

习字选名帖 开卷益终身

WING REN MING YAN



庞中华文化艺术

家是世界上唯一
隐藏人类缺点与失败
的地方它同时也蕴藏
着甜蜜的爱

亲情与友情

QIN QING YU YOU QING GANG BI ZI TIE

庞中华

名人名言

行
书
修订版



时代文艺出版社

SHI DAI WEN YI CHU BAN SHE

习字选名帖 开卷益终身



庞中华文化著作

亲情与友情

LI XIANGLIANG JIANGYU DE SHIJI

MING REN MING YAN

它是世界上唯一
蕴藏人类缺点与共勉
的地方它同时也蕴藏
着甜蜜的爱

庞中华

名人名言

行
书
修
订
版



时代文艺出版社

SHI DAI WEN YI CHU BAN SHE

图书在版编目(CIP)数据

庞中华名言·亲情与友情行书教学版钢笔字帖/
庞中华书. —长春:时代文艺出版社, 2008.8
ISBN 978-7-5387-2477-6

I. 庞... II. 庞... III. 钢笔字-行书-法帖 IV. J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第126843号



庞中华硬笔书法系列

庞中华 名言·亲情与友情·行书教学版钢笔字帖

作者: 庞中华
出品人: 陈琛
责任编辑: 焦瑛
出版: 时代文艺出版社
地址: 长春市泰来街1825号 邮编: 130062
电话: 总编办: 0431-86012927 发行科: 0431-86012939
网址: www.shidaichina.com
印刷: 重庆现代彩色书报印务有限公司
发行: 时代文艺出版社
经销: 新华书店
开本: 787×1092mm 1/16
印张: 9
版次: 2011年3月第2版
印次: 2011年3月第1次印刷
书号: ISBN 978-7-5387-2477-6
定价: 10.00元

时代文艺版图书·盗版必究

发行热线电话: (023) 68414442

盗版举报电话: (023) 68433654

行书的特点及练习方法

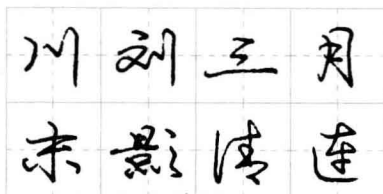
变折笔为连笔



在楷书中，每笔每画顿挫起落，交待分明，不能连接；行书则自由活泼，可以通过流畅的游丝（笔画外面的细线）把断开的点画相连接。这样，笔尖不离纸面的运动就减少了起笔收笔的顿挫，因此也有人把行书叫作“连笔字”。比如“玉、生、能”三个字，在楷书中的笔画分别为五、五、十画，每

笔每画都要起笔收笔。现在用行书的连笔法，只要一笔画就写成了，省事省时，何等痛快！但得注意，并非每个多笔画的字都能一笔连成，要根据实际情况，或者部分相连，有连有断，笔断意连。如果不从实际出发，将每笔画作生硬牵连，牵丝乱如蛛网，似藤绕麻缠一般，反而影响美观和辨认。

以简易代繁复



在行书中，常常以简省的笔画代替复杂的笔画，例如：

(1) 以点代竖。如川字的第二画，刘字的第五画均以点代替。刘字的第六画则以竖代替竖钩。

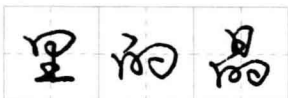
(2) 以点代横。如三字的第二画，月

字的三、四画均用点代替横画。

(3) 以点代撇捺。如未字的第四、五画以两点代替撇和捺，影字右边的三撇变为三点。

(4) 以少画代替多画。如清字的三点水用一竖画代之，连字的走之底则简省为一画。

以曲线代方折



行书笔画的又一个明显特点，是常采用圆转的、环状或半环状的曲线取代楷书方折的笔画，例如“里、的、晶”等字中明显的环笔。我

们知道，圆曲的线条给人以柔和、优美的审美情趣，但用得过多，则失去书法的骨力，应当注意折笔和顿挫的配合，使方圆兼备，刚柔相济。

行书的自由活泼，也表现在它字体的灵活多变，写得近似于楷书的叫作“行楷”，接近于草书的称为“行草”。

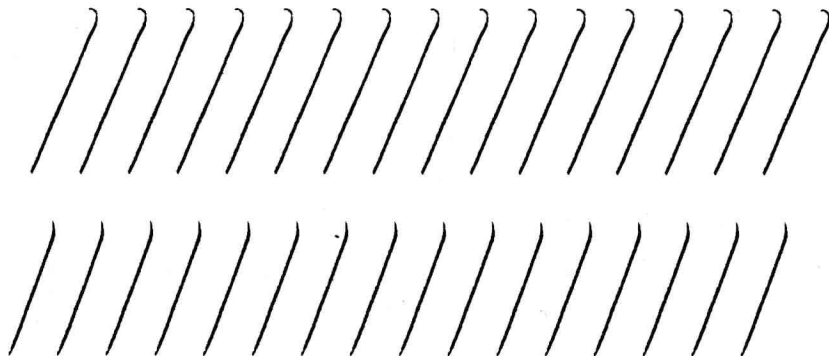
从下面起，我们进行行书基本功的练习。学习的主要内容：线条书写练习、牵连书写练习、笔画书写练习、偏旁部首练习。

线条书写练习

通过随意的线条练习，训练手腕灵活，增强书写技能。书法美来源于线条美，线条的轻重变化要逐渐过渡，才能呈现力度和节奏感。

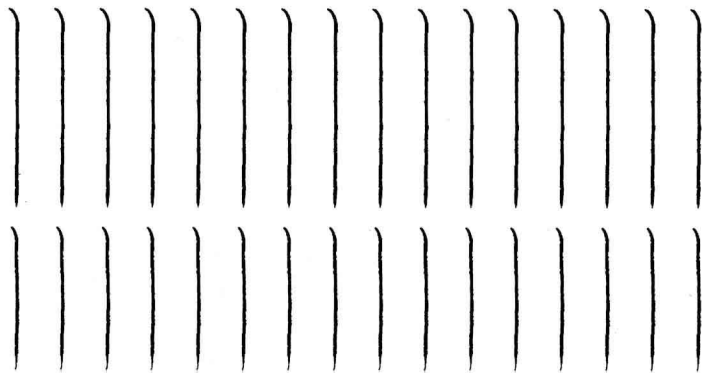
斜线

手腕放松，轻快而自如。



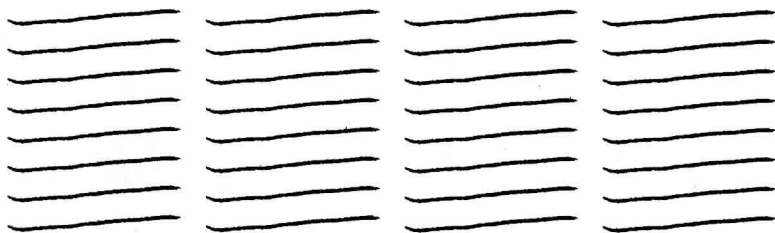
竖线

手腕放松，线条挺直。



横线

轻快自如，自然流畅。横线左略低右略高，给人以平直的感觉。



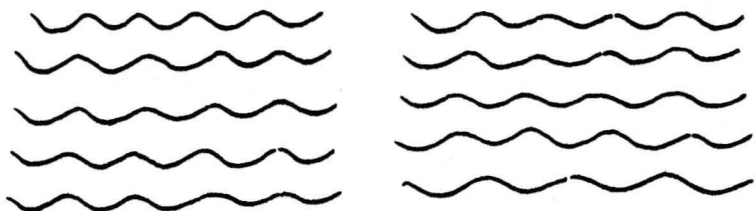
折线

折角处顿笔，给人以顿挫之感。折线的折角不必成方形，行书折画常圆转。



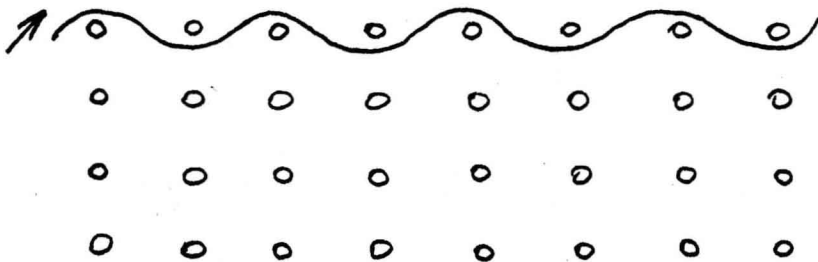
曲线

曲线弯曲自然而有力度。如行云流水，波浪起伏。



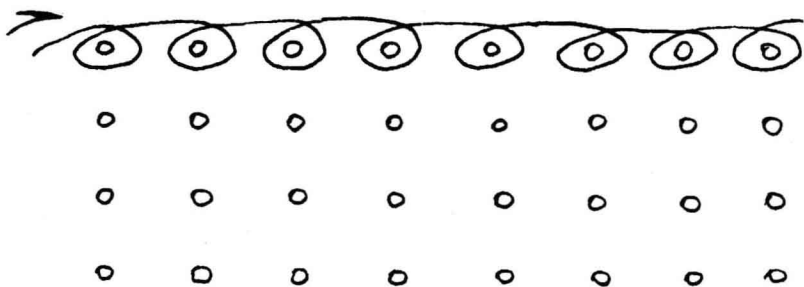
绕过障碍

绕过障碍不走弯路。仿照第一行的写法，依次书写下面几行。



进入圈套

圆转环套要松紧适度。仿照第一行的写法，依次书写下面几行。



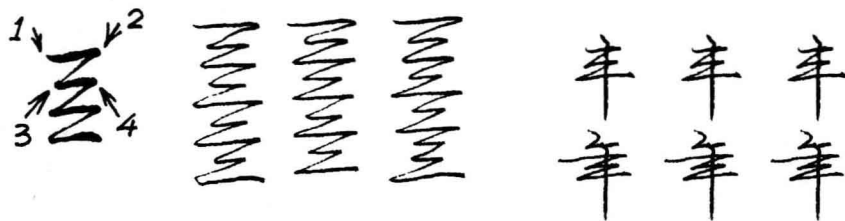
牵连书写练习

行书是楷书的快写，它用流畅的牵丝、环状或半环状的笔画将楷书的笔画连在一起，因而又称“连笔字”。

横与横的牵连

横与横的牵连，多成折角。图中1到2是重画，要用力；2到3是牵丝，书写时轻轻带过。牵丝是前后笔画之间带笔出现的细线，或虚或实，或断或连，若隐若现。

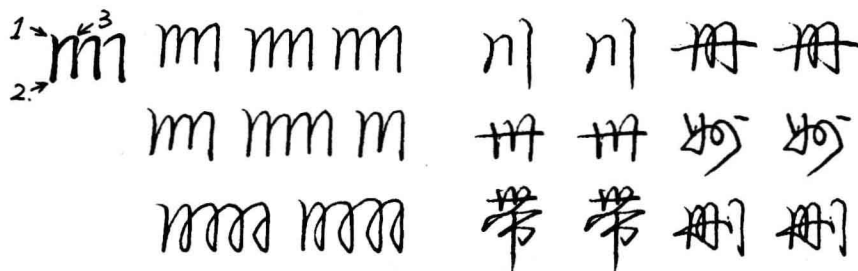
书写中的应用



竖与竖的牵连

竖与竖的牵连，多成半环状。图中1到2是重画，用力；2到3是牵丝，轻快。以此类推。行书可省减笔画，如“带、册、删”字；也可替换笔画，写得像草书，如“州”字。

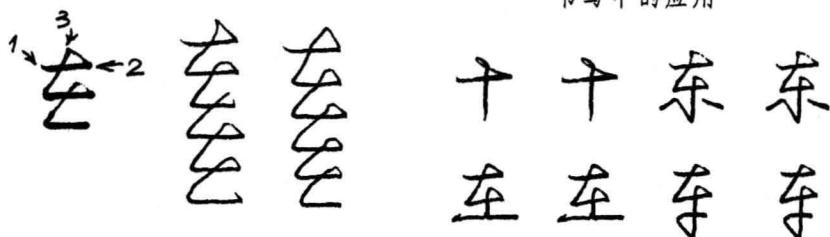
书写中的应用



横画与竖画的牵连

横画与竖画的牵连：1到2是主画，用力；2到3是牵丝，轻轻带过，以下照此类推。“在”是连笔写法；简化字“东、车”是草书的楷化，其行书接近于草书。

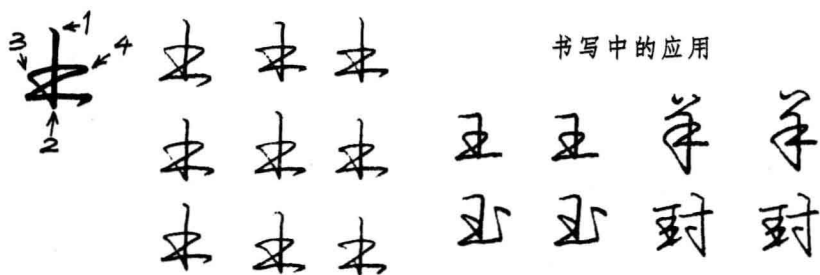
书写中的应用



竖画与横画的牵连

竖画与横画的牵连：1到2是主画，写法同竖；2到3是牵丝，轻轻带过，3到4是横画，书写时用力。起笔、承笔多顺势而就，这几个字都没依楷书笔顺，从所带牵丝可见笔势走向。

书写中的应用



点与点的牵连

点与点的牵连，突出点画，两点之间的连线要轻。牵连训练，主要是增强笔画的流畅感和连贯性，从而达到运笔熟练，挥洒自如。

横向点的牵连



竖向点的牵连



横画书写练习

行书横画与横画的牵连，多成折角，牵丝相连，书写牵丝时轻轻带过。行书笔画是在楷书笔画的基础上的深化，行笔快速，笔势连贯，牵连自然，流畅飘逸，神态灵活多变。

竖画书写练习

行书的竖画要挺直而有力，竖画有悬针竖与垂露竖之分。悬针竖，如针悬空中，常用于字的末画，有时写为粗尾竖或带钩竖，间或写为弓形竖；垂露竖是末端顿笔回收。

丰	丰收	丰足	中	中国	中央
丰	丰富	丰盛	中	中华	中间
幸	幸代	幸月	书	书法	书牵
幸	幸纪	幸茂	书	书通	书海
韦	韦古	韦古	韦	韦姓	韦姓
韦	绵韦	绵韦	韦	韦氏	韦氏
羊	羊群	羊羔	出	出入	出门
羊	守羊	放羊	出	进出	出口
目	目力	目奇	半	半天	半月
目	目测	目中	半	半分	半路
佳	佳人	佳话	申	申请	申报
佳	佳作	绝佳	申	申明	甲申

撇画书写练习

行书撇画经常带牵丝，要注意不同字写法有变化。从左上向右下一顿起笔，转笔向左下方行笔，收笔向左上出锋的叫跳脚撇；收笔回带的叫回锋撇；平撇有时用短横替代。

乃 乃是 乃父

乃 乃兄 乃弟

刀 大刀 刀剑

刀 菜刀 刀刃

川 川江 川流

川 四川 出川

久 长久 久远

久 永久 恒久

及 及格 及时

及 及第 不及

反 反动 反复

反 造反 反映

钩画书写练习

钩画的末端往往和下一个点画相牵连。注意轻重顿笔。竖钩，在勾出之前按一下笔，然后轻快勾出；圆曲钩，转笔向左勾出；横钩夹角小而出锋要快；斜钩，出锋要快才能显出笔势。

寸 方寸 寸心

寸 尺寸 分寸

可 可以 可能

可 许可 认可

写 写字 写诗

写 读写 书写

空 空山 空灵

空 空想 空气

戈 干戈 金戈

戈 戈姓 戈壁

心 心理 心中

心 心想 用心

点画书写练习

点画书写时可断可连，笔断意连，如行云流水。斜点，从左上向右下由轻到重一按而成，亦可转笔向左出锋，与下面承笔相接；挑点，一按笔就向右上挑出；撇点，一按笔就向左下撇出。

捺画书写练习

行书捺画书写时比写楷书更自由、流畅。行书捺画最富于变化。弧捺、斜捺，亦可写为长刃捺、回锋捺；反捺可顿收，亦可出锋；平捺，可写为圆曲捺、挑钩捺。

六	六斤	六里	天	每天	天地
六	六万	六吨	天	明天	天晴
凉	凉水	凉粉	全	全部	全体
凉	凉面	凉被	全	安全	全能
冰	冰块	冰糖	支	支持	支出
冰	冰雪	滑冰	支	支援	支配
流	河流	激流	史	历史	史记
流	流淌	奔流	史	家史	史册
杰	杰出	俊杰	边	边境	边防
杰	豪杰	雄杰	边	边疆	边沿
热	热心	热情	建	建设	建筑
热	热烈	热爱	建	建议	城建



提画书写练习

行书的提画往往由上一画相连带，运笔干净利落。提又叫挑，顿笔后向右上方行笔，至末端出锋要快而果断；短提，顿笔后快速向右上方出锋，常与竖结合成坚提。

折画书写练习

行书的折画一般要求圆转，即有方折，动作也比写楷书时要柔和。方折虽有骨力，却不大流畅；圆转流畅但缺少骨力；行书的折画经常方圆并用，此圆彼方。

攻

攻击

攻克

书

书本

读书

攻

进攻

攻矣

书

书写

书法

切

美切

切入

区

禁区

校区

切

切菜

切断

区

区域

区长

场

广场

会场

山

山里

山村

场

场所

场合

山

山峰

高山

把

扫把

把戏

断

隔断

决断

把

把持

把捉

断

了断

断然

提

提出

提问

玄

玄妙

玄理

提

提水

提桶

玄

玄虚

玄机

红

红色

鲜红

丝

丝巾

蚕丝

红

红军

红灯

丝

柳丝

丝绳

偏旁部首练习 两点水 三点水 厂字头

两点水：斜点、挑点气脉要连贯、顾盼；三点水：三点间距不宜匀，要一气呵成，第二点靠左；厂字头：短横回收，接写撇画。

偏旁部首练习 厂字头 文字头 人字头

文字头：先点后横，间隔或相连，或合为一笔；人字头：撇捺结点宜稍高，以盖下。

冲	冲天	冲水	厌	厌恶	厌烦
冲	冲垮	冲走	厌	讨厌	厌倦
冷	冷清	寒冷	文	文明	文化
冷	冷落	冷酷	文	文字	天文
江	江水	长江	交	交通	交流
江	珠江	川江	交	交际	交谈
海	海洋	上海	市	城市	都市
海	南海	入海	市	闹市	市场
历	历史	历代	会	会议	会见
历	日历	经历	会	会长	体会
压	压迫	压力	合	合作	合用
压	气压	高压	合	合川	合并

偏旁部首练习 立刀旁 单人旁 句字框

立刀旁：短竖垂、斜不钩，或写为点。竖钩写为悬针竖，或写为圆曲钩，如“喻”、“俞”字的立刀；单人旁：宜窄以让右；句字框：撇短而横折钩长，被包围部分往左靠。

偏旁部首练习 力字旁 竖心旁 宝盖头

力字旁：先写横折钩然后写撇；竖心旁：先写回锋竖，然后将左右点写成竖提；宝盖头：上点与左点呼应，横钩的横宜长，钩的角度小，宜宽，以盖下。

刻	刻苦	刻骨	劝	劝告	劝解
刻	时刻	铭刻	劝	劝说	劝导
喻	比喻	讽喻	加	加强	加法
俞	俞氏	俞允	加	加重	增加
伴	伴随	陪伴	怀	怀念	怀化
伴	伙伴	守伴	怀	胸怀	情怀
仁	仁义	仁人	忧	忧心	忧思
仁	仁道	仁爱	忧	忧愁	担忧
句	句号	句法	恒	恒心	恒念
句	词句	语句	恒	永恒	恒言
甸	沉甸	缅甸	定	定理	定论
甸	马甸	甸子	定	坚定	决定

偏旁部首练习 宝盖头 门字框 提手旁

门字框：首先写左上点出锋，接着写左竖回锋，然后写横折竖钩；提手旁：先写上横，后写竖钩，横和提的绝大部分在竖左，以让右。

偏旁部首练习 提土旁 草字头 小字头

提土旁：先写上横，然后将竖和提合写为竖提；草字头：第三笔为撇，可混用前字头；小字头：先写竖钩后写左右点，两点可连可断。

室	宣言	宣讲	地	地方	地珍
室	宣传	宣纸	地	地理	地位
室	室内	室外	堤	堤坝	堤坎
室	卧室	教室	堤	堤岸	筑堤
间	时间	空间	茶	茶叶	茶树
间	房间	瞬间	茶	花茶	沱茶
闲	闲人	闲话	药	药物	药品
闲	休闲	空闲	药	药检	吃药
技	技术	技巧	壘	壘皇	壘屋
技	技能	技艺	壘	中壘	会壘
挫	挫折	受挫	党	党员	党章
挫	挫伤	挫败	党	党证	入党

偏旁部首练习 口字旁 囚字框 山字头

口字旁：斜竖回收，接着写横折，末横写为平提；囚字框：注意两竖的相背、长短，不宜过大；山字头：竖折收笔时下带，省右竖。

偏旁部首练习 反犬旁 食字旁 弓字旁

反犬旁：首先写翘脚撇，接写弯头钩，下撇写为斜提；食字旁：由回锋撇、横折撇和竖提组成；弓字旁：将三笔写为横三折钩。

吐	吐丝	吐故	狡	狡赖	狡诈
吐	吐露	倾吐	狡	狡辩	狡猾
吻	吻别	吻合	犹	犹如	犹可
吻	口吻	柔吻	犹	犹在	犹豫
囚	囚犯	囚徒	饮	饮食	饮用
囚	囚室	囚牢	饮	饮水	饮茶
困	困境	困难	饱	饱和	饱满
困	困顿	贫困	饱	饱食	饱足
岁	岁月	岁末	饰	首饰	掩饰
岁	幸岁	万岁	饰	粉饰	装饰
岂	岂有	岂敢	弘	弘扬	弘大
岂	岂能	岂止	弘	弘历	弘志

偏旁部首练习 弓字旁 巾字旁 女字旁

巾字旁：先短竖后横折钩，垂露竖宜长；女字旁：将撇折点写为点或长点，可带弧形，收笔出锋，接着写跪脚撇，然后将横写为平提。

偏旁部首练习 绞丝旁 马字旁 火字旁

绞丝旁：上折折角小，下折圆，提与上面笔画相连；马字旁：上长下宽，末画或横或提；火字旁：先两点后撇捺，草写将撇捺合为一笔。

张	张扬	张狂	纸	纸张	纸页
张	张氏	张姓	纸	白纸	信纸
弛	弛缓	废弛	线	线条	线团
弛	松弛	张弛	线	绵线	奇线
帖	字帖	法帖	驶	驶入	驱驶
帖	语帖	临帖	驶	行驶	驾驶
幅	幅射	篇幅	驰	驰骋	飞驰
幅	幅面	版幅	驰	神驰	驰名
妙	妙语	妙笔	炊	炊烟	炊事
妙	妙论	巧妙	炊	午炊	断炊
奴	奴才	奴隶	烂	灿烂	破烂
奴	奴相	书奴	烂	烂熯	烂纸