

朱涛著

·修订本·

钢笔字循序练习册

——从楷书到行书

钱之友生题



上海画报出版社

朱涛著

·修订本·

钢笔字循序练习册

——从楷书到行书

钱正生题



上海画报出版社

责任编辑:张锡昌

技术编辑:鲍屹

钢笔字循序练习册

上海画报出版社出版

(上海长乐路672弄33号)

新华书店上海发行所发行

上海市印刷七厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 9 印数 134001 - 155500

1998年4月第1版 2002年1月第9次印刷

ISBN 7-80530-367-3/J·368

定价:10元

目 录

前言	(1)
第一部分 正楷	
一、请留下你现在的笔迹	(2)
二、钢笔正楷的书写要领	(3)
三、正楷的摹写练习	(6)
四、正楷的临写练习	(17)
五、正楷的自我检测	(49)
第二部分 楷行	
一、钢笔楷行的书写要领和摹写练习	(50)
二、楷行的临写练习	(59)
三、楷行的自我检测	(91)
第三部分 行书	
一、行书字体的练习要领	(92)
二、行书的摹写、临写练习	(93)
三、钢笔字作品练习	(133)
后记	(138)

前言

一手好字,终身受益;一手孬字,终身遗憾。

一手好字,眉目清秀,人未到,字先见,见字如见人,会给人留下良好的印象。

一手孬字,七歪八牵,人未到,字先见,见字如见人,再好的著作,再好的论文,也会大打折扣,甚至使人大“倒胃口”。

字写得好或孬,直接影响着学生的学习和今后的工作。计算机时代的到来,人们用笔写字的机会将会减少,但笔是永远用得着的,写一手好字也就显得尤为重要。从某种意义上说,写好字也是一件“终身大事”。

青年书法家朱涛,在十几年的书法教学实践中,根据自己学习书法的体会和辅导青少年学习书法的经验,先后编写了《小学生常用字帖》、《中学生常用字帖》、《简繁汉字常用字帖》、《小学生语文习字册》。他所编写的字帖,以实用性和艺术性的结合而见长,因此深受习字者和艺校师生的欢迎。这些字帖的总发行量已经超过百万册以上。

这本《钢笔字循序练习册》也是一本构思独到的实用性很强的钢笔字帖。它的特点:是

一、精选字样:本书精选了两千多个常用汉字作为字样,使你对汉字中的所有基本笔画得到反复的练习,这样,汉字的结构及书写方法也基本掌握了。书写好所有汉字也就不会很难了;

二、循序渐进:本书从基本笔画到整体字形,从楷书到行书,分成几个阶段练习。由楷书基本笔画的练习入手,逐步深入。由楷书到行楷,由行楷到行书,一步一个脚印,扎扎实实,循序渐进。让习字者在较短的时间里初步掌握汉字基本笔画的写法,了解汉字结构的基本规律,为今后汉字书写的运用打下了基础;

三、自我检测:在本书的练习开始前,习字者先要用原来的笔迹抄写一首古诗,每个阶段练习结束时,都要将该诗重抄一遍。这样可以让习字者在前后对照中看到自己的明显进步,从而信心倍增。自我检测部分,还要求习字者将前一阶段练字过程中,自己认为最满意的几十个字写下来,这有利于提高习字者的自我鉴赏和自我评判的能力,有利于提高自学的积极性。

现在有很多外国人认为中国文字本身就是完美的艺术品,他们学习中国文字的热情很高。外国人尚且如此钟爱中国的文字,中国人就更应当学好、写好中国字。如果你目前写字潦草,没有章法,是否有希望扭转现状,写出一手好字呢?回答是肯定的,只要你能按照本书各阶段所提的要求,从楷书的基本笔画开始练习,我深信,你的字一定会得到日新月异的进步。

第一部分 正楷

一、请留下你现在的笔迹

在你做本册各阶段练习的时候，一定想随时检验自己的学习效果。那请你在开始练习之前，先按照自己原来的写字习惯和字体，认真地把下面这首唐诗抄录在本页下面的空格里。以后，每当你完成了一个阶段的练习，就将这首诗再抄写一遍，经常进行前后对照。你的练字的兴趣会不断提高。

渡荆门送别 李白

渡远荆门外， 来从楚国游。
山随平野尽， 江入大荒流。
月下飞天镜， 云生结海楼。
仍怜故乡水， 万里送行舟。

练习时间： 19 年 月 日 时 时

二、钢笔正楷的书写要领

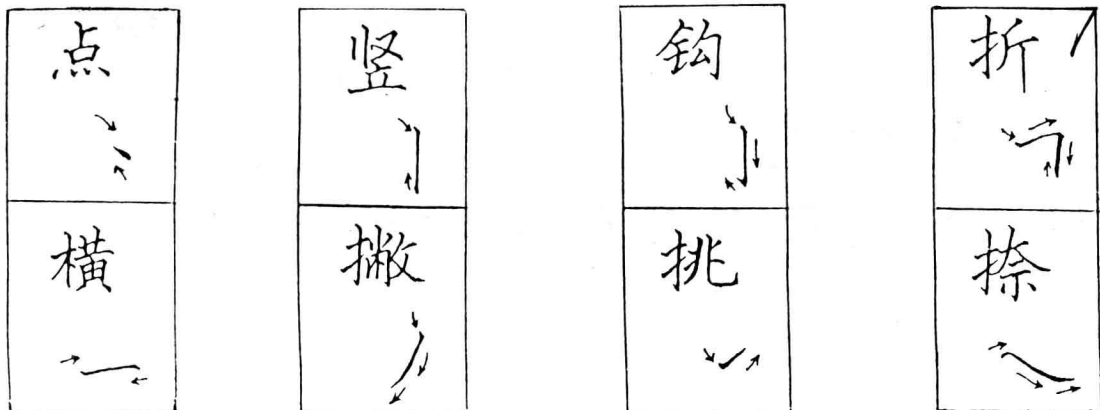
练习钢笔字，同练写毛笔字一样，要从写正楷开始，按部就班，循序渐进，一笔一画，认认真真，把基础打好。

第一步先写好正楷，第二步练习写楷行。学正楷特别需要耐心，不要急躁。如果第一步还没有走好，便急于走第二步，就会事倍功半。

在进行钢笔正楷书写练习前，首先要掌握执笔姿势。钢笔与纸面应保持约45°左右的倾角，不能过于垂直。手掌要空，头放正，身体坐直，胸部与桌子保持一拳的距离，纸要放平整。

提笔书写前，应先观察范字的结构、字形、笔的粗细和走向等。由于钢笔正楷具有疏密适中，重心平稳，上下均衡，笔画端正等特点，因此书写时应放慢行笔节奏。注意每个字每一笔画的写法，不能随心所欲。由于钢笔的构造特点，决定了它的粗细变化不像毛笔字那样明显。但笔画仍应有粗细之别，运笔时要注意提按变化。如要细一些，笔只需轻轻着纸；如要写粗则需稍使点力。如写捺时，先逆笔轻入，再行笔至捺脚处顿笔，顺势提笔出锋，可出现一波三折的粗细变化效果。总之在钢笔书写时也应有人笔、行笔、收笔等运笔过程。

下面是汉字的基本笔画书写要领。汉字是由这些基本笔画组成的。要写好汉字，正楷是基础，而正楷的基本笔画，则更为重要。因此，希望你在这些基本笔画和随后的部首上多花些功夫，根据要领，写上几十次，直到自己觉得满意为止。



点 、	由左上方向右下方按笔，入笔轻，后渐重，收笔时顿笔回带。
横 —	斜落笔轻顿，由左至右行笔，中间轻快、挺拔，至尾端向右上微提后顿，再向左回锋提收。
悬针竖 	起笔轻顿，由上至下行到尾端前渐提，笔尖逐渐离开纸面，使尾端呈悬针状。
垂露竖 	起笔轻顿，由上至下行笔，中间挺拔，至末端顿笔向左上方逆锋回收。
撇 丿	起笔轻顿，由右上撇向左下方，当行至三分之二处时渐提，顺势轻快撇出。
横折 丁	起笔和横画相同，在折角处先向上略提，再向下顿笔转锋写竖画。
挑 ✓	向右下方顿笔，略提笔转锋，由粗至细向右下方轻快挑出。
竖钩 	落笔轻顿，转锋向下行至钩处稍顿，再向左上方提笔钩出。







捺 ㇏	起笔平向轻按，向右下由轻到重逐渐加力，行至捺脚处顿笔，向右取平势提笔出锋。
长点 ㇏	由左上方向右下方下按，入笔轻，后渐重，拉长点画，回锋收笔。
两点水 冫	它是点和挑的结合，上点末与下点起笔相呼应，挑点向右上方向出锋。
三点水 氵	三点水要求中点末与挑画起笔相呼应，第一点与挑点感觉上成直线，三点成半弧势。
联飞点 灬	每下一点起笔与上一点末要有牵丝的感觉，第一点与第四点分别向两边带斜势，且较长。
(左右) 顾盼点 ㇏	向左下方落笔，左点末上收或出锋后应与右点相呼应，两点高度基本平齐。
(上下) 顾盼点 ㇏	上点与下点中心对齐，上点略小，取撇势出锋。
背四点 灬	四点照应且成对称状，其中左上点与右下点，左下点与右上点成直线相对应，疏密匀称。

三、正楷的摹写练习

用钢笔按书写顺序在字样上描摹,即用蓝色或黑色墨水复盖在红色字样上,这种练习方法叫摹写,也叫描红。

下面的字样,有近2000个汉语常用字,掌握了这些字的书写规则,也就掌握了整个汉字的书写规则。为了真正做好这一部分的练习,请你用半透明的练习纸复盖在字样上先摹写几次,在摹写时请根据前节基本笔画的提示,注意每个字的字形、结构和笔画走向,直至在脑子里留下深刻印象。根据经验,只要耐心地、认真地、一丝不苟地摹写3—5次。最后直接在书上摹写。完成了这一部分的摹写练习,即可转入下一阶段的临写练习。

上顾盼点	右点取撇势成撇点，左点末出锋与右点起笔相呼应。
㇇	
竖折	竖折是竖与横的组合，竖后至折角处略提顺势下
└	按转锋，取平势右行写横画。
平撇	平撇一般较短，向右下落笔，提笔转锋向左取
一	平势稍行即出锋。
竖撇	与斜撇的运笔方法相同，只是撇画的上半段较直，
丿	至尾端向左下出锋或向左上回锋收笔。
弯钩	斜点起笔，竖画略带弧势向下行笔，至钩处向上
丨	或平势钩出，注意钩处和起笔处要在同一直线上。
横折撇	横画稍短，折角处和横折相同，转角时斜顿再
フ	向左下方撇出。
反折	由斜撇和长点组成，至撇尾时略提，顺势向
㇏	右下逐渐加力，由细至粗下行成长点。
撇折	起笔与撇画相同，行至折角处略提，顺势下按
㇇	向右上方轻快出锋。

竖挑 	竖画行笔至挑处略提，顺势下按转向右上方轻快挑出。
横钩 	前段同横画，行至钩处微向上提笔后下按转锋向左下方出锋。
卧钩 	顺势由细到粗逐渐下按，中间成弧形，至钩处顿笔向左上方轻快出锋。
竖弯钩 	形似泛在水面上的鹅，竖时略向左下方出，至弯角处稍提圆转，再向右行，至钩处顿笔向上出锋。
斜弯钩 	落笔轻顿，由左上方向右下方行笔，中间微提，且带弧势，至钩处顿笔向上出锋。
背抛钩 	短横向右上行笔，转折后下行，中间稍细，且带弧状，至钩处顿笔后向上出锋。

一 乙 二 十 丁 厂 七 卜 人 入 八 九 几 儿 了 力
乃 刀 又 三 于 干 亏 士 工 土 才 寸 下 大 丈 与
万 上 小 口 巾 山 千 乞 川 亿 个 勺 欠 凡 及 夕
丸 么 广 亡 门 义 之 尸 弓 己 巳 子 丑 也 女 飞
刃 习 叉 马 乡 丰 王 井 开 夫 天 无 元 专 云 扎
艺 木 五 支 厅 不 太 犬 区 历 尤 友 匹 车 巨 牙
屯 比 互 切 瓦 止 少 日 中 冈 贝 内 水 见 午 牛
手 毛 气 升 长 仁 什 片 仆 化 仇 帀 仍 仅 斤 爪
反 介 父 从 今 凶 分 乏 公 仓 月 氏 勿 欠 夙 丹
勺 鸟 夙 勾 文 六 方 火 为 斗 忆 订 计 户 认 心
尺 引 丑 巴 孔 队 办 以 允 予 劝 双 书 勾 玉 刊
示 末 未 击 打 巧 正 扑 扒 功 扔 去 甘 世 古 节
本 术 可 丙 左 厉 右 石 布 龙 平 灭 轧 东 卡 北
占 业 旧 帅 归 且 且 目 叶 甲 申 叮 电 号 田 由
史 只 央 兄 叨 叫 另 叨 叹 四 生 失 禾 丘 付 仗

代仙们仪白仔他斥瓜乎丛令用甩印句

匆册犯外处冬鸟务包饥主市立闪兰半

汁汇头汉宁穴它讨写让礼训必议讯记

永司尼民出辽奶奴加召皮边发圣对台

矛纠母幼丝式刑动扛寺吉扣考托老执

巩圾扩扫地扬场耳共芒亚芝朽朴机杈

过臣再协西压仄在有百存而页匠夸夸

灰达列死成夹轨邪划迈毕至此贞师坐

尖劣光当早吐吓虫曲困同吊吃因吸吗

屿帆岁回岂刚刚肉网年朱先丢舌竹迂

乔伟传兵兵休伍伏优伐延伴任伤价份

华仰仿伙伪自血向似后行舟全会杀合

兆企众斧伞创肌朵杂危旬旨负各名多

争色牡冲冰庄亦庆刘齐交次衣产决充

妄闲问闯羊并关米灯州汗污江池汤忙

兴 宇 守 宅 字 安 讲 军 许 论 农 讽 设 访 寻 那
迅 尽 导 异 孙 阵 阳 收 阶 阴 防 奸 如 妇 好 她
妈 戏 羽 欢 买 红 纤 级 约 纪 驰 巡 寿 弄 观 麦
形 进 戒 吞 远 违 运 扶 抚 坛 技 坏 扰 拒 找 批
扯 址 走 抄 坝 贡 攻 赤 折 抓 扮 抢 孝 均 抛 投
坟 抗 坑 坊 抖 护 壳 志 扭 块 声 把 报 却 劫 茅
花 芹 芬 苍 芳 严 芦 劳 克 苏 杆 杠 杜 材 村 杏
极 李 杨 求 更 束 豆 两 丽 辰 医 励 否 还 歼 来
连 步 坚 早 盯 呈 时 吴 助 县 里 呆 园 旷 围 呀
吨 足 邮 男 困 吵 串 员 听 吩 吹 鸣 吧 吼 岗 别
帐 财 针 钉 告 我 乱 利 秃 秀 私 每 兵 估 体 何
但 伸 作 伯 伶 佣 低 你 住 位 伴 身 皂 佛 近 彻
役 返 余 希 坐 谷 妥 舍 邻 岔 肝 肚 肠 龟 兔 狂
犹 角 删 条 岛 迎 饭 饮 系 言 冻 状 亩 况 床 库
疗 应 冷 这 序 辛 弃 冶 忘 闲 间 闷 判 灶 灿 弟

汪沙汽沃泛沟没沈沉怀忧快完宋宏牢
究穷灾良证启评补初社识诉诊词译君
灵即层尿尾迟局改张忌际陆阿陈阻附
妙妖妨努忍劲鸡驱纯纱纳纲驳纵纷纸
纹纺驴组奉玩环武青责现表规抹拢拔
拣担坦押抽拐拖拍者顶拆拥抵拘势抱
垃拉拦拌幸招坡披拨择抬其取苦若茂
苹苗英范直茄茎茅林枝杯柜析板松枪
构杰述枕丧或画卧事刺束雨卖矿码厕
奔奇奋态欧壑妻妻轰顷转斩轮软到非叔
肯齿些虎虜贤肾尚旺具果味昆国昌畅
明易昂典固忠耐呼鸣咏呢岸岩帖罗帜
岭凯败贩购图钓制知垂牧物刮秆和季
委佳侍供使例版侄侦侧凭佩货依的迫
质欣征往爬彼径所舍金命斧爸采受乳

贪念贫肤肺肢肿胀朋股肥服胁周昏鱼
兔狐忽狗备饰饱饲变京店夜庙府底剂
郊废净盲放刻育闹闹郑券卷单炒炊炕
炎炉沫浅法泄河沾泪油沿泊泡注泻泳
泥沸波泼泽治怖性怕怜怪学宝宗定宜
宙宙官空实试郎诗肩房诚衬衫视话诞
询该详建肃录隶居届刷屈弦承孟孤陕
降限妹姑姐姓始驾参艰线练组织细驶
终驻驼绍经贯奏春帮珍玻毒型挂封持
项垮垮城挠政赵赴挡挺括拴拾挑指垫
挣挤拼挖按挥挪某甚革荐卷带草茧茶
荒芜荡荣故胡南药标枯柄栋相查柏柳
柱柿栏树要咸威歪研砖厘厚砌砍面耐
耍牵残殃轻鸦皆背战点临览竖省削尝
是盼眨哄显哑冒映星昨畏趴胃贵界虹