

GANGBI XIZITIE · GANGBI XIZITIE · GANGBI XIZITIE · GANGBI XIZITIE · GANGBI XI

楷书 行书 草书
单字 整篇 条幅 扇面

钢笔习字帖

沈鸿根(江鸟)书

上海文化出版社

楷书·行书·草书

钢笔习字帖

(单字、整篇、条幅、扇面)

沈鸿根(江鸟)书

上海文化出版社

责任编辑：李中法

封面设计：乐秀镛

钢笔习字帖

沈鸿根（江鸟）书

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

新华书店经销

上海翔文印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 3.25 图、文 50 面

1987年6月第1版 1998年1月第7次印刷 印数 657,501 — 661,500册

ISBN7-80511-167-7/J · 12

定价：4.00元

钢笔字练习法

这本钢笔字帖，共分三部分：一为正楷、行书、草书单字；二为正楷、行书横写；三为正楷及行草书直写。楷、行两体都是简化字，草体中有的还是繁体字。

正、行、草单字排列在一起，不仅丰富了内容，增加了兴味，而且有利于辨认和书写。学习钢笔字，首先要学好单字。因此，本帖列出较多的正、行、草单字，供读者学写。但行、草字都要在正楷写得有一定基础后才练习。

横写是现代的书写格式，钢笔字应按现代的书写格式来写。横写除了字序从左到右外，还要讲究行距和空格，以及标点位置等。横写的实用价值很大，读者通过临摹，可以从中学到正确的书写方法。

正、行、草直写是传统的书写格式，这种写法形式优美，意志活泼，气韵生动。它如诗似画，艺术性很强，能给人以美的享受。本帖就传统的幅式，分别用正、行、草书写了若干种，以资欣赏和研究。

学写钢笔字，有一个方法问题。方法对头了，往往事半功倍，成绩显著；方法不对头，每每事倍功半，收效不大。因此要十分重视学写钢笔字的方法。

学写钢笔字要注意几点：

首先要循序渐进。写字是积画成字，积字成篇。只有写好一个个的字，才能写好一行行的字；只有写好一行行的字，才能写好一篇篇的字。临习此帖时，应按照顺序来学。即先习单字，然后再学横写和直写。习字和做其他事情一样，首先要练好基本功。如果单字也写不好，是不可能写好一行字、一篇字的。

其次要少而精。拿第一部分正行草单字来说，最好是集中兵力打歼灭战，每天依次专门临习几个字，力求写会它，写好它。写时要认真看，仔细临。写好后加以比较，找出缺点，再看再临。这样反复临习，缺点就会越来越少，字就越写越好。初学时，切忌贪多，因为“贪多嚼不烂”，不易消化，也就不易吸收。仅仅象抄书似的从上到下抄一遍，除了浪费时间和精力外，是不会有有什么收益的。

再者要知难而上。有些字是不容易写好的，但逃避不写永远不会有进步，只有知难而上才能解决问题。正因为有些字不好写，就更需要多练。只要认真地反复地去临习，不容易写好的字就会转化为好写。“勤奋出天才”，写字也如此。不花力气、不下功夫，即使是“天才”，也写不好字。

最后要强调持之以恒。前人说得好：“字在百日功。”要写出一手好字，是靠长年累月地勤学苦练才能达到的。花一年半载的时间，尚且很难学好。那么凭五分钟的热度就更不可能学好。有的人学习时间固然已不能算短，却是“三天打鱼，两天晒网”，写写停停，停停写写，其收效也就不大。俗话说：“拳不离手，曲不离口。”写字也如此，只要天天写，每天写上一个小时，甚至一二十分钟，如此坚持数年，必有成效。

学写钢笔字，一要把字写正确；二要把字写得美观；三要把写字得快速。因为钢笔字既有实用价值，又是一种艺术。如果把字写错了，那就失去了实用价值。除

了写得正确之外，还要追求美观，使人看了赏心悦目。钢笔字的美，主要表现在点画线条上，字形结构上，章法格式上。用笔讲究轻重徐疾的节奏，点画线条就美；造型注意比例、匀称、平稳、均衡、变化、呼应，字形结构就美；布局整齐而有变化，多样而又和谐，章法格式就美。

在写得正确美观的基础上，还要注意快速。钢笔之所以能代替毛笔成为现代的主要书写工具，就在于便捷。只有把钢笔字写得既正确又美观而且快速，才说明你已真正学好了钢笔字，这才算得上真正的钢笔书法艺术。

写 字 歌

习字时，心要静；
人坐正，脚放平。
仔细看，认真临，
粗者重，细者轻；
转折处，须慢行，
匀有力，线条挺；
竖要直，横要平，
重心稳，点画匀。
有节奏，有呼应，
用笔美，讲造型，
既悦目，又赏心。

楷 行 草 楷 行 草 楷 行 草

兴	兴	興	飞	飞	飛	而	而	而
旧	旧	舊	临	临	臨	君	君	君
举	举	舉	臣	臣	臣	侠	侠	俠
交	交	交	疏	疏	疏	异	异	異
无	无	無	焉	焉	焉	弯	弯	彎
昌	昌	昌	昨	昨	昨	数	数	數
教	教	教	忧	忧	憂	庆	庆	慶
仓	仓	倉	作	作	作	乎	乎	乎
乖	乖	乖	乘	乘	乘	丹	丹	丹
串	串	串	犹	犹	猶	兽	兽	獸
覆	覆	覆	甚	甚	甚	曲	曲	曲
最	最	最	漫	漫	漫	甘	甘	甘
丽	丽	麗	覃	覃	覃	潘	潘	潘

楷 行 草 楷 行 草 楷 行 草

辰	辰	辰	革	革	革	摩	摩	摩
辱	辱	辱	勒	勒	勒	摩	摩	摩
晨	晨	晨	鞋	鞋	鞋	食	食	食
象	象	象	体	体	体	餐	餐	餐
家	家	家	骸	骸	骸	髦	髦	髦
豪	豪	豪	骸	骸	骸	鬣	鬣	鬣
鼋	鼋	鼋	鬼	鬼	鬼	鼠	鼠	鼠
魚	魚	魚	魄	魄	魄	鼎	鼎	鼎
魯	魯	魯	魏	魏	魏	齊	齊	齊
鮓	鮓	鮓	黑	黑	黑	齋	齋	齋
音	音	音	默	默	默	麥	麥	麥
韶	韶	韶	墨	墨	墨	齒	齒	齒
韻	韻	韻	麻	麻	麻	耕	耕	耕

楷 行 草 楷 行 草 楷 行 草

事	事	子	物	物	物	亘	亘	三
亥	亥	亥	亮	亮	亮	低	低	低
何	何	何	开	开	开	来	来	来
亭	亭	亭	备	备	备	崔	崔	崔
南	南	南	兼	兼	兼	别	别	别
剪	剪	剪	副	副	副	卒	卒	卒
商	商	商	朝	朝	朝	国	国	国
在	在	在	孤	孤	孤	天	天	天
尊	尊	尊	对	对	对	就	就	就
尚	尚	尚	居	居	居	履	履	履
属	属	属	昆	昆	昆	峻	峻	峻
师	师	师	年	年	年	序	序	序
机	机	机	强	强	强	琴	琴	琴

楷 行 草 楷 行 草 楷 行 草

防	防	防	勇	勇	勇	状	状	快
陆	陆	陆	勉	勉	勉	将	将	将
阿	阿	阿	没	没	没	妆	妆	妆
都	都	都	沓	沓	沓	唐	唐	唐
郫	郫	郫	泛	泛	泛	康	康	康
郡	郡	郡	忡	忡	忡	庭	庭	庭
出	出	出	快	快	快	问	问	问
幽	幽	幽	忤	忤	忤	间	间	间
画	画	画	容	容	容	闰	闰	闰
色	色	色	官	官	官	退	退	退
矣	矣	矣	客	客	客	避	避	避
初	初	初	安	安	安	遣	遣	遣
加	加	加	寒	寒	寒	遐	遐	遐

楷 行 草 楷 行 草 楷 行 草

农	农	农	共	共	共	元	元	元
诸	诸	诸	分	分	分	先	先	先
话	话	话	半	半	半	去	去	去
谅	谅	谅	余	余	余	能	能	能
古	古	古	全	全	全	变	变	变
卓	卓	卓	含	含	含	取	取	取
真	真	真	仙	仙	仙	叙	叙	叙
厘	厘	厘	仰	仰	仰	延	延	延
原	原	原	同	同	同	延	延	延
厢	厢	厢	冉	冉	冉	建	建	建
利	利	利	件	件	件	却	却	却
到	到	到	周	周	周	卸	卸	卸
前	前	前	光	光	光	即	即	即

楷 行 草 楷 行 草 楷 行 草

寺	寺	寺	美	美	美	各	各	各
至	至	至	奉	奉	奉	史	史	史
地	地	地	奔	奔	奔	吴	吴	吴
幸	幸	幸	寿	寿	寿	启	启	启
坤	坤	坤	寻	寻	寻	希	希	希
志	志	志	射	射	射	带	带	带
喜	喜	喜	扶	扶	扶	常	常	常
嘉	嘉	嘉	报	报	报	岸	岸	岸
花	花	花	挑	挑	挑	峨	峨	峨
落	落	落	堂	堂	堂	峰	峰	峰
草	草	草	省	省	省	行	行	行
莫	莫	莫	掌	掌	掌	得	得	得
黄	黄	黄	尔	尔	尔	倚	倚	倚

楷 行 草 楷 行 草 楷 行 草

律	律	律	饮	饮	饮	弯	弯	弯
微	微	微	馆	馆	馆	奴	奴	奴
形	形	形	饲	饲	饲	婵	婵	婵
须	须	须	寻	寻	寻	姜	姜	姜
彭	彭	彭	当	当	当	姥	姥	姥
名	名	名	归	归	归	姿	姿	姿
多	多	多	尺	尺	尺	如	如	如
梦	梦	梦	展	展	展	学	学	学
夏	夏	夏	导	导	导	孟	孟	孟
狐	狐	狐	巷	巷	巷	孝	孝	孝
拂	拂	拂	岂	岂	岂	绒	绒	绒
惣	惣	惣	张	张	张	繚	繚	繚
猴	猴	猴	弘	弘	弘	绽	绽	绽

楷 行 草 楷 行 草 楷 行 草

马	馬	了	灵	灵	靈	本	本	本
验	驗	驗	烂	烂	爛	朱	朱	朱
骗	騙	編	急	急	急	极	极	極
然	然	然	悉	悉	悉	深	深	深
燕	燕	燕	念	念	念	残	残	殘
熊	熊	熊	扁	扁	扁	弹	弹	彈
料	料	料	扇	扇	扇	列	列	列
斜	斜	斜	所	所	所	轿	轿	轎
斛	斛	斛	玲	玲	玲	戎	戎	戎
於	於	於	皇	皇	皇	成	成	成
放	放	放	琴	琴	琴	或	或	或
旋	旋	旋	韦	韦	韦	我	我	我
灯	灯	燈	末	末	末	戚	戚	戚

楷 行 草 楷 行 草 楷 行 草

瓷	瓷	瓷	曾	曾	曾	故	故	故
瓶	瓶	瓶	题	题	题	收	收	收
正	正	正	贤	贤	贤	教	教	教
武	武	武	留	留	留	承	承	承
此	此	此	贵	贵	贵	拜	拜	拜
旱	旱	旱	贪	贪	贪	牒	牒	牒
时	时	时	观	观	观	新	新	新
明	明	明	规	规	规	欣	欣	欣
易	易	易	觉	觉	觉	斯	斯	斯
晓	晓	晓	毛	毛	毛	特	特	特
春	春	春	毫	毫	毫	牡	牡	牡
智	智	智	麾	麾	麾	采	采	采
是	是	是	尾	尾	尾	爱	爱	爱

楷 行 草 楷 行 草 楷 行 草

月	月	ㄋ	永	永	𠄎	神	神	神
有	有	𠄎	求	求	𠄎	祖	祖	祖
肝	肝	𠄎	黎	黎	黎	被	被	被
胡	胡	胡	空	空	空	裱	裱	裱
段	段	段	穷	穷	穷	奈	奈	奈
般	般	般	究	究	究	祭	祭	祭
聿	聿	聿	意	意	意	粟	粟	粟
隶	隶	隶	端	端	端	砑	砑	砑
肆	肆	肆	章	章	章	研	研	研
肃	肃	肃	疾	疾	疾	砑	砑	砑
毋	毋	毋	痛	痛	痛	碣	碣	碣
每	每	每	瘦	瘦	瘦	硬	硬	硬
毒	毒	毒	病	病	病	碗	碗	碗

楷 行 草 楷 行 草 楷 行 草

龙	龙	龍	罗	罗	羅	移	移	移
裘	裘	裘	罪	罪	罪	称	称	称
龚	龚	龚	蜀	蜀	蜀	白	白	白
相	相	相	孟	孟	孟	皆	皆	皆
看	看	看	益	益	益	皓	皓	皓
晴	晴	晴	盈	盈	盈	鸟	鸟	鸟
眠	眠	眠	钱	钱	钱	鸭	鸭	鸭
界	界	界	钢	钢	钢	凤	凤	凤
留	留	留	铁	铁	铁	甫	甫	甫
畏	畏	畏	稀	稀	稀	柔	柔	柔
略	略	略	和	和	和	袋	袋	袋
短	短	短	香	香	香	表	表	表
疑	疑	疑	秦	秦	秦	衰	衰	衰