

(修订本)

88天钢笔楷书优选速成字帖

刘祖梁书写

本字帖中供学员练写的字，都是在实际教学中，根据汉字的使用频率以及汉字点画组合的规律及其形态特点，科学地提取出了28种笔画和70个使用频率最高、形态最典型的字。

新增的唐诗临写，能使学员更好、更实用地把所学到的汉字组合运用。只要按照本字帖的安排，每天认真描临一张，88天坚持下来，就能基本掌握钢笔字的书写方法，并触类旁通，把其他众多的汉字写好。只要认真地学，每天坚持地学，就一定能够写出一手好字来。

上海文化生活技艺专修学校编辑部编

88天钢笔楷书优选速成字帖

上海文化生活技艺专修学校编辑部编

刘祖梁 书写

上海書店 出版

图书在版编目 (CIP) 数据

88天钢笔楷书优选速成字帖 / 上海文化生活技艺
专修学校编辑部编. — 2版(修订本). — 上海: 上海
书店出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5458-0149-1

I. 8… II. 上… III. 钢笔字—楷书—法帖 IV.
J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第182554号

88天钢笔楷书优选速成字帖 (修订本)

编 者 上海文化生活技艺专修学校编辑部
书 写 刘祖梁
策划编辑 陈其瑞
责任编辑 张 轶
封面设计 陆震伟
技术编辑 丁 多
出 版 上海世纪出版股份有限公司上海书店出版社
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
地 址 200001 上海市福建中路193号
www.ewen.cc www.shsd.com.cn
经 销 全国各地书店
印 刷 上海展强印刷有限公司
开 本 787×1092mm 1/16
印 张 6
印 数 315001—320000
版 次 2010年1月第2版
印 次 2010年1月第19次印刷
书 号 ISBN 978-7-5458-0149-1 / J·35
定 价 12.00元

出版说明

《88天钢笔楷书优选速成字帖》是上海文化生活技艺专修学校在长期教学实践中编写出来的，是一本可供学习钢笔字的人描红和临写的习字帖。

这里所说的“速成”，是指通过88天的描红和临写，可以使学员基本上掌握正确书写钢笔字的方法，为今后自己练字、写字打下一个良好的基础。

这里所说的“优选”，是指这本字帖中供学员练写的字，都是在实际教学中，根据汉字的使用频率以及汉字点画组合的规律及其形态特点，科学地提取出了28种笔画和70个使用频率最高、形态最典型的字。学员只要按照本字帖的安排，每天认真描临一张，88天坚持下来，就能基本掌握钢笔字的书写方法，并触类旁通，把其他众多的汉字写好。

本字帖是结合习字作业顺序安排的，有讲解，有范字，有描红，有临写；有本字或笔画，有相近的字；有复习。学员必须坚持每天写一页，共79面，需练写88天。各页笔画或单字最后的复习，不一定与这笔画或单字直接相关。

描红和临写都是初学者必不可少的学习步骤，只有在开始就认真地描、认真地临，才能逐步掌握其要领。而在描或临时，又必须先认真学习每页上面的书写要领及其笔顺。

练字主要是依靠自学的，这就特别需要每位学员发挥勤奋踏实的主动精神，而且要认认真真地学，脚踏实地地学，按部就班地学，每天坚持地学，切不可急躁，不要希望一步登天。收获是属于勤恳耕耘的人的，凡是坚持这样学习的人一定能够写出一手好字来。

上海书店 一九九三年十月

· 基本笔画 ·

点		侧点 轻落笔,向右下方行笔,收笔时稍顿一下。上尖、下圆、形侧。 长点 是侧点的延长,收尾要圆。 垂点 行笔由上而下,由轻而重,收笔处圆润。 挑点 落笔由上而下,稍顿,然后向右上挑出笔锋。 撇点 落笔写侧点,然后向左下方出锋。													
侧点	描	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	
	临	丶													
	例	描	下	下	下	下	下	临	下						
长点	描	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	
	临	丶													
	例	描	不	不	不	不	不	临	不						
垂点	描	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	
	临	丨													
	例	描	心	心	心	心	心	临	心						
挑点	描	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	
	临	㇀													
	例	描	心	心	心	心	心	临	心						
撇点	描	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	
	临	㇀													
	例	描	火	火	火	火	火	临	火						
复习	红描	下	下	下	下	下	下								
	黑临	不	不	不	不	不	不								
		心	心	心	心	心	心								

· 基本笔画 ·

横		长横 落笔在原地稍顿,然后向右行笔,稍向右上斜,收笔处形圆。 短横 短横取仰势,形微凹或较平直。 多横并列 在一个字中间如多横并列,要注意间距均匀,斜度一致。												
长横	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一												
	例	描	上	上	上	上	上	临	上					
短横	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一												
	例	描	千	千	千	千	千	临	千					
长横	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一												
	例	描	下	下	下	下	下	临	下					
短横	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一												
	例	描	二	二	二	二	二	临	二					
长短横	描	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三
	临	三												
	例	描	三	三	三	三	三	临	三					
复习	红描	上	上	上	上	上	上							
	黑临	下	下	下	下	下	下							
		千	千	千	千	千	千							

· 基本笔画 ·

竖

悬针竖 落笔在原地顿一下,然后向下行笔,出锋时,用力渐轻,力送笔端。

垂露竖 落笔同悬针竖,向下行笔保持力度,收笔处圆润。

多竖并列 左竖写成竖撇,中竖居中,右竖最长,中竖与右竖收笔处宜圆。

垂露竖	描													
	临													
	例	描	下	下	下	下	下	临	下					
悬针竖	描													
	临													
	例	描	十	十	十	十	十	临	十					
垂露竖	描													
	临													
	例	描	井	井	井	井	井	临	井					
悬针竖	描													
	临													
	例	描	牛	牛	牛	牛	牛	临	牛					
多竖并列	描	川	川	川	川	川	川	川	川	川	川	川	川	川
	临	川												
	例	描	川	川	川	川	川	临	川					
复习	红描	十	十	十	十	十	十							
	黑	不	不	不	不	不	不							
	临	心	心	心	心	心	心							

· 基本笔画 ·

撇		斜撇 落笔在原地顿一下,然后向左下方行笔,出锋时力要送到笔端。 平撇 写法与斜撇相同,但形较短,较平挺。 竖撇 写法与悬针竖相似,但下半段稍向左下斜出。 竖弯撇 前半段较直,然后圆转地向左下撇出笔锋。 多撇并列 在一个字中间多撇并列,要注意间距。													
斜撇	描	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	
	临	ノ													
	例	描	人	人	人	人	人	人	临	人					
平撇	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	临	一													
	例	描	千	千	千	千	千	千	临	千					
竖撇	描	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	
	临	ノ													
	例	描	厂	厂	厂	厂	厂	厂	临	厂					
竖弯撇	描	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	
	临	ノ													
	例	描	火	火	火	火	火	火	临	火					
多撇并列	描	彡	彡	彡	彡	彡	彡	彡	彡	彡	彡	彡	彡	彡	
	临	彡													
	例	描	形	形	形	形	形	形	临	形					
复习	红描黑临	上	上	上	上	上	上	上							
		下	下	下	下	下	下	下							
		十	十	十	十	十	十	十							

· 基本笔画 ·

捺

斜捺 轻落笔,向右下行笔,用力渐增,然后再向右提笔出锋,捺脚宜平。

平捺 落笔稍顿,先向右行笔一小段再转向右下行笔,斜度平缓,捺脚稍上翘。

以点代捺 一字中如出现两捺以上,只保留一捺,其余的捺缩为点。

斜捺	描													
	临													
	例	描	人	人	人	人	人	临	人					
平捺	描													
	临													
	例	描	之	之	之	之	之	临	之					
斜捺	描													
	临													
	例	描	大	大	大	大	大	临	大					
平捺	描													
	临													
	例	描	还	还	还	还	还	临	还					
以点代捺	描													
	临													
	例	描	食	食	食	食	食	临	食					
复习	红描	人	人	人	人	人	人							
	黑	火	火	火	火	火	火							
	临	之	之	之	之	之	之							

· 基本笔画 ·

钩		竖钩 落笔写竖,至末端稍顿一下,然后向左上方出锋,钩出宜短小尖锐。													
		提钩 落笔写竖,至末端折向右上方行笔,钩出较长。													
		横钩 落笔写长横至末尾稍向下顿,然后向左下钩出笔锋,夹角要小。													
		戈钩 落笔稍顿,向右下方行笔,线条直中带曲,钩出向上。													
竖 钩	描	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	
	临	丨													
	例	描	可	可	可	可	可	临	可						
提 钩	描	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	
	临	乚													
	例	描	长	长	长	长	长	临	长						
横 钩	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	临	一													
	例	描	写	写	写	写	写	临	写						
戈 钩	描	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	
	临	㇏													
	例	描	戈	戈	戈	戈	戈	临	戈						
横 钩	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	临	一													
	例	描	字	字	字	字	字	临	字						
复 习	红描	千	千	千	千	千	千								
	黑	火	火	火	火	火	火								
	临	之	之	之	之	之	之								

· 基本笔画 ·

挑		短挑 落笔在原地顿一下,然后向右上方行笔,用力渐轻至出锋,形如刺刀。 长挑 写法同短挑,形稍长。													
短挑	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一													
	例	描	地	地	地	地	地	临	地						
长挑	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一													
	例	描	虫	虫	虫	虫	虫	临	虫						
短挑	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一													
	例	描	珠	珠	珠	珠	珠	临	珠						
长挑	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一													
	例	描	或	或	或	或	或	临	或						
短挑	描	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
	临	一													
	例	描	经	经	经	经	经	临	经						
复习	红描	长	长	长	长	长	长								
	描	写	写	写	写	写	写								
	临	字	字	字	字	字	字								

· 基本笔画 ·

折		横折 落笔写横，转折处稍顿，折向左下行笔，夹角在 $60^{\circ} \sim 80^{\circ}$ 之间。 竖折 落笔写竖，稍向左下斜，至转折处再向右写横。 撇折 落笔写撇，用力渐轻，至转折处再向右上方挑出笔锋。 圆折 落笔写竖，转折处圆转，底线平。 反折 落笔写撇，至转折处再向右下写长点。												
横折	描	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
	临	㇇												
	例	描	口	口	口	口	口	临	口					
竖折	描	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚
	临	㇚												
	例	描	山	山	山	山	山	临	山					
撇折	描	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
	临	㇇												
	例	描	么	么	么	么	么	临	么					
圆折	描	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚
	临	㇚												
	例	描	电	电	电	电	电	临	电					
反折	描	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚
	临	㇚												
	例	描	女	女	女	女	女	临	女					
复习	红描黑临	可	可	可	可	可	可							
		长	长	长	长	长	长							
		戈	戈	戈	戈	戈	戈							

· 优选单字 ·

天		这是两横与撇捺组成的字,撇捺是主笔,要写得舒展;两横上短下长,但长度不能超过撇捺的宽度,以突出撇捺,撇是竖斜撇,上直下斜,捺是斜捺,撇捺的斜度对应。字的底线宜平。笔画相近的字形中“头、买、实、卖”等字的最后一捺,宜缩为长点。													
笔 顺	一	描	一	一	一	一	一	临	一						
	二	描	二	二	二	二	二	临	二						
	㇏	描	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	临	㇏						
	天	描	天	天	天	天	天	临	天						
相 关 字 形 临 习	太														
	夫														
	失														
	丈														
	史														
	更														
	头														
	买														
复 习	实														
	卖														
	红描黑临	口	口	口	口	口	口								
		长	长	长	长	长	长								
		山	山	山	山	山	山								
		女	女	女	女	女	女								

· 优选单字 ·

丰

这是由横竖组合的字，横有长短的区分，上横取仰势，微凹，中横平直，长横呈覆势，微凸。中竖要正直，是整个字的力的支撑主干，不能偏斜，左右大体对称。相近的字形有“干、士、王、主”等等。

笔 顺	一	描	一	一	一	一	一	临	一					
	二	描	二	二	二	二	二	临	二					
	三	描	三	三	三	三	三	临	三					
	丰	描	丰	丰	丰	丰	丰	临	丰					
相 关 字 形 临 习	一													
	二													
	三													
	十													
	干													
	士													
	王													
	玉													
	主													
复 习	红描黑临	天	天	天	天	天	天							
		上	上	上	上	上	上							
		下	下	下	下	下	下							
		之	之	之	之	之	之							

· 优选单字 ·

生

这是撇、横、竖组合的字，撇是斜撇，三横中前两横的长短差不多，最后一横较长，三横间距要均匀，中竖要正直。相近的字形有“午、牛、干、年、半、关、兰”等等。

笔 顺	ノ	描	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	临	ノ					
	一	描	一	一	一	一	一	临	一					
	𠄎	描	𠄎	𠄎	𠄎	𠄎	𠄎	临	𠄎					
	生	描	生	生	生	生	生	临	生					
相 关 字 形 临 习	午													
	午													
	牛													
	牛													
	千													
	年													
	年													
	半													
复 习	羊													
	兰													
	红描黑临	干	干	干	干	干	干							
		丰	丰	丰	丰	丰	丰							
		天	天	天	天	天	天							

这是横折弯钩与两点组合的字。横折弯钩俗称抛背钩，先写横、转、折处顿一下，折笔向右下成环状写弯钩，钩出时稍顿，然后向左上方钩出笔锋。两点宜向里靠，不要向右散出来。相近的字形有“凡、气、风”等等。

笔 顺	㇀	描	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	临	㇀					
	飞	描	飞	飞	飞	飞	飞	临	飞					
	㇀	描	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	临	㇀					
	飞	描	飞	飞	飞	飞	飞	临	飞					
相 关 字 形 临 习	凡													
	机													
	凡													
	凡													
	巩													
	执													
	风													
	风													
	风													
复 习	红描黑临	生	生	生	生	生	生							
		年	年	年	年	年	年							
		丰	丰	丰	丰	丰	丰							
		天	天	天	天	天	天							

九

这是撇与横折竖弯钩组合的字，笔顺是先写撇，然后写横折竖弯钩。横的形态较直，横与撇的交点在撇的上半段，约三分之一处，横折竖弯钩的两个转折，一个方折一个圆转，底线宜平，钩出向上要短小、尖锐。相近的字形有“乙、丸、瓦”等等。

笔 顺	ノ	描	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	临	ノ					
	九	描	九	九	九	九	九	九	临	九					
	ノ	描	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	临	ノ					
	九	描	九	九	九	九	九	九	临	九					
相 关 字 形 临 习	乙														
	乙														
	亿														
	忆														
	艺														
	乞														
	吃														
	丸														
	丸														
	瓦														
复 习	红描黑临	飞	飞	飞	飞	飞	飞								
		飞	飞	飞	飞	飞	飞								
		风	风	风	风	风	风								
		气	气	气	气	气	气								