长，就会感到颈部、肩部、腰腿部酸痛；还会影响书写兴趣和效果。反之，胸腹部距离桌边也不能过远，如果胸腹部离桌边过远，书写时间久了，上身的重量全压在两大臂上。这样双肩和胸部也会感到酸痛，同样会影响书写兴趣和效果(见图示二)。

正确的执笔方法是：

握笔的手要自然放松。笔杆的上端贴在右手虎口上，以拇、食、中三指捏在笔杆下端距笔尖大约三公分的地方。无名指和小指自然弯曲，依次贴在中指下面，并抵住中指。小指外侧贴在纸面上，掌心虚空。概括地说：即臂微张、手放松、掌心虚、五指实、肘腕平(见图示三)。

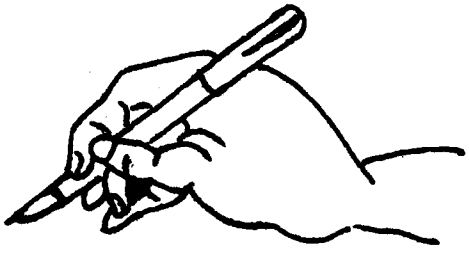
（图示二）



（图示三）

原谅我

原则上讲，书写时笔尖应“正”。但在实际书写中，有人习惯用笔尖的左侧或右侧，应该说也是可以的。理想的用笔，应是随笔尖的左转右折，灵活调整笔尖角度，以写出富有质感的线条为最佳效果。



（图示四）

常见的不正确的执笔方法是笔“躺”在手中（见图示四）。

除了这一明显的不正确执笔方法外，另外常见的还有：

1．掌心实　即右手的无名指和小指过于弯曲，两指尖紧扣在掌心上。这种执笔方法书写起来，其笔力就很难送达到笔尖，手指也会感到迟钝，笔画就显得笨重而呆板。

2．双指虚　即无名指和小指不是依次抵在中指下面，而是向外展开。这样就很难控制住笔杆，书写起来容易失去准确性；笔画也会过于轻滑，缺乏力度。还有一种“虚指”是小指向外展，指尖紧贴在纸面上，表面上看起来似乎多了小指这个支撑点而便于控制笔 杆，其实不然，无名指和小指是互相牵动的，由于小指外展，无名指和中指必然用不上力，而且还会影响到腕部的灵活性。

3．双臂不能自然放松　有的人书写起来，两臂紧贴身体的左右侧，造成手动作的拘谨，影响书写效果。

以上三种不正确的执笔方法，希望练习时要特别注意纠正。

三、字帖选择　怎样习练

字帖，是初学习字者的无声老师。初学者应特别重视字帖的选择。选择字帖的好坏将对初学者的练习及以后书写水平的提高有很大影响。字帖选择的原则有三：

1．要选自己喜欢的字帖。常言道：兴趣是学习任何东西的原动力。符合自己情趣的字贴会给初学者带来较快的进步。

2．要选择行家公认的优秀字帖。目前社会上确有一些低劣的字帖充斥市场。这是商品经济的必然现象。如果初学习字者错选为范本，则将误入歧途。到头来不仅浪费时间和精

力，还可能沾染一些不良的书写习气。因此，选字帖一定要慎重。

3．不要盲目崇拜。有些人选字帖，不是相信自己的眼力，而是跟着别人的感觉走。别人选什么样的字帖，自己也跟着选；另外一种是慕名人之名而选。孰不知，适合自己的字帖，就在你身边，关键是发现。

具体到练字方法，应分两个方面：

1．练眼力。即学会“看”，在“看”中提高自己的欣赏力。初学者往往忽视这方面能力的培养。要想使练字水平有所提高，不重视提高欣赏能力是行不通的。

2．练手功。即控制运用笔的能力。练手功的目的是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是好现象，它可以促使书写练习的不断进步。因此，赏练结合才是正确的练习方法。

练眼力的具体方法是“观帖”。

观帖，是提笔练字之前不可缺少的练习环节。许多初学者对这一点往往重视不够。观帖是用心分析和记忆的过程。观帖不外乎要看清如下内容：格式、布局、字形特点、笔画特征以及笔顺等。用观帖的收获指导习练，并与自己以前的书写习惯相比较，找出问题，在练的过程中“对症下药”，从而达到高半功倍之效果。

练手功的具体方法是“摹帖”和“临帖”。

摹帖，是用一张比较透明的纸张覆在字帖上，依据透出笔画轨迹认真描写。近年来钢笔书法教学中采用的描红，就是从摹帖演变而来的。这是校正原有不良书写习惯的最有效办法。

临帖，是仿照字帖写。初临时应先求形似，严格遵循帖上的范字，将每一笔画“安放”到准确的位置。基本达到形似之后再求神似。神，是指用笔的轻重缓急；笔画间的连带、呼应关系以及给人的总体印象和感受。求形似时临写速度可放慢一些，而求神似时则不可过慢。切不可看一眼写一笔。临帖的最高境界是：形神统一，不仅形似，也应神似。

临帖是手、脑和眼的综合训练。临习时一定要多比较、多思考，要将临过的字记忆在脑子里，达到背临(默写)的程度。使范字的书写特色转变成自己的书写习惯。要防止那种盲目地、不加思索地“照葫芦画瓢”的临写方法。

习字过程还要注意兴趣的培养。每次练字时间不宜过长，练的字数也不可过多。不要把练字当作负担，更不必给自己制订固定的练字时间。要选一天中情绪好的时候练习。练习的方式也可灵活多变，有时可专攻几个难写的字；有时因受场地局限，或没纸和笔的情况，可做空临练习。凡有机会时要多观摹、勤思考，养成了习惯，习字便成为一种乐趣。

要树立信心，持之以恒。初学习字者，常遇到如下两种情况：一是无论怎么练也进步不大；二是刚练时进步很快，过一段时间就停止不前了。前者，可能是学练方法的问题。比如：不按要求练习；抄书式地临帖；不动脑筋；完成任务式地临写等等。后者，主要是眼力高于手写的功力。通过一段时间的练习，欣赏水平提高了，不满足于已有的书写水平，自认为是书写水平停止不前了，甚至是下降了。这在艺术领域叫“高原期”——遇到这种情况，可冷静地思考，认真地分析，找出差距，力求飞跃。有条件的情况下，最好能请行家指点一下，或与同行交流一下，找出问题后，再有的放矢地去练。只要能树立信心，持之以恒地坚持练，闯过这一“高原期”，便会产生一新的飞跃。学写钢笔字，其水平就是这样一步步地提高的。

第二步

分清笔画　练好笔法

练字前的准备工作做完，知道了用什么样的笔、纸和墨书写效果好，掌握了正确的书写姿式和执笔方法，也懂得了应怎样去练，接下来要走的第二步就是要开始掌握行书的书写规律。笔画，是构成汉字的基本部件。因此，应先从笔画练起。

一、基本笔画

(一)点的写法

行书中的点，不像楷书中的点那样凝重含蓄，而是活泼生动，变化多姿。行书中的点，在字的结体中起着承上启下，填空补缺，画龙点睛的作用。要写好行书中的点，关键是突出“活”字。

1. 辨认点的模样

①单点

在行书的实际书写中，可以说“点点不同，各具其形”。然而，不管怎样地变化，都源自于三种基本形。即：起笔点、过渡点和收笔点(参见正例)；切忌行笔滞涩(参见反例)。

正例：

名称	起笔点		过渡点		收笔点	
示例	丶	丶	丶	丿	丶	丶
字例	六	心	必	汉	小	头

反例：

名称	起笔点		过渡点		收笔点	
示例	丶	丿	一	丿	冫	丶
字例	六	心	必	级	冰	头

②组合点

除了单点之外，还有多种点的组合形式。主要有：横式、竖式和聚式三种(参见正例)。切忌点画间行笔僵直，连带生硬(参见反例)。

正例：

名称	横式				竖式			聚式	
示例	冫	丷	灬	灬	冫	冫	冫	氺	氺
字例	並	共	兴	点	冷	冬	江	函	雨

反例：

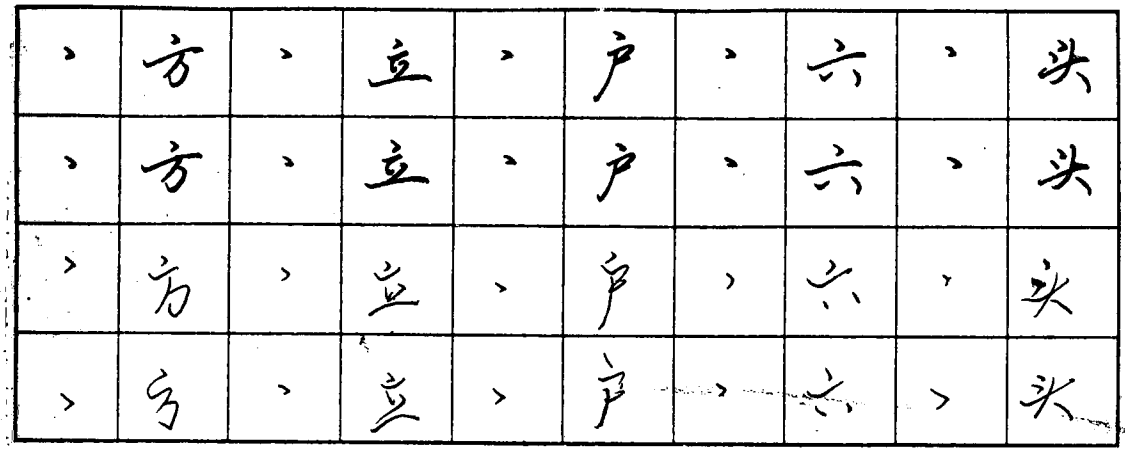
名称	横式				竖式			聚式	
示例	冫	丷	灬	灬	冫	冫	冫	氺	氺
字例	並	共	兴	点	冷	冬	江	函	雨

2. 掌握点的写法

①起笔点

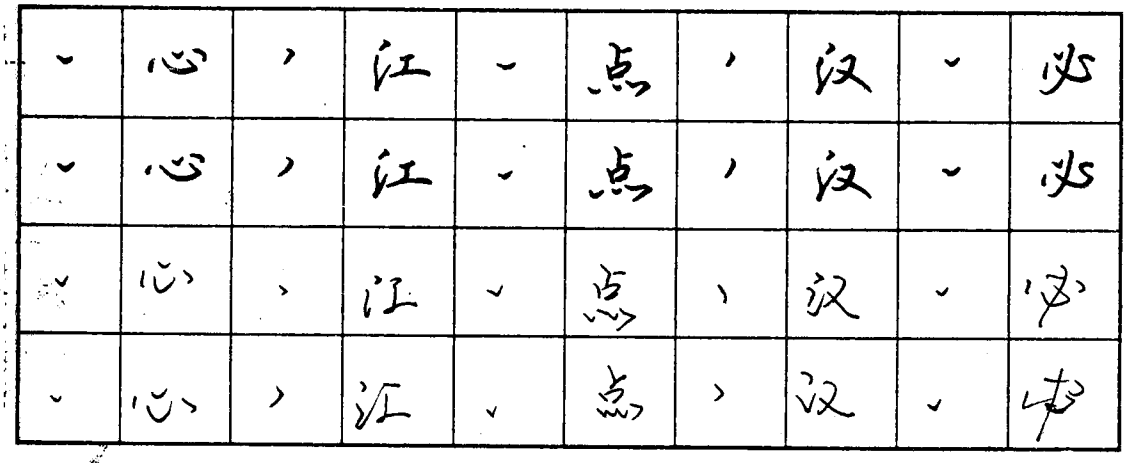
落点轻盈，收笔敏捷。既可与下一笔实连，也可意连。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



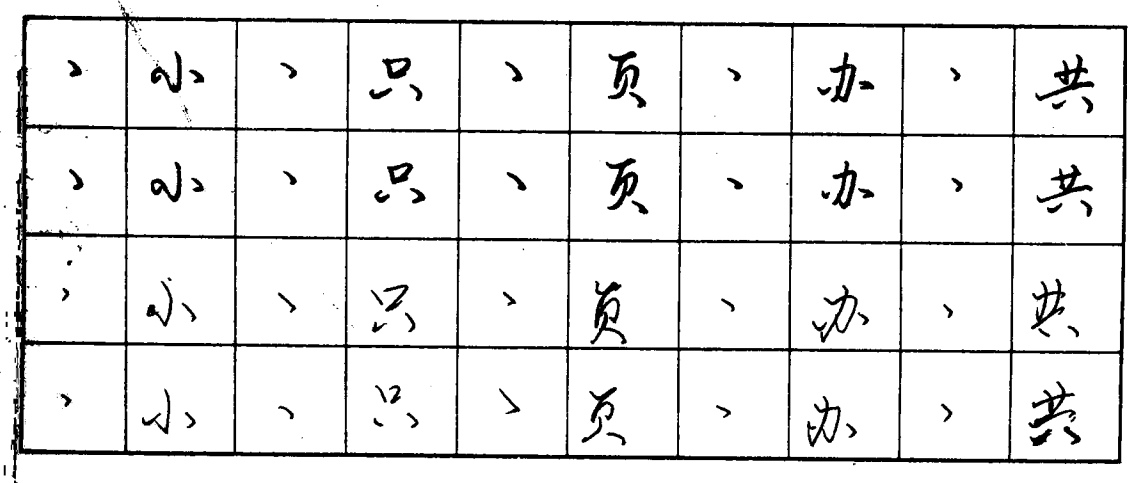
②过渡点

是指前后有笔画，居中间位置的点。要求前引后带，外形灵动。



③收笔点

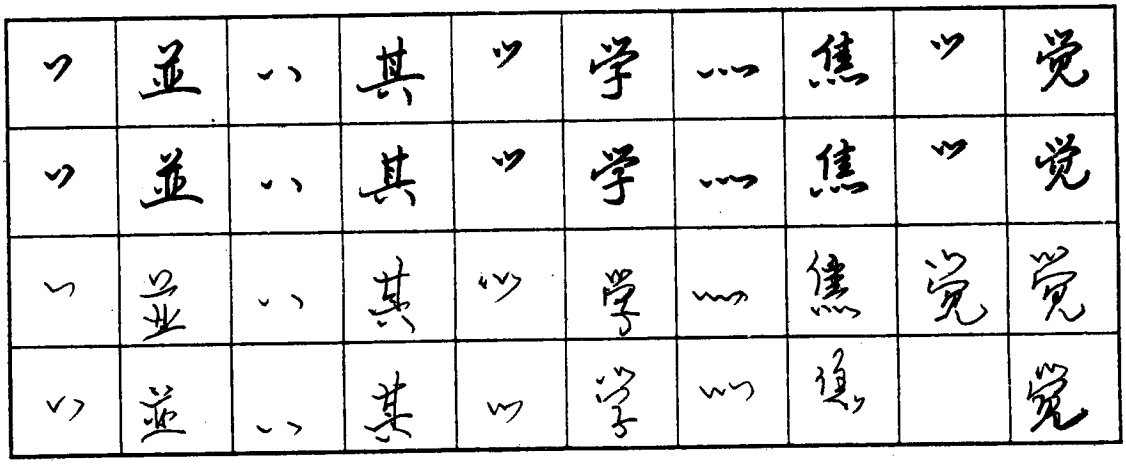
即处在一个字的最后一笔。起笔要与上笔承接，落笔后立刻带出回锋钩收笔；也可出锋与下一字的起笔意连。



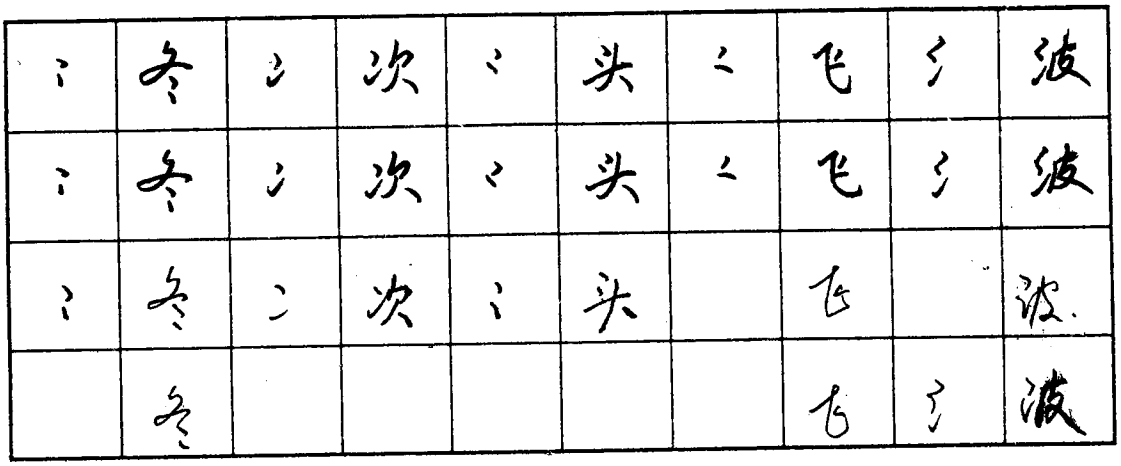
④组合点

组合点的书写要领是：左顾右盼；上下萦带；向中聚敛。主要分横式组合，竖式组合和聚式组合三种。

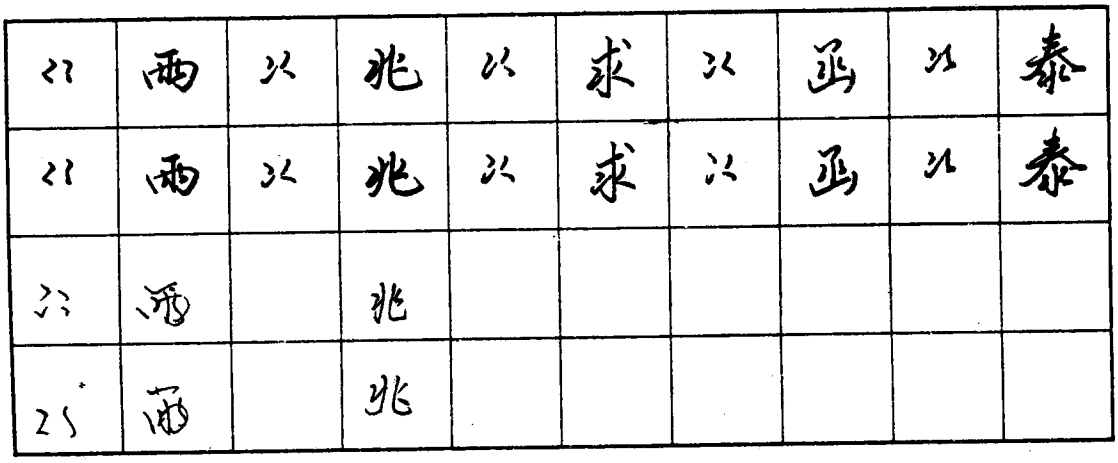
横式组合点



竖式组合点



聚式组合点



(二)横的写法

行书中的横，不像楷书中的横那样形态端庄，行笔规整。行书的横要求行笔轻盈，舒展随意。在结体中起上覆、下托和穿插平衡的作用。

1. 辨认横的模样

①单横

横的变化主要在起、收笔上。基本形态有两种：一是收笔处向下带的下钩横；二是收笔处向上带挑的上挑横(参见正例)；切忌连带笔画过重或僵直(参见反例)。

正例：

名称	下钩横			上挑横		
示例						
字例	下	右	布	古	龙	在

反例：

名称	下钩横			上挑横		
示例						
字例	下	右	布	古	龙	在

②组合横

除了单横之外，还有横的各种组合。横的组合主要分：意连和实连两种(参见正例)；切忌连带中的横画之间过分规整(参见反例)。

正例：

名称	实连横			意连横		
示例						
字例	主	玉	表	夫	表	集

反例：

名称	实连横			意连横		
示例						
字例						

2. 掌握横的写法

①下钩横

舒缓行笔后，至末端折笔向左下勾出，引带出下笔。

②上挑横

笔行至末端驻笔上挑，顺势与上面的起笔端点实连或意连。

③组合横

要处理好实连与意连，长与短的关系。达到或断或连、有长有短的效果。

主	三	表	三	手	三	准	
主	三	表	三	手	三	准	

竖的写法

行书中起支撑字的重心、表现结体力度的作用。其形态变化有多种。最基本的有：回锋竖、右钩竖和左钩竖等。

辨认竖的模样

竖

竖的基本变化有四种：出锋竖、回锋竖、右钩竖和左钩竖。有时出锋竖比楷书中的悬长，是一种夸张性的笔画，有时又比楷书短，这要根据章法布局作适度调整；回锋竖书中的垂露竖回锋明显，但用笔要轻盈；右钩竖是指竖的收笔向右出锋；左钩竖是指收笔向左上挑出。右钩竖和左钩竖都是行书“灵动”的表现特征之一(参见正例)；切忌飘浮，过于造作(参见反例)。

正例：

名称	出锋竖		回峰竖		右钩竖		左钩竖	
示例								
字例	十	中	午	平	仁	队	仰	柳

反例：

名称	出锋竖		回峰竖		右钩竖		左钩竖	
示例								
字例	十	中	午	平	仁	队	仰	柳

②组合竖

除单竖之外，竖还有组合形式。也与横的组合形式一样，分意连和实连两种(参见正例)；切忌实连的牵丝过粗，意连的笔画间连带生硬(参见反例)。

正例：

名称	实连				意连			
示例								
字例								

反例：

名称	实连				意连			
示例								
字例								

2. 掌握竖的写法

①出锋竖

稍顿起笔，随即由上而下，由重到轻。至于长或短，可根据字形和整篇字的章法而定。该种竖一般用于字的最后一笔。

②回锋竖

稍顿起笔，首尾两端用力重，中间相对较轻，回锋收笔。此种竖一般用于不出头的中竖。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com