

三笔字之一

钢笔字规范写法

96 天实用教程

GANG BI ZI GUI FAN XIE FA
JIU SHI LIU TIAN
SHI YONG JIAO CHENG



南美术出版社

钢笔字规范写法

96 天实用教程

主 编：王少明

副主编：侯松彦 郭 深

王世来 郑新安

李文郑

书 法：张为民

插 图：崔 鹏

河南美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

钢笔字规范写法/王少明主编. 郑州: 河南美术出版社, 1999.5

ISBN 7-5401-0802-9

I. 钢… II. 王… III. 钢笔字: 汉字—书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 C I P 数据核字 (1999) 第 19788 号

钢笔字规范写法

96 天实用教程

主 编 王少明

责任编辑 刘灿章

河南美术出版社出版

全国新华书店发行

河南省教育委员会印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开本 6.25 印张

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 12 月 2 次印刷

印数:8001—18000 册

ISBN7-5401-0802-9/J₂₉·688

定价:10.00 元

前 言

一手好字，不但展示一个人的才华和具有审美价值，而且在日常工作中有它独到的实用性。我们发现不少人因为字写得难看而使之心情不好，甚至影响到他的工作，因此，练好字是人生素质教育的重要一课。

本书针对当前学生在汉字书写上的笔画不规范、字迹潦草等毛病，特选用楷体字以描红的方式、二次重复的方法，对学生进行科学系统的训练。通常人们习字有“描影”的方式，即在字帖上蒙上一张白纸进行描写；有“临帖”的方式，即将字帖放在一旁，边看边照着写；而“描红”则是将字帖印成红色，用黑或蓝色的笔直接往印好的字上描写。此种方式比前二种更为直观，不易走形，并且在留有的空格中又综合了“临帖”的方式，因此我们认为此种方式见效快，较科学。所谓二次重复的方法，即我们在本书的编排上，从左至右，描写一遍，临写一遍；再描写一遍，再临写一遍，可谓学习一次，复习一次，这样可加深您的印象。本书在结构上分为三个部分，每三十二天为一部分。其内容为楷书的八种基本笔画及形态变化的练习；八种笔顺规则的示范与练习；楷书的间架结构——独体字；楷书结构比例二十三法；六十种楷书偏旁部首的练习等。考虑到学生在练字时能从中学到一些文化知识，本书还特编选了168个常用词语的练习；168个常用成语的练习；《三字经》和中小学课本中的部分诗词歌赋。本书名为《钢笔字规范写法·96天实用教程》，其用意是想让学生每天坚持练习一页，循序渐进，即不占用大块的时间，又不增加任何负担，在轻松愉快之中把字写好。此书在每部分练习完后有一张“作业纸”，第三部分最后一页为“参赛卷”。本书同时作为“郑州钢笔书法函授中心”的教材。

早一天参加学习，早一天提高自己。愿一手漂亮的硬笔字使您表现得潇洒而自信。

郑州钢笔书法函授中心

1999年5月

目 录

第一部	·八种基本笔画及形态变化的练习	1—14 天
	·八种笔顺规则的示范与练习	15—18 天
	·楷书的间架结构——独体字	19—22 天
	·楷书结构比例二十三法	23—30 天
	·书法简论·作业纸	31—32 天
第二部	·六十种楷书偏旁部首的练习	33—52 天
	·168 个常用词语的练习	53—62 天
	·书法简论·作业纸	63—64 天
第三部	·168 个常用成语的练习	65—74 天
	·《三字经》	75—87 天
	·硬笔书法作品的临摹与欣赏	88—94 天
	·书法简论·参赛卷	95—96 天

八种基本笔画及形态变化的练习

斜点

从左上方方向右下方，角度为45°，由轻渐重斜接，顿后向左上方收笔而成，其形如水滴。

㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
永	永	永				永	永	永			
斗	斗	斗				斗	斗	斗			
丸	丸	丸				丸	丸	丸			

斜长点

起笔与收笔同斜点，只是中间部分拉长。注意，所有的练习都是从左至右横向两次重复描写。

㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
卜	卜	卜				卜	卜	卜			
么	么	么				么	么	么			
不	不	不				不	不	不			

《小马过河》

(1) 马棚里住着一匹老马和一匹小马。



八种基本笔画及形态变化的练习

相向点

左边为仰点，下笔后向上挑；右边为撇点，下笔后向下方撇。注意左右要呼应。

㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
平	平	平				平	平	平			
火	火	火				火	火	火			
关	关	关				关	关	关			

相背点

左边为撇点，下笔后顺势向左下方一撇；右边是斜点。注意左右要对称。

㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
六	六	六				六	六	六			
其	其	其				其	其	其			
共	共	共				共	共	共			

(2) 一天，老马对小马说：“你能帮妈妈把这半口袋麦子驮到磨坊去吗？”



八种基本笔画及形态变化的练习

上下点

点在字中的位置不同，形态也随之各异，但总的要求是彼此呼应，笔断意连。

丶	丶	丶				丶	丶	丶			
丶	丶	丶				丶	丶	丶			
丶	丶	丶				丶	丶	丶			
寒	寒	寒				寒	寒	寒			
冬	冬	冬				冬	冬	冬			
尽	尽	尽				尽	尽	尽			

左右点

左右点虽有笔画从中间隔开，但仍需彼此呼应，左右点一般左小右大。

丶	丶	丶				丶	丶	丶			
丶	丶	丶				丶	丶	丶			
丶	丶	丶				丶	丶	丶			
小	小	小				小	小	小			
亦	亦	亦				亦	亦	亦			
京	京	京				京	京	京			

(3) 小马高兴地答应了妈妈，驮起口袋飞快地向磨坊跑去。



八种基本笔画及形态变化的练习

三点水

上边两点为斜点，第三画为挑点，挑点要比斜点长。注意三点上下要顾盼。

汸	汸	汸				汸	汸	汸			
汸	汸	汸				汸	汸	汸			
汸	汸	汸				汸	汸	汸			
江	江	江				江	江	江			
汁	汁	汁				汁	汁	汁			
汉	汉	汉				汉	汉	汉			

四点底

四点间隔须相等，练习时请多注意点与点之间的变化，使其错落有致。

灬	灬	灬				灬	灬	灬			
灬	灬	灬				灬	灬	灬			
灬	灬	灬				灬	灬	灬			
杰	杰	杰				杰	杰	杰			
照	照	照				照	照	照			
点	点	点				点	点	点			

(4) 一条小河挡住了去路。小马左转右转，找不到过河的路。



八种基本笔画及形态变化的练习

长横

下笔轻轻一点，顺势向右，运笔要稳，收笔时向右下方略顿，轻轻提起。

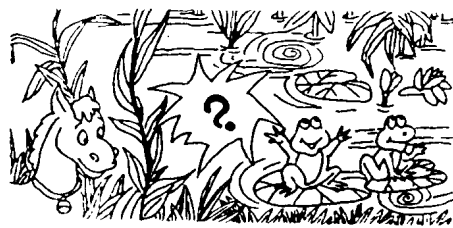
二	二	二				二	二	二			
二	二	二				二	二	二			
二	二	二				二	二	二			
布	布	布				布	布	布			
百	百	百				百	百	百			
万	万	万				万	万	万			

短横

短横要求短促，下笔果断，运笔有力，不必象长横一样顿挫。

二	二	二				二	二	二			
二	二	二				二	二	二			
二	二	二				二	二	二			
于	于	于				于	于	于			
夫	夫	夫				夫	夫	夫			
本	本	本				本	本	本			

(5) 小马为难了，心想：我能不能趟过去呢？



八种基本笔画及形态变化的练习

悬针竖

下笔倾斜一点，顺势向下由重到轻缓缓运笔，收笔轻提，末端如针尖。

中	中	中				中	中	中			
年	年	年				年	年	年			
市	市	市				市	市	市			

垂露竖

下笔同悬针竖，末端顿笔，如露珠下垂状。

车	车	车				车	车	车			
个	个	个				个	个	个			
下	下	下				下	下	下			

(6) 小马见一头老牛在河边吃草，就跑过去问：“牛伯伯，这条河我能趟过去吗？”老牛说：“水很浅，刚没小腿，能趟过去。”



八种基本笔画及形态变化的练习

斜撇

下笔向右下方轻轻一点，然后迅速向左下方轻快撇出。

㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
你	你	你				你	你	你			
我	我	我				我	我	我			
他	他	他				他	他	他			

竖撇

起笔如竖法，既而向下行笔，渐弯曲向左下方出锋。

丿	丿	丿				丿	丿	丿			
丿	丿	丿				丿	丿	丿			
丿	丿	丿				丿	丿	丿			
月	月	月				月	月	月			
川	川	川				川	川	川			
用	用	用				用	用	用			

(7) 小马听了老牛的话，立刻跑到河边，准备过河。



八种基本笔画及形态变化的练习

斜捺

由轻到重运笔，向右下方倾斜而下，再向右方捺出，底刃取平，角度为45°左右。

㇏	㇏	㇏				㇏	㇏	㇏			
㇏	㇏	㇏				㇏	㇏	㇏			
㇏	㇏	㇏				㇏	㇏	㇏			
衣	衣	衣				衣	衣	衣			
八	八	八				八	八	八			
分	分	分				分	分	分			

平捺

写法与斜捺大致相同，只是角度比斜捺平缓。

㇏	㇏	㇏				㇏	㇏	㇏			
㇏	㇏	㇏				㇏	㇏	㇏			
㇏	㇏	㇏				㇏	㇏	㇏			
这	这	这				这	这	这			
迈	迈	迈				迈	迈	迈			
运	运	运				运	运	运			

(8) 突然，从树上跳下一只松鼠，拦住他大叫：“小马！别过河，水很深，会淹死的！”



八种基本笔画及形态变化的练习

挑

下笔向右下方作顿，略蓄势，即向右上方轻快挑出，出锋要快而猛。

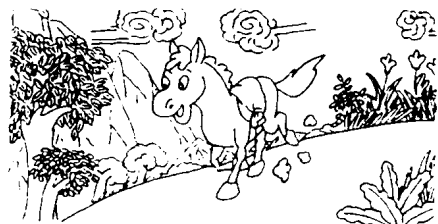
挑	挑	挑				挑	挑	挑			
挑	挑	挑				挑	挑	挑			
挑	挑	挑				挑	挑	挑			
刁	刁	刁				刁	刁	刁			
刁	刁	刁				刁	刁	刁			
攻	攻	攻				攻	攻	攻			

撇折

先写一个短撇，然后折笔向右写一短横，转折处略顿笔。

𠃍	𠃍	𠃍				𠃍	𠃍	𠃍			
𠃍	𠃍	𠃍				𠃍	𠃍	𠃍			
𠃍	𠃍	𠃍				𠃍	𠃍	𠃍			
红	红	红				红	红	红			
云	云	云				云	云	云			
公	公	公				公	公	公			

(9) 小马不知道怎么办了！只好跑回家去问妈妈。



八种基本笔画及形态变化的练习

横折

横画和短竖的组合，注意横折的竖画不垂直，而略倾向左下方。

𠃍	𠃍	𠃍				𠃍	𠃍	𠃍			
𠃍	𠃍	𠃍				𠃍	𠃍	𠃍			
𠃍	𠃍	𠃍				𠃍	𠃍	𠃍			
五	五	五				五	五	五			
书	书	书				书	书	书			
田	田	田				田	田	田			

竖折

竖画与横画的组合，转折处要顿笔。

𠃊	𠃊	𠃊				𠃊	𠃊	𠃊			
𠃊	𠃊	𠃊				𠃊	𠃊	𠃊			
𠃊	𠃊	𠃊				𠃊	𠃊	𠃊			
山	山	山				山	山	山			
区	区	区				区	区	区			
画	画	画				画	画	画			

(10) 妈妈说：“那条河不是很浅吗？”小马说：“牛伯伯说很浅，可松鼠说很深。”



八种基本笔画及形态变化的练习

横钩

先写一横，至右端略顿，然后向左下方轻快钩出。

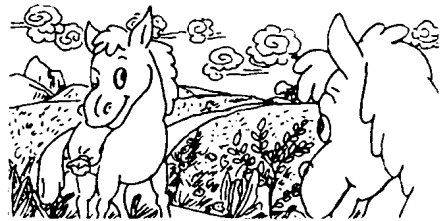
㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
买	买	买				买	买	买			
写	写	写				写	写	写			
字	字	字				字	字	字			

竖钩

先写一竖，至下部略顿，然后向左上方轻快钩出。

㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
寸	寸	寸				寸	寸	寸			
手	手	手				手	手	手			
可	可	可				可	可	可			

(11) 妈妈说：“河水是深还是浅，你去试一试就明白了。”



八种基本笔画及形态变化的练习

斜钩

起笔略顿，缓缓向右下行笔，至末端顿笔，再迅速向上方轻快钩出。

㇏	㇏	㇏				㇏	㇏	㇏			
㇏	㇏	㇏				㇏	㇏	㇏			
㇏	㇏	㇏				㇏	㇏	㇏			
代	代	代				代	代	代			
成	成	成				成	成	成			
民	民	民				民	民	民			

卧钩

从左向右下方由轻到重运笔，略带弧形，至钩的转折处稍顿，再向左上方钩出。

㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
㇇	㇇	㇇				㇇	㇇	㇇			
心	心	心				心	心	心			
必	必	必				必	必	必			
思	思	思				思	思	思			

(12) 小马跑到河边刚要过河，松鼠大叫起来：“你不要命啦！”

