

书法等级考试辅导教材

SHUFA DENGJI KAOSHITI FUDAO JIAOCAI

硬 笔 书 法

第一册

YINGBI SHUFA

李海峰 / 主编

长江出版传媒



湖北科学技术出版社



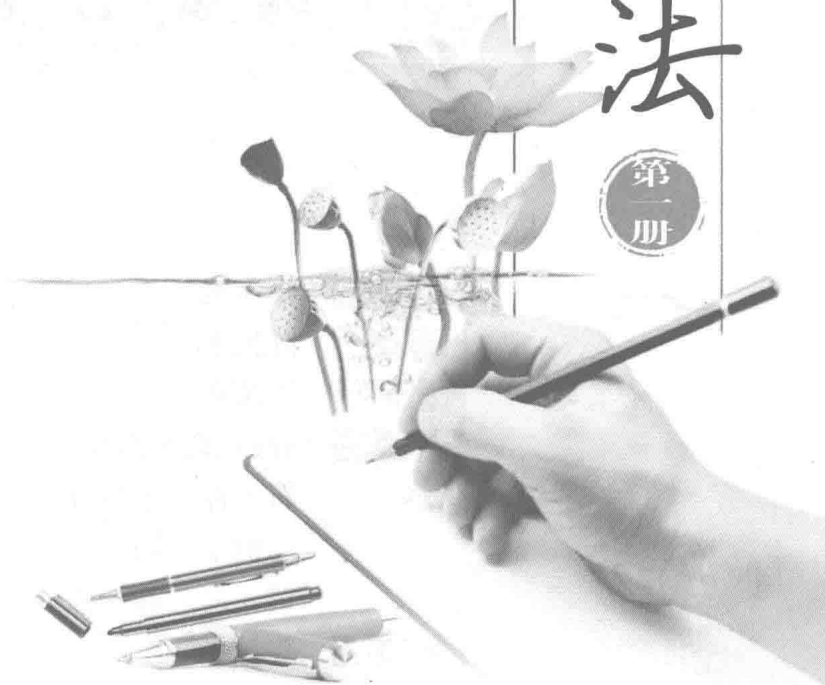
书法等级考试辅导教材

硬笔书法

YINGBI SHUFA

李海峰 / 主编

第一册



图书在版编目 (CIP) 数据

硬笔书法. 第一册 /李海峰主编.—武汉:
湖北科学技术出版社, 2014.4
书法等级考试辅导教材
ISBN 978-7-5352-6212-7

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

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2013) 第 220123 号

策 划: 陈兰平
责任编辑: 李 菲

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

电 话: 027-87679439
邮 编: 430070

印 刷: 湖北恒泰印务有限公司

邮 编: 430223

787 × 1092 1/16 5 印张
2014 年 4 月第 1 版

120 千字
2014 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

编 委 名 单

主 编 李海峰

副 主 编 陈世平

范字书写 周耀华

编 委 (按姓氏笔画排序)

石汉祥 李海峰 刘 杰

陈世平 周 栋 赵春曲

黄 河 韩 洁

策 划 陈兰平

第一章 硬笔书法概述 /001

第一节 关于硬笔书法 /001

第二节 硬笔书法的评价标准 /004

第二章 硬笔书法的学习 /006

第一节 硬笔书法的学习准备 /006

第二节 硬笔书法的学习方法 /007

第三章 硬笔楷书 /009

第一节 硬笔楷书的运笔方法 /009

第二节 硬笔楷书基本笔画的写法 /011

第三节 硬笔楷书的笔顺规则 /018

第四节 硬笔楷书偏旁部首的写法与应用 /020

单人旁 (020) 两点水 (021) 三点水 (022) 提手旁 (023)
竖心旁 (024) 反犬旁 (024) 言字旁 (025) 提土旁 (026)
左耳旁 (027) 右耳旁 (028) 月字旁 (029) 女字旁 (030)
木字旁 (030) 鱼字旁 (031) 鸟字旁 / 底 (032) 王字旁 (033)
大方框 (034) 斤字旁 (035) 走之底 (036) 草字头 (036)
穴字头 (037) 雨字头 (038) 竹字头 (039) 人字头 (040)
秃宝盖 (041) 宝盖头 (042) 山字头 / 底 (042) 尸字头 (043)
广字头 (044) 病字头 (045) 四点底 (046) 皿字底 (047)
立刀旁 (048) 单耳旁 (048) 建之底 (049) 反文旁 (050)
页字旁 (051) 金字旁 (052) 目字旁 (053) 耳字旁 (054)

见字旁 (054) 殳字旁 (055) 欠字旁 (056) 衣字旁 (057)
门字框 (058) 疋字头/底 (059) 双人旁 (060) 绞丝旁 (060)
禾字旁 (061) 食字旁 (062) 弓字旁 (063) 火字旁 (064)
马字旁 (065) 车字旁 (066) 米字旁 (066) 示字旁 (067)
方字旁 (068) 石字旁 (069) 舟字旁 (070) 足字旁 (071)
身字旁 (072) 山字旁 (072) 子字旁 (073) 牛字旁 (074)
矢字旁 (075) 力字旁 (076)



第一章

硬笔书法概述

第一节 关于硬笔书法



一、什么是硬笔书法

硬笔是一种书写工具。除毛笔外，钢笔、铅笔、粉笔、竹笔、签字笔和中性笔等都属于硬笔。

书法是按一定的方法和规则书写汉字。书，即写；法，便是方法和规则。方法和规则的区别在于：方法侧重于用笔，规则偏重于结构。

硬笔书法就是按照一定的书写规则，用硬笔书写中文汉字的一种艺术表现形式。

硬笔字、硬笔书法和硬笔书法艺术是三个不同的概念，代表着硬笔书法学习的三个不同的层次。硬笔字只要写对就可以了；硬笔书法讲究汉字书写的方法和规律；硬笔书法艺术较硬笔书法又更深一步，除讲究汉字书写方法和规律外，还要求把字写得美观又有神韵。可见，硬笔书法要上升到硬笔书法艺术的话，还是有一定难度的。

硬笔书法与硬笔书法艺术之间有时难以区别。因此，衡量一幅硬笔书法作品是硬笔书法还是硬笔书法艺术，要看它美不美，是否有艺术性。硬笔书法的欣赏，很大程度上取决于鉴赏者自身的素质和艺术修养。

二、硬笔书法的特点

作为汉字的书写工具之一，硬笔具有携带方便、书写便捷、经济实用的特点。从审美方面来看，硬笔字虽然没有毛笔字那样丰富的线条表达，艺术感染力也不及毛笔字，但若是书写者掌握了一定的书写技法，写出的作品同样可以表现线条的粗细、轻重之变化，同样给人以美的享受。

三、硬笔书法的产生

硬笔书法的产生可追溯至远古，当时人们在石壁和陶器上刻记的符号，都属于硬笔书法的范畴，从甲骨文算起，已有几千年的历史。甲骨文是刻在龟甲兽骨上的占卜文字，于1899年从河南安阳出土的甲骨上发现。在甲骨文中，各种结构形式的汉字、形声字已相当多了。从这一点上讲，甲骨文是我国硬笔书法的鼻祖。此外，后来发现的金文，也是古人在青铜器上铸造或刻制的文字，也属于硬笔书法。由此可见，硬笔书法的历史源远流长，用硬笔（包括刻刀）书写汉字，在我国古代就有之。

四、汉字书写工具的演变

汉字书写工具大致经历了三个阶段，依次为刻刀阶段、毛笔阶段和硬笔阶段。

1. 刻刀阶段 甲骨文时期即刻刀阶段。人们在占卜后，用刀子把占卜的内容和结果刻在龟甲兽骨卜兆的近处。因为刀锋锐钝不一，骨质有细有粗、有软有硬，所以刻出的文字笔画粗细不一、结构大小不等。尽管如此，甲骨文仍充满古朴、神秘之美。

2. 毛笔阶段 相传毛笔是秦朝大将蒙恬创造的。但随着更多的文物发掘和考古研究，关于毛笔的发明者又有新的注解。不管怎样，毛笔从秦朝直到现代，一直是中国最主要的书写工具，并深受大众喜爱。即便是现在物资文明高度发展的今天，毛笔仍然是广大书法爱好者的主要书写工具。值得一提的是，考古研究发现，在毛笔广泛使用的时候，硬笔就已经产生了。

3. 硬笔阶段 1840年随着鸦片战争的爆发，西洋钢笔开始在中国出现，其代表是美国的“派克笔”。拥有“派克笔”曾是一种身份和社会地位的象征。1919年，随着新文化运动的开展，铅笔由欧洲传入我国。1948年，美国雷诺公司生产的“原子笔”进入我国市场。这些硬笔，因为携带方便、书写流畅而取代传统毛笔，成为人们生活和工作的主要书写工具。

五、硬笔书法的兴起

1984年，《浙江青年》杂志社举办了“全国首届青年钢笔书法竞赛”，参赛作品达300多件。1986年，由中国现代硬笔书法研究会等组织联合举办的“中国汉字硬笔书法大赛”，参赛者达数十万人，人数众多，实属空前。这类比赛活动，带动了硬笔书法的培训及硬笔字帖出版的繁荣，培养了一大批硬笔书法爱好者，造就了一批硬笔书法家。20世纪80年代，由天津人民美术出版社出版的《庞中华钢笔字帖》畅销全国。可以这么说，在那个年代，写一手好字就是人才，找工作、找对象都有优势。近

年来，随着电脑的普及，硬笔书法逐渐被人们淡忘。

六、硬笔书法的现状与未来

历史总是向前发展的。随着计算机、智能手机的普及与应用，人们用硬笔写字的机会已越来越少。为了环保和节约能源，在一些单位，已实现无纸化办公。高科技在给人们的生活和工作带来便捷和享受的同时，也影响和限制了硬笔书法的发展。但是，作为一种使用了几千年的书写工具，人们的学习和工作仍然离不开硬笔。一是平时的笔记、签名离不开，二是中小学生书写作业离不开，三是人们的日常交往也需要。所以，作为书写工具的硬笔，是“机写”取代不了的；作为中华民族优秀传统文化之一的汉字和书法，是不会被遗忘的。



第二节 硬笔书法的评价标准



因为书写者的个人因素，如心理因素、身体状态，导致汉字在书写过程中出现差异，有了“好”与“坏”之分。如何判断一幅硬笔书法作品是好或不好呢？在硬笔书法等级考试标准出台之前，判断作品的好坏，完全取决于鉴赏者自身的书法知识和艺术修养，其弊端是可想而知的。经过广大硬笔书法爱好者和研究者的不断努力，创建了全国书法等级考试，形成了一定的规范性的书法准则。

硬笔书法等级考试分为初级、中级和高级三个大级别。在初级、中级、高级三个级别中，根据学习者的水平又分为十个小级别，其相应的考试要求、考试时间、字体及字数等，可参见表 1-1。

表 1-1 硬笔书法各级别考试要求

层次	级别	考试要求		字体	字数	时间	尺寸
初级	1 级	自选创作	用笔点画基本正确,字形结构较为平正,无错别字	楷书一件	40 ~ 50	60 分钟	32 开
	2 级	自选创作	用笔点画基本正确,字形结构较为平正,章法比较合理,无错别字				
	3 级	自选创作	用笔点画有轻重之分,结构安排较为合理,能初步协调作品内容与落款位置的关系,整体布局较为统一和完整				
中级	4 级	命题创作	能够掌握用笔的多种技法,且能通过点画的呼应、避让来丰富版面。字与字之间关系处理得当,布局谋篇做到协调有序	楷书一件	40 ~ 60	60 分钟	16 开
	5 级	命题创作	用笔点画较为流畅,无明显败笔。结构较为端正、平稳,并且生动有变化。章法有序,主次分明。落款与正文较为协调,无明显不妥				
	6 级	命题创作	用笔点画爽朗,用笔精到。能遵照书法结构的法则,讲究字形的美观,且富有变化。章法讲究,虚实相生。落款合理完整	楷书一件 其他书体一件	各 60 ~ 70	90 分钟	
	7 级	命题创作	用笔点画遒劲,结构巧妙,在动态中见平衡,疏密关系处理得体。章法布局合理,虚实相生。落款和正文之间的关系和谐美观				

续表

层次	级别	考试要求		字体	字数	时间	尺寸
高级	8 级	自选临摹 命题创作	有较高的用硬笔临摹古帖和创作的能力,笔法有变化,字体结构生动,章法美观,落款和谐,要素完整	一幅临摹古帖,一幅创作。考两种字体,楷书一件,其他书体一件。临摹、创作应为不同字体	临摹古帖、创作各50字以上	120分钟(加理者另加1小时)	16开
	9 级	自选临摹 命题创作 书法常识	有较高的用硬笔临摹古帖和创作的能力,笔法有变化,字体结构生动,章法美观,落款和谐,要素完整,初具神采				
	10 级	自选临摹 命题创作 书法常识	有较高的用硬笔临摹古帖和创作的能力,笔法有变化,字体结构生动,章法美观,落款用印和谐,要素完整,神采奕奕				

第二章

硬笔书法的学习

第一节 硬笔书法的学习准备



一、心理准备

1. 观念与认识 在学习硬笔书法之前，首先要了解并正确认识硬笔书法。书法是一门独立的艺术学科，已从中国书画中彻底地独立出来，有着自己完整的艺术体系和价值。其次，在学习书法的过程中，要培养对书法名作欣赏的习惯，对其用笔、用墨、章法、风格等等都要仔细揣摩，从中体验艺术的美感，以及其背后所代表的意义。就写字而言，只要把字写清楚就可以了；但作为书法，更注重其艺术性及表现风格。因为汉字本身就是一门高深的学问，作为它的表现形式，书法也是丰富多彩、寓意深奥的。所以，在学习硬笔书法之前，正确认识硬笔书法的艺术观念和学术地位，对学好硬笔书法有着方向性的指导意义。

2. 意志和恒心 凡事贵在坚持，这是学好硬笔书法必备的心理准备。硬笔书法作为一门实用性和操作性很强的艺术活动，在了解并正确认识其艺术观念和学术地位的前提下，还要持之以恒地进行硬笔书法训练。大量地实际临摹和创作练习是学好硬笔书法的必经之路。日复一日的反复练习，对于每一个学习者，特别是初学者是一个很大的考验。耐得寂寞，沉下心学，不仅用手更要动脑；培养兴趣，掌握精髓，直至形成自己的艺术风格，让硬笔书法成为一种美好享受，完全地融于自己的生活。

二、物质准备

1. 工具的选择 初学硬笔书法，选好书写工具很重要。好的书写工具，可帮助学习者增强学习信心和学习兴趣，也可提升写字效果。一般来说，如果条件许可，可以选择质量较好的钢笔。因为钢笔的弹性和出水方面都优于其他工具。但从目前实际使用情况来看，使用中性笔的人较多。中性笔的笔尖虽然不像钢笔的笔尖具有弹性，但如果具备较好的基础，掌握一定技巧的话，还是可以写出漂亮的字来的。练习硬笔

书法，以选用粗细为 0.7 毫米且质量较好、出水流畅的笔芯为宜。其次是纸的选择。对于纸的选择就比较简单，只要适宜书写就可以了。

2. 范本的选择 临摹是硬笔书法练习的主要内容，所以选择好范本就显得非常重要。硬笔书法的学习，提倡以传统经典的名帖名碑为范本。中国几千年流传下来的无数书法经典和名帖名碑，为书法爱好者提供了丰富的范本。如米芾、董其昌等名家的书法作品，可作为学习硬笔行书的首选，但应注意其书写工具是不同的，要学会转换。

第二节 硬笔书法的学习方法

一、写字姿势及执笔方法

1. 写字姿势 写字姿势正确与否很重要。标准的写字姿势，不仅不会使人感觉疲劳，而且有益于身体健康，可防止近视和驼背。特别是对正处于生长发育中的青少年而言，培养正确的写字姿势尤为重要。

正确的写字姿势是“身直、头正、臂开、足开”。

身直：身要坐直，两肩平放，略向前倾，腰背自然挺直。

头正：头要端正，微微倾向于前。

臂开：两臂自然左右张开，小臂自然平放在桌面，左手按纸，右手握笔。

足开：两脚自然平放，与肩同宽。

归纳起来要做到“三个一”，即眼睛距离纸张约一尺，笔尖距离手指一寸，胸口距离桌子一拳。

2. 执笔方法 执笔方法正确与否，直接影响控笔能力，如运笔是否灵活，书写是否流畅等，最终会影响书写的效果。因此，学习硬笔书法，首先要学会正确的执笔方法。

(1) 右手执笔，在离笔尖 2 厘米处，用拇指、食指、中指分别捏住笔杆下端。

(2) 食指稍前、拇指稍后、中指在下抵住笔杆，无名指和小指自然弯曲协助中指用力。小指及手掌下边缘触纸。

(3) 笔杆上端斜靠于食指关节末端，笔杆和纸面约为 50 度。

(4) 执笔要实，掌心要空，虚实有致，运笔才能灵活自如。

二、学习方法

1. 临帖和摹帖 临帖就是照着字帖写，而摹帖则是把纸蒙在帖上直接描画。通

过临帖可以帮助练习者掌握笔法写意，增加神采，从而学到范本的精华。通过摹帖则可以掌握字形的结构及变化，把架子搭好。由此可见，临帖和摹帖各有所长，可相得益彰。

2. 临帖的方法 临帖要做到：①眼到心到手到。首先用眼观察，然后用心思考比较；最后用手认真写出来。②不贪多，少而精。每天给自己定一个计划，如要临多少字，然后认真写，反复写，直到掌握为止。③不断比较，今天的字和以前的字比，自己的字和帖上的字比，看看差距在哪里，有没有进步。

3. 坚持练字，持之以恒 任何的学习都需要顽强的毅力和坚持不懈的精神。所谓“拳不离手，曲不离口”。练字也是如此，必须每天坚持，一段时间以后，自然会有进步，达到“由量变到质变”。练字是个枯燥的过程，也是锻炼毅力的好方法，如果能坚持下来，必定会有意想不到的收获，并渐入佳境。

4. 在临摹过程中的注意事项 ①选好范本，专心练下去。不要中途换来换去，最后一无所得。因为每一个范本，都有其长处，只有扎扎实实地学好一个范本，才能掌握其精华，最终形成自己的风格。②临帖前先读帖。读懂看仔细，才能加深印象、吸收消化，临摹出来的字才会更好。③注意效果，不贪多，不求快。临摹一遍，就是一遍的效果，做到一遍比一遍好。④学会掌握规律。每件事物都有其规律，字也不例外，尤其是中国的文字更是如此。在临摹过程中，不要停留在某个具体字的认识和练习上，要学会归纳、总结字与字之间的异同及联系，学会举一反三。

三、笔顺与力度

1. 笔顺规则 中国的汉字大多由多个笔画组成，一个汉字，哪个笔画在前，哪个笔画在后，都是有规则的，这种规则就是笔顺。笔顺是人们在长期的实践中总结出来，并得到公认的写字规则。可归纳为：“先左后右，先上后下，先横后竖，先撇后捺，先外后内，先里面后封口，先中间后两边，先主体后串中心。”

2. 用笔力度 汉字是由点画构成的，点画的力度美是汉字欣赏的主要元素之一。硬笔书法的力度强，了解并掌握用笔力度的一些技巧，对硬笔书法的学习非常重要。

用笔力度可用“按、提、顿、行、转”来描述，其中“按、提、顿”表示笔尖按压纸面的力度，“行、转”是笔的移动过程。

“按”：指笔尖在纸上稍用力下按，笔尖在纸面上没有明显的移动。

“提”：笔尖轻触纸面，力度比“按”稍轻，笔尖在纸面上没有造成凹陷。

“顿”：笔尖按压纸面的力度比“按”更重一些，笔尖在纸面上没有明显的移动。

“行”：笔尖在纸面上移动，可画出任何方向的直线或曲线，在“行”笔过程中，笔尖始终处于“提”的状态，按压力度不可太大。

“转”：在行笔过程中笔尖改变移动方向，行笔到了末端不作顿笔依圆弧转向，称为圆转。

第三章

硬笔楷书

学习硬笔书法首先从楷书入手。

点、横、竖、钩、挑、撇、捺、折等是构成硬笔楷书的基本笔画，其笔画以单线条为表现形式，不同的笔画表现不同的线条形态；同一笔画在不同的字中又有不同的线条形态。特点如下。

1. 直与弧 一般横、竖为直，撇、捺、钩为弧。书写时应直如线、弧如弓、直而不僵、弧而不弱。

2. 弯与折 竖弯、竖弯钩的弯处为弯；折画的折处为折。书写时，弯处用提笔，要圆转；折处用顿笔，要方折。行笔需果断有力，折无圭角。

3. 长与短 长与短根据字的结构需要决定，长横相对短横为长，短横相对长横为短；长竖相对短竖为长，短竖相对长竖为短；长撇与短撇也是如此。

4. 粗与细 因笔尖用力大小不同而形成笔画的粗和细。横、竖，下笔和收笔较重，线条粗；行笔较轻，线条细。撇、钩、提，下笔和行笔较重，线条较粗；收笔时用提笔，线条细、出锋。

5. 斜与正 体现了汉字笔画形态的可变性。同一笔画在不同的汉字中形态会发生一些变化，以平衡结构。如撇画，在“人”字中写为斜撇，而在“月”字中则写为竖撇；横画在“上”字中要平，而在“七”字中就要写成斜横，左低右高。

上述特点，体现了硬笔楷书线条的丰富性、可变性，也从不同的角度展示了汉字笔画线条的力度美和动态美，奠定了硬笔书法的艺术创作基础。

第一节

硬笔楷书的运笔方法



一、笔画运行阶段

笔画由起笔、行笔、收笔三个阶段来完成。下笔先成点，后积点成线，引点为画。具体来说：

起笔，有顿势、尖势、连带等方法。①顿势起笔法：指笔尖在纸上稍作停顿。②尖

势起笔法：指起笔速度快且轻，笔画出尖锋。③连带起笔法：与上一笔画有连带。

行笔，指在书写过程中，通过指力的作用，求得笔画某一阶段的平斜、曲直关系的变化。

收笔，有顿势、出锋、连势等方法。①顿势收笔法：收笔时笔尖仍停留纸上稍作顿势，多有回锋之意。②出锋收笔法：收笔时笔尖快速离开纸面，并出现尖锋。③连势收笔法：收笔时随意连带一下，多用于行书。

其基本原理如下。

1. 方向 笔画的方向可四面八方，但要先确定每一笔画在米字格中的准确位置和笔势。

2. 长短 笔画的主次决定笔画的长短，主要笔画要伸展，次要笔画须收缩，收放有致。收放取决于字形和结构。

3. 粗细 用笔力度的轻重形成了笔画的粗细。横、竖起笔和收笔较重，故线条粗；撇、钩、提起笔和行笔较轻，线条细，收笔时提笔出锋，力到笔端。

4. 曲直 表现为笔画的弯曲与笔直的形态变化。书写时，笔直挺拔、弯曲圆润，直而不僵、曲而不弱。转弯处要提笔圆转，弯而不软；折笔处要顿笔方折，折无圭角。

5. 快慢 写字的运笔速度不是匀速的，每一笔画的书写速度都不相同。一般来说，楷书笔画的书写节奏比较平稳缓慢，草书的节奏比较跳跃迅疾。

二、笔画书写要求

学习楷书先从练习笔画开始。笔画书写的好坏，直接影响书写效果。硬笔楷书的书写要求，可概括为三个字：“写、挺、准”。

写，在写每一个笔画时，都要有下笔、行笔、收笔，不能平拖或平画。下笔或重或轻；行笔轻一些，线条或直或弧或弯；收笔或顿笔或轻提出锋。

挺，就是把笔画写得挺拔、刚劲、有力。笔画“挺”，一是带有“横”或“竖”的笔画要平、要直，不能上下或左右颤抖，做到直如线。二是带有“弧”或“弯”的笔画不能有折弯，应圆转自如、弯如弓。

准，就是下笔前要看准下笔的位置。在临摹字帖过程中，一要看准笔画的位置，二要看准笔画的形态，三要看准笔画的粗细。





第二节 硬笔楷书基本笔画的写法

一、横的写法

横画要平稳，因为横在字中起平衡作用，横不平，则字不稳。横有长、短之分。长横，下笔稍重，行笔向右较轻，收笔略向右按一下，整个笔画左略低右略高，这样看起来才平稳。所谓“横平竖直”，不是指横画水平书写，而是指看上去平稳。

横画分为长横和短横。

1. 长横 起笔向右下顿笔成点，行笔向右轻快运笔，收笔略向右下顿笔回锋，整个横画呈左低右高的形态。由于人的视觉关系，横画不能写成绝对水平，应写成略呈斜势。

