

钢笔字

楷书速成 100 天

- 正确的执笔、运笔方法
- 楷书基本笔画及其变化
- 偏旁部首讲析 55 例
- 结构规律和类型
- 范字练习及字帖



钢笔字楷书速成 100 天

主编：牛 彤
编写：孝 斌
 晓 剑
 王 静
 宗 铭
 文 涛

北 京 燕 山 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

钢笔字楷书速成 100 天/牛彤等书. —北京:北京燕山出版社, 1996. 10

ISBN 7-5402-0298-X

I. 钢... II. 牛... III. 钢笔字—楷书—法帖—中国 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 09069 号

北京燕山出版社出版发行
(北京市东城区府学胡同 36 号)
(邮政编码: 100007 号)
保定市华孚商标印刷厂印刷

* * *
787×1092 毫米 32 开 4 印张 30 千字
1996 年 10 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷

* * *
印数: 1—15000 册
定价: 6.30 元

目录

第一部分 基础知识

- 一、正确的执笔方法 2
- 二、运笔方法 3
- 三、楷书基本笔画及其变化 3
- 四、偏旁部首讲析 5 5 例 6
- 五、结构规律和类型 1 4

第二部分 范字练习

第一部分

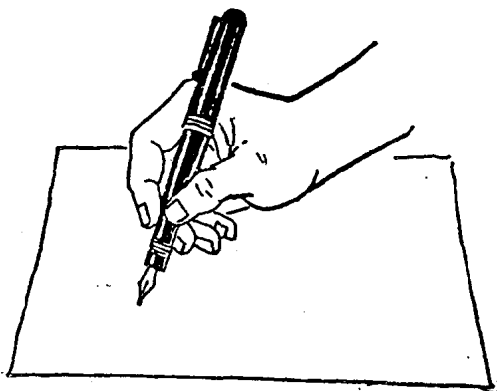
基 础 知 识

一、正确的执笔方法

即三指执笔法。要求拇指、食指和中指三个指头夹住笔杆，三指齐力。拇指略靠后，食指稍靠前，呈八字形；中指、无名指和小指依次向掌心收拢，并以中指第一节稍上部分抵住笔杆，使其靠在食指根部。

执笔的原则是“指实”、“掌虚”，以宽松便利为首要。手指握笔要牢，掌心宜空，以便能上下左右自如地运笔。

执笔不宜过高，一般在食指端笔尖 2-3cm 处。写字时笔杆角度同纸面成 40° - 60° 间，随字的大小灵活掌握。（见图）



二、运笔方法

汉字的每一笔画都包括起笔、行笔和收笔三个部分。运笔就是在书写第一笔画时所运用的方法。

起笔部分多向其笔画相反方向逆入藏锋，做到“欲右先左，欲下先上。”藏锋可使笔画更饱满有力。相反，沿笔画方向顺势露锋的笔画就显得活泼多了。

行笔部分要有提按粗细变化，灵活而不呆板。

收笔部分多同起笔部分相呼应，或加力作顿，或减力出锋，总之要首尾关照。

运笔可使笔画有方圆之分。方笔棱角显现，突出力度；圆笔平滑轻柔，以添秀美。钢笔字宜方圆之笔结合，以利生动。

运笔还要使笔画有平仰之别。所谓“横平竖直”是相对的，书法中的横画、竖画都应略取斜势。斜中求正，其势充满动感。

三、楷书基本笔画及其变化

1、点及其变化

点画起笔须轻提，然后逐渐用力按笔，中部稍有弧度，顿笔收笔。其形以圆润为佳。

①斜长点：又称“点捺”，笔画较直，弧度小，注意大小要适当。如“求”。

②左右点：左右呼应，笔断意连。如“亲”。

③相向点：多用于字的顶部，注意比例适当。如“并”。

- ④带下点：笔势连贯，方向上稍有变化。如“冬”。
- ⑤相背点：方向互逆，画小力足。如“兴”。
- ⑥合三点：注意向内收，中点不宜直。如“学”。
- ⑦两对点：四点皆小，相互关连，方向略有变化。如“雷”。

2、横及其变化

横画要竖下笔起笔，提按行笔，斜势顿收，体会出轻重变化。汉字中横画多于竖画，一般是横轻竖重。横有长短之别，长平短仰。当一字之中横画居多时，要通过长短、平仰、粗细作变化。

3、竖及其变化

竖画是横下笔起笔。笔力挺健，不能轻飘。其收尾方式有两种，一为藏锋回收式，叫“垂露”；一为减力出锋式，名“悬针”。

4、撇及其变化

撇画要柔中有刚，欲擒故纵，切忌浮软。注意好弧弯的分寸。

- ①短直撇：短小力足，不可弯曲。如“币”。
- ②直撇：上半部同竖，中部以下转笔减力，出锋且变度较小，多用于字框。如“月”。
- ③长撇舒展自如。如“人”。
- ④平撇：横向取势。如“干”
- ⑤弯头撇：起笔顿笔，行笔向内转呈一弧弯出锋。弯弧不宜过大。如“风”。

⑥联撇：次撇于上撇中部起笔，三撇依次由小渐大，错落有致，切忌均等并排。如“杉”。

5、捺及其变化

捺画是向右伸展的一笔，形态上要求“一波三折”，起伏波动。藏锋入笔为第一折，尔后向右下方逐渐用力直至捺脚为第二折，再转笔取平势向右出锋收笔为第三折。三折轻重鲜明，锋劲力满。

6、钩及其变化

钩依附于其它笔画上，关键是处理好出钩方位和速度。钩脚圆润健壮，出锋锐利。

①竖钩：竖画行至钩脚处和下方稍按，然后向上方斜出锋。钩的长短要同整体相谐调。如“利”。

②弯钩：顺锋入笔，转笔略呈弧弯出钩，不可写得平直。如“乎”。

③横钩：以短劲为佳，不宜过长。如“买”。

④戈钩：笔力圆劲，弧度宜小不宜大，斜度同其它笔画相配。如“武”。

⑤竖弯钩：由竖画圆转为略带弧度的横画，出钩前稍顿笔，锋向左回。注意转弯处切不可生硬。如“龟”。

⑥背抛钩：多见于字框。行笔时向左作弧弯，显现出韧劲，钩不突出。如“风”。

7、挑及其变化

挑画由露锋入笔，再向右下方顿笔，转笔用力由重变轻向右上方出锋。行笔由慢渐快，由重及轻，不可拖泥带水。更要

注意同右边笔画的避让呼应。

8、折及其变化

折画是由横、竖两种笔画组合而成的方形转角。其关键在于转角处笔锋转换的方向和角度的大小。行笔到转折处时转笔和右下方顿笔，然后再向右下稍顿，最后直向下方运笔。横折和竖折方法大体相同。

与折画相附的笔画很多：撇折、斜折、横折竖钩、横折斜钩、横折弯钩、横折撇、竖折折钩都通过折连接。如“公”、“女”、“门”、“办”、“甸”、“又”、“马”。

四、偏旁部首讲析 55 例

“擒贼先擒王”。偏旁部首对于汉字有举足轻重的作用，学习它、分析它、掌握它，便可收事半功倍之效。偏旁部首在《现代汉语词典》中有 180 余个，我们在此选择出有代表性的 55 个，根据它在由它所组成的字中左、右、上、下、里、外等不同位置出现频率的高低进行了归纳整理。对于一些在各个位置都有表现的，我们暂且把它归到出现频率最高的一类。比如“口”，其频率高的位置是左位，故此我们把它放到左偏旁一类进行分析；同时也对它在其它位置的情况予以讲解，以便认识它的多样性。

这 55 例中，1 - 33 为左偏旁；34 - 37 为右偏旁；38 - 43 为字头；44 - 47 为字底；48 - 55 为字框。

1、丿

左偏旁。笔断意连，气势贯通。位置中间偏上。如“次”。

2、丨

左偏旁。上两点距离稍近，二三点间稍远，第一点斜度大，第二点次之，第三点出挑，整体略向左外呈拱形。如“汁”。

3、讠

左偏旁。点斜置、横斜仰，折笔处对准上点尾，竖左倾，点与横间有距离。如“订”。

4、土

左偏旁为主。底横化挑，横皆左伸，如“场”。在上、下位时，两横平行，势正，如“寺”。在右下位时横短以让左，如“在”。

5、王

左偏旁为主。上两横短仰，竖靠右，下横化挑，三横间距相等，如“现”。在上、下位时，三横平行，势正，下横左伸。如“弄”、“望”。

6、山

左偏旁为主。左竖向左下斜，折笔向右上，中竖高出左右许多。在上位时形扁，上开下合，左右两竖向内收，中竖缩短，如“岩”。在下位时宜上合下开以承重，如“岳”。

7、口

左偏旁为主。形忌方正，宜上开下合，左上有隙，位置偏上。如“听”。在上、下位时则体势较扁，如“兄”、“占”。

8、日

左偏旁为主。形窄，竖向内收，中间横不封满，如“明”。在上位时形扁，如“旱”。在下位时形短，如“智”。

9、贝

左偏旁为主。撇伸点敛，如“财”。在下位时，框宽、撇短、点重，如“责”。

10、石

左偏旁为主。横短撇长，撇由横起笔处掠出，“口”位于撇中部位置，左右结构时多成“上齐”，如“研”。在上、下位时，势正，横长，如“泵”、“碧”。

11、个

左偏旁。左撇稍陡，竖挑对准撇横交接处，整体形窄，如“饮”。

12、乡

左偏旁。上撇折大于下撇折，夹角亦是上大下小，挑画上提有力。如“红”。

13、火

左偏旁为主。左点直，右点高，撇直出，右下点缩，三点皆布置于撇中部，其中左点同撇一般不接触，如“炸”。在下位时，右下点复归常态。如“灰”。

14、虫

左偏旁为主。“口”扁且上开下合，竖从其中部穿出，挑画有力，点宽不过“口”，如“蚊”。在下位时“口”宽，如“虽”。

15、足

左偏旁为主。“口”形小，下边两竖宜平行，底捺化挑，宽不过“口”如“趾”。在下位时势正右伸。如“蹇”。

16、鱼

左偏旁为主。上边笔画形小，中间“田”上开下合，中竖对准上边撇横交接处，下横化挑，左伸让右，如“鲤”。在上下位时则势正。如“鲁”“鲨”。

17、亻

左偏旁。撇不过陡，竖由其中间偏下位置起笔，撇短竖

长。遇右边部分笔画少时，撇可放长些。如“仁”。

18、彳

左偏旁。两撇上短下长，上小下大，竖一般不长。如“行”。

19、扌

左偏旁。左点直且不同竖相触，右点高，竖挺拔有力，左右两点位置中间偏上，如“忆”。

20、扌

左偏旁。横短仰，竖钩挺健，钩有力，挑穿竖画中部而出，其主要部分在竖画左侧，遇右边部分也有钩画时，可作隐钩，如“持”。

21、木

左偏旁为主。横短左伸，竖挺直，撇长，捺化点缩于横下以让右，如“权”。在上位时，横竖皆短，捺化为长点，起笔处比撇低，如“李”在下位时，横长竖短，撇捺皆化为点，免生呆板，如“架”。在中位时，横短竖长，撇捺伸展，如“本”。当左右都有竖或结构相同时，宜左收右放，注意变化，如“林”。

22、巾

左偏旁为主。中竖不可悬针，左右两竖向内收，如“帆”。在下位时，框宽竖短，如“帘”在右位时，框、竖皆可舒展，如“帅”。

23、礻

左偏旁。点斜置，横敛撇纵，中竖直且对准上点，右点落于两笔接缝处，如“礼”。

24、米

左偏旁为主。横左伸，右上点同竖不能接触，下撇长，右

下点缩于横下，四点忌扎堆，如“料”。在上下位时横长竖短，撇捺化为相同点，相互呼应，如“娄”、“粟”。

25、彳

左偏旁。两撇上短下长，方向一致，上撇短直，与弯钩交于撇中部，下撇由弯钩中部起笔。左右笔画相背时，宜有所表现，如“犯”。

26、车

左偏旁为主。横画由上至下依次上斜，下横化挑，如“轨”。在上位时，形扁，横画平行，间距相等且竖画缩短，如“轰”。

27、女

左偏旁为主。斜折角度大，重心偏上，形窄长，斜折起笔、撇点交叉处同在一条线上，横化挑且左伸，如“妇”。在下位时重心低置，斜折角度缩小，横平展，如“委”。

28、马

左偏旁为主。上横折角度不可过小，竖折折钩的竖、横部分都应同上部相应部分平行，横化挑左伸，下部形窄以让右，如“驭”。在下位时势正，上部短直，下部宽扁，如“驾”。该部首折画多，顿笔宜自然，笔势要连贯。

29、车

左偏旁。撇短直，三横间距相等且方向平行，略取斜势，竖画对准撇横交叉处，斜挑方向大体同横一致，如“钟”。

30、酉

左偏旁为主。该部首笔画多，宜紧凑，各横平行，框长方，两侧直，里面笔画不可封满，如“酩”。

31、目

左偏旁为主。忌四角平正，形窄，框内横不封满，底横上

扬，如“眠”。在下位时势正，右竖下伸，如“督”。

32、月

左偏旁为主。形窄，撇直，中间两横位置靠上，姿态活泼且不可封满，钩不可过长，如“肝”。在下位时形宽，撇化为竖，三横平行，如“肩”。

33、阝

左偏旁为主，右偏旁居次。耳钩约占字长的一半，同竖画间有隙，不封满，高同右边部分平齐，如“队”。在右位时多位置靠下，同左边错落，左高右低，如“都”。

34、文

右偏旁。上撇短直，横短仰，下撇由横中部掠出，长且略弯，捺由上撇尾稍处起笔，收笔处同撇相应，整体有向左倾斜之势，如“攻”。

35、刂

右偏旁。两竖间隔要适中，左竖位置偏上，如“刚”。

36、页

右偏旁。上横短平，下边条框宽不过横，下撇起笔同上撇相对应，点尾同撇尾平，如“硕”。

37、鸟

右偏旁为主。该部首折画多，宜笔势连贯，折而不断。撇画短直，横折钩由其下端起笔，形窄而直，下边横折部分宽扁内收，内横左伸，如“鸡”。

38、人（入）

字头，撇捺角度适当，交点取中，长短适度且末端左低右高，撇捺力度均匀，略有弧度，尽力覆盖下部，下面部分应对准撇捺交叉点，如“全”。

39、艹

字头。笔顺为先竖后横再撇。横宜长短适中，竖、撇对称分布、较短，如“花”。

40、𠂔

字头。两短撇方向一致，左撇略长，上点略仰，如“笑”。

41、宀

字头。点斜居中，左点外斜，横钩钩脚短小有力，内收，形宽展，尽力盖住下部，称“尺覆”，如“宇”。

42、穴

字头。写法同“宀”。内“八”宜紧凑，如“穷”。

43、雨

字头。横向笔画平行，竖直短，框内两侧向内收，左竖化点，右竖化横钩，中间四点注意关连，不能叠落，如“雪”。

44、儿

字底。撇同竖弯钩宜有间距，弯处宜圆润，底可平缓，钩势向上，如“兄”。

45、心

字底。三点相互呼应，左右低中间高，略向上拱。三点间距左中近，中右远。弯钩似新月，不可平板，宜先缓后急。弯钩之宽不可超出字的上部，如“志”。

46、皿

字底。避免写高，宜取斜势。上下两横平行，两侧内收，四竖布排紧凑，中间两竖同上下两横接触时要留出空间，不可封满。结构上要尽量托住上面部分，称为“地载”，如“盘”。

47、灬

字底。一四点相向且略大，二三点上仰且略小。左点右收，右点左回，顾盼呼应，笔断意连，中间空当要均匀，方向变化要自然，如“杰”。

48、厂

“厂”的宽度即整个字的宽度，撇宜直，被包部分上，左应紧凑，中部对准上点，如“席”。

49、疒

撇宜由上横内起笔，左边两点位置靠上，同被包部分第一笔有呼应，如“病”。

50、尸

撇不轻飘，宜直伸，二横平行，间距小，上部扁宽，如“屋”。

51、气

三横平行，折钩向外伸展，如“氧”。

52、辶

平捺尽显一波三折之态，被包部分居中，宽不超出捺脚顿笔处，低不过耳钩，如“过”。笔顺上注意先内后外。

53、走

上两横近，上横短，下横左伸，中间“卜”宜正，与上竖正对，下撇短而有力，捺横展并注意同撇的角度，被包部分一般靠右，如“赴”。

54、门

门框两竖在行笔过程中可略向外拱，收笔处左高右低，被包部分宜靠上以给下面留有空间，如“间”。

55、口

两侧竖略外拱且左低右高，两横平行且上短下长，切忌写成正方形，横折折身不可内弓。字框的大小决定整个字的大小，如“国”。