

吸 逆 怪 缺
涎 蜒 蛤 蛟 喝
谓 喘 啾 嗖 嗖 喉

5000基本汉字

标准钢笔行楷字帖

刘大卫 书

中国工人出版社

5000 基本汉字

标准钢笔行楷字帖

刘大卫 书
李 庆 选编

中国工人出版社

5000 基本汉字
标准钢笔行楷字帖

刘大卫 书

李庆 选编

1991年9月第1版

1991年9月第1次印刷

中国工人出版社出版发行

新华书店北京发行所经销

国防科工委印刷厂印刷



787×1092 1/32 2印张 10千字

印数：1~54701册 定价：1.10元

ISBN7-5008-0781-3/H·10

钢笔行书练习法

第一节 钢笔行书的定义和特征

正楷和草书之间的书体是行书，行书笔法的特点是正草并用，正楷偏多的叫行楷，草书偏多的叫行草。人们在工作、学习和生活中很少全写正楷，更少全写草书，而实用价值最大的是行楷、行书和行草，人们习惯上通称为行书。因此，我们在学写正楷有了一定基础时，可以同时开始学写行书。

行书是最常用的书写体。起步时必须注重规范化，要生动有神，避免拖沓、缭乱、恶浊、粗野之俗笔出现。对写字来说学好行书是学以致用的关键。

为了加快书写速度，通过各种书写手段力求达到事半功倍的目的，这是行书的主要特征。在写字的同时，大脑还要进行紧张的构思活动，手指的活动速度，必须及时尽最大努力赶上构思进度，这就需要采取一些具体的措施，即在用笔方面以加、减和变化的方法来完成这个任务。在完成实用任务的同时，还得使写出的行书具有帖意，即具有艺术性，字字幽雅脱俗，看字者赏心悦目，书写者得心应手。由于这些要求，使行书具有下列特征。

一、增加附钩和牵丝。写正楷时，在一些点画的收笔处，除个别点画露锋收笔外，多用硬笔尖作一个小小的停顿表示点画的结束，而写行书则为了抢时间，这种顿笔常用附钩来代替，在紧张的刹那间附钩还来不及离开纸面又将接上去写下一笔画时，使附钩延长成为一根细长的线条，这就自然地产生了牵丝。古代书家正楷名帖中，有的字也有附钩的痕迹出现，如“心”的中点收笔处即用附钩引渡到末点以示呼应；又如“成”的首撇回锋亦属通过附钩表示笔势的去向，使字形前后点画交代清

楚，气韵贯通，生动有神，别具风采，故行书中出现增加附钩和牵丝很重要。

二、减少用笔过程。由于增加了钩挑同牵丝，因此，一个字中的某些起、收部分又可以合二为一，如“九”、“右”中撇的收笔即是下一笔横的起笔，二者合并，减少了用笔过程，提高了速度。

三、改变书写笔顺。行书中的笔顺，往往同楷书不同，这主要是为了加快书写速度。但是改变书写笔顺也要讲究规则，切不可乱来，否则，写出的字就不对了。如“车”、“半”两字。

四、形体变化多样。行书中往往一个字有多种写法，变化多，表现力丰富。如“之”字就有多种写法。

五、减省基本笔画。在行书中，为了书写便利和加快速度：有意识地减省某些笔画。

六、笔画（部首）替代。主要是以简单的笔画代替繁杂的点画（部首）。

下面谈谈初学行书者易犯的几种毛病。

一、一味贪多求快。有的同志认为学行书就是要写得快。其实，这种看法是片面的。行书固然要在速度方面下功夫，但首要前提是要把字写得既清楚又好，然后再求快。如果速度很快，写出的字别人都不认识或虽然认得但写得很差劲，这样的“快”又有什么意义呢？所以，初学行书也要认真真逐字临习，讲究每一笔画的起、行、收，每一个字笔顺的来龙去脉，分清牵丝与基本笔画，熟练掌握用笔的轻重徐疾。

二、看一笔写一笔。学写行书不能看一笔写一笔，这样写出的字必然支离破碎，用术语来说就是不通气。每一笔画之间缺少关联和呼应。正确的方法应该是看一字写一字，每写完一个字要同字帖上的范例对照比较，找出差距，然后再继续练习，再比较。经过几次反复你就能掌握这个字了。

三、抄写字帖。有的同志学写字时不是看字帖上的字怎样写，而是囫囵吞枣，照搬照抄，这样即便抄写的次数再多，花费功夫再大，也是徒劳的。我们要照帖临而不是抄。

四、用笔拖沓。初学行书的人往往把握不住行书中牵丝与基本笔画

四、用笔拖沓。初学行书的人往往把握不住行书中牵丝与基本笔画间的关系。写出的字点画一样粗细，如同在纸上拖出来的一般。要注意写行书时牵丝要细，用笔要轻，速度要快，写基本笔画时要粗，用笔要重，速度要慢。这样写出的字有提有按，才富有艺术性。

五、依样画葫芦，学写行书要手脑并用，眼看、手写、脑记。因为行书中的有些规则要熟记，只有记熟了才会用时得心应手。有的同志只会照帖写，一旦离开了字帖，顿觉无从下手，茫然不知所措。因此，我们不能停留在依样画葫芦的阶段，而要多写、多思。平时要提倡多用，并且要力争举一反三，这样才对写字有帮助。

六、牵丝过多。有的同志以为，写行书每个字都要一笔写成，所以把字都用牵丝连起来，结果牵丝过多，反而使字显得混杂不堪。

写行书一定要力戒上述这些缺点，只有这样，才能把字写好。

第二节 钢笔行书练习诀窍

一、以点代画

行书是介乎楷书和草书之间的一种字体，由于“务从简易、相间流行”，所以深受人们的喜爱。它的审美特征除了减省点画，笔势流动，用笔灵活，体态多变外，以点代画，也是它的一大特征。

所谓以点代画，就是用点来代表其它笔画。比如“云正未福”四字，“云”字上画原是一横，而行书往往写成一点，这里是以点代横；“正”字中间应是一竖，而行草书大都写成一点，这里是以点代竖；“未”字下面左右两个笔画，照理是一撇一捺，而行书可以写成左右相呼应的两点，这里是以点代撇和捺。“福”字的中间是一“口”字，在王羲之写的《圣教序》中，则用点来代替，这里是以点代“口”。

以点代画，不仅书写简便，而且造型美观，从而使得字形体态更为生动活泼，具有很高的审美价值。但以点代画是有一定规律性的，不能随便胡来。以点代画，首先要不损坏字形结构，这样容易使人接受；其

次是要顺着用笔的势态而来，那就会自然流畅，再者写的字要形态简括、生动、稳健，才能有美感。

二、变化有据

行书是体态多变的，但万变不离其宗，一定要有来历和根据，否则就会闹出似是而非、弄巧成拙的笑话来。

三、点画呼应

点画有呼应，字才气脉贯通，有生气和动态。楷书的呼应比较内含，不容易看出。行书的呼应比较外露，容易看出，因此行书比楷书生动活泼，如同行云流水。

点画呼应，有上下呼应，也有左右呼应，主要取决于书写笔顺。

点画呼应有字中上下笔呼应，也有字外上下笔呼应，始终贯串在书写全过程中，使之一气呵成。

四、谨慎用点

行书的点千变万化、多姿多态。大致可分三类。第一类是其字本身的点，如“神”字的示字点和繁体“华”字的草头点；第二类是美化用的装饰点，如“神”字右旁申字下面的一点；第三类是平衡点，主要是起均衡作用的，如“至”字旁边的一点。第一类的点，因为是本身固有的点，所以不能随便简省和移动。第二类是装饰点，可有可无，但有与没有却直接影响到字的美观，没有这一点，字照样成立，但神采不飞扬，所以不能掉以轻心。第三类的点，是起平稳均衡作用的点，有没有这个点，情况就大不一样，有了这个点，重心就稳，没有这个点，字型就不稳，因此这种点的作用很大，它如同人的眼睛，乃是精神所在。

除了第一类点外，第二第三类的点使用要慎重。如果写出来的字显得平稳，就不需要再用平衡点，用了反而画蛇添足；如果写出来的字造型已够美的话，那么就不需要再用装饰点，用了反而弄巧成拙。所以用点要恰到好处，这样才能收到“点睛”的效果。一般说，构成字本身的点不能省却，但对于用平衡点和装饰点却要见机行事。在可要可不要时，应该坚决省掉；若要用这两种点时，应根据具体情况具体对待。平衡点只有字不平衡时，点上去才起作用，装饰点只有点上去使字的造型更美化时才有意义。

思,因此点上去时要注意点的大小、轻重,并要注意点的高下远近的位置,尽量使字美化。换言之,只能锦上添花,不能大煞风景。

第三节 钢笔行书结构辅导

字的间架结构,点画的相互搭配安排,书法上叫做“结体”,古人有关研究结体的著作很多,比较有影响的是唐代《欧阳询结体三十六法》、明代《李淳大字结体八十四法》以及在此基础上发展而成的清代《黄自元结字九十二法》。这些著述对汉字分门别类,详加剖析,应该说是很有道理的。但由于分得过分琐细,并且大多是针对楷书而言,由于汉字的简化,有些内容已不太适应现在的需要了。

针对上述情况,我们吸收了前人著述中的精华,提出了16条法则。这16条法则比较适用于行书的书写。

一、重心居中

(一)以竖为中心。凡是竖画居中的字,结体应以竖画为中心。这样写出来的字,结体才平稳,如“中”、“王”字便是。

有的竖画虽非主画,但也要居中,而且上下短竖要对正。如“堂”、“常”等字。

有的字竖画在下,但只要是中竖,也要居中。如“华”、“杂”等字。

(二)以点为中心。汉字中以点为第一笔的,只要这点在中间,就要以这点为基准,来安排其他笔画,这样字的重心才稳当,结体才好看。如“文”、“官”等字。

有的字上面有点,下面有中竖,则点同竖应在一直线上。如“市”、“审”等字。

有的字上面的点同下面的钩应在同一直线上。如“方”、“家”等字。

二、左右舒展

以撇捺为主笔的字，撇捺宜向左右舒展，以求整个字的饱满。左右舒展同时要求得整个字的平衡。如“各”、“泰”等字。

左右舒展，是写好以撇捺为主笔的字的的关键。

三、同中求异

汉字中有不少字是由相同点画或相同部分组成的，这就要求我们写得同中有异，这样才富有变化。

笔画相同要写得不同。如“三”、“川”等字。

左右相同，宜写成左小右大。如“林”、“竹”。

上下相同，宜写成上小下大。如“吕”、“多”。

四、点画匀称

点画匀称，这是钢笔书法的基本要求，只有点画匀称，写出的字才和谐、美观。如“目”、“置”。

另外，我们可通过点画之间的空白来观察点画的分布是否匀称。如“繁”、“必”。

五、竖低横高

不论何种结体的字，如是竖画与横画都处在字底，则竖画都要比横画略低，不能平齐，更不能倒过来，如“伍”、“肚”等字。

六、左高右低

凡是一个字中有两笔或两笔以上的竖画、竖钩时，一律应写成左高右低，不可倒过来，如“同”、“静”等字。

七、字头宜大

作为字头，要盖住下面的字，因此，字头一般要写得大，这样写出的字才会更好。如“室”、“雪”等字。

八、比例适当

汉字中大部分字是合体字，即以某一偏旁部首同其他部分组合而成的字。

左右结体的字，有左窄右宽、左宽右窄、左右同宽三种。如“江”、“能”、“粒”等字。

上下结体的字，有上小下大、上大下小，上下同大三种。如“吴”、“兵”、“音”等字。

左中右结体的字，有左中右相等和左中右不等两种。如“树”、“激”等字。

上中下结体的字有上中下相等和上中下不等两种。如“克”、“茶”等字。

半包围结体的字，最忌包围部分与被包围部分游离开来。如“凶”、“这”等字。

全包围结体的字，其字形基本上是长方形，被包围部分要居中，点画要匀称，全包围结体的字，边框不要撑足格子。如“园”、“团”等字。

九、突出主笔

汉字中的主笔，一定要挺拔长大。只有主笔突出了，字才觉得精神抖擞，神气活现。

一般来说，字中比较长大的一笔是主笔。

全包围的字，外框是主笔，要特别注意写好。清人刘熙载在《艺概》一书中曾这样论断：“主笔有差，则余笔皆败，故善书者必争此一笔。”足见主笔之重要性了。

十、相互呼应

楷书也好，行书也好，一定要写得彼此呼应，这样字才会神完气足，彼此浑然一体，富有生命力。行书点画的呼应通过牵丝、钩挑来表现，楷书则应通过书写时一气呵成来表达。

十一、平衡稳健

大部分的汉字字形是正方形，因此，初学阶段行书不宜写得太放纵，而应求得稳，即一般在实用中，这样写比较好。

十二、收放得宜

为了产生字势的千姿百态和虚实相间，我们要在字的造型上化点力气，寻找一些新的变化。如“史”、“安”两字是收上放下；“罪”、“丈”两字是收下放上。

十三、正侧错落

在一幅作品中，往往故意把字写得不平正，以求险峻，但要求通篇作品仍是平衡的，这就要求字与字之间的搭配要好，同时也要求作者有一定的艺术修养和学识功力。

十四、力忌重复

在行书中，如果同一个字在一幅作品中出现多次，那就要避免重复，要争取把相同的字写成不同的样子。如王羲之的《兰亭序》中有 20 个“之”字，没有一个字是相同的。当然，相同的字写成不同的样子也要按照美的规律来变化，切不可杜撰胡来。

十五、纵泻贯气

在行书中，为了打破一行之中挤塞沉闷之感，又为了产生一种磅礴的气势，往往把最后一笔是一竖或一撇的字写得很长，一泻千里，气脉相关。书写这样的长笔画，一般有两种方法，一是抽笔法，即迅速由上往下带出，二是屋漏痕的方法，如同屋漏后雨水顺墙淌下的样子，其余的皆可由此而来。

十六、笔断意连

写行书一定要学会笔断意连，如藕断之丝连。为了使字的来龙去脉交代清楚，避免牵丝过多，很多字常用此法，这样可使字气脉贯畅，又交代清楚。

关于行书的结构只提出上述几个要点，读者在进行艺术创造过程中可以体会并加以扩展。

目 录

钢笔行书练习法·····	(1)	13 画	·····	(40)
1 画	(1)	14 画	·····	(44)
2 画	(1)	15 画	·····	(46)
3 画	(1)	16 画	·····	(49)
4 画	(1)	17 画	·····	(50)
5 画	(2)	18 画	·····	(51)
6 画	(4)	19 画	·····	(52)
7 画	(7)	20 画	·····	(52)
8 画	(12)	21 画	·····	(53)
9 画	(17)	22 画	·····	(53)
10 画	(23)	23 画	·····	(53)
11 画	(29)	24 画	·····	(53)
12 画	(35)			

1 画	一	乙	2 画	二	十	丅	厂
七	卜	乚	人	入	八	九	几
儿	了	力	乃	刀	刁	又	3 画
三	干	干	亏	士	丄	土	才
寸	下	大	丈	与	万	上	小
口	巾	山	千	乞	川	亿	斤
勺	久	凡	及	夕	丸	么	广
亡	冂	义	之	尸	弓	己	巳
子	卩	也	女	乚	刃	习	叉
马	乡	4 画	丰	王	井	开	夫
天	无	无	耑	云	马	扎	吃
木	五	支	斤	不	耳	太	犬

区	历	尤	友	匹	丰	巨	牙
屯	比	书	互	切	瓦	止	少
日	中	因	贝	内	水	见	午
牛	手	毛	气	升	天	长	仁
什	片	仆	化	仇	巾	仍	仅
斤	爪	反	介	父	从	今	凶
分	乏	公	全	全	月	氏	勿
欠	风	丹	匀	乌	凤	勾	文
六	方	火	为	斗	忆	订	计
讥	户	认	心	冗	尺	引	丑
巴	孔	队	办	以	允	予	邓
劝	双	封	幻	5 画	玉	刊	示

束	束	击	打	巧	正	扑	扑
卉	功	扔	去	甘	世	爻	古
节	木	术	机	可	画	丙	左
历	石	石	右	布	奋	龙	戌
平	天	轧	东	卡	比	占	凸
卢	业	旧	帅	归	目	且	且
叮	叶	甲	申	号	电	田	由
叭	只	央	吏	叱	吼	兄	囧
叩	叫	叨	易	叹	冉	皿	凹
囹	四	生	失	矢	乍	禾	仕
丘	付	仪	代	仙	仵	们	仗
白	仔	他	斥	瓜	乎	丛	令

用	用	印	氏	乐	尔	旬	奴
册	卯	杞	外	处	冬	鸟	旁
互	包	饥	主	市	邦	立	冯
玄	冈	兰	丰	汀	汁	汇	头
汉	宁	穴	宅	讨	写	让	礼
汕	论	训	必	议	讯	记	永
司	尼	民	弗	弘	出	阡	迂
奶	奴	加	召	皮	边	发	孚
在	对	台	矛	纠	馭	母	幼
总	6 画	匡	来	邦	打	玃	式
刑	邢	戎	动	圭	扛	寺	吉
扣	考	托	老	圾	巩	执	扩

圻	扪	枉	地	扬	场	耳	茅
共	竿	与	芒	亚	兰	朽	朴
机	杈	过	豆	臣	吏	再	协
西	压	厌	戌	在	百	有	存
而	页	匠	夸	寿	灰	达	戌
列	死	戌	夹	夷	軌	邪	尧
判	迈	毕	至	此	贞	师	坚
尖	劳	光	当	吁	旱	吐	吓
曳	虫	曲	团	同	吕	吊	汽
因	吃	吸	吗	么	屿	屹	发
帆	岁	回	岂	则	刚	网	肉
因	年	朱	彖	先	丢	廷	舌