

最新100天速成

# 钢笔字帖

楷书

庞中华

王玉孝

主编



翁	鳥	石	功
獨	飛	不	蓋
釣	絕	轉	三
寒	萬	遺	分
江	徑	恨	國
雪	人	失	名
柳宗元 字子厚	踪	吞	成
	滅	吳	八
	狐	杜甫 字子美	陣圖
	舟	千	江
	蓑	山	流
	笠		

B·速成卷

# 100 天速成钢笔字帖

## —— 楷书

庞中华 王玉孝 主编

④ 国际文化出版公司

# 最新 100 天速成

## 图书在版编目(CIP)数据

最新 100 天速成钢笔字帖：楷书 / 庞中华，王玉孝主编。  
北京：国际文化出版公司，1998.2  
(中国硬笔书法百科全书·速成卷)  
ISBN 7-80105-616-7

I . 最… II . ①庞… ②王… III . ①钢笔字：汉字—法帖  
—中国 ②钢笔字：汉字—楷书—法帖—中国 IV . J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98) 第 02100 号

## 最新 100 天速成钢笔字帖 — 楷书

主 编 庞中华 王玉孝  
策划编辑 李荣贵  
责任编辑 李荣贵  
封面设计 王力中  
出 版 国际文化出版公司  
发 行 国际文化出版公司  
经 销 新华书店  
印 刷 北京市丰台丰华印刷厂  
开 本 787 × 1092mm 16 开  
5 印张 130 千字  
版 次 1998 年 4 月第 1 版  
1998 年 4 月第 1 次印刷  
印 数 1~10000  
书 号 ISBN 7-80105-616-7/J · 90  
定 价 10 元

国际文化出版公司地址  
北京安定门内大街 40 号 邮编 100009  
电话 64010831 64010840

## 编辑委员会

总策划：王玉孝

名誉总编：司惠国

张宝彤 杜衍纯

丁 谦

特邀主编：吴良德

李鸿锦 韩亨林

张吉升

主 编：庞中华

王玉孝 赵 燮

阎锐敏 张爱军

执行主编：李新华

沙 舟 李正伦

皮 凡 陈宝德

副主编：王玉良

胡厚生 衣大袖

翟宪民 刘志安

钱 壮

王世平 李 时

张学鹏 肖 剑

秦聚宝 杜 威

编 委：王玉书

王玉德 王秀兰

王秀凤 孟凡成

也朝举

刘明惠 也连波

裴宪兰 王小燕

左树贵

丁克敬 李广全

刘宗英 刘宗祥

王秀荣

袁海昕 刘翠兰

张秀丽 王世勇

### 书写者

行书速成：李新华

李正伦（章法）

隶书速成：沙 舟

楷书速成：李正伦

魏书速成：翟宪民

草书速成：刘志安 李时杰（草书歌诀）

快写法：钱 壮（撰文、范字）、杜 威（补充范字）

## 目 录

一、楷书概说	.....	( 1- 2)
二、钢笔楷书点画法	.....	( 3-18)
三、钢笔楷书偏旁部首法	.....	(18-47)
四、钢笔楷书结体法	.....	(48-53)
五、综合练习	.....	(54-69)
六、钢笔楷书章法	.....	(70-76)

# 一、楷书概说

## 楷书简介

楷书是有古隶之方正，八分之遒美，章草之便易，集众家之所长而逐渐形成的书体，又叫“正书”、“真书”，以其正规而有法度作楷模，故称“楷书”。

楷书所以能在我国书法史上占有极为重要的地位，被奉为历代学书之典范。主要是因为一是楷书通俗实用，易理解。二是点画简便分明，易识易写。三是楷书笔画统一，平正匀称，结构端庄，有规可循。其笔画、结体、章法也有利于硬笔书法爱好者临习、运用和掌握，所以也是硬笔书法必入之门。

## 本套书使用说明

(1) 为适应社会生活节奏不断加急的趋势，我们编写了这套《最新100天速成钢笔字帖》。本套书共分楷书、行书、隶书、草书、魏书、快写法6册，旨在通过对这几种书体的笔画、偏旁部首和结构的分析，帮助广大硬笔书法爱好者迅速掌握书写要领，提高书艺水平。

(2) 临习之前，请您先认真阅读每页的文字说明，在真正领会之后，再用黑墨水笔在范字上逐字描红，细心体会笔画写法和结构要领，基本掌握之后再在空格内临写。

(3) 从点画法开始，每天只临1页，掌握笔画（或偏旁部首、结构）的书写要点，由易到难，循序渐进，51页后，每两天临习1页，共100天即可使您的书写水平上一个新台阶。

## 书写姿势

钢笔书写姿势与毛笔书写姿势基本相同。其要求

是：头正、身直、胸舒、臂平、足安。

(1) 头正：头不得左右歪斜，下颌微收，舌尖微微抵上腭、心静神凝，目光注视笔尖，视距保持1尺左右。有些人写字时，好将头偏向一边，这样不仅很难将字写好，而且容易损伤视力。

(2) 身直：上身要坐端正，微有一些前俯，双肩平齐，腰部挺起，千万不可趴在桌上，或歪斜着身子。

(3) 胸舒：胸部应与桌子保持一拳的距离，切不可紧靠桌沿。这样可以使呼吸平缓舒畅，神情安详。

(4) 臂平：两臂自然平放在桌面上，一手按纸，一手执笔。不执笔的一只手不得空垂在身旁。

(5) 足安：两脚自然平落在地面，与肩同宽，让腿与臀部共同支撑着上身。两腿不可交叠或一屈一伸。

注意书写时的姿势要正确，不仅有助于写好字，而且可以减轻疲劳，有益于健康。

## 执笔方法

钢笔执笔法与毛笔执笔法不同，是用拇指、食指与中指第一关节内侧形成一种合力捏住笔杆的下端，(所捏处一般离笔尖1寸左右)，笔杆的上部斜靠在食指根部，笔杆与纸面约呈45°角。在使用钢笔时，还需注意：要让笔舌的平面朝着纸面，既不可让其朝上，也不能侧向两旁，这样笔尖在纸面移动时才能流利滑润。有些人不注意采用正确的姿势执笔，这样不仅写不好字，而且容易损坏钢笔。

## 二、钢笔楷书点画法

楷书基本点画	
右 点	、
左 点	‘’
长 点	、
挑 点	、
短 横	— —
长 横	—
垂 露	
悬 针	
短 坚	
平 撇	—
斜 撇	/
短 撇	/
坚 撇	)
斜 捺	、
短 捺	、
平 捺	~ ~
斜 捺	~ ~
短 捺	~
平 捺	~
横 折	フ
竖 折	L
撇 折	L
斜 折	L
横 钩	一
竖 钩	丨
弯 钩	(
斜 钩	(
浮 鹅 钩	し
竖 弯 钩	)

右点、

宗

轻落笔，自左上方起笔向右下方行笔，逐渐加重，顿笔，转笔向左上方收笔，呈上尖下圆。

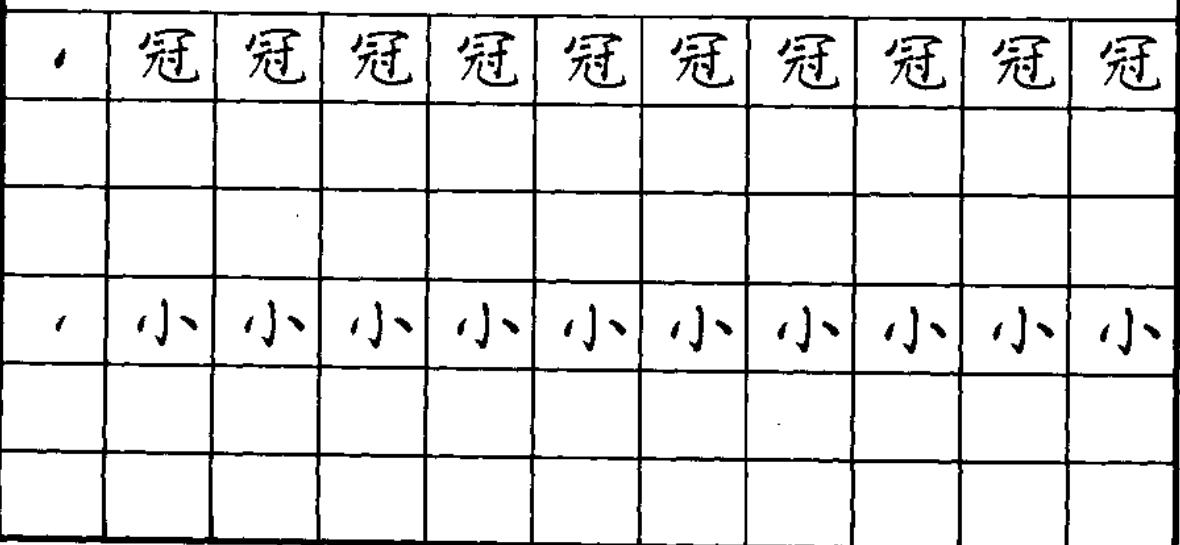


左点、

冠 小

轻落笔，自右上方起笔向左下方行笔，逐渐加重，顿笔，转笔向右上方收笔，呈上尖下圆。

但分两种，一为向右弓形，一为向左弓形。



长点

不

写法和右点相同，形状也相似，但比右点要

长。

、	不	不	不	不	不	不	不	不	不	不
、	不	不	不	不	不	不	不	不	不	不

挑点

羊

先写右点，收笔后由右点的中间转笔向右上方提笔出锋，但出锋不可过长。

、	羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊
、	羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊

短横 一 一

枝 王

分两种，一为尖尾横，写法为上下起笔，稍顿，向右行笔，逐渐提笔，稍驻收笔。一为尖头横，写法为左右起笔，由轻到重，顿笔后向左收笔，呈前细后粗。

一 枝 枝 枝 枝 枝 枝 枝 枝

一 王 王 王 王 王 王 王 王

长横 一

上

竖落笔，稍驻，转笔向右行笔，顿笔向左收笔，呈左低右高势，线条要求两头稍粗，中间稍细。

一 上 上 上 上 上 上 上 上 上

一 上 上 上 上 上 上 上 上 上

垂露 丨 丨

有两种写法，一为左右起笔，稍顿转笔下行、稍提笔，接着再按笔，左下顿笔，向右上收笔；一为由上而下起笔，由轻到重，然后顿笔（向左下）向右上收笔。

性 性 性 性 性 性 性 性 性

何 何 何 何 何 何 何 何 何

悬针 丨

申

横落笔，稍顿，转笔下行到下半部行笔稍慢蓄势，然后快速直下出锋收笔，似针状。

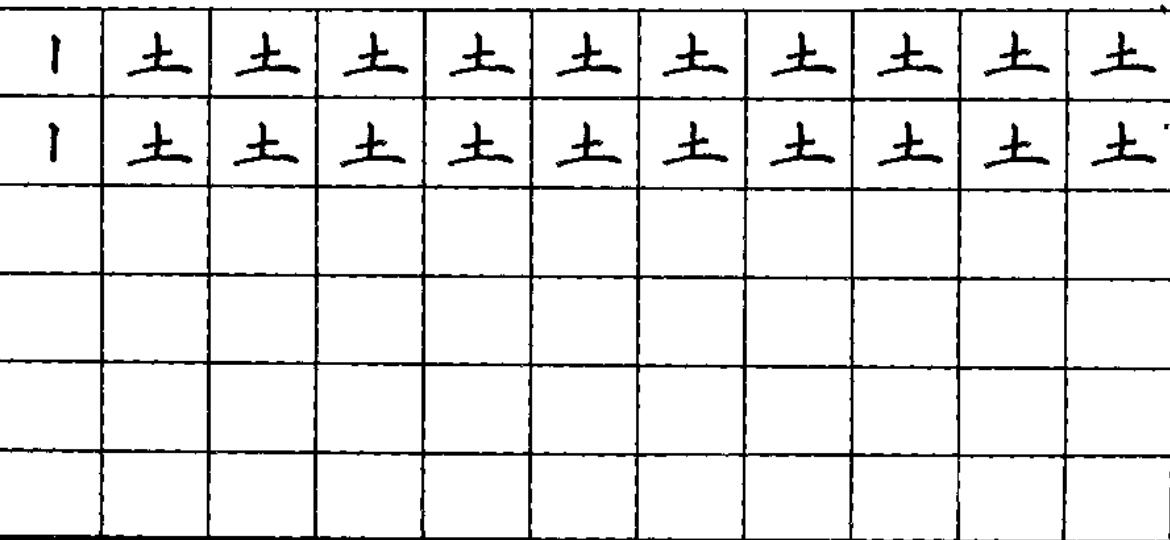
申 申 申 申 申 申 申 申 申 申

申 申 申 申 申 申 申 申 申 申

短竖 一

土

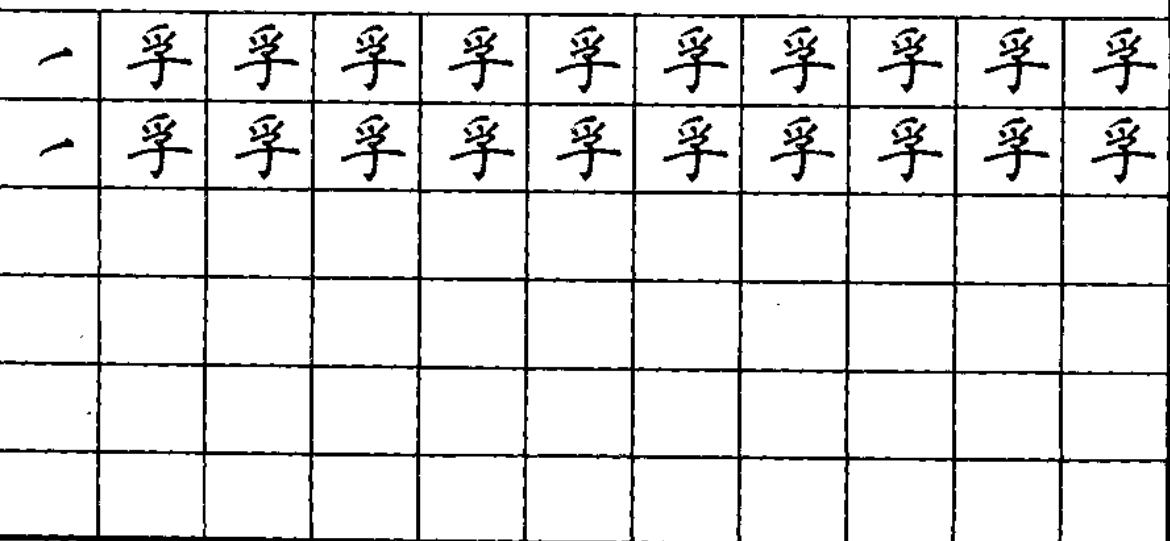
横落笔，稍顿，转笔向下，按笔稍驻收笔，  
或顿笔向右上收笔。



平撇 一

孚

右下斜落笔，稍顿，迅速向左出锋撇出，短  
而锐，呈上弧形。



斜撇

会

右下落笔，稍顿，然后转笔向左下提笔出锋，撇的左边呈直线，右边略带弧形。

/	会	会	会	会	会	会	会	会	会
/	会	会	会	会	会	会	会	会	会

短撇

矢

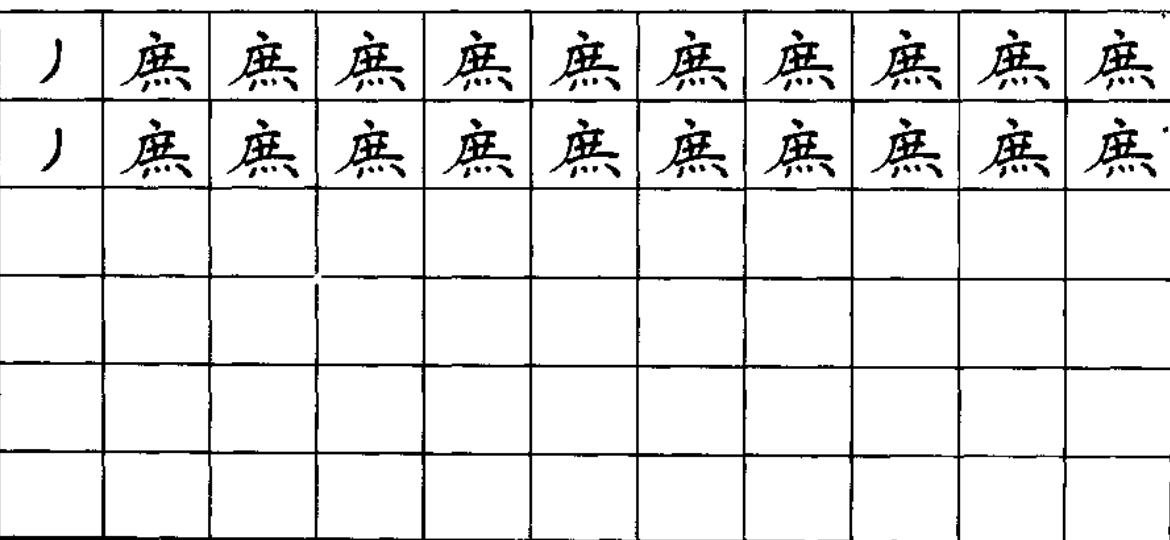
写法和笔画形状同斜撇完全一样，只是比斜撇要短。注意和平撇区别。

/	矢	矢	矢	矢	矢	矢	矢	矢	矢
/	矢	矢	矢	矢	矢	矢	矢	矢	矢

竖撇 丿

庶

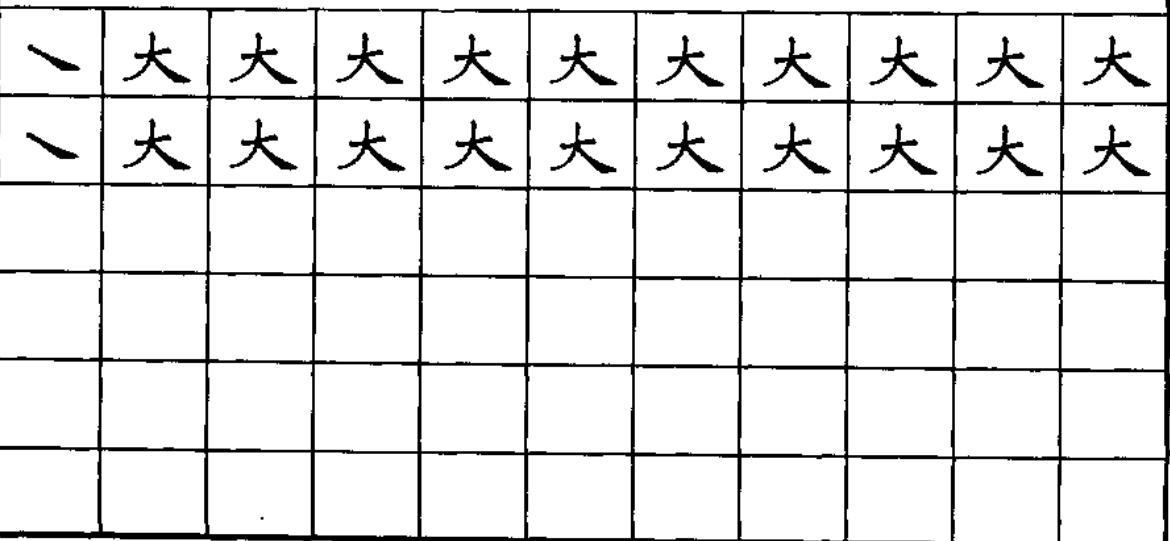
横落笔，稍顿转笔向下写竖，中间蓄势，然后用力向左下撇出。这是一个长笔画，但在组字时，应注意不可过长。



斜捺 丶

大

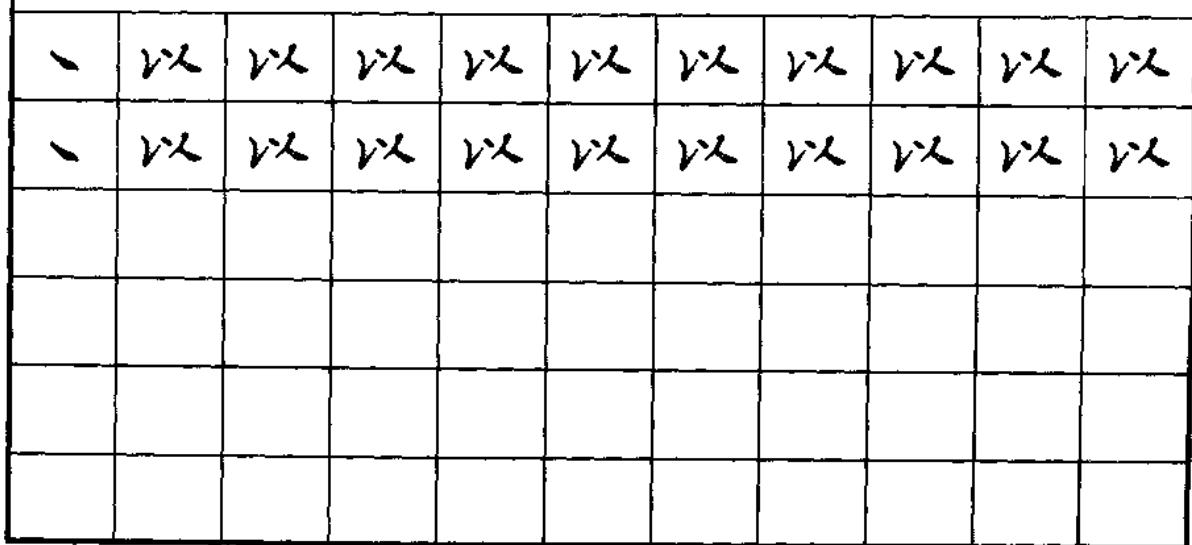
落笔轻，右下行笔，逐渐按笔，到捺脚处顿笔，然后提笔向右徐徐捺出。方向大约向右下 $45^{\circ}$ 。



短捺

以

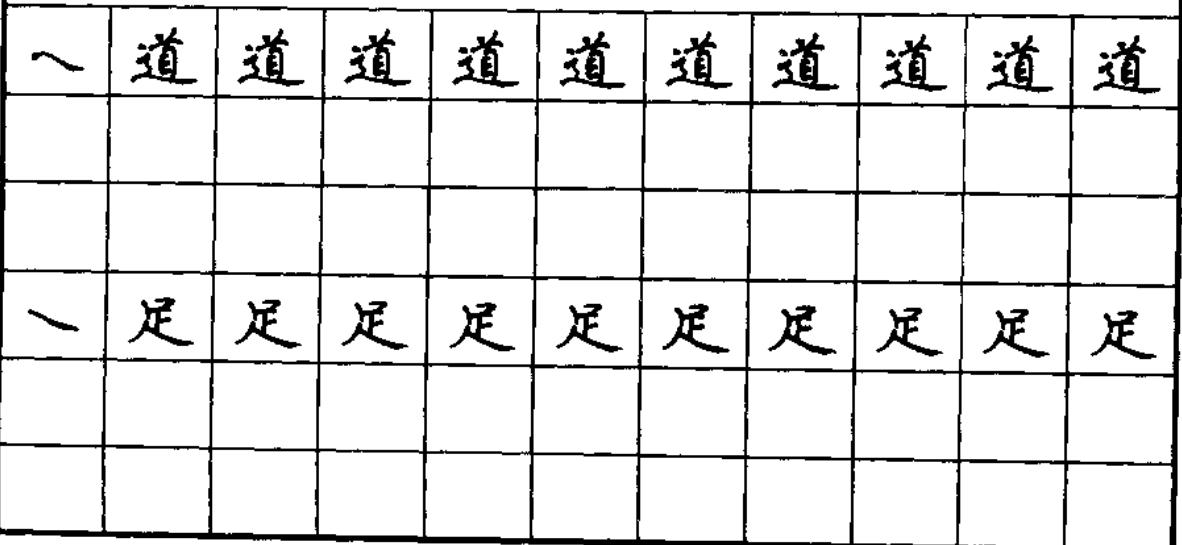
起笔轻，用力向右下，由细到粗，然后顿笔，提笔向右出捺。比斜捺短，但粗壮。



平捺

道 足

逆锋落笔，向左下稍顿，然后提笔向右上，再转向右下，逐步用力，到捺脚处顿笔平平捺出（一波三折）；另一种只有两折，从第二折轻起笔，由轻到重，最后出捺。



斜挑 / /

清 次

由上而下起笔，稍顿，转笔用力快速向右上方挑出。不同的是，一为斜度大，稍长，专用于三点旁，一为稍平，稍短。

/	清	清	清	清	清	清	清	清	清
/	清	清	清	清	清	清	清	清	清
/	清	清	清	清	清	清	清	清	清
/	清	清	清	清	清	清	清	清	清
/	清	清	清	清	清	清	清	清	清
/	次	次	次	次	次	次	次	次	次
/	次	次	次	次	次	次	次	次	次
/	次	次	次	次	次	次	次	次	次
/	次	次	次	次	次	次	次	次	次
/	次	次	次	次	次	次	次	次	次

短挑 /

病

写法和斜挑完全相同，只是笔画特短。

/	病	病	病	病	病	病	病	病	病
/	病	病	病	病	病	病	病	病	病
/	病	病	病	病	病	病	病	病	病
/	病	病	病	病	病	病	病	病	病
/	病	病	病	病	病	病	病	病	病
/	病	病	病	病	病	病	病	病	病
/	病	病	病	病	病	病	病	病	病
/	病	病	病	病	病	病	病	病	病
/	病	病	病	病	病	病	病	病	病
/	病	病	病	病	病	病	病	病	病