



学生钢笔字书写技法

杨 霄

XUESHENG
GANGBIZI

SHUXIE JIFA



东南大学出版社

学生钢笔字书写技法

杨 霄



东南大学出版社

学生钢笔字书写技法

杨 霄

*

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼2号 邮编 210096)

江苏省新华书店经销 华东有色地质勘查局研究所印刷厂印刷

*

开本 787×1092 毫米 1/20 印张 3.9 字数 90 千

1997 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—22000 册

ISBN 7—81050—218—2/J·8

定价: 5.90 元

(凡因印装质量问题, 可直接向承印厂调换)

序

书法是中华民族的艺术瑰宝，不但具有美的价值，而且具有实用价值，硬笔书法是这门艺术的一个分支。

随着现代生活节奏的加快，人们专门用于练习书法的时间相对减少，但能写一手漂亮的钢笔字，对日常生活和学习工作都非常必要。练好书法不仅有益于陶冶情操，提高自身修养，而且如同语言美、行为美一样，使读者赏心悦目，对精神文明建设和审美教育起到促进作用。

习字宜从小开始。写字课是中小学一门重要课程。九年制义务教育教学大纲指出：“写字是一项重要的语文基本功，从一年级开始就要严格要求，严格训练，逐步培养学生的写字能力。在写字教学中，教师要激发学生的写字兴趣，教学生正确的写字姿势和怎样执笔、运笔，使他们掌握汉字的基本笔画、结构的书写方法，……，对于爱好书法的学生要加以鼓励，进行个别辅导。”

如何在少年儿童中进行硬笔书写教育，使之打下坚实基础，以利其今

后继续发展,不仅是书法界瞩目的问题,也是全面实施教学大纲的当务之急。杨霄同志作为一名教师,从事美术教育工作,个人及其辅导的学生的作品多次在国际国内获奖,对写字教学更有独到见解。他利用教学之余,经过长期的推敲琢磨,编撰了此书,其中以中小生字与部分古诗词为书写内容,并在书写姿势、执笔方法、笔顺规则、基本笔画与偏旁部首的书写及间架结构等方面作了介绍与分析,语言通俗易懂,便于学习。

愿此书成为学生、家长、教师的良师益友!

印 就

一九九七年二月

目 录

一	钢笔字书写姿势与执笔方法.....	(1)
二	汉字笔顺规则.....	(2)
三	基本笔画举例.....	(3)
四	部分基本笔画书写技法.....	(4)
五	常用偏旁部首举例.....	(5)
六	部分偏旁部首书写技法.....	(6)
七	间架结构书写技法.....	(9)
	(一)独体字	(9)
	(二)合体字	(10)
八	钢笔字练习的基本方法	(12)
	(一)选帖.....	(12)
	(二)读帖.....	(12)
	(三)临摹.....	(13)
	字帖	(14)

一 钢笔字书写姿势与执笔方法

钢笔字书写姿势与执笔方法的正确与否,不仅影响学生的写字质量,而且还关系到学生身体的正常发育。因此,学生在练字时,必须要有正确的书写姿势和执笔方法。

正确的书写姿势应该是:坐势端庄,头正肩平,两足平放地面,胸脯挺起,所写字位置在两眼正中,距离在30厘米左右,胸离桌边一拳。然而,笔者在教学时经常发现,有的学生写字时,眼睛离纸面太近;或把纸张斜放,歪着头,胸口使劲抵住桌边,弯腰曲背;或趴在桌上;有的学生在书写时还翘着“二郎腿”,等等。这些行为不仅不利练字,而且很可能造成近视、斜视和脊椎弯曲,严重影响身体健康。

正确的执笔方法应该是:用右手以拇指、食指的指肚握住笔杆下端,同时用中指的第一关节侧面抵住笔杆,无名指和小指自然并拢在中指下面,笔杆倾斜地靠在虎口内,手腕轻松地放在纸面上,执笔的手指离笔尖3厘米左右。有的学生执钢笔差不多与握毛笔一样,笔杆太直,很影响字的美观;还有的握笔时,笔杆倾斜度过大,或者把笔杆握得太紧,在书写时,手指用力就不协调,使字显得无力,呆板。



古人虽有“执笔无定法”的说法,但作为在校学习的学生,还得严格要求自己,一定要做到指实、掌虚、腕平,大拇指和食指、中指均匀用力。

二 汉字笔顺规则

一个字,先写什么,后写什么的运笔次序称为笔顺。掌握了汉字笔顺,便于记住字形。下表是书写汉字的一般规则。

规 则	例 字	笔 顺
先横后竖	十	一 十
	干	二 干
先撇后捺	人	丿 人
	天	丿 天
从上到下	言	讠 言
	尖	小 尖
从左到右	刘	文 刘
	化	亻 化
从外到内	向	冂 向
	风	几 风
先里头后封口	目	目 目
	田	田 田
先中间后两边	办	力 办
	水	丿 水

三 基本笔画举例

名 称	例 字	名 称	例 字
点(丶)	文、言	竖提(㇀)	衣、既
横(一)	木、大	横钩(乛)	完、写
竖(丨)	半、平	横折(㇇)	日、马
撇(丿)	才、人	横折钩(乚)	而、司
捺(㇏)	友、丈	横撇(㇇)	观、水
提(㇀)	河、地	撇折(㇆)	发、乡
竖钩(亅)	小、寸	撇点(㇆)	女、巢
弯钩(乚)	子、承	横折弯钩(乙)	九、忆
斜钩(㇚)	我、武	竖折(㇗)	区、医
卧钩(㇚)	心、思	竖折折钩(㇗)	弯、鸟
竖弯(乚)	四、甚	横折折撇(㇚)	级、建
竖弯钩(乚)	儿、元	横撇弯钩(㇚)	院、都

四 部分基本笔画书写技法

点（丶）：自左上方向右下方运笔，由轻入重一按即提。

横（一）：起笔轻点，顺势向右轻快运行，至末端向右下稍顿。

竖（丨）：落笔轻顿转笔向下缓缓运行，垂露竖末端要回锋，悬针竖末端要轻提。

斜撇（丿）：落笔轻顿后向左下方轻快撇出，末端要出锋。

竖撇（㇚）：落笔轻点后转笔向下，略带弧度运笔，末端向左下方顺势撇出，注意弧度不可太大。

斜捺（㇏）：空中落笔后，自左上方向右下方由轻到重运笔，然后顺势向右捺出，底刃取平。

平捺（㇚）：和斜捺运笔方法相同，只是角度平缓一些。

提（㇀）：落笔稍顿，向右上方果断挑出，末端要出锋。

横折（𠃍）：在横画的收笔处稍顿后，紧接着向左下方作一短竖。

竖折（㇚）：在竖画的收笔处稍顿后，紧接着向右作一横画。

撇折（㇚）：在短撇的基础上作一短横。

横钩（乛）：在长横的基础上作一短撇。

竖钩（亅）：先作一垂露竖，然后在竖的末端处向左上方轻快钩出。

斜钩（㇚）：轻落笔，然后向右下方略带弧度运笔，至末端稍顿后向上方钩出。

卧钩 (乚): 空中落笔自左上方向右由轻到重, 呈弧形运笔, 至末端稍顿后, 向左上方钩出。

弯钩 (乚): 运笔方法和卧钩一样, 只是卧钩是横向, 弯钩是纵向。

五 常用偏旁部首举例

部首	名称	例字	部首	名称	例字	部首	名称	例字
冫	两点水	冰、冻、冶	冫	秃宝盖	冠、写、罕	皿	皿字底	盛、盞、盒
亻	双人旁	很、得、律	讠	言字旁	说、讲、读	禾	禾字旁	种、和、秩
犭	反犬旁	猾、狗、狠	刂	立刀旁	利、到、刘	鸟	鸟字旁	鸡、鸭、鹊
饣	食字旁	饮、饭、饿	厂	厂字旁	厅、压、仄	虍	虎字头	虑、虚、虔
女	女字旁	妈、好、娥	亻	单人旁	像、他、你	竹	竹字头	竺、竿、篮
纟	绞丝旁	续、纹、红	阝	单耳刀	却、即、脚	走	走字旁	赶、趁、趟
马	马字旁	驼、骏、驶	阝	双耳刀	院、部、队	足	足字旁	踢、跟、踮
灬	四点底	然、燕、煦	廴	建字旁	建、廷、延	雨	雨字头	雷、雾、露
欠	欠字旁	饮、吹、欢	冂	同字框	同、网、冈	隹	隹字旁	难、淮、椎
火	火字旁	炊、烧、灼	氵	三点水	泼、活、海	攵	反文旁	教、放、牧
心	心字底	想、思、忍	忄	竖心旁	快、忙、慢	爪	爪字头	受、爱、采
礻	示字旁	视、祖、礼	宀	宝盖儿	完、宅、实	口	口字旁	吃、吐、喝
王	王字旁	现、理、玻	广	广字头	庆、庄、府	穴	穴宝盖	空、窘、窄
木	木字旁	杨、柏、松	辶	走之儿	达、这、边	囗	方框儿	图、国、圆
车	车字旁	轻、轿、辆	扌	提手旁	推、拉、打	疒	病字头	疾、疼、痛
日	日字旁	明、暗、旺	土	提土旁	垃、圾、埋	钅	金字旁	钉、锡、锋
牛	牛字旁	牧、特、牲	艹	草字头	草、莫、蕾	衤	衣字旁	衬、裱、裤

六 部分偏旁部首书写技法

氵 三点水：上面点偏右，中间点偏左，提与首点相对，三笔之间空间距离相同。如洋、海、溪。

亻 单人旁：撇的倾斜度约 60° 左右，不宜太长和太弯，竖画一般从撇的中点落笔。如他、像。

彳 双人旁：下撇于上撇中点处起笔，并且比上撇长，竖画在下撇中点处落笔，不宜太长。如行、得、很。

讠 言字旁：横折与首点不要靠太近，折与首点要对正。如说、让、话。

忄 竖心旁：笔顺为先两边后中间，两点写在竖画的中点上方。如怜、忙、快。

衤 衣字旁：竖与首点要对正，撇与竖之间约 35° ，两点写在字旁中点处。如衫、袖、衬。

犻 反犬旁：弯钩通过首撇的中点，钩与上面的交叉点对正。如狐、猾、狗。

扌 提手旁：横画写完后，竖钩应稍偏向横画的右边。如擦、把、拎。

女 女字旁：下部交叉点要和撇的起笔处对正，女字横变提，并从撇点的折处上方通过，且使左边稍长。如妮、娘、妈。

火 火字旁：左点低右点高，两点要呼应，撇要先直后弧，左点在字旁高度的中点。如灶、煌、炊。

钅 金字旁：撇不能太短太弯，竖画与撇的起笔处对正。如钿、错、铁。

饣 食字旁：撇不宜太短太弯，竖画与撇的起笔对正，横钩不能写得太长。如饮、饲、饭。

欠 欠字旁：横钩在首撇的下腹部起笔，上撇和下捺起笔处要对正。如炊、坎、欢。

攵 反文旁：横在撇的下腹部起笔，下撇和捺的交叉点要与首撇起笔处对正。如政、教、放。

戈 戈字旁：横的倾斜度大些，斜钩起笔处尽量向左靠，撇画不宜太直和太弯，要带有均匀的弧状，撇与斜钩交叉点与末点要对正。如戏、我、找。

鸟 鸟字旁：点与撇起笔处对正，竖折钩的折钩向左倾斜，钩对准末横的中点，横折钩起笔在整个字旁二分之一处。如鸡、鹅、鹰。

隹 隹字旁：四短横之间的留白要均等，竖与上点对正，左竖要长出右边最后一横。如堆、难、雌。

艹 草字头：两竖之间上宽下窄，一般来说笔画多的字其草字头写小些，笔画少的字其草字头写大些。如草、花、藤。

宀 宝盖头：宝盖头点写在正中，宝盖头要写宽些好，以便盖住下面的笔画，上点要写成竖点，钩要短而有力。如宿、字、宅。

竹 竹字头：左小右稍大，左低右稍高。一般来说，笔画少的字，竹字头写大些；笔画多的字，竹字头写小些。如竺、篮。

疒 病字头：点落在中线上，横不宜太长，左边的点提写在撇的中部。如疾、疼、

病。

雨字头：上短横写在正中，中间短竖正对短横中点，中竖左右四点分布要紧凑均匀，左右点对称，第二笔是垂点不是竖。如霜、震、雷。

虎字头：最后一笔竖弯钩的起笔与上面短竖对正，左边撇先直后弯。如虚、虎、虑。

爪字头：第一笔是平撇，底下第二点落在中线上，整个字头偏扁。如爱、采、受。

四点底：首点稍长，并向左倾斜，其余三点向右斜，中间两点稍小，末点稍长，与首点对称，四点距离均等，左略低右略高。如杰、燕、然。

心字底：中点在心字正中间，左点为垂点，中点为仰点，右点稍长，三点在一条弧线上。如思、想、志。

皿字底：皿字底偏扁，中间两短竖间留空均匀，末横写长。如监、益、盖。

口方框儿：高略长于宽。左竖短右竖长，与其它字写在一起时，框要略小些，以避免和其它字造成大小不一的错觉。如团、囵、图。

走字旁：捺不宜太平并且要适当拉长，以便托住里面的部件，里面部件不能超出捺的收笔之外。如趁、超、越。

走之旁：虽是平捺，但起笔要适当提高，并且捺脚要拉长，里面的部分不能超出捺脚收笔之外。如退、述、这。

建字旁：撇与捺的交叉点对准起笔短横的中部，并且捺脚要低于撇，里面的部件不能超出捺脚收笔之外。如廷、建、延。

总之，如果说点画是汉字的零件，那偏旁部首就是汉字的部件，像任何产品一样，只要零部件都符合要求，精密度高，才能装配成优秀的产品。

七 间架结构书写技法

在写好基本笔画与偏旁部首的基础上，要进一步掌握汉字间架结构的基本规律，楷书字形结构规矩方整，端庄凝重，易于识记。我们在书写楷书时，要求做到横平竖直，重心稳正，间距匀称，比例适当，点画呼应，注意避让。下面就一些典型字的构成谈谈书写钢笔楷书的一般技法。

（一）独体字

1. 在一个字中，具有平行笔画的，要做到上下或左右笔意相连，各画的间距匀称，彼此呼应，笔势贯通。如“三”字，首横较长，要右仰，中横短平，下横最长，要俯，三横笔断意连，上下呼应；如“川”字，书写时要求长短不同，左竖写成竖撇，中竖稍短，右竖较长。

2. 遇到“丿”为主笔的字，折钩要向左下适当倾斜，如“刀”、“母”、“也”，这样重心才稳，不然将失去平衡。

3. 横长撇要短，如“有”、“右”等字，若把这类字写成横短撇长，就让人感到不舒服；也有横短撇长的字，如“存”、“龙”，若是把它们写成横长撇短，那也不好

看。

4. 主笔是中竖的，中竖要写长，如“丰”、“申”等字；左右有对称笔画的，要尽量写对称，如“乘”、“水”。

5. 点的呼应，如“办”字中的两点，落笔时写左垂点，后提笔沿虚线向右写右侧点，如图“办”；再如“冬”字中的两点，落笔写上侧点，顿笔勾出，顺势提笔沿虚线向右下落笔，轻顿写下侧点，如图“冬”，这样才能使之气势相连，彼此呼应。

（二）合体字

1. 上下结构。有的字上窄下宽，如“泉”，上面“白”字要写得小而窄，下面“水”字的“丨”居中，并对准“白”中心，“水”中撇捺左右开放，使“泉”上收下放，字形舒展大方；再如“思”、“孟”等亦如此；还有的字上宽下窄，如“会”，上面“人”写宽，以盖住下面的“云”，“云”字的中心对准“人”字撇捺的交点，这样才美观；再如“爸”、“青”等字。

2. 左右结构。有的字左宽右窄，如“影”，“景”字长横右边稍短，与上下笔画同在同一条直线上，右三撇要避免雷同，最后一撇向左下伸展；再如“剑”，左撇和右边竖钩要写得长些，这样才有气势，左边“丿”向右上挑出，右边“丨”向左上钩出，使左右呼应，字形有动态；还有的字左窄右宽，如“棵”，左窄而长，捺变点，“果”宽大约为“木”的二倍；再如“地”、“土”字窄，下横变提，上挑，“丿”微向右上，“乚”要写得平坦稳健。有的字左长右短，如“扛”、“工”字上横起笔对准“扌”的挑画末端，“工”形扁，下横不宜长；再如“知”、“杜”等；还有的左短右

长，如“妙”，“女”中的横改为提，“少”字撇画要长；再如“劝”，“又”的捺写成点，“力”的撇要伸展到左旁点画之下；还有“瑞”、“叶”等字也类似。

3. 包围结构。(1) 全包围结构。全包围结构的字要使框架包住字心，既不拥挤，又不空荡。这类字，外框左右两竖，左短而右长，并且，全包围结构的字在与其它字写在一起时要把外框写稍小些，这样它与其它文字写一起时，不会觉得大（人的眼睛存在视觉差）。(2) 半包围结构。半包围结构有左上包围（府、旁）、左下包围（起、遏）、右上包围（句、旬）和三面包围（匠、医）几种情况。书写时同样要做到字形紧凑妥帖，左上包围右下的字，右下部分要稍向外展开一些。如“府”不能写成“𡩂”，“屈”不能写成“𡩂”。左下包围右上的字，被包围部分不能超出横腕或捺脚之外，如“建”，其中“聿”不可超过捺脚之外，这样才行。三面包围的字，字心不能超出包围圈，如“匠”，其中“斤”要控制在“匚”内。

上面介绍的是独体字和合体字中部分字的书写技法。另外，有的字笔画较多，如“魏”、“寒”等，书写时要紧密些；而有的字笔画较少，如“夕”、“又”等，书写时要宽松些，这样才能达到疏密匀称，字也才好看。

有的字在书写时需做到避让。左右结构的字，笔画少的部分在右边的，位置要偏下些，如“知”、“衔”；若笔画少的部分在左边，位置要高些，如“喝”、“蜓”等。

有的字在书写时要使两部分融合在一起，这就需改变原来的独体字的书写方法。如“颇”，其中的“皮”最后一笔本来是捺，而在这里变成了点；“旭”中的“九”字，“乙”要拉长，能容纳“日”。

有的字，如“卯”、“好”，字势相同，应取两人相抱之势；再如“北”、“雏”，字