

顾仲安书写
本社编

达标训练

正楷等级

规范钢笔

学生

暖

锻

谊

晴

景

铸

哺

牡

酷

登

紫

锄

职

墙

裁

意

蝶

楠

皎

朗

望

慕

节

蕉

稠

晚

怔

学生 规范钢笔 正楷等级 达标训练

本社编
顾仲安书写
上海文化出版社

上编 钢笔正楷基础训练

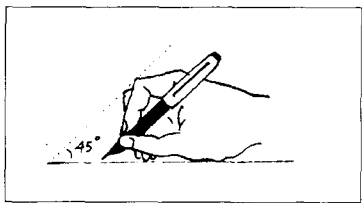
钢笔执笔法和写字姿势

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，眼睛距离桌面一寸左右。

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。

怎样把字写正确

一、记住点画的形态和名称

学习写字先要学写点画。点画是组成字的材料。好比造房子需要有木料,木料不直,长短不对,就造不好房子。楷书中的基本点画有八种,即点、横、竖、撇、捺、提(也称“挑”)、钩、折。这些点画各有多种形态,还可组合起来形成复杂点画。记住这些点画的形态和名称很重要,识字和写字,就是先从记住点画开始的(表一)。

二、认真看帖,把点画写到位

初学写字时,需要有个临摹范字的过程,这叫临帖。临帖之前,不要急着拿起笔就写,而是应该先看看范字,再动动脑子:

表一 点画名称表

点画	名称	字例	点画	名称	字例
丶	点	立	ㄣ	竖折折钩	与
一	横	三	一	横钩	买
丨	竖	十	丁	横折钩	力
ノ	撇	人	冂	横折	国
㇏	捺	之	フ	横撇	又
㇀	提	习	㇁	横折提	认
亅	竖钩	水	乚	横折弯钩	飞
㇆	弯钩	手	㇇	横折折撇	延
㇏	竖提	以	㇈	横折折钩	乃
㇐	竖弯	西	㇉	横折弯钩	邓
㇑	竖弯钩	巴	㇊	戈钩	代
㇒	竖折	山	㇋	心钩	心
㇓	竖折折	鼎	㇌	斜折	东
㇔	竖折撇	专	㇍	反折	女

1. 这个字的第一笔从哪里起笔?
2. 这第一笔应该往哪个方向行笔?
3. 这第一笔应该写短还是写长?
4. 这一笔如何把它写出好的形态?

当我们在方格内练写时,可先假设方

格内有一条处于格子中心的纵向垂线,称为中心线。一个字的起笔位置,或者在中心线的左右,或者就直接从中心线起笔。

如“水”字的第一笔是竖钩,是从中心线上起笔的;“木”字的第一笔是短横,是从中心线的左边起笔的;“人”字的第一笔是斜撇,是从中心线的右边起笔的。起笔位置找到了,还要注意行笔的走向,如“人”字的斜撇与中心线的夹角约45°(捺画与中心线的夹角也是45°,这样撇捺之间就形成了一个90°的尖顶方角),我们写时就要按这个方向行笔。从范字中还可看出,“人”字的撇画长度稍短,书写时下笔稳健,出笔有力,笔形规范,很像兰花的叶子。由此写成的撇画,称之为点画到位,即起笔位置到位,行笔走向到位,点画长短到位,点画形态到位。一个字写得好不好,首先就是由点画到不到位决定的,所以,我们练习写字,就要做到点画写到位,这是成功的第一步。

三、处理好点画之间的关系

一个字由多笔点画组成,点画多了,点画之间就发生了关系,需要好好处理。

1. 做到横平竖直:横和竖是最基本的点画,横和竖组合起来,就成了绝大多数字的基本框架,所以一定要写得横平竖直。横平竖不直或者竖直横不平,都会造成字形歪斜、重心不稳的恶果,对此决不能马虎。

2. 注意向背呼应:点与点之间、左竖与右竖之间,顶横与底横之间要有呼有应,分得清向背关系。如“曾”字头上的两点要

面对面,“其”字脚部的两点要背靠背。因此,当我们写到这类组合的点画时,就要写着左边,想着右边,不可各管各写。

3. **掌握笔形变化**:楷书中有个规则,当一个字中出现两笔以上捺画(这叫重捺)时,其中只保留一捺写成长捺,其余均改成点,如“食”字不可写成“𩚑”。左右结构的字,左边无论是形旁字还是声部字,除已规

定的以外,凡原独体字字形中有捺画的,一律改成斜点;凡最后一笔是横画的,一律改成提画;凡最后一笔是竖弯钩的,一律改成竖提(表二)。这就是说,遇到上述情况的字,不能再按原来笔形写了。有个小朋友写了个“炉”字,没把左旁写成带点的“火”,仍写成斜捺的“火”,结果使一个“炉”字变成“火户”两个字了。

表二 独体字作左右偏旁时笔形变化表

独体字	偏旁字	字例	独体字	偏旁字	字例	独体字	偏旁字	字例
人	亻	他	王	王	理	女	女	好
心	忄	情	立	立	端	言	讠	语
水	氵	江	手	扌	拥	金	钅	钢
刀	刂	到	牛	牛	牧	食	饣	饮
之	辶	过	子	子	孔	元	元	顽
示	礻	社	车	车	轨	光	光	辉
衣	衤	袖	马	马	验	文	文	政
木	木	村	鸟	鸟	鸵			
禾	禾	和	足	足	跳			
火	火	灯	鱼	鱼	鲜			
米	米	料	糸	糸	纱			
土	土	培						

4. **均匀点画间距**:一个字如果有较多的横画、竖画、撇画同时出现,就要注意使横与横之间、竖与竖之间、撇与撇之间的间距保持均匀,不可过挤过松。这叫匀画。

5. **相犯留意避让**:在写某些字时,还会出现点画之间相互干扰的情况,如“垮”字左边的提画与右边的撇画,正好锋尖上下相对,如两笔都写得很长,就会互相碰撞,这时需注意避让,使两笔错开。

四、遵守笔顺规则

写字要一笔笔地写,哪笔先写,哪笔后写,有个先后的大致规定,这就是笔顺规则

(表三)。除特殊的外,我们都应遵守

表三 笔顺规则表

规则	字例	笔顺	规则	字例	笔顺
先横后竖	土	一 十 土	从外到内	同	冂 冂 冂
先撇后捺	人	丿 人	从内到外	画	画 画
先上后下	立	立 立	先里头后封口	国	国 国 国
先左后右	川	川 川 川	先中间后两边	水	水 水 水

五、不写错别字

把字写得正确、写得规范好看,是我们练习写字的根本目的。练字时一定要集中注意力,避免写错。遇到搞不清点画的字,还要多查字典。一旦发现写错,立即改正(参见本书 31 页《附录:常见错字表》)

斜点		可左右组合出现，右斜点还多单独使用。写时轻落笔，向左下或右下稍用力顿一下后即提起收笔。由上往下垂直落笔的，称垂点。				撇点		形状与短撇相似。写时先顿笔，再稍用力向左下方向撇出。撇点也常与斜点组合使用，如“关”字字头的两点和“兴”字字脚的两点。			
/	/					/	/				
、	、					/	/				
小	小					公	公				
小	小					公	公				
东	东					共	共				
东	东					共	共				

挑点		形状与斜提相似。写时先顿笔，再稍用力向右上挑出。挑点常与斜点组合成偏旁字中的两点水(冫)和三点水(氵)。				长点		也称反捺。写法同右斜点，但笔形长，用力重。在字中代表捺。可与撇组合成脚点，也常和斜点、挑点、撇点组合成对角点(ㄥ)。			
/	/					、	、				
/	/					、	、				
冷	冷					不	不				
冷	冷					不	不				
壮	壮					炎	炎				
壮	壮					炎	炎				

短横		写法是先轻落笔，再取仰势向右行笔，用力由轻到重，笔形是左细右粗。出现在方框内的短画写法相似，但用力很轻。				长横		写法是先重落笔，用力顿笔后即提起向右行笔，结束处再用力顿一下收笔。横的行笔方向不是水平的，与水平线夹角 5° 左右。			
一	一					一	一				
一	一					一	一				
上	上					下	下				
上	上					下	下				
干	干					土	土				
干	干					土	土				
上下横		短横与长横的组合。短横写在顶上，长横写在底部。两横要互相呼应，有两种写法，一种是上下平行；一种是短横上仰，长横下覆。				多横		多笔横画的组合。一要注意横画长短的变化，不要搞错；二要注意横与横之间的距离匀称。			
二	二					三	三				
二	二					三	三				
平	平					王	王				
平	平					王	王				
正	正					丰	丰				
正	正					丰	丰				

直竖		写法是落笔轻，垂直往下行笔，或向左下方外拓，收笔时稍用力顿一下。主要用于长阔形方框的左竖，与右边横折相对应。				斜竖		写法是落笔轻，向右下方向行笔，笔画短，收笔时稍顿一下。主要用于扁短形方框的左竖，与右边横折相对应。			
						丿	丿				
						丿	丿				
内	内					白	白				
内	内					白	白				
冈	冈					田	田				
冈	冈					田	田				

垂露竖		长竖的一种。写法是起笔时稍用力顿一下，收笔时再顿一下，因笔端形圆状如露珠而得名。垂露一定要写得直。				悬针竖		长竖的一种。写法同垂露竖，但收笔处不再顿而直接出锋，锋尖似针状。悬针竖也要写得直，速度较快。只用于字的最后一笔。			
个	个					申	申				
个	个					申	申				
卜	卜					川	川				
卜	卜					川	川				

平撇		撇的一种。起笔稍顿,提起后向左下方直接出锋,斜度较小,与水平方向的夹角15—30°。平撇笔形较短,用于字头的第一笔				斜撇		撇的一种。写法同平撇,但斜度略大,与水平方向的夹角约45°。斜撇用途较多,因所处位置的不同,有时斜度会有些改变			
丿	丿					ノ	ノ				
丿	丿					ノ	ノ				
千	千					人	人				
千	千					人	人				
毛	毛					为	为				
毛	毛					为	为				
竖撇		撇的一种。写法同平撇,但近似竖,与水平方向的夹角约75°。主要出现在字的左边,作用与左竖相近				竖弯撇		撇的一种。写法同平撇,但起笔时为垂直方向,写到一半后再圆转撇出,下面笔形带弧形。竖弯撇主要出现在字的中心位置			
丿	丿					ㄣ	ㄣ				
丿	丿					ㄣ	ㄣ				
尼	尼					火	火				
尼	尼					火	火				
厘	厘					夫	夫				
厘	厘					夫	夫				

斜捺		写法是先横向起笔，马上顿一下就转向右下方行笔，与垂直线夹角约45°，笔下到四分之三处又改为横向出锋收笔。常与撇对应使用。				平捺		写法同斜捺，但转入右下方行笔时走势较平，与竖的夹角约75°。常用来作为字底，起稳定重心的作用			
ㄣ	ㄣ					ㄣ	ㄣ				
ㄣ	ㄣ					ㄣ	ㄣ				
合	合					之	之				
合	合					之	之				
木	木					处	处				
木	木					处	处				

斜提		提笔也称挑笔。写法是顿笔后由左下斜着向右上方向迅速出笔，笔形短，有笔锋，与水平线的夹角约45°。常用于字的左边。				平提		写法与斜提同，但与水平线的夹角略小些，在30°左右，主要出现在字的底部，作用与横相似。平提右边还常带点，如“虫”。			
ㄥ	ㄥ					ㄥ	ㄥ				
ㄥ	ㄥ					ㄥ	ㄥ				
地	地					虫	虫				
地	地					虫	虫				
习	习					或	或				
习	习					或	或				

横折		顿笔后写横，到一定位置时将笔锋稍停顿一下，再顺势来个近似90°的转折，将笔锋折向竖。折后的竖有直的和稍斜的两种				竖折		顿笔后写竖，到一定位置时将笔锋折向横。竖折写成后再由横折向竖，称竖折折（如“鼎”）；如再有钩的，称竖折折钩（如“马”）。			
7	7					┐	┐				
7	7					┐	┐				
口	口					山	山				
口	口					山	山				
国	国					区	区				
国	国					区	区				
斜折		这是由撇折成横。当撇折向横时，要在折处顿一下。也有由撇折成平提的，提的右边要带点，如“参”和“去”				反折		这是由撇折成长点。当撇折向点时，要在折处顿一下。也有处在斜折与反折之间的，如“母”的反折走势稍平			
ㄥ	ㄥ					ㄥ	ㄥ				
ㄥ	ㄥ					ㄥ	ㄥ				
车	车					女	女				
车	车					女	女				
发	发					母	母				
发	发					母	母				

竖钩		写法是先写竖，笔势直，竖到脚跟时稍用力顿一下，即转向左上方钩出，与竖的夹角约45°。钩的笔形要短，出钩须迅速。				弯钩		写法是顿笔后不直下行笔，而是向右弓出成一段弧线，弧线的脚跟处正好与弧线的起笔处相对，顿后即迅速出钩。			
丨	丨					乚	乚				
丨	丨					乚	乚				
丁	丁					了	了				
丁	丁					了	了				
可	可					手	手				
可	可					手	手				
横钩		写法是先写横，到一定位置时稍用力顿一下后向左下出钩，与横的夹角约45°。“也”字的横画是斜着往右上写的，与横的夹角小于45°。				竖弯钩		也称浮鹅钩。起笔写法同竖，写到近脚跟处用一段曲线圆转为横，横到了一定位置时转锋向上钩出。			
乛	乛					乚	乚				
乛	乛					乚	乚				
尔	尔					己	己				
尔	尔					己	己				
也	也					巴	巴				
也	也					巴	巴				

心钩		也称卧钩，只用于心部的字。写法是向右下轻落笔，以凹形的曲线向右上方转上，再顺势向左上方钩出。				戈钩		写法与心钩有点相似，由左上向右下角作反弓形的曲线，再向右上钩出，与竖的夹角约30°，多出现在字的右边。			
㇀	㇀					㇀	㇀				
㇀	㇀					㇀	㇀				
心	心					戈	戈				
心	心					戈	戈				
必	必					戈	戈				
必	必					戈	戈				
横折弯钩		也称抛背钩。先写横，到适当位置时顿笔，再转折成竖弯钩，如“九”。也有折成近似戈钩的，如“气”、“风”。				反钩		也称竖提，笔形与竖钩相反，但“钩”较长。写法是先写竖，再顿笔后提出，多出现在字的右边。由横折成竖提的称横折提，如“计”。			
乚	乚					㇏	㇏				
乚	乚					㇏	㇏				
九	九					以	以				
九	九					以	以				
飞	飞					瓦	瓦				
飞	飞					瓦	瓦				

横平竖直

横平字形正，竖直重心稳。

— 100 —

亚 亚

申 申

韦 韦

来	来
---	---

事 事

乘 乘

垂	垂
---	---

果 果

非 非

兼 兼

并 并

晴 晴

卦	卦
---	---

桂 桂

申

一一

亚亚

申申

事

韦韦

来来

事事

果

秉秉

垂垂

果果

非

非非

兼兼

并并

封

晴晴

封封

桂桂

匡	
日	日
亘	亘
匡	匡

宜	
宜	宜
里	里
直	直

重	
重	重
冒	冒
着	着

暑	
量	量
暑	暑
置	置

慧	
慧	慧
瞧	瞧
肆	肆

医

日 日

豆 豆

匡 匡

宜

宜	宜
---	---

里 里

直 直

重

重	重
---	---

冒 冒

着	着
---	---

署

量 量

暑 暑

置 置

慧

慧	慧
---	---

睢 睢

肆 肆