



欧阳羲卿字帖™ 硬笔字帖 畅销品牌



青少年·规范字书写精品系列



总主编 刘增利®

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

哲思心语 / 陈辉建书. -- 北京 : 华文出版社,
2010.9

(欧阳羲卿字帖 / 刘增利主编 ; 5)

ISBN 978-7-5075-3230-2

I. ①哲… II. ①陈… III. ①汉字—钢笔字—中小学—法帖 IV. ①G634.955.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第159169号



欧阳羲卿字帖™

哲思心语

总 主 编 刘增利

执行策划 刘 婧 黎 英

本册编写 刘 婧

书法作者 陈辉建

责任编辑 张力慧

责任录排 张建存

封面设计 安宁书装

版式设计 冯 瑾

出版发行 华文出版社

地 址 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码 100055

网 址 <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱 hwcbs@263.net

电 话 总编室 010—58336255 发行部 010—58336270 编辑部 010—58336262

经 销 各地书店

开本印刷 陕西思维印务有限公司印刷

787×1092 1/16 开本 9 印张

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

总 定 价 102.40 元(全 8 册)

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究



图书质量监督电话:010—82378880(含图书内容咨询)

本书中所有方正字体皆为北京北大方正电子有限公司授权使用



怎样写好钢笔字

——入门必读

一 写字入门三大法宝

信心十足 不骄不躁

“我没接受过正规书法训练”“我的字写得很差”“我不是学书法的料儿”——把这些自卑的想法通通丢到九霄云外吧！只要有信心，掌握科学的练字法，钢笔字人人都能写得好！而当你的字有了进步时，也不要骄傲，要“百尺竿头，更进一步”！

方法正确 坚持不懈

首先不要贪多，要根据自己的时间合理安排每天的练习量。目标不要定得太高，每天要求自己踏踏实实地学会一两个笔画，三五个字即可，真正掌握其方法、要诀才是最重要的。如果时间充裕，可以多练习；时间很紧张的话，忙里偷闲也要看一看字帖，多去体会。

手脑并用 善于对比

写字要“动眼、动手、动心”。先仔细观察范字的形态、位置，再动手模仿，这样写出的字才会有灵气。写字也要善于对比，可以把不同时期写的字拿出来比一比，看看自己进步没有。也可以把自己写的字和朋友写的字、字帖上的字进行对比，这就如同和高手下棋、同健将赛跑一样，会促进自己书写水平的提高。

二 楷书运笔三大步骤

学习任何一种字体，都应该从基本笔画入手。楷书有八种基本笔画，每一种笔画的书写都要经过三个步骤——入笔、行笔、收笔。我们一起来看看。

入笔

最常见的入笔方式是空中入笔。什么是空中入笔？打个形象的比方，如果把纸比做宽广的机场，笔就是一架飞机，你就是飞行员。写字就好比是飞机降落机场。笔是从空中斜着向下飞，与地面越来越近，到最后才和跑道接触的。这样写出来的字，入笔看起来比较秀丽。总之，写字的时候，不能把笔停在纸上开始写，记住要用“飞机降落法则”哟。

行笔

行笔也叫运笔,大致上有快和慢两种方式。

第一种是轻快地行笔。要求速度快,用力轻。例如写长横、短撇时,都是轻快行笔。这样写出的笔画飘逸有神采。

第二种是稍慢地行笔。速度要慢,并且要体现出力度。例如写长竖、竖撇时,都要这样运笔。这样写出的笔画稳重有刚劲。

收笔

一个笔画写完了要收笔,但收笔可不只是把笔提起来那么简单。收笔也有两种方式。第一种是空中收笔,就是将笔尖轻轻抬起,这样一来,笔画的末端就像牙签的尖儿一样。还是拿机场打比方,这种收笔方法就好比是飞机起飞,笔是慢慢脱离“跑道”的,这个方法可称做“飞机起飞法则”。第二种是顿笔收笔,就是写完一笔后,在末尾顿一下笔。这样的笔画末尾,仿佛就像手指饼干,比较圆润,比如点和垂露竖的收笔就属于这种类型。

三

楷书练习七大程序

第一,读帖。把你的眼睛当做“照相机”,用心观察范字的笔画以及结构,把字的形态以及它在田字格里的位置“拍”下来,牢记在心中。

第二,描摹。就是用透明纸蒙在字上描写,这个练习方法可以初步掌握字的形态。在描摹时要注意笔顺,以及入笔、行笔、收笔,尽量描得和字帖上的字一模一样。

第三,描红。这是指在印有红色字的纸上摹写,这不仅是我国传统的习字法,也是初学者习字的最好方法之一。现在就是指直接在范字上描写。建议大家用铅笔描,这样可以提高字帖的利用率。

第四,临帖。把字帖置于案前,观察字的形态、结构以及笔画位置,体会其形神,在范字旁边的空白田字格里临写。

第五,背临。背临是临的最高阶段,就是完成上面的步骤后,把字的笔画章法熟记于心中,不看字帖,另外在纸上(最好是稍稍透明的纸)进行书写。到了这个时候,你就是在写自己的字啦!

第六,检查对比。写完字了,可不能把笔一丢了事,还得检查呢!把你背临的字和字帖的范字放在一起对比,看看形态是否相似。你也可以把背临的字蒙在范字上,这样对比的效果更明显。

第七,改进。进行完前面六个步骤,最后要研究一下自己写的字究竟哪里存在不足,再进行针对性的改进。如此反复练习、坚持不懈,相信你一定能练出一手飘逸潇洒的好字!



目 录 / contents

怎样写好钢笔字	I
---------------	---



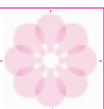
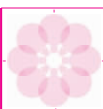
青 春	1
亲 情	6
人 生	10
读 书	16
友 情	19
美 德	22
梦 想	28
奋 斗	32



青 春	38
贝 壳(节选)	41
匆 匆(节选)	42



青春



没有人会感觉到，

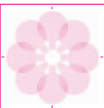
青春正在消逝，但是，任

何人都会感觉到，青春已经

消逝。



——【古罗马】小塞涅卡



当青春的光彩渐渐消

逝，永不衰老的内在个性却

在一个人的脸上和眼睛里

更明显地表露出来，好像是

在同一地方久住了的结果。



——【印度】泰戈尔





人的青春时期一过，就
会出现像秋天一样的优美
成熟时期。这时，生命的果实
像熟稻子似的，在美丽的平
静的气氛中等待收获。



——【印度】泰戈尔

青春并不像一袭新衣，
好像我们仔细少穿一点就
可以保持簇新似的。青春，当
我们有它的时候，我们一定
要每天穿用它，而它则很快
就会消逝。



——【英国】霍士脱





青春时代是一个短暂的
的美梦,当你醒来时,它早已
消失得无影无踪了。



——【英国】莎士比亚

少年从不会抱怨自己
如花似锦的青春,美丽的年
华对他们来说是珍贵的,哪
怕它带着各式各样的风暴。



——【法国】乔治·桑

青春不只是秀美的发
辮和花色的衣裙。在青春的
世界里,沙粒要变成珍珠,石
头要化做黄金,青春的所有





者,也不能总是在高山麓、溪
水旁谈情话,看流云,青春的
魅力,应当叫枯枝长出鲜果,
沙漠布满森林,大胆的想望,
不倦的思索,一往直前的行
进,这才是青春的美,青春的
快乐,青春的本分!



——郭小川

青春一经典当,即永不
再赎。

第一个青春是上帝给
的,第二个青春是靠自己努
力得来的。





青春是人生最奇妙的
季节,然而它又是何等短暂。
当你撕去日历上的一页,便
会预感到青春的花朵凋落
了。

青春在人的一生中只
有一次,青春时代要比其他
任何时代更能接受高尚和
美好的东西。谁能把青春保
持到老年,不让自己的心灵
冷却、变硬、僵化,谁就是幸福
的。

寻常的山花凋谢了,还





会再开,而我们的青春却一去不复返。

有了金钱在这个世界上可以做很多事,唯有青春却无法用钱购买。

春天是自然界一年里的新生季节;而人生的新生季节,就是人生只有一度的青春。

亲情



我宁愿用一小杯真善美组织一个美满





的家庭,不愿用几大船家具
组织一个索然无味的家庭。



——【德国】海涅

家是世界上唯一隐藏
人类缺点与失败的地方,它
同时也蕴藏着甜蜜的爱。



——【爱尔兰】萧伯纳

人的嘴唇所能发出的
最甜美的字眼,就是“母亲”,最
美好的呼唤,就是“妈妈”。



——【黎巴嫩】纪伯伦

和睦的家庭空气是世
界上的一种花朵,没有东西
比它更温柔,没有东西比它





更适宜于把一家人的天性
培养得坚强、正直。



——【美国】德莱塞

还有什么比父母心中
蕴藏着的情感更为神圣呢？
父母的心，是最仁慈的法官，
是最贴心的朋友，是爱的太阳。
它的光焰照耀、温暖着凝聚
在我们心灵深处的信念！



——【德国】马克思

树欲静而风不止，子欲
养而亲不待。你等得起，年迈
的父母却等不起。





随着时间的流逝,许多往事已经淡化了。可在历史的长河中,有一颗星星永远闪亮,那便是亲情。时间可以让人丢失一切,可是亲情是割舍不去的。即使有一天,亲人离去,但他们的爱却永远留在子女灵魂的最深处。

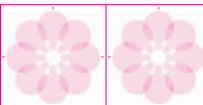
茫茫天地间,人如一沙鸥四处飘荡,可还有那么一个咫尺之地供我们思念,并给我们带来温暖。坚强不屈的人呀,在家的面前你为何





这样脆弱，因为，只有家能让我们不感到孤独。

人生



人生的跑道是固定的。大自然只给一条路线，而这条路线也只能够跑一次。人生的各个阶段，都各自分配了适当的特质：童年的软弱，青春期的鲁莽，中年的严肃，老年的阅历，都各结出自然的果实，须在它当令的时候予以储存。每个阶段都有值得人们享受、爱





好的事物。



——【古罗马】西塞罗

人生是艰苦的。对不甘
于平庸凡俗的人，那是一场
无日无夜的斗争，往往是悲
惨的、没有光华的、没有幸福
的、在孤独与静寂中展开的
斗争。他们只能依靠自己，可
是有时连最强的人都不免
于在苦难中蹉跎。



——【法国】罗曼·罗兰

人生就像是一匹用善
恶的丝线交错成的布。我们





的善行必须受我们过去过
失的鞭挞,才不会过分趾高
气扬;我们的罪恶又赖我们
的善行把它们掩盖,才不会
完全绝望。



——【英国】莎士比亚

人生的一切变化,一切
魅力,一切美,都是由光明和
阴影构成的。



——【俄国】列夫·托尔斯泰

生命是场徒步旅行,很
多时候需要默默承受。伴着
日升日落,只要我们脚步坚

