

GANGBI FANGSONGZI LIANXICE

钢笔仿宋字 练习册

史云鹏 编写



金盾出版社

内 容 提 要

该书是《钢笔仿宋字技法》一书后又一本内容丰富、全面、便于学习钢笔仿宋字的工具书。全书共分四个单元,采用描红和临写的方法,逐步完成每节练习,从而掌握仿宋字的书写要领。对学习钢笔仿宋字有很大帮助。适用于工科院校师生、工程技术人员、工艺美术工作者和广大青少年学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

钢笔仿宋字练习册/史云鹏编写. —北京:金盾出版社,

1994. 11

ISBN 7-80022-918-1

I. 钢… II. 史… III. 钢笔字:汉字-书法 IV. J292. 12

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京天宇星印刷厂

正文印刷:北京3209工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:4 字数:96千字

2002年1月第1版第8次印刷

印数:283001—293000册 定价:5.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编写说明

本练习册与编者所著《钢笔仿宋字技法》(金盾出版社, 1992年10月第一版)和同名教学录像片(纺织部音像教材出版社, 1992年9月出版)相配套, 供工科院、校及职校、技校学生、工程技术人员和硬笔书法爱好者学写仿宋字之用。

全册共安排四十节练习, 分四个单元, 即笔法、结构要领、独体字和合体字练习。动笔前先阅读练习要点, 认真完成规定数量的描红和临写, 循序渐进, 逐步理解汉字结构的普遍规律, 掌握仿宋体的运笔方法和结构特点, 每篇还附有适量的字母、数字练习。

完成每节练习大约需要 30~40 分钟, 在校学生可集中利用寒暑假, 也可作为工程制图课外补充读物, 供教师布置作业使用。初步设想, 每周练习 2~3 篇, 可在一个学期内作完。

本练习册最初的构思, 是在 1992 年 10 月由著名硬笔书法家庞中华先生提出的, 得到天津人民美术出版社副编审赵春堂、书法家韩嘉羊、孙玉田先生悉心指导, 工程图学界董国跃、蒋知民、刘镔、买永光、周日升以及天津职教中心张毅荣、侯金海等诸位老师都给予了大力支持, 在此一并致以衷心的感谢。

编者

元
元
元
0元
0元
0元

.80元

3.00元

3.00元

12.00元

10.00元

10.00元

12.00元

4.00元

4.00元

13.00元

19.50元

23.00元

9.50

9.50

9.00

10.00

6.50

4.80

5.50

5.00

11.00

11.00

10.00

6.00

19.00

22.00

16.00

11.00

11.00

1.00

1.00

1.00

1.00

1.00

1.00

1.00

1.00

1.00

1.00

1.00

1.00

1.00

1.00

1.00

1.00

1.00

1.00



(畜兽·禽鸟)
(花木·果蔬)
(蝴蝶·水族)

全国各地新华书店经
售,另加10%邮挂费。

邮购地址:北京太平
行部,联系人郭思义,

66886188。

目 录

第一单元 笔法 (1)	练习二十四 松紧适度 (24)
练习一 行笔..... (1)	练习二十五 支承稳定 (25)
练习二 横画..... (2)	练习二十六 长短参差 (26)
练习三 竖画..... (3)	练习二十七 字无双捺 (27)
练习四 点画(一)..... (4)	第四单元 合体字 (28)
练习五 点画(二)..... (5)	练习二十八 偏旁练习 (28)
练习六 撇画..... (6)	练习二十九 左右相称 (29)
练习七 捺画(一)..... (7)	练习三十 并立齐足 (30)
练习八 捺画(二)..... (8)	练习三十一 穿插和损补 (31)
练习九 挑画..... (9)	练习三十二 相向、相背和相随 (32)
练习十 折画(一) (10)	练习三十三 上下相称 (33)
练习十一 折画(二) (11)	练习三十四 上下对中 (34)
练习十二 钩画(一) (12)	练习三十五 上下穿插 (35)
练习十三 钩画(二) (13)	练习三十六 内外对中 (36)
第二单元 独体字 (14)	练习三十七 左上包围结构 ... (37)
练习十四 对称平衡 (14)	练习三十八 右上包围结构 ... (38)
练习十五 力矩平衡 (15)	练习三十九 左下包围结构 ... (39)
练习十六 柱形字 (16)	练习四十 综合练习 (40)
练习十七 坐形字 (17)	作品选登 (44)
练习十八 架形字 (18)	附录一 繁体字书写要点 (50)
练习十九 口块字 (19)	附录二 病字、错字举例 (54)
练习二十 偏侧字 (20)	附录三 字母、数字 (58)
第三单元 结构要领 (21)	附录四 字格 (59)
练习二十一 顶格 (21)	
练习二十二 缩格 (22)	
练习二十三 平行等距 (23)	

第一单元 笔 法

练习一 行 笔

练习时先描红,再临写。以下各节同此。

笔画的首端称为起笔,尾端称为收笔,中段称为行笔。仿宋字的行笔技法和楷书基本相同。

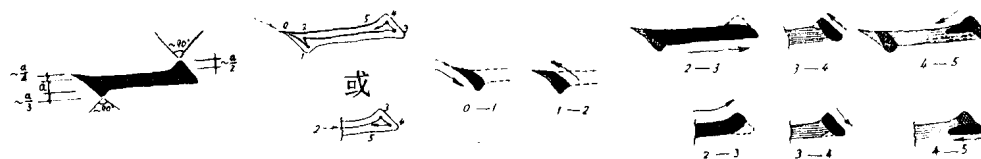
- 1、滑行 轻重适中,匀速行笔,笔画流畅,粗细一致。
- 2、提笔 由重渐轻,笔画由粗渐细。
- 3、按笔 由轻渐重,笔画由细渐粗。

滑 行														
提 笔														
按 笔														

仿宋字笔画须做到横平竖直

练习二 横 画

横画平直刚劲，稍向上倾，首、尾均需筑锋，用钢笔书写应掌握回笔技巧。图示两种收笔筑锋的回笔方法可任选其一，建议采用向上回笔。



平 横	 或 											
斜 横	 或 											

练习三 竖 画

竖画与横画只是方向不同，运笔方法大同小异。收笔筑锋也有两种方法，可任选其一，建议采用向左回笔。

当竖画首端与横向笔画首端相连时，横画首端不再筑锋，竖画改成曲头竖。仿宋字中，两条笔画相连，一般不重复筑锋，以免累赘，在组字练习时应予注意。

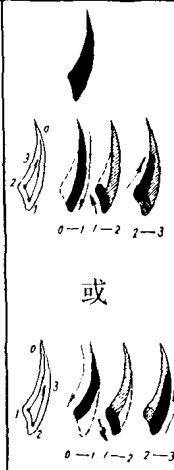
直 竖	  或 											
												
												
												
												
												
												
												
曲 头 竖	  或 											
												
												
												
												

十 十 十 十 丰 丰 丰 丰 正 正 正 正

练习四 点 画(一)

点画体量小而凝重,活跃而不轻浮。用得最多的是斜点,它是写好其他各种笔画的基础,应重点练习。

斜点和垂点起笔时俯冲落笔,形成尖细的锋尖,按笔行笔,方向略呈弧形,回笔方法分别与横、竖笔画的收笔基本相同。

斜 点													
垂 点													

下 下 下 下 斗 斗 斗 斗 怔 怔 怔 怔

练习五 点 画(二)

上盼点和撇点都属于顾盼点,收笔时甩出犀利的锋尖,明确指示出笔尖的来去行踪。书写时注意锋角要充实、饱满,形状准确,出锋的方向要和下一笔的起笔有呼应、承接和顾盼关系。

上 盼 点												
												
												
												
												
												
撇 点												
												
												
												
												
												

注 注 注 注 兰 兰 兰 兰 羔 羔 羔 羔

练习六 撇 画

撇画起笔和竖画相同，向左下方提笔行笔，尾端拉出锋尖。如果掌握了撇点的运笔，撇画就很容易了。撇画不可过于僵直而生硬呆板；也不可弧度过大而矫揉造作。弧度大小由直到曲呈均匀渐变，尤忌“鼠尾”。（如下图）

病笔举例



斜 撇												
竖 撇												
平 撇												

川 川 川 川 千 千 千 千 形 形 形 形

练习七 捺 画(一)

捺画起笔无锋,按笔行笔,收笔锋锐利如刀,捺脚底部大致放平,回笔方法如下图,建议采用向下回笔。也有人不用回笔,按笔至捺脚后直接甩出锋尖,书写速度快,但难度较大。

向下回笔

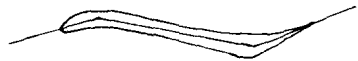


斜												
直												

人 人 人 人 木 木 木 木 火 火 火 火

练习八 捺 画(二)

捺画又称“波画”，以横捺最典型，犹如海浪，一波三折。常见的毛病是波高过小或过大，出锋方向不当或锋尖受挫(如图)。曲头捺常用于“八”字头，是短横和直捺的连结。转折回笔将在折画中详述。



一波三折



病笔举例

横 捺	 或 或 加力													
曲 头 捺	 或 或 加力													

之 之 之 之 八 八 八 八 公 公 公 公

练习九 挑 画

挑画有平挑、斜挑之分，起笔与横画相同，向右上方提笔行笔，拉出锋尖。挑画应稍许弧曲，但比撇、捺要小得多。

斜 挑												
												
												
												
												
												
平 挑												
												
												
												
												
												



练习十 折 画(一)

笔画突然改变方向叫作转折,有方折和圆折两种,后者笔尖不驻,无锋角;前者锋角外耸,可视为两条笔画首尾相连。折画转折处的回笔,有向外或向上两种方法,可任选其一,建议采用向外回笔。



横 折												
撇 折												
竖 折												

品品品品多多多多区区区区

练习十一 折 画(二)

斜折和双折实际是按两笔写成的,但转折处不要外伸过大。

ㄥ ㄥ ㄥ

病笔举例

斜	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
		ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
		ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
		ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
		ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
折	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
		ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
		ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
		ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
		ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
双	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
		ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
		ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
		ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
		ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
折	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
		ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
		ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
		ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							
		ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ							

织 织 织 织 延 延 延 延 追 追 追 追

练习十二 钩 画(一)

写好钩画的关键在于出钩。钩画就像字的步履,欲伸先屈,笔力先蓄势而后进发,出钩干净利落,切勿挫锋。

出钩的运笔



左 向 钩												
右 向 钩												
斜 钩												
平 钩												

振 振 振 振 我 我 我 我 军 军 军 军