

3500 常用汉字

硬笔行书字帖

短点

长点

挑点

两点

三点

下四点

上两点

向背点

头

北

冷

江

照

暴

不

匀

冯

海

流

救

外

冰

沙

免

漆

状

淮

卷

卷



上海遠東出版社

行书笔画写法

日练十分钟
卓然成名家

称 写法

短点

长点

挑点

两点

向背点

头

北

冷

江

照

前

暴

不

匀

冯

海

烈

前

救

外

河

冰

流

杰

前

漆

室

欠

状

准

沙

然

卷

漆

ISBN 7-80661-507-5



9 787806 615072

定价：5.00 元

3500 常用汉字硬笔行书字帖

王惠松 书

上海远东出版社

3500 常用汉字硬笔行书字帖

编 著/王惠松

责任编辑/汪维范

装帧设计/董于至

责任制作/李 昕

出 版/上海远东出版社
(200336) 中国上海市仙霞路 357 号
<http://www.ydbook.com>

发 行/新华书店 上海发行所
上海远东出版社

印 刷/上海市印刷七厂
装 订/上海虎林装订厂

版 次/2001 年 12 月第 1 版
印 次/2003 年 12 月第 3 次印刷
开 本/787 × 1092 1/32
字 数/50 千字
印 张/3.75
印 数/21101 - 32100

ISBN 7-80661-507-5

G·193 定价: 5.00 元

前 言

近年来,在全国教育界大力提倡素质教育的要求下,写字基础教育已得到越来越广泛的重视。“做好中国人,写好中国字,说好中国话”是对广大学生最基本的素质要求,所以,写字考级制度也逐步在全国各地推广开来。

提起写字,我们会自然地想到我国传统的书法,它是古人留给我们的一份宝贵财富。通过后人不断地努力实践,更增添了它的无穷艺术魅力。但传统书法讲的是毛笔字,而现今人们实际使用的书写工具,却多为钢笔、铅笔、圆珠笔和签字笔了。经过长期的书写实践,人们发现,钢笔不仅能使字写得快,而且也能使字写得很美。于是,人们开始探讨和研究钢笔书法的特点和书写技巧,同时,钢笔字也以它细劲、挺拔、秀美等优点得到越来越多的人民群众的喜爱。所以,写好钢笔字已成为广大学生和社会各界人士既陶冶情操,又经济实用的一种艺术追求。

我们编写出版这套钢笔正楷字帖、行书字帖,正是适应初学者基本训练的要求,以 3500 个常用汉字为蓝本,以笔画为顺序,由浅入深,逐步训练。在常用字字帖前,又将汉字的基本笔画和汉字偏旁部首列出示范表格,给初学者提供一条便捷了然的学习途径,从而达到练好笔画的基本功,掌握汉字的

结构原理,最后写成一手漂亮的钢笔书法。

这套钢笔字帖(正楷、行书),是我社特邀全国著名硬笔书法家王惠松先生编写而成。王惠松先生曾荣获首届国际钢笔书法大赛特等奖(1988年),之后又十多次夺得全国大赛金奖、一等奖。近年来,为配合学校的素质教育,编写了多本与教材同步的写字辅导书。此套字帖则是在写字辅导书的基础上,进一步指导初学者从临习到创作作品的一本实用性字帖。

编 者

2001.11

一、写好钢笔字的意义

在日常的工作、学习和交往中，我们几乎天天都要写字，尽管电脑能代替一些工效，但最终还是离不开亲手写字。写字的工具中，要算使用钢笔的机会更多。这是因为钢笔（圆珠笔、签字笔）使用起来简便清洁，书写流利，笔迹清晰，保留持久又携带方便，因而非常实用。今天，我们不论写信、作文，还是记日记、做作业，几乎都是用钢笔、圆珠笔来书写的。这些用钢笔书写的字，除了给自己看，还要让别人看，因此就需要把字写好，以达到便于认读的目的。否则，就不能很好地发挥文字的作用。

关于写好钢笔字的意义，郭沫若早在一九六二年就指出过，他在给《人民教育》题词中说：“培养中小学生学习好字，不一定要人人都成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事，粗枝大叶，独断专行，是容易误事的。”

那么，写好钢笔字究竟有些什么意义呢？

1. 有利于工作和学习。我们上课记笔记，下课做作业，如果字写得好，既便于自己复习，也便于老师批阅。相反，如果字写得不好，笔画潦草，面目不清，东倒西歪，错误百出，就会使人难以辨认，甚至引起不必要的误解。这样既浪费了别人的时间和精力，又影响了我们的工作和学习。

2. **有利于社会交际。**我们每个人,差不多都要和社会和他人发生联系,书信来往可以说是必不可少的。如果写信人的字写得好,收信人读起来就顺畅易懂,不仅有利于达到传递信息的目的,而且也会使对方对你产生好感,有利于进一步交往。相反,字迹潦草又东涂西改,读起来困难,既影响办事效率,也会使对方对你所写的字感到厌烦、头痛。

3. **有利于培养认真负责的精神。**钢笔字主要是写给别人看的。如果你字写得整洁、正确,使人一看就明白,说明你做事认真,并不马马虎虎,同时还体现了你能尊重别人又肯对自己负责的精神。而一个人要想能写得一手好字,要下许多苦功,所以也就特别能培养一个人的专心致志、持之以恒的好习惯。

4. **有利于审美水平和情操修养的提高。**写字同弹琴、吟诗、绘画一样,能陶冶人的性情,加强有关的艺术修养,净化心灵。因此,钢笔字写得好,正如语言美、行为美一样,能反映一个人的道德品质和精神面貌。一个诚实稳重的人,写出来的字不大会胡里花俏的。同样,一个粗枝大叶的人,很难写出一手工整清秀的字来,“字为心画”就是这个道理。

5. **有利于身体健康。**写字是一种很好的运动。写字时要凝神静思,消除一切杂念,听凭心手交应,笔纸接触。这样,一方面集中了思想,一方面又活动了筋骨。久而久之,写字者的身心得到了锻炼,其情绪达到宁静致远,自然也能使人延年益寿。历代书法家大多长寿的根本原因就在这里。

由此可见,钢笔字写得好不好,不仅直接影响着我们的工作和学习,而且还关系到我们的精神文明、人格修养和身体健康。其意义重大,非同小可。

我们说的钢笔字写得好不好,是指字既要写得正确,合乎规范,又要写得美观,具有艺术性,才能使人赏心悦目,精神愉快,从而更好地发挥文字的作用。

二、写好正楷是基础

我国的文字由象形字发展而来,至今已有五千年的历史。我们常见的有(正)楷、草、行、隶、篆等五种字体,但最实用的还是楷、行两种字体。

楷书的特点是点画分明,结构稳定,形态方整,法度严谨,实用价值既大,欣赏价值也高。从晋唐以来直到今天,它不仅都作为正规的字体来使用,而且历来是学习书法的典范。通过字体的比较可以看出,楷书工整清楚,行草流动奔放,所以古人把楷书比作人的“立”,把行书比作人的“走”,把草书比作人的“奔”。人只有立稳了,才能走和奔。学习写字也是同样的道理,只有先把正楷字学好了,才可学好其他字体。归根结底,我们写钢笔字写得最多的,将来还是手写体,就是行楷和行草字。但如果我们不先掌握好正楷字的基本写法,而直接去学草体字,那么结果就只会越写越乱,越写越潦草。好比一个人站都没站相,那他奔起来的姿势就一定不会好看。坏习惯的养成并不费力,可要想改过来就困难多了。

根据我们体会,一个人如能在上小学时就写好正楷,继续努力,初中时就能写好行楷,高中时能写好行草,大学时则可

写好以词语连写为特点的快写。此后,你就可以随时写出一手漂亮的钢笔书法来。这该是一件使人感到多么惬意的事啊!

下面是“山水”两字的各种书体写法,从中我们可以看出汉字书写的演变过程并领略到它们的不同特点。

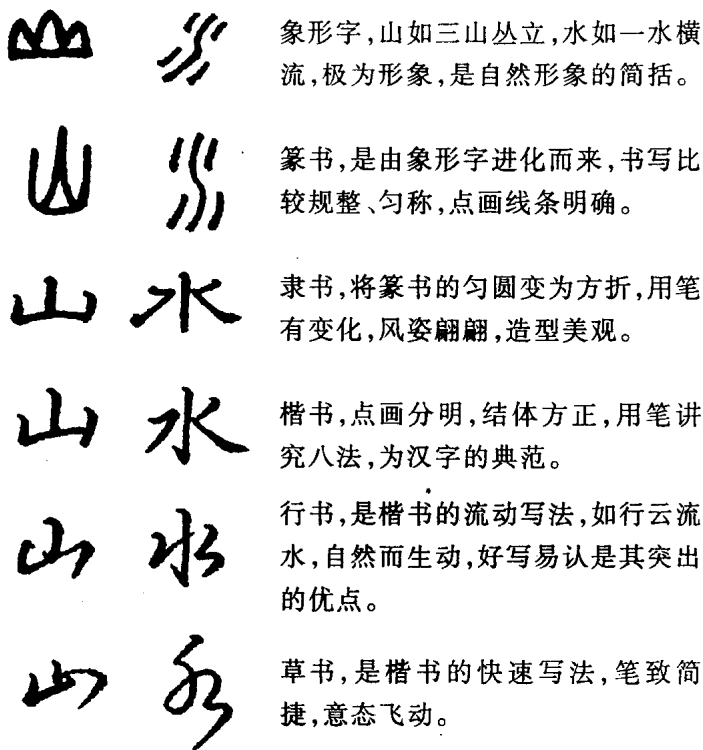


图1 汉字书体的变化

三、勤学苦练是关键

我国有一句古话：“精诚所至，金石为开。”意思是只要真心真意地去努力追求，意志坚决，那么，再大的困难也会克服，就是坚硬的石头也能打开。我们学习书法，就要有这种精神。这方面，我国至今还流传着不少关于古人认真习字的动人故事。

相传汉朝有个人叫张芝，从小就爱写字，学习很用功。他白天以指画地，夜里睡在床上画被。由于长期在池塘边苦练书法，结果把清澈的池水也给染黑了。功夫不负有心人，后来他终于成为一名大书法家。

隋朝有个叫智永的和尚，是王羲之的第七代孙子。他在吴兴永欣寺里钻研书法，四十年不下楼，写坏的笔头装满了五十箩。他把这些坏笔头埋在土里，做了个坟墓，叫“退笔塚”。由于他的字写得极好极了，远近闻名而来求字的人特别多，以至庙里的门槛都被踏破了。他只好另做新门槛，并用铁皮来包着，人们称之为“铁门槛”。

唐朝也有个和尚书法家叫怀素，因为家里穷，买不起纸张，就种了许多芭蕉，用芭蕉叶来练字。不仅如此，他还漆了一块厚厚的方板，在上面练字，久而久之，竟把这块方板都写穿了。他能成为一代书法大家，写得一手龙飞凤舞的好字，硬是靠苦练练出来的。

可见，写好字的关键在于一个“练”字。今天我们学钢笔

书法,也要有勤学苦练的精神。具体地说,一要持之以恒天天写,每天练写几十分钟甚至一两小时。这样不断地坚持下去,必有成效。如果两天打鱼、三天晒网,就不会进步。二要少而精,每天反复写几个字,集中兵力打歼灭战。这样印象深学得会,容易掌握,贪多了反而不易消化。三要循序渐进,由简单而复杂,由工整而流动,稳步前进,不能急于求成。

四、摹帖、临帖是方法

学习钢笔字,如同学习毛笔字一样,离不开“临”、“摹”两个方面。不临摹等于水之无源,木之无根。水无源当然流不远,木无根当然长不高。临摹是学好钢笔字的必由之路。

在中国书法史上,那些有成就的书法家,都是从临摹着手的。著名书法家王羲之,从小就跟卫夫人学字临帖,后来又转益多师,临摹了不少古代名帖,终于妙集众长,成了万世景仰的一代大家。写好钢笔字也是如此。如今大家较熟悉的许多知名硬笔书法家们,开始学练字的时候,都是从临帖开始,而且直到他们各自都能出版自己的钢笔字帖了,还常抽空临临古帖,不断充实自己钢笔字的艺术功底。

临摹需要范本。学习钢笔字的范本就是字帖。字帖有两种,一种是钢笔字帖,一种是毛笔字帖。毛笔字帖艺术性强,初学者一开始就临它,恐怕很困难。所以对于初学者来说,可先临摹钢笔字帖,在有了一定基础后,再临摹毛笔字帖,都力争做到临帖似帖。俗话说:“画龙像龙,画虎像虎,学得像。”

学习时要像蚯蚓钻进泥土里似的，一头钻进字帖里，专心致志。

字帖有各种各样，临摹前首先要挑选一种自己比较喜欢的字帖，分析它的结构，找出它的特点，明白它的用笔，做到心中有数。心中有数了，下笔才会有数。三国时代的曹操，很喜欢当时的书法家师宜官写的字，一有空就读，后来他干脆把师宜官的字挂在帐子里日夜研究。有了这个读帖功夫，所以曹操写师宜官的字写得很好。

接着开始临摹字帖。临，就是照着葫芦画瓢，如同绘画的对物写生；摹，就是把透明纸蒙在字帖上写，等于描红，由于摹比临容易，可先摹后临。摹帖时要认真仔细，按照帖上的字，一笔一画地写。要求笔墨不要写到范字外面去，要尽量写在范字中；同时，用笔要果断，不能迟疑不决。另外，用笔要有轻重徐疾的节奏，不能像拖地板似地拖过算数。

通过一段时间的摹帖，对帖上字的字形结构、用笔格式有所熟悉后，接下来就可以临帖了。临帖要做到三要：一要眼到手到心到；二要少而精；三要不断比较。所谓眼到手到心到，就是临帖时思想高度集中，全神贯注，不仅用眼睛看，用手认真写，而且还要开动脑筋，思考怎样临才临得像。所谓少而精，就是每天规定临三五个字到十来个字，反复写，集中精力打歼灭战，尽量消化它，最好能掌握它；如果字一下子临得很多，往往像抄书一样，印象不深。所谓不断比较，就是临了一遍后，把自己临的字同帖上的字进行比较，看哪一笔写得好，哪一笔写得不好，字形结构是否摆稳了，到底像不像，要找出差距看到缺点，从而加以改进。临一遍，比较一遍，改进一遍；不断临，不断比较，不断改进。这样越临越像，就越写越好了。

五、正确使用钢笔和墨水

我们在学习写钢笔字的同时，首先应该学会正确使用钢笔与墨水。

第一，写钢笔字时，纸下要垫一本杂志或练习簿。这样，一方面不使笔尖同坚硬的台板磨擦，可以保护笔尖；一方面书写有弹性，点线粗细分明。

第二，笔尖与纸面成 $45^{\circ} \sim 75^{\circ}$ 角为好。同时要求用笔尖的正面书写，不要偏左或偏右，更不能用反面书写，以免影响书写的效果或损坏笔尖。

第三，不要在有油垢或涂蜡的纸上写字，也不要粗糙的木板或墙壁上写字，更不要用笔尖紧靠着坚硬的金属边画线。

第四，一支钢笔宜用颜色和牌子都固定的墨水，如果不同颜色和牌子的墨水混合使用，就会发生化学反应，产生沉淀。

第五，每月用清水清洗钢笔一至两次，以清除灰尘，保持出水畅通无阻。

第六，书写时，笔套应套在杆尾上，这样，不写时把笔放在桌上后就不易滚落，即使滚落下来，也会因笔套重而先落地，从而保护了笔尖。

钢笔用的墨水，目前有红、黑、纯蓝和蓝黑等几种颜色。红墨水一般用来批阅文件或看书画线，如果用于写信，则是绝交表示。如果用来练字，则又太显眼而不相适宜。纯蓝墨

水虽然不显眼,但颜色似乎嫌淡且易褪色,也不宜练字。蓝黑墨水因含有鞣酸亚铁、单宁酸等成分,所以接触空气后即由蓝变黑,颜色比较深沉庄重,较适宜写钢笔字。黑墨水以炭素墨水最为醒目,很有光泽,写在白纸上黑白分明,反差大,效果非常好,而且遇水不会化,所以练钢笔字最好采用炭素黑墨水。

六、钢笔的正确执笔法

写好钢笔字,掌握正确的执笔方法很重要。一般说,毛笔是五指执笔法,钢笔是五指执笔法。正确的五指执笔法(见图2)有四个优点:

1. 大拇指与食指的指头在前面紧紧地捏住笔杆,中指的第一关节从后面用力抵住笔杆。这三个手指从三个不同的方向握住笔杆,这样笔杆才能握得稳。书写时就凭这三指的力量,连同掌力和腕力来运笔。

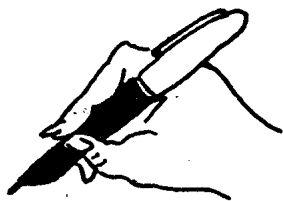


图2 正确的执笔法

2. 无名指和小指一齐弯曲紧靠中指。这两个手指虽然不直接与笔杆接触,但它们弯曲成环形贴在纸面可起底座作用。这样,执笔写字就平稳多了。

3. 笔杆上部自然地斜依在虎口处。因笔杆下部由三指握住,上部又贴在虎口上,上下落实,稳当牢靠。这样书写时,就不会左右摇摆,更不会前后翻动了。

4. 由于受到钢笔本身特点的限制,钢笔字一般写得不大,因此,钢笔的执笔不要太高,大致是手指离笔尖一寸左右。如果执笔太低,手指接触笔尖,容易被墨水弄污;同时,手指容易遮住光线和视线,影响了写字。如果执笔偏高,往往难以控制笔尖,写出来的字就容易飘忽,缺乏力度。

常见的错误执笔法有以下三种:

1. 用毛笔的五指执笔法来执钢笔(见图3)。用五指执笔法来执钢笔的,大都是年纪大写惯了毛笔字的人,一时不习惯用三指来执钢笔。五指执钢笔的缺点是笔杆太直,笔尖接触面小,用不出力,缺乏弹性,难以把钢笔字写好。



2. 兰花指执笔(见图4)。三指执好钢笔后,无名指不是环曲垫在纸上,而是伸出抵在纸上。这种执笔法的缺点是,手腕没有放在桌上,故用笔不稳,只能适用于开会时没有课桌的情况下做记录。图3 错误的毛笔执笔法

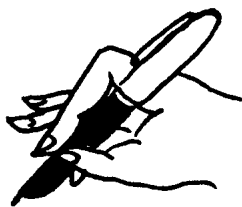


图4 错误的
兰花指执笔法

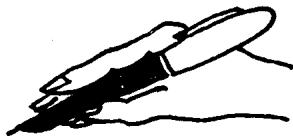


图5 错误的
倒卧式执笔法

3. 倒卧式执笔(见图5)。用大拇指、食指和中指的指尖来执笔。因笔杆是圆的,指尖执笔容易转动,且书写时用笔不

稳便,指不实,力也用不出。

上述三种错误的执笔法,会严重影响写字的进步,除了自己随时注意纠正外,也可请别人帮助督促,力求稳当灵活。

七、写钢笔字的正确姿势

正确的写字姿势可概括为五点:头正、身直、胸舒、臂开、足安。具体的要求是这样的(见图6):

1. 头正。头要端正,自然向前,不可歪斜或俯仰。眼睛要离笔头一尺左右,否则会损害视力,字也写不端正。

2. 身直。臀部平坐在椅面的中间,上身正直,略向前倾,切不可扑向桌子,弯得像大虾一样。

3. 胸舒。胸部要离开桌子约一拳距离,使之留有活动余地。如果胸口抵住桌沿,会影响呼吸,写字时感到吃力闷气。

4. 臂开。左右小臂平放在桌面上,左手按纸,右手执笔。两臂要撑开些,保持一定的距离,这样书写时才显得轻松、灵便,而且得力。



图6 正确的坐姿