

钢笔字练习法

钢笔字练习法

周 稚 云

上海文化出版社

责任编辑：陈达林

封面设计：朱 刚

钢笔字练习法

周 稚 云

上海文化出版社出版 上海绍兴路74号

新华书店上海发行所发行 江苏武进印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4 字数 80,000

1982年3月第1版 1982年4月第2次印刷 印数 500,001—1,150,000册

书 号：E077·3001

定 价：0.34 元

出版说明

我社曾于六十年代出版周稚云同志编写的《钢笔美术字练习》一书，介绍了钢笔等线体、铅印体长仿宋、誊印仿宋、扁形魏碑体等的写法和练习字例。出版以后，受到了誊印、设计、制图工作者等广大读者的欢迎。后因“文化大革命”而不再重印。现应读者要求，由作者以原书为基础，增加了用钢笔书写楷书、行书、草书的方法介绍及其练习字例，并结合作者长期来书写钢笔字的经验，阐明了包括美术字在内的书写钢笔字的规律、练习方法和步骤，成为一本比较全面地介绍各种钢笔字写法的书籍。这对于初学钢笔字或要求进一步把钢笔字写好的读者，对于从事誊写、设计、制图等工作的读者，都有一定的辅导作用。

目 次

一	汉字基础知识	1
	汉字的形成与发展	1
	汉字的组合规律	2
二	楷书、行书和草书	3
三	钢笔字和毛笔字	5
四	钢笔拿法和写字姿势	6
五	钢笔字的“四美”	7
六	钢笔字练习法	10
	练习方法	10
	练习步骤	12
七	美术字基础知识	14
八	钢笔美术字	18
	字体种类	18
	练习步骤	19
	练习方法	20
九	练习字例	23
	(一)楷书	23
	(二)行书	23
	(三)草书	23
	(四)魏碑	39

(五)等线体.....	43
(六)铅印仿宋体.....	57
铅印仿宋	58
铅印长仿宋	66
扁体仿宋	74
(七)誉印仿宋体.....	82
誉印长仿宋	83
誉印扁仿宋	91
十 附录.....	99
(一)标点符号.....	99
(二)数字.....	100
(三)拼音字母.....	111

一 汉字基础知识

汉字是世界上最古老的文字之一，对中国灿烂的文化有着伟大的贡献。它是文化教育的媒介和社会生活的交际工具。所以，我们必须把汉字学好、写好。

汉字的形成与发展

汉字是记录汉语的符号。六千年前新石器时代的刻划符号，就是汉字的原始阶段。到了公元前十三世纪的殷商时代，有了甲骨文。这是已发现的中国最古老的文字。从商周到秦，士大夫阶级为追求美观新奇而造了一些极繁的字体——大篆。大篆又叫籀文，现在看到的周代青铜器和石鼓上的文字，多数是籀文。小篆是秦始皇统一中国后的文字。隶书的萌芽期在秦朝，成熟期在汉朝。草书在秦末汉初已见，到唐代发展成“狂草”，因难以辨认而不能流行。楷书始于汉末魏初，盛于晋，成熟于隋唐时代。魏碑是指北魏碑刻，多具汉隶笔法。后汉末年创行书，与楷书相间流行。

每种新书体，都是旧书体的简化和快写，而任何书体，从根本来说，都是劳动人民所创造的，并由一些文人、官吏加以采集、整理和提高。自晋朝以来，人民群众不断把汉字简化。唐宋以后，民间简体字更为盛行，这是符合社会进步的要求和汉字发展的历史规律的。

综观汉字发展演变的过程，在字形上，是从不统一→长→扁→方的演变；结构上，是从简→繁→简的演变；笔画形态上，是从不规则→弧形→波浪形→弧直相间的演变；数量上，是从少→多→少的演变。为减少汉字在认、记、写、读、印刷等方面的困难，正逐步在笔画和字数两方面进行简化。

汉字的组合规律

写好汉字，要掌握它内部的组合规律：结合律和平衡律。

结合律：即各个构字单位相互结合的规律。构字单位是指字头、字底、偏旁和字框，也叫部首。它是由点、横（画）、竖、撇、折、捺、挑、钩八种基本笔画组成的。

平衡律：即各种笔画的部位要恰当，结构要保持平衡。

在这两条规律的制约下，一个字就能达到结构匀称，重心稳正，态势美观。人们把一个字布局好的方法叫“小章法”，把通篇字布局好的方法叫“大章法”。杜子劲先生在《汉字在书写上的缺点》中指出：“写汉字象叠罗汉，有立的，也有卧的，有板肩的，有伸脚的，不但要整齐，还要叠成花样，而且是好多种不同的花样。这些花样都有一定的‘谱’，只能照规矩作，不能自出心裁。一个汉字构造就是一种建筑，其中有美学也有力学。”（《中国语文》1954年12月号）保琦先生在《谈谈写汉字》中说：“写一个字就要注意笔画匀整，是一横就是规规矩矩地写一横，是一直就规规矩矩地写一直，不能东歪西斜，把‘棗’（枣）字写成一串螃蟹。”“线条也不能忽粗忽细，象人的一条腿得了破伤风。笔画少的字就要写得疏一些，不能挤成一团，笔画多的就要写得密一些，不能把‘驢’（驴）字写得比‘牛’大了十来倍。”（均见《中国语文》1953年3月号）

二 楷书、行书和草书

楷书由章草演变而来，规整易认，端秀凝重，是书体的楷模，也是汉字定型的标准体式。它成熟于初唐，至今已流行一千三百多年。

写好楷书有八点要求：横平竖直，点画呼应，结构紧密，重心稳正，比例恰当，大小相仿，笔顺不错，笔力劲健。

楷书是必学的基础字体。古人把楷书比作“坐”，行书比作“走”，草书比作“跑”。这和小鸟学飞一样，先得学会基本动作，然后使它快速连续，就能飞了。

行书是楷书的连笔快写。它的结构较楷书简单；笔画弧多于直，大多相互牵连；运笔重按轻转，灵活舒展。行书如坐、卧、立、走，各具体态；似飘然行云，涓涓流水，变化多端。它有草书快写的长处，无草书难认的缺点。行书无特定写法，比较规矩的叫做“行楷”；比较放纵的称为“行草”。这要做到不拘不纵。行书的特点就在于借助楷、草体势运笔，书写简快，应用广泛。它是书体中独具风神的一大体系。

写行书要注意三点：

（一）笔画要粗细相间，分清虚实。

（二）字形要大小穿插，力戒呆板。

（三）结构要通俗易认，免得误事。

排字工人说过这样一段话：“有这么些作者，写字不依规

矩，离行离格且不必说，有些字模棱两可，实在难以猜测。有位作者写了‘121227’这几个字，乍看上去，以为阿拉伯数字，我们排成‘121227’。头校为‘1212工厂’，我们依此改排，等到二校校样来时，原来是‘汉江工厂’，当初作者把字写清爽点，不就省掉这许多麻烦了吗？”（陈少磋：《把字写清楚点》，载1963年5月13日《人民日报》）

草书是行书的飞动，笔势旋绕牵连，圆环快速，如惊蛇入草，飞鸟出林；加上结构疏密，笔画减缩，字形连接，偏旁互借等法，书写快速。其风貌，或雄浑伟壮，或锋芒毕露，或秀丽劲峭。它在参差中见整齐，变化中存统一，对比中有调和，实中虚，虚中实，具有高度的艺术性，最为人们所欣赏。在实用上，最宜用于摘记和起稿。

三 钢笔字和毛笔字

钢笔字是以单线条为其表现形式的。它是毛笔字笔画形态的精炼化，这就同时要把毛笔字学好。它们的笔画如以绘画为喻，毛笔字好比素描，钢笔字好比速写。

毛笔字富于表现力，但学习难度较大。当然，钢笔字要写好也不容易，我们不能因为钢笔字的书写工具简单，使用方便，用途广泛，书写速度快，就弃难从易，认为不必再练毛笔字。因为，写好了钢笔字，未必就能写好毛笔字，但写好了毛笔字，却能为练钢笔字提供良好的条件。

一幅好的钢笔字，要富有形态、神情、风韵、意境和气势，结体严紧，点画呼应，骨力开张，筋脉相连。势如蝶舞翩跹，娇艳轻盈；状似百岁古藤，质朴浑厚，疏密相间，参差有序，雄飞洒脱，气韵浮动。由于它的造型美，布局好，功力足，气韵动，感染力强，使读者能得到美的享受。

四 钢笔拿法和写字姿势

拇指(第一指)的前一节和食指(第二指)的前两节,从左右两方夹住笔杆,食指稍前,拇指略后,使它成“八”字形,中指(第三指)、无名指(第四指)和小指(第五指)依次靠拢,同向掌心弯曲,并以中指第一节向上抵住笔杆。笔杆向右倾斜约呈45度角,搁在虎口(一、二指根部分叉处)上。这样,直接握住和控制笔杆活动的只是一、二、三指。拿钢笔要指实、掌虚、腕平。这和拿筷子基本相似,当你拿好一双筷子后,如把后一只筷子拔掉,再把前一只筷子搁在虎口上,末两指同向掌心弯曲,腕贴桌面,就是钢笔的拿法了。有些学生和青年不讲究拿笔,把夹住笔杆的第一、二两指握成反“八”字形,即拇指在前,食指在后。这样拿法,视线被拇指的第一关节挡住,迫使拿笔人斜视,既影响健康,也写不好字。

指头与笔尖的距离,要看笔杆的长短和手的大小而定,一般以食指端离笔尖部分半至一公分为宜,拿得太上或太下,重心不稳,不便书写。

写字时,要注意整个身体姿势的正确,必须肩平背直,挺胸前倾,胸微离桌,头略低下,松肩垂肘,臂开足稳,左手按纸,右手拿笔,笔对头部,切勿纸张斜放,弯腰曲背,斜头侧耳和伏桌书写。



五 钢笔字的“四美”

一篇好的钢笔字应是结构紧密,线条流畅,排行整齐和色调统一的。这就是结构美、线条美、排行美和色调美。前两者是个体美,后两者是整体美。

结构美 关于汉字的间架结构,古今专著较多,说明其重要。结构是由基本笔画组成的。它是一个字的“谱”。各种笔画要相互呼应,字的结构才会严密。前人作了个比喻:笔画间要象孩子呼妈、妈盼孩子那样亲切。因限于篇幅,这里仅以钢笔行书的结构为例。

“煮”和“热”的字底都是“灬”,若都写成“一”或“乚”,则“煮”成“𤇗”,“热”成“𤇔”。“𤇗”较难认,“𤇔”曲线太多,应忌。若分别写成“𤇗”和“𤇔”就容易认而且美观了。又如“讠”旁与“讠”旁要交代清楚。以“话”和“活”为例,若都写成“𠄎”,就难辨了,应分别写成“𠄎”和“𠄎”。再如“泪”和“旧”,若都写成“𠄎”,将无法辨认。所以,应多学一些结构雷同而易于辨认又较美观的字,以求变化。

线条美 美的结构，还要借助于美的线条。钢笔字的线条贵在流畅而粗细相杂。这可凭借运笔的轻重快慢来表现。粗线条显得雄浑，细线条显得俊秀。粗细相杂，好象一幅钢笔画。其中，似有奇峰碧波的风景，刀光剑影的武术，月貌风轻的舞姿，馥郁温香的艳花，千嶂滴翠的苍涛，……栩栩如生，呼之欲出。

新秀好
新秀好
新秀好

线条粗细都一样的钢笔字，是不够美的。线条运用的方法，一般是主笔画用粗线条，两笔笔画间的连线用细线条。这就是分清线条的虚实。如：

艺术至不易，勿慕时尚，毋甘小就。

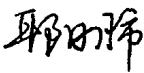
—— 徐悲鸿

排行美 就是要把通篇的字，写得大小相仿，行直分明和距离适当。不论横排和竖排，行距要掌握在半至一个字大小之间，行距不要超过半个字。行距太宽，显得松散；字距大于行距，又会看来横排似竖排，竖排变横排。排行的规格如下：

上边(天头)大于下边(地脚)，下边大于或者等于左右两边。

四边大于行距，行距大于字距。

要使一篇字不大小歪斜、顶天立地，而是行行在目、均匀整齐，掌握行距和字距是其关键。字距的过于密或疏，是写字中较常见的缺点。连笔太多，字难断定，易出问题。如火车站

有张货物标签，到站写的是“”，可读做“耳、阳、肺”或“耳、阳、月、市”，经与地名对照，才知是“耶明市”。有的

写得太疏，如把“脑”写成“”，可读作“月”、“这”二字；“者”写成“”，就象“比”；“从”写得太疏，成“人人”二字了。

色调美 在通篇文字的色调上，要求做到均匀统一。在使用同一种墨水书写时，时间长了，墨色有深浅，最好一篇字要一次写完；否则要影响通篇的色调美。若先后用两种不同牌号的墨水时，更要将钢笔洗净后方能用另一种墨水，以防结块沉淀。普通的蓝黑墨水，都是用鞣酸、硫酸亚铁与一些蓝色有机染料配成的稀薄胶体溶液，其中有很多带电荷的胶体小颗粒。同一种墨水由于所带电荷相同，会相互排斥，就不会结成大颗粒而沉淀。如两种不同的墨水相混，所带的电荷不同，小颗粒就会相互吸引成为大颗粒而沉淀。特别是蓝黑墨水很容易由蓝变黑。因其中的鞣酸亚铁极易被氧化成黑色，且不易褪色；而纯蓝墨水大多用蓝色有机染料制成，很容易还原成无色化合物，更不能混用。

六 钢笔字练习法

练字是一种思维活动和感觉器官的锻炼，可以加强文化艺术素养，陶冶性情，增进健康和益智延年。历代著名书法家多数是长寿的。

练习方法

学习任何知识都要经历会、熟、精三个阶段。从不会到会，靠人引路或自己探索；从会到熟，必须经过反复实践；从熟到精，更要在反复实践的基础上用心钻研，这是一种难度较高的飞跃。习字除了循序渐进，还应掌握下列要领：

1. 培养兴趣 赋诗要有诗兴，写字要有书兴。兴趣要靠自己从实践中去逐步培养，要明白写字的实用价值和艺术价值。首先要做到认真，才能逐步从自己的进步中培养兴趣。无意作书，勉强应付，定是笔力浮滑，结构松散，进度不快；这又会反过来影响写字的兴趣。

2. 博采众长 就是兼收并蓄，做有心人。蜜蜂不采花粉酿不出蜜，春蚕不吃桑叶吐不出丝。知识是多方面的，要走出去看，坐下来练。帖和书就是无声的老师。

在游览名胜古迹时，要注意摘抄一些字形结构较美的字，在看体操、武术、球赛、舞蹈、戏剧表演时，要吸取“营养”，用于书法。我们在看平衡木表演时，就可以从中领悟有些字，笔画

虽斜而重心稳正的道理，如“乃”、“勿”等。又如在打羽毛球时，忽儿扣球，快如流星闪电；忽儿吊球，软似柳絮飘拂。这些生活现象，都是很好的“养料”。

3. 忙中抽闲 事多时少，要见缝插针，善挤时间，学会充分利用时间的艺术。我们要把时间表排好，指标别太高，要长计划，短安排，行之有效。

4. 勤奋好学 既要勤学苦练，又有奋斗目标。勤而不奋不行，奋而不勤也不行。融解冰雪必须要有充足的热量——韧劲。

5. 贵在坚持 要坚持不懈，求质不求量，如果每天能坚持写好两、三个字，两年后，就可把两千常用字练好了。每页字写上日期，常作比较。进步不快不泄气，成绩显著不骄傲，只要马不停蹄，终会走到理想的目的地。

6. “六心”、“六勤” 我体会到学字要有“六心”和“六勤”。

“六心”——虚心、决心、信心、恒心、耐心和匠心。首先要虚心，下定决心后，又要有信心和恒心，练习时细致耐心，还要有一颗精雕细刻的匠心。

“六勤”——勤学、勤看、勤听、勤想、勤写和勤记。要博览佳作，广开眼界，多行观摩，勤听意见，仔细思考和经常练写，还要把心得和别人的好经验牢牢紧记。

7. 注意运笔 执笔要紧而不死，运笔要活而不浮。每笔笔画要干净利落，不可呆滞。运笔劲健才会精神饱满，气脉贯通，天真自然，拙中见巧。不要象新娘梳妆，极意点缀，其结果反会画蛇添足，弄巧成拙。

8. 绝虑静思 一静可制百动。练字，必先心定气和，神