

顾仲安 钢笔字帖

四川少年儿童出版社

写在前面的话

我国传统书法源远流长。早在殷商时代就出现了中国书法的雏形——甲骨文，至今已有近四千年的历史。传统书法经过各朝代的发展，逐步完善成熟，书写工具也由龟刻、浇铸、竹刻，进化到毛笔，书写节奏越来越快。

一八〇九年沃特曼发明了钢笔。近代传入中国后，在很短的时间内，钢笔以其工具简单、携带方便、书写迅捷诸优点，成了应用最广泛的书写工具。

钢笔字要臻于完善，必须汲取传统书艺的精华。传统书法艺术宝库在许多方面为钢笔字的发展提供了良好的条件。钢笔字要在保持线条流畅本色的前提下，融传统书艺的气韵、格调于一炉，这样才会显得雄浑、坚韧，有起伏、有节奏。

富有感情和韵味。



要写好钢笔字，工具是一大要素。

钢笔一般选出水顺畅、书写流利、富有弹性的为好。选帖最好是自己喜爱且能够接受的。另外，方法要对头。从楷书入手，先把字写得正确、清晰，然后再求快速、美观，在具备实用价值的基础上追求艺术效果，使实用性与艺术性达到完美的统一。

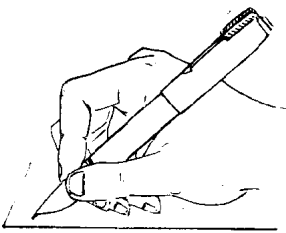
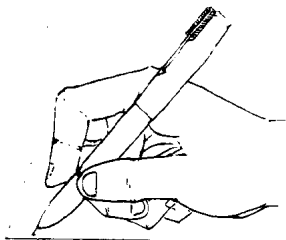
这本帖是根据我的书写实践，并结合了青少年学字的特点编写的。从最简单的开始，由浅入深，循序渐进。因此，无论是初学还是有点书写基础的青少年朋友，只要坚持临摹，方法正确，就会日就月将，事半功倍，在较短的时间里，写出一手象样的钢笔字来。

顾 仲 安









写字姿势

正确的	错误的
一、头部保持端正，稍微向前，眼睛和纸面要有一尺距离。	一、头歪或靠近笔尖，前者视线歪斜，字写不正，后者损害视力。
二、两臂自然展开，两肩齐平，左手按纸，右手执笔。	二、两肩高低，纸歪摆，一行字会左低右高，易造成脊柱变形。
三、腹、背挺直，胸挺起，胸与桌沿要有二、三十的距离。	三、身弯曲，易驼背；胸抵桌沿，会影响呼吸，感到吃力闷气。
四、两脚自然平放，身体保持安稳。	四、两脚不平放，重心偏高，坐不稳，字易倒。
	

执 笔 姿 势

正 确 的	错 误 的
一、拇指在左，食指在右偏前，夹住笔杆；中指下托笔杆，无名指和小指抵中指向里弯。	一、食指在上，拇指在中，中指在下，无名指与小指掐在掌心，掌不虚，笔尖运转不灵活。
二、笔杆向右后方倾斜，紧贴在虎口中间，与纸面成 45° 。	二、执笔过低，易遮视线；执笔偏高，难控制，飘而乏力；笔太直，笔尖触面小，无弹性。
三、食指与大拇指捏笔时中间呈椭圆形。	三、用指尖执笔，笔易转动，指不实，无力。
四、手掌与手臂呈一直线。	四、无名指或小指抵纸，手腕架空，运笔不稳。
五、捏笔手指与笔尖的距离为2.5厘米左右。	
	

基本笔画的运笔要领

点 	轻落笔，向右下按去，至点端加力后回锋，笔势向左上。
横 	重落笔后稍提起，接着向右运行，用力按后，向左回锋。
竖 	起笔稍重，顿而提笔向下，最后驻笔，向上回锋收笔。
撇 	起笔略顿，然后用力向左下方运笔，最后快速提笔出锋。
捺 	轻快地向右下按去，接着速度减慢加力，向右提笔捺出。
钩 	落笔与竖相似，竖到位稍驻，加力后再向左上方钩出。
挑 	起笔稍顿后，用力向右上方运笔，最后快速挑出。
折 	起笔与横相同，至横端提笔向右，下按后折笔写竖画。

钢笔与毛笔笔画区别

钢笔 写法	毛笔 写法	钢笔与毛笔比较
、	、	钢笔单线条，收笔幅度小； 毛笔双线条，收笔幅度大。
—	—	钢笔起笔便右移；毛笔逆 势起笔，结尾提而下顿。
		钢笔中间收得不多；毛笔 起笔逆势，中间收得较多。
/	/	钢笔出锋前粗细较匀；毛 笔提按变化大且逆势起笔。
㇏	㇏	钢笔捺脚线条较硬实；毛 笔逆势起笔，捺脚较柔和。
		钢笔可以直接出钩；毛笔 要调正笔锋后才可起钩。
/	/	钢笔粗细相差不大；毛笔 逆势起笔，粗细变化较大。
7	7	钢笔折时提按幅度小；毛 笔折时提按幅度大且换锋。

笔画错误写法举例

正确写法	错误写法	错的原因
、	、 丿	用力太匀，上下一般粗； 线条弯曲，腹凹背驼。
一	一 二	嘴长尾重；用力太匀； 运笔不稳；中间过凸。
		起笔过长；收笔过粗； 牛头鼠尾，少中间过程。
ノ	ノノノ	落笔过重，草率收笔； 中途折笔；过于弯曲。
㇏	㇏ ㇏	捺脚朝下，成了狐尾； 捺脚上翘；驼背翘脚。
丨	丨 丨 丨	起钩角度太陡；出钩太 长且单薄；起钩前折笔。
一	一 一	起笔太重，出锋尖薄； 用笔不稳，上挑太随便。
フ	フ フ	折没有提笔，造成脱肩； 提得太高，出现棱角。

笔 顺 规 则

从上到下	三： 立：	一 、	二 方	三 立
从左到右	双： 例：	又 1	双 例	
先横后竖	下： 丰：	一 一	下 三	下 丰
先横后撇	大： 丈：	一 一	大 丈	大 丈
先撇后捺	入： 今：	入 ノ	入 人	入 今
先里后边	边： 延：	力 正	边 延	
从外到内	同： 向：	冂 冂	同 向	
先中间后两边	办： 丞：	力 了	办 丞	丞
先里面后封口	回： 困：	冂 冂	回 困	回 困

较容易写错笔顺的字

一	土	士	车	丨	山	山	人	女	女
丶	灬	灬	火	丿	巾	也	丨	丨	门
ノ	九	一	弓	与	ノ	ナ	ナ	右	右
丶	一	方	方	丶	二	长	长	一	厂
瓦	瓦	丶	丶	上	卢	卢	卢	虎	虎
ノ	ナ	ナ	右	布	厶	母	母	母	母
丨	十	扌	扌	北	一	ナ	九	九	龙
一	ナ	左	左	左	フ	フ	尸	尸	民
一	十	廿	廿	世	ノ	乂	义	义	必
丶	フ	夕	鸟	鸟	一	厂	瓜	瓜	瓜
丶	ノ	为	为	ノ	ナ	ナ	有	有	有
丨	冂	冂	冂	凹	凹	丶	冂	冂	冂
凸	凸	ノ	ノ	ナ	北	北	兆	一	ナ

才	在	存	在	一	十	土	夂	老	老
丶	一	广	才	衣	衣	一	丁	彡	彡
彡	王	臣	一	丁	下	正	正	延	延
一	一	少	农	农	农	一	一	白	白
雨	田	画	画	一	一	廿	廿	廿	廿
廿	廿	若	若	茹	燕	燕	燕	燕	燕
了	子	子	巾	巾	肃	肃	肃	一	口
口	口	口	甲	甲	里	里	黑	黑	黑
一	十	土	土	圭	圭	幸	载	载	载
一	一	可	可	可	互	互	哥	哥	哥
一	口	口	口	骨	骨	骨	骨	骨	一
厂	厂	厂	厂	爽	爽	爽	爽	爽	爽
一	彡	彡	彡	舌	舌	舌	舌	胤	一
二	舌	舌	舌	舌	舌	舌	甜	甜	甜

基本笔画写法

笔画名称	写法	字 例				
右点	丶	广	主	亩	良	亦
左点	丶	冗	农	军	罕	冤
长横	一	丁	不	万	廿	卅
短横	一	土	于	五	牙	平
垂露	丨	卜	午	丰	木	来
悬针	丨	巾	中	申	串	韦
短竖	丨	士	由	冉	上	生
平撇	丿	币	乐	系	采	质
短撇	丿	久	么	乍	朱	年

笔画名称	写法	字 例				
斜撇	ノ	大	丈	夫	爽	更
竖撇	丨	儿	川	升	月	弗
短捺	㇇	末	史	求	表	昼
平捺	㇇	之	这	送	越	超
斜捺	㇇	犬	欠	尺	艾	交
平挑	一	巧	坟	现	惠	愚
斜挑	㇇	扎	汁	次	我	将
横折	フ	口	今	丑	且	旦
竖折	┐	亡	山	凶	世	匡
撇折	㇇	车	云	台	丢	母

笔画名称	写法	字 例				
横钩	一	矛	买	甬	胥	楚
竖钩	丨	寸	才	水	可	事
竖弯	乚	七	它	尼	空	虚
斜钩	㇇	氏	民	曳	咸	戏
卧钩	㇇	忘	志	忍	急	恋
弯钩	㇇	手	乎	家	象	篆
浮鹅钩	㇇	也	屯	龙	电	色
合两点	㇇	兰	关	兑	单	首
开两点	㇇	六	只	共	兵	黄
合三点	㇇	兴	受	学	举	爵

笔画名称	写法	字 例				
拗 对 两点	ㄨ	素	泰	康	犀	暴
竖折撇	ㄣ	专	传	抔	砖	转
横折提	㇇	试	诀	鸠	狱	微
横折 弯钩	乙	凡	壳	秃	凭	凳
横折钩	㇇	刀	刁	办	为	司
横撇	㇇	又	歹	务	夜	凌
横折 折撇	㇇	及	廷	圾	延	建
横折 弯钩	㇇	了	子	丞	丞	承
横折 折钩	㇇	乃	孕	扔	秀	盈
竖折 折钩	㇇	亏	与	弓	马	丐

偏旁部首写法

名称	写法	字 例				
两点水	冫	次	决	况	净	凌
言字旁	讠	访	论	设	诗	说
秃宝盖	冫	冗	写	军	冠	冕
走之底	辶	这	迢	选	逐	造
三框栏	匚	区	匡	匠	医	匿
立刀旁	刂	别	利	刺	剑	剖
单人旁	亻	仗	付	他	伟	优
单耳旁	卩	叩	卯	却	卸	卿
左耳旁	阝	阻	陝	降	陪	隐

名 称	写法	字 例				
右耳旁	阝	邗	邨	郎	郛	鄂
三点水	氵	汊	沐	沙	浅	河
竖心旁	忄	忧	忻	怕	悟	悄
门字框	门	闯	间	闻	阅	闾
草字头	艹	艾	节	芙	芜	苏
踢土旁	土	场	坷	坦	城	埂
挑手旁	扌	托	抗	抢	折	振
口字旁	口	吧	鸣	咬	咳	叫
山字头	山	岸	岩	炭	崇	崖
巾字旁	巾	幌	帏	帷	帽	幡