

幼稚，有日
疯狂，更
我是有
我觉得神
醒，得我
是中我
，我懂得
，我人
的
的繁
荣



张守镇著

钢笔字帖

2.12

8

英雄少年赖宁作品录

巅

爬

山

山

巅

中国妇女出版社

幼

入

云

攀

足

了

幼

入



中国美术学院美术考级教材

素描头像

英雄少年赖宁作品集

中国美术学院美术考级教材

英雄少年赖宁作品录

张守镇 编

责任编辑：杨南莺

英雄少年赖宁作品录

作者：张守镇

中国妇女出版社出版 新华书店首都发行所发行

北京胶印三厂印刷

787 × 1092毫米 32开 4.75 印张 100 千字

1990年7月北京第一版 1990年7月北京第一次印刷

印数：1—11,000册

ISBN 7—80016—197—8 / J·11 定价：9元



和青少年朋友谈 怎样学习钢笔楷书

楷书，有较高的实用价值和艺术欣赏价值。它法度严谨、点画清楚、形体方正、实用性强，在它诞生的一千多年里，一直占据统治地位，并被尊为“楷模、法式和榜样”。楷书是学习书法的基础，古人学习书法时也都强调“习书先学楷”。那么，青少年朋友，让我们从练习楷书起步，跨入书法艺术之殿堂吧！

学写钢笔字必然离不开书写工具——钢笔。钢笔短小精悍，方便耐用，很受人们的欢迎。它的笔尖是用金属材料制成的，非常耐磨，但弹性却很小，不过，同学们只要有恒心、有毅力，反复练习、体会，熟练地运用书写技巧，也能写出有神韵的书法作品来。

写字时的姿势是有讲究的，简单地说，就是要求书写者必须做到以下四点：1. 头颈端正，2. 肩平背直，3. 臂开胸舒，4. 两足安稳。这样做不仅仅是为了摆个好看的姿势，而是为了让同学们把字写好，保护好同学们的视力和身体健康。

钢笔的执笔法是指执笔法，即拇指在左前方，食指在前方，中指在右下方用力将笔杆攥住，以不脱落为宜，不可过紧或过松。手指距笔尖约一寸左右，笔杆上

端斜靠在虎口内，笔与纸的夹角约在 $30^{\circ} - 60^{\circ}$ 之间。无名指和小指自然弯曲在中指后面，给中指以力量。手掌要虚，否则，会影响运笔。

摹帖和临帖也是初学者必不可少的一个学习内容。把纸放在字帖上，照透过的痕迹一笔一笔的写叫摹帖；把字帖放在左前方，按字帖上的字一个一个地写叫临帖。临和摹是两种不同地学习方法，但却殊途同归。同学们可以先摹而后临，这样容易掌握帖中笔画的位置。摹了一段后，再对帖照临，掌握字的神韵。两种方法可交替进行，这样收效会更大一些。

根据国家语言文字工作委员会和国家教委的公告，我国目前的汉字总数已达 5 万余个，而同学们日常使用次数最多的字也有 2500 个。我国的汉字虽然读音和结构较为复杂，但它在书写方面却有一定的规律，掌握了这些规律，运用起来就会得心应手。

点画是构成汉字的最基本的材料。因此，要想写好汉字就必须写好基本笔画。简要地讲，汉字的基本笔画共有八种，它们是：点（丶）、横（一）、竖（丨）、撇（丿）、捺（㇏）、钩（乛）、挑（㇀）和折（乚）。每一种笔画书写时都有一定的要求，如横画，要求由左上方重下笔，而后引笔右行，最后顿笔回锋收笔，整个笔画两头粗，中间细。又如点画，书写时先由左上方轻落笔，而后重按，最后回锋收笔。不按这些要领去运笔，写出的笔画就会呆滞、没有生气。

结构是学习钢笔楷书的又一重要内容，钢笔由于笔

画纤细，字形较小，故对结构的要求更高。汉字的结构可归纳为上下结构、上中下结构、左右结构、左中右结构、半包围结构、全包围结构和独体结构。笔画多结构复杂的字，书写时要注意各部分的比例。形体竖长的字，各部分应使之扁平；形体宽的字，各部分要写得窄一些；不管一个字由几个部分组成，都不要写出了格子。笔画少形体单的独体字，笔画应写得粗壮一些，形体也应稍大一些，以求与其它字协调。

要想写一手好字并不难，只要同学们有恒心，有毅力，学习方法正确，经过一段时间的练习就能达到预期的目的。学习中就怕的就是没有韧劲。三天打鱼，两天晒网，想练就练，不想练就不练，这是练不好钢笔字的。

赖宁是广大青少年学习的榜样，我录写了他的一部分优秀作品，同学们在学写这些字时，也学到了他不怕困难、勇于探索的进取精神。我们“只要努力，不怕其难，定能尝到成果之甘甜。”

书法艺术殿堂的大门时刻敞开着，同学们，努力攀登吧！

张守镇

一九九〇年五月二十三日

于古杞寓中

目 录

和青少年朋友谈谈怎样学习钢笔楷书·····	1—3
赖宁作品录·····	1—113
我的小传·····	1
攀 登·····	9
疤 痕·····	14
我的第一幅油画·····	20
我的父亲·····	29
“想当年”和“想将来”·····	40
谈谈“不小心”·····	46
我们这里的山和水·····	52
家务事·····	59
河畔见闻·····	64
保护森林·····	73
一个晴天——观察日记·····	84
牛·····	93
塑料雨衣的自白·····	101
种丝瓜·····	113
附：常用字字帖·····	119

		我	的	小	传	
		我	于	一	九	七
三	年	十	月	二	十	日
在	四	川	石	棉	诞	生，
成	了	父	母	最	伤	脑
筋	的	调	皮	鬼	。	五
岁	时	，	被	母	亲	拖
进	幼	儿	园	的	大	门，
可	是	，	仍	不	改	调
皮	捣	蛋	的	“	习	惯”。

		一	九	八	零	年
九	月	一	日	,	我	跨
进	农	场	小	学	的	大
门	之	后	,	陋	习	有
所	收	敛	。	在	第	二
学	期	加	入	了	少	先
队	。	于	是	,	我	认
真	地	学	习	,	识	了
不	少	的	字	,	也	就
偷	偷	地	翻	开	了	案

头	上	厚	厚	的	书	本。
自	此	，	我	就	迷	上
了	看	书	。	书	籍	使
我	大	开	眼	界	，	但
也	使	我	的	视	力	从
一	点	五	降	至	零	点
三	。	我	戴	上	了	眼
镜	。					
		以	后	，	我	虽
然	仍	迷	着	看	书	，

却 常 为 眼 睛 担 忧，
于 是 就 有 一 部 分
时 间 被 我 用 来 和
一 个 好 朋 友 一 道
去 攀 登 莽 莽 大 山，
征 服 陡 峭 的 崖 壁，
进 行 探 险 活 动 。
仗 着 我 命 大 ； 好
几 次 都 是 死 里 逃
生 ， 可 我 越 发 喜

爱 着 探 险 。 到 五
年 级 时 ， 探 险 已
成 了 我 的 唯 一 嗜
好 。 但 父 母 的 消
息 十 分 灵 通 ， 他
们 常 常 给 我 上 思
想 教 育 课 。 父 母
的 反 对 和 我 的 坚
持 ， 使 我 的 性 格
变 得 倔 强 起 来 。

由于好友刘强对我的影响，我在不觉之中变得兴趣广泛，越发变得想“门门通、样样搞”了。

那时，我常常流鼻血，身体虚弱，但倔强的性格使我努力学习，

终	于	被	评	为	优	秀
少	先	队	员	,	可	我
的	眼	睛	视	力	已	下
降	到	零	点	一	的	程
度	。					
		虽	这	样	,	我
还	是	在	一	九	八	六
年	九	月	一	日	跨	入
了	石	棉	中	学	的	大
门	。	我	的	性	格	是,

有	时	老	成	稳	重	,
有	时	又	天	真	幼	稚,
更	有	时	癫	如	疯	狂,
有	的	同	学	叫	我	是
神	经	病	,	可	我	觉
得	我	头	脑	清	醒	,
我	懂	得	,	我	是	中
国	人	的	后	代	,	我
要	为	祖	国	的	繁	荣
而	努	力	。			

		攀		登		
		我	最	喜	欢	的
一	条	警	语	,	便	是
鲁	迅	说	的	“	什	么
是	路	,	就	是	从	没
路	的	地	方	踏	出	来
的	,	从	只	有	荆	棘
的	地	方	开	辟	出	来
的	。”					
		现	实	中	我	的