

# 钢笔习字要诀

王珺之 著

岱宗夫如何  
齐鲁青未了  
造化钟

秀阴平阳割昏  
生层云

归鸟阴平阳割昏  
览众山

杜甫会当凌绝顶  
王珺之书

望岳  
色  
汤  
胸  
青  
未  
造  
化  
钟  
神

山东教育出版社



## 前 言

《钢笔习字要诀》是一本系统全面地讲述怎样写好钢笔字的规范教材。本书的特点有三：一是全面。从钢笔的执笔、运笔、间架结构到章法布局无所不包，可供教师讲授及学生阅读。二是具备系统性、理论性。本书在内容上不仅把初学钢笔楷书的各种基础技法，用深入浅出的文字、简明易懂的插图加以说明，而且对基本笔画和结构方面的种种技法，采用科学分析的方法加以系统详细的阐述。三是针对性强。根据不同层次学生的基础，由浅入深，循序渐进，使中小學生初步掌握钢笔楷书的一般书写技巧和规律，逐步提高写作水平。同时，培养他们热爱祖国优秀文化的高尚情操，提高青少年的审美情趣和文化素质，造就德、智、体、美全面发展的一代新人。因此，本书既可供广大学生使用，又可供读者及家长们辅导孩子时选作辅导读本。

作者

一九九九年元月

# 目 录

学习钢笔书法应从楷书开始 .....	1
执笔方法与执笔姿势 .....	1
写好钢笔字的姿势 .....	2
写好钢笔字的步骤 .....	3
楷书基本笔画的写法 .....	4
楷书偏旁部首及字根组合法 .....	22
结构简析 .....	50
笔顺规则 .....	60
诗文的现代横式写法 .....	63
诗文的传统直式写法 .....	64

## 学习钢笔书法应从楷书开始

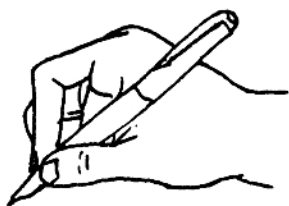
书法是我国优秀的传统艺术,历史悠久,至今已有五千多年的历史。随着社会的发展和需要,经过劳动人民多次的不断改造与革新,汉字的字体逐步从原始文字演变为甲骨文、钟鼎文、石鼓文、篆文、隶书。楷书是由隶书转化而来的,它始于东汉,完成于魏晋,唐代是楷书的鼎盛时期,世称“唐楷”。楷书又叫“正楷”、“正书”、“真书”,它比较标准,易写,易看。

楷书字体方正,点画分明,结构稳健,法度谨严,因此具有相当高的实用价值和欣赏价值。自晋唐以来,一直延用为正规的字体使用,是历来学习书法的重点。通过字体的比较可以看出,楷书工整、清楚,行书、草书流动奔放,因此前人把楷书比作“立”,把行书比作“走”,把草书比作“奔”。人只有站稳了,才能走和奔,所以学习楷书会对今后学习行书、草书奠定良好的基础。虽然在日常生活中人们多用行、草书,但如果不学好楷书,就急于写行、草,那么越写越乱、越写越草,久而久之,坏的习惯养成了则很难改正。

根据一般的规律,小学生在校期间,必须从楷书学起,只有认认真真地学习写好钢笔楷书字,才能更好地掌握钢笔行书的写法及规律,写出一手令人看了感到赏心悦目的作品来。因此,练习钢笔字,楷书是重中之重,是练好钢笔书法的第一关。

### 执笔方法与执笔姿势

一般说来,我们采用三指执笔法。即大拇指、食指捏住笔杆,中指的第一个关节从下面抵住笔杆,无名指和小指自然弯曲紧贴中指,笔杆上端放于虎口处,笔尖与三指捏笔处距离约2厘米~3厘米,笔与纸面的倾斜度为45度~70度,掌心空虚。(图一)



(图一)

执笔要领有三：

一、大拇指与食指的指头紧紧捏住笔杆，中指的第一个关节从后面用力抵住笔杆，这三个手指从三个不同的方向握住笔杆，这样，笔杆不仅握得牢，而且握得稳。书写时凭三指之力，腕力、掌力也同时运用。

二、无名指和小指一起弯曲，紧靠中指，两手指弯曲贴在纸面，可起底座的作用，如此以来，执笔写字就比较平稳。

三、笔杆上端微倚在虎口处，笔杆下端由三指握住，这样能够行笔牢固，书写自然，避免左右摇摆，前后转动。

常见的错误执笔法有以下几种：

一、用毛笔的姿势执钢笔，笔杆直，笔尖几乎垂直地与纸面接触。（图二）

二、手腕没有放在桌上，用笔不稳。（图三）

三、用拇指、中指、食指的指尖来握笔，因笔杆是圆的，指尖执笔容易转动，故书写时用笔不稳，使不出力。（图四）



(图二)



(图三)



(图四)

## 写好钢笔字的姿势

正确的写字姿势包括五点：头正、身直、胸舒、臂开、足安，具体要求如下：（图五）

一、头正。头部要端正，且微向前倾，不要前俯后仰，东歪西斜。眼睛要距离纸面一尺左右，这样比较容易看得准，写出的字也端正，反之东倒西歪的不良习惯不仅影响视力，而且也会妨碍书写。

二、身直。身子要坐得端正，做到胸部开张，上下正直，略前倾。



(图五)

三、胸舒。胸部与桌边保持 10 厘米的距离,以防影响呼吸,让字写得更加舒展自然。

四、臂开。左右小臂平放在桌面上,自然撑开,松肩虚腋,右手执笔同左手成均衡对称之势,这样才能使身体松静,安稳得势。

五、足安。两脚自然分开,平放在地,两脚之间的距离等于肩宽,不要两脚交叉或踮起脚尖。

## 写好钢笔字的步骤

练习的步骤分为读帖、摹帖、临帖、背帖四个阶段。

第一个步骤读帖。在动笔之前,必须先看清如下内容:笔画的特征、笔顺、字形特点、通篇布局、格式。仔细揣摩,反复研读,方能胸有成竹,下笔自然,起到事半功倍的效果。

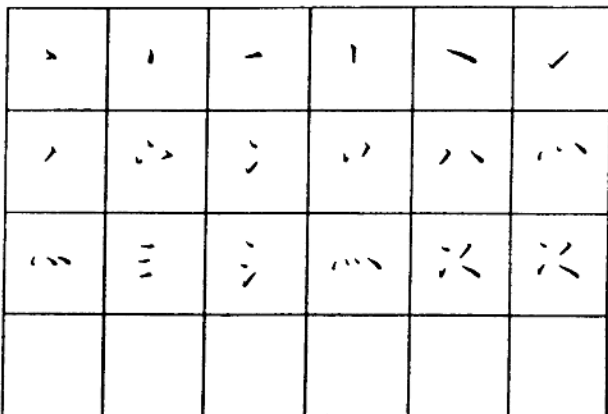
第二个步骤摹帖。用比较透明的纸覆在字帖上,根据透出来的笔画轨迹认真描写,称之为摹帖。练习的目的是校正原来的不良书写习惯,真正掌握范帖的书写方法。

第三个步骤临帖。就是仿照帖上的字去写。初临时先力求形似,严格遵循帖上的范字,将每个笔画安放到合理的位置上,基本达到形似之后再求神似。神似是指笔画的连带、轻重缓急,以及给人的整体感受和印象。求形似时临写速度可慢一些,求神似时,则不可过慢,切不可看一眼写一笔,使形神皆不似。

第四个步骤背帖。即合上帖写帖里的字,尽力按照帖上的规范字要求去写,既要写得形似又要写得神似。背帖后,打开案帖,再仔细对照揣摩,找出差距和不足,对症下药,这样反复练习才能取得明显效果。

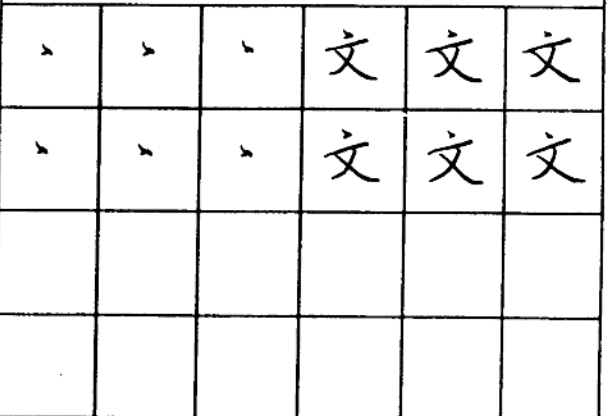
## 楷书基本笔画的写法

**点：**点在楷书中用的最多。点画丰富多彩，情态各异，或像人之眼睛，眉目传情；或像高山欲坠的石头，势足力猛；或像清晨滴落在小草上的露珠，晶莹剔透，活泼可爱。点主要有侧点、垂点、横点、直点、长点、挑点、撇点等。



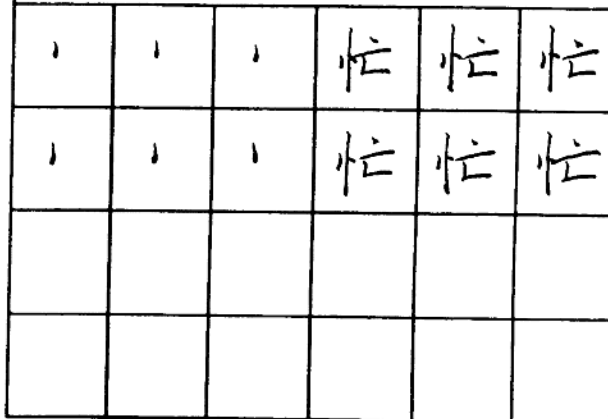
**侧点：**写法：因点侧势，故称侧点。轻落笔然后向右下按笔，稍顿后，笔尖向左内迅速提起。如“文”字。

要领：收笔处留有小小的尖端，与下一画相呼应，显得意态活泼。



**垂点：**写法：由上而下，由轻而重，稍顿后即回锋收笔。如“忙”字。

要领：上尖下圆，上细下粗，势态由上而下，由左而右，如晨中露珠，晶莹可爱。



**横点：** 写法：轻落笔，由左下向右上行笔，顿笔后回锋收笔。如“卡”字。

要领：左细右粗，形似翠松虬枝，挺拔、秀丽。

-	-	-	卡	卡	卡
-	-	-	卡	卡	卡

**直点：** 写法：向右下稍顿笔，再缓缓往下行笔，出锋收笔。如“哀”字。

要领：上粗下细，笔到力到，短而遒劲。

、	、	、	哀	哀	哀
、	、	、	哀	哀	哀

**长点：** 写法：下笔要轻，随着向右下方行笔逐渐用力，最后回锋收笔。如“女”字。

要领：形态上尖下圆，犹如倒写的叹号的上部。因无波势和捺脚，用笔反其道而行之，故又称反捺点。

、	、	、	女	女	女
、	、	、	女	女	女



**挑点：** 写法：落笔由上而下，稍顿后，迅速向右上方用力挑出。如“刁”字。

要领：笔画短小粗壮，形似挑画，但比挑画小。

刁	刁	刁	刁	刁	刁
刁	刁	刁	刁	刁	刁

**撇点：** 写法：向右下方落笔，稍顿后即用力向左下方撇出。如“作”字。

要领：短小有力，形似小刀，与短撇相区别。

丩	丩	丩	作	作	作
丩	丩	丩	作	作	作

**角三点：** 写法：先写左点，再写弯钩，接着写中点，然后写撇，最后写一右侧点。如“必”字。

要领：三点呈三角式，气势力求连贯，钩挑均相呼应。

必	必	必	必	必	必
必	必	必	必	必	必

**上下点：**

写法：先写侧挑点，再顺势写一挑点。如“羽”字。

要领：有的字上下两点以求相同一致，工整为宜；有的字以求灵活变化，秀雅为佳。

丶	丶	丶	羽	羽	羽
丶	丶	丶	羽	羽	羽

**相向点：**

写法：先写一挑点，再顺势写一撇点。如“伴”字。

要领：意态灵活，笔断意连。无论中间有无笔画，都宜相向，而能彼此呼应。

丶	丶	丶	伴	伴	伴
丶	丶	丶	伴	伴	伴

**相背点：**

写法：先写一撇点，再写一长点。如“兴”字。

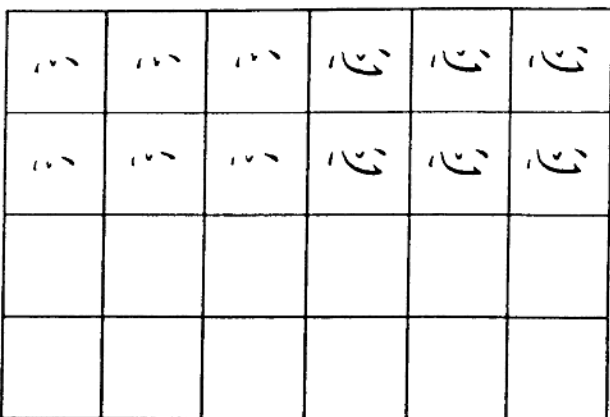
要领：形似“八”字左右相背，上应靠拢，下宜开张，写得粗壮、遒劲为佳。

八	八	八	兴	兴	兴
八	八	八	兴	兴	兴

**顾盼点：**写法：先写左垂点，再顺势

写一挑点和长点。如“心”字。

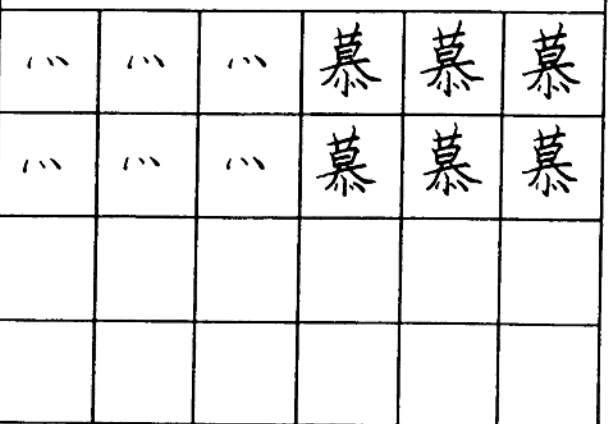
要领：三点一气呵成，并相呼应，一般在一条直线上。



**开三点：**写法：先写左垂点，再顺势写两

长点。如“慕”字。

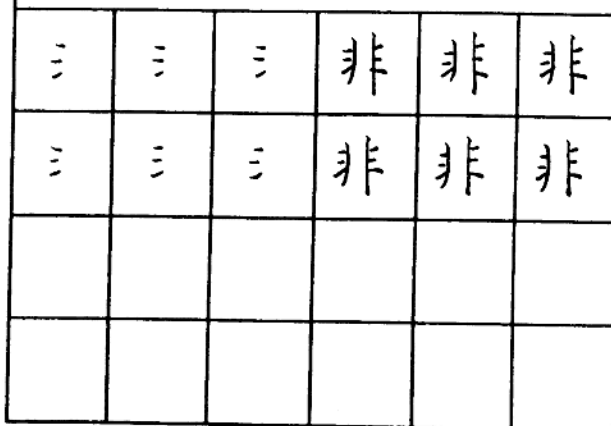
要领：因右边多一点，故左点宜长而有力，右两点宜缩而小。



**横三点：**写法：先写一横点，然后再

顺势写下二横点。如“非”字。

要领：由细而粗，大小一致，并略有斜度。



**水旁点：** 写法：先落笔

写上侧点，接着顺势提笔写中侧点，再写下挑点。如“江”字。

要领：上中下三点一气呵成，但不能相连，更不能在一条直线上，应呈三角形或弧形。

丶	丶	丶	江	江	江
丶	丶	丶	江	江	江

**悬珠点：** 写法：先落笔

写左垂点，略大，再提笔写中间两点，略小，最后写侧点。如“烈”字。

要领：左右两点大，中间两点小，在一条直线上顺向点去。

丶	丶	丶	烈	烈	烈
丶	丶	丶	烈	烈	烈

**顺对点：** 写法：先落笔

写左上侧点，用力勾出，顺势提笔写左下挑点，再顺势写右上撇点，然后写右下侧点。如“雨”字。

要领：左右相对，上下呼应，四点各具特色，聚向中心。

丶	丶	丶	雨	雨	雨
丶	丶	丶	雨	雨	雨

**横：** 古代书法家曾称其为“千里之阵云”，意思是它不仅像云彩那样美丽，而且非常坚实。因此，在写横画时既要写得扎实稳健，又要生动活泼。楷书中的横画两头重，中间轻，平直中略带弯势，并且有一定斜度，不宜写得太平，显得呆板。

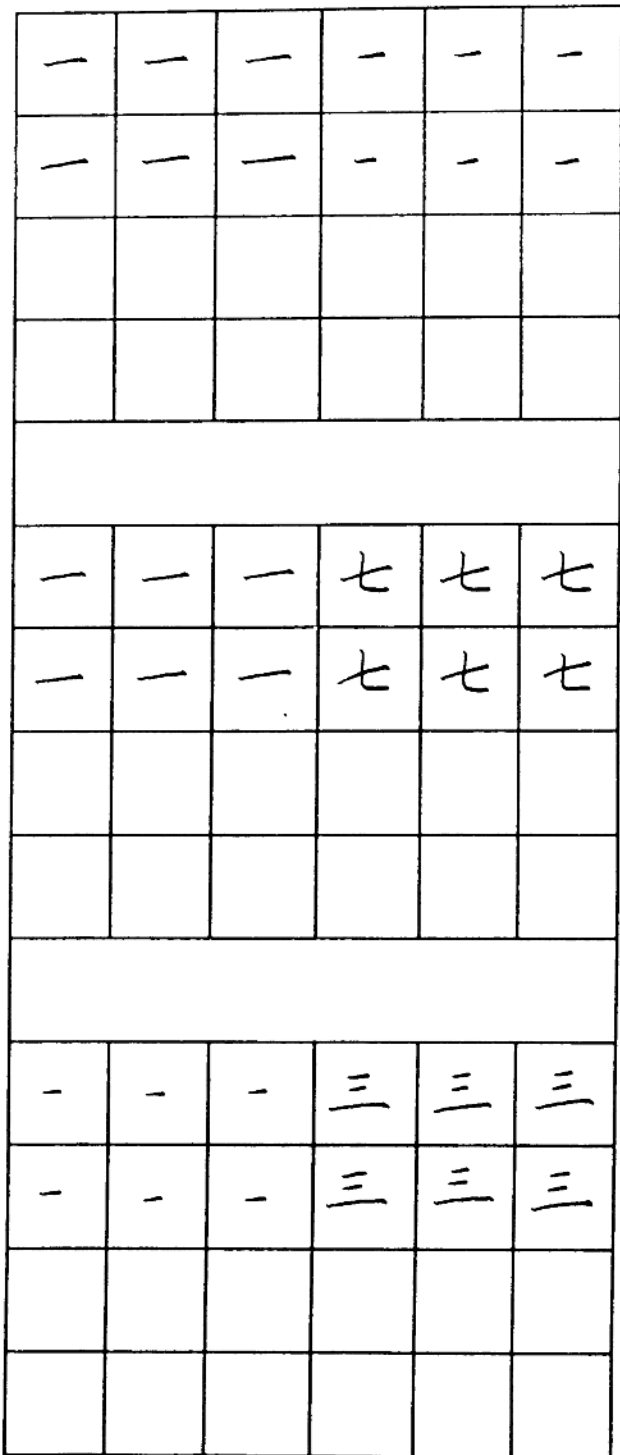
横分长横和短横。

**长横：** 写法：落笔重，稍顿后缓缓向右行笔。如“七”字。

要领：头尾用笔重，中间用笔轻，整个横画中间细两头粗，平中带斜。

**短横：** 写法：由左向右逐渐用力，顺势向上翻笔回锋而出。如“三”字。

要领：整个短横左细右粗，略带斜势，类似长横点。



**竖：** 竖画在汉字中起着支柱的作用，须写得挺拔、遒劲。下笔以快取胜，切忌写得弯腰曲背，形如万年枯藤。

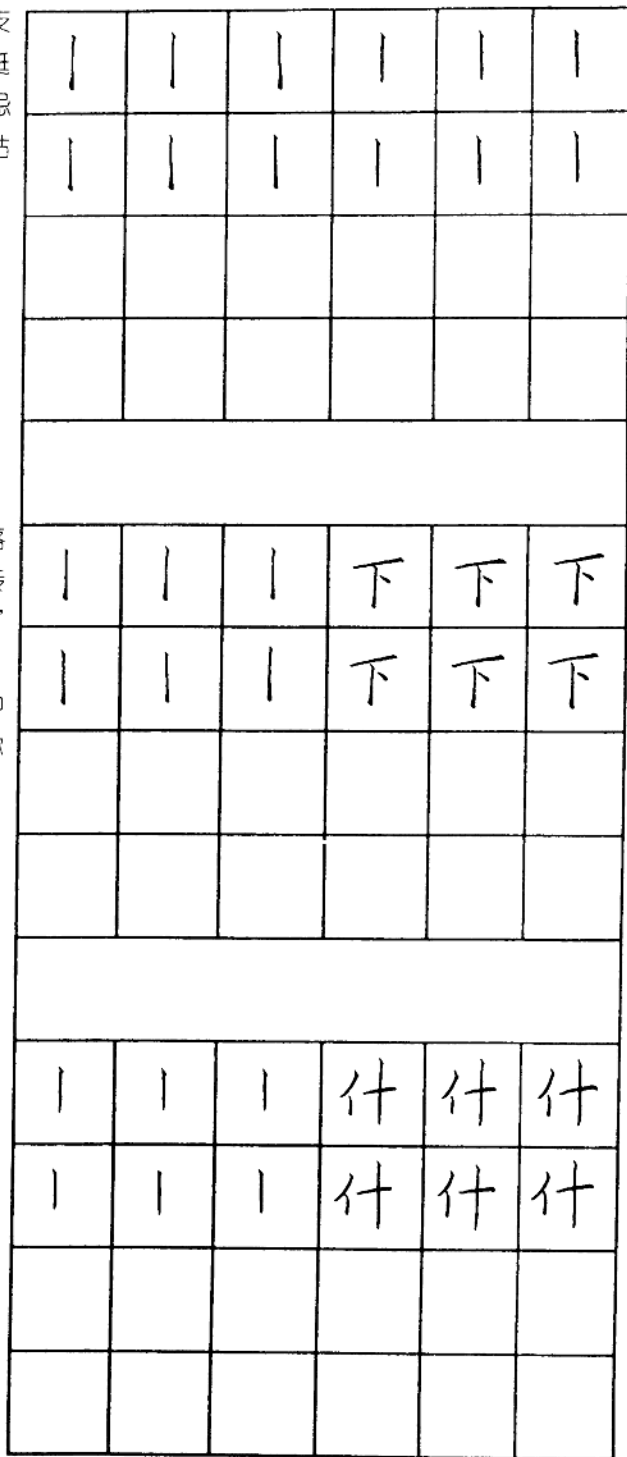
竖画分垂露竖和悬针竖。

**垂露竖：** 写法：向右下落笔，稍顿，再转笔直笔而下，回锋收笔。如“下”字。

要领：整个竖画两头粗、中间细，下端似荷叶之露珠，故称垂露。

**悬针竖：** 写法：向右下落笔，稍顿，用力按一下，再转笔直下，力量由重而轻，速度由慢而快，最后出锋空收。如“什”字。

要领：形似细针，笔到力到，切忌虚竖。



### 撇：

撇的形态舒展，笔画流畅，潇洒时如剑兰之秀叶，坚实处如利剑劈断的象角。撇画用笔由重而轻，速度由慢而快，线条由粗而细。写撇时要有一定弧度，使其优美自然。

撇画一般分为长直撇、短直撇、长曲撇、短曲撇、回锋撇、兰叶撇等。

### 长直撇：

写法：向右下顿笔稍重，然后回锋转笔，向左下方用力撇出。如“介”字。

要领：笔到力到，切勿写出虚撇。

### 短直撇：

写法：下笔稍重，向右下顿笔，再转锋向左下方迅速撇出，因势短而平，故又称平撇。如“夕”字。

要领：撇平有力，形似尖刀。

丿	丿	丿	丿	丿	丿
丿	丿	丿	丿	丿	丿
丿	丿	丿	介	介	介
丿	丿	丿	介	介	介
丿	丿	丿	夕	夕	夕
丿	丿	丿	夕	夕	夕

**长曲撇：** 写法：向右下

按笔，即转笔直下，约在三分之二处再向左撇出。如“用”字。

要领：撇时要优美，有一定弧度，形同利剑般坚韧。

丿	丿	丿	用	用	用
丿	丿	丿	用	用	用

**短曲撇：** 写法：向右下

按笔，即转锋向左下撇出。如“兆”字。

要领：弧度较大，短小而有力量，形同羊角。

丿	丿	丿	兆	兆	兆
丿	丿	丿	兆	兆	兆

**回锋撇：** 写法：由侧落

笔，先顿一下，再向左下行笔，至撇端再用力向左上勾出。如“夙”字。

要领：勾处用力上挑，饱满而遒劲。

丿	丿	丿	夙	夙	夙
丿	丿	丿	夙	夙	夙



### 兰叶撇：

写法：露锋向左下缓缓拉笔，再迅速出锋收笔。如“父”字。

要领：起笔自然，收笔出锋，形同兰叶，弧度优美。

丿	丿	丿	父	父	父
---	---	---	---	---	---

丿	丿	丿	父	父	父
---	---	---	---	---	---

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

### 捺：

捺画有一波三折之势，节奏感强，形同波中小船，故又叫“波”。捺有直捺、横捺、侧捺、反捺、短捺之分。大部分宜落笔轻，前端尖，整个捺画要一波三折。注意有两捺者的字，其一要用反捺，势如浪崩雷奔。

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
---	---	---	---	---	---

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
---	---	---	---	---	---

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

### 直捺：

写法：落笔宜轻，由左上向右下行笔，出锋收笔。如“丈”字。

要领：用笔由轻而重，线条由细而粗，捺时用力，再徐徐地平捺出。

㇏	㇏	㇏	丈	丈	丈
---	---	---	---	---	---

㇏	㇏	㇏	丈	丈	丈
---	---	---	---	---	---

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--