

· 刘景向 著

# 钢笔正楷书法教程

刘景向

心	心	申	串	丹	册	母	曳	柬	甫	晨	和	平	鼓	旧	时
ノ	ノ	日	吕	月	册	母	电	巾	甫	南	音	承	头	忆	平
ノ	ノ	一	口	月	月	母	日	西	月	汝	角	宝	城	人	承

刘景向 著

# 刘景向钢笔正楷 书法教程

---

上海文化出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

刘景向钢笔正楷书法教程/刘景向著. - 上海:

上海文化出版社, 2011

ISBN 978 - 7 - 80740 - 658 - 7

I. ①刘… II. ①刘… III. ①钢笔字 - 楷书 - 书法 - 教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 050779 号

责任编辑

王存礼

版面设计

汤 靖

封面设计

汤 靖

书名

刘景向钢笔正楷书法教程

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海绍兴路 74 号

网址: [www.shwenyi.com](http://www.shwenyi.com)

印刷

上海文艺大一印刷有限公司

开本

787 × 1092 1/16

印张

8

文字

128 面

版次

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印数

1 - 4, 210 册

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 658 - 7/J · 256

定价

20.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 64511411

目  
录

钢笔正楷书法教程 .....	001
第一章 楷书概论 .....	001
第二章 钢笔楷书的基本笔画 .....	004
第一节 点的各种形态和写法 .....	004
第二节 横的各种形态和写法 .....	008
第三节 竖的各种形态和写法 .....	009
第四节 撇的各种形态和写法 .....	011
第五节 捺的各种形态和写法 .....	014
第六节 挑的各种形态和写法 .....	015
第七节 钩(戈)的各种形态和写法 .....	016
第八节 折类的各种形态和写法 .....	018
第九节 笔画表 .....	020
第三章 楷书的书写笔顺 .....	021
第一节 一般的笔顺规则 .....	021
第二节 笔顺规则的混合交叉运用 .....	022
第三节 少数字的书写笔顺 .....	023
第四章 楷书偏旁部首的写法 .....	026
第一节 部首(字头) .....	027
第二节 部首(字底) .....	034

第三节 左偏旁 .....	042
第四节 右偏旁 .....	058
第五节 包框类 .....	062
第五章 汉字的构造 .....	068
第一节 组字单元 .....	068
第二节 汉字的构造类型 .....	069
第六章 钢笔正楷字的结体 .....	074
第一节 各种结构法 .....	075
第二节 结构法的具体运用 .....	081
第三节 上平、下平字的规律 .....	082
第七章 钢笔正楷字的章法 .....	088
第一节 钢笔正楷字的章法内容 .....	088
第二节 钢笔正楷作品的钤印 .....	094
第八章 钢笔楷书作品的形式 .....	096
第九章 钢笔楷书作品的欣赏 .....	098
钢笔正楷书法作品 .....	100
2500 最常用字钢笔正楷字帖 .....	106
一些比较难写的常用字 .....	115
钢笔临古帖 .....	116

# 钢笔正楷书法教程

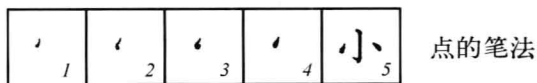
## 第一章 楷书概论

楷书又称正楷、真书,是从隶书演变而来的一种书体。它孕育于东汉,发展于魏晋,成熟于唐代。“正楷”名称的含义是,正者端稳规正,要求端庄、稳重、规范、正直;楷者楷模,要求体现规定的法式、典范。因此,书写楷书,其要求是比较严格的,字体必须端端正正、规规矩矩,一笔一画都要写得一丝不苟,要体现抑扬顿挫、提按转回的节奏感,该重时要重,该轻处就轻,要显出笔画的固有神韵。钢笔正楷字也同样。虽然钢笔的笔性和毛笔不同,不能铺毫,也不可能写大字。但是要充分利用笔尖的弹性,加上掌握笔力的轻重和笔速的徐疾,三者互相配合,写出钢笔笔画的神采,绝不可将钢笔笔画写成如铁丝一根。



如果字形是正楷,笔画却干枯僵硬,那就说明这是一种不成熟的楷书,还没练到家而欠缺火候,甚或笔法尚未过关。

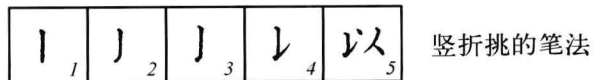
毛笔书法中的正楷讲究笔法,钢笔正楷也同样存在笔法,不过由于笔性不同用笔方法也不同。如:



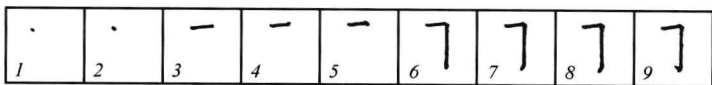
1. 落笔,2. 按,3. 转,4. 回锋,5. 构成字体的左点。



1. 写横段,2. 提(横挺),3. 按,4. 放松按力,稍驻笔后出锋,出锋时短促、快捷,5. 构成字体宝盖头中的主干笔画。



1. 写竖段,2. 笔尖向左外转,3. 按,4. 顺势向右上迅速出锋(要控制好挑段的长短和匀速提笔的过程),5. 构成字体左边的主干笔画。



这是横竖折钩整笔笔法运笔过程的动作分解。

1. 落笔,2. 按,3. 右行,4. 提,5. 按,6. 转笔垂直向下,7. 笔尖向左略转,8. 按,9. 放松按力,稍驻笔后果断出锋,要短促迅捷。这整个运笔过程是一气呵成的。

以上举的例子,就是说明钢笔笔画也有笔法,掌握了笔法,才能写出富有节奏感和神采的笔画来。

也许有人会说,这样写不是太慢、太麻烦了吗?

#### (一) 慢

一小时也许练写不到一百笔,组成字体也不过一二十个。初学笔法,不慢怎么能掌握整个运笔动作过程?不掌握熟悉这一过程,又怎能练得纯熟快捷、挥笔即就?这和学毛笔笔法一样。有功力的书法爱好者和书法家,哪一个不是下笔如有神、快捷而又符合规范法度?这是下苦功、熟能生巧的结果。

#### (二) 练字要有充足的思想准备

要具备四心:决心、信心、耐心、恒心。我坚决要把字练好,不练好不罢休;我一定能把字练好,我有这个能力;我不怕苦累,百折不挠;遇到挫折困难,我要知难而进、坚持不懈,非要克服这个困难挫折,非要跨过这个坎子不可!有了这样精神的人,就没有练不好字的。反过来说,如怕苦累怕麻烦,就干脆别练字。“字无百日功”,练字不下苦功是不行的。

笔法基本过关后,还要学习结体方法,这是练字必须过的两道关卡。至于这两关过得质量如何,就直接决定了所写的字的水平高低。

学结体先要从部分入手,体现先易后难、先简后繁,一个偏旁部首写得好不好,会影响到一大批字。如“人(亻)、刀(刂)、口、宀、山、女、土、手(扌)、心(忄)、水(氵)、火(火、灬)、木(木)、玉(王)、艹、竹、衣(衤)、辶、言(讠)、金(钅)、食(饣)”等等。练写好了部首偏旁,对下一步练学整个字的结体方法会有巨大的帮助。

学结体就要学结构法,有些人主张宁粗勿细,以免限制过死,影响今后创新发展。笔者认为,对初学者来说,尚不知结体为何物,一粗就笼统,他怎么下手学?因此,初学结体方法,宁细忌粗,细了,具体化了,才形象,才易于学习仿效。等到练习纯熟后,谁写字还一个一个先考虑好是什么结构法后再写?还不是熟能生巧,挥洒

自如？而写好的字却能个个端庄稳重、美观大方。

笔法和结体都学好了，单个字写出来像模像样了，就要学习章法，讲究通篇字的写法。因为会写单个字，不一定会写好通篇字。通篇字如何布局才布得好，使人看了十分舒服，这就是章法要解决的问题。楷书章法比笔法、结体容易学，只需下一点工夫很快就可以学会。在学习楷书章法的同时，就可以学练行书。有了扎实的正楷功底，学行书的过程比学楷书的过程要简单得多。

楷书和行书两者，同为社会上的通用书体。在要求不很严格的情况下，写行书当然比写楷书快捷省时，效率高得多，如起草一份文件，书写一封信等等。但在要求比较严格的情况下，如某些重要的证件等，还必须用楷书端正书写，不但持有人有舒畅好感，在需要的场合也便于办事人员的鉴别审定。

其次，我们在学习笔法和结体的同时，还要掌握楷书的全部笔顺规则，笔顺不正确会导致字形不端正，写不好。如不少人写不好“爽”字，写成如下模样：



这中间除了有笔形用错的因素外，主要原因是笔顺写法不对。应该是：



按照这一笔顺书写时，写到撇画，就必须像穿过只能容许单人通过的狭窄夹道一样，小心穿过四个叉所形成的细小夹缝，就必定要用正确的弯竖撇。怎么还能像先写横次写撇地斜撇一挥呢？

再次，练写方格正楷字要备好粗、细笔尖的两枝笔，或是一枝正面写时粗、反面写时细的、能正反使用的笔。



用细笔尖写笔画少而形体较大的字，会显得笔致纤弱乏力，粗笔尖就比较合适；粗笔尖写笔画繁多的字，就会显得笔致粗重密挤，浓黑一团，感到气闷。布排不好时还会写出格；布排得还可以时，字形也会显得比其他字大得多。细笔尖写笔画繁多的字，就显得清晰疏朗，字形也不会过大。





## 第二章 钢笔楷书的基本笔画

钢笔楷书和毛笔楷书一样,都是由八大类笔画构成的。毛笔性软,能铺毫,写出来的笔画变化多端、丰富多彩。钢笔笔性刚硬,不能铺毫,只能写相当于毛笔小楷和细楷大小的字。但是,只要熟练到家,凭借钢笔尖的有限弹性和巧妙地运用笔底功夫,凡是毛笔能写得出的楷书笔画,钢笔照样可以写出来。因此,用碳素墨水写的钢笔楷书,有时可以和毛笔小楷媲美,甚至可以“鱼目混珠”,旁人不细致观察就分不清是毛笔小楷还是钢笔楷书。

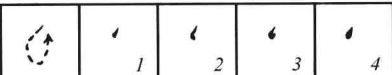
要想练好一手钢笔楷书,首先要练好楷书的各种基本笔画,就是要练习掌握书写这些基本笔画的笔法。同一种类的各种笔画,它们的笔法大致雷同,只是大同而小异罢了。有的仅是笔势和方向不同,笔法则完全一致,因而学会了这一种笔画的笔法,就会写好另一种笔画,如左斜点和仰点、短竖钩和长竖钩、斜挑和平挑等等。

### 第一节 点的各种形态和写法

#### (一) 左、右斜点

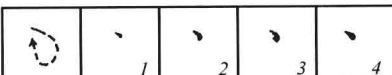
(1) 笔形: 左斜点  右斜点 

(2) 运笔笔法:

左斜点 

左斜点运笔动作分解说明:

1. 落笔,先轻后重。2. 向右下方向按下。3. 向右上方向转笔,且逐渐提笔减轻按力。4. 将笔尖导回点尖,圆满回锋收笔。

右斜点 

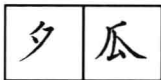
右斜点运笔动作分解说明:

1. 落笔,先轻后重。2. 向左下方向按下。3. 向左上方向转笔,且逐渐提笔减轻按力。4. 将笔尖导回点尖,圆满回锋收笔。

(3) 左、右斜点配合使用的字例:

小 忝

右斜点单点使用的字例：



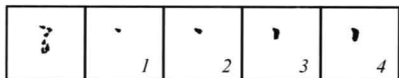
(4) 临写要求：按上述左、右斜点的四步动作分解要领练习多遍，待基本掌握后再将四步动作一口气连续完成，反复操练到能一笔基本成形。

(二) 竖点

(1) 笔形：

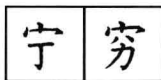


(2) 运笔笔法：



1. 落笔。2. 原地加重按力。3. 转笔向下行，点头左边沿凹进，右边沿光滑圆润。4. 在点尾端原地收笔尖，极为轻微地转向上圆润运笔，使尾端呈光滑圆尾。

(3) 竖点使用字例：

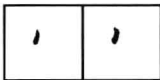


(宝盖头的中点)

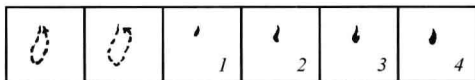
(4) 临写要求：按上述四步动作分解要领练习多遍，待基本掌握后再将四步动作一口气连续完成，反复操练到能一笔基本成形。

(三) 垂点

(1) 笔形：



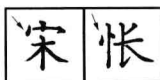
(2) 运笔笔法：



垂点点形细分有两种：笔致清秀者往往写前一种形态，点尖呈尖形；笔致凝重者往往写后一种形态，点尖呈斜平形。两者功用一样。

1. 落笔，先轻后重。2. 斜向左下行笔到一定长度后向右下方按下。3. 转笔向上。4. 收笔尖导回点尖。尖头垂点的回锋路线走直圆线，斜平头垂点的回锋路线走斜直折线，两者轨迹如图所示。

(3) 垂点使用字例：



(箭头所指)

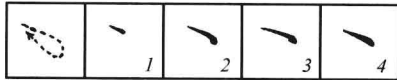
(4) 临写要求：按上述四步动作分解要领练习多遍，待基本掌握后再将四步动作一口气连续完成，反复操练到能一笔基本成形。两种点形不必都练，练会其中一种即可，今后到笔法纯熟后，另一种即可一写就成。

## (四) 长点(又名反捺)

(1) 笔形:



(2) 运笔笔法:



1. 落点,逐渐加力。2. 继续向右偏下方向行笔,到一定长度后按下。3. 转笔向左。4. 将笔尖导回点尖,一边行笔一边减轻按力。

(3) 长点使用字例:



(4) 临写要求:按上述四步动作分解要领练习多遍,待基本掌握后再将四步动作一口气连续完成,反复操练到能一笔基本成形。

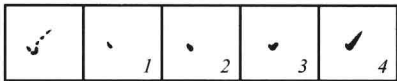
## (五) 挑点

(1) 笔形:



挑点形似斜挑,但笔势更向上挑出。

(2) 运笔笔法:



1. 落笔。2. 按下。3. 转笔向右上。4. 果断迅捷地匀速提笔写出尖锋。要注意挑点头上沿凹、下沿平。

(3) 挑点使用字例:



(4) 临写要求:按上述四步动作分解要领练习多遍,待基本掌握后再将四步动作一口气连续完成,反复操练到能一笔基本成形。

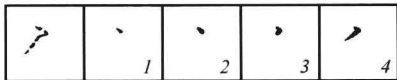
## (六) 撇点

(1) 笔形:



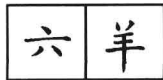
形似短斜撇。

(2) 运笔笔法:



1. 落笔。2. 在原地按下。3. 转笔向左下。4. 果断迅捷地匀速提笔写出尖锋。撇点头的左边沿凹进,右边沿平整。

(3) 撇点配合右斜点或配合仰点使用的字例:




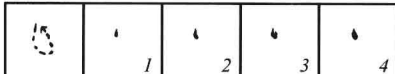
撇点单独使用字例：



(4) 临写要求：按上述四步动作分解要领练习多遍，待基本掌握后再将四步动作一口气连续完成，反复操练到能一笔基本成形。

(七) 仰点

(1) 笔形：

(2) 运笔笔法：

1. 落笔，先轻后重。2. 向右下按下。3. 转笔向上左。4. 将笔尖导回点尖，圆满回锋收笔。

仰点的点形和左斜点完全一样，两者的区别在于：

左斜点的点背朝向左上，点腹朝向右下；

仰点的点背朝向左下，点腹朝右上，因而使点势仰面而立。仰点一般和撇点配合成羊角点；有时也用在排点的前面三点代替左斜点；也有单独使用的。

(3) 仰点和撇点配合使用的字例：



用在排点中的字例：



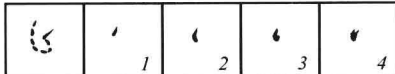
单独使用的字例：



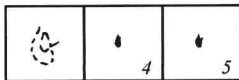
(4) 临写要求：按上述四步动作分解要领练习多遍，待基本掌握后再将四步动作一口气连续完成，反复操练到能一笔基本成形。

(八) 飞点 实际是仰点带一小飞，功用与仰点同。

(1) 笔形：

(2) 运笔笔法：

1. 落笔。2. 按下。3. 转笔向左上。4. 将笔尖导至点腹中间，点就向右上轻轻挑出尖锋。但是，这样挑出飞尖，点形显得比较单薄，也可将笔法动作改为以下：



前三步一样，4. 将笔尖导回点尖，成为仰点。5. 将笔尖导至

点的中央,再向右上轻轻挑出尖锋。这样写出的飞点点形比较饱满丰润。

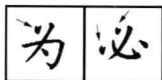
(3) 飞点和撇点配合使用的字例:



用在排点中的字例:



单独使用的字例:



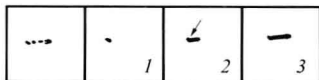
## 第二节 横的各种形态和写法

(一) 短横

(1) 笔形:

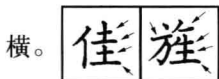


(2) 运笔笔法:

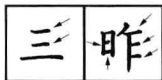


1. 落笔即按。2. 略提(稍减按力)向右行。3. 到合适长度后,笔尖在原处略驻后在笔画中回锋。

短横在同一个字中,其长度差异也较大,如以下字例中的横画都属短横。



(3) 短横使用字例:



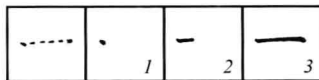
(4) 临写要求:按上述三步动作分解要领练习多遍,待基本掌握后再将三步动作一口气连续完成,反复操练到能一笔基本成形。要注意的是,钢笔横画细,横尾收锋只能在驻笔后在原笔画中间进行。

(二) 长横

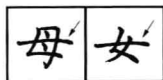
(1) 笔形:



(2) 运笔笔法:

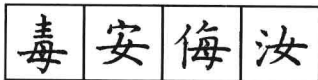


具体运笔方法和短横完全相同,不过在中段右行阶段比短横长而已。



二字在任何情况下都用长横。

(3) 长横使用字例：



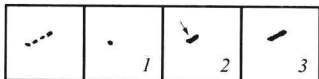
(4) 临写要求：与短横同，但要注意长横必须平挺。

(三) 短斜横

(1) 笔形：



(2) 运笔笔法：



1. 落笔即按。2. 略提(稍减按力)便向右上行。3. 到合适长度后略驻笔，即在原笔画内回锋。

(3) 短斜横使用字例：



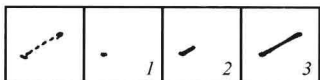
(4) 临写要求：按上述三步动作分解要领练习多遍，待基本掌握后再将三步动作一口气连续完成，反复操练到能一笔基本成形。

(四) 长斜横

(1) 笔形：

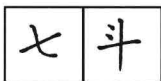


(2) 运笔笔法：



具体运笔方法和短斜横完全相同，不过在中段向右上行的阶段比短斜横要长得多。

(3) 长斜横使用字例：



(4) 临写要求：按上述三步动作分解要领练习多遍，待基本掌握后再将三步动作一口气连续完成，反复操练到能一笔基本成形。注意：长斜横决不可以倒转运笔。

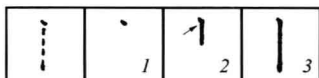
### 第三节 竖的各种形态和写法

(一) 长竖(垂露)

(1) 笔形：



(2) 运笔笔法:



1. 落笔即按。2. 略提(稍减按力)后向下直行。3. 到合适长度后稍驻笔,即将笔尖在笔画内回锋。长竖要求写得挺直。

(3) 垂露使用字例:



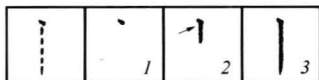
(4) 临写要求: 按上述三步动作分解要领多练几遍,尤其是尾端在笔画内的回锋,待基本掌握后再将三步动作一口气连续完成,反复操练到能一笔基本成形。

(二) 长竖(悬针)

(1) 笔形:

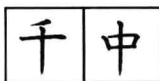


(2) 运笔笔法:



1. 落笔即按。2. 略提(稍减按力)后向下直行。3. 到合适长度后顺势快速提笔写出尖锋。

(3) 悬针使用字例:



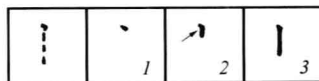
(4) 临写要求: 按上述三步动作分解要领练习多遍,待基本掌握后再将三步动作一口气连续完成,反复操练到能一笔基本成形。注意: 悬针一定要写得直而尖。

(三) 短竖

(1) 笔形:



(2) 运笔笔法:



1. 落笔即按。2. 略提(稍减按力)后向下直行。3. 到合适长度后稍驻笔,即将笔尖在笔画内回锋。

(3) 短竖使用字例:



(4) 临写要求: 和长竖(垂露)同,不过其直行的中段要比长竖短。

(四) 左右斜竖

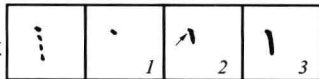
(1) 笔形: 左斜竖



, 右斜竖

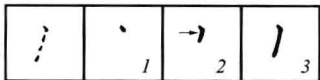


(2) 运笔笔法：左斜竖



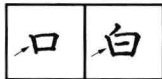
1. 落笔即按。2. 略提(稍减按力)即向右下行笔,笔势内敛。3. 到合适长度后略驻,即在笔画内回锋收笔。

右斜竖



1. 落笔即按。2. 略提(稍减按力)即向左下行笔,笔势内敛。3. 到合适长度后略驻,即在笔画内回锋收笔。

(3) 左斜竖使用字例:



右斜竖使用字例:



左、右斜竖配合使用字例:



(4) 临写要求: 按上述各自的三步动作要领练习多遍,待基本掌握后再将三步动作一口气连续完成,反复操练到能一笔基本成形。

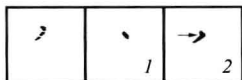
#### 第四节 撇的各种形态和写法

(一) 短斜撇

(1) 笔形:



(2) 运笔笔法:



1. 落笔即按。2. 略提(稍减按力)即向左下方急速果断地撇出,撇势要急促,要写出尖锋。

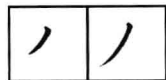
(3) 短斜撇使用字例:



(4) 临写要求: 按上述两步动作分解要领练习多遍,待基本掌握后再将两步动作一口气连续完成,反复操练到能一笔基本成形。练习中要掌握短斜撇的急促的笔势。

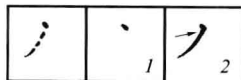
(二) 长斜撇

(1) 笔形:



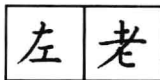


(2) 运笔笔法:



1. 落笔即按。2. 略提(稍减按力)即向左下方带有微微弯曲之势撇出,笔尖要匀速、匀力地随行笔而逐渐提笔,到适当长度时正好撇出尖锋。要注意撇形不可僵直。

(3) 长斜撇使用字例:



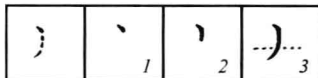
(4) 临写要求:按上述两步动作分解要领练习多遍,待基本掌握后再将两步动作一口气连续完成,反复操练到能一笔基本成形。

(三) 弧撇(短竖撇的变异撇形)

(1) 笔形:



(2) 运笔笔法:



1. 落笔即按。2. 按后顺势向下并带向内凹曲的笔势行笔。3. 到合适长度后(横虚线处)即转向左下弯曲撇出尖锋。整个撇形呈向内凹曲的弯月形状。

(3) 弧撇使用字例:



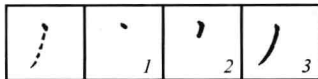
(4) 临写要求:按上述三步动作分解要领练习多遍,待基本掌握后再将三步动作一口气连续完成,反复操练到能一笔基本成形。要注意掌握好圆润的弧曲形状。

(四) 斜竖撇(原于竖撇类,笔势竖中带斜)

(1) 笔形:

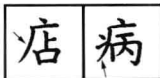


(2) 运笔笔法:



1. 落笔即按。2. 略提(稍减按力)即向下带向左之势行笔。3. 行笔到合适长度后撇出尖锋。

(3) 斜竖撇使用字例:



(4) 临写要求:按上述三步动作分解要领练习多遍,待基本掌握后再将三步动作一口气连续完成,反复操练到能一笔基本成形。要注意撇的斜势不可过大,要直中带斜。