

高  
效  
楷  
书  
技  
法  
 曾孺牛 曾钰婷 著

写法简单

书写速度超快的楷书

# 高效楷书 技法

曾孺牛 曾钰婷 © 著

正书百家竞风流  
 碑来帖往战不休  
 忽见高楷纸上飞  
 方知真经晋中求  
 取简代繁追风雷  
 以无当育势化春  
 秋出游

西藏人民出版社

# 高效楷书

## 技法

曾孺牛 曾钰婷 著

西藏人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

高效楷书技法 / 曾孺牛, 曾钰婷著. — 拉萨: 西藏人民出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-223-03402-9

I. ①高… II. ①曾… ②曾… III. ①楷书—书法  
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 050907 号

## 高效楷书技法

---

作 者 曾孺牛 曾钰婷

责任编辑 曾 恒

策 划 天利文化

装帧设计 郑玉春

出版发行 西藏人民出版社 (拉萨市林廓北路 20 号) 邮政编码 850000

北京编辑发行部: 100013 北京市东土城路 8 号

林达大厦 A 座 13 层 电话: 010-64466526

打击盗版: 0891-6930339 13801174584

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 16 开 (710×1 000) 字 数 268 千

印 张 22.75

版 次 2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-223-03402-9

定 价 48.00 元

---

版权所有 侵权必究

## 前言

“视其笔迹，可见其人。”一手好字能带来优势是人们的共识，它也是一个人的第二形象和文化修养的重要象征。然而汉字难写是举世公认的，“在短时间内练好字”更是难上加难。因此，练什么字，选择什么样的字帖，是广大家长、老师、学生十分关心的问题。

人们习惯上将楷书作为练字的入门基础，认为练字一定要从楷书开始练起，如果没有一定的楷书基础，就没有办法把字练好。然而事实是，很多练楷书的人都半途而废，能练好字的人没几个，反而空耗大量时间和精力。这是为什么呢？

现在是信息化社会，人们都是快节奏地生活着，大多数人根本无法像古人那样每天花费数个小时去练字。而且楷书用笔规矩，在书写时要求笔笔到位，一个笔画也不能省略，稍有差池，整个字就要作废，掌握起来难度相当大，也相当耗时间、耗精力。因此，要想在短时间内掌握楷书的书写技法几乎是不可能的事。

而曾孺牛老师开创的高效楷书无疑为练字苦恼的人开拓了新思路。它为大多数人解决了一个很现实的问题：怎样在短时间内掌握一种规范的、实用的书写方法，从而使自己的字在短期内发生一个质的变化，既清楚又美观，书写速度又快，省时省力，完全可以满足一个人平常工作、学习和生活的需要。

不必再感叹为什么你的字总是写不好，这不是因为你基础差，更不是因为你没天赋，曾钰婷小同学能在短时间内练成一手好字、快字，充分说明曾孺牛老师的高效楷书有独到的优越性。在计算机普及的时代，会写字、写好字是一个人不可多得的核心竞争力，能让你在人群中迅速脱颖而出，而高效楷书正是让你取得这一竞争力的完美方法。

高效楷书为何具有这样立竿见影的奇效？事实上，它是在吸取传统练字方法精华的基础上，将新时代的书写理念融入其中，攻克楷书难题——无须笔画训练，只

需掌握三招四势技法就能写出上乘楷书。而且高效楷书的绝大部分笔画采用的正是练字者平时自然的写法，通过三招四势的结构和快写技法，加上有针对性的点拨，可以让练字者茅塞顿开，举一反三，轻松掌握练字要领，从而让毫无书法基础的人写出上乘楷书。

一手好字，在一个人的学习、生活、工作和人际关系等各个领域都有着重要的作用，而且作为中国人，写好中国字是一件责无旁贷的事。所以，现在就让我们从高效楷书练起，在最短的时间内，把有着悠久历史的中华汉字写好、写美、写出中国味。

# 目 录

## 上 篇

高效楷书——破解当今写字难题.....	1
一、小楷的出现是提高书写效率的需要.....	1
二、正楷实现了完美却丧失了速度.....	6
三、高效楷书——破解当今写字难题.....	10
让成绩跟字一起飞.....	15
崩溃！天才女儿竟是“小蜗牛”.....	15
变态还是疯狂，逼女儿写丑字为哪般.....	17
创造神话——三招破解写字难题.....	19

## 下 篇

第一部分 快速写好楷书的高效三招.....	25
第一招 以简代繁.....	29
1. 点画.....	30
2. 横画.....	32
3. 斜捺.....	34

4. 平捺.....	36
5. 次捺画.....	38
6. 走之底.....	40
7. 转折.....	42
8. 横钩.....	44
9. 横折钩.....	46
10. 横折钩的简化写法.....	48
11. 横折折钩.....	50
12. 竖折折钩.....	52
13. 横折弯钩.....	54
14. 横折斜钩.....	56
15. 弧钩.....	58
16. 斜钩.....	60
17. 竖弯钩.....	62
18. 竖弯钩简化为平捺.....	64

## 第二招 以小见大..... 67

### 一、缩短笔画..... 67

1. 缩短撇画.....	68
2. 缩短竖画.....	70
3. 撇捺简化为点.....	72

### 二、提高书写速度的小动作——小连笔..... 74

1. 两个短横并排，将其连成一笔.....	74
-----------------------	----

2. 三个短横并排，将其连成一笔.....	76
3. 两个点左右并排，可将其连成一笔.....	78
4. 两个点上下并排，可将其连成一笔.....	80
5. 两点简化成一竖.....	82
6. 两点或三点连成一横.....	84
<b>三、隐形连笔.....</b>	<b>86</b>
1. 横折变成小短撇.....	86
2. 竖横一笔写成.....	88
3. 竖提一笔写成.....	90
4. 竖撇和横两个笔画简化为竖折一笔.....	92
5. 横撇一笔写成.....	94
6. 撇横一笔写成.....	96
7. 撇和横钩简化为两短撇连写.....	98
8. 撇和横长撇简化为短撇和长撇的连写.....	100
9. 绞丝旁一笔写成.....	102
10. 两个撇折一笔写成.....	104
11. 撇和捺简化为撇折.....	106
12. 勺字一笔写成.....	108
13. 弓字一笔搞定.....	110
14. 有时弓字可改为两笔来写.....	112
15. 了字简化.....	114
16. 了字简化应用.....	116



第三招 以无当有.....	119
一、省略笔画.....	119
1. 雨字四点省为两点.....	119
2. 其他可以省点的.....	121
二、布白.....	123
1. 拉大横或撇与点的距离, 部分减省横或撇.....	123
2. 拉大捺与其他笔画的距离, 部分减省捺.....	125
3. 拉大心钩与点的距离, 部分减省心钩.....	127
4. 包围结构的布白方法.....	129
A. 全包围结构.....	129
B. 下包上结构.....	131
C. 上包下结构.....	133
D. 左包右结构.....	135
第二部分 四笔势高效练字法.....	141
第一势 横势.....	141
一、收放.....	142
1. 上收下放.....	142
2. 上放下收.....	144
3. 中横做主笔.....	146
二、疏密.....	148
1. 上密下疏.....	148
2. 上疏下密.....	150

第二势 纵势.....	153
一、收放.....	154
1. 上收下放（上紧下松）.....	154
2. 上放下收（上松下紧）.....	156
3. 左高右低.....	158
4. 左低右高.....	160
二、包围结构.....	162
1. 左右是长竖的方框.....	162
A. 大方框的写法.....	162
B. 潜虚半腹.....	164
2. 左右是短竖的方框.....	166
3. 方框组合的变化.....	168
4. 三面包围.....	170
A. 外包内.....	170
B. 上包下.....	172
C. 下包上.....	174
D. 左包右.....	176
E. 右包左.....	178
三、疏密.....	180
1. 左密右疏.....	180
A. 左偏旁的写法.....	180
B. 右偏旁的写法.....	180

2. 左疏右密.....	182
3. 左空右靠.....	184
4. 笔画挪移.....	186
5. 外密内疏.....	188
6. 左中右结构的字.....	190
7. 上下下结构的字.....	192
8. 上上下下结构的字.....	194
<b>第三势 斜势.....</b>	<b>197</b>
<b>一、撇.....</b>	<b>198</b>
1. 斜撇.....	198
2. 多撇的组合变化.....	200
3. 直撇.....	202
A. 上包下的直撇.....	202
B. 上包右下的直撇.....	204
<b>二、捺.....</b>	<b>207</b>
1. 斜捺.....	207
A. 字头.....	207
B. 人作字头.....	210
C. 八字头.....	212
2. 反捺（长点）.....	214
3. 平捺.....	216
4. 撇捺简化.....	218

5. 走之底 .....	220
第四势 曲势 .....	223
一、戈钩 .....	224
二、横折斜钩 .....	226
三、心钩 .....	228
四、竖弯钩 .....	230
五、弧钩 .....	232
六、横折弯钩 .....	234
七、横折折钩 .....	236
八、竖折弯钩 .....	238
九、横折钩 .....	240
高效楷书疑难讲解 .....	242
由高效楷书治好女儿近视眼想到的 .....	242
关于高效楷书的连笔 .....	244
先求秀丽 后求大气 .....	245
曾孺牛及其钢笔书法 .....	246
在深圳的硬笔书坛拓荒 .....	247

## 上 篇

## 高效楷书——破解当今写字难题

我们都知道练毛笔书法应从楷书入手，同理，练钢笔字也应从楷书入手。然而不少练钢笔字的朋友练楷书后出现了这样的问题：慢慢写确实能把字写好，可是写快了写出的字就比没练字之前更糟糕，也就是说书法水平提高了而日常书写水平却下降了。

这让我想起一个典故：古代有个人听说邯郸人走路好看，就跑到邯郸去学人走路，学来学去，不但没学会邯郸人的走路，而且自己原来是怎么走路的也忘了，只好爬着回去了。学生练楷书不也是这样吗？练来练去，楷书没练会，却连日常怎么写字也不知道了，只好鬼画，这样还不如不练呢！

似乎练楷书只能让日常的书写变得更加糟糕，可是为什么大家却说练字要从楷书入手呢？究竟应该怎样练钢笔字才能提高日常书写水平呢？要彻底弄清以上问题就必须对楷书的源流、发展及其功用有一个清楚的认识。

### 一、小楷的出现是提高书写效率的需要

先简单了解一下汉字各种书体的演变情况。从现有的原始文字来看，最初的汉字是一些方便刻画的简单的表形表意符号，字体随意自然，不求均匀工整。比如甲骨文（见图1）。



图1 甲骨文



图2 秦代小篆《泰山刻石》



图3 汉代隶书《礼器碑》

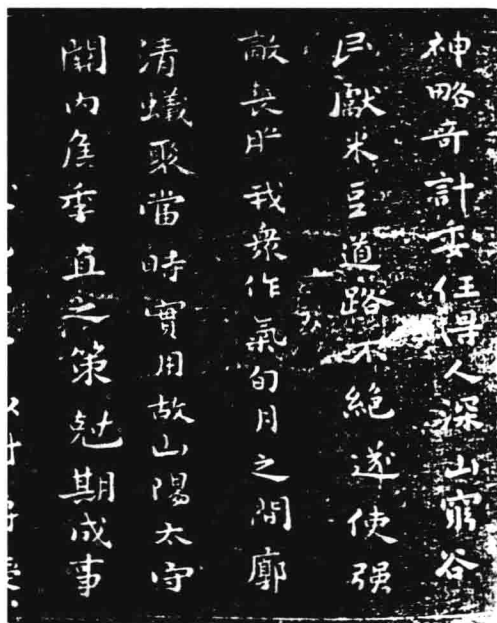


图4 钟繇小楷《荐季直表》

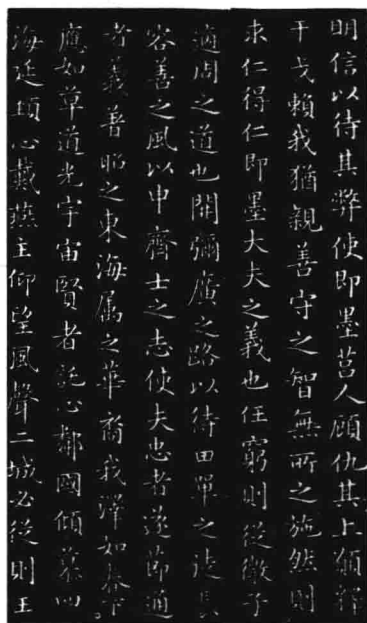


图5 王羲之小楷《乐毅论》

汉字最初简单随意是日常运用的需要，所以有人说书法最初的形式是草书是有一定道理的。当然这个草书是从广义上说的，是指简单随意，书写起来极为方便的书体。

进入封建社会以后，上层社会开始有意无意地对汉字进行美化和规范化，形成了匀称工整、严谨庄重、规范统一的官方文字。秦始皇统一六国后推行的小篆（见图2）和汉朝时盛行的隶书（见图3）就是典型的代表。

但官方的篆书和隶书对汉字的改造不是把文字变得更简单，反而把文字变得复杂难写了。由于缺乏书写效率，所以篆书和隶书也仅仅被运用于官方的榜书公文或者碑刻牌匾等大字书法，而人们在日常书写中为了便利，就创造出各种各样的简省写法以求达到快速书写的需要，于是衍生出相应的草体字，如草篆、草隶、章草等。但草体字由于缺乏一定的规范约束、过于随意导致其不易识辨，这样势必会影响文字的传播。魏晋时期的钟繇从汉代以来流传民间的草隶之中，找到了那些冲破隶书束缚、自然质朴、方正平直、减省易写的书法素材，用自己高超的书艺技巧对隶书进行改造，易放为收，变扁为方，以横、捺取代了隶书的蚕头燕尾，并参以篆书和行草书的圆转，创造出了既美观漂亮又写得很快的新书体——小楷，如他写的《荐季直表》（见图4）。此帖笔画、结字都极其自然，章法错落，有很高的艺术价值，故得到书法界的重视和高度评价。陆行直说：“繇《荐季直表》高古纯朴，超妙入神，无晋唐插花美女之态。”

晋朝王羲之又融合诸家诸体之长，改革并彻底完善了小楷。小楷到了王羲之这里才真正脱胎换骨，清新入体。他的小楷丽质天资，不施粉黛，飘逸自然，风神盖代。如他的《乐毅论》（见图5）。此帖写得雍容和雅，有大字的格局，且笔势精妙，备尽楷则，行笔自然，字势逸宕，同唐以后书法之趣大异。又如《黄庭经》（见

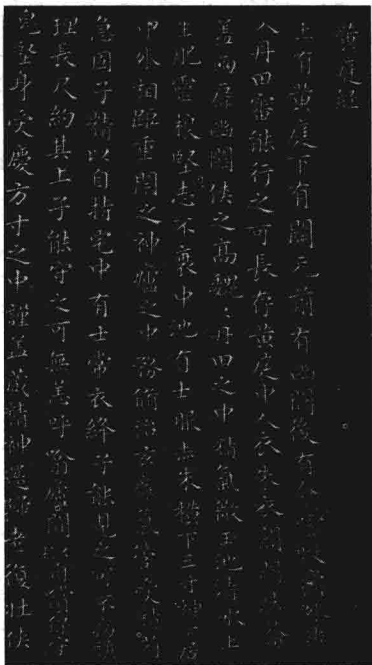


图6 王羲之小楷《黄庭经》



图7 王献之小楷《洛神赋十三行》

图6)。此帖其法极严，其气亦逸，有秀美开朗之意态。

王羲之之子王献之在小楷上取得了更大的飞跃，王献之的小楷突破了其父的成法束缚，“别创其法，率尔师心”，追求一种“外拓”精神，放得开，收得住，中宫紧而外围放，笔画舒展，清新雅逸，使小楷达到了抒情写意的至高境界。如他写的《洛神赋十三行》（见图7）。此帖纵横舒展，体势开张，奇正相参，大小错落，字画清劲莹秀，妙绝时伦，字里行间流露出萧散雅逸的气息，被历代书家奉为“天下第一小楷”。

王羲之和王献之的小楷一经出现就迅速风靡开来，以至于成了之后千百年来读书人的必修书法，有“不习真书无以成书家”之说，这

里的“真书”就是指小楷。小楷自二王之后虽然再无新的突破，但历代书法家在研习二王小楷的过程中也不断地求新求变，形成了各具个人风格的小楷艺术，涌现出了不少小楷精品。

最有名的有钟绍京的《灵飞经》（见图8）。此帖笔势圆劲，字体精妙，颇得王献之神髓。后人初习小楷多以此为范本。

赵孟頫的《汲黯传》（见图9）。此帖落笔迅捷，从容不迫，一气呵成，而无一笔失度。其字体宽和雍容，风骨秀逸，平和简静，有轻裘带之风；在用笔上，提按使转，方圆兼施，还十分讲究笔画间的粗细和累重变化，极富有节奏感；在结体上，法度严谨，挺秀润健，十分讲究字的揖让，字间顾盼有情，故能开阔而不平析，寓丽于苍劲之中。



精修此道必破券登仙矣信而奉者為靈人  
不信者將身沒九泉矣  
上清六甲虛映之道當得至精至真之人乃  
得行之行之既速致通降而靈氣易發久勤  
修之坐在立止長生久視變化萬端行廚卒

图8 钟绍京小楷《灵飞经》

汲黯傳  
汲黯字長孺濮陽人也其先有寵於古之  
衛君至黯七世為卿大夫黯以父任孝景時  
為太子洗馬以莊見憚孝景帝崩太子即  
位黯為謁者東越相攻上使黯往視之不坐  
吳而還報曰越人相攻固其俗然不足以辱天子  
之使河內失火延燒千餘家上使黯往視之還  
報曰家人失火屋比延燒不足憂也臣適河南  
河南貧人傷水旱萬餘家或父子相食臣  
謹以便宜持節散河南倉粟以振貧民臣請

图9 赵孟頫小楷《汲黯传》

卑廟舍舊久牆屋傾圮世室不備春種  
作訖特部行事苟班與縣令先黨以  
漸補治設中外館園珍奇畫牘歌出  
濟々精所出禎秀役不干時而功已著  
整勞之送神永有憑自古太山邱邑  
猶存五嶽尊同氣此勤民獨不賴福  
乃上復十里內工商農賦免敬帝心  
嘉瑞仍舍風雨應起澱湖品物名譽  
必蓄况乃感德惠及神人可無述焉於  
是功曹郭敏主簿魏聚戶曹史許禮  
等遂刊玄石銘勒鴻勳垂耀靈輿存  
有昭識其辭曰二儀剖判清濁始分陽  
氣命伯禹決江開汝川靈既定恩覆  
兆民乃刊撰典辨于群神曰濟祭地  
敬以配天世主福道孔尊慶平亦銳  
煌受祚不福京憂密清殊俗賓服  
今聞不違可謂至德普孔昭實惟我  
后出自中興大業之剪木枝惟百筵慶  
長久俾守西嶽遵奉神祀改傳飾  
靈則有攸濟降瑞會祚京風凱悌

图10 祝允明小楷《汉樊毅修西岳庙记》