

小学生工具书系列

标准

BIAOZHUN

小学生写字字典

XIAOXUESHENG

XIEZI

ZIDIAN



汉语大词典出版社

小学生工具书系列

标准小学生写字字典

钱沛云 编著

汉语大词典出版社

(沪)新登字 118 号

责任编辑 纪大庆
责任校对 陈尧晨 谢伟
装帧设计 戎鸿杰

小学生工具书系列
标准小学生写字字典
钱沛云 编著

汉语大词典出版社出版、发行
(上海新华路 200 号 邮政编码:200052)

上海市印刷十厂印刷
新华书店上海发行所经销

787×1092 毫米 1/32 10.5 印张 22.2 千字
1996 年 11 月第一版 1996 年 11 月第一次印刷
印数: 00 001 - 10 000 册
ISBN 7-5432-0224-7/G·49
定价: 14.60 元

作者简介

钱沛云，字鹤斋。
著名硬笔书法教育家、
教授。

自幼酷嗜书法，从
事书法研习与教学 30
多年，形成了一套卓有
成效的教学法，曾荣获
上海市 1991 年优秀园
丁奖。

著述颇丰，已出版
60 多种书法专著与书帖，所书钢笔正楷端庄秀逸、行楷遒劲流畅，蕴含
毛笔书法的力度与韵味，深受广大群众、尤其是青少年书法爱好者的钟
爱。

1995 年秋，应上海教育电视台之邀，开设以《教你写一手好字》为题
的硬笔书法系列讲座，向全社会播出，赢得了热烈反响和广泛好评。



总 目

钢笔书写入门指导

目录 1 - 2

正文 1 - 66

3500 常用字钢笔字帖

笔画检字表 67 - 78

正文 79 - 328

钢笔书写入门指导

目 录

第一章	钢笔书写的基本要求	1
第一节	合理执笔和正确坐姿	1
第二节	字形间架和书写节奏	3
第三节	笔画组合方式	5
第四节	钢笔行笔特征	8
第二章	钢笔正楷书写的练习方法	11
第一节	在学写正楷基本笔画中组合字形	11
一、横	的形态及组合	12
二、竖	的形态及组合	13
三、点	的形态及组合	16
四、撇	的形态及组合	17
五、捺	的形态及组合	19
六、折	的形态及组合	20
七、钩	的形态及组合	22
八、提	的形态及组合	25
九、组合笔画	的练习	26
附	《钢笔正楷写字歌》	27
第二节	在学习正楷偏旁中逐步扩展	28

一、左字旁练习及扩展	29
二、右字旁练习及扩展	32
三、字头练习及扩展	34
四、字底、字框练习及延伸扩展	36
第三节 常用字体结构法	38
第四节 常用难写字写法指导	42
第五节 写好常用规范字	50
第三章 钢笔行楷的基本特征和练习方法	54
第一节 行楷的基本特征	54
第二节 行楷的练习方法	58
一、音乐节拍分解练习法	58
二、偏旁过渡练习法	59
三、线条及书空训练法	61
四、整体书写的“横向贯气法”	62
第四章 钢笔的选择和使用	65

第一章 钢笔书写的基本要求

少年朋友几乎每天都要提笔写字，写好字是大家美好的心愿。要真正掌握这一实用性很强的技巧，首先需要对它的基本特性作一番初步的了解。

第一节 合理执笔和正确坐姿

少年朋友要写好钢笔字，首先要学会合理执笔，因为它直接影响我们的书写效果。“执笔不稳，其字难看”，所以，必须加以重视。

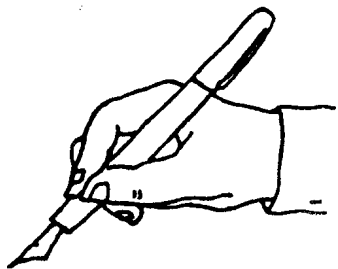
正确而合理的执笔方法应该是：

1、用三指执笔。位置是拇指略上，食指居中，中指第一节垫于笔杆之后，无名指和小指依次向中指靠拢。三指执笔，聚拢而不散，在书法上称为“指实”。

2、三指执笔处，应在笔尖上方1寸左右。

3、手指向掌心弯曲成拳状，其间可容纳一个乒乓球，这是为了使手指外撑，以便用指端执笔，从而达到伸缩自如的目的。

4、笔杆向右侧微倾，使它与纸面角度成 45° 左右，笔杆应靠右，在食指指骨的根部，即虎口上方的边缘处，与靠在虎口上比较，这样更利于发力。



较常见的执笔病姿有以下五种：

握拳式：手指紧贴掌心，形同握拳。这样使笔杆只能伸而无法缩，影响了书写的灵活性。

拇指勾笔式：拇指勾住笔杆，造成虎口紧夹笔杆。书写时动作会僵硬，不自然。

屈指平行式：拇指第一节与食指第一、二节差不多成平行状，虎口紧夹笔杆。这样，笔尖极易戳破纸面，书写也难以顺畅。

食指上移式：食指弯曲上移与拇指相并，甚至移到拇指上方。这样会削弱食指对笔的控制能力。

双指夹笔式：用食指和中指的第一节夹笔书写。这样无法使食指起控制作用。



正确的写字姿势应该是：头正、身直、臂开、足安。这就是



说,头要端正,不要歪斜甚至伏在手臂上,眼睛离笔尖一尺左右;上身正直,稍向前倾,不要俯向桌面;双臂要撑开些,保持一定距离(两臂若缩拢,会使书写不灵便);双足放平,脚踏实地,不要一前一后,或交叠在一起。

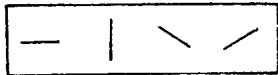
尤其应该注意的是,头不要太靠近笔尖,否则时间长了会影响视力;身体不要太俯向桌面,久了会影响健康。

第二节 字形间架和书写节奏

要写好钢笔字,首先就要重视字形的间架结构。所谓间架结构,是指笔画、偏旁部首之类的部件在一个字中的位置以及它们互相之间的配合关系。要使你笔下的字给人以视觉上的美感,就要把架子搭好。笔画的组合需要有一种特定的布局,它如同一幢幢小别墅,要平稳而精巧。有人说,学写钢笔字,就是学搭架子,这是很有道理的。

一般地说,如果我们用同一种声调唱歌、朗诵的话,会让人觉得单调乏味,而注意抑扬顿挫的起伏变化,效果会好得多。这种反复出现的、有规律的轻重缓急现象,我们称为“节奏”。节奏方式应用普遍,钢笔字书写也要注意书写的节奏。

初写钢笔字,由于不懂书写的节奏,常会出现“木棍式”的笔迹(右图)。这种写法的毛病是:笔尖平拖,用同一种速度行进。写出来的字如同木棍那样,看上去呆板,毫无活力。



注重书写节奏,就是要注意书写每一笔画都要有起伏变化。笔尖在纸上运行要求有轻有重,有快有慢,即适度地运用“按”与“提”。下面以笔画“横”为例做一说明。

写“横”时两头都要稍稍“按”一下。这个“按”就是用笔尖

以极快的动作向纸面略撇一下,也叫“伏”。在整个笔画书写上这是一个“慢”动作;“提”指中间笔尖滑行,是“快”动作,也叫“起”。在横笔的末端再稍稍“按”一下。



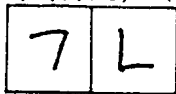
两头稍慢,中间略快,这便是横画的书写节奏。

为了更好地掌握书写节奏,平时可以经常伸出手指,对空划动,体会“按”与“提”的细微区别,在书法上这叫“外书空”。

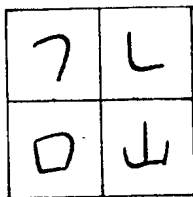
“外书空”练到一定阶段,可在纸上把笔画写得大些,经常在练习前全神贯注凝视几分钟,仿佛在心中装着一枝笔进行描摹,这是“内书空”练习法。

外、内书空的交替练习,能促使我们很快地领悟到书写的节奏感。

书写的节奏会带来书写的力度,这在折画中表现得最为明显。



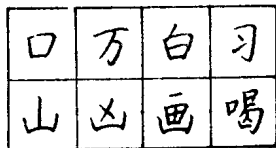
如果我们仍用写“木棍”的方式来写横折、竖折的话,那就



会写成一根根弯曲的“铁丝”。如用这样的“铁丝”来组成字,一个个也就好像患上软骨病似的。

左上字例的“软骨病”,病因就在于横折或竖折的折处用的是一个圆弧状,它如同一根弯曲的铁丝那样,无法达到刚健、挺拔的效果。

应该明白,横折和竖折都是由横画与竖画两笔组合成的,两笔的交接处就如一根折断的铁丝那样。所以,笔尖到交接处必须稍稍“按”



一下,才能如同人体的肩关节坚挺而强硬,显示出力度来。汉

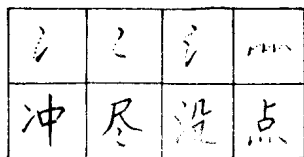
字中带折笔的都需要用这样的“关节”来支撑,以显出它们的力感。

第三节 笔画组合方式

你见过庙里那些泥塑菩萨吗? 尽管菩萨笑哈哈,但毫无生命力。我们钢笔尖下的字既不能像泥菩萨那样呆板,又不能类同于那些笔画讲究比例、形体四平八稳的美术字。它要通过笔画巧妙和谐的组合,让整个字如同富有生命力那样,以活生生的形象呈现在我们的面前。

初写钢笔字,很容易像小孩搭积木那样把笔画拼拼凑凑。这种生硬的“组装”式,是无论如何也显示不出字的美感来的。要让笔尖下的字“活”起来,必须采用“原装”法,以使笔画的组合产生出一种灵动之美。以下是五种“原装”组合方式:

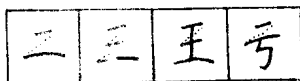
1. “藕断丝连”法 这是笔画之间最常见的一种连络方式。



(1)点与点之间的连络。

用于两点、三点、四点之间。写这种点,特别要注意上点与下点、左点与右点之间内

在的互相衔接的动势感,古人称之为“笔断意连”。



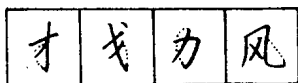
(2)横与横之间的连络。

这种连络,书写难度较高,须在第一笔末端稍停驻后,仿佛带出一股无形的气流,并使之与第二笔开头相连接,仿佛有一缕丝线把上笔的末尾与下笔的开头牵连住那样。

要带出这种气流,笔尖要紧贴纸面游动,以使两笔之间不

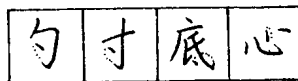
断“气”。

(3)钩与撇的联络。



钩的锋尖与撇的起笔联络，往往是自下而上的，联络动作要快。

(4)钩与点的联络。

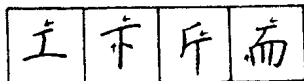


要求与“钩与撇的联络”相同。

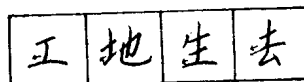
2、“单腿腾跃”法 这是指横笔与竖画交叉时的一种特定的笔画组合法。如写“十”的中竖时，要迅速地把笔尖逆上带出一

个小弧度，然后再按笔下行。这很像一个跳高运动员跨竹竿时的起跳动作，所以用“单腿腾跃”来打比方。

3、“返回逆入”法(实式、虚式返回) 这种方式用于横、竖相接的笔画组合。如写“工”字，写了第一个横笔后，笔尖沿原路返回写竖，这是“实式”返回。

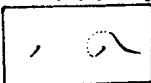


而竖与底横的衔接，则在写完竖后笔尖贴着纸面向左方逆入，然后再向右，这个先逆入再向右的过程，我们称为“虚式”返回。



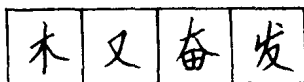
“返回逆入”的写法应用普遍，它能够通过笔尖的特定走向把笔画与笔画组合得天衣无缝、自然和谐。

4、“回环呼应”法 把撇、捺两笔紧密结合的最好方法便是“回环呼应”。写法是：撇写好后，笔尖向左

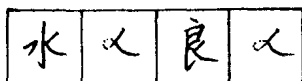


上方用大回环顺势写捺，如写“八”。

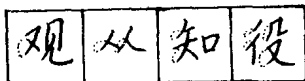
撇、捺组合方式应用普遍：



还有一种是在同一边的撇与捺、撇与点、撇与横、撇与竖的组合，它们之间应该用小回环方式：

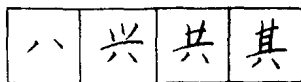


这种较隐蔽的回环方法，尽管幅度小，但却是使字体活泼多姿的有效方法。



以上四字，“观、从、知”分别出现两个回环，“役”则出现四个回环，笔画呼应，曲折环绕，均灵活自然。

5、“顾盼生姿”法 这种方式多用于点与点的组合，使看似不相关的两点，取得一种内在的强烈照应。它大致可分三种：

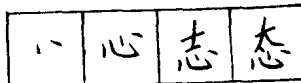


(1) 其脚点：与“回环呼应”中“八”的写法相似。所

不同的是回环幅度小，运笔动作快捷。另外，右面是一个侧点，两点上方聚拢。



(2) 曾头点：出现在字头，两点下方向内聚拢。



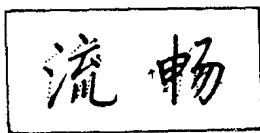
(3) 心字点：“心”的中间一点与右上方一点顾盼生

姿。

要写好钢笔字，使笔尖下的字“活”起来，就要熟练地运用

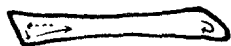
以上五种笔画组合的方式。只有这样,才能使端庄规范的钢笔楷书灵动自如,给人以美感。

最后让我们从下列两个字例,来进一步体会钢笔字笔画的五种组合方式及其所达到的效果:



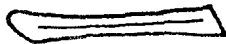
第四节 钢笔行笔特征

和毛笔相比,钢笔书写有很强的实用性。毛笔书写,运笔过程较为复杂,如书写一个横画,过程为:(笔锋)逆起→(按下笔肚)直落→稍停驻→(提锋、转动手腕)向右缓慢运行→(笔锋)提起→(用手腕带动笔锋向左内侧)回收。



整个过程为五步,其中第三步运行,则要求笔锋作幅度很小的上下摆动,向右缓缓推进。

钢笔书写运行则简单明了。这主要缘于它的硬笔尖。如把毛笔书写成的笔画比作水泥柱的话,那么钢笔书写成的笔画则有如



其中一根钢筋。

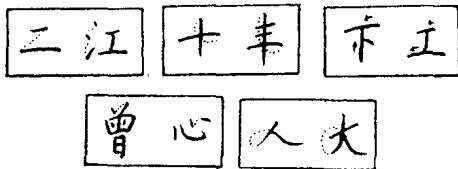
钢笔书写横画,只要在头、尾处稍按即可,而运行则要快捷,慢了反而有一种拖沓、迟钝之感。打个比方来说,钢笔书写如同自行车快速行驶在马路上,留在地上的车辙是劲挺的平直线条。所以,爽利快捷是钢笔的行笔特征,也唯有这样行笔才能使钢笔字刚健、挺拔,达到力度与流畅的完美结合。

钢笔书写要注重力度与流畅的完美结合,可以从以下三个方面着手:

1、呼应、运行皆要快。 钢笔书写讲实用,要有一定的书写速度,但这并不是一味求快,随意盲目,而是要快到点子上。

呼应,总体上指的是笔画间的一种连络方式。前面谈到的五种方式:藕断丝连,回环呼应,单腿腾跃,返回逆入,顾盼生姿,便是所谓的呼应。

这五种呼应方式都要求在快捷中完成(箭头表示笔尖走向):



运行,指书写笔画时的行笔过程。要求迅疾利索,即笔尖滑行不拖泥带水。

以下对“不”、“小”两字的快捷写法作一分析:



“不”的书写呼应快捷点有三处:横笔之后写撇笔时的返回动作;撇出后与竖笔相衔接时的回环动作;竖笔至末尾顺势向左上,再向右写长点的回环动作。

这就是说,除了组成“不”的横、撇、竖、长点这四笔运行快之外,三处呼应动作也要快,即“不”字有七处快捷:四笔运行,三处呼应。



“小”字有五处快捷,即三笔运行,两处呼应(钩与左点的呼应、左右两点的呼应)。

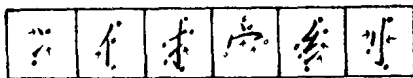
2、实、虚结合不可忘。 快捷运行中不能

忽视“按、提”的交替运用，这是节奏，也是形成钢笔字“刚健、挺拔”特点的关键。

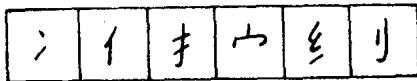


仍以“不”字书写为例。其中六处“实”(用“。”表示)，三处“虚”(用“→”表示)；实处按笔稍驻，虚处提笔轻滑。

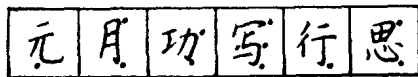
再看一组偏旁部首写法的实虚结合：



这样的书写，节奏分明。而无“虚”“实”之分，匀速运行，字就会患上“软骨病”，脚跟都站不稳，更谈不上刚健、挺拔了。



3、转折、出钩稍停驻。 转折、出钩都是一字中明显的“实”笔，与一般笔画中的“按”相比，“按”的动作更为明显、强烈，要稍作停驻，特别是出钩的停驻，要有一种“积蓄力量”的跃动之势。



下列五字按上述要求书写：快速的滑行、适当的按顿、明截的转折、有力的出钩，使整体显得神采奕奕。

