

SHI JI QING SHAO NIAN YING BI SHU FA SU CHENG

新世纪
青少年

● 周宗毅
编写

硬笔
书法

速成

楷书/行书/隶书

宁波出版社

313

新世纪
青少年

硬笔
书法

速成

楷书/行书/隶书

● 周宗毅
编写

宁波出版社

图片在版编目 (CIP) 数据

新世纪青少年硬笔书法速成/周宗毅编著. —宁波,
宁波出版社, 2002. 7

ISBN 7-80602-529-4

I. 新... II. 周... III. 硬笔字—书法—青少年读
物 IV. J292. 12-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第054469号

| | | | |
|------|--------------------------|------------------------|--|
| 书 名 | 新世纪青少年硬笔书法速成 | | |
| 作 者 | 周宗毅 | | |
| 出版发行 | 宁波出版社 | (宁波市苍水街79号 邮编: 315000) | |
| 责任编辑 | 刘祖乐 | | |
| 封面设计 | 周蕾蕾 | 周俐 | |
| 印 刷 | 宁波市大港印务有限公司 | | |
| 开 本 | 850×1168毫米 | 1/32 | |
| 印 张 | 7 | | |
| 版 次 | 2002年8月第1版 | 2002年8月第1次印刷 | |
| 书 号 | ISBN 7-80602-529-4/J. 40 | | |
| 定 价 | 15.00元 | | |

前 言

《新世纪青少年硬笔书法速成》与广大硬笔书法爱好者见面了。每个人的情趣爱好不同，对不同风格的字帖审美观念也有所不同，本书力求雅俗共赏，用笔平稳，结构规范，醇古淡雅，用笔流畅，生动活泼。

本书在设计编排上能适合当前生活节奏快的特点，使书法爱好者能在最短的时间内学得一手理想的好字，尽可能做到一目了然，简捷明了；方法上采用可临、可摹、可描的多功能，在练习的篇头有简明的书写提示，帮助初学者在练习时先达到感性认识，然后进入到实践练习阶段，达到事半功倍的目的，为大家提供了一条快捷入门的捷径。

作者长期从事书法教育工作并在全国性比赛中屡获高奖，根据实践经验在字体编排上选用最实用的三种字体，学习中通过先规范后灵动再多元的原则，按次序是先楷书后行书再隶书最后进入创作欣赏阶段。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。本书正是将摹、临、描三种方法有机结合的实用性规范字帖。使用时首先在备好的薄纸上摹写；然后自备纸临习数遍，最后在书上进行描红，以巩固临摹效果。这样每日一到二页，反复练习，坚持不懈，自然会心手相应，练就一手实用性较强的好字。从而为通向书法艺术殿堂迈出坚实的一步。

本书同样是青少年宫和书法培训班的推选教程。



目 录

新世纪青少年硬笔书法速成 新世纪青少年硬笔书法速成

XIN SHI JI QING SHAO NIAN YING BI SHU FA SUO CHENG XIN SHI JI QING SHAO NIAN YING BI SHU FA SUO CHENG

Ma Lu Ma Lu

| | |
|------|-----|
| 楷书 | 1 |
| 行书 | 52 |
| 隶书 | 111 |
| 作品欣赏 | 168 |



● 先摹后临，楷书起步，循序渐进。

初学钢笔字，应先掌握楷书基本笔画的书写。一个钢笔字，犹如一部机器，是由若干个笔画零件组合而成的。要使机器的质量好，不出毛病，零部件的质量不过关是不行的。因此，楷书的基本笔画是基础中的基础，一定要掌握好。

| | | | | | | | |
|---|----------|---|---|---|---|---|---|
| 丶 | 右点 | 丶 | 丶 | 广 | 广 | 文 | 文 |
| 丿 | 左点 | 丿 | 丿 | 农 | 农 | 忆 | 忆 |
| 丶 | 左右点 | 丶 | 丶 | 小 | 小 | 杂 | 杂 |
| 丶 | 相向点 | 丶 | 丶 | 兰 | 兰 | 羊 | 羊 |
| 丶 | 相背点 | 丶 | 丶 | 只 | 只 | 其 | 其 |
| 丶 | 长点 反捺 | 丶 | 丶 | 食 | 食 | 退 | 退 |
| 一 | 长横 | 一 | 一 | 土 | 土 | 下 | 下 |
| 一 | 短横 | 一 | 一 | 天 | 天 | 春 | 春 |
| 丨 | 悬针竖 | 丨 | 丨 | 中 | 中 | 年 | 年 |
| 丨 | 垂露竖 | 丨 | 丨 | 门 | 门 | 甲 | 甲 |

楷书的特点是笔画平直，干脆利落，结构匀称，比例适当，偏旁容让，点画呼应，向背分明，变化分明，重心参错，重心平稳，形体工整，偏旁部首趋向标准化，有了固定的形体，便于掌握。

| | | | | | | | |
|---|----|---|---|---|---|---|---|
| 丨 | 短竖 | 丨 | 丨 | 坚 | 坚 | 贝 | 贝 |
| ノ | 斜撇 | ノ | ノ | 个 | 个 | 少 | 少 |
| 丿 | 竖撇 | 丿 | 丿 | 川 | 川 | 月 | 月 |
| ㇇ | 平撇 | ㇇ | ㇇ | 千 | 千 | 气 | 气 |
| ㇏ | 斜捺 | ㇏ | ㇏ | 又 | 又 | 夫 | 夫 |
| ㇑ | 平捺 | ㇑ | ㇑ | 之 | 之 | 这 | 这 |
| ㇒ | 斜挑 | ㇒ | ㇒ | 打 | 打 | 物 | 物 |
| ㇓ | 平挑 | ㇓ | ㇓ | 兆 | 兆 | 坦 | 坦 |
| 一 | 横钩 | 一 | 一 | 写 | 写 | 买 | 买 |
| 丨 | 竖钩 | 丨 | 丨 | 寸 | 寸 | 利 | 利 |

| | | | | | | |
|---|------------|---|---|---|---|---|
| 丿 | 弧弯钩 弯钩 | 丿 | 了 | 了 | 家 | 家 |
| ㇇ | 斜钩 | ㇇ | 戈 | 戈 | 武 | 武 |
| ㇆ | 心字钩 卧钩 | ㇆ | 心 | 心 | 必 | 必 |
| ㇇ | 竖弯钩 浮鹅钩 | ㇇ | 元 | 元 | 光 | 光 |
| ㇇ | 横折 | ㇇ | 田 | 田 | 页 | 页 |
| ㇇ | 竖折 | ㇇ | 区 | 区 | 世 | 世 |
| ㇇ | 撇提 撇折 | ㇇ | 台 | 台 | 红 | 红 |
| ㇇ | 组合笔画 横撇 | ㇇ | 友 | 友 | 反 | 反 |
| ㇇ | 竖提 | ㇇ | 长 | 长 | 展 | 展 |
| ㇇ | 横折 折撇 | ㇇ | 延 | 延 | 建 | 建 |
| ㇇ | 横折弯 | ㇇ | 沿 | 沿 | 朵 | 朵 |
| ㇇ | 横折钩 | ㇇ | 羽 | 羽 | 同 | 同 |

| | | | |
|---|-------|---|---|
| 了 | 左耳钩 | 了 | 了 |
| 了 | 右耳钩 | 了 | 了 |
| 了 | 横折折折钩 | 了 | 了 |
| 乙 | 横折弯钩 | 乙 | 乙 |
| ㄣ | 竖折折钩 | ㄣ | ㄣ |
| ㇇ | 横折提 | ㇇ | ㇇ |
| ㄣ | 竖折撇 | ㄣ | ㄣ |
| ㇇ | 撇折撇点 | ㇇ | ㇇ |
| 了 | 横撇弯钩 | 了 | 了 |
| フ | 横折斜钩 | フ | フ |
| ノ | 回锋撇 | ノ | ノ |
| 乙 | 横折弯 | 乙 | 乙 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 阿 | 阿 | 阮 | 阮 |
| 那 | 那 | 部 | 部 |
| 乃 | 乃 | 奶 | 奶 |
| 乞 | 乞 | 九 | 九 |
| 亏 | 亏 | 马 | 马 |
| 记 | 记 | 讯 | 讯 |
| 专 | 专 | 传 | 传 |
| 女 | 女 | 巢 | 巢 |
| 丞 | 丞 | 承 | 承 |
| 力 | 力 | 方 | 方 |
| 风 | 风 | 成 | 成 |
| 凹 | 凹 | 凸 | 凸 |

钢笔楷书的基本笔画书写熟练后，接下来是笔画的初步搭配，即楷书的偏旁部首的书写练习。偏旁部首是楷书学习中的重要一环，它起着承上启下的作用，因此要给予足够的重视，不可掉以轻心。

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 丿 | 丿 | 冰 | 冰 | 凑 | 凑 | 减 | 减 |
| 冫 | 冫 | 汝 | 汝 | 流 | 流 | 池 | 池 |
| 讠 | 讠 | 论 | 论 | 设 | 设 | 谬 | 谬 |
| 亻 | 亻 | 仁 | 仁 | 仿 | 仿 | 佩 | 佩 |
| 彳 | 彳 | 彼 | 彼 | 行 | 行 | 德 | 德 |
| 阝 | 阝 | 陈 | 陈 | 阳 | 阳 | 隆 | 隆 |
| 工 | 工 | 攻 | 攻 | 功 | 功 | 项 | 项 |
| 土 | 土 | 场 | 场 | 地 | 地 | 墙 | 墙 |
| 王 | 王 | 玩 | 玩 | 班 | 班 | 瑰 | 瑰 |
| 扌 | 扌 | 托 | 托 | 拔 | 拔 | 摄 | 摄 |

要在练习中了解楷书笔画搭配的常识，懂得搭配中的技巧，掌握楷书笔画搭配规律，为进军楷书的间架结构扫清障碍。

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 牛 | 牛 | 牝 | 牝 | 物 | 物 | 牲 | 牲 |
| 巾 | 巾 | 帆 | 帆 | 帐 | 帐 | 帷 | 帷 |
| 口 | 口 | 哎 | 哎 | 嘹 | 嘹 | 嘴 | 嘴 |
| 田 | 田 | 畎 | 畎 | 畔 | 畔 | 畴 | 畴 |
| 山 | 山 | 屿 | 屿 | 峡 | 峡 | 峰 | 峰 |
| 犄 | 犄 | 犯 | 犯 | 猛 | 猛 | 猿 | 猿 |
| 饣 | 饣 | 饭 | 饭 | 饯 | 饯 | 馒 | 馒 |
| 忄 | 忄 | 快 | 快 | 惨 | 惨 | 愧 | 愧 |
| 弓 | 弓 | 弘 | 弘 | 弹 | 弹 | 张 | 张 |
| 子 | 子 | 孔 | 孔 | 孙 | 孙 | 孺 | 孺 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 女 | 女 | 好 | 好 | 妙 | 妙 | 姥 | 姥 |
| 纟 | 纟 | 约 | 约 | 经 | 经 | 缝 | 缝 |
| 马 | 马 | 驳 | 驳 | 骠 | 骠 | 骄 | 骄 |
| 木 | 木 | 杨 | 杨 | 梅 | 梅 | 榴 | 榴 |
| 禾 | 禾 | 私 | 私 | 秋 | 秋 | 秒 | 秒 |
| 车 | 车 | 软 | 软 | 轨 | 轨 | 辘 | 辘 |
| 日 | 日 | 明 | 明 | 时 | 时 | 吟 | 吟 |
| 目 | 目 | 盼 | 盼 | 眼 | 眼 | 睁 | 睁 |
| 贝 | 贝 | 贼 | 贼 | 眨 | 眨 | 赚 | 赚 |
| 片 | 片 | 版 | 版 | 牌 | 牌 | 牖 | 牖 |
| 月 | 月 | 肤 | 肤 | 服 | 服 | 腹 | 腹 |
| 火 | 火 | 灯 | 灯 | 炕 | 炕 | 烤 | 烤 |

禾 禾 礼 礼

禾 禾 祆 祆

石 石 砚 砚

辛 辛 辣 辣

耒 耒 耘 耘

虫 虫 虹 虹

舟 舟 舵 舵

走 走 起 起

矢 矢 知 知

酉 酉 酝 酝

足 足 路 路

钅 钅 钊 钊

福 福 祺 祺

袂 袂 裕 裕

砖 砖 碱 碱

辨 辨 辨 辨

耗 耗 耦 耦

蝇 蝇 蜿 蜿

船 船 艘 艘

趟 趟 趣 趣

矩 矩 矫 矫

酗 酗 醉 醉

跳 跳 踏 踏

铁 铁 锡 锡

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 米 | 米 | 粉 | 粉 | 粒 | 粒 | 精 | 精 |
| 耳 | 耳 | 耶 | 耶 | 耽 | 耽 | 聘 | 聘 |
| 鱼 | 鱼 | 魷 | 魷 | 鲈 | 鲈 | 鲜 | 鲜 |
| 骨 | 骨 | 骷 | 骷 | 骼 | 骼 | 髅 | 髅 |
| 黑 | 黑 | 黔 | 黔 | 默 | 默 | 黥 | 黥 |
| 革 | 革 | 勒 | 勒 | 鞞 | 鞞 | 鞋 | 鞋 |
| 刂 | 刂 | 划 | 划 | 剥 | 剥 | 剿 | 剿 |
| 卩 | 卩 | 印 | 印 | 却 | 却 | 卸 | 卸 |
| 卩 | 卩 | 邦 | 邦 | 那 | 那 | 都 | 都 |
| 力 | 力 | 动 | 动 | 劲 | 劲 | 勤 | 勤 |
| 扌 | 扌 | 对 | 对 | 耐 | 耐 | 尉 | 尉 |
| 戈 | 戈 | 我 | 我 | 感 | 感 | 戴 | 戴 |

文

文

政

政

改

改

教

教

欠

欠

欢

欢

欲

欲

款

款

殳

殳

没

没

段

段

毅

毅

鸟

鸟

鸭

鸭

鸠

鸠

鹤

鹤

页

页

顶

顶

顺

顺

颖

颖

羽

羽

翔

翔

翩

翩

翻

翻

隹

隹

雄

雄

雅

雅

雕

雕

亠

亠

京

京

充

充

彦

彦

厂

厂

厄

厄

厚

厚

原

原

广

广

庆

庆

应

应

廉

廉

疒

疒

病

病

疼

疼

痛

痛

八

八

分

分

公

公

兮

兮

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 人 | 人 | 今 | 今 | 舍 | 舍 | 禽 | 禽 |
| 一 | 一 | 写 | 写 | 军 | 军 | 冤 | 冤 |
| 宀 | 宀 | 它 | 它 | 安 | 安 | 字 | 字 |
| 穴 | 穴 | 空 | 空 | 究 | 究 | 帘 | 帘 |
| 艹 | 艹 | 芯 | 芯 | 花 | 花 | 藏 | 藏 |
| 大 | 大 | 夺 | 夺 | 套 | 套 | 夸 | 夸 |
| 小 | 小 | 堂 | 堂 | 党 | 党 | 掌 | 掌 |
| 口 | 口 | 号 | 号 | 吴 | 吴 | 虽 | 虽 |
| 日 | 日 | 旱 | 旱 | 昆 | 昆 | 是 | 是 |
| 田 | 田 | 男 | 男 | 界 | 界 | 思 | 思 |
| 山 | 山 | 岂 | 岂 | 炭 | 炭 | 岁 | 岁 |
| 夕 | 夕 | 冬 | 冬 | 务 | 务 | 备 | 备 |

尸

尸

尼

尼

尾

尾

展

展

老

老

老

老

耄

耄

耄

耄

四

四

罗

罗

罚

罚

蜀

蜀

西

西

要

要

票

票

覆

覆

炊

炊

笔

笔

笼

笼

等

等

虍

虍

虍

虍

虎

虎

虚

虚

羴

羴

羴

羴

美

美

羲

羲

雨

雨

零

零

雷

雷

霸

霸

麻

麻

磨

磨

麾

麾

魔

魔

几

几

秃

秃

咒

咒

堯

堯

儿

儿

允

允

先

先

尧

尧

又

又

变

变

受

受

燮

燮