

# 实用钢笔书法 60天速成技巧

全国硬笔书法大赛特别奖得主

王树锋 编写



天  
意念字意力通

意念字意  
高深

朝辞白帝彩云间  
千里江陵一日还  
两岸猿声不住啼  
轻舟已过万重山



新制解美研出  
精陈不  
公惠之心  
胆战百姓乐  
太平

写字诀窍  
一点就通

实用钢笔  
书法 60 天速成技巧

王树锋 编写

哈尔滨船舶工程学院出版社

## 内 容 提 要

本书扼要介绍了研习钢笔字的基本要求、审美标准、结构要则、笔顺等基础知识,重点对钢笔字练写速成规律,即汉字的主笔分布规律及其行楷、行草两大实用体字的速成技巧和方法,进行了辅导式的讲解,并附以例字和示范字帖。这些技法曾是作者的保密成果资料,现奉献给广大书法爱好者,以求共进。

## 出版说明

近年硬笔书法发展蓬勃,但在书法艺术的对岸,却有很多望字兴叹者。他们渴望练好字,更期盼有人亲自指导,走条捷径。这本书就是应习字者的这份心愿出版的。它是青年硬笔书法家、大学生钢笔书法速成班的十届连任主讲,曾在全国硬笔书法赛中获大奖的王树锋,根据自己习字经验的总结和书法教学辅导的体会和认识写出的。在出版社收到的几本钢笔书法稿中,编辑慧眼先视中此册,一致欣然通过。它的明显特点体现在“新、奇、特”三字上。

作者精明地寻找到钢笔字里决定美丑的关键笔画和偏旁及其分布的规律,即“主笔”分布规律,并把带主笔的字一一总结归纳,集中攻主笔训练,余笔一带而过,轻重分明。这在以前的研究中是未见的,堪称最新成果,完善了硬笔书法艺术的研究课题;抓住主笔的分布,又总结了这些主笔的几种典型写法和变化技巧,举一反三,省时省力,掌握最基本体,变化万种形,实用性和艺术性融为一体,指导性特强,尤其是作者总结的结构章法要领和审美标准,前所未有的,一些书写诀更是精奇;一册在手,既洞察了基础知识,又有名家的习字指导和教诲,还有临摹示范帖和作品欣赏,可满足读者多种需要,增加无限乐趣,文字不多却容量大,给人沉甸甸的实惠感;作者不惜血本保质量保艺术性,全部照相制版,增强可读性。处处体现一个“特”,真是字如其人,竟玩绝活!

由于本书内容系大学生钢笔书法速成班的讲义材料,又

是作者自身研究实践的经验总结和概括,所以实用性特强。它既可作为高等院校的书法教材,又可作青少年朋友练字的辅导和参考工具,也能为书法艺术研究者提供借鉴,并有较高的收藏价值。如果有可能,王老师将赴各读者群集中地区亲自辅导讲解,有意者可直接与作者联络。

面对昂贵的费用,作者将版面全力压缩。内容简删许多,对此我们深表遗憾!我们衷心祝愿王老师能早日实现与各地书爱者见面的夙愿,全面推动我国青少年钢笔书写水平的提高,促进中华硬笔书法艺术之发展!

丑 石

1993年6月于哈尔滨

提高鋼筆字書寫水平

促進中國硬筆書法藝術

發展 希青少年朋友都練

出一手好字！

一九三三年五月石默寫

# 第一章 基础知识

家用硬笔写字，乃实际文化经济生活中，用硬笔书写记录各项书内卷所写的字体。任何书法家，首先都从家用硬笔字入手，都应研究家用硬笔字的书写技巧，从中吸收精华，并求得发展，使之成为一门高雅的文化艺术。所以，家用硬笔写字，既是反映书者和传达感情思想的工具，又是一门文化艺术。是中国硬笔书法艺术不可分割的重要组成部分。练硬笔字不能抓过字帖盲目地急躁地去临摹，而应首先掌握相关的基础知识，以便于指导你更好地练字。

## 一、练字的基本要求

练字离不开笔砚等书写工具，“人好不如家

竹妙”。笔需好笔，但不是价格昂贵的，只要笔尖吐水均匀流畅润滑，笔杆粗细与握笔的手掌大小相适宜即可。如果笔尖刮纸，将之在水泥板、细磨石等上面轻、转动着磨一下即可；若不下水或断续下水，则擀下依金箍使依缝放松；若吐墨过重，则用甜子轻捏一下依金箍，使依缝加紧一点即可。纸用普通白纸即可，不要过脆、过薄，也不能润（Yin）水，不要带方格状的纸本，如田字格、小楷、方格本等。若你的纸全是带格的，则宜翻过来用背而书写，以免受格子的局限而写的拘谨、拘束。吾年年来练字重在修字之形，习字之神或意，而次在结构，迨和中。小学生练字是一个根本差别。

练字时间的安排和掌握至关重要。很多人



愁没有时间练字。其实，那不过是为搪塞的借口。若你真正认识到自己目前书写水平的危机，发愤要把字练成，处“得人称赞”，则自然练字是最重要的工作，其它任何事都要给它“让路”了。当然，有些同志的学习和工作压力太大，时间赶不开点，更谈不上有大块时间。不要紧，只要你心中有练字的信念，时时刻刻脑中都装着作书练的字，则你一定能够找到时间。一有空，马上坐下来集中全部精力练几笔，走路或会客聊天，手也可在胸前后膝盖上比划，在外旅游，自然心中的风铃震动，草摇木摆，及其山形水意都可联想及字，则久能生趣，心想事成，写出之字亦千姿百媚，情韵丰富深厚。如果练的头昏脑胀，宁可停笔歇息，以免烦躁不再愿练。待心

情好转，头脑冷静后再接着研习。如果你能  
拣拾散碎的有效时间，按着本书的技法坚持  
训练，两月保证速成！

## 二. 练字与人格

谁都想活个洒脱自由，大方豪爽，善解人  
意，每个人也都想写一手豪放飘逸的草书字体。  
那么，你就首先学会作人。与人为善，不计较，  
宽谅别人，多批评自己，反省自己，则会  
活的洒脱自由，大方豪爽，做事利索，大刀  
阔斧，雷厉风行，不拖泥带水，则活个果敢  
壮烈。如果能做到这点，则写出的字定是豪  
放壮丽，隽秀洒脱，字体棱角分明，锋芒毕露  
或藏锋恰到好处，柔里含刚，刚中隐柔。

否则，你写出的便会拘谨拘谨，拖泥带水，  
处处流露保守内向，孤寂怪癖。

练字首重人品。心正则字正。品行不端，  
字难发展；品第跃优，不仅人重其笔墨而  
更敬仰其人。正品之人，笔墨外仍有一种光明正  
大之慨。我们曾见过世上多少玩墨之士，因品行  
不端，要么自吹自擂，沽名钓誉，要么只顾私  
利或扬名，要么长处看别人之短，兼他人之长，  
而使自己的舟楫颠簸，终生无大造就！这提醒  
初学者练字之士，以志为重，以完善和改正自  
我为本，多发现并勇于承认自己的弱点和缺  
点，并发誓向别人的长处学习，下决心改良自  
己的字。广采百家之长，补一人之短，则自己无  
短而全为长，最终“自成一家始逼真”！

心无愧疚，活的神松愉快；心无担心和犹豫，则字必豪放。所以，写字时千万别担心写不好，下笔犹犹豫豫。让你用力外劲展，则出笔力度迅捷雄猛，如击弦之箭一般，让你及时收笔，则嘎然而止，不拖泥带水。写错了或没写好，则重写一个，无需担心和犹豫。练字要全身心放松！放松！！再放松!!!

写字必须有良好的心态和高涨的情绪。即使书法家，如果他心态较差，或情绪非常低落，也决写不出好字来，他日常的书写水平终究难尽善尽美地得以发挥。所以，练字者切不可为生活琐事所烦，斤斤计较，要宽宏大量，古人云“量小非君子，无度大丈夫！”一定要保持良好的心态和乐观情绪。否则，暂别练，等待时机。

### 三、手写汉字的审美标准

在日常书写中，对方块字怎样写，写到什么样子才算美？这就是所谓的“审美标准”。手写汉字的好坏优劣，并无固定的标准来衡量，不同的审美情趣和审美意识观念，会确定不同的审美标准。笔者根据多年的钢笔字研习，摸索出一些最基本的且有助於读者掌握和实际应用的几条标准。

(一) 按照美感的布局范围，分为整体美和局部美

整体美，即每个字及各字的每一画一厚都写的特讲究和规范，而且章法布白奇妙，通篇令人叫绝，无可挑剔。整体美对初习书法者很难做到，即使再知名的书法家

恐也唯能做到。这启示我们，任何书法家都有败笔，任何帖字都非完全规范，我们学写时，应选择其最美的字或最有特点的字，或某字中处理最精妙的一画一旁去练，切不可盲目和泛泛地写，好坏都兼收并蓄了。成年人学字之特点，就是改变自己的小毛病和习惯，取人之长补己之短，因此，千万别把不好的字学来。

局部美，即一篇文字中有若干字特别讲究，或一字中某一画（偏旁）处理精妙，以致令人称叹，回味无穷。就是说，只追几个字或只追几笔写法，便给人以极深印象，无暇多顾了，你已能获得较高评价。这启示我们，练字要专攻几个

美感最强烈的几个笔画、偏旁或有代表性的典型字，我们称之为“主笔”和“主字”。这样，局部美便得以突出和展现，一篇文章，有部分美感特突出的，则通篇美感也就形成了。所以我们要善于抓主笔和主字，以个别带动一般，以局部推动整体。

整体美要求整个字的各画各旁都要写规范，不能有明显的收笔；局部美要求练字抓主要矛盾，兼顾次要矛盾。我们的指导思想就是后一种。

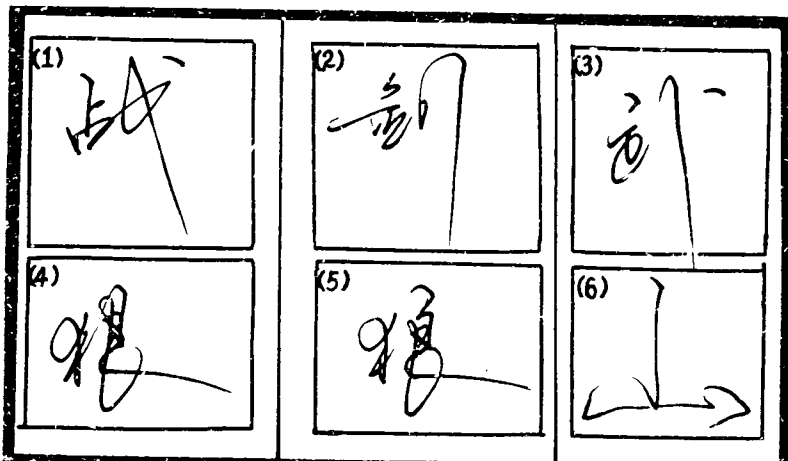
(二)、按美感的渗透层次，分为形美和意美

形美，即字作外部的表现形态比较入目悦神，偏旁结构处理恰当，无哗众取宠之

嫌。对一般练字者，求的主要就是过点，即让自己的字形瘦看些。它要求该层的笔画必须展出力度和情趣，或含蓄或刚劲，都要到“索”，起笔收笔都恰到好处，笔法灵活，笔意流畅，画与画之间、偏旁部首之间，字与字之间联结紧密而不拮据，灵活而不松散，看过去舒坦、自然、大方。

意美也称“神美”。它是书法艺术的高深层次和境界。它不仅要求字体要有独到的风格特点，而且要求把方块汉字中蕴含的意趣给挖掘和表现出来。它通常常常采用各种夸张等艺术手法，将常规的笔画、偏旁作特定的技术处理。所以，其难度相当大。见下页例字所示。





(1)、(3)将剑钩右下方拽出锋，使人联想  
 到好战思想、和战子路勇、战酷，礼士之战  
 力也体现的淋漓尽致；(2)把笔挑方向下抽，  
 犹如利剑出鞘，寒气煞人；(4)、(5)中捺画劲  
 射，则思无可思时之想不可遏状快出，体现了  
 “思无可思当得”之势。上多一点为“得”，展示  
 猛兽之凶眼恶毒；(6)侧压起笔，纵笔提笔  
 迅拉，右右抖笔成“岭”状，则峥嵘峻俊雄

峰，为群岭环抱，画意浓厚。

下面再例示几字，对字者要细加琢磨，这些字是通过哪些笔画，怎样变化而成的，你今后能将这些字再作变化，产生新的意趣和情调，按着这个思路，你今后还会构思出新的别的字来，这些字各体现什么。

龍  
路

鷄  
深

虎  
騰

(三)、按字体与书写者的性格关系表现，可分为豪放美和矜持美

豪放，是中国人的先天性气质，也是中华民族的特有精神。豪爽奔放，越来越与新的时代合拍，与年轻人的性情合拍；相应地豪放字也占有巨大的书法市场，为广大青年书爱者所推崇。其最鲜明特征是外展笔画突出，顿笔尽夸张，内收处干净利落，体现大刀阔斧、雷厉风行的果敢坚决气概。如下示：

豪 放 利 落

分 矜 心 多

豪放字寻不到拖泥带水之痕迹，行笔  
迅捷，真心能做到快而不乱，美却不  
慢。因为如此，它才被现代青年书法爱  
好者所钟爱。笔者对此更是偏爱之至。

矜持美的最大特点是含蓄，甚至於  
“保守”。给人以规矩、沉稳和镇定自若之  
美感。相对豪放字而言，这类字便显的常  
处拘谨，放不开笔势，似筋松骨软甚至  
收筋断骨，总是缺乏力度和飘逸。如左  
体字等即然，笔者不提倡青年人习练此类  
字，因其对今人性格发展很不利。现将之  
与豪放字作一比较，读者一辨即明。

小肖 张黑  
(矜持型)

小肖 张黑  
(豪放型)

(四) 按笔画的间架搭配方式, 分为  
对称美、平行美和垂直美

这三种美感, 习字者要时刻铭记在心, 认真领会其意图, 把握其要领, 量认真分析其书写技巧。它不仅可以帮助自己练字, 便于分析自己所写之字是否好看, 还能查察别人所书汉字之优劣, 量能准确而透彻地说明因由。

① 对称美 相邻或相近各画及偏旁, 彼此对应相称, 便叫对称美。它包括全对称 (通常指斜捺与撇同时出现) 和半对称 (含撇横对称、撇竖对称、捺竖对称等), 也叫作正对称和斜对称。

斜捺(丿)与撇同时出现为全对称。

如“人、入、八、又、木、文、父、攴、  
夂、夊、夆、备、夭、大、义、夔、  
夬、夨、欠、采、木、支、豕、攴、  
更、吏、皮、禾、爪、朱、米”等字和  
偏旁都是，所涉及之字不下几百甚至上千，  
训练时应认真体会，注意发现和寻找。

例字请参见《示范字帖》第二部分

两点或多点同出，亦为对称。如反捺  
(习惯称“捺点”)字、两点底(八)、四点底  
(灬)、两点水(冫)、两点头(冫)等画或  
偏旁之字。反捺字必须是与短撇同时出现，  
才为对称，否则为斜对称。

斜对称有几种情况：

(1)、捺与竖(含竖提)对称 斜对称

顾名思义，即只有一事呈对称状态。因捺画全分布在右或下部，其左依之画，非撇即竖或竖提。此种写法易一致的，即突出右旁之捺，将捺画（含反捺）写的规范而业长，有令人瞩目之感，而左依之画或偏旁宜收敛，时刻而止。如“长、张、良、良辰”等字及带此类偏旁的字，就必须把握住这一点；反捺之字理同。

(2) 撇与竖及竖挑(丨)相对称 由于撇都在左部首，钢笔字中左偏旁之笔皆宜收不宜放，故撇作柔卷圆润或挺健雄劲，均不能过长，用力不可过大过猛，如“才、身”等字及偏旁即是。这类出现次数和频率不多，又非主笔，美则不强，故稍加注意即可。

(3) 撇与横对称 凡横上托的撇

均为“平撇”，即横向平擦的短撇。写汉字

字都习惯横向右上方翘，若将撇写斜了，

则有仰头露脖翻斤斗的难堪状，如“

禾、后、斤、毛、白”等字。这也是

习字者不注意而时常犯的毛病。由于横

都习惯向右上方翘，所以其上托之短撇平晚

写作侧点（一）或走字旁的模式撇，当然

也可以按横的写法自左而右写，以防写翘，

如“禾、后、斤、毛、白”等字写法。

对称美是手写汉字美感最强点，

出现次数和频率也最多的，而以捺画尤甚。

练时要在这方面多下功夫，伤些脑筋。若

此美感运用好，则练字美就过去大半了！



2. 平行美 指字中相邻或相近的笔画或偏旁部首呈平行状态所呈现的美感。在楷书中需留心把握，而在行草中（也包含一部分行楷字）则多将这种平行打破原体的规则，而创造一种较为奇特的“对称美”。

由于平行美主要表现在横与横、竖与竖和撇与撇之间（后两种很少），所以起笔走势便将平直变斜曲，则能使字出现半对称或全对称的美感。平行美的美感不是强烈，而一旦将之变为对称之美态，则只相循反了；平行美本身属于一种动态的“规矩美”，沉稳规矩且不乏古板教条，一任化作对称状，则思的豪放浪漫、恣纵洒脱和飘逸。请比较下面例字：

非, 非

丰, 丰

直, 直

变各横平行为对称

变三横平行为对称

首尾平行为对称

3. 垂直美 竖与横相接或交叉即

成垂直美。包括竖挺露横上方的“上垂直”，

竖悬于字体下端的“下垂直”和竖贯穿全

字上下的“全垂直”三种。其书写要领如下：

上

竖高竿于上，侧  
颀，缓劲迅下拉  
底坐略长使字稳

山

坐

由

幽

下

竖须长拉，或  
悬针或垂露

下

甲

郑

下

十

上端微出横，按  
上垂直竖写法，下  
部分同下垂直

斜

神

列

中

“悬针”写法体现苍劲的力度美，“垂露”

则体现含蓄美。垂直美的美感很强，稳重

点掌握，时刻牢记在心不忘。书写时见到有上下露笔的，就应适时在尖处写好，则字之美感便得以鲜明地体现。垂直美相对于时移美，要把握好得多，但前提必须是时图示中的要求字，细心体会，吃透要理，否则便弄巧成拙。

以上可以看出，字画之搭配组合，不外三种情况，虽然也有些特别之字，但只要掌握好吃透这种，则其余的不攻自破。时移美是笔画左右伸展，充分地利用了横向空间；垂直美是笔画上下伸展，有效地利用了纵向空间。一横一纵，相互映衬，各得其所，各物其长，则通篇文字舒展大方，洒脱凌俊，流畅豪放，给人以艺术美的享受。

#### ④四、纠正错误的下笔顺序

下笔顺序，简称“笔顺”、“笔序”，是指笔后先写哪画或写哪画的次序。笔顺正确，会使行笔流利通畅，画与画间的连接顺手，该舒展处尽可能都得以舒展，该收缩处亦得以恰到好处地收缩。成年人练字，一般都不注意笔顺，以致于笔顺错了，自己竟不知晓，字写不好还找不到原因。根据近些年的书法速成班教学实践经验总结，我觉得一般常用字中，笔画多的反笔顺很少有误，而笔画少的字却常有笔顺错误。现将我给学员纠正过的也是成年人日常书写中最易写错的笔顺，一一列举成表，希练字者认真细看，之后加以严格纠正。

例字	正确笔顺	错误笔顺例解
与	一与与	先写“与”后补上下横者错
鸟	ノ夕鸟鸟	先写鸟身“与”后安鸟头“习”者错
义	丶ノ义	先撇捺后加点者错
为	丶ノ为为	先写“力”后填点者错
火	丶ノ少火	先左点和撇再右点最后写捺者错
戈	一七戈戈	先写撇后加点者错
戈	一七戈戈戈	先写“戈”再后补第二横及撇者错
长	一丿长长	先写“十”后写撇捺者错
区	一又区; 一冂区	先套框“匚”后进入“义”者错
必	丶心必必	先写“必”补两点者错
及	ノ乃及	先写“夕”再写竖撇最后写捺者错
衣	丶冂衣衣	“衣”部先写“冂”后加短撇者错
九	ノ九	先写“乙”后补撇者错

北	丨 冫 冫 北	右旁先写竖弯钩后回横者错
兆	丨 冫 兆 兆	先中间(儿)后两边(彡)者错
非	丨 冫 非 非	先中间后两边者错
或	一 亠 或 或 或	先古“戈”后塞“口”者错
式	一 亠 式 式	先右后左(同或笔顺)为错
可	一 亠 可	横竖挑并作一画横折竖(丁)先写后写“口”错
哥	可 亠 哥 哥	“丁可哥”写法为错
凶	丨 乂 凶 凶	先下框(一)后写上者为错
木	一 十 才 木	先竖后撇捺(木)者为错
山	丨 山 山	先底座(一)后上竖者错
万	一 丿 万	先撇后接“丿”画者错
匕	一 匕	先写“匕”后回横者错
七	一 七	先写“匕”后回横者错
爽	一 亠 爽 爽	先“大”后加“収”或先“爽”后捺者错

练字者必须将这些常用字的笔顺掌握正确，不仅写楷字顺手流畅，有助於字形规范，同时也为今后行书研习奠定扎实的基础。如“匕”，按正确笔序会写出“匕”之豪放洒脱状，而先“乚”后回横的错误笔顺，则必使字句变成“匕”状。这些笔顺纠正完了，还要留意其它相关字，即含有这类部首偏旁之字。请细如下相关字进一步训练：

关字进一步训练：

				写	泻	乌	鸣	鸣	鸡
议	仪	蚁	伪	容	谷	灾	秋	灰	戟
伐	战	戏	成	践	线	栈	张	胀	佺
帐	叵	匡	拒	框	泌	极	宸	吸	汲
依	农	良	狠	银	仇	究	背	佻	跳
排	排	域	试	河	珂	奇	歌	沁	仙
汕	方	芳	妨	访	化	讹	仑	论	伦
轮	夹	映	侠						

## 五 练写速成的规律

我们每次练字之前，头脑里都已装进了一些怎样练好字，练哪些字及突出练哪些字的那些部分等一些指导性的东西，使你下笔心中有效。这些潜意识中储藏的，即为书法中讲的“意”。对练写实践最有指导性的，一易前文讲的对称、平行和垂直这三大美感要求。它本身也是练习速成的规律性内容之一，常熟、记在心，字练于意；而还有更重要的，就是最能突出美感的都有哪些字，哪些笔画和偏旁，弄清楚它们各分布在哪些地方，等。

### (一) 抓住主笔和主字

画山须有主峰，为余峰所拱向；作字



须有主笔，为余笔所拱向。主笔既佳，余笔皆成，主笔若劣，则余笔皆败。前人精辟之论，贵在指导后人研字。然因很少有人能体会“主笔”、“余笔”之内涵，并付诸于练写实践，故绝大多数都在走刻意临摹，盲目抄描之弯路，结果“随人学人成旧人”。所以，习字者必须深刻体会主笔余笔之所指，并掌握各种结构要领和运笔程序及力量，然后全力发挥主观能动性，去创造和发展，唯此才会“自成一家始逼真”。

主笔，即手写汉字中起最主要作用和占最主要位置，最能突出字之美感的笔画。它是字的主梁与核心，是字之魂。只要把主笔写好了，其它的稍带过去就行，整个字就好看了。

所以，我们重点攻克的是主笔！余笔也可叫辅笔，是指除主笔以外的，在字中处于辅助主笔地位层次的笔画。练字时，稍留心一下余笔，尽量使之写的过的去或求规范，则会烘托主笔，使全字生辉，创造不同凡响之效果；如果精力有限，则写时重在突出主笔，余笔便简单一带而过，注意不要写的太笨拙，也不要下笔太重，用力过猛，一旦它显眼了，就会破坏主笔的美感，即喧宾夺主，或哗众取宠，实为不妙。在字体结构组成中，主笔占数量比重仅有10%左右，而余笔多达90%，如果抓住主笔训练，则可节省绝大部分的时间，取得事半功倍之效果。这也是本书所讲速成技法的绝招，试图将千万“书痴者”都引入这

条捷径，将原来耽搁在业余训练上的那90%的时间精力，取回50~80%。置於主笔练习，留给余笔40~30%时间和精力就足够了。

根据我的研究和经验总结，手写钢笔字中最能突出美感的主笔主要有以下几个：

长横（一），捺（丿、㇇），外露竖（丨、丨），竖弯钩（乙），横折竖及撇（フ、フ），右斜钩（㇇），竖及斜弯挑（丨、丨）；四点底（灬），三短撇（彡）

现分别以行楷和行草两种笔体写一句语说明：

世界上都公认书法是最能修养性情和最能体现高尚美德的艺术。我劝大家多学点方块字之独特艺术。

世界上都公认书法是最能修养性情和最能体现高尚美德的艺术。颜勤公家学点方块字之独特艺术。

从《列子》和这段文字可以看出，主笔都分布于字之上、下部首和首于右偏旁，而右旁含主笔为最多，下部首次之，上部首又次之，左旁几乎没有。这就告诉我们，(练字要注意右旁和下、上部首)从中找出主笔强化训练其余的则一带而过即可。

练字者要注意，汉字中有些是是无美感的。尤其在行草中，这些字谁写、怎么写都不如原如“的、勺、勿、匆、匆、出、以”等字即是。这些字一提就不要下功夫练了，写时得之缺点一带而过即可，写真切了反而不如，倒惹人注意了。

## (二) 掌握各种结构要则

汉字结构分两种，一是字体内笔画与笔画之间、偏旁与偏旁之间的布局组合，称作“间架结构”，简作“间架”；二是字与字、行与行之间的距离安排，以及各字中不同笔画在粗细或相近情况的正确处理，称作“章法结构”，简作“章法”，也称作“布白”。章法内容在第三部分内容中讲解，这里主要介绍间架结构要则。

### 1. 封闭结构

也称作“独立结构”，即整个字体呈独立式的封闭状态，周围是框子，里面含“人”；或前后左右交叉成一体。如司字框(司)、大口字框(口)、门字框(门)等偏旁，这类字的

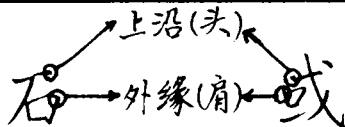
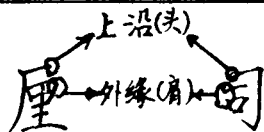
方不宜封扣，应断续“通气”，以免“窒息”。

框中部首要画（收聚紧凑），位置居中或偏上例“同、闲、国”三字，就不能写作“同上”方封死，则沉闷压抑）、闲（捺点成斜捺，堵而松散）、国（上封死其味同前，内“玉”亦堵）。外国框架写法见“第三部分”讲解内容，此不赘。

## 2. 半封闭结构

也称“半包围结构”，指字的半面呈封闭包围状态，另半边则敞露，即“内地保守，沿海开放”结构模式。具体偏旁有（十六种：“广、宀、厂、疒、尸、户、夂、疒、疒、疒、疒、疒、疒、疒、疒”）（“丁、勹、弋、戈”）另外（“勹”和“一”）两偏旁也可视作半包围结构字处理。它们分别是左包围（第一组）、右包围（第二组），书写时

必须使其下或内含部首外缘与“上沿”平齐，或略超过上沿，写成“里一半外一半”为佳，根似用肩托头之势态。见下例示说明：



○ 外缘必超上沿，至少与上沿平齐，切莫将外缘缩于上沿

以往一些同志，最好犯上沿长，外缘里缩的毛病，如“厶、或”等形式的。请参照以上讲法，练一下这些字（只练结构）：

厠	厠	厠	庆	应	废	鹿	磨	左	布
灰	友	爰	爰	疯	痛	疼	病	局	展
届	屋	房	危	诡	皮	波	被	披	虎
虚	虑	看	着	羞	习	刁	词	匀	勺
勺	勺	曷	式	或	域	貳	与	写	马

### 3. 分层结构

分层结构又称“断裂结构”。指字体的上下、左右各部首偏旁有着分明的层次，形似断裂，各相独立。具体包括如下六种：

(1) 上下结构 字体由上下两独立层次叠列而成。该结构字在写时注意：①两部分要宽窄相济，使错落有致。窄的偏旁要位置居

正中，不能偏坠和倾斜，如“冒、胃、雷、首、育、吕、昌、支、马、旦”等字；②其中某部首内有外展画（主画），外展画极力伸而出，而与该画重画的旁或画则宜加宽或加长，如“下、昔、占、学、春、令、其、泉、发”等字。

(2) 上中下结构 由于纵向排列画多，



要求各部分尽量写扁窄，有横的选横共一放长，加大宽度求得字体方正，如“量、兽、黄”等字；<sup>②</sup>有捺的捺放长，如“器、莫、裘、度”等字。<sup>③</sup>对非主笔部分，则写小写扁，相互靠紧，如“蓉、爽、盒、蒙、烹、充”等字。

※（上下结构的，各旁挨近；上中下结构的，各旁彼此靠紧！）※

(3) 左右结构 由于主笔大都左右偏旁，为强调突出主笔（左旁宜写小）（写短），笔法上靠紧，如“才、人、亻、冫、彳、廴、彡、弓、马、火、车、亠、木、禾、丰”等。当然，右旁纵向叠划画较少的字，要另当别论，如“扛、仁、阳、江、红、弘、和、积”等字，就应左长右短。

(4) 左中右结构 注意(中间隔)

缝要相互咬紧, (中间旁) 整体情况下宜晚不宽

上下旁到画多的可横之写长, 左右让中。(中间旁晚)

的如“猴、狮、淋、彬、湖、辩”等, 中

旁里的字如(谢、街、傲、激、缴)等。

(5) 上下结构里套左右结构 上下总作

结构应相衔接, 彼此贴近, 其中套着的左右

或左中右结构要相互咬紧, 右旁尽量往裡写。

注意主笔要里双突出! 如“姿、装、热、

梦、然、望、裴; 森、聂、筑、最”

等字即是。

(6) 左右结构里套上下结构 要求基

本同上(5), 对左旁为上下之瘦(对、削、部都

散)为字和右旁为上下之应区别处理, 如“滚、旋”

↓  
划多应照大小

①  
等字。对右旁为上下结构的，除可以向前突出长尾一个长横来呈现飘逸外，一般都要求上下靠紧，右向笔画收敛并与右偏旁贴近，将右字中含的主笔突出（外展）？右旁为上下结构之字，其右旁一律写短写小，并与右旁靠近在右偏旁的上或下部首中寻找主笔突出美感。

总之，分层结构要时刻注意（“缩小断层空间，适时突出主笔”），既不“分家”，又层次分明，各相通宜，恰到好处。读者一定要牢记主笔突出、突出主笔！对配合辅助之余笔要惜墨如金，当收则收，当缩即缩；对能突出美感之主笔要挥墨如雨，不惜用力，使之醒目抢眼，列入人性。

## 第二章 楷书速成技法

在诸多楷体中，行楷最实用。它不像正楷那样要求横平竖直，折角分明，而是垂直为曲，笔法圆润灵活，并且在进一些笔画之间的顺意联结。所以，它书写速度很快，线条灵活清晰，美感很强烈和独特，为众多的书爱好者所兴趣。本书介绍的，就是行楷体钢笔字的速成技巧和方方法。

### 一、主笔的研习与应用训练

对每个主笔的研习，都应先细琢磨它的笔法和笔力，从基本形态、运笔速度、行笔力度的变化，该哪轻哪重，哪提哪压等，认真思忖；练好后要学会自觉应用，按相关字去练写，最忌“看别人的字，写自己的体”！

(点一) 侧笔落笔，尾重压不回带钩，呈“头尖尾圆中弯”的大弯点。

单点独悬，45°角左右倾斜，见例字。

卞 犬 太 式 字 勺 定 扑 之 文

竖两侧点，左点压成短竖，右点横飞。

虚线处 笔渐劲连	竖点 力轻笔速 提笔向前	常见错误 写法： 竖点左撇	点并撇 右点压左点	持笔不压竖
-------------	--------------------	---------------------	--------------	-------

小 少 肖 沙 东 乐 尔 尖 弯 止

上方左平忌右高 右撇点托左点	前点撇势，上方回笔 右点劲压，长于左点	兰 兵	单 共	羊 黄	并 寅
-------------------	------------------------	--------	--------	--------	--------

头可宽 下巴窄	虚线喷劲 到看清即可 靠点横短 肘细横短	黑 黑	常见错误写法 头小圆 头横大 点成倒字 石下候漾不稳	燕 热 焦	蒸 烈 杰	然 照 点
------------	-------------------------------	--------	--	-------------	-------------	-------------

首尾点正对称，末点力压长些  
写点时旋笔逆转

三点水(二) 将中点得向外挑成“彳”状，

平按横写法，如“江、流、注”等字。切忌  
将中点写虚成“江、流、注”式！

两点纵列字头，首点后让，尾点前抢，忌  
纵向并列，如“斗、科、料、实、头”等字；在  
字下方时，首点起横，尾点竖立，方显灵活。  
如“冬、终、尽、束”等字。

切记：点要写大、长、弯！

(长横)(一、一) 未落笔前向左缓动，迅即  
向右转腕猛拉笔成弧线弯横，或起笔轻擦一下再  
快速后拉，尾部将笔沉住，沿东向线逆笔收锋。  
千万别压笔，纸上留墨色即可，末稍色深些，中间  
成虚线最佳。切忌写实、写粗、写直！

多横并列，突出一样，其余稍写并右上倾，使  
彼此对称，如“二、三、王、音、玉”等字。

當橫穿方框時，框要寫細瘦以顯橫，如“再、舟、母、尊、喜、善、量、重、冊”等字；首筆為橫，需突出時下懸部首末細瘦，如“万、方、百、首、丈、才、寸”等字；末畫為橫，則上方一切主筆（捺、豎彎鉤等）都須收斂，如“星、莖、星、五、並”等字；左旁有橫右旁也有主筆的，可同時突出；如“張、引、都、亂、我”等字；上方有橫下懸部也有主筆的，可右相突出，但橫左邊長右半常短，如“丈、犬、死、長、下、毛”等字。

切記：擡筆快拉，別壓筆！

(捺) (㇏、㇏、㇏) 包括斜捺、平捺和反捺(大表點)。捺用得最多，幾乎每行字都有這個主筆，故一定要多寫些功課，如果把它練

好，字就等练成了半。粗略统计，三种捺画

作主笔的字约有300个。

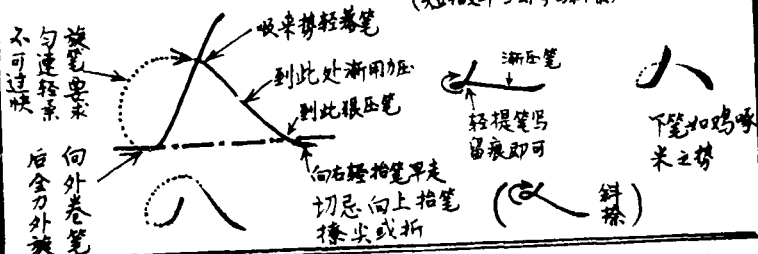
三种捺的练写技巧如下：

斜捺要顺长撇的笔势写

平捺顺短撇劲写

反捺就势长点

(短撇平写即可写斜捺)



斜捺是典型的对称笔画，对称美感相当强烈，以正对称尤甚。倘若其左有长撇，则撇

与铅垂线成多大角度，捺也必须同样，即相称角

度相当，切忌写垮(捺过平直)。示范字例如下：

示范字例如下：

八	人	入	大	天	文	又	义	攻	木
长	水	永	祭	合	春	火	冬	尺	丈
以	癸	卷	走	是	足	僚	欠	央	发



掌握多在“之、及”旁及“之、处”等字中

使用，练好“之、处”，其它自成。

轻落写捺头

笔要平稳  
重压轻抬

之 处 之 及

虚线为回笔写捺的顺意(劲)线

之	芝	处
连	远	建

反捺即写大长弯点，楷书写法相同，不赘述。

① 切记：一定虚晃一短撇，借势旋绕起捺

写捺一定要拉此旋绕圈办法练，并养成习惯，列写行草时便显出其更妙用途！望

决改掉单独练捺习惯，因它不便具体应用！

和捺对立的撇必须轻柔和平短！

外露竖(1) 外露竖十有八九是主笔，体现

起笔必顿，至少一捺！

顿后松手  
缓劲猛向下  
抽尖！

用力侧顿或  
顿连一捺

缓劲后  
提笔下  
滑，出意  
亦佳，亦长

(悬针竖)

(垂露竖)

垂露美。露於上方为上露竖，

应写的长而两端圆，多竖并列实

出一个，余竖皆短，有群岭

望峰”和“鹤立鸡群”之美感，同时注意让各短竖

相互对称倾斜，忌身杆呆板，如“山、世、志”

等字，竖忌露于下为不露竖。通常采取悬针和

垂露”两种处理方式，分别体现力度美和含蓄

美，各具独特的艺术性。④单竖不重尽全力写长，

⑤多竖并列不露则突出一下，或中间或右竖，或左

突出（左竖）。如“干、干、年、早、下、斤、开”

等字；一竖两端同露叫“全露竖”或“通天竖”。它要

求上露部分短，微出头能看清穿透即止，

切忌写长！其下端部分的处理技巧完

全与“不露竖”相同，此不冗言。“右旁单竖”

的处理方式同全露竖。请参照例字训练。

坐	幽	岁	秒	也	占	甲	命	师	作
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

中	申	伟	律	计	丰	引	训	朴	外
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

外垂竖弯及一个常用的重要偏旁——耳刀，包括单

耳刀(丩)和双耳刀(卩)。双耳刀在左偏旁时为余笔，

随意写，只要小一些(其竖要短)。耳刀在右旁为主笔，

美感在于外露之竖体现的下垂。双耳刀练习技

法如例示。练

该旁唯在“了”部

而其关键在下挑

钩“㊸”处，一定要



都 都

左旁上下画多，耳刀下齐或居中

双 (单耳刀 同此)

(左旁画少，耳刀上下 与左部齐)

细心琢磨。基本形练就后，结合下列字应用：

祁 邹 邸 郑 邵 部 邨 郡 邻 那

切记：末力瘦则竖直(悬针)，末含蓄则竖曲！

竖弯钩(乚) 竖弯钩在字中出现的频

率也很高。其与外垂竖相当，其美感也较强烈。

但如果比画写不好，又会破坏掉整个美感。所以，要

倍加精心练习。

起笔必先右下压膝弯  
 一到此微抬笔轻缓左下行  
 硬上折钩 停笔顿挫  
 挑切忌 自然成上  
 轻向上提 笔行至此  
 略右上倾 莫平走横  
 向左 弧状  
 切忌直折过去 应成慢圆形弧弯

错误写法：

硬折 形成 别扭 钩  
 虚线部分 略去不写  
 压笔过重 必写直

注意，该画只有在右侧或下方时才为  
 主笔，个别在上部首出现也可视同主笔处理。在左  
 偏旁或夹在中间时，为余笔，要收横弯后直接  
 上提处理，使之在字不占位置。例

字个别如下：

同壹  
 用作左、中偏旁时  
 虚线部分 略去不写

儿	几	九	乙	见	孔	现	元	完	克
先	也	毛	色	老	尼	巴	亢	兄	微

注意“微”字中间下部的“兀”旁写法，再有  
 “光”字在左旁时亦然，如“辉、耀”等。竖弯钩在  
 右偏旁里竖弯程与横弯程等长为宜，在下部首时

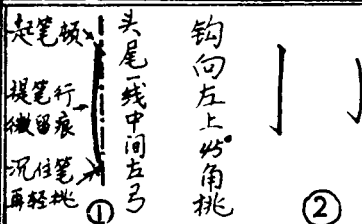
则竖程短而横程要长，一定要把握住这个规律。

竖弯钩作主笔的字约20个，请见本书后附贴。

竖挑（丨）右向钩叫“搨”或“搨钩”，左向则称为“挑”或“挑钩”。竖挑作主笔多在右例和下部，常见的有“门、门、门、川、月、丁、了”等几个偏旁。具体操练技法如图所示。

图中①式适用于以上所列除“了”外的所

有偏旁，即两端同时没明显拦截笔画情况下，用此种



写法为最妙，请按例字体会和练习

同 闪 固 到 胡 习 小 周 固 列

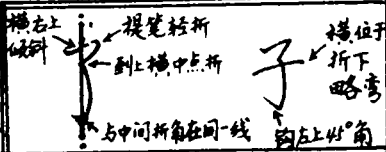
如果竖挑在字下部首，则应采用②式写法。

丁 行 争 可 肯 予 寿 寻 亭 东

左斜钩(丩)写法与 豎挑在下部首时的写法

基本一致，但组字时必

须注意右固问题。例字如下



疗 伢 仔 籽 好 学 字 存 俘 孝

左斜钩作主笔的基本就是这些含“子、孑”  
而且是在右或下侧的字。

豎挑画作余笔时，挑钩不宜明，要小些，  
或干脆省去不写。如提手旁(扌)就应写作“  
扌”或“扌”，而不能写成“扌”。注意“提”的写法，  
或直提成“一”，或不勾成“一”，切不可写作“一”。

另外，要注意钩要直，角度要正，千万别打  
卷成“J”，如然，则字必患“佷佳病”。

右斜钩(丿) 显然，这又是一个典型  
的右偏旁，恰处主笔位置。其操写技法如下

侧顿起笔，松手缓动右下滑行

两端同时起笔于左旁成“封左”  
头尾笔力均匀成弧线  
线条平滑清润  
右45°角上提直钩

战

弧太直

钩打卷

上竖中弧下横弯

错误写法示例

当该画与竖提(丨)对出时，“丨”竖提应作“丿”状，以和“㇇”成对称姿态。请按下列训练：

式 或 我 伐 咸 戒 线 民 低 底

注意：与斜钩相对的左边竖提(丨)画之竖，起笔应往左下旋弯成“丿”状，使之与斜钩对称，字亦稳固。其它字中的竖提写法也同此。


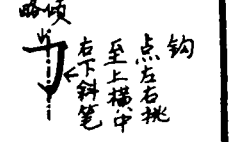
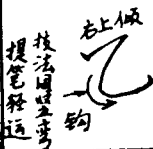
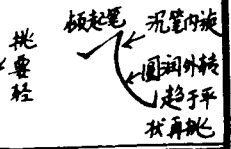
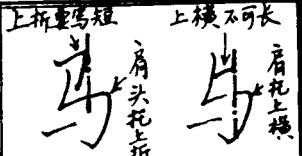
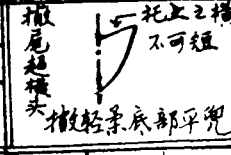
斜钩卧於字或偏旁底部，便成为穿被的“卧底钩”。卧底钩写法与斜钩相同，只是弧度大些。该画主要用于“心”字，其写法如下。

轻卷笔  
渐用力  
右挑直  
卧底钩  
似小字右点横飞

心

注意：右外点一定要横飞！

心 忘 恩 志 思 想 念 必 泌 瑟

横折钩 (丁、丁、										
乙、乙) 包括横折竖										
钩 (丁)、横折斜钩 (丁)	<p>见右上图示。横折竖钩为“封左”之右偏旁，要写突出；它和横折斜钩又同属“半封”结构，左合部首要超过上沿（见例字）。尤其注意“丁”在</p>									
和横折右弯钩 (乙、乙)	<p>下折要明显长于上折或短横</p> 									
<p>下时很多，有“托上”之任务，故右肩应起于上方。</p>										
勿	勾	司	均	甸	羽	的	局	届	办	
为	而	与	马	写	冯	亿	艺	飞	风	
此外，还有一个常在右或下										
旁出现的横折撇（如右示），它既										
托上又封左，也不担主笔。							罗	岁	多	夕

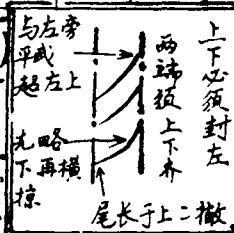


撇 呈撇(1)、长撇(1)、短撇(1)

和甲撇(一)都是撇画。撇是左偏旁，在楷书中均不是主笔。但当呈撇在中间时，例可视具体情况突出，如“班”字即然。但当左右旁有纵向画时，呈撇宜收为短呈状，如“辨、柳”等字。

短撇上下重叠为“三短撇(3)

旁时，在右在下皆为主笔，应予突出(在左为余笔，要写小，如“须”



字)。三短撇的写作技法见图。

衫 杉 影 彭 彰 彩 彬 形 疹 寥

长撇 般要写的挺俊，但收笔宜横掠。如

“左、右、在、存、有、文、又、八”

等字；甲撇必写甲，它一般位于字头，切忌写

“仰脖”。如“我、利、香”别写成“我、利、

香”。平撇写仰肘，是习字者常犯的毛病，需要格训练纠正之。

楷字训练主要就是这些。现将应注意的问题作以概要归纳总结：

(1) 主笔都在右侧和下方，上方和左侧则空。练字应注意右偏旁和下部首笔画；

(2) 一定要先细看讲解，认真琢磨例字的结构布局、笔顺、笔力和笔画的形态后再写。

(3) 练字要集中练成一部分后，再动手学下部分。右主笔例字练好后，要进一步研习对示范帖中的同旁主字；

(4) 练字时间自行掌握，每次连续性时间不得超过两小时；楷书要用20天左右时间。

(5) 前面已学过的笔画和偏旁，在学后部分字时，有相同的要自觉地带进去，并能够自觉地“变通”，使之更加完善和独具风格。

## 二 规范楷书的结构

楷书重在结构，各画如砖，如何组合安排至关重要！方砖再好，胡乱堆砌也难成美厦，笔画单练容易，但一旦组合欠妥安排无度，则出字或散垮或拥挤，上下部首和左右偏旁谁宽谁窄，谁短谁长，中横大小，等<sub>2</sub>。这都是字能否好看的关键！除第一章介绍的结构要领外，还应按字画、偏旁的结构规律作具体的分析，见下表。



# 鋼筆楷書結構規律

耐穆書

心	志	少	炒	小	刘
思	必	穆	彬	周	閃
江	湖	多	岁	尖	京

三点并列，要上下或左右错落有致。

末画是撇的，撇应先竖行后左平走。

竖挑在右，在中单用，首尾齐中部左凹；在上下致短时中部右弓。

口	吉	备	田	与	马
台	占	固	因	冯	勺
石	品	回	面	曷	鸟

口字两横平行，两竖对称；底横不封口，即前不抵竖。右竖斜度要大。

大口框右竖必挑钩住笔；日、目旁应马瘦底横左不封，右不穿钩。

丁旁内的部首宜偏左，不能触及右腰。

云	去	冬	终	展	局	补	衬	住	佳	
允	参	寒	尽	届	尾	衫	裤	侃	往	
台	私	束	逸	屋	房	祥	福	街	行	
底平齐或点略长。 形：点与左斜画正对称		入是等边或等腰三角 落，如坠之水滴。		两纵点列字下，位居中 首点呈横向，尾点呈向		尹上横前方长盖下， 短呈宜斜，撇应先竖， 再左平掠，但不能过长。		撇等长，居撇中间或偏右。 衣横要长，能盖住撇， 上点位折角之上，微离。 竖应短，与撇相当。		个平撇要写平，竖与 撇等长，居撇中间或偏右。
姜	要	天	木	夫	太	皮	反	王	主	
楼	委	欠	欢	犬	发	双	聂	垂	呈	
妾	妥	款	大	友	丈	爱	灰	再	蛀	
右下弯，要长；横应 长于上部首。		短平，捺则长伸右下		撇捺同现时撇宜 先竖写后平弧。		穿横撇写成竖撇， 突出写捺		左右重复撇，左边长 在外，右撇短在内且上卷		中央之竖宜弯，方便 字活

莫	奕	努	务	林	橙	禾	利	父	交
奕	莫	势	劳	叔	树	秀	委	咬	皎
梁	架	奋	勤	税	科	我	后	爷	爹
<p>撇宜短，有捺便点。 中遇长横，其下有</p>		<p>方，忌长，在长 力字在下要写</p>		<p>点，横向前长伸。 禾上之撇要平。</p>		<p>木，禾在左，变捺为 写横之法完成。</p>		<p>父字右点横向右 出且不与撇交叉。 撇宜短，捺与点交。</p>	
者	考	函	凶	农	家	育	肖	取	最
老	煮	幽	涵	安	军	消	朋	耿	聆
姥	烤	凶	凶	富	冠	膏	腭	联	聂
<p>土字竖应与底部 左侧齐。</p>		<p>山旁上包部分友 右收紧，而竖短而外张</p>		<p>一下必有二画与之平 或超出之。</p>		<p>月中短横做倾斜称</p>		<p>耳横宜长，竖时 刻而止。</p>	

他	河	看	着	习	司	丞	幽	笔	第				
地	林	石	仄	式	或	凶	息	花	芳				
战	拭	病	层	与	勺	恶	思	定	常				
右旁首横插进左腋下		左右旁相銜咬紧		左右包围字，被围部分分出。		右包围字，被围部分分出		分多露于外，围框宜小		下包围字，被围部分笔须外展。		必、止、宀、止等上部首应与下肩齐，下有主	
伟	中	阳	陪	部	邓	孔	虬	连	逐				
律	津	队	陡	都	祁	乱	儿	这	边				
丰	神	降	阿	却	即	乳	儿	建	延				
端短微露即可，忌长		丨穿透金字时，上也		也可上下均短于右。		与右旁底部齐。		主、彡中平捺要略		长於上部首。			
与右旁底部齐。		下在左宜短，竖尾		与左旁下部齐，竖长		下、卩旁在右，了		和卩中丁部底折尖		上抬，使成乙		与左旁背分离之乙	
竖旁左下倾，横旁右													

迪	逮	杉	衫	马	与	自	咱	专	砖
逐	选	彩	彭	鸟	鸡	息	的	传	角
遮	建	影	形	鸟	号	白	巢	捅	涌
应收缩。	之上托部首除上重竖可突出外，其余主笔都应收缩。	得短小。	夕在右，左旁要写得短小。	长，切忌扁平。	了上接之头颅要细长，切忌扁平。	上，或短撇尖不倚笔杆竖。	自、白字上之撇要平不能陡立。撇宜搭肩。	应与竖向长些。	夕横上翘，撇至横三分之二余处压点。点。
激	撒	坐	座	区	匡	鬼	魂	弯	湾
傲	撒	挫	唑	巨	匹	旭	彪	费	沸
激	彭	幽	束	匠	医	龍	魄	弟	第
向外展。	中间长的，左右靠紧，且至少有一侧横向外展。	上，将两人隔开。	坐字竖应高耸于上，将两人隔开。	较工横长。	工竖右弓，底横。	工竖右弓，底横。	工竖右弓，底横。	成扁平。	弓在上，或有穿透竖划，应横长竖短，写成扁平。



表	表	食	余	量	兽	帐	体	且	四
覽	表	余	柰	暮	察	彼	邦	堃	垜
复	麦	杏	李	昔	黄	孔	张	監	星
<p>主笔在下，下部写宽而上部收紧</p>		<p>主笔在上，则上宽下窄，尤其捺在上。</p>		<p>主笔居中间，则上下两端收紧</p>		<p>主笔位右，则左旁应短瘦，但横可左长</p>		<p>见横封底，横即主笔。上部收紧，有主画也要收住。</p>	
寔	丐	雪	雷	页	弓	辵	班	戴	墓
系	才	霞	霍	牙	耳	鸿	侧	寰	荒
丈	文	雲	電	奠	莺	倒	耐	管	莞
<p>横在字首当主笔，但下部主画仍可突出</p>		<p>雨旁宜宽下部宜窄。</p>		<p>体瘦字应将横放长，以求方正。</p>		<p>左中右结构字各旁靠紧，突出一个竖向画。</p>		<p>上中下结构字各旁靠紧，左右各突出一个横，向画，中间高。</p>	

展	虎	情	怀	有	希	斯	新	炸	作
硬	厘	情	恨	肴	布	斩	折	昨	炸
左	疎	惘	惜	右	灰	斲	所	诈	窄
左封撇宜卷忌直。		变作横即可。		上下部首居横中间		穿长横之撇要短		斤中之竖，必在撇端或其外。	
叩	印	寸	外	非	排	民	氏	志	思
却	即	东	寺	菲	匪	长	良	念	恋
命	脚	冬	火	韭	徘	垠	衷	意	想
卍挑钩之角与左旁下齐，上横与左或平或低之。		可平。		补空之点视空间大小和邻画走向，可竖		非各边横上下自相对称，最后横作点状长写。前竖短后竖长中竖宽		心在下，中点偏下，右点偏上横飞。	
						卜右对捺或斜钩时，应出笔左下弯使字稳，切忌右弯成卜状。			

均	钩	弯	写	林	打	伐	找	枪	枪
钧	胸	馬	芍	钉	桂	钢	构	苍	枪
鸡	钩	寫	寫	玮	淋	结	瑞	轮	论
<p>丁旁在右，与左对顶，折竖宜直。</p>		<p>丁在下，重心集于钩点，则折竖宜左，弧弯到上横中点。</p>		<p>左右并横，左压右，右插于左横下，两竖并列，则左低右高。</p>		<p>左右结构，右旁至少有一横或撇等早画插于左旁横下。</p>		<p>仓，仓类字，楷体里宜捺长，下横弯短。</p>	
堤	提	长	拿	段	殿				
我	武	掌	算	拜	鲤				
或	式	模	寔	肆	鹅				
<p>提应平写，先横后捺，切莫直提！</p>		<p>左下有提（一）之字，上下笔画较多字，应突出横向主笔，有斜捺应平伸似平捺。</p>		<p>左右均为细长旁的，应寻横向的主笔突出。</p>					

### 第三章 行草书练写绝招

我们日常写的“连笔字”，基本都是行草。它介于楷书和狂草之间，是古人创造的一种特殊的笔体。行草字书写速度疾快，美感十分强烈，并容易辨认，既能为各层次文化人物所接受。所以，它成为我国最受欢迎、的“实用体划笔字”。

要使字飘逸洒脱豪放，必须抓住字骨内的外展性笔画，即主笔。其余笔画则极简单。只要树立一种“模糊意识”，使之“变直为曲、变尖角为圆滑，横收笔做撒中卷”即可。线条莫直，折角别硬，撇画别挺。而将力度和飘逸风格尽交给笔去突出体现，别让人入胜，美不胜收！常注意把握以下几点：

1. 练行草要求全身心放松，运笔性要大，  
全神贯注于字，使丰富的感情和活力都倾注于笔  
端，融于字内。切忌提心吊胆。

2. 余笔要稳、缓。切忌急躁，弄巧成拙，分  
散笔力。把全部激情和幻想寄托给主笔，去  
精心营构主笔。

3. 随时默念：左旁小（短）右旁大！

4. 练字贵在心专。心中时刻想着字，朋友  
谈心，室内会客，路上行走，工余小憩，都可  
写几笔，练笔几页；或因食指此刻找感觉，  
待坐定后操笔写出。形必先会于心，心传于手，  
手运于笔，笔现于纸。形聚于指上，而美于笔工。  
笔重在力度体现。注意笔力！不到关键不压笔！

为主笔练习技法如下：

点 一律侧锋写出，尾力压将大横卷

后，沿下笔的逆向收笔，别折向成“>”“∨”

状，也别先把笔锋在纸上“侧卧”成“∧”状。

具体应用技法如下：

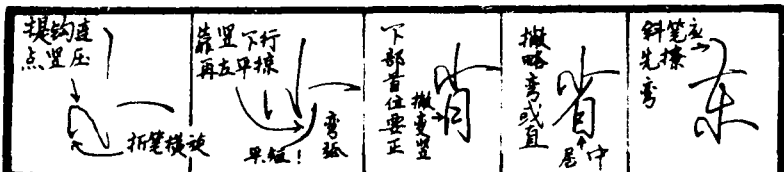
撇横 左旁短小 竖短卷 逆右旁	竖如幺头封左 左右间隔要宽 点顺竖之势 横飞侧被压	收笔要平等 利落		外	扑	补
				下	呆	朴

撇平抽 直接卷回	封左(明显长于左) 点顺斜(钩)画 逆收笔之势被出		战	补	补	纸
			犬	夙	犹	状

祥 “心”中右撇 点不能明显 高于左旁点	为 压点后直接带上 写斜竖(撇变) 挑至上半空间力压 成中含点	呈	羊	单
		勺	倘	寸

江 中点很外扬 平或右上倾	江 上带写右旁 提笔后放弧 首点明落	河	湖	海	浪
		沙	泥	洛	潢

力压 轻右土状	力压 先压一单点 力度莫大 以折浪线代右土	黑	焦	黑	焦
		然	然	墨	墨



孙 消 梢 梢 沙 抄 妙 乐 京 纸

点的运用较灵活。有时为行笔顺畅，有意省去一勾或几画，而在最后加点代之，如“神”；有时重撇或捺为短点，如“木”和“后”，“大”和“交”等；有时字的某侧空间太大，有断白之嫌，可加好一点，画龙点睛，如“村”、“秀”、“菊”等；还有时字是工中下结构，呈细长，主笔是下空出（今佳字更细长），则在腕内短小一点为横长点，加大宽度，使字符合“方块”要求，如“亨”等。

点是横向性笔画，纵立不可者，横展不可短！它在字中出现的频率最高，要随时而神。变余笔为主笔，是点画的最理想设计。

长横 单画写法与楷体相同。注意

行草中横拉笔速应更迅捷。

寸	寸	下	重	量	要	姜	接	册	再
十	丈	量	首	方	要	楼	楼	冉	柵
长	了	什	善	黄	姿	嬰	漫	舟	舟

绕写穿横里。	横下回笔左上	右为宜，	旁居中心或偏	竖在上方，下	上托部首左居齐	下悬为封横部首，时框左与横首，	撇平卷使女作“女”状。	女中“乙”应对	盖成“乙”，各呈半	圆；人也可作“	窄部首要写细瘦。	窄字之横被
--------	--------	------	--------	--------	---------	-----------------	-------------	---------	-----------	---------	----------	-------

猪	引	制	星	奎	帝	吴	津	五	丑
我	系	导	望	登	事	事	夫	盍	盍


一画也视同长横写	使字飘逸，	左旁短横夸张外展	主尤其横托底时。	一短将之收短，以长横为	原短横变为长横	上有“乙”等主笔	的末画横收短，将上方	下有垂竖、捺点	等主笔，则靠近主笔	四旁左右对称竖内收。	上托部分求细长；
----------	-------	----------	----------	-------------	---------	----------	------------	---------	-----------	------------	----------



为横为左右向笔画，它能够充分利用横向空间。其它类似横的或能变幻为模式的画，如“一”的中点，可作“一”处理，“丶”可作“丶”，“ノ”可作“ノ”处理，“系”首画撇可作“系”处理等，别字便独具风趣。请看下列字及书法作品：

  
 (流)


  
 (秀)

  
 (跃)





时  
 时  
 时

不信  
  
 已  
 已  
 已

还  
 还  
 还  
 还  
 还

新  
 新  
 新  
 新  
 新  
 江  
 陵  
 一  
 日

新  
 新  
 新  
 新  
 新  
 新  
 新

奇横字约占20%，请参见附帖。这些字研习的

需1-2天时间，千万注意，对字拉要通晓！

斜捺 行草中斜捺画在字中甚美，越非常

猛烈，而且以体现“力度美”见长，其形态不同，表现的力

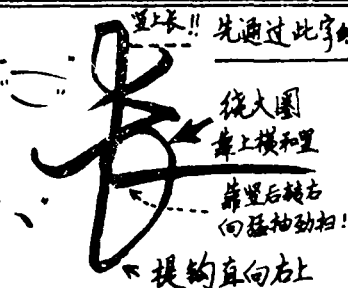
度强弱也有差异。注意笔法，是至关重要的，按下示练习。

行草笔式：

1. 右向一捺

2. 一捺式

3. 反捺式



侧笔力横



此字写法同前，但捺呈捺笔式。

卷	卷	衣	银	眼	冰	泉	音	李	秀
依	卷	裳	猪	丧	永	隶	家	古	秀
表	裳	裳	辰	浪	豪	象	绿	吉	查
长 但应突出提	可穿字直， 但应突出提	大点绕，外提	细瘦。	左旁必小， 连体上方必	注意绕圈！	水、豕类 字写法趋同	木、豕类 右上方横	木、豕在上方 左横长出，捺	

斜度愈大呈平式

“人”单用或作右旁用

右下拽

逆至竖出捺 此处不停，抬笔

“木”在右可用 主要学横的笔法

捺拽出力度；长于左时之撇尾

作右旁或上部首时用

斜下行，即走斜置 猛一抬笔捺弯

可写弧 可不抬，直运长出！ 也可作风尾撇

笔法同“人”写法

用在右旁等

这两种笔法适合任何一个含对撇画的捺画字。

结合例字练后，再练习附帖中的斜捺部分字。

以	从	从	以	个	合	合	合	合	合
分	食	余	余	賒	茶	余	茶	盆	盆
森	林	木	体	体	来	味	末	菜	沫
束	曠	菜	束	棘	文	凡	双	义	议

李张捺笔风格独具

横折点完

女笔利落果断

折后随意外展

顺势外折

写圆向上塞

横轻点 位于折角下

长些

春	春	春
春	拾	拾
春	各	各
格	湾	器

捺捺画字时必须注意以下几点问题：

1. 撇捺时出作上部首，捺应长于撇。其下夹

部首应瘦小或扁中，并与上方粘紧碍字。

正确：								粘紧合
错误：								疏离合

2. 撇捺在下，左挽式应向右下，不可平或右上。

正确：								
错误：								

3. 捺捺笔或挑笔要斜索，不

可拖泥带水，拖出映入目的卷尾也。

(正确)   
(错误)

4. 要斜捺为长点（反捺笔法）。当字体上下结构

复杂，笔画繁冗，字成细长时，下方斜捺重点，如“美”

“昊”“梁”“突”等字；或一字上下有两捺画，则变

其中一捺为点，如“食”“余”“奈”“纒”等字；亦或

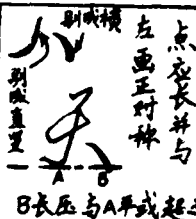
字体不宜突出捺，字意本自要求比画写短些，如“娘”  
 等字，就不能写作“孃”（似有过分带毒暖心之意）。

再有撇捺对称空出于字下，其下部再无其他部件

首时，则宜重捺为点，如“火、天、

犬、天、火、伏、妖”等字。此时

时捺点有平捺要求，如右示。



捺在左旁亦须重点，但无平捺要求，信手写即可。

5. 写“恨、恨、恨”字时，要倾之以“忍无可忍”之

怒气，心存全部吐火之势，发于笔端，方可出笔锋锐有

才，势不可挡，其搜出之

形方如出鞘利刃，如右示。

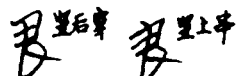


练字者最易犯“良”字头大之病，即碍“彡”（见细长）

写宽，或方或扁，如“良”

或“良”状，校正方法如右







校正后字形不尽人意，但总比将错就错好得多。再如捺点的字写成“𠂇、𠂈、大”时，就应将点进一步压扁并回带卷笔，使成“𠂇、𠂈、大”，便好看不少。如先写出“攸撇”，即把上竖段写陡立（𠂇）（这界最好犯的病），则接着捺撇尖处再向左抖，使成“𠂇”状，再换近直竖写并排竖（捺上段作竖写），和左竖齐后猛向右长抖笔，则此字便由“𠂇”形变作“𠂇”之状，即弥补了攸笔之不足，又使字形具特点。

**平捺** 中捺画的字总数不多，但应因却极为普遍和广泛。作为主笔，它在字中必须突出显眼；而为突出它的美感，余笔又必须写的小而紧凑，甚至乎模糊。中捺行书写法如下：

1. 压笔之捺写法 适合“之”“处”等字。

大前右倾！  
必起横前  
轻压



略起上折  
快轻扫  
快扫

笔法同前



几种错写法



掠糊尾  
横过平



点趋前  
底平长

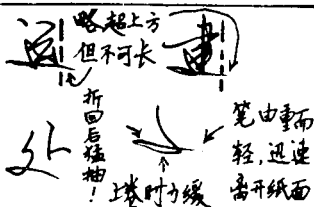
注意示范：之 道 迂 迤 差 处 咎

该写法速度疾快，其形也佳，练写容易。

### 2. 倾下力抽式

适合走之(之)和建之

(之)旁及“处”字之平捺用



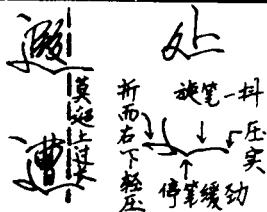
不能在“之”类字中使用。用力抽笔的方向只要朝上飞即可，水平或右下倾幅度大小均无关紧要。

### 3. 斜压抖笔成双弧 ( ) 形如已附

适用于走之、建之和“处”字

下面举几例字，注意各自笔法。

(平捺主要应用走之、之、处字)



迤 之 迥 逶 通 过 这 道 了 道

写捺的行笔变化很多，但关键是把屋  
 住以上最基本的，每部分例字应细致琢磨体会，  
 之后翻到书后附字帖，加以系统的训练。  
 要使字灵活，最重要的是敢于将外厝画伸出去。  
 另外，注意一种“草楷异同”的独特写法，即余  
 同草法，主笔捺作楷式，它的美感也相当佳。  
 如“之”、“天”分别可写作“𠄎”和“𠄎”，再  
 举“连、通、建、过、逮、通”和  
 “犬、犬、天、跃、妖、政、变”等。  
 其中的平捺和斜捺均作楷式。

竖弯钩 基本写法有如下三种：

1. “㇇”

压笔轻捺式

见也

同捺轻捺法

2. 全力上兜式

突发力上兜

发力必须  
侧指笔

也

见

变力点前部力缓柔匀；  
变力点后部上发力始笔。

虎

余笔都为  
缓劲成体

3. 直拽式

𠄎

只适合“也”字组  
含此旁之字。



第1、3两种空笔笔疾，收笔快，别缓笔地拖出为尾笔，弄巧成拙，如“现~现”、“也~也”等，第二种发力后，笔尖边用边上抬使之离开纸面，切勿压笔劲滞缓，如“九~九”、“也~也”、“虎~虎”等。

“乚”中竖程应清晰明显，别写太短使字成“瘸腿”，如“兄、充、光”即此，正确的应是“兄、充、光”。这样，既易认又好看。

把竖程写短是很多习字者最常见的弊病！

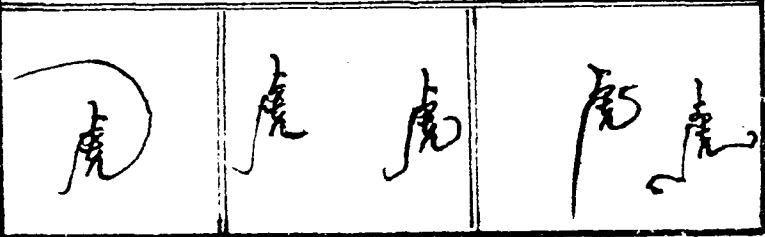
“尾、尾”类字，前撇若成“凤尾”状长出，则“乚”不能上围，宜短提内收，使成“尾尾”状，再加“妮、泥、仑、伦”等，都别具美趣。

“仑、仓”类字右向同时两主笔（捺，竖钩）

只能表现一个，另一个别]极收敛。一握部收收工  
 方捺而上用下部“乚”，写时顺手，美感也得独  
 特，如“论、伦、论、论”，“论、论、  
 论、论”等字。当然，也可突出捺收“乚”，采用  
 “一捺式”写法，如“论、论、论”，“论：  
 论、论”等字。

该画还有另外一种写法：ㄥ 宝通合和  
 “匕、匕”等旁，如“匕、匕、匕、匕”等字。

这几种笔法都很容易学，日常书写时可结合  
 实际情况，如字法和表现美感需要等具体选  
 择使用。请您参下列“虎”字分析虎之形态。



# 外露竖

行草书法和行楷差距大的差别

起笔侧压  
峰插云骨垂  
有群岭拥峰  
横相等！  
竖与字最长  
抬笔下行  
左右相拓竖高中竖远，另短  
<上露竖>

长横式起笔  
起笔侧压或卷  
点横长  
下压  
<下露竖>

“口”扁早，加大字宽度  
切莫长  
竖居中或偏右  
不封口  
<通天竖>

山	山	山	山	发	步	种	幽	由
下	吓	虾	穴	穴	甲	羊	祥	平
伸	伸	种	种	申	袖	伸	抽	韦
伟	律	津	本	群	丰	非	断	草

撇上引则压  
竖短  
收提笔很  
向右上，跟  
封左又加宽  
必高左！  
一出旁！  
一点横长  
<单立竖>

点例下  
未对左点大小  
外作例  
左右大近  
竖大真实  
(压笔重)  
错写法：

末长横上移，离底竖远  
未横学  
上卷学  
笔，化长为短  
欲突出竖，底横应让，莫争长  
错写法：

底横大  
错写法：

下重直笔中有一个重要的偏旁：右部耳刀。其写法

很简便，从左旁下直提直带便写出倾斜之横，按单

耳刀(卩)写法如下，中间一横笔出个弯，注意往外扬

时幅度大些，使之起笔上扬处，待和左旁下部分离开时

上笔再拉紧即成。注意把握以下问题。

1. 左右笔意别断空，切忌一笔一画，一画一笔

2. “卩”部不封左，或上边下齐或居右中间，不能“吊”。

“连续代横，接二连写！” “间一弧线，最怕中间断，要一笔下来！”

◎ 为关键点

下重或微斜  
漫圆弯外扬  
很起上折前  
与左下齐便上挑  
行竖

左旁小写  
最后一笔到  
停断，直  
接右上挑出。

下重短

日常书写最易犯的病有以下几种：

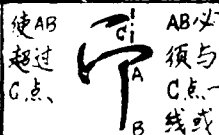
卩 “卩”部上吊	卩 左右分家 横单勾平	卩 左旁呈弓钩 使中折或尖 折笔太重	卩 小卷上昂 “卩”部封西	卩 上折离横长 “卩”里藏而
卩 “卩”封左	卩 直插穿去 “日”中横不写	卩 “卩”折为直 或一弧线	卩 上折下卷 上小下大	卩 “卩”可尖圆 但尖圆在外

“斤”字难写，惟在两撇。首笔为“平撇”，贵在写平，可横写  
 横笔式，使之成“一”状；第二笔为“竖撇”，写时将（1）向内写

孤重竖状（1）；第三笔为右横，用力长拉；末笔竖须置于上撇

外，有“山墙托房梁”之稳劲。竖可直运

或向里扣，与右孤重竖“对称成“斤”状。



去结合斤、邛、折、听、新、所、断、斩等字练。

最难处，下两竖，如“介、算”等字。处理办法如下：

作“介”	作“邛”	作“折”	作“听”	作“新”	作“所”	作“断”	作“斩”
钩圆对称式							

金 馮 獨 式	右下压 中横 中竖 先横后提 直接连笔	中距左宽约 一长点左右 上放长点状 下横长点！ ←长丝，宜重露	排	罪	材	左三横密集些 右三横密集些 右竖长突出
			擗	擗	擗	竖出横上
			擗	师	师	释

注：①为关键控制点，应求侧压长弯右下向，切莫写平或上提。

空白图的是上下、纵向空间，美感非常独特，能产生极多的趣味和遐思！所以，书法法艺术中，常利用字体的外虚笔，或有意制造一个外虚笔，来表现美趣，挖掘作品的字画情相交融的意境。请看以下作品。

冷

魚水情

深

· 审视冷字重心之虚笔久延，趣味示茶水荒凉  
 : 表现鱼水间必有水，表示浩瀚之水不可见，中心侧铁实字，似水更清  
 : 体现情之深和醇厚不若言说，正如桃李深潭，不随记忆道情。

情

美味不可多食，多食不戒美味。量理自然美感独特，但不宜过散无拘。否则，效果适得其反，会给人毛骨悚然之感。

斜钩 禮用在“戈、戈、戈”等偏旁中，美感

特別強烈。其行筆寫法與“下露豎”、捺的筆式基本相同。

1. 右下“懸針”式 體現強悍的力度美，適合“戰、武、戡、威、賊”等字，其它帶斜鉤的字也可適當採用。這些寫法都是不要“鉤”或重鉤的筆意。

2. 右下“重露”式 體現含蓄美，上列三個偏旁都可使用。

3. 斜拉捺筆式 寫法同捺

和重鉤兩畫的捺筆寫法，只是右下斜拉要有一息力度，呈飄逸美。它適合所有帶浪濤的字。

4. 常規寫法，即我們通常用的

武

呈式  
重露  
新

“鉤”不能有掉的，如“盛、威、賊、淺”等。

武  
戰

左下直  
上必高  
出左旁

錯誤寫法  
武 點下滑  
左右斷  
戰 上樹左  
下撐無力  
左下口  
因封橫而斷

賊  
威

“戈”作“戈”  
“戈”作“戈”  
左旁末畫寫完直接連右上，先寫兩橫一撇再長運斜豎。

武  
底

撇筆輕柔，斜鉤捺的自如；左有橫長伸。則通字飄逸洒脱

按上列讲法，认真体会练习下列字：

种	种	秋	调	对	戒	绒	域
越	试	绒	减	净	恢	决	越

请将每个字都分别用四种笔式写几遍！

卧底钩 也叫“甲右钩”，即将斜钩“平放成

“一”，要是“心”和“必”字使用，最多的是“心”。

点 完 逆 笔 回		点 中 逆 回	很 向 下 	点 中 逆 回		“ 底 横 与 点 逆”	
	(1) 鱼钩式		(2) 三点式		(3) 常规式		

忍	忘	思	念	意	想	愁	息	必	恐
忍	忘	思	念	意	想	愁	息	必	恐

无  
愧  
我  
心

无 愧 我 心



竖挑钩 同“小、才、可、子”等字和

“五刀旁(川)”等。写作技法如下:

例说:

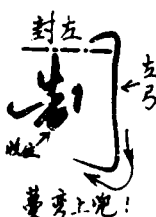
封左!



(竖竖式)

写法同「单」竖

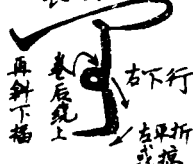
横左向长摆



(鱼钩式)

形如「小、水」中画

长横必长



(斜插式)

利 喇 刹

周 闯 周 刖

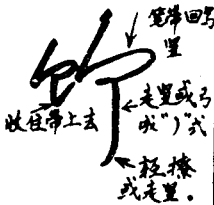
何 呵 诃

刹 削 汴

刖 刖 湖 刖

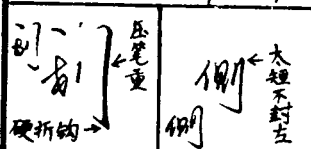
呵 号 何

横长挑 笔锋回写

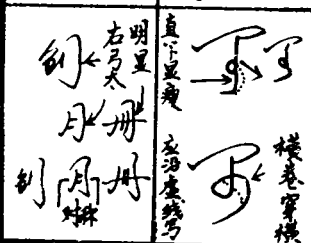


(吊绝式)

注意: 改掉以下12种常见病:




(左掠式)



杵 杆 子

树 子 牙

呀 吓 衙

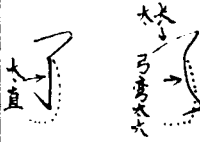
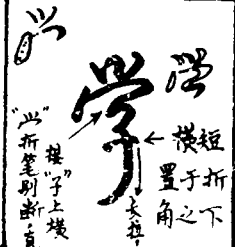
乎 刖 河

右斜钩 (亅) 也

叫“反戈钩”，多因“子”“矣”字。其行首写法要本着“头小身向右绕弯”原则。行

草中，“子”中之横应短。

反戈弧弯应长拉！读



几种错误写法

结合“籽、好、仔、字、存、学、享、孝、李、浮、孪、季”、“子、号”等字研习。

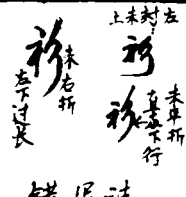
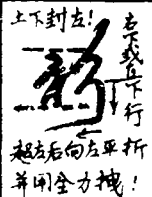
“了”字有时作“ㄋ”式一掠而过即可。注意“孙”的写法



别抑腰成素。平撇必写早。右靠近。注意左。

三短撇 无论竖旁

在右或在下，笔顺都非常严格。其写法如右所示。



错写法

三撇撇的写法极似于“分”的草写“分”，只无顿点而已。请结合“朽、彬、影、形、诊、考、豫、象”等常用字练习。注意把握两点：

1. 第一撇明显超过右旁上方，此撇左右长伸；
2. 最关键在末撇，先右下压再左向平折力扫，使之封住字底。末撇写法可按“分(分)、亨(可)、风(风)、岁、彡”等字的最末画写法练，它们基本相同。

横折(竖挑、弯挑)

撇) 横折竖挑(丁)

旁不同或作右旁，如“勿、勺、

物、钩”，周一两法“丁”类

时均通合，作右旁时最宜

用第二种“丁”方式。时中点

短竖一撇即“”，左下捺

别出意外  
折后下行竖再挑  
挑同挑  
挑同挑

勺	勺	勺	勺	勺
沟	沟	沟	沟	沟
钩	方	万	钩	物

对内合部首，应和上横头齐或略外，因此属“半封闭式”，“内合部首的外缘应与上沿中或起之！”

横折弯钩(丁)多用于下部首，如“与、弓”等字。

当该画，上有横或有折笔时，上部的横及折笔短而

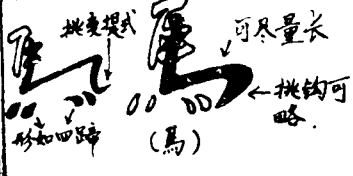
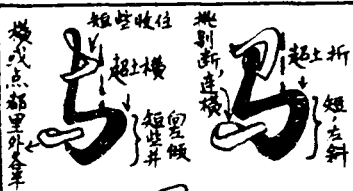
此画之横本拉，明显超过

上横或上折后再折弯走斜

弧，到上横中点左右挑

钩，并直接连出中合之笔画

中合笔画应“里一半外一半”。



请结合“写、冯、冯、笈、弓、弓、弓、号、号、号”等字。

横折撇(フ)多作下部首，并细成“フ”旁。在行

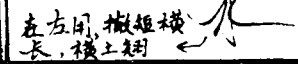
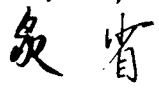
书时，其写法与“三横撇”的末

画笔式相同(如右示)。请结合

“多、移、岁、移、弓”等字。



撇向有偏旁时，撇直



## 撇画的妙用

在行书中，本不包含撇画，我们还反对在一些字中突出撇，生怕将撇写长写直写硬。但是，当撇画分处在一些较特殊的位置时，将它别出心裁地突出，还另别具美趣的。

1. 撇在左，并且“封右”，则可

时之写长，呈“凤尾”状，故称“凤

尾撇”，如右所示。“封右”，即撇在

最左，把右部全封住。这类字多数“半

封闭”结构，其内合部皆在里外各半。

右高左下  
提笔疾行  
虎  
“轻柔上挑”  
胡卷式收笔

硬压折笔过重  
内含部首里塞  
皮  
“太直生硬”  
“明太猛，分解了上卷（挑）之力。”  
<错误写法>

请结合“左、右、左、厘、皮、彦、硬、反”字练。

2. 撇露于字体上方，则“头长尾短”。如“力、发、

为、右、攻、办、在”等字，其行书式作“力、发、

为、右、攻、办、在”。注意上方要侧卷成“冫”状，

再如“夫、夫、女、女”等字，有上垂直之美

3. 撇在字下部，呈“托上”之势，宜先重后轻抽

有兜住下方之势态。如“短撇”涉及“多”字等，都

作“彬、形、影、多、移、秒、扑、罗、锣、豫、岁、夕”等状，呈现一种阳刚、

4. 撇在正右方与斜钩交叉，宜靠下兜住上提

以补空。如“成”之斜钩之左下有“中空”之缺，撇

加之向上补成“成”状，中仍呈空，往下时则呈成

之饱满状，再如“成、成、成、秒”等字，请

认真体会，将撇层上提或作“成、成、成、

秒”式。

5. 撇在右下兜卷别飘逸。如“才、卷、

天、跃”等，若写成“才、卷、天、跃”则显得

僵硬呆板。本书多处对撇层有写意，请白留意。

## 第四章 主笔字示范帖

本书共精选了含有主笔的常用字共125个，分别以行楷和行草两种体书写，供习字者训练时参考和临摹之用。常注意以下几方面：

1. 楷帖和行草帖的汉字排列顺序完全一致，可以对照练习；
2. 楷字中的主笔和草字中的同一主笔有时不完全一样，如“止”字的长横在行草中就得更显示出来，此时就不要勉强去硬突出；
3. 主笔字各类排列顺序与前面所讲的“练写技法”一致，练时请先认真体会第二、三章的讲解，并随时牢记各类结构的书写要则。要循序渐进，先把帖字作为“技法”例字的延伸，有针对性地进行一个或几个练好，再推广开去。

单点大、长、弯；多点相对称，尾点突出。

户	沪	炉	护	立	位	音	谕	窑	害		
摭	高	搞	稿	示	禀	凜	率	卒	六		
冥	暝	暝	亥	该	核	孩	以	行楷示范字帖 张西华书			
似	拟	诤	诘	台	抬	治	胎				
涩	沿	泊	汨	泪	汇	涌	凶				
滋	润	云	潜	湘	淮	淮	淮				
推	广	凋	凄	凉	净	亡	书				
旁	兴	兵	典	其	棋	祺	旗				
真	慎	头	实	兰	烂	拦	栏				
并	拼	弟	益	严	产	铲	素				
普	谱	夹	狭	峡	侠	冬	终			佟	尽
焮	讷	京	景	掠	乐	烁	陈			东	练
小	少	妙	秒	抄	炒	省	宵	消	销		



密	梢	稍	梢	梢	黑	墨	熏	焦	憔
然	燃	热	烈	点	蒸	煮	烹	煎	熬
熟	羔	蒸	照	熙	煮	熊	煞	無	杰

或上、或下或中只能突出一长横，其上托、下基及中穿部首必瘦

一	二	三	五	七	十	工	江	红	贡
扛	杠	江	肛	虹	王	枉	汪	旺	主
拄	柱	注	住	蛀	驻	炷	往	望	玉
宝	生	胜	星	腥	姓	性	才	财	材
寸	村	射	谢	寺	诗	持	特	奇	百
陌	佰	首	有	贿	肯	育	畜	蓄	亩
系	皿	孟	盖	篮	盛	血	恤	丑	妞
扭	空	控	腔	控	直	值	植	殖	羞
丽	再	册	柵	冉	只	但	担	量	重
垦	堇	豎	竖	监	填	至	坐	坐	幸

辜	奎	璽	堂	瞠	瞠	坠	墮	璽	壁
此	壺	喜	善	繕	专	砖	传	号	亏
污	丐	钙	方	芳	仿	妨	防	访	妨
房	傍	膀	万	仿	丁	叮	钉	亭	停
英	正	征	怔	可	何	河	珂	哥	丹
紉	舟	黄	演	黄	横	潢	璜	呈	程
皇	言	信	兽	上	止	址	班	岳	里
厘	青	晴	晴	情	清	吉	桔	结	洁
女	要	腰	姜	楼	楼	缕	篓	婁	楼
妥	綏	婆	婆	姿	嬰	委	姜	不	坏
杯	环	培	陪	倍	甘	甜	世	舌	话
活	括	古	右	佑	左	步	涉	梁	架
昔	借	错	措	互	且	宜	阻	咀	在
姜	任	饪	佳	室	屋	告	歪	赤	亦

斜右下长写捺，下围部首往上塞；上樽部首应写细瘦，左靠。

八	公	松	淞	淞	恫	讼	分	份	汾
盆	扮	盼	粉	芬	扒	趴	入	人	个
阶	介	芥	界	养	从	纵	今	矜	吟
念	捻	令	拎	玲	伶	岭	铃	冷	伶
冷	合	拾	恰	哈	洽	盒	盆	舍	啥
会	烩	荟	企	全	拴	栓	金	釜	舍
狃	仓	枪	枪	跄	仑	伦	论	轮	沦
炆	抡	俭	检	检	验	签	脸	认	队
余	余	除	荼	荼	食	飧	伞	众	命
俞	愉	偷	禽	拿	大	馱	汰	汰	恣
犬	伏	器	臭	嗅	夯	奔	奋	莽	夏
夭	吞	沃	夭	妖	娇	桥	乔	笑	哭
火	灾	容	溶	榕	灰	炭	秋	揪	锹

灵	焜	灭	伙	磺	炎	淡	谈	炙	烫
潦	撩	僚	燎	谷	浴	俗	蓉	莫	漠
摸	模	美	爽	翼	澳	懊	史	殃	映
秧	秧	樊	攀	义	仪	议	蚁	又	仪
反	贩	叛	扳	板	飯	饭	双	纆	辍
夏	摄	蹶	噉	取	最	撮	敢	瞰	圣
蚤	又	杈	钗	欠	饮	炊	吹	欢	次
欣	歛	掀	歉	状	丈	仗	杖	文	纹
汶	雯	吝	齐	挤	脐	济	各	备	惫
格	烙	烙	洛	烙	咯	客	喀	荼	捺
縻	芬	雾	峰	锋	峰	俊	峻	峻	棱
凌	酸	夏	复	腹	覆	尺	咫	昼	木
沐	林	淋	森	休	桑	噪	梨	梨	床
浆	栗	栗	米	昧	粟	桌	柴	基	某

是	提	堤	匙	足	促	路	露	走	陡
徒	徙	越	超	起	趋	定	统	锭	胥
婿	楚	蛋	疑	凝	族	淤	更	便	硬
梗	哽	吏	使	美	矣	唉	默	馭	駱
瓜	狐	孤	爪	爬	抓	辰	晨	振	震
辱	派	长	张	涨	胀	帐	帐	衣	昏
依	裳	裘	裘	袈	袈	裴	袋	裂	农
脓	侏	浓	耒	妹	裊	哀	衰	衰	襄
良	垠	限	很	猥	恨	艰	银	良	浪
粮	娘	狼	踉	酿	发	泼	拨	坡	跛
玻	番	潘	播	驳	乘	秉	哎	艾	挨
呆	保	支	伎	妓	枝	肢	吱	荔	络
岐	歧	砍	坎	兼	捷	睫	脸	龄	聆
矜	丧	叔	淑	椒	辣	操	澡	噪	奈

谋	媒	关	朕	朕	墓	暮	慕	幕	冪
仄	厝	案	菜	杏	杏	查	楂	楂	李
季	秀	香	诱	锈	莠	束	棘	霖	采
睬	採	菜	悉	夫	肤	扶	伏	芙	馥
仄	给	术	怵	沐	沐	本	体	钵	笨
失	矢	佚	友	受	暖	味	变	杈	爰
援	缓	瑗	媛	假	霞	暇	瑕	段	鍛
緞	殿	殷	段	投	致	役	般	毀	毅
股	搬	沒	报	服	及	汲	吸	板	岌
皮	波	渡	皱	披	疲	彼	未	味	末
沫	茉	抹	朱	株	珠	来	睬	殊	果
裸	棵	课	束	束	諫	悚	吴	误	馐
父	交	皎	佼	咬	胶	皎	校	爷	爹
斧	釜	译	择	释	泽	欧	欲	歌	歇

政	改	教	放	散	澈	致	改	攻	敬
数	撒	故	撒	澈	辙	傲	嗽	敛	激
缴	檄	收	枚	春	奏	凑	揍	奉	棒
捧	俸	卷	倦	券	眷	祭	察	嘹	擦
蔡	癸	葵	琢	啄	豪	嚎	象	家	嫁
稼	蒙	朦	麻	嘛	麻	麦	曼	漫	慢
蔓	漫	慢	慢	慢	嫵	牧	妹	膜	募
腾	藤	誊	题	缇	替	添	舔	铁	袞
叙	徐	璇	淹	掩	银	娱	淤	袁	猿
缘	微	徽	裹	嚷	壤	寒	赛	塞	契
水	冰	禾	尿	泵	泉	腺	录	禄	绿
棗	棗	碌	杳	踏	永	泳	脉	咏	求
球	侏	昧	庆	叟	嫂	叁	深	琛	赦
受	授	绶	瘦	酥	禾	艘	族	搜	宋

平捺为最下画，应将之前后都超过上部首或笔画，尾部压笔轻抬。

之	芝	乏	迄	贻	砒	处	咎	络	虞
连	这	边	遥	远	遐	迷	近	道	进
退	逼	迫	追	逮	返	辽	迂	巡	遇
还	违	遮	迹	遭	遇	透	通	过	道
迅	速	逐	遍	造	逢	缝	逃	选	达
遵	逊	逗	逸	链	腿	随	建	廷	延

撇平弯卷，45°角左右；捺点自轻而重压长，与撇成正对称。

买	卖	读	读	贝	页	须	烦	顽	颖
颂	顿	顾	颜	夹	你	负	责	绩	贡
贯	惯	责	愤	费	贺	贾	资	赞	贞

侧撇顿起笔，总长与最长横约等，上露要明显。

山	仙	汕	岚	岍	岁	秒	坐	挫	唑
卡	发	肯	去	法	怯	幽	支	灶	铤



由	油	志	誌	尖	曲	哇	洼	畦	蛙
虫	浊	盐	壮	址	占	沾	玷	粘	贴

侧压起笔；上露短，下延宜长，中透部分应扁平，有横应长出。

中	仲	肿	冲	种	钟	申	伸	神	神
绅	坤	韦	伟	玮	纬	聿	律	津	丰
蚌	半	泮	拌	伴	绊	斗	科	蚪	料
料	牛	件	升	十	汁	计	华	非	排
菲	讲	川	训	州	洲	仆	外	朴	扑
引	蚓	巾	帅	带	帝	啼	缔	师	狮

或悬针或垂露都宜尖，上托部首左右旁底部齐，竖重下。

甲	押	单	弹	掸	蝉	羊	洋	祥	详
徉	平	评	抨	秤	萍	开	研	干	干
纤	歼	杆	汗	竿	叩	却	脚	即	卯
卯	昂	抑	柳	筭	舞	斤	听	新	斩

所	折	析	晰	蜥	靳	斥	诉	拆	希
布	稀	午	许	杵	游	节	卸	卸	御
卿	卑	啤	牌	帛	绵	棉	锦	不	解
懈	牢	辛	梓	年	下	虾	介	弄	算
乔	蜂	印	伞	眸	奸	乍	诈	作	柞
昨	炸	片	降	绛	佯	痒	什	芹	井
邓	祁	邹	郑	郅	郇	邢	郭	邱	部
都	那	哪	挪	娜	郡	郇	邦	绑	梆
郎	郝	郊	郁	郇	邢	郇	郇	郇	辩

勾须上捺出；头撇之横应在上便倾，穿透横亦应如此。

孔	吼	乱	虬	乳	扎	札	儿	兀	尧
挠	饶	烧	娆	浇	兄	况	党	兑	悦
锐	税	元	阮	完	皖	院	莞	允	吮
究	先	恍	吮	晃	先	洗	洗	究	无

恍	妖	抚	茛	荒	谎	慌	流	硫	梳
充	统	克	兢	几	壳	饥	讥	肌	机
凯	矾	秃	凡	巩	筑	羸	羸	见	现
砚	览	缆	揽	党	揽	宽	视	用	电
九	仇	究	玩	亢	抗	炕	坑	杭	航
吭	亮	凭	毛	毫	尾	龟	也	他	她
兆	佻	跳	挑	窈	匕	化	讹	它	花
尾	泥	妮	倪	幌	窈	笊	挑	老	姥
巴	把	笆	耙	葩	琶	琵琶	色	绝	艳
北	比	此	尤	优	犹	忧	庞	沈	忱
枕	冗	沉	绳	蝇	貌	鬼	魂	魄	槐
昆	棍	混	轮	论	丸	执	己	记	纪
危	诡	桅	祀	既	溉	慨	死	侃	就
蹴	宅	叱	咤	祝	苾	咤	屹	昵	昵

兔	挽	婉	晚	宛	婉	碗	惋	蜿	琬
兔	虎	唬	脆	跪	脱	肥	绕	观	规
觥	觅	仓	抢	枪	踰	沧	苍	宅	蛇
犯	瓦	艳	甄	轧	屯	炖	吨	沌	纯
鹿	麓	苑	龙	咙	咙	陇	珑	夙	夙
疯	夙	夙	乙	亿	忆	屹	挖	气	飞

右豎挑应“封左”，挺胸收腹式；“丿”亦应长。

对	耐	封	付	尉	寿	涛	将	蒋	寻
门	闪	闫	问	问	间	闭	阁	间	阔
们	闲	同	用	冈	内	肉	岗	网	周
因	因	因	因	因	因	因	因	因	因
到	倒	列	例	冽	则	侧	创	划	刑
刊	刻	刘	判	荆	剑	剖	剥	削	剧
制	刺	竹	争	净	静	钉	灯	诨	行

街	衙	衙	霄	胡	湖	亭	婷	予	抒
好	舒	矛	茅	了	子	仔	好	籽	学
字	存	享	孝	哮	浮	厚	脖	悖	浮
司	词	祠	饲	伺	刁	刁	羽	朋	糊

斜钩应封左，弧度均匀；卧底钩应围住上部首。

战	我	娥	娥	成	诚	城	代	伐	戏
戒	械	威	咸	减	喊	緘	或	域	惑
威	式	试	拭	武	斌	斌	线	践	贱
戏	浅	栈	氏	抵	底	低	民	眠	贼
心	沁	必	泌	秘	忘	忍	忠	总	思
想	恋	念	怎	怨	怒	怒	忽	恐	恶
悬	悠	悠	惹	意	愿	慧	息	憩	愁
恩	德	悲	急	惠	怂	息	忌	怠	怠

上撇长封左，末撇先竖后撇，左下平兜。

衫	杉	彬	形	影	影	彭	彩	澎	彦
谚	寥	廖	谬	缪	诊	疹	参	渗	掺
砣	惨	钗	彤	彤	珍	趁	胗	穆	侈

“冫”在下，折弯很向左内倾，横段长些；此旁上部托的应瘦。

与	写	泻	马	冯	骂	笃	鸟	鸣	鸨
鸟	鸣	鸡	鸭	鹅	鸦	鸪	白	的	向
响	晌	自	咱	禹	高	而	面	回	田
刀	刃	力	办	协	为	伪	夸	垮	禺
偶	隅	留	溜	商	滴	品	曾	僧	四
母	海	梅	侮	后	垢	禹	属	嘱	南
石	岩	吕	侣	昌	倡	湿	娼	咱	雷
扫	雪	勺	勺	勾	均	沟	钩	钧	句
苟	狗	旬	询	勿	吻	匆	旬	勾	胸
多	移	哆	爹	梦	萝	罗	啰	锣	乃

点如飞沙走石，献劲若健！

户	沪	护	互	伍	音	谱	窈	害		
拈	高	拈	稿	京	窠	凉	率	六		
冥	暝	冥	亥	该	核	孩	以	行 草 示 范 字 帖		
做	拟	诤	诘	台	抬	滔	胎			
澀	沿	泊	汨	汨	汇	涌	泓			
滋	润	云	潜	湘	淮	雌	雌			
推	于	稠	凄	凉	净	亡	书			
辱	兴	真	典	其	棋	棋	旗			
真	慎	头	实	兰	煌	控	控			
异	拼	弟	蓄	亭	产	坪	素			
普	谱	爽	映	映	使	介	介		介	终
焜	魂	宗	景	掠	乐	焜	陈		东	绿
小	小	小	小	小	小	省	省	消	消	

窑	悄	梢	梢	俏	黑	墨	熏	焦	憔
然	燃	热	热	点	薰	煮	熏	煎	熬
熟	薰	蒸	照	照	煮	熟	熬	煎	煮

行停停常化本为短，短化本，应视书写速度要求。

一	二	三	五	七	十	工	江	红	贡
扛	扛	江	扛	缸	生	担	汪	旺	主
挂	挂	挂	挂	挂	挂	挂	挂	挂	挂
宝	生	胜	星	醒	姓	性	才	财	材
十	村	村	村	村	村	村	村	村	村
陌	陌	陌	陌	陌	陌	陌	陌	陌	陌
系	皿	皿	皿	皿	皿	皿	皿	皿	皿
扭	空	控	腔	腔	直	值	植	殖	羞
丽	再	丹	相	再	旦	但	担	量	重
星	星	星	星	星	星	星	星	星	星



喜	壑	望	堂	瞳	瞳	望	望	望	壁
出	臺	喜	善	德	青	磚	傳	号	丐
行	丐	鈔	方	芳	仿	妨	防	訪	妨
房	傍	勝	万	仿	丁	叮	打	亭	停
美	止	他	忙	可	何	河	柯	哥	丹
耕	舟	黃	潢	黃	橫	潢	橫	呈	程
皇	言	倍	尊	上	止	扯	班	岳	里
厘	青	晴	晴	情	清	吉	桔	結	洁
女	嬰	腰	妻	棲	棲	縷	篋	妾	接
安	纓	嬰	姿	姿	嬰	姜	姜	不	坏
杯	环	培	陪	倍	甘	甜	世	舌	話
活	括	古	右	佑	左	生	沫	染	染
昔	借	借	借	互	且	宜	理	咽	生
姜	任	經	佳	室	屋	告	忍	赤	亦

捺重顿松，拽应圆力，化作点则稳健快捷。

八	公	松	淞	淞	恫	讼	分	份	汾
岔	抄	盼	粉	芬	扒	趴	八	人	个
盼	分	芬	界	养	从	纵	今	矜	吟
念	捻	令	拎	玲	伶	岭	铃	玲	铃
冷	合	拾	哈	哈	洽	盒	盆	含	哈
会	烩	荟	企	全	掙	栓	全	拳	舍
恰	合	拴	枪	跑	全	伦	论	乾	沦
枪	拴	俭	捡	检	验	筵	脸	认	以
余	余	吟	荼	荼	食	殓	今	众	命
俞	愉	愉	禽	拿	火	驮	太	沐	恣
犬	伏	器	奠	嗅	奋	奋	奋	蔚	奠
天	吞	沃	夭	妖	娟	据	弄	美	哭
火	炭	窠	濡	榭	左	恣	欲	掀	鞅

良	核	仄	伙	穰	茨	淡	谈	炙	奠
潦	捺	僚	燎	谷	浴	俗	蕞	莫	漠
摸	模	美	爽	奥	澳	懊	决	映	映
秧	秧	樊	攀	义	仪	议	叙	又	仅
反	贩	叛	扳	板	阪	饭	双	缀	缀
反	振	跟	暖	取	最	撮	敢	嗽	圣
蚤	又	叔	叔	欠	欠	吹	吹	吹	吹
欣	秋	撤	歉	状	丈	仗	杖	文	纹
汲	暨	吉	奇	拮	拮	济	各	备	意
枯	怙	诘	诘	诘	诘	诘	诘	诘	诘
稼	舌	学	峭	精	精	俊	峻	峻	峻
凌	皎	宜	厦	惶	霍	尺	咫	昼	木
沐	杪	淋	森	佻	栗	噪	梁	梨	床
巢	栗	栗	栗	昧	栗	桌	柴	基	某

呈	提	堤	匙	兄	促	路	露	走	跪
徒	徒	越	超	起	趋	定	纒	棍	昏
暗	焚	登	疑	凝	詭	游	更	便	硬
梗	哽	吏	使	美	矣	唉	默	取	跪
瓜	孤	孤	爪	爬	抓	辰	晨	振	灌
辱	派	长	张	涨	胀	悒	悒	序	唇
依	裳	裳	装	浆	浆	装	裳	裳	裳
膝	膝	膝	妻	妻	妻	寡	寡	寡	寡
畏	畏	畏	得	得	得	眼	眼	畏	畏
粮	娘	娘	跟	跟	跟	发	发	拔	跛
玻	番	潘	播	致	秉	秉	哎	艾	挨
呆	保	皮	伎	妓	枝	肢	吱	荔	荔
岐	歧	岐	坎	兼	捷	噤	脸	龄	聆
矜	丧	叔	淑	椒	辣	燥	澡	噪	奈

謀	媒	美	馭	朕	羨	慕	慕	羨	冪
夙	厖	彙	羨	杏	查	杳	杳	杳	杳
杳	杳	香	誘	誘	羨	杳	辣	嚟	采
噪	採	彙	崇	夫	朕	扶	伙	美	鼓
仄	給	术	怵	涉	秫	本	佈	鉢	笨
失	失	佚	友	爰	暖	味	愛	叔	惹
環	環	環	媛	媛	媛	媛	媛	媛	媛
媛	媛	媛	媛	媛	媛	媛	媛	媛	媛
媛	媛	媛	媛	媛	媛	媛	媛	媛	媛
沫	沫	沫	沫	沫	沫	沫	沫	沫	沫
課	課	課	課	課	課	課	課	課	課
交	交	交	交	交	交	交	交	交	交
皮	皮	皮	皮	皮	皮	皮	皮	皮	皮
音	音	音	音	音	音	音	音	音	音

政	改	教	放	散	激	致	败	改	敬
数	撮	故	撮	激	撮	傲	嗽	敏	激
缴	撮	收	收	春	奏	凑	揍	奏	揍
揍	揍	卷	倦	券	眷	祭	察	噪	擦
蔡	葵	葵	嫁	吓	豪	噪	象	家	嫁
稼	蒙	朦	麻	嘛	痲	麦	曼	漫	慢
蔓	漫	慢	慢	蔓	牧	妹	膜	暮	袜
腾	藤	誊	题	提	替	添	舔	铁	装
叙	徐	璇	渣	摘	根	娛	淤	夷	辖
缘	微	微	寡	嚷	壤	寔	赛	寔	契
水	冰	采	尿	泉	巢	腺	采	禄	绿
隶	隸	隸	背	踏	永	泳	脉	咏	求
球	休	昧	庆	嫂	嫂	恣	课	琛	赦
皮	皴	绶	疲	醉	禾	搜	族	搜	宋

捺別轉逢；拽即迅捷；掛起有節奏，中抱楷式宮穩。

之	差	乏	沓	矩	矩	外	咎	咎	慮
連	這	邊	還	遠	選	遠	近	道	選
退	區	道	道	建	返	這	迂	選	選
也	遠	漁	迹	遭	遇	遠	通	過	道
迅	建	逐	遍	造	道	隨	逃	送	達
運	遜	運	逸	鞭	腿	隨	建	延	延

点危頓出節奏韻律，目測左對之撇，劃點長不撇。

美	美	凌	讀	貝	須	煩	款	頁	頑
頑	頓	頤	頰	夾	你	負	績	責	貢
貫	貫	貴	饋	黃	實	資	資	贊	真

例：壓提筆運筆，上當要法晰明快。

山	仙	汕	崗	室	步	移	望	橙	晴
卡	發	青	去	法	怯	幽	支	姓	姓

由	油	志	说	尖	曲	哇	洼	畦	蛙
虫	波	盐	灶	址	占	沾	站	粘	贴

上露一定要短！最下部为各样的量短，特上部写得长。

冲	仲	种	冲	种	种	申	伸	伸	神
种	坤	韦	伟	玮	玮	聿	律	清	聿
时	半	译	撑	俾	俾	斗	科	蝌	科
料	牛	俾	汗	汗	汗	计	侏	炸	排
菲	讲	川	训	哂	湖	外	外	扑	扑
剂	蚰	巾	巾	帝	帝	啼	啼	师	师

是针要刚劲锋锐，重露在柔绵含蓄，线曲压下行。

甲	押	单	掸	掸	蝉	单	洋	祥	详
样	单	译	押	押	蒜	开	妍	干	干
纤	纤	杆	汗	竿	叩	却	脚	却	叩
邮	昂	抑	柳	游	舞	厅	听	新	斩



时	折	析	晰	晰	新	斥	沂	拆	弟
巾	稀	午	许	梓	游	吊	御	卸	御
脚	巢	噪	噪	昂	绵	棉	绵	不	祥
懈	字	宰	梓	寺	下	吓	介	弄	算
肩	蜂	印	辛	吟	坏	乍	诈	作	柞
昨	作	片	吟	绎	译	痔	竹	岸	梓
那	那	郅	郅	郅	那	那	郅	邱	郅
郝	那	哪	挪	挪	郝	郅	郝	郅	挪
郅	郝	郅	挪	郅	郝	郅	郝	郅	挪

上兜要提笔加速，注意“分力点”！

孔	吼	吼	吼	吼	扎	扎	儿	兀	亮
抗	伙	伙	伙	伙	只	况	况	况	况
税	税	元	阮	阮	阮	阮	阮	阮	阮
亮	亮	亮	亮	亮	亮	亮	亮	亮	亮

况	阮	阮	光	羌	谎	煨	流	疏	梳
况	阮	克	兢	几	亮	饥	饥	肌	机
凯	凯	免	凡	冰	筑	赢	赢	具	璣
颀	颀	攬	攬	壳	核	视	因	电	究
九	阮	究	阮	阮	阮	阮	阮	阮	阮
阮	阮	亮	亮	亮	亮	亮	亮	亮	亮
挑	挑	挑	挑	挑	挑	挑	挑	挑	挑
尾	尾	尾	尾	尾	尾	尾	尾	尾	尾
巴	把	把	把	把	把	把	把	把	把
比	比	比	比	比	比	比	比	比	比
枕	枕	枕	枕	枕	枕	枕	枕	枕	枕
昆	昆	昆	昆	昆	昆	昆	昆	昆	昆
危	危	危	危	危	危	危	危	危	危
蹴	蹴	蹴	蹴	蹴	蹴	蹴	蹴	蹴	蹴

兔	挽	唤	晚	阮	媿	琬	惋	焯	琬
兔	虎	吮	脆	脆	脱	肥	统	颞	颞
颞	颞	仓	抱	抱	踰	洽	卷	宅	婉
礼	互	瓶	甄	乳	屯	恬	吨	沌	纯
鹿	麓	苑	龙	咙	咙	珑	风	福	福
疝	凤	凤	乙	化	叱	屹	挽	乞	飞

写“丿”要沉稳，注意造“丿”之势：下抽笔劲猛。

对	对	封	付	尉	寿	涛	得	尊	舟
门	闪	问	问	问	问	问	问	问	问
纳	闲	同	同	同	内	肉	肖	网	周
因	因	因	因	因	因	因	因	因	因
到	例	例	例	例	例	例	例	例	例
刊	刊	刊	刊	刊	刊	刊	刊	刊	刊
制	制	制	制	制	制	制	制	制	制

衙	衙	衙	甯	胡	湖	停	婷	予	抒
舒	舒	舒	茅	了	孛	仔	好	籽	学
字	存	享	孝	嗜	浮	厚	膊	疇	浮
司	词	祠	饲	伺	刁	刁	羽	朋	糊

例思舒与例垂露同墨画；楷式亦然。“心”注“困”。

战	战	娥	娥	娥	娥	娥	代	代	战
娥	娥	娥	娥	娥	娥	娥	或	或	或
娥	式	式	式	式	式	式	式	式	式
娥	娥	娥	娥	娥	娥	娥	娥	娥	娥
心	心	心	心	心	心	心	心	心	心
想	想	想	想	想	想	想	想	想	想
思	思	思	思	思	思	思	思	思	思
恩	恩	恩	恩	恩	恩	恩	恩	恩	恩

末撇先走墨，或向右下作点式，继而向右前猛抽。

朽	朽	朽	形	影	影	朽	朽	游	秀
诱	宥	廖	谬	缪	诊	痔	考	济	拷
磅	磅	朽	彤	彤	珍	趁	趁	穆	修

美 威 尽在折角处，横画长些，上方瘦点，则此角可突出。

与	写	冯	乌	冯	男	男	鸟	鸣	鹤
鸟	鸣	鸣	鸣	鹤	鹤	鹤	白	的	向
响	响	白	响	高	高	而	而	回	田
刀	刀	力	办	协	为	保	夸	垮	禺
偶	偶	留	溜	商	滴	品	曾	僧	回
外	海	植	植	后	垢	禹	属	嘱	南
石	岩	吕	侣	昌	倡	温	媪	响	常
扫	僧	勺	勺	勺	均	沟	构	构	勺
芍	芍	勺	询	勺	响	勺	勺	勺	胸
秀	秀	鸣	秀	梦	梦	罗	罗	穆	乃

## 第五章 钢笔艺术作品欣赏

硬笔书法艺术发展，还是近几年的事。

钢笔字线细条单，体小形微，但却有其独特的艺术情趣。它与毛笔字相比，各体态各异，而“意”却相通。而且，它的笔法更为灵活，对汉字中的主笔，更能根据夸张之大手法，蓄意于形，以形展意。欣赏和创作时应注意：

1. 抓住主笔，并根据字音字意加以夸张。如“恨”“狠”“娘”即可写成“恨”、“狠”、“娘”。
2. 无美感字，如“的”“甘”字，一带而过，不宜写的过于清楚和认真。一般写作“的”即可。
3. 注意空白，即章法。突出的主笔不可过多，尤其是同方向的，要收放适宜得体。

一水一石一古一流

黑山黑水 晴

得

万事必先熬  
忍持有限忍  
是求冷静細謀  
为果斷 忍无奇  
忍當必得！  
得！ 得！！

忍

忍是心头兩刃  
退让三分保平安  
千人敵七能走馬  
志士肚里可撐船  
忠恣不忿難全解  
心裏无和天地寬





北 大 美 人

海

松 濤 竹 節

書 林 墨 海

春來  
息  
祥  
卷  
香

思  
力  
破  
乾  
坤

笔  
峰  
披  
日  
月

山清水秀

虎踞龙盘

气贯长虹

为	倦	暂	形	一	慷	和	觴	以	崇	陰	
陈	情	得	骸	世	足	暢	一	为	山	之	
迹	随	于	之	或	以	仰	詠	流	峻	兰	永
犹	事	已	外	取	极	观	亦	觴	岭	亭	和
不	迁	映	雖	诸	视	宇	足	曲	茂	修	九
能	感	然	趣	怀	听	宙	以	水	林	禊	年
不	慨	自	舍	抱	之	之	暢	列	修	事	岁
以	係	足	万	悟	娛	大	叙	坐	竹	也	在
之	之	不	殊	言	信	俯	幽	其	又	群	癸
共	矣	知	静	一	可	察	情	次	有	賢	丑
懷	向	老	蹊	室	乐	品	是	虽	清	毕	暮
	之	之	不	之	也	类	日	无	流	至	春
	所	将	同	内	夫	之	也	丝	激	少	之
	欣	至	當	或	人	盛	天	竹	湍	长	初
	魄	及	其	寄	之	所	朗	管	映	咸	会
	仰	其	欣	所	相	以	气	弦	带	集	于
	之	所	於	託	与	游	清	之	左	此	會
	间	之	所	放	俯	目	惠	盛	右	地	稽
	以	既	遇	浪	仰	骋	风	一	引	有	山

癸酉年三月五日  
李氏



念

寒胡醒美研出

精陈不

公恶之心

想故百姓乐

太平

敦德必善 弘道

间台里法陵百道如舟楫

精神不任强母之过万幸子

德

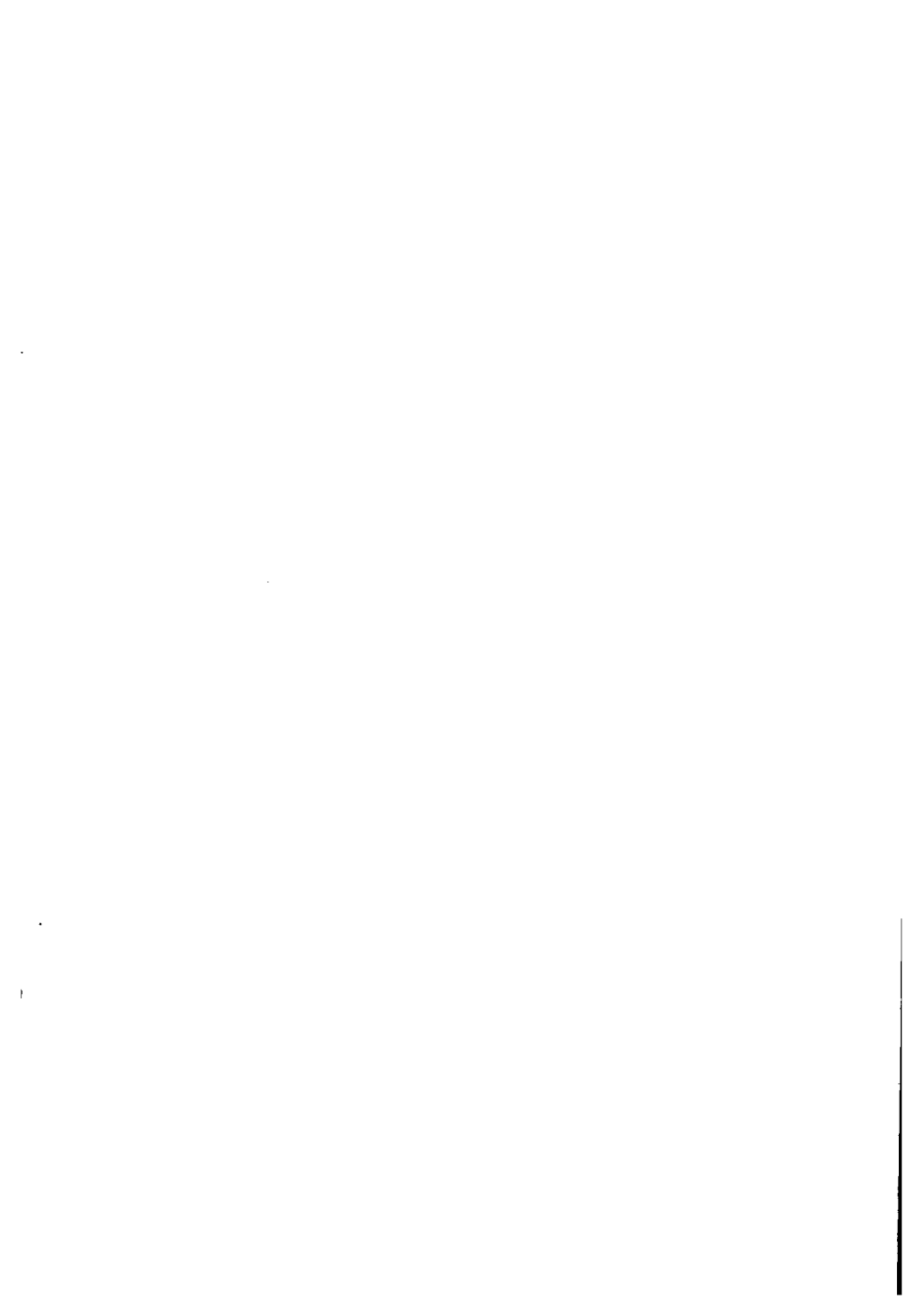
意官志法本

德浮

及化

吾心守真 力通

<p>             釋一山              風自起              是黃              百萬雄         </p>	<p>             獅              一              江              虎              踞              龍              盤         </p>	<p>             今              勝              昔              了              翻              地              覆              慨              而              慷              已              宜              得         </p>	<p>             處              勇              進              窮              寇              不              平              積              石         </p>	<p>             學              子              窮              且              天              若              在              情              天              亦              在         </p>	<p>             中              道              是              治              樂         </p>
--	--	--	--	--	--





(黑)新登字第9号

**实用钢笔书法 60 天速成技巧**

王树锋编写

哈尔滨船舶工程学院出版社出版发行

吉林市印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4 字数 60 千字

1993 年 5 月 第 1 版 1995 年 5 月 第 2 次印刷

印数:5000—15000 册

ISBN 7-81007-289-7/J·5

定价:5.00 元