

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
<small>柳宗元</small>	踪	吞	成
<small>江雪</small>	滅	吳	八
<small>心行書</small>	孤	<small>杜甫詩</small>	陣
	舟	<small>聞</small>	圖
	蓑	千	江
	笠	山	流

B·速成卷

100 天速成钢笔字帖

—— 楷书

庞中华 王玉孝 主编

① 国际文化出版公司

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

乜朝举 刘明惠 乜连波 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

隶书速成：沙 舟 李正伦（章法）

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，八分之道美，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书的趋势，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		平捺	
左点		斜挑	
长点		短挑	
挑点		平挑	
短横		横折	
长横		竖折	
垂露		撇折	
悬针		斜折	
短竖		横钩	
平撇		竖钩	
斜撇		弯钩	
短撇		斜钩	
竖撇		浮鹤钩	
斜捺		竖弯钩	
短捺			

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。

、	宗	宗	宗	宗	宗	宗	宗	宗	宗	宗
、	宗	宗	宗	宗	宗	宗	宗	宗	宗	宗

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。

、	冠	冠	冠	冠	冠	冠	冠	冠	冠	冠
、	小	小	小	小	小	小	小	小	小	小

长点 丶

写法和右点相同，形状也相似，但比右点要长。

不

丶	不	不	不	不	不	不	不	不	不	不
丶	不	不	不	不	不	不	不	不	不	不

挑点 丶

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

丶	羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊	羊
丶	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	枝	枝
一	王	王	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	上
一	上	上	上	上	上	上	上	上	上	上

垂露 | |
性 何

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	性
	何	何	何	何	何	何	何	何	何	何

悬针 |
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 丨

横落笔，稍顿，转笔向下，按笔稍驻收笔，或顿笔向右上收笔。

土

丨	土	土	土	土	土	土	土	土	土	土
丨	土	土	土	土	土	土	土	土	土	土

平撇 一

右下斜落笔，稍顿，迅速向左出锋撇出，短而锐，呈上弧形。

孚

一	孚	孚	孚	孚	孚	孚	孚	孚	孚	孚
一	孚	孚	孚	孚	孚	孚	孚	孚	孚	孚

斜撇

ノ

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

ノ	会	会	会	会	会	会	会	会	会	会
ノ	会	会	会	会	会	会	会	会	会	会

短撇

ノ

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

ノ	矢	矢	矢	矢	矢	矢	矢	矢	矢	矢
ノ	矢	矢	矢	矢	矢	矢	矢	矢	矢	矢

竖撇 丿 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。

庶

丿	庶	庶	庶	庶	庶	庶	庶	庶	庶	庶
丿	庶	庶	庶	庶	庶	庶	庶	庶	庶	庶

斜捺 ㇇ 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°。

大

㇇	大	大	大	大	大	大	大	大	大	大
㇇	大	大	大	大	大	大	大	大	大	大

短捺 ㇏ 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，但粗状。

以

㇏	以	以	以	以	以	以	以	以	以	以
㇏	以	以	以	以	以	以	以	以	以	以

平捺 ㇏ 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。

道 足

㇏	道	道	道	道	道	道	道	道	道	道
㇏	足	足	足	足	足	足	足	足	足	足

斜挑 / ✓

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 次

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

短挑 / ✓

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