



成长物语

CHENGZHANG WUYU

钢笔标准字帖

GANGBI BIAOZHUN ZITIE

XINYU QINGSU



名家有风格 好帖有品位
万卷书系
帮助您快速提高书写水平

楷书



走出心理误区,培养个性,做个受欢迎的人,锻炼适应能力迎接明天

张秀
ZHANGXIU

上海交通大学出版社



万卷字帖书系

成长物语钢笔标准字帖

心语倾诉

(楷书)

张秀书

上海交通大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成长物语钢笔标准字帖·心语倾诉/张秀书. —上海: 上海交通大学出版社, 2004
(万卷字帖书系)
ISBN 7-313-03815-1

I.成... II.张... III.钢笔字-楷书-法帖
IV.J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 069123 号

成长物语钢笔标准字帖

心语倾诉

张秀书

上海交通大学出版社出版发行

上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030

电话: 64071208 出版人: 张天蔚

郫县蜀望印装厂·印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 总印张: 36 总字数: 307 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-10000

ISBN 7-313-03815-1/G·677 定价: (全套四册) 32.00 元

版权所有 侵权必究

致 读 者

青春的校园,异彩纷呈;校园的青春,激情燃烧。中学生正处于一个模糊、朦胧、不成熟的成长过程,处于一个扶摇不定、充满激情的花季岁月,怀揣着困顿、浮躁和焦虑,渴望逃离父母慈爱的佑护,渴望独对世界、独对人群、独对雨雪风霜。因此,如何正确引导他们的情感向健康方向发展,使他们克服自我认识的障碍,顺利地度过这一时期,已成为中学生素质教育的重要内容。

我们努力尝试着让学生把练字与素质教育结合起来,寓教于练。充分考虑到中学生成长的心理特点和他们所面临的问题,编辑了这套《成长物语钢笔标准字帖》。本套字帖的内容紧扣当代校园内外学习、生活的整体脉搏,从中学生最感兴趣的地方入手,所选内容健康,思想前卫,立意时尚,选材新颖,以活泼务实的视点,冷静的思维,全方位、多角度地揭示了中学生们的情感世界和学习、生活中的酸甜苦辣。

张秀、刘佳尚、史小波、陆维中均是当代硬笔书坛颇具影响力的书法名家。我社出版的《当代书坛名家书法教程》套书中,就收录有他们的作品,该套书在市场上一经推出后反响强烈。应广大读者朋友的强烈要求,我们再次诚邀他们精心书写了这套《成长物语钢笔标准字帖》。共分为4本。《心语倾诉》(张秀书)为中学生释疑解惑,帮助他们走出心理误区,做个受欢迎的人,锻炼适应能力迎接明天;《妙龄妙语》(刘佳尚书)真实地展现了当代中学生的个人风采,充满了他们对人生、理想、信念的追求和向往;《情感薰衣草》(陆维中书)客观地反映出中学生们的校园生活,体现了他们的喜怒哀乐,见证了他们曾经的情感历程,感受他们心灵深处那份最美好最纯洁的情感;《快乐男女生》(史小波书)的“校园流行语录”和“校园趣事集”再现了校园生活中的当代学生阳光的一面,快乐的一面。

希望广大中学生在练字中阅读这些具有生活情趣和思想品味的内容,从而提高练字兴趣,事半功倍。在写出一手好字的同时,使自己变得更成熟、更乐观、更坚强,更珍惜自己成长中的点点滴滴,更加发奋地学习,只有通过学习为今后的人生道路打下坚实的基础,才算没有虚度自己的青春年华!

书写提示

右点：从左上方向右下方行笔，稍顿一下。书写时应注意其角度和位置，它决定着全字的精神和重心。

义 文 之 方 亦 永 立

书写提示

左点：从上向左下行笔，稍顿一下，它多放置在字的左边，与右点产生呼应关系。

心 患 愚 思 京 忠 关

书写提示

小横：起笔要轻，收笔要有一个顿笔且稍斜，但不能用力。

工 天 夫 自 乍 至 直

书写提示

中横：要写得粗壮结实、坚定有力，并略有扛肩之势。

大 仁 是 吐 无 生 江

书写提示

长横：在任何字中，只要有长横，一定是主笔，且稍平。

三 上 下 不 先 美 市

书写提示

小撇：小撇是字的精神，用途极广，起笔稍重向左下方撇出。

乞 笔 竹 告 乎 重 干

成长物语钢笔标准字帖——心语倾诉(基本笔画练习)

书写提示

中撇：中撇往往和捺笔对称使用，在书写时要考虑到同捺笔的角度和长度关系。

ノ ノ ノ ノ ノ ノ ノ
八 及 入 勿 父 依 右

书写提示

长撇：长撇在用硬笔书写时，中间部位要粗一些，但勿过分。

ノ ノ ノ ノ ノ ノ ノ
吟 渺 令 辰 文 厉 庆

书写提示

竖撇：竖撇不同于长撇，竖撇是先竖后撇，往下方运笔，至尾向左撇出。

ノ ノ ノ ノ ノ ノ ノ
史 佛 使 兆 斯 凡 波

书写提示

捺笔：捺笔是字的“脚”，“脚”即为根，因此要和左边的撇形成一种对称的呼应关系。

ノ ノ ノ ノ ノ ノ ノ
水 天 尽 永 合 俞 家

书写提示

平捺：平捺也称之捺，写好这一笔将是全字的关键，起笔稍重，平势往右下行笔，然后捺出。

ノ ノ ノ ノ ノ ノ ノ
之 起 运 泛 超 走 庭

书写提示

直钩：也叫竖钩，在书写中，要注意挑钩不要太长。

ノ ノ ノ ノ ノ ノ ノ
寸 刻 付 肯 朔 到 刑

成长物语钢笔标准字帖——心语倾诉(基本笔画练习)

书写提示

短直钩:与直钩笔法同,只是略短略粗,起笔稍重转笔向左下方挑钩。

诗 寿 竹 付 寺 持 等

书写提示

弧弯钩:竖笔略有弧形,挑钩平势,与直钩笔法不同。

了 子 乎 孔 孙 承 呼

书写提示

悬针竖:应垂直,不向左右倾斜,虽然出锋,笔锋要尖。

平 中 斗 年 斤 半 申

书写提示

垂露竖:垂露竖不一定是垂直的,往往在左侧时向左斜,在右侧时向右斜,始终回锋收笔。

川 收 帖 博 井 乍 帐

书写提示

提:注意长短和提笔的走向。起笔稍重,往右上一挑。

泪 致 教 河 改 班 坡

书写提示

斜钩:斜钩不可打弯,要大胆拉长,最忌写短,要加强力度,至钩处微顿,再向上轻轻勾出。

成 我 武 式 戈 咸 战

书写提示

竖弯钩：竖弯钩竖笔下行应稍细，拐弯不应是死弯，尾稍顿并用力挑出钩画。

し し し し し し し
池 屯 也 己 尤 危 龙

书写提示

横钩：在写法上要注意角度和力度，圆润、遒劲是这一笔的特征。

一 一 一 一 一 一 一
色 象 免 安 买 皮 宝

书写提示

横折竖钩：竖笔部分垂直，提钩不可太长，拐弯处稍顿并用力挑出钩画。

冂 冂 冂 冂 冂 冂 冂
自 且 月 丹 冒 倩 舟

书写提示

竖提：注意提钩的指向与后几笔的呼应关系。

レ レ レ レ レ レ レ
长 民 衣 良 展 张 氏

书写提示

撇点：撇点连成一笔，转折处要轻，长点则要由轻到重。

ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ
女 姜 要 妾 妙 妨 娜

书写提示

横撇：横短撇长，注意角度与笔画粗细。

ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
又 及 各 水 名 反 久

成长物语钢笔标准字帖——心语倾诉(基本笔画练习)

书写提示

横折撇:横与撇均不长,横画要稍斜,但收笔时要出锋。

了 矛 茅 序 尔 承 殊

书写提示

横折斜钩:拐弯的角度是这一笔的关键,提钩稍带弧,钩勿长。

刀 万 房 巧 仿 卯 幻

书写提示

横折提钩:横长竖短,提钩略成平势。

向 习 尚 而 扁 南 高

书写提示

大横折:横长竖短,但不提钩,稍顿笔。

盖 事 争 色 四 马 尽

书写提示

小横折:此钩用处极广,注意收笔处不出锋。

良 丑 可 五 白 品 根

书写提示

撇折:撇折均不长,其身忌大,提钩稍平。

级 么 至 参 玄 皆 疏

成长物语钢笔标准字帖——心语倾诉(基本笔画练习)

书写提示

横顿撇钩：横笔不可太过于粗硬，应稍细，横画稍平，顿笔后出锋勿远。

一 一 一 一 一 一 一
官 买 受 卖 家 宙 字

书写提示

宽横直钩：技法同于横直钩，只在使用中，用字稍有不同。

丁 丁 丁 丁 丁 丁 丁
勾 祠 同 冈 固 自 回

书写提示

竖折：竖短横长，坚强有力，横画稍平稳。

乚 乚 乚 乚 乚 乚 乚
崽 山 出 函 凶 岳 岸

书写提示

横折弯钩：难度较大，既要圆润，还要遒劲，角度大小是关键。

乙 乙 乙 乙 乙 乙 乙
九 艺 丸 执 迄 亿 凡

书写提示

斜弯钩：难度较大，角度极难掌握，弧度根据字型的需要而变化其大小，注意加强这方面的练习。

乚 乚 乚 乚 乚 乚 乚
飞 风 气 挖 吃 凰 佩

书写提示

横撇弯钩：多用于左耳旁或右耳旁，看其相似，但技法完全不同，注意书写时行笔勿疾。

ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
阿 队 阶 阳 除 部 那

* 怎样走出心理误区 *

首先是要看重自己

人绝不会一无是处，
即使你有很多不足的地
方，也总会有一些优点和
长处。只要你抛除自卑的
心理，重视自我，重塑信心，
把优点和长处发掘出来，
再加以发扬光大，你就可
以以崭新的面貌示人了。

在心里沉默是金

略显稚嫩的心灵不
足以承受太多的烦恼，若

长期把烦恼藏在心里，就
会让你沉默寡言，变得孤
僻起来。当你不堪重负时，
就应该敞开心扉，向你的
老师、朋友说出自己的心
声。它会让你疲惫的心得
以放松，并重新焕发活力。

男孩子发泄也可以采用哭的方式

“男人哭吧，不是罪，男
儿有泪不轻弹，只因未到
伤心时。”当你的悲痛情感
需要宣泄，积压已久的苦

闷需要释放时,你还管什
从男女放声痛哭就是了。

如何去排除忧郁

孤独是你产生忧郁
的根源,要摆脱忧郁先要
清除孤独的感受,这就需
要你为自己确立一个可
以达到的短期目标,让它
来指引你生活的方向,或
者试着去重新感受孤独,
享受独处的快乐,这同样
可以排除你内心的忧郁。

不要把与朋友或同学争吵当作坏事

与朋友吵架不见得
就是坏事相反它会让你
的压力得以释放让你重
新找回属于自己的东西
同时还会让彼此在吵架
的过程中消除误会但争
吵绝不能毫无理由无理
取闹它只不过是排解
忧愁的一种方式而已。



一位年迈的校长，在给同学们演讲。过了几个小时，校长如梦初醒地说道：“我觉得很奇怪，为什么每次讲完一层意思，都听见两波的鼓掌？后来仔细观察，终于明白了，原来是专心听讲的人的掌声，吵醒了打瞌睡的人，所以引起了第二波掌声。同学们，我观察得对不对。”

不要让嫉妒成为交往的障碍

一个人不可能是万能的。你不可能无所不能，所以别人拥有的东西，你不一定拥有，你也完全没必要去眼红嫉妒别人取得的成绩。你可以带着高度的自信，充分发挥自己的优势，学习他人的优点，从而有效地避免嫉妒变成一种可以阻碍你和他人交往的障碍。

不要对别人的错误过于计较，要学会原谅

“人非圣贤孰能无过”

对别人的错误不必大惊

小怪，过于计较更不能把

别人的错误记在心里。否

则它会在你和他之间

筑起一道无形的墙使你

和外界缺乏必要的交流。

淡忘可以让你走出失败的阴影

把不开心的事全都

忘记使自己心情开朗一

点走出失败的阴影，振奋

精神,你还要继续努力,还有
有很多事等着你去去做呢!

不要让你的情绪受到环境的影响

个人行为取决于人
本身,而不是外在的环境。
人是有能力也有责任创
造有利的外部环境的。要
学会管理自己的情绪。如
果你经常处于令人沮丧
的低潮而难以自拔,首先
要反思,引发情绪失控的
原因,其次就是要学会宽