

鋼筆楷書百日通

練習帖

● 劉景向書寫
● 上海文化出版社

弓	十	立	虫	牛	言	禾	衣	馬	羊
引	千	竟	虬	牢	訂	禿	表	馮	美
弘	午	竟	虹	牡	計	秀	衬	馴	羔
弧	半	章	蚌	牧	訊	私	衫	馳	羞
弟	卒	童	蚕	物	討	秋	衰	駁	羚
張	升	站	蛋	牲	許	秘	衷	駐	羨
彈	南	竭	蛮	特	論	秩	被	駕	群
弱	卉	端	蜀	牽	譽	租	裕	駛	義
弯	協	豎	蝕	牺	譽	移	补	騰	羹

書法百日通系列

SHUFABAIRITONGXILIE

出版说明

“书法百日通系列”包括《楷书百日通》《钢笔楷书百日通练习帖》《行书百日通》《钢笔行书百日通练习帖》和《隶书百日通》《钢笔隶书百日通练习帖》6本。将来视读者需要,还可陆续编辑出版与之相适应的其他笔种、其他书体的“百日通”。

所谓“通”,有通晓、通达、贯通之意,而按通的程度,又有略通、初通、精通之别。“书法百日通”中的“通”,自然指的不是精通,而是初通、入门。须知,书法作为一项传统的文化技艺,内容博大精深,有人穷一生之功,也难攀上书艺高峰,期望“得来全不费工夫”,是不现实的。如能花上百日,踏入书艺大门,足以应付学习、工作、交际之需,既适应快节奏的生活方式,又使学习建立在科学的方法之上,当是十分理想的事。这就是我们编辑出版这套“书法百日通系列”的出发点和宗旨。

那么,为什么不叫“六十日通”“八十日通”或是“一百二十日通”呢?六十日或八十日“通”不是更有吸引力,一百二十日“通”不是内容更为丰富吗?对此,我们可以告诉读者,“书法百日通系列”向您提供的,是一套科学的,由浅入深、循序渐进、脚踏实地、扎扎实实的学书方法,时间过短,难以掌握,时间过长,又非读者所愿。实践证明,这是一种好、快结合的学习方法。

另外,每一种书体既有一本《百日通》,又有一本《练习帖》,供读者边学边练,学练结合,充分照顾到了学习书法与学习其他文化知识的不同之处。无论是《百日通》还是《练习帖》均以一天为一个学习小节,一天一个学习内容,一天一页书写练习。如能持之以恒,百日之后,定将大有进益。

收获属于勤奋耕耘的人。愿“书法百日通系列”的读者,通过努力,人人都写出一手漂亮的字来。

前 言

钢笔楷书端庄秀丽,易于识辨,具有很强的实用性;它法度严正,书写时要求中规中矩,是学习其他书体的基础,因此,很多人都把钢笔楷书作为学书的首选。

本书范字的选排,是总结了长期的教学经验,根据字的使用频率、组合规律等进行的,采用归类编排的方法,由简到繁,便于循序渐进。这里要特别说明的是,汉字按照偏旁部首来分类归纳,共有 214 部。本来这在各种字典、词典中是统一的,自推行简化字表和汉语拼音方案以后,情况发生了变化,有的字典、词典根据简化字的情况自编部首表,有的以拼音查字为主,有的仍沿用 214 部部首表。鉴于有的自编部首表不甚科学,如将“鸡、鸦”两字分别列入“又”部和“牙”部,而脱离“鸟”部,违反了字的本义,因此本书仍以原 214 部部首表的归类方法为准,如“罕”字属“网”部,不属“一”部,“东”字属“木”部,不属“一”部,等等。

习字需要踏踏实实地勤学苦练,不可急于求成,随意涂抹,任笔为体。为此,本书为读者提供了一套理想的学习内容和方法,其中有文字讲解,有范字、描红、临写,有相关字形的描与临,有复习和楷书结构的讲解与描临。读者在学习时,应注意对页首文字说明讲解的阅读和理解,先描后临,每天一页。如能持之以恒,百日之后,书写水平定会大有提高。

点

左斜点：轻落笔，转左下，再转右下，然后略作回笔动作收齐点腹。点腹向右下。
 右斜点：轻落笔，转右下，再转左下，然后略作回笔动作收齐点腹。点腹向左下。
 垂点：点势较垂直，运笔方法和左斜点同。点腹向左。
 仰点：轻落笔，转向下，再转右下，然后略作回笔动作收齐点腹。点腹向右上。

左斜点	描	、	、	、	、	、	、	、	、	、	、	、
	临	、										
	描	小	小	小	小	小	小					
右斜点	描	、	、	、	、	、	、	、	、	、	、	、
	临	、										
	描	冬	冬	冬	冬	冬	冬					
垂点	描	、	、	、	、	、	、	、	、	、	、	、
	临	、										
	描	宁	宁	宁	宁	宁	宁					
仰点	描	、	、	、	、	、	、	、	、	、	、	、
	临	、										
	描	半	半	半	半	半	半					
复习	红描	小	小	小	小	小						
	黑临	冬	冬	冬	冬	冬						
		宁	宁	宁	宁	宁						
		半	半	半	半	半						

点

长点: 写法和右斜点基本相同, 只是将转右下的行笔过程延长。点腹向左下
 飞挑点: 轻落笔, 转向下, 再转右下, 然后略作回笔动作到点腹中央, 即挑出短尖锋。
 撇点: 落笔即轻按, 随即向右上挑出短尖锋。
 撇点: 落笔即按, 稍提笔, 随即向左下撇出短尖锋。

长点	描	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
	临	丶										
	描	卜	卜	卜	卜	卜	卜					
飞点	描	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
	临	丶										
	描	心	心	心	心	心	心					
挑点	描	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
	临	丶										
	描	求	求	求	求	求	求					
撇点	描	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
	临	丶										
	描	火	火	火	火	火	火					
复习	红描	小	小	小	小	小						
	黑临	冬	冬	冬	冬	冬						
		宁	宁	宁	宁	宁						
		半	半	半	半	半						

横

长横：落笔就按，稍提笔后向右行，到所需长度时轻按并略作回笔动作。笔势平。

短横：运笔方法和长横相同，仅是缩短向右引笔过程。

斜横：运笔方法和长横完全相同，只是向右上方方向行笔。笔势斜。

尖短横：轻落笔，不按，向右逐渐加力，并略作回笔动作。长度极短。

长横	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一									
	描	可	可	可	可	可	可				
短横	描	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	临	-									
	描	三	三	三	三	三	三				
斜横	描	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	临	/									
	描	七	七	七	七	七	七				
尖短横	描	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	临	-									
	描	上	上	上	上	上	上				
复习	红描黑临	卜	卜	卜	卜	卜					
		心	心	心	心	心					
		求	求	求	求	求					
		火	火	火	火	火					

竖立

垂露：落笔就按，稍提笔后向下行笔，到所需长度时略向左外，然后回锋收出圆锥。
 悬针：落笔就按，稍提笔后向下行笔，到全长的三分之二时，逐渐匀速提笔收出尖锋。
 左斜竖：落笔就按，稍提笔后向右下斜行，到所需长度时回锋收出圆锥。
 右斜竖：落笔就按，稍提笔后向左下斜行，到所需长度时回锋收出圆锥。

垂露	描										
	临										
	描	木	木	木	木	木	木				
悬针	描										
	临										
	描	中	中	中	中	中	中				
左斜竖	描	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿
	临	丿									
	描	口	口	口	口	口	口				
右斜竖	描	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
	临	丨									
	描	山	山	山	山	山	山				
复 习	红描	可	可	可	可	可					
	黑临	三	三	三	三	三					
		七	七	七	七	七					
		上	上	上	上	上					

撇

短平撇：在右方落笔就按，稍提笔后向左方平向撇出。撇势短平。

长平撇：和短平撇的运笔方法相同，只是撇身较长。撇势长而平。

短竖撇：落笔就按，向下略带弧度行笔，到恰当长度时向左下斜弯撇出。

直竖撇：落笔就按，稍提笔后向下引笔，到全长三分之二后逐渐向左下缓缓撇出。

短平撇	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	临	一											
	描	千	千	千	千	千	千						
长平撇	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	临	一											
	描	币	币	币	币	币	币						
短竖撇	描	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	
	临	丿											
	描	成	成	成	成	成	成						
直竖撇	描	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	
	临	丿											
	描	月	月	月	月	月	月						
复习	红描黑临	木	木	木	木	木							
		中	中	中	中	中							
		口	口	口	口	口							
		山	山	山	山	山							

撇

弯竖撇：落笔就按，稍提笔向下行笔到全长之半时，逐渐大弯转向左方撇出。
 斜竖撇：落笔就按，稍提笔后向下带左之势行笔，到线长三分之二处逐渐提笔撇出。
 短斜撇：落笔就按，稍提笔后即向左下方撇出。撇身很短。
 长斜撇：运笔方法和短斜撇基本相同，只是撇身加长而已。

弯竖撇	描	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿
	临	丿										
	描	丈	丈	丈	丈	丈	丈					
斜竖撇	描	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿
	临	丿										
	描	广	广	广	广	广	广					
短斜撇	描	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿
	临	丿										
	描	夕	夕	夕	夕	夕	夕					
长斜撇	描	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿
	临	丿										
	描	为	为	为	为	为	为					
复 习	红描 黑临	千	千	千	千	千						
		币	币	币	币	币						
		成	成	成	成	成						
		月	月	月	月	月						

捺

斜捺：落笔后逐渐加大笔力向右下行笔，到合适长度时向右逐渐减力出锋。
 竖斜捺：落笔后逐渐加大笔力向下带右向之势行笔，到合适长度时向右逐渐减力出锋。
 平斜捺：落笔后逐渐加大笔力向右下以平缓之势行笔，到合适长度时微向右上减力出锋。
 平捺：落笔就按，稍提笔，向右略行一段就转向右下平缓下降，到合适长度时向右上出锋。

斜捺	描	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
	临	㇏										
	描	人	人	人	人	人	人					
竖斜捺	描	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
	临	㇏										
	描	爪	爪	爪	爪	爪	爪					
平斜捺	描	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
	临	㇏										
	描	足	足	足	足	足	足					
平捺	描	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
	临	㇏										
	描	这	这	这	这	这	这					
复习	红描黑临	丈	丈	丈	丈	丈						
		广	广	广	广	广						
		夕	夕	夕	夕	夕						
		为	为	为	为	为						

钩

长竖钩：落笔就按，稍提笔后向下垂直行笔，到所需长度时，经按、回笔耀出钩锋。

短竖钩：运笔方法和长竖钩相同，只是缩短向下垂直行笔的过程。

横钩：落笔就按，稍提笔后向右平横行笔，到所需长度时，经提、按、回笔后出锋。

卧钩：轻落笔，向下偏右行笔，缓转右平行行笔，边行边加力，到所需长度时向左上出锋。

长竖钩	描	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
	临											
	描	才	才	才	才	才	才					
短竖钩	描	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
	临	丨										
	描	行	行	行	行	行	行					
横钩	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一										
	描	买	买	买	买	买	买					
卧钩	描	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚
	临	乚										
	描	心	心	心	心	心	心					
复 习	红描	人	人	人	人	人						
	黑临	爪	爪	爪	爪	爪						
		足	足	足	足	足						
		这	这	这	这	这						

钩

斜钩：落笔就按，稍提笔后以弧曲势向右下斜弯行笔，到所需长度时向上或右上出锋。
 弯钩：轻落笔，向右下转向下再转左下以半圆势弯曲行笔，到完成半圆后向左上出锋。
 平背钩：落笔后逐渐加力向右下再转向下行笔，到所需长度时，略向左下再回笔，向左出锋。
 曲头平背钩：落笔后轻按，稍提笔向右下行笔，再转直下，到所需长度时，略向左下再回笔，向左上出锋。

斜钩	描	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
	临	㇏										
	描	式	式	式	式	式	式					
弯钩	描	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
	临	㇏										
	描	豹	豹	豹	豹	豹	豹					
平背钩	描	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
	临	㇏										
	描	了	了	了	了	了	了					
曲头平背钩	描	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
	临	㇏										
	描	狗	狗	狗	狗	狗	狗					
复 习	红描 黑临	才	才	才	才	才						
		行	行	行	行	行						
		买	买	买	买	买						
		心	心	心	心	心						

挑

直挑：落笔就按，略顿笔，随即向上略偏右之势挑出尖锋。

斜挑：落笔就按，略顿笔，随即向右上挑出尖锋。

短平挑：落笔就按，略顿笔，随即向右略偏右上之势挑出尖锋。

长平挑：落笔就按，略顿笔，随即向右平向挑出较长尖锋。

直挑	描	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	临	/										
	描	江	江	江	江	江	江					
斜挑	描	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	临	／										
	描	打	打	打	打	打	打					
短平挑	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一										
	描	禹	禹	禹	禹	禹	禹					
长平挑	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一										
	描	虫	虫	虫	虫	虫	虫					
复 习	红描 黑临	式	式	式	式	式						
		豹	豹	豹	豹	豹						
		了	了	了	了	了						
		狗	狗	狗	狗	狗						

折

右上折角

横折竖：落笔按，稍提笔右行，到适当长度向右上略提，向右下按，稍提笔向下直行。
 横折斜竖：落笔按，稍提笔右行，到适当长度向右上略提，向右下按，提笔向左下斜行。
 横折撇：落笔按，稍提笔右行，到适当长度向右上略提，向右下按，提笔向左下撇出。
 横折斜钩：落笔按，稍提笔右行，到适当长度向右上略提，向右下按，稍提笔后转笔写斜钩。

横折竖	描	𠃍	𠃍	𠃍	𠃍	𠃍	𠃍	𠃍	𠃍	𠃍	𠃍	𠃍	
	临	𠃍											
	描	因	因	因	因	因	因						
横折斜竖	描	𠃎	𠃎	𠃎	𠃎	𠃎	𠃎	𠃎	𠃎	𠃎	𠃎	𠃎	
	临	𠃎											
	描	田	田	田	田	田	田						
横折撇	描	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	
	临	㇇											
	描	又	又	又	又	又	又						
横折斜钩	描	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	
	临	㇏											
	描	飞	飞	飞	飞	飞	飞						
复习	红描黑临	江	江	江	江	江							
		打	打	打	打	打							
		禹	禹	禹	禹	禹							
		虫	虫	虫	虫	虫							

折

左下折角

竖折横：落笔按，提笔向下行，到合适长度笔尖向左外扭转，按，再转笔写横段。

撇折横：落笔按，提笔向左下行笔，到合适长度笔尖向左外扭转，按，再转笔写横段。

竖折挑：落笔按，提笔向下行，到合适长度笔尖向左外扭转，按，再向右上挑出尖锋。

撇折挑：落笔按，提笔向左下行笔，到合适长度笔尖向左外扭转，按，再向右上或右挑出尖锋。

竖折横	描	└	└	└	└	└	└	└	└	└	└	└
	临	└										
	描	凶	凶	凶	凶	凶	凶					
撇折横	描	┌	┌	┌	┌	┌	┌	┌	┌	┌	┌	┌
	临	┌										
	描	东	东	东	东	东	东					
竖折挑	描	└	└	└	└	└	└	└	└	└	└	└
	临	└										
	描	长	长	长	长	长	长					
撇折挑	描	┌	┌	┌	┌	┌	┌	┌	┌	┌	┌	┌
	临	┌										
	描	台	台	台	台	台	台					
复 习	红描	因	因	因	因	因						
	黑描	田	田	田	田	田						
	临	又	又	又	又	又						
		飞	飞	飞	飞	飞						

一
 “一”只作为部首，不作偏旁。
 一部的字，大多数字中，一都要写成长横，只有少数字例外。
 一的写法要长而挺，笔势要平，只能稍微有一点向上斜势，不可过斜。

笔 顺	红描	一	一	一	一	一	一						
	黑描	一	一	一	一	一	一						
	临	一	一	一	一	一	一						

相关 字形描 与临	丁							丁					
	三							三					
	万							万					
	上							上					
	下							下					
	不							不					
	世							世					
	两							两					

复 习	红描 黑描 临	凶	凶	凶	凶	凶							
		东	东	东	东	东							
		长	长	长	长	长							
		台	台	台	台	台							
		山	山	山	山	山							



“丿”是部首，不是偏旁。

丿部的字中，有的撇要写成斜撇，有的撇要写成平撇。下面的例字，要写成斜撇的三个字在前，要写成平撇的五个字在后。

笔 顺	红描黑临	丿	丿	丿	丿	丿	丿						
	黑描	一	一	一	一	一	一						
	临描	一	一	一	一	一	一						
相关 字形 描与 临	乃							乃					
	久							久					
	么							么					
	乏							乏					
	兵							兵					
	乒							乒					
	乖							乖					
	乘							乘					
复 习	红描黑临	上	上	上	上	上							
	黑描	下	下	下	下	下							
	临描	不	不	不	不	不							
	世	世	世	世	世	世							
	两	两	两	两	两	两							