

楷书

60
小时钢笔
速成练习法



珠海出版社

实用钢笔书法

司马东 巡华编著

J29
95-49

117763

实用钢笔书法

60小时钢笔速成练习法

楷 书

司马东 巡华编著

98.4.13

于印园

珠海出版社

出版和使用说明

本书作者根据长期的书法练习实践经验,探索出了速成练好钢笔字的新路子。即根据中国汉字的特性,按基本偏旁部首和字根在汉字中不同的位置有不同的写法,归类编排,结构是参考古代前人的论述,结合今人的写字实际编写的。字体设计合理,具有科学性和完整性。

本书经过学生反复的试验,均可在60小时内见成效,验证了中国古代书圣王羲之“存意学者两月可见其成”的学说。

练习方法说明

1. 每日只练一小时,不可匆匆完成,尽量不要间断。动笔前要真理解“提示”的含意。
 2. 前40小时每小时练一页,重点是准确。后20小时每小时练2页,重点是熟练。
 3. 先练习上面的偏旁部首和字根,再练写下面的范字。
 4. 第一行为范字,接着两行为描红,后三行为范字临摹,即“一看二描三临写”的原则。
 5. 先练楷书,后练行书,再练结构。
 6. 结构部分下面的古代名诗为临写欣赏之用。
- 经过这套练习之后,你一定会有很大的收获。

(粤)新登字17号

图书在版编目(CIP)数据

钢笔字速成法楷书/司马东 巡华编著

(实用钢笔书法)

ISBN 7—80607—052—4/J·20

I. 钢…

I. 司…

II. 书法—钢笔—楷书

IV. J292.12

钢笔字速成法楷书

司马东 巡华著

策 划:雷良波

责任编辑:雷良波

出版发行:珠海出版社

电 话:3332821 邮政编码:519015

印 制:华中理工大学印刷厂

开 本:787×1092MM 1/16

总 印 张:19 字数:128千字

版 次:1995年5月第1版

1995年5月第1次印刷

印 数:1—20000

定 价:5.80元

ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ
亻	亻	亻	亻	亻	亻	亻	亻	亻	亻	亻	亻

ㄥ	两点间距不能靠得太拢	ㄥ	第二点应写得偏左,第三点起笔位置不要过高
---	------------	---	----------------------

况	冷	次	冰	凌	淮	沐	汽	污	浸	涯	潜
况	冷	次	冰	凌	淮	沐	汽	污	浸	涯	潜
况	冷	次	冰	凌	淮	沐	汽	污	浸	涯	潜
况	冷	次	冰	凌	淮	沐	汽	污	浸	涯	潜
况	冷	次	冰	凌	淮	沐	汽	污	浸	涯	潜
况	冷	次	冰	凌	淮	沐	汽	污	浸	涯	潜

亻	竖用垂露竖,不宜过长	亻	起撇较短,下撇起笔取上撇中点下部,略长于上撇
---	------------	---	------------------------

伍	休	依	侵	偿	像	往	待	很	律	彼	得
伍	休	依	侵	偿	像	往	待	很	律	彼	得
伍	休	依	侵	偿	像	往	待	很	律	彼	得
伍	休	依	侵	偿	像	往	待	很	律	彼	得
伍	休	依	侵	偿	像	往	待	很	律	彼	得
伍	休	依	侵	偿	像	往	待	很	律	彼	得

人	人	人	人	人	人	八	八	八	八	八	八
犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬

人 应写得舒展,对称						八 撇短捺长					
今	合	命	会	以	丛	分	公	兮	贫	松	扮
今	合	命	会	以	丛	分	公	兮	贫	松	扮
今	合	命	会	以	丛	分	公	兮	贫	松	扮
今	合	命	会	以	丛	分	公	兮	贫	松	扮
今	合	命	会	以	丛	分	公	兮	贫	松	扮
今	合	命	会	以	丛	分	公	兮	贫	松	扮

大 横画较长时,改撇为点						犬 居中时横长撇短					
奔	央	契	卖	牵	爽	状	献	仄	猷	哭	器
奔	央	契	卖	牵	爽	状	献	仄	猷	哭	器
奔	央	契	卖	牵	爽	状	献	仄	猷	哭	器
奔	央	契	卖	牵	爽	状	献	仄	猷	哭	器
奔	央	契	卖	牵	爽	状	献	仄	猷	哭	器
奔	央	契	卖	牵	爽	状	献	仄	猷	哭	器

原
书
缺
页

原
书
缺
页

巾	巾	巾	巾	巾	巾	山	山	山	山	山	山
土	土	土	土	土	土	工	工	工	工	工	工

巾	短竖用垂露,中竖用悬针	山	先写中竖,三竖间距要匀称
---	-------------	---	--------------

帖	布	帅	吊	希	帼	岁	岳	仙	峡	疝	幽
帖	布	帅	吊	希	帼	岁	岳	仙	峡	疝	幽
帖	布	帅	吊	希	帼	岁	岳	仙	峡	疝	幽
帖	布	帅	吊	希	帼	岁	岳	仙	峡	疝	幽
帖	布	帅	吊	希	帼	岁	岳	仙	峡	疝	幽
帖	布	帅	吊	希	帼	岁	岳	仙	峡	疝	幽

土	位居上、下部时两横间距要紧凑,用作左旁时,改下横为提画	工	写法与“土”近似
---	-----------------------------	---	----------

赤	至	地	城	杜	庄	贡	巧	巩	左	空	巫
赤	至	地	城	杜	庄	贡	巧	巩	左	空	巫
赤	至	地	城	杜	庄	贡	巧	巩	左	空	巫
赤	至	地	城	杜	庄	贡	巧	巩	左	空	巫
赤	至	地	城	杜	庄	贡	巧	巩	左	空	巫
赤	至	地	城	杜	庄	贡	巧	巩	左	空	巫

十	十	十	十	十	十	士	士	士	士	士	士
卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅

十 竖用悬针，左旁时用垂露						士 写法与“土”近似					
千	午	支	喪	华	协	壬	吉	志	声	壳	壮
千	午	支	喪	华	协	壬	吉	志	声	壳	壮
千	午	支	喪	华	协	壬	吉	志	声	壳	壮
千	午	支	喪	华	协	壬	吉	志	声	壳	壮
千	午	支	喪	华	协	壬	吉	志	声	壳	壮
千	午	支	喪	华	协	壬	吉	志	声	壳	壮

卅 横不能过短，左竖向右下方落笔。右竖略长而笔势向左下方						卅 横画较长，右竖用悬针。					
芳	芙	苦	艺	茶	荣	卉	升	弃	弄	异	弈
芳	芙	苦	艺	茶	荣	卉	升	弃	弄	异	弈
芳	芙	苦	艺	茶	荣	卉	升	弃	弄	异	弈
芳	芙	苦	艺	茶	荣	卉	升	弃	弄	异	弈
芳	芙	苦	艺	茶	荣	卉	升	弃	弄	异	弈
芳	芙	苦	艺	茶	荣	卉	升	弃	弄	异	弈

卩	卩	卩	卩	卩	卩	卩	卩	卩	卩	卩	卩
丁	丁	丁	丁	丁	丁	于	于	于	于	于	于

卩 短竖不宜长,竖钩要直而挺 左昂						卩 中竖用垂露,左右两点呼应 压中偏上					
利	刘	刚	剧	判	剋	怪	性	快	忆	恢	恰
利	刘	刚	剧	判	剋	怪	性	快	忆	恢	恰
利	刘	刚	剧	判	剋	怪	性	快	忆	恢	恰
利	刘	刚	剧	判	剋	怪	性	快	忆	恢	恰
利	刘	刚	剧	判	剋	怪	性	快	忆	恢	恰
利	刘	刚	剧	判	剋	怪	性	快	忆	恢	恰

丁 横画展开,竖钩不宜太长						于 两横上短下长,间距适当,竖钩起笔偏右					
打	灯	汀	盯	钉	顶	宇	迂	筭	圩	芋	孟
打	灯	汀	盯	钉	顶	宇	迂	筭	圩	芋	孟
打	灯	汀	盯	钉	顶	宇	迂	筭	圩	芋	孟
打	灯	汀	盯	钉	顶	宇	迂	筭	圩	芋	孟
打	灯	汀	盯	钉	顶	宇	迂	筭	圩	芋	孟
打	灯	汀	盯	钉	顶	宇	迂	筭	圩	芋	孟

才	才	才	才	才	才	寸	寸	寸	寸	寸	寸
刀	刀	刀	刀	刀	刀	力	力	力	力	力	力

扌 横短而略向上取势,竖钩较长偏右						寸 竖钩志笔偏右,点画不能紧贴竖钩					
执	托	把	打	拉	摧	守	封	夺	吋	寿	将
执	托	把	打	拉	摧	守	封	夺	吋	寿	将
执	托	把	打	拉	摧	守	封	夺	吋	寿	将
执	托	把	打	拉	摧	守	封	夺	吋	寿	将
执	托	把	打	拉	摧	守	封	夺	吋	寿	将
执	托	把	打	拉	摧	守	封	夺	吋	寿	将

刀 注意斜中求正						力 横画略向右上取势					
刃	切	召	争	色	象	劝	荔	劳	加	劣	勉
刃	切	召	争	色	象	劝	荔	劳	加	劣	勉
刃	切	召	争	色	象	劝	荔	劳	加	劣	勉
刃	切	召	争	色	象	劝	荔	劳	加	劣	勉
刃	切	召	争	色	象	劝	荔	劳	加	劣	勉
刃	切	召	争	色	象	劝	荔	劳	加	劣	勉

又	又	又	又	又	又	又	又	又	又	又	又
又	又	又	又	又	又	反	反	反	反	反	反

又	撇捺要协调好,居左旁时,改捺为点	又	撇捺要舒展
---	------------------	---	-------

双	劝	叹	又	圣	友	冬	各	处	务	复	夏
双	劝	叹	又	圣	友	冬	各	处	务	复	夏
双	劝	叹	又	圣	友	冬	各	处	务	复	夏
双	劝	叹	又	圣	友	冬	各	处	务	复	夏
双	劝	叹	又	圣	友	冬	各	处	务	复	夏
双	劝	叹	又	圣	友	冬	各	处	务	复	夏

又	撇长而陡,横低而短,下撇起笔偏左	反	平撇短,第二撇接近竖撇,横折撇忌平行
---	------------------	---	--------------------

故	散	敢	敌	放	收	叛	坂	饭	板	阪	返
故	散	敢	敌	放	收	叛	坂	饭	板	阪	返
故	散	敢	敌	放	收	叛	坂	饭	板	阪	返
故	散	敢	敌	放	收	叛	坂	饭	板	阪	返
故	散	敢	敌	放	收	叛	坂	饭	板	阪	返
故	散	敢	敌	放	收	叛	坂	饭	板	阪	返

几	几	几	几	几	几	凡	凡	凡	凡	凡	凡
儿	儿	儿	儿	儿	儿	九	九	九	九	九	九

<p>几 中间注意收紧，竖撇取弯势，但不能写成斜撇</p>	<p>凡 写法与“几”相同</p>
-------------------------------	-------------------

机	凭	兔	凯	夙	夙	汎	帆	砚	钷	梵	羸
机	凭	兔	凯	夙	夙	汎	帆	砚	钷	梵	羸
机	凭	兔	凯	夙	夙	汎	帆	砚	钷	梵	羸
机	凭	兔	凯	夙	夙	汎	帆	砚	钷	梵	羸
机	凭	兔	凯	夙	夙	汎	帆	砚	钷	梵	羸
机	凭	兔	凯	夙	夙	汎	帆	砚	钷	梵	羸

<p>儿 竖弯钩用横腕，即底部较平</p>	<p>九 先写撇画，横折弯钩用横腕</p>
-----------------------	-----------------------

兀	允	兄	充	光	先	仇	鳩	杂	旭	究	仇
兀	允	兄	充	光	先	仇	鳩	杂	旭	究	仇
兀	允	兄	充	光	先	仇	鳩	杂	旭	究	仇
兀	允	兄	充	光	先	仇	鳩	杂	旭	究	仇
兀	允	兄	充	光	先	仇	鳩	杂	旭	究	仇
兀	允	兄	充	光	先	仇	鳩	杂	旭	究	仇

彡	彡	彡	彡	彡	彡	犛	犛	犛	犛	犛	犛
手	手	手	手	手	手	牛	牛	牛	牛	牛	牛

彡	前两撇不宜写长,第三撇较长,三撇不平行	犛	先写上撇,弯钩弯势不能太大
---	---------------------	---	---------------

形	衫	杉	彦	须	彪	狂	狠	狗	狄	犯	狹
形	衫	杉	彦	须	彪	狂	狠	狗	狄	犯	狹
形	衫	杉	彦	须	彪	狂	狠	狗	狄	犯	狹
形	衫	杉	彦	须	彪	狂	狠	狗	狄	犯	狹
形	衫	杉	彦	须	彪	狂	狠	狗	狄	犯	狹
形	衫	杉	彦	须	彪	狂	狠	狗	狄	犯	狹

手	撇不要写长,弯钩弯曲不要过大	牛	撇要短,上横不宜长,竖用悬针,作左旁时下横改提,竖用垂露
---	----------------	---	------------------------------

拳	牽	擎	拿	擎	拜	牟	件	牡	犁	特	犇
拳	牽	擎	拿	擎	拜	牟	件	牡	犁	特	犇
拳	牽	擎	拿	擎	拜	牟	件	牡	犁	特	犇
拳	牽	擎	拿	擎	拜	牟	件	牡	犁	特	犇
拳	牽	擎	拿	擎	拜	牟	件	牡	犁	特	犇
拳	牽	擎	拿	擎	拜	牟	件	牡	犁	特	犇

ヨ	ヨ	ヨ	ヨ	ヨ	ヨ	匸	匸	匸	匸	匸	匸
立	立	立	立	立	立	亡	亡	亡	亡	亡	亡

ヨ 三横画距离相等	匸 注意竖折为一笔,不要分两笔写
-----------	------------------

勻	尋	灵	帚	录	雪	医	匣	匡	臣	匠	匪
勻	尋	灵	帚	录	雪	医	匣	匡	臣	匠	匪
勻	尋	灵	帚	录	雪	医	匣	匡	臣	匠	匪
勻	尋	灵	帚	录	雪	医	匣	匡	臣	匠	匪
勻	尋	灵	帚	录	雪	医	匣	匡	臣	匠	匪
勻	尋	灵	帚	录	雪	医	匣	匡	臣	匠	匪

立 斜点居中,上横不太长	亡 居左旁时,竖折改为竖提
--------------	---------------

亲	竖	站	位	音	粒	妾	忘	忙	虹	芒	氓
亲	竖	站	位	音	粒	妾	忘	忙	虹	芒	氓
亲	竖	站	位	音	粒	妾	忘	忙	虹	芒	氓
亲	竖	站	位	音	粒	妾	忘	忙	虹	芒	氓
亲	竖	站	位	音	粒	妾	忘	忙	虹	芒	氓
亲	竖	站	位	音	粒	妾	忘	忙	虹	芒	氓

广	广	广	广	广	广	疒	疒	疒	疒	疒	疒
夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕

广	横不要写得太长,点与横稍有间距。撇写得长而沉稳	疒	与“广”相同,左下提与点要笔意连贯,提与撇相交
---	-------------------------	---	-------------------------

庄	度	庆	店	床	唐	病	痕	疼	症	痛	痞
庄	度	庆	店	床	唐	病	痕	疼	症	痛	痞
庄	度	庆	店	床	唐	病	痕	疼	症	痛	痞
庄	度	庆	店	床	唐	病	痕	疼	症	痛	痞
庄	度	庆	店	床	唐	病	痕	疼	症	痛	痞
庄	度	庆	店	床	唐	病	痕	疼	症	痛	痞

夕	撇短,横折撇的撇画较长,两撇忌平行	夕	写法与“夕”相近
---	-------------------	---	----------

外	舛	名	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕
外	舛	名	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕
外	舛	名	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕
外	舛	名	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕
外	舛	名	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕
外	舛	名	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕

小	小	小	小	小	小	示	示	示	示	示	示
勺	勺	勺	勺	勺	勺	子	子	子	子	子	子

小 竖钩不要太长,左右两点呼应						示 上横较短,竖钩不要长,左右两点呼应					
少	尔	尘	尖	当	尝	奈	标	粟	祭	禁	崇
少	尔	尘	尖	当	尝	奈	标	粟	祭	禁	崇
少	尔	尘	尖	当	尝	奈	标	粟	祭	禁	崇
小	尔	上	尖	当	尝	奈	标	粟	祭	禁	崇
少	尔	尘	尖	当	尝	奈	标	粟	祭	禁	崇
少	尔	上	尖	当	尝	奈	标	粟	祭	禁	崇

勺 被包围部分少,折画取斜势;被包围部分多,折画取竖势						子 横折起笔稍短,弯钩的弯势不宜大					
勺	勺	勺	勺	勺	勺	仔	字	孔	存	孚	孟
勺	勺	勺	勺	勺	勺	仔	字	孔	存	孚	孟
勺	勺	勺	勺	勺	勺	仔	字	孔	存	孚	孟
勺	勺	勺	勺	勺	勺	仔	字	孔	存	孚	孟
勺	勺	勺	勺	勺	勺	仔	字	孔	存	孚	孟

本册卷二