

◎陆晞明 著

硬笔 书法速成

怎样写好六七个高频字

 上海锦绣文章出版社



硬笔书法速成

——怎样写好六七二个高频字

陆晞明 著

图书在版编目(CIP)数据

硬笔书法速成:怎样写好六七二个高频字/陆晞明著.

--上海:上海锦绣文章出版社,2014.6

ISBN 978-7-5452-1533-5

I. ①硬… II. ①陆… III. ①汉字-硬笔书法 IV.

①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第126869号

责任编辑 李炳刚

装帧设计 王建军

技术编辑 李 荀

书 名 硬笔书法速成:怎样写好六七二个高频字

著 者 陆晞明

出 版 上海世纪出版集团 上海锦绣文章出版社

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

网 址 www.shp.cn

锦绣书园 shjxwz.taobao.com

地 址 上海市长乐路672弄33号(邮编200040)

印 刷 上海市印刷二厂有限公司

开 本 889 X 1194 1/16

印 张 5

字 数 2,0000

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年7月第1次印刷

I S B N 978-7-5452-1533-5/J.933

定 价 18.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换,电话:021-65410238

版权所有 不得翻印

怎样写好硬笔书法

一

一手好字可以让不认识你的人喜欢上你。

“条条道路通罗马。”学好字，你有很多字帖可以选择，有很多工具可以用，有很多经验之谈可以去验证。

这一本硬笔书法字帖，可以帮助你写好字。

二

6万个汉字里，出现频率最高的就是字帖里的这672个字。学会了，能自由地书写一手优美的汉字。

如果你希望更上一层楼，这本字帖为你展现了把古代经典作品化作钢笔书法的途径，让你树立自己的风格。

三

写好硬笔书法，有秘诀，也没有秘诀，有规则，但因人而异。

笔一定要怎样怎样握、坐一定要怎样怎样正等等，不是关键。字好不好看，是看“形象”。

好的形象从基本点画开始，它是零件。零件不合格，形象就不美。

点画有各种形态：点、横、竖、撇、捺、勾、折、挑。

每种形态又各有衍化。

每种点画又组合成偏旁部首。

优秀的书写者用一定的方向、速度、力度、比例把它们组织好。

“点”是一切基本点画开始的那一笔。秘密在于笔尖从还没有落到纸上时已经向一定的方向运动了，这样可产生一个尖的笔触。落纸后由轻到重，速度加快，形成肯定的、饱满的线。结束时收劲，同时笔向来时的方向回头，停驻或者出锋。这样，点画就有了韵味。

写横方向的笔画时，先向竖方向做“点”的动作。横、勾、挑都是这样。

写竖方向的笔画时，先向横方向做“点”的动作。竖、撇、捺都是这样。

横折、撇折、横折弯、横折弯钩、横折竖钩之类，随着方向的变化，用力有轻重变化，再注意比例要合适。积点成画，熟极而流。

这本字帖展现了怎样通过方向、速度、力度、比例，写出完整、准确、优美的基本点画以及偏旁部首。

四

结体是“形象”的另一种说法。像人体一样，汉字的形象要求横平竖直，这是美的规律。写得高高低低、大大小小、胖胖瘦瘦、横不平竖不直，都会破坏美感，仿佛一个人脸上鼻子眼睛挤作一团。

点、线是结体本身，也是结体的组成部分。

在一个笔画超过一画的汉字里，如“二”、“三”，即使都是“横”，长短也有区别，以突出重点。没有重点，一样长短，就不美。

这本字帖告诉你每个字突出的笔画在哪里，它叫作“主笔”。

同时，一篇文章内总是有笔画多的字和笔画少的字。

当笔画多起来，就需要练习在一个方格内偏旁部首与主体分别占多少比例、放在什么位置才合适。

这本字帖总结了大量的书写经验，设计了先“田字格”、后“大方格”，先描、后写的格子。

临帖时，每个字第一笔从什么位置开始写最重要。接着是第二笔、第三笔，直到最后一笔。你需要积累每个字在格子中的比例、位置的经验。最好背出来。

“田字格”中心的十字交叉点，是汉字的重心“坐标点”。不同数量笔画的汉字围绕着坐标点来安排笔画的位置，笔画多的部首占比例大，笔画少就占比小。每个字重心居中，字形偏长方，横竖撇捺舒展，则整行、整篇都美观。“大方格”让你心里有“坐标”。

672个高频字不分笔画多少，交替出现，这是为了“实战”。在日常生活中，一行字内你不可能不遇到笔画多多少少的字。这就是这本字帖的又一特色。它希望你借助它找到笔画多变的汉字在一行、乃至一页的整体感。

五

有了上述的经验，当你希望再进一步时，这本字帖为你展现了用硬笔直接临摹古代优秀书法作品的方法。

临摹古代优秀书法作品，可提高用笔技巧，掌握结体特征，更能对中国的书法艺术有一定的认识，开阔眼界，提高审美情趣，增长学识。

前人的书法形象生动、个性多样、技巧丰富。硬笔书写则简便易行。

这本字帖的作者陆晞明为上海市书法家协会会员，精擅传统书法，以“经生体”著名。其硬笔书法早年成名，十多年前印行出版有《3500常用字四体钢笔字帖》、《中外格言（学生实用钢笔字帖）》。难得的是，陆晞明除了擅长传统书法，始终注重书法的时代性、当下性，用简体字创作钢笔书法作品并长期教学。这本字帖更加具有成熟的艺术性和实用性。

张清

2014年4月

基本笔画

基本笔画，是汉字组成的基本要素，不懂得基本笔画的形状、形态和行笔方法，就根本不能谈论书法。基本笔画就是零件，零件不合格，或是低劣产品，位置放的再合适也是不行的。基本笔画的练习与把握，是一个书家终生为之奋斗的事。好与坏都是相对而言的，不要指望笔画练好了，就可以用不再练了。笔画与结构在练习中虽分先后，但不可脱离笔画光练结构，更不可脱离结构去练笔画。

右点



下笔由轻到重
回锋收笔

丶	文	主	永	方
丶	文	主	永	方

高频字强化训练

的	的	的			的				
不	不	不			不				
国	国	国			国				
了	了	了			了				
他	他	他			他				
用	用	用			用				
是	是	是			是				
人	人	人			人				
中	中	中			中				
我	我	我			我				
数	数	数			数				
她	她	她			她				

左点



轻入笔
注意提锋

丨	小	乐	尔	示
丨	小	乐	尔	示

上下点



间隔距离均衡

丶	冬	尽	头	斗
丶	冬	尽	头	斗

高频字强化训练

在	在	在		在				
之	之	之		之				
道	道	道		道				
为	为	为		为				
个	个	个		个				
和	和	和		和				
有	有	有		有				
这	这	这		这				
你	你	你		你				
来	来	来		来				
系	系	系		系				
大	大	大		大				

相向点

ㄣ

左点提锋
意带撇点

ㄣ	羊	关	兑	单
ㄣ	羊	关	兑	单

相背点

ㄥ

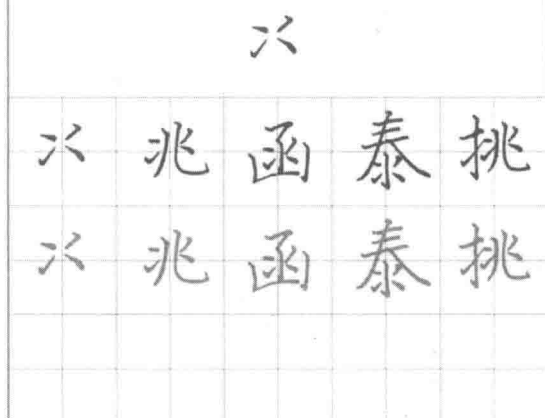
左点稍低

ㄥ	共	其	具	真
ㄥ	共	其	具	真

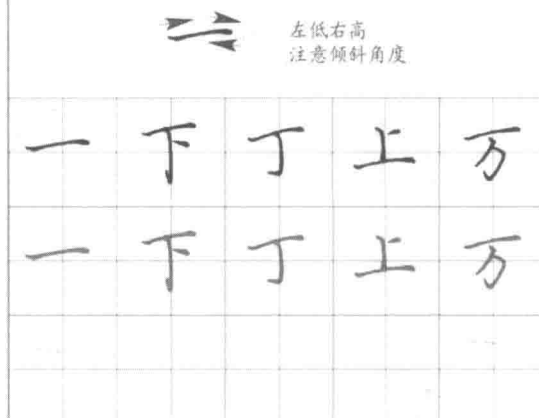
高频字强化训练

子	子	子			子				
对	对	对			对				
年	年	年			年				
上	上	上			上				
也	也	也			也				
会	会	会			会				
们	们	们			们				
分	分	分			分				
说	说	说			说				
着	着	着			着				
统	统	统			统				
可	可	可			可				

聚四点



长横



高频字强化训练



短 横

21

露笔露锋

一 天 五 玉 互
一 天 五 玉 互

垂露竖



垂直下行
收笔略往左上

川	乍	师	悟
川	乍	师	悟

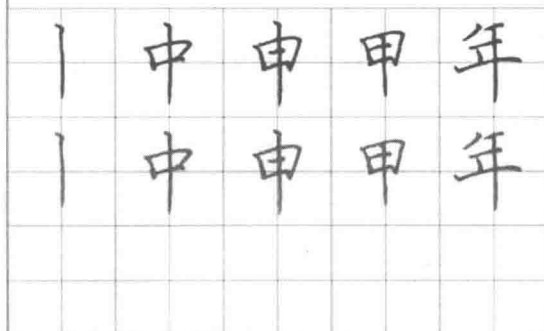
要	要	要
地	地	地
理	理	理
出	出	出
日	日	日
据	据	据
以	以	以
去	去	去
好	好	好
行	行	行
见	见	见
于	于	于

要地理
出日
据以
去好
行见
于

悬针竖



顺笔垂直下行
形如悬针



短竖



收笔稍顿



高频字强化训练



11

一 干 禾 乎 乔
一 干 禾 乎 乔

1 在 少 乡 老

家机看没信部图过此生小性

家机看没信部图过此生小性

竖 撇



先竖后撇

丨	火	夫	月	周
丨	火	夫	月	周

斜 捺



落笔由轻到重
横向出锋收笔

㇏	人	又	文	更
㇏	人	又	文	更

高频字强化训练

成	成	成				成			
能	能	能				能			
身	身	身				身			
又	又	又				又			
结	结	结				结			
定	定	定				定			
其	其	其				其			
全	全	全				全			
声	声	声				声			
已	已	已				已			
天	天	天				天			
政	政	政				政			

平 捺



一波三折

一	之	乏	过	赶
一	之	乏	过	赶

反 捺



写法同点

、	不	食	英	经
、	不	食	英	经

高频字强化训练

进	进	进					进				
实	实	实					实				
想	想	想					想				
新	新	新					新				
主	主	主					主				
自	自	自					自				
如	如	如					如				
只	只	只					只				
点	点	点					点				
市	市	市					市				
无	无	无					无				
式	式	式					式				

横折



转折处稍驻笔

フ	口	四	田	目
フ	口	四	田	目

竖折



竖短横长

ㄣ	山	画	凶	击
ㄣ	山	画	凶	击

高频字强化训练

多	多	多				多				
样	样	样				样				
件	件	件				件				
展	展	展				展				
还	还	还				还				
学	学	学				学				
起	起	起				起				
把	把	把				把				
建	建	建				建				
模	模	模				模				
事	事	事				事				
息	息	息				息				

撇 折

注意夹角

云 会 去 至
云 会 去 至

长 提

起笔稍重
快速出锋

习 如 把 物
习 如 把 物

高频字强化训练

知	知	知						知							
应	应	应						应							
表	表	表						表							
后	后	后						后							
与	与	与						与							
者	者	者						者							
什	什	什						什							
开	开	开						开							
头	头	头						头							
老	老	老						老							
都	都	都						都							
关	关	关						关							

短 提



重入笔
快出锋

✓	地	坏	求	浊
✓	地	坏	求	浊

竖 提



注意角度

丨	民	氏	切	衣
丨	民	氏	切	衣

高频字强化训练

产	产	产			产				
所	所	所			所				
报	报	报			报				
月	月	月			月				
斯	斯	斯			斯				
本	本	本			本				
两	两	两			两				
长	长	长			长				
王	王	王			王				
眼	眼	眼			眼				
设	设	设			设				
同	同	同			同				