

硬笔书法教程

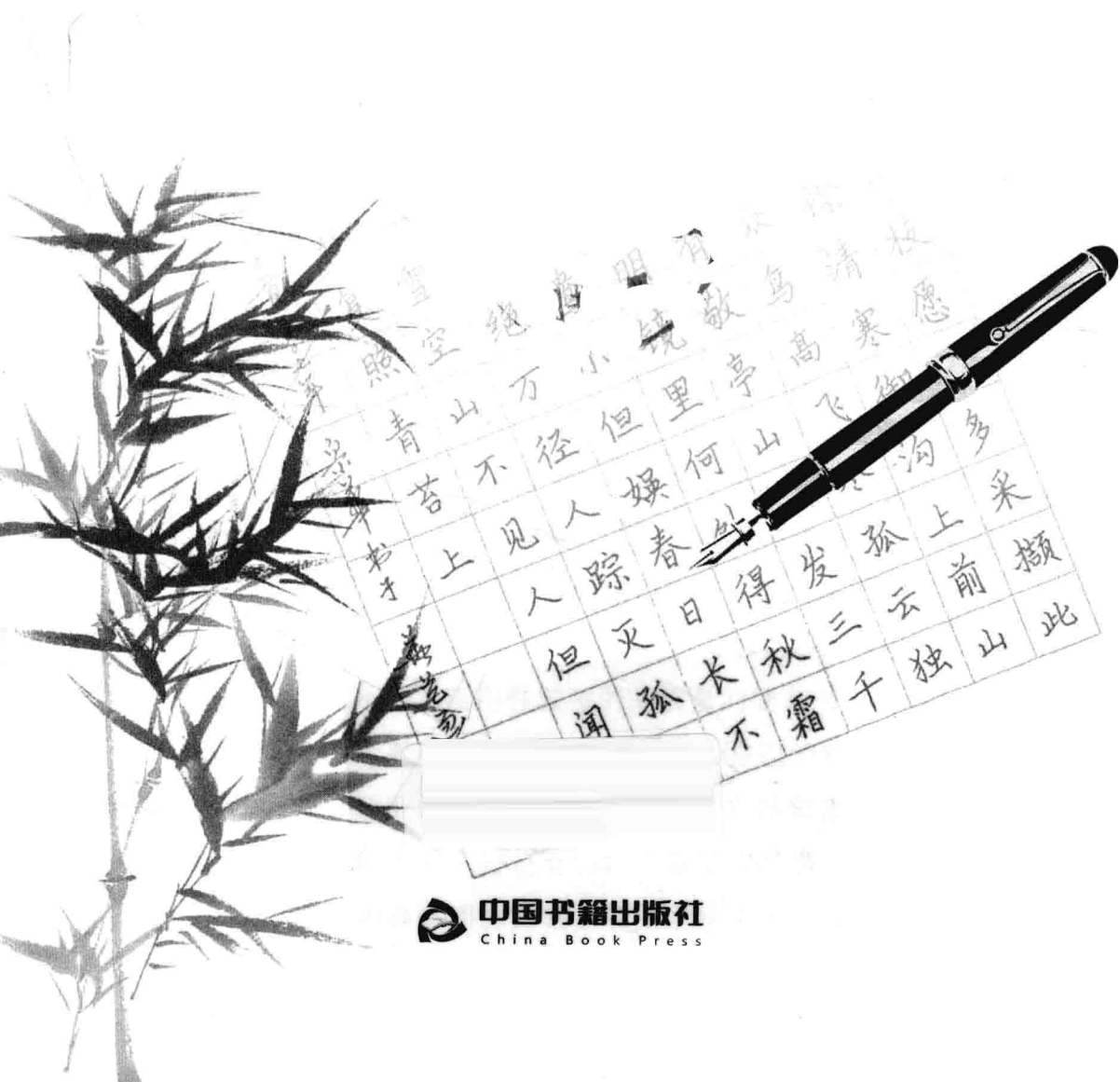
李洪涛 编著



中国书籍出版社
China Book Press

硬笔书法教程

李洪涛 编著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目 (CIP) 数据

硬笔书法教程 / 李洪涛编著. -- 北京: 中国书籍出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5068-3465-0

I. ①硬… II. ①李… III. ①汉字-硬笔书法-教材
IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 074075 号

硬笔书法教程

李洪涛 编著

责任编辑 陶 凯

责任印制 孙马飞 张智勇

封面设计 杨虹绯

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143 (总编室) (010) 52257153 (发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 青岛新华印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数 98 千字

印 张 6.25

版 次 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-3465-0

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

序

汉语是世界上最古老而先进的语言之一，汉字也是世界上最优美的文字。从入学、工作到生活的人生各阶段，以书法掌握知识、修身养性陪伴着许多人的一生，写汉字已成为人们开发智力、抒发感情、陶冶情操的一种好方式。我国著名教育家叶圣陶在《写给青少年几句话》一文中开篇明义：

“我赞成小学生、中学生练习钢笔字，因为写好钢笔字是工作、学习和生活的需要。”但是，由于学习的压力和计算机的广泛运用，不少青年人因追求“叛逆”和张扬个性而使用非规范的汉字符号，这种行为也有流行的趋势；社会上还有过“如今电脑普及了，什么字也能打印，没有必要去下功夫练字”的议论。面对这样的问题 and 现状，简单地斥之为无知和幼稚是有失公允的。现实情况是，由于我们对书写教学重视不够，致使学生自幼在书写方面没有得到正确的引导，缺乏书写方面的基本训练，所以他们根本不了解什么是字的丑和美，不知道汉字是世界上最美妙的文字之一，更不能体会因汉字的传承而使中国人血液里永远流淌着的优秀传统文化的力量和精神。

“讲普通话，写规范字”是现代文明的标志之一。近几年来，遵照国家教委关于提高学生的汉字书写水平的通知精神，许多有条件的学校纷纷开设了书法课，硬笔书法教学出现了前所未有的好形势。如今，走进书店，各类字帖琳琅满目，可是，要找到一本适合学生学习的硬笔书法教材却是少之又少。近来得观李洪涛老师编写的《硬笔书法教程》手稿，我顿觉眼前一亮。本书针对学生在汉字书写中遇到的诸多问题，阐释汉字理念，解析结构规律，点拨书写技巧，是一本实用性较强的高质量硬笔书法教材。

李洪涛老师在多年教学实践的基础上，结合自己的教学经验，吸收了近几年硬笔书法教学和研究的新成果，分条缕析，归纳整理，构造出一条行之有效的讲练体系。通观本书，特色有三：一是通俗易懂。从笔画到结构到章法，设计了循序渐进的具体训练方案，以方便学生更好地把“学”和“练”

结合起来。二是讲练结合。前半部分注重理论，注意挖掘硬笔书法自身的规律；后半部分则从常用汉字入手，由易到难进行临写训练。三是广泛实用。本书适用于中小学生使用，因其也增加了粉笔字书法，所以也为广大教师练习粉笔字书法提供了参考和帮助。

王功强

2013.3.15

前 言

说起书法，人们往往就会想起毛笔来。我们祖先发明了毛笔，并运用它创造出了书法这门独特的民族艺术。相比较而言，硬笔书法的兴起只是近几十年的事。硬笔在使用上有很多优点：一是书写便利；二是书写方法容易掌握；三是携带方便。一句话，硬笔满足了人们在现代社会生活中随时随地都要写字而且要写许多字的需要，远比毛笔来得方便，并且交往中能写一手好字已成为十分重要的交际能力之一。基于这一点，近年来硬笔书法教学也得到整个社会的重视。

在长期的工作实践中，本人真切感受到，加紧中小学阶段的硬笔书法教学已经迫在眉睫了。在基础教育正在由应试教育向素质教育转轨的今天，中小学生的硬笔书法教学就显得尤为重要，这是因为：①过去，良好的毛笔书法是通向仕途的一块敲门砖。今日，一手好的硬笔字仍然是人们社会交往中的得力工具。②字是人的第二形象，一手好字，是其修养和才气的反映。③练字的同时能增长知识、陶冶情操、净化心灵、提高审美能力。当前的首要任务是使学生懂得写字的基本知识，掌握好写字的基本技法，从而比较熟练地把字写得正确、端正、整洁，为今后的学习和工作打下良好的书写基础。为了实现这一点，书法教学必须同其他学科一样，既要掌握教学工作的基本环节，也要讲究教学方法。

李洪涛老师在教学中以培养和提高学生学习硬笔书法的兴趣为主，注重趣味性与实用性。采用灵、活、新的直观教学法，指导学生循序渐进，规矩练字，临摹结合，掌握规律，逐步指导学生掌握书写技巧和用笔方法，收到了意想不到的教学效果。

《硬笔书法教程》侧重于书法的理论指导，根据中小学生的年龄特点，从点画到偏旁，从结体到章法，深入浅出，层层剖析，是一本不可多得的练字范本。

实践证明，学习书法没有什么捷径，更不能急于求成，重要的是目的明确、方法对头、肯下功夫、循序渐进、持之以恒。愿更多的人少歇一点多写一点，投身到练字的热潮中去，在正确理论的指导下，经过自己的不懈努力，都能写一笔潇洒漂亮的硬笔字，为他人、为社会作出应有的贡献。

葛义前

目 录

第一章 概 述	1
第一节 汉字的起源	1
第二节 汉字的发展	1
第三节 汉字的造字方法	5
第四节 书写的意义	6
第五节 硬笔书法的练习方法	6
第二章 写前准备	8
第一节 钢笔的选择	8
第二节 写字姿势	8
第三节 执笔法	9
第四节 用笔方法	10
第五节 笔顺规则	11
第六节 字帖的选择	11
第七节 写字练习的时间分配	11
第三章 基本技法	13
第一节 什么是楷书	13
第二节 楷书的基本笔画	13
第四章 汉字的结构	22
第一节 汉字的基本形态	22
第二节 楷字的结构规律	22
第三节 汉字的结构	25
第四节 汉字的结构布势	26
第五节 楷书常见的几种毛病	28
第五章 章法	31
第六章 书法美的欣赏	32
第七章 怎样写好粉笔字	34
第一节 粉笔字书写的基本要求	34

第二节	粉笔字的书写姿势	35
第三节	粉笔字的执笔方法	36
第四节	粉笔字的运笔方法	36
第五节	粉笔字的书写技巧	37
第六节	粉笔书法也要讲究艺术美	39
附录一：	名家作品赏析	41
附录二：	钢笔楷书基础练习	52

第一章 概 述

文字是记录语言的符号，是语言的书面表现形式，同时又是人们一生都离不开的重要的信息传播媒介与交际工具。在日常工作、学习和交往中，我们几乎每天都要写字。如何把字写得正确、端庄、美观，增强表达作用，同时又能给人以美的享受，是一项不容忽视的重要问题。

今天，在所有的书写工具中，使用硬笔的机会无疑是最多的。硬笔包括钢笔、圆珠笔、签字笔、中性笔等。硬笔使用起来简便清洁、书写流利、携带方便，写出的字笔迹清楚、保留持久，因而非常实用。写好硬笔字，对我们每个人的工作和学习都是非常必要的。一个人要想写出一手好字，非得下一番苦功不可，所以，书法练习特别能够培养一个人专心致志、持之以恒的好习惯。

在众多的书体中，对于教师和学生而言，楷书无疑是最实用的，因此，本教程就着重围绕着楷书来讲述。

第一节 汉字的起源

汉字是记录和传达语言的书写符号。我国的文字有一个很长的孕育、发展时期，是世界上历史最久的文字之一。汉字的起源很早，可以上溯到六千多年前的新石器时代，那时陶器上的刻划符号就已经具备了文字的雏形。这些划纹符号，大多在器物的唇部、肩上、腹表和圈足内，虽说只是简单的线条组合，但象形性极强，类似于图案。在后来的甲骨文、金文中往往能找到与之相似的字体。从商代的甲骨文到现在，我国有记载的文字历史已有四千年。据统计，我国现有五万个以上的单字，常用字三千个左右。

从世界范围看，汉字是世界上仅存的古老文字。其他几种古老文字，如古埃及的圣书字、美索不达米亚的楔形字等，都早已失传了。

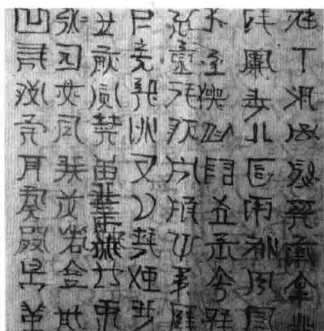
第二节 汉字的发展

人类的文字分表音和表意两大类，汉字是表意文字。它的成分是很复杂

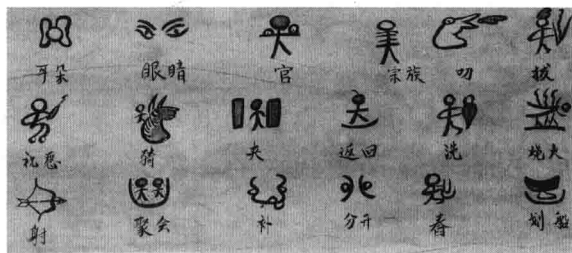
的，有的字单纯表意，有的字单纯表音，有的字既表意又表音。汉字的独有特点是每个字都成方块形，像一幅图画。因此人们常说“字画同源”、“字画一家”，就是这个道理。

汉字的发展演变过程大致可分以下阶段。

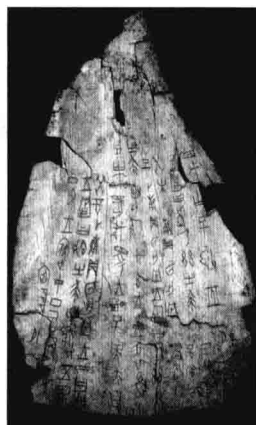
(1) 初始阶段。我国新石器时代的花纹彩绘，距今已有六千年的历史，陶片上类似文字的简单刻划，显然有别于普通的装饰花纹，被专家认定为是有文字性质的符号，可看作是中国文字的最初阶段。



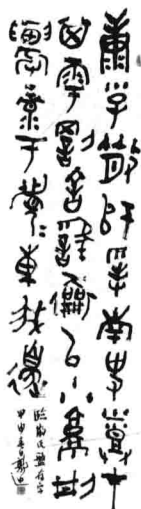
(2) 象形文字。距今约有四千年的历史，是依照自然界中动植物的形状而描画出来的，既是图画也是文字。如：山 水 日 月



(3) 甲骨文。为公元前十四世纪殷商时代的遗物，因为这种字是保存在当时供占卜用的龟甲和兽骨上，所以叫甲骨文。它是由象形文字演变而来的，字形不固定，往往一个字有几种不同的写法，长短方圆的随意性也很大。如：鹿 网 角 门



(4) 大篆。是殷周时代通用的文字，包括金文和石鼓文。其较前已有极大的发展，字数日渐增多，字形也日趋规范。



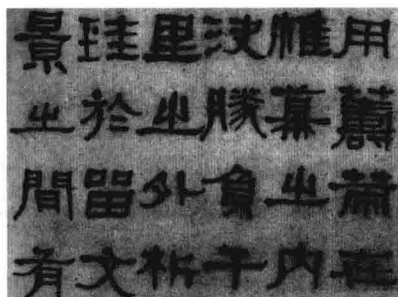
①金文。是指从地下挖掘出来的青铜器上的文字，因为这些字大多是铸在钟鼎之类的器物上，所以金文又叫钟鼎文。

②石鼓文。是周宣王时记录狩猎的韵文，刻在十个鼓形石墩上，比金文更加简化，更加整齐匀称。

(5) 小篆。公元前221年，秦始皇统一中国后，实行“书同文”，废除六国异体文字，让李斯等人把原来秦国的文字简化定型后推行全国，这就是小篆。其笔势仍然像大篆那样圆转匀称，但笔画简单多了；同时，还减少了许多异体字，字形大小也规范化了。这是我国字体上的一大变革。



(6) 隶书。隶书是孕育于战国时代的秦国文字，起初只是由一些当时称为“徒隶”的下层办事人员使用，所以叫隶书。它打破了小篆的结构，改变了小篆的笔势，变弧线为直线，初步形成了“蚕头燕尾”的特点，汉字的方块形体基本上定型，为后来楷书的产生奠定了基础。





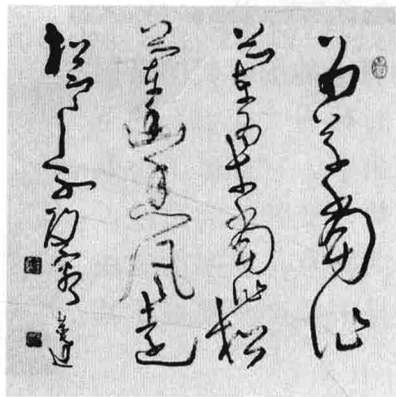
由小篆发展到隶书，这在汉字形体演变史上是一次极其重大的变革。



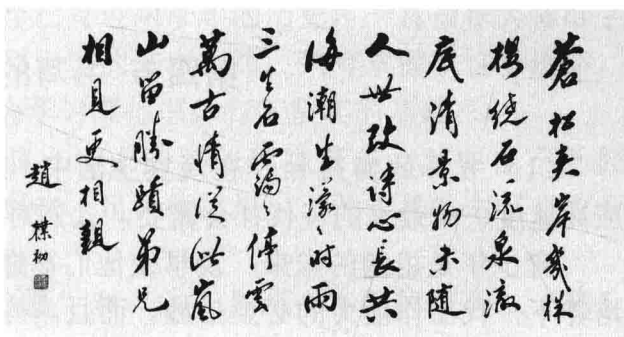
(7) 楷书。也叫“真书”或“正书”，是由隶书演变而来的。东汉末年
开始通用，一直沿用至今，已有近两千年历史。楷书是最端正的书体，学书
者切不可忽视它的作用，没有楷书的基础，学习行草书是相当困难的。



(8) 草书。草书稍晚于楷书，汉章帝时通用，分“章草”和“今草”。
草书打破了楷字结构，对基本笔画加以简化和连接，曲折变化较大，不易书
写和辨认，所以生活中实用性不大。



(9) 行书。相传是后汉末年刘德升所创，介于楷书和草书之间，书写起来比楷书快，但又比草书好认。行书结字于真，取笔于草，运用自如，发挥柔翰，是人们所喜爱的一种好书体。至今，它已成为社会上最实用、应用最广泛的书写流行体。



第三节 汉字的造字方法

汉字的造字方法，主要有以下四种。

(1) 象形。最初的汉字，大部分是粗略地描画出实物的形状。如描摹人物器物、鸟兽草木、日月星辰、风云雨露等的样子而形成的类似于图画的文字，即象形文字。它是人类基于对自然现象和生活现象的深刻观察而逐步发展、创造出来的。如：日 月 水 雨 手 目

(2) 指事。由于不是所有事物都可以用图画来表示，人们又想出了另一种办法，即在象形字上加上符号来造成一个新字，从而表示一个新的意义，这样造出的字叫指事字。如：二 上 旦 禾 下 立

(3) 会意。把几个象形字或指事字的意思会合在一起，表示一个新的意义，叫会意字。如：“看”，手遮在眉上表示观看。“鸣”表示鸟在叫。“从”表示一个人跟着另一个人。“林”表示树很多。“明”表示光亮。

(4) 形声。随着社会的发展和词汇的丰富，仅用象形、指事、会意三种造字法已不能满足需要了，于是形声字就产生了。

形声字由两部分构成：一部分表示字的读音，叫做“声旁”；一部分表示字的意义，叫做“形旁”。形声字使用起来更方便，在汉字的发展史上是一个很大的进步。目前，形声字约占汉字总数的80%左右。如：“清”表示与水有关，读“青”音；“露”表示与雨有关，读“路”音；“裳”表示与衣有关，读“尚”音。

另外，还有转注，如“船”同“舟”；假借，如“女”通“汝”，其实是用字法而不是造字法，不再赘述。



第四节 书写的意义

(1) 书写的实用性。在现实生活中，许多事情都离不开书写，为了适应高速度、高效率的现代社会需要，人们对书写的要求也越来越高。

青少年是祖国的未来，及早使他们掌握书写技能是提高教育教学质量、培养下一代工作能力的必要措施。而且，练习书写的过程，也是陶冶学生情操和磨炼学生意志的过程。郭沫若先生曾说过：“把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认，这对养成习惯有好处，能够使人细心、容易集中意志、善于体贴人。”当前，学生在书写方面存在很多问题，一方面是由于课业负担重，他们不得不加快书写速度，导致了写字的不规范；另一方面，由于学生自幼在书写方面没有得到正确的引导，以致于许多同学已经形成了不良的书写习惯。可见，适时地对学生进行引导，帮助他们提高书写技能既是必要的，又是重要的。

(2) 书写的艺术性。书写在有其实用性的同时，还有其艺术性。一幅字在书写正确、清楚、端正之后，进而则要求美观，美观就是艺术的范畴了。就书法作品而言，有的给人严谨、精巧、挺拔之感；有的参差有致、气通意畅；有的笔笔送力、凝练稳健，都能使人赏心悦目，给人以美的享受。

(3) 个性的表现。常言说，字是人的第二形象，是一个人知识的外衣。一个人字写得端庄秀丽、飘逸洒脱，会给人以极好的第一印象。从某种程度上说，字写得好坏，可以反映出一个人的文化修养、精神面貌、心理状态以及性格特点等。字如其人，人们都爱看工整秀丽的字，老师喜欢写字好的学生，学生尊敬写字好的老师，因此，字的好坏是求学的体现，更是性情作风的体现。

一般来说，男性的字形较大，转折处棱角分明，强劲有力；女性的字形较小，平和恬淡，具阴柔之美。

粗鲁的人的笔迹是杂乱无章的，沉稳的人的笔迹是庄重的，性格坚强的人的笔迹是坚强有力的。

第五节 硬笔书法的练习方法

要练好硬笔书法，除了勤学苦练，还需要掌握一定的技巧和方法。

(1) 应从正楷书开始。楷书因其字形方正，笔画平直，堪为世人楷

模，故名楷书。从汉末产生，至今已有近两千年的历史，一直作为标准字体而应用。楷书体现了汉字结构和运笔的基本规律，只有掌握了这个规律，书写才能由慢到快、由生到熟，为学习其他书体打下坚实的基础。

(2) 应有一本好字帖。目前市场上的字帖种类繁多，其中也不乏好帖。选对了字帖，练起字来才能兴味十足，收益最大。关于择帖本书将有专门章节讲述。

(3) 科学的摹帖和临帖。“摹”和“临”是两个不同的概念，“摹”是基础，“临”是高级阶段。

①摹帖。古人称作“描红”，是用薄纸蒙在帖上做样描画。现今市面上的字帖大都有这样的设计，每张字帖前面都有一两张透明的纸，是专为摹帖用的。摹帖大致要经过四个阶段：

看帖。在动手之前，先要认真地研究字形，对帖上的字应耐心、反复地看，主要是把字的表象输入大脑，做到心中有数。

蒙写。在熟看的基础上，可以开始动手一笔一画照着来，要注意观察细微的地方，要全神贯注，描出的字应和帖上的字一模一样。

比照。把薄纸移开，一行行地上下排开，一个字一个字地比对着，哪些像，哪些不像，分析不像的原因是什么。只要能看出自己写字的缺点了，就意味着自己的书写水平提高了。

熟练。经过一段时间的练习，摹得已经很像了，理解得越来越深，琢磨得越来越透，能写出一模一样的帖字来，摹帖就基本可以结束了。

②临帖。把字帖放在旁边，看一个字写一个字叫临帖，分对临和背临。

对临。主要是看准帖字的结构特点和笔画的位置及长短，先要做到心中有字，然后才能笔下有字。不是看一笔写一笔，至少是看一字写一字。写出的字要和帖字酷似。如达不到这个效果，就要不厌其烦地反复写，直到酷似为止。写时不要贪多，要讲质量，不求多，但求精。

背临。在对临相当熟练的基础上，凭着记忆要能把帖字写出来，这时候，帖上的字就成了你手上的字了。



第二章 写前准备

第一节 钢笔的选择

硬笔书法是以钢笔字为代表的，因为在人们的日常生活中，钢笔的使用最普及，是深受人们喜爱的书写工具。

在钢笔的各部件中，以笔尖最为重要。根据材质的不同，可分为金笔、铱金笔、普通钢笔三种。金笔的笔尖是由黄金、银、电解铜等原料制成，其特点是弹性好、笔锋有力。铱金笔的笔尖用不锈钢制成，顶端焊有耐磨的铱粒，写时流畅圆滑，但弹性差一些。普通钢笔的笔尖是用不锈钢制成，顶端不焊铱粒，耐磨性最差。

挑选钢笔时应注意以下几点：

(1) 笔尖。平行的两片应宽窄厚薄均匀，否则，使用一段时间后，细而薄的一片会上翘，会造成书写时不圆滑，有时还会刮纸。

(2) 铱粒。是决定钢笔使用寿命长短的关键部件。喜欢写粗线条字的话，就应选择大铱粒；喜欢写细线条字的话，就要选用小铱粒。铱粒是由两个小的半铱粒组成的，两个半粒应该均匀对称、大小相等。铱粒顶端应平滑，呈半圆形，而不应是平顶或尖顶。

(3) 笔缝。两片间的缝不宜太开，应密接，将笔缝对准亮光，缝处不应透光。

第二节 写字姿势

写字是讲究姿势的，只有姿势正确，写起字来才能得心应手。目前很多学生坐姿不正，这样既影响书写的效果和速度，长此以往也会养成不良的书写习惯，还会形成近视、凸胸、驼背等，影响身体健康。

正确的坐姿可用八个字概括：头正、身直、臂开、足安。

(1) 头正。头直立在两肩中间，微前倾，眼距离纸面一尺左右，双目集中，直视笔端。

(2) 身正。腰背挺直，两肩摆平，形成居高临下之势。