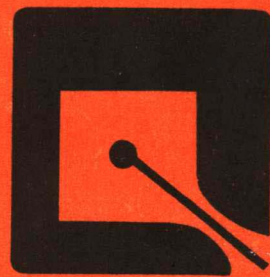


钢笔行书速成 习字帖

• 张 索 编 • 上海书店出版



钢笔所书速成习字帖

韩天衡题



序

编写钢笔字帖,我认为首先应考虑如何让学习者收到速成的效益。因为,钢笔字与毛笔字不同,实用性很强,但笔法比较简单,如果要学一年或几年才见效,那么还不如干脆学毛笔字。

这本张索同志编写的《钢笔行书速成习字帖》,给我们解决了钢笔字速成的难题。他以心理学理论为依据,提出了强化练习法,并综合分析了汉字结构特征,选择有代表性的范字,使初学者能获得速成的效果,一破长期以来呆板地对照字帖依样画葫芦的传统习字方法,是一本造福于初学者的钢笔字帖。

张索同志是位年轻的大学专业书法教师,对书法教学却积有经验,强化练习法就是他教学上探索的一个总结。从这本字帖的范字,还可看出他扎实的写字功底,其用笔清晰,结构严谨,形体端庄,加之上述的科学编写方法,确实是初学者理想的好范本,故乐为推荐给广大钢笔字学习者。

林剑丹

钢笔字强化练习法

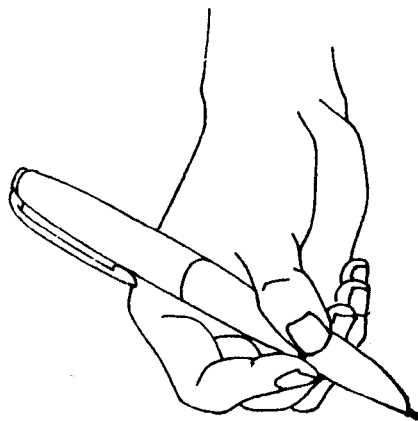
钢笔有书写流畅、携带方便等优越性，已成为人们日常主要的书写工具。怎样运用钢笔把字写得美观，是人们特别是青年朋友的共同愿望。写好钢笔字确实不容易，但亦非高不可攀。只要方法对头，持之以恒，任何人都可以把钢笔字练好。

我国汉字有数万个，普通的《新华字典》也收有一万多个单字。学习者毫无必要将之练遍。综观数万汉字，从形体特点来分析，方块是汉字形体美的主要标志；再从结构形式来看，有独体和合体二种，而合体字又分上下、左右、包围三种形式，总起来也只有四种。通过对汉字的剖析则可知，偏旁部首是构成汉字的主要部件。如能掌握好这些主要结构部件和汉字结构组合原则，就可以把汉字写好。所以，选择的范字是否具有代表性，是学习钢笔字能否事半功倍的关键。

人的笔迹是在长期书写实践中逐渐形成的书写习惯。我在书法教学实践中发现：同一个人重复写一个字，小学低年级学生写的形体不同，成年人写的却非常相似。这说明书写日子越长，练习就越深。临摹字帖的作用就是逐渐养成新的书写习惯，用范本上的字体取代原有的笔迹。一些初学者平时临摹字帖虽很勤奋，每天都写上近百个或几百个不同的字，可一旦离开字帖，仍依然故我，不能很好地体现范本字体的特点，出现临摹归临摹，书写归书写的现象。根据心理学理论，以及对汉字书写记忆规律的分析和研究，可知书写习惯既是行为动作，又是行为记忆。如果人的习字长期受到范字运笔和结构的约束，就能改变自己原有的书写习惯，形成与范字相应的新的书写习惯。另外，人的记忆是有限的，要使学习更有效率，必须提高记忆效果。如果对事物缺乏“有意识记”，就谈不上提高记忆效果。以半小时内练写150个字为例。假如写的字各不相同，那么每个单字仅练习一次，不论是临还是摹，在人的记忆里往往印象淡薄，如走马看花，一瞬即逝，无法重现范字的形态，达不到记忆的目的。如果选择的范字只有5~10个，每字就可以反复练习15~30次，这样不仅能迅速地取得和保持这些范字的印象，而且能锻炼重现范字的能力，促使新的书写习惯的形成。所以，同样的时间，采用不同的方法，可以产生不同的记忆效果。上面说的后一种练习方法，就是我在教学实践中总结出来的“强化练习法”。而本习字帖就是根据上述汉字特点和心理学理论编写的。

本习字帖所选的80个范字已基本概括了汉字的不同偏旁部首和结构特点，初学者如能将这80个范字写好，触类

旁通，举一反三，完全可以写好其他没有学习过的汉字。我们将80个范字分为16组，每组5个单字，一次练习一组，用描红（摹）的形式练习，每一字重复描摹30次，中间的10个空格是供临写用的，以6—2、5—2、4—2、3—2、2—2形式编排，目的是让学习者边描摹边临写，以检验自己对范字的掌握程度，发挥学习者的主观能动性。经过对每字30次的连续描摹临写后，原有的书写习惯受到范字用笔和结构的约束，在初学者记忆中就会留下了心理学家所谓的“暂时记忆”。这种“暂时记忆”如不加以复习、再记忆，常会遗忘。为此，这里设计了对一个单字连续4轮，进行120次描摹和临写的强化练习方法，将“暂时记忆”转变为“长期记忆”，使学习者最终获得重现范字的能力。这样，学习钢笔字速成的目的也就达到了。



执笔图

钢笔行书的用笔和结构特点

汉字的书体，分为篆、隶、楷、行、草五种。以钢笔字论，行书最有应用价值。传统学习书法的步骤，是“先楷后行”。初学钢笔字是否可以直接以行书入手？众说不一。我的回答是肯定的。由于毛笔笔头柔软，写出来的线条可有粗细、方圆、浓淡、干湿等等，加上中锋和侧锋的运用，变化无穷。要掌握好这些技法，非从楷书入手不可。而钢笔线条没有象毛笔那样富有变化，笔法也比较简单，所以，不一定要经过楷书的练习阶段。实际上我们平时写信、笔记、作业等都已采用了行书，只不过是这种行书还不一定规范美观而已。

行书是一种介于楷书和草书之间的书体。它的结构与楷书接近，但不象楷书那么严谨；用笔流动连贯吸取草书的特色，却不象草书那样放纵。从“王”、“在”和“海”的比较可以看出，行书每字一笔写成，运笔的连带是行书用笔的主要特点。由于运笔的连带，行书的点划线条形态发生了变化，如“海”字左旁的三点水，行书写作了“”，对这样点划我们就很难给它一个确定的名称。行书虽是一笔一字，但这里一笔并非线条的连绵环绕，而是体现在笔意上的连贯，如“”线条虽断，气势却连，有一气呵成之感。如“”就有连带过甚之嫌。所以，如何使笔断意连恰到好处，是钢笔行书用笔的关键。尽管钢笔笔头属硬性，通过提按的运用，也能产生微妙的粗细和虚实变化。倘若把行书看成是笔划连带的楷书，那么楷书中的实在笔划往往要写得稍粗些，引渡笔划一般要作细笔或虚笔处理，这样就能使钢笔字线条体现出一种节奏美。

行书的结构，应该遵循重心平稳、疏密匀称、比例适当三个基本原则。首先是字的重心平稳，古人曾云：“字以平稳为本”。我们知道，字的每一点划和偏旁部首都可看成是有质量的，我们通过目测，可找出它们的重心，这里称之为局部重心。对整个字的重心称为总重心。所谓重心平稳就是使字的形态处于“平衡”状态。具体地讲，对于上下或上中下结构的字，必须使上下或上中下各局部重心连接线在一条垂线上，如“室”；对左右或左中右结构，各局部重心的连接线应基本上成一水平线，如“牌”。对于每一个字，还存在着轴线和趋向的问题。左右结构要特别注意。如“理”，左边矢字轴线成右趋向，即向右倾斜；而右边豆字的轴线成左趋向，向左倾斜。这样左右轴线刚好成“□”之势，看起来就非常稳重紧凑。如果将其轴线相背，如“理”，就有松散之感。其次，字的疏密匀称就是把笔划安排均匀，间距基本一致，如“理”。有关比例搭配，要看字而定。汉字因受方块约束，整个字的重心应尽量落在方块的几何中心，具体情况应在实践中逐渐摸索。一般来说，遵循这些原则就能使字的结构具有一种均衡美。

总之，学习钢笔字者掌握了汉字的结构要领和钢笔书法的运笔特点，坚持练习，融会贯通，总是能收到满意效果的。

强化练习范字

之	九	方	夫	布	场	诚	役	弥	维	花	空	字	骨	震	披
梅	物	祝	轮	句	赤	幽	笔	瓷	帖	贱	彩	路	短	同	闻
图	风	氩	饭	依	缺	银	陵	罪	要	盖	端	彩	利	野	新
静	珠	金	春	越	题	遂	犹	饶	愧	蝇	驰	妙	扇	唐	病
确	将	射	想	然	涌	邪	韩	辞	牌	鳞	教	期	艇	稿	彪

常用范字选例

心	底	闲	慨	今	丁	那	雀	首	昆	粉	卷	周	歌	碳	及
前	浮	乃	贤	照	是	品	奚	泽	卒	为	梦	谈	南	酸	巴

弹	影	而	剑	鼻	世	巷	能	深	敬
就	交	趣	潦	来	公	魏	够	兹	雨
多	恒	奇	班	名	岭	座	粮	予	作
基	觉	盈	艘	息	福	真	鸿	威	琴
读	州	翠	疑	林	奔	劲	聊	言	频
外	舒	抗	切	老	勉	旭	软	解	佛
录	武	岸	康	明	等	出	惠	婷	定
矣	家	编	司	乐	册	瘦	鞋	节	第
能	绝	徐	转	毒	雁	素	球	悬	亦
序	吕	烟	伎	群	弱	揭	食	饱	崇
处	锡	吾	泣	建	媯	复	六	迅	斗
近	孔	秀	召	欣	郎	名	朵	齿	映
谷	陷	北	国	献	楼	飞	事	流	涛
褚	鼓	安	肉	秋	茂	举	夏	断	枣
再	瓿	性	夜	丐	帽	必	随	中	创
尹	蓬	德	洪	臣	望	卧	年	华	象

之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
之		九		方		夫		帛	
之		九		方		夫		帛	
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
	之		九		方		夫		帛
	之		九		方		夫		帛
之		九		方		夫		帛	
之		九		方		夫		帛	
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛

之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
之		九		方		夫		帛	
之		九		方		夫		帛	
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
	之		九		方		夫		帛
	之		九		方		夫		帛
之		九		方		夫		帛	
之		九		方		夫		帛	
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛

之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
之		九		方		夫		帛	
之		九		方		夫		帛	
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
	之		九		方		夫		帛
	之		九		方		夫		帛
之		九		方		夫		帛	
之		九		方		夫		帛	
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛
之	之	九	九	方	方	夫	夫	帛	帛

之	之	九	九	方	方	夫	夫	布	布
之	之	九	九	方	方	夫	夫	布	布
之		九		方		夫		布	
之		九		方		夫		布	
之	之	九	九	方	方	夫	夫	布	布
	之		九		方		夫		布
	之		九		方		夫		布
之		九		方		夫		布	
之		九		方		夫		布	
之	之	九	九	方	方	夫	夫	布	布
之	之	九	九	方	方	夫	夫	布	布
之	之	九	九	方	方	夫	夫	布	布
之	之	九	九	方	方	夫	夫	布	布

[illegible]

[illegible]

[illegible]

场	场	诚	诚	役	役	弥	弥	维	维	
场	场	诚	诚	役	役	弥	弥	维	维	
场		诚		役		弥		维		
场		诚		役		弥		维		
场	场	诚	诚	役	役	弥	弥	维	维	
	场		诚		役		弥		维	
	场		诚		役		弥		维	
场		诚		役		弥		维		
场		诚		役		弥		维		
场	场	诚	诚	役	役	弥	弥	维	维	
场	场	诚	诚	役	役	弥	弥	维	维	
场	场	诚	诚	役	役	弥	弥	维	维	
场	场	诚	诚	役	役	弥	弥	维	维	

花	花	空	空	字	字	骨	骨	震	震
花	花	空	空	字	字	骨	骨	震	震
花		空		字		骨		震	
花		空		字		骨		震	
花	花	空	空	字	字	骨	骨	震	震
	花		空		字		骨		震
	花		空		字		骨		震
花		空		字		骨		震	
花		空		字		骨		震	
花	花	空	空	字	字	骨	骨	震	震
花	花	空	空	字	字	骨	骨	震	震
花	花	空	空	字	字	骨	骨	震	震
花	花	空	空	字	字	骨	骨	震	震