

SBS

步步来

硬笔书法教学系列

村居

高鼎

草长莺飞二月天，

拂堤杨柳醉春烟。儿童

散学归来早，忙趁东风

放纸鸢。

杂诗

王

君自故乡来

故乡事，

寒梅著花

硬笔楷书

速成

- 理论、技法
- 基本点画 偏旁部首练习
- 3500常用字练习
- 篇章练习
- 作品欣赏

刘子辉 著
湖南文艺出版社

step by step

SBS

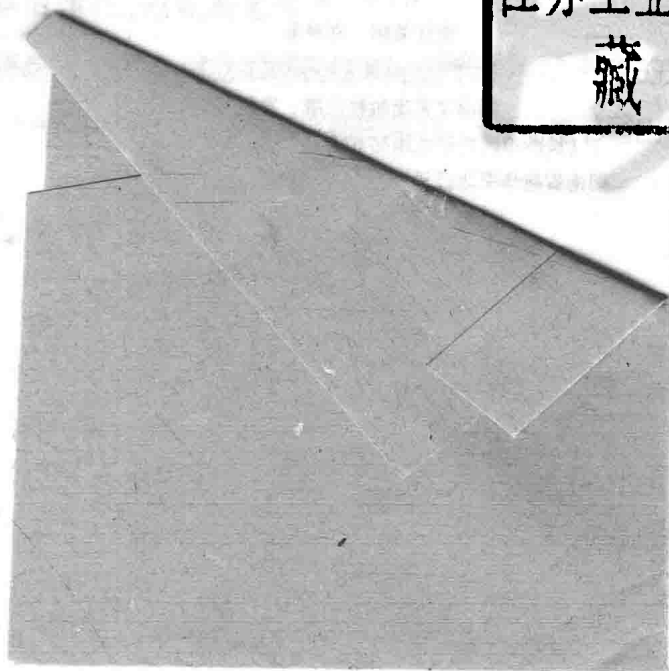
步步来

硬笔书法教学系列

硬笔楷书

江苏工业学院图书馆
藏书章

刘子辉 著
湖南文艺出版社



步步来硬笔书法教学系列

硬笔楷书速成

刘子辉 著

责任编辑：邓映如

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省印研所实验工厂印刷

*

2001 年 11 月第 1 版第 3 次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：7

印数：19,001—25,000

ISBN7-5404-2229-7
J·315 定价：10.00 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

出版说明

古人云：“字乃人之衣冠”。书写工整规范、清秀流美，几乎是每个人所渴望。世界高级硬笔书法艺术家刘予辉先生凭借多年的学书经验，悉心揣摩总结了一套技法新、见效快、应用广、艺术性强的 **SBS** 法硬笔楷书速成教材，以满足广大学书者的迫切要求。

比较各种书体，我们可以看出楷书工整清楚，行书流动圆润，草书奔放活泼的特征。所以古人把楷书比作人的“站立”，行书比作人的“行走”，草书比作人的“奔跑”。人只有立稳了，才能开始走路和奔跑。学习写字，也是同样道理，先把正楷字学好了，才有利于学其他书体，不花一番功夫把楷书练好，而想走捷径，一上来就先写行草体字，必将因无正楷字的基本功而运笔乱写。所以练好一手工整规范的楷书至关重要！

SBS 即英文“**step by step**”步步来三字字母的缩写。教材遵循由易到难、由浅入深的原则，科学地把楷书学习分为三个步骤，50 余课时进行练习（每个课时约 1 小时），先学习基础理论，再“由点入面、由画入字、积字成篇”层层递进。练习时每日一课，先摹后临（一般摹 5 遍再临 3 遍）；还必须保持平心静气，适当可放些轻音乐，以营造气氛，使大家通过短短的 50 余小时的学习，取得满意的效果。

本书文字通俗、简明；内容具体、系统；范字规范、端庄。可摹、可临，贴簿两用，极大便利了习字者之学练。

只要一贴在手，并遵循 **SBS** 法练习，持之以恒，循序渐进，定能事半功倍，受益非浅，练出一手好字来。愿 **SBS** 步步来法助您成功！

SBS 基础知识介绍

练就一手工整、流丽的硬笔字是人们的普遍愿望。为使在最短时间内成效显著,练习之前,我们特意安排了一些基础知识,以便您能对字的结构、写法等有大致地了解。相信随着练习的逐步推进和加深,您会发现,这些基础知识对您练习硬笔字大有裨益。

●硬笔书法的笔、墨、纸

作为练习用笔应选择笔尖不拉纸、出水流畅,笔尖作转向运动时不断墨、线条均匀,有一定弹性的普通钢笔为宜。

墨水一般选用碳素墨水和蓝色书写墨水,墨水要使用同一牌号、同一颜色,不能混用。

纸的选择面比较宽,原则上以不化墨(不洇)、不滑、较白、略有涩感的为好。一般说来,胶版纸或普通书写纸都是理想的用纸。

●硬笔书法的学习方法

一、变革旧惯性,形成新笔势

初学者要想把字练好,就必须彻底变革旧的惯性,引入书家的范帖,放开思路,深入临写,坚持不懈,时间长了,就会形成新的笔势,才有可能书写出符合审美要求的新风格。

二、选择自己喜欢的优秀范本

优秀范本,即是行家公认的范本。选择了优秀范本便给初学者创造了一个良好的、高层次的起点,使其今后的发展有前途。

三、摹临结合的练习方法

古人云:“临书易失古人位置,而多得古人笔意;摹书易得古人位置,而多失古人

笔意。临书易进，摹书易忘。”只有临摹结合方能取长补短，形神兼备。

摹帖，是用一张可以透过字的透明薄纸蒙在字帖上，用笔照着字帖上的字一点一画去描，要求描写的字迹不要越出字帖上字的笔画轨道。

临帖，是将字帖放在习字纸旁，照着帖上的字临写，要求笔画写得像，并注意轻重、节奏和粗细变化。

● 书写姿势，执笔方法

正确的写字姿势：上身坐正，两肩齐平；头正，稍向前倾；背直，胸挺起，胸口离桌沿一拳左右；两脚平放在地上与肩同宽；左右两臂平放在桌面上，左手按纸，右手执笔。眼睛与纸面的距离应保持一尺左右。

正确的执笔方法：用拇指、食指、中指夹住笔杆下部，距笔尖约一寸左右，笔杆与纸平面约成 45° 左右角，笔杆上部靠在食指最高骨处。无名指和小指相靠，托住中指。小指与掌部外侧贴着桌面或纸面。掌心因五指自然弯曲而呈空心状。

● 硬笔书法，硬笔楷书

硬笔书法是以硬笔为书写工具，以汉字为表现对象的线条书写和造型艺术。硬笔楷书是法度严谨、结体方正、笔画分明的一种书体。由于它点画多样、笔法丰富、加之它的结构又是其他书体的基础、楷模，所以学习硬笔字应从楷书入手。

● 硬笔楷书基本笔画技法

基本笔画是构成汉字的基本要素，学习硬笔楷书必须从掌握基本笔画入手。楷书的笔画种类较多，主要有：点、横、竖、撇、捺、钩、折、挑八种。我们要准确地掌握其书写要领。

点 由轻到重右下顿笔，然后向上回带收笔。

横 由轻到重右下顿笔，向右行笔，力量不减。至中间处，力量渐轻。将至收笔处，逐渐加力，向右下顿笔，回带收笔，笔触含在顿笔中。

竖 分两种：悬针竖、垂露竖。

悬针：起笔顿笔，均匀用力至尾端逐渐上提轻带出峰尖。

垂露：起笔顿笔，行笔中力量均匀，收笔回带，使尾端呈水滴状。

撇 起笔顿笔,行笔逐渐用力上提,欲离纸瞬间顺势出锋。

捺 轻入笔,行笔逐步加大用力,在收笔欲折锋处渐渐出锋。

钩 起笔如写竖,当笔行至竖画的末端时先顿,笔尖略向外阔,随即向内斜上方钩去,尖端不宜长。

折 起笔如写横,至转折处顿笔,再如写竖,下行在收笔时下按,回带。

挑 起笔向右下顿笔略住后即向右上挑出。

●硬笔楷书笔顺规则

笔顺就是笔画书写的顺序。按笔顺去写,不但容易把字写稳,写好,掌握住字的结构,提高书写速度,同时还可为今后学习行书打下好的基础。

汉字的笔画顺序规则有七条:

一、先横后竖

二、从上到下

三、先撇后捺

四、从左到右

五、先外后内

六、先里头后封口

七、先中间后两边

●硬笔楷书偏旁部首

由笔画组成的汉字,从形体结构上分为独体字和合体字。因为独体字多是象形字衍变而来,其成分全是笔画,无法拆开,故称“独体字”,如日、月、山、水之类。合体字则由两个或两个以上的独体字(包含不是独体字的笔画)组合而成,如村、明、魄之类。只要是合体字的组成部分,都称为偏旁。

按照汉字字形的结构,分析字义,取它们的相同部分作为查字的依据,分部排列,其相同部分就是部首。部首就是一部之首的意思。

综上所述,偏旁是组字用的部件,部首是查字用的代表。

按结构分,部首可分为三类:笔画部首、独体部首、合体部首。

按照偏旁部首在字形中的位置,可分为:左偏旁、右偏旁、字头、字底、字框五类。

●硬笔楷书的结构

汉字是由多种笔画组成的。要使每个字写得正确、美观,就必须按照一定的法则组织笔画,这一法则就是结构,又称为“结体”和“间架”。

楷书的结构原理:匀称、协稳、就让、大小、呼应。

楷书的结构形式：独体结构、合体结构。

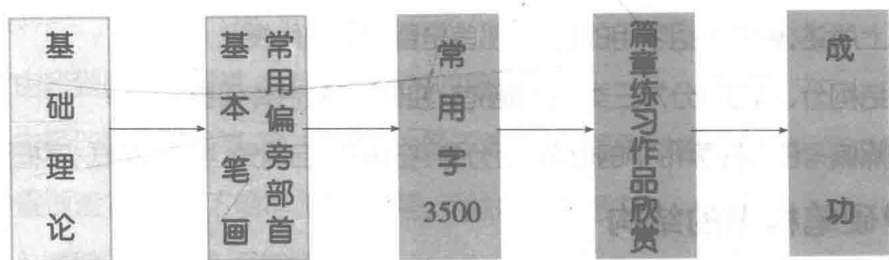
(一)独体结构,本身独立构成一个汉字单位,不和其它结构单位发生搭配关系。独体结构的字,虽然多是构造简单、笔画简略的字体,但书写起来却不容易。因此希望大家在牢记书写要领的同时,多加以实践性练习,为合体结构练习奠定基础。

(二)合体字是指由两个或两个以上结构单位互相搭配组合而成的字。合体字大体可分为“上下结构”、“左右结构”、“左中右结构”、“包围结构”等形式。写好合体字的关键在于搭配好各部分的比例,要迎让得体,轻重平衡,分布均匀,从而达到生动、活泼、美观的标准。

●章法布局

所谓章法,是指安排布置整篇书法作品中的字与字、行与行之间呼应、照顾等关系的方法。章法是集众字而成篇,以整篇为一体。在书法技巧中,它虽是一个独立的部分,但却与用笔的节奏、笔力的强弱和结构的好坏及意境的深浅等方面有着密切的关系。一幅好的硬笔书法作品就是一个统一的整体,它通过字形大小、长短、伸缩、运笔的节奏变化,在笔势的管束之下,组成一个平衡而统一的整体,即“美在和谐”。

SBS 楷书速成练习步骤图



第一步

基本笔画
偏旁部首

知道了笔墨纸张的选用、正确的书写姿势、执笔方法等,接下来就是进入第一步的基本笔画、偏旁部首的强化训练阶段。

本步精选了32个基本笔画、112个常用偏旁部首,并附范字练习。练习时间8天。每天2课时,每课时2页。练习时应与理论相结合,态度认真,先摹后临,并掌握笔画的粗细变化、用笔轻重,为习字打好基础。练习这一步是习字入门的突破口。

第 1 课

SBS 基本笔画练习与应用

笔画练习

			、	、	、	、	、	、	、
、	、	、	、	、	、	、	、	、	、
、	、	、	、	、	、	、	、	、	、
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

应用练习

			永			心			
京			食			退			
首			共			典			
土			豆			至			

笔画练习

丶	丶	丶	丶	丶	丿	丿	丿	丿	丿
丿	丿	丿	丿	丿	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏

应用练习

		中			木			
而		才			衣			
用		告			色			
夫		之			追			

第 2 课

SBS 基本笔画练习与应用

笔画练习

丶 丶 ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇

㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇

㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇

㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇ ㇇

应用练习

食

厘

世

又

水

好

冗

写

到

化

肥

笔画练习

			丿	丿	丨	丨	丨	丨	丨
㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀
㇁	㇁	㇁	㇁	㇁	㇁	㇁	㇁	㇁	㇁
㇂	㇂	㇂	㇂	㇂	㇂	㇂	㇂	㇂	㇂
㇃	㇃	㇃	㇃	㇃	㇃	㇃	㇃	㇃	㇃

应用练习

			武			家			
心			南			匆			
风			与			马			
地			参			衣			

第

课

3

SBS 偏旁部首练习与应用

偏旁练习

丶 丶 丶 丶 丶 丶 丶

丶 丶 丶 丶 丶 丶 丶 丶 丶 丶

讠 讠 讠 讠 讠 讠 讠 讠 讠 讠

亻 亻 亻 亻 亻 亻 亻 亻 亻 亻

应用练习

冰

冰

江

江

江

诡

诡

诡

仿

仿

仿

偏旁练习

冫 冫 冫 冫 冫 冫 冫

彳 彳 彳 彳 彳 彳 彳 彳 彳 彳

忄 忄 忄 忄 忄 忄 忄 忄 忄 忄

土 土 土 土 土 土 土 土 土 土

应用练习

隐 隐

徐 徐

悦 悦

场 场

第

课

4

SBS 偏旁部首练习与应用

偏旁练习

扌 扌 扌 扌 扌 扌 扌

口 口 口 口 口 口 口 口 口 口

巾 巾 巾 巾 巾 巾 巾 巾 巾 巾

山 山 山 山 山 山 山 山 山 山

应用练习

持

持

吓

吓

吓

帷

帷

帷

峰

峰

峰

偏旁练习

犛 犛 犛 犛 犛 犛 犛

犛 犛 犛 犛 犛 犛 犛 犛 犛 犛

弓 弓 弓 弓 弓 弓 弓 弓 弓 弓

女 女 女 女 女 女 女 女 女 女

应用练习

猛

猛

饲

饲

饲

张

张

张

妈

妈

妈