

五阶梯钢笔正楷练习帖 · 刘祖樾 著

钢笔正楷字

教你快速写好

工己中去头么不一下子见可它动同那两十大又山
你国面起得没的看样看到经前家就能成多把了小
作些要道想这和是都象现学很候然说而会走人上

刘祖樑 著
五阶梯钢笔正楷练习帖

教你快速写好 钢笔正楷字



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

教你快速写好钢笔正楷字：五阶梯钢笔正楷练习帖
/刘祖樑著. —上海：上海文化出版社，2012.10重印

ISBN 978-7-80740-656-3

I. ①教... II. ①刘... III. ①钢笔字—楷书—法帖

IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第038503号

责任编辑

王存礼

版面设计

汤 靖

封面设计

汤 靖

书名

教你快速写好钢笔正楷字：五阶梯钢笔正楷练习帖

出版、发行

上海文化出版社

地址：上海绍兴路74号

网址：www.shwenyi.com

印刷

上海文艺大一印刷有限公司

开本

787×1092 1/16

印张

4

文字

64面

版次

2011年8月第1版 2012年10月第2次印刷

印数

4,211-7,420 册

国际书号

ISBN 978-7-80740-656-3/J · 255

定价

15.00元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-64511411

出版说明

钢笔正楷字是实用性非常强、应用最为广泛的一种字体,写得一手漂亮的钢笔正楷字,无论是考试、求职、工作、社交,都会带来莫大的方便,而且它还是进而写好其他字体的基础。那么,如何尽快地掌握钢笔正楷的书写技能呢?刘祖樑先生有着长年的书法教学经验,他根据汉字的使用频率,总结出了“五阶梯练习法”,即帮助习字者按照字的使用频率,先学最常用的,再学次常用的、常用的,直到 3500 个常用字表中的字。可以使习字者比没目标地练字,快得多地掌握钢笔正楷字的书写技巧。练习帖采用红色印刷,可供读者描红,帖边的空格,则可用来择字临写。

在“五阶梯练习帖”后,还附有“钢笔楷书笔画技法及例字”“钢笔楷书偏旁部首写法及例字”“钢笔楷书结构及例字”等,对读者写好钢笔正楷字极有帮助。

目
录

五阶梯钢笔正楷练习帖	001
第一阶梯	001
第二阶梯	003
第三阶梯	008
第四阶梯	014
第五阶梯	031
钢笔楷书笔画技法及例字	042
钢笔楷书偏旁部首写法及例字	046
钢笔楷书结构及例字	053
钢笔楷书作品两幅	058

五阶梯钢笔正楷练习帖

第一阶梯

练习100个字，使用频率最高，占电脑统计材料的45%左右。集中力量写好这100个字，在日常应用中，也就有把握写好近一半的字。花力少，收效快，易于入门。

	1~2画		一	十	人	了	又	3	
	画	工	下	大	上	小	山	个	
	么	己	子	也	4	画	开	天	
	不	中	见	什	从	为	以	5	
	画	去	可	只	生	们	他	用	
	主	头	它	民	出	边	发	对	
	6	画	动	老	地	过	在	有	
	而	成	同	回	年	自	向	后	
	会	多	那	好	她	7	画	进	
	走	把	两	还	来	时	里	我	

	作	你	这	没	8	画	现	到	
	些	国	和	的	学	经	9	画	
	要	面	是	看	很	前	说	10	
	画	起	都	样	候	家	能	11	
	画	得	象	着	12	画	然	就	
	道	13	画	想					
	有	人	曾	说	过	人	生	两	支
	桨	一	支	成	功	一	支	失	败
	就	这	样	驶	向	彼	岸		
			摘	自	新	民	晚	报	

△ 上面是摘录《新民晚报》上的一段话，共25个字。其中属于100个常用字的有14个，占总字数的56%。

第二阶梯

在第一阶梯练习的基础上，增加练习400个字，共500字，这500字的使用频率占电脑统计材料的70%左右。写好这500个字，应用效果有一个跳跃式提高。

	1~3画		二	七	入	八	九	几	
	儿	力	三	于	干	士	土	才	
	万	口	千	门	义	之	己	女	
	飞	习	马	乡	4	画	无	五	
	太	区	历	友	车	比	切	少	
	日	内	水	牛	手	气	长	片	
	化	反	父	今	分	公	月	风	
	文	六	方	火	斗	认	心	队	
	办	书	5	画	打	正	世	古	
	本	术	石	平	东	北	业	旧	

	且	叶	由	史	叫	四	代	白	
	令	句	外	处	包	立	半	写	
	让	必	记	加	母	6	画	场	
	共	机	再	西	压	百	死	至	
	此	师	光	当	早	团	吃	因	
	吗	岁	刚	先	伟	传	件	任	
	似	行	全	合	众	爷	各	名	
	争	色	冲	次	衣	产	决	问	
	并	关	米	忙	兴	字	讲	军	
	许	论	农	导	阵	阳	收	阶	
	如	妈	观	级	7	画	形	运	
	找	志	块	声	报	却	花	劳	

	村	极	更	两	连	步	坚	围	
	呀	员	听	吧	别	告	利	体	
	何	但	住	位	身	近	坐	条	
	饭	系	应	间	弟	沙	快	完	
	究	社	识	改	张	际	8	画	
	青	表	者	顶	拉	其	取	苦	
	直	林	枪	或	画	事	雨	转	
	非	叔	果	明	呼	呢	岸	知	
	物	使	往	爬	所	命	爸	受	
	服	忽	变	夜	底	放	刻	法	
	河	治	性	怕	定	空	实	房	
	话	该	建	线	细	9	画	帮	

	城	政	指	革	带	草	南	相	
	树	研	轻	背	战	点	星	界	
	思	咱	响	哪	怎	种	科	重	
	便	信	胜	急	将	亮	度	亲	
	音	送	类	总	活	觉	穿	神	
	屋	孩	结	给	10	画	赶	热	
	真	根	哥	破	原	紧	党	啊	
	钱	特	造	敌	笑	倒	息	般	
	拿	爱	高	席	准	座	病	离	
	站	部	旁	海	流	读	被	谁	
	展	娘	通	难	验	11	画	理	
	掉	教	接	菜	雪	常	眼	野	

	啦	晚	唱	第	做	您	停	船	
	领	脚	脸	够	章	望	清	渐	
	深	情	敢	12	画	越	提	落	
	确	最	量	跑	黑	等	答	装	
	强	13	画	感	晴	睡	照	跳	
	路	跟	解	新	意	数	满	群	
	14~16画			歌	算	慢	题	整	
	嘴								
	你	站	在	桥	上	看	风	景	
	看	风	景	人	在	楼	上	看	你
	明	月	装	饰	了	你	的	窗	子
	你	装	饰	了	别	人	的	梦	

△ 上面是卞之琳的诗句，共35字。其中属于500个常用字的有28个字，占总字数的80%。

第三阶梯

在前两个阶梯练习的基础上，再增加练习500个字，共1000字，这1000字的使用频率占电脑统计材料的79%左右。练习效果与古人练习“千字文”相一致。

	1~3画		厂	刀	与	久	及	广	
	卫	4	画	丰	王	井	夫	元	
	专	云	艺	木	支	巨	牙	互	
	午	毛	仍	仅	斤	计	户	尺	
	引	巴	双	5	画	玉	示	未	
	击	扑	功	节	左	厉	右	布	
	龙	灭	目	电	号	田	央	另	
	失	仗	仔	瓜	乎	印	乐	冬	
	鸟	务	市	闪	议	永	司	奶	
	皮	台	6	画	式	扬	耳	存	

	夺	灰	达	划	尖	吓	虫	吸	
	则	肉	网	休	伍	伤	份	仿	
	伙	血	杀	创	朵	危	负	壮	
	冰	庄	齐	交	充	羊	灯	汗	
	江	安	设	寻	尽	妇	欢	买	
	红	约	纪	7	画	弄	麦	远	
	技	坏	批	攻	抓	投	抗	护	
	严	求	豆	丽	医	否	助	县	
	呆	园	困	吹	乱	兵	伸	伯	
	低	佛	希	谷	含	肚	角	岛	
	迎	言	况	床	冷	忘	汽	沟	
	沉	怀	穷	证	评	初	诉	即	

	层	尾	阿	努	鸡	纷	纸	纺	
	8	画	玩	武	责	规	担	拖	
	势	抱	幸	招	坡	抬	革	英	
	范	枝	板	松	构	卖	奔	奇	
	奋	恣	肯	虎	具	易	图	制	
	刮	委	质	征	金	采	念	朋	
	股	周	鱼	兔	狗	备	店	育	
	闹	单	泪	油	沿	注	泥	怪	
	宝	官	试	诗	肩	限	妹	姑	
	姐	姓	始	参	艰	组	织	终	
	驼	9	画	春	挂	封	持	挺	
	挑	挤	挖	按	挥	某	甚	茫	

	荣	故	药	标	查	厚	省	显	
	冒	映	虽	品	咬	贴	骨	钟	
	牲	选	香	秋	复	段	俩	顺	
	修	保	鬼	追	待	须	食	弯	
	帝	养	美	迷	首	炮	烂	洞	
	洗	派	举	宣	室	突	客	语	
	扁	祖	误	既	除	险	院	勇	
	骆	统	10	画	班	换	桥	桃	
	校	速	夏	烈	顾	较	顿	柴	
	桌	哭	圆	钻	铁	缺	积	称	
	透	笔	借	射	脑	狼	留	饿	
	资	料	益	烧	烟	酒	消	浮	

	浪	涌	悄	害	宽	容	请	袖	
	课	调	谈	继	11	画	球	排	
	堆	推	据	基	著	黄	营	检	
	救	票	晨	蛇	移	袋	偷	脱	
	猎	猛	毫	竟	商	族	盖	断	
	婆	惊	密	弹	随	续	绳	绿	
	12	画	替	喜	插	握	期	联	
	散	朝	棒	棵	棉	硬	雄	悲	
	掌	遇	喊	景	践	喂	幅	帽	
	铺	短	剩	程	筑	傅	集	街	
	舒	痛	普	曾	湖	温	渡	游	
	慌	割	寒	窝	窗	遍	谢	嫂	