

钢笔字

规范教程

■ 段瑞明 著

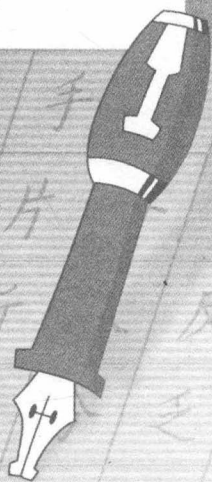


重庆出版社

钢笔字

规范教程

段瑞明 著



重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

钢笔字规范教程/段瑞明著. —2版. 重庆: 重庆出版社,
2001. 8

ISBN7-5366-3393-9

I. 钢… II. 段… III. ①汉字—钢笔字—楷书—书法—教材
②汉字—钢笔字—行书—书法—教材 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 06524 号

GANGBIZI GUIFAN JIAOCHENG

▲ 钢笔字规范教程

段瑞明 著

责任编辑 廖建明

封面设计 吴庆渝

技术设计 刘黎东

重庆出版社出版、发行
(重庆长江二路 205 号)

新华书店经销

重庆师范学院印刷厂

开本 850×1168 1/32 印张 6.5

字数 171 千 插页 1

2002 年 7 月第 2 版

2002 年 7 月第 2 版第 1 次印刷

印数 1-4,000

ISBN 7-5366-3393-9/J·405

定价:12.00 元

目 录

第一章 钢笔书法知识	(1)
第一节 钢笔书法的形成	(1)
第二节 钢笔书法存在的价值和意义	(2)
第三节 执笔与坐姿	(5)
第四节 笔、墨、纸的选用	(6)
第五节 选帖、读帖与临帖	(7)
第六节 线条控制能力训练	(9)
第七节 笔顺规律	(11)
练习题	(13)
第二章 钢笔楷书技法	(16)
第一节 钢笔楷书基本运笔法	(16)
第二节 钢笔楷书点画	(18)
第三节 偏旁部首	(28)
第四节 钢笔楷书结构	(34)
第五节 楷书结构法则	(34)
楷书结构 28 法	(35)
第六节 纠正错别字	(42)
第七节 临写唐宋诗六十首	(44)
练习题	(75)
第三章 钢笔行书技法	(77)
第一节 行书概论	(77)
第二节 行书同楷书的关系	(77)
第三节 行书基本运笔法	(79)

第四节	行书基本笔画	(81)
第五节	行书偏旁举要	(87)
第六节	行书结构特征	(93)
	行书结构 24 法	(93)
第七节	钢笔楷行书结构综合分析法	(100)
第八节	临写唐宋词三十五首	(102)
	练习题	(135)
第四章	钢笔书法章法	(137)
第一节	章法	(137)
第二节	章法示意	(138)
第三节	汉字五体	(153)
	练习题	(166)
作品附录	(168)

第一章 钢笔书法知识

第一节 钢笔书法的形成

随着社会的发展、工作效率的提高,具有两千余年历史的书写工具毛笔因其自身因素的束缚,已不能适应社会发展的日常实用书写需要,钢笔在这种情况下应运而生。1809年,美国商人沃特曼·莱维斯发明钢笔后,由于当时清政府的闭关自守,造成了钢笔这种新兴的书写工具隔了整整百余年才传入我国,又由于一些落后思想者的抵制,几经波折,在“繁难者,人所共畏也;简易者,人所共喜也”的历史抉择及一批有识之士的倡导下,钢笔以其书写便利、携带方便的优点,很快取代了毛笔的实用地位,顺利地完成了书写工具历史的变革。

在钢笔广泛应用之初,恐怕少有人去想过把“钢笔字”上升为“钢笔书法”吧,人们的思维仍蹈矩于毛笔书法范畴之内。至1935年,上海商务印书馆出版了由陈公哲书写的《一笔行书千字文》钢笔字帖时,才缓缓拉开了钢笔字从实用到规范到美观发展的序幕,“钢笔书法”这个概念逐渐明晰起来。在1980年庞中华《谈谈学写钢笔字》出版的推波助澜下,1982年酝酿已久的“第一届全国青年钢笔书法大赛”终于在杭州正式启幕。钢笔书法大赛的消息一出,少顷便传遍广袤神州。当数十万钢笔书法爱好者的作品从祖国各

地飞向杭州时，人们沸腾了。大赛的成功是主办者始料不及的，其盛况之空前，其影响之深远，充分地表现出人们对钢笔书法的欢迎和需要。当一幅幅硬笔佳作呈现在观者面前时，那如镂如刻的点画，那严谨精妙的结构，竟然被表现得如此的淋漓尽致。虽是粟粒小字，给人美的感受却毫不逊色于一幅幅毛笔佳作，这就是钢笔字被称为“书法”最完满的解释。“钢笔书法”一词也就被人们认同并确立了。

目前，我国已成立了全国性和各省、直辖市、自治区级的硬笔书法协会，各地硬笔书法学校和硬笔书法研究机构也已形成。国家教育部在提倡素质教育时也明文要求学生写字要规范、正确、美观，并对教师实行“三笔字”（即毛笔、钢笔、粉笔）考核，有的省市教委还对写好字制定了一些具体措施，不少学校均开设有书法课。如四川省教委就明文规定凡中学生书法达到五段水平，高考时可加10分。这些都预示着书法美好的发展前景。

第二节 钢笔书法存在的价值和意义

在我们的学习、工作和生活中，总离不开写字，大多数情况下，字是要写给别人看的，字的好坏，影响着别人对你印象的好坏。有人把写字称为一个人的第二面容，的确有一定道理。当然，写好字不仅是为了给别人一个好印象，而是我们学习、工作和生活的需要。从另一方面看，它还是联系其他姊妹艺术的纽带，能增强我们的文化素质和艺术修养，所以，写一手好字是必须大力提倡的。“有感而发诗精神，有文显貌画境界；快慢涩润韵律生，结体犹如求房稳。疏密开张讲容让，倚正收放哲理存；心有丘壑笔有情，挥洒自如逍遥心。”从此诗中可见书法与诗文、绘画及音乐、建筑等姊妹艺术的相互关联。

1. 书法与文学

纵观历代，凡书法名声卓著者，无不在文学上有非凡的造诣。晋王羲之《兰亭序》，书文冠绝天下；宋书法四家之首苏轼，其词、其书均为千秋名作；今伟人毛泽东诗书冠当代……他们既是书法家，亦是文学家，书文相通是其重要原因。比如，我们要完成一幅书法作品，首先要对作品的内容含义有深刻了解，方能在作书之时把自己的思想感情融入到作品中去，从而使作品达到形神兼备的境界。如果我们在作书之时选用并不连贯的语句，或并不知其思想内容的文字，那么，作书之时就像抄字一般乏味，怎能达到通顺、流畅的效果呢！如果一个文学家在写文章时，不经意所作之字，其字也自然有神，富有书卷气，这是有深厚的文学功底作铺垫的。无怪乎，昔人科举之时，考官总要择其善书者，其实亦是选择有文才者。

2. 书法与绘画

远古时期，人类的祖先为交流思想、传播语言，便将以往结绳等视觉语言符号逐步改为文字视觉语言符号。当初他们就是以模仿物体的形象来表示语言符号。这些形象就是字的符号，就是最早的汉字，我们今天称之为“象形文”，书画同源也由此而来。



书与画历来一脉相承，都需要讲用笔、讲造型、讲布局、讲美，都是作者思想感情的一种流露形式。“神”是它们共同需要达到的最高境界。“善书者，画不疏，善画者，字不俗。”如宋代米芾、元代赵孟頫、清代郑板桥、现代张大千等，无不字画同领风骚。

3. 书法与人的性格

“人心不同，诚如其面，由中发外，书亦云然。”字如其人，有论可依，唐代著名书法家柳公权曾说“心正则笔正”，是很有道理的。在国外，很早就成立了笔迹研究会，在分析笔迹与人的性格方面取得了重大成果。一个人的“笔迹”确实可以从很大程度上反映出这个人的性格及内心世界。

观才华横溢的王羲之所书作品，自具潇洒之气；品威武不屈的颜真卿之书迹，如融泰山之神；读淡泊名利的郑板桥书法，似见放荡不羁之貌。地理环境不同，字的风貌也存在一定差异。而今天的江浙书风、中原书风就有着明显的区别，南北朝时的南帖北碑均各具风貌，南帖从秀——精工妙韵，北碑从神——傲骨雄姿。一个人的笔迹，就是一个人的真实写照。

4. 练字有益身心健康

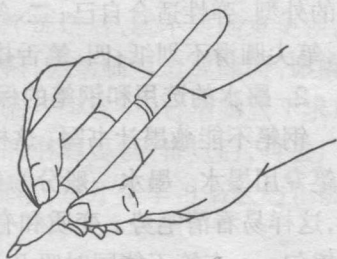
任何一位书法家，都必须经过数年或数十年持之以恒的磨炼。这就要求具有坚韧不拔的毅力和十年如一日的耐心，否则，是绝不能迈进艺术殿堂之门的。古人云：“练字就是练毅力。”这个毅力就要求做到意志集中，不为俗事所扰，有如道家坐禅一样，屏气静心方能执笔稳健，犹似练气功调节心律一般，故道书法是一种健身运动。我国龄过百岁的著名书法家孙墨佛说：“开卷书写，精神集中，于眼、手、心、神、身协调一致，对改善神经系统和内脏器官功能有良好作用。”自古以来，学书者无不高寿，令人舒同、启功、赵朴初等无不年过八旬而精神矍铄，百余岁者亦不鲜见。君不见，国内外习书者日趋愈众。

同时，书法还同其他许多姊妹艺术密切相关，如音乐中的韵律就是书法中的节奏，建筑中的架梁立柱就是书法的间架结构，舞蹈中的舞姿就是书法线条流畅的体现……总之，学好书法，终身受益。

第三节 执笔与坐姿

1. 钢笔执笔法

“攻书之妙，在于执笔。”正确的执笔方法对写字有很大的帮助。用钢笔是三指执笔法。三指，即拇指（第一指）、食指（第二指）和中指（第三指），分别从左、右、后三侧在离笔尖约3厘米处形成合力以控制笔的运行方向，无名指（第四指）和小指（第五指）依次于中指后向掌心弯曲靠拢。小指放在纸上，起到垫撑作用，指实掌虚，笔杆向右倾斜靠在虎口处，倾斜度与纸面约成 45° 角。这样执笔，便于书写。



2. 写字姿势

在进行钢笔字书写时，应很自然地把手放于课桌上。左手按纸，右手执笔，为便于书写，纸下方可略向左偏，胸部离桌一拳宽，身坐直，头稍向下，眼睛离纸面保持在35厘米左右，脚随意放平，可适当变换，这样既显得舒适又不影响坐姿。练字时精力要集中，这不仅有利于书写，而且也有益于身心健康。



第四节 笔、墨、纸的选用

1. 钢笔的选用

一支好笔对练字有很大帮助。钢笔从笔尖和制作材料上可分为多种类型，所以，选笔时要因人而异。也不要认为价格昂贵的笔就是好笔。一般说来，一支适合自己的好笔应符合以下几点：一、笔尖的外型、弹性适合自己；二、笔杆大小、轻重适中；三、墨水流量均匀，笔尖圆滑不划纸；四、笔舌排列有序，笔胆、笔套完好。

2. 墨水的选用和钢笔的保养

钢笔不能蘸墨汁书写，这样会发生凝笔和结块现象，所以要选钢笔专用墨水。墨水一般分为红、蓝、黑三色，一般以选黑色练习最佳，这样易看清笔势。变质和有沉淀的墨水不要用。吸墨前要将墨水摇匀。一支笔不能同时吸几种不同品牌的墨水，以免发生化学反应，影响墨水色度或损坏钢笔。钢笔不用时应套上笔帽，避免笔舌里的墨水随空气挥发而凝塞，影响书写效果。

3. 纸的选用

纸的优劣，其书写效果也不一样。纸的品种繁多，大致分为两类：一类是60克以上的硬质纸，如书写纸、双胶纸、牛皮纸等；二类是60克以下的软质纸，如毛边纸、拷贝纸、打字纸、宣纸等。毛笔书法以软质纸为佳，钢笔书法以硬质纸为好。在初学钢笔书法时，为了方便临习和练习，可采用一些较薄、透明的软质纸；在进行钢笔书法创作时，宜用60~80克的纸，但不要使用易渗墨的纸，以免影响书写效果。

第五节 选帖、读帖与临帖

1. 选帖

选帖是为临帖服务的。临帖是学习书法的必经途径。古人云：“取法乎上。”意思是说选帖时要选取上乘的佳作为范本，这样，学习书法的起点才高。若所选的范本都为一般水平，也就“仅得其下了”。所以我们选帖时要慎重，必要时也可请书法教师帮助选帖。选帖时不一定都选钢笔书写的字帖作范本，也可选取一些历代名帖来临写，如唐钟绍京的小楷《灵飞经》、元赵孟頫的行楷《汲黯传》、晋王羲之的行书《兰亭序》等。帖一经选定后，就不要随意更换。因各种书体风格不一，若频繁更换字帖，会给临写造成障碍，影响练习效果。正确的方法是踏踏实实地临习所选字帖，不要急于求成，朝三暮四。当我们掌握好所选字帖的书写要领、特点后，再去广采百家，兼收并蓄，逐步形成自己的风格，这才是学习书法的正确方法。

2. 读帖

字帖选好后，便开始临摹。但在临摹之前，首先要对所临的范字进行分析，观其笔画形态、结构特征、总体特点等，在下笔之前才能做到“胸有成竹”，这样临习，才会取得很好的效果。这个分析过程，就叫做读帖。唐孙过庭在他的书论名著《书谱》中写道：“察之者尚精，拟之者贵拟。”这就是说，我们读帖时要观察细微，临写时要力求与范字相近。如果不读帖，随意写，心中无数，就成了“抄书”，很难提高书写水平。

3. 临摹

临包括对临和背临，摹包括仿影和描红两种方法。把字帖放在面前，对照范字临写叫对临；当通过一段时间的临写，基本掌握范字要点后，将字帖放置一边，凭借记忆按帖字形态复写出来，并力

求与范字类同，这就是背临。背临要求书写者有相当的基本功。仿影就是把较薄的纸放于范字上面，让下面的范字透上纸面，再用笔在上面一笔一画地依样用心临写。如果

利矣圍城而害不加於百姓
通矣舉國不謀其功除暴
德全於天下矣邁全德以率
湯武之事矣樂生方恢大綱
明信以待其弊使即墨莒人

王羲之《乐毅论》原作

利矣圍城而害不加於百姓此仁心著於邈
通矣舉國不謀其功除暴不以威力此至
德全於天下矣邁全德以率列國則幾於
湯武之事矣樂生方恢大綱以縱二城牧民
明信以待其弊使即墨莒人願仇其上願釋
干戈賴我猶親善守之智無所之施然則
求仁得仁即墨大夫之義也任窮則從微

庚辰年之春古漢安瑞明臨樂毅論

临《乐毅论》

范字是印成红色的，那就不必用纸

蒙在上面临写了，而是直接用黑色或蓝色墨水钢笔填写，我们称之为描红。仿影、描红对初学者来说都是很实用的。

姜白石曾说：“临书易失古人位置而多得古人笔意，摹书易得古人位置而多失古人笔意。”可见，我们不能只单一地“临”或“摹”，而是要相互结合进行。写好字，是一个熟能生巧的过程，我们不一定每天要用很多时间去练字，但必须天天坚持，三天打鱼两天晒网是没有效果的。练字时，要选典型的字练，不要普遍练，要做到少而精，各个击破，融会贯通，这样练字才会有进步。

第六节 线条控制能力训练

初学书法必须注意练习方法，不然，会走许多弯路，不能把字练好。有的人用了数十年钢笔也写不好字，就是这个原因。

历代书法家几乎都把练习基本笔画作为基本功训练。如今在硬笔书法练习中，把线条训练作为基本功训练是一种很有效的方法。

书法的美即来源于线条的美，这种线条不是在直尺、圆规、角尺等工具的辅助下画出的，而是徒手执笔写出来的，却比几何线条富有层次和变化，富有感情色彩。书法的线条也不是随意乱画，而是要按照书写者意识的轨迹运行，这就是书法中要求的线条控制。线条控制训练是为以后学书时达到“心手合一”服务的。


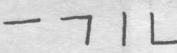
1. 轻重训练

钢笔尖有一定的弹性，行笔重，笔画就粗，行笔轻，笔画就细，钢笔的笔锋就体现在轻重之上。轻与重要逐渐过渡，轻重变化是线条产生力度和节奏的重要因素。

方 法	轻重训练	例 字			
由轻到重		方	以	风	头
由重到轻		习	句	式	市
轻起轻收		之	攻	历	虎
重起重收		五	才	仍	叔

2. 直曲训练

把横写平，竖写正，弯曲且有力度，增强手驾驭笔的能力，要用心来支配，用手来控制。

方法	直曲训练	例 字			
曲线		戈	九	见	狠
直线		田	川	马	可

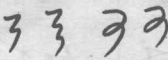
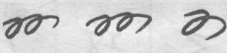
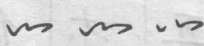
3. 图形训练

图形训练难度较大，要用徒手画出几何图形来，训练时要求形状的组合方是方、圆是圆、直角是直角等有目的地进行训练。



4. 牵连训练

牵连训练主要是增加笔画的流畅感和连贯性，从而达到运笔的熟练，也为学行书打好基础。训练时把同一形态的线条循环连

方法	直曲训练	例 字			
下行		强	龄	至	河
右行		的	羽	州	海
横行		兴	杰	学	枪

接,并要求具有轻重缓急的变化。

当你能把握好这些线条、准确地画出你想象的图形时,笔尖就会在你的控制下任意挥洒,写一手好字对你来说已不再遥远。

第七节 笔顺规律

一个字由多个笔画组成,书写时先写哪一笔画呢?这就是所谓的笔顺问题。人们在长期的实践中总结出了有利于书写的笔画顺序,这就是笔顺规律。我们把握好这个规律,写起字来,不仅行笔流畅,不易产生错字、别字,而且对写好钢笔字也有很大帮助。

笔顺规律	例 字	书 写 顺 序
先 横 后 竖	丰	一 二 三 丰
	下	一 丁 下
先 撇 后 捺	全	ノ 人 全 全
	春	一 三 夫 春
从 上 到 下	帝	一 宀 帝 帝
	冬	ノ 夕 冬 冬
从 左 到 右	什	ノ 亻 什 什
	湖	； 沽 湖 湖

笔顺规律	例 字	书 写 顺 序
先 外 后 内	周	丨 冂 用 周
	度	亠 广 庠 度
从 内 到 外	画	一 冂 田 画
	过	一 寸 讨 过
先 中间 后 两边	水	丨 冫 水 水
	永	丶 冫 才 永
先 两边 后 中间	坐	人 从 坐 坐
	火	丶 灬 火 火
先 主体 后 中画	册	丨 月 册 册
	韦	一 二 弓 韦