

99天

钢笔楷书速成字帖

GANGBIKAISHUSUCHENGZITIE

董春朗 讲解 书写



编排合理
优选范字
书写劲秀

楷书
书

浙江文艺出版社

■ 董春朗 讲解 书写

99天钢笔楷书速成字帖

gangbikaishusuchengzitie

楷书
书

不 识 庐 山 真 面 目，只 缘 身 在 此 山 中。
寒 雨 连 江 夜，冷 烛 照 孤 灯。
浩 阳 素 友 如 相 问，一 片 冰 心 在 玉 壶。
远 上 寒 山 石 径 斜，白 云 生 处 有人 家。
停 车 坐 爱 枫 林 晚，坐 爱 枫 林 晚 色 看 红 花。
千 里 黄 帝 绿 映 红，白 帝 城 下 彩 舟 间。
南 朝 四 百 八 十 寺，古 刹 多 在 水 云 间。

图书在版编目 (CIP) 数据

99 天钢笔楷书速成字帖 / 董春朗讲解书写. —杭州:
浙江文艺出版社, 2006. 4

(钢笔书法速成系列)

ISBN 7-5339-2297-2

I. 9… II. 董… III. 钢笔字—楷书—法帖
IV. J292. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 007216 号

99 天钢笔楷书速成字帖	
董春朗 讲解 书写	
整体策划: 柳明晔 责任编辑: 柳明晔 版式设计: 柳明晔 封面设计: 王 坚 制 作: 冰雪视觉——图文工作室	浙江文艺出版社出版发行 地址: 杭州市体育场路 347 号 邮编: 310006 电邮: zjlap@mail.hz.zj.cn
	浙江省新华书店集团有限公司经销 杭州飞达工艺美术印刷厂印刷
	开本: 787 × 1092 1/16 印张: 6.5 印数: 0001-8000 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷
	ISBN 7-5339-2297-2 定价: 10.00 元

版权所有 违者必究

前 言

在汉字各书体中，楷书是基础。所谓“楷”，也就是字体中的楷模之意。楷书又叫正书、真书。“正书”，意即各种字体中的正宗。北宋苏轼也说过：“书法备于正书，溢而为行草。”“书法备于正书”，就是说各种用笔方法，在楷书中最齐备，练好楷书，也就是练好了书法的基本功，为以后练习行、草等其他书体打下了基础——足见练写楷书之重要。

“千里之行，始于足下”，要练好楷书，自然要从楷书的基本点画学起，而后再到偏旁部首、间架结构的要领掌握。因此，本书的编排遵循这一规律，安排了基本笔画、偏旁部首、间架结构三个部分，内容由浅到深，从易到难，循序渐进。其中范字多取具代表性的常用字。编写时力求规范、雅俗兼之。学书贵在用心、得法。为使学书者更好地领悟书写要领，本字帖特别设置了“要点说明”，只要结合范字用心揣摩，意在笔先，就能做到落笔时心中有数。描写时须力求笔画重合，提按相符，体会笔意与书写节奏，临写时则要与范字对比，注意笔画的长短、位置和势态等。通过反复临写和对比，做到越写越像。应当避免连篇抄写而挑不出一个像样的字。只要每天练习一页，认真地按要求书写，持之以恒，你的楷书水平一定能上一个新的台阶，这也正是我所希望的。

董春朗

目录 CONTENTS

基本笔画 / 01-12

偏旁部首 / 13-90

间架结构 / 91-99

GANGBIKAI SHUSUCHENGZITIE

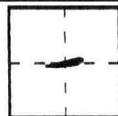


长横

要点说明

头尖、尾粗。身略斜，直中含曲意。起笔从左上方方向右下方、由轻到重按笔，顺势向右行笔，至尾部稍顿收笔。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
一	一		一	一	一	一				
二	二		二	二	二	二				
三	三		三	三	三	三				

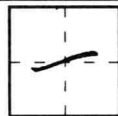


短横

要点说明

头尖、尾粗，稍呈上仰之势。起笔时笔尖直接入纸，由轻渐重向右行笔，至尾部稍驻笔直接提起即可。忌写成一波三折状。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
一	一		一	一	一	一				
工	工		工	工	工	工				
王	王		王	王	王	王				



斜横

要点说明

形如长横，比长横要斜。书写方法与长横相同。斜横在字中多与斜钩、竖弯钩组合，具有平衡重心的特性。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
一	一		一	一	一	一				
七	七		七	七	七	七				
毛	毛		毛	毛	毛	毛				

自我评价

A 优 😊

B 良 😊

C 一般 😊

D 继续加油 😊

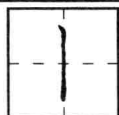


悬针竖

要点说明

头粗、尾似针尖、身挺直。起笔作顿笔、蓄势，由重而轻向下行笔，快速出锋。初学可快慢结合有节奏地书写，上部速度稍慢（匀速），将尾部处再加快出笔的速度。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
丨	丨		丨	丨	丨	丨				
十	十		十	十	十	十				
中	中		中	中	中	中				

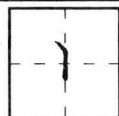


垂露竖

要点说明

头尖、尾粗（似露珠）。身直，略向左带包势。起笔稍顿，顺势向下行笔，至尾部顿笔后提笔收锋。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
丨	丨		丨	丨	丨	丨				
午	午		午	午	午	午				
甲	甲		甲	甲	甲	甲				



曲头竖

要点说明

头弯、尾直。起笔时笔尖轻入纸面，由轻渐重向右下行笔，至尾部提笔收锋。此笔画多用于字左侧的短竖。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
丨	丨		丨	丨	丨	丨				
日	日		日	日	日	日				
田	田		田	田	田	田				

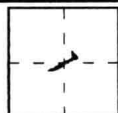
自我评价

A 优 😊

B 良 😊

C 一般 😊

D 继续加油 😊



平撇

要点说明

头粗、尾尖。书写方法类似于短斜撇，笔势较短斜撇要平。此笔画多用于字的上部首笔，应避免写得过弯或过斜。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
一	一		一	一	一	一				
千	千		千	千	千	千				
手	手		手	手	手	手				

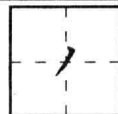


长斜撇

要点说明

头粗、身弧、尾尖，笔画较长。起笔作顿笔、蓄势由重渐轻向左下撇出。注意用笔速度宜快，要果断爽快，忌僵硬滞笔。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
ノ	ノ		ノ	ノ	ノ	ノ				
人	人		人	人	人	人				
九	九		九	九	九	九				



短斜撇

要点说明

头粗、身短、尾尖。书写方法与长斜撇相似，注意笔画不宜太直。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
ノ	ノ		ノ	ノ	ノ	ノ				
久	久		久	久	久	久				
气	气		气	气	气	气				

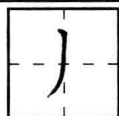
自我评价

A 优 😊

B 良 😊

C 一般 😊

D 继续加油 😊

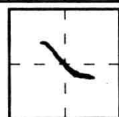


竖撇

要点说明

头粗、尾尖，上直下曲。起笔作顿笔后顺势向下行，至中部渐向左下弧行，出笔速度宜快。笔画取直势，不宜过斜。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
丿	丿		丿	丿	丿	丿				
月	月		月	月	月	月				
用	用		用	用	用	用				



斜捺

要点说明

头轻尾重，身斜弧，粗细明显。起笔轻落，顺势向右下、由轻渐重行笔，至捺脚处，由重到轻快速出笔成尖。注意写时笔画宜上斜底平，线条要流畅。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
㇏	㇏		㇏	㇏	㇏	㇏				
八	八		八	八	八	八				
太	太		太	太	太	太				



平捺

要点说明

两头平势、中间弧斜，呈一波三折状。多用于字的底部。起笔稍平，顺势向右下弧行，至捺脚处重按后向右出锋。注意笔画应自然弧曲，忌硬折成角。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
㇏	㇏		㇏	㇏	㇏	㇏				
之	之		之	之	之	之				
过	过		过	过	过	过				

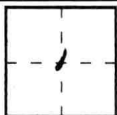
自我评价

A 优 😊

B 良 😊

C 一般 😊

D 继续加油 😊

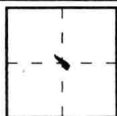


垂点

要点说明

头细尾粗，略斜。用笔由轻到重，至尾部稍停即收。笔画略带曲意，多用于字的左侧点。忌写成头粗尾细状。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
丶	丶		丶	丶	丶	丶				
小	小		小	小	小	小				
写	写		写	写	写	写				

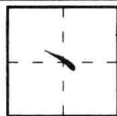


斜点

要点说明

头尖、尾圆。起笔用笔尖从左上向右下，由轻到重按笔，至尾部直接提笔即可。笔画宜写得短小而饱满。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
丶	丶		丶	丶	丶	丶				
主	主		主	主	主	主				
头	头		头	头	头	头				



长点

要点说明

头尖、尾粗、身略带弧形。起笔用笔尖入纸，由轻到重行笔，至尾部稍顿后提笔。写时应注意长短适当，轻重分明。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
丶	丶		丶	丶	丶	丶				
不	不		不	不	不	不				
共	共		共	共	共	共				

自我评价

A 优 😊

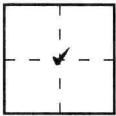
B 良 😊

C 一般 😊

D 继续加油 😊

要点说明

头尖、底圆、尾尖。起笔用笔尖向右下按，之后用力向上快速挑出。注意起笔不宜过长。



挑点

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
✓	✓		✓	✓	✓	✓				
冲	冲		冲	冲	冲	冲				
波	波		波	波	波	波				

要点说明

形宽扁，稍带包下之势。横较长，钩较短且饱满。起笔先作横，至钩处重按后向左下方快速出钩。注意钩不宜过长、角度不宜太大。

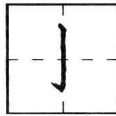


横钩

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
一	一		一	一	一	一				
买	买		买	买	买	买				
子	子		子	子	子	子				

要点说明

头粗、身直，钩短而有力。起笔作顿笔，顺势向下行笔，至底部稍停蓄势向左上用力钩出。注意钩要直，忌弯曲无力。



竖钩

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
丿	丿		丿	丿	丿	丿				
丁	丁		丁	丁	丁	丁				
可	可		可	可	可	可				

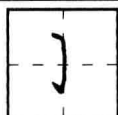
自我评价

A 优 😊

B 良 😊

C 一般 😊

D 继续加油 😊



弯钩

要点说明

笔画弧曲，上部较弯，下部曲中带直，钩尖。笔画整体具包左之势。起笔向右下行，再转向左下，至底部稍停，最后向左上钩出。注意笔画不宜过弯。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
丿	丿		丿	丿	丿	丿				
乎	乎		乎	乎	乎	乎				
承	承		承	承	承	承				

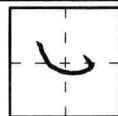


斜钩

要点说明

笔画斜弧，钩尖向上。起笔稍顿，顺势向右下方行笔，至底部顿笔后向上有力钩出。笔画上部稍直、下部略弧。写时注意线条宜直中含曲，忌整个笔画过弯。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
乚	乚		乚	乚	乚	乚				
戈	戈		戈	戈	戈	戈				
成	成		成	成	成	成				



卧钩

要点说明

形体宽扁，底部弧平，呈包上之势。起笔用笔尖从左上向右下，由轻到重行笔，转而弧向右行，将至钩处时，略向右稍行后驻笔，对准字的中心钩出。写时注意行笔要顺畅。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
乚	乚		乚	乚	乚	乚				
心	心		心	心	心	心				
必	必		必	必	必	必				

自我评价

A 优 😊

B 良 😊

C 一般 😊

D 继续加油 😊



横折

要点说明

形状有瘦长、宽扁两种。书写方法是起笔作横，至折处顿笔，再向下写竖。写时应注意折的角度，通常横长则竖稍斜；横短则竖要直。折处用笔不宜过快、过圆。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
フ	フ		フ	フ	フ	フ				
具	具		具	具	具	具				
回	回		回	回	回	回				

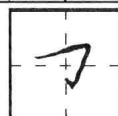


竖折

要点说明

形状有竖短横长、竖长横短两种。竖短横长的字起笔作曲头竖，至折处由轻渐重向右作横；竖长横短除起笔用顿作竖外，其他与前一种书写方法相同。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
乚	乚		乚	乚	乚	乚				
区	区		区	区	区	区				
山	山		山	山	山	山				



横折钩

要点说明

形状有宽扁、瘦长两种。书写方法除钩之外，其他与横折相同。写时应注意用笔的轻重和横折的角度。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
フ	フ		フ	フ	フ	フ				
司	司		司	司	司	司				
也	也		也	也	也	也				

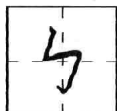
自我评价

A 优 😊

B 良 😊

C 一般 😊

D 继续加油 😊

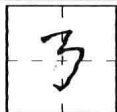


竖折折钩

要点说明

上下两竖稍斜且平行。起笔作顿后向下行，至折处稍停向右行，在横折处顿笔，再向下行写钩。注意笔画上面的竖不宜太长，下面的竖钩不宜太斜。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
与	与		与	与	与	与				
与	与		与	与	与	与				
马	马		马	马	马	马				

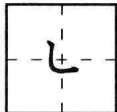


横折折折钩

要点说明

该笔画由横折与横折钩相加而成，书写方法也由此相加即可。注意宜上紧下松，横折的角度大致相同。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
乃	乃		乃	乃	乃	乃				
乃	乃		乃	乃	乃	乃				
孕	孕		孕	孕	孕	孕				



竖弯

要点说明

竖直、弯处圆、底部平。起笔作顿笔后向下行，顺势右转，至尾部顿笔后原路回收。应避免弯处写成折角。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
乚	乚		乚	乚	乚	乚				
四	四		四	四	四	四				
西	西		西	西	西	西				

自我评价

A 优 😊

B 良 😊

C 一般 😊

D 继续加油 😊



竖弯钩

要点说明

该笔画形似鱼钩。起笔作顿笔后向下行，在弯处圆转向右行，至尾部顿笔后向上钩出。注意笔画底部不宜僵直或过圆。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
乚	乚		乚	乚	乚	乚				
己	己		己	己	己	己				
乱	乱		乱	乱	乱	乱				

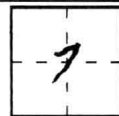


横折弯钩

要点说明

横画稍斜，钩画向上。起笔作斜横，在折处顿笔后写竖弯钩。注意该笔画横向取势时，底部宜宽而平；竖向取势时弯部宜斜而窄。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
乙	乙		乙	乙	乙	乙				
丸	丸		丸	丸	丸	丸				
飞	飞		飞	飞	飞	飞				



横撇

要点说明

横画稍短，撇画斜直。起笔轻按写短横，至折处顿笔，顺势向左下方撇出。注意横不宜过平，撇不宜过弯。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
丌	丌		丌	丌	丌	丌				
水	水		水	水	水	水				
各	各		各	各	各	各				

自我评价

A 优 😊

B 良 😊

C 一般 😊

D 继续加油 😊

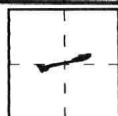


撇点折

要点说明

此笔画多用于女部。写法是：由重渐轻作撇点，再由轻渐重作长点。注意写女字时，撇与点的长度大致相等；写女字旁时，则撇长点短；写女字底时，则撇短点长。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
𠂇	𠂇		𠂇	𠂇	𠂇	𠂇				
女	女		女	女	女	女				
安	安		安	安	安	安				

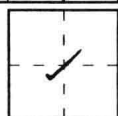


平提

要点说明

头重、尾轻、身略斜。起笔作顿后顺势稍向右上写横，注意写时笔画不宜过平。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
一	一		一	一	一	一				
虫	虫		虫	虫	虫	虫				
或	或		或	或	或	或				



斜提

要点说明

头重、尾轻、身较斜。书写方法与平提相似，笔势比平提要斜，用笔要果断。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
𠂇	𠂇		𠂇	𠂇	𠂇	𠂇				
坏	坏		坏	坏	坏	坏				
地	地		地	地	地	地				

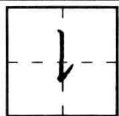
自我评价

A 优 😊

B 良 😊

C 一般 😊

D 继续加油 😊

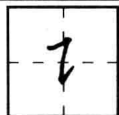


竖提

要点说明

头重、身直、尾尖。起笔作顿后顺势向下行，至底部顿笔后向右上挑出。注意挑的角度要适中，底部不能圆转。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
丨	丨		丨	丨	丨	丨				
长	长		长	长	长	长				
良	良		良	良	良	良				



横折提

要点说明

横取仰势，竖带包势。起笔稍顿作短横，折处重按后向下行，至底部顿笔后向右上挑出。注意横与竖的长度大致相等，整个笔画要写得紧凑。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
乚	乚		乚	乚	乚	乚				
记	记		记	记	记	记				
讲	讲		讲	讲	讲	讲				



横折折撇

要点说明

起笔轻落写短横，折处重按后连写两折。注意后两折无明显折角，写时用笔幅度不宜过大，中间部分要窄些，整个笔画上紧下松。

范例	描写	临写	描 写 范 例				临 写 范 例			
ㄣ	ㄣ		ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ				
及	及		及	及	及	及				
延	延		延	延	延	延				

自我评价

A 优 😊

B 良 😊

C 一般 😊

D 继续加油 😊