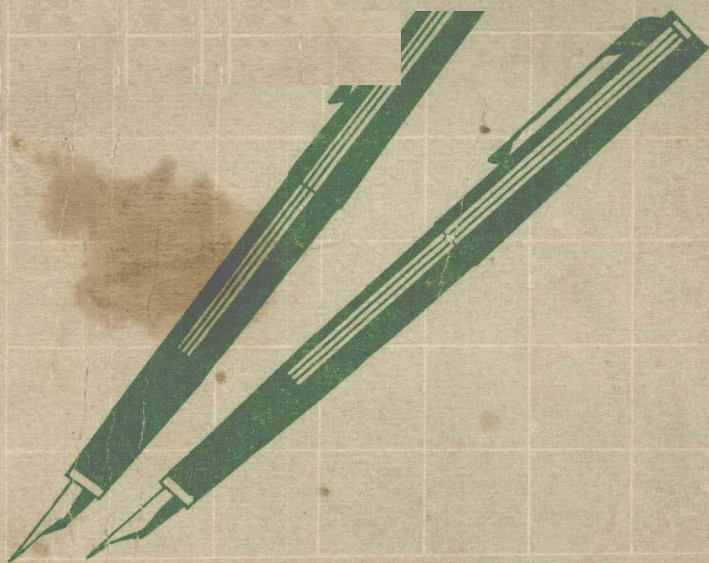


钢笔字

陈英群 著

百日速成练习法及字帖



BAIRISUCHENG

钢笔字百日速成练习法及字帖

陈英群 著

责任编辑：仲怀民

封面设计：陈英群

吉林大学出版社出版

新华书店首都发行所发行

(长春市解放大路85号) 长春电影制片厂印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32

1990年4月第1版

印张：5.5

1990年4月第1次印刷

字数：120千字

印数：1—32,000册

ISBN 7-5601-0318-9/J·10

定价：1.95元

目 录

致敬爱的读者	1
一、百日学习内容进度表	3
二、钢笔字写法讲话	5
(一) 学写钢笔字的意义	5
(二) 学写钢笔字必须持之以恒	6
(三) 学写钢笔字要研究工具的使用	7
(四) 学写钢笔字必须注意执笔方法	9
(五) 学写钢笔字要注意掌握运笔方法	11
(六) 学写钢笔字要先学好楷书	12
(七) 学写钢笔字还要学好行书	18
(八) 学写钢笔字要讲究篇章结构	23
(九) 学写钢笔字要掌握好“临摹”方法	25
· 线的练习	28
· 运笔“提”、“按”练写	29
楷书笔画练写	30
行书笔画练写	31
楷书第一体	32
行书第一体	41
楷书第二体	54
行书第二体	64

行书第三体.....	74
隶书第一体.....	80
隶书第二体.....	90
草书第一体.....	94
草书第二体.....	96
篆书第一体.....	101
篆书第二体.....	103
各种字体的诗文等.....	104
附录.....	168

致敬爱的读者

您有了这本书，当您踏上学书之途，是否想过，这是“百日速成”。迎接您的将是“时间紧，任务重”。

不瞞您说：“百日速成”的叫法，究竟有多大科学性，尚待通过实践验证。本来“字无百日工”（或“书无百日工”）是书法界和群众中的一句俗语。唐朝的徐浩说“张公（张芝）精熟，号为‘草圣’；永师（智永）拘带，终著能名。……以此而言，非一朝一夕所能尽美。俗云：‘书无百日工。’盖悠悠之谈也。宜白首工之，岂可百日乎？”他否认了一百天就能把书法学到家的说法。潘伯鹰也说过：“俗话所说‘字无百日功’，作为鼓励之语是不妨的，作为真理则确乎是谎言。大抵，写字至少要二三年不断的努力，方能打定初步的基础。”

但是，我们认为书法并不象想象的那样神秘，任何人都能学习，认认真真学上它几个月，就会有所收获，甚至有较大收获。从这一观点上讲，“书无百日工”的说法，还是有一定道理的。无论怎么说，鼓励学习者好好学，快快学，有什么不好；非要说：“你一辈子也学不完”，让学习者得到这一“教导”而缺乏紧迫感，使用起“老牛破车”那才算好？不见得。

基于上述思考，我们就鼓起勇气定名为“百日速成”。我们希望广大读者和我们一道为维护“百日速成”做出不懈努力吧。为此恳请做到：

一、按照“百日学习内容进度表”学习。54页以后的各种书体字帖，可在百日后，自行安排学习。

二、据知：有些人对书法理论部分学习不认真，而愿意拿起笔就写字——觉得这样来得痛快。殊不知没有理论指导的实践，是盲目的实践。当然，只是务虚学理论，不动笔去写，那怎么也是学不好的。应该是既学理论，又付诸实践，这才是全面的。

敬爱的读者，我们相信，您定会用实际行动来表明您是“百日速成”的坚强实践者，尽管这种实践不是轻而易举，更相信您是“百日速成”的胜利者，因为胜利永远属于坚强实践者。

一、百日学习内容进度表

第一个十天	1. 阅读《钢笔字写法讲话》（以下简称写法）中的《意义》、《持之以恒》、《工具的使用》、《执笔方法》、《运笔方法》和《附录》。 2. 阅读《写法》中的《临摹方法》。 3. 按《线的练习》摹。 4. 按《线的练习》临。 5. 按《运笔“提”、“按”练写》摹。 6. 按《运笔“提”、“按”练写》临。
第二个十天	1. 阅读《写法》中的《楷书笔画》。 2. 按《楷书笔画练写》摹。 3. 按《楷书笔画练写》临。 4. 复习临摹《线的练习》。 5. 复习临摹《运笔“提”、“按”练写》。
第三个十天	1. 阅读《写法》中的《楷书间架结构》。 2. 按楷书字帖32—34页摹。 3. 按楷书字帖32—34页临。 4. 复习临摹《楷书笔画练写》。
第四个十天	1. 按楷书字帖35—37页摹。 2. 按楷书字帖35—37页临。 3. 复习临摹32—34页字帖。

续表完

第五个十天	1. 按楷书字帖38—40页摹。 2. 按楷书字帖38—40页临。 3. 复习临摹35—37页字帖。
第六个十天	1. 复习临摹32—40页字帖。 2. 按已经学到的楷书字体练写若干字。
第七个十天	1. 阅读《写法》中的《行书笔画》。 2. 按《行书笔画练写》摹。 3. 按《行书笔画练写》临。 4. 阅读《写法》中的《行书结构》。
第八个十天	1. 按行书字帖41—47页摹。 2. 按行书字帖41—47页临。 3. 复习临摹《行书笔画练写》。
第九个十天	1. 按行书字帖48—53页摹。 2. 按行书字帖48—53页临。 3. 复习临摹41—47页字帖。 4. 按已经学到的行书字体练写若干字。
第十个十天	1. 按已经学到的楷书字体写些诗词或文章。 2. 按已经学到的行书字体写些诗词或文章。

二、钢笔字写法讲话

(一) 学写钢笔字的意义

钢笔是现代最方便、最实用、最广泛的书写工具。各行各业，不论是学习、工作和生活都用得着它。因此，它为人们所喜爱。许多人的上衣兜里装着一只钢笔，好象在向人们“招手致意”。人们管它叫自来水笔。日本人则管它叫“万年笔”（まんねんひつ）。大概是灌一回墨水可以写很多字的缘故吧。万年也就是“万岁”，这是多么高的赞誉！作为自来水笔的姊妹——蘸水钢笔，英语叫“pen”，构造简单，使用起来也很顺手。我这样夸奖钢笔，是因为在长期使用中，产生了“感情”。在复印机技术发展到高水平的现在，钢笔字则又有了它新的用途。过去行文，拟稿后，还要去打字或印刷才能发文；现在写好文稿，放进复印机，复印完了就能发出。这样钢笔字就可以和复印机“并驾齐驱”、“相互媲美”了。

写字的目的，是给别人看的，当然也有给自己看的。如果写出的字别人看不懂，那就等于没写。因此，最起码的要求是把字写得准确。准确是有客观标准的，那就是要符合书写规范。不然的话，人们愿意怎么写就怎么写，那将是语言交流上的灾难。写字除准确之外，还有一个美观的问题。爱美之心，人皆有之。常听到人们赞扬写字好的人说：“写得一手好字啊，漂亮得很哪，这字，看起来舒服极了！”“这

字写得真带劲，这人真有‘艺术细胞’啊！”等等。由此可见写好钢笔字是有深刻意义的。

（二）学写钢笔字必须持之以恒

“有志者事竟成，无志者空活百岁。”世间，无论做什么事，都要有个志向。志向确定之后，也就向目的地跨越了一大步。有人则说：“坚定的志向，就等于一半的成功。”可见确定志向是何等重要。正如格言所说：“志之所向，无坚不摧。”然而，志向是受目的支配的，要有明确的目的。如果对所学知识或技能的重要性认识不足，没有明确的学习目的，凭借一时的兴趣，当遇到困难时就会灰心丧气，甚至半途止步。只有目的明确，才能不怕困难，越是困难越向前，坚持到底。我们的学习目的，是为了建设社会主义物质文明和精神文明。有这样一个高尚宏伟的目标，就会在前进中不怕困难，战胜挫折。

目的性明确了，有了写好钢笔字的愿望，那是不够的。因为把愿望变成现实，那还有很大距离。所说的“任重而道远”，就是这个道理。这路程怎样走法，是应好好规划一番的。

“千里之行，始于足下”，“万丈高楼平地起”。学写钢笔字开始时，将会遇到：怎样拿笔才正确？笔怎样运行？笔画怎么写才对？怎样组织笔画成字？字与字、行与行间怎样安排才妥当？许多问号将向你“袭来”，大有“来者不善”之意。万事开头难，开始时困难要多些，但是只要你能正视困难，迎着困难上，一步一个脚窝，稳扎稳打坚强地向前进，困难反会被你征服。在这时谁硬谁胜，千万不要软下来。你

要一个一个地去克服这些困难。功夫不负有心人，总有好成果在等着你。随着时间的推移，在前进中，你还会遇到，开始一个阶段进步较快，以后进步越来越慢了，以至徘徊不前，甚至有某些倒退，写的不如以前了。这时你更应鼓起勇气，一往直前，千万不要半途而废，更何况“学如逆水行舟，不进则退”。“字怕习，马怕骑”，意思是字越练越好，马越骑越驯服。写字，只有勤学苦练才行。熟能生巧，巧能生辉。经过不断刻苦努力，会在你学写的字上，出现雨过天晴，燕子飞来的欢快清爽景象。这时看到你自己书写的优美字形，你虽然不是沾沾自喜者，也要为之“眉飞色舞”呢！这时你不要孤芳自赏，要拿给别人看看你写的字，听听他们的评论意见，吸收其合理的教诲和指点，是不无好处的。如果你是个强者，你就会在这崎岖的道路上，留下胜利者的脚印。不仅增强了你现在服务的本领，而且未来的钢笔书法家将向你招手。在我国光辉的书法史上也将留下你的芳名。让这样的时刻到来吧。

（三）学写钢笔字要研究工具的使用

钢笔是1884年美国商人华特曼在英国人詹姆士和美国人古德伊尔的发明基础上，研制出比较理想的第一支自来水笔（俗称钢笔）。它已成为全世界通用的书写工具。这以前，外国人使用的是鹅毛笔。

钢笔使用起来很方便，因而怎样才能用钢笔把字写好，也就成为摆在我们面前的问题。

1. 用毛笔写字，艺术表现力很强，但要想使钢笔字有毛笔字的艺术效果，就得使坚硬的钢笔尖发挥“弹性作用”。

钢笔不论是蘸水钢笔还是自来水笔，它的笔尖都带有不同程度的弹性。利用这个弹性，写字时确能带出一些毛笔的笔锋来。再进一步说：钢笔尖中间是有缝的。缝劈开的大小决定墨水的流量和笔道的粗细。笔尖缝越宽，流量越多，笔道就越粗；反之，笔尖缝越窄，流量越少，笔道越细。笔尖缝的宽窄取决于手的压力大小，压力大则宽，压力小则窄。在这一方法的基础上随时蘸蘸墨水、写字纸的底下多垫几张纸，或垫一本杂志，都能起到使笔道放宽的作用。在写字时，不要为了加粗笔道，边写边描。

2. 商店出售的自来水笔，其笔尖有的稍粗，有的稍细；蘸水钢笔尖也是粗细不一。要根据自己经常写字的习惯和写字的大小而定买什么样的不买什么样的。初学写钢笔字最好是选用光滑而又稍粗些的，因为用这样的笔尖不会划破纸面。任何一个钢笔尖即或优质钢笔尖，使用之后，都会逐渐由细变粗的。对于经过使用变粗的，只要流水通畅，写字不刮纸，就不要轻易扔掉，写粗道字时正好一用。就是出现笔尖流水不通、刮纸等毛病也是可以修理好的。

3. 每次写完以后，最好用较软的纸擦干笔尖上的墨水。要经常保持笔尖的清洁。

4. 钢笔不要灌墨汁使用，以免笔尖腐蚀。如果要写黑字，可以灌碳素墨水。

5. 纸张，钢笔书写用纸，恰与毛笔书写用纸相反，可以选择质地硬一些、纸面光滑一些的。因为软一些的纸或吸水性能强的纸，容易被笔尖划破和损伤，写起字来还刮笔尖，而影响书写效果。但在练字时，也要选用一些薄厚、软硬不一，质量有别的纸来写，以加强适应性。

“工欲善其事，必先利其器。”了解和适当地选择、使

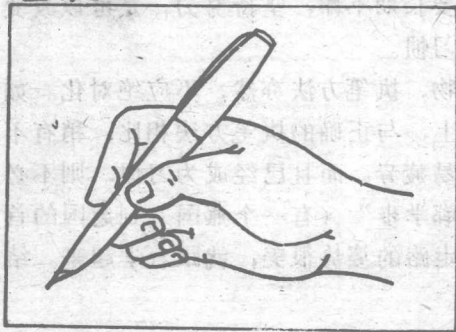
用书写工具，是初学书法的朋友们不可缺少的一课。

(四) 学写钢笔字必须注意执笔方法

执笔方法，也就是拿笔方法。怎样执笔，对写字来说，是极其重要的。写钢笔字是要注意笔的拿法的。拿法的正确与否，其结果是不一样的，所以，正确的执笔是写好字的重要因素之一。仔细观察，不难发现，有的人，在写字上下了很大功夫，甚至其职业性质，就与写字不离须臾，然而却没把字写好。如果没有其他原因，那就是因执笔方法不当。要想写出清楚端正、形态优美的字来，不首先在执笔方法上下一番功夫，是难以奏效的。

那么，怎样才算正确的执笔方法呢？书写实践告诉我们：正确的执笔方法应该是在离笔尖三厘米左右的笔杆上，拇指按在笔杆的左前方，指端稍靠上、靠后些；食指按在笔杆的右前方，指端稍靠前些；中指甲根部在内侧，即靠食指的一侧，抵在笔杆的右后方；无名指贴在中指旁，起垫起中指的作用；小指贴在无名指旁起垫起无名指的作用；无名指和小指不接触笔杆。笔杆向里靠在拇指与食指的虎口处，约为45

图表一



度角自然倾斜，笔尖向左前伸出。

(见图表一)

不正确的执笔方法：

1. 拇指、食指捏笔杆的位置距笔尖远，无名指和

小指势必出现间距，写起字来不稳定。

2. 拇指、食指捏笔杆位置距笔尖近，无名指和小指势必出现挤压，写起字来不灵活。

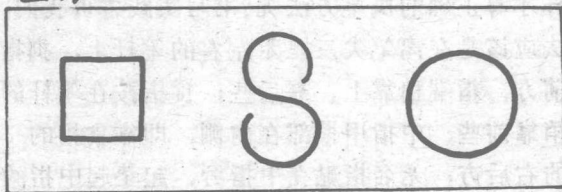
3. 拇指、食指捏笔杆，中指抵笔杆过于用力，长期写字，中指指头不仅会磨出茧子，写起字来运用不自如，横竖不易直，折钩不易转。

4. 手腕关节贴桌面处不要过于用力下压，下压时间长了有疼痛感，对写字不利。

5. 笔杆上端脱离食指指根处，造成笔杆斜度过大或过小，不利于写好字。

试用正确的与不正确的执笔方法画图形（按照图表二

图表二



画），每个画三次。结果会体会到：用正确的方法画，容易准确而省力；用不正确的

方法画，不易准确而费力。

发现执笔方法不对，就要努力改正。“习惯”这东西，似乎不易改变，其实只要长期不懈，坚持努力，是可以改变的，新习惯就会代替旧习惯。

但是，对待任何事物，执笔方法亦然，不应绝对化。如果发现自己的执笔方法上，与正确的执笔方法相比，稍有不同，不太影响书写，不易疲劳，而且已经成为习惯，则不必勉强去改。不要象“邯郸学步”（有一个燕国人到赵国的首都邯郸去，看到那里人走路的姿势很美，就跟着学起来。结

果不但学得不象，而且把自己原来的走法也忘了，只好爬着回去。）那样生搬硬套，机械地模仿，不但学不到长处，反而把自己原来的本事也丢掉了。

还须说明的是，有时为了变换写字力度，手指要故意握得靠下一些，相应的，手指紧抓笔杆，手腕和手指都施用较大的力量，这样可写出毛笔字的风格。与此相反，将笔杆抓得靠上一些，手与腕用力轻些，就能减轻力度，行笔自然加快，笔道也就细了。这种执笔距离上的调整变化是为了需要，因此也是可以的。

当然，这里所谈钢笔力度问题，绝不单纯是靠外力下压笔端产生的“压力”，也同时是发自臂、肘、腕、手等贯注笔端的内在力量。这一点也应理解才是。

我 ✓

（五）学写钢笔字要注意掌握运笔方法

运笔方法，也叫行笔方法。什么是正确的运笔方法呢？就是恰如其分地掌握在纸面上运动着的笔尖的方向、轻重和快慢。这种方向、轻重和快慢关系到笔画的效果。譬如：写撇，要先重后轻，略微加快；写捺，下笔要轻，由轻而重，笔到弯处，用力下按，然后捺出。这样运笔，写出的笔画，显得美观有力。

一般认为，钢笔由于笔尖的跟制，写的是小字，所以运笔靠手指，而不用腕和肘。我则认为，钢笔字的运笔，既靠指，又靠腕和肘。虽然写钢笔字一般不用悬腕和悬肘。但根据身体的活动规律，用指时，腕也在运行，肘也在移动。如果单纯用指是写不好钢笔字的。这样写出的字浮、滑、薄、弱，缺少变化。写钢笔字时，用力上要用全身之力（细体察，

这样说法并不过份），体现在笔画的线条形态上，给人以一种力度的感觉。

不妨做这样一个试验，来看看指、腕、肘在写钢笔字时的作用。

铺好写字的纸，然后以右手执笔作出写字的手势。再以左手按住右腕，开始写字，你就会发现手指不灵活，不听使唤了，写出字来七扭八歪的。这时把左手撤回，右腕恢复正常，手指也运用自如了。可见、写钢笔字，腕、肘，乃至全身，也不是消极无所作为的。这种细微的协调动作，也是写好钢笔字所不可缺少的，只不过在指、腕、肘的分工上，作个“无名英雄”罢了。

（六）学写钢笔字要先学好楷书

楷书端正工整，应用广泛，又是学习其他字体的基础，因而练好楷书，也就成为学写钢笔字的重要途径。

笔 画

汉字是由各种笔画组成的，笔画较多，比起英语字母确实复杂一些。所以，竟有的外国人遇到什么困难，还要和中国字比一比哪！如说：“这事象中国字那么难。”可见，汉字的笔画确实较为复杂。其实，中国字比之英文字谁难谁易，这也要相对来看，英文字二十六个字母虽然简单，但因集字成词，词如浩海，也有其难处吧。汉字的笔画虽然变化多端，但基本笔画，大致分为八种。即：点、横、竖、钩、撇、捺、挑、折。其形态如下：

1. 点 “丶” 2. 横 “一”
3. 竖 “丨” 4. 钩 “乚”
5. 撇 “丿” 6. 捺 “㇏”
7. 挑 “㇀” 8. 折 “𠃍”

上述笔画，在实际应用时还有许许多多变化。现将常见的变化笔画的名称、形态、例字列表（见图表三），并逐一说明其运笔方法和怎样在字中配合应用。

属于点的范围内

1. 左点，从右上往左下行笔，微顿后，快速向右上收笔。如“宝”字的第二笔（见图表三，下同）。2. 右点，起笔轻，然后向右下按笔，微顿后，向左快速提起收笔。如“主”字的第一笔。3. 长点，轻起笔，向右下方行笔，顿后收笔。如“不”字的第四笔。4. 撇点，往右下方起笔，微顿后向左下撇出。如“曾”字的第二笔。5. 平点，起笔后向右行，微顿后即收笔。如“云”字的第一笔。

属于横的范围内

1. 短横，起笔从左到右，逐渐加力，回锋收笔。如“平”字的第一笔。2. 长横，起笔用力顿一下后，往右方行笔，到终点顿笔，然后回锋收笔。如“广”字的第二笔。

属于竖的范围内

1. 垂露竖，往右下起笔，轻按后向下行笔，速度加快，最终顿笔，回锋收笔。如“仁”字的第二笔。2. 悬针竖，往右下起笔，轻按后向下行笔，速度加快，空收笔，锋端要出现尖状，但不要太尖。如“千”字的第三笔。

属于“钩”的范围内

1. 竖钩，起笔微顿后，转而直向下行，用力往左上方挑钩。如“何”字的第七笔。2. 横钩，起笔微顿，向右行