

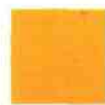
49 TIAN GANGBIZI  
ZIXUE ZHINAN



# 49天


# 钢笔字自学指南

## 行书规范字帖



*Xingshu  
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

行书规范字帖

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·行书规范字帖/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

#### 行书规范字帖

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

学生必背文言文钢笔字帖(全套5册/每册5.00元)	25.00	学生必背古诗及钢笔字帖(全套3册/每册5.00元)	15.00
一学段——四学段(上)、四学段(下)	卢中南	小学分册;初中分册;高中分册	卢中南/顾仲安
小学生必背古诗词钢笔字帖	刘佳尚 8.00	小本字帖(全套2册/每册5.00元)	10.00
初中生必背古诗文钢笔字帖	刘佳尚 8.00	动物故事篇,植物故事篇	卢中南
高中生必背古诗文钢笔字帖	刘佳尚 8.00	学生基础知识钢笔字帖(全套6册/每册5.00元)	30.00
学生类语规范钢笔字帖	文洁 8.00	易错字;常用近义词/反义词	卢中南
楷书5000常用字	卢中南 8.00	百科知识;易混淆词语辨析	卢中南
楷书五言绝句、律诗精华	卢中南 8.00	汉语知识实例;基本文学常识	卢中南
楷书勤学名言	李放鸣 8.00	小学生写字同步训练(全套12册/每册3.90元)	46.80
楷书谚语集锦	张秀 8.00	第一册——第十二册(人数同步)	卢中南
楷书对联精选	刘佳尚 8.00	小学生同步硬笔字帖(全套12册/每册5.00元)	60.00
启蒙书法字帖	卢中南 5.00	一年级——六年级(苏教同步)	卢中南
钢笔楷书规范字帖	张秀 5.00	小学生描摹字帖(全套12册/每册5.00元)	60.00
钢笔楷书7000常用字	张秀 10.00	一年级——六年级(北师大同步)	卢中南
名家钢笔书法教程(全套4册/每册8.00元)	32.00	学生永字八法毛笔字帖(全套2册/每册8.00元)	16.00
楷书强化训练:楷书基础	卢中南	颜真卿楷书;柳公权楷书	施志伟编
行书强化训练:行书基础	王正良	学生毛笔描摹字帖(全套4册/每册8.00元)	32.00
毛笔画法基础(全套4册/每册10.00元)	48.00	一学段——四学段	四英章
楷书笔法;行书笔法	李放鸣	常用成语钢笔描摹字帖(全套3册/每册5.00元)	15.00
楷书字法;行书字法	李放鸣	接字成语	顾仲安
中国古诗词曲钢笔字帖(全套5册/每册5.00元)	25.00	分类成语	史小波
唐诗七律精华	顾仲安	韵律成语	王惠松
唐诗七绝精华	顾仲安	成语连珠(钢笔字帖)(全套3册/每册8.00元)	24.00
元曲精华	吴玉生	成语连珠(硬笔楷书字帖) 1	卢中南
宋词精华	顾仲安	成语连珠(硬笔楷书字帖) 2	刘佳尚
千家诗精华	张秀	成语连珠(硬笔楷书字帖) 3	李放鸣
国英章硬笔书法教程(全套6册/每册8.00元)	48.00	小学生同步描摹字帖(全套6册/每册5.00元)	30.00
楷书基本笔画与笔法	四英章	一年级——六年级	卢中南
楷书偏旁部首笔法	四英章	钢笔书法每日一练(全套6册/每册5.00元)	30.00
楷书间架结构	四英章	楷书笔画与偏旁;楷书结构与布局	陆维中
行书基本笔画与偏旁部首	四英章	行书笔画与偏旁;行书结构与布局	王圣才
行书笔顺与常用字技法	四英章	行楷笔画与偏旁;行楷结构与布局	吴玉生
行书作品欣赏	四英章	名家名帖篆字临创字帖(全套6册/每册8.00元)	48.00
篆字楷书钢笔楷书字帖(全套4册/每册5.00元)	20.00	欧阳询楷书;颜真卿楷书	施志伟编
三字经、千字文、四书	卢中南	柳公权楷书;赵孟頫楷书	施志伟编
增广百家姓;五经	卢中南	王羲之行楷、智永楷书	施志伟编
英朗书法同步速成(全套3册/每册8.00元)	24.00	学生英语书法速成字帖(全套5册/每册5.00元)	25.00
初一卷——初三卷	文洁	双语训练(低年级);基础训练	万卷工作室
钢笔书法描摹临摹(全套4册/每册5.00元)	20.00	双语训练(高年级);强化训练	万卷工作室
同义词与反义词(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)	王惠松/吴玉生 8.00
诗词名句精选(仿宋)	刘佳尚	《毛泽东诗词精选》钢笔楷书字帖	卢中南/李放鸣 8.00
红楼梦诗词精选(隶书)	范学路	军曹钢笔书法字帖(全套6册/每册8.00元)	48.00
中学生钢笔楷书字帖(全套4册/每册8.00元)	52.00	军旅习字	吴玉生
写人(佳词/佳句);写事(佳词/佳句)	卢中南	中外名人军事论语	吴玉生/史小波
写景(佳词/佳句);写物(佳词/佳句)	卢中南	古今军歌诗	卢中南/李放鸣
钢笔书法自修教程(全套4册/每册8.00元)	32.00	军语	吴玉生/丁谦
楷书基础练习;行书基础练习	李放鸣	“四个教育”珍言妙语	卢中南/丁谦
楷书提高练习;行书提高练习	李放鸣	军人道德规范	李放鸣/吴玉生

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,免收邮寄费,量大可电话联系。邮购地址:(上海交通大学出版社成都联系处)成都市华兴正街5号王府井商城C座9层B1 四川万卷文化艺术有限公司 联系人:李建群 邮政编码:610016 电话:028-86610738 86610778 传真:028-86612046

点画呼应 行书与楷书的最大区别是笔画之间有比较明显的呼应连带。简单地说就是每个笔画的末端都奔下一个笔画的开头去，这样两个笔画之间就有了呼应，笔意就比较顺畅连贯。比如“亏”字的两横、“三”字的三横、“川”的两竖、“关”字的点和撇、“冰”字的点和提之间都有明显的呼应。

二	二	二	亏	亏	亏	亏	亏
亏	待	吃	亏	功	亏	一	簧

三	三	三	三	三	三	三	三
三	九	三	伏	三	顾	茅	庐

川	川	川	川	川	川	川	川
川	马	川	资	川	流	不	息

关	关	关	关	关	关	关	关
关	心	关	键	性	命	交	关

冰	冰	冰	冰	冰	冰	冰	冰
冰	球	冰	点	溪	熊	冰	释

**变断为连** 楷书中有些笔画之间是分开的，而到行书中就连上了，这样既可以减少提笔的次数，从而加速书写速度，又可以使笔画之间的联系变得明显而且表面化，从而使字气息流畅。如“日”字的两横、“心”字的两点连在一起，“机”字的撇和点连成撇提，“矢”字的前三笔和“求”字的四笔都连成一笔。

2	2	2	日	日	日	日	日
日	光	日	记	日	新	月	异
~	~	~	心	心	心	心	心
心	房	心	灵	心	猿	意	马
厶	厶	厶	机	机	机	机	机
机	动	飞	机	日	理	万	机
彡	彡	彡	矢	矢	矢	矢	矢
矢	口	矢	志	有	的	放	矢
以	以	以	求	求	求	求	求
求	知	求	解	求	全	责	备

**改变形态** 在行书中，为了使书写速度加快，笔画之间的联系更加明显顺畅，有些笔画可以变形。比如“如”字的第一笔撇点就变成了一个斜向笔画；“初”字的示字旁笔顺变了，写完点后写横折，再写撇提，这样可以使左右两部分更好地联系起来；“成”、“玩”两字的笔顺也改变了；“齐”字的字头变成了折文头。

丶	㇇	㇇	如	如	如	如	如
如	同	如	意	如	影	随	形
丶	丨	𠄎	初	初	初	初	初
初	级	初	学	初	生	之	揆
丨	尸	尸	成	成	成	成	成
成	功	成	套	胸	有	成	竹
丨	丩	王	玩	玩	玩	玩	玩
玩	笑	游	玩	玩	物	丧	志
丨	夕	夕	齐	齐	齐	齐	齐
齐	全	齐	心	齐	东	野	语



**圆润流畅** 在楷书中，很多笔画是方折的，这样笔画显得有力度。但这种笔画书写速度慢。而行书要求书写速度快，所以在行书中一般转折处都是圆转的，不再是方折的。我们都知道，操场上跑道的转弯处是圆的，就是因为转圆弯速度块。下面这五个字中的横折都应该写得圆一些，就可以加快书写速度。

刁	刁	刁	四	四	四	四	四
四	季	四	方	四	面	楚	歌
刁	刁	刁	闲	闲	闲	闲	闲
闲	卷	关	闲	闲	门	造	车
刁	刁	刁	同	同	同	同	同
同	学	同	班	同	病	相	怜
弓	弓	弓	弓	弓	弓	弓	弓
弓	箭	弹	弓	惊	弓	走	鸟
弓	弓	弓	马	马	马	马	马
马	戏	马	车	马	首	是	瞻

**连断自然** 行书中的笔画之间有很多是连起来的，但是又不能把所有的笔画都连起来，不然就会显得比较凌乱。所以正确的写法是笔画之间要有明显的呼应，并且适当连带，有连有断。如“牛”字前三笔连成一笔，但不和竖连上，“知”字的点不和其他笔画连上，“鱼”字的底横不和上边连上等等。

错误 写法		正确 写法						
	牛		牛	牛	牛	牛	牛	牛
	牛	黄	牛	饮	对	牛	弹	琴
错误 写法		正确 写法						
	知		知	知	知	知	知	知
	知	识	知	道	温	故	知	新
错误 写法		正确 写法						
	鱼		鱼	鱼	鱼	鱼	鱼	鱼
	鱼	雷	鲜	鱼	鱼	目	混	珠
错误 写法		正确 写法						
	类		类	类	类	类	类	类
	类	别	类	型	触	类	旁	通
错误 写法		正确 写法						
	赏		赏	赏	赏	赏	赏	赏
	赏	赐	赏	光	赏	心	悦	目

**注意规范** 行书因为笔画之间的连带比较明显,所以如果写得不规范,就可能被误认为是别的字。比如三点水旁就要写规范,不然可能被人误认为是言字旁。写“清”字时注意言字旁的横折要写得横平整直,否则跟“清”字就很接近。绞丝旁和双人旁的写法比较接近,“五”字和“王”字的行书写法也比较接近。

易混 写法	活	正确 写法	活	活	活	活	活
活	动	活	跃	生	龙	活	虎
易混 写法	清	正确 写法	清	清	清	清	清
清	睿	清	教	清	君	入	瓷
易混 写法	径	正确 写法	经	经	经	经	经
经	常	经	验	天	经	地	义
易混 写法	径	正确 写法	径	径	径	径	径
径	流	径	赛	大	相	径	庭
易混 写法	五	正确 写法	五	五	五	五	五
五	官	五	彩	五	光	十	色

点画 呼应	亏	亏	亏	三	三	三	川
川	川	美	美	美	冰	冰	冰
变断 为连	日	日	日	心	心	心	机
机	机	矢	矢	矢	求	求	求
改变 形态	如	如	如	初	初	初	成
成	成	玩	玩	玩	齐	齐	齐
圆润 流畅	四	四	四	闭	闭	闭	同
同	同	弓	弓	弓	马	马	马
连断 自然	牛	牛	牛	知	知	知	鱼
鱼	鱼	美	美	美	赏	赏	赏
注意 规范	活	活	活	请	请	请	经
经	经	径	径	径	五	五	五

**立刀旁** 写完短竖后向右上轻轻一挑，顺势写竖钩，两个笔画离得比较近，短竖的长度是竖钩的三分之一左右，短竖的位置稍微偏上一点。立刀旁属于比较长的偏旁，一般比字的左半部分长。行书要求有变化，所以很多偏旁可以采用多种写法。比如立刀旁的竖钩可以省略钩，下边出锋即可。

刂	刂	刂	别	别	别	别	别
---	---	---	---	---	---	---	---

分	别	类	别	别	有	洞	天
---	---	---	---	---	---	---	---

刂	刂	刂	利	利	利	利	利
---	---	---	---	---	---	---	---

利	益	利	润	利	令	智	昏
---	---	---	---	---	---	---	---

刂	刂	刂	判	判	判	判	判
---	---	---	---	---	---	---	---

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

刂	刂	刂	刻	刻	刻	刻	刻
---	---	---	---	---	---	---	---

深	刻	刻	苦	刻	舟	求	剑
---	---	---	---	---	---	---	---

刂	刂	刂	制	制	制	制	制
---	---	---	---	---	---	---	---

制	度	法	制	先	发	制	人
---	---	---	---	---	---	---	---

人字头 写法是撇捺角度对称，长度相等。要注意人字头是撇捺相连，撇要出头，如果捺出头就成了“入”，如果不相连就是“八”。人字头有两种写法，一种与楷书没有大的区别，只是书写速度快。一种是把捺写成长点，末端往左下钩，这样可以和字的下半部分明显地联系起来。

人	人	人	会	会	会	会	会
---	---	---	---	---	---	---	---

会	议	会	诊	融	会	贯	通
---	---	---	---	---	---	---	---

人	人	人	合	合	合	合	合
---	---	---	---	---	---	---	---

合	作	合	适	乌	合	之	众
---	---	---	---	---	---	---	---

人	人	人	含	含	含	含	含
---	---	---	---	---	---	---	---

含	有	含	蓄	含	幸	茹	苦
---	---	---	---	---	---	---	---

人	人	人	众	众	众	众	众
---	---	---	---	---	---	---	---

众	人	群	众	众	志	成	城
---	---	---	---	---	---	---	---

人	人	人	舍	舍	舍	舍	舍
---	---	---	---	---	---	---	---

舍	弃	施	舍	舍	近	求	远
---	---	---	---	---	---	---	---

**言字旁** 先写先细后粗的斜点，然后向左下甩，顺势写横，写到点的正下时向下连写竖提。注意竖部一定要写在点的正下，偏左站不稳，偏右向左倾斜。言字旁整体比较短小。汉字中有横折提这种笔画的字除了带言字旁的，只有“微”、“颀”等很少的字。成语“不刊之论”指不能改动或不可磨灭的言论。

讠	讠	讠	识	识	识	识	识
识	字	识	别	老	马	识	途
讠	讠	讠	论	论	论	论	论
论	文	论	战	不	刊	之	论
讠	讠	讠	词	词	词	词	词
词	组	词	语	词	不	达	意
讠	讠	讠	诚	诚	诚	诚	诚
诚	实	诚	恳	开	诚	布	公
讠	讠	讠	诱	诱	诱	诱	诱
诱	导	诱	使	循	循	善	诱

耳刀旁 横撇弯钩要一笔写成，各段长度基本相等，竖和横撇弯钩连成一笔。左耳刀旁和右耳刀旁的写法有区别。左耳刀旁的竖的下端直接向右上挑，连字的右半部分，它在字中的位置是中间。右耳刀旁的竖的下端要出锋，而且右耳刀旁在字中的位置要偏下一些。

卩	卩	卩	阳	阳	阳	阳	阳
太	阳	阳	刚	阳	春	白	雪
卩	卩	卩	阵	阵	阵	阵	阵
阵	地	阵	雨	严	阵	以	待
卩	卩	卩	随	随	随	随	随
随	和	随	便	随	遇	而	安
卩	卩	卩	邻	邻	邻	邻	邻
邻	居	邻	近	以	邻	为	整
卩	卩	卩	部	部	部	部	部
部	队	部	署	按	部	就	班



**提手旁** 横要左低右高，左细右粗。竖钩从横的右半部分穿过去。横和提把竖钩分成三份，上下长，中间短。竖钩把横和提分成左长右短的两段。三个笔画之间有明显的联系，整体长而且窄。常见的错误写法就是横以上的竖部短，不精神。注意提的右端向右上挑，直接连字的右半部分。

扌	扌	扌	扣	扣	扣	扣	扣
扣	除	扣	留	扣	人	心	弦
扌	扌	扌	挑	挑	挑	挑	挑
挑	选	挑	担	挑	三	拣	四
扌	扌	扌	扬	扬	扬	扬	扬
扬	言	扬	帆	扬	汤	止	沛
扌	扌	扌	抑	抑	抑	抑	抑
抑	制	抑	郁	欲	扬	先	抑
扌	扌	扌	挽	挽	挽	挽	挽
挽	回	挽	救	力	挽	狂	澜