

钱沛云 常用字硬笔

正楷书写字典

上海辞书出版社

頌	天	海	借	們	賜	白
聖	堂	朝	昌	予	景	
詩	或			借	响	
的	彌			着	是	
樂						

二字字年水錢沛雲





沈沛云

常用字硬笔

正楷书写字典

可以想象和先哲們漫步在那
美迷人的意境中,借着書,我們
安坐家中,神游四海,翱翔於斯
筆下鳥羣撲面的天堂,或彌
天,耳邊吟頌聖詩的

上海辞书出版社

丁巳年

图书在版编目(CIP)数据

钱沛云常用字硬笔正楷书写字典/钱沛云著. —上海:
上海辞书出版社, 2003. 1

ISBN 7-5326-1132-9

I. 钱... II. 钱... III. 硬笔字—楷书—字典
IV. J292.12-61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 002776 号

钱沛云常用字硬笔正楷书写字典

上海辞书出版社出版

(上海陕西北路 457 号 邮政编码 200040)

上海辞书出版社发行所发行

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 13.375 字数 385 000

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 9 月第 2 次印刷

印数 5 101—8 200

ISBN 7-5326-1132-9/H·159

定价: 24.00 元

出版说明

一、这是一套帮助广大青少年练好硬笔书法的实用工具书，它集字帖、指导、练习、查检于一体，编排新颖独特，共分正楷、行楷两册。文中所选均为日常使用频率较高的常用字，并按笔画顺序排列。

二、本书是正楷一册，每两字占一面，每字例含“规范写法、笔画笔顺、写法指导、书写关键、延扩字例、组词练习”六方面内容。

规范写法：笔画准确、组合和谐、结体优美。

笔画笔顺：标明笔画数并写出跟随式笔顺（凡笔画数在10画以上的，则将其部分笔画归并），利于习字者心摹手追。

写法指导：简析字体中笔画组合方式，帮助学生理解字形结构布局。

书写关键：突出写好字例的主要部位，便于在书写中抓住“牛鼻子”。

延扩字例：以点带面、触类旁通。对有相同部位字例作适当延伸，扩大练习面并掌握熟悉规律。

组词练习：以字例为中心组词，进一步扩大练习范围。

三、《硬笔正楷基础入门》一文重点讲解了正楷基本笔画写法及笔画之间和谐组合的六种方式，它更有助于了解正文中对字例的分析。



内心感受汉字的美丽

(代序)

五十年代末期，我还是个初二学生。语文课上新来了位老师，只见他未开口转身即在黑板上流畅地写下了“冯永肇”三个大字，书体秀逸、遒劲有力，似闪电般划过了我年幼的心灵。“写得多好啊！”我第一次惊异于祖国文字的美丽。之后，在漫长岁月里，我开始用硬笔尖不断去寻求和表现这种美丽。

八十年代末期，在语文教学这块土地上耕耘了近二十年之后，我实现了人生事业上的战略转移，开始把少年时代对书艺的痴迷和追求注入到我的教学中，在著名教育家于漪老师的悉心指导和激励下，我走上了为师范生传授书法的讲坛。为了让这些未来的教师写出一手好字，我竭尽全力“开垦起这块硬笔书法领域的处女地”。我“荷锄开垦”，把十多个班级当作一块块实验田。在这一块块田里，“硬笔四步练习法”从雏形走向成熟。经过十余年艰难跋涉，我从单一的线条中逐步看清了字形“内核的分子运动”，抓住汉字笔画组成字体的特点，归纳出“藕断丝连”、“单腿腾跃”、“推压弹簧”、“回环呼应”、“顾盼生姿”等五种方法，让学生硬笔尖下流泻出的字体灵动活泼，富有生气。一手好字，终身受益，我想这个“益”决不仅仅是让莘莘学子把握和感受着母语形态的魅力，而是在这个习字的过程中养成的专一与坚韧的良好习惯，滋润和影响他们整个人生。

步入新世纪之后，我有一种强烈的冲动，要把自身实践与教学成果，把对汉字内在规律的认识和理解，通过“书写字典”这种形式加以总结。让它常置于青少年的案头，便于他们经常通过笔画顺序，查检了解的常用字基本特征和书写方法，明确字形关键部位的重要特点，并以点带面，掌握规律，从中受益。

多年以来，教学之余不敢懈怠，先后出版了百余种论著与书帖，然而单枪匹马去写这两本厚厚的字典，却感到从未有过的艰辛，尤其是写法指导字形的剖析，更是倾注了我的大量心血。当这项庞大

工程在壬午年除夕的爆竹声中接近尾声时,我似乎像在跑一场马拉松时看见前面终点一般……看到了终点处莘莘学子的无数张盈盈笑脸,我的内心再次感受到美丽传递的欣快。

值此本书出版之际,谨向我尊敬的导师于漪老师致以深深的感激。

钱沛云

2002年金秋于上海鹤斋



硬笔正楷基础入门

一、让笔尖下的字“活”起来——笔画五种和谐组合法

我们硬笔尖下的字既不能像泥菩萨那样呆板，又不能类同于那些笔画讲究比例、形体四平八稳的美术字。它要通过笔画间巧妙和谐的组合，让整个字如同富有生命力那样，以活生生的形象呈现在我们面前。形象地说，就是要通过巧妙的组合，让我们笔尖下的字“活”起来，以使笔画的组合产生出一种灵动之美。

一般来说，可以用六种“原装”法来揭示字体产生活泼姿态的奥妙。

1. 藕断丝连法(笔画上下呼应)

把两个以及两个以上笔画比作一段折断的藕，其间则由一根根无形的细丝牵连着。藕断丝连法，指书写时笔尖紧贴纸面游动，把原不相关的笔画连接成为一个和谐的统一体，一般指字体中笔画纵向之间的呼应。

“藕断丝连法”主要表现在以下四个方面：

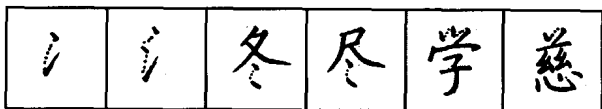
1) 横与横之间的丝连

笔尖在上横末端稍停驻后，即向左下带出一股气势，与第二笔起笔相接。



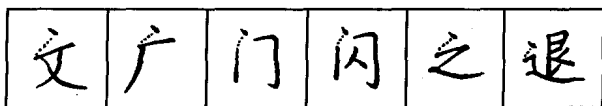
2) 点与点之间的丝连

这是最常见的。上点可略带些露锋，由此而产生一种与下点相接的动势感，仿佛一股气流直泻而下或横逸奔去。



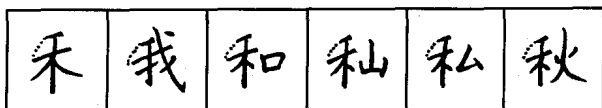
3) 点与横、点与竖、点与横撇的丝连





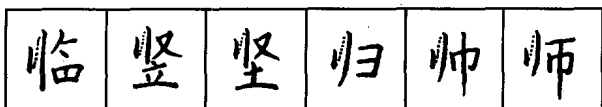
4) 撇与横的丝连

向左撇出后,自锋尖顺势带出与下横丝连。



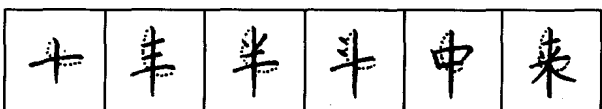
2. 笔画意连法

笔画横向或由钩与其他笔画之间的连络,称为“意连”。



3. 单腿腾跃法(笔画交叉组合)

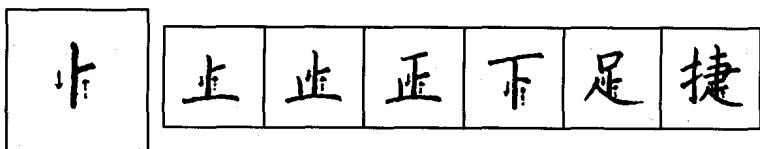
这是指横与竖交叉时的一种特定的组合法。当写完横笔后,笔尖向左带出一个小弧度,迅疾逆上再接笔下行,这颇像一个跳高运动员跨越竹竿时的起跳动作,所以用“单腿腾跃”作比喻十分形象。



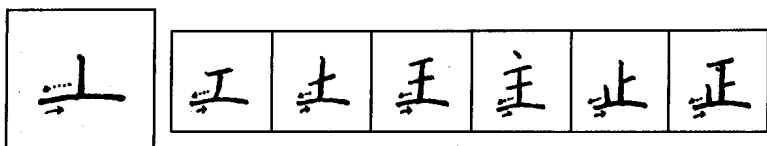
4. 推压弹簧法(笔画衔接方式)

这是指横与竖相衔接时的一种特定的组合法。为了充分显示出笔尖书写刚劲爽利的特性,横、竖衔接都是在快速中完成的,动作干净利落,好比是“推压”弹簧的动作。

以下六字中竖与横(其中“下”字为竖与点的衔接)的衔接用的是“向下压弹簧”方法。



以下六字中竖与横的衔接用的是“向左推弹簧”方法。



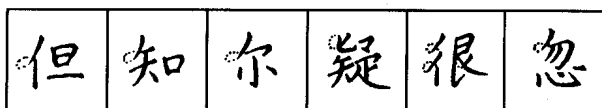
推压弹簧速度要快。为了更明确推压弹簧的方式,我们用下列口诀来突出笔尖运行的过程:压(推)得快,反弹快,笔尖不离纸。

5. 回环呼应法(撇与捺的呼应)

这是笔画之间的一种照应方式。一呼一应是日常书写中广泛运用的一种技巧,它通过回环动作,把撇与捺和谐地组合在一起。回环动作幅度较大,撇出气势开张,捺下自然流畅。



还有一种回环动作幅度较小,有的动作也较隐蔽。



6. 顾盼生姿法(两点横向呼应)

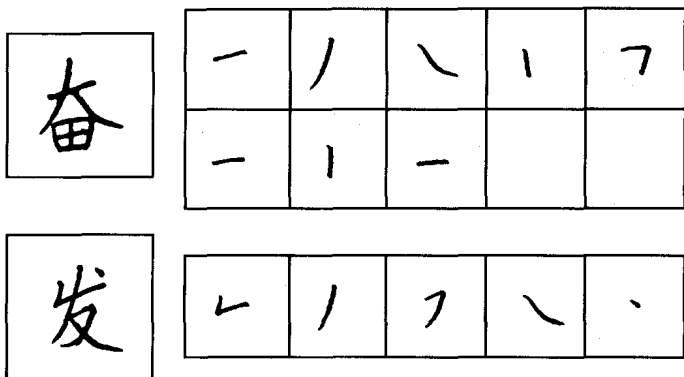
这种呼应多出现在点与点之间,把看似不相关的两点,通过“会心”的“眼神”交流,取得了一种巧妙的内在照应,这样字体更显活泼



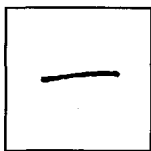
生动。

二、把“零件”铸造得更加精美——基本笔画写法特点和组合

如果把一个字看成是一部组合巧妙的“机器”的话,那么,八个基本笔画则是组成机器的“零件”。“零件”是否精确,直接关系到“机器”是否能正常运转。学会制作精确的“零件”,要明确它在“机器”中的位置及其特定的形态。最好不要单个零件孤立地进行组装。这就是说学写基本笔画时,只有把它及时与相关字形结合起来才有实效。这样既可以熟悉整部“机器”的内在结构,又可以从中去熟练与巩固笔画写法,同时也能减少枯燥、达到激发兴趣、增强信心的目的。



具体操作方法是:一是笔画的正确书写;二是组成基本字形,分析和掌握书写能力。



1. 横的运笔特点和组合

横画有三种不同形态。

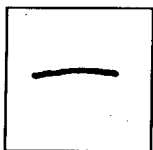
(1) 第一横笔。笔尖略按,向右上微带 $5^{\circ} \sim 7^{\circ}$ 斜势滑行,中间处呈弧状,收尾稍按;



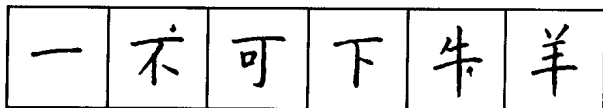
(2) 第二横笔。通常较短(有的在字中较长),笔尖略按后直捷斜上,约成 15° ;

(3) 第三横笔。行笔速度较慢,中段呈对称弧度,形如一座拱形的桥。

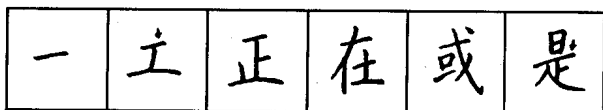




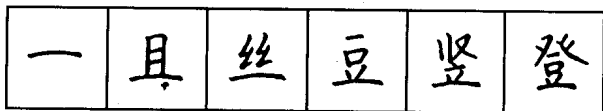
三种横笔在字中的位置各不相同,采用的写法也不同。第一种写法用于写一个字中的上端,与竖交叉衔接的横也用第一种写法,如“牛”字中最下一横笔。



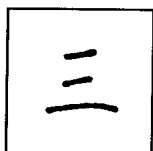
第二种写法用于写一个字中的上端或中端。



第三种写法用于写一个字中的下端。



组合: 横的自身组合, 如“二”“三”两字。



“二”字是第二横笔与第三横笔的组合;“三”字是两个第二横笔与第三横笔的组合。这是两个基本字形,细细体会上笔末端与下笔起笔,仿佛有一根无形的牵丝把它们牵住那样,这种衔接组合即为“藕断丝连”法。它可将原不相关的笔画连接成为一个和谐的统一体,而又不让人感到是笔画的凑合。

由于第二横笔不含弧度,所以在书写速度上应该充分突出硬笔尖运行的快捷性。如果我们把这一笔比喻成一条吐丝的蚕的话,那么,这根丝从蚕的吐出口又应是极其迅疾的。吐出的“丝”经过笔尖“拉”出后与下一笔的衔接又应是短促的。所以,我们又不妨把这两横笔间的“藕断丝连”的组合通俗形象地看成是“吐蚕丝”的过程。

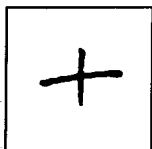
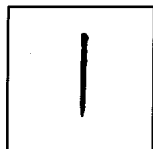
2. 竖的运笔特点和组合



竖有两种形态。

(1) 悬针竖。运笔时，笔尖略按向下，先稍慢，后出锋时稍快，整体结构形似一根挺直的钢针。

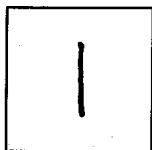
组合：横与竖交叉组合，如“十”字。



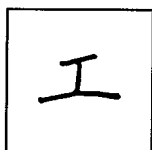
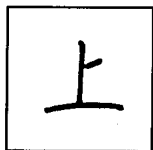
“十”字由第一横笔(注意它的中后部含弧度)和悬针竖组成，运笔要注意笔尖的走向，在写完第一横笔后，笔尖沿原路返回至中间，再迅疾逆上略按写竖。这个全过程就如同一个运动员助跑、起跳、腾跃过竹竿那样，我们把这种组合比喻为“单腿腾跃”法。整个动作连贯自然，它把横与竖的交叉有机地组合成一体。注意横长竖短特定形态。

凡是有横与竖的交叉组合的字都用这种方法写。我们形象地把它看成是“跨竹竿”的过程。

(2) 垂露竖。运笔时上部与悬针竖写法相同，到末端不出锋，只略按笔即可。



组合：横与竖衔接组合，如“上”、“工”等字。



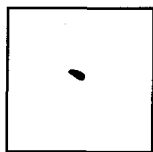
“上”字由垂露竖，第二、三横笔组成。写法：运笔时，略按向下，行笔要快些，笔尖稍按迅疾向上返回写第二横笔，这个返回动作能使竖和横衔接得更为自然，也称为“向下压弹簧”，沿原路向上返回是一个“反弹”动作；上横与下横用“藕断丝连”法完成全字书写。

“工”是第二横笔、垂露竖、第三横笔笔法的组合。写法：运笔时，略按向右斜上行笔，行笔要快些，笔尖至末端稍按即迅疾向左返回写竖，这称为“向右推弹簧”，沿原路迅疾返回是一个“反弹”动作；写完竖后笔尖迅疾向左，好比是一个“向左推弹簧”，再向右“反弹”写第三横笔。

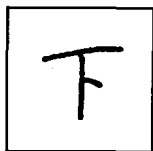
“上”字的书写用“向下压弹簧”法，“工”字的书写用“向右、向左推弹簧”法。它们都有一个“反弹”动作，从而快速地完成横与竖的衔接，动作干净利落。

3. 点的运笔特点和组合

点在字中多以侧点形态出现。写法：运笔时，笔尖由轻到重在纸上稍按，重心落在右下部，书写方法短促有力。



组合：横、竖、点衔接组合，如“下”字；点、横、竖组合，如“主”字；点、横、竖组合成“羊”字。



“下”字由点与第一横笔、垂露竖组成。写法：运笔时，先写第一横笔，注意斜上的角度，笔尖迅速向左后反弹至中间写垂露竖，再向上反弹回至中间写点。写这个字时用了两个“压弹簧”动作，即向右推、向下压。

“主”字由点与两个第二横笔、垂露竖、第三横笔组成。写法：运笔时，先写点，用藕断丝连法写第二横笔，再用藕断丝连法写第二横笔，用单腿腾跃法写垂露竖，最后“向左推弹簧”反弹回写第三横笔，底横是主笔，因中间略带弧度，所以行笔要稍慢，以托住全字。这里用了一个“推弹簧”动作，即向左推。

“羊”字由点与撇点（由点产生的变化）、两个第二横笔、第三横



笔、悬针竖组成。写法:运笔时,先写点,用顾盼生姿法写撇点,此法能使两点互相照应。用两个藕断丝连法写两个第二横画,一个第三横画,最后用单腿腾跃法写竖,竖挺而直。

4. 撇的运笔特点和组合

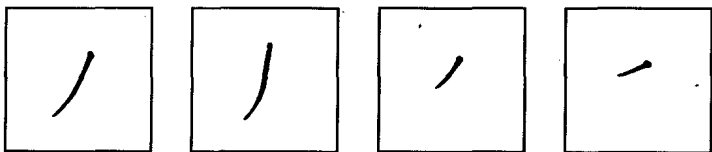
撇主要有斜撇、竖撇、短撇、平撇四种形态。

(1) 斜撇。运笔时,笔尖略按后向左下方运行,快速出锋,状如利刀,注意掌握弧度。

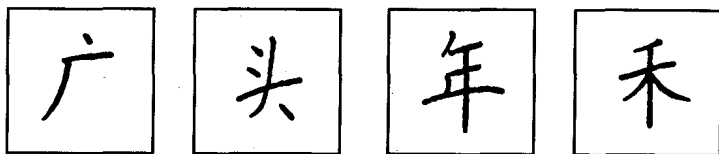
(2) 竖撇。运笔时,笔尖略按后向下(略偏左,与垂线成 3° 左右),至三分之二处向左撇出,转折处呈圆弧形。与斜撇不同的是,它的上端较为垂直。

(3) 短撇。运笔时,笔尖略按后向左撇出,写得尖锐有力。它一般出现在字的上部,形体比斜撇短,比撇点长,角度一般为 45° 左右。

(4) 平撇。平撇是短撇的另一种形态。撇出的角度稍平一些,一般为 10° 左右,它主要出现在字的上部。



组合:点、横、撇组合,如“广”字;点、横、撇组合,如“头”字;撇、横、竖组合,如“年”字;撇、横、竖、捺组合,如“禾”字。



“广”字由点、第二横笔、斜撇组成。写法:运笔时,先写侧点,用“藕断丝连”法写横,再用“右推弹簧”法写斜撇,要掌握好斜撇的角度。

“头”字由两个侧点、第二横笔、竖撇、长点组成。写法:运笔时,先写两点,用“藕断丝连”法连接,再用“藕断丝连”法写横,这是第二横笔的延伸;用“单腿腾跃”法写竖撇,撇出后用回环呼应法写长点。写好竖撇是关键。

“年”字由短撇、两个第二横笔、短竖(垂露)、第一横笔、悬针竖组成。写法:运笔时,先写短撇,用小回环与第二横笔衔接,用藕断丝连法与第二横笔相联络,与短竖相衔接时,用“向右推弹簧”反弹回写,用“向左推弹簧”反弹回写第一横笔,最后用单腿腾跃法写竖。注意第二横开头应与短撇尖处在同一垂线上,中竖挺直。

“禾”字由平撇、第一横笔、垂露竖、短撇、斜捺组成。写法:运笔时,先写平撇,用“藕断丝连”法与第一横笔联络,再用“单腿腾跃”法写竖,竖中段略带前挺。用“向下压弹簧”反弹回写短撇,最后用大回环写捺。

5. 捺的运笔特点和组合

捺有两种形态:斜捺和平捺。

(1) 斜捺。运笔时,笔尖略按后即向右下运行,呈 45° 斜势,捺身稍长,至底部稍用力向右折出,上下折处均呈圆弧状,显得柔和自然。

(2) 平捺。运笔时,笔尖略按轻提,向右下方行笔,约与水平成 20° ,要写得平稳而流畅。平捺主要用在“之”字底部及带有走之底的字中。



组合:撇、捺组合,如“人”字;横、撇、捺组合,如“大”字;点、横、撇、捺组合,如“文”字;点、横撇、捺组合,如“之”字。



“人”字是由斜捺和斜撇组成。写法:运笔时,先写斜撇,尽力开张,去势远,回环动作较大;向右顺势写捺,捺略低于撇。

“大”字是由斜捺和第二横笔竖撇组成的。写法:运笔时,先写横,约斜上 15° ,再用“单腿腾跃”法写竖撇,竖撇在横的上下两端约各占一半,撇出后用回环呼应顺势写捺,捺略低于撇。

“文”字是由斜捺和侧点、第二横笔、竖撇组成的。写法：运笔时，先写点，用“藕断丝连”法写横，横与竖撇用“向右推弹簧”反弹回相衔接，笔尖至横的三分之二处写竖撇，撇出后用“回环呼应”法顺势写捺。点与撇、捺的交叉点在同一条垂线上。

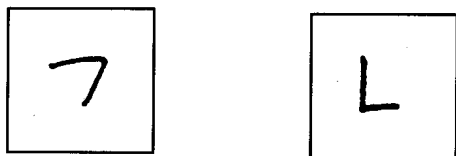
“之”字由平捺、横撇、侧点组成的。运笔时，先写点，用“藕断丝连”法写横撇，横与撇的起笔交接处有停顿动作，然后快捷撇出，撇的斜度大且锐利，撇尖与捺起笔处有一个逆入动作，横撇要力求舒展而自然。字的整体呈扁阔状。横撇起笔处与平捺起笔处靠得较近。写好“之”字的关键在于把握住横撇的角度与力度。

6. 折的运笔特点和组合

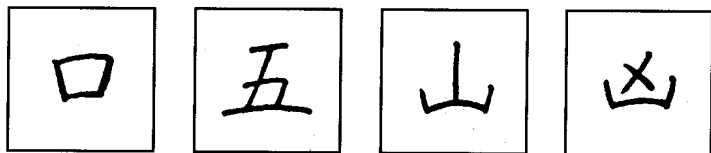
折有两种形态：横折和竖折。

(1) 横折。这是由第一横笔和垂露竖组成的。笔尖在横的末尾略按后向左内写竖，由于横笔微含弧状，整体呈现“右肩耸起”状，竖笔书写速度较快，充分显示明快和截定的特点。

(2) 竖折。这是竖与第三短横的组合。写竖明快，笔尖稍按后写横，横略呈拱形弧度。



组合：竖、横折、横组合，如“口”字；横、竖、横折组合，如“五”字；竖、竖折组合，如“山”字；撇、点、竖折、竖组合，如“凶”字。



“口”字由短竖（垂露）、横折、第二短横组成。写法：运笔时，先写竖，下端往右斜进，这笔宜快疾，如同把弹簧往下压，笔尖向上反弹回写横折；横折中竖的末端用“向左压弹簧”反弹回写横。整体上部大些，两加竖呈相向状。这字看似简单，要写准确不太容易。

“五”字由第二横笔、横折、垂露竖、第三横笔组成。写法：运笔

时,先写第二横笔,“向右压弹簧”后反弹回中间写竖,竖的下端向左斜,笔尖从竖的末端回上,用“藕断丝连”法写横折,两竖呈平行状(均向右斜),最后“向左压弹簧”反弹回写第三横笔,托住全字。

“山”字由竖折、长竖、短竖组成,两竖均为垂露。写法:运笔时,先写中竖,笔尖竖末向左回上,用“藕断丝连”法写竖折,横中间呈弧状,最后用“向上压弹簧”反弹回写短竖,两竖相向并注意中竖的挺直。

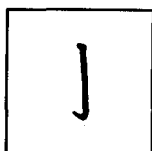
“凶”字由竖折、竖、短撇、长点组成,这是半包围结构的字,由下包上。写法:运笔时,先写短撇,用回环动作写点,动作要快,写点由轻到重,力用到点的末端;笔尖向左回上写竖折,最后用“向上压弹簧”法反弹回写短竖,两竖相向。

7. 钩的运笔特点和组合

钩画在一字中往往起着主笔的作用,属于骨架笔画,这就是说,它在字中起着稳定重心的作用,所以要写得扎实稳重、富有力度。钩画种类主要为四种:竖钩、横折钩、斜钩和横钩。这里主要分析竖钩及其变化的写法。

(1) 竖钩。有两种形态:前挺(向左挺)竖钩和不前挺竖钩。前挺竖钩的写法:笔尖略按下行,中段稍带弧度,向左方有胸腰前挺状,至底部稍顿向左上方钩出,钩短小尖锐。

不前挺竖钩的写法:运笔时,略按下行,中段不带弧度,至底部钩处略有一微弓状,出钩迅疾有力。和前挺式相比,它的应用范围小些,在长期的书写实践中,要善于区别应用。



组合:横、竖钩、点组合,如“寸”字;横、竖、横折、竖钩组合,如“可”字。

