

GANGBIMAQYINGZITIE

孙厚琦

滕陵通兴
春巴政具
年守年度
四谪明百
历京越和
庆子郡人

增今属
楼贤上
阴唐其
岳刻于
修制赋
重旧诗
乃其人

钢笔描影字帖

山东教育出版社

责任编辑：王炳英
封面设计：张振钢
书名题字：孙厚琦

钢笔描影字帖
孙厚琦

山东教育出版社出版
(济南经九路胜利大街)
山东省新华书店发行 山东新华印刷厂德州厂印刷

787×1092毫米16开本 13印张
1988年5月第1版 1988年5月第1次印刷
印数1—57,981
ISBN 7—5328—0408—9/G·336
定价 2.80 元

目 录

前言	1
写好钢笔字的意义	3
描影练字法	7
写钢笔字的正确姿势和执笔	13
汉字楷书的基本笔画与写法	16
汉字楷书间架结构及书写的一般规律	29
彩笔影帖	44
钢笔影帖	91
古今诗词	91
现代常用汉字表	118
中、小学部分课文抄录	151
百家姓	181

前言

钢笔是当今主要的书写工具。在我们日常学习、工作和交往中，几乎天天都要用钢笔写字。因此每个人都希望自己能写得一手赏心悦目的钢笔字。但是，近几年我在从事语文教学中，察觉到广大青少年钢笔字书写能力普遍较差，甚至有的入字写得很不象样子。作为一名语文教师，甚感焦虑不安。因此而蒙发了想为青少年尽快地能写好钢笔字提供点方便条件的想法。当我权衡了自己各方面的有利条件之后，便拿定主意要尽力做好这件事，并从三个方面作了不懈的努力。

首先，用了五年多的时间研究、练写钢笔字，以提高自己钢笔字的书写能力；二是在我日以继夜地练字的同时，千方百计地思考着一条能让青少年尽快提高钢笔书写能力的新途径，我抓住了“描影”这个练写手段，充分加以利用，用了三年多的时间反复验证，终于摸索出了“描影练字法”；三是在点面结合推广“描影练字法”的过程中，不断总结经验，并参阅了现有的部分钢笔字帖，从中汲取了有益的成

分，写成了《钢笔描影字帖》。

这本《钢笔描影字帖》的全部内容是我一笔一画写起来的，它蕴含着我对广大青少年的一片心意和期望。希望这本字帖能受到青少年朋友的喜爱，并成为你们尽早地写好钢笔字的一个得力助手。

这本《钢笔描影字帖》所以得以问世，是因为受到了多方面关心和支持的结果。首先是得到了山东教育出版社的热心指导和鼎力相助，并受到济南铁路局总工会、物资工业公司和工程机械厂领导同志的热情关怀和大力支持，还受到天桥区、天桥区政协领导同志的鼓励和支持。在这里一并表示深深的敬谢之意。

由于作者水平低，钢笔字功底浅，加上编写时间仓促，不妥和谬误之处在所难免。恳请书法界的老师们赐教并斧正，也请广大读者提出宝贵意见。多谢！

编著者

一九八八年元月 于济南

写好钢笔字的意义

自从英国人华脱门于一八八五年发明了自来水钢笔之后，几经改进，钢笔很快便成为世界上主要的书写工具。在二十世纪三十年代初，中国也有了自来水钢笔。由于它具有便于携带，使用简便，书写流利，笔迹清晰，保留持久，切合实用等特点，不久便取代了毛笔普遍用于书写。

在日常的学习、工作和交往中，我们几乎天天都要用钢笔写字。做作业、写作文、记日记、写信……都是用钢笔。这些用钢笔书写的字，除了自己看之外，主要是给别人看的。因此，只有把字写好，别人才便于认读。

不少名人对写好字的意义，作了精辟的阐述。郭沫若早在一九六二年，给《人民教育》的题词中说：“培养小学生写好字，不一定要人人成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。

草草了事，粗枝大叶，独断专行，是容易误事的。练习写字可以逐渐免除这些毛病。”沈尹默也说过：“练字不但对身体有好处，而且可以养成善于观察思考，处理事务的敏锐和凝静的头脑。”这两位当代著名书法家的话，是他们一生学字的经验总结，很有道理。

写好钢笔字有如下好处：

1. 有利于学习和工作。我们上课记笔记，下课做作业，如果字写得不好，既便于自己复习，也便于老师批阅。相反，笔画潦草，面目不清，东倒西歪，错误百出，让人难于辨认，甚至引起误解，这样就浪费了别人的时间和精力，又影响了我们的学习和工作。

2. 有利于社会交际。每个人都要和他人交往，书信往来是常见的形式。如果写信人字写得好，收信人读起来就顺畅易懂，不仅达到了信息传递的目的，而且会使对方产生好感，有利于进一步交往。反之，字迹潦草，东涂西改，让人看了如读“天书”，百看不解其意，既容易误事，也会使对方感到厌烦、头疼。

3. 有利于培养认真负责的精神。如果你写的字整洁正确，使人看了一目了然，既说明你做事认真，同时还体现了你能尊重别人。而要写得一手好字，非下一番苦功不可。

4. 有利于审美水平的提高和情操的修养。写字同弹琴、吟诗、绘画一样，能陶冶人的情操，加强艺术修养，净化心灵。因此，钢笔字写得好，正如语言美、行为美一样，能反映一个人的精神风貌。一个诚实稳重的人，写出来的字不太会花里胡俏。同样，一个粗枝大叶的人，很难写出一手工整清秀的字来。“字如其人”就是这个道理。

5 有利于身体健康。写字是一种很好的运动。写字时要凝神静思，消除一切杂念，听凭心手交应，笔纸接触，这样一面集中了思想，一方面又活动了筋骨。久而久之，写字者的身心得到锻炼，其情绪达到宁静致远，自然也能延年益寿。历代大书法家大多长寿的原因，恐怕就在这里。

由此可见，钢笔字写得好不好，不仅直接影响着我们的学习和工

作，而且还关系到我们的精神文明、人格的修养和身体健康。青少年朋友是祖国的未来，你们将肩负建设祖国的重任，甚至有的人可能成为未来的书法家，来继承和发扬祖国的书法艺术。因此，写好钢笔字的意义重大，非同小可。

好的钢笔字，是指既写得正确、工整合乎规范，使人看了一目了然，又要美观、劲秀具有艺术性，使人看了赏心悦目，从而更好地发挥文字的作用。

描影练字法

古今来有不少练字的方法，对初学者来说，“描影”就是其中一个较好的方法。这本《钢笔描影字帖》将向广大青少年朋友推荐一个以“描影”为主要练写手段的写好钢笔字的方法。我们就为它取名“描影练字法”吧。

这个“描影练字法”与以往的“描影”有所不同。过去的描影是以毛笔描摹形体较大的毛笔字，这里要介绍的“描影练字法”所用的笔种、影帖、方法步骤有所改进。这就是首先用彩笔（水彩笔、毛笔）描摹彩笔影帖。为什么先用彩笔描影呢？这是因为彩笔较毛笔为软，较钢笔为软，相对来讲它是软硬适中，容易驾驭。它的软是保留了毛笔的部分特点；它的硬也具有了钢笔的部分长处。所以用彩笔写字时，字的形态既有毛笔字的俊秀柔美的韵味，又不失钢笔字的细劲俊逸的特征。所以这种容易驾驭的彩笔，初学练字者用它作为钢笔练写的先导过渡笔种是相宜的。这正符合先易后难、由浅入深的原则。为什么要描影呢？

描影是用来较快地改变练字者过去的书写习惯和形体。这是因为练写者多是一些有过一段或长或短的书写经历，且已形成了自己的书写习惯和形体。可以说，除少数人的字写得较好外，多数人的写字习惯和形体需要尽快地改正。如果仅靠临帖来改变以往的习惯形体，不仅成效慢，而且困难也大。在经历较长时间的困难和挫折面前，初学练字者往往容易失去练字的信心，甚至怀疑自己是不是写好字的那块材料，进而知难而退，半途终止。反之，描影就比较容易。在较易的描摹中，笔尖总是沿着较正确的笔迹上运笔，描出的字迹就容易接近影帖的形态。这样初学者会在一个一个小的成功面前，渐渐地增强信心，进而产生练字的兴趣。有了兴趣，也就有了练字的动力，甚至能达到入迷的程度。如此日积月累地描摹，将会逐步地、较快地改正以往的书写习惯形体，使之纳入一个正确的轨道。

彩笔描影的具体做法是：将透明度较好的白纸覆在彩笔影帖上，用两个曲别针或小夹子将白纸和影帖二者固定，免其移位，影帖的字迹

便清晰可见。练写者必须凝神静气，全神贯注，以正确的姿势（有专题介绍），按照笔顺的先后，运笔的轻重疾徐，细心地观察描摹。力争描一笔，象一笔，描一个字，象一个字。描完一张后，要与影帖对照，仔细地找出描摹成功的字和失败的字，以备下次再描时引为注意。对成功的字要总结成功的经验，以便巩固提高；对描失败的字要找失败的原因，它和影帖哪些笔画不象，以便再描时要更用心地把它描好。一张影帖至少要描十遍，只有连续多次的描摹，才能把这些字的间架结构熟练掌握。坚持每天描一张，要持之以恒，久练不辍。要做到少而精，保证描影的质量，力争描一张就有所进步。不能三天打鱼，两天晒网，不能马虎草率，滥竽充数。描成功一个字，比描十个败笔字要强。所有描出的字要按时间的先后，分月装订成册，以便比较对照，自査自督。

彩笔描影大体上历时之六个月。这要看练写者原有的基础的高低，描影的多少，认真的程度，方法的正确与否等因素的不同，其历时的

长短可有所伸缩。待描影者基本上掌握了常见汉字楷书的基本笔画的处理能力，描出的字迹和影帖基本相似，然后可逐步过渡到用钢笔描摹钢笔影帖（此间彩笔描影仍可少量进行，甚至可搞点彩笔临帖）。描摹钢笔影帖的具体做法与彩笔描影相似。因钢笔笔尖太硬，钢笔描影比彩笔描影要难得多。但是练写者已有了彩笔描影近半年的经历，对常见汉字的笔画已有了了一定的处理能力。这就为钢笔描影打下了教好的基础，所以从彩笔描影转入到钢笔描影并不觉得太难。这就是先用彩笔描影的结果。钢笔描影经历的时间大约需一年左右，当然这也因练写者情况不同，而用时间的长短也随之有所伸缩。

勤练多描是写好字的关键。钢笔描影仍要持之以恒，求质量，少而精。待钢笔描影描出的字迹很象钢笔影帖，甚至能达到以假乱真的程度，此后，可抽出影帖，照帖临摹，能临到与影帖基本相似为好。以后继续临帖加以巩固。如有的字临帖时还写不好，可以回过头来再细心描帖，直至自己能够得心应手地写好这些字为止。临帖时间约半年，

然后默帖独立书写。至此练写者手上已有了相当的书写功力，能写出与影帖相似或基本相似的楷书字。到这里，钢笔楷书的练写可算是“老师领进了门”，以后登堂入室的修行就靠练写者自己的努力了。

当练写者有了楷书的基本功底之后，再练行书时，仍可进行较短时间的钢笔行书影帖的描摹。现有行书佳作很多，可选你喜爱的作为影帖。描上一段时间的行书后，再转入临帖。只要细观察，多练写，用不了很久，练写者的笔下就会飞出流利清秀、细劲飘逸而赏心悦目的钢笔字来。

“描影练字法”经实践证明是行之有效的。不论是学龄前儿童，还是有过一段书写经历的青少年，甚至是成年人，此法都是一种提高钢笔书写能力较快的办法，也可算作一条捷径。现举两个例子为证：

济南市五中高一的学生战英，十六岁，从八六年七月初用此法练字，他原有的书写水平比同龄人只算中等，八七年三月参加了全国“美报杯”钢笔书法大奖赛，八七年六月参加了“文明杯”全国钢笔、圆

珠笔书写大赛，两次参赛分别获得“优秀奖”和“优胜奖”。

济南二十七中高二的学生丁宁，从八六年十月开始摘影练字，到八七年九月，摘出的钢笔字迹与影帖相比，几乎达到以假乱真的程度，当然，独立书写能力也有了明显的进步，而且产生了浓厚的兴趣。

济南市天桥区少年宫，八七年十月举办了钢笔书法班，吸收的是小学四年级的学生，每星期天的上午用“摘影练字法”学字，并辅汉字字间架结构的讲述。练字两个多月，学生摘影的字迹普遍有了显著进步，受到了所在学校和家长的欢迎。很多未能入学的学生家长纷纷向少年宫提出请求扩大招生名额。

关于摘影彩笔的选用，以北京制笔公司产的金鱼牌彩笔（与三环牌彩色墨水配套）较为理想，这种笔笔尖软硬适度，手感舒适，具有较好的表现力，贮水量适宜，且较耐用。

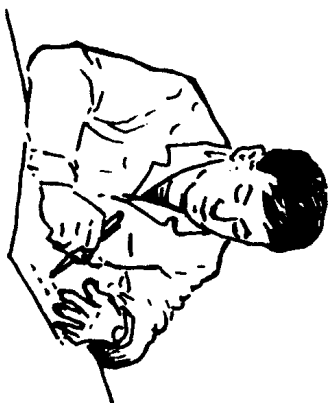
写钢笔字的正确姿势和执笔

(一) 正确的姿势

各种体育活动和技術动作，都讲究一个正确的姿势。姿势正确不仅是为了好看，而且是为了更充分地发挥技术和力量。要写好钢笔字同样需要一个正确的姿势。

写钢笔字的正确姿势可概括成四点：那就是头正、背正、臂开、足安，其具体要求如下（如图一）：

1. 头正。头正不偏，自然向前，眼距笔尖30厘米左右。这样能保证眼睛对书写的內容“正直下视”，观察全面，字就容易写得平稳端正。否则，头向左歪或低头靠近纸面，不仅损伤视力，而且字也容易写得歪斜。



图一

2. 背直。臀部平坐椅面中间，上身背直肩平，略向前倾，胸部与桌沿保持约一拳的距离。这样内脏器官不受压抑，内心

自然安稳，写起字来就能从容不迫，字迹就容易流利圆通。否则，上身扑向桌子，身弯如虾，胸口抵住桌沿，压迫内脏，呼吸憋闷，不仅影响健康，久了易成驼背，而且字自然写不好。

3. 臂开。左右小臂自然撑开，平放在桌面上，左手按纸正放，右手执笔，书写时才会轻松灵活，自如得力。否则，左肩垂下，纸向左斜，右肩拱起，侧身书写，这样既易造成脊椎弯曲变形，字也易写成一溜歪扭。

4. 足安。两足岔开平放，脚踏实地，各部位与地面有机地连成一体，身体自然平衡稳定，字就容易写得端正平稳。切不可写字时大腿跷二郎腿，两脚相钩或两脚移动、摇摆。这样身体重心偏离，字就容易写得东倒西歪。

(二) 执 笔

正确执笔是保证写好钢笔字的重要因素之一。钢笔是采用三指执