

音 尘 留 男 昔 晋
星 氏 窈 习 字 法 堊 其

赵殿斌、赵娟 著



行
书
篇

赵氏窍门习字法

快速写好硬笔字

赵殿斌 赵娟 著

河北美术出版社

责任编辑：王国强

封面设计：赵振中

内文设计：赵振中

图书在版编目（CIP）数据

快速写好硬笔字/赵殿斌，赵娟著. — 石家庄：河北
美术出版社，2006.7

ISBN 7-5310-2268-0

I.快... II.赵...赵... III.汉字—硬笔字—
书法 IV.J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第114521号

快速写好硬笔字

出版发行 河北美术出版社

（石家庄市和平西路新文里8号 邮政编码 050071）

印刷 邢台市日新印刷有限公司

开本 889mm×1194mm 1/16

印张 14

印数 1-2000

2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

定价 （全套1-3册共58元）



作者简介

赵殿斌1941年出生，河北内邱官庄村人，因家境贫寒，仅上小学二年就被迫辍学，多亏解放初全国扫文盲运动才摘掉文盲帽子。除当兵三年，一直务农，当过生产队会计、队长，团支书、民兵连长，村支书。1984年承包荒地一百亩，兼搞小科技研究，1988年被评为工程师，先后发明了五项国家专利，其中三项都是有关写字的。

几十年来一直为写不好字而苦恼。1992年发明了一种能管笔不易歪斜、只能把字写好的特殊“字帖”——“硬笔书法诱导器”。因生产需要，被“逼”再练字，按照他自己琢磨出的新方法，仅练八天获得成功！字形之好，水平之高，发生了神奇般地变化。熟悉他笔迹的人都不敢相信是他写的字！经近几年不断地探索和研究，首创出“赵氏窍门习字法”，并发明了“多功能汉字检测仪”。采用他的新书论、新方法、新产品，看范字能知道写成啥样好，写不好能知道毛病在那里，知道该如何去纠正。彻底改变了习字者知其然不知其所以然，只知道盲目瞎练的历史。



目 录

第三单元 行书篇 快速练好钢笔行书的窍门.....	1
第一章 绪论	1
第二章 行书的特征及笔画练习	2
第一节 行书的特征	2
第二节 行书笔画的多样性与重要性	6
第三节 行书的笔画及练习	8
第四节 行书笔画连写训练	28
第三章 写好行书独体字和偏旁部首的方法及窍门	35
第一节 快速练好独体字的方法及窍门	35
第二节 独体字及练习	36
第三节 写好偏旁部首的方法及窍门	50
第四章 快速练好行书合体字的方法及窍门	67
第一节 写好行书合体字既要动手练更要用心练	67
第二节 抓规律重点练容易写好合体字	68
第三节 弄清行笔路线便于快速连写	73
第四节 巧用“结字体”练好合律字	74

第三单元 行书篇

快速练好钢笔行书的窍门

第一章 绪论

行书即是楷书的简化和快写，它是介于楷书、草书之间的一种字体，既不像楷书那样工整，也不像草书那样潦草。写的规矩一点，接近楷书叫行楷，写的放纵一点，类似草书叫行草。无论是行楷，还是行草，统称为行书。它容易认识，又容易写，所以行书历来都是应用最广的字体。行书不仅书写简便快速，实用价值也高，而且笔画流动，意态活泼，字形优美，因此也最受人欢迎。

随着经济繁荣、竞争激烈的新形势，社会生活也日益丰富，人们为了获得更多的知识和进行更频繁的社会交往，生活节奏加快了，书写节奏也必须随之加快，否则就不适应新形势。楷书虽然端正清楚，但书写速度太慢，跟不上日常的生活节奏；草书虽然书写快捷，却难学，也不易认识；只有行书较适合大众书写。

然而，古今书法家都主张先学楷再学行。苏东坡在《书说》中说：“真生行，行生草。真如立，行如行，草如走，来有不能立而能行，不能行而能走者也。”意思是说，行草要以正楷为基础。不可否认，这种循序渐进的练习方法是颇有道理的，有条件的习字者都应先练好楷书，然后再练行书或其他字体。但是，对于学生、干部、工人、商人等时间较少的习字群体大众，要他们也拿出很多时间用在练字上，就很不实际，他们既做不到，也不肯。就实际情况而言，只要具备小学以上文化的青少年或成年人，无论写好或写不好楷书，都可以直接学行书。只要练习方法对路，不仅能快速练好行书，还能写好楷书，实现行书楷书双赢。

本套“教材”就是针对人们普遍工作忙、学习紧、时间少，又迫切希望能在较短的种间里练好行书而编写的。在内容上，打破了古今教材和字帖的模式，只有范字，不讲练字方法，或虽有方法，却忽视讲道理，习字者只能稀里糊涂地跟着练。本“教材”采用理论紧密联系实际的新方法，每进行一步都先讲清其道理和为什么，再指出重点，既讲理论，又传窍门。从抓规律入手，以典型分析开路，带动一般的新思路，为习字者提供了一套快速有效地练好行书的新方法。

第二章 行书的特征及笔画练习

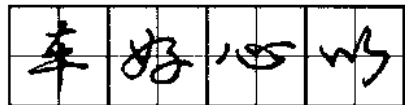
硬笔行书是一种艺术。它非真非草，却又亦真亦草，以流畅活泼而见长，如同行云流水，既有天造的自然美，又有人为的情趣美，深受人们喜爱。写好硬笔行书，首先要用笔准确，其次是鲜明，再者是生动。点画使转不肯定，便谈不上准确；结构分布无方法，便谈不上鲜明；体态不讲究变化，便谈不上生动。总之，要写好硬笔行书，既要有毛笔的风味，又要有硬笔字的特色，这才是艺术。

依照汉字的原理——无论是笔画多的字，还是笔画少的字，无论是结构简单的字，还是结构复杂的字，所有的汉字都是由基本笔画组成的。基本笔画按照字形结构的组合是构成汉字的最基本的照理，基本笔画与间架结构是构成汉字的两大要素；而最实质的东西只有基本笔画，基本笔画主要靠练，间架结构主要靠看。楷书如此，草书、篆书、隶书、魏体、宋体也都如此，行书更不例外。尽管各种字体的风格、笔画、字形、结构等各具形态，有很大的差异，而基本原理却都是适用的。只要能灵活运用并掌握上述所讲的这些道理，抓住行书特点与特征，采用适当的方法，练好行书应该是一件不太难的事。

第一节 行书的特征

行书这种字体涵盖了多种字体笔意，是变化最丰富的一种字体。其主要特征有以下几个方面：

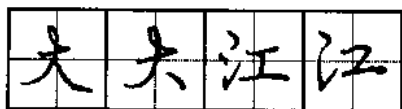
一、笔势流动



写楷书都是一笔一画地写，要求点画分明，写行书则可以点画连起来写，笔画与笔画之间由钩挑和牵丝把两个或多个笔画造在一起，使笔画

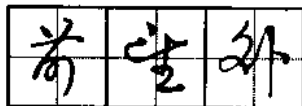
产生流动感。钩挑常是在没有钩挑的笔画上顺势带出的钩挑，如“车”字的横、竖，“好”字的撇画等；牵丝是在本不相连的笔画之间顺势用细牵丝将两个或几个笔画连在一起，如“心”字的两个点，“以”字的三个笔画，都是由牵丝把它们连在了一起。点画之间有了钩挑与牵丝，便显得笔势流动，意态活泼。但要知道，钩挑与牵丝，绝不是越多越好，宜在有意无意之间，如果牵丝过多，不仅不美，反而显得杂乱。

二、用笔用活



行书用笔比楷书灵活，同样的笔画有时可以这样写，有时也可以那样写，一种笔画，可以有几种写法，不太受约束。如“大”字的捺，既可以写成捺，还可以写成斜点；“江”字的三点水，可写成互不相连的三点，又可以把下面两个点连在一起，成为竖提钩。总之，行书的用笔是灵活的，只要不违背书写原则，则可灵活运用。

三、改变笔顺



写字必须讲究笔顺，笔顺合理，点画承接自然，笔意流畅。行书是楷书的快写，其笔顺一般与楷书相同。

但是为了书写简便快捷，丰富字形变化，常采用草书的用笔特点，除了把先横后竖改为先竖后横外，还借用草书的写法，将先写的点画改成后写，或把字内的点画改到外边写，这样不仅笔势顺畅、连贯，而且还生动多变，饶有情趣。

1. 先竖后横



有一些字将原来先横后竖改变为先竖后横，不仅不感到别扭，反而觉得顺手，既快捷又自然。如壬、承、半、手四个字，虽改变了笔顺，

却感觉比原笔顺还容易写好。

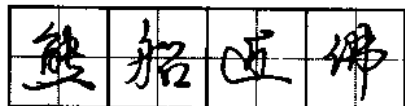
2. 改变点画



在行书里，点画变化丰富，不仅形态多姿，其笔顺位置也常有变化，有时把该先写的点改为后写，把字内的点写到外面。如“交”字楷书是

六画，而行书采用增加牵丝和草法连写，最后补缀右斜点。“至”字楷书也是六画，行书则把除第四笔右斜点以外的其他五个笔画用一笔连写出来，最后用牵丝带出右斜点。“俞”字在楷书里是九画，行书则把“人字头”的撇捺两笔连成一笔，并把下面的短横、月、立刀连成一笔，最后用点代替立刀的短竖。“封”字楷书为九画，而行书采用钩挑带牵丝和连写两笔就写成了，并把“寸”点移到了字外，颇有趣味。

四、减省点减



为了书写便捷，行书对楷书的某些部位作了简化，或减省点画，或合并线条。如“熊”

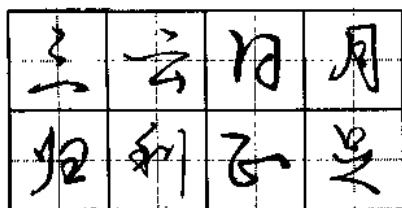
字楷书为十四画，行书一笔就写成了，连笔钩出了轮廓，省去了许多画，特别最后顺势一横代替了四个点画，这样写既快捷也美观。“船”字的“舟”字旁楷书是六画，行书不仅只用一笔写成，还顺势写出了右边的两个点代替了竖撇和横折弯，省去了六七个笔画。“近”字的走之旁，楷书是由一个右斜点和一个一波三折的横折弯，再加一个平捺构成的。而行书只用竖弯一笔写成，省掉了点画和难写的一波三折及平替。“佛”字的“弓”原来折弯多，较难写，现用横折弯钩代替，三笔变成了一笔，还省去了两个弯。减省笔画可出现在字的各个部位，但以偏旁部首省点画的情况较多，这与经常书写有关。

五、点画互代

不同的笔画相互代替、灵活运用是行书中最常见的一种书写技巧。

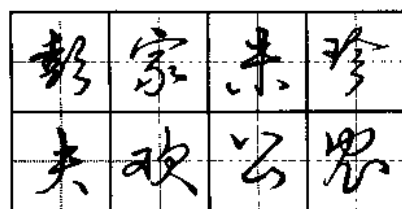
主要有以下几种方法：

1. 以点代画



所谓的以点代画，就是用点来代替其他笔画。常见的有以下几种：以点代横。如三、云、日、月。以点代竖，以点代横、竖、撇、捺等多种笔画。“归”字，“利”字的短竖都是以点代之；“正”字的连点代表了竖、横两个笔画；“足”字的连点却代替了横、竖、撇、捺四个笔画。

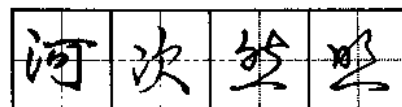
画；“足”字的连点却代替了横、竖、撇、捺四个笔画。



以点代撇，就是以点画代替撇画。如彭、家、珍。

以点代捺，就是以点画代替捺画。如走、欢、公、农四个字都是以点代替了捺画。

2. 以画代点

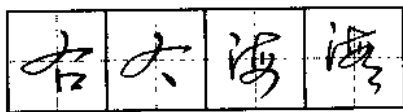


所谓的以画代点，就是用其他笔画代替点画，常常是一横或一竖代替几个点画。以竖、横代替点画。“河”“次”都是一个短竖代替两个点；

“然”“照”都是一横代替了四个点。

无论是以点代画，还是以画代点，都是为了书写简便，造型美观，使书写速度更快，字形体态更生动活泼，更具有审美价值。但要知道以点代画和以画代点是有规律的，不能随便胡来。点画互代，首先要以不损坏字形结构为前提；再就是以顺应笔势走向，有利于运笔自然流畅为要领；以能使字写的形态简练、生动、稳健，并具有艺术美为目的。

六、变化有据



行书不仅笔画变化大，有些字具字形结构变化也很大，但万变不离其宗，每一个变化一定要有来历和根据，不能随意乱造，否则，就会闹出

似是而非、弄巧成拙的笑话。行书是楷书简便和流动的写法，其变化应当以楷书为基础，以草书为借鉴，取法有根据为准则。“右”字先撇后横是对的，“大”字没根据，是错的。第二个“海”字最后一笔写成三曲弯，虽然婀娜多姿，但实际上是画蛇添足，没根据，是错的。

七、形态多变



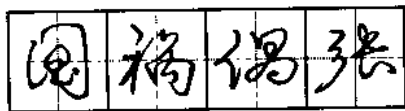
行书是介于楷书与草书之间的一种字体，其活动范围广，表现力丰富，往往一个字有几种写法，形态多变。如“是”字，“各”字，有收有放，同中有异，多样而统一，饶有趣味，是其他字体望尘莫及的。

八、楷草相间



行书写规矩点谓之“行楷”，放纵点谓之“行草”。行书有下笔如楷，行笔如草之说，下笔如楷显得庄重，行笔如草，笔画流动，书写速度快。初学行书者宜先从“行楷”入手，兼学点草，方笔出楷、隶，圆笔多见草。因此，在诸多的字体中，行书的内涵最丰富，用笔表灵活，变化最多样，素有“古秀独绝”“乱玉铺阶”之美称。

九、以圆代方



以圆代方是行书速度加快的主要原因之一。特别是横折这个笔画，在汉字里使用特多，在很多字里，它常反复地出现，折画本来只是一笔，

楷书则要求行笔、顿笔再行笔三个动作写成方折，而行书则可以圆代折，顺势一笔完成。

十、点画呼应



点画有呼应，字才气脉贯通，才有生气、有动态、有精神。楷书的呼应比较内敛，不易看出，行书的呼应多有牵丝比较外露，容易觉察。因此，行书比楷书活泼。

点画呼应，有上下呼应，也有左右呼应，有字内呼应，也有行间呼应，主要取决于笔顺和次序。由于行书常笔不离纸连



续不断地完成书写，所以整个字、整行字、整幅字，点画的上下或左右都相互映带照应，一气呵成。它如一首曲子，一场舞蹈一样，有一定的连贯性和序列性。如“妙笔生花”四个字，不仅字中的点画呼应，而字与字之间的点画也呼应。呼应有两种形式，一为钩挑呼应，一为牵丝相连。如“妙”字女旁的竖撇，以增挑钩向上反笔带出牵丝，顺势写楷并于右侧竖画相连；“妙”字末笔与“笔”字首笔；“笔”字末笔与“生”字首笔都是以牵丝相连。由于“妙笔生花”四个字，上下笔之间，不是用钩挑呼应，就是用牵丝相连，因此，气韵十分生动，

神采飞扬，行气贯通，跃然纸上，给人以一种活泼的、流动的、有节奏的、富于生命力的审美愉悦。

第二节 行书笔画的多样性与重要性

在众多的字体里，只有楷书每个字只允许有一种写法，且全国统一，是最规矩、最规范的一种字体。其基本笔画也都规范统一。篆、隶、魏、宋等字体，虽有多种写法，但其基本笔画的形态、规律等，还是有章可循的，无论是学习还是练习，基本上都是有法可依的。只有行书的基本笔画，飘浮不定，自由性较大，只要合乎法度，则可以随心所欲地书写，同一个笔画，可以有多种多样的写法，很难像楷书基本笔画那样都有一定的模式，要把行书笔画也用一种模式因定下来，会严重损害行书灵活多变的特征。行书笔画虽然多变，但万变不离其宗，既然行书是楷书和草书之间的一种字体，行书的基本笔画就应以楷书的基本笔画为基础，以草书的技法为手段进行练习，这样就不觉得无法可依了。

但要知通行书是体势、技能最复杂的一种字体。

楷书，只有楷体的基本笔画和结构；隶书，只有隶书的基本笔画和结构；隶体，只有宋体的基本笔画和结构……而行书这种字体，却要有几种字体的笔画、形

态和结构。它书写快捷，简便易识，变化丰富，生动活泼，不仅有很高的实用价值，也有很高的艺术价值。这便是人们都愿意学好行书的主要原因。

练行书，最好是先练好楷书，再去练行书，这样练起来更容易，更快捷。然而，当今社会，写不好楷书的人是大多数，他们普遍感到工作忙、学习紧、任务重，写楷字速度慢，不适应快节奏的需要，都愿意练行书。面对现实，大可不必死守先练楷再练行的古训，写不好楷书也可以直接练行书。

写不好楷体字完全可以直接练行书，而写不好楷书的基本笔画，却不宜直接动手练行书。这是为什么呢？因为写字是一种技术性很强的艺术，汉字的“零件”（即笔画）靠自己造，还要亲手搞“组装”（安排字形结构），只有具备了制遍“零件”和搞“组装”的两种技术，才能形成完整的写字艺术。你连楷书的笔画都写不好，怎么能练好亦楷亦行，而且常要楷、草相兼较复杂的行书呢？技术“活”就得先学技术，不先学技术就会走许多弯路，甚至事与愿违。

别看行书是最复杂的一种字体，只要方法好，思路对头，练好行书也容易。只要扎扎实实地先练好楷书的基本笔画，就有了基本功，能较快地写好楷书的笔画——进而易写好行楷的基本笔画——把方折变为圆折，把本不相连的点画用牵丝连起来，就成了行草笔画。这样，就省去了写楷字每个笔画都要认真，个个笔画都需要刻意写的繁琐，再加上行书以点代画，以画代点，减省笔画等有关法则与较巧，书写起来反而比楷书更容易。这就是事物的两面性。行书既有不好学的一面，更有好学好练的一面。关键是习字者既要有清醒的头脑，又要有较好的练习方法。每个人都是一个头两只手，要相信自己并不比别人差，他们能练好，自己也一定能练好！

行书也只有基本笔画与间架结构两大要素，结构虽复杂，主要靠看，合理不合理一看一分析就清楚明白。笔画则主要靠练，别看笔画简单，一笔就能写成，不多练、巧练就很难写好。只有好笔画才能写出好结构，因此，要特别先练好楷书的基本笔画。

我不厌其烦地反复强调练行书首先要练好楷书的基本笔画，有两个目的：一是楷书的基本笔画最齐全、最细致、最标准，有利于练就过硬的基本功，能较容易地进一步掌握行书的书写技巧。二是熟练地掌握了楷书的基本笔画，再练行书效果好、进步快。练好了行书，楷书也自然会大有提高，稍作练习很容易获得行书、楷书双赢，实现一箭双雕！

第三节 行书的笔画及练习

行书字是由行书笔画写成的。因此说：行书基本笔画按照行书结构特征的组合，是构成行书的基本原理。字形结构是图像，基本笔画是实质，两者是构成行书的两大要素。与其他字体相比，行书却具有楷、行、草三种字体特征，是最丰富、最灵活、最富涵艺术美的一种字体。其笔画体姿活泼，形态多变，选择空间宽，书写有很大的自由，是具它任何一种字体都无法与之伦比的。行书的各种特征，都与它多变的笔画息息相关。说明写好行书笔画，对写好行书是何等的重要呀！

“一笔之法在起止”，是古今人们在长期的实践中总结出来的宝贵经验。古为今用，“软”为“硬”用，毛笔书法的许多理论、方法，对硬笔也是适用的。只可惜有些道理、方法，古人介绍得不详，讲解得不透，概括性太强，水平较低的习字大众，吸收不了，消化不动，很难理解和运用，“用笔之法在起止”对于字写得好的人都能心领神会，而水平较低的习字大众却不知所云，如果通俗地说成起笔与收笔是写好笔画的主要方法和关键，初学者都能懂。因为笔画的起笔和收笔最能体现笔锋、笔力和艺术美。所以起笔和收笔是写好笔画的两个关键。只有熟练地掌握轻重用笔和巧妙的变化，才能写出行书笔画应有的特征，也就是说只有抓住其窍门、要领及特征，才能较快较容易地练好行书笔画。

右斜点	右斜点的写法：轻轻入笔，渐重渐行笔，顿笔、收笔写成，倾斜45°，入笔有锋，顿笔有力而圆韵。可上挑（牵丝）下带，轻重用笔是关键。										
丶											
丶				主							
丶				立							

左
斜
点

写法：轻入笔向左下方行笔，顿笔、回笔、收笔，约45°。

ノ

写

ノ

办

撇
点

状似短撇。写法：轻入笔即顿笔微转笔，由重渐轻迅速提笔出锋，倾斜45°。

ノ

爷

ノ

谷

提点	写法：从左上方向右下方轻入笔即顿笔，然后由重变轻迅速向右上方提笔出锋，呈45°。										
✓				冲							
✓				虫							
相向点	即右斜点与撇点互相呼应、对称、相向，谓之相向点。右斜点在左，撇点在右，且形体稍长大些，笔锋大有与下边笔画紧相连之势，显得紧凑。										
ㄣ				兽							
ㄣ				关							

相背点

相背点是由撇点和右斜点组成的，撇点向左，右斜点向右，取相反之意，谓之相背点，呈八字形。

㇏

爸

㇏

共

长点

长点，即延长了的右斜点。此点常代替斜捺，特别是行书使用更多，应认真练好。写好它的窍门：速度快，易写好，慢了反而难写好。收笔常带笔锋。

㇏

食

㇏

唇