

三体钢笔字技法

华清波 华立人 编著

草

行

正

上海科学技术出版社

华清波 华立人 编著

三体钢笔字技法

上海科学技术出版社

三体钢笔字技法

华清波 华立人 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 常熟市印刷八厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 5

1997 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 4 次印刷

印数 22 001 - 27 000

ISBN 7 - 5323 - 4519 - X/G·994

定价:8.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换



华清波先生近影

11A7763

前 言

在人们日常书写文字时，正、行、草三种字体是使用最广的。由于汉字字数浩繁，结构复杂，所以要写好这三种字体，并不是一件容易的事，必须下一番学习功夫，方能得心应手，掌握书写的技巧、技法。练字最好从娃娃抓起。现在对学龄儿童正确写字的教育往往未能得到重视，使他们在小学阶段不能把正字的基础打好。到了中学以后，写字的速度快了，有的想写钢笔行、草字，由于基础不扎实而力不从心。写的字潦草难识，似草非草，甚至写错别字。字写得好坏实际上反映了青少年的文化修养，所以应引起社会和家长的重视。

著名教育家叶圣陶先生在《给青少年几句话》里说：“我赞成小学生、中学生练习钢笔字。练习钢笔字一要写得正确，二要写得清楚，除了正确和清楚，还要讲究格式，讲究美观。最后还得练习写得快，在写得好的基础上练习写得快，因为快也是工作、学习和生活的需要。”先生的话语重心长，对中小學生练好钢笔字提出了切实的要求。每个小学生从初学写字时起，要学习正楷字的基本技法。因为正楷字自唐代定型后，一直为后世习字的楷模。正楷点画分明，结构方正，学好正楷字的基本笔画，等于练好了基本功，再学习行书和草字就比较容易了。

本书前半部着重介绍正楷、行书、草字三种字体的

历史和效用(附有历代著名书法家的正楷、行书、草字碑刻和墨迹十二幅),以及书写技法、字例和说明。这些简要说明,既是练好三种字体不可缺少的基本知识,又是青少年初学写字时可以吸取的经验和养料。后半部是三种字体的常用字范字,这些范字基本符合结构规范化,写法科学化的要求。只要认真临习范字,循序渐进,就能少走弯路,在较短时间内掌握正、行、草三种钢笔字体的书写技法。

本书可能会有一些不够完善的地方,敬请广大读者指正。

编者

目 录

前言

一、学习三体钢笔常用字的意义	[1]
二、钢笔的执笔和运笔方法	[2]
三、怎样写好正楷字	[4]
(一) 楷书简介	[4]
(二) 正楷字的基本笔画	[11]
(三) 基本笔画的形态变化	[14]
(四) 偏旁部首的写法	[17]
(五) 正楷字的笔顺规则	[26]
(六) 正楷字结构的八条规律	[27]
1. 横平竖直	[27]
2. 上紧下松	[28]
3. 重心平稳	[28]
4. 点画呼应	[28]
5. 偏旁容让	[28]
6. 向背分明	[29]
7. 疏密匀称	[29]
8. 配合紧凑	[29]
四、怎样写好行书	[30]
(一) 行书简介	[30]
(二) 行书的特征和笔法	[30]
五、怎样写好草字	[36]
(一) 草字应讲规范化	[40]

(二) 草字书写的五种基本技法·····	[43]
1. 减省笔画·····	[43]
2. 变化笔顺·····	[45]
3. 连接字形·····	[47]
4. 带圈连笔·····	[48]
5. 点符借代·····	[49]
(三) 草字偏旁、字头、字底的规范写法·····	[52]
1. 左旁草写规范·····	[52]
2. 右旁草写规范·····	[54]
3. 字头草写规范·····	[55]
4. 字底草写规范·····	[56]
六、3500 个常用字三体规范写法·····	[58]

一、学习三体钢笔常用字的意义

文字是人们记录语言、交流思想、传递信息的重要工具。实现语言文字的规范化、标准化,是普及文化教育、发展科学技术和提高工作效率的一项基础工程,对社会主义精神文明建设具有重要意义。

汉字字数很多,使用频率较高的字约有三四千字。1988年国家语言文字工作委员会和国家教育委员会联合公布了《现代汉语常用字表》,该表所列的3500个常用字都是使用最广泛的字。本书把这3500个常用字用正楷、行书、草书三体对照的方式写成字范。每个字按笔画排列,同一笔画的字再按横、竖、撇、点、折等五种起笔顺序依次排列,便于读者查阅临习。

为了有利于常用字的推广普及,编者编写了这本《三体钢笔字技法》,供中小学生学习用。希望广大青少年学生能按照本书介绍的各种基本技法,先练好正楷常用字,然后学习行书和草字,从而真正掌握这三种字体常用字的笔法和结构。

二、钢笔的执笔和运笔方法

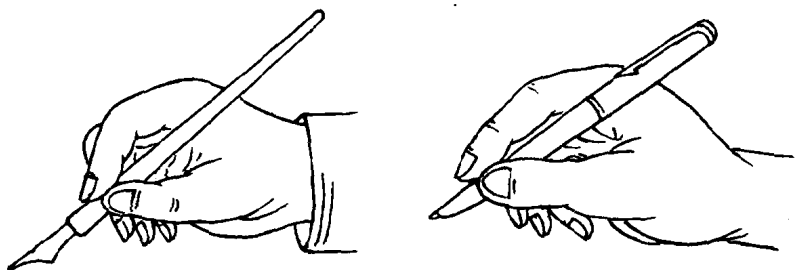
钢笔有蘸水钢笔和自来水笔两种，都可用来练字。不过蘸水钢笔的笔尖弹性较好，写出来的笔画线条可以有些粗细变化，颇有书法味道；用自来水笔写的字，笔画粗细难有变化，耐看性要稍差些。

钢笔的执笔方法较为简单。毛笔是五指执笔法，直执笔。钢笔是三指执笔法，斜执笔。钢笔执笔是用拇指和食指捏住笔杆，食指稍前，拇指略后，成“八”字形，中指（第三指）、无名指（第四指）和小指（第五指）靠拢向掌心弯曲，并以中指第一节抵住笔杆，使笔杆搁在虎口上（拇指和食指根部分叉处）。这样，直接握住和控制笔杆活动的只是一、二、三指。

指头与笔尖的距离一般以食指距笔尖二、三厘米为宜，太上或太下，都会重心不稳，不便书写。

练钢笔字的用纸，选用普通纸张即可，如白报纸、招贴纸以及道林纸等。吸水的元书纸或毛边纸等因为着墨要化，不适宜练习钢笔字。练写时须用左手按着纸，不使纸移动，才能把字写好。

练习钢笔字时还要注意写字的姿势。身体要坐正，头要端正，左手按纸，两腿自然与肩宽。眼睛与纸面的距离约30厘米。左右手臂要平放在桌面上，左手按纸，右手执笔，两臂撑开一些，保持一定距离，这样书写起来，就会灵活有力。



钢笔字的运笔和毛笔字有很大不同。用毛笔运笔时,讲究逆锋起笔,中锋行笔,回锋收笔。而用钢笔书写时不需要用这些笔法。只要直截了当地书写即可。

用钢笔书写行、草字时,要注意区分其同正楷字的不同特征。用笔要比正楷放纵率意一些,结体比正楷流畅活泼。行、草字的特点是笔画中的勾挑和点画间的牵丝较多,书写时应注意把这些勾挑和牵丝写得比其他笔画细一些,使其在运笔的变换、使转中表现出行、草字的笔意,使得笔画灵活,映带生动。同时,还要学会“笔断意连”的运笔方法。通过运笔熟练程度的提高,最终使钢笔行、草字的书写更快捷美观。

三、怎样写好正楷字

汉字是世界上最古老的文字之一，已有几千年悠久的历史。现用的汉字是从甲骨文、金文演变而来的。常见的汉字字体有楷、行、草、隶、篆等几种，其中使用最广的为楷、行、草三种字体。

（一）楷书简介

楷书也叫正书、真书。楷即法则的意思，楷书就是标准字体。楷书是由隶书演变而来。唐代以前，楷书也称隶书，后改称楷书。自唐以后，才专称为楷书。

历史上最早见到的楷书为魏钟繇的《宣示表》（见图1）等。《宣示表》朴实严密，笔势厚重，开创了由隶入楷的新貌。其笔法虽仍带有一些隶意，字形也较扁，但用笔已改方为圆，笔画遒劲有力，结构自然严密。

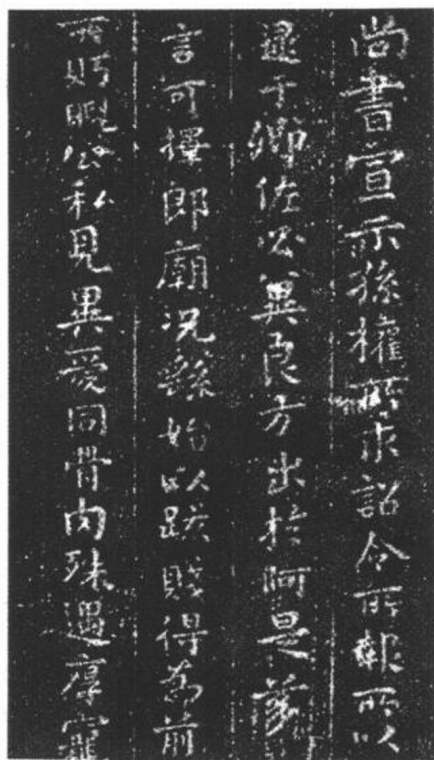
晋初的楷书以钟派书风独领风骚。之后王羲之、王献之父子崛起。上承汉魏雄奇清丽的风格，博采众长，完全去除了隶意笔法，使楷书更臻完美，为历代书家所师法。王羲之楷书，大字少见，小楷有《乐毅论》、《黄庭经》（见图2）。

到了唐代，楷书遂为盛行，一时名家辈出，蔚为大观。艺术技巧更趋成熟，风格多样。楷书学唐人，遂成风气。唐代欧阳询的欧字、颜真卿的颜字、柳公权的柳字，与元代赵孟頫的赵字，形成了驰誉书坛的楷书“四大流派”。

这四大名家的书体各具风格，特色各异。下面简要介绍一下这四种书体。

欧阳询是初唐四大家（欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷）中比较杰出的一位书法家。欧书初学王羲之、王献

图一 钟繇宣示表



之父子，更有隋人笔意。形成了刚健瘦劲、法度森严的“欧字”风格。

欧阳询的楷书有《九成宫醴泉铭》、《皇甫府君碑》、《化度寺邕禅师塔碑》（见图3）、《虞恭公碑》等。其中《醴泉铭》笔势舒展自然，学者称其为楷书的正家，为习楷书者首选范本之一。

颜真卿是唐代中期的书法大家，以善写正楷大字闻名于世。颜真卿的字“纳古法于新意之中，生新意于古法之外”。易方笔为圆笔，改瘦成肥，笔力雄浑道劲，

黄庭经

上有黄庭下有開元前有幽關後有命_門虛吸廬外出
入丹田審能行之可長存黃庭中人衣朱衣關門壯籥
盖兩扉幽關俠之高魏_々丹田之中精氣微王池清水上
生肥靈根堅志不衰中池有士服赤朱橫下三寸神所居
中外相距重開之神廬之中務脩治玄靡氣管受精符

图3 欧阳询化度寺碑

卑志忘疲仍来往林憲
山中栖託遊處後屬周
武平齊像又白瘞深山
避時削跡藏聲戢雌枕
石漱流巖之下菁茅成

图八 颜真卿自书告身帖（真迹）

勅國諸為天下之本師
導乃元良之教將以
本固必由教先非求中
賢何以審諭光祿大

图5 柳公权玄秘塔碑



外柔内刚不臃肿，结构开阔雄壮，体势苍劲老健。

颜字有《多宝塔感应碑》、《麻姑仙坛记》、《颜勤礼碑》等传世。《自书告身帖》(见图4)是颜字的代表作。

柳公权是唐末著名书法家，他早期爱写王羲之书