

# 钢笔行楷

# 百日速成

○司马彦 / 司马东 著

皓	皖
貂	脂
腕	楂
猥	猾

蝉	啾	喝	鶸	喂	胃	喘
味	啾	嗟	唛	啞	喧	喀
	啾	啞	帽	嶂	嗟	嵯
月	赋	睹	赎	赐	赔	铸
铺	铍	铄	链	铨	销	锁
铨	锅	铈	铸	铨	铈	铨
铜	锐	铈	银	甥	短	铨

鹅	剩	嵯	稍	程
---	---	---	---	---



# 钢笔行楷百日速成

司马彦 司马东 著

21世纪出版社

书 名：钢笔行楷百口速成  
作 者：司马彦 司马东  
责任编辑：彭新元  
装帧设计：梅家强  
出 版：21世纪出版社(南昌市新魏路5号)  
发 行：各地新华书店  
经 销：江西印刷公司印刷  
印 刷：850×1168mm 1/32  
开 本：6  
印 张：1996年1月第1版第1次印刷  
版 次：1—10 000  
定 价：6.00元·ISBN7—5391—1060—0/J·160

---

邮政编码：330002

(21世纪版图书凡属印刷、装订错误请随时向承印厂调换)

# 目 录

一、基础知识 .....	(1)
1. 概述 .....	(1)
2. 钢笔书法工具材料的选择 .....	(1)
3. 字帖的选择及练习方法 .....	(2)
4. 汉字的基本笔画 .....	(5)
二、汉字结构要领 .....	(9)
1. 结构要领 .....	(9)
2. 汉字部首及字根楷书写法举例 .....	(21)
三、钢笔行楷基本技法 .....	(43)
1. 基本技法 .....	(43)
2. 汉字部首及字根写法举例 .....	(44)
四、行楷独体字训练 .....	(66)
1. 结构要领 .....	(66)
2. 独体字结构训练例字 .....	(67)
五、行楷左右结构训练 .....	(71)
1. 结构要领 .....	(71)
2. 左右结构训练例字 .....	(72)
六、行楷上下结构训练 .....	(106)

1. 结构要领 .....	(106)
2. 上下结构训练例字 .....	(107)
<b>七、行楷左中右结构训练 .....</b>	<b>(115)</b>
1. 结构要领 .....	(115)
2. 左中右结构训练例字 .....	(116)
<b>八、行楷上中下结构训练 .....</b>	<b>(120)</b>
1. 结构要领 .....	(120)
2. 上中下训练例字 .....	(121)
<b>九、行楷包围结构训练 .....</b>	<b>(125)</b>
1. 结构要领 .....	(125)
2. 包围结构训练例字 .....	(126)
<b>十、行楷综合训练(临帖) .....</b>	<b>(131)</b>
1. 横写示范 .....	(131)
2. 竖写示范 .....	(167)
后记 .....	(187)

## 一、基础知识

### 1. 概述

行楷，无论是从实用性还是从艺术性的角度来说，它都是最受人们欢迎的一种字体。国家教委颁布的中小学教学大纲规定，小学高年级学生和初中生必须学会写行楷。

行楷是楷书的一个分支。结构上严守楷书的结字法则，笔画上借鉴行书的连带与活泼，介于楷书与行书之间的书体称之为行楷。

行楷在结构上保持了楷书的风貌，只是在笔画上增加了节奏感，使笔画活跃了。楷书要求笔画之间要顾盼呼应，虽笔断而意连；行楷则将这些呼应关系表现得更为突出，以牵丝连带变无形为有形。须注意的是，牵丝是由行笔的迅捷而产生的，不能刻意追求，切不可为连而连，破坏了字的整体美。

练习行楷可以增强运笔的连贯和手腕的灵活，对楷书的练习有很好的辅助作用，同时也为向行书过渡奠定了基础。因此每个钢笔书法爱好者应认真练好行楷。

### 2. 钢笔书法工具材料的选择

#### ① 钢笔

钢笔分自来水钢笔和蘸水钢笔两大类，自来水钢笔主要类型有包尖型和露尖型，因各种笔尖制作材料不同又分为金笔和依金笔，金笔价格较高，一般人练习钢笔字用依

金笔即可。在购买时主要看笔尖有无明显的歪、斜、裂。其次要试笔，在纸上画一些圆弧和三角形等，速度可时快时慢，看笔尖是否挂纸，出水是否流畅，笔尖作转向运动时是否断墨等。然后稍用力按下笔尖，有一定弹性的普通钢笔为宜。至于笔杆和笔套是次要的。使用新钢笔，要先用温水清洗一下笔管中的微油物，甩干后再吸墨水。

### ② 墨水

练习钢笔字，最理想的墨水是碳素墨水，目前上海碳素墨水和英雄碳素墨水为最佳，吸完墨水后要立即将瓶盖旋紧，避免墨水氧化而产生沉淀，墨水牌号切莫混合使用。要特别注意的是，使用上了碳素墨水的钢笔必须随时套上笔套，养成习惯。笔尖只要外露几分钟都可能使墨水凝结而下水不畅。尤其是使用时间较长的钢笔，一般一段时间以后，最好将自己的钢笔清洗一下，清洗一般用温热的水，多吸进、挤出几次。

### ③ 纸张

练习钢笔字，一般用普通白纸即可，原则是不粗糙、不化墨，有一定韧性为宜，摹帖用28克的书写纸，如果参加比赛、展览，用复印纸、铜版布纹纸等能获得极佳效果。

## 3. 字帖的选择及练习方法

写字，是一个学习过程，必须要保证有一定的时间和切实可行的学习方法。老祖宗留传下来的宝贵经验，有不少至今还在沿用，最主要的途径就是“摹写”和“临写”。初学者可先摹后临，有一定基础者可以直接临写。

### ① 字帖的选择

字帖最初是学者的无声之师，初学者应当特别注意字

帖的选择，因为选帖的好坏将对初学者的练习及以后的发展有很大影响。我们认为练钢笔字还是选钢笔字帖为宜，特别对于初学者，使用毛笔字帖进行钢笔字的学习只能是事倍功半。

选择钢笔字帖主要有两项原则：第一，要选自己喜欢的范本，自己喜欢，才会有热情去练习它，这将给初学者带来顺利的进步。第二，要选择行家公认的优秀范本，如果初学者随便乱选，则将误入歧途，不仅浪费了时间和精力，还可能沾染一些不良的习气。

## ② 练习方法

选帖的问题解决以后，面临的问题就是摹写和临写。

摹，就是描。既可以在印好的红模字上描，也可用透明度好的薄纸蒙在帖上描；也有人用平滑的胶片，塑料薄膜代替纸来摹。这样做，既不会使墨渍透过纸污染字帖，也可以洗涤反复使用，摹写的过程主要是让初学者通过比较准确地描划，熟悉字的结构形态和笔画变化，从而进一步向临写过渡。摹写是速成的好办法。

临，可以说是每个学写字的人都必须过的关。有些功成名就的老书法家，虽然造诣卓深，但每日仍临池不辍。没有天生不临帖就能写好字的人。临习是练字和从事创作的不二法门，谁也不可能另辟蹊径。

练字首先应该练好基本笔画，因为这些都是字的“手脚”，把“手”和“脚”练好了，才能写好字。在写好笔画的基础上，要学写偏旁部首和整个字的形体和姿势。不管是摹写还是临写，都要不断地把字帖上的范字和自己写的字进行比较，对照找出相同和不同之处。这三个阶段是互相依存、



互相促进的，当找到不足之处时，笔画不好就练笔画、比例搭配不好就改正。不要“只管拉车不问路”，一天埋头写上几百字，如果不注意对照，找差距，写再多也无济于事。与其这样练，不如认真临写，仔细对照后再练，即使就写几个字，只要真正找出差距，能达到与范字相似的程度，也就是进步。

当然，要想把字写好，还必须注意点画的线条感要有劲、挺拔，形态要饱满、丰润，有些地方还应写出精神来，这是后一步的要求，不仅是书写技巧的提高，也是境界的完善。

临习一般可以分为三个步骤，第一是“格临”，就是田字格套在范字上，对着田字格临写；等到逐渐熟练，可去掉田字格，在方框里临写，这是第二步，也叫“框临”；一旦这一关突破，便可以进入第三步“背临”。也就是先熟悉范字，再默写，一笔呵成。“背临”是比较难的，同时也是最锻炼人的，背临到与范字相似，还可以用所学的技巧去练写其它字，如能达到字形端正、符合原帖的意境，那就更好，坚持下去，就可以进行书法创作了。

#### 4. 汉字的基本笔画

名称	类别	笔画	字 例	
点	右 点	丶	主	永
	左 点	㇇	心	忠
	长 点	丶	不	香
	左右点	㇇	小	少
	相向点	㇇	羊	半
	相背点	㇇	共	其
	水旁点	丶	江	沅
	火底点	灬	点	杰

名称	类别	笔画	字例	
横	长横	一	五	生
	短横	一	三	二
	斜横	一	七	斗
竖	悬针竖	丨	中	牛
	垂露竖	丨	甲	木
	短竖	丨	而	土
捺	平捺	㇇	这	远
	斜捺	㇏	文	八
	反捺	㇏	女	良

名称	类别	笔画	字例	
撇	竖撇	丿	月	舟
	斜撇	ノ	义	文
	平撇	㇇	手	干
	短撇	ノ	佳	身
折	横折	𠃍	马	口
	竖折	└	山	区
	斜折	㇇	女	安
	撇折	㇇	台	么
	横折折撇	㇇	及	吸

名称	类别	笔画	字例	
挑	平挑	一	地	孔
	斜挑	∕	冲	汉
钩	竖钩	丨	水	永
	右向钩	㇇	长	民
	横钩	㇇	农	写
	弯钩	㇇	心	思
	斜钩	㇇	戈	我
	竖弯钩	㇇	也	儿
	弧弯钩	㇇	手	家

## 二、汉字结构要领

### 1. 结构要领

汉字的外形特点是方块形，由各种不同的笔画按照一定的结构方式组合成字。要把字写好，就必须在结构上下功夫。

#### ① 横平竖直

一个字的横写平了，竖写直了，看上去才会平正。初学分布，但求平正，既知平正，务追险绝。楷书横画的平，是略带斜势，左稍低，右稍高，但要写平稳；中竖要求书写挺直，不偏不倚，才能平衡左右的分量。

#### ② 重心平稳

每写一字，首先找出它的重心。重心就是字的支撑中心点。特别是单体字，重心平稳是一个重要原则。一个字的重心，有的是体现在主笔上，主笔写稳了，重心就易平稳。如“平”字的中竖，“戈”字的斜右钩。有些字主笔找不出，其重心则往往在字的中点、交叉点上，如“女”字，“支”字等。

#### ③ 比例适当

以偏旁部首等几个部分组成的合体字，它们各个组成部分所占的地位都要有适当的比例。搭配比例的一般原则是：笔画多的部分，占的位置宽大；笔画少的部分，占的位置窄小；上下左右笔画大致相等，则应等分处理，究竟大于多少或小于多少，这要根据笔画的多少和体态的高低来作具

体安排。

#### ④ 疏密匀称

汉字的笔画有多有少、有疏有密，字与字之间有的相差很悬殊。如要书写得清楚整齐和美观，就要求疏密匀称，即字的笔画上下层叠和左右排比的间隔和布白都要悉心考虑。凡笔画繁复的，要求写得紧密匀称，勿使局促拥塞；笔画少的要写得宽舒而有联系，防止松散。

#### ⑤ 点画呼应

要把楷书的点画写得生动活泼，不呆不僵，就要注意笔势往来和点画之间的呼应。点画间的连贯呼应，有形连、意连的不同。如三点者，必有一点起、一点带、一点应。四点者，一起两带一呼应。一个字的点画之间是有机的结合，点画之间要笔断意连，互相照应，有起有收，笔笔分清，整个字一气呵成。

#### ⑥ 偏旁迎让

在独体字中有点画的迎让，在合体字中要注意偏旁部首之间的相迎相让，这是写好合体字的主要方法。由两个或两个以上部首组成的字，有的笔画要收缩，有的要舒展，使一个字成为一个有机的统一体。一般的迎让原则是少让多，短让长，窄让宽。凡左偏旁稀者都要将宽度适当收缩，写得狭长一些；让出地位与右边相配合，有迎有让，呼应得势。凡两旁都上窄下宽时，应注意下面有迎让；凡是三个部分组成的字，两旁要向当中部分靠拢，相互迎让；凡有帽子覆盖的字，上部要写得宽一些；凡有底座的字，下部主笔要写长大一些；凡左旁短小的字，左旁升高一些以迎右，姿态就和谐；凡右边形扁的字，右边略为放低一点以让左，就觉

妥贴。

### ⑦ 向背分明

把字写得要有姿态而又不失重心，防止呆板，就要注意点画和偏旁的相向相背。凡左右相迎者，应各回避，各不妨碍，力求生动。凡左右相背者应照顾，气势贯通，力避呆板。凡左右相顺者，应顺势排列，各不相倚，以求生动。

### ⑧ 变换参差

相同的点画写在一起，应有大小长短的变化，不能写得平板，不然主次不分，产生重复、呆板和拥挤的毛病。变化的方法可用“一收一放”、“一短一长”、“一小一大”、“一斜一正”、“一轻一重”、“一粗一细”等方法，凡横、竖多者，可以长短配合。不可过于平行，要有俯仰变化。凡撇、捺、钩等点画重复时，可使参差错落。凡部首重复的字，一般是：上下重复则上小下大，上紧下疏，左右重复的则左小右大、左收右放。

这八项原则是工整美观的楷书构成的必要条件。



# 钢笔楷书结构要领

正	生	三	昔
---	---	---	---

平正：间架布置要平正，笔画长短要参差。

京	堂	季	常
---	---	---	---

中正：中竖要写在正中，上点或上竖与下竖应在一条竖线上。

青	吾	喜	专
---	---	---	---

让横：横画多者，务求长短各异，中横宜长。

市	申	巾	甲
---	---	---	---

让竖：竖画多者，中竖要长，并应垂直勿斜。

会	学	宗	雷
---	---	---	---

天覆：字头要盖尽下面的笔画，宜上阔而下狭。