

- 钢笔字与钢笔书法
- 简、繁体字对照练习帖
- 楷书练习表
- 行书偏旁部首练习
- 行书常用字练习帖
- 行书常用字练习表
- 楷书、行书作品

包建新 书

大中学生 钢笔临习 字帖

甘肃人民美术出版社

冰	说	春	宅	建	欲	帛	履	蕉	理
温	谈	公	县	即	欣	岸	愚	旗	玲
温	诗	爱	能	都	切	峰	张	芳	列
江	学	假	雄	争	慕	永	张	炎	载
河	厚	何	风	妆	慕	永	弟	烟	轻
	户	佛	是	楼	否	泉	孤	炉	我
	到	停	参	树	嚷	象	孙	安	我
农	玉	征	教	捕	善	狂	缕	要	武
宝	利	徒	教	挨	善	狠	绿	安	老

大中学生钢笔临习字帖

包建新 书

甘肃人民美术出版社

(甘)新登字第 07 号

大中学生钢笔临习字帖

包建新 书

甘肃人民美术出版社出版

(兰州第一新村 81 号)

甘肃省新华书店发行 平凉地区印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 6.5

1993 年 2 月第 1 版 1994 年 12 月第 2 次印刷

印数:13,231—23,380

ISBN 7-80588-027-1/J·27 定价:5.50 元



作者简介

包建新, 1953年7月生于甘肃镇原县, 曾当过小学、中学教师, 后毕业于西北师范大学美术系, 现在西北师大美术系任书法教师。

作者自幼爱好书法, 曾临写颜、欧、柳、赵等楷书, 王、米、赵行书。所写楷书稳健大方, 法度严谨, 用笔点画灵活、含蓄; 所写行书博采传统表现手法, 富于创新, 字字飞动跳跃, 一种生气勃勃的精神跃然纸上。作者授课, 强调传统基本功, 常用书法、绘画美学观启发学生的学习热情, 让学生在字内字外寻找美的感受。

作者现为中国高等教育学会美育研究会会员; 中国现代青年硬笔书法家协会会员; 南北青少年硬笔书法研究会会员。本人及作品入选《中国硬笔书法家辞典》;《中国当代书画篆刻家辞典》;《中国青少年硬笔书法精品录》;《青年丛书·中国青年书法墨迹一千家》;《世界当代书画家作品集》等书, 并在国际及全国的书法比赛中多次获奖。

一九九二年七月

地址: 兰州市十里店西北师大美术系

电话: 668111 转 534(宅)

电报挂号: 1597 邮编: 730070

目 次

一. 谈钢笔字与钢笔书法	1
二. 楷书简化繁体字对照练习帖	5
三. 楷书练习表	12
四. 行书偏旁部首练习	45
五. 行书常用字练习帖	46
六. 行书常用字练习表	48
七. 楷、行书作品	64

一、谈钢笔字与钢笔书法

我国是世界上最早使用硬笔的国家之一,早在三千年前,就有用硬笔刻写的甲骨文字,后来在敦煌藏经洞发现的隋唐经卷中,也有很多是用硬笔书写的。今天,硬笔书法已发展成为一门颇受欢迎而广有天地的艺术了。

所谓硬笔,是指凡以硬质材料为笔尖的笔,如钢笔、铅笔、圆珠笔、粉笔等,其中钢笔的使用范围最广,它具有书写流利、不受纸张、环境限制,适合于各种文字的书写等特点。下面,我们就以硬笔使用最广泛的钢笔为例,谈谈钢笔字与钢笔书法。

一、钢笔字书写常识

1. 执笔 钢笔的最佳执笔法是:大拇指、食指、中指配合,挟在笔杆前端一寸处的部位,无名指、小指以辅助力量。其要领概括为两句话:活而不死,灵而不滞。也就是说,手指配合灵活,力量轻重适宜,握笔的松紧程度得当,手指手腕配合协调,一般只动手指,不动手腕。

执笔是写好钢笔字的第一步,如果方法不正确,就会影响书写效果。若执笔方法不得当,应及时予以纠正,有一种“握笔器”是纠正不正确执笔方法的好工具。

2. 姿势 掌握了正确的执笔方法,第二步便是写字的姿势,写字姿势正确与否,对每一个要写好钢笔字的人来说,不是一件易事,而对正在练字的大中学生来说,尤其重要。身正字才正,有许多人的字笔画还过得去,但字的结构却总是不美,这就与写字姿势不正确有关。所以,练字前,必须先养成良好的写字姿势。一般情况下,写字必须坐端,胸部不抵于桌子沿,头离桌面一尺左右,纸张放正,两脚摆平,做到身直头正。

3. 运笔 运笔之法可因人而异,但也有共同点,即行笔提按应有轻重缓急,点横竖捺应该自然流畅,顿笔转笔应富有表现力,使笔势既奔放又能收得住,既严谨而又不致于呆板。

二、钢笔楷书、行书

在日常生活中,我们书写最多的是行书、楷书。古人云:“楷如立,行如走,草如飞。”楷书应写得工整严谨,有灵气;行书应简捷流利,富于个人艺术风格;草书虽然简化流利、飘逸、艺术表现力强,但在日常生活中不实用,不普及,也不可能“标准”、“规范”。我认为草书是百花齐放、各放异彩的书法艺术,真草、隶草、章草、狂草、今草各具情志,繁花似锦,在钢笔字书写实践中,草书不普及,但在钢笔书法艺术上应该予以发扬光大。

要写好钢笔行书,须多练楷书,因为楷书是写好行书的基础。行书有行楷、行草之

分,行楷接近楷书写法,较为工稳(参考74页);行草接近草书写法,较为放逸。(参考98—99页)。行书不仅实用,而且艺术表现力强,因而为大多数人所接受。一手好的钢笔行书如同年轻人的身姿步伐一样,姿势优美,线条流畅,意态活泼,使人赏心悦目,留连忘返。

三、如何写好钢笔楷、行书

为了达到美化字体,提高书写效率,为学习和工作以及教育实习打好基础,我们首先应写好钢笔、粉笔的行书与楷书。

1. 临碑帖入门

无论是写毛笔字或钢笔字,要写得好,唯一的办法是先当古人的“奴隶”,老老实实地临摹古人优秀的书法作品。水有源,树有根,如果谁想用喧嚣一时的新潮流中的所谓“创新”法,用自己毫无传统功底的“我体”写下去,写出的字就无任何生命力。临帖并非重蹈古人足迹,而是在前人开辟的捷径上前进。

2. 如何选字帖

一是选古代名家的字帖,如四大楷书名家欧、颜、柳、赵的楷、行书作品;还有米芾行书作品等,文征明小楷作品,王羲之小楷及行书《兰亭序》等;也可选历代其他名家或民间广为流传的优秀作品临写。这样用古人作品临写钢笔字,能起到事半功倍的效果。

二是选现代人的钢笔字帖。现在书店钢笔字帖很多,但大多数传统功底较差。要从中选功底好、艺术表现力强的字帖,最好让行家推荐。选帖不要听名声。

3. 掌握字的结构

毛笔书法把笔法放在首位,而钢笔书法应将结构列为第一,对结构的练习可参考古人对结构的详细论述。楷书也可参考本帖练习部分的指导说明。钢笔字美,主要在结构,首先应掌握横平竖直,把握住字的方块形,如果字形都不正,还谈什么用笔呢?要在掌握结构的基础上讲求用笔,这样才能达到钢笔字的结构美、线条美、布局美、韵律美。

4. 临摹字帖的方法

临是照着临写,摹是用透亮一些的纸蒙在原帖上摹仿着写。临帖前应读帖,平时也应多读帖,琢磨规律。

临帖时不可贪多,贪快,而要集中一个字一个字地练,难写的字,要知难而进,重复多遍地练习。坚持下去就是进步。只要我们坚持多读、多临、多写、多比较、多欣赏优秀书法作品,就会有很大收获。

还要背临,力求形神兼备,临熟一家字帖后,还要学习其它字帖的精神风格、艺术特点。初学者切忌见异思迁,乱换字帖。

临帖的目的是为了利用范本良好的感受来调整自己的感觉方式,以便纠正自己

难看的字形。心理学家认为,改变一种旧习惯,往往要比掌握一种新技能还要难。由于有些同学随自己兴趣写字,并已形成不良的字形,这就要下一番苦功去纠正这种积习,要时时告诫自己:我一定要把字写好。也就是从楷书开始,用笔到家,慢慢纠正。

四、写字与书法

简单地说,书法就是写汉字的艺术。写字与书法有密切的联系,但却是两个概念。单纯掌握了写字技巧,还不能成为书法,书法是一个人的性格、学识、气质、修养等方面的表现。一定风格的书法往往是一个人内在气质的外观。因此,我们要在练习钢笔书法的同时,还要涉猎各个方面的知识以充实自己内在的营养,掌握多学科的知识,这样才有可能提高写字的修养。

在日常生活、学习中,应提倡写简化字。以1986年10月10日经国务院批准重新发表原中国文字改革委员会于1964年编印的《简化字总表》为准。1979年12月20日公布的第二次汉字简化方案(草案)经国务院批准已以废除。但常还见有人写(草案)简化字,如将“展”字写成“尸”、将“莱”字写成“茅”、将“赛”字写成“宙”、将“演”字写成“汙”等等。诸如此类,应属错字。要下决心消灭错别字,首先应严格要求自己,不写错别字,各个学科的教师首先应写对写好字,并以此严格要求学生。

大中学生学古汉语、古典文学,必须认识繁体字,并且要学写繁体字,这样有助于古文字知识及古代文化知识的学习与提高,对中文,历史系的学生尤其如此。各中学文言文课、大学各系的《大学语文》课,都要有一些繁体字的知识,大学的《古代汉语》、《古代文学》等课本全用繁体字排版。所以,学习繁体字不是为了日常实用,而是为了更好地学习、研究古文化知识,有助于书法艺术的提高。

钢笔书法作品也可以写繁体字,繁体字图案装饰性很强,结构变化丰富。如果在书写作品中以繁体字为主,又出现了简化字,应合乎历代名家简笔字范本,因为大多数简化字是按古代草书定形的。(可参考《中国书法大字典》、《中国楷书大字典》、《中国行书大字典》等书)

钢笔书法作品要求结构、运笔、布局、线条变化多而丰富,形神兼备。隋代智果和尚的《心成颂》其主要内容是“密当简除”、“疏当补缺”。到了唐代,欧阳询则愈演愈烈,提出为了美化字形、结构,可不择手段地取舍、补缺。我们从甲骨文、钟鼎文、汉隶书里面可以清楚地看到古人是在大胆地简化字形,或大胆地补缺笔画。所以,为了美化字的结构,我们在书法创作中可以打破传统,承古创新。书法作品还可以假借笔画,就是一个字中有一个点画,可以上下左右互用,或两个字之间上下左右点画互用,如“说”字可以写成“説”,“洋”字可以写成“洋”等。假借笔画多见于篆刻艺术作品中。应用此法,应当以线条构成形象来表达书写者的思想感情和审美理想,形成的字要简捷、明快、爽朗。此法只用在个别字中。

古代也有书法家把一些字变得不美了,如将“喬”字变成“高”、将“房”字变成

“房”、将“民”字变成“𡩂”等，并不是在美化字形。但将“德”字减除中下一横写成“𡩂”，不但减除了繁多的横画，且使“心”字展开，上密下疏。又如将“鹿”字写成“𡩂”，将“器”字写成“𡩂”等，这都是很美的字形。

合乎自然的“假借笔画”、“减除”、“补缺”是书法家美化字形的必要技巧，但必须合乎文字形体美的原则，显示出生动、优美、灵活的精神状态。

五、书写方法及布局方法

1. 楷书结构(楷书练习部分有解释，参考 12—44 页)。

2. 楷书写法 每方格一字，或不受方格限制，横竖布局均可。力求字的筋骨强健，站得稳。认真观察点画长短，体会运笔方法。楷书书写难在把字写活，既要写得稳，又要活，活而不浮。重复太多的字可以用行书或行草书的笔法，这样可以避免雷同、单调。楷书点画最忌画直杆，更不可写印刷体、仿宋体，不要和印刷机、电脑比速度，争高下。中国书法应突出一个艺术特点：写。(参考 64—73 页、75 页)

3. 行楷 用笔接近楷书，但比楷书显得活泼，近乎行书。用笔可适当挥洒，但要以楷书结构为主，一般不出现草书，但重复太多的字可以用行草书写之。(参考 76—79 页)

4. 行书 以横取势，要求字势活泼，有飞动跳跃之感，如小溪奔流一样欢畅，如舞女翩翩起舞一样优美。(参考 98 页及行书作品)

以竖布局，以倚取势，倚而反正，疏密组合巧妙。切不可为了疏密组合，将独体字横竖画故意拉长或合体字组合之间距离拉长来追求所谓的“新意”，搞不成体统的“创新”。(参考 92—96 页)

以茂密取势，给人一种刀枪林立、势不可挡、咄咄逼人之感。切忌拐弯抹角，故意增加多余的笔画。(81—86 页)

5. 行草书 中国字的传统是以竖写布局的，所以竖写比较得心应手，且艺术表现力强。在行草书布局上，字与字之间应有连续感，应用牵丝连带，切忌字与字太多的连笔，而使人眼花缭乱，喧宾夺主。要注意减省笔画，达到结构美。字的中心要稳妥，加强凝聚力，不可散架。行草书在布局上也可用以密取势之法，这样布局紧凑，字与字，行与行之间不会支离破碎。也可采用字距较密而行距较宽的布局方法。布局方法同中国画构图一样，无论是画面密或疏，都因个人风格和艺术追求而异。(参考 79 页，80—87 页，90—95 页等)

无论是钢笔楷书、行书，都要经过长期的磨炼，才能写好。要常写毛笔字，且要多写唐人楷行书，因为“晋尚韵，唐尚法，宋尚意”。要多看书法理论方面的书，并加强文学修养，写出的字要有“文人气”，不可生硬、狂怪，也不可软而无骨，要有力而劲健，含蓄而凝重。

此帖及书作只是起抛砖引玉之作用，热望同学们写出更美，更好的钢笔字来！

二、楷书简化，繁体字对照练习帖（按《简化字总表》排列）

碍	肮	袄	坝	板	办	帮	宝	报	币
礙	骯	襖	壩	闆	辦	幫	寶	報	幣
毙	标	表	别	卜	补	才	蚕	灿	层
斃	標	錶	別	蔔	補	纔	蠶	燦	層
挽	谗	讷	缠	忤	偿	厂	彻	尘	衬
攙	讒	饒	纏	忤	償	廠	徹	塵	襯
称	惩	迟	冲	丑	出	础	处	触	辞
稱	懲	遲	衝	醜	齣	礎	處	觸	辭
聪	丛	担	胆	导	灯	邓	敌	采	递
聰	叢	擔	膽	導	燈	鄧	敵	糴	遞
点	淀	电	冬	斗	独	吨	夺	堕	儿
點	澱	電	冬	鬥	獨	噸	奪	墮	兒
矾	范	飞	坟	奋	粪	凤	肤	妇	复
礪	範	飛	墳	奮	糞	鳳	膚	婦	復

盖	干	赶	个	巩	沟	构	购	谷	顾
盖	幹	趕	個	鞏	溝	構	購	穀	顧
刮	关	观	柜	汉	号	合	轰	后	胡
刮	關	觀	櫃	漢	號	閣	轟	後	鬍
壶	沪	护	划	怀	坏	欢	环	还	回
壺	滬	護	劃	懷	壞	歡	環	還	迴
伙	获	击	鸡	积	极	际	继	家	价
夥	獲	擊	鷄	積	極	際	繼	傢	價
艰	歼	茧	拣	砣	舰	姜	浆	奖	讲
艱	殲	繭	揀	砣	艦	薑	漿	獎	講
酱	胶	阶	疖	洁	借	仅	惊	竞	旧
醬	膠	階	疔	潔	藉	僅	驚	競	舊
剧	据	惧	卷	开	克	垦	恩	夸	佻
劇	據	懼	捲	開	剋	墾	懇	誇	儻

块	亏	困	腊	蜡	兰	拦	栏	烂	累
塊	虧	眊	臘	蠟	蘭	攔	欄	爛	纍
垒	类	里	礼	隶	帘	联	怜	炼	练
壘	類	裏	禮	隸	簾	聯	憐	煉	練
粮	疗	辽	了	猎	临	邻	岭	庐	芦
糧	療	遼	瞭	獵	臨	鄰	嶺	廬	蘆
炉	陆	驴	乱	么	霉	蒙	梦	面	庙
爐	陸	驢	亂	麼	霉	蒙	夢	麵	廟
灭	蔑	亩	恼	脑	拟	酿	疟	盘	辟
滅	蔑	畝	惱	腦	擬	釀	瘧	盤	闢
苹	凭	扑	仆	朴	启	签	千	牵	纤
蘋	憑	撲	僕	樸	啟	籤	韃	牽	纖
窍	窃	寝	庆	琼	秋	曲	杈	劝	确
竅	竊	寢	慶	瓊	鞦	麴	權	勸	確

让	扰	热	认	洒	伞	丧	扫	涩	晒
讓	擾	熱	認	灑	傘	喪	掃	澀	曬
伤	舍	沈	声	胜	湿	实	适	势	兽
傷	捨	沈	聲	勝	濕	實	適	勢	獸
书	术	树	帅	松	苏	虽	随	台	态
書	術	樹	帥	松	蘇	雖	隨	臺	態
坛	叹	誉	体	棗	铁	听	厅	头	图
壇	嘆	譽	體	櫟	鐵	聽	廳	頭	圖
涂	团	椭	洼	袜	网	卫	稳	务	雾
塗	團	橢	窪	襪	網	衛	穩	務	霧
牺	习	系	戏	虾	吓	咸	显	宪	县
犧	習	係	戲	蝦	嚇	鹹	顯	憲	縣
响	向	协	胁	褻	衅	兴	须	悬	选
響	嚮	協	脅	褻	釁	興	鬚	懸	選

旋	压	盐	阳	养	痒	样	钥	药	爷
鎡	壓	鹽	陽	養	癢	樣	鑰	藥	爺
叶	医	亿	忆	应	痈	拥	佣	踊	忧
業	醫	億	憶	應	癰	擁	傭	踴	憂
优	邨	余	御	吁	郁	誉	洲	园	远
優	邨	餘	禦	籲	鬱	譽	洲	園	遠
愿	跃	运	酝	杂	脏	脏	茁	枣	灶
願	躍	運	醞	雜	臟	臟	鑿	棗	竈
斋	毡	战	赵	折	这	征	症	证	只
齋	氈	戰	趙	摺	這	徵	癥	證	隻
致	制	钟	肿	种	众	昼	朱	烛	筑
緻	製	鐘	腫	種	衆	晝	硃	燭	築
庄	桩	妆	装	壮	状	准	浊	总	钻
莊	樁	妝	裝	壯	狀	準	濁	總	鑽

爱	罢	备	贝	笔	毕	边	宾	参	仓
愛	罷	備	貝	筆	畢	邊	賓	參	倉
产	长	尝	车	齿	虫	刍	从	窜	达
產	長	嘗	車	齒	蟲	芻	從	竄	達
带	单	当	党	东	动	断	对	队	尔
帶	單	當	黨	東	動	斷	對	隊	爾
发	丰	风	冈	广	归	龟	国	过	华
髮	豐	風	岡	廣	歸	龜	國	過	華
画	江	会	几	夹	戈	监	见	荐	将
畫	匯	會	幾	夾	戔	監	見	薦	將
节	尽	进	举	壳	来	乐	离	历	丽
節	盡	進	舉	殼	來	樂	離	歷	麗
两	灵	刘	龙	娄	卢	虏	卤	录	虑
兩	靈	劉	龍	婁	盧	虜	鹵	錄	慮

仑	罗	马	买	卖	麦	门	黽	难	鸟
侖	羅	馬	買	賣	麥	門	黽	難	鳥
𪔐	宁	农	齐	岂	乞	迁	仝	乔	亲
聶	寧	農	齊	豈	氣	遷	僉	喬	親
穷	区	嗇	杀	审	圣	师	时	寿	属
窮	區	嗇	殺	審	聖	師	時	壽	屬
双	肃	岁	孙	条	万	为	韦	乌	无
雙	肅	歲	孫	條	萬	爲	韋	烏	無
献	乡	写	寻	亚	严	厌	尧	业	页
獻	鄉	寫	尋	亞	嚴	厭	堯	業	頁
义	艺	阴	隐	犹	鱼	与	云	郑	执
義	藝	陰	隱	猶	魚	與	雲	鄭	執
质	职	鸷	帜	蹟	铎	专	传	鹪	镇
質	職	鷲	幟	蹟	鑠	專	傳	鷯	鎮

三、楷书练习表

天覆者，凡画皆盖于其下。

宇									
雲									
定									
賞									
官									
宙									
宜									
雷									
當									
宮									
軍									
宵									