

王宝洛

实用 钢笔字速成法

北京少年儿童出版社

王
宝
洛

实用钢笔字速成法

北京少年儿童出版社

实用钢笔字速成法

shi yong gang bi zi su cheng fa

王宝洛

•

北京少年儿童出版社出版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

河北望都人民胶印厂印刷

•

787×1092毫米 32开本 印张 4.5

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

印数: 00001—29900

ISBN 7-5301-0294-x/G · 211

定价: 2.70元

目 录

一、正确姿势的训练	1
二、执笔与运笔法	2
三、钢笔字的基本部分	4
四、偏旁与部首的拼写	15
五、偏旁、部首与字例	40
六、实用字体练习要法	103
1. 俯仰得宜<103>	2. 左右朝揖<104>
3. 放上收下<105>	4. 收上放下<106>
5. 收左放右<107>	6. 收右放左<108>
7. 正侧错落<109>	8. 直以变横<110>
9. 横以变直<110>	10. 左高右低<111>
11. 左低右高<112>	12. 纵神贯气<113>
13. 形离神合<113>	14. 横宕取势<114>
15. 收放得宜<115>	16. 挥洒遥掷<116>
17. 潇洒俊逸<117>	18. 奔放豪迈<118>
七、行法的练习	119

一、 正确姿势的训练

要想学好写字，必须有正确的姿势，这是写字最基本的要求。不正确的姿势，对青少年尤其有害，容易造成生理上的不良后果。如：眼睛离桌子太近，不仅影响视力，还会形成驼背。我国古代有位大书法家，名字叫张驼，他就是因为长期姿势不正确，造成了严重的驼背，因此，人们将他改名为张驼。那么，到底什么样的姿势算是正确的呢？下面我们分别作介绍：

1. 头 在练习钢笔字时，没有必要将头摆得端端正正，这样会使头部的肌肉紧张，时间长了还会引起颈部疼痛。头部要自然放松，要在钢笔左侧的 33 厘米的距离。头部与桌面的距离要随写字的大小自然调整，写大字就要远一些，写小字，就要近一些。

2. 身 当头部位位置摆正确以后，身体也要随之调整，使脊背挺直，略向前倾。

3. 胸 胸部要与桌子的边沿保持一定距离，使呼吸自如流畅。注意身体不要紧贴在桌子上，否则时间长了会觉得胸部透不过气来。

4. 臂 两臂要自然地平放在桌面上，左手按纸，右手执笔，两手要配合默契。

5. 足 足要平放，既不要蹬在桌子腿上乱颤，也不要翘着“二郎腿”，那样容易感到疲劳。

二、执笔与运笔法

1. 执笔法

钢笔的执笔法要比毛笔简单得多,但也不可轻视它的重要性。根据钢笔笔尖坚硬的特点,执笔时,用三个手指(拇指、食指及中指)紧紧捏住笔杆下端,这便是人们常说的“三指执笔法”。但这还不够,无名指和小指应该自然地并拢在中指下面,笔杆上部斜倚在手掌的虎口外,这样,笔杆就会握得很牢了。

下面分几点进行讨论:

①指实 即食指、中指、无名指和小指要紧紧靠拢,这样写字便会有力度。

②掌虚 要将手掌弯曲成环形贴在桌面上,可以保证钢笔运行的平稳。

③松紧适度 这是强调执笔力度的,松了笔杆便会左右倾斜,紧了,笔杆便会僵硬地握在掌中,难以自如。

④执笔的高低 从笔尖到执笔处的距离应该保持在 3.3 厘米左右。但也可以根据情况随时调整,如果需要写大一些的字,手指与笔尖的距离就要适当加大,如果书写的字较小,那么,手指与笔尖的距离就要缩小。

另外,还应考虑笔杆与桌面保持一定的倾斜度,这样,有助于灵活运笔。

2. 运笔法

关于这个问题,有多种论述。有的讲得简单抽象,有的讲得很艰深,总使人觉得有一种神秘莫测的感觉。我们知道,钢笔与毛笔的根本区别在于一个是软笔,一个是硬笔,软笔的运

笔法固然难于掌握，而钢笔的运笔就要简单一些，钢笔的一些运用原则，有很大一部分是从毛笔的运笔中借鉴而来的，下面分别进行介绍：

①悬腕法

为了使钢笔更好地运行，写字要“悬腕”。若将手腕死死地压在桌面上，既影响手腕的活动范围，又会影响书写效果。因此，悬腕是一种最正确最理想的方法。一般初学者，总会感到手腕颤抖发酸，不能成书。这是正常现象，只要坚持下去，慢慢就会稳定下来。

②起笔与收笔

简单地说，起笔的方法不外是横画竖下，竖画横下。这种用笔方法，就是从毛笔的用笔中借鉴过来的。一切千变万化的点画，都是这样写出来的。只有这样下笔，笔画之间，才能有毛笔的味道，如果我们不遵循这种方法，写出来的笔画就会同火柴棍一样，死气沉沉，没有灵动的感觉。收笔的方法可以用“缩”、“按”、“挑”、“断”等四字法，要根据每个字的具体情况灵活运用。

③如何用力

古人对运用笔力的说法有很多描述，如：“锥画沙、印印泥”，“折钗股、屋漏痕”，“担夫争道”，“逆水行舟”……等等。这些对笔力的说法，不容易被人理解。我们认为，写字所用的力量是一种“巧力”，有时还会有一种“反弹力”，不是将笔死按在纸上狠狠地去拖、去戳的“拙力”，也不是快速地摔出去的“滑力”。应该有一种反弹的力量，它是在笔锋接触到纸面以后，通过手上巧妙的控制操纵、磨擦产生的。如果将这个问题领悟了，写字就算是入了门。

三、 钢笔字的基本部分

一画

丶

一

丨

ノ

乙

二画

ㄥ

ㄣ

ㄤ

ㄆ

ㄇ

ㄏ

ㄏ

ㄏ

ㄏ

ㄏ

ㄏ

ㄏ

ㄏ

ㄏ

ㄏ

ㄏ

ㄏ

ㄏ

月	十	リ	刀	う
又	イ	几	凡	九
ム	乃	么	三画	ゝ
フ	ム	マ	門	巾
工	土	土	寸	才
大	干	馬	己	了

且	子	子	乙	廿
尸	易	万	尢	山
巾	以	冂	才	小
彳	彳	夕	才	乞
川	冫	才	文	彡
通	斗	才	文	火

心	彳	一	户	木
才	丹	王	戈	元
韦	区	东	夊	丩
互	比	瓦	云	牙
支	日	中	冈	内
凵	水	贝	见	少

牛

牝

豕

毛

豕

欠

斤

反

仓

反

长

分

爪

氏

风

文

月

以

印

五
画

立

牙

立

米

六

正

石

龙

去

子

左

五

甘

示

世

可

来

古

以

月

四

旦

田

出

且

四

品

金

欠

禾

手

白

生

皮

名

令

乌

用

乍

尔

戌	卯	卯	兔	犬
弓	龠	羊	米	衣
六	齊	亥	交	車
勵	冏	艮	耳	玉
丑	丑	支	戌	而
堯	頁	臣	虫	此

石	岳	系	疴	竹
乡	舌	光	舟	旧
乚 通	言	辛	气	迷
更	走	辰	豕	酉
求	豆	其	寿	束
里	足	肖	满	水

免

爰

身

彖

彖

角

采

生

层

画

京

友

草

云

直

书

雨

其

鹿

所

昔

居

其

林

车

车

成

果

虽

罗

明	出	旬	能	紐
金	非	爭	九	音
安	扁	革	世	相
阮	將	昌	是	曷
貴	多	皮	家	卑
十	為	高	商	唐