

主编 史璐 韩素贞

钢笔仿宋字速成技法



金盾
出版社

钢笔仿宋字速成技法

主编 史璐 韩素贞

编排 蕉叶书法工作室

金盾出版社

内 容 提 要

本书重点讲解钢笔仿宋字的笔法、结构、占格和章法等方面的基本要领，并着重传授快速学好仿宋字的要诀，深入浅出，通俗易懂，实用性强，速成技法努力适应快节奏时代广大读者的需求，实为钢笔仿宋字爱好者所必备必学。本书范字选自仿宋字名家史云鹏先生的作品。

图书在版编目(CIP)数据

钢笔仿宋字速成技法/史璐,韩素贞主编.--北京:金盾出版社,2011.3

ISBN 978-7-5082-6746-3

I. ①钢… II. ①史…②韩… III. ①钢笔字—楷书—书法
IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 237627 号

金盾出版社出版,总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:北京军迪印刷有限责任公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:4.5

2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:9.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页,
倒页,脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

第一章 钢笔仿宋字及其应用	(1)
第一节 仿宋字的起源和用途	(1)
第二节 钢笔仿宋字的特点	(7)
第三节 钢笔仿宋字和当代社会	(9)
第二章 学习方法	(11)
第一节 书写工具	(11)
第二节 执笔和坐姿	(12)
第三节 练习方法、原则和计划	(14)
第三章 基本笔法	(16)
第一节 运笔技法	(16)
第二节 基本笔画	(23)
第三节 笔画的“态”和“势”	(28)
第四节 笔画的连结	(32)
第四章 仿宋字书写规则	(35)
第一节 字体规格和占格规则	(35)
第二节 笔顺规则和字形规范	(40)
第三节 汉字结构分类和结构谱	(46)
第四节 结构规则	(49)

第五章 独体字	(71)
第一节 独体字的分类	(71)
第二节 独体字结构要点分析	(74)
第三节 独体字练习	(76)
第六章 合体字	(80)
第一节 左右合体	(80)
第二节 上下合体	(94)
第三节 斜向和包围合体	(102)
第四节 多层合体	(108)
第七章 综合练习和章法	(113)
第一节 综合练习	(113)
第二节 繁体字练习	(125)
第三节 仿宋字章法	(128)
附录一:字母和数字	(134)
附录二:常见病字和错字举例	(135)

第一章 钢笔仿宋字及其应用

第一节 仿宋字的起源和用途

仿宋字^①是出现于 20 世纪初叶的刻版印刷字体。要全面探究仿宋字历史渊源，需要从我国印刷业和印刷字体演进说起。

一、明体字和宋体字

唐代之前延续千年的典籍传播主要采用纸写本和拓本。纸写本是用毛笔抄写在纸上，然后装订成册，这种方法在印刷术出现之后还在使用，明代 3.7 亿字的《永乐大典》和清代规模更为浩瀚的《四库全书》都是采用人工抄写装订的纸写本。拓本用于复制石刻经书，把宣纸润湿，贴在刻有文字的石面上，用拓包蘸墨轻轻拓刷，得到黑底白字的复制品。

我国印刷业发端于唐，盛于宋、元，完善于明、清。唐代发明的雕版印刷术当时并没有广泛采用，到五代之后才普及。宋代图书出版有了很大发展。北宋庆历年间平民毕□发明了泥活字印刷，但是没能进入实用阶段，宋代延续了雕版印刷技术。宋代印刷工艺日臻完善，字体工整、刻工精湛，校勘、开本、印纸、墨色和装帧等出版技术达到很高水准，“杭州为最、蜀本次之”。宋代刻本的印刷字体为楷体，“肥者学颜（真卿）、瘦者学欧（阳询）”。

到元代，刻版印刷字体增加了行书，而且当时的书法家写版成

^① 也称仿宋体字、仿宋字体或仿宋体，简称仿宋。

风，最流行的首推赵体。活字印刷开始进入实用阶段，农学家王桢创造了木活字和轮盘拣字法。

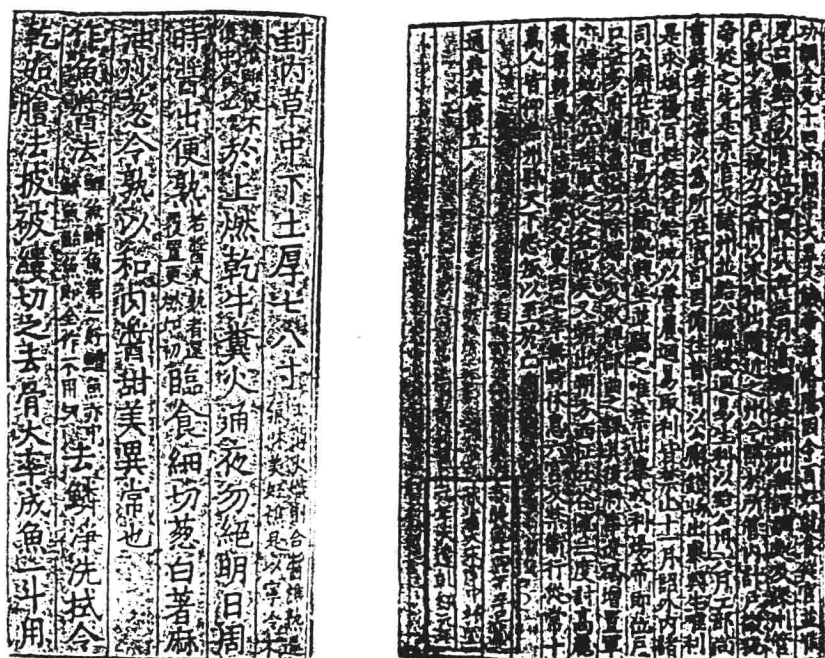


图 1.1 宋代的印刷字体

明代出版业呈现空前繁荣的景象，官刻、坊刻和私刻群起竞争，印书数量和品种远远超过宋、元。明万历年间，出现了用于印刷刻版的专用字体，当时称为“明体字”，如图 1.2。“明体字”横平竖直，横细竖粗，字形方正，比例适中，阅读醒目，便于雕刻。“明体字”以后继续发展，成为现在广泛使用的“宋体字”，通常也称“老宋字”、“书宋字”。因此，当代“宋体字”源于明朝创造的专用印刷体“明体字”，它成为 16 世纪以来我国最主要的印刷字体之一。明代的活字印刷技术也得到普及，除了泥、木活字之外，锡、铜等金属材料也用于铸造字模。

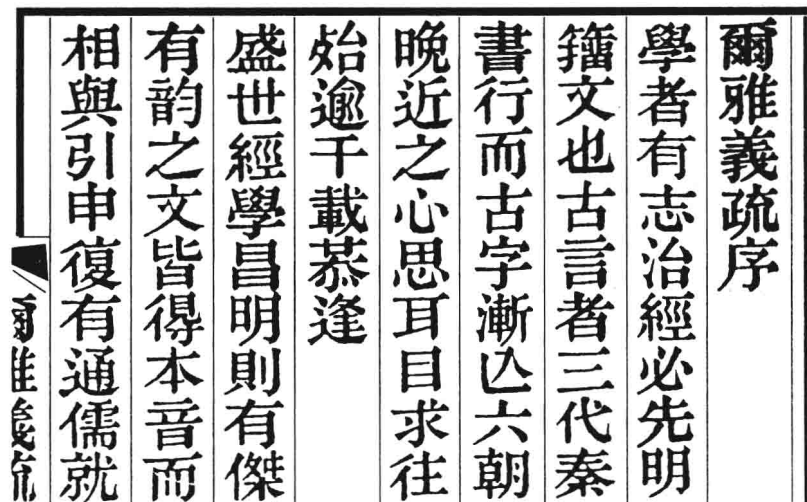


图 1.2 明体字样

二、聚珍仿宋和中华书局

进入 20 世纪，商贸的繁荣、民族工商业的兴起、科技进步和新文化运动的兴起，使得新闻、出版业全面繁荣，所涉及的出版领域和题材越来越广泛。楷、隶、魏和各种美术字都被制成字模，使得版面形式五彩缤纷，一扫宋体字独领风骚、单调呆板的局面。仿宋字就是在这样的大背景下产生的。

1916 年前后，钱塘人丁辅之和丁善之兄弟两人，摹拟北宋“欧体刊本”字样，将老宋字结构和楷书字的笔画融合在一起，设计了一种全新的印刷字体，其刚劲挺拔、清秀俊美，名曰“聚珍仿宋”。“聚珍仿宋”在笔画上粗细均匀，出锋犀利，刚柔相济，结构严谨，颇具欧柳风韵；结构上横平竖直，字形方正，大小一致，又是老宋字的基本特征。最初的仿宋字都是方形的，高宽相近。为适应竖排左行和正文夹注的需要，丁辅之又设计了一种长仿宋字，高三宽二，体形修长，愈发清秀。夹注字要比正文小些，排成双行，显然长仿宋使得版面更加丰富，如图 1.3。

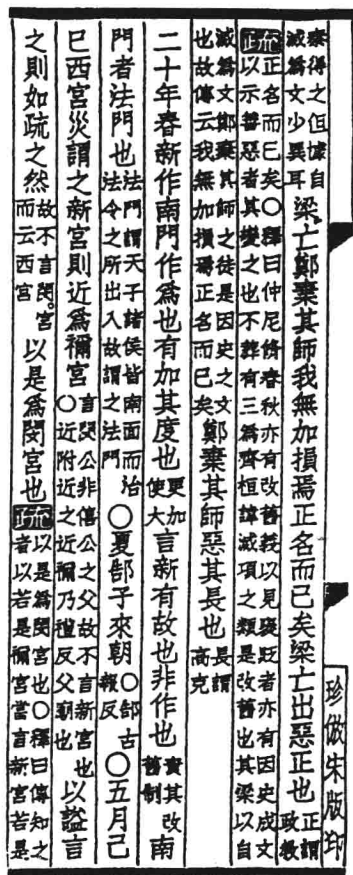


图 1.3 聚珍仿宋字样

梁惠王篇第一
孟子見梁惠王。王曰：「叟！不遠千里而來，亦將有以利吾國乎？」
按史記惠王三十五年，大招賢士，所以孟子到梁去見惠王。『叟』，老人之稱。是梁惠王對孟子說：『你老人家不遠千里的遠路，到我這裏來，也有甚麼方法利益我的國家嗎？』
孟子對曰：「王何必曰利？亦有仁義而已矣！王曰：何以利吾國？大夫曰：何以利吾家？士庶人曰：何以利吾身。上下交征利，而國危矣！萬乘之國，弑其君者，必千乘之家；千乘之國，弑其君者，必百乘之家。萬取千焉，千取百焉，不為不多矣。苟為後義而先利，不奪不厭。」
賈誼，音試，聲音厭。

民国初年的上海出版业竞争激烈，据说出版商有 44 家之多，以商务印书馆实力最强，印刷、出版、发行三位一体。中华书局是由费伯鸿先生于 1912 年元旦创办成立的，最初以出版小学教科书为主，在激烈的市场竞争下，中华书局一度难以为继，1917 年濒临倒闭。中华书局首创“聚珍仿宋”用于图书印刷并申请了专利，独家垄断、概不对外出售字模，随后中华书局出现了转机。陆续用仿宋字出版古典书籍，用它排印的历史文学名著给人以清新悦目之感，

风靡一时，很受读者青睐。最终中华书局得以崛起，并与商务印书馆并驾齐驱，可以想见，“聚珍仿宋”起到助其一臂之力的作用。

三、现代仿宋字的形成和应用

民国时期，为打破中华书局对仿宋字的独家垄断，各书局争相仿刻，相继出现了“活字仿宋”、“模宋”、“真宋”、“北宋”、“华丰”等多种仿宋字体，各有千秋、尽展风采。这种百花齐放的局面持续了 30 多年，直到新中国文字改革，由上海印刷技术研究所“华丰仿宋”为基础，设计了长、方两种仿宋字体，作为全国通用的标准字模，使仿宋字得到统一和规范，形成现代仿宋字，如图 1.4。

语文教师要在汉字规范化中发挥作用，还必须熟悉现行汉字的各项规范标准，了解国家语言文字工作的方针、政策、任务和必要的动态信息，不然很容易词学极盛于两宋，读宋人词当于体格、神致间求之，而体格尤重于神致。以浑成之一境为学人必赴之程境，更有进于浑成者，要非可躐而至，此关系学力者也。神致由性灵出，既体格之至美，积发而为清浑芳气不可掩者也。近世以小惠侧艳为词，致斯道

图 1.4 现代仿宋体字样

现代仿宋字的应用主要有四个方面。

1. “工程字”

在仿宋字产生和发展的过程中，正值西方科学技术涌入中国。机械、建筑、桥梁、铁路的建造，需要工程图纸设计。仿宋字在笔画上具备楷书特征，不像宋体字那样横细竖粗，便于书写；在结构上具备端庄、工整的法度和严格的规范，更能烘托技术成果的严肃性、科学性和权威性。这使得仿宋字成为在图纸上书写汉字的首选

用字。这一传统延续至今，当前我国各类技术制图规范仍然要求用仿宋字书写汉字。正因为如此，科技人员亲切地称仿宋字为“工程字”。用钢笔、铅笔书写仿宋字是工程技术人员的基本功和工科院校学生的必修课。

2. 广泛使用的应用字体

改革开放以来，仿宋字的应用越来越广泛，除了工程用字外，仿宋字在展览、广告、装潢、标牌和各种报表填写等越来越多的领域中得以应用。不少企业在职工中普及仿宋字，把仿宋字的书写作为企业文化的一部分，提倡用仿宋字填写报表和工作日志，以塑造规范、严谨的企业管理风格。

3. 美术字的基础

仿宋字是通达各种美术字体的基础，在诸多书体中，唯仿宋字对结构匀称与严谨等方面的要求最为严格，一笔不到位，就成了病字。美术字种类繁多，但大部分美术字只是笔画形体特性的变化，结构原理是一样的。练好仿宋字，再学写美术字就很容易了，以至于不少人把仿宋字也归入“美术字”的范畴。

4. 硬笔书法的一种书体

仿宋字刚劲挺拔、清秀俊美、结构严谨、书写规范，不仅具有实用性，而且具备艺术性；仿宋字不仅仅是应用字体，也是硬笔书法的一种书体，为广大硬笔书法爱好者喜爱。仿宋书法属于实用书法的范畴^①。

^① 当代著名书法家黄若舟教授说过：“当今的书法可分为实用书法和艺术书法两种，由于书法的价值不同，它们各自的要求显然有所不同。实用书法的要求是正确、端正和快速，书写的文字要符合汉字的规范，同时还要写得美观。所以实用书法是艺术书法的基础”。黄若舟：《硬笔书法》，上海人民美术出版社，第10页。

第二节 钢笔仿宋字的特点

一、仿宋字和钢笔仿宋字

仿宋字的种类很多，从书写工具区分，可有硬笔和软笔两大类。硬笔以钢笔为代表，也包括铅笔、圆珠笔、彩色笔、粉笔等；软笔专指毛笔，写仿宋字应选择弹性好、锋毫长锐的硬毫长锋笔，不宜使用羊毫笔。

按字高宽比例区分，仿宋字分为方、扁、长三种。方仿宋字大体呈正方形，多用于书籍、报刊的正文；长仿宋字高大于宽，呈长方形，高宽比例没有统一规定，技术制图和公文打字一般采用 3:2；扁仿宋字高小于字宽，呈扁宽形状，很少用于正文，偶尔见诸于标题文字。

按照体形偏正，分为直体和斜体。斜体仿宋字以右斜居多，常作为标题和美术装潢，如图 1.5。



图 1.5 斜体仿宋字

本书讲解的是硬笔仿宋字中的钢笔仿宋字技法，由于钢笔笔尖弹性较小，很难有粗细变化，就需要使用特殊的运笔技巧来模仿毛笔的笔画，字的风格与毛笔仿宋字稍有差别。仿宋字的历史不长，钢笔仿宋字的出现年代更晚，建国后才得以普及，至今仍未形成完整的技法体系。本书将工程技术人员书写仿宋字多年来的实践经验进行总结，系统讲授钢笔仿宋字的书写规律，力争为钢笔仿宋字速成独辟蹊径。对于铅笔等其他硬笔仿宋字的书写技法，可触类旁通，将本书的钢笔仿宋字技法移植过去。

二、钢笔仿宋字的特点

1. 严格的规范性

① 笔画的规范性

字中每条笔画的种类、曲直、长短都是有严格规定的，要求笔笔认真、笔笔到位。笔画之间，应当连接的必须连接、应当断开的必须断开、应当相交的必须相交，一点都不能马虎。

② 书写的规范性

结构搭配要按照规则进行，都要规范到国家发布的简化汉字标准字形上来。一个字不能有两种写法，不能采用旧体字，不能写错别字。

③ 用字的规范性

不得使用繁体字，不得繁简混用，不得繁简两部分相拼自造字，不得使用国家已废止的异体字和已经停止使用的“二简字^①”。

④ 风格的规范性

初学者要细心领悟仿宋字和其他书体（尤其是和常用的楷书）在风格上的差异。书者不可择其所好，随心所欲地改变仿宋字固有的基本风格，不可为强化文字的感染力而随心所欲地注入个人感情。

2. 笔画特点——起落有锋、刚柔相济、刚劲为本

仿宋字的笔画起笔、收笔和转折处均需要筑锋，形成三角形的锋角向外拓出，这既是老宋字笔画的楷书化，也可理解为楷体笔画驻笔出锋的艺术夸张。楷书也讲刚柔相济，但和楷书相比，仿宋字以刚劲为本。在动笔练习之前，一定要先领略一下仿宋字笔画的风格特点。

3. 结构特点——结构匀称、以匀正为本

“匀”指笔画疏密均匀、排列有序、结构方正、重心平稳；“称”指笔画之间、字体内部各部件之间都要配合得体。与楷体字相比较，仿宋字是以匀正为本，在匀正中求变化。

4. 章法特点——大小一致、排列整齐

章法是指单个仿宋字如何组成一个篇章。仿宋字必须严格按照

^① 即《第二次汉字简化方案（草案）》。

字格书写，篇章的字体排列需要横成行、竖成列，不需要像其他书法作品那样通过大小、疏密的变化去追求章法的艺术表现力。

第三节 钢笔仿宋字和当代社会

转眼间人类进入新世纪，电脑打印输出、通过电子邮件或即时通信软件进行文字信息交流，早已普及并且成为规范操作。在这个信息技术日新月异，电脑、手机流行的快时代，一笔一画手写仿宋字还有没有价值呢？答案是肯定的，这也是我们再一次推出这本书的意义所在。

一、钢笔仿宋字仍然具有无法替代的作用

打印只能借助打印设备打印在标准的打印纸上，电子邮件等通信方式必须借助软硬件，方能进行操作，而硬笔仿宋字可以随时随地、在任何规格纸张和任何书写材质上书写，而且成本很低。因此对于工程绘图用字、广告美术设计、会计手工记账、实地表格统计、黑板报书写等需求，只有用手工书写才能满足。

另一方面，打印出来的字，没有体现书写者的感情和灵魂，缺乏个性的倾注。在美术装潢设计、广告创意等领域，手写仿宋字是无法替代的。试想，如果我们的平面创意充满了电脑输出的千篇一律的字体，将是多么不可思议的事情。

钢笔仿宋字是手写仿宋字的主要方式和基础环节，具有无法替代的作用。

二、练习钢笔仿宋字可以增加修养

电脑打印输出是人类发明的交流工具，无法替代人类本身。人类学会书写文字是文明产生的重要标志，只有亲自书写文字才能展现文明的存在和延续。因此笔者提倡在这个电脑统治信息的年代，练习书法、亲自写汉字，就好像在汽车普及的年代学习骑自行车、

跑步一样，不能因为有现代工具而忘记人类文明的本领。

钢笔仿宋字是实用书法，书法艺术作为人类历史一种特殊文化现象，是民族文化的重要组成部分。白色纸张、黑色线条，画上一个个文字符号，就能形成具有生命力的艺术语言。这种以文字为素材的抽象艺术，既能展示客观世界的自然美、社会美和艺术美，又可以展现主观世界的心灵美，抒发情怀。“书为心画”就是这个意思。

相比之下，电脑敲击显然没有智力含量和审美情趣，是一种机械的熟练操作，是对人类文明修养和审美情趣的一种反动。仿宋字体以刚为本、刚柔相济，在符合规范的前提下求变化，这个和我国古代“君子和而不流”、“中立而不倚”的中庸原则不谋而合。笔者的体会，练习钢笔仿宋字可以增进修养、有助于领悟如何在当代社会严整组织之下自由挥洒个性的处世智慧。

三、练习钢笔仿宋字对学习标准汉字有较大帮助

键盘输入一个汉字和实际写汉字的方法是截然不同的，就算是大半辈子用钢笔写字过来的“60后”、“70后”成年人，在工作交流电脑化的年代，也会出现“提笔忘字”的情况。因此，对于国人，尤其是对于青少年来说，只有亲自书写汉字才能真正学会、领悟汉字。

学习汉字应该从学习标准汉字入手，仿宋字源于印刷字体，同一个汉字仿宋字的写法是唯一的，是手写字体中少有的标准化汉字。所以笔者倡议尤其是青少年不妨临摹学写钢笔仿宋字，既可以掌握标准汉字写法，又可以在起笔收笔、字体结构和篇章布局中获得和枯燥的电脑敲击截然不同的“酷”体验，成为汉字书写的“达人”，在心智和情趣上得到升华。

随着改革开放的深入发展，汉语在世界上的影响力与日俱增，对于汉语是非母语的汉字学习者来说，临摹钢笔仿宋字不仅能够一笔一画学习标准汉字，而且能够更深刻体验汉字的美妙神韵。

我们明晰了在当代社会学写仿宋字的意义，那么在这个快节奏的速率时代，就让我们开始仿宋字速成吧！

第二章 学习方法

第一节 书写工具

“工欲善其事、必先利其器”，选择一个得心应手的书写工具，无疑是写仿宋字第一个需要解决的问题。

写仿宋字对钢笔没有特殊要求，出水流畅不划纸就行。笔尖的粗细应与书写的字号大小相适应，仿宋字的笔画比楷书细一些，加之行笔速度慢，停驻、回笔动作多，着墨厚度大，因此应当选择细一些的笔尖为好。为使笔画能有轻重、粗细的变化，笔尖弹性要大些，如果书写时在下面垫上一沓纸，也可起到增加弹性的作用。书写仿宋字常用的钢笔有如下几种。

一、自来水笔

自来水笔使用方便，便于携带，但笔画较粗，弹性较小。自来水笔尖有包尖和露尖两种，建议采用露尖钢笔。市场上还有一种弯头的美工笔，这种笔通过调整笔尖触纸的角度和偏侧，模仿毛笔书法，这种笔不适合写仿宋字。

二、蘸水钢笔

蘸水钢笔价格便宜，弹性好，但容易磨损，适合搞仿宋字书法创作。笔尖有上贮水和下贮水两种，差别不大，前者稍好。

工程制图有一种绘图专用的蘸水小钢笔，笔尖用不锈钢制成，坚硬耐磨，但是出锋方钝，缺乏韵味。

新买的蘸水笔尖容易划纸，行笔迟涩，需要用一段时间才能渐渐平滑。可把新笔尖在细油石上仔细修磨，如用打火机轻轻烧一下，

可变得稍软些。

三、针管绘图笔

这种笔的外观和贮水装置与自来水笔相似，但笔尖构造截然不同。它的笔尖是一段很细的不锈钢短管，管内放置可以上下活动的通针，墨汁顺短管内壁与通针之间的缝隙流出。笔尖的粗细取决于短管的内径，0.1~1.2 毫米不等，若干支笔组成一套，用以绘制不同粗细的图线。其中 0.1~0.4 毫米型号可以用来写字，但需要有一定基础，初学者不宜采用。

其他硬笔，如签字笔、铅笔、圆珠笔、羽毛等书写工具，虽然和钢笔有所不同，但是大致原理相同并且触类旁通。

四、书写纸张和墨汁

写仿宋字对纸张的基本要求是色泽洁白，吃墨、不洇，不起毛。一般多选用书写纸、白报纸、雪连纸或静电复印纸，不宜采用宣纸。

墨汁的选择视作品要求而定，通常多用碳素墨水、绘图墨水或黑色书写墨水。初学者练习时用一般的蓝黑墨水就可以了。美工墨汁颗粒较粗，不适用于钢笔。

第二节 执笔和坐姿

一、执笔

1. 基本指法

倾斜执笔，笔杆与纸面呈 45° ~ 60° 夹角。握笔时食指前端和拇指前肚用力握住笔杆，中指前端内侧自下而上用力抵住，以三指合力牢牢紧固。其余两指并拢，随中指自然弯曲置于其下，小指和手腕同时贴在纸面上。

2. “指实掌虚”

和毛笔执笔方法一样，钢笔执笔也讲究“指实掌虚”。“指实”