

硬笔习字丛书

硬笔习字 50 问

黄大钊 著

新 时 代 出 版 社

硬笔习字丛书

硬笔习字 50 问

黄大钊 著

新 时 代 出 版 社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

硬笔习字 50 问/黄大钊著. —北京:新时代出版社,
1996. 7

(硬笔习字丛书)

ISBN 7-5042-0315-7

I. 硬… II. 黄… III. 硬笔字:汉字-书法-问答 IV. J2
92. 12-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 07377 号

新时代出版社出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

国防工业出版社印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 787×1092 1/16 印张 2 40 千字

1996 年 7 月第 1 版 1996 年 7 月北京第 1 次印刷

印数:1—8000 册 定价:2.80 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

序

黄大钊同志对钢笔字情有独钟，他练就了一手漂亮、规范的钢笔字，并在书法普及教育方面作了不少尝试。去年他出版了一套《硬笔习字丛书》，为不同年龄的学习对象设计了各具特点的学习方法；现在他又根据自己对硬笔书法在常识、技巧、现状、历史以及欣赏和批评等方面的理解，写成了新的系列丛书奉献给读者，并要我为此写一篇序文。

我以为，大钊同志对钢笔字的价值和功用认识上是客观、公允的，他对钢笔书法在各个文化艺术门类中应处于怎样的位置、钢笔书法家在社会生活中应起什么样的作用，在定位上也是正确、清醒的。何以见得？你看他的书风正派规范、清新秀美，文风明白实在、亲切生动。这表明他重视书法和文章的通俗性和实用性，没有把钢笔书法看成天马行空唯我独尊的“表现艺术”。他研究钢笔字，是希望给生活带来更多的方便和美；把自己的学习心得推心置腹地说给大家，是为了听听各方面的意见，同时也想为人人都能把字写好起一点促进作用。

现在一谈书法，人人爱讲“个性”。这“个性”一旦发作膨胀起来，笔下便拼命左支右突横冲斜杀，浑身的力气不知朝哪里使。殊不知，创作虽要有表现和自我，但社会更要讲秩序与爱心。钢笔字作为现代中国人的一种社交文化，大家还是希望透过字里行间先看到优雅的风度、沉稳的仪表、规范的举止和亲切的颜容。字写得训练有素，表现一个人做事认真、对人尊重，从而反映出相应的经历和教养，大家就容易给予好评；如果一时还写不好，但努力向端正大方、清晰匀齐的方向靠拢，行笔中也会流露出诚恳谦虚、与人为善的意愿，这也不失为正确的态度、求实的作风，也会给人留下不错的印象。但如果一动笔就要“放浪行骸”“宁丑毋媚”，或者明知功夫不够却硬拿“表现个性”来拉大旗做虎皮，全不把别人放在眼里，这样的“书法”就好似马路上蓬头垢面、敞胸赤足的疯跑浪人，大概只能引起众人的侧目而不会受到欢迎。写字写到不可收拾没了规矩，其实已全无“个性”可言，大家只能把他们看作“一类”或“一群”，因为戴破帽和趿敝屣实在没有太大的不同。衣冠整洁、举止谦和，虽然看不出太特别的“个性”，却符合社会需要，为大众所承认。根据这个道理，我以为学写钢笔字还应多从群众的立场出发，宁可多要一点认同，少谈一点个性；多求一些平正，少追一些险绝；多讲一点规矩，少想一点创造。与其标新立异，不如喜闻乐见；与其傲世独立，不如顺乎民心。因为这钢笔字最最本质的功能，不过是人们交流思想、表达语言的一个工具，而要使这个工具运用起来顺畅无碍，最最要紧的还是要符合大家的习惯，遵从民族的传统。

古代的书法环境，规矩森严、功力为本，于是写字的人最怕丢了灵气，惟恐成了一个“写字匠”；而今的“艺术氛围”，却是人心浮躁、急功近利，遍地是“自我艺术家”，

要耐着性子做个“写字匠”反倒并不容易。依我看，能认真下点工夫当个大家认可的“写字匠”，在眼下也许不能看成是一件坏事，比起那种毫无训练的歪七扭八或谁也不懂的强辞夺理，规矩本分的横平竖直至少表现出些许实事求是、谦逊真诚。书法之所以能有几千年的延续、亿万人的认同，是由于它人皆识之、雅俗共赏的从众审美传统。硬把它围一圈篱笆封闭成“阳春白雪”的“强权特区”，以为只讲“自由”、“个性”便能吓倒众人，恐怕既无好处也办不到，因为书法的生命和标准早就根于国人心中。单凭某个组织或几位批评家来宣判它的优劣、左右它的命运，恐怕谁也没有那样的神力，“奇迹”也实在很难发生。

个性是与生俱来，人人都有。不加调理和修整而随心所欲地表现出来，不少人以为是一种“真诚”。但倘要讲一点文明和教养，恰恰需要克制自己任情的本性，要靠优秀的传统美德和公认的行为规范来约束身心，陶冶情操。这是一种“拧着性子”的修炼和改造，必须花大功夫，下大力气，也许还是艰辛甚至痛苦的。书法的妙处，正在于它能反映你对自己的估量、记录一个人修炼改造的过程。“字如其人”，纤毫毕现：提按顿挫真能表现一个人的品格素养、才华功力；“书为心画”，此言不虚：有追求或无所谓，搭花架或求名利，点画信手也会把你的那点儿心思明明白白全写在自己脸上擦都擦不去！这种“录相”的神奇和镜子的无情，倒是活灵活现遮不住、逃不脱的“灵魂印记”、“个性写真”！关键在于：你的“风格”于世于事是添彩还是抹黑，你的“个性”于人于己是恶雨还是和风。

为此我们又要强调，其实每个人写字都是会带一点个性的，问题是你把自己的个性放在什么位置。能给人以方便、美感的，应该保持发扬；大家觉得讨厌、难看的，就必须纠正改进。自己爱不释手、众人甚不满意的时候也会不少，那最好留作一己的偏好，与三五知音交流讨论。这如同人人需要抒情和发泄，但自己的作为又须照顾旁人和环境。抒情应采用适当的方式，发泄最好在自己家中。写出字来给大家看，能做到规范端正、俊美匀齐，我以为这是与人方便、受人称赞的普遍选择、正确方针。

黄大钊同志的字与文，也把他的追求和品格展现在世人面前。我相信读者会透过这几本小书看出作者是一个走正路、下苦功，并且愿意为大家提供便利的老实人。一本字帖或教材先有了这样的心，读者才会买你的帐、承你的情。如果再加上作者经过长期的钻研和思考并确有建树，那么大家更会在亲切平等的气氛中获得有益的启示和由衷的共鸣。

一个硬笔书法工作者还能做些什么呢？如此而已。然而能做好这么一点点工作，我想也就表现出一种文化，贡献了一点力量，可算心有所慰，功莫大焉。

阿 敏 丙子立春

于首都师范大学书法研究所

目 录

1. 练写钢笔字,是不是需每天练习? 怎样才能进步得快?	1
2. 练字手疼属正常吗?	1
3. 初学写字用圆珠笔好不好?	2
4. 练写钢笔字应选用什么颜色的墨水?	2
5. 握笔欠正确,对写字有影响吗?	2
6. 写硬笔字也用腕力吗?	3
7. 写硬笔字要悬腕吗?	3
8. 临帖时,字帖放在什么位置好?	3
9. 练字安排在什么时间为好?	3
10. 市场上的硬笔书法字帖很多,怎样选择?	4
11. 练硬笔字要不要临写古代的书法碑帖?	4
12. 如何写好硬笔楷书的捺脚?	4
13. 应该怎样理解硬笔习字中的“横平竖直”?	5
14. 单字书写效果还行,成篇书写就把握不好了,这是怎么回事?	5
15. 有行笔轻飘的习惯,怎样克服?	5
16. 临写楷书,自觉不自觉地就出现连带笔画,应怎样来克服?	5
17. 书写潦草怎样来克服?	6
18. 练一段时间后,反而觉得退步了,这是为什么?	6
19. 在空白纸上书写,字不成行怎么办?	6
20. 有的字乍看还可以,但不耐看,是怎么回事?	7
21. 怎样才能将线条写得有“立体感”?	7
22. 如何实现汉字结体的“精巧感”?	8
23. 字的结构写得过于松散或过于拘谨,怎么办?	8
24. 连带笔画写得过粗怎么办?	8
25. 字形歪斜,重心不稳如何来纠正?	9
26. “练好了字的偏旁部首,就等于写好了字的一半”,是这样吗?	9
27. 写出的成篇字,不是挤得太满,就是空白过多,应怎样避免?	9
28. 什么叫书体? 什么叫字体?	10
29. 什么叫楷书?	10
30. 什么叫行书?	11

31. 什么叫草书?	11
32. 什么叫隶书?	12
33. 什么叫篆书?	12
34. 什么叫字帖? 怎样理解硬笔书法?	12
35. 什么叫用笔?	13
36. 什么叫行气?	13
37. 什么叫游丝?	14
38. 什么叫“摹”?	14
39. “摹”的具体要求是什么?	15
40. 什么叫“临”?	15
41. 为什么不能一开始就“临”而先要“摹”呢?	15
42. 描摹的目的是什么?	16
43. 临写过程中要注意什么?	17
44. 临写硬笔楷书需要注意什么?	17
45. 临写硬笔行书需要注意什么?	18
46. 先练楷书,再练行书,还是两种书体同时练,哪种方法更好些?	19
47. 行书的握笔应该松还是紧? 是不是写得越快越好?	20
48. 学生学写硬笔字有什么益处?	21
49. 临写字帖写得还行,平时书写就又回到了原样,这是怎么回事?	22
50. 楷书范字临写得“像”,可看上去显得笨,是否与点画有关? 点画练到什么程度才算好?	23

1. 练写钢笔字，是不是需每天练习？怎样才能进步得快？

练写硬笔字，不一定每天去练习，关键是取决于练字过程中要用心去练，方法正确。如果只一味地多写多练，而不用心去琢磨，不顾方法是否正确，到头来，练的时间再长，写的字再多也不会有大的进步。

2. 练字手疼属正常吗？

有些练字者，经过几天练习后，手臂酸疼，担心会出毛病，更怀疑自己不是写字的“料”。其实，在练字的最初阶段，手疼是自然的，也是多数人都不会遇到的。这是因为我们平时是在自然状态下书写，手臂各部分神经和肌肉相对放松。当你有意识地控制手中的笔达到要模仿的效果时，你的手臂各部分神经和肌肉处在紧张状态，握笔的力度也要比平时大，

所以手臂酸疼也就不可避免了。

3. 初学写字用圆珠笔好不好？

初学习字最好不要用圆珠笔，因为圆珠笔的笔尖圆滑、无弹性，初学者本来就缺少控制笔的能力，临写起来相对要困难得多。

4. 练写钢笔字应选用什么颜色的墨水？

一般宜选用黑色的碳素墨水为好，因为墨的黑与纸的白对比反差大，字的笔画，结构出现笔误容易被发现，便于纠正。

5. 握笔欠正确，对写字有影响吗？

正确的握笔方法，是人们在长期的书写过程中逐步摸索、总结出来的，是写好字的必要条件之一。正确的握笔方法能帮助你达到理想的书写效果。否则临写吃力且效果不好。

6. 写硬笔字也用腕力吗？

不用。硬笔字只用指力。因为硬笔字的形体小，手的执笔又低，因此，用指力就够了。

7. 写硬笔字要悬腕吗？

不必悬腕。既然不用腕力，自然也就不需要悬腕了。

8. 临帖时，字帖放在什么位置好？

临帖时字帖放置的位置一般有两种：一种是放在自己所写位置的左边；另一种是把字帖放在临写纸的正前面，稍稍垫高一点，至于选哪一种，可根据个人的习惯。

9. 练字安排在什么时间为好？

有的人练字，硬性地给自己规定早上或晚上练，每天坚持练是好事，但不能去机械地执行。练字的目的是要看效果，因此，应

该在自己心情及各方面条件都好的情况下练。

10. 市场上的硬笔书法字帖很多,怎样选择?

有些出版商热衷于出版硬笔书法字帖、教材等,以谋求经济效益,这样一来,劣质字帖也泛滥于市。如果选择了劣质字帖,将会误入歧途。因此,初学选帖,一定要慎重,自己没有把握的时候,可请人帮助指导。

11. 练硬笔字要不要临写古代的书法碑帖?

如果是想把硬笔习字上升到硬笔书法来练,临写古代优秀碑帖是有效的手段。需要注意的是,不应完全效仿,而是借鉴。

12. 如何写好硬笔楷书的捺脚?

要从两方面把握:一是行笔过程中要讲究提按变化。具体地说,行笔至捺脚时逐渐加力,至捺画尾端时,重按,再逐渐减力,缓缓平拖出锋收笔。二是在书写纸

下面适当垫些软纸，以增加行笔的弹性。

13. 应该怎样理解硬笔习字中的“横平竖直”？

“横平竖直”是相对的。在实际书写中，横要有相应的俯仰变化；竖也要取笔势上的相对垂直。

14. 单字书写效果还行，成篇书写就把握不好了，这是怎么回事？

这里有把握“章法”的问题。每个汉字虽然是独立的个体，但当集字成行、集行成篇时，就需彼此照应。成篇后效果不好的原因有多方面。其中缺少字与字、行与行之间的彼此照应，是个很重要的因素。

15. 有行笔轻飘的习惯，怎样克服？

在白纸上做平行线练习，注意从左到右用力均匀，并适度地加强笔力。

16. 临写楷书，自觉不自觉地就出现连带笔画，应怎样来克服？

较快的改进方法是先在脑子里形成写楷

书的意念。临写之前稳定情绪，宜慢忌快。克服急于求成的心态。

17. 书写潦草怎样来克服？

一般是由两方面原因：一是情绪急躁；二是缺乏行笔基本功训练。克服的方法：一是尽量做到心平气和地书写；二是找一本自己喜欢的字帖练练，规范一下行笔。

18. 练一段时间后，反而觉得退步了，这是为什么？

从科学的角度分析，人的欣赏水平要比书写水平提高得快。经过一段时间的练习之后，不是你的书写水平下降了，而是你的欣赏水平提高了。如果此时，善于总结，习字水平会再上一个台阶。

19. 在空白纸上书写，字不成行怎么办？

可从以下三个方面进行训练：

1. 在空白纸上书写第一行时，以纸的

上边缘为“参照线”，让写出的字始终与其保持平行，这就保证了第一行的“直”，接下来的每一行，都向其上一行看齐，这样就容易写直了。

2. 书写时尽可能地以一句或一词组为单位抄写，这样易使字与字之间保持连贯，也是一行字写直的关键之一。

3. 在格子里书写，应将格子视为坐标，将字_字写在其中，勿紧贴下线。

20. 有的字乍看还可以，但不耐看，是怎么回事？

没有注意笔法的运用是个很重要的原因。要想让字“耐看”，就要^耐运用起、收笔的不同笔法；行笔过程中的提按、疾缓变化，让线条变得有“立体感”；字的结体有“精巧感”。

21. 怎样才能将线条写得有“立体感”

主要是通过行笔的力度和速度变化来实现。一般情况是用力稍轻，速度稍快，写出的线条就细。反之，线条就粗。线条的粗细相接或相交，“立体感”自现。

22. 如何实现汉字结体的“精巧感”？

从楷书的角度说，横细，竖粗，笔画的相接点有断有连。断者，笔断意连，连者，交点宜精。

23. 字的结构写得过于松散或过于拘谨，怎么办？

出现这种情况是缺乏字的结体规则训练。汉字的结体是有规律可循的。掌握一些基本的书写规则，自然就会克服的。

24. 连带笔画写得过粗怎么办？

每逢行笔至连带笔画时，行笔要快，用力宜轻，婉转自然，一笔带过。当然，要

想掌握好还需在练的过程中用心体会,把握其中的“度”。

25. 字形歪斜,重心不稳如何来纠正?

先检查一下执笔是否有问题,有的情况是因不正确的执笔方法造成的。再看纸是否放正,坐姿是否正。只要这几方面保持正确,一般就不会有问题了。

26. “练好了字的偏旁部首,就等于写好了字的一半”,是这样吗?

偏旁部首是汉字的有机组成部分,写好了一个字的偏旁部首,只能说写好了一部分,并不能保证整个字都能写好,因为还有字的结构规则。

27. 写出的成篇字,不是挤得太满,就是空白过多,应怎样避免?

出现这样的情况,说明书写者没有谋篇布局的基本常识。在一张纸上书写文字之前,要先看看纸张的大小,书写字

数的多少，从整体上要做到心中有数。再在上留天，下留地，两边适当留空透气的前提下，进行合理布局。

28. 什么叫书体？什么叫字体？

书体是指汉字的书写体势。如汉字中的楷书、行书、草书、隶书及篆书等。汉字的书体是随时代的变化而逐步演变形成。字体是指是同一书体中，因不同人的书写，而形成的不同风格。如传统书法中的颜体、欧体及柳体等。

29. 什么叫楷书？

汉字的书体之一。又称“正楷”、“正书”、“真书”。其特征是结构规整，笔画平稳，可作楷模，故称为“楷书”。它是隶书去掉“波磔”而演变来的，至唐代达到很高的境界，成为沿用至今并且最实用的