

钢 笔 楷 书

GANG

BI KAI

SHU

中小學生 鋼筆楷書字帖

袁堂忠

渡遠荆門外來從楚國游山隨平野
月下飛天鏡雲生結海樓仍憐故鄉水

好雨知時節當春乃發生隨風潛
野徑雲俱黑江船火獨明曉看紅

吾愛孟夫子風流天下聞紅顏棄軒冕白
醉月頻中全迷花不事君高山安可仰徒

楚塞三湘接荆門九派通江流天地外
郡邑浮前浦波濤動遠空襄陽好風日

中 小 学 生
钢 笔 楷 书 字 帖

袁 堂 忠

希 望 出 版 社

钢

笔

楷

书

GAN

BI KAI

SHU

封面设计
责任编辑
张田玫

中小學生鋼筆楷書字帖

袁堂忠

*

希望出版社出版 (太原并州北路十一号)
山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 6
1992年3月第1版 1992年4月 第1次印刷
印数: 1—10 000册

*

ISBN 7—5379—0972—X

G·682 定价: 4.50元

前言

随着改革开放的深入，硬笔的用处越来越大。硬笔字作为中国书法的新品种加以研究和创造，这是时代的需要。

目前硬笔字也像毛笔字一样成为无形的图画、无声的音乐而跃入书法艺术的殿堂。这对弘扬民族文化，促进精神文明建设，有着不可低估的意义。

钢笔属于硬笔的一种，它因便于携带，经久耐用，省时省纸而成为当今最主要的书写工具。如何写好钢笔字，成为青少年朋友，尤其是中小学生的课题。因为他们每天都要用钢笔写字、记笔记、做作业、答卷、写信、拟发言稿等。“字是出马枪”。写一手好字，确实能提高学习效率，而且对将来的生活和工作，也会带来方便和好处。

为了帮助中小学生学习习字的范本，同时又达到复习功课之目的，特以中小学语文课本上的170首诗词为内容，编

写了这本钢笔字帖。所录诗词，采取从低年级到高年级的顺序排列，全部使用简化字并加标点符号，以便查对与阅读。

袁堂忠同志，从事中小学书画教学三十余年，现为中学一级教师，兼苏鲁豫皖四省接壤地区艺术教育学会会员、临沂画院画师、临沂地区书法家协会理事。六十年代初，曾从师于著名书画家王小古先生，后又就读无锡书法艺专。学书从唐楷入手，又上追魏晋和秦汉，博览历代法帖，又受众多名家指点，楷行草隶篆皆能，尤以楷行见长，作品多次在省地及全国各类大赛中获奖。

这本字帖，在继承传统的基础上，结合钢笔书法的特点，形成自己的风貌，结体取颜柳，神采源于欧。深入浅出，是中小学生学习及钢笔书法爱好者的习字佳帖。

写字要领

俗话说：“字无百日功”。要想写好钢笔字并不难，关键是兴趣、方法、恒心问题。有了兴趣，方法正确，并能持之以恒，就一定能成功。

这里我想着重谈谈练字的方法问题。

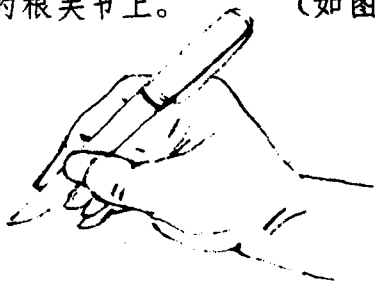
做任何事情，要想早日成功，只能巧干，不能蛮干，巧干就是方法正确，这样就事半功倍；蛮干，方法不对，就会事倍功半，甚至误入歧途而不能自拔。例如，有很多人过去练字，曾艰苦地花费了很多时间，但终究没能写好，这很可能就是方法不对造成的。

正确的方法是什么呢？下面从五个方面来叙述：

一、姿势正确(包括身法和执笔法)

1. 身法：头正稍前倾，眼离纸尺远。
肩平两臂开，纸端放眼前。
左手按住纸，右手执笔管。
挺胸腹稍收，胸离案一拳。
双脚齐踏地，应与肩同宽。
全身要放松，习惯成自然。

2. 执笔法：拇指、食指的指肚和中指的侧面捏住笔管，无名指和小指依次靠在中指后面，笔尖离提笔的手指以一寸远为宜，笔尾（笔帽要戴上）靠在虎口内食指的根关节上。（如图）



二、选准字帖

初学写字，必须照字帖练习。这是

最好的捷径，切不可随便乱写，否则，极易误入歧途。

钢笔字帖，就楷书而言，也像毛笔字帖一样，流派很多，各具特色，且水平高低不等。我们最好找内行的老师作指导，根据自己的特长和爱好，选择自己认为最好的字帖作范本。

三、先专一，后博采

选好字帖后，就要专心一意，认真临写。在没学到手以前，决不能随便更换字帖，这就是专一。

所学字帖上的书体，基本学到了手，最好能达到乱真的程度，再广泛学习其他名家的字，融众家于一炉，就自成面貌了。

四、从楷书入手

楷书又称正书、真书、正楷，它笔画平稳，结构匀称，字形方正，章法整齐，是汉字的标准字体。

前人说：“楷如立，行如走，草如奔”。因撇捺钩挑等各种笔画的写法，皆备于楷书之中，故从楷书入手，掌握了各种点画的写法，间架结构摆稳了，再学习行草等其他字体，自然容易学好。

五、桌椅的高低比例

桌椅的高低比例，关系到青少年的健康成长，不可掉以轻心。有条件的家庭和学校，应尽量按标准高度置桌椅。

椅子的高度，等于从脚底到膝盖底部的高度，也就是说，相当于小腿的长度。

桌子的高度，等于站立时脚底至臀缝的高度。

如果一时找不到标准高度的桌椅，也要设法尽量减少误差。

目 录

前 言

写字要领

基本笔画练习 1

复合笔画练习 3

偏旁部首练习 4

结构搭配 10

小学、初中语文课本

 诗词170首 12

章法举例 88

基本笔画练习

名称		形态	例 字				
点	竖 点	丨	守	字	完	空	究
	垂 点	丨	快	忆	怀	恒	悟
	左 点	丶	小	示	心	呆	赤
	右 点	丶	犬	压	尤	玉	仄
	撇 点	丶	兴	共	其	单	兽
横	短 横	一	工	三	五	王	圭
	长 横	一	万	百	甘	世	旦
竖	垂露竖	丨	干	个	门	仁	祖
	悬针竖	丨	丰	中	年	平	羊
撇	短 撇	丿	和	生	行	物	我
	长 撇	丿	左	在	不	合	企
	竖 撇	丿	月	舟	用	周	丈

捺	斜 捺	㇏	义	久	文	支	春
	平 捺	㇏	之	过	运	送	造
	反 捺	㇏	史	欣	故	冬	很
钩	横 钩	㇇	写	予	买	宇	室
	竖 钩	㇚	刘	水	寸	把	朱
	斜 钩	㇏	代	戍	成	武	咸
	卧 钩	㇚	心	必	怎	忠	急
	竖弯钩	㇚	己	元	孔	礼	克
	圆 钩	㇚	队	院	邓	部	都
	弧弯钩	㇚	了	豕	狗	猫	象
折	横 折	㇇	四	田	日	目	丑
	竖 折	㇚	区	医	江	匡	匝
	撇 折	㇚	幼	乡	玄	红	织
提	(又名挑)	㇚	以	地	环	把	习

复合笔画练习

形态	名称	例 字					
㇏	横 撇	又	夕	久	万	登	祭
㇚	横折竖钩	月	门	用	同	司	册
㇛	横折斜钩	刁	刀	力	刃	方	边
㇜	横折弯钩	乙	几	九	风	飞	气
㇝	横折圆钩	阳	阴	邻	郑	那	郡
㇞	横折折撇	廷	延	及	发	极	建
㇟	横折折弯钩	乃	仍	扔	奶	秀	携
㇠	横折提	记	议	论	说	话	课
㇡	竖 提	氏	民	长	畏	辰	良
㇢	竖 弯	乚	比	尼	北	老	匙
㇣	竖折折钩	与	亏	马	号	鸟	朽
㇤	撇 点	女	好	巡	妈	姐	姑

偏旁部首练习

一	六字头	六	卞	玄	市	京	亦
冫	平宝盖	冫	冫	冫	冫	冫	冫
厂	厂字头	反	历	斤	压	仄	原
人	人字头	仓	仓	合	舍	全	金
八	八字头	分	兮	公	岔	并	首
宀	宝盖头	宁	字	宝	宗	完	富
广	广字头	庄	应	序	店	庞	底
士	士字头	志	吉	声	壳	壶	喜
艹	草字头	花	芳	苏	苦	英	草
山	山字头	岩	岂	炭	炭	崇	崖
竹	竹字头	竿	笔	笆	笛	笙	答
尸	尸字头	层	尾	居	局	尼	展
宀	穴字头	空	穷	突	窍	窖	究

父	父字头	爷	斧	爸	釜	爹	
疒	病字头	疾	病	疼	痕	痛	瘩
口	口字头	只	兄	另	号	吊	吕
雨	雨字头	零	雾	霜	霖	震	露
虍	虎字头	虎	虜	虑	虚	虐	虔
四	四字头	罗	罢	罚	置	蜀	罪
心	心字底	思	恕	怒	忌	意	想
灬	四点底	杰	点	烈	然	照	黑
皿	皿字底	孟	益	盐	监	盖	孟
廴	建字底	延	延	建			
走	走字底	赵	赴	赶	起	超	趋
辶	走之底	运	过	近	送	进	造
大	大字底	尖	奖	奕	美	奘	奚
贝	贝字底	贞	贡	负	贤	货	贵

讠	言字旁	计	记	讨	论	话	谁
亻	单人旁	供	保	促	作	你	做
刂	立刀旁	别	刮	到	制	刷	剑
阝	左耳旁	阿	陆	降	院	限	隐
阝	右耳旁	邮	郊	邻	邢	郁	耶
力	力字旁	劝	功	动	劫	助	劲
冫	两点水	冯	冲	次	决	冶	洗
亻	双人旁	行	往	征	德	很	得
氵	三点水	江	河	泊	汪	海	湖
扌	提手旁	捉	接	换	据	描	拾
木	木字旁	校	格	村	梧	椅	植
巾	巾字旁	帆	帐	帖	帜	帋	幅
攴	反文旁	收	改	政	敌	故	致
口	口字旁	吸	呼	鸣	吵	哈	呢

犛	反犬旁	犯	狂	猛	狐	狸	猩
饣	食字旁	饭	饥	饮	饲	饰	馍
女	女字旁	娘	姨	娱	媧	娟	娥
子	子字旁	孜	孔	孙	孩	孤	孺
弓	弓字旁	引	弦	张	弛	强	弹
纟	绞丝旁	紂	纱	细	绵	纽	统
火	火字旁	炊	灶	烂	烟	烧	煤
方	方字旁	放	施	旋	旅	族	旗
马	马字旁	驴	驮	驰	骋	驶	验
歹	歹字旁	歼	歿	殊	残	列	殆
礻	示字旁	社	祖	祝	神	祠	祥
土	土字旁	地	均	坏	坦	坡	埂
王	侧玉旁	玩	玲	球	琅	琳	瑞
衤	衣字旁	衬	衫	初	袜	袖	袄

车	车字旁	轨	轮	软	转	轴	轼
日	日字旁	时	旷	旺	明	昨	晚
贝	贝字旁	败	贱	贴	赂	赔	赠
牛	牛字旁	牧	牡	牺	牲	物	犍
斤	斤字旁	斥	斩	所	断	斯	新
欠	欠字旁	欲	欢	欺	款	歌	歇
忄	竖心旁	悟	恨	怅	怕	恒	情
殳	殳字旁	役	没	段	股	般	殷
石	石字旁	砍	砂	码	破	硬	碎
目	目字旁	睏	眼	睁	盼	眠	睛
矢	矢字旁	知	矩	短	矮	矬	雉
禾	禾字旁	和	租	种	秧	税	程
钅	金字旁	铁	银	锡	钢	钦	锐
月	肉月旁	肿	肢	肝	肺	脏	胆

鸟	鸟字旁	鸡	鸭	鸽	鸱	鹊	鸱
戈	戈字旁	戊	戒	戏	找	感	哉
气	气字头	氩	氮	氛	氧	氢	氩
米	米字旁	粒	料	粗	粮	精	糠
耒	耒字旁	耘	耕	耙	耗	耒	耒
耳	耳字旁	取	耿	职	联	聪	耻
虫	虫字旁	蚁	蚂	蚱	蛤	蛻	蛛
页	页字旁	须	颜	顽	硕	颂	预
足	足字旁	跌	跃	跳	跪	跑	踏
舟	舟字旁	船	舫	舵	舸	舰	艘
酉	酉字旁	酊	酌	配	酩	酩	酬
身	身字旁	射	躯	躲	躬	躺	
鱼	鱼字旁	鲃	鲈	鲜	鲤	鲢	鳊
门	门字旁	闪	闲	阁	闷	闻	阊

结构搭配

独 体 字	平衡对称		小	山	干	木	重
	不平衡对称		七	万	乡	戈	力
合 体 字	左 右 结 构	左窄右宽	你	河	姻	情	提
		左宽右窄	引	卧	到	都	断
		左右相等	经	顾	斜	银	弱
		左小右大	吟	峰	场	欢	瞻
		左高右低	如	知	细	却	切
	左 中 右 结 构	左中右相等	测	谢	掀	瑕	御
		左窄中右宽	伽	淑	擞	惭	慨
		中窄左右宽	班	衍	堆	树	鞭
		中宽左右窄	衡	衢	唎	倒	褂
		左中窄右宽	倾	储	候	鸿	眺
	上 下 结 构	上窄下宽	思	昆	表	盖	委

合 体 字	上下结构	上宽下窄	玄	言	空	皆	昔
		上紧下松	茂	争	革	哥	集
		上大下小	辱	型	些	坚	春
	上中下结构	上中下相等	克	累	莫	意	慧
		上矮中下高	衰	宪	姜	裹	亘
		中矮上下高	荣	党	卖	劳	壶
		下矮中上高	查	昼	簪	烹	黄
	包围半包围结构	全包围	日	目	囚	四	因
		左上包围	仄	压	厚	庙	庚
		右上包围	司	勹	勹	式	氧
		上包下	同	风	凰	周	用
		下包上	凶	出	画	函	幽
		左下包围	延	选	逢	旭	毯
		上左下包围	区	巨	臣	医	匡