

怎样练习钢笔行书字

青少年朋友：

当你每天手握钢笔写字的时候，多么希望能写得快。

行书是我们最常用的一种书体，它介于楷书和草书之间，要比写楷书快速灵活，又比草书容易认识，因而有很大的实用价值。先学好楷书，然后练行书，就容易掌握要领。因为楷书的基本笔画、间架结构等方法，仍可供给练行书时借鉴。

行书有什么特点呢？

(1) 行书的笔画比楷书流

畅活泼。在楷书中，每一点画要顿挫分明，交代清楚，不能随便连接；行书的点画，则可以通过流畅的游丝相牵连，这样就减少了顿挫，将楷书的许多笔画变为行书的“连笔字”。比如“王、玄、生”三个字，用楷书的写法，分别为一、四、五画，并且每画都要顿笔，可是在行书中，只要一笔就写成了，这样，省略了笔画，也就节省了书写的时间。但是，绝不是每个字都可以一笔连成，因此我们要避免生硬的牵连。比如有一些字，前一画的末尾

同下一画的起笔相距太远，
就不宜勉强相连，如“三、
川、小”这几个字，可以作
到部分相连，有连有断，笔
断而意连。不妨写作“三、
川、小”。至于有些笔画多的
字，如果笔笔相连，就如同
藤绕麻缠，影响美观和辨认。

(2) 行书笔画的另一个明
显的特点，是用圆转、环状
或半环状的曲笔取代楷书方
折的笔画，如“里、皆、明”
即是。但要注意，不能一味
求圆，而忽视适当的顿挫，
以免写出的字软弱缺少骨力。
有人说行书是“起笔如楷，

运笔如草”，正是指的起笔时
应有楷书的顿挫，运笔时则
要有草书的圆转与曲环。

(3) 行书的结体，近似于
楷书的叫作“行楷”，接近于
草书的称为“行草”，可见行
书富有很大的灵活性和伸缩
性。比如王羲之的代表作品
《兰亭序》，里面有的字写得与
楷书相同，还有有的字则是草
书的写法。因此，青少书朋
友不能忽视楷书的基本练习。

(4) 钢笔行书的篇章布局，
由于我们写钢笔字多采用由
左到右横写的格式，因此在
一篇之中，能作到“横成行

竖无列”就可以了。也就是
字距应当小，行距应当宽。
每一个自然段开头要空出两
个字，给阅读者以清楚整洁
的感觉。在一篇白纸上书写
时，要注意上、下、左、右
留出适当的空白，使人感到
舒展大方。

行书的练习方法：

正确的方法，可以避免
走弯路，早见成效。实践证
明，采取“少而精”、“重点突
破”、“学用结合”的方法是可
行的。具体步骤是：

(1) 描字模是掌握字形的
好方法：每天在字帖上选三

五个字，用较透明的白纸蒙在上面，一笔一画照描，每个字描若干遍，同时要动脑筋想，把这个字熟记于心。多描几次，这个字就如同刻印在脑子里一样，用同样的方法，容易掌握字的结构，作到形态相似。

神 (2) 临帖可以领会字的精神，培养独立书写能力：描字模之后，可以将字帖置于案前，将刚描过的那几个字再临写若干遍，进一步作到使字的精神相似。

(3) 对难写的偏旁部首要重点突破：行书字尽管变化

灵活多样，但仍有规律可循，我们在练习时，对那些难写的偏旁部首，多加练习，各个击破，以后遇到同样偏旁部首的字，就可以触类旁通，迎刃而解。对于难写的独体字或特殊写法的字，要多练习，多背诵，一一攻克。

(4) 结合应用，坚持复习：学习是为了应用，所以当我们拿起钢笔写日记、记笔记作练习和写信的时候，都应该把我们学会的字加以应用。同时，我们每天作新的练习时，还要复习以往学过的字。这样，我们每天

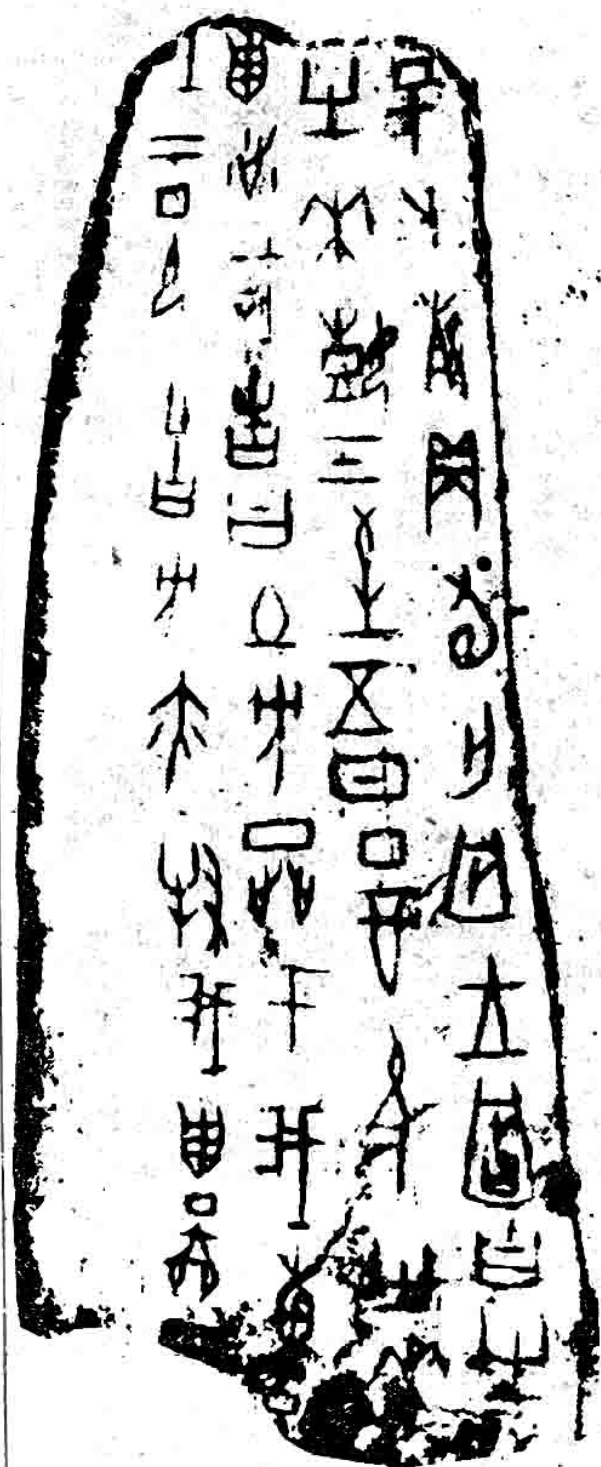
都有所得，却又没忘记学过的东西，那么，我们会写的字不是越来越多，越来越好了吗？

这本字帖里，关于书法与汉字的简介，可以增长青少年朋友这方面的初步知识；关于书法家刻苦学习和创新精神的故事，则可以激励和启发青少年朋友，培养对书法的兴趣，现在不但写好字，将来无论作什么工作，都能全神贯注，始终如一，发挥自己的首创精神，做出应有的贡献来！

二、书法和汉字

我国的书法艺术，与文字密切相关。三千多年前的殷墟甲骨文，就具有极高

的书法艺术价值。甲骨文是用坚硬的锥子或刀子的做字之具，写出的字，线条瘦硬劲挺，和我们现在使用坚硬的钢笔写字相似，因此我们远祖先说，我们就首古祖先运用“硬笔”（刀、锥、钢笔



甲骨文

铅笔、圆珠笔和粉笔等，统称为“硬笔”)这一书写工具

来写字了。

从殷商到

秦朝，文字发

展更趋成熟。

由于春秋战国

时代诸侯割据，

国家不统一，

文字和书体都

极为混乱。

秦始皇统一中

国后，当时七

国文字规范，

制定一种新

“小篆”。秦始



小篆《峰山碑》

的书体，叫作

“小篆”。秦始皇的大臣李斯书

写的《泰山刻石》、《琅邪台刻石》，都是小篆的代表作品。由于当时已经使用毛笔，工具作用于产品的特色，因此小篆的字形比甲骨文更为饱满圆浑，并且以圆转取代了

甲骨文的方折。小篆书写起来仍很繁难，于是民间流行一种更为简便的书体，由程邈称为“隶书”。

用龍興有張良
燠石其祖高
壽荒在惟

汉隶《张迁碑》

隶书受小篆圆曲的笔画为方直，书写就更方便了。随着汉字的演变和发展，三国时代，已出现了楷书的新型。传说魏国的钟繇，是

楷书的创始人，楷书无疑是比较隶书更为方便的一种书体，一直到今天，它仍是我们日常应用的主要书体之一。人们在书写实践中，为

唐故左街僧錄
內供奉三教談
論引駕大德

唐楷《玄秘塔》

看迅速与简捷，又产生了行
书和草书。尤其是行书，由
于它书写流利，又易于认识，

因此，千百一
年来，它人们
受到爱。我
国三法现出
长达两、书涌
出，许多法家，
如晋代王羲之
和他儿子

永和九年岁在癸丑暮春之初會

于會稽山陰之蘭亭脩禊事

也羣賢畢至少長咸集此地

有崇山峻嶺茂林脩竹又有清流激

湍映帶左右引以為流觴曲水

行书《兰亭序》

王羲之), 唐代的欧阳询、褚
遂良、颜真卿、柳公权、张
旭、怀素; 宋代的苏轼、黄
庭坚、米芾、蔡襄; 元代的
赵孟頫; 明代的文征明、董
其昌、祝枝山, 等等, 不可
胜数。

综观上述, 我们可以说
书法艺术将随着汉字的改革
而不断发展。“由繁到简”, 是
书法艺术发展的必然规律,
因为“繁难者, 人所能共畏。
简易者, 人所能共喜”, “钟表兴
则壶漏废”。从书写工具来看,
在日常生活中应用中, 毛笔取
代刀子、锥子, 钢笔、圆珠

笔、铅笔又取代毛笔而成为
现代主要书写工具，也体现了
了以繁代简的历史发展客观
规律。因而我们青少年朋友，
努力写好钢笔字，不正是时
代对我们的要求吗？

三、书法家刻苦学习的故事

故事之一

智永和尚的“退笔冢”

隋唐时代的著名书法家

智永和尚，是王羲之的七世

孙。据说他曾住在永欣寺楼

上，刻苦学书三十年。他身

边备有一个大竹篓，将写

秃的笔扔进竹篓里，整整装

了五等。后来将秃笔取来埋
在一起，称为“退笔冢”。经
他亲自临写的《千字文》有
八百多本，分别散在江南各
寺庙里。“只要功夫深，铁杵
磨成绣花针”，智永终于成为
当时著名的书法家，每天来
求他写字的人络绎不绝，把
他家的门限都踏穿了，于是
用铁皮包上，被人称为“铁
门限”。古人说：“水滴石穿，
绳锯木断”，不正是智永和尚
的写照吗？

故事之二

红叶作书，郑虔三绝
郑虔是唐玄宗时代的著

名学者，书法家，学问很渊博。他青年时代就爱好写字、绘画，但令人心酸的是家境贫寒，穷得连纸张也买不起，用什么来练字呢？正好附近慈恩寺庙里存放有几间屋的柿叶，他便搬到寺庙里住下，每天取红色的柿叶当纸，刻苦学书。时间长了，把几间屋的柿叶都写完了。功夫不负有心人，郑虔终于艰难而玉成，他的书法、绘画和诗歌都取得很大成就，唐玄宗见了赞叹不已，称之为“郑虔三绝”。前人说：“梅花香自苦寒

来”，从郑虔学书的故事中，
不是给我们很大的启发吗？

故事之三

穷和尚成了大书法家
唐代的大书法家怀素和
尚，也是一位勤奋刻苦的典
范。因为贫苦，买不起纸张，
他每天取芭蕉叶来写字，后
来把他种的一万多株芭蕉树
叶都摘光了，于是又作了个
木盘子，刷上漆，在上面练
习写字，时间长了，笔尖竟
把木盘也磨穿了。他写秃的
笔，可能比智永还多，后来
将秃笔埋成一座坟，名叫“笔
冢”。怀素刻苦学书几十年，

终于自成一家，他的草书是
我国**书**法艺术中的珍品。

常言道：“世上无难事，
只怕有心人”。青少年朋友，
今天我们的学习条件，比智
永、郑虔、怀素要好得多，
难道不应谈趁这大好时光，
奋发自励吗？

故事之四

身残志坚的书法大师
前面介绍的三位书法家，
生活在离我们一千多年前的
隋唐时代。现在，我再给青
少年朋友介绍几位当代著名
书法家的事迹。这几位书法
家都有相同的美德：身残志

坚，老当益壮，生命不息，
勤奋不已，堪为我们年轻一
代的表率。他们的名字早已
为国内外所知晓，那就是：
邓毅木、林徽之、费新我三
位老人。三老之中，邓老已
于一九六三年去世。费老、
林老都已有八十多岁高龄，
他们每天仍挥毫作书，豪情
溢于笔端。
三位老人从青年时代就
热心艺术，但在他们艺术生
命最旺盛的时候，都遭到很
大的不幸：邓老六十三岁时，
左腿因疾病截去，此后右手
伤筋不能握笔，胃又切除三

分之二。他身带病残，以惊人的毅力和意志，右手握不住笔就练左手，执不了刻刀就用凿子、锤子，而他这时期的作品，不但不减当年，反而有一股奇倔之气，把他的崇高品德融会在杰作之中，给我们留下了极其宝贵的精神财富。林老在年近七旬时，全身严重烫伤，无名指和小指残废。书法家失去手指该是何等不幸！林老坚持用三指握笔作书，终于大成。他那神采飞扬的行草书，是我国书苑的一朵奇葩。费老是江苏画院的

名画师，一九五八年，右手不幸患病残废，他痛苦万分，从此改用左手写字。志之所向，无坚不摧。经历十多年的寒暑，费老终于以崭新的面目，异峰突起，他的佳作驰名国内外书坛。

青少丰朋友，象邓老、林老和费老，在他们生命的晚年，致病致残，却以顽强的不屈的意志，锲而不舍地追求，取得显著成就。我们正应当青春年少，精力充沛，身强体健，不更应当及早努力吗？当然，对于大多数青少丰朋友，并不要求人人都成

为书法家，但至少应该把字
写清楚、整洁，要学习历代
书法前辈们的奋斗精神，用
在我们的学习与工作中，就
一定可以作出成绩来！

四、书法家的创新精神

书法和其他艺术一样，
贵在不断创新，在学习
与借鉴前人经验的基础上，
创造出富有自己时代精神的
新作品。

故事之一

王羲之独树一帜

晋代的王羲之，是我国
书法史上杰出的书法家，历

来被誉为“书圣”，就是书法
艺术中的圣人。他学习书法
时，不但刻苦认真，而且博
采众长，不断扩大自己的知
识面。据说他起初向卫夫人
学习书法，后来又借鉴秦汉
以来众多的书法佳作，象秦
代大书法家李斯，汉代大书
法家蔡邕，三国时大书法家
钟繇，以及被称为“草圣”
的张芝等许多名家作品，他
都泛览博识，然后才独创出
一种俊逸妍美的新书体。前
人高度评价他的书法如“龙
跃天门，虎卧凤阙”。王羲之
作品的真迹已经见不到了，

但有后人临摹的刻本流传下来，深为人们所珍视。他的代表作《兰亭序》被称为“天下第一行书”，楷书《乐毅论》则被誉为“千世楷法之祖”。王羲之的儿子王献之，也是一位富有创造精神的书法家，父子二人在书法史上并称“二王”。

故事之二

颜真卿开创唐代新书体，书法艺术从晋代至唐初，一直是继承“二王”的传统，追求姿媚瘦硬的书风。盛唐的颜真卿，独树一帜，开创了浑厚雄强、刚劲肥壮的新

书体，也就是我们常说的“颜体”。这种新书体，也反映了当时繁荣强盛的社会面貌，具有鲜明的时代精神。自唐

以后，颜真卿的书法影响极大，此后许多著名书法家都从他那吸取颜真卿的创制，是由于他努力学习、继承、发扬、总结的结果。

塔證經之踴現
明資乎十力弘
於四依有禪師

颜体《多宝塔》

据说他曾经跟张旭学习笔法，并且向“二王”、褚遂良以及当时民间的书法作品多方面借鉴，才能承前启后，开创一代书风。他的楷书代表作有《自书告身》、《多宝塔》、《东方朔画赞》等，其行书《祭侄文稿》被誉为“天下第二行书”。

故事之三

米芾自成一家
米芾是宋代四大书法家之一，年轻时学习书法很刻苦，他借了很多晋代和唐代名家的真迹来临摹，当他把古人的真迹和自己临摹的作品

一道归还原主时，连主人也
分别不出真伪来。但他只是
一味死死模仿古人，却没有
创造，别人对他谈：“你写字
太象古代的人，唯独没有自
己的面貌，这样是不会有成
就的，希望你要发挥自己的
特长，不能食古不化。”他听
了别人的劝告，才开始慢慢
冲破了古人的束缚，发扬自
己的长处，到晚年终于形成
了自己独特的风格。

故事之四

刘石庵的独创精神

刘石庵和翁方纲，都是

清代中叶享有盛名的书法家。

刘石庵的书法，初学赵孟頫，
后来学董其昌，但他却跳出
了前人的框框，写出的字既
不象赵，也不似董，而形成
自己的面目。翁方纲却相反，
他一辈子学欧阳询，却不教
越雷池一步。刘石庵有个学
生名叫戈仙舟，正好是翁方
纲的女婿，有一次戈仙舟拿
了刘石庵的字去请教翁方纲，
翁说：“你去问一问你老师，
他的字哪一笔象古人？”戈
仙舟把这话告诉了刘石庵，刘
笑着说：“我写的字是自己的
你也去问问你岳父，他写的
字哪一笔是自己的呢？”从刘

右庵和翁方纲两人同戈仙舟他的对话里，鲜明的艺术见解。青年朋友，你认为谁的见解更富有创造性精神，为什么？当然，对于广大青少年朋友，并不一定要人人成为独创一格的书法家。但是以上几位书法家的故事里，我们可以得到启发，不管学习任何知识，首先要注重基础功，学习和继承前人的好经验、好传统，然后再推陈出新，勇于创造，走自己的路，才能做出新的贡献来。

五、书法艺术与想象力

无论是艺术家、科学家，或者各行各业有能创造发明的工作者，培养丰富的想象力（哪怕是幻想的能力）则是非常重要的。列宁说：“幻想是极其宝贵的品质。”“甚至在数学上也是需要幻想的，甚至没有它就不可能发明微积分。”爱因斯坦说：“想象力比知识更重要。”

我国历代的书法大师们，都从自己的艺术实践中，培养了丰富的想象力。他们不但能从别人的书法作品中吸取养料，受到启迪，同时由

于他们观察入微，联想丰富，
哪怕和书法毫不相关的一些
日常生活中的现象，都能启
发他们生动的想象力，从而
在书法艺术上做出新的创造，
产生新的突破。

据说王羲之很爱白鹅，
他曾仔细观察鹅掌拨水的方
法，因而领悟到写字时运笔
的方法；汉朝大书法家蔡邕，
看见工匠用扫帚蘸石灰水刷
墙，由此受到启发，创造出一种
新书体，叫作“飞白体”，这
种书体好似布帛迎风飞舞一
样，在汉唐十分流行；宋代大
书法家苏轼，观看船工荡桨，

于是领会到笔法，使他的书法艺术产生新的飞跃；宋代蛇书画家文与，因为“见蛇斗而草书长”；唐代张旭的更为他担领的公剑大唐家

张旭草书

张旭草书

斗而草书长”；唐代张旭的更为他担领的公剑大唐家
象力就更好了，他和担领的公剑大唐家
丰富了，和而字看舞书学
见公主道写，看舞书学
夫争到让，看舞书学
会避让，看舞书学
孙大娘草进学
盟而长进学
有长大学

韩愈，十分称颂张旭的想象力，他说张旭“观于物，见山水崖谷，鸟兽虫鱼，草木之花实，日月列星，风雨水火，雷霆霹雳，歌舞战斗，天地事物之变，可喜可愕，一寓于书。”这是多么丰富而敏锐的想象力！因而张旭在书法史上被称为“草圣”，不是没有道理的。

青少丰朋友，要具有丰富的想象力，这并不难，每一个人都可以在工作和学习中加以培养。象王羲之、蔡邕、张旭等人之所以能够产生这些生动而绝妙的联想，正

是由于他们专心一意地学习
书法，天天练，时时想，把
什么事都和写字相联系的结
果。试问：如果王羲之、张
旭根本不爱写字，从不思考
书法中的问题，那么，即使
天天见白鹅游水，时时观公
孙大娘舞剑器，也绝不可能
提高他们的书法艺术水平。
因此，青少年朋友首先应当
培养自己热爱学习、勤于思
考，时刻想到自己的学习和
工作，事事做个人有心人，这
样，许多在别入眼里熟视无
睹的生活现象，对于你都可
能是生动的启发，引起你丰

富的联想，点燃你思想的火花，促成你新奇的创造。亲爱的朋友，认真来练习一下写字吧。因为你将来无论作什么工作，都要使用钢笔，都要写字的。写字可以陶冶个性，养成耐心、细致、讲文明、讲礼貌的好习惯。通过练习写字，还可以培养模仿和创造的能力，把这种能力移植到别的工作中，也能有所创新，有所建树！祝愿每一个青少年朋友都把字写得再好一些！更愿青少年朋友从写字中得到更多的启迪！