

鋼筆行書百日通

練習帖

● 陳國祥書寫
● 上海文化出版社

舟	月	山	戈	心	米	力	目	酉	杰
般	有	岩	戊	志	粒	市	看	酋	点
般	有	岩	戊	志	粒	市	看	酒	点
船	有	岸	成	性	粟	布	眠	酒	热
船	有	岸	成	性	粟	布	眠	醋	热
航	朋	岳	戎	思	粉	帝	省	酸	焦
舸	朝	峪	武	意	粗	帜	盲	醉	照
舫	眼	峰	我	惜	粮	师	眼	配	烈
舵	朗	岭	战	情	粥	帖	相		然

書法百日通系列

SHUFA BAI RITONG XILIE

出版说明

“书法百日通系列”包括《楷书百日通》《钢笔楷书百日通练习帖》《行书百日通》《钢笔行书百日通练习帖》和《隶书百日通》《钢笔隶书百日通练习帖》6本。将来视读者需要,还可陆续编辑出版与之相适应的其他笔种、其他书体的“百日通”。

所谓“通”,有通晓、通达、贯通之意;若按“通”的程度分,又有略通、初通、精通之别。“书法百日通系列”中的“通”,自然指的不是精通,而是初通、入门。须知,书法作为一项传统的文化技艺,内容博大精深,有人穷一生之功,也难攀上书艺高峰,期望“得来全不费工夫”,是不现实的。如能花上百日,踏入书艺大门,在学习、工作、交际上应付裕如,既使学习建立在科学的方法之上,又适应了快节奏的生活方式,自是十分理想的事。这就是我们编辑出版这套“书法百日通”的出发点和宗旨。

那么,为什么不叫“六十日通”“八十日通”或是“一百二十日通”呢?“六十日通”或“八十日通”不是更有吸引力,“一百二十日通”不是内容更为丰富吗?对此,我们可以告诉读者,“书法百日通系列”向您提供的,是一套科学的,由浅入深、循序渐进、脚踏实地、扎扎实实的学书方法,时间过短,难以掌握,时间过长,又非读者所愿。实践证明,这是一种好、快兼顾的学习方法。

另外,在这个“系列”中,每一种书体既有一本《百日通》,又有一本《练习帖》,供读者边学边练,学练结合,充分照顾到了学习书法与学习其他文化知识的不同之处。无论是《百日通》还是《练习帖》,均以一天为一个学习小节,一天一个学习内容,一天一页书写练习。如能持之以恒,百日之后定将大有进益。

收获属于勤奋耕耘的人。愿“书法百日通系列”的读者,通过努力,人人都写出一手漂亮的字来。

前 言

钢笔行书具有书写便捷、笔势流畅、简洁明快、易快写易识辨的特点。它既有实用性，又有艺术性，是现代人不可缺少的学习、工作、交流的重要工具。因此，很多人都把写好钢笔行书，作为努力追求的目标。

要写好钢笔行书，除了需要有楷书的基本功之外，还要懂得并掌握行书本身的书写规律。作为初学者，应首先从楷书学起，再进而学习行书。对于有一定基础的人，自然也可以直接学习行书。

本书范字的选排，是总结了长期教学的经验，根据字的使用频率、行书的特点和特有的组合规律进行的；采用归类编排的方法，由简到繁，便于循序渐进；同时不少地方与《钢笔楷书百日通练习帖》相配合，以便于读者从学习正楷过渡到学习行书。其编排合理，有助于读者掌握钢笔行书的书写方法，并在此基础上举一反三，写好其他汉字行书。

习字需要踏踏实实地勤学苦练，不可急于求成，随意涂抹，任笔为体。为此，本书为读者提供了一套理想的学习内容和方法，其中有文字讲解，有范字、描红、临写，有相关字形的描与临，有复习和行书结构的讲解与描临。读者在学习时，应注意对页首文字说明讲解的阅读和理解，先描后临，每天一页。如能持之以恒，百日之后，书写水平定会大有提高。

点		点侧 行书中点的变化最为丰富，此处仅举八种主要点的写法。 垂挑撇 形态上尖下圆。侧落笔，用力轻，渐向右下用力，顿后向左下带出。形应侧，顺势带出的锋尖应小而自然。 点 形态上尖下圆，轻落笔，由上向下用力，收笔轻快。 挑 侧落笔，略顿后用力向右上挑出，形应短。 撇 侧落笔，略顿后用力向左下撇出，应稍快。											
侧点	描	、	、	、	、	、	、	、	、	、	、	、	
	临	、											
	例	主	主	主	主	主	临	主					
垂点	描	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	临	/											
	例	字	字	字	字	字	临	字					
挑点	描	、	、	、	、	、	、	、	、	、	、	、	
	临	、											
	例	冰	冰	冰	冰	冰	临	冰					
撇点	描	、	、	、	、	、	、	、	、	、	、	、	
	临	、											
	例	半	半	半	半	半	临	半					
复习	红描黑临	主	主	主	主	主							
		字	字	字	字	字							
		冰	冰	冰	冰	冰							
		半	半	半	半	半							

		带下点 由上点带出下点。应连贯、呼应，大小和角度应有变化。写法如侧点。 带右点 以左点带出右点。侧落笔写左点，顺势挑出写右挑点。两点忌雷同。 合二点 先写左垂点，稍顿后向右挑出，再顺势写右撇点，形断或牵丝相连都可。 两对点 左边两点合写成一垂点，顿笔后向右挑起顺势写右边上下两点，两点连笔为一，曲折宜短小。											
带下点	描	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	
	临	丶											
	例	冬	冬	冬	冬	冬	临	冬					
带右点	描	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	
	临	㇀											
	例	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	临	㇀					
合二点	描	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	
	临	㇀											
	例	其	其	其	其	其	临	其					
两对点	描	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	
	临	㇀											
	例	雨	雨	雨	雨	雨	临	雨					
复 习	红描 黑临	冬	冬	冬	冬	冬							
		㇀	㇀	㇀	㇀	㇀							
		其	其	其	其	其							
		雨	雨	雨	雨	雨							

横

横 行书中的横要有长短俯仰的变化，力避呆板。

仰短横 形态向右上仰起，落笔轻，渐由轻而重向右上仰行笔，再顿而向里收笔。

俯短横 形态向右下俯着，落笔轻，渐由轻而重向右下俯行笔，再顿而收笔。

上钩横 落笔略顿向右行，至横尾收处，笔锋左上钩出。横应写挺，右部略高，出钩应自然。

下钩横 落笔略顿向右行，至横尾收笔处，顺势向左下钩出。钩形宜小，要自然。

仰短横	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一										
	例	土	土	土	土	土	临	土				
俯短横	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一										
	例	示	示	示	示	示	临	示				
上钩横	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一										
	例	古	古	古	古	古	临	古				
下钩横	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一										
	例	丘	丘	丘	丘	丘	临	丘				
复习	红描黑临	土	土	土	土							
		示	示	示	示							
		古	古	古	古							
		丘	丘	丘	丘							

竖

竖 行书中的竖，要注意左右照应和长短伸缩的变化。

垂露竖 形短，略向左斜。落笔轻，行笔至尾端稍顿，向上回锋收笔，形如垂露。

悬针竖 落笔稍顿，即纵笔直下，收笔出锋。要写出气势，干脆而力足。

仰钩竖 侧落笔，至收笔处，稍顿向右上挑出。竖画势挺，出钩要自然。

俯钩竖 侧落笔，行笔至收笔处，略顿后向左下顺势出锋。这是悬针竖的写法，只是改变出锋方向。

垂露竖	描	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
	临	丨										
	例	田	田	田	田	田	临	田				
悬针竖	描	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
	临	丨										
	例	中	中	中	中	中	临	中				
仰钩竖	描	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
	临	丨										
	例	隆	隆	隆	隆	隆	临	隆				
俯钩竖	描	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
	临	丨										
	例	柳	柳	柳	柳	柳	临	柳				
复习	红描黑临	冬	冬	冬	冬	冬						
		其	其	其	其	其						
		示	示	示	示	示						
		古	古	古	古	古						

撇		行书的撇，形态丰富，犀利多变。书写速度宜快，要力送笔端。 平撇 形较短而平。写法如撇点而力向左方。先侧落，稍顿而撇。 斜撇 形较长。侧落笔稍顿后向左下撇出，速度要稍快，弧度也较小。收笔处，要力送到锋端。 回锋撇 侧落笔向左下撇出，至撇尾稍顿回锋，向里藏锋收笔。 挑脚撇 侧落笔稍顿向下撇出，至收笔处略顿向左上挑出。脚宜小。											
平撇	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	临	一											
	例	禾	禾	禾	禾	禾	临	禾					
斜撇	描	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	临	/											
	例	余	余	余	余	余	临	余					
回锋撇	描	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	临	/											
	例	化	化	化	化	化	临	化					
挑脚撇	描	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	
	临	丿											
	例	用	用	用	用	用	临	用					
复习	红描黑临	田	田	田	田	田							
		中	中	中	中	中							
		隆	隆	隆	隆	隆							
		柳	柳	柳	柳	柳							

捺

行书中捺大致有平捺、斜捺、反捺及圆曲捺四种。应写得气势开张，流动畅达。
 斜捺轻落笔，向右下行笔，至捺处向右提笔出锋。捺宜流畅，自然。
 平捺落笔稍顿，向右运笔，形较平。
 反捺落笔轻，渐用力，最后顿笔收起，形如长点。收笔处也可略向左下钩出。
 圆曲捺借用草写法来写游水旁，落笔向下再转向右。折处应圆转，自然有力。收处锋可出可收。

斜捺	描	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ
	临	ㄣ										
	例	火	火	火	火	火	临	火				
平捺	描	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ
	临	ㄣ										
	例	之	之	之	之	之	临	之				
反捺	描	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ
	临	ㄣ										
	例	朱	朱	朱	朱	朱	临	朱				
圆曲捺	描	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ
	临	ㄣ										
	例	进	进	进	进	进	临	进				
复习	红描黑临	禾	禾	禾	禾	禾						
		余	余	余	余	余						
		化	化	化	化	化						
		用	用	用	用	用						

钩

行书中钩的写法大多同楷书相似，但出钩速度较快，要求劲利爽快。
 横钩写横至尾处略顿钩出。线条宜曲不宜直。出钩要与下笔照应。
 竖钩侧落写竖画，至尾处略顿迅速向左上钩出。要求坚挺、犀利，钩可略长。
 提钩出钩写法与竖钩相反。写竖至出钩处略顿后用力向右上钩出，钩可较长。
 弯钩形态平而弯曲。轻落笔，徐向右下弯，再向右上行笔，至出钩处，顿笔向左上迅速钩出，钩宜长。

横 钩	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一									
	例	宫	宫	宫	宫	宫	临 宫				
竖 钩	描	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
	临	丨									
	例	可	可	可	可	可	临 可				
提 钩	描	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	
	临	乚									
	例	长	长	长	长	长	临 长				
弯 钩	描	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
	临	㇏									
	例	心	心	心	心	心	临 心				
复 习	红描黑临	火	火	火	火	火					
		之	之	之	之	之					
		朱	朱	朱	朱	朱					
		进	进	进	进	进					

钩		戈 钩 行书戈钩较楷书更直捷流畅，弧度小。先侧落笔，然后顺势向右下行笔，至钩处略顿向上钩出。 背抛钩 先写横，再折而向下，然后横折向右，最后翻笔向左上钩出。折处要自然。 浮鹅钩 先写短竖，再转笔写折，至钩处，略顿向上钩出。折处忌生硬，钩宜短。 竖曲钩 先写竖，然后向左下折而钩出，折处宜顺势用力。出钩应流便，忌生硬。											
戈 钩	描	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	
	临	ㄣ											
	例						临	戈					
背 抛 钩	描	乙	乙	乙	乙	乙	乙	乙	乙	乙	乙	乙	
	临	乙											
	例	风	风	风	风	风	临	风					
浮 鹅 钩	描	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	
	临	乚											
	例	毛	毛	毛	毛	毛	临	毛					
竖 曲 钩	描	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	
	临	丿											
	例	即	即	即	即	即	临	即					
复 习	红描 黑临	官	官	官	官	官							
		可	可	可	可	可							
		长	长	长	长	长							
		心	心	心	心	心							

挑

挑挑在行书中写法如楷书，但运笔较快，有长短、顺逆之变化。

短挑写法是向右下顿笔，再用力向右上迅速挑出，要形短而尖。

长挑写法与短挑同。右下顿笔后，向右上用力挑出。出锋要尖锐爽利，忌迟疑。

逆挑一般挑法是侧落再挑，这是顺挑，而逆挑是接前一笔牵丝，由下而上逆势落笔挑出，如“女”旁一挑。

撇折挑是撇挑连写，先写撇，至折处稍顿再用力向右上挑出。折处要明确。

短挑	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一										
	例	地	地	地	地	地	临	地				
长挑	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一										
	例	打	打	打	打	打	临	打				
逆挑	描	女	女	女	女	女	女	女	女	女	女	女
	临	女										
	例	如	如	如	如	如	临	如				
撇折挑	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一										
	例	祥	祥	祥	祥	祥	临	祥				
复习	红描黑临	戈	戈	戈	戈	戈						
		风	风	风	风	风						
		毛	毛	毛	毛	毛						
		即	即	即	即	即						

折

折 折是两种笔画连写。行书中折画多用一笔连写，要求写得自然流畅而不失筋骨。
 竖 折 横短竖长。先写短横，至折处略顿再写竖画。要写得方中寓圆，流畅圆润。
 撇 捺 折 是撇与反捺连写。先写撇，至折处，迅即向右下写反捺。写撇时用笔由重而轻，写反捺时则由轻而重。
 曲 折 此为变形的撇捺折，写来更为短促流便。速度较快但应曲折分明。
 三 曲 折 运笔应一气呵成，线条要有曲直变化，折处宜慢，要提按分明。

竖 折	描	了	了	了	了	了	了	了	了	了	了
	临	了									
	例	问	问	问	问	问	临	问			
撇 捺 折	描	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人
	临	人									
	例	衣	衣	衣	衣	衣	临	衣			
曲 折	描	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚
	临	乚									
	例	良	良	良	良	良	临	良			
三 曲 折	描	了	了	了	了	了	了	了	了	了	了
	临	了									
	例	及	及	及	及	及	临	及			
复 习	红描 黑临	地	地	地	地	地					
		打	打	打	打	打					
		如	如	如	如	如					
		祥	祥	祥	祥	祥					

人

先写撇再写捺。撇可写成斜撇，也可写成挑脚撇；捺既可写成一波三折的斜捺，也可写成反捺或带钩反捺。线条要流便畅达。作字头时，左右要开阔，撇应略低于捺，组字时下面部分要包容在里。单人旁宜狭而小，竖收笔处要与右部呼应。

笔 顺	红描	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ						
	黑	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ						
	临	人	人	人	人	人	人						
相 关 字 形 描 与 临	介						介						
	介						介						
	全						全						
	全						全						
	俞						俞						
	鉴						鉴						
	仁						仁						
	任						任						
复 习	红描	问	问	问	问	问							
	黑	衣	衣	衣	衣	衣							
	临	良	良	良	良	良							
		及	及	及	及	及							
		任	任	任	任	任							

12

先写左短竖，再横折封底连写。口字造型忌方，应写成上大下小型，折处要流便明确。用在字上部、中间或下部应写正一点。如用作左偏旁时，不妨斜向右上，底画也挑向右上以和右部联系。

笔 顺	红描黑临	1	1	1	1	1	1						
		12	12	12	12	12	12						
		12	12	12	12	12	12						
相 关 字 形 描 与 临	只						只						
	只						只						
	另						另						
	另						另						
	各						各						
	向						向						
	味						味						
复 习	啤						啤						
	介	介	介	介	介	介							
	全	全	全	全	全	介							
	俞	俞	俞	俞	俞	俞							
	鉴	鉴	鉴	鉴	鉴	鉴							
红描黑临	仁	仁	仁	仁	仁	仁							

土

先写短横再写竖，最后写长横。行书中也可先写竖，再写二横。组字时，在字上部应写小些。在下部作底座时要写正、写稳。如作左偏旁时，应向左斜，竖画与挑连写，以和右部呼应。

笔 顺	红描黑临	一	一	一	一	一	一						
		十	十	十	十	十	十						
		土	土	土	土	土	土						
相关 字形描与临	圭						圭						
	圭						圭						
	全						全						
	全						全						
	坐						坐						
	堂						堂						
	坦						坦						
	堤						堤						
复 习	红描黑临	只	只	只	只	只							
		另	另	另	另	另							
		各	各	各	各	各							
		味	味	味	味	味							
		啤	啤	啤	啤	啤							

又

先写横折撇，再写捺。捺可写成反捺。此字多作字的下部，撇捺要左右伸展，气势开张。组字时上部笔画少时应写大，如“反、友”等字，如上部笔画多时则应收缩，取扁形，如“变、受”等字。

笔 顺	红描	ㄅ	ㄅ	ㄅ	ㄅ	ㄅ	ㄅ						
	黑描	ㄅ	ㄅ	ㄅ	ㄅ	ㄅ	ㄅ						
	临	又	又	又	又	又	又						
相关字形描与临	反						反						
	友						友						
	友						友						
	友						友						
	支						支						
	皮						皮						
	受						受						
	变						变						
复 习	红描	圭	圭	圭	圭	圭							
	黑描	圭	圭	圭	圭	圭							
	临	坐	坐	坐	坐	坐							
		坦	坦	坦	坦	坦							
		堤	堤	堤	堤	堤							