

J29-209C2

203669

99天

钢笔字速成练习法

北京硬笔书法学会 编

主编 王宝心 史小波

3221
YX2

北京体育学院出版社

99天钢笔字速成练习法

表

北京市硬毛书法研究会 编

主编 王宝心 史小波

北京体育学院出版社

99天钢笔字速成练习法

北京体育学院出版社出版
人民美术印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

开本: 1/16 印张: 3.5 印数: 1—80,000
1990年9月第一版 1990年9月第一次印刷 定价: 2.60元
书号: ISBN 7—81003—428—6/J.103

出版与使用说明

随着人们生活节奏的加快，传统式的学书方法已显得繁琐枯燥，容易使人半途而废。北京硬笔书法学会众多专家学者在总结古今学书经验的基础上，经现代科学的归纳处理，提炼出99个汉字，使练字人通过对这99个字的练习，能触类旁通地写好其它所有的字，从而达到时间短、见效快的目的。

本《练习》带有一定的科学性、趣味性，使练字人无压力感，每日只练一字，99天后可见成效。

练习时须注意以下问题：

- 1、每日只练一个字，不可匆匆完成。
- 2、动笔前，要认真理解“提示”的含意。
- 3、用钢笔灌入兰色或黑色墨水，完成三行描红作业。
- 4、按字头范例完成四行临摹作业。
- 5、描红、临摹完成以后，将书翻至50页进行默写练习
- 6、练写“提示”中例举的同类型的字和你所联想到的同类型的字。

亲爱的读者，请你充满信心，坚持下去。当你完成了全部练习之后，一定会有很大的收获。

编 者

1990年9月

京

点在字中有着重要的地位，开头的点对整个字起着开局的作用，收尾的点则系全字于一身，因此必须注意点的位置和笔画之间的相互配合，例“六、为、头”等。

京	京	京	京	京	京	京	京	京	京	京	京
京	京	京	京	京	京	京	京	京	京	京	京
京	京	京	京	京	京	京	京	京	京	京	京
京	京	京	京	京	京	京	京	京	京	京	京
京	京	京	京	京	京	京	京	京	京	京	京
京	京	京	京	京	京	京	京	京	京	京	京
京	京	京	京	京	京	京	京	京	京	京	京

三

横主要分为短横和长横，横画要平而略带斜势，上下有横时，要参差错落，例“五、正、亘”等。

三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三
三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三
三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三
三											
三											
三											
三											

川

竖主要分短竖和长竖，竖一定要直而挺健，左右有竖时，一定要伸缩有度，例“旧、非、由”等。

川	川	川	川	川	川	川	川	川	川	川	川
川	川	川	川	川	川	川	川	川	川	川	川
川	川	川	川	川	川	川	川	川	川	川	川
川											
川											
川											
川											

反

撇主要分平撇、斜撇、竖撇，撇要连续且要柔中带刚，当有重撇时切不可平行，例“天、乔、后”等。

反	反	反	反	反	反	反	反	反	反	反	反
反	反	反	反	反	反	反	反	反	反	反	反
反	反	反	反	反	反	反	反	反	反	反	反
反											
反											
反											
反											

天

捺主要分为斜捺、反捺、平捺，斜捺常和斜撇同时出现且分开角度大体相等，反捺常出现在重捺上，而平捺则常用在走之底上，例“炎、这、长”等。

天	天	天	天	天	天	天	天	天	天	天	天
天	天	天	天	天	天	天	天	天	天	天	天
天	天	天	天	天	天	天	天	天	天	天	天
天											
天											
天											
天											

马

折主要分横折、竖折、撇折、斜折，折要一笔写成，折而不断，在转折处要顿笔稍停留，然后转笔写折，例“区、女、去等”。

马	马	马	马	马	马	马	马	马	马	马	马
马	马	马	马	马	马	马	马	马	马	马	马
马	马	马	马	马	马	马	马	马	马	马	马
马											
马											
马											
马											

丿

钩主要分横钩、竖钩、斜钩、弯钩、竖弯钩，钩要干净利落，短小而锋利，例“戈、心、己”等。

丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿
丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿
丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿
丿											
丿											
丿											
丿											

方

点应在横的中间或稍偏右处，决不可在横中间的左侧，例“亡、市、亦”等。

方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方
方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方
方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方
方											
方											
方											
方											

冲

二点水要左开右合，气脉相通，置于字左侧中间或稍偏上，例“次、况、凉”等。

冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲
冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲
冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲	冲
冲											
冲											
冲											
冲											

江

三点水要上下呼应，势如流水，注意中点稍偏左，而挑点应在上二点之间，例“流、河、海”等。

江	江	江	江	江	江	江	江	江	江	江	江
江	江	江	江	江	江	江	江	江	江	江	江
江	江	江	江	江	江	江	江	江	江	江	江
江											
江											
江											
江											

热

火底点也称为连四点，它要求笔画连贯，即一起、二、三带、四应，点之间要协调，不可高高低低，不可过于松散，例“燕、焦、烈”等。

热	热	热	热	热	热	热	热	热	热	热	热
热	热	热	热	热	热	热	热	热	热	热	热
热	热	热	热	热	热	热	热	热	热	热	热
热											
热											
热											
热											

旦

长横不宜斜，例“上、且、甘”等。

旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦
旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦
旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦	旦
旦											
旦											
旦											
旦											

戈

斜横不可平，例“七、斗、也”等。

戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈
戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈
戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈
戈											
戈											
戈											
戈											

击

以中横为主干的字，中横一定要长，例“专、吾、喜”等。

击	击	击	击	击	击	击	击	击	击	击	击
击	击	击	击	击	击	击	击	击	击	击	击
击	击	击	击	击	击	击	击	击	击	击	击
击											
击											
击											
击											

牛

横短的字，竖要长，例“才、干、下”等。

牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛
牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛
牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛	牛
牛											
牛											
牛											
牛											

右

横长的字，撇要短，例“有、布、万”等。

右	右	右	右	右	右	右	右	右	右	右	右
右	右	右	右	右	右	右	右	右	右	右	右
右	右	右	右	右	右	右	右	右	右	右	右
右											
右											
右											
右											

左

横短的字，撇要长，例“尤、龙、灰”等。

左	左	左	左	左	左	左	左	左	左	左	左
左	左	左	左	左	左	左	左	左	左	左	左
左	左	左	左	左	左	左	左	左	左	左	左
左											
左											
左											
左											

杂

横长竖短的字，撇捺要收缩成左右点，例“染、栗、集”等。

杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂
杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂
杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂	杂
杂											
杂											
杂											
杂											

本

横短竖长的字，撇捺要伸展，例“朱、术、束”等。

本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本											
本											
本											
本											

英

横长撇短的字，右不宜用捺，而改为长点或反捺①，例“矣、契、莫”等。

英	英	英	英	英	英	英	英	英	英	英	英
英	英	英	英	英	英	英	英	英	英	英	英
英	英	英	英	英	英	英	英	英	英	英	英
英											
英											
英											
英											

垂

横多的字要鳞羽参差、长长短短，以免呆板，例“差、肆、拜”等。

垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂
垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂
垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂	垂
垂											
垂											
垂											
垂											

申

以中竖为主干的字，中竖要正而直，不可偏左偏右，例“干、中、午”等。

申	申	申	申	申	申	申	申	申	申	申	申
申	申	申	申	申	申	申	申	申	申	申	申
申	申	申	申	申	申	申	申	申	申	申	申
申											
申											
申											
申											