

硬笔书法基础与练习

诗

青春散文诗

钢笔字帖

□ 卢 桐 书

□ 于宗信 诗



辽宁少年儿童出版社



青春散文诗钢笔字帖

QingchunSanwenshiGangBiZitie

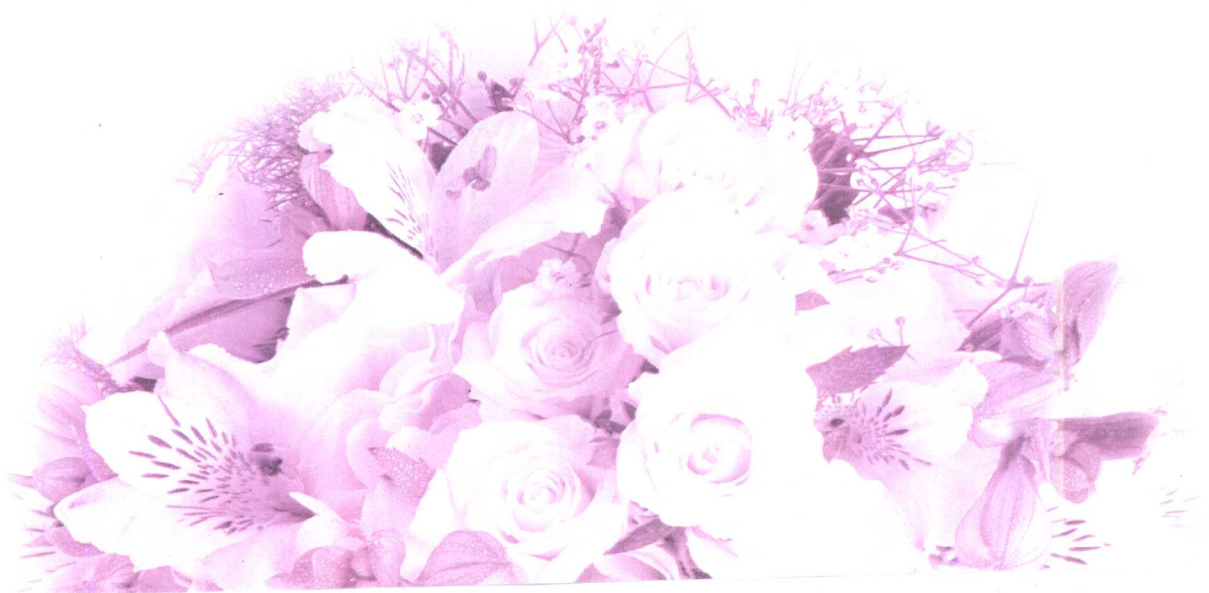
基础技法篇

基
本
技
法
篇

硬笔书法基础与练习

书 诗
卢 桐
于宗信

青春散文诗钢笔字帖



图书在版编目 (CIP) 数据

青春散文诗钢笔字帖：硬笔书法基础与练习/卢桐书；于宗信诗. —沈阳：辽宁少年儿童出版社，2000. 10

ISBN 7-5315-3031-7

I. 青… II. ①卢…②于… III. 钢笔字：汉字—法帖 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 03333 号

辽宁少年儿童出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳市第二印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米¹/32 字数：100 千字 印张：5 $\frac{1}{4}$

印数：1—5000 册

2000 年 9 月第 1 版

2000 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑：王瑞起

责任校对：王 薇

美术编辑：徐 鹤

封面设计：邹君文

版式设计：黄金娣

定价：9.00 元



卢桐简介

卢桐，祖籍河北省饶阳县，毕业于中央民族大学。现为沈阳市政协委员，辽宁大学历史系兼职教授，沈阳民族书画院院长，专业书法家。迄今已出版60余部书法专著、字帖，1994和1997年两次在辽宁电视台举办“卢桐书法系列讲座”共55讲。沈阳、辽宁电视台拍播过卢桐书法艺术专题片。

曾13次荣获全国书法大赛最高奖，荣立“文艺创作”一等功。多次参加在中国美术馆、历史博物馆、辽宁美术馆等地举办的大型书法展。其墨迹流传于日本、新加坡等20多个国家。



于宗信简介

于宗信，1945年生于哈尔滨，祖籍山东省黄县（现龙口市）。十六岁开始发表作品，现已出版诗集《祖国，您好》、《台湾诗情》、《带露的紫罗兰》、《爱的明信片》、《于宗信抒情诗近作选》，及散文集《红豆吟》、《云也淡淡，梦也淡淡》、《人生随笔》、理论集《诗艺随感录》等三十余部著作。他作词的歌曲《台湾同胞，我的骨肉兄弟》自1971年问世以来，至今仍在海内外传唱。他的许多作品被收入《中国新文艺大系》、《中国诗选》、《中国散文诗选》、《中国现代千家诗》等四百余种选本中，一百多篇作品被翻译成英、法、朝、日、蒙、俄等文字。他为中国作家协会会员、中国散文诗学会常务理事、辽宁省散文诗学会会长、辽宁省散文学会副会长、辽宁大学比较文化研究所客座教授等，现任职于《辽宁经济日报》社。

目 录

基本技法篇

钢笔楷书基本笔画规律	3
钢笔楷书基本笔画练习（一）	9
钢笔楷书基本笔画练习（二）	10
钢笔楷书基本笔画练习（三）	11
钢笔楷书基本笔画练习（四）	12
书写笔顺规则	13
钢笔楷书结构（一）	14
钢笔楷书结构（二）	15
独体字	16

楷 书 篇

藏在我心中的纯情	19
插曲	21
晴空	23
你说	25
爱的歌曲	27
宝石·诗	29
雪夜情	31
一条深情的河	33
你的心，像水晶	35

我是拾珠人	37
等你，等你	39
野性的海	41
淡淡的梦	43
死火山	46
碎片·珍珠	48
我不回避	50
路	52
路，自己的路	54
你的船，恋着小岛	56
呼唤	58
一个浅浅的思索	60
艺术的云雀	61
跋涉者的长句	63
一个爱情的故事	65

行 书 篇

心态	71
一幅小像	73
心的投影	75
诚挚，是不变色的金子	77
你的眸子里有太阳	79
心上的小雨，是爱	81
冬青，冬青	83
迷宫之语	85
寄冬梅	87
春的笑容	89

1252 05

雪夜	91
发丝·雨	93
你是绿叶	95
夜星之巢	97
金苹果	99
落雁	101
月光下	103
蓝色的云	105
你在寻找自己	107

魏 体 篇

雪原作证	111
爱的火焰	113
原野上的春雪	115
真情·相思树	117
心的变奏	119
远去的路	121
沉默的深情	123
爱	125
春思	127
泥土种植的爱	129
没有桨的小舟	131

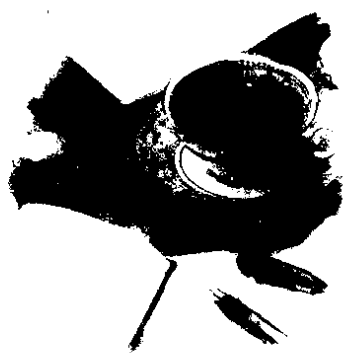
草 书 篇

插曲	135
藏在我心中的纯情	137
你说	139

你的心，像水晶.....	141
雪夜情	143
宝石·诗	145
一条深情的河	147
等你，等你	149
野性的海	151
路.....	153

隶 书 篇

泪.....	157
你的信念	159
青青的草色	161
白玫瑰	163



青春散文诗钢笔字帖

QingchunSanwenshiGangBiZitie

基础技法篇

基本技法篇

钢笔楷书基本笔画规律

卢 桐

欣赏一幅书法佳作，能给人以美的艺术享受和思考。观者之所以觉得其美，原因就在于书法作品以其独有的艺术魅力打动人心，使观者通过欣赏作品同作者的情感相交融的结果。

写好楷书不易，但并非高不可攀。好的楷书作品不但字要好，而且通篇布局和章法也必须十分讲究。正文与行款乃至铃印都应自然和谐、美观端庄、大方流畅，浑然一体。只有这样的楷书作品才富有韵味和神采。楷书贵在严谨和写“活”，字要写得有精神，组成单个字的各种不同笔画亦如是。

在日常生活、学习和工作中，常用的数千个汉字都是由形态各异的点画构成的。楷书是书法的基本功，基本笔画是写好楷书的基础。初学者必须注意基本功的训练，才能少走弯路，收事半功倍之效。

本文想通过对楷书的基本笔画书写规律加以分析，即属常识性的书写技法。

钢笔书法，重在结构。要想掌握好结构，首先应较准确地把握住字的每一个笔画的位置、角度、长短和用笔的一般规律。有些书法爱好者并不怀疑楷书是书法的基本功，基本笔画是楷书的基础，但往往急于求成，一开始学楷书就贪多求快，反而浪费了时间。也有些初学者对基本笔画的训练不屑一顾，这实在是一种错误。这一点是从某些教训中有感而发的。

下面仅就钢笔楷书的一些基本笔画的书写规律和方法，谈点个人体会，以就教于同行。

一、一般带有撇捺（指长撇与捺笔）笔画的字，应撇低而捺高。撇画落笔应由重而轻地写出长撇，捺画则应由轻而重，平锋捺出。行笔时，应有提按动作，线条则有粗细之变化。这个道理就是我们平时写横画时要写成往右上斜平，而不能写成水平是一样的。

如：木、水、合、命、卷。

在字的结构中，有些捺画重复或有意识地求得变化时，便将捺画写成长点或反捺，这一点可适当灵活掌握。反捺运用好了，有时效果更佳，并对今后书写行书大有裨益。

如：人、又、史、家、冰。

二、短撇要短而平

凡短撇多用于字的顶部，宜短而平。先要重顿笔，然后迅速而有力地向左平势撇出。笔画平而不要往左下斜，笔画斜或过直，字就不好看。

如：禾、壬、千、毛、采。

三、右斜长弯勾应勾尖朝上

如：九、乙、气、飞、风。

其中横折右弯勾之横画不宜写长，折笔之后要稍向左弯，然后再乘势转笔向右顿笔向上勾出。要注意此笔要婉转而用力，笔画线条应有轻重和粗细变化，忌生硬。其弯度不要过大，角度掌握适宜。行笔时应徐疾相间。

一字之中若有重复的变勾，应在角度和弯度上求变化，以避免让，免雷同。如繁体的飞字，“飛”。

四、一般勾画应在 45 度左右

无论左勾还是右勾，以及各种形态的勾画，其角度（勾

角)都不可过大和过小,应保持在45度左右即可。行笔时,均由轻而重,顿笔之后短促而有力地出勾。行笔速度宜快而干脆,不能“拖泥带水”。

如:氏、句、与、水、低。

五、横折竖勾、横折之笔角度不宜小

凡横折竖勾的笔画,要根据勾画内包含的部分笔画多少而适当调整其角度。笔画多的,勾的角度和横折之角度应适当大些,笔画少的,角度适当小些。

如:勾、旬、甸、葡、萄。

凡横折笔画,其角度可写成90度。横画不宜长,转折处应顿笔后转折向下垂直行笔,速度应缓和用力稍重,竖画部分要挺直有力,然后顿笔收锋。此笔通常是一字之中的主笔。

如:囚、因、国、困、园。

其中左边一竖,一般应略短于右边的折笔之后的竖画。

六、反捺的运用

汉字中,有一些字带有重复的捺画,如果我们千篇一律地都写成捺画,未免雷同,历来为书家所忌。将其中的一捺写成反捺,结构就显得生动灵活,避免了重复和雷同,结构上就耐看。写得好,雅而不俗。

如:食、余、炎、森、淼。

相同的笔画,还要调整行笔的角度以避免平行。

善于使用反捺,这在书写作品中显得十分重要。相同的字,尤其一行中或临近的字,均可求变化,有捺画的字,以反捺加以区别,十分方便。

反捺的书写方法很简单,落笔稍轻,然后向右下行笔,如同写点,由轻到重,顿笔后向左上收锋。反捺应角度合适,稍向右斜即可。

七、横画多的字应均匀、变化

在汉字中，有许多笔画繁复的字，其中横画居多，应怎样安排好呢？首先应以其中一画写得最长，其余的横画须缩短。短横中应有适度变化，如调整角度（斜度），以避免其呆板。长短有参差变化，以防僵硬雷同。

如：盖、真、博、曹、事。

繁体字如：書、盡、廬、豐。

长横在字中起平稳重心作用，行笔时要平而稳，稍带斜势。

八、笔画角度复杂的字应力求变化

这类字的笔画角度较刁，不易掌握。初学者要多看，先描摹，后临习，熟能生巧。

如：母、毋、海、侮、悔。

“母”字之第一笔撇折要与第二笔的横折钩配合得当，其横笔（长横）与第一笔折勿平行。中间两点应变化和呼应。整个字的结构，可上窄下宽，也可上宽下窄。通常写成上窄下宽者居多。拦腰长横应斜平，在斜度上还应区别于下面折画，应避免平行。

如此看来，这类字笔画虽不复杂，但其结构之中的笔画关系却较复杂。不反复练习，认真研究，将是较难掌握。

九、带宝盖头的字，宝盖头亦大以覆盖其下

如：宫、宝、突、密、家。

宝盖头亦大，但也不宜过大。宝盖头也有应写小的，但这种字极少，如：“安”字，其笔画应舒展，长横画应写在宝盖头下面，并长出宝盖头。

宝盖头上面一点应写成直点或斜点。第二笔的左点也可写成直点，行笔应由轻到重，收笔要向左上顿笔收锋。不能由重

到轻，头重脚轻，否则点的下部会给人以轻飘不实之感。如：“乚”。其横钩应向右上取势，平则失势。

宝盖下面的部分，笔画不必太受拘束，有些笔画如撇、捺应舒展，可伸出宝盖之外。

十、“点”画多的字，“点”应呼应顾盼生姿

如：必、洮、涵、沁、蜜。

汉字中带点的很多，一字之中有好几个点。相关连的点之间一定要顾盼和呼应。点有各种不同形态，运用得好，可使字显得生动活泼、摇曳生姿。笔画繁复的字，点画多应善于穿插，安排妥当。

如：懿、憂、黻、颿、鬱。

点画书写要讲提按，落笔由轻到重，行笔稍快，收笔时要顿笔收锋，力求生动。上一点的收笔应对应下一点的起笔，即点画之间的呼应关系。

楷书的点画加以变化，改变形态，可使字显得有韵味。如欧体的三点水旁“氵”，中间一点成直点。

如：池、沁、泳、浸、深。

十一、平捺和“走之”的写法

钢笔楷书中，平捺和“走之”书写较难。

如：之、达、远、道、逼。

平捺的写法是落笔略顿，从左向右徐缓行笔，由轻而重地写出由细变粗又变细的细条，平笔出锋。

“走之”的写法是落笔先写一斜点，点收笔时应向左出钩，对应下一笔的横折之起笔“乚”。横折应上窄下宽，向右下倾斜些“ㄣ”，以使整体结构笔画紧凑而和谐。横折紧连平捺，可以逆锋入笔“ㄣ”（毛笔称之为藏锋）。也可直锋入笔“一”，轻按笔后由轻而重向右下行笔。整个捺画应笔势起伏