

钢笔书法楷书

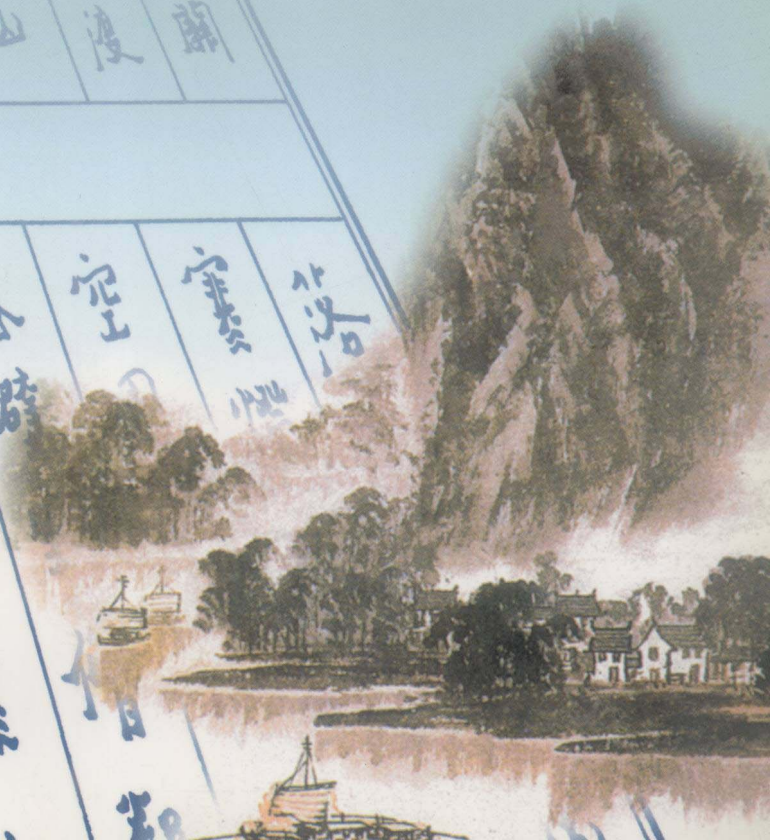
自学教程

◇吴身元 主编

广西师范大学出版社

風雨定 離顏 重相見 孫神還 人在山 陽渡 關

落 雲 空 孤 寧臥 鄉 麻 仰年 致此 自 書聖故里人氏 書於蘭亭邊



钢笔书法楷书

自学教程

◇吴身元 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

广西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

钢笔书法楷书自学教程/吴身元编. —桂林:广西师范大学出版社,
2001.8

ISBN 7-5633-3253-7

I. 钢… II. 吴… III. 钢笔字—楷书—书法—教材 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 038163 号

书 写 杨卫星 金刚强
秦 候 梁 军
责任编辑 唐长兴 林 之(特邀)
封面设计 京格格

钢笔书法楷书自学教程

吴身元 主编

广西师范大学出版社出版发行

桂林市中华路 36 号 邮政编码:541001

电子信箱:pressz@public.glptt.gx.cn

出版人:萧启明

全国新华书店经销

杭州钱江彩色印务有限公司印刷

(杭州市滨江区长河镇江边 邮政编码:310052)

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:4 衬页:62

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5633-3253-7/J·101

定价:8.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

目 录

一、钢笔书法楷书自学入门	1
1. 写字姿势要领	1
2. 执笔运笔要领	2
3. 楷书点画要领	5
4. 楷书形态结构要领	6
二、钢笔书法楷书范字	16

一、钢笔书法楷书自学入门

1. 写字姿势要领

写字姿势正确与否很重要，尤其是初学写字的青少年，正值身体发育时期，养成不正确的姿势不仅难于改正，影响写字的进步，而且会影响骨骼及眼睛的健康。所以写字姿势要正确，做到头正、身正、手正。钢笔字书写一般为坐势。书写者应注意头正、身直、两肘平曲置于桌面的弯曲度以 45° 左右为宜；两脚自然分开，右手执笔，左手按纸，胸距书桌抽屉15厘米（即一拳），两眼距离纸面线30厘米（即两拳）；纸张平铺于桌面，纸两边垂直线（或一边垂直线）应与视



按纸移手法



教师移纸法

线保持 90° ，无论横写、竖写均应使笔尖着纸部位同视线基本保持垂直（见上图）。写字时应有安静的环境。

写字姿势要领：足安、头正、身直、臂开、凝神，这有利于定心静气，练出功力。室内光线要充足，空气要新鲜，以保持良好的心境和视力的健康。练字一般宜在清晨，此时精力充沛，容易取得成效。

但练字时间不宜过长，最好不超过一小时。有的人十天半月练一次，一次就是半天，这样肌肉容易疲劳，效果不好。要避免“一曝十寒”，应持之以恒。

2. 执笔运笔要领

(1) 执笔 执笔是一个看似简单实则很重要的问题。写钢笔字与写毛笔字，执笔姿势是不同的。执笔的错误往往是写不好字的重要原因。钢笔是斜握的，毛笔是直握的；钢笔尖硬而细，毛笔柔软而粗；钢笔一般都倾斜着书写，只有写很小的正楷、微楷时，才将钢笔笔杆竖直。钢笔书法与毛笔书法执笔法的相同之处是：都要注意“指实掌虚”；不同之处是：毛笔为达到提按顿挫的效果采用拨镫法，而钢笔采用的是三指执笔法，具体执法如下：

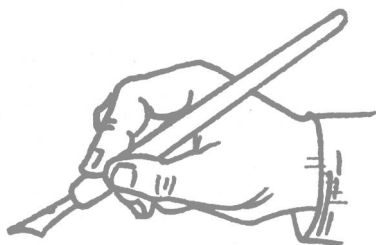
钢笔执笔运用三指：大拇指和食指执住靠近笔头的笔杆，执笔的部位约离笔尖3厘米，笔杆后部恰好架在手的虎口上。用大拇指指腹、食指指腹和中指第一关节夹住笔杆，会使三股力基本上处在与笔杆垂直的同一平面上，三指执笔容易取得平衡，不用费什么大劲，笔杆就稳妥灵活地夹在中间，这即是指实。掌心中形成一个圆形的空腔，便做到了掌虚。掌虚使手部肌肉自然放松，手指就灵活自如了。书写者应细细体会“紧中有松，松中有力，时松时紧，松松紧紧”这个道理。

三指夹笔不可过高过低，笔杆与纸面宜成 $45^{\circ} \sim 50^{\circ}$ 的夹角。夹角过小或握笔过高过低都不利于笔杆运动。小指侧掌面与小指外侧面对轻抵纸面，握笔松紧适宜，这样才能使书写轻捷灵活。

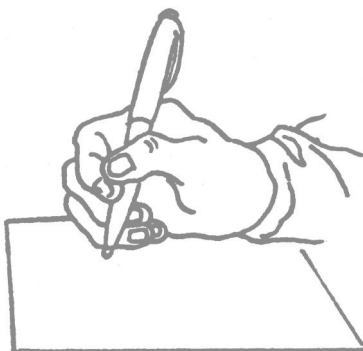
楷书的钢笔执法，笔杆和纸面的角度大都在 45° 左右。钢笔字最小可写到3~4毫米，最大可写到30毫米，其关键在于执笔的倾斜

度。写3~4毫米大小的字，笔杆的斜度要在 $75^{\circ} \sim 80^{\circ}$ 之间；写10毫米大小的字，笔杆的斜度要在 $45^{\circ} \sim 55^{\circ}$ 之间；写2.5厘米左右的字，笔杆的斜度要在 $15^{\circ} \sim 25^{\circ}$ 之间。总之，字越小，笔杆与纸面距离的角度越大；字越大，笔杆和纸面距离的角度越小；写很小的字，笔杆几乎垂直（见下图）。

执笔法是根据人的生理结构和有利于书写的便捷而形成的一般方法，有其科学性。三指执笔书写，手腕是圆心，手指则是左右来回、上下移动的圆周。因此，一定要认真掌握正确的执笔方法，改掉不正确的执笔习惯。



三指执笔法



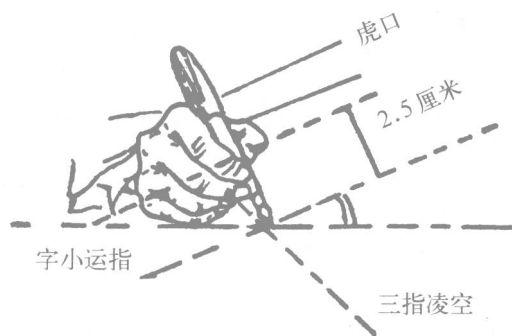
写3~4毫米的小字，笔杆几乎与纸面垂直



写大的字时要运腕与指



写10毫米大的字，笔杆与纸面成 $45^{\circ} \sim 55^{\circ}$



(2) 运笔 运笔要求达到轻重感和快慢感两个感觉：

一是轻重感。按得轻使人感到飘逸明快，按得重则有沉着浑厚之感。两者结合得好，就会使字有起有伏，有头有尾，富于弹性和表现力。写字最忌平拖直过，轻重不分，其结果是所写之字既呆板又失神。一般来说，落笔收笔应稍重，运笔过程稍轻，有转折、停顿处稍重，过渡与牵丝稍轻。这叫主笔显，连笔隐；“点”稍重，“画”略轻。

二是快慢感。由于点画的起、行、止、轻、重不一，长短正斜相异，每一笔的起止过程必然会有快慢、徐疾之分，恰如音乐中的节奏变化，这是形成动感和感情色彩的关键。快慢感还能使书写者在写字时心平气和，集中意志，贯注感情，又能够持久。一字之中，竖画可略快，转折处略慢，落笔重处慢，运笔轻处快，快慢交替，起顿分明。笔画少的字要写慢，便于笔力送到；结构饱满、笔画多的字可略快，笔画要写得轻，要紧凑而不拥挤，要控制好间距。笔画多的字若写得略慢，笔笔实，不易安排空间；笔笔虚，又显得虚浮无力。因此，一字之中还得轻重、快慢交替运行，才能有快慢感。

3. 楷书点画要领

- 丶 起笔向右下侧顿而收笔。
- 一 横画要平，略有弧度。
- 丨 竖画要直，曲中求直。
- 丿 斜势行笔，出锋劲速。
- ㇏ 先轻后重，出锋爽利。
- ✓ 顿笔上挑，出锋利索。
- ㇚ 转折处用虚劲，刚柔相济。
- ㇚ 心钩宜平，起收笔均露锋。
- 丿 竖钩宜坚挺，略带弧度。
- ㇚ 戈钩成斜势，挺胸收腹。
- 乚 竖画直，横画平，折处圆润。
- ㇚ 圆弧虽较大，也须劲健。

4. 楷书形态结构要领

■ 平扁形：二 四 血

平扁形的字，应写得较平扁，竖画坚实，横画或斜画写得畅快舒展，左右两头要按而见力，也可称横长形。

■ 长方形：月 自 舟

字的形态呈竖长形，竖画挺健，横画较为轻快，切忌写成四方形，也可称竖长形。

■ 小四方形：白 田 口

字的点画少，字体往往容易被写小，如果勉强写大，

字就显得不自然,感觉松散。这种字虽宜写小一点,但其点画四周要写得有向外拓张之势,线条宜粗实有力。

■ 大四方形: 国 园 围

全包围结构的字,其形状往往容易被写大。写这类字时,宜注意左右相向,如“园”字,或左右相背,如“围”字。

▲ 三角形: 火 上 友

书写上部点画笔力要足,并将此作为基点,其下部要

向左右展开,并有向右取势之感,以最后的点画来稳定字态(上端呈锐角形)。

■ 向左下倾的字形:戈心

这种字左面宜紧右面宜伸展。左面点画写得紧凑有力,右面部分写得轻快舒畅。最后的斜向运笔要挺健,以取得整个字的平稳工整。

■ 向左下倾的字形:夕勿

这种字的点画往左倾势,而整个字的体态则向右倾。

字的下面部分有曲线的,要写得坚实有力,以取得字的平衡。要注意到这是和其他形态的字的一个区别。

■ 左面短小的字形:好峰

右面大左面小的字,宜将右面部分的点画写得舒展点,左面紧凑些,当左面偏旁不太小的时候,宜将其放置在左面部首近中段处。

■ 右面短小的字形:取和

这种字的右部形态矮小,

左部高大，其书写诀窍是右部低，右部点画的起笔，应接近左部的中间偏上处，左面写得舒展，右面写得紧凑。

■ 上宽下窄的字形，冒肯

上下两部分组合的，上面宝盖头宽，或有长横笔画的，要写得舒畅轻松，向左右展势，有覆盖住下部之态。下部体态小，要写得适当紧凑，有笔力。注意上宽下狭不宜过头。

■ 下宽上窄的字形 品 昌

上面要写得工整劲实，下面虽宽，但要写稍微紧凑点，并向两边开张，字形不散。字的上半部不宜向左或向右倾斜，以保持字的稳健姿态。

▼ 倒三角形的字形 市 千

上宽下窄的字，上面点画写得舒展，下垂的点画要写得坚挺，最后一笔写得有力，以保持形态平稳。

■ ■ 左右两边宽窄相等形

朋 愿 顾 林 的

这种字的形态似呈方宽形，结体容易平板，但无论是左右两面任何一方增高，另一方只要把握好相对变化，就容易控制住字的形态。

■ ■ 左面较宽的字形引到

左面要写得舒畅见力，右面点画结合要紧凑和谐，如峭壁耸立。

■ 右面较宽的字形，校池

左面窄 右面宽的字，左面字写得坚实，右面点画写得劲健，结构上左面收紧，右面舒展。

■ 左面短小的字形，冷明

右面大左面小的，宜将右面部分的点画写得舒展点，左面紧凑些，其放置位置往上靠，重心在中线以上，字态不会有下沉之感。

■ 中间宽立的字形，微膨