



张海洋文化藝術

5000

常用字

5500 CHANGYONGZI YINGBI HUAIXIE YIBICHENG

■ 兼收并蓄 新颖首创

■ 快捷流畅 赏心悦目

■ 易认易学 科学实用

一

笔

成

硬
笔
快
写

成

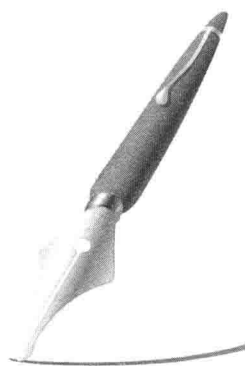


金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

5500 常用字

硬笔快写一笔成

张海清 书



金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门讲授“连笔字”书写技法的大众书法书。作者遵循汉字基本的书写规律,以及人们普遍接受的约定俗成的书写习惯,以楷书、行书为基础,同时吸收一些草书的技法和笔法,首创了硬笔快写一笔成这一书写新技法。书中简明扼要而又具体入微地分析介绍了“连笔字”的书写特点、技法及要领,并设计了 5500 个常用字的连笔快写字帖,作为示范供读者临习。本书内容新颖,技法独特,科学实用,易懂好学,既是广大书法爱好者的良师益友,也是社会各界人士学习掌握硬笔快写技法的难得教材。

图书在版编目(CIP)数据

5500 常用字硬笔快写一笔成/张海清书. -- 北京:金盾出版社,2011. 3
ISBN 978-7-5082-6781-4

I. ①5… II. ①张… III. ①汉字—硬笔字—书法 IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 006422 号

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 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:6

2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:14.00 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)



前言

“书法备于正书，溢而为行草”。楷书是各种书体的基础，楷书练熟了，便“熟能生巧”。“一笔成”书写技法就是从楷书、行书中衍生出来的。楷书靠点画组成形体，靠使转表现情性，而“一笔成”靠点画表现情性，以使转组成形体。我们之所以要编写这样一本硬笔快写“一笔成”字帖，是因为它不仅具有首创性和独创性，而且具有很强的科学性、实用性和艺术性。

“一笔成”以楷书、行书为基础，并吸收了一些草书的笔法，以标准的草法简化了一些楷书、行书的笔画和结构，它突破了楷书的严谨、打破了行书的简略、冲破了草书的“符号化”模式。“一笔成”简洁、流畅、快捷、易识。“删繁就简笔带连”，其实，每一个汉字如要一笔完成，一笔成书，都少不了连笔，俗称“连笔字”。但它并非像大家平时写字随意连笔那么简单，它遵循了汉字的书写规律，它有人们已经普遍接受的约定俗成的书写习惯；它有行书、草书及简化汉字的融合变通；它有改变笔顺走向和布局结构的新笔法。诸如此类最关键的前提，即坚决反对矫揉造作、牵强附会、画蛇添足、难以辨认的现象。“一笔成”融书法的艺术、技巧、简略、便捷于一体。“一笔成”写出来的字，让人易识易辨，赏心悦目。

当今中国，随着社会生活节奏的大大加快，人们承受着繁重的工作压力和学习压力，十分需要“一笔成”这样快捷流畅的方式来宣泄情感和调剂日常生活，更重要的是，“一笔成”恰好迎合了人们希望日常工作、学习快而好的渴求。

以上正是作者策划本书的动机和目的。

愿本书不仅能让你从中获得一种新的书法艺术享受，而且能帮你掌握一种既快捷又规范的新的书写技法。

作者



前言

“书法备于正书，溢而为行草”。楷书是各种书体的基础，楷书练熟了，便“熟能生巧”。“一笔成”书写技法就是从楷书、行书中衍生出来的。楷书靠点画组成形体，靠使转表现情性，而“一笔成”靠点画表现情性，以使转组成形体。我们之所以要编写这样一本硬笔快写“一笔成”字帖，是因为它不仅具有首创性和独创性，而且具有很强的科学性、实用性和艺术性。

“一笔成”以楷书、行书为基础，并吸收了一些草书的笔法，以标准的草法简化了一些楷书、行书的笔画和结构，它突破了楷书的严谨、打破了行书的简略、冲破了草书的“符号化”模式。“一笔成”简洁、流畅、快捷、易识。“删繁就简笔带连”，其实，每一个汉字如要一笔完成，一笔成书，都少不了连笔，俗称“连笔字”。但它并非像大家平时写字随意连笔那么简单，它遵循了汉字的书写规律，它有人们已经普遍接受的约定俗成的书写习惯；它有行书、草书及简化汉字的融合变通；它有改变笔顺走向和布局结构的新笔法。诸如此类最关键的前提，即坚决反对矫揉造作、牵强附会、画蛇添足、难以辨认的现象。“一笔成”融书法的艺术、技巧、简略、便捷于一体。“一笔成”写出来的字，让人易识易辨，赏心悦目。

当今中国，随着社会生活节奏的大大加快，人们承受着繁重的工作压力和学习压力，十分需要“一笔成”这样快捷流畅的方式来宣泄情感和调剂日常生活，更重要的是，“一笔成”恰好迎合了人们希望日常工作、学习快而好的渴求。

以上正是作者策划本书的动机和目的。

愿本书不仅能让你从中获得一种新的书法艺术享受，而且能帮你掌握一种既快捷又规范的新的书写技法。

作者





“一笔成”快写技法概述

随着国民经济的不断发展，整个社会的生活节奏大大加快。当今中国，人们普遍承受着来自工作、学习和生活的巨大压力。为了减轻人们的压力，节省学习和工作的时间，本人首创了一种具有独创性和系统性的硬笔快写“一笔成”的书写技法。“一笔成”，顾名思义，即一笔成书、一笔完成，其显著的特征是易认、易记、易写，简洁、流畅、快捷。更重要的是，“一笔成”写起来有如狂草般能强烈抒发和宣泄人们的情感，调剂我们的日常生活。

“一笔成”以楷书、行书为基础，吸收了一些草书的技法和笔法，它突破了楷书中的严谨，冲破了行书中的简略，打破了草书中的符号化模式，杜绝了矫揉造作、牵强附会、画蛇添足、难识难辨的不良现象，融书法艺术、快写技法于一体，不仅看上去让人赏心悦目，而且写起来快捷实用。

“一笔成”以标准草书为借鉴。标准的草书给我们带来了方便，同时也带来了不少的烦恼。很多草书易记易识，但也有很大一部分草书让我们感到很陌生，难记难识。如果我们观看书法家的书法展览，在不少草书作品前，大多数人忽然间变成了文盲，有的在了一幅作品前尚能识几个字，有的甚至一字不识，有的读出的字音让人捧腹大笑。之所以草书至今难以推广使用，这就是症结所在。当然，我们要全面了解草书的历史背景，有的草书是繁体字的草书，有的是字的原形草书，有的是符号化草书等等，这需要一定的了解过程。与草书和楷书相比，“一笔成”因为它既美观又直观，所以，写起来同草书一样的快速方便，而辨认起来却同楷书一样的清楚明白，二者长处兼而有之，真可谓多快好省。

“一笔成”也有基本笔画和偏旁部首符号化的写法，但这些只是少数，而且还是我们早已认可、约定俗成的写法。比如：

走字旁：

舟字旁：

足字旁：

火字旁：



示字旁：

礻

厂字头：

𠂇

木字底：

朩

大字底：

𠂇

汉字形体由点、横、竖、撇、捺、挑、折、钩八种点画组合而成，点画的变形是通过连笔的萦带产生的。一般说来，除了主笔竖画要求较直之外，其他点画都可以不拘一格，随意发挥。竖画如果不写直，就像人“驼背”一样，就像房屋的主梁弯了一样，非常难看，给人一种没有骨骼的感觉。如果竖画写直了，字就显得挺拔、有劲、有力。

草书的连绵手段是使转。“使”是纵横牵掣，“转”是勾环盘纤，使转即连笔萦带、勾连、环转和回转。楷书靠点画组成形体，草书靠使转组成形体。“一笔成”借鉴草书的连笔笔法，下连、上连、左连、右连，其书写方法为下勾、上挑、左翻、右牵，这样也自然会产生出上下、左右、首尾的呼应。比如：

下连：

老 宜

上连：

伯 精

左连：

司 舟

右连：

心 所

下勾：

亦 合

上挑：

张 来

左翻：

及 史

右牵：

龙 山

行书、草书中的有些字在“一笔成”中也得到了发扬光大。如：

求 府 底

必 奇 世 公

。因为这些字都有字的原形，而且易认易写，约定俗成。



在“一笔成”中摒除了常见的且为人们所认可和常用的繁体草书字，如：

飛 風 亨

要想让“一笔成”形成体系，就必须有规范统一的风格，切忌繁、简两种字体混合使用。

改变笔顺走向。有些字要改变笔顺，改变字的笔顺其意义和作用何在？连笔是“一笔成”中极其重要的笔法，字的点画完全靠连笔完成。连笔出现的萦带虽然属于笔法范畴之内，但它很严重地影响了字的结构和艺术造型，解决的唯一办法就是改变笔顺。

适宜的点画连笔所出现的萦带，有的连成了直角、三角，显得坚韧刚劲，有如闪电般的力度；有的连成了曲线、弧线，有如江河般的流畅；有的连成了大小各异的方形、圆形，有如山回路转般的旋律，从而表现了疏密、虚实、粗细、刚柔的变化。比如：

直角、三角：

出 有 曾

曲线、弧线：

此 竟 然

方形、圆形：

贵 高 固

有些字还有直角、三角、曲线、弧线、方形、圆形相交的现象，有如彩虹般绚丽，美仑美奂，给人以美的享受。如：

靠 游 案 鵬 繫

“一笔成”的点画是支撑连笔和使转的笔法，使转连笔是写好点画的根本保证，如果写不好点画，使转连笔就缺少支撑。连笔使转的笔法不同，就会产生风格的不同。连笔中出现的萦带，相比点画的线条要细一些。以上这些都集中体现了“一笔成”中的每一字都少不了萦带。萦带适可而止，可以起装饰美化的作用；如果萦带过多，字就显得臃肿杂乱，畸形难看，也难认。有些点



画连笔看不到萦带，那是自然形成的（重叠）回笔。回笔不能刻意，越刻意越出破绽。可见，我们解决了减少萦带的现象才是最理想、最满意的办法。改变笔顺的走向是唯一的出路。改变笔顺的前提是，顺笔顺手顺心写起来要更加方便可行。下面我们举例看看“一笔成”中没有改变笔顺的字与改变笔顺的字的不同效果：

取

（没变笔顺的取）

取

（变了笔顺的取）

胃

（没变笔顺的胃）

胃

（变了笔顺的胃）

凶

（没变笔顺的凶）

凶

（变了笔顺的凶）

抽

（没变笔顺的抽）

抽

（变了笔顺的抽）

占

（没变笔顺的占）

占

（变了笔顺的占）

述

（没变笔顺的述）

述

（变了笔顺的述）

革

（没变笔顺的革）

革

（变了笔顺的革）

偶

（没变笔顺的偶）

偶

（变了笔顺的偶）



由此看来，改变笔顺和没改变笔顺的字，写出来的效果大不一样。先看一下没变笔顺的“取”，取的左部耳旁的长竖连笔，形成的三角，就像身体上长出多余的一块瘤，多看几眼这耳旁，就不敢认了，这就是因为主笔的萦带处理不当而出了问题。没有改变笔顺的“胃”，上部的由头也是竖画出了毛病，这一竖来回的萦带变成了双影，成了三角，显得畸形，对比一下改变笔顺的“胃”，由于先写竖而显得直挺有力，干净利落。没有改变笔顺的“凶”，上部的萦带正好盖上了主笔横，乍一看似有两横。没有改变笔顺的“抽”，抽的右部的竖看上去似有两竖。没有改变笔顺的“占”，上部呈现的三角，模糊了点画。没有改变笔顺的“速”，萦带过多，显得难看也难认，再看看改变笔顺的“速”，形体美观，简洁大方，它是受了草书“求”字写法的启示。没有改变笔顺的“革”，仅上部的“廿”，就奇怪地叠加了多个不同的三角形，看上去很乱。没有改变笔顺的“偶”，右部上面几乎是大圈套小圈，点画也模糊，而且如同一块污点，极大地破坏了字的形体，再看看改变笔顺的“偶”，线条、点画都很清晰，而且通过改变笔顺，还减少了笔画，写起来方便简洁。

由此看来，有些字改变笔顺十分重要。有人说，有些汉字要想一笔成书是不可能的事，要么胡写乱画。现在在事实面前应该认可了吧。的确，有些字如果不改变笔顺，真的是一笔难以完成，即使是一笔完成了，也模棱两可，过于牵强。但是，我们还应该知道，有些字在改变了笔顺的同时，也减少了笔画，而且写起来更加便捷。所以说，汉字硬笔快写一笔成这一独创书写技法，不仅在理论上章可循，有法可依，而且在实践中切实可行，行之有效。“一笔成”这一创新定能为大众所接受、所喜爱，必将成功，毋庸置疑。



“一笔成”硬笔快写字帖

汉字应用水平测试字表 甲表(4000 字)

	yī	yǐ		èr	shí	dīng	chǎng	qī	bǔ	bā
1画	一	乙	2画	乚	十	丁	厂	乚	卜	乚
	一	乙		乚	十	丁	厂	乚	卜	乚
rén	rù	ér	bǐ	jǐ	jiǔ	diào	liǎo	dào	lì	nǎi
人	入	儿	匕	几	九	刁	了	刀	力	乃
人	入	儿	匕	几	九	刁	了	刀	力	乃
yòu		sān	gān	yú	kuī	gōng	tǔ	shì	cái	xià
又	3画	彡	干	予	亏	乚	土	士	才	下
又		彡	干	予	亏	乚	土	士	才	下
cùn	dà	zhàng	yǔ	wàn	shàng	xiǎo	kǒu	shān	jīn	qiān
寸	大	丈	与	万	上	小	口	山	巾	子
寸	大	丈	与	万	上	小	口	山	巾	子
qǐ	chuān	yì	gè	xī	jiǔ	me	sháo	fán	wán	jí
乞	川	亿	个	夕	久	公	勺	凡	丸	及
乞	川	亿	个	夕	久	公	勺	凡	丸	及



guǎng	wáng	mén	yǎ	yì	zhī	shī	jǐ	yǐ	sì	gōng
广	亡	门	了	义	之	尸	己	巳	巳	弓
广	亡	门	了	义	之	尸	己	巳	巳	弓
zǐ	wèi	yě	nǚ	rèn	fēi	xí	chǎ	mǎ	xiāng	yāo
子	卫	也	女	刃	飞	习	叉	马	乡	么
子	卫	也	女	刃	飞	习	叉	马	乡	么
4画	fēng	wáng	kāi	jīng	tiān	fū	yuán	wú	lú	yún
丰	王	开	井	天	夫	元	无	韦	云	
丰	王	开	井	天	夫	元	无	韦	云	
zhuān	gài	zhā	niàn	yì	mù	wǔ	zhī	tīng	sà	bù
专	丐	扎	卅	艺	木	五	支	斤	册	丩
专	丐	扎	卅	艺	木	五	支	斤	册	丩
quǎn	tài	qū	lì	dǎi	yǒu	yóu	è	pǐ	chē	jù
犬	太	区	力	歹	友	尢	厄	匹	车	巨
犬	太	区	力	歹	友	尢	厄	匹	车	巨
yá	tún	gē	bǐ	hù	qiè	wǎ	zhǐ	shǎo	yuē	rì
牙	屯	戈	比	互	切	瓦	止	少	臼	月
牙	屯	戈	比	互	切	瓦	止	少	臼	月



zhōng	bèi	gāng	nèi	shuǐ	jiàn	wǔ	niú	shǒu	qì	máo
中	贝	冈	内	水	见	午	牛	手	气	毛
中	贝	冈	内	水	见	午	牛	手	气	毛
shēng	yāo	cháng	rén	shén	piàn	pú	huà	chóu	bì	réng
升	夭	长	仁	什	片	仆	化	仇	帀	仍
升	夭	长	仁	什	片	仆	化	仇	帀	仍
jīn	jīn	zhǎo	fǎn	jiè	fù	cóng	lún	jīn	xiōng	fēn
仅	斤	爪	反	介	父	从	仑	今	凶	分
仅	斤	爪	反	介	父	从	仑	今	凶	分
fá	gōng	cāng	yuè	shì	wù	qiǎn	fēng	dān	yún	wū
乏	古	仓	月	氏	勿	欠	风	丹	句	乌
乏	古	仓	月	氏	勿	欠	风	丹	句	乌
gōu	fèng	liù	wén	kàng	fāng	huǒ	wéi	dòu	yì	jì
勾	凤	六	文	亢	方	火	为	斗	忆	计
勾	凤	六	文	亢	方	火	为	斗	忆	计
dīng	hù	fù	rèn	rǒng	jī	xīn	yīn	chǐ	yǐn	chǒu
订	户	仆	认	冗	饥	心	尹	尺	引	丑
订	户	仆	认	冗	饥	心	尹	尺	引	丑



5500 常用字硬笔快写一笔成

bā	kǒng	duì	bàn	yǐ	yǔn	yǔ	dèng	quàn	shuāng	shū
巴	孔	队	办	以	允	予	邓	劝	双	束
巴	孔	队	办	以	允	予	邓	劝	双	束
wú	huàn		yù	kǎn	wèi	mò	shì	jī	dǎ	qiǎo
毋	幻	5画	玉	刊	未	未	示	击	打	巧
毋	幻		玉	刊	未	未	示	击	打	巧
zhèng	pū	huì	pá	gōng	rēng	qù	gān	shì	ài	gǔ
正	扑	卉	扒	功	扔	去	甘	世	艾	古
正	扑	卉	扒	功	扔	去	甘	世	艾	古
jié	běn	shù	zhá	kě	bǐng	zuǒ	lì	shí	yòu	bù
节	本	术	札	可	丙	左	厉	石	右	布
节	本	术	札	可	丙	左	厉	石	右	布
hāng	wù	lóng	píng	miè	zhá	dōng	kǎ	běi	zhàn	tū
夯	戍	龙	平	灭	轧	东	卡	北	占	凸
夯	戍	龙	平	灭	轧	东	卡	北	占	凸
lú	yè	jiù	shuài	guī	dàn	mù	qiě	yè	jiǎ	shēn
卢	业	旧	帅	归	旦	目	且	叶	甲	申
卢	业	旧	帅	归	旦	目	且	叶	甲	申



dīng	diàn	hào	tián	yóu	zhǐ	bā	shǐ	yāng	chì	xiōng
叮	电	号	田	由	只	巴	史	央	叱	兄
叮	电	号	田	由	只	巴	史	央	叱	兄
jī	diào	jiào	kòu	dǎo	líng	tàn	rǎn	mǐn	ào	qiú
叽	叨	叫	叩	叨	另	叹	冉	皿	凹	囫
叽	叨	叫	叩	叨	另	叹	冉	皿	凹	囫
sì	shēng	shǐ	shī	zhà	hé	sǎ	qiū	shì	fù	zhàng
四	生	矢	失	乍	禾	仨	丘	仕	付	仗
四	生	矢	失	乍	禾	仨	丘	仕	付	仗
dài	xiān	qiān	mén	yí	bái	zǐ	tā	chì	guā	hū
代	仙	纤	们	仪	白	仔	他	斥	瓜	乎
代	仙	纤	们	仪	白	仔	他	斥	瓜	乎
zóng	lǐng	yòng	shuǎi	yìn	ěr	lè	jù	cōng	cè	mǎo
丛	令	用	甩	印	尔	乐	句	匆	册	卯
丛	令	用	甩	印	尔	乐	句	匆	册	卯
fàn	wài	chǔ	dōng	niǎo	wù	bāo	jī	zhǔ	shì	lì
犯	外	处	冬	鸟	务	包	饥	主	市	立
犯	外	处	冬	鸟	务	包	饥	主	市	立



féng	xuán	shǎn	lán	bàn	zhǐ	tīng	huì	tóu	hàn	níng
冯	玄	闪	兰	半	汁	汀	汇	头	汉	宁
冯	玄	闪	兰	半	汁	汀	汇	头	汉	宁
xué	tā	tǎo	xiě	ràng	lǐ	shàn	xùn	yì	bì	xùn
穴	它	讨	写	让	礼	讪	训	议	必	讯
穴	它	讨	写	让	礼	讪	训	议	必	讯
jì	yǒng	sī	ní	mín	hóng	chū	qiān	liáo	nǎi	nú
记	永	司	尼	民	弘	出	阡	辽	奶	奴
记	永	司	尼	民	弘	出	阡	辽	奶	奴
zhào	jiā	pí	biān	yùn	fā	shèng	duì	tái	máo	jiū
召	加	皮	边	孕	发	圣	对	台	矛	纠
召	加	皮	边	孕	发	圣	对	台	矛	纠
yù	mǔ	yòu	sī		kuāng	bāng	shì	yū	xíng	xíng
驭	毋	幼	丝	6画	匡	邦	式	迂	邗	邢
驭	毋	幼	丝		匡	邦	式	迂	邗	邢
róng	dòng	káng	sì	jí	kòu	kǎo	tuō	zhèn	lǎo	gǒng
戎	动	扛	寺	吉	扣	考	托	圳	老	巩
戎	动	扛	寺	吉	扣	考	托	圳	老	巩



5500 常用字硬笔快写一笔成

jī	zhí	kuò	mén	sǎo	dì	chǎng	yáng	ěr	yù	gòng
圾	执	扩	扪	扫	地	场	扬	耳	芋	共
圾	执	扩	扪	扫	地	场	扬	耳	芋	共
sháo	máng	yà	zhī	xiǔ	pǔ	jī	quán	guò	gèn	chén
勺	芒	亚	芝	朽	朴	机	权	过	亘	臣
勺	芒	亚	芝	朽	朴	机	权	过	亘	臣
lì	zài	xié	xī	yā	yàn	xū	zài	bǎi	yǒu	cún
吏	再	协	西	压	殒	戍	在	百	有	存
吏	再	协	西	压	殒	戍	在	百	有	存
ér	yè	jiàng	kuā	duó	huī	dá	shù	liè	sǐ	chéng
而	页	匠	夸	夺	灰	达	戍	刳	死	咸
而	页	匠	夸	夺	灰	达	戍	刳	死	咸
jiā	yí	guǐ	xié	yáo	huá	mài	bì	zhì	cǐ	zhēn
夹	夷	轨	邪	尧	划	迈	毕	至	此	贞
夹	夷	轨	邪	尧	划	迈	毕	至	此	贞
shī	chén	jiān	liè	guāng	dāng	zǎo	xū	tǔ	xià	lái
师	尘	夹	劣	光	当	早	呼	吐	吓	晃
师	尘	夹	劣	光	当	早	呼	吐	吓	晃