

中国

国际广播出版社

翁卫军 书写

19千常用汉字
偏旁部首

及行文书写法



學生鋼筆字帖

郭仲英題



學生鋼筆字帖

郭仲英題



中国国际广播出版社出版

北京一九九〇年

新枝爭艷
幽香萬在

衛軍綱筆字帖出版志賀
懷獨康王全呂夏



金呂夏，中国书法家协会会员、中国硬笔
书法家协会理事、朝晖书法艺专校长。

· 序 ·

李燕杰

《学生钢笔字帖》出版了。这是一本值得欢迎，并值得向广大中小学生及钢笔书法爱好者推荐的字帖，因为这本字帖字体秀丽、线条明快挺劲，风神含蓄灵动。笔法、用笔、结构、吸取毛笔书法的传统精华。它的特点是以现代通行的九千常用汉字为主，不但包括了中小学教材字数，而且包容了文艺作品的常用字；它的另一个特点是，该帖还编有基本点画、常用偏旁部首及间架结构的翔实写法，同时为了使读者掌握字与字的搭配，整体布局，行文气韵的书写方法，又特辟横写著名散文、纵写诗词等内容，不仅利于临摹效法，而且可供阅读欣赏。综观全帖的四个部分编排即可得知，该帖确是一本循序渐进、由浅入深，由易到难，逐步提高钢笔字书写水平的入门字帖，很适合大中小学生及广大书法爱好者临摹和借鉴。

书法，是一种艺术。

钢笔书法，也是一种艺术。

中国是一个十分重视书法艺术的文明古国，我们的祖先为我们留下了众多的艺术瑰宝，展开中国书法史可以看到从实用到艺术化的漫长历程，它从发端、幼稚、成熟到升华变化的过程，是神州华夏美与智的结晶。宗白华先生在美学论著中提到中国书法时，曾这样说：

“我们古代伟大的先民就属于罗丹所说的少数人。古人传述仓颉造字时的情形说：‘颉首四目，通于神明，仰观奎星园曲之势，俯察龟文鸟迹之象，博采众美，合而为字。’仓颉并不真的有四只眼睛，而是说他象征着人类从猿进化到人，两手解放了，全身直立，双眼能仰观天文，俯察地理，好像增加了两个眼睛，他能够全面地、综合地把握世界，透视那通贯着大宇宙赋予万物的规定的线，因而能在脑筋里构造概念，又用‘文’、‘字’来表示这些概念。人诞生了，文明诞生了，中国的书法也诞生了，中国最早的文字就有了美的性质。”

我完全同意宗老的意见，书法，既然是一种艺术，就应当是美的。因此，我们写字既要看得清、

看得懂，而且还要给人以美的享受。我从小家境贫寒，经常辍学，时而做工，时而垦荒，所以没有更多的机会练字，后来在工作中，经常有人请我题字深深感到是一件难事，后来被迫练了几年字，我的书法似乎也有了一点长进。并且注意学习揣摩，写得多了，就能熟能生巧，前些日子写了几条“宠辱不惊看庭前花开叶落，去留无意望碧空风卷云舒”，被展于中国美术馆，并获得优秀奖状。在大家鼓励下，更加注意练字，所以近日的书法又略进步，有鉴于此，我建议家长要鼓励子女，老师要鼓励学生多临多写。在学习前人的基础上创新，争取使更多的青年人成为书法艺术家，书法美学家。使我国毛笔书法、钢笔书法增加几个新秀，在书法艺苑中增几朵新花。最后送青年一首陶渊明的诗：

盛年不重来，一日难再晨。

及时当勉励，岁月不待人。

是以为序。

一九八九·十·于北京花园村

浅谈学写钢笔字

· 翁卫军 ·

写字，在日常生活中，人们总是要碰到的。如果字写得东倒西歪，不仅使人阅读时难以辨认，而且往往还会误事，影响工作和学习，这样也就失去了思想交流或记事的作用。在当代社会，简便实用的钢笔，是人们普遍使用的一种书写工具。写好钢笔字，特别对我们青少年学生来说尤其重要，这不仅有利于思想交流和知识传播，而且可以陶冶性情，加强品格修养。

钢笔字写得好，就是既要写得正确，合乎规范化，又要造型美观，具有艺术性。只有这样，才能使人看得清楚、明白，才能使人赏心悦目，从而更好地发挥文字的作用。

下面，我想就有关如何使用好本帖，谈点看法，供读者学习钢笔字时参考。

一、最实用的书体——行书

书体有楷书、隶书、行书、草书和篆书之分，其中最实用的便是行书。行书又可分行楷和行草两种。行书运笔流畅明快、结构简便、遵张守驰、神韵飘逸、洒脱。楷书书写速度较慢，草书不易辨认，因此实用意义不大，而行书集楷草于一体，寓艺术于实用之中，被人所共赏。正因为如此，我在本帖的书体选择上采用了行书（行楷）。

二、要注意正确的写字姿势

要写好钢笔字，正确的写字姿势，是不能忽视的，它会直接影响书写效果，正确的写字姿势要求做到：“头正、身直、臂开、足安”。

头正，就是头部要端正、勿歪斜、稍微向前、离纸面一尺左右。

身直，就是身子要坐得正直、两肩齐平、腰部挺起、臀部平坐在椅面的中间，书写时，上身要保持胸舒背直、胸部离开桌边约一拳头左右。这样，精神能够保持振足。

臂开，就是两臂自然撑开，右手执笔、左手按纸、左右小臂平放在桌子上。这样，写字时挥笔自如，横易平，竖易直、撇捺也容易放得开。

足安，就是两脚要自然地平放、踏稳，切勿交叉或蜷腿、踮脚尖，不可两脚并拢或一前一后。这样，

身体稳定，不致因摇晃而影响写字。

总之，只有做到这些要求，才能将字写得端正、美观，且书写时不易疲劳，但是不必过于拘束，以思想集中、自然、适意为佳。

三、要有合适的执笔和用笔方法

要写好钢笔字，除了注意正确的坐立姿势，还要有合适的执笔和用笔方法。这是比较重要的，尤其是用笔更重要。

1. 执笔

(1) 通常使用的“三指虎口执笔法”：大拇指第一关节前端的正面按在笔杆左侧，食指第一关节前端的正面按住笔杆右上，中指第一关节前顶住笔杆下面（三指的力必须作用在笔的同一个垂直园截面上），无名指和小指并拢弯曲抵住中指（协助作用），将笔杆的尾端架在“虎口”上，要求做到指实、掌虚。执笔不要过松或太紧，过松则不易掌握笔的重心，使写出来的字松散乏力；太紧则移动也不灵便，写出来的字容易呆滞。

(2) 执笔的角度：笔杆与纸面的角度通常为45左右，书写过程中，由于手指随笔划的长短要伸宿，可保持在30—70之间。

(3) 执笔的高低：执笔的高度一般为三指距笔尖一寸左右，不能太低，低则移动不灵活；也不能太高，

高则难以控制点划运行。总之，执笔的高低应适当掌握分寸。

(4) 角度与高度的关系：执笔高、角度小、书写范围大、笔划线条粗、宜写大字；执笔低、角度大、书写范围小、笔划线条细、宜写小字。

2. 用笔

用笔，也叫“笔法”、“运笔”。古人有云：“书法以用笔为上”，可见，用笔是很重要的。我个人的体会，钢笔书法的用笔大致注意下面几点：

(1) 依赖于“指力”：因钢笔书写的字是小字，只要运用指的力量便足够了，不必运腕（毛笔书法还须用腕的力量）。

(2) 要有“轻重、快慢”的节奏：要想将钢笔字写得完美、生动、有精神、达到笔画线条粗细变化的效果，在书写每一笔每一字的过程中，必须有重、有轻，有快、有慢的节奏。“轻重、快慢”的节奏只得靠用笔中的“提”和“按”来实现。重，就是用“按”的笔法，即用食指用力往下压，这样，就会产生笔画线条粗、凝重的效果。此法常用于笔画的起笔和收笔处；轻，就是“提”笔，即用三指将笔杆微微提起，写出来的线条就细，行笔，出锋时常用此法。如横画“

的起笔和收笔，就是用“重按”的笔法，撇画“的中间行笔和出锋处，用了“轻提”的笔法。

致于“快慢”，比较容易理解，即重笔就慢点，轻笔就要快点。练写时要综合运用“轻重、快慢”的节奏。

(3) “落笔、行笔、收笔”的笔法：钢笔的运笔也要讲究落笔（起笔）、行笔和收笔，但不像毛笔那样繁复，比如落笔就不需要藏锋和逆锋，而要轻快自然、略作顿笔之意，然后提笔速行笔即可（如横画“”起笔）；收笔也不需要重顿转锋回收，而只要略有停顿、回笔之意（如横画“”的收笔）；钢笔字的行笔也要求力行、速度要快（如横画“”的中间行笔），要有弹性的线条。

在练写本帖第一部分常用点画时，要特别注意以上这些用笔方法。

四、临摹：

对于每个初学写字的人来说，临摹是一个必不可少的学习过程，是提高书写水平的一种有效手段，可以说，没有不通过这种实践活动而能学好钢笔字的。

1. 摹的方法：就是将透明纸盖在字帖上，依照字帖上的字影去写。

2. 临的方法：就是面对字帖，依照它的点画、结构、笔意等临写到纸上。钢笔字一般可以直接进入“临”的阶段，但在实在难以临好的情况下，只得先进行摹写。

从摹到临，是由浅入深，从易到难的学习过程。

不管是临还是摹、都不宜急于动笔，首先要对所临摹的字帖作仔细的观赏和分析，思其运笔之理，结体之妙，达到心中有数，方可动笔临摹。临摹时，还要注意上面谈的用笔方法，还要特别注意运笔的转换接纳之妙处。

(3) 背临：待临习有一定基础后，必须进行“背临”，才能达到学好钢笔字的目的。背临，就是把帖子收起，凭记忆进行默写。

五、使用本帖的建议：

根据“循序渐进，由浅入深”的学书规律，本帖编写了四部分内容：(一)基本点画、常用偏旁部首及间架结构。(二)通用汉字，(三)横写散文布局。(四)纵写诗词布局。根据这四部分内容，我建议初学者可分以下四个阶段学习：

第一阶段：基本点画

1. 内容：第一部分开始的三十六个点画。
2. 要求：对三十六个基本点画，按前面所述的用笔要求，逐一进行临摹，对后面的例字暂可不要求写好，重点体会点画在字中的运用。

第二阶段：偏旁部首

1. 内容：第一部分接点画后面的一百〇六种常用偏旁部首。
2. 要求：逐一临写、注意其姿态，神气，结合例

字临摹，加以体会。

第三阶段：间架结构（结体）

1. 内容：第一部分接偏旁部首至结束和第二部分的通用汉字。

2. 要求：所选范字是比较典型的间架结构，如果将每种类型的结构范字写好，就会触类旁通写好许多汉字，故要求认真学好，并加以分析和总结。只有把每个字间架，才能将字写得美观。通用汉字的编写是为了供以大量的书写实践。很明显，若能把常用的字都写得美观了，那么对写好整篇文章奠定了基础，或者说，钢笔字已基本写好了。由于通用汉字字数较多，在临摹时，可以不要求全部都学，可选最常用的汉字、你认为最佳的去反复临摹。

第四阶段：章法布局

1. 内容：第三部分横写散文布局和第四部分纵写诗词布局。

2. 总的要求：章法布局很重要，如果每个字的点画、间架结构都写得很好，章法布局没布置好，那么整个篇章还是显得很难看，使人看了不舒服。这样，实在令人可惜。因此，还要注意合理的布局。

行书的点画比正楷流动，富于变化，因此我们在考虑布局时，应该在四平八稳中求变化，所书写的通篇成段的诗文，或其他书写内容，如散文、书信、便

条、请柬，甚至信封等等，其整个画面要布势合理、大方、舒适、美观，以求得通篇布局神贯气通、气韵生动，还要求有一气可成、节奏明快之感。

3. 具体要求：

(1) 横写布局：

a、注意各种文体的书写格式，每段落开头要空两个字，要使用标点符号；

b、采用“有横行无纵行”的章法，字距要求小、紧凑，行距要求宽，整篇文章的字距、行距要求一致；

c、一行中的字大小要参差，左右相邻的笔画必要时互让、穿插，笔画小的字要求写得小中见大，字势敲正要适当兼用、以正为主，必要时加强撇、捺、长横、竖等重点笔画，字与字之间一般不连笔。

d、每一行的字要有一个统一的中心线，别写斜；

2. 纵写布局：大部分要求与横写相同，所不同的是：

a、采用“有纵行无横列”之法；

b、文章段落开头一般不空二个字，且一般不使用标点符号，上下两字要求笔断意连，必要时还要连笔。

一九八九年写于杭州

第一部分

基本点画、常用

偏旁部首、间架结构



目 录

序言.....	(李燕杰)
浅谈学写钢笔字.....	翁卫军
第一部分: 基本点画、常用偏旁部首、间架结构.....	
第二部分: 九千个通用汉字.....	
第三部分: 横写散文.....	
1. 荷塘月色.....	(朱自清)
2. 海燕.....	(高尔基)
3. 茶花赋.....	(杨朔)
4. 白杨礼赞.....	(茅盾)
5. 济南的冬天.....	(老舍)
第四部分: 纵写诗词.....	
1. 望岳.....	(杜甫)
2. 秋登宣城谢眺北楼.....	(李白)
3. 杜少府之任蜀州.....	(王勃)
4. 春夜喜雨.....	(杜甫)
5. 观沧海.....	(曹操)
6. 钱塘湖春行.....	(白居易)
7. 过故人庄.....	(孟浩然)
8. 西江月.....	(辛弃疾)
9. 浣溪沙.....	(苏轼)

- 10.如梦令 (李清照)
- 11.白雪歌送武判官归京 (岑 参)
- 12.送友人 (李 白)
- 13.黄鹤楼 (崔 颢)
- 14.过零丁洋 (文天祥)
- 15.夜西寄北 (李商隐)
- 16.淮上与友人别 (郑 谷)
- 17.题破山寺后禅院 (常 建)
- 18.月夜 (杜 甫)
- 19.泊秦淮 (杜 牧)
- 20.闻官军收河南河北 (杜 甫)
- 21.小重山 (岳 飞)
- 22.迢迢牵牛星
- 23.长歌行 (乐府歌辞)
- 24.山园小梅 (林 逋)
- 25.池州翠微亭 (岳 飞)
- 26.忆江南 (白居易)
- 27.江南逢李龟年 (杜 甫)
- 28.敕勒歌 (北朝民歌)
- 29.子夜吴歌 (李 白)
- 30.别云间 (夏完淳)