

49 TIAN GANGBIZI  
ZIXUE ZHINAN



# 49天

## 钢笔字自学指南

### 楷书规范字帖



*Kaishu  
guifan zitie*

先摹后临  
再描红

张学鹏 



上海交通大学出版社

万卷字帖书系

# 49天钢笔字自学指南

楷书规范字帖

张学鹏 书

上海交通大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

49 天钢笔字自学指南·楷书规范字帖/张学鹏书.—上海:上海交通大学出版社, 2003  
(万卷字帖书系)  
ISBN 7-313-03420-2

I.4... II.张... III.汉字-钢笔字-法帖  
IV.J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 054226 号

### 49 天钢笔字自学指南

#### 楷书规范字帖

张学鹏书

上海交通大学出版社出版发行

上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030

电话:64071208 出版人:张天蔚

郸县蜀望印装厂·印刷 全国新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:15.75 字数:130 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-10000

ISBN 7-313-03420-2/J·099 定价:(全套 3 册)15.00 元

---

版权所有 侵权必究

## 出版者的话

家长都有一种普遍的心理——希望利用不太长的时间，花不太多的钱就让自己的孩子把字写得规范一些、美观一些。那么，一本高效实用、价廉物美的字帖就成为了他们的首选。

为此，本社特邀长期在书法教学第一线担任教学工作的张学鹏、吴玉生老师，结合他们丰富的教学经验，精心编写了这套适合广大中小學生使用的《49天钢笔字自学指南》，分为“楷书规范字帖”，“行书规范字帖”，“行楷规范字帖”。张学鹏老师系河北省教育学会书法教育专业委员会理事，有多年的书法教学经验，他关于循环练字法的论文曾在中国教育学会书法教育专业委员会和中国教育报社主办的“我怎样教学生写好字”征文中荣获一等奖。

本书分为七个学段，每个学段为一个星期，前六天指导学习基本的书写技法，第七天复习前六天学习的内容。这样循序渐进地连续练习49天，孩子们的字一定能够更规范、更美观。本书的末页为测试页，七个学段学习结束后，孩子在测试页上书写，交由指导老师或家长检验七个学段的学习成果。

# 上海交通大学出版社 (万卷书系)

## 最新目录

小学生必背古诗100篇毛笔字帖 (全套3册/每册5.00元)	21.00	卢中南	小学生必背古诗及楷书字帖 (全套3册/每册5.00元)	15.00	卢中南/顾仲安
一·二年级 (上) 四·五年级 (下)			小学分册: 初中分册: 高中分册		
小学生必背古诗100篇毛笔字帖	8.00	刘佳尚	小学生字帖 (全套2册/每册5.00元)	10.00	
初中生必背古诗及楷书字帖	8.00	刘佳尚	动物故事篇、植物故事篇		卢中南
高中生必背古诗及楷书字帖	8.00	刘佳尚	小学生基础知识钢笔字帖 (全套6册/每册5.00元)	30.00	
学生英语语言钢笔字帖	8.00	文洁	易错字: 常用近义词/反义词/成语		卢中南
楷书5000常用字	8.00	卢中南	百科知识: 易混淆词语辨析		卢中南
楷书五言绝句、律诗楷书	8.00	卢中南	汉语知识实例: 基本文字常识		卢中南
楷书初学入门	8.00	李双鸣	小学生同步毛笔字帖 (全套12册/每册3.90元)	46.80	
楷书古诗集萃	8.00	张秀	第一册——第十二册 (人教版同步)		卢中南
楷书对联集萃	8.00	刘佳尚	小学生同步硬笔字帖 (全套12册/每册5.00元)	60.00	
楷书书法字帖	2.00	卢中南	一年级——六年级 (苏教版同步)		卢中南
钢笔楷书规范字帖	5.00	张秀	小学生楷书范字帖 (全套12册/每册5.00元)	60.00	
钢笔楷书7000常用字	8.00	张秀	一年级——六年级 (北师大同步)		卢中南
名家楷书书法教程 (全套4册/每册8.00元)	32.00	卢中南	小学生隶书及隶书毛笔字帖 (全套2册/每册8.00元)	16.00	
楷书强化训练: 楷书基础		王正良	隶书入门书、柳公权楷书		施志伟编
楷书强化训练: 行书基础		王正良	小学生毛笔描摹字帖 (全套6册/每册8.00元)	48.00	
毛笔书法基础入门字帖 (全套6册/每册10.00元)	60.00	李双鸣	一·二年级——四·五年级		顾仲安
楷书书法、行书书法		李双鸣	常用成语楷书描摹字帖 (全套3册/每册5.00元)	15.00	
楷书字法、行书字法		李双鸣	成语成语		顾仲安
中国古诗词曲楷书字帖 (全套5册/每册5.00元)	25.00	李双鸣	成语成语		王忠松
唐诗七绝楷书		顾仲安	成语进阶楷书字帖 (全套3册/每册8.00元)	24.00	
唐诗七绝行草		顾仲安	成语进阶楷书字帖 (1)		卢中南
元曲精萃		关玉生	成语进阶楷书字帖 (2)		刘佳尚
宋词精萃		顾仲安	成语进阶楷书字帖 (3)		李双鸣
千家诗诵读		张秀	小学生同步楷书字帖 (全套6册/每册5.00元)	30.00	
田英章楷书书法教程 (全套6册/每册8.00元)	48.00	田英章	一年级——六年级		卢中南
楷书基本笔画与笔法		田英章	钢笔书法入门一·二年级 (全套6册/每册5.00元)	30.00	
楷书偏旁部首笔法		田英章	楷书笔画与偏旁、楷书结构与笔法		陆耀中
楷书间架结构		田英章	楷书笔画与偏旁、行书结构与笔法		关玉生
楷书基本笔画与偏旁部首		田英章	名家楷书字帖临摹字帖 (全套6册/每册8.00元)	48.00	
行书笔法与中高级笔法		田英章	张伯苓楷书、陈鹤琴楷书		施志伟编
行书作品欣赏		田英章	马叙伦楷书、赵孟頫楷书		施志伟编
楷书楷书楷书字帖 (全套4册/每册5.00元)	20.00	卢中南	王羲之行楷、智永楷书		施志伟编
二·三年级、千字文、四书			小学生英语书法速成字帖 (全套5册/每册5.00元)	25.00	
四·五年级			汉语训练 (低年段)、基础训练		万卷书系
楷书楷书楷书字帖 (全套4册/每册5.00元)	20.00	张秀	汉语训练 (高年段)、强化训练		万卷书系
一·二年级与反义词 (楷书)		张秀	口语训练		文洁
百家姓与名人 (楷书)		张秀	钢笔书法2500常用字 (楷书、行楷对照)		王书松/关玉生
诗词名句楷书 (楷书)		刘佳尚	《毛泽东诗词精选》钢笔楷书字帖		卢中南/刘佳尚
红楼梦诗词楷书 (楷书)		张秀	钢笔楷书书法字帖 (全套6册/每册8.00元)	48.00	
初中生英语描摹字帖 (全套4册/每册8.00元)	32.00	卢中南	单字习字		关玉生
写人 (人物/动物) (楷书/行书)		卢中南	名人警句名言		关玉生/卢中南
写景 (景物/动物) (楷书/行书)		卢中南	古今名句诗		卢中南/李双鸣
楷书楷书楷书字帖 (全套4册/每册8.00元)	32.00	李双鸣	书法		卢中南/卢中南
楷书楷书楷书字帖 (全套4册/每册8.00元)	32.00	李双鸣	四个共有: 楷书、行书		
楷书楷书楷书字帖 (全套4册/每册8.00元)	32.00	李双鸣	单人复数规范		李双鸣/关玉生

以上图书由全国各地新华书店经销,凡向本社邮购图书者,免收邮费,量大可电话联系,邮购地址:上海交通大学出版社成都办事处;成都新华正街5号上研大厦C座9层B1 四川万卷文化艺术有限公司 联系人 李建英 邮政编码 610016 电话:028-86610738 86610778 传真:028-86612046

斜点 从左向上向右下由轻到重顿笔，稍微向下拐弯后向左上提笔。整体左上尖右下圆，稍微向右上鼓，倾斜角度为45度。这个笔画很短，可以用在字的上下左右中各个位置。写在田字格中，要注意找准笔画的位置，比如“广”字的点就要写在竖线上，这样字就比较正。

、 、 、 广 广 广 广 广

广 大 广 泛 广 为 人 知

、 、 、 户 户 户 户 户

户 口 窗 户 家 喻 户 晓

、 、 、 方 方 方 方 方

方 法 方 向 方 兴 未 艾

、 、 、 书 书 书 书 书

书 写 书 包 奋 笔 疾 书

、 、 、 主 主 主 主 主

主 要 主 编 先 入 为 主

**左点** 从右上向左下由轻到重顿笔，然后向右上回笔。这个笔画与上页的斜点角度相反，只用在字的左侧。注意这种点不能用撇代替，否则会影响字的整体收放关系。写在田字格中，要利用好横竖线。比如写“小”字时要把竖钩写在竖线上，两点都从横线上开始写，左右对称。

·	·	·	小	小	小	小	小
---	---	---	---	---	---	---	---

小	说	小	学	小	心	翼	翼
---	---	---	---	---	---	---	---

·	·	·	刃	刃	刃	刃	刃
---	---	---	---	---	---	---	---

刀	刃	利	刃	兵	不	血	刃
---	---	---	---	---	---	---	---

·	·	·	少	少	少	少	少
---	---	---	---	---	---	---	---

少	女	少	将	少	年	老	成
---	---	---	---	---	---	---	---

·	·	·	心	心	心	心	心
---	---	---	---	---	---	---	---

心	灵	心	思	心	悦	诚	服
---	---	---	---	---	---	---	---

·	·	·	荣	荣	荣	荣	荣
---	---	---	---	---	---	---	---

光	荣	荣	誉	欣	欣	向	荣
---	---	---	---	---	---	---	---

长横 从左上向右下由轻到重顿笔。稍微向左上回笔后向右运笔，到右边后稍微转向右上，再向右下顿笔，最后向左上回笔。整个笔画比较长，两头稍粗，中间稍细，中间稍微向上鼓。写这个笔画时要注意顿笔不要太重，以免不自然。

一	一	一	三	三	三	三	三
---	---	---	---	---	---	---	---

三	九	三	伏	三	顾	茅	庐
---	---	---	---	---	---	---	---

一	一	一	十	十	十	十	十
---	---	---	---	---	---	---	---

十	分	十	足	十	指	连	心
---	---	---	---	---	---	---	---

一	一	一	上	上	上	上	上
---	---	---	---	---	---	---	---

上	学	上	级	七	上	八	下
---	---	---	---	---	---	---	---

一	一	一	万	万	万	万	万
---	---	---	---	---	---	---	---

万	能	万	物	万	无	一	失
---	---	---	---	---	---	---	---

一	一	一	下	下	下	下	下
---	---	---	---	---	---	---	---

下	海	下	达	每	况	愈	下
---	---	---	---	---	---	---	---



**悬针竖** 从左上向右下由轻到重顿笔，稍微向左上回笔后向正下运笔，到总长度的四分之三处逐渐加快速度，让笔画出锋。这个笔画要不弯不歪，上粗下细，书写时注意速度的变化。这种竖因为下边出锋，所以显得比较舒展，多用在字的中间或者右边，不能用在字的左边。

丨	丨	丨	中	中	中	中	中
中	年	中	等	如	日	中	天
丨	丨	丨	斗	斗	斗	斗	斗
斗	气	斗	智	明	争	暗	斗
丨	丨	丨	车	车	车	车	车
车	站	车	票	车	水	马	龙
丨	丨	丨	申	申	申	申	申
申	诉	申	请	三	令	五	申
丨	丨	丨	半	半	半	半	半
半	路	半	径	事	半	功	倍

**垂露竖** 从左上向右下由轻到重顿笔，稍微向左上回笔后向正下运笔，到最后稍微转向左下，再转向右下，向上收笔。这个笔画两头粗中间细，整体也要求不弯不斜。因为这个笔画下端粗，所以显得比较含蓄，与上页的悬针竖形成收放对比。这种竖可以用在字的左边、右边和中间。

丨	丨	丨	川	川	川	川	川
---	---	---	---	---	---	---	---

川	地	四	川	川	流	不	息
---	---	---	---	---	---	---	---

丨	丨	丨	引	引	引	引	引
---	---	---	---	---	---	---	---

引	导	引	发	引	火	烧	身
---	---	---	---	---	---	---	---

丨	丨	丨	外	外	外	外	外
---	---	---	---	---	---	---	---

外	向	外	汇	外	强	中	干
---	---	---	---	---	---	---	---

丨	丨	丨	收	收	收	收	收
---	---	---	---	---	---	---	---

收	成	收	获	颗	粒	无	收
---	---	---	---	---	---	---	---

丨	丨	丨	非	非	非	非	非
---	---	---	---	---	---	---	---

非	常	是	非	非	同	小	可
---	---	---	---	---	---	---	---

撇 从左上向右下由轻到重顿笔，稍微回笔后向左下运笔，同时逐渐加快速度，甩一下，使笔画由粗变细。在不同的字中，撇的长度、角度、弯度都不一样。比如“白”字的撇就短而且直；“九”、“头”的撇就长一些，而且稍微弯一些；“左”字的撇长而且直。

ノ	ノ	ノ	白	白	白	白	白
白	色	白	领	白	璧	微	瑕
ノ	ノ	ノ	九	九	九	九	九
三	九	九	州	九	牛	一	毛
ノ	ノ	ノ	左	左	左	左	左
左	边	左	手	左	右	逢	源
ノ	ノ	ノ	头	头	头	头	头
头	发	头	绪	出	人	头	地
ノ	ノ	ノ	有	有	有	有	有
有	关	有	限	有	的	放	矢

、	广	广	广	户	户	户	方
方	方	书	书	书	主	主	主
、	小	小	小	刃	刃	刃	少
少	少	心	心	心	荣	荣	荣
一	三	三	三	十	十	十	上
上	上	万	万	万	下	下	下
丨	中	中	中	斗	斗	斗	车
车	车	申	申	申	半	半	半
丨	川	川	川	引	引	引	外
外	外	收	收	收	非	非	非
ノ	白	白	白	九	九	九	左
左	左	头	头	头	有	有	有

捺 从左上向右下由轻到重运笔，到最粗的地方稍微停顿一下，然后向右甩。这个笔画是先细后粗再变细。书写时注意笔画的粗细变化要自然，书写速度变化也不要太快。捺的长度、角度在不同的字里也不同。比如“人”的捺比较竖直，“义”字的捺开头稍微弯一点，“之”、“处”的捺长而且平。

丶	丶	丶	人	人	人	人	人
---	---	---	---	---	---	---	---

人	民	人	口	人	定	胜	天
---	---	---	---	---	---	---	---

丶	丶	丶	义	义	义	义	义
---	---	---	---	---	---	---	---

义	务	义	举	义	无	反	顾
---	---	---	---	---	---	---	---

丶	丶	丶	史	史	史	史	史
---	---	---	---	---	---	---	---

史	学	历	史	史	无	前	例
---	---	---	---	---	---	---	---

丶	丶	丶	之	之	之	之	之
---	---	---	---	---	---	---	---

之	后	总	之	不	速	之	客
---	---	---	---	---	---	---	---

丶	丶	丶	处	处	处	处	处
---	---	---	---	---	---	---	---

处	方	处	理	处	心	积	虑
---	---	---	---	---	---	---	---



提 从左上向右下由轻到重顿笔，稍微向左上回笔后向右上运笔，同时逐渐加快速度，使笔画由粗变细。提只在字的左边出现，而且比较靠下，长度、角度也因字而异。比如“冰”、“场”两字的提就短而且直，“孔”、“巧”、“此”这三个字的提就稍微长一点，平一点。

一	一	一	孔	孔	孔	孔	孔
孔	雀	孔	道	无	孔	不	入
一	一	一	巧	巧	巧	巧	巧
巧	妙	巧	合	巧	夺	天	王
一	一	一	冰	冰	冰	冰	冰
冰	块	冰	点	冰	清	玉	洁
一	一	一	场	场	场	场	场
场	地	场	次	粉	墨	登	场
一	一	一	此	此	此	此	此
此	时	此	地	顾	此	失	彼

**横钩** 写完横之后稍微转向右上，再向右下顿笔，稍微向左上回笔后向左下出钩。这是一个复合笔画。书写复合笔画时重点掌握好朝哪个方向转折，既不能一带而过，使笔画缺乏粗细、方圆变化，也不能顿笔过重，不够自然。注意“冕”字的上边不是“日”。

一	一	一	冠	冠	冠	冠	冠
---	---	---	---	---	---	---	---

冠	冕	皇	冠	弹	冠	相	庆
---	---	---	---	---	---	---	---

一	一	一	宁	宁	宁	宁	宁
---	---	---	---	---	---	---	---

宁	可	宁	肯	宁	缺	勿	滥
---	---	---	---	---	---	---	---

一	一	一	宏	宏	宏	宏	宏
---	---	---	---	---	---	---	---

宏	伟	宏	大	大	展	宏	图
---	---	---	---	---	---	---	---

一	一	一	宠	宠	宠	宠	宠
---	---	---	---	---	---	---	---

宠	爱	宠	物	受	宠	若	惊
---	---	---	---	---	---	---	---

一	一	一	宣	宣	宣	宣	宣
---	---	---	---	---	---	---	---

宣	传	宣	扬	心	照	不	宣
---	---	---	---	---	---	---	---

**竖钩** 先顿笔写竖，到下边后稍微转向右下，再转向左下，后向左上出钩。钩和竖的夹角在45度以内，太平的话会显得字势松散。写字时注意笔画之间的相互关系。比如写“水”时左边的横折撇写在田字格的横线上，不和竖钩连上，右边的撇捺应写在相应位置。

丨	丨	丨	水	水	水	水	水
---	---	---	---	---	---	---	---

水	产	水	分	水	乳	交	融
---	---	---	---	---	---	---	---

丨	丨	丨	求	求	求	求	求
---	---	---	---	---	---	---	---

求	教	求	饶	实	事	求	是
---	---	---	---	---	---	---	---

丨	丨	丨	别	别	别	别	别
---	---	---	---	---	---	---	---

别	字	别	致	别	具	一	格
---	---	---	---	---	---	---	---

丨	丨	丨	利	利	利	利	利
---	---	---	---	---	---	---	---

利	益	利	用	利	令	智	昏
---	---	---	---	---	---	---	---

丨	丨	丨	判	判	判	判	判
---	---	---	---	---	---	---	---

判	决	判	断	判	若	两	人
---	---	---	---	---	---	---	---



**弯钩** 由轻到重向右下运笔，再转向左下，稍微停顿后向左上出钩。注意这个笔画的起笔处和出钩的地方在同一条垂线上，这样就可以保证它不会向左右倾斜。这个笔画的弯度不要太大。常见的书写错误是把这个笔画写得向左倾斜。写反犬旁时注意第二撇不能出头，否则就不规范。

丿	丿	丿	手	手	手	手	手
手	指	手	套	手	疾	眼	快
丿	丿	丿	承	承	承	承	承
承	受	承	担	承	前	启	后
丿	丿	丿	狂	狂	狂	狂	狂
狂	乱	狂	热	丧	心	病	狂
丿	丿	丿	独	独	独	独	独
独	立	独	创	独	出	心	裁
丿	丿	丿	狡	狡	狡	狡	狡
狡	猾	狡	诈	狡	兔	三	窟