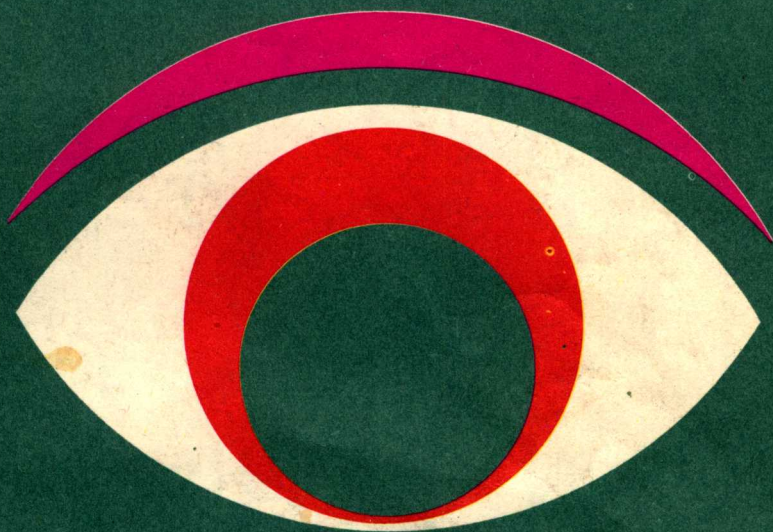


浙江电视台钢笔书法讲座教材

练字

上册

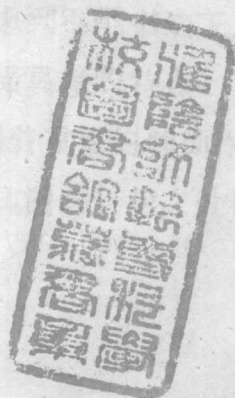


301846

浙江电视台钢笔书法电视讲座教材

练字

沙孟海题



浙江电视台编
浙江教育出版社

348106

浙江省电视台钢笔书法电视讲座教材

练字

电视讲座教材

练 字 (上册)

浙江电视台钢笔书法

电视讲座教材

浙江教育出版社

(杭州武林路 125号)

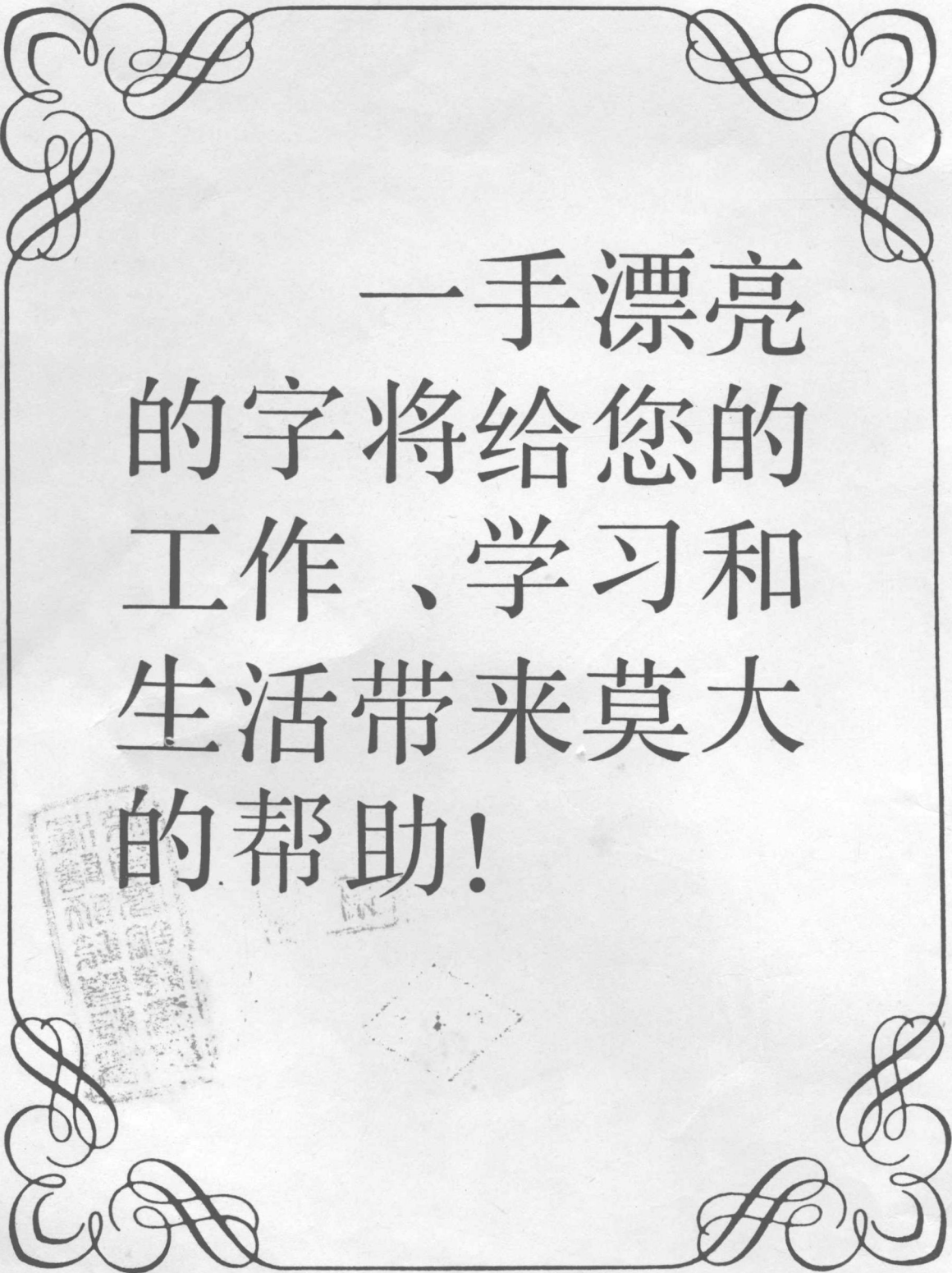
南通县印刷总厂印刷

(南通县金沙镇)

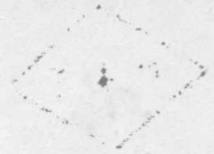
开本 787 × 1092 1 / 16 印张 4

1989年1月第一版第一次印刷

ISBN 7 - 5338 - 0503 - 8 / G · 504 定价: 2.00 元



一手漂亮的
的字将给您的
工作、学习和
生活带来莫大
的帮助！



序

凡是有文化，或正在学文化的青年，都希望自己能写一手漂亮的钢笔字，这并不是什么奢望，也并不困难，关键在于有决心，并且有科学的学习方法。

浙江电视台为满足广大青少年观众的要求决定从一九八九年春开办《练字》电视教学节目，教授钢笔书法的一般规律。这个节目汲取了多种钢笔书法教学的优点，并采用了计算机分析字形笔画的先进教学手段，一日一次，每次八分钟，边讲边示范，循序渐进。

为配合电视教学，由主讲老师编写了这套教材。共分六本，其中两本教材，四本练习册。教材以《新华字典》所收字头为依据，选出二千左右常用汉字，用简化字书写，不仅考虑到中、小学生学习的需要，还顾及了社会各界学习钢笔书法的要求和特点。教材按电视课程的安排，分6章300课，练习册为教材举例的范字，以便学习者对照电视节目收看和练习。

教材选用的书体为最常用的楷行两种书体。书写者考虑到钢笔书法工具和书写特点，在书写范字时力求准确、工整、流畅，具有易懂易学的特点。

电视教学具有形象、直观和覆盖面广的特点，而教材起着重要的辅助作用。

但因我们水平有限，对这一工作又缺乏经验，教材中疏漏和谬误之处在所不免，敬请读者指正。

浙江电视台

一九八八年十月

绪 论

书法，是我国传统艺术之一，它已有几千年的历史了。而钢笔书法的兴起，大约只有百余年的时间，这与社会的发展、科学文化事业的进步有着密切的关系。

毛笔书法已经成为一门独立的艺术，但它主要用来欣赏，而不是实用。钢笔、圆珠笔、铅笔等硬笔携带方便，使用简单，书写迅速，因此，逐渐地成了人们交流思想不可缺少的书写工具，尽管它没有毛笔那样悠久的历史和丰富的艺术表现能力，但是它的实用性比毛笔大得多。钢笔书法是为了实用而兴起的，直到现在，它主要也还是为了实用。

当然，我们这里讲的练字，它的书写工具不单是钢笔，还有圆珠笔、铅笔等。

中国文字（亦称汉字）已有几千年的历史，这几千年来的文字形成、发展大都与毛笔有关。因此，作为新兴的钢笔书法，在字的结构、用笔、审美等方面与毛笔字有着密切的联系。

用 笔

1. 执笔

“三指虎口执笔法”。以大拇指第一节前端的正面和食指第一节前端的正面，夹住离笔尖大约一寸左右的笔杆上；以中指第一节关节的侧面抵住笔杆（三指的力必须作用在同一个垂直圆截面上）；将笔杆的尾端靠在“虎口”上；无名指和小指不直接握笔杆，但须紧靠中指，略向手心弯拢，五个手指应略弯曲，做到指实、掌虚，“虎口”处能见“凤眼”。（见封三）

无论是钢笔、原珠笔、铅笔均按此执笔。在掌握了以上基本执笔方法的基础上，各人可按自己的书写习惯，作适当调整。

2. 角度

执笔的角度通常为 45° 左右。书写中的角度通常为 30° —— 70° 之间。这是因为书写的时候，手指是要伸缩的。

3. 高低

执笔的高度一般为三指离笔尖一寸左右。此时笔的角度亦在 45° 左右。

定义：执笔高，角度小，书写范围大，笔画粗。

执笔低，角度大，书写范围小，笔画细。

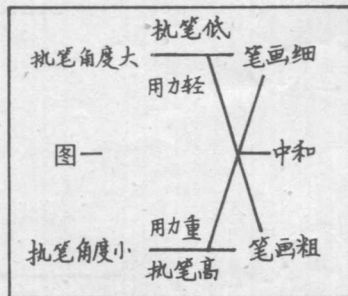
4. 变化

钢笔字的变化还依赖于用笔的轻重、快慢。轻重、快慢是配合“角度”和高低运动的规律，使之在同等的条件下，达到不同的粗细效果，或在不同的条件下，达到相同的粗细效果。如果说毛笔书写全仗于“腕力”，那么，钢笔书写则依赖于“指力”。

定义：（见右图）

5. 书写姿势

头正。身直，脚平，胸挺，两肘靠桌，视线一尺，左手按纸，右手书写，力求自然。



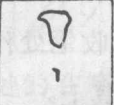
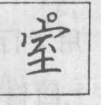
笔画

学好钢笔字，首先要掌握基本笔画的书写。元代赵孟頫说：“用笔千古不易”，这就是说，不论学什么字，都有它的笔法所在，而这种笔法是相对不变的。因此，初练字者，应从基本的笔画学起，在熟练地掌握基本笔法后，才能把字写好。

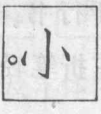
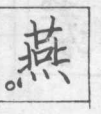
本讲座既考虑了初学者的学字举要，又顾及了已有一定基础的学字者的练字辅导，上课采用楷书，行书并进的方法，基本笔画则纳入具体的汉字中进行讲解，不单一列课，请大家先自行练习。

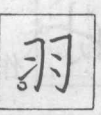
一、点     书写时，笔尖不要点到纸上再运笔，而应将笔推出去，大约使笔尖离开纸面 5 mm，

然后迅速向下缩回，缩回时要做到两点：一是笔尖从轻到重的快速运动；二是当笔尖全点在纸上时，须向左下方稍顿，然后提笔。切点在钢笔（圆珠笔、铅笔）字中运用十分广泛，是笔画的基础。

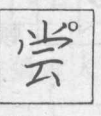
直点     先作切点的动作，笔尖点到纸上后笔向下作直向运笔，然后稍顿。直点一般用

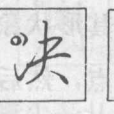
于“点横搭配”，或用于“宝盖头”上的点。

反势切点     书写方法与切点基本相同，但是它与切点的方向相反。反势切点多用于向右连势的点。

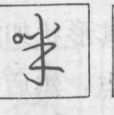
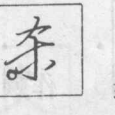
仰点     先作一顿势，然后笔尖回上轻出，笔锋方向应与下一笔画的起笔相呼应。仰点多用

于向右上连势的点。

俯点     先作切点的动作，顿笔后回上向左下方轻出，笔锋方向与下一笔画的起笔相呼应。俯点多用于向左下连势的点。

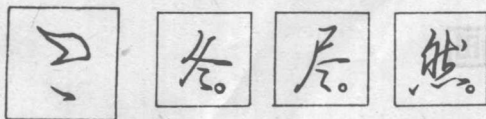
转下点     用于行书。落笔轻、快，由左向右，转折处稍重，然后向左下方轻出。转下点往往

与下一笔画相连，多用于行书的上点。楷书的切点、直点、俯点，在行书中常作转下点。

转上点     用于行书。落笔轻、快，形如反势切点，转折处稍驻，然后向右上方轻出。笔势方

向与下一笔画呼应，多用于行书的左点。楷书的反势切点、仰点，在行书中常作转上点。

勾点。



用于行书。起笔与上一笔画的笔势相呼应，所以轻，至钩处须重，稍驻后再回锋折笔

向左下轻出。钩点多用于字的末点，或下二点。楷书的切点，在行书中常作钩点。

二、横

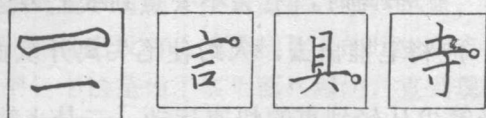
切横。



与切点的书写方法相似。运笔时，将笔尖提起伸向左边，然后迅速向右平势（相对

而论）作从轻到重的运动，收笔处稍顿。切横全仗手指的伸缩，无须用腕。切横笔意较轻，多用于字的短横或一字中横画较多时的变化。

顿点横。

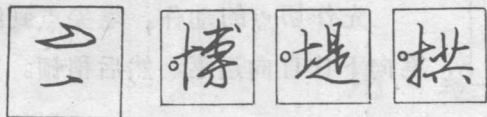


笔尖点到纸上即作一顿势，然后向右平出，至收笔处，再作顿势，运笔要求两头重，

中间略轻。顿点横笔意较重，多用于字中的长横或主横。

（注意：写横画时，均应向右略带斜势，长横中间部分略有拱势。）

上连势切横。



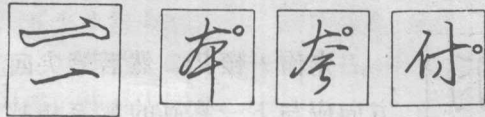
用于行书。切横至收笔处作顿后向左上回锋轻出，以连其上。

下连势切横。



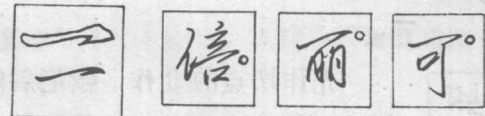
用于行书。切横至收笔处作顿后向左下折笔轻出，以连其下。

上连势顿点横。



用于行书。顿点横至收笔处作顿后向左上回锋轻出，以连其上。

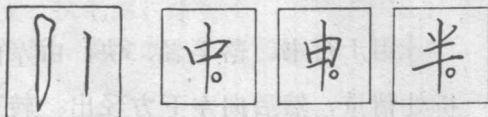
下连势顿点横。



用于行书。顿点横至收笔处作顿后向左下折笔轻出，以连其下。

三、竖

悬竖。



其形状象一枚悬挂着的针。书写时，先作顿点，然后转笔向下从重至轻提笔，按长

短所需，末端露锋。悬竖求直，一般多用于上下出头的竖画。

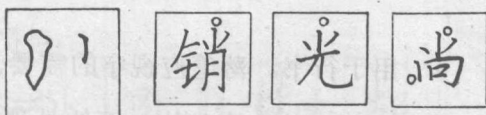
垂竖。



其形状如露水垂挂而下。书写时，先作顿点，然后转笔向下作均匀运笔，至收笔处

再作顿势，并循原笔画向左上方回笔。垂竖多用于向上或向下出头的竖画。

短竖。



书写方法与垂竖相似。形虽短，但要把整个运笔过程写全。

右钩竖。



用于行书。右钩竖可分为二种形式和书写方法。①直接连。直接连的右钩竖多为“向势”，落笔可轻可重，至收笔处稍顿即向右上方作钩。②反势连。反势连的右钩竖多为“背势”，落笔多为重，至收笔处稍顿后，即向左上回锋，再提笔向右上方作钩。右钩竖多用于行书中笔势向右上方的竖画。

曲竖。



用于行书。运笔过程与垂竖相似，只是垂竖要求直，而曲竖要求曲。所谓曲，是指在书写时的自然成形。曲竖多用于行书中的中竖，或竖画间的变化。

四、撇

斜撇。



斜撇又称长撇。先作一顿点，笔势回上，然后转笔向左下作从重至轻的提笔，直至露出锋芒。

其弯曲处约在笔画五分之三的地方，上面一般以斜度为主。斜撇多用于广字头，人字头等。

短撇。



短撇即短斜撇。写法与斜撇相似，弯曲度略减，形体稍短。短撇多用于单人旁、双人旁、竹字头、金字旁及字体内较短的撇画。

平撇。



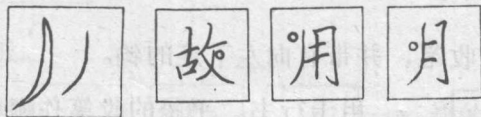
写法与短撇相似，则是书写时趋于平势。平撇多用于字的偏旁及字的上撇画。

竖弯撇。



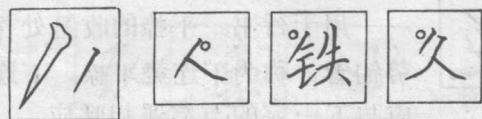
先作竖意（略向左斜），而后弯曲，再快速提笔至露出锋芒。其弯曲度应视字形而定，一般是根据字的上部长短比例来决定弧度大小。竖弯撇多用于与横相交或与捺相接的字中。

月弯撇。



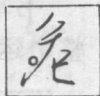
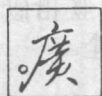
其形如月。书写时，笔要提起，笔尖离开纸面，然后作快速切势运笔，至笔画中间处为笔尖点到纸上（此时笔尖是从轻到重运笔），再慢慢提笔向左下出锋（此时笔尖是从重到轻运笔），其弯曲处一般在笔画下部三分之一的地方，上部偏直。月弯撇可代斜撇或竖弯撇使用。

反撇。



与斜撇等弧度相反的反撇。书写方法与斜撇相似，弧度相反，不宜过长。反撇多用于撇画重复时的变化或“人”字。

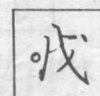
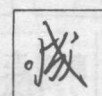
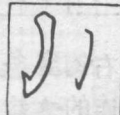
斜勾撇。



用于行书。落笔应视字的需要，可轻可重，中间运笔速度较快，至钩处稍顿，然后

向右上收笔出锋。钩的方向应与下一笔画的起笔相呼应。斜钩撇在行书中运用较为广泛。

直钩撇。



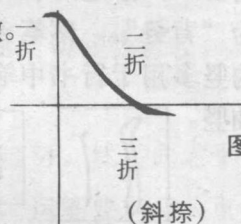
与斜钩撇比较，相对成直形的钩撇称为直钩撇。写法与斜钩撇相似。直钩撇多用于

上三面包围结构的左撇，或字的右部已有一相对称的笔画伸放时的左撇。

(在行书中，其余撇常可写成钩撇，不一一举例。)

五、捺

斜捺。

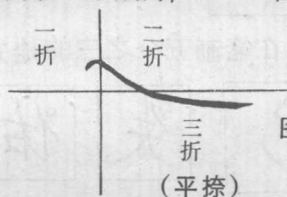


图二

(斜捺)

捺有“一波三折”之说。第二折斜势较长者，称为斜捺。斜捺的起笔可分为顿势和连势（即无顿势）二种，顿势者多用于单独起笔时的捺；连势者则多用于与其他笔画相接的捺。书写时，须写出“一波三折”的韵味，捺脚由重而轻，要露锋。（图二）

平捺。

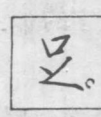


图三

(平捺)

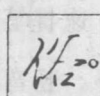
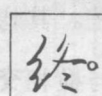
第三折平势（相对而论）较长者，称为平捺。平捺与斜捺写法相似，只是第二折和第三折的斜度与长度各异。平捺多用于字的下部须承上的捺。（图三）

反捺。



反捺即为长点，楷书、行书均可用。书写方法与切点相似，只是中间运笔略长。反捺多用于一字之中重复的捺及捺的变化。

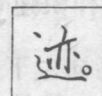
反钩捺。



用于行书。反捺向左下连势作钩者，称为反钩捺。反钩捺多与斜钩撇连用，所以，

书写时要求轻势落笔，快速运笔，顿势回锋收笔，并带有向左下连的钩。

顿势捺。



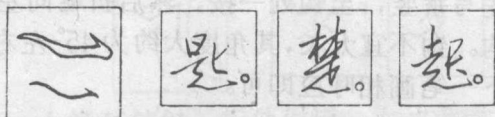
用于行书。平捺的收笔作顿势者，称为顿势捺。顿势捺的波折长短不一，因字而异，力度较强。

下连势平捺。



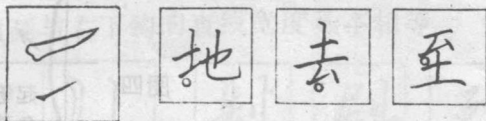
用于行书。平捺的收笔处作左下连势钩者，称为下连势平捺。下连势平捺应与下一字的首笔遥相呼应。

上连势平捺。



用于行书。平捺的收笔处作左上连势钩者，称为上连势平捺。上连势平捺应与其上部的下一笔画遥相呼应。

六、提



提的楷书和行书写法基本相同。楷书写法，先向右下作一顿势，然后回锋折笔向右

上快速提笔，从重到轻，直至出锋。行书写法，起笔多与上面笔画有连势，并增加转意。

七、折

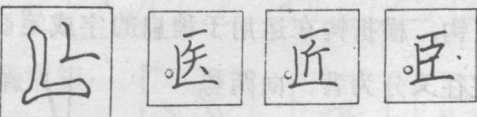
横折。



先作顿点横落笔，临近折处笔画略轻，然后顿势折笔向下作竖意。写横折时，横画

应微微向上拱，竖画可根据字形有斜直或背向的不同。横折一般多用于四面包围的字内，书写时，收笔处又往往略带钩意。

竖折。

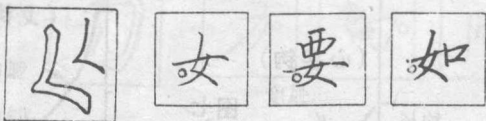


竖折可分为二种形式书写。一是连作一笔书写；二是分开二笔书写。左竖又可分为

背势、向势、背向合势等三种用笔方法。连写时，折处以竖连势向左再作横。分开写时，则用竖、横二笔画，无论是竖低横高或横低竖高均可。竖折多用于左三面包围的字中。

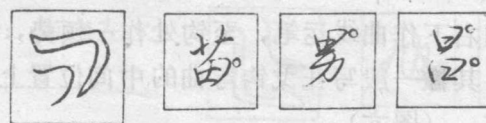


撇折。



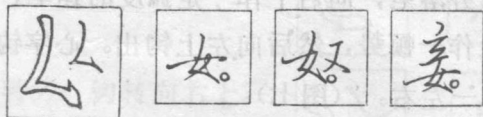
撇折是撇与长点（或称反捺）的合写。上撇由重到轻，下点却由轻而重，折处要自然如意。撇折多用于“女”字。

横转折。



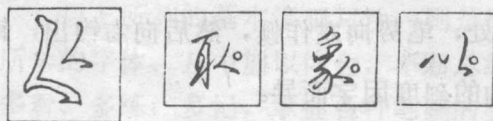
用于行书。横转折即将横折的折势写成转折势。如一字中有相同的两个以上转折，应有顿势和无顿势的变化。

上连势撇折。



用于行书。撇折的收笔处顿后向上作连势的，称上连势撇折。写法与撇折相似，应注意收笔时笔锋的自然。

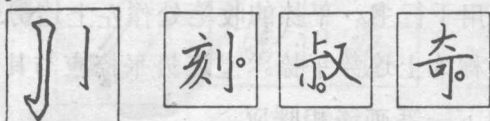
下连势撇折。



用于行书。撇折的收笔处顿后向下作连势的，称下连势撇折。写法与撇折相似。

八、钩

竖钩。



先写垂竖，至钩处一按，然后折笔向左上方作钩。钩不宜太长，其角度大约为 45° 左右，或与下一笔画相呼应即可。

竖弯钩

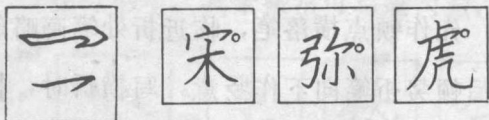


书写方法与竖钩基本同，只是它的竖画中产生了向外突的弧度。

竖弯钩多用于纠正中心位置偏倚的字里面。其钩与竖钩相比，当略作平势。

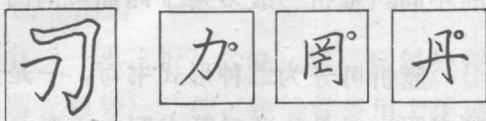
(竖弯钩)

横钩



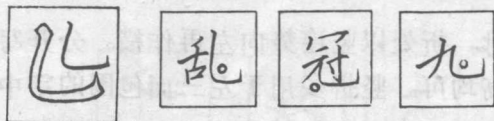
先作顿点横，临近钩处笔画略轻，然后一顿向左下钩出。钩的角度以连势于下一笔画为好。横钩多用于宝盖头、虎字头等。

横折钩。



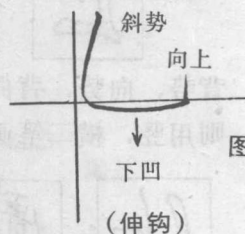
书写方法与横折基本同，只是下部增加了钩。横折钩在运用于稍扁的字或笔画单调的字中多带斜势；运用于方正或较长的字中往往又分为背、向两势。

伸钩。



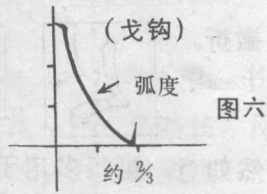
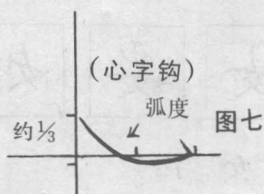
伸钩也称竖折钩。书写时，先向左倾斜作竖，转折处稍轻，转后作一向

下凹的弧横，然后再顿势向上钩。伸钩要注意其弯曲度，以求字的平衡。(图五)



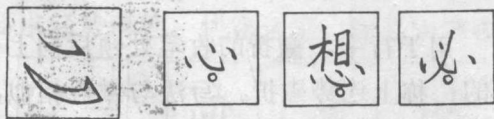
图五

戈钩。



落笔顿势，中间部位按一定弧度的比例向右下作曲线运笔，至钩处作一顿势，然后再向上钩。戈钩要写得舒展有力，若有撇者，其撇一般写在戈钩弯曲的中间位置上。戈钩的直线宽度约为其直线长度的三分之二左右。(图六)

心字钩。



切势落笔，向右下作一定弧度的运笔，至钩处作一顿势，然后向左上钩出。心字钩

多用于“心”字。其直线高度约为直线宽度的二分之一左右。(图七)

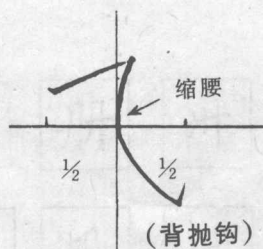
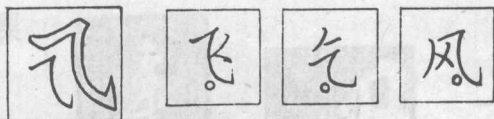
反向竖钩。



反向竖钩即为向右的竖钩。先作竖画，至钩处，笔势向左作顿，然后向右钩出，钩

较长。反向竖钩也可将一竖和一提，分两笔写出其钩的斜度因字而异。

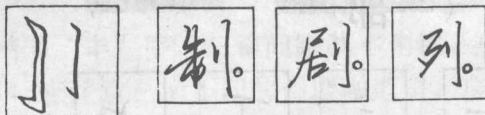
背抛钩。



图八

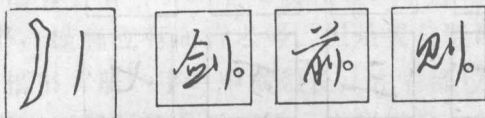
上横画较斜，折处作顿，右“戈钩”状中上部须缩腰，左上横画与右下钩的直线宽度基本相等。（图八）

曲竖钩。



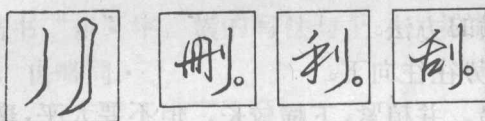
用于行书。书写方法与竖钩相似，只是中间竖画带曲意。

竖直钩。



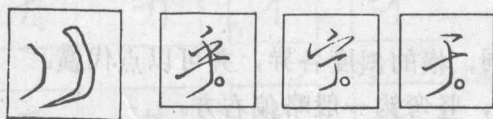
用于行书。上部作竖状，略带向势，下部出锋，向左下连势。

左下竖钩。



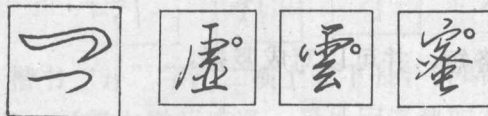
用于行书。上部与竖钩相似，钩向左下作连势。字的最后一笔为竖画的，也可用左下竖钩。

左下竖弯钩。



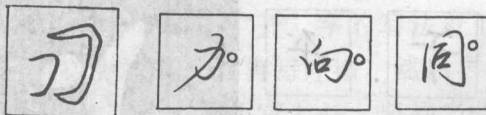
用于行书。上部与竖弯钩相似，钩向左下作连势。

横转钩。



用于行书。横钩本身带有折意，加转意后，即为行书中的横转钩。

横折转钩。

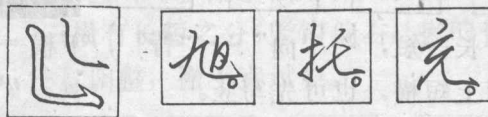


用于行书。横折钩加转意后，即为行书中的横折转钩。横折转钩与横转折可在行书中通用。

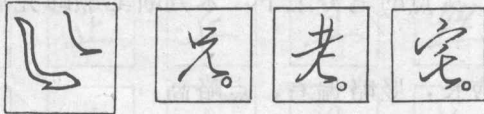
行书伸钩。

行书伸钩的写法，大体可分为三种：向上势、向下势、转势。

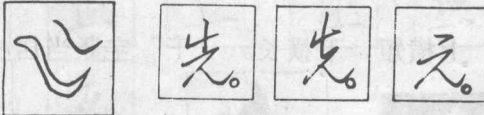
向上势：钩向左上。



向下势：钩向左下。



转势：钩转向右上。



以上所列的基本笔画写法，则是按常规的书写方法整理而成的。初学者应根据自己所学的字体、从中加以体会，不断总结。尤其是行书，笔法之异，变幻多端，学者更应多看、多练、多记，掌握各种笔画的变应方法和关系。

第一章

第一节 (一部)

第一课



1. 楷书“一”字，多数是用顿点横的方法。

行书写法一般起笔稍重，收笔处笔势往往向下。

2. 楷书“三”字，上两横应为短横，并稍紧，下横较长，但不要太平，也不能过斜，三横的起笔有变化。

行书，三横的笔势一般不雷同，横的斜度各异，并可以点代横。

3. 楷书“丁”字，上横应长，竖弯钩一般略偏右方。

行书横与钩的笔势一般上下均可。

4. 楷书“七”字，横较斜，竖折钩略短，并可以写成竖折。

行书，横可长，竖折的收笔多向下。

第二课



1. 楷书“上”字，两横一长一短，一“向”一“背”，下横一般为左长右短，以求字的重心平稳。书写时可先写上短横，也可先写竖。

行书，多将上短横变为点，从点的笔势上下，来判断笔顺的先后。下横可根据需要，长短随意。

2. 楷书“下”字，上横应长，竖略偏右，点略高。

行书强调笔势的连贯。

3. 楷书“干、于”二字，上横短，下横长。“干”字竖当居中，“于”字，竖弯钩可略偏右。

行书，求二横的变化。

4. 楷书“平”字，上横短，下横长，左右二点不要太散，竖居中。

行书，可最后写一横。

第三课



1. 楷书“丰”字，三横间距基本匀称，竖居中，力求平稳。

行书，应注意三横不同的斜度和笔势，竖仍应居中。

2. 楷书“韦”字，上二横较短，下部略宽，形成上合下开，竖当居二横之中。

行书，横画应有向背之势，但是要与竖配合。

3. 楷书“册”字，中横须长，左右部位应左小右大，并注意变化。

行书，一般写法是后写横。先写横者，笔势向上，后写横者笔势向下。

4. 楷书“卅”字，横的写法与上一字基本相同。

行书，也略同。

第四课



1. 楷书“开”字，二横上短下长，并略偏向字的上部，左撇应收，右竖当放。

行书，可将左撇写成竖，另外因笔势的需要下横可以最后写。

2. 楷书“井”字，与“开”字的写法近似，只是撇和竖上面出头，中间相背。

行书，可以先写上横，再写左撇，然后再横，最后右竖，但笔势要分明。

3. 楷书“才”字，横不宜太长，竖钩当长而有力，略偏长横的右方可微成背向，撇宜短。

行书，与楷书相近，撇画有时参用草法写作一长点。

4. 楷书“牙”字，二横有长短之分，竖钩偏右，撇的长短视第二横的长短而定。

行书，二横长短可任意调整，撇不宜过长。

第五课



1. 楷书“互、正、丘、且、丝”字,均属结构中的“地载”范畴,下横应长,要能足够承载上面的所有笔画。其中“互、丘”二字,在书写时当注意重心平稳。

行书,上部写法各异,下横多数较长。

第六课



此类字均有上横。凡起笔为横,其长短不定,则根据该字的结体需要而论。一般地说,下紧者上宽,下疏者上窄。

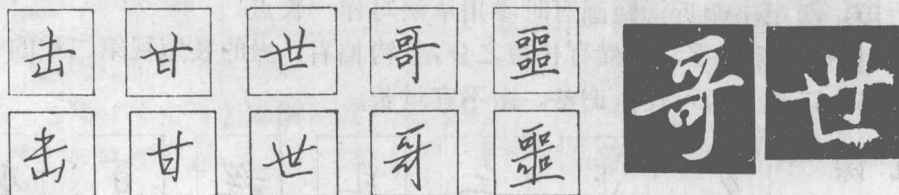
1. 楷书“可、百、甫、耳、丽”,以上横长为多见。但上横长了,下部必须收,以充分表现紧和松的对比。



2. 楷书“而、雨、两、丙、再、面”字,则以上横短为多见。同样,上横短缩了,下部当伸展,所以下部比较宽。

行书,则不全同于楷书,它可以视其所需,增加变化。但一般的原则也是,“下紧上宽,下疏上窄”。

第七课



此类字以中横长为美。

1. 楷书“甘、世”二字,有二竖画和三竖画并重,书写时竖画应上开下合。

2. 楷书“击、哥、噩”三字,因中横为长,故上部分须收,包括横均须缩短。

行书,“击、甘、世”三字,书写时要注意,各横的长短、斜度变化,“世”字写时可减去中间一短横。写“哥、噩”二字,除上面要求外,还应有“并重”的变化,如“哥”字的上两个“可”;“噩”字的四个“口”。

第八课



写此类字，关键在于撇、捺。凡横与撇捺交错的字，无论撇与捺相接还是相交，撇以用竖弯撇为好。

1. 楷书“丈”字，以撇捺交错点为该字的重心。
2. 楷书“天、天、夫”三字，均以撇捺相接点为字的重心。

行书，结构特点与楷书相近，可以将捺写成长点，应注意将撇捺写得有精神。

第九课



此五字与上面讲到的方法基本相同。但因这些字上部位置占的比例较长，所以下部的捺宜较长且平稳。

1. 楷书“夹”字，以下横的长短来定捺的方式。一般为下横长，则以点代捺，下横短，则撇捺宜伸。
2. 楷书“夷”字，上横应短，中间部份当注意上小下大及横画的变化。撇捺宜伸，亦可以点代捺，但都必须外展。
3. 楷书“吏、更”二字略同，一般上横较短，中间“口”部呈上开下合状，撇捺伸。
4. 楷书“爽”字，注意中部的左右均衡，撇捺平稳，一般以撇捺的交叉点为字的重心。

上五字的行书写法，也以下部宽绰为常见，并应充分表现下部撇捺的笔势连贯和转折变化。

“夷”字还有一个特殊的写法，可以先将捺画写成一“戈钩”，然后再写一撇。

第十课



此七字的书写要点，在横与竖（或竖钩）相交并撇捺与横、竖的相交点的连接之处。

1. 楷书“未、末”两字，区别于首横与下横的长短不同，无论是楷、行、草书均如