

徐梅 金容书写
本社编

达标训练

行书等级

规范钢笔

学生

	裁					
	家					
带	拂	踏	诗	复	希	
	郁	燕	聪	誉	弛	荷
	略	海	被	恭	牧	怕
墙	邑	添	爱	更	事	
				依		

33.75
5

每文化出版社

ISBN 7-80646-048-9



9 787806 460481 >

定价：11.00 元

G633.75 544
X75

学生 规范钢笔 行书等级 达标训练

本社编
徐梅 金容书写
上海文化出版社



A0909441

上编 钢笔行书基础训练

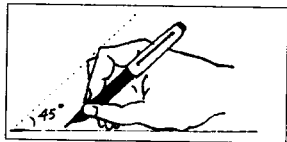
钢笔执笔法和写字姿势

一、钢笔的执笔方法

钢笔字的执笔法称为“三指执笔法”。

1. 用大拇指与食指的指肚捏住笔杆；中指微曲，使它的第一节关节从后面抵住笔杆。三指要用力均匀，使力从三个不同方向一齐聚集在笔杆上，这样就能把笔杆紧紧握住。这称为“指实”。指实，便于使力。

2. 无名指和小指跟着中指一齐弯曲，依次紧靠中指。由于手指直接或间接地都用来握笔，所以此时掌心是空的，这称为“掌虚”。掌虚，便于笔杆前后伸缩。



3. 执笔的位置宜在笔尖上方一寸左右处。执笔太低，会阻挡视线；执笔太高，不便于使力。

4. 笔杆向右自然倾斜，与纸面成 45° ~ 50° 的夹角。笔杆的上方斜靠在虎口的右侧，即食指指骨的根部处。

5. 钢笔帽应套在笔杆上，这样可增加钢笔的重力和沿伸笔杆的长度，产生“捏得牢”的感觉，便于使力。

凡不符合上述方法的各种执笔姿势都是错误的，必须避免。

二、写钢笔字的姿势

写钢笔字也要有正确的姿势，要求头正、身直、胸舒、臂开、足平。

头正：头部端正，不歪斜俯仰。目光正视桌面，眼睛距离桌面一尺左右。

身直：上身保持正直，稍向前倾，不可合扑在桌面上。

胸舒：胸部与桌子约一拳距离，不可让胸口抵住桌沿，以免影响呼吸。

臂开：两臂自然撑开，保持一定距离，小臂平放在桌面上，一手按纸，一手写字。

足平：两脚脚掌着地，左右稍稍分开。

三、写字前的准备

写字之前，要做好钢笔、墨水、纸的准备。

1. 钢笔内要保证有足够的墨水。使用的墨水要固定品牌，不要让不同品牌和不同颜色的墨水混用。墨水瓶使用后要马上盖好，以免灰尘落入瓶内。

2. 对钢笔要倍加爱护，不可在硬质的、粗糙的、有油污的或有短纤维的纸上、布上、木板上写字。写字时要把笔帽套在笔杆上。

3. 在单页的纸上写字，可在纸下垫一份折起来有几层厚的报纸，这样可减少笔尖与桌面的磨擦，而且因报纸的弹性作用，写出来的点画有线条粗细变化。写字时，笔尖与纸面的角度以 45° 为好。

中学生怎样学写钢笔行书

行书是种人们普遍喜爱的书体。它有两个优点：一是笔尖在纸上“行”，书写速度快；二是对点画要求不像楷书那么严，书写时心情比较放松。为适应学习与日后工作的需要，一个人进入中学阶段后就应该学会书写行书。

一、初中生学行楷，高中生学行书

行书根据用笔的特征，可分为以方笔写的行楷，以圆笔写的行草以及方圆兼用以圆

笔为主的通用行书三种。从下面以三种不同写法书写的“青春之光”四字，可看出它们与楷书的区别有着程度上的不同。

楷书 青春之光

行楷 青春之光

行书 青春之光

行草 青春之光

行楷：用楷书笔法写的行书，线条直，折角方，这是方笔的特征。但在行楷的点画中，已有牵丝和简单的连笔。行楷的书写速度比楷书快，易认易学，适合刚开始学写行书的初中生练习书写。

行草：写法同楷书很不一样，线条曲，折角圆，这是圆笔的特征。每个字的点画几乎都被连成一笔书写，且写法草化。行草的书写速度非常快，但不好认读，也不易学写。其中一些常用字的行草写法，在社会上已广为流通，可以适当学用。

行书：字形跟行楷比较接近，但点画线条又同行草相似。点画中，连笔情况比行楷多，但又不像行草那样一笔到底。这种以圆笔笔法为主的行书，就是通常意义上所指的行书。本书以后所提的行书，也即指这种行书。行书中兼用一些行楷、行草字，书写灵活，自由，速度很快，也容易认读，比行楷、行草更具实用性，很适合高中生学习使用。

本书的点画练习与应试练习均分为行楷与行书两种，分别供初中生与高中生练

习，使用都采用先描后临的形式。虽然如此，由于行楷与行书之间相互的因果关系，初中生在认真练习行楷并有一定基础后，也可进而去练习行书，不必一定限制在行楷阶段；高中生原来书写基础较差的，则可先学行楷再学行书。对此，教师和学生均可因人而异，灵活掌握。

二、学会快速写字

行书点画的第一特征是点画用笔轻巧灵活，书写速度快。行书的点画，带有动态，书写时要轻提轻按，笔一落纸就可直接运笔，如果要加按顿，也是一按即起。运笔有提按的好处是，可使书写的快慢变化分明，并使点画线条有粗有细，形成牵丝。但为了加快书写速度，不加按顿也是可以的。

方笔书写慢，圆笔书写快，因此，学写行书都要渐渐从方笔书写进入用圆笔书写。行楷是用方笔写的，但也并非笔笔直来直去，而是略带一点圆势。点画用笔由方变圆，线条由直变曲，这是一个渐进的过程，对此不能性急。但也不必担心用圆笔写字很

难,因为楷书中就有圆笔点画。如“心、戈、了、已”等字的钩画都是圆笔,所以事实上人人都已学会了用圆笔写字。

三、学会点画连笔

行书点画的第二个特征是点画连笔。几笔点画可以连起来,书写速度当然就快了。行书有三种连笔法。

1. 折笔连笔法

以牵丝连笔的组合点

兴 小 冷 求 家 率

点画直接连笔的组合点

兴 小 冷 求 家 率

横、竖、撇等主干点画,也用带折的办法来与下一笔相连。这些带上折、钩、挑的点画使用频繁,成了行书的专有点画。如“奋”的上横带有向上的钩,行书中就称此横为上

行书中常用在点画上加折、加钩、加挑的办法来使前后两笔点画相连。加折后点画线条用牵丝连的称为虚连,具有笔断意连的效果;加折后点画线条直接相连的称为实连,具有直观的效果。

成对的组合点,点画之间存在着呼应关系,写行书时让这些点稍稍折一下,再以牵丝相连,可使组合点的呼应关系更加明确。

钩横,“事”的横带有向下的钩,称为下钩横。行书中带折的点画还有左钩竖、右钩竖、曲钩撇等。

奋 事 陈 新 居 言

相同的笔画连笔时,也用折笔的方法。

如三连横、二连竖、三连撇、竖二点等。

丰 影 川 冬 以 给

距离近且笔顺连贯的前后点画,可直接用折笔法连起来。如“厘”的横与撇连成横

折撇,“下”的横与竖连成横折竖等。

厘 下 止 城 朱 梅

2. 转笔连笔法

距离较远、笔顺由下而上的前后点画,在用圆笔写的行书、行草中,常用转笔法相连。按顺时针方向转的是顺转,按逆时针方向转的是反转,转笔处出现一个卵形圆。转笔时还可将许多点画用半个圆或一个圆一

起连起来,形成圆转,如行草“可”字中就有一个表示连笔的圆转。行楷在这种情况下,一般都用牵丝相连,也可连起来写,在折笔处形成一个小三角形。但注意不宜用三角形来代替圆转,否则就会有生硬之感。

方笔钩起连笔	王 扛 平 有 犹 文
圆笔顺转连笔	可 扛 平 有 求 文
方笔翻起连笔	上 直 存 戈 尧 是
圆笔反转连笔	上 直 存 戈 帝 是

3. 回锋连笔法

距离很近,但笔顺先要往回走的,可用回锋法连笔,即先往回走,回到下一笔起笔

位置时和下笔相连。回锋的痕迹在笔形上不很明显,主要靠运笔时的反弹力来完成。

原 可 上 口 人 成

四、熟悉点画变化

行书点画的第三个特征,是点画可简省变化,甚至一字可有多种写法。

1. 改变笔顺

行书笔顺与楷书笔顺基本相同,但也有些字可改变笔顺,大多为行草写法。

常规笔顺	上 土 米 手 和 制
变化笔顺	上 土 米 手 和 制

2. 改变笔形

以别的点画代替原来点画。如平撇常

常就写成短横。“反、后”等字,平撇连斜撇改成横折撇,写起来更觉顺手。

常规笔形	反 后 丘 爱 会 高
变化笔形	反 后 丘 爱 会 高

3. 简省点画

将一个字的点画省去,保留重要的点画和外框,或者用很简单的短横斜线来代

替某些笔画或部件,从而使书写简化,速度加快。

姜里卑其彩常
姜里卑其彩常

4. 一字多写

由于行书点画书写上灵活多变的原因，
使有些字出现了多种写法。这些不同写法

长期共存，已得到社会认可，可根据各人爱好选用。

花 花 花 花 花

五、写好行书点画的注意事项

1. 认清点画的长短、走向，使点画到位。书写行书时由于速度较快，点画长短走向可允许适当变化，但行楷变化宜小，行书要灵活有度。

2. 长横宜平，中竖宜直。由于动态关系，行书的点画可允许有所倾斜。但写行楷仍要注意横平竖直，写行书横画斜些无妨，但竖画仍然要直。

3. 点画要有连有不连。有的点画连笔写，有的点画单独写，这样才主次分明，富

有变化。独体字中的主笔都须单独写，最后一笔是点的也宜单独写，相邻的次画可连笔写。合体字中的点画连笔可在部件之内进行，部件与部件之间，行楷可用牵丝相连，行书与行草既可牵丝相连也可直接连笔。

4. 书写速度要有节奏。连笔的点画虽多，但书写速度快；另起笔的点画虽只有一笔，却书写速度慢。它们所花的时间是一样的，就像音乐中的节拍一样，都是一拍。我们写行书时，可把每个字都分成几小拍来写，少则一拍，多则八九拍，一般是二至四拍。一拍之内的点

有	𠂇	有	有	
志	𠂇	志	志	
者	𠂇	者	者	
事	𠂇	事	事	
竟	𠂇	竟	竟	竟
成	𠂇	成	成	

高	𠂇	高
山	𠂇	山
冻	𠂇	冻
水	𠂇	水

画基本上是实连的,一拍与一拍之间的点画则不直接相连。如例字中的“有志者事竟成”,除“竟”字是四拍外,其余都是三拍写成。行草的点画虽然看上去是一气呵成,但实质上仍有运笔的快慢变化,如例字“高山流水”的每个字都用二拍写成。写字时注意掌握节奏,有助于把字写准、写美。

5. 熟记行书的偏旁写法。行书的偏旁字,有的与楷书同样写法,有的则已形成专门的偏旁笔形。无论行楷、行书、行草,写到这类偏旁字时,都应尽量按行书笔形写,这样才能达到书写快速的目的(参见附录一)。

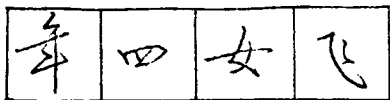
6. 写行楷以方笔为主,直线多于曲线;写行书以圆笔为主,曲线多于直线。无论写行楷、行书,都要方圆兼顾,并以一种笔形为主,不要一味方或一味圆。

六、把行书写端正

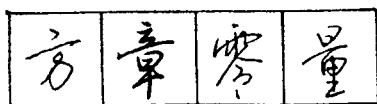
写行楷也要像写楷书一样,应该字形端正,结构匀称。写行书、行草时,字形结构可以灵活有变化,但也是在端正中求变化。

1. 行书的基本结构

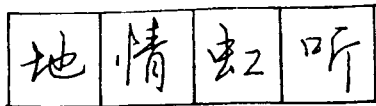
①随形 独体字的字形有长、短、扁、方不同,字体有正、斜之分,写行书仍要按原形书写,不可改变。这样,写由独体字组成的合体字时才不会乱套。



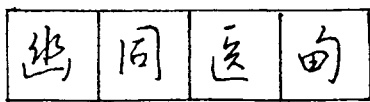
②平稳 上下结构的字要求重心稳定。重点在使上下两个部件(即字头、字脚)位置摆稳。先看准字头的中心部位(中间有点、有竖的可确定位置,没有点和竖的可目测),再以同样方法看准字脚的中心部位,最后使两个中心部位基本对齐就可以了(行书不像楷书那样严格)。



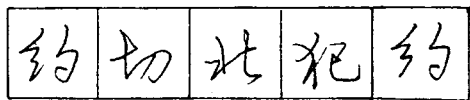
③齐平 左右结构的字要求搭配协调平衡。左右两边部件长短差不多的,应使左右两边平头齐脚;左短右长的使字头相平,左长右短的使字脚相齐。



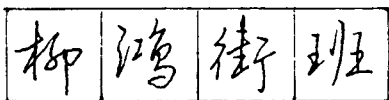
④匀边 包围结构的字要求方框与框内的部件四边空匀,同时还有透气的地方。如“同”字的左上角稍稍开口,就有气爽之感。



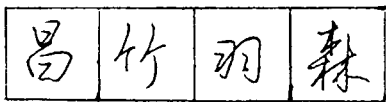
⑤向背 左右结构的字,左右之间有的有向背关系。只要点画到位,这种向背关系就能很好表示,但点画不对,效果就可能不佳。如图中左边“约”字左右相向,右边“约”字绞丝旁不到位,感觉完全两样。



⑥参差 左中右结构的字,三者排列不要一样高低,否则过于呆板。排列时使左右高低参差错落,看起来更觉有序。



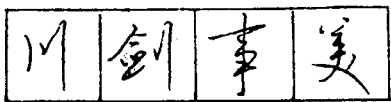
⑦变化 上下左右部件是同样的字,不要等同书写。上下排列的要上收下放,左右排列的要左敛右展,这样才显得变化有致。



2. 行书结构的灵活变化

①伸缩 让有的点画缩得很短,有的点画拉得很长,形成明显的对比效果,可增加

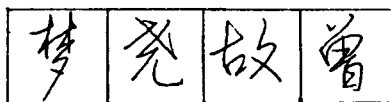
点画的美感。



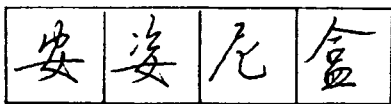
②俯仰 上下都有横画的字,两横之间存在俯仰的对应关系。这种关系在楷书中不很明显,行书中则可适当强调,以增加点画间的内在韵味。“示、元、未”等字上横写成近似带钩的斜点,即出于这个原因。



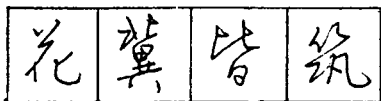
③正斜 合体字中有一种字是正斜组合,即一个部件是正体,另一个部件是斜体,书写时就要一正一斜。行书除了这样写外,有时还巧妙地将原来两个正体的部件,写成一正一斜。如“故”字的“古”写成左倾,“曾”字的头写成左斜。从字形上看,结构改成一正一斜后,这两字反显得生动有趣了。这出于连笔的需要,并非每个字都可改变的。



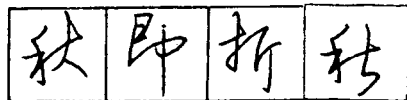
④收放 字头字脚,一收一放,形成对比,具有艺术效果。但哪个收,哪个放,要安排合理。



⑤开合 上下结构的字,有的部件是由左右点画或左右小部件组成的,可使这种组合写成有开有合。这也是出于对比与平衡的需要。



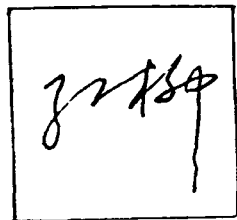
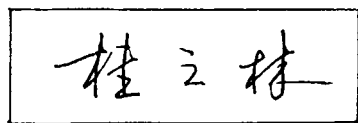
⑥升降 左右结构的字,左右排列原来比较整齐或者稍有高低错落,行书中有时可故意造成高低不齐或使错落程度加大,使之产生某种特殊情趣,如例字的两个“秋”字。这种现象主要出于左右两边连笔的时候。但这种升降变化不可强而为之。



⑦舒展 写行书比写楷书自由放松,书写者在写得兴致很浓时,会有一种挥洒自如的感觉。这时,乘兴将某些字的某些点画写得左舒右展,会产生较强的艺术效果。这种写法在书法作品中经常可以见到,在日常书写中则只可偶尔为之。

七、识知一些常用行草字

当今时代的中学生,生活在一个充满各种知识信息的氛围中。从报刊影视、商品广告及各种文化活动中,常会看到一些行草字,求知欲强盛的中学生就会自觉或不自觉地将一些行草字引入自己的书写中。对这种正当的欲望,给以正确的引导,会产生积极的效果。因此,让初中生识知、高中生学写一些常用行草字,应该是可行的。但注意:一、非常用字不学,二、已是简化字的不再写原来繁体的草写。现选择部分常用行草字附录于后,供参考。(附录二)



附录一：左边偏旁字行书笔形

笔形特征	左旁字字例(括号内为行书写法)
长竖长撇不带挑	小(小、小) 巾(巾) 十(十) 身(身)
短竖短撇可加挑	亻(亻、亻) 卩(卩、卩) 彳(彳) 彳(彳)
底横一律写成挑	土(土、土) 王(王、王) 立(立) 耳(耳) 乚(乚) 乚(乚) 彡(彡) 口(口、口) 日(日) 月(月) 田(田) 酉(酉) 鱼(鱼) 目(目) 足(足)
撇点组合改长挑	木(木) 禾(禾、禾) 禾(禾) 禾(禾) 禾(禾) 米(米、米) 采(采) 火(火、火、火)
脚部有竖(撇、钩)横(挑)相交(相邻)者可用竖转挑	才(才) 牛(牛) 车(车、车) 卓(卓、卓) 革(革、革) 舟(舟、舟) 女(女、女、女) 羊(羊、羊) 半(半、半)
说明	1. 左旁字竖横相交时,竖不穿在横的中间,要往右移一点; 2. 写法与楷书相同的,本表不列入。

附录二：常用行草字

(左为行楷,右为行草)

山 山	光 光	金 金	跳 跳	耳 耳
女 女	花 花	禾 禾	借 借	诗 诗
文 文	世 世	香 香	刻 刻	能 能
五 五	事 事	雪 雪	欣 欣	单 单
上 上	更 更	新 新	望 望	年 年
手 手	两 两	州 州	原 原	同 同
本 本	外 外	南 南	即 即	者 者
在 在	米 米	老 老	若 若	良 良
再 再	高 高	如 如	满 满	虚 虚

亦 𠂇	明 明	通 通	非 非	扁 扁
要 𠂇	多 多	韩 韩	色 色	说 说
泽 泽	唯 唯	物 物	里 里	寿 寿
律 律	政 政	舟 舟	是 是	德 德
逢 逢	官 官	各 各	黄 黄	得 得
然 然	戎 戎	容 容	革 革	此 此
青 青	每 每	羊 羊	胡 胡	起 起
春 春	展 展	教 教	康 康	燕 燕
楼 楼	束 束	解 解	章 章	出 出
有 有	看 看	常 常	到 到	设 设

上钩横		起笔顿或不顿，行笔稍稍下弯，收笔处向左上方钩出，形成牵丝。作用是与居于横画上方的笔画相连。				下钩横		起笔顿或不顿，行笔稍稍弓起，收笔处向左下方钩出，形成牵丝。作用是与居于横画下方的笔画相连。横钩也是这种写法。			
一	一					一	一				
一	一					一	一				
古	古					万	万				
古	古					万	万				
中	中					豆	豆				
中	中					豆	豆				
上下横		两横上短下长，短横写成近似斜点带钩，下横随上横的钩势而出，起笔时不用顿。				回锋横		收笔时先稍顿，随后按笔画的原路往回走，走到下一笔起笔处，以笔势或直接与下一笔相连。回锋横常用于上下部件的连接。			
二	二					一	一				
二	二					一	一				
元	元					可	可				
元	元					可	可				
示	示					青	青				
示	示					青	青				

短 竖		起笔不顿，收笔稍顿，根据笔画长短，到位后收笔。多用于包围结构外框的左竖。框短的向右下斜，框长的向左下斜或垂直。				垂 露 悬 针		垂露仅用于左旁的长竖，写法同楷书。悬针在稍顿后即快速有力出锋，笔形垂直或稍带弯势，多用于最末一笔的中竖。			
丨	丨					丨	丨				
由	由					性	性				
由	由					性	性				
丨	丨					丨	丨				
内	内					申	申				
内	内					申	申				

右钩竖		起笔顿或不顿，行笔时稍向左倾，收笔时往右上方钩出。多用于左旁中的中等长度的竖画，以牵丝与右边部件相连。				左钩竖		起笔顿或不顿，行笔时稍向右倾，收笔时往左上方钩出。多用于右旁中的最后一竖，是悬针竖的一种折笔写法。			
丨	丨					丿	丿				
丨	丨					丿	丿				
仁	仁					新	新				
仁	仁					新	新				
阵	阵					林	林				
阵	阵					林	林				

平 撇		顿后向左下撇出，角度较平，约 $15^{\circ} \sim 30^{\circ}$ 。写平撇要用力，常带牵丝，以势与下面的横画相连。也可改变笔顺，与竖相连。				斜 撇 竖 撇		写法与楷书中的斜撇、竖撇相同，但速度稍快。写这类斜撇用力不能太大，要顺势而出，撇形比较飘逸。			
二	二					丿	丿				
毛	毛					天	天				
毛	毛					天	天				
彳	彳					丿	丿				
手	手					月	月				
手	手					月	月				
曲钩撇		起笔略顿，迅速而出，收笔处向左上方钩出。写曲钩撇要用力，撇形比较劲健。曲钩后以牵丝与右上的笔画以势相连。				回锋撇		撇后不出锋，收笔处顿一下，随后按原路回来，到下一笔起笔处再与下一笔直接相连。写回锋撇宜稍用力，有弹性返回。			
丿	丿					ㄣ	ㄣ				
丿	丿					ㄣ	ㄣ				
合	合					成	成				
合	合					成	成				
居	居					感	感				
居	居					感	感				

斜 捺 平 捺		写法同楷书，但行笔速度较快。平捺不过于强求一波三折，也可用较长的反捺来代替平捺。				柳叶捺		写法同楷书中的反捺，但行笔自然，不要过于用力，笔尖从空中随势落下，形成尖头，再以曲线垂下，线条圆润，状似柳叶。			
㇏	㇏					㇏	㇏				
人	人					㇏	㇏				
人	人					更	更				
一	一					更	更				
迪	迪					美	美				
迪	迪					美	美				
反 捺		写法同楷书 起笔不顿，收笔稍顿。在行书中，所有的捺画都可用反捺书写，但角度稍有变化。				回锋捺 圆 捺		回锋捺就是写好反捺后即向左下方钩出，再以牵丝与下笔相连。圆捺是走之底的草写法，同楷书中的竖圆折。			
㇏	㇏					一	一				
㇏	㇏					畐	畐				
反	反					畐	畐				
反	反					乚	乚				
敏	敏					乚	乚				
敏	敏					乚	乚				