

司马东钢笔字速成新技法

修订本

全国著名书法家司马东 司马彦全新推出精品

校园赠言 钢笔字帖



楷
书
速
成

钢

★你永远在那
新疆青少年出版社

友谊篇 祝福篇 节日篇
生日篇 温馨篇 勉励篇
亲情篇 师谊篇 交际篇

5792.12/46

编写使用说明

人人都能写好字，关键在方法
本书提供科学的速成练字法，使你事半功倍

- 1、每天练二小时，不可匆匆完成，尽量不要间断，动笔前要认真理解“提示”含义。
- 2、前 30 天每天练 1 页，每页摹写一遍，临写一遍，描红一遍，重点是准确到位。
- 3、后 15 天每天练 2 页，重点是熟练巩固。
- 4、本书经过学生反复的试验，均可在短期内见成效。

中国当代硬笔书法大师司马东先生，根据几年来的全国书法函授教学中反馈的大量信息，精心编写了这套钢笔字速成新技法，便于普及和推广，以满足广大初学书者的迫切需求。

本书分为四个分册，第一册为校园赠言，第二册为校园散文，第三册为唐诗宋词，第四册为蒙学八篇。

摹、描、临是三种科学的习字方法，是初学者打开书法之门的钥匙。摹，就是将纸蒙在字帖上随着范字书写，其过程主要是让初学者通过比较准确的描划，熟悉字的结构形态和笔画变化，从而进一步向临写过渡。其实，摹写并非初学者的“专利”，为了达到学像的目的，摹写比临写见效快，许多成名的钢笔书法高手初学钢笔书法时均采用这种方法。描，就是用铅笔或钢笔直接在红字上描写，其优点是描写时感到原帖更加直观易写，从而很快摆脱自己积久成习的不规范字体，进入规范化书写。临，是将字帖置于桌上，观察原帖的笔画、结构、势态，心领神会，再照着书写。其优点是容易掌握笔意，领会精神，临写是练习和从事书法创作的不二法门，谁也不可能另辟蹊径。

这套速成训练字帖就是根据摹、描、临三种习字方法而设计的，它同时具备练习本和范帖的功能，既可在书上摹写，又可描红，还可作为临写范本，使你在反复的摹、描、临练习中能得到强化训练，很快改变不规范的书写习惯，达到规范速成的目的。

本书速成练习法是科学的练字方法，并不是万能的“灵丹妙药”，请读者辩证对待。“速成”是相对而言的，对于初学者来说，只要认真按规定练完此书，对钢笔书法的一般技法有所了解和掌握。悟性好和比较用功的读者，不仅能因此而速成，而且也能进一步深造。

练习完字帖后，可写一幅作品寄给本书作者（见书后附页）

文

点 点画在字中起到画龙点睛的神韵作用。点因其所处的位置不同，形态各异，其写法亦变化较多。一般可分为：右点、左点、相向点、长点等。

				友		谊		篇				
★	在	这	温	馨	的	季	节	里	，	真	诚	地
祝	福	你	快	乐	，	愿	友	谊	之	手	愈	握
愈	紧	，	友	情	的	心	愈	连	愈	牢	。	
★	纵	然	岁	月	流	转	，	空	间	分	隔	了
我	们	，	时	间	冲	散	了	你	我	，	但	关
怀	祝	福	之	心	却	长	伴	左	右	。		
★	美	丽	的	相	聚	如	期	而	至	，	那	隽
永	的	抒	情	挂	在	疲	惫	的	吉	他	上	，
往	事	成	了	一	首	悠	远	的	歌	，	总	在
有	夕	阳	的	日	子	里	浮	现	。			
★	让	我	像	一	个	纯	洁	的	孩	子	，	站
立	原	地	，	月	光	下	，	目	送	你	明	亮
的	背	影	在	远	方	消	逝	。				
★	不	是	所	有	的	梦	都	来	得	及	实	现
，	不	是	所	有	的	话	都	来	得	及	告	诉

十

横 横画在字中起平衡作用。横不平，则字不稳，因而要写平稳。但不能写成水平，应写成略微左低右高形态，因收笔顿笔变重，视而显平稳。横有长横，短横，斜横等。

你	,	惆	怅	总	要	深	植	在	离	别	后	的
心	中	,	人	有	悲	欢	离	合	,	此	事	古
难	全	。										
★	一	时	绯	红	花	瓣	,	一	时	白	色	花
瓣	,	睡	眠	了	,	散	步	场	上	的	扁	柏
并	不	动	摇	,	喷	泉	里	的	金	鱼	不	再
眨	眼	:	萤	火	虫	醒	来	了	!	你	和	我
一	同	醒	来	吧	!							
★	每	一	个	人	都	曾	经	有	过	而	已	忘
记	,	或	是	没	有	忘	记	却	永	远	无	法
实	现	的	梦	想	和	憧	憬	,	于	是	便	有
了	心	的	千	千	结	,	于	是	便	头	也	不
回	地	走	进	了	童	话	的	世	界	。		
★	以	你	的	自	信	,	以	你	的	开	朗	,
以	你	的	毅	力	,	还	有	一	个	和	你	同
	的	人	为	你	祝	福	,	驶	向	你	理	想

个

竖 竖画在字中起着关键的支撑作用。竖不垂直，则字不正，因而要写垂直。竖有垂露、悬针、短竖等。

的	彼	岸	。												
★	我	永	远	瞩	望	着	你	，	无	论	你	是			
迎	面	向	我	走	来	，	还	是	离	我	而	去			
★	无	论	命	运	把	我	们	带	到	何	方	，			
友	谊	的	纽	带	总	会	把	我	们	紧	紧	相			
连	。														
★	有	了	朋	友	，	生	命	才	显	示	出	它			
全	部	的	价	值	。	智	慧	、	友	爱	，	这			
是	照	亮	我	们	黑	夜	的	唯	一	的	光	明			
★	真	正	的	友	谊	，	必	然	要	经	历	灾			
难	的	震	击	，	然	后	才	能	名	正	言	顺			
地	得	到	这	个	称	呼	。								
★	记	得	，	你	有	块	小	小	的	雨	花	石			
。	它	有	精	美	的	花	纹	，	光	滑	的	表			
面	。	记	得	，	你	说	过	雨	花	石	的	美			
丽	是	缘	自	风	吹	日	晒	。	那	么	，	就			

天

撇 撇画在字中很有装饰性，有时与捺画对称，起重平衡、稳定重心的作用。书写时须自然舒展。撇有平撇、斜撇、竖撇、短撇等。

愿	你	是	块	雨	花	石	吧	！				
★	张	开	你	的	帆	，	去	乘	风	破	浪	，
把	我	的	祝	福	，	挂	在	桅	杆	上	，	码
头	上	的	汽	笛	声	已	结	束	了	昨	天	的
梦	，	岁	月	的	思	潮	还	会	忆	起	往	日
的	时	光	，	待	到	满	载	而	归	时	，	再
来	寻	重	逢	的	岸	。						
★	你	握	着	钥	匙	，	可	终	于	没	有	打
开	所	有	的	门	，	也	许	打	开	最	后	一
扇	门	需	要	的	是	你	手	中	一	串	钥	匙
中	的	最	后	一	把	。						
★	相	片	发	黄	了	，	圣	诞	卡	退	色	了
，	笑	声	也	远	去	了	，	共	同	拥	有	的
是	我	们	一	年	年	的	成	长	的	岁	月	。
★	爱	编	织	图	画	的	小	女	孩	，	肯	定
会	有	梦	幻	的	色	彩	，	在	“	六	一	”

之

捺 捺画粗细分明，运笔轻重多变，书写难度较大。捺有斜捺，平捺等。

斜捺。起笔较轻，略右行后便转向右下渐加力，行笔至捺脚处重按后向右平方向渐提笔出锋，收笔出尖。即“一波三折”

过生日的小女孩，必将永远是美丽的。

★多谢了，你的友情，拾起我一个失落的梦境，描画我一个复得的希望。

★那以往的同窗生活，是一串糖葫芦，那迷人的甜与酸，将永远回味不完。

★不要叫我小朋友，不要告诉我你将要远走他方。我知道，你闯进了我的风景地。

★又是一片潇潇洒洒的白茫茫，又是一片望不到边的白茫茫，又是一片清纯怡人的白茫茫，落雪的时候我情不自禁地回到白屋，坐在桌前怀念着你。

地

提 提画在不同的字中提的角度和长短略有不同，写时须注意。提有平提、斜提等。平提。起笔右下顿，略驻笔后转向右上渐提笔挑出锋，收笔出尖。

★ 很 荣 幸 与 你 同 窗 共 读 ， 使 我
结 识 了 你 这 位 潇 洒 的 “ 才 子 ” ，
我 欣 赏 你 的 气 质 ， 敬 佩 你 的 为
人 ， 想 必 你 今 后 也 一 定 会 成 为
我 的 挚 友 。

★ 对 于 人 生 ， 友 情 像 炼 金 土 所
要 寻 找 的 那 种 “ 点 金 石 ” 。 它 能
使 黄 金 倍 增 ， 又 能 使 黑 铁 成 金

★ 长 途 跋 涉 中 可 以 看 出 骏 马 的
耐 力 ， 患 难 的 生 活 中 可 以 看 出
友 谊 的 忠 诚 。

★ 最 清 纯 的 情 是 友 谊 ， 最 美 丽
的 影 是 回 忆 ， 最 醉 人 的 酒 是 别
离 ， 最 深 邃 的 海 是 相 思 。

★ 心 儿 在 茫 然 地 渴 求 倾 诉 ， 渴
望 最 和 善 最 耐 心 的 谛 听 ， 这 知

寸

钩画不能单独成为笔画，必附着在横、竖、弯等笔画上，可分为向左、向右和向上挑出三大类型。写钩时，都要顿笔后转向挑出。钩大致有 13 种不同笔画连带的钩。

音	可	能	是	最	好	的	朋	友	，	甚	至	是
一	只	朝	夕	相	处	的	小	猫	，	或	者	一
朵	盛	开	的	花	、	一	片	飘	动	的	流	云
...	...											
★	那	至	善	至	美	至	真	、	缠	绕	着	丝
丝	柔	情	的	细	节	，	是	永	不	枯	败	的
。	它	永	存	在	你	的	精	神	中	，	直	至
生	命	之	光	的	消	失	。					
★	让	我	们	手	牵	着	手	，	彼	此	将	一
切	欢	乐	和	幸	福	传	给	对	方	！	我	祈
祷	上	苍	，	让	欢	乐	时	时	刻	刻	充	满
我	们	的	时	空	！							
★	你	走	了	，	在	那	漫	长	的	时	刻	，
我	的	心	就	像	秋	树	，	时	刻	无	奈	地
飘	洒	一	地	，	只	把	寂	寞	挂	在	枝	头
★	平	淡	的	时	光	，	平	淡	的	故	事	，

回

折画不能单独成为笔画，是在书写中将横写竖，或横与撇等连成一笔书写时的转折笔画。但在实际书写时，“折”有横、竖、撇等笔画形式包含在内，如横折就是横后连转写竖，

只	是	不	知	这	雨	夜	,	又	该	有	多	少
紫	色	的	落	寞	闪	现	于	你	的	梦	中	?
★	我	希	望	我	们	的	秘	密	通	过	秘	密
的	渠	道	有	一	个	秘	密	的	结	果	,	永
远	仅	为	我	们	所	能	破	译	,	而	不	需
要	另	一	个	译	者	。						
★	想	编	个	幽	默	的	故	事	,	告	诉	你
那	个	开	了	四	年	的	玩	笑	,	却	又	怕
弄	湿	了	干	干	净	净	的	秋	季	,	请	原
谅	我	。										
★	你	临	别	的	微	笑	虽	然	只	是	短	短
一	瞬	,	但	是	摄	在	我	心	的	底	片	上
,	都	留	下	了	永	恒	。	我	时	时	将	它
托	在	思	念	的	掌	心	里	,	那	形	象	是
那	么	真	切	,	那	么	清	晰	。			
★	当	你	的	朋	友	向	你	倾	吐	胸	臆	的

汉

三点水“氵” 三笔作扇面散开。先写上点，中点比上点稍偏左，在中点下部，比上两点间距较大处起笔写斜提，斜提收笔与上点收笔在一垂线上。

时	候	,	你	不	要	怕	说	出	心	中	“	否
”	,也	不	要	瞒	住	你	心	中	的	“	可	”。
★	当	你	静	默	的	时	候	,	你	的	心	仍
要	倾	听	他	的	心	;	因	为	在	友	谊	里
,	不	用	语	言	,	一	切	思	想	,	一	切
的	愿	望	,	一	切	的	希	冀	,	都	在	无
声	的	欢	乐	中	发	生	而	共	享	了	。	
★	当	你	同	朋	友	别	离	的	时	候	,	不
要	忧	伤	;	因	为	你	感	到	他	的	最	可
爱	之	点	,	当	他	不	见	时	愈	见	清	晰
。	愿	除	了	寻	求	心	灵	的	默	契	之	外
,	友	谊	没	有	别	的	目	的	。			
★	每	个	人	都	用	明	眸	传	递	着	求	知
、	进	取	、	理	解	和	信	任	,	让	我	们
在	友	谊	的	交	往	中	携	起	手	来	,	共
同	为	自	己	的	这	块	生	活	园	圃	的	沃
土	再	添	一	片	新	绿	!					

让

言字旁“讠”先写点，再在点下左部起笔写横折提。横短，折画顿笔正对点下，顿笔后写斜提，提稍小

★信任别人，别人才能向您表示
忠诚；尊敬别人，别人才能
向您表示敬意。

★谁想在困厄时得到援助，就
应在平日待人以宽。友谊使欢
乐倍增，使痛苦减半。

★朋友是一种财富，别吝啬给
予，否则，“永远”这两个字，
对你而言，终将只是个形容词

★人类之爱，不尽是亲人间
的爱，那种素昧平生的爱，则
更感人，更珍贵。

★以前盼望有一把别致牢靠的
锁，是为了守护很多秘密。而
如今，我已坦荡得如同晴空。

校园赠言·亲情篇

彼

双人旁“亻” 比单人旁上多一短撇。上撇短，下撇略长，两撇起笔在一垂直线上，竖画顶住下撇中部稍上处起笔垂直下行，写垂露竖。

				亲		情		篇				
★	灯	下	,	我	凝	视	着	您	的	脸	庞	,
不	知	何	时	您	的	额	头	上	又	平	添	了
皱	纹	,	不	知	何	时	您	的	双	鬓	已	染
成	了	白	色	?	妈	妈	,	您	太	辛	苦	,
太	操	劳	了	!	明	天	让	我	帮	您	煮	饭
洗	衣	好	吗	?								
★	父	亲	如	阳	光	,	予	我	刚	强	和	热
情	,	让	我	的	意	志	获	得	磨	练	;	母
爱	如	月	亮	,	予	我	温	情	与	诗	意	,
让	我	的	灵	魂	得	到	洗	礼	。			
★	一	个	人	,	最	可	怜	的	是	无	知	,
最	可	悲	的	是	自	私	,	最	可	敬	的	是
拼	搏	;	您	和	无	知	无	缘	,	您	摒	充
了	自	私	,	您	有	的	是	拼	搏	,	我	可
敬	的	母	亲	!								

队

左耳旁“卩” 横撇弯钩上收，钩画在竖画中部略上一点收笔，竖在横起笔处下笔垂直下行，写垂露竖。

★	妈	妈	,	我	庆	幸	您	是	我	的	妈	妈
,	因	为	我	从	来	没	有	像	您	这	样	长
久	的	朋	友	。	我	们	的	友	谊	像	块	晶
莹	的	宝	石	。	多	少	年	来	,	我	们	用
真	诚	来	雕	琢	它	,	用	智	慧	来	修	饰
它	。	看	,	它	玲	珑	剔	透	、	光	彩	奕
奕	,	它	的	价	值	无	与	伦	比	。		
★	世	界	不	是	上	帝	创	造	的	,	而	是
母	亲	创	造	的	。	在	这	思	念	的	时	刻
,	我	更	加	依	恋	您	的	慈	祥	,	您	的
温	暖	,	您	的	微	笑	,	您	给	予	我	的
爱	...	...										
★	您	用	母	爱	哺	育	了	我	的	魂	魄	和
躯	体	。	您	的	乳	汁	是	我	思	维	的	源
泉	,	您	的	眼	里	长	系	着	我	生	命	的
希	冀	。	在	您	的	节	日	,	我	只	能	说

情

竖心旁“忄” 左点写竖些，居竖中左侧，竖要垂直舒展、且长；右点在竖的右上部与左点起笔处在一水平线上。

出	；	我	的	母	亲	，	我	不	知	如	何	报
答	您	。										
★	海	是	伟	大	的	，	因	为	它	能	容	纳
千	江	万	河	；	海	又	是	平	凡	的	，	因
为	它	来	源	于	一	点	一	滴	。	而	您	像
大	海	一	样	，	集	伟	大	平	凡	于	一	身
★	我	们	的	欢	乐	是	母	亲	脸	上	的	微
笑	，	我	们	的	痛	苦	是	母	亲	眼	里	深
深	的	忧	伤	，	我	们	可	以	走	得	很	远
很	远	，	却	总	也	走	不	出	母	亲	心	灵
的	广	场	。									
★	母	亲	的	痛	苦	和	爱	，	创	造	了	这
一	天	——	生	日	，	使	我	们	从	此	懂	
得	了	生	命	和	情	感	。	在	您	的	这	个
节	日	中	，	遥	寄	我	深	深	的	思	念	和
祝	福	。										

抖

提手旁“扌” 先写短横，稍向右上斜；再从横上部偏右处起笔写竖钩，竖插横中稍右处垂直下，顿笔后写钩；斜提起笔稍往左边一些，插竖中部，收笔与横右端在一垂线上。

				师		谊		篇				
★	是	您	,	为	了	使	生	病	的	同	学	不
落	下	课	程	,	却	每	每	忘	记	女	儿	还
在	幼	儿	园	里	哭	着	要	妈	妈	...	...	
	是	您	,	病	中	还	颤	抖	地	紧	握	着
粉	笔	...	...									
	今	天	,	我	把	秋	风	和	贺	卡	一	起
寄	给	您	,	我	敬	爱	的	老	师	,	愿	收
获	的	季	节	永	远	属	于	您	!			
★	在	生	命	之	旅	中	,	生	活	一	会	儿
把	您	抛	到	谷	底	,	一	会	儿	又	把	您
推	上	浪	尖	,	唯	有	一	点	不	变	的	:
是	您	对	孩	子	们	的	爱	。	在	教	师	节
的	今	天	,	我	们	这	群	孩	子	向	您	鞠
躬	致	谢	了	!								
★	老	师	,	您	的	爱	能	使	枯	木	冒	出

地

土字旁“土” 先写短横，稍向右上斜；再从横上方偏右处起笔写短竖，插横中稍右处而垂直下；下横改为平提，起笔稍偏左，中间稍偏左，中间触短竖，收笔比横右端稍出，字形变窄、小。

新	芽	,	使	沙	漠	变	成	绿	洲	,	您	如
温	暖	的	河	流	,	轻	托	着	我	生	命	的
小	舟	,	缓	缓	驶	向	成	熟	的	彼	岸	!
★	敬	爱	的	老	师	,	没	有	春	的	耕	耘
,	哪	来	荷	香	十	里	;	没	有	您	的	辛
劳	,	哪	来	明	天	的	栋	梁	。	愿	您	永
远	是	春	的	使	者	,	把	希	望	洒	向	人
间	。											
★	老	师	,	在	今	天	我	们	身	上	散	发
的	智	慧	的	光	芒	里	,	依	然	闪	烁	着
您	当	年	点	燃	的	火	花	!	没	有	您	昔
日	慷	慨	的	奉	献	,	哪	有	我	今	天	的
收	获	!	谢	谢	您	!						
★	老	师	,	您	用	心	血	浇	灌	了	幼	苗
,	在	繁	花	似	锦	的	园	圃	里	,	到	处
都	有	您	培	育	的	奇	花	异	葩	的	光	耀