



庞中华

隶

夜发清溪向三峡

峨眉山月半轮秋影

峨眉山月半轮

魏流夜发清溪

峨眉山

行羌江

峨眉山

楷羌江

青少年钢笔字帖

羌江水流
不见下渝

八平羌江

笑思君不月

托秋影入

流夜发清溪

托秋影入

流夜发清溪

中央电视台电视教育节目用书

四川少年儿童出版社

青少年钢笔字帖

(中央电视台电视教育节目用书)

庞中华

四川少年儿童出版社

一九八六年·成都

责任编辑：王培贵

封面设计：余 林

青少年钢笔字帖

庞中华

四川少年儿童出版社出版（成都盐道街三号）

四川省新华书店发行 内江新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张2

1986年10月第一版 1986年10月第一次印刷

印数1—187,000 册

书号：R7247·230

定价：0.45 元

钢笔和钢笔书法

——致青少年朋友

钢笔，人们又叫它“硬笔”。属于硬笔这个家族的，有铅笔、粉笔、蜡笔、圆珠笔和直线笔等。还可以上溯到三千年前，我们的祖先在甲骨上刻字的刀子和锥子，六千年左右的原始人在陶器上刻写象形符号（郭沫若称它们为“中国原始文字”）的石片和陶刀，则属于原始硬笔的范畴。

鲁迅先生曾多次提到钢笔“方便、省时间”，使“一个人的有限的生命，更加有效，而也即等于延长了人的生命。”我国教育界的前辈叶圣陶老人等也热情鼓励青少年写好钢笔字。

钢笔，作为当代主要书写工具，除了广泛的实用价值外，写得好的钢笔字，还可以成为供人们欣赏的艺术品。比如

在日本，就成立了《现代钢笔书法学会》、《硬笔书法大学》等许多专门研究、学习钢笔书法的机构。

钢笔字练习简单、方便，也如同绘画和毛笔书法一样，可以陶冶情操，丰富生活，从中得到艺术享受。对于广大青少年朋友，主要是把字写得清楚、整洁，甚至美观一些，有利于学习、生活和工作。

这本字帖是应广大青少年朋友的要求编写的。该书在编法上考虑到了初学和提高两方面朋友的意见和要求，朋友们只要认真把握方法要领，对照字帖勤加练习，不用很长时间，你的字就会更上一层楼的。

谨以此同青少年朋友共勉！

你的朋友 中华

一九八四年春

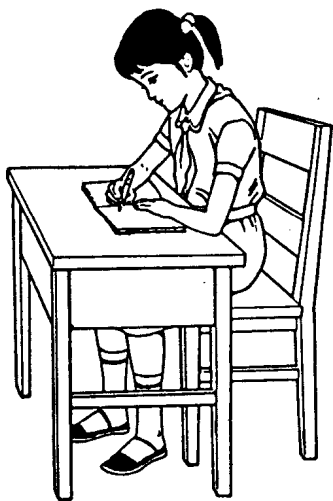
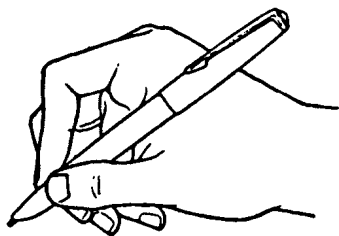
正 确 的 姿 势

正确的执笔姿势是

(1) 拇指、食指的指肚和中指的侧面捏住笔杆下端，四指和五指靠在中指的后面。

(2) 笔尖距捏笔的手指约一寸左右。

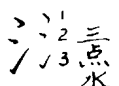
(3) 笔杆倾斜地靠在虎口内。



正确的写字姿势是

身要坐直，头要端正，两腿自然与肩宽。要作到三个“一”，即眼睛距离纸面一尺；笔尖距离捏笔的手指一寸；胸部距离书桌的边沿一横拳。

基本笔法

   斜点 斜长点 三点水	点是由左上方向右下方，由轻到重、顿笔而成。
  长横 短横	横画的要点是起笔、收笔时要顿笔，中间轻快。
  悬针竖 垂露竖	竖画的起笔要轻顿，垂露竖的下端也要顿笔。
  短撇 长撇	先向右下方轻顿，再向左下方轻快撇出。
  斜捺 平捺	由轻到重，由左上方向右下方行笔，底刃取平。
 挑	向右下方轻顿一下，然后向右上方挑出。
  横折 竖折	在折角处要顿一下，然后再转折。
   竖钩 竖弯钩 斜钩	钩出去之前先顿一下，钩的尖端不宜长。

基本笔画比较

毛笔 写法	丶	一	丨	丿	㇏	㇏	㇏	丨
钢笔 写法	丶	一	丨	丿	㇏	㇏	㇏	丨
两者 比较	丶	一	丨	丿	㇏	㇏	㇏	丨

错误的笔法

㇏	波状。产生的原因是顿笔过度。
一	火柴杆。产生的原因是起、收笔没顿笔。
㇏	麻线绳。运笔不果断，以致歪弯曲曲。
丨	钉头、拐杖。竖画顿笔过度造成的。

注：练好基本笔画，是写好字的第一步。青少年朋友在学习时，一般要求作到横平竖直，不一定强求每笔每画都要顿笔。在写得清楚、整洁的基础上，再适当进行美化。

基本笔画练习

笔画名称	写法	字 例				
斜点	丶	之	卞	永	州	求
斜长点	ㄣ	卜	不	么	头	亲
横	一	二	三	万	五	亚
悬针竖	丨	中	丰	韦	半	申
垂露竖	丨	卜	下	木	书	收
短撇	丿	仁	午	久	乏	乞
长撇	丿	厂	人	反	月	周
斜捺	㇏	八	大	尺	兮	谷
平捺	㇏	边	达	过	退	道

笔画名称	写法	字 例				
挑	㇀	刁	习	地	把	环
横折	㇇	弓	日	书	田	四
竖折	㇆	山	区	巨	凶	幽
撇折	㇚	去	红	乡	系	玄
横撇	㇇	又	叉	水	支	登
横钩	㇇	买	写	虎	容	堂
横折提	㇚	计	认	让	话	语
横折钩	㇆	刀	门			自
横折折	㇚	凹	朵			
横撇弯钩	㇚	队	邓	防	阳	郑

笔画名称	写法	字 例				
横折 弯钩	乙	乙	九	几	飞	风
横折 折撇	ㄣ	及	延	送	建	道
横折 折钩	ㄣ	乃	仍	孕	扬	盈
竖钩	丨	小	丁	才	可	刘
竖提	ㄣ	氏	民	以	饭	长
弯钩	ㄣ	手	犯	家	象	豹
竖弯钩	乚	儿	元	扎	仑	毛
竖折 折钩	ㄣ	与	马	弓	亏	写
斜钩	ㄣ	民	武	戈	找	成
卧钩	ㄣ	心	忘	思	忍	想

偏旁部首练习

名称	写法	字 例				
两点水	冫	冬	冯	尽	冲	冷
三点水	氵	汜	江	沈	泪	洋
六字头	亠	六	市	交	帝	变
厂字头	厂	仄	历	厉	压	仄
立刀旁	刂	刊	列	划	刻	制
人字头	亻	介	令	全	合	舍
单人旁	亻	亿	化	们	份	伴
勹字框	勹	句	匆	匄	匄	旬
力字旁	力	功	动	劝	助	劾

名称	写法	字 例				
竖心旁	忄	怀	怜	恒	悔	忱
宝盖头	宀	宋	定	宜	宣	室
门字框	门	闪	闭	问	间	闹
挑手旁	扌	扣	扬	抖	技	扰
踢土旁	土	圾	圳	坟	坏	均
草字头	艹	艺	芳	芹	苍	茂
小字头	小	尚	尝	堂	党	省
口字旁	口	叶	吐	吸	吟	叻
囗字框	囗	囚	因	图	困	围
巾字旁	巾	帖	帕	帜	幅	幄

名称	写法	字 例				
山字头	山	岁	岌	岂	岌	崩
反犬旁	犴	狄	犹	狗	狡	独
食字旁	饣	饭	饮	饺	饰	饱
弓字旁	弓	张	弛	弘	弦	弹
女字旁	女	奴	妃	她	妨	妙
绞丝旁	纟	红	纹	纸	线	绊
马字旁	马	驯	驿	驶	驰	骆
火字旁	火	灶	炊	烂	炽	炼
禾字旁	禾	视	祝	神	社	祥
斜玉旁	玉	玖	玛	玫	玻	珠

名称	写法	字 例				
木字旁	木	权	朽	极	枚	相
车字旁	车	转	轮	软	轻	较
戈字旁	戈	戊	成	戏	戒	我
日字旁	日	旷	时	旺	昭	明
贝字旁	贝	败	账	贬	贩	贱
牛字旁	牛	牝	牡	牧	物	牲
反文旁	攴	收	政	放	改	政
月字旁	月	肺	朋	肥	胆	胖
病字头	疒	疥	疾	疤	病	疾
欠字旁	欠	欢	欣	欲	歇	歌

笔顺规则

从上到下	三： 言：一 二 三 一 二 三
从左到右	川：丿 丨 丨 树：木 木 木
先横后竖	十：一 丨 丰：一 二 三 丰
先撇后捺	人：丿 人 木：十 才 木
先横后撇	厂：一 厂 左：一 丿 左
从外到内	月：月 月 风：凡 风
先中间后两边	小：丨 小 办：力 办
先里头后封口	日：日 日 日 田：田 田 田

		锯	是	怎	样	发	明	的	
		木	工	用	的	锯	，	传	说
是	鲁	班	发	明	的	。			
		有	一	回	，	鲁	班	造	一
座	宫	殿	，	需	要	很	多	大	木
料	，	就	叫	他	的	徒	弟	上	山
去	砍	树	。	当	时	还	没	有	锯，
砍	树	全	靠	斧	子	，	一	天	砍
不	了	几	棵	。	鲁	班	很	着	急，
就	亲	自	上	山	去	看	。		
		山	很	陡	，	鲁	班	抓	住
树	根	和	杂	草	，	一	步	一	步
往	上	爬	。	他	的	手	指	忽	然
被	一	根	小	草	划	破	了	，	流