

硬笔书法知识

# 21世纪文体 百科知识丛书

21SHIJI WENTI BAIKEZHISHI CONGSHU

[主编: 白雨峰]

内蒙古人民出版社

21 世纪文体百科知识丛书

# 硬笔书法知识

白雨峰 编

内蒙古人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

21 世纪文体百科知识/白雨峰 编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2006. 5

ISBN 7-204-08445-4

I. 2... II. 白... III ①艺术-通俗读物 ②体育-通俗读物 IV.  
①J-49②G8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 051177 号

## 21 世纪文体百科知识丛书

白雨峰 主编

---

**责任编辑:**王继雄

**封面设计:**烽火视觉

**出版发行:**内蒙古人民出版社

**地 址:**呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

**印 制:**北京海德印务有限公司

**经 销:**新华书店

**开 本:**850×1168 1/32

**印 张:**154

**字 数:**1160 千字

**版 次:**2006 年 7 月第 1 版

**印 次:**2006 年 7 月第 1 次印刷

**印 数:**1-5000(套)

**书 号:**ISBN 7-204-08445-4/G·2150

**定 价:**560 元(全 28 册)

---

**如出现印装质量问题,请与我社联系。**

**联系电话:**(0471) 4971562 4971659

# 前 言

在我们的日常工作和学习中，几乎每天都要写字。可以说，写字是一种很重要的交际手段。我们现在最常用的书写工具是钢笔，这是因为它具备携带方便、书写流利、经久耐用、节省时间等优点；更主要的是，写钢笔字在执笔方法和书写技巧方面都比写毛笔字更容易掌握。

当前，全国性的学习硬笔书法的热潮方兴未艾，普及面愈来愈广。各种各样的字帖五花八门，层出不穷。这确使一些刚刚起步的青年朋友感到迷惘。有的人今天照这本帖写一写，明天又照另一本临一临，但却不见有多大收效。这是什么原因呢？我觉得学习硬笔书法应该是一个很严肃的问题，应该有一个科学的态度。只有选择一条正确的学习途径，才不致于走弯路。现在，大多数人学写字完全是为了适应时代的要求。他们或是在交际场合或是在工作中，都想把字写得又快又漂亮。他们的出发点并不是想当什么书法家，也不想成为哪一派的弟子，而只是想把自己的字写得规范一些，写得让人看了舒服一点而已。然而现在的某些书法书却故弄玄虚，夸大了用笔的难度和复杂性，一味地让人们一点一画地去临习古帖、领悟古代书家的体势笔姿，使人望而生畏。更有甚者，在一些硬笔书法学习班里，有的老师不去教规范的标准正楷字，而是一点一画地、不厌其烦地讲颜、柳、欧、赵诸体，难怪很多人半途弃学。

我并不是说“古帖”不能临，而是应分清对象。对于那些在书法上已有一定水平的人来说，若想拔高，必须要选些优秀的古帖去临。古人云：“取法乎上，得乎中，取法乎中，得乎

下，取法乎下所得无几”就是这个道理。所以我主张要在普及的基础上去提高，才能达到理想的效果。

当然，学习硬笔书法不会是一帆风顺的，途中难免会遇到“暗礁”和“险滩”。首要的一点，就是要对自己已经定型的写法来个“脱胎换骨”，这需要极大的勇气和力量。这是因为，在你还没有进行正规的学习硬笔书法之前，你已经按自己的习惯写了几年、十几年、甚至几十年的字了，已经形成了自己的习惯，这当然阻碍着你的新的书写习惯的形成。就拿执笔方法来说吧，有的人一拿起笔来，食指便处于高度的紧张和吃力的状态。还有的人拇指前伸非常别扭。这些坏习惯都是不利于学习的。所以说，在你想学习钢笔字之前，一定要下决心同昨天告别。

我写这本书的目的，就是要为那些刚起步的青年朋友们引一引路。俗话说“万事开头难”，可我觉得学习硬笔书法开头并不难，难的是天长日久的苦练、目标如一的苦练、坚持不懈的苦练。常言道：“笔下见工夫。”练字不能靠一时的热情，而是要有滴水穿石的精神，要有一股子韧劲，即使一天只学会写好一个字也是收获。金字塔再高也是一块砖一块砖地堆起来的。“千里之行始于足下”，功夫绝不负苦心人的。

作 者

# 目 录

|                     |      |
|---------------------|------|
| 硬笔书法的书写工具 .....     | (1)  |
| 学习硬笔书法的初步要领 .....   | (4)  |
| 选帖 .....            | (4)  |
| 学习用品 .....          | (4)  |
| 正确执笔与书写姿势 .....     | (5)  |
| 楷书 .....            | (7)  |
| 楷书的基本笔画 .....       | (7)  |
| “永”字八法 .....        | (7)  |
| 点的写法与变化 .....       | (8)  |
| 横的写法与变化 .....       | (8)  |
| 竖的写法与变化 .....       | (9)  |
| 撇的写法与变化 .....       | (9)  |
| 捺的写法与变化 .....       | (10) |
| 挑的写法与变化 .....       | (10) |
| 折的写法与变化 .....       | (10) |
| 钩的写法与变化 .....       | (11) |
| 偏旁部首的形态、写法与例字 ..... | (11) |
| 正楷字的结构 .....        | (33) |
| 楷书例字 .....          | (42) |
| 行书 .....            | (47) |
| 行书的笔法 .....         | (47) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 行书的形态与特征 .....          | (48)  |
| 行书结构的一般规律 .....         | (50)  |
| 行书的点画与偏旁部首的写法 .....     | (52)  |
| 行书的章法 .....             | (69)  |
| 行书偏旁部首的变化 .....         | (72)  |
| 例字 .....                | (75)  |
| <b>隶书</b> .....         | (79)  |
| 介绍隶书的几种特点 .....         | (79)  |
| 如何学好隶书 .....            | (80)  |
| 隶书的主要特征和用笔 .....        | (80)  |
| 隶书的笔画与偏旁部首的写法 .....     | (81)  |
| 例字 .....                | (88)  |
| <b>仿宋字</b> .....        | (91)  |
| 仿宋字的基本笔画与偏旁部首 .....     | (92)  |
| <b>怎样设计自己的签名</b> .....  | (95)  |
| <b>怎样投稿与参赛</b> .....    | (97)  |
| <b>常用百家姓</b> .....      | (100) |
| <b>常用字的繁简体对照</b> .....  | (102) |
| <b>中国行政区划常用地名</b> ..... | (104) |
| <b>财会人员常用字</b> .....    | (106) |
| <b>医务人员常用字</b> .....    | (108) |
| <b>书法作品欣赏</b> .....     | (111) |

## 硬笔书法的书写工具

硬笔书法历史并不悠久,到现在也就是十几年时间。过去人们写钢笔字,很少有人称之为“书法”,也很少有人去认真地研究它。其实硬笔在我国古代就早已被人们广泛地应用了。甲骨文便是我们的祖先用硬器或刀刻在龟甲上的文字。其它如木杆、竹杆、石笔等也被应用过。现代人所说的硬笔主要是钢笔、铅笔、圆珠笔,其次还有粉笔、碳素笔、铁笔、鸭嘴笔、记号笔、尼龙笔等。

下面简单介绍一下我们常用的几种硬笔。

### 钢笔

硬笔中占领先地位的要首推钢笔了,也就是人们常说的自来水笔。据说这种笔是由美国的沃特曼发明的,于19世纪初传入我国。钢笔可分为蘸水钢笔和储水钢笔两大类。储水钢笔又分包尖笔和明尖笔。一般地说,学习硬笔书法的人最好使用明尖笔。因为这种笔的笔尖没有被包起来,且笔尖又稍长,写起字来弹性较好。如丹东产的“白翎”牌系列钢笔和上海产的“永生”牌之类。从笔尖的材质来说可分高档和低档两大类,高档的即“金笔”一类,低档的即“依金笔”一类。通常我们使用的都是依金笔。因为金笔的价钱昂贵,不是一般人所能接受的。对于笔有些人非常迷信价格,认为只有价钱越高才会越好使,其实不然,关键在于挑选,有时花很少的钱也会买一支称心的钢笔呢!挑选钢笔时应仔细观看笔尖的外形是否下弓,偏斜,笔尖是否分缝和粗糙,试一试笔道的粗细是否均匀,出锋能力如何,下按笔的弹性大小等。

### 美工笔

这种笔也是钢笔大家族中的一种,只是近几年来从钢笔中派生出来的新型笔。也就是在制做钢笔的过程中,将笔尖向上弯曲约 45°。目前在我国浙江一带生产的美工笔很受欢迎。这种笔制做得很精巧,笔尖的韧性较好,不仅能写粗线条的字,而且在改变角度之后还可以写出笔画纤细的小字,出锋能力非常好。另外,也可用蘸水钢笔自制美工笔,这种笔写行草书效果最佳,具有毛笔的韵味,但如果写小字就有点力不从心了。

### 直线笔

也叫鸭嘴笔,是制图设计人员常用笔。目前在一些硬笔书法的大赛中常出头露面,写出来的字独具风格,粗如泰山压顶,细如引线穿针,尤其是写“拓片”风格的字时更具风采,这种笔的写法不同于钢笔的写法,主要靠灵活的转笔来掌握笔道的粗细。

### 铅笔

铅笔的主要使用对象是小学生。它是用石墨等原料制成的书写工具。铅心有软硬之分,一般的小学生常用的是普通铅笔,硬度适中。一些较高档的铅笔如“中华”牌绘图铅笔上印有 H、B 等字样。这些是用来表示铅心硬度的代号: H 为硬、B 为软,代号前面的数字越大,软硬的程度也越大,HB 合一的为中性铅笔,软硬适中。

### 圆珠笔

圆珠笔现在越来越受人们的喜爱了,因为它价格便宜,携带方便,又不用吸墨水,减少好多麻烦,写起字来又非常流畅。所以很多人都愿意使用。目前,市场上由日本、香港等地进口的高档圆珠笔不仅外观美、花样多,而且写出来的字色彩艳丽,线条流畅,别具情趣。在各类的大赛

中也常见到圆珠笔的书法作品。

### 粉笔

粉笔多与教师有缘，是用石膏和白垩土制成的书写工具，有白粉笔和彩粉笔两种。它只能在黑板上书写。目前在商店里出售的无尘粉笔较为理想，写起字来柔和、无尘、反差好，由于教师每天都要用粉笔同学生见面，所以写好粉笔字也应该是一个合格教师的条件之一。在书写粉笔字时，要不断地转换粉笔的角度，利用擦面写出笔锋。一支新粉笔最好先用大头写，才会使字有力度，饱满。

另外，如记号笔、尼龙笔、木笔、竹笔、铁笔、石笔、水彩笔、禽翎笔等，这些都是硬笔大家族的成员，都可用于硬笔书法的创作。我们相信，今后还会有更多的新成员不断地加入进来，以丰富硬笔书法这块艺术上的新领地的。

## 学习硬笔书法的初步要领

### 选帖

选帖就是选择临写的范本,这一点非常重要。临帖者总不能今天学这个人的字,明天学那个人的字,把自己的字搞成四不像,让时间白白浪费掉。所以在动笔之前,必须要选择自己所喜爱的、较贴近自己笔体的帖来临写,这样可使自己少走一些弯路。而且,主意打定就不能轻易动摇,切不可“朝秦暮楚”。

### 学习用品

毛笔书法离不开“笔墨纸砚”,硬笔书法可省去砚台,但其他三样却缺一不可。硬笔的种类很多,然而最普及、最实用的还要属钢笔。

目前,在我国市场上常见的钢笔有金笔和依金笔两大类。金笔属高档笔,如美国的“派克”金笔,其售价有的高达2000余元,一般常用作礼品,不适于一般人使用。当然金笔有较强的耐腐蚀性,有较好的弹性,不易磨损,如果能使用一支金笔那当然是再好不过的了。另一种笔便是依金笔,这种笔是最大众化的,价格适中,其弹性和韧性也较好,书写起来非常流利。一般的依金笔价格较便宜,但近几年有一些高档的依金笔问世,其书写能力和出锋能力都很强,是较理想的书写用笔。我们在选择钢笔时应选择那种不包尖的、笔尖稍长一些的笔,这样的笔在书写时能增加一些弹性,且富有力度。

俗话说:“没有规矩不成方圆”。由于汉字是方块字,对于初学者来说最好能使用小学生用的“田字格”本来练写。要

有意地将自己的字“规矩”在方格子里。墨水应该选择同一牌号的,因为墨水是化学制品,如几种不同牌号的墨水混用,易产生沉淀和细小的颗粒阻塞笔尖,影响正常使用。

### 正确执笔与书写姿势

正确地掌握执笔方法和写字姿势是写好字的先决条件之一。执笔方法的对与否,直接影响字的好坏。因为不正确的执笔方法很容易使人感觉疲劳,由此而使人产生急躁情绪,字也就写不好了。

过去,人们写字根本不注重执笔方法,也没有人去认真地研究。由于无法可循,以致于使一些人养成了一些不良的书写习惯,更严重的是影响了下一代,这绝不是危言耸听。在现今的中、小学生里面不正确的执笔方法占大多数,而我们的教师又未能予以纠正,使其“习惯成自然”,以后若想纠正则难上加难。

正确的执笔方法是:拇指、食指的指肚和中指的内侧捏住笔杆(距笔尖3厘米左右处),无名指和小指紧靠在中指后面,笔杆倾斜地靠在虎口外食指的指根处,切不可将笔放在虎口内,食指应自然下垂,无须用力。

写字时的姿势应该是:头部要端正,可稍稍前倾,但不要向左右歪斜,要身正背直,更不要趴在桌子上和歪拧着身躯。两臂平正地放开,左右小臂放在桌子上,两只脚自然地平放在地面上,眼睛大约离纸面一尺左右,呈45°视角,胸



部可距桌沿约十厘米。此时还应注意光线。另外，写字时要思想集中，注意劳逸结合，要心情舒畅，这样才能有益于身体健康和学习。



## 楷 书

汉字是由象形字演变而来的,距今大约已有五千年的历史了。它历经沧桑,千变万化,最终形成了我们今天常见的楷、行、草、隶、篆等字体。我们在日常工作和学习中最为常用的是楷、行两种字体。楷书是基础,行书是发展。

楷书的主要特点是:点画分明,结构科学,字型方正,法度严谨。后来就做为学习书法的基础字体了。

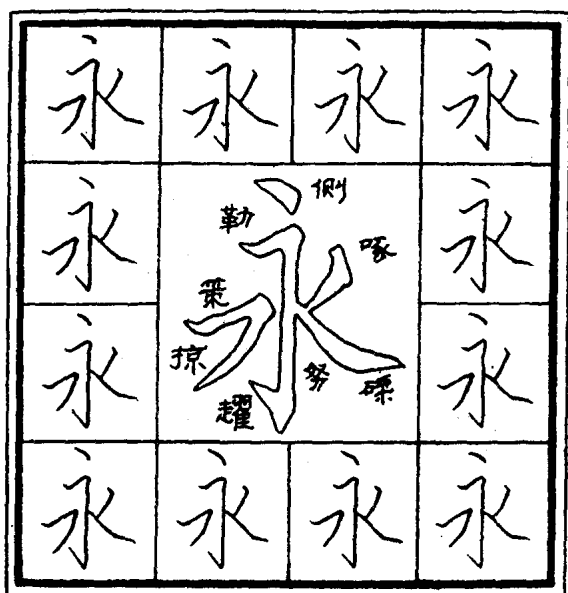
### 楷书的基本笔画

写好楷书的基本笔画是写好钢笔字的关键。每个基本点画都有它自己的特定形态。有的人在学写钢笔字时总是耐不下性子,急于求成,信手乱画,不愿意一笔一笔地练习基本点画,这是绝对不可以的。硬笔书法讲究“出锋、提顿、粗细、轻重”,每个笔画虽然只有一笔,但却应具备起笔、行笔、收笔、转笔和出锋等步骤。不能出锋的字就成了火柴杆式的字了,显得呆板和没有力度。

### “永”字八法

在中国传统的书法学习中,“永”字八法一直被用来做为初学者的必修课。据传,“永”字八法是由晋代的大书法家王羲之首创的,“永”字的第一画叫“侧”,现称之为“点”;第二画叫“勒”,现称之为“横”;第三画叫“努”,现称之为“竖”;第四画叫“趯”,现称之为“钩”;第五画叫“策”,现称之为“挑”;第六画叫“掠”,现称之为“撇”;第七画叫“啄”,现称之为“短撇”;第八划叫“磔”,现称之为“捺”。

硬笔书法的运笔亦须轻重有律,因势利导,提按分明,锋芒毕露 样才能显示出硬笔的特有姿态和韧性。



### 点的写法与变化

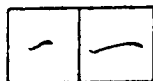
楷书中点的变化较多,有左垂点、右侧点、竖点、撇点、挑点、长点和左侧点。虽各自的形态不同,但在写法上略有相同之处,多以先轻后重为主。写法是先轻快的一擦落笔,收笔时重重地一按。



### 横的写法与变化

在一个字里横的作用非同小可,像盖房子的横梁一样承

上启下,既平稳又活跃。两边下垂、中部上挺就像一个人挑着一副很重的担子一样,并要能充分地体现出扁担的韧性来。横的最大特点是左轻右重、左低右高,起笔应先向右下轻轻的一擦出锋后迅速向右运笔。



### 竖的写法与变化

右下落笔出锋,要正直而挺拔,像支柱一样。下笔后左转笔中锋向下引笔,悬针竖收笔时要轻快的一提露锋,垂露竖要轻顿笔左上回锋,写短竖时要倾斜。



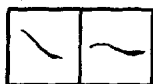
### 撇的写法与变化

写撇时应该果断,轻快而不浮飘、涩感强烈而不迟钝。形同兰叶,起落笔、收笔均应出锋,可分为短撇、长撇、竖撇三种。与斜捺同时出现时可略低于捺。



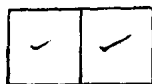
### 捺的写法与变化

写捺时要一波三折,古人称之为波捺。写捺出锋时要有力度,不可软弱无力,要明显区别于毛笔书法,要写出钢笔特有的韧性来。捺可分为斜捺和平捺两种。平捺起笔应藏锋,中锋行笔下压而后出锋。



### 挑的写法与变化

右下落笔出锋轻快地向右上一提,下重上轻,露锋收笔。挑可分短挑和长挑。



### 折的写法与变化

折笔是由两种笔画合写而成的。在转折处要折而不断,既要使折笔处交待清楚,又不能生硬出棱角。折可分为横折、竖折、撇折、反折、斜折。

