

钢笔正楷字入门

ZHEN GKAIZI



钢笔正楷字入门

宋金榜 著

时代文艺出版社

钢笔正楷字入门

作 者：宋金榜

责任编辑：何 武

责任校对：冯晓岩

装帧设计：何 武

出 版：时代文艺出版社

(长春市人民大街124号 邮编：130021 电话：5638648)

发 行：吉林省新华书店

印 刷：长春市二道新艺印刷照排厂

开 本：787×1092毫米 16开

印 张：6.5

版 次：1997年11月第1版

印 次：1997年11月第1次印刷

印 数：7 000

书 号：ISBN 7-5387-1155-4/I·1106

定 价：9.80元

学写钢笔字同学写毛笔字一样，要从临帖入手。选一本什么样的帖是“学者”应慎重对待的事，而编著出版一本什么样的帖却是“教者”必须认真研究的事。这是个涉及教材教法的问题。

我在多年自学写字和偶尔指导亲友子弟习字的实践中体会到，在生活节奏日渐加快的今天，不能让初学者特别是中小生成百上千遍地摹仿字帖上的字形，因为繁重的课业，使他们拿不出更多的时间用在练字上。应该寻找一条途径或一种方法，帮助初学写字的人特别是中小学生在有限的临帖时间内，最大限度地调动起主观能动性，引导他们在保持正确姿势的前提下，尽快掌握习字的一般规则和结字的一般规律，从而在较短的时间内掌握一套能触类旁通，举一反三的结字方法。达到这个目的，编写

一本或者一套集理论概括、启蒙讲义，习字范本三位一体的字帖不失为一条有效途径。

大约在两年多以前，我于一个偶然机会，开始了这样的实验：我采用“反弹琵琶”的方法，尝试着把如何端正写字姿势、如何执笔、运笔，笔画的种类、笔画的态势、笔画的搭配、笔画的变化、偏旁的变化渐及各类字型的结构方法等最一般的常识编成“顺口溜”，或称“歌诀”，写成临习范字，让说明文字“反客为主”，走到“被临写”的位置上，给就学者当字帖用，后经断续实验发现，临（抄）写这些“歌诀”，较之临写与习字规则，结字规律无关的其他文字相比，具有明显的优越性：

第一、初学写字，无需费时再去研读“注意事项”，也无需担心写字时忘记保持正确姿势等等，因为被临写的范字本身

就时刻提醒习字者应该怎样，只要习字者认识字，能够一边写一边照着作就可以了。

第二、学写字，楷书是基础；学写钢笔正楷字，结构是主要问题；结构的重点又在于“得法”，即懂得多数字的结构法，而不在于是否学得某个字的“形”。我费了许多精力，寻找和总结出的各类字型（而不是单个字）的结构规律，编成的“歌诀”，写成的临习范字，其优势即在于此。如果能够端正写字、执笔姿势，会运笔，能把主要笔画写得差不多，临（读）本帖，理解一条规律，便可自由地组织好一批汉字的结构。这就帮助初学者较好地解决了临帖多日，只会写帖中字，不会写帖外字的困扰。

第三、由于“歌诀”所传授的是一般的习字规则和结字规律，重在“法”而不局限于某个字的“形”，所以，如果习字者

不喜欢本帖范字的“模样”，可将其作为一本普通读物浏览，然后按照帖中揭示的规律指导自己去临习所喜欢的任何一家字帖，也会有一定的帮助作用，不必担心学了我家，疏了众家。换言之，本帖所提供的是“桥梁”，或者说是一架“便桥”，习字者可将这“便桥”搭在任何自己想通过的硬笔正楷，包括行书的津梁，也可通过这“便桥”去拜访任何自己所喜欢的“大家”，完全不必，也没必要呆在“我家”。实验证明，这方面的结果也是肯定的。

由于学识所限，我虽尽了最大努力，但帖中疏漏和谬误仍在所难免。企望得到来自各个方面的批评、教正。

著 者

一九九五年五月一日于长春
一九九六年十二月十日重改

前言	笔画的变化	14
姿势	1	偏旁的变化
执笔	1	左右型结构
运笔	2	上下型结构
字体	3	左中右型结构
笔画	4	上中下结构
主要笔画的写法(表)	5—6	包围型结构
笔画结字练习		其他型结构
举例(表)	7—8	写字与书法
笔画的态势	9	部分部首结字写法
笔势要连贯	9	
写字的笔顺	10	附录:
临帖的方法	11	1. 古代书法家
结构诸原则	12	故事
独体重主笔	13	2. 书法要论今译
笔画的搭配	13	3. 格言数十则

提 示

端正姿势后，松肩、拔背、略含胸极为重要。作法是：坐正后，用意使后背稍向后、向上提拔，前胸随后背向后、向上稍作含收；两脚平置地面，与臀部、双肘共同承担身体重量，使全身处于轻松状态。这样，坐上半天都不觉累。否则，背、肩、臂、手都将处于紧张状态，坐稍久，便令疲惫，写字便成了苦差事。

拇指、食指合力侧捏，中指用指甲与肉交接处的侧面抵住笔杆；笔杆斜向右贴住食指指根关节处，也可略前或稍后。捏与抵两种力量共同控制笔的运行。

		姿		势		
写	字	姿	势	先	端	正
身	须	坐	正	纸	铺	平
两	脚	分	开	平	放	地
松	肩	拔	背	略	含	胸
左	手	镇	纸	轻	轻	按
右	手	执	笔	款	款	行
不	能	驼	背	伏	桌	上
切	忌	歪	斜	左	右	倾
		执		笔		
拇	食	中	指	捏	抵	控
笔	杆	稍	向	右	后	倾
食	指	略	前	执	笔	好

提 示

食指略前，拇指稍后，亦是执笔关键。

许多中小学生对不懂此理，将拇指置于食指之前，用拇指指根处夹住笔杆，如此执笔必僵硬。而且，由于拇指关节凸出，挡住视线，只好歪着头，斜着眼，久而久之，导致斜视、近视，势所必然。

三天可练成，是指基本笔画的大致写法。运笔中的起笔、收笔要轻重分明，不可拖泥带水。

毛笔运行中，要求“万毫齐力”，锋端要有“千钧之力”，以求“力透纸背”之效，故言“主重”。这里的“重”并非指使劲按笔，而是靠笔毫的“柔中之刚”的弹力劲，使墨在笔的运行中渗透到纸的深层。

拇	指	稍	后	视	线	明
名	指	小	指	自	弯	曲
依	托	纸	面	便	运	行
指	实	掌	虚	应	记	住
否	则	运	笔	定	不	灵
笔	杆	角	度	有	幅	度
小	字	稍	陡	大	略	平
		运		笔		
运	笔	三	天	可	练	成
起	收	提	按	务	分	明
用	劲	要	同	毛	笔	异
毛	笔	主	重	钢	笔	轻
说	轻	并	非	如	飘	絮
轻	捷	出	在	道	劲	中

提 示

钢笔运行却要求相对轻柔些。否则，软纸难以承受硬尖的重划，笔画也难有活力。

轻重劲在行笔中交替使用，笔画才有生气。

写2厘米以上的字应该借助运掌之功。

道	劲	必	须	有	轻	重
轻	重	分	明	妩	媚	生
最	忌	行	笔	一	个	劲
一	劲	到	底	死	蛇	虫
运	笔	幅	度	有	大	小
小	字	略	紧	大	宽	松
字	小	运	笔	运	手	指
字	大	应	该	借	掌	功
		字		体		
东	方	巨	龙	是	中	国
疆	域	辽	阔	人	口	多
文	明	历	史	五	千	年
书	法	源	流	一	趟	车
字	体	篆	隶	楷	行	草

字体分类，一般分篆、隶、楷、行、草五种。钟鼎（包括石鼓）文、甲骨文属于篆书范畴，现已不常用。魏碑体基本属于楷书范畴。此外，还有介于行书、楷书之间的行楷，介于行书、草书之间的行草。

汉字全部书体总共有多少种，实难统计，仅篆书就有100余种（见清康熙年

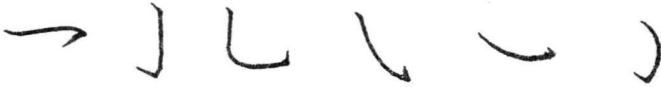
提 示

间刊印的《百体千字文》)。

八种基本笔画在结字过程中可变化出数十种之多。毛笔字多达64种(柳溥庆先生编《标准习字帖》),少者亦有39—42种(上海书画社《中学生字帖》)。钢笔字通常有二三十种(有人列出43种,似觉过繁)。顾仲安先生列出25种(《钢笔书法入门》,载《中国钢笔书法》1985年第1期)。人民教育出版社《新编小学生字典》列出28种。本帖列出30种;熟练八种基本笔画,再练一下变化的30种也就可以了。

还	有	钟	鼎	甲	骨	刻
实	用	楷	行	居	首	位
楷	书	功	夫	不	可	缺
		笔		画		
汉	字	笔	画	点	为	首
横	竖	撇	捺	钩	挑	折
基	本	笔	画	仅	八	种
结	字	变	化	比	较	多
横	竖	有	长	又	有	短
撇	捺	长	短	有	平	斜
长	竖	悬	针	和	垂	露
短	竖	只	需	写	半	截
钩	折	弯	斜	带	左	右
挑	最	单	一	略	平	斜

名 称	写 法 与 式 样
点	下笔由轻入重，轻轻一顿即可。侧点较多，宝盖正上之点可略直；两点水与三点水下挑应稍陡，太坡则散；火字点与雨中四点要方向各异。 
横	起笔稍顿，顺势执笔右行；中间行笔要轻，要道劲；收笔要稍重，要体现出顿笔回锋之势。短横起笔也可不顿，但收笔必需有顿笔回锋之势，即一顿一回。 
竖	悬针竖起笔向右下一顿，执笔顺势直下，行笔至三分之二处，用笔力量逐渐减轻，至收笔处轻轻将笔提起；垂露竖起笔同悬针，收笔轻顿或作回锋之势。 
撇	起笔稍顿，顺势向左下轻快地撇出，收笔似悬针竖。笔画的长短和方向因字的结构需要各有不同。长撇要写得悠扬。短撇要写得凝炼，行笔似往左平推。 

名 称	写 法 与 式 样
捺	起笔由轻入重，逐渐加力；行笔至捺脚处加力至极限。然后由重转轻，很快地向右作平势捺出，收笔用力与悬针竖收笔大致相似。 
钩	除弯钩与卧钩外，起笔多作顿笔；弯钩、斜钩、卧钩中段行笔要造似画圆，不能忽直忽弯，不能太直或太弯。所有钩收笔前都要顿笔蓄势，然后很快“挑”出。 
挑 (提)	起笔稍顿，然后执笔由重渐轻顺势将笔提离纸面；挑有平斜之分，但行笔用劲相同，只是方向或角度不同而已。 
折	起笔与横、竖的起笔略同；折笔处多作顿笔。一字中有两处或更多相同方向的折笔，一处要锐(尖)一些，一处要钝(直)一些。如局、仍，上折锐，下折钝。 

笔画	名称	结字举例
丶	点	六 文 为 主 心 冰 江
一	横	三 十 王 土 干 上 下
丨	悬针竖	牛 羊 中 申 斗 千 车
丨	垂露竖	甲 第 不 慚 你 禾 壮
丿	撇	人 命 重 香 火 川 广
㇏	捺	入 八 公 之 走 足 进
㇀	横钩	买 矛 皮 彼 波 室 家
㇄	竖钩	小 水 创 刊 手 提 捧
㇚	竖弯钩	儿 兄 光 先 化 元 兆
㇚	弯钩	孔 子 承 丞 好 学 字
㇚	斜钩(戈钩)	氏 民 底 戈 我 戏 成
㇚	卧钩	心 必 思 想 虑 德 志
㇚	竖弯	四 西 酉 尊 酋 洒 洒
㇚	挑(提)	地 理 环 境 跟 冻 虫
㇚	竖挑	良 民 衣 裳 很 表 衷

笔画	名称	结字举例
㇀	横折	口 田 回 五 吾 里 重
㇀	横折钩	永 月 丹 舟 角 解 觥
㇀	横折钩	母 母 海 毒 毓 每 侮
㇀	横撇	水 经 圣 欢 受 爱 叔
㇀	撇折	玄 云 去 育 能 参 悬
㇀	撇点	女 安 如 案 威 要 委
㇀	横折弯钩	乙 九 旭 抛 飞 凡 风
㇀	竖折	山 区 医 画 齿 龄 函
㇀	竖折折钩	马 鸟 弯 弓 引 张 弦
㇀	横折挑(提)	说 话 评 语 谁 识 诗
㇀	横折折撇	这 边 进 退 建 延 廷
㇀	横撇弯钩	陈 阵 陪 邮 那 郑 帑
㇀	横折折折钩	乃 奶 孕 盈 仍 秀 携
㇀	横折弯	沿 铅 船 股 段 设 朵
㇀	竖折撇	专 传 转

提示

笔画的态势是指笔画的形态、姿势，它因人的性情、时代风气时尚的不同而稍有差异。

点不能写得太正，应如“高峰坠石”；横要写得平稳中带道媚，如“玉案”；竖要写得如“万岁枯藤”、“铁柱”般苍劲有力；短撇名“啄”，像啄木鸟啄木；长撇名“掠”，如飞鸟掠水，用劲如挥鞭抽马；捺像“金刀”，形有曲势，刃要锋利；钩名“趯(tì)”，踢的意思，踢前要收足蓄势；挑名“策”，要干脆；折如弯曲的膝与肘。

笔势连贯，要求字中笔画要体现出“互相承继”之势。如：王 五

笔势连贯也有称笔意连贯的。笔意一般是指书法作品的意趣、气韵、风格

	笔	画	的	态	势	
点	取	侧	势	轻	轻	顿
横	如	玉	案	平	中	道
竖	名	藤	柱	求	苍	劲
撇	似	扬	鞭	抽	马	牛
捺	象	金	刀	出	利	刃
钩	若	踢	球	足	要	收
挑	随	顿	笔	轻	提	起
折	如	力	士	屈	膝	肘
	笔	势	要	连	贯	
字	中	笔	势	要	连	贯
点	画	呼	应	是	关	键
意	在	笔	先	方	下	笔

提示

等，表现在点画的姿态、字体的结构中，与笔法、笔势同为书法三要素。沈尹默先生对此有精当论述。

写字的一般笔顺是：先横后竖，先撇后捺，先上后下，先左后右，先外后内（没有底框的上包下结构，如：月、内、向等），先“进入”再封口（全包围结构，如日、回、困、国等），先中间后两边（独体字的水、永、承等）。也有个别例外的，如：火，可以按、ノ、灬顺序，也可以按、丶、灬顺序写。

追	求	笔	断	意	未	断
信	马	游	缰	随	意	写
字	成	一	定	不	好	看
不	是	呆	板	少	精	神
就	是	笔	画	闹	意	见
	写	字	的	笔	顺	
写	字	笔	顺	有	规	矩
先	后	顺	序	不	能	逾
先	横	后	竖	并	撇	捺
先	上	后	下	同	左	右
先	外	后	内	无	底	框
全	包	进	人	再	封	口
中	间	两	边	谁	先	后
先	写	中	间	后	左	右

提 示

临帖的关键是看帖，所谓“读帖”。要临得像，首先要“读”得懂。作法是：先认真看懂一个字的结构比例，再认真看各笔画的用笔——起、收、提、按、形态等，有了大概印象后，再认真临写这个字。如此逐渐由少及多，由一字延及一行，由一行延及一篇；由对临（照着写）延及背临（默写）。这样，看似虽慢，收效却快。否则，只图速度，必然事倍功半，自寻苦恼。

如果时间紧张，不必匆忙临帖，“读”即可。

遇	到	个	别	细	思	量
灵	活	掌	握	巧	调	度
	临	帖	的	方	法	
自	古	临	帖	信	苦	功
功	夫	用	到	自	然	成
其	中	也	有	秘	诀	存
读	帖	务	必	要	认	真
行	笔	结	构	细	琢	磨
字	中	妙	处	记	在	心
看	懂	之	后	再	下	笔
临	帖	莫	作	匆	忙	人
如	果	时	间	不	够	用
宁	可	读	帖	三	五	分
简	单	依	样	画	葫	芦