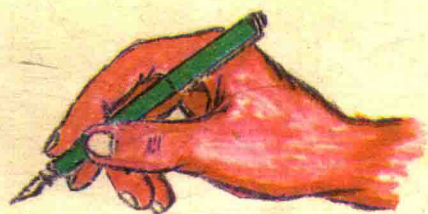


# 中学生

## 钢笔书写技法

杨世瑞 编著



中国医药科技出版社

# 中学生钢笔书写技法

杨世瑞 编

中国医药科技出版社

# 中学生钢笔书写技法

杨世瑞编

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

北京市后牛坊胶印厂 印刷

新华书店首都发行所 发行

开本  $787 \times 1092\text{mm}^1 / 32$  印张 5.84 插页

字数 50 千字 印数 1-13100

1991 年 5 月第 1 版 1991 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-0401-3 / 2.0040

---

定价: 2.50 元

# 《中学生钢笔书写技法》

## 内 容 简 介

中学生目前一般都使用钢笔做作业和写文章，而大部分中学生对钢笔的使用技巧又不太清楚。作者以多年的书写经验，总结出一套如何写好钢笔字的方法和技巧，有助于提高中学生的书写水平。

本书的内容包括：1、写字的姿势。2、临摹及练习时的注意问题。3、怎样使用钢笔。4、中学生写字经常出现的笔病及纠正方法。5、钢笔字书写技巧。6、楷书的书写技巧及基本要领（附间架结构九十二法）。7、书写示范。以规范的字体书写了古诗一百二十五首，每首诗有诗意浅解。分正楷、行书两部分，并介绍了正楷的八句要领，行书的十句要领。

# 目 录

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 莫 愁 .....           | 1   |
| 编者的话 .....          | 2   |
| 初学写钢笔字的技法 .....     | 4   |
| 初学钢笔字应注意以下几点 .....  | 12  |
| 楷书的书写要领(九十二法) ..... | 13  |
| 正楷部分 .....          | 25  |
| 行书部分 .....          | 97  |
| 实用中药歌诀部分 .....      | 156 |

# 莫 愁

青 年 钢 笔 书 写 遇 难 关，

何 必 垂 头 丧 气 问 苍 天，

请 你 翻 阅 此 书 编 者 言，

瞬 间 思 想 变 信 心 重 现，

再 接 看 下 边 的 技 法 篇，

书 写 技 能 牢 记 掌 握 全，

得 法 后 苦 钻 研 意 志 坚，

偷 机 取 巧 点 滴 不 能 贪，

定 要 多 写 多 看 示 范 篇，

三 年 五 载 练 写 莫 停 闲，

书 写 成 绩 蹭 蹭 往 上 蹿，

保 你 字 体 流 利 又 美 观。

## 编者的话

话不说不通，事做不做看行动。

字写得好坏，它能伴着你渡过你的一生，一个人能写出一手漂亮而又秀丽的字体来，心情是何等的愉快吗？字写得流利美观不但自己感到心慰，生活会产生无穷无尽的乐趣，它还可以陶冶情操，磨炼性格，加深自我修养，激发着对工作满腔热情；在生活的道路上充满着无比的幸福。我接触过许多人，他们当中有的书写能力很强受到众人爱慕和尊敬，也有的人由于字写不好，经常感到恼丧、痛苦和后悔，恼丧的是由于字写不好，精神上好象没有支柱，站在人们的面前总觉得有什么地方不如人家；苦恼自己的字和社会向前飞速进展很不协调，满足不了形势发展的需要；后悔的是早年没有认真地去练习写字，参加工作后，每天除了忙于繁重的工作外，回到家里还要操持家务事，再加上有以老卖老的懒惰思想，偶尔虽起要练习写字之心，信心也是不足的，意志也不坚定，借口一托再托结果是以不了了之一事无成而告终。

青年朋友和广大同学们！请衡量一下自己的写字水平，是算写得好的还是写得坏的，如果你属于字体写得端正字形秀丽的，希望你还要继续深造下去，取得更加优异的成绩。如属于写得

一般和写得歪七扭八，参差错落，写出的字体使人认不清，不但浪费了自己学习时间，也给别人造成很大困难，由于字写得不好，使人感到厌烦，本来文字是交流思想、传递信息，记载一切事物，书写不仅让别人看得清楚，明白你的意思，并给人赏心悦目，还要给人以美的享受。这样重要的事，怎能吊以轻心呢？特别是广大同学们将要走向社会之际在校学习期间，千万不要荒废黄金时代的宝贵时光，应及早树立雄心大志，去克服心理上的压力，加倍努力苦钻研，在学书写过程中绝不能有急于求成偷机取巧的糊涂又错误的想法。

大家都知道举世闻名第十一届亚运会是在祖国首都——北京举行的，之所以取得空前的重大的胜利，是靠运动员平时刻苦锻炼敢于拼搏的精神分不开的。青年朋友们，你们为什么就不能增强信心，勤学苦练以拼搏的精神为把你的钢笔字写出优异的成绩而奋斗吧！

预祝你在书写上也取得一块金牌。

本书的编写是以正楷为主，兼写行草书体供青年朋友们，学习钢笔字参考材料，同时又以古诗为题材，诗后附有诗意浅解，供欣赏。

## 初学写钢笔字的技法

青年朋友们！当你们刚要开始学习写钢笔字之际，首先要树立一个正确的态度，在校学习期间要做文章、抄写笔记、做作业、考试答卷、写日记等，还是将来走向社会之后，参加工作要写工作报告、总结、来往文件和家信等，都需要跟写字打交道，字写得不好能行吗？学习写字要有坚定的信心，脚踏实地，认真地、严肃地而又有计划地去练习写字，绝不能吊以轻心。写字练习很艰苦，意志必须坚强，写字不同于其他的事一天就能完成，练习写字要做长期打算，三年五年八年十年都不敢说把字写得怎么样，首先看你用什么态度来对待书写工作，没有信心、没有毅力，不能长久地坚持下去，想把字写好！纯粹是幻想。俗语说功到自然成。

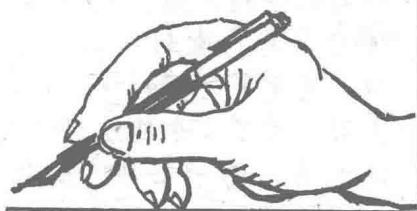
开始学写字，要求你坐姿稳健正直，身体不要任意倾斜，两肩要平，左手按纸右手执笔相对成40度角，头部向前俯，胸部离桌边为二寸左右，不得驼背弯腰，低头伏案或作左侧右倾之状，开始就养成良好习惯，否则肩背弯斜、胸部促压，久而久之身体有了毛病，练习写字未成，反而目光短视、背脊高耸，岂不自误后悔，如有这种坏毛病，应及时纠正，免得成了残疾。

钢笔执笔法：钢笔普通分自来水钢笔和沾水

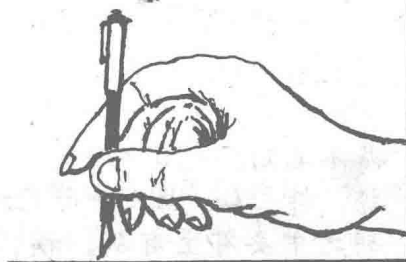
钢笔两种。沾水钢笔的笔尖常见的有绘图钢笔尖和普通钢笔尖，首先考虑到钢笔头不可太硬，太硬的笔尖运笔时会书写不出起锋、转折、折角和收锋等挺秀笔调。笔尖太硬，可利用火柴退火，把笔尖放在火舌正上方烧红后，把它逐渐提高远离火舌直至火柴自熄，擦去笔尖煤烟，便可使用。买自来水钢笔时也要试一试笔尖的硬度，以适中为宜。

执钢笔书写时握笔与纸面的倾斜度为40度。

书写时笔杆不宜过直，过直不仅容易滑纸，而且也写不出笔锋。初学写字时一定要正确执笔如图所示。



正确执笔法



错误执笔法

学习写字时，一定要有恒心有毅力，勤学苦练来不得半点虚假，不能冷一阵热一阵，否则不会达到你预想的目地的。

有人认为，自己工夫用得不少，就是字总写不好，情绪上起了波动，马上表现出灰心丧气，几乎完全失掉了信心。朋友请你不要着急，有办

法，气可鼓，不可泄，字总写不好主要原因有二，一是你写字的方法不对，二是你的识力不准。平时临帖时不能拿起笔来就写，写时再看一笔写一笔，那是不行的，临帖时你打算写那个字，要把这个字多看几遍看得准确一点，抓住整个字的特点，什么样的笔形，每笔划是如何安排的，要把字牢记在心里，然后再进行书写，凭识力和记忆把要写的字写完，再把自己书写的字与字帖的字相对照。是否一样，找出差距，再反复练习书写，直到字帖的字与自己写的字大致相似，甚至要写得和字帖一模一样，才能说你的工夫用到家了，如能这样长久地坚持写下去，再不出成绩，那才怪哪！劝你千万不要气馁，咬咬牙，坚持写它几年，相信你的字会有翻天覆地的变化的。

光有十足的信心和临摹的技能，缺少对汉字的间架结构知识也是不行的，学习任何字体都要从基本笔划学起，正、草、隶、篆各体有各体的基本笔划。所有各体字都是由点、横、竖、撇、捺、折、勾、挑七种形笔组成的，一个整体字笔划之中要有主有从，横、竖为主笔，点、撇、捺、勾、挑为副笔，主笔在单字中占主要地位，起支撑作用，副笔起辅助作用。

汉字的笔划有繁简不同，组合形态各异，字形结构复杂，因此一个字的组织、布局、搭配是很困难的，必须对字进行分析研究，就是研究笔

划的安排，笔划间的搭配关系、组织规律和形式。汉字各体构成不同的形态其区别主要在笔划长、短、粗、细、俯、仰、伸、缩和字根宽、窄、高、低、欹、正之分。

独体字：在笔划的安排上，搭配疏密应适当如“下”字，笔划简单只有一横一竖一点，“下”字中的一竖，上对上面一横的中心，一点则安排靠横竖的交接处，这样三笔紧密结合。独体字因笔划少，无其他笔搭配和支撑，容易失去重心，又如“文”字上一点在一横中心，下面交叉点不对正上面的点、就失去重心，而产生倾斜感。

合体字：其结构的搭配是由两个或两个以上字根组成的字，其结构主要有下列特点：

1、上下结体——在上下结体的单字中对于上部笔划多，下部笔划少的字，应使上部笔划稍细而收紧，下部笔划相对要粗壮些，以免“头重脚轻”如尊、琴、警等字；对于上部笔划少、下部笔划多的字，应使上部稍紧一些，占用面积小一些，以免虚旷。如矣、若、孟等字。

对于上下两部分笔划相同或近似的字，应使上部稍微窄小，下部稍微宽大，以使下面托住上面。如：出、昌、皇等字。

2、上、中、下结体——上中下结体的字，不能将各部分故意写得同样大小，如“霄”字，其中“雨”、“小”、“目”三字根的笔划多少不同，各部分宽窄、大小也不同，都写得同等大就失调。上

中下结体的字形态较长，写时应注意摆端正。如密、章、素等字，各字根的中心应在一竖线上。

3、左右结体——对于右边笔划少的字应使其所占面积相应小些。如郎、却、勃等字。

左边笔划少的字，则应让右边。如绩、辉、侍等字。

▲对于左右两边字根都较长，笔划多少相近的字，应上下齐平，左右并立、右边稍宽如顾、辅字。

▲对于左边笔划少字根短，右边笔划多字根长的字，应使两字根上部近平。如竭、琛、明、师等字，否则会产生下沉感。

▲对于左边笔多，字根长，右边笔划少、字根短的字，使两字根下部相平如歌、勒、就等字，否则不均衡。

▲对于相向的字，如好、卯等字，上下左右都应写均匀。

▲对于相背的字，如兆、北等字，上下左右都应写均匀。

4、左中右结体——这类字尽力紧凑，注意粗细变化，对两侧字根应使其左短右长，左窄右宽。如辨、衡等字。

5、包围结体——被包围的字根应写得均匀。如园、固、圃等字。

▲对于上包下的字，被包围的部分应稍上靠，不可吊在下面外框的上两肩要开、下

两脚要合。如同、周、尚等字。

▲对于下包上的字被包围的部分应向下靠不要悬在上边，以求落实，安稳。如幽、凶等字。

▲对于左包右的字，被包围的部分应居于外框的中心，外框的末横应稍长。如匡、区、匚等字。

▲对于右包左的字，被包围部分应向右边上边靠近，以求胸中填满、外框的横弯勾向左斜以求包紧。如司、勾、旬、苟等字。

写字时注意笔顺：

笔顺即用笔先后，笔顺对于字体结构好坏有密切关系，汉字用笔的顺序主要有自上而下，先左后右或由内而外、由外而内。

以上是写字时应特别要牢记汉字结构、要领也是练好字的基础。

下面再谈谈汉字的组合和比例，供参考。

汉字的整体字，大多数字都有偏旁和部首。其偏旁和部首又是由两个以上单字所组合而成的，单字是由各基本笔划横竖交叉搭配而成的。练习写字时最好先打上红方格，每个方格写一个字，字的四周上下左右各留出1~2厘米空隙所谓写字要填满格，是指所占的位置一定要丰满如图：

空隙



正确 (填满)



错误 (字偏格)

填满方格的字，偏旁和部首各笔在方格内应占多大比例。这个比例也不是绝对的，可根据字的笔划多少而灵活掌握，按照汉字字形所占的比例多少，大致比例划分有下列几种组合类形：

上下组合：

娑

1:1 次占上一半，女占下一半。

苏

1:2 艹占上1/3，办占下2/3。

想

2:1 相占上2/3，心占下1/3。

罗

2:3 罒占上2/5，夕占下3/5。

岳

3:2 丘占上3/5，山占下2/5。

意

1:1:1 立占上1/3，日占中1/3，心占下1/3。

左右组合：

兆

1:1 ㄩ占左一半，㇇占右一半。

陵

1:2 阝占左1/3，陵占右2/3。

刻

2:1 亥占左 2/3, 刂占右 1/3。

短

2:3 矢占左 2/5, 豆占右 3/5。

勑

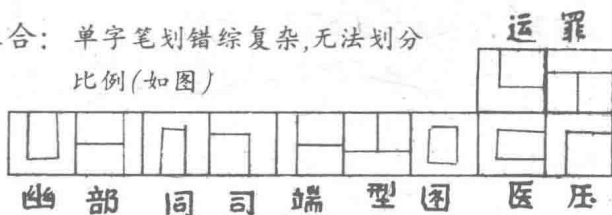
3:2 孛占左 3/5, 力占右 2/5。

测

1:1:1 彳占左 1/3, 贝占中 1/3,  
刂占左 1/3。

复杂组合：单字笔划错综复杂,无法划分

比例(如图)



## 初学钢笔字应注意以下几点

初学钢笔字应当注意以下几点

1. 笔法——钢笔字笔画讲究挺劲有力，故书写时执笔要紧而不死，握笔方法要正确，笔杆与纸面倾斜度为 40 度左右，才能运笔自如，笔划活而不浮，务使每一笔画干净利落。
2. 横竖写不直，横画过平过斜或倾角不一，因初学者缺乏训练，下笔不隐，应加强运笔基本训练

3. 笔画不要做作，棱角过大，大多因故意修描点缀而致。笔画棱角应在运笔中，自然写出不宜过分雕琢。
4. 横画和带折笔画棱肩下塌，字不精神，要注意作棱时笔不应拖到横线以下。
5. 竖钩带弯，字形支撑无力，大多由平时写字的习惯笔法造成，应注意纠正。