

99天

北京硬笔书法学会 编

• 行 书 •

钢
笔
字
速
成
练
习
法

北京体育学院出版社

行 书

99天钢笔字速成练习法

(行书)

北京硬笔书法学会 编

主编 王宝心 刘德欣

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

99天钢笔字速成练习法（行书）

北京硬笔书法学会编

北京体育学院出版社出版发行
（北京西郊圆明园东路）

新华书店总店北京发行所经销
人民美术印刷厂印刷

开本：1/16 印张：3.5 印数：25000

1991年4月第一版 1993年3月第4次印刷 定价：3.00元

书号：ISBN 7—81003—497—9/J·119

出版与使用说明

随着人们生活节奏的加快，传统式的学书方法已显得繁琐枯燥，容易使人半途而废。北京硬笔书法学会众多专家学者在总结古今学书经验的基础上，经现代科学的归纳处理，提炼出99个汉字，使练字人通过对这99个字的练习，能触类旁通地写好其它所有的字，从而达到时间短、见效快的目的。

本《练习》带有一定的科学性、趣味性，使练字人无压力感，每日只练一字，99天后可见成效。

练习时须注意以下问题：

- 1、每日只练一个字，不可匆匆完成。
- 2、动笔前，要认真理解“提示”的含意。
- 3、用钢笔灌入兰色或黑色墨水书写。
- 4、前三行是由描红过渡到临摹的练习（红字描，空格临），后四行按字头范例临摹。
- 5、描红、临摹完成以后，将书翻至50页进行默写练习。
- 6、练写“提示”中例举的同类型的字和你所联想到的同类型的字。

亲爱的读者，请你充满信心，坚持下去。当你完成了全部练习之后，一定会有很大的收获。

编 者

1991年4月

立

中间两点连写，下横突出。(部、音、章)

立	立	立	立	立	立	立	立	立	立	立	立
立	立	立	立	立	立	立	立	立	立	立	立
立	立	立	立	立	立	立	立	立	立	立	立
立											
立											
立											
立											

方

字形倾斜，“丿”转折要圆。(防、旗、芳)

方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方
方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方
方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方
方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方
方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方
方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方
方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方

广

点与横呼应，横、撇连写。撇注意自然回锋可带内部。（庄、店、历）

广	广	广	广	广	广	广	广	广	广	广	广
广	广	广	广	广	广	广	广	广	广	广	广
广	广	广	广	广	广	广	广	广	广	广	广
广	广	广	广	广	广	广	广	广	广	广	广
广	广	广	广	广	广	广	广	广	广	广	广
广	广	广	广	广	广	广	广	广	广	广	广
广	广	广	广	广	广	广	广	广	广	广	广

衣

上部稍小。竖钩与点相对，钩宜长以接撇画。（依、装、农）

衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣
衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣	
衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣
衣	衣	衣	衣	衣	衣						
衣	衣	衣	衣	衣	衣						
衣	衣	衣	衣	衣							
衣	衣	衣	衣	衣							

心

“乚”要平放。注意点的呼应与连带。(思、想、息)

心	心	心	心	心	心	心	心	心	心	心	心
心	心	心	心	心		心	心		心	心	
心	心	心	心	心		心			心		
心											
心											
心	心										
心	心	心									

必

中点连撇，再写右点。(秘、密、蜜)

必	必	必	必	必	必	必	必	必	必	必	必
必	必	必	必	必	必	必	必	必	必	必	
必	必	必	必	必	必	必	必	必	必		
必	必	必									
必	必										
必	必										
必	必										

公

变撇捺为左右两点呼应，右点与下部连写，末点宜写成竖点。（松、颂、去）

公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公
公	公	公	公	公	公	公	公		公	公	
公	公	公	公	公	公	公	公		公		
公	公	公	公	公	公	公	公				
公											
公											
公											

办

“力”要倾斜，撇画较长。（动、勤、苏）

办	办	办	办	办	办	办	办	办	办	办	办
办	办		办	办		办	办		办	办	
办			办			办			办		
办											
办											
办											
办											

真

下部左撇作点萦带右点。(其、只、兵)

真	真	真	真	真	真	真	真	真	真	真	真
真	真		真	真		真	真		真	真	真
真			真	真		真			真		
真											
真											
真											
真											

永

左侧横撇末端回带以呼应、连带右侧。右侧折笔回锋。

(水、咏、泳) 咏

永	永	永	永	永	永	永	永	永	永	永	永
永	永	永	永	永	永	永	永	永	永	永	永
永	永	永	永	永	永	永	永	永	永	永	永
永	永	永	咏	永							
永	永	永	永	永							
永	永										
永	永										

火

上两点相连，右点回带、上提写撇。做偏旁时右下点要小。(灰、烟、炼)

火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火
火	火		火	火		火	火		火	火	
火			火			火			火		
火	火										
火	火										
火											
火											

大

撇与反捺相互呼应、对称、伸展。(人、天、太)

大	大	大	大	大	大	大	大	大	大	大	大
大	大		大	大		大	大		大	大	
大			大			大			大		
大											
大											
大											
大											

石

横、撇连写，做偏旁时“口”下横为提。（硬、砍、岩）

石	石	石	石	石	石	石	石	石	石	石	石
石	石		石	石		石	石		石	石	
石			石			石			石		
石									石		
石											
石											
石											

页

上横回锋，顺势写“欠”。（颂、硕、顾）

颂

页	页	页	页	页	页	页	页	页	页	页	页
页	页		页	页		页	页		页	页	
页	页		页			页			页		
页											
页											
页											
页											

至

上部撇折与竖画相连，再连写两横，最后写点。(屋、室、致)

至	至	至	至	至	至	至	至	至	至	至	至
至	至		至	至		至	至		至	至	
至	至		至			至			至		
至											
至											
至											
至											

子

一笔写成，转折要圆润、流畅。做偏旁时取形瘦长。(孙、孜、孔)

子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子
子	子		子	子		子	子	子	子	子	子
子			子			子		子	子	子	子
子											
子											
子											
子											

可

横画回带“口”，竖钩稍长。(奇、哥、何)

可	可	可	可	可	可	可	可	可	可	可	可
可	可	可	可	可	可	可	可	可	可	可	
可	可	可	可	可	可	可	可	可	可	可	
可	可	可	可	可	可	可	可	可	可	可	
可	可										
可											
可											

区

上横回锋连竖，接写内部，最后写下横。(匹、医、巨)

区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区
区	区		区	区		区	区		区	区	
区			区			区			区		
区											
区											
区											
区											

也

“乚”向里收，中竖高耸“乚”宽阔略上倾。（地、他、驰）

也	也	也	也	也	也	也	也	也	也	也	也
也	也		也	也		也	也		也	也	
也			也			也			也		
也											
也											
也											
也											

专

“ㄣ”角度要小，点宜为竖点。（传、转、砖）

专	专	专	专	专	专	专	专	专	专	专	专
专	专		专	专		专	专		专	专	
专			专			专			专		
专											
专											
专											
专											

民

竖钩回带连横，斜钩探出。（眠、氏、纸）

民	民	民	民	民	民	民	民	民	民	民	民
民	民		民	民		民	民		民	民	
民			民			民			民		
民											
民											
民											
民											

虽

中竖向右折笔再回带，省略点画。（虫、强、独）

虽	虽	虽	虽	虽	虽	虽	虽	虽	虽	虽	虽
虽	虽		虽	虽		虽	虽		虽	虽	
虽			虽			虽			虽		
虽											
虽											
虽											
虽											

日

“1” 回带向上连写一点，省去两横。（音、阳、春）

日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
日	日		日	日		日	日		日	日	
日			日			日			日		
日											
日											
日											
日											

目

内三横连写。做偏旁时下横为提。（相、看、眼）

目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目
目	目		目	目		目	目		目	目	
目			目			目			目		
目											
目											
目											
目											

山

竖与“乚”相连，右竖倾斜内收。（岳、岁、击）

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
㇏	㇏		㇏	㇏		㇏	㇏		㇏	㇏	
㇏			㇏			㇏			㇏		
㇏											
㇏											
㇏											
㇏											

小

注意竖钩与左点，左右两点的呼应与连带。（示、东、少）

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
㇏	㇏		㇏	㇏		㇏	㇏		㇏	㇏	
㇏			㇏			㇏			㇏		
㇏											
㇏											
㇏											
㇏											