

快速自学系列

○ 王建平 书

# 常用 成语 钢笔字帖

成

行楷

艰 合 谋 夙 对 中 日  
维 外 多 咏 相 慧 继  
履 应 智 月 锋 外 以  
步 里 足 吟 针 秀 夜



山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn

王建平  
书

# 常用 成语 钢笔 字帖

行楷



山东科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

常用成语钢笔字帖:行楷/王建平书. — 济南:  
山东科学技术出版社, 2010  
ISBN 978-7-5331-5653-4

I. ①常… II. ①王… III. ①钢笔字 - 行楷 - 法帖  
IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 148606 号

## 常用成语钢笔字帖(行楷)

王建平 书

---

出版者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发行者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者:山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址:山东临沂高新技术产业开发区新华路

邮编:276017 电话:(0539)2925659

---

开本:787mm × 1092mm 1/16

印张:9

版次:2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5331-5653-4

定价:10.00 元

## 怎样写好钢笔行楷

字，是人的第二面容。写好字，不仅是工作、学习、生活和社会交往的需要，也是人们展示自己才能的一种方式。在电脑日益普及的今天，写好字尤其是钢笔字，并继承和光大中国的传统文化，更显得重要。这本字帖，我们结合常用成语进行钢笔行楷的学习和练习，即可以学习和记忆常用成语，又可练习书法，可谓一举两得。

行楷，又叫“楷行、真行”。行书是介于楷书和草书之间的一种实用性很强的书体，兼有楷书的规矩和草书的流动。书写行书，楷法多于草法的叫“行楷”，草法多于楷法的叫“行草”或“草行”。写好行楷，既规范，又易认，书写速度比书写楷书要快，很有实用价值和艺术价值。

能否写好钢笔行楷，与写字姿势、执笔方式、运笔方法有着密切关系。写字姿势端正，执笔方式正确，运笔方法恰当，就容易把字写好；反之，就不易把字写好。同时，还要认真临摹字帖。

### 一、写字姿势

书写钢笔字主要是坐着写。坐姿的基本要求可用八个字概括：头正、身直、臂开、足安。

头正，就是头部端正，稍向前倾，眼睛距离纸面约30厘米；身直，就是身子要坐直，两肩放平，胸部距桌边约10厘米；臂开，就是两臂自然撑开，左手按纸，右手执笔，成平衡之势；足安，就是两脚自然分开，放平，踏实，不要两脚交叉或踮脚尖。

### 二、执笔方式

钢笔的执笔方式与毛笔不同，基本要领是：大拇指和食指捏住笔杆的下部，中指从后面抵住笔杆，无名指和小指一齐弯曲并拢，上面顶住中指，下面垫在纸面上，笔杆的上部架在虎口上，形成斜拿笔的姿势。同时，要解决好执笔的角度、高度和力度的问题。

执笔的角度，指的是笔杆与纸面的斜度，一般的执笔角度在 $50^{\circ}$ 左右。

执笔的高度，指的是手指与笔尖的距离，一般的高度在3厘米左右为宜。

执笔的力度，指的是手指捏笔杆的松紧度，在可以控制住笔杆的情况下，应尽量放松。

### 三、运笔方法

书写钢笔字也需要运笔，使字出现粗细、轻重、缓急的变化。钢笔字的运笔以运

指为主，包括起笔、行笔、收笔三个连续动作。

起笔，就是笔尖刚开始接触纸面的运笔方法，也称“入笔”。入笔法有以下几种：顿起、尖起、切起。

行笔，从广义上讲，是指整个运笔过程；从狭义上讲，则是指起笔后至收笔前的笔尖运行过程。行笔法有以下几种：提行、按行、滑行。

收笔，就是笔尖离开纸面时的结束之笔。收笔法有以下几种：顿收、尖收、回锋收。

钢笔书法的起笔、行笔、收笔应自然流畅，不能造作。

#### 四、临摹字帖

临摹字帖是学习书法的根本途径。临摹字帖，要注意把握选帖、读帖、摹帖、临帖等几个环节。

选帖。如何选择楷书法帖，大有学问。一是应选择自己喜欢的，因为兴趣、爱好是最好的老师。二是取法乎上。现在的钢笔楷书字帖，洋洋大观，但其中难免良莠不齐。取法其上，仅得其中；取法乎中，仅得其下。所以要选名帖。学习钢笔行楷，可练习古人的毛书法帖，如王羲之、王献之、苏轼、赵孟頫、文征明等大家的小楷或行楷。三是要请教师友。请老师、名家指点，与书友切磋，有助于选准、选好适合自己的楷书法帖。

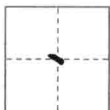
读帖。读帖又叫看帖、观帖，就是认真观察、分析法帖的运笔、结构、章法等特点，力求读懂、读会。读帖要“察之者尚精”，不仅要认真读懂用笔、结构等方面的特点，还应考察法帖的出处、来历、风格以及师承、影响，甚至存在的不足、缺陷等。由此及彼，由表及里，由局部到整体，真心读懂弄通。

摹帖。人们通常把临帖说成“临摹”，实际上，“临”和“摹”是两种不同的学习方法。摹书易得位置，而多失笔意；临书易失原帖位置，而多得原帖笔意。学习行楷要先讲“形似”，需用摹帖之法，即用较薄的透明或半透明的纸蒙在字帖上，将映出的范字依其字样描、摹下来。摹帖，重要的是写准、写像，即“拟之者贵似”。

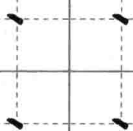
临帖。摹帖是基础，临帖是提高。摹帖打下一定的基础，就可以临帖了。“临”，就是面对面，将字帖置于眼前，对照书写。临帖，有对临、分临、背临、意临等多种方法。可以循序渐进，每一次或每一阶段的临写都要有所侧重，有所收获，这需要下功夫。下功夫甚至下苦功夫，但不是死功夫，而应是巧功夫。一要专一。学习行楷要认真、反复进行，不能三天两头就换一种。二要有计划。应有一个眼前的打算和中长期的目标，不能骑驴看唱本，走到哪、瞧到哪。三要开阔眼界，取众家之长。多分析比较，善于练眼、练手、练心，找出适合自己的最佳方法，就能事半功倍，写出一手漂亮的钢笔行楷。

书写指南

点



字的基本笔画有八种,即“点、横、竖、捺、撇、钩、挑、折”。这里先说点,点是字的眼,要尖入笔,由轻到重,回锋收笔,写出精神来。



点石成金

一马当先

一允如故

一帆风顺

一鼓作气

一鸣惊人

一目了然

一知半解

一意孤行

十年寒窗

十全十美

人之常情

人杰地灵

入木三分

广开言路

门可罗雀

门庭若市

三思而行

三教九流

七情六欲

力所能及

九牛一毛

八面玲珑

八仙过海

各显神通

## 书写指南

横



古人论写横，应“若千里之阵云”，即要写出气势来。入笔时欲右先左，顿笔入纸后右行，收笔时稍顿回锋。写钢笔行楷，不宜用力过大，讲究自然。



横  
行  
天  
下

千云蔽日

于事无补

下不为例

下笔成章

土生土长

土崩瓦解

寸步不离

寸步难行

寸草春晖

才华横溢

才高八斗

才疏学浅

与人为善

与日俱增

与众不同

万众一心

万水千山

万世流芳

万古长青

万家灯火

万象更新

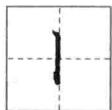
万紫千红

大惊失色

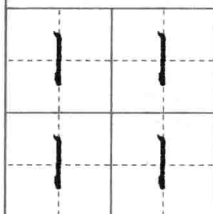
大千世界

书写指南

竖



古人论写竖，应如“万岁之枯藤”，即像生长多年的枯藤，有一种内在的坚韧之力。写钢笔字，欲下先上，稍顿入笔，顺势下行，末端稍回锋提起，不能做作。



树大根深

大公无私

大功告成

大有作为

大同小异

大显身手

大展宏图

大失所望

大庭广众

大器晚成

马不停蹄

马放南山

马到成功

习以为常

子虚乌有

飞黄腾达

飞针走线

飞蛾扑火

上勤下顺

上天入地

上行下效

上闻下达

口不择言

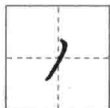
口出不逊

口若悬河

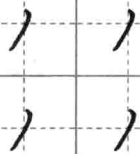


## 书写指南

撇



古人论写撇，应如“利剑截断犀象之角”，即像锋利的宝剑截断犀牛的角、大象的牙。下笔轻顿后，向左下方撇出去，由重到轻，逐渐出势，尖锋收笔。



临池学书

口 是 心 非

巾 帼 英 雄

山 穷 水 尽

山 光 水 色

山 清 水 秀

山 珍 海 味

山 重 水 复

山 高 水 长

山 盟 海 誓

小 巧 玲 珑

小 鸟 依 人

小 家 碧 玉

小 题 大 作

千 山 万 水

千 方 百 计

千 辛 万 苦

千 秋 万 代

千 姿 百 态

千 差 万 别

久 负 盛 名

久 别 重 逢

凡 夫 俗 子

川 流 不 息

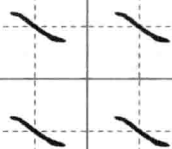
义 无 反 顾

## 书写指南

捺



古人论写捺，讲究“一波三折”。开始时欲右先左，顿笔入纸，由左向右，然后一折向右下方运行，稍顿笔又一折向右方捺出，由重到轻，尖收笔。



一波三折

义形于色

义不容辞

义正辞严

斗志昂扬

斗转星移

方兴未艾

方圆可施

六月飞霜

六亲不认

六神无主

文以载道

文如其人

文质彬彬

文房四宝

文武双全

文风不动

文情并茂

文韬武略

户枢不蠹

为人作嫁

为人师表

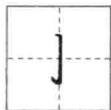
为丛驱雀

为非作歹

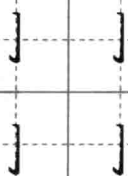
为富不仁

## 书写指南

钩



钩有多种，这里讲竖钩。竖钩是竖和钩的结合。开始起笔、运笔如同竖画，运笔下行到钩的转折处稍顿一下笔，然后向左上方挑去，由重变轻，尖笔出势。



钩  
玄  
提  
要

为所欲为 计日程功

计日而待 心安理得

心力交瘁 心心相印

心中有数 心平气和

心驰神往 心花怒放

心服诚服 心领神会

心慈手软 心猿意马

火冒三丈 火树银花

火上浇油 火眼金睛

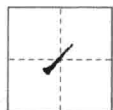
丰功伟绩 丰衣足食

丰富多彩 韦编三绝

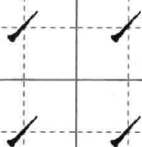
王公贵族 王侯将相

## 书写指南

挑



挑又叫“提”，在楷书中是一种独立的笔画。但在行书和行楷中，往往有虚实之分。所谓“虚”，就是作为一种连带笔画出现，用途广泛。切入笔后，由重到轻渐渐提起，尖收笔。

挑  
拔  
是  
非

专 心 致 志

专 横 跋 扈

开 门 见 山

开 天 辟 地

开 诚 相 允

开 怀 畅 饮

开 诚 布 公

开 源 节 流

井 然 有 序

井 底 之 蛙

无 济 于 事

无 与 伦 比

无 计 可 施

无 孔 不 入

无 风 起 浪

无 声 无 息

无 可 厚 非

无 地 自 容

无 师 自 通

无 微 不 至

天 长 地 久

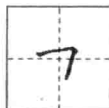
天 罗 地 网

天 伦 之 乐

天 马 行 空

## 书写指南

折



折由横画和竖画组成，写折的关键在改变方向的顿笔要轻重有度，太重、太轻都不好，应顺势出笔。古人云，写折“如万钧之弩发”，力在画中。

折  
节  
向  
学

天 作 之 合

天 下 太 平

天 经 地 义

天 理 难 容

天 花 乱 坠

天 高 地 厚

天 壤 之 别

天 真 烂 漫

天 涯 海 角

天 翻 地 覆

云 山 雾 罩

云 烟 缭 绕

云 泥 之 别

云 蒸 霞 蔚

五 光 十 色

五 花 八 门

五 谷 丰 登

五 体 投 地

五 湖 四 海

五 颜 六 色

五 彩 缤 纷

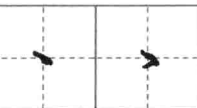
五 雷 轰 顶

支 离 破 碎

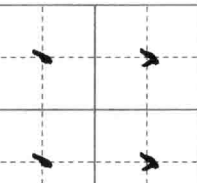
木 已 成 舟

书写指南

长点 出锋点



从本页起，讲变化笔画。行楷的点有多种变化，如短点、长点、左点、右点、回锋点等。点是一切线条的起点，其书写要领各不相同，但都应写得饱满、有力。



一星半点

木本水源

切肤之痛

切中时弊

切磋琢磨

瓦釜雷鸣

比比皆是

比翼齐飞

比肩接踵

匹夫之勇

匹夫有责

历历在目

不耻下问

不出所料

不动声色

不亢不卑

不众众望

不以为耻

不毛之地

不苟言笑

不寒而栗

不可理喻

不欢而散

不拘一格

不约而同

## 书写指南

尖入横 切入横

— —

钢笔行楷的横也有多种，这里讲的尖入、切入，主要体现在入笔的变化上。尖入，由轻到重，由细变粗；切入，从左上入笔，然后由左向右，要注意运指调锋，展示风采。

— —

— —

水滴石穿

不知所措

不同凡响

不厌其烦

不遗余力

犬马之劳

犬牙交错

太仓一粟

太平盛世

车水马龙

互通有无

引人入胜

引以为戒

引人注目

引经据典

尺寸之功

尺幅千里

书香门第

丑态百出

孔孟之道

劝善惩恶

双管齐下

日复一日

日上三竿

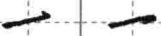
日夕相处

书写指南

上挑横 下挑横



上挑横、下挑横在楷书中是没有的，在行书、行楷中则经常出现。这类横画，其特点是体现在收笔的变化上，上挑和下挑都是为了连接其他的笔画和结构，要运指顺势挑出。



大  
处  
落  
墨

日 月 如 梭

日 暮 途 穷

日 薄 西 山

江 河 日 下

日 新 月 异

日 理 万 机

中 庸 之 道

中 流 砥 柱

中 原 逐 鹿

中 西 合 璧

内 顾 之 忧

内 外 交 困

允 多 识 于

内 忧 外 患

允 义 勇 为

允 仁 允 智

允 机 行 事

允 异 思 迁

少 不 更 事

少 欠 多 怪

少 年 老 成

水 土 不 服

水 火 无 情

水 落 石 出

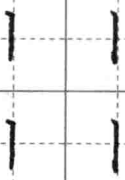


书写指南

悬针竖 垂露竖



竖画的变化也有多种，最能体现其特点的就是悬针竖和垂露竖，一露一藏，露则神采外映，藏则劲在画中。悬针竖，收笔尖出；垂露竖，收笔回锋。



藏  
头  
露  
尾

水乳交融

水泄不通

水深火热

水涨船高

以一当十

以文会友

以身试法

以貌取人

以礼相待

以观后效

以身作则

以逸待劳

以理服人

从一而终

从容不迫

从长计议

从善如流

气壮山河

气急败坏

气象万千

牛刀小试

牛鬼蛇神

手下留情

手到病除