

钢笔字书写 学与练

《钢笔字书写学与练》编委会 编

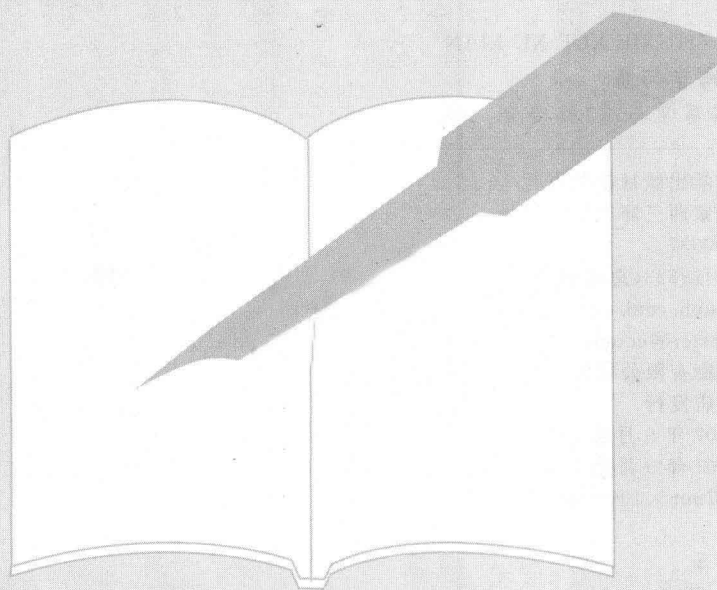


首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

GANGBIZI SHUXIE XUE YU LIAN

钢笔字书写学与练

《钢笔字书写学与练》编委会 编



图书在版编目(CIP)数据

钢笔字书写学与练/《钢笔字书写学与练》编委会编. —北京:首都师范大学出版社,2007. 8

ISBN 978-7-81119-138-7

I. 钢… II. 北… III. 汉字-钢笔字-书法-教材 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 119637 号

GANGBIZI SHUXIE XUE XU LIAN

钢笔字书写学与练

《钢笔字书写学与练》编委会 编

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100037

电 话 68418523(总编室) 68982468(发行部)

网 址 cnuph.com.cn

E-mail master@cnuph.com.cn

北京嘉实印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

版 次 2007 年 9 月第 1 版

印 次 2007 年 9 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 10

字 数 94 千

定 价 15.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

《钢笔字书写学与练》编委会

主 编 雍丽秀

副主编 周冠生 林宗源

编 者 李名勤 薛韵冰 潘乃森

王慧萍 盛 昌 曲芝华

苏根福 唐生吉 黄发平

赵克敏 雍丽秀 林宗源

周冠生

审 校 梁树亚

楷书例字书写 徐志存

行书例字书写 卢景辉

前 言

读、写、听、说是语文的四项基本应用能力。“写”不单指写作，还包括书写。《钢笔字书写学与练》一书，在这次出版前就已经作为校本教材，成为最受学生欢迎的学练范本、书法教师最得力的辅导用书。

为什么要强调钢笔字的书写？因为，规范、端正、整洁地书写汉字是有效进行书面交流的基本保证，是学生学习语文和其他课程，形成终身学习能力的基础。热爱祖国文字，养成良好的写字习惯，具有熟练的写字技能，并有初步的书法欣赏能力是现代中国公民应有的基本素养。

早在2002年，教育部就发布了《关于在中小学加强写字教学的若干意见》，要求继承和弘扬中华民族优秀文化，充分认识写字教学的目的和意义。文件指出：“中国书法将汉字的表意功能和造型艺术融为一体，有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，汉字书写的美学价值得到了超越国界和超越汉字使用范围的承认。”教育部的《意见》中还强调，培养良好的书写习惯是所有老师的共同任务，要做到“提笔就是练字时”，学校要为学生写好汉字创设环境，提供必要的条件。全体学生的写字习惯，基本的写字技能，应成为衡量教师教学水平、学校办学水平的一个方面。因此，“在重视学生掌握计算机汉字输入技术的同时，继续强调学生要写好汉字……写字教学应该加强，不应削弱。”教育部的《意见》对我们加强写字教学、在广大学生中开展写字训练提出了更高的要求，表明国家教育部门对祖国母语书写的高度重视。

当前，中小学和大学，特别是职业院校，都强调对学生的能力培养和学生综合素质的提高，为将来就业做好准备。而书写技能的培养，就是每个学生必备的能力之一。文字是记录语言的符号，也是非常重要的传递信息的工具，正确地书写楷书和行书是社会的需求。因此，钢笔字书写除了要求正确、清楚、流畅，还必须有一个统一的标准，这一标准就是规范地书写常用字。这样才能使钢笔字书写有效地应用到日常学习工作中来。

这本《钢笔字书写学与练》的前身，是北京市高职中专语文教学研究会编写的《钢笔书写训练册》，自2001年使用以来，多次修订，不断完善，有十多万高职中专学生在学练中受益，深受教师和学生的喜爱。现在把它

推向社会,对不同阶段的学生学好练好钢笔字,会有很大帮助。本书内容分为六部分,即:笔画指要与仿写,偏旁部首与仿写,字形分析与仿写,结构安排与仿写,楷书自由学练,行书知识与仿写。这本书的主要特点是:

一、学练结合,便于学生自学自练。本书比较系统地介绍了楷书和行书的基本笔画、偏旁部首、笔顺和结构的多种知识要点和书写技法,同时配有由专家书写的例字,理论简明扼要,例字安排得体,既便于教师指导,又便于学生训练;即使是在没有教师教的情况下,也适合学生自学自练。

二、行楷结合,楷书为主。楷书点画分明,结构匀称,形状方正,法度谨严,实用和欣赏价值高,是书法学习的基本字型。行书是正楷的变化和简写字体,也是实用的字体。楷书是基础,行书为实用。本书楷书训练占70%,行书占30%。

三、书写训练与常用字认知结合。全书含例字1827个,绝大多数是常用字,学生在学练的过程中,不仅训练了书法技巧,提高了书写能力,还辨识了大量常见常用的规范汉字,为语文学习打下基础。

四、编排多种栏目,激发学字兴趣,养成书写习惯。本书选编了书写小常识,设计了练前和练后的对比,开辟自由学练园地和教师评语栏目。仿写的诗词对联等,有专家的范例,也有选自书写优秀并在高职中专生书写大赛获奖的学生作品,对广大青少年练习者更具说服力和榜样的作用。本书编排灵活多样,既可以作为课堂整体练习的教材,又可以作为学生每月、每周、每日自由学练的辅导用书。

随着实践的检验,这本书写教材在使用中,还要不断修订,不断改进,日臻完善,使它成为广大学生和书法爱好者的良师益友。

《钢笔字书写学与练》编委会

2007年8月

目 录

● 学练入门	1
● 书写姿势与执笔方法	2
● 汉字的笔画	3
● 汉字书写的笔顺规则	4
● 笔画指要与仿写	5
(点的写法 横的写法 竖的写法 撇的写法 捺的写法 挑的写法 钩的写法 折的写法)	
● 楷书自由学练 (一)	28
● 偏旁部首与仿写	29
● 楷书自由学练 (二)	63
● 字形分析与仿写	65
(长竖正直 宝盖宜宽 撇捺舒展 横斜取势 “点头”要正 交叉居中 品字形 宜紧凑)	
● 楷书自由学练 (三)	78
● 结构安排与仿写 (一)	79
(上下结构: 上下相等 上宽下窄 上窄下宽 上长下扁 上扁下长 左右结构: 左右相等 左宽右窄 左窄右宽 左长右短 左短右长)	
● 楷书自由学练 (四)	99
● 结构安排与仿写(二)	101
(上中下结构: 上中下相等 上中下不等 上下包中间 左中右结构: 左中右相等 左中右不等1 左中右不等2)	

● 楷书自由学练 (五)	113
● 结构安排与仿写 (三)	115
(包围结构: 全包围 “上包下” 与 “下包上” “左包右” 与 “右包左” 左上包右下 左下包右上)	
● 楷书自由学练 (六)	125
● 行书简介.....	126
● 楷书、行书偏旁部首对照表.....	127
● 行书知识与仿写.....	131
(牵丝映带 以圆代方 变直为曲 增减钩挑 简略笔画 笔画代替 变化笔顺 强调对比 单字形状明显变化)	
● 行书自由学练.....	149
● 成绩测评.....	150
● 附录 章法	151

学练入门

请阅读下面这段话，并认真书写下来

培养中小學生写好字，不一定都成为书家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。

郭沫若

培养中小學生写好字，不一定都成为书家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。

书写姿势与执笔方法

书写姿势

书写姿势要正确，字才能写得端正、美观。

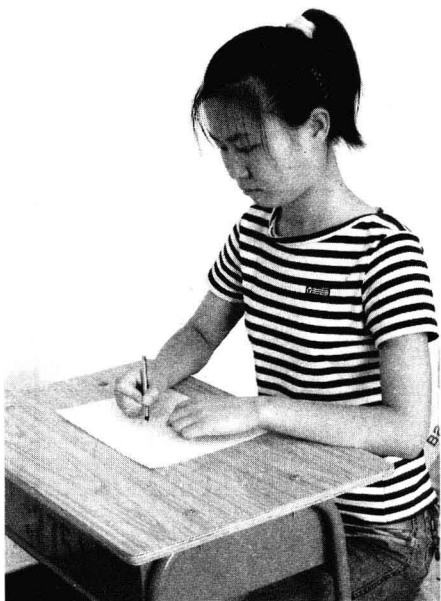
正确的书写姿势要求：头正，身直，足安，肩平。

1. 头正：头部端正，离纸面1尺左右。

2. 身直：臀部平坐椅面中间，胸舒背直，胸部距桌一拳左右。

3. 足安：两脚自然垂放地面；不可两脚并拢或一前一后，更不可两脚交叠。

4. 肩平：两肩平正，两臂舒开。左右小臂平放桌面，右手执笔，左手轻按纸面。



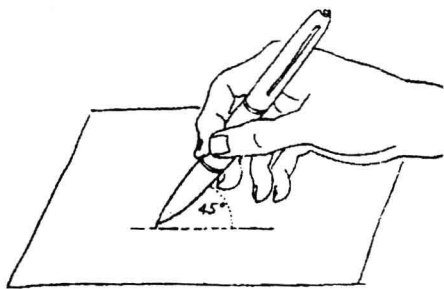
执笔方法

1. 5个手指要分工有序，动作要协调一致。食指指端按住笔杆右侧；大拇指按住笔杆左侧；中指第一关节上部顶在笔杆下面；无名指和小指一齐弯曲并拢。

2. 笔杆上部架在虎口上。

3. 笔杆与纸面的角度保持在 $40^{\circ} \sim 50^{\circ}$ 之间为宜。字小，则角度大；字大，则角度小。

4. 执笔高低要把握分寸，不能太低或太高，同时要做到松紧合适。



汉字的笔画

汉字是由形状不同的笔画构成的。学写正楷字时，要从熟习各种笔画入手，所谓笔画，是指构成汉字字形的各种点和线，它是最小的构字单位，是汉字成形的要素。

汉字的笔画有两个显著特点：一是绝大多数汉字由多笔画构成；二是笔画大多是直线形的。

概括地讲，楷书的基本笔画有8种，即：点（丶）、横（一）、竖（丨）、撇（丿）、挑（㇀）、捺（㇏）、钩（乛）、折（𠃍）。其中，前六种笔画的走向和起止比较固定，而“钩”这种笔画则不能独立存在，必须附在其他笔画上；“折”的写法则比较复杂，但在书写走向上，有一个原则，就是只能向下向右，不能向上向左。楷书的基本笔画及其常见细类见下图。

名	称	笔画	例 字
点	斜 点	丶	六 心
	长斜点	㇀	示 关
	垂 点	⋈	火 恰
横	短 横	一	二 上
	长 横	㇑	寸 不
竖	垂露竖	丨	快 木
	悬针竖	丨	千 平
	短 竖	丨	山 坚
撇	长 撇	丿	令 者
	短 撇	㇇	毛 丢
	直 撇	㇚	户 史
捺	斜 捺	㇏	文 走
	平 捺	㇚	之 近

名	称	笔画	例 字
挑	竖 挑	㇀	以 银
	斜 挑	㇀	打 功
	横折挑	㇀	计 语
钩	竖 钩	乛	于 水
	横 钩	㇑	守 皮
	斜 钩	㇚	民 戈
	卧 钩	㇚	忠 思
	竖弯钩	乚	儿 巴
	横折钩	㇑	力 句
	横折弯钩	㇑	几 瓦
	竖折折钩	㇑	弓 马
折	横 折	𠃍	日 西
	竖 折	㇑	区 臣
	撇 折	㇑	女 台

汉字书写的笔顺规则

一、基本规则

汉字绝大多数是由多笔画组成的，书写时就存在一个下笔顺序问题，而笔顺是有规则的。

汉字多达五六万，常用汉字也在3500个左右。汉字的基本笔画虽然只有几种，但字的笔画繁简不等，组合形式各异，笔顺合理与否，影响字的美观程度。在书写实践中，人们不断总结经验，形成了一整套笔顺规则。

笔顺的一般规则大致有如下八条：

1. 先上后下，例如“立”、“负”、“旦”。
2. 先左后右，例如“从”、“挑”、“以”。
3. 先外后内，例如“田”、“同”、“司”。
4. 先中间后两边，例如“办”、“水”、“承”。
5. 先外后内再“封门”例如：“国”、“回”、“目”。
6. 先横后竖，例如“十”、“干”、“丰”。
7. 先撇后捺，例如“八”、“大”、“入”。
8. 先横后撇，例如“厂”、“灰”、“在”。

二、特殊的笔顺规则

1. 点的书写笔顺

点在左上先写点，例如“斗”。点在右上后写点，例如“戈”。点在里面后写点，例如“母”。

2. 先主体后穿心，例如“中”、“申”、“册”。

3. 用“乚”“乚”作偏旁的字和下包上的半包围结构，一般是先内后外，例如“建”、“画”。

按照笔画规则写字，可以把字写得整齐端正，美观匀称，正确迅速。

三、笔顺规则的综合运用

由于汉字多数是多笔画字，所以书写时必须将笔顺规则全面、辩证、灵活地运用。例如“梨”、“繁”，在书写上就涉及多种笔画规则。

需要说明的是：这里所谈的笔顺是指楷书书写。行书中有些字为书写便利，有意识地改变书写笔顺是允许的。

笔画指要与仿写

【点的写法】

楷书的点主要有三种，即斜点、长斜点、垂点。

1. 斜点“丶”：起笔要轻，从左上方向右下方，由轻到重，顿笔而成。例如“六”字第一笔。

六	六	六	六	六	六	六	六	六	六
文	文	文	文	文	文	文	文	文	文
心	心	心	心	心	心	心	心	心	心
习	习	习	习	习	习	习	习	习	习
书	书	书	书	书	书	书	书	书	书
穴	穴	穴	穴	穴	穴	穴	穴	穴	穴
字	字	字	字	字	字	字	字	字	字
尖	尖	尖	尖	尖	尖	尖	尖	尖	尖
兴	兴	兴	兴	兴	兴	兴	兴	兴	兴
放	放	放	放	放	放	放	放	放	放
高	高	高	高	高	高	高	高	高	高
学	学	学	学	学	学	学	学	学	学

2. 长斜点“丶”：起笔和收笔与右点相同，只有中间部分行笔渐渐用力，并向右下方侧锋按笔，使笔画逐渐由细到粗，且中腰部向上稍显弧度。例如：“示”字最后一笔。

贝	贝	贝	贝	贝	贝	贝	贝	贝	贝
示	示	示	示	示	示	示	示	示	示
东	东	东	东	东	东	东	东	东	东
头	头	头	头	头	头	头	头	头	头
么	么	么	么	么	么	么	么	么	么
外	外	外	外	外	外	外	外	外	外
英	英	英	英	英	英	英	英	英	英
京	京	京	京	京	京	京	京	京	京
际	际	际	际	际	际	际	际	际	际
杯	杯	杯	杯	杯	杯	杯	杯	杯	杯
兼	兼	兼	兼	兼	兼	兼	兼	兼	兼
练	练	练	练	练	练	练	练	练	练

3. 垂点“丿”：轻起笔，边向左下方行笔边按笔，最后顿笔并向右上方回锋收笔。例如“火”字第一笔。

火	火	火	火	火	火	火	火	火	火
忙	忙	忙	忙	忙	忙	忙	忙	忙	忙
怜	怜	怜	怜	怜	怜	怜	怜	怜	怜
恰	恰	恰	恰	恰	恰	恰	恰	恰	恰
炎	炎	炎	炎	炎	炎	炎	炎	炎	炎
炙	炙	炙	炙	炙	炙	炙	炙	炙	炙
杰	杰	杰	杰	杰	杰	杰	杰	杰	杰
恍	恍	恍	恍	恍	恍	恍	恍	恍	恍
炬	炬	炬	炬	炬	炬	炬	炬	炬	炬
宙	宙	宙	宙	宙	宙	宙	宙	宙	宙
照	照	照	照	照	照	照	照	照	照
烈	烈	烈	烈	烈	烈	烈	烈	烈	烈

【横的写法】

楷书的横主要有两种，即短横、长横。

1. 短横“一”：一般写得比较短促有力。运笔由轻到重或由重到轻，笔画由细渐粗或由粗渐细，且微微向下呈凹状。例如“三”字头两笔。

一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
三	三	三	三	三	三	三	三	三	三
工	工	工	工	工	工	工	工	工	工
土	土	土	土	土	土	土	土	土	土
上	上	上	上	上	上	上	上	上	上
王	王	王	王	王	王	王	王	王	王
元	元	元	元	元	元	元	元	元	元
正	正	正	正	正	正	正	正	正	正
去	去	去	去	去	去	去	去		
在	在	在	在	在	在	在	在		
左	左	左	左	左	左	左	左		
至	至	至	至	至	至	至	至		