

敢 固 故 顾 雇

鼓 固 故 顾 雇

乖 拐 怪 关 双

乖 拐 怪 关 双

惯 灌 罐 光 广

惯 灌 罐 光 广

瑰 轨 诡 鬼 柜

瑰 轨 诡 鬼 柜

# 写好钢笔楷书

# 3500 规范字

刘景向 编写



上海科学技术文献出版社

# 前 言

钢笔楷书是社会通行的硬笔书法中最过硬的基本书体。在社会生活中,人际交往需要以文字书写交流时,能用一手端庄稳重、法度严谨、字体规范、字形优美的钢笔楷书作出应对,无论在哪一个领域,在任何一个层面,都会受到人们的欢迎,使得交流顺畅,不会误事。写好了钢笔楷书,也为进一步学习钢笔行书等各种硬笔书体打下了坚实的基础。

硬笔书法脱胎于毛笔书法,钢笔楷书是毛笔楷书的延续。限于钢笔的笔性——硬而细,钢笔楷书的字形只相当于毛笔的小楷字,其笔画的形态变化也比毛笔楷书少而简省。但在学习环节上,两者是一样的,都必须学习笔法(笔画的正确写法)、结体(字体中各种笔画和各个组成部分的占位、呼应等布排方法)。

古人留给我们的碑、帖,没有用钢笔、圆珠笔等硬笔书写的。如果初具临摹经验,有一定的模仿和领悟能力者,可以用钢笔直接临摹古帖。至于各种钢笔楷书、行书字帖,都是今人书写后印制的,其内容和书写笔路都各有千秋,但大多只是提供了书写的字体字形以供临摹。在这一方面,其作用与古碑帖没有多大区别。为了提高临摹学习的效能,起到事半功倍的作用,本帖的编排作了三点改进:

1. 安排了一些最基本的笔法和结体方面的技法讲解,编写的原则是浓缩精炼,简洁扼要,例字示范,突出要领。成人自学,可以阅读简要的文字解释,结合例字的描临实践而体会掌握;少儿学习,教师或家长可作指导,使孩子们能够掌握书写要领和窍门,凸显临习效果,培养浓厚学习兴趣。

2. 本帖是结合习字作业顺序安排的,在笔法和结构法讲练的基础上,开始 3500 个常用字描临练习,有较广泛的练习内容和实用的价值。描红和临写两种学习方法齐头并进,强化学习效果。

3. 对于字帖的全部学习内容,比较均衡地安排为 92 页,每天认真描临一页,按每周练 5 天计算,在一个学期(19 周)之内,可完成全部练习。便于学习者掌握进度;作为教材,便于教师指导教学。

以上三个特点,使本帖既是字帖,又是教材和练习本。学习者如果能认真、坚持临习,经过一个学期,和临习前的书写情况对比,可以看出一定的效果,有的还非常明显,学习兴趣因而大增。这是笔者多年教学实践的体会。

左斜点：轻落笔，转左下，再转右下，然后略作回笔动作收齐点腹。点腹向右下。

、      、      小      小      小

右斜点：轻落笔，转右下，再转左下，然后略作回笔动作收齐点腹。点腹向左下。

、      、      头      头      头

垂点：点势较垂直，运笔方法和左斜点同。点腹向左。

、      、      宁      宁      宁

长点：写法和右斜点基本相同，只是将转右下的行笔过程延长。点腹向左下。

、      、      卜      卜      卜

挑点：落笔即轻按，随即向右上挑出短尖锋。

、      、      求      求      求

撇点：落笔即按，稍提笔，随即向左下撇出短尖锋。

、      、      火      火      火

长横：落笔就按，稍提笔后向右行，到所需长度时轻按并略作回笔动作。笔势平。

一      一      可      可      可

短横：运笔方法和长横相同，仅是缩短向右引笔过程。

一      一      三      三      三

**垂露**：落笔就按，稍提笔后向下行笔，到所需长度时略向左外，然后回锋收出圆锥。

丨    丨    木    木    木

**悬针**：落笔就按，稍提笔后向下行笔，到全长的三分之二时，逐渐匀速提笔收出尖锋。

丨    丨    中    中    中

**短平撇**：在右方落笔就按，稍提笔后向左方平行撇出。撇势短平。

一    一    千    千    千

**短竖撇**：落笔就按，向下略带弧度行笔，到恰当长度时向左下斜弯撇出。

丿    丿    成    成    成

**直竖撇**：落笔就按，稍提笔后向下引笔，到全长三分之二后逐渐向左下缓缓撇出。

丿    丿    月    月    月

**弯竖撇**：落笔就按，稍提笔向下行笔到全长之半时，逐渐大弯转向左方撇出。

丿    丿    丈    丈    丈

**短斜撇**：落笔就按，稍提笔后即向左下方向撇出。撇身很短。

丿    丿    夕    夕    夕

**长斜撇**：运笔方法和短斜撇基本相同，只是撇身加长而已。

丿    丿    为    为    为

**斜 捺：**落笔后逐渐加大笔力向右下行笔，到合适长度时向右逐渐减力出锋。

㇏      ㇏      人      人      人

**平斜捺：**落笔后逐渐加大笔力向右下以平缓之势行笔，到合适长度时微向右上减力出锋。

㇏      ㇏      足      足      足

**平 捺：**落笔就按，稍提笔，向右略行一段就转向右下平缓下降，到合适长度时向右上出锋。

㇏      ㇏      这      这      这

**长竖钩：**落笔就按，稍提笔后向下垂直行笔，到所需长度时，经按、回笔翘出钩锋。

丨      丨      才      才      才

**横 钩：**落笔就按，稍提笔后向右平横行笔，到所需长度时，经提、按、回笔后出锋。

一      一      买      买      买

**卧 钩：**轻落笔，向下偏右行笔，缓转右平行行笔，边行边加力，到所需长度时向左上出锋。

㇏      ㇏      心      心      心

**斜 钩：**落笔就按，稍提笔后以弧曲势向右下斜弯行笔，到所需长度时向上或右上出锋。

㇏      ㇏      式      式      式

**平背钩：**落笔后逐渐加力向右下再转向下行笔，到所需长度时，略向左下再回笔，向左出锋。

丿      丿      了      了      了

斜挑：落笔就按，略顿笔，随即向右上方挑出尖锋。

一 一 打 打 打

长平挑：落笔就按，略顿笔，随即向右平向挑出较长尖锋。

一 一 虫 虫 虫

横折竖：落笔按，稍提笔右行，到适当长度向右上略提，向右下按，稍提笔向下直行。

丿 丿 因 因 因

横折斜竖：落笔按，稍提笔右行，到适当长度向右上略提，向右下按，提笔向左下斜行。

丿 丿 田 田 田

横折撇：落笔按，稍提笔右行，到适当长度向右上略提，向右下按，提笔向左下撇出。

丿 丿 又 又 又

横折斜钩：落笔按，稍提笔右行，到适当长度向右上略提，向右下按，稍提笔后转笔写斜钩。

乙 乙 飞 飞 飞

竖折横：落笔按，提笔向下行，到合适长度笔尖向左外扭转，按，再转笔写横段。

丿 丿 山 山 山

竖折挑：落笔按，提笔向下行，到合适长度笔尖向左外扭转，按，再向右上方挑出尖锋。

丿 丿 长 长 长

天 覆：一要写得宽一些，基本上能罩住下面的字体。

宁	宁	写	写	学
---	---	---	---	---

地 载：末横要写得稍长些，要承托住上面的字体。

土	土	立	立	正
---	---	---	---	---

让 左：字体分左右两半，左半较长较大，右半较扁较小。

私	私	加	加	和
---	---	---	---	---

让 右：字体分左右两半，左半较小，右半较高大。

功	功	对	对	收
---	---	---	---	---

上 大：字体分上下两半，上半较宽大。

台	台	些	些	雷
---	---	---	---	---

下 大：字体分上下两半，下半较大。

安	安	农	农	思
---	---	---	---	---

上 宽：字体上部一横是关键之笔，必须用长横。

六	六	市	市	前
---	---	---	---	---

下 宽：字底是撇、捺交叉或并头时，要写得左右展开，撇尖、捺底要写平。

又	又	夫	夫	丈
---	---	---	---	---

宁		宁		宁		宁		宁		
学		学		学		学		学		
立		立		立		立		立		
正		正		正		正		正		
私		私		私		私		私		
加		加		加		加		加		
功		功		功		功		功		
对		对		对		对		对		
些		些		些		些		些		
雷		雷		雷		雷		雷		
思		思		思		思		思		
安		安		安		安		安		
前		前		前		前		前		
市		市		市		市		市		
又		又		又		又		又		
夫		夫		夫		夫		夫		



上 平：字体分左右两半，两半的上顶要写平（横平势，不是水平状），下底一高一低。

巧

巧

明

明

社

下 平：字体分左右两半，两半的下底要写平，上顶一高一低。

打

打

细

细

仅

中 小：字体分左、中、右三部分，中部小，左右两部分高大。

树

树

鸿

鸿

辩

并 肩：字体分左、中、右三部分，三部分高低基本一致。

谢

谢

测

测

搬

中 直：从字顶到字底，在正中央打一直线，分割成左右两半，大体对称。

喜

喜

曼

曼

翼

边 齐：在左半字体的右内侧，它的上下笔画要写齐，以便右半字体可以靠拢。

转

转

跑

跑

魏

斜 体：字体以斜形笔画为主干，多数字整个字体斜向左方，少数斜向右方。

力

力

勿

勿

飞

拐 脚：字体右下部的斜折钩，要向左内斜弯。

为

为

马

马

局

巧		巧		巧		巧		巧		
明		明		明		明		明		
打		打		打		打		打		
细		细		细		细		细		
树		树		树		树		树		
鸿		鸿		鸿		鸿		鸿		
搬		搬		搬		搬		搬		
谢		谢		谢		谢		谢		
曼		曼		曼		曼		曼		
翼		翼		翼		翼		翼		
跑		跑		跑		跑		跑		
魏		魏		魏		魏		魏		
力		力		力		力		力		
飞		飞		飞		飞		飞		
为		为		为		为		为		
马		马		马		马		马		

**曲 裹**：字体的横折斜竖钩，写时要向左内倾斜，并略带弯曲之势。

勾 勾 匀 匀 勺

**直 裹**：字体的横折竖钩，竖钩段要写得直长而微呈弯势。

旬 旬 甫 甫 匉

**减 钩**：一些字的同类型钩画并列或重叠时，要减少一钩，减左不减右，减上不减下。

竹 竹 哥 哥 比

**减 捺**：结字原则“字无两捺”。有两捺以上者，只保留一主捺，其余的捺均写成长点。

食 食 林 林 双

**横 长**：首笔横画要写得长一些，斜撇要短一些。汉字中仅此三字。

右 右 有 有 布

**横 短**：首笔横画要写得短，斜撇要写得长。

左 左 在 在 龙

**横 斜**：横画自左下方向右上方斜向运笔，起平衡字势，补字体空白处的作用。

七 七 也 也 戈

**横 偏**：横画和竖画的交汇点，不在横画的中心，偏左或偏右，以平衡整个字体。

寸 寸 卫 卫 长

勾		勾		勾		勾		勾		
匀		匀		匀		匀		匀		
旬		旬		旬		旬		旬		
匉		匉		匉		匉		匉		
竹		竹		竹		竹		竹		
哥		哥		哥		哥		哥		
食		食		食		食		食		
双		双		双		双		双		
右		右		右		右		右		
有		有		有		有		有		
左		左		左		左		左		
在		在		在		在		在		
七		七		七		七		七		
也		也		也		也		也		
寸		寸		寸		寸		寸		
长		长		长		长		长		

茂 满：包框内的字体要将框内空间基本布满，字形才显得饱满。

夙	夙	因	因	幽
---	---	---	---	---

回 抱：字底的竖横折钩要写平，横段略宽，将右半字体包裹在内。

旭	旭	毯	毯	勉
---	---	---	---	---

避 让：将字体的次要部分抬高，使主要部分的长笔画可以顺畅舒展。

切	切	峰	峰	呼
---	---	---	---	---

补 白：将竖、横画头端或尾端、左下折角，有意伸长突出一些，以补救字体空白处。

口	口	日	日	山
---	---	---	---	---

平 行：同一类型的笔画多笔画并列时，要写得方向一致，角度一致。

三	三	川	川	多
---	---	---	---	---

间 距：同一类型的笔画多笔画并列时，对空间的分割要均匀。

回	回	世	世	巨
---	---	---	---	---

疏 排：笔画少的字，笔画要适当加长，要分布得疏朗一些。

不	不	心	心	以
---	---	---	---	---

紧 密：笔画多的字，笔画要安排得紧凑，但要笔笔交代清楚。

羸	羸	巍	巍	懿
---	---	---	---	---

风		风		风		风		风		
幽		幽		幽		幽		幽		
旭		旭		旭		旭		旭		
勉		勉		勉		勉		勉		
切		切		切		切		切		
峰		峰		峰		峰		峰		
口		口		口		口		口		
山		山		山		山		山		
三		三		三		三		三		
多		多		多		多		多		
回		回		回		回		回		
世		世		世		世		世		
心		心		心		心		心		
以		以		以		以		以		
羸		羸		羸		羸		羸		
巍		巍		巍		巍		巍		

阿	啊	哎	哀	埃	挨	唉	癌	矮	蔼	艾
阿	啊	哎	哀	埃	挨	唉	癌	矮	蔼	艾
爱	隘	碍	安	氨	庵	鞍	俺	岸	按	案
爱	隘	碍	安	氨	庵	鞍	俺	岸	按	案
暗	肮	昂	凹	熬	袄	拗	傲	奥	澳	懊
暗	肮	昂	凹	熬	袄	拗	傲	奥	澳	懊
八	扒	叭	巴	芭	吧	疤	笆	捌	拔	跋
八	扒	叭	巴	芭	吧	疤	笆	捌	拔	跋

把	靶	坝	爸	耙	罢	霸	掰	白	百	柏
把	靶	坝	爸	耙	罢	霸	掰	白	百	柏
摆	败	拜	扳	班	颁	般	斑	搬	板	版
摆	败	拜	扳	班	颁	般	斑	搬	板	版
办	半	扮	伴	拌	绊	瓣	邦	帮	梆	绑
办	半	扮	伴	拌	绊	瓣	邦	帮	梆	绑
榜	膀	蚌	棒	傍	谤	磅	包	苞	胞	剥
榜	膀	蚌	棒	傍	谤	磅	包	苞	胞	剥



褒	雹	薄	饱	宝	保	堡	报	抱	豹	暴
褒	雹	薄	饱	宝	保	堡	报	抱	豹	暴
爆	杯	卑	悲	碑	北	贝	狈	备	背	倍
爆	杯	卑	悲	碑	北	贝	狈	备	背	倍
被	辈	惫	焙	奔	本	笨	崩	绷	泵	蹦
被	辈	惫	焙	奔	本	笨	崩	绷	泵	蹦
逼	荸	鼻	匕	比	彼	秕	笔	鄙	币	必
逼	荸	鼻	匕	比	彼	秕	笔	鄙	币	必