

快·写·技

钢笔字

月落乌啼霜满天江风鱼
火对愁眠姑苏城外寒山
寺夜半钟声到客船

作者：王宝洛

中国民航出版社

钢笔字快写技法

王宝洺 编著

中国民航出版社

图书在版编目(CIP)数据

钢笔字快写技法/王宝洛编著—北京:中国民航出版社,
1997.5

ISBN 7-80110-162-6

I. 钢… II. 王… III. 钢笔字:汉字-书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 07765 号

钢笔字快写技法

王宝洛编著

*

中国民航出版社出版发行

(北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼)

— 邮政编码 100028 —

新华书店经销

北京市星城印刷厂印装

版权专有不得翻印

开本:787×1092 1/32 印张:6.25 字数:125 千字

1997 年 5 月第 1 版 1997 年 5 月第 1 次印刷 印数:1—10000 册

ISBN 7-80110-162-6/H·009 定价:8.00 元

目 录

一、钢笔快写的来历	(1)
二、正确姿势的训练	(1)
三、执笔与运笔法	(2)
四、如何掌握快写的速度	(4)
五、怎样临摹字贴范本	(5)
六、快写的方法	(6)
七、代笔求捷	(11)
八、行书的基本部分	(23)
九、常用草字写法训练	(34)
十、行草对照	(72)
十一、字体的演绎过程	(80)
十二、综合练习〈钢笔草书诗词〉	(139)

一、钢笔快写的来历

钢笔字快写的方法，是近年来随着硬笔书法的兴起由毛笔的草书逐渐演变而来。自有文字以来，无论字体如何演变，每一种字体总是从草开始，我们研究钢笔字快写的方法，并不是将文字写得潦草即可，而是将历代的草书精品总结、概括、提高、改进、美化和完善。去粗取精，去伪存真，使钢笔快写法达到某种完善的艺术。

过去有的书法家在论及钢笔字的写法时，抛去了研究毛笔的用笔方法，一味追求和强调钢笔的书写法，笔者认为这是片面的，对于初学者来说，特别是在写字方面想走捷径的人，是极为不利的。

钢笔字的快写源于毛笔草书，因此我们在学习钢笔快写法的同时也要研究一下毛笔草书的写法，这样，从表面上看，虽然在进度上略显慢了一些，但实际上对于提高钢笔的书写水平，是十分有益的。一位初学钢笔字的同志问我：“为什么临摹了很长的钢笔字，却收益甚微呢？”我们知道，毛笔的用笔方法比钢笔的用笔方法要复杂的多，因此，了解一些毛笔的用笔方法对于写好钢笔字可以达到事半功倍的效果。

二、正确姿势的训练

要想学好写字，必须有正确的姿势，这是写字最基本的要求，不掌握好正确的姿势，就容易给青少年在生理上造成不良的后果，如：眼睛离桌子太近，会影响孩子们的视力，以及造成驼

背。我国古代有位大书法家，名字叫张驼，他就是因为长期姿势不正确，造成了严重的驼背。因此，人们将他改名为张驼。那么，到底什么样的姿势算是正确的呢？下面我们分别作介绍：

1. 头 在练习钢笔字时，没有必要将头摆得端端正正，这样会使头部的肌肉紧张，时间长了也会造成颈部疼痛。因此，头部要自然放松，要在钢笔的左侧的一尺左右的距离就可以，头部与桌面的距离要随写字的大小自然调整，写大字就要远一些，写小字时就要近一些。

2. 身 当头部调整以后，身体也要随着变动，使脊背挺直，略向前倾。

3. 胸 胸部要与桌子的边沿保持一定距离，使呼吸自如流畅，不要紧贴在桌子上，时间长了会使人觉得胸部透不过气来。

4. 臂 两臂要自然地平放在桌面上，左手按纸，右手执笔，两手要配合默契。

5. 足 足要平放，既不要踏在桌子撑上乱颤，也不要翘着“二郎腿”，这样容易感到疲劳，要有正确的姿势，使人不易感到疲劳为宜。

三、执笔与运笔法

1. 执笔法

钢笔的执笔法要比毛笔易学得多，但也不要轻视它的重要性。根据钢笔笔尖坚硬的特点，执笔时，手握在笔杆的下端，用三个手指（拇指、食指及中指）紧捏住笔杆下端，这便是人们常说的“三指执笔法”。但这还不够，无名指和小指的作用也十分重要，无名指和小指应该自然地并拢在中指下面，笔杆上部斜倚在手掌的虎口处，这样，笔杆就会握得很牢了。

下面分几点进行讨论：

(1) 指实 即食指、中指、无名指和小指要紧紧靠拢，这样写字便会有力度。

(2) 掌虚 要将手掌弯曲成环形状，贴在桌面上，可以保证钢笔运行的平稳。

(3) 松紧适度 这是强调执笔力度的。松了，笔杆便会左右倾斜，紧了，笔杆便会僵硬地握在掌中，难以自如。

(4) 执笔的高低 从笔尖到执笔地方的距离应该保持在一寸左右。但也可以根据情况随时调整，如果需要写大一些的字，手指与笔尖的距离就要适当加大，如果书写的字较小，那么，手指与笔尖的距离就要缩小。

另外，还应考虑笔杆与桌面保持一定的倾斜度，这样，有助于运笔的灵活性。

2. 运笔法

关于这个问题，前人有过多种论述，有的说得简单抽象，有的说得又很艰深，总使人觉得有一种神秘莫测的感觉。我们知道，钢笔与毛笔的根本区别在于一个是软笔，一个是硬笔，软笔的运笔法难于掌握，钢笔的运笔就要易学一些，钢笔的一些运用原则，有很大一部分是从毛笔的运笔中借鉴而来的，下面分别进行介绍：

(1) 悬腕法 为了使钢笔更好的运行，将全身的力量通过这种运行方式表现出来，钢笔非要“悬腕”不可，不要将手腕死死地压在桌面上，这样即影响手腕的活动范围，又会影响书写效果，因此，悬腕是一种最正确最理想的方法。一般初学者，总会感到手腕颤抖发酸，不能成书，这是正常现象。只要坚持下去，慢慢就会掌握的。

(2) 起笔与收笔 简单地说，起笔的方法不外是横画竖下，竖画横下。这种用笔方法，就是我们从毛笔中借鉴过来的。一切

千变万化的点画，都是这样写出来的。只有这样下笔，笔画之间，才能有毛笔字的味道，如果我们不遵循这种方法写出来的笔画就会同火柴棍一样生硬，没有灵动的感觉。收笔的方法可以用“缩”、“按”、“挑”、“断”等四字法，要根据每个字的具体情况灵活运用，不要死守规则。

(3) 如何用力 古人对运用笔力的说法有很多描述，如：“锥画沙，印印泥”、“折钗股”、“屋漏痕”、“担夫争道”、“逆水行舟”……等等。这些对笔力的说法，不容易被人理解。我的体会是，写字所用的力量是一种“巧”，有时还会有一种“反弹力”，不是将笔死按在纸上狠狠地去拖、去戳的“拙力”，也不是快速地捧出去的“滑力”。应该有一种反弹的力量，它是在笔锋接触到纸面以后，通过手上巧妙的控制操纵，摩擦产生的，如果将这个问题领悟了，写字就算是入了门。

四、如何掌握快写的速度

每当谈到钢笔的快写法时，总是有人会问：“学好钢笔快写法，那写字的速度一定会很快吧。”古人孙过庭讲得好：“作草如真”。就是说，我们在书写草书（快写）时，应如同书写楷书（即真书）一样。据说齐白石先生写字，用笔速度很缓慢，初看不灵活，写完挂在墙上看，用笔的灵动的感觉跃然纸上。虽然这是在讲毛笔的用笔节奏，但对于钢笔的应用也是有启发的。我们在用钢笔书写时，既不能要求象写楷书那样缓慢，又不能过于潦草。这里讲的快与慢是相对的，慢了容易出现神凝气滞等败笔，快了就会产生油滑的感觉，达不到一定的艺术效果。总之，我们应在反复的实践中去摸索，去体验书写的速度，切不能急于求成，克服急躁情绪，培养写字的兴趣，提高书写水平。

五、怎样临摹字贴范本

临摹钢笔字与临摹毛笔字，其方法是一样的。当前出版的有关钢笔快写及钢笔草书的字贴较少，一般都以毛笔草书为主，如《孙过庭书谱》、《怀素草书字贴》、《张旭草书》以及于右任先生的《标准草书》字贴。临写这些较高水平的字贴，对于继承传统，提高自己的书写水平有着重要的意义。

临摹的方法有三种，即描红，摹写和临写。描红就是在印好的红字范本上，用钢笔描写填字，这种方法对于了解字的结构大有好处。摹写就是用比较透明的纸，覆盖在字贴上面，照着从下面透过来的字样描摹。摹写与描红能达到相同的练习效果。

下面我们主要谈谈临写。

临写即临贴，就是将所要临习的范本，端放在自己的面前，然后用钢笔照着字贴上的字，一笔一画地写。临写与描红、摹写有着根本的区别，描红与摹写只是依样画葫芦地照搬，只要离开范本，练习者便会感到无从下笔。而临写效果不同，临写下来可以直接变为自己的东西，脱离范本照样可以写出来。所以我们在练习中应该着重练习后者，对于提高书写速度是极为有利的。

六、快写的方法

一、减点

在不妨碍字形的情况下可以考虑减去一个点。








二、减重点

在不妨碍字形的情况下，可以将两个重叠的点，减去其中的一个。






三、减画

只要能保存原来的字形，可以减少笔画。

因

𠂇

更

𠂇

秦

秦

康

𠂇

尉

尉

塞

塞

四、减重画

只要能保存原来的字形可以将重叠的笔画减去其中的一个。

五、借笔法

借笔法，就是借用旁笔，减去本笔。

六、缩笔

由一般的行书缩
减为快捷的草书即缩
笔。

行

𠂇

即

𠂇

果

𠂇

来

𠂇

思

𠂇

为

𠂇

将食缩减为	𠂆	錄	錄
将事缩减为	𠂆	事	事
将聿缩减为	聿	聿	聿
将奈缩减为	奈	奈	奈
将府缩减为	府	府	府
将書缩减为	書	書	書

七、代笔求捷

一、逆笔代点

将笔逆行，可形成的连笔，可以省去原来的点。

犬

𠂔

尢

ㄣ

戈

ㄯ

求

𠂔

甫

𠂔

二、一点代部

以一个点代部首
或基字。

今

𠂆

鬼

𩇛

區

𠂆

復

𠂆

意

𠂆

寔

𠂆

三、二点代部

以两个点代替部首或基字。

冷

𠂔

痛

𠂔

兵

𠂔

受

𠂔

景

𠂔

者

𠂔