

钢笔

正楷

77天便捷速成法

刘大卫 著

中央民族大学出版社

92.12
117

钢笔正楷 77 天便捷速成法

● 刘大卫 著

中央民族大学出版社

(京)新登字:184 号

责任编辑:张 山

封面设计:肖 海

钢笔正楷 77 天便捷速成法

刘大卫 著

*

中央民族大学出版社出版

(北京西郊白石桥路 27 号 邮编 100081)

新华书店北京发行所发行

张家口市印刷总厂印刷

16 开 5.5 印张

1993 年 6 月第 1 版 1997 年 3 月第 5 次印刷

印数:80001—95000 册

ISBN7—81001—488—9/J·31

定价:5.90 元

目 录

钢笔字练习法.....	(1)
钢笔正楷便捷速成法原理.....	(2)
怎样临摹钢笔字帖.....	(3)
钢笔正楷基础知识.....	(5)
点画讲解 (1~12)	(7~18)
偏旁部首讲解 (1~24)	(19~42)
结构讲解 (1~18)	(43~60)
结构总结 (1~4)	(61~64)
笔法顺序 (1~10)	(65~74)
直式章法讲解 (1~2)	(75~76)
横式章法讲解 (1~2)	(77~78)
示范练习 (1~4)	(79~82)
自测题	(83)

钢笔字练习法

钢笔字的练习法，一直有许多不同的说法，本书中采用的方法有多种，现分述如下：

一、平行线练习法。即每个字的练习以“一对平行线（两行）”的方式进行，如本书中的点画部分就是采用这种方法，每个字描临结合练习两行，空临两行交替进行。

二、宝塔式练习法。即每个字先练习其中的一部分，然后再整体练习，多用于复合字的练习，如本书中的偏旁部首部分就是先练偏旁部首，然后整字描临结合进行练习，最后是空临，形如宝塔，由少至多，由小到大。

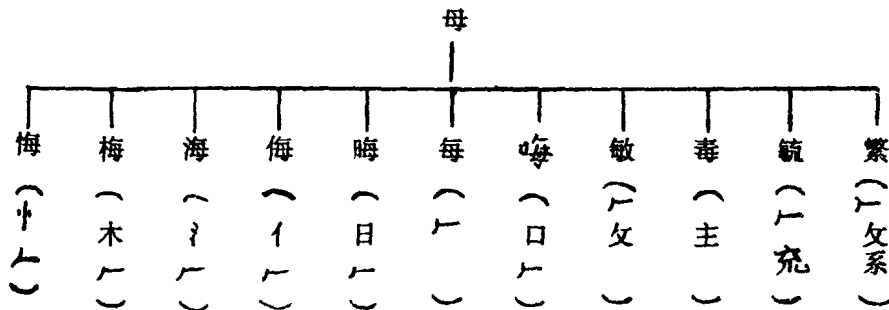
三、矩阵练习法。即练习时只有左上角格中有一个字，其余均是空格，要求空临。临写方法是先由左至右临满空格第一行，再由上至下临满第一列空格，再第二行第二列，最后写对角的一个字。这种方法多适用于有一定书写基础知识的读者练习，本书中的结构部分、笔顺部分就是采用这种方法。

四、卷地毯式练习法。即练习是由上至下或由右至左全盘照搬，逐渐写成，形如“卷地毯”。本书中的章法部分即采用这种方法。

钢笔正楷便捷速成法原理

中国汉字数以万计，但它们大至分成两大类，一类是直接由基本点画组成的字，称为独体字；另一类是由偏旁部首加上某些独体字组成的复合结构的字。由此可见，基本点画、偏旁部首、独体字是组成如此众多汉字的基本元素。学好这些元素对于我们进一步学好钢笔字是非常重要的。

举个例子：



上面这许多字，都有一个共同的字根——母，把“母”字同不同的偏旁部首或独体字加以组合，就产生了一系列的字。因此，把握了基本元素，经过组合可以又快又好地写好钢笔字，这是速成法的一大诀窍。据我多年的悉心研究，发现只要掌握 150 个左右的基本点画、偏旁部首、独体字（基本元素），就可写好 3000 个以上的汉字，钢笔字的短期速成是完全可行的。

钢笔字速成法，可以运用下列四种手段循序渐进地进行：

拆：即把所学的字进行分解，如“宝”可分解成“宀”、“玉”两部分；“故”可分解成“古”和“攴”两部分等；

合：即把分解后的部分重新组合，如“宀”和“至”可组成“室”；

加：即把分解后的部分添加一些笔画，可组成其它字，如“母”加上“攴”可组成“每”字；

叠：即把分解后的部分进行重组，如“至”和“刂”组成“到”，但其中的“至”则改写成“辶”偏旁了。

学习时切忌贪多求全，急于求成，而应该仔细阅读文字说明，然后仔细练习。每天练习一页，而这一页一定要消化吸收，吃深吃透。如果你觉得描红练习完之后仍嫌不够，可自行练习，直至写好为止。

怎样临摹钢笔字帖

学习书法的初级阶段，不外乎摹和临两个过程，现分别介绍如下：

（一）摹 帖

摹帖，就是用透明不渗水的纸，蒙在字帖上，然后按照纸上显出的字迹来写，也就是描帖。

南宋著名词人、书法家姜夔《续书谱》中说：“摹书易得古人位置，而多失古人笔意。……摹书易忘。”这些话指出了摹帖的优缺点。摹书是用纸蒙在上面写，摹写出来的字，就整体上说，与帖上的字样（点画安排的位置，字的结体形态）相仿，所以说“摹书易得古人位置”。然而，应当注意在摹帖时，思想上不要局限于只求结构上很像字帖上的字，还要用心学习字帖上具体笔画的写法。每写一画，都要一笔写成，不要涂描。钢笔字的点画一般来说是比较细的，有的初学者因为涂涂描描把点画弄得很粗，十分难看。摹帖时最忌不动脑筋地一遍遍地“描”下去。这样，一旦离开字，就会不知所措，无从下手，这就是造成“摹书易忘”的症结所在。

初学写字，从摹帖入手是行之有效的方法，而且在摹描有了一定基础以后，对临帖也有用。例如临帖时，有些结构巧妙的字，反复临写后还是不像，那就不妨摹一下再临写。采用摹临结合的方法，往往能达到事半功倍的效果。

开始摹帖，可偏重于结构安排。一旦结构特点熟悉了，就该努力掌握用笔方法（轻、重、徐、疾等）。有了这些基础，再临写时，就不觉得太困难了。

（二）临 帖

临帖前，先要做些准备工作，即先将字帖仔细观察分析，我们称之为“读

帖”。唐代著名书法家孙过庭在《书谱》中说：“察之者尚精”，就是这个意思。

各种字帖上的字体是不一样的，这就要求我们善于找出其特点。主要包括：

1. 分析点画的特点。我们课本上专门列出了点画这一部分，目的就是为了让初学者及早入门。对这些点画，千万不能轻视，而应该仔细揣摩。特别要注意下笔、收笔、转折这几个部位，因为这些部位最能反映用笔的痕迹。

2. 分析结构单位的特点。例如笔画部位之间的大小、长短、高低、争让、伸缩的关系等等。这也是掌握结构特点的方法之一。

3. 分析字势的特点。看帖上的字究竟是取横势（扁），还是取纵势（长）；在笔画的收展、结构单位的搭配变化中，呈现出什么样的姿态，做到“悉知其用笔之间，乃为有益”。（赵孟頫语）

在读帖方面有了基础以后，就可进入临帖阶段。《书谱》中说：“拟之贵似。”初学者首先应做到形似，然后再达到神似。临帖应注意以下几点：

1. 临写时要尽量把帖中的字写像写准。有不少人只是按自己的习惯去“抄”帖，这样“抄”是没有效果的。必须根据字帖上的字来改进自己原有的写法，真正以字帖为师，去己之弊，取帖之长。

2. 初学时应加强基本功的练习，把点画练得“烂熟于胸”，为自己日后的学习打下扎实的基础。

3. 临帖时不要一笔写一笔，而是要看一个字写一个字。因为汉字的结构是由基本笔画组成的，许多笔画在一个字之内要结构得当，互相关联，特别是作为一种艺术，它的点画之间要有生动的气韵，清晰的起承转合（这在行书中表现得最明显不过，在楷书中也有所体现），依靠点与画的密切联系，组成字的美的结构。如果看一笔写一笔，容易把点面的位置安排得不恰当，使整个字出现结构不匀称等毛病。当然，按这个要求临帖，起初会感到不适应，但通过练习就会习惯。

4. 初临字帖时，要“各个击破”，不要囫圇吞枣地顺文直抄，如某个字没临好，就要“打铁趁热”地分析，对照，连临几个（难者多临，易者少临），把每个要临的字写得好些了，才继续写下去。初学时每天可练三、五个字。尽量写得好些，不要贪多求全，这叫做“与其伤其十指，不如断其一指”。

5. 掌握临帖、背帖、应用三个环节。有了临帖的基础，然后可以默写字帖上的字。这有助于加深理解，也可检验学习的效果。如果不像，那就需要再临习，只有这样反复实践，才能提高。

经过一段时间的背临，就要强调运用，组成一段文字。

6. 初学要专一。初学时不要东找一本帖，西找一本帖，那样可能没学到帖上的优点，而缺点倒积累了不少，成了“大杂烩”。

钢笔正楷基础知识

楷书是中国文字发展到一定阶段的产物，也是中国书体成熟的表现。由于楷书点画规范，字形方正，法度谨严。而且比较有章可循，所以自有楷书以来，人们常把楷书作为初学入门的必修课。学习钢笔书法也不例外。

中国汉字数以万计，当然组成这些千变万化的汉字的点画也是千差万别的，但万变不离其宗，归纳起来不外点、横、撇、捺、竖、挑、钩、折八种基本笔画，其它的所有笔画都是这八种基本笔画的变形或衍生物。因此，抓住这八种笔画写法的要领，可以使我们尽快掌握点画，为写好每个字打下基础，可以使我们从繁复的点画种类和形态表象中看清内在的主要因素，学会最本质的东西。同时，这也是写好字的一条捷径。

楷书中任何一个点画都由三部分组成，即起笔、行笔、收笔。这三个部分如同故事的开头、过程和结尾，缺了任何一个部分就显得不完整，在书法上我们称之为“用笔粗糙”或“点画不精到”。

点画要写得精到，还要借助我们笔法中最关键的两个手段——提和按来达到。所谓提是将笔提起在纸上留下比较细的痕迹的过程，所谓按就是将笔按下在纸上留下比较粗的痕迹的过程。有了提按写出的字才会有粗细变化，才会有节奏感，才会精到，才会富有艺术性，请大家要深刻领会。

除此之外，结构也是十分重要的一个环节，一个字结构的好坏将决定整篇字的好坏。因此我们要花大力气学好。

1. 钢笔和墨水

其实，我们平时写字用的工具不止钢笔一种。圆珠笔、铅笔以及新出现的签字笔、水彩笔、记号笔等，现在用的人也很多。它们都有一个共同特点，就是都属于“硬笔”。所以确切地说，“钢笔字”应该叫“硬笔字”，“钢笔书法”应该叫“硬笔书法”。因此练习写硬笔字不仅可以用钢笔，其它各种硬笔都可以用。当然，

常用的还是钢笔和圆珠笔两种。钢笔不一定要高级金笔，一般依金笔就可以了。但要注意保护笔尖，不要碰伤。笔尖过细或过粗都不利于练习，最好选用粗细适中、弹性较好的笔。用钢笔练习，使用蓝色或黑色墨水都可以，黑墨水（一般用碳素墨水）更好看一些。一般不用红墨水。

2. 写字姿式

- (1) 身体坐端正，保持两肩松弛，平齐。
- (2) 上身稍向前倾，胸部挺起。
- (3) 左右手臂敞开，形成拱形。
- (4) 胸口离桌子一拳（10 厘米）距离。
- (5) 纸放在正前方，左手按纸书写。

最关键的是要保持身体端正，从开始写字到结束时注意，一旦发觉身体过度前倾，肩部不平，胸口抵住桌子，要立即纠正。写字需要放松肌肉，身体、手臂都不应过于紧张，否则既容易疲劳，又影响写字。同时还要注意纸张一定要放正，不能歪斜，要改掉不良习惯。

3. 执笔方法

- (1) 用拇指和食指轻捏笔杆下端距笔尖一寸（3~4 厘米）处。
- (2) 用中指从内则抵住笔杆。
- (3) 用无名指和小指托住中指，小指接触纸张表面，保持掌心虚空，手指不能触及手掌。
- (4) 笔杆略向右偏，用时与正前方保持 45 度到 50 度斜角。

一般人容易犯的毛病是执笔太低，距笔尖仅 1~2 厘米，这样指关节受到限制，无法灵活自如地运动，下笔势必要重。再就是笔杆太直、太正，既遮挡自己的视线，又无法写出字的结构。另外就是执笔太紧，以至无名指、小指、甚至中指都触到掌心，使笔尖无法自由伸屈、转动。执笔方法与写字姿势有直接关系，身体姿势端正了，执笔自然会舒展、轻松。钢笔与毛笔执笔不同之处是，毛笔用“五指执笔法”，而钢笔是“三指执笔法”（无名指、小指不执笔，仅作依托）。

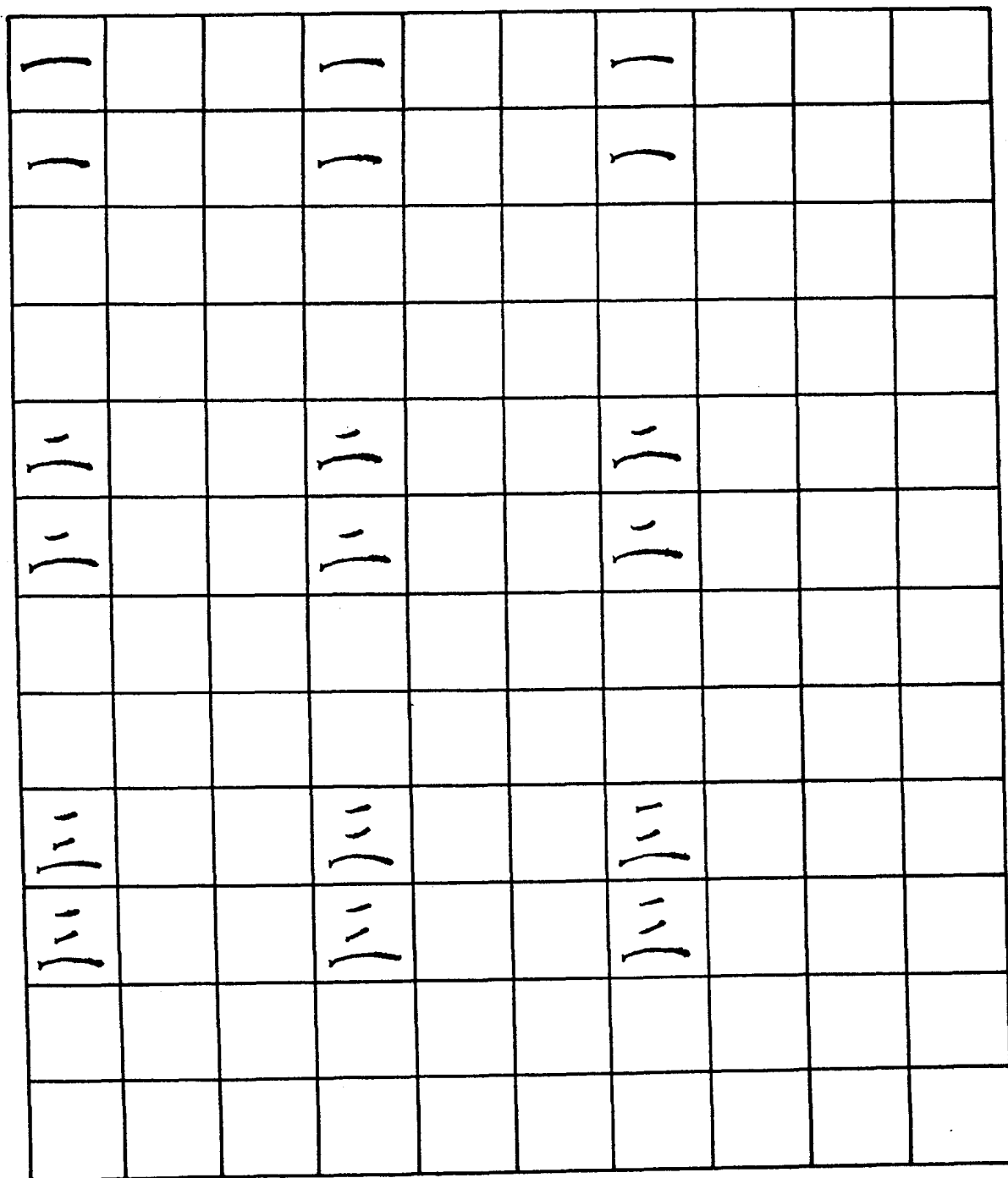
4. 练习 77 天能否写出一手好字

这里有三个要求：(1) 持之以恒，不能三天打鱼，两天晒网；(2) 刻苦认真，练字不是一件轻松的事，也不可能一学就会，要下苦功练习；(3) 勤思多问，按时完成作业，虚心向老师请教。那么 77 天是完全能写出一手好字的。

1. 点画讲解(1):横的名称及写法

长 横: 长横应同水平方向有一 $5\sim 10^\circ$ 的夹角,中间略凸起,形如翻转的船,故称“覆画”。写时两头中间轻,起收笔处要停顿,长横代表字的宽度,故要写得长大。如“一”字。

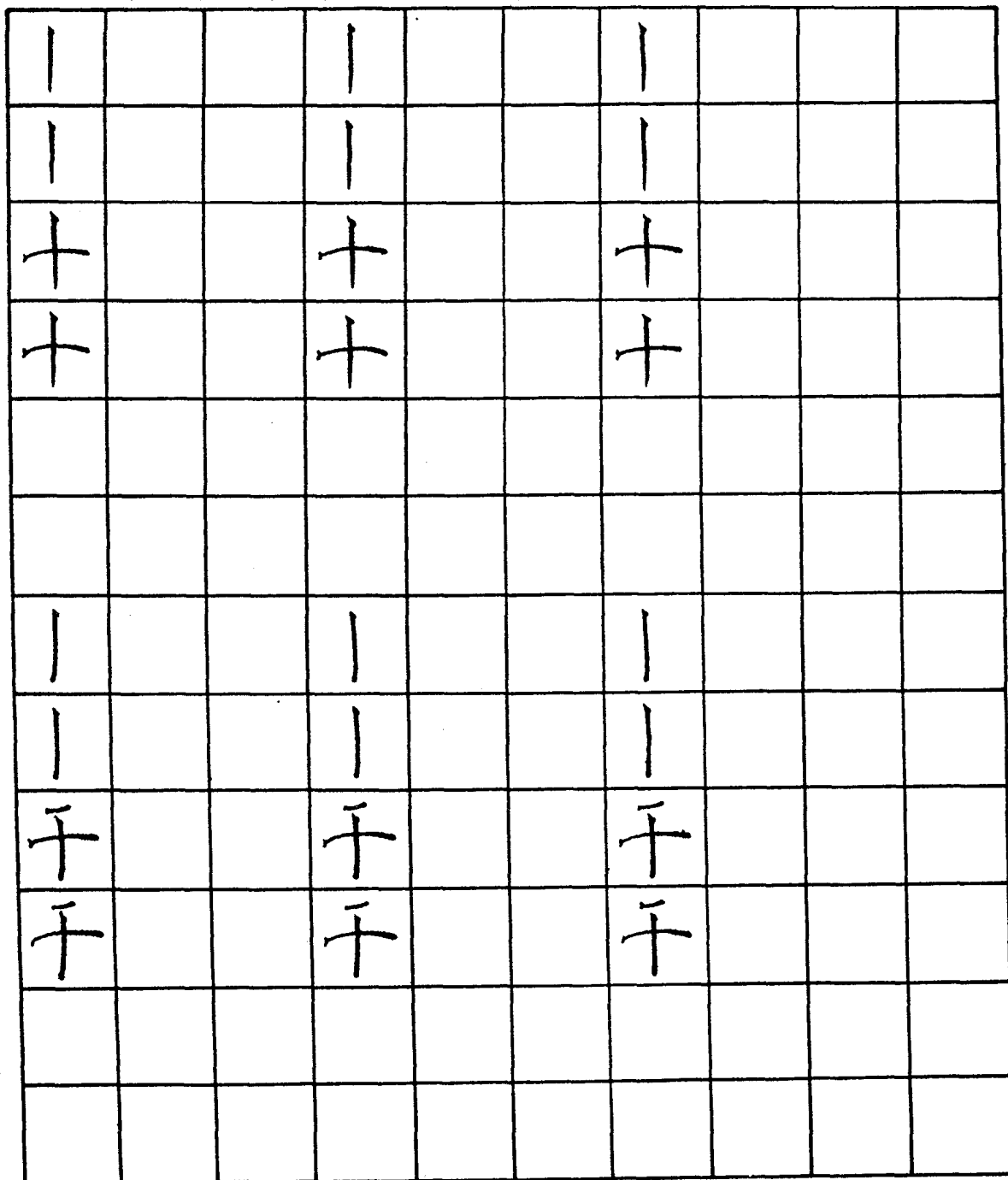
短 横: 应写得短小,中间凹下,形如人向上仰起,故又称“仰画”,短横的写法大致同长横。当一个字中出现几个横画时,要把这些横画写得各不相同,有仰有覆,如“二”,就要写成上仰下覆,而“三”则应写成上平、中仰、下覆,第一笔中间没有弧度,故称“平画”。



2. 点画讲解(2): 竖的名称及写法

悬针竖: 应写成笔直的, 形如一根悬挂着的针, 故名。写法是落笔后略顿, 直下渐渐提笔, 最后用力抽出, 露出锋芒, 如“十”字中的一竖便是。

垂露竖: 因其收笔处如同一垂直欲滴的露珠而名。垂露竖不是笔直的, 中间略凸。写法是落笔后略顿, 直下渐渐提笔, 然后再渐渐按笔, 收笔处略顿收笔, 如“干”字中的一竖便是。值得注意的是一个字中的最后一笔是竖的用悬针(但“干”字为了避免同“千”字混淆仍用垂露), 其余的均用垂露。一字中有两个垂露竖, 宜写成相背。



3. 点画讲解(3):撇的名称及写法

平 撇: 因其同水平方向的夹角极小,几乎平行而名。另外,平撇要写得短小精悍,所以平撇又称为短撇。平撇一般在字的顶部而且下面有一横画,这一点特别重要。如“干”字。

斜 撇: 同水平方向大约成 45° 角,斜撇要写得挺拔些,不宜太弯曲。如“在”字。

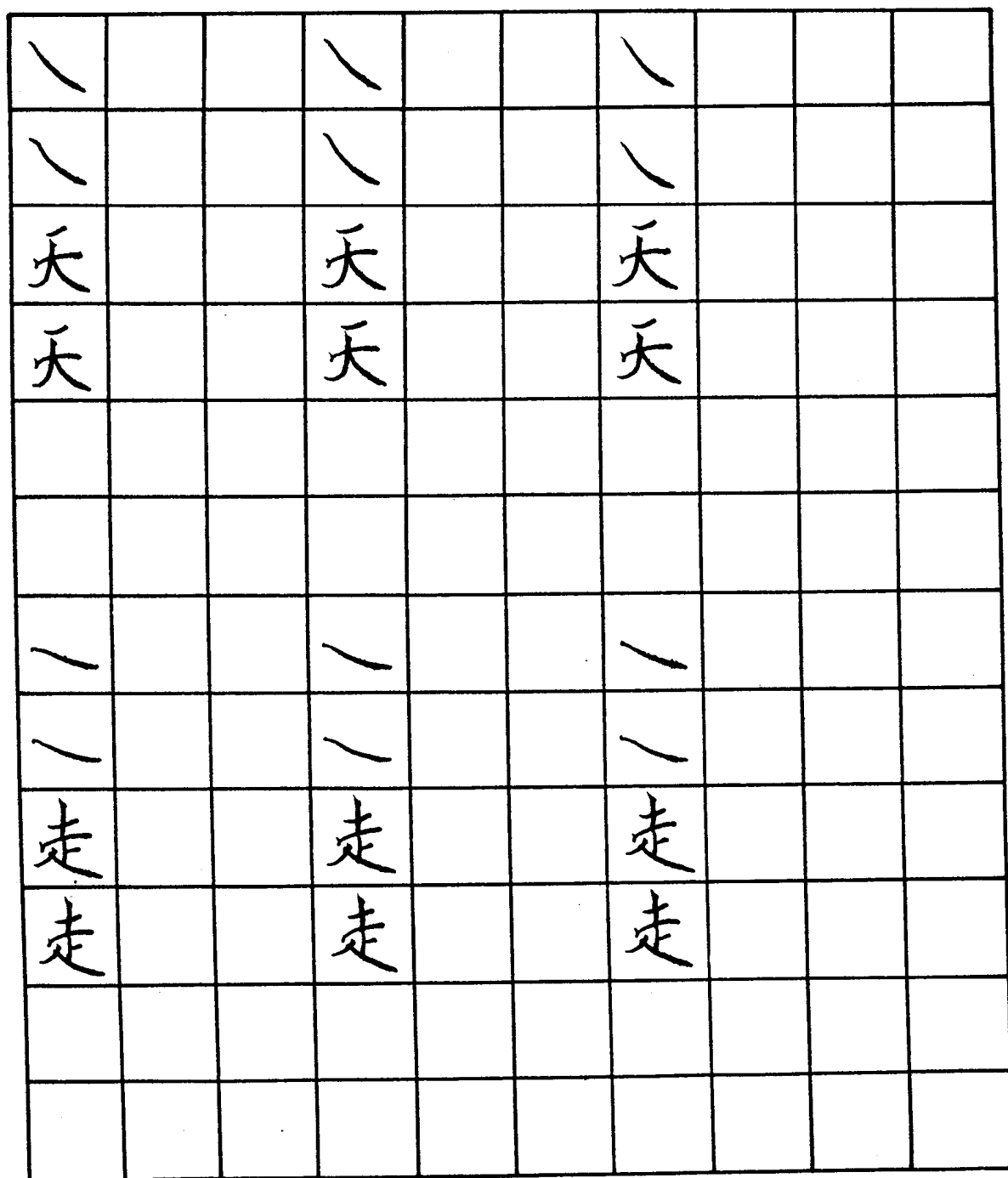
弯 撇: 书写时因字不同,它的弯曲度也不同。如“厂”字。

丿			丿			丿			
干			干			干			
干			干			干			
ノ			ノ			ノ			
在			在			在			
在			在			在			
ㄣ			ㄣ			ㄣ			
厂			厂			厂			
厂			厂			厂			

4. 点画讲解(4): 捺的名称及写法

斜 捺: 同水平方向大致成 45° 角, 捺在书写时要写出一波三折。整个捺画称“一波”, 一波之中有三个折的过程, 即整个捺画有三个弯曲方向, 三折之中, 第二折最长, 斜捺落笔要轻, 写第三折时略顿然后向右徐徐而出。如“天”字中的捺画。

平 捺: 同水平方向的角度在 30° 角以下, 写法大致同斜捺, 只是起笔不一定要轻。如“走”字中的捺画。



5. 点画讲解(5):点的名称及写法

侧点: 大致同水平方向成 45° 角, 写法是轻落笔, 向右下方微微行笔, 用力停顿一下, 迅速收笔。如“下”字。

垂点: 一般在字的最左边, 形同垂而欲滴的露珠, 故名。写法是由上而下, 由轻而重, 稍顿后即收笔。如“亦”字最左边的一点。

长点: 是侧点的延长, 写法同侧点, 但距离更长, 常以代替捺画, 故又称“反捺”。如“卜”字。

丶			丶			丶			
下			下			下			
下			下			下			
丶			丶			丶			
亦			亦			亦			
亦			亦			亦			
丶			丶			丶			
卜			卜			卜			
卜			卜			卜			

6. 点画讲解(6):挑的名称及写法

短挑: 由左下方向右上停顿后用力快速挑出。如“坏”字中土字旁的一挑。

长挑: 写法大致同短挑,只是距离更长。如“以”字中的一挑。

挑点: 挑缩短后成为一点,常同撇退化而成的撇点组合。如“火”字。

✓			✓			✓			
坏			坏			坏			
坏			坏			坏			
✓			✓			✓			
以			以			以			
以			以			以			
✓			✓			✓			
火			火			火			
火			火			火			

7. 点画讲解(7): 钩的名称及写法(一)

横 钩: 是长横加钩,长横按要求写成后,马上写钩,钩宜写得短小,尖锐。如“穴”字。

竖 钩: 是垂露加钩,钩同竖间的夹角不宜过大,钩也不宜太长,竖应向左凸出些。如“朱”。

弯 钩: 宜写成带有一弧度的笔画,然后马上向字中心钩出,落笔要轻。如“心”字。

