



# 《写字》

系列丛书

1987年创办的《写字》杂志，是一份面向广大书法爱好者和学校师生的权威性专业杂志。

由《写字》编辑部编写的系列写字类图书，已经累计发行2300多万册，并且每年还再版加印数百万册。其中，《3500常用字——钢笔正楷字帖》已经发行320多万册，《3500常用字——钢笔行楷字帖》已经发行200多万册，《上海市中小学生学习写字等级考试辅导》也已累计发行90多万册，上海市中小学写字系列教材(毛笔、钢笔共72分册)已经发行500多万册(第一版)。此外还出版了《学生规范汉字大楷字帖》、《学生规范汉字行楷字帖》、《新3500规范字钢笔正楷字帖》、《新3500规范字钢笔行楷字帖》等等。同时，《写字》编辑部编写的系列写字类图书，还被我国的台湾省和香港特别行政区的许多学校作为书法教材广泛使用。

《写字》编辑部编写的写字类图书，已经名副其实地成为中国写字类图书最具影响力的品牌代表。

# 钢笔字帖

□ 字  
□ 根  
□ 快  
□ 速  
□ 习  
□ 字  
□ 法

ISBN 7-5326-0867-0



9 787532 608676 >

定价：9.00元

一种全新的习字方法

# 钢笔行书字根快速习字法

沈鸿根 编写

沈鸿根，著名书法家，中国书法家协会会员，中华书法家协会副理事长。1987年出版《中国钢笔书法艺术》，荣获全国首届金钥匙图书奖和华东地区优秀教育图书奖。1990年任“腾飞杯”、“黄河杯”书法大奖赛评委主任。1997年任“文怀杯”和“华夏杯”全国书法大赛评委主任，名列《世界名人录》。1998年获法国“国际金塔书画大展赛”金奖和美国“中国当代名家国际书画大展”最高荣誉奖。1999年荣膺“十大中国书画教育名家”，入选《二十世纪中国书画名匠集》。2001年任“文明杯”全国书画大赛评委主任。

上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

钢笔行书字根快速习字法/沈鸿根编写. —上海:上海辞书出版社, 2002. 6

ISBN 7-5326-0867-0

I. 钢... II. 沈... III. 钢笔字—行书—书法  
IV. J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第039322号

责任编辑:吴雅仙 赵勤

装帧设计:梁业礼

责任校对:印卫群 谈维

总 监 制:马舒建 赵毅

钢笔行书字根快速习字法

上海辞书出版社出版

(上海陕西北路457号 邮政编码200040)

上海辞书出版社发行所发行 常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 5 字数 100 000

2002年6月第1版 2002年6月第1次印刷

印数:1—8 000

ISBN 7-5326-0867-0/G·364

定价:9.00元

# 前 言

“字根快速习字法”是作者根据自己多年的书写与教学经验总结出来的一套行之有效的快速习字方法。它根据汉字的结构规律与书写特点，找出某一部分汉字的共同点作为此部分字的字根，学习时只要用心学好字根的书写方法，再多动脑子，触类旁通、举一反三，就能带好一批字，学会书写一批字。此方法所花时间不多，但效果甚好，这对学习者来说不就是实实在在的速成吗？！

这本字帖共分“字根变化写法临习”、“单字变化写法临习”、“行书横式写法临习”、“行书竖式写法临习”四个部分，而其中又以“字根变化写法临习”所占比例最大，如学写“大”字，在它的基础上加一横画为“天”字，加一短撇为“夭”字，上加一点为“犬”字，下加一点为“太”字；又如“可”字，在它的基础上加三点水旁为“河”字，加单人旁为“何”字，上加一个大字为“奇”字，上加草字头为“苛”字。从这里我们可以看出“大”、“可”就是某一类型字的字根，只要掌握好字根的写法，就可带起一批字，写好一批字。本书因篇幅有限，每个字根变化举例只列举了四个单字，读者在学习时，可根据触类旁通、举一反三的思路，尽量多地寻找同类型字去练习，这样学习效果会更好。

“单字变化写法临习”介绍了同一单字在行书中常用的不同写法；“行书横式写法临习”与“行书竖式写法临习”则介绍了行书成段成篇书写时所应注意的一些基本问题及常用章法。


《钢笔行书字根快速习字法》对所有的学习者来说都是一本难得的好书，它的优点并不单单是范字书写得好、内容丰富实用，更是在于它教授了一种新的学习思路，一种新的习字方法。有了好的学习方法，对学习者来说会使学习更加主动，因而效果也就更加好。

此套书包括《钢笔楷书字根快速习字法》与《钢笔行书字根快速习字法》两本，如果您已有一定的基础，可直接学习《钢笔行书字根快速习字法》；如果您打算从基础学起，可先学《钢笔楷书字根快速习字法》，然后再学习行书的书写方法。相信通过“字根快速习字法”，您的学习定能收到预期的效果。

# 目 录

字根变化写法临习 .....	(1)
单字变化写法临习 .....	(61)
行书横式写法临习 .....	(68)
行书竖式写法临习 .....	(72)

# 字根变化写法练习


	书 写 方 法	1. 笔顺是先横后竖；2. 横画不能太平，略向上倾，用笔两端重中间轻；3. 竖画交于横画的中间偏右处；4. 竖为悬针，用笔由重而轻直下。							
字 根 训 练	十	十	十			十	十		
	十	十	十			十	十		
	十	十	十			十	十		
	十	十	十			十	十		
举 一 反 三	干	干	干			干	干		
	干	干	干			干	干		
	干	干	干			干	干		
	斗	斗	斗			斗	斗		
注 意 事 项	<p style="text-indent: 2em;">在“十”上加平撇便是“干”，加短横便是“干”，加竖横折便是“午”，加两点便是“斗”，所以会写了字根“十”，“干”、“干”、“午”、“斗”等字也就容易写好了。</p> <p style="text-indent: 2em;">注意：“干”上面是撇，“干”上面是横，“干”是悬针竖，“干”是垂露竖，不能混淆。</p>								

## 字根变化写法练习

<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <span style="font-size: 2em; font-family: cursive;">儿</span> </div>	书 写 方 法	1. 先写竖撇，回锋收起，再承势写竖弯钩，出锋收笔；2. 竖弯钩的转折处要圆中见方，太圆无骨，太方则生硬。							
字 根 训 练	儿	儿	儿			儿	儿		
	儿	儿	儿			儿	儿		
	儿	儿	儿			儿	儿		
	儿	儿	儿			儿	儿		
举 一 反 三	几	几	几			几	几		
	九	九	九			九	九		
	丸	丸	丸			丸	丸		
	凡	凡	凡			凡	凡		
注 意 事 项	“几”、“九”、“丸”、“凡”等字的结构及其点画与“儿”字相似，会写了字根“儿”，其余四个字也就容易写好了。 注意：“几”上封口，“儿”上开口；“儿”、“几”、“凡”三个字为回锋撇，要写得稍直；“九”、“丸”两个字为出锋撇，要写得略斜。								



## 字根变化写法练习

	书 写 方 法	1. 先写横折钩，再翻笔向上写撇；2. 字形稍斜，扶正反而重心不稳。							
字 根 训 练	力	力	力			力	力		
	力	力	力			力	力		
	力	力	力			力	力		
	力	力	力			力	力		
举 一 反 三	刀	刀	刀			刀	刀		
	刃	刃	刃			刃	刃		
	办	办	办			办	办		
	历	历	历			历	历		
注 意 事 项	<p style="text-align: center;">“刀”、“刃”、“办”、“历”等字的结构及其点画与“力”字相似，掌握了字根“力”字的写法，其他字也就容易写好了。</p> <p style="text-align: center;">注意：撇与钩要尽量避免平行，一平行就显失势无姿态。</p>								

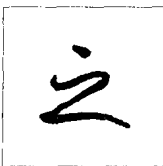
## 字根变化写法临习

<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <span style="font-size: 40px; font-family: cursive;">又</span> </div>	书 写 方 法	<p>1. 先写横折撇，向上挑起收笔，接着承势写一捺，捺为反捺，用笔较重，略带弧势；2. 捺大致相交在撇的中间部分，构成类似90°的角。</p>							
字 根 训 练	又	又	又			又	又		
	又	又	又			又	又		
	又	又	又			又	又		
	又	又	又			又	又		
举 一 反 三	义	义	义			义	义		
	又	又	又			又	又		
	文	文	文			文	文		
	反	反	反			反	反		
注 意 事 项	<p>“义”、“又”、“文”、“反”四个字的写法大致与“又”字同，这里应注意的是，“义”字要先写点再写撇和捺，而“又”字则是先写横折撇，再写反捺，最后才写点。</p>								


## 字根变化写法练习

	书 写 方 法	1. 先写短横，回锋收起，接着承势写撇，出锋向左上收笔；2. 横与撇往往连成一笔，整个字左上稍实右下稍虚。							
字 根 训 练	厂	厂	厂			厂	厂		
	厂	厂	厂			厂	厂		
	厂	厂	厂			厂	厂		
	厂	厂	厂			厂	厂		
举 一 反 三	广	广	广			广	广		
	尸	尸	尸			尸	尸		
	户	户	户			户	户		
	尺	尺	尺			尺	尺		
注 意 事 项	<p style="text-align: center;">“广”、“尸”、“户”、“尺”，这些字的写法与“厂”相似，都是以撇为主笔，只要掌握好撇在整个结构中的位置，就基本上可以写好这些字了。</p> <p style="text-align: center;">注意：撇不能太斜，斜了失势；也不能太直，直了失态。</p>								

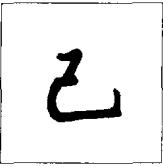
## 字根变化写法临习

	书 写 方 法	1. 先写上点，顺势向左下，然后连笔写横、撇、捺；2. 最后一捺行书往往写成由重而轻的“撇竹捺”；3. 横、撇、捺之间，转折要自然，又要有力。							
字 根 训 练	之	之	之			之	之		
	之	之	之			之	之		
	之	之	之			之	之		
	之	之	之			之	之		
举 一 反 三	之	之	之			之	之		
	足	足	足			足	足		
	走	走	走			走	走		
	是	是	是			是	是		
注 意 事 项	<p>“之”字的写法较多，此是其中比较便捷的一种写法，笔势爽利，而“乏”、“足”、“走”、“是”等字的下部都可如此书写。</p> <p>注意：如果是横式书写的话，“之”字最后收笔以略上仰为佳，因为这样才能与下一字的首笔呼应。</p>								

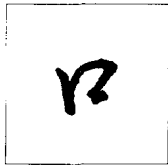
## 字根变化写法临习

	书 写 方 法	1. 先写横，横笔向左上提起；2. 承势写撇，上部较直，下部较斜，收笔时挑起；3. 承势写捺，要一波三折，与撇成对称状。							
字 根 训 练	大	大	大			大	大		
	大	大	大			大	大		
	大	大	大			大	大		
	大	大	大			大	大		
举 一 反 三	太	太	太			太	太		
	犬	犬	犬			犬	犬		
	夭	夭	夭			夭	夭		
	夭	夭	夭			夭	夭		
注 意 事 项	<p style="text-indent: 2em;">“太”、“犬”、“夭”、“夭”等字写法同“大”字，只是在“大”这个字根上略加点画而已，其基本形状不变。</p> <p style="text-indent: 2em;">注意：如果“大”字头上没有其他笔画的话，那么这一撇出头应长些，这样才有气势，如“大”、“太”、“犬”等字；如果“大”字头上有其他笔画的话，那么这一撇出头应短些，这样才显平稳，如“夭”、“夭”等字。</p>								

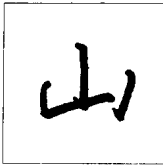
## 字根变化写法临习

	书 写 方 法	<p>1. 先写横折横，然后回锋写竖弯钩；2. 此字的主笔是竖弯钩，所以要写得长大挺拔些。</p> <p>3. “己”字不能封口，一封口则不是“己”字了。</p>							
字 根 训 练	巳	己	巳			己	己		
	己	己	己			己	己		
	己	己	己			己	己		
	己	己	己			己	己		
举 一 反 三	巳	巳	巳			巳	巳		
	巳	巳	巳			巳	巳		
	巴	巴	巴			巴	巴		
	厄	厄	厄			厄	厄		
注 意 事 项	<p>“己”字全开口，“巳”字半开半封口，“巳”字全封口，这三个字不能混淆。</p> <p>“巴”字是“巳”字中间多了一短竖，在行书中可以全封口，也可以半开口。“厄”字的写法，除了比“己”字多了一笔横折撇外，下面还少了一短横。</p>								

## 字根变化写法练习

	书 写 方 法	<p>1. 行书的“口”字只有两笔，先写一短竖，略斜，回锋收笔，接着承势写横折横，回锋收笔；2. “口”字形状上大下小，通常下面不封口。</p>							
字 根 训 练	口	口	口			口	口		
	口	口	口			口	口		
	口	口	口			口	口		
	口	口	口			口	口		
举 一 反 三	古	古	古			古	古		
	石	石	石			石	石		
	只	只	只			只	只		
	叶	叶	叶			叶	叶		
注 意 事 项	<p>“古”、“石”、“只”三个字的“口”的写法，与字根“口”字无异。而“叶”字的“口”部写法稍有不同，主要是“口”的收笔不回锋，直接向右上挑出，以便带出下一笔。所以在习字中要举一反三，“口”字的收笔趋势究竟是向下还是向右挑，主要要看下一笔的笔画是在下面还是在右面。</p>								

## 字根变化写法临习

	书 写 方 法	1.先写中竖，再写竖折，最后写右竖；2.整个字字形较扁；3.最后一竖收笔往往带钩。							
字 根 训 练	山	山	山			山	山		
	山	山	山			山	山		
	山	山	山			山	山		
	山	山	山			山	山		
举 一 反 三	出	出	出			出	出		
	击	击	击			击	击		
	幽	幽	幽			幽	幽		
	函	函	函			函	函		
注 意 事 项	“山”字的左右两短竖，成收腰状，这是其基本形，“出”、“击”、“幽”等字的“山”部大都如此书写。“函”字的中间虽然不是一竖，但其基本字形与“山”字相似。								



## 字根变化写法临习

	书 写 方 法	1.先写短横，回锋收笔向上挑；2.接着写撇，并向左上挑起；3.最后承势写反捺；4.如果是直写的话，则反捺的收笔带钩挑，顺势向左下。							
字 根 训 练	丈	丈	丈			丈	丈		
	丈	丈	丈			丈	丈		
	丈	丈	丈			丈	丈		
	丈	丈	丈			丈	丈		
举 一 反 三	史	史	史			史	史		
	吏	吏	吏			吏	吏		
	更	更	更			更	更		
	美	美	美			美	美		
注 意 事 项	<p style="text-align: center;">“史”、“吏”、“更”、“美”等字的撇画与捺画写法，与“丈”字的写法大致相同。</p> <p style="text-align: center;">注意：在书写时撇画与捺画可以断也可以连，但以连写为好，如果断开的话，则要笔断意连。</p>								