

寻找规律

红 生 深 中学生钢笔字

写法指导

ZHONGXUESHENG

GANGBIZI

XIEFAZHIDAO



钱沛云 著

上海书店出版社

中学生钢笔字写法指导

钱沛云



上海书店出版社出版

图书在版编目(CIP)数据

中学生钢笔字写法指导 / 钱沛云编著. —上海: 上海书店出版社, 2000. 7
ISBN 7-80622-700-8

I. 中... II. 钱... III. 汉字-钢笔字-书法-中学-教学参考资料 IV. G634.955.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2000)第24774号

责任编辑 陈其瑞

技术编辑 毛志明

封面设计 程 钢

中学生钢笔字写法指导

钱沛云 著

世纪出版集团 出版发行
上海书店出版社
(上海福州路424号 邮编200001)
新华书店上海发行所经销
上海展望印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/16 印张11.25
2000年7月第1版 2000年7月第1次印刷
印数 0001-6000

ISBN 7-80622-700-8/J·237

定价: 20.00元

“恋字记”

——我的中学时代（代序）

踏上讲台传授知识，不觉已三十多个春秋了，在黑板上书写，这已成为我生活的一个组成部分，我对它怀有不同寻常的感情。回想起来，我的学字、迷字、恋字，都是从中学时代开始的……

十三岁那年，有一天放学打扫教室后去倒垃圾，视线骤然被楼梯边一张纸片上的毛笔字拉住，我蹲下拨拉抚平纸片看得入神：这么工整、秀美，谁写的，我猜忖着，并轻轻地撕下了其中一个“原”字，偷偷塞进口袋，课间、回家路上掏出看看，用手指比划着，不久，这字很快就写得熟练了。

掌握了“原”字的结构写法，我开始留心寻找它的书写者。有一次，经过总务处，见到一位五十岁左右的职员正伏案书写，我好奇地踱到他身边，字体很眼熟，“哦，那‘原’字肯定是他写的了！”为了证实这一点，我把随身带的“原”字纸片掏出来，怯生生地递到全神贯注的职员面前。“老师，这字是您写的吗？”“噢，哪来的？”他看了一眼，点点头，又反问道。“唔……”我没照实说出，脸已涨得通红，像偷了一件什么东西被人当场揪住一样，赶紧退出。但我心里很高兴，因为我心目中崇拜的对象毕竟找到了。以后，每当放学，有时甚至是课间十分钟，我都要到总务处窗口踮脚张望一下，只要他挥毫，就趴在窗口，用羡慕的目光紧紧注视着，心中似也有一枝笔，跟着“描摹”起来……

初中最后一年，来了位新的语文老师，他颇长，显得很干练，三十岁模样。第一堂课，他在黑板上流利地写了自己的姓名，那三个粉笔字结体宽博、笔力遒劲，顿时吸引了我。我和邻座几位爱字的同学不约而同地交换了眼色，那是在赞叹：嗨，写得多好！他，就是教我们的老师呀！于是，在我们眼里，这几个字仿佛为老师增添了一种美感。

从此，我很少趴窗口了，而是把目光对准了黑板。看得多了，每每提笔，黑板上日日相见的“字”就会蹦蹦跳跳地来到我的面前。有时，兴致来了，便在自己的作文后，模仿老师的笔迹写上一段话。当我成为他的同行后，老师饶有兴味地告诉我，有一次批改作文，见到前一篇文章后几行字，粗一看，以为是他自己写的，等改完后静心一想，似乎不曾记得写过，再一辨认，才从语句的措词上找到了蛛丝马迹。少时的专心摹拟，竟把老师也弄糊涂了。

“兴趣是最好的老师”，有了兴趣就时会留意周围更多的“老师”。记得那时，我一上街，仿佛整条街都是黑板，巨大的店号、橱窗的广告、学校的校牌都是我观摩的对象、“无声”的老师。我常常会长久地呆在一家店门口，吸引我的并不是琳琅满目的商品，而是那几行隽秀洒脱的说明文字，对于我，那才是最富于魅力的。

高一那年，全校举办钢笔字比赛，我获得了第一名，我喜滋滋地捧回了奖状，高兴得大半夜都没睡安稳。不久，我担任了校黑板报抄写员，这是个很好的实习机会，又能为大家服务，我极乐意——尽管常常要抄到天黑回家。

中学时代的专注摹习，打下了良好的基础，之后，经海上著名书法家任政先生、著名教学专家于漪老师长期精心的指点，书法技能和传授艺术有了明显的长进。

自从站到了讲台上，我常常从学生工整而稚嫩的摹拟笔画里，从那一双双渴求的眼神中看到了自己当年的影子。我明白自己每写一字，就有几十双眼睛盯着它，把它作为“楷模”在暗暗学习。这一切策励我杜绝草率，笔笔不苟；策励我至今仍保持着少年时的一股迷劲。诚然，这已不仅仅是单纯的兴趣爱好了，而是注入了一种神圣的事业责任心。

朱熹诗云：“少年易老学难成，一寸光阴不可轻”。我把中学时代这段经历写出来奉献给广大青少年朋友，希望加倍珍惜生命中这个美好的黄金季节；经过扎实、有效的基础训练，把汉字写得规范、美观、流畅，努力提高自身的文化素养。

钱沛云 一九九九年金秋于上海鹤斋



钱沛云，现为全国写字教学研究中心副会长、书法家。少年时代迷上钢笔书法，后在教学岗位上苦苦探索，独创“钢笔书写四步练习法”，走出了一条大面积提高学生书写能力之路。曾获上海市优秀园丁奖，一九九六年被上海市人民政府授予书法“特级教师”荣誉称号。

钱沛云的钢笔正楷秀稳端庄，基本功扎实；行楷俊逸挺拔，流畅自如，深受广大青少年的钟爱。

目 录

“恋字记”	
——我的中学时代 (代序)·····	1
第一章 钢笔正楷写法的基本特点·····	1
第一节 遒劲有力 爽利明快	
——书写节奏的运用·····	1
第二节 灵动活泼 富有生气	
——笔画巧妙的搭配·····	3
附录一·····	8
1. 钢笔的由来、选择和保养·····	8
2. 钢笔正确执法和书写姿势·····	8
第二章 钢笔正楷四步练习法·····	10
第一节 零件精美 组合和谐	
——第一步：笔画字形结合法·····	10
第二节 登山前的“适应性训练”	
——第二步：偏旁部首渐进法·····	21
第三节 细察特征 突出个性	
——第三步：名句练习深入法·····	26
第四节 探索一把书写上的“万能钥匙”	
——第四步：寻找规律应用法·····	37
附录二·····	52
1. 组合笔画写法特点和组合·····	52
2. 正楷书写的笔顺规则·····	55
3. 正楷中容易写错笔顺的十五字例·····	59
4. 正楷中容易写错笔画的三十字例·····	63
5. 正楷常用难写字组词延伸练习·····	67
6. 正楷常用独体字、合体字练习·····	72
第三章 平稳与精美	
——如何测评书写的优劣·····	77
第四章 钢笔行楷写法入门七要诀·····	80

第一节	要诀之一: 钩挑意识要增强·····	80
第二节	要诀之二: 破方为圆常应用·····	81
第三节	要诀之三: 笔画减省不可忘·····	83
第四节	要诀之四: 捺笔收缩把握好·····	85
第五节	要诀之五: 覆笔方法应明了·····	86
第六节	要诀之六: 局部、整体作简化·····	87
第七节	要诀之七: 线条、书空多练习·····	90
附录三	·····	91
	行楷写法入门练习·····	91
第五章	钢笔行楷三步练习法·····	97
第一节	明确单字动态的源头	
	——第一步: 基本点画训练法·····	97
第二节	控制单字流动的节奏步伐	
	——第二步: 快慢交替分解法·····	101
第三节	把握整体动态的内在气势	
	——第三步: 横写贯气、收放法·····	108
附录四	·····	113
	1. 横写内在贯气法词语、名句练习·····	113
	2. 行楷常用难写字组词延伸练习·····	115
附录五	·····	125
	临写范例(选自中学语文课本)·····	125
	1. 正楷(唐诗名篇)·····	125
	2. 行楷(唐宋词名篇)·····	129
	3. 行楷(古文经典)·····	137
	4. 行楷(春青赠言)·····	151
作品欣赏	·····	161

第一章 钢笔正楷写法的基本特点

第一节 遒劲有力 爽利明快

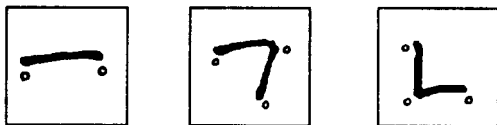
——书写节奏的运用

在悠扬的古乐声中，“唐诗宋词音乐朗诵会”拉开了大幕，演员以自己富有激情的语言艺术深深地磁吸住了观众，他们时而高亢激越，时而低吟浅唱，把古诗词中优美典雅的意境幻化成一幅幅图画，观众沉浸其中，深深地陶醉了。演员这种高亢与低吟的时时互为交替，突现出一种打动人心的语言节奏。这种时起时伏，时高时低的“节奏”现象，在我们日常生活中也比皆是。钢笔书写也是如此。我们的笔尖下，也需要有这种节奏意识，那就是在书写每一笔时，都要恰当地掌握好慢与快互为交替的内在细微变化，在笔尖运行过程中，只有当我们注意到用力该强则强，当弱则弱，速度快慢得当，而不是平均使力，才能使笔下的字蕴含遒劲之力。

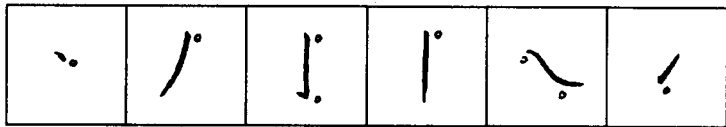
一、力度来自正确运用节奏

在汉字的八个基本笔画中，除了“点”之外，其它七个都要有一个笔尖“轻按”的动作。“轻按”是笔尖稍加用力的动作，它如同朗诵会上高亢激越的重音，具有强烈的震荡力。

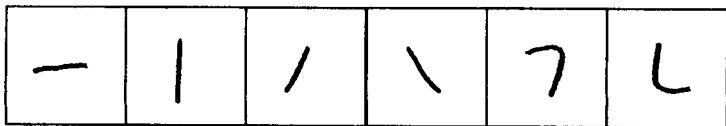
在书写过程中，“轻按”的反复出现，是钢笔书写用笔的最显著特征之一。下列是“横”和“折”的轻按(用圆圈表示)分别为两处和三处。



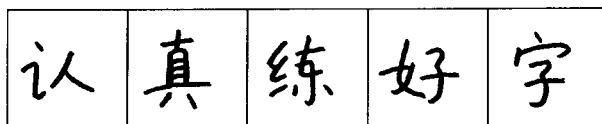
其它六个基本笔画的轻按分别如下：



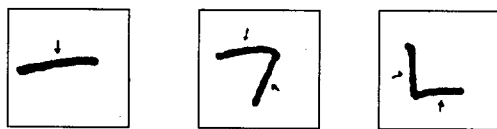
如果缺少这适度的轻按，即用一种匀速之力贯穿整个书写过程，那么横、竖线条就会像木棍那样平板，转折的线条如同铁丝弯曲而乏力。显然，这样写法既慢又缺少力度，请看下列这行字。



这行字的主要毛病是：组合的基本笔画都缺乏起伏的变化，横、竖、撇、捺成了一样粗细的“木棍”，而横折、竖折则成了“弯曲的铁丝”。



钢笔书写字度的产生，除了“轻按”之外，还来自在纸上运行的快捷方式。这种行笔方式是“提滑”，即笔尖在按之后的一个快速滑行，这是由于笔尖是硬性的缘故。如果运行慢了，就会有一种拖沓、迟钝之感，这如同骑自行车轻快地行驶在马路上，留在地上的车辙是挺劲的平直线条，所以，只有用爽利明快的行笔才能充分展示出硬笔尖的强烈个性，下列笔画中有↓的表示“提滑”的行笔方式：



这种行笔方式和毛笔写法有明显区别。唐代书法家曾提出过行笔用“屋漏痕”的写法，它好比我们平时抹桌子，手揪抹布作幅度很小的上下移动而向右推进，或作小幅度的左右移动而向下移，用这种振幅式写出来的字容易“入木三分”、“力透纸背”。如果像擦窗子那样一划而过，就会轻飘浮滑，这是写毛笔最犯忌的。通常所讲的“扫帚笔”也指如此。然而钢笔书写却要“反其道而行笔”，它需要笔尖贴住纸而作快速滑行动作，“爽利明快”的“个性”也只有在这种快速滑行中能得到充分地体现。

钢笔的“提滑”从总体上来就是快捷的，但是一画之中含微弧之处相对来讲要慢些，这如同开车时遇转弯之处必须减速一样，否则很难控制住。以“大”为例作分析：

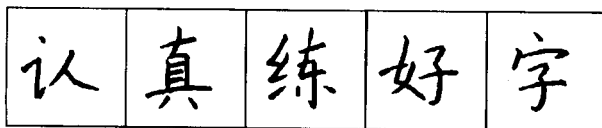


1. 横画直捷向右上，两头轻按(用·表示)，中间提滑(用↓表示)，整笔快行。
2. 竖画轻按后快行，至2/3圆弧处减速(用△表示)后快出锋。
3. 横、撇相交处写捺。起笔轻按力度应弱，行至弧状转折处减速后，快出锋。

所以，把握好含微弧笔画之中“提滑”和“减速”的交替性，是对书写节奏一种更深层次的理解与运用。

“轻按”与“提滑”似乐谱中的强、弱音量变化，它带来了刚健之力，而提滑中的“减速”则如同一个极为短暂的休止符号，它输入了一种轻柔之声，这种慢与快、快与慢的反复交替运用，使字产生了“刚柔相济”的表达效果。

用“轻按”与“提滑”，及“提滑中的减速”这交替方式书写下列五字，字的精神面貌会迥然不同。



二、如何培养书写的节奏意识

一种良好的书写习惯的养成，非一朝一夕之功，为了培养书写的节奏意识，在具体实践中，可以分两步进行。

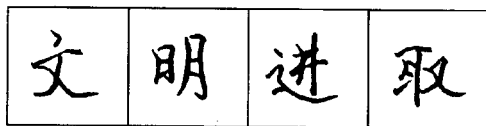
1. “外书空”方式。这种方式俗称是“打手势”。即在笔画中的“轻按”处标上数字，放大写在纸上或是黑板上，伸出食指，照字形上的图示，边比划(书空)，嘴里边轻声地数：“1、2、3……”，如此反复多遍，在循环往复的手指空划动作中，逐步培养起节奏感。开始，可先从八个基本笔画起步，让最简单的节奏起伏烂熟于心后，再慢慢将其逐步渗透到字形中去。对于初学者来说，因一时不能领会书写的起伏过程，“外书空”是必须经过的初级阶段。

试以下列“文明进取”四字用“外书空”方式显示字形的起伏变化。



2. “内书空”方式。这种方式是凝视点画或字的整体形态，内心似装有一支笔，作认真地摹拟。古人说，字的一半是看会的，其实，这个“看”，绝不是一般地扫过几眼，更非漫不经心地浏览一阵，而是用心去默默地揣摩字中笔画的疾徐往来，也是人们常讲的“玩味”、“品鉴”。我们在阅读时，对于文中的妙语佳句也不经常回味诵读再三吗？同样，对于优秀硬笔书写作品也需要用身心去领悟，慢慢“咀嚼”，细品它个中的奥妙所在，才能使我们从“手写”升华到“心写”，再从“心写”去指挥“手写”。

钢笔书写没有“轻按”，会使笔画如同木棍，但是，按得过重又会显得僵硬、做作，失去实用价值。有些学生幼时曾练习过一段时间的毛笔，把毛笔书写时的重按下顿搬到钢笔书写上，就会出现上述弊病。以下四字书写时留有较多的软笔痕迹，即“按”得过重，看上去就不舒服。



当你学习了本节之后，你就会明白硬笔尖的特性，用“轻按”、“提滑”的书写方式去写正楷了。

第二节 灵动活泼 富有生气

——笔画巧妙的搭配

见过小孩搭积木的情景吗？他们常常是不看图纸，块块相叠，拼拼凑凑地组装成形，稍一不慎，“哗”地塌倒。见过庙宇中的泥塑菩萨吗？尽管个个整天张口大笑，细视之后却感到他们毫无活力。钢笔书写独特之处是，它既有很强的实用性，又是一门赏心悦目的艺术。所以，它不能像小孩搭积木那样拼凑型的结合，又不能永远是一个无生气的呆板神态。硬笔

尖下的方块字形，是我们内心审美情趣的自然流露，它需要的是用巧妙的搭配方式，把笔画组成一个个灵动活泼的生命体。所以，把钢笔字写得既快捷又美观，始终是我们广大青少年朋友的追求的目标。

笔者在长期的教学实践中，总结出五种笔画巧妙的搭配方法，揭示了字体产生活泼姿态的奥妙。

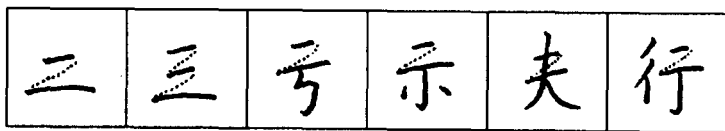
一、藕断丝连法

把两个笔画看成是一段折断的藕，折断的藕由一根无形的细丝连着，书写时笔尖紧贴纸面游动，把不相连的笔画连接成为一个和谐的统一体。

“藕断丝连法”主要表现在以下八个方面：

1. 横与横之间的丝连

笔尖在上横末端稍作停顿后，即向左下带出一股气流，与第二笔起笔相接。

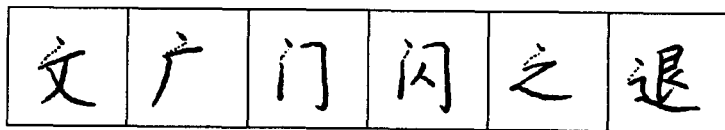


2. 点与点之间的丝连

这是最常见的连接方法。上点可略带些露峰，由此产生一种与下点相接的动势感，仿佛一股气流直泻而下或横逸奔出。

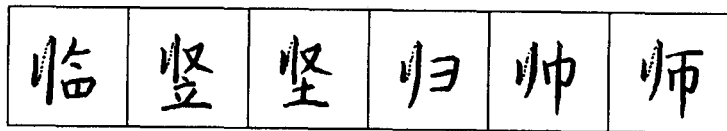


3. 点与横、点与竖、点与横撇的丝连



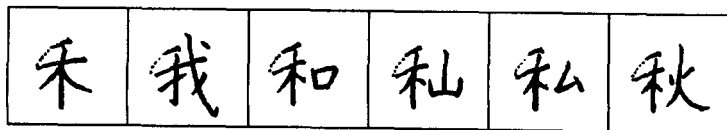
4. 竖与竖、竖与撇的丝连

气流自左竖的末端向上拉出无形牵丝，与右竖或左撇相衔接。



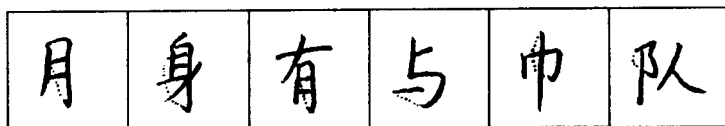
5. 撇与横的丝连

向左撇出后，气流自锋尖顺势带出与下横丝连。



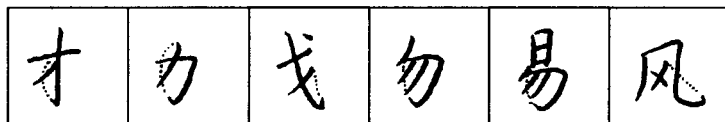
6. 钩与横、钩与竖的丝连

钩出的锋尖拉出牵丝，分别与横、竖的起笔相衔接。



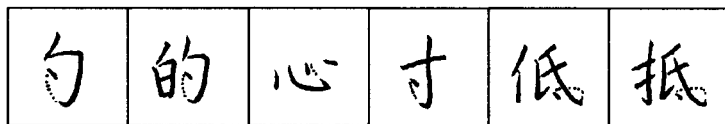
7. 钩与撇的丝连

钩出的锋尖拉出牵丝，与撇起笔相衔接。



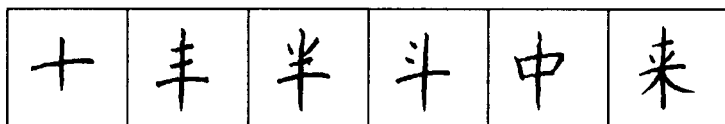
8. 钩与点的丝连

钩出的锋尖拉出牵丝与点相衔接。



二、单腿腾跃法

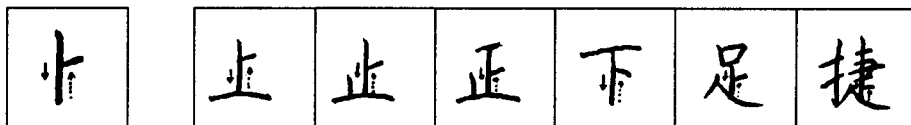
这是指横与竖交叉时一种特定的组合法。当写完横笔后，笔尖向左带出一个小弧度，迅疾逆上再按笔下行，颇像一个跳高运动员跨越竹竿时的起跳动作。所以用“单腿腾跃”作比喻十分形象。



三、返回逆入法

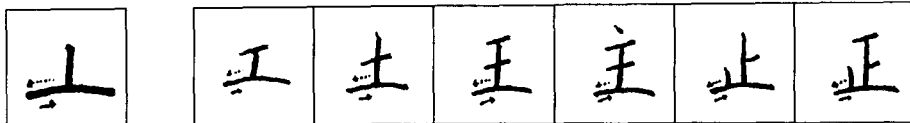
这是指横与竖相衔接时一种特定的组合法。为了充分显示出硬笔尖书写刚劲爽利的特性，横、竖衔接都是在快速运行中完成，动作干净利落。

以下六字竖与横（其中“下”为竖与点的衔接）的衔接用的是“向下压弹簧”法，即沿原路返回，称作“实式返回”。



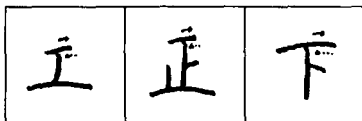
以下六字中竖与横的衔接用的是“逆入法”，即笔尖先向左，再向右运行，这种“逆入

法”称“虚式返回”。

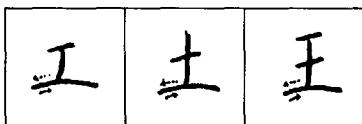


无论是实式还是虚式，返回速度都要力求快捷，为了使之形象化，我们用“推压弹簧”作比喻，下面是右推、左推、下压、上压弹簧的四种方式：

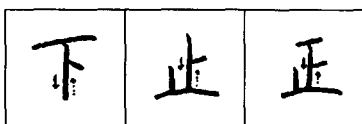
1. 右推弹簧迅速反弹写竖，也称“实式返回”。



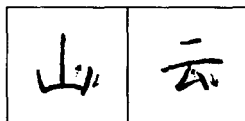
2. 左推弹簧迅速反弹写长横，也称“虚式返回”。



3. 下压弹簧迅速反弹写短横，也称“实式返回”。



4. 上压弹簧迅速反弹写竖或点，也称“虚式返回”。



四、回环呼应法

这是笔画之间的一种照应方式。一呼一应是书写中广泛应用的一种技巧，它通过大、小回环动作，把撇与捺和谐地组合在一起。

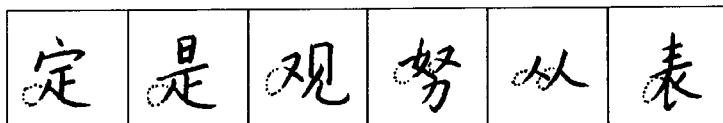
1. 大回环：

回环动作幅度较大，撇出气势开张，捺下自然流畅。

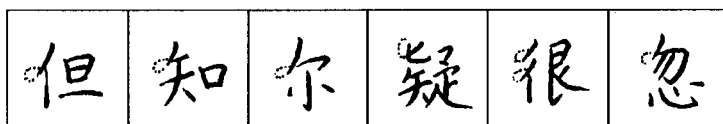


2. 小回环:

一种是明显的，但回环幅度相对较小。

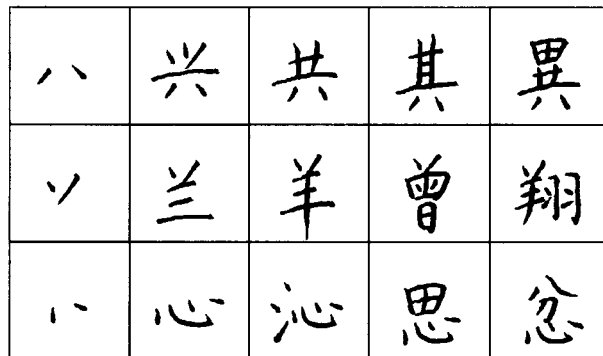


另一种是隐蔽的，由于幅度很小，容易疏忽，但必须在书写动作意识上表现出来。



五、顾盼生姿法

这种呼应多出现在点与点之间，把看似不相关的两点，通过“会心”的“眼神”交流，取得一种巧妙的内在照应，字体更显活泼生动。



要写好硬笔字，就要熟练运用以上五种笔画方式，这样才能使端庄规范的硬笔楷书充满动感，产生优美的视觉效果。

附录一

1. 钢笔的由来、选择和保养

钢笔相传是1809年美国沃特曼发明的。由于携带方便，书写流畅，很快就成为世界上的主要书写工具。

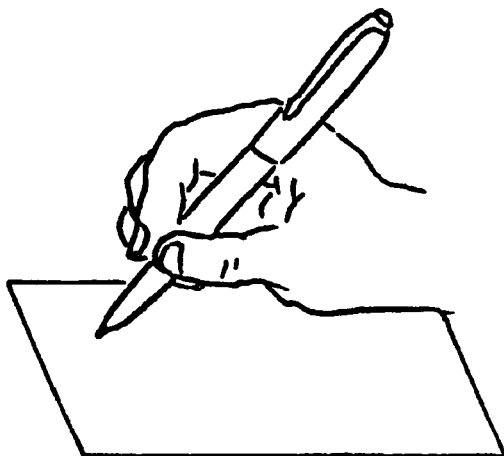
沃特曼当时在美国一家保险公司供职。一天，沃特曼与一位巨商谈成了笔大生意，心情十分激动，因为他战胜了好几家保险公司同行的竞争，由于过度的激动，沃特曼在签契约时，微微发抖的手使鹅管笔的墨水滴坏了契约。当他怀着十分懊恼的心情再去拿一份契约时，另一家保险公司的雇员乘虚而入，抢走了这笔生意。此后，沃特曼发誓要制造一种能控制墨水不随意流出来的笔，以取代这种使他吃亏不少的鹅管笔。后来，他终于从物体的毛细现象里获得启示，发明了钢笔。

现在我们常见的钢笔种类有金笔、依金笔、普通笔；近年来市场上出现的一种水笔，结构与圆珠笔相同，但它尖端的小圆珠滚动带出的不是油墨，而是黑墨水。不论那一类笔，都以出水流畅、线条匀润、书写爽滑为佳。所以，要选择一种称心的钢笔，可以写阿拉伯数字“8”作检验。顺写、逆写连续多遍。因为“8”字上下有两个圆环，如笔尖不圆润、出水不均匀，往往在转角处表现出一种拉破纸的“涩”感。

平时要对钢笔注意保养，要养成写完字后套好笔套的习惯，这样可以防止笔尖墨水蒸发干枯，也可以防止万一钢笔从桌上滚下损坏笔尖。另外，一支钢笔要使用固定的颜色和牌子的墨水，不要随意更换，否则会发生化学反应，产生沉淀。即使要换别的墨水，也一定要将原有的积墨洗净，再吸取另一种。需要提醒的是，有些少年朋友喜欢在坚滑的玻璃上、硬质的课桌、墙壁上去写，这样会直接损坏笔尖，减少钢笔使用寿命，应改掉这个坏习惯。

钢笔书写下笔不要太重，有人喜欢用力揪着写，这样过不了多久就使笔尖变形。书写时纸下要垫薄本子，以便于发挥笔尖的弹性，再是笔肚内吸满墨水后，先要挤去一、二滴，否则写着写着会漏水。

2. 钢笔正确执法和书写姿势



正确执笔方法：

(1) 用三指执笔。位置是拇指在笔杆左方，食指居中，中指第一节垫于笔杆之后，三指紧执；无名指和小指依次向中指靠拢。

(2) 三指执笔处应在笔尖上方 2 厘米左右。

(3) 手指向掌心微弯成拳状，掌心空虚，指端执笔可伸展自如。

(4) 笔杆与纸面成 45° 左右的角，紧靠虎口上方边缘处。

正确书写姿势：

(1) 头正：头要端正，不要歪斜甚至伏在手臂上，眼睛离笔尖 30 厘米左右。

(2) 身直：上身正直，稍向前倾，不要俯向桌面。

(3) 臂开：双臂要撑开些，保持一定距离。

(4) 足安：双足放平，脚踏实地。