

qingshaonian
xingqu techang
peixun congshu

青少年
兴趣特长
培训丛书



硬笔书法

YINGBI SHUFA

下

浙江少年儿童出版社



青少年
兴趣特长
培训丛书

硬笔书法

下

主编：杭州青少年活动中心

编著：高甬春



浙江少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

硬笔书法. 下/高甬春编著. —杭州: 浙江少年儿童出版社, 2002. 1

(青少年兴趣特长培训丛书)

ISBN 7-5342-2534-5

I. 硬… II. 高… III. 硬笔字-楷书-书法-青少年读物 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 093234 号

责任编辑: 刘文娟

责任出版: 林百乐

封面设计: 刘 炜

美术编辑: 陈 敏

硬 笔 书 法 (下)

浙江少年儿童出版社出版发行 杭新印务有限公司印刷

全国各地新华书店经销

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开本 787×1092 1/16 印张 8.25 印数 1—10350

ISBN 7—5342—2534—5/G · 1390 定价: 11.00 元

写在前面的话

深化教育改革全面推进素质教育任务的提出，标志着我国教育改革与发展进入了一个新的阶段。在新的形势下，青少年校外教育肩负着比以往更为重要的任务，同时也面临着前所未有的挑战和发展机遇。更好地发挥少年儿童校外教育在实施素质教育中的作用，是少年儿童教育面临的研究课题。

多年来，杭州青少年活动中心作为全国较有影响的校外教育机构，始终坚持教育为本、学生为本的原则，大胆实践，在工作中求改革，求创新，求发展，取得了令人瞩目的成绩。自1999年第三次校外教育专业委员会会员代表大会确定了“参谋、倡导、示范”的工作方针以来，他们充分发挥自身特长，在校外教育理论研究上有了长足进步。《青少年兴趣特长培训丛书》就是他们几十年校外教育教学经验和科研成果的结晶，它凝聚了该中心教职工的智慧。这套丛书以提高青少年艺术、科学素养为目的，以兴趣启蒙为起点，在兴趣特长培训内容、结构、实施和评价等诸方面进行了研究，体现根据青少年兴趣特长进行培训的趣味性、情景性、活动性和个性化特点。

丛书涉及文学、艺术、科技、体育等专业的教育教学，是该中心一线教师直接参与研究、自己动手编撰的。他们以教育者的眼光审视自己从事多年的具体工作，将多年的工作实践进行理论归纳，从教育学的角度深入研究，用现代教育理念去衡量每一项具体工作的实施。所以从一定角度说，他们已经迈出了向学者型、研究性校外教育者发展的第一步。这套教材所选定的内容正是现在广大青少年关注的热点，具有一定的普及性。教材的编写方式更是注重了实用性和可操作性。因此，它是老师，也是朋友，更值得我们向全国的青少年朋友推荐。我们相信，在全社会的关心支持和共同努力下，在已经有了一个良好开端的新世纪，以杭州青少年活动中心教职工为代表的广大校外教育工作者今后的脚步一定会更加稳健，更加有力。

芝麻开门

(代序)

金娟娟

我们一直崇尚着这样的教育：在必须接受越来越多的人类文明成果的同时，还有一片自主的空间，像原野上的草木汲取雨露那样地学习艺术、学习科学——姿态是自然的，神情是专注的，心情是怡畅的。

中国的校外教育，因其背负的历史使命和所处的特殊地位，始终是这片原野丰草的滋生地，一拨又一拨的孩子走进来，选择自己的喜爱，其乐陶陶。

这本来是一种以儿童为本的教育，说大了是以人为本的教育，无论在哪个历史时期，它都不容忽视地存在着。而现在呢，素质教育风起云涌，大旗林立，我们被全民皆要艺术、全民皆要科学的趋势鼓舞着，看着一潮又一潮孩子拥向青少年宫，时不我待地去接受艺术与科学的洗礼，接受兴趣与特长的启蒙，看着为人父母者顶暑冒寒为孩子去排队报名，你不会不为之油然而生几许感慨，同时也倍长了许多压力。我们意识到如果不把我们这么多年的创造和积累整理出来，我们将无法满足社会的需求。因为教育不仅仅是自由的，还必然带有社会赋予的责任，教育应覆盖于广大的求学者。

于是，我们在新世纪的开年，组织了杭州青少年活动中心的一批富有教学经验的教师编写了这套《青少年兴趣特长培训丛书》。这是校外教育工作者的智慧结晶，是校外教育的成果展现，但对于我们而言，这并不重要，重要的是一剂良药可以被现代工艺大规模生产，从而使更多的人受益，这不可不谓功德。

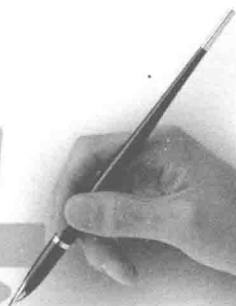
每个孩子都会幻想得到一把打开知识大门的金钥匙，每个老师都希望拥有真实意义的教育良方。站在世纪的门槛上，我们借这套丛书的出版一起呼喊：芝麻，开门吧！

写在前面的话

芝麻开门（代序）

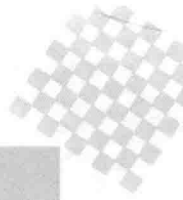
第一单元 行书基础训练	1
一、基本笔画	2
二、偏旁部首	14
三、间架结构	36
第二单元 钢笔临《圣教序》	44
一、《圣教序》笔画及钢笔临写	55
二、《圣教序》偏旁部首及钢笔临写	77
三、《圣教序》结构及钢笔临写	93
第三单元 借鉴与欣赏	102
一、名帖推荐	103
二、佳作欣赏	112
后记	126

目录



硬笔书法

下



第一单元 行书基础训练

重点提示：

▲从楷书过渡到行书，是一个飞跃。楷书用笔慢，像一个人在散步，悠闲而平和；行书似一个人在跑步，流畅而生动；这两者有区别。长期学习楷书的同学，怎样提高用笔速度，由“走”到“跑”，同时又能保持结构的美观，是一个重要的问题。

▲学习硬笔行书，可用普通钢笔和美工笔(弯头笔)。普通钢笔较细，用笔挺拔；美工笔可写出粗细的效果来，各有长处。同学们可反复尝试，直至找到最适合自己的笔进行练习。

▲练字是一个长期的过程，每天都要坚持练习，不要三天打鱼，两天晒网。一般一天练半小时就可以了。

▲本单元为行书基础训练，分笔画、偏旁、结构三部分，由浅入深。同学们可在这三部分中有选择地找重点进行训练，主要是思索规律和方法。临摹时力求准确，不能马虎，还要多感受行书和楷书的不同。



一、基本笔画

1. 右点

起笔轻，速度快，从左上尖入，向右下顿后速往左下带出，和下部笔画相呼应，整个笔画干脆洒脱，颇见力度。

右
点



永 方 度 府

2. 左点

从右上往左下略取直势起笔，起笔轻盈，收笔重顿，可有笔画向右带出，和旁边笔画相呼应。

左
点

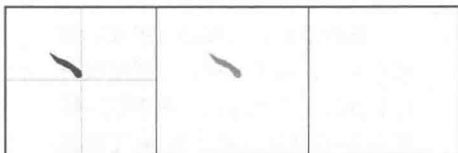


心 小 农 情

3. 长点

形相同于右点，比右点要长，整个笔画取侧势。行书中常将捺画改写成成长点，以便和下一个字相呼应。

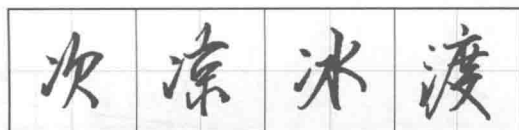
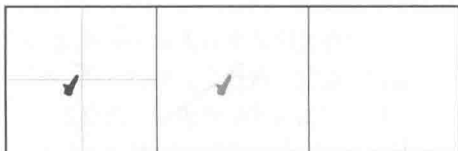
长
点



4. 挑点

从左上往右下一顿，带出短小笔画后即向右上挑出，挑画略长，整个笔画轻盈、灵动。

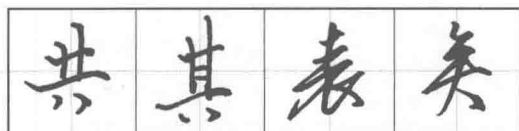
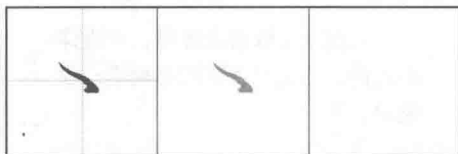
挑
点



5. 带钩点

带钩点起笔尖入，从左上往右下顿笔，至末转锋后即向左下钩出。带钩点在行书中常用，它增强了笔画与笔画之间的联系。

带
钩
点



6. 顾盼点

顾盼点由右点和撇点组成。起笔从左上往右下一顿，速提笔转向右上挑出，突然停止，并重顿，转笔向左下出锋。整个笔画气势连贯，呈左低右高之势。

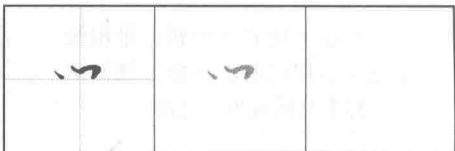
顾盼点



7. 三合点

三合点由两个右点和一撇点组成，一般第一点独立，第二、三点连写，写法同顾盼点相同。三点之中，有合有分，增强了动感。

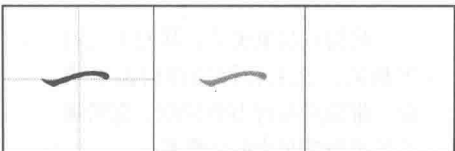
三合点



8. 长横

长横呈左低右高之势，左边仰右边俯，起笔和收笔均要顿笔，收笔时含蓄。

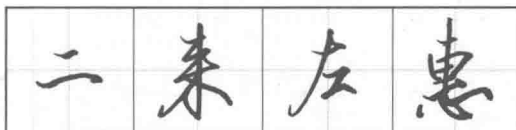
长横



9. 短 横

短横形同长横，长度一般是长横的一半。起笔切入重顿，往右徐行，右端向上昂起，中间微凹。

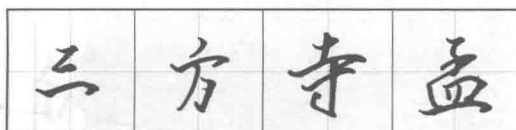
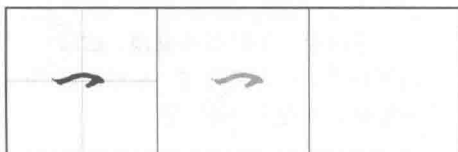
短
横



10. 下钩横

下钩横在行书中经常使用，起笔稍顿后向右行，中间略提，至收笔处重顿，然后转锋向左下钩出。

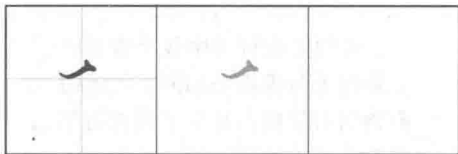
下
钩
横



11. 上钩横

行书中不仅有下列钩横，还有向上钩的横。上钩横露锋起笔向右行，至收笔时用力顿笔，然后快速向左上方钩出，并有笔锋带出。

上
钩
横



12. 悬针竖

悬针竖起笔顿，速往下行笔，至三分之二处快速行笔，有锋带出。悬针竖在行书中不一定要像楷书一样直，多有微曲，呈飘逸之势。

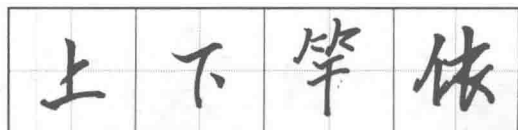
悬
针
竖



13. 垂露竖

垂露竖起笔时切入重顿，然后向下行笔，用力较均匀，末尾向右下重顿，并向上回锋收笔。

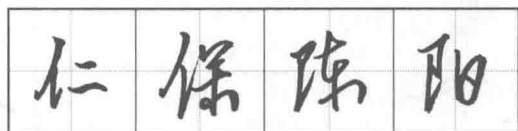
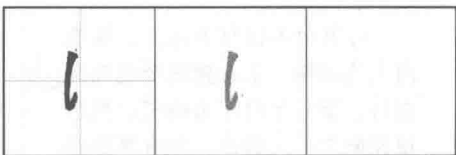
垂
露
竖



14. 带钩竖

带钩竖在行书中较为常用，上部行笔与垂露竖相同，收笔时有钩向右带出，是为了和右边笔画呼应。

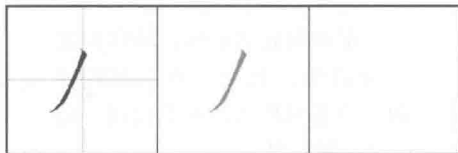
带
钩
竖



15. 长斜撇

长斜撇较长，落笔后速往左下撇出，行笔须有一波三折之意，收笔时可顺势出锋或向左上略有钩带出，如“尺”字。

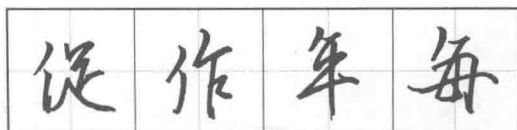
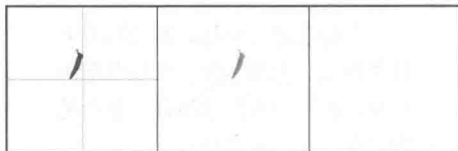
长
斜
撇



16. 短斜撇

短斜撇形同长斜撇，长度约为长斜撇的一半，起笔重顿后速往左下撇出，速度快，用笔见力度。

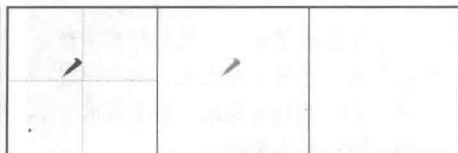
短
斜
撇



17. 平撇

平撇一般写在字的上方，不宜太长。起笔重顿后往左下快速撇出，取平势，出锋短而有力。

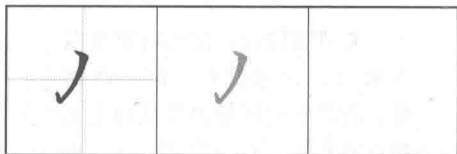
平
撇



18. 带钩撇

带钩撇起笔重顿，转锋向左下方行笔，上段较直，下段较曲。收笔重按后向左上钩出，钩宜小，要有力。

带
钩
撇



君 念 凤 凰

19. 斜捺

斜捺起笔先一顿，然后向右下徐徐行笔，力送笔尖，至快收笔时重顿，转笔向右快速出锋，整个笔画内含一波三折之意。

斜
捺



夫 是 奔 泰

20. 平捺

平捺起笔稍顿，然后往右下徐徐行笔，角度不可太大，至末尾时再重顿，速向右捺出。整个捺取平势，所以称为平捺。

平
捺



之 远 遂 通

21. 反捺

反捺起笔尖入，向右下行笔，略向上凸，成弧形，下段俯下，须回锋收笔。行书中，通常将斜捺、平捺写成反捺。

反
捺



求 足 便 散

22. 横钩

横钩中横画部分较长且向右上斜，起笔重顿后向右行笔，至末端提笔重顿，转笔向左下钩出。

横
钩

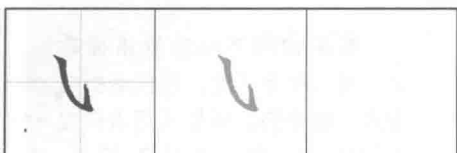


宜 牢 寒 棠

23. 斜钩

斜钩落笔重顿后向右下缓缓行笔，中段微曲，至末端重按后，用力向上方出锋。

斜
钩

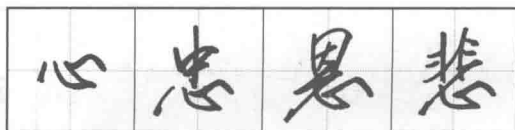
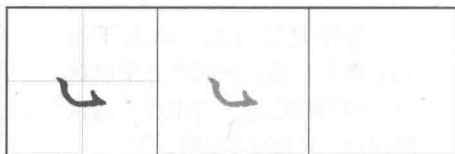


戈 成 戒 感

24. 卧钩

卧钩成仰卧之势，两头上翘，中段行笔较缓，出锋直对字的中心，钩可稍长一些，但要有力。

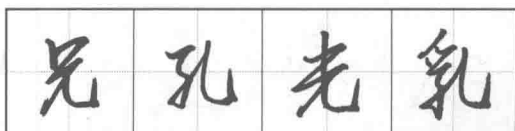
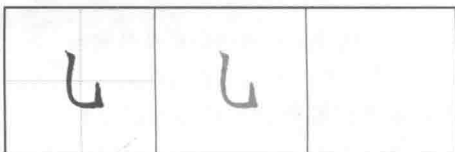
卧
钩



25. 竖弯钩

竖弯钩又称“浮鹅钩”。起笔重顿，向下行笔，略往左成弧形，下部成平势，收笔处重顿后用力向上提出，出钩宜尖。

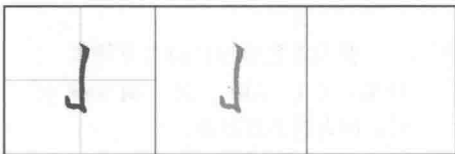
竖
弯
钩



26. 蟹爪钩

蟹爪钩因其形像蟹爪而称之。写竖画至下端，稍按后折向左方，取平势，再按后用力向左上钩出，比一般竖钩多一转折。

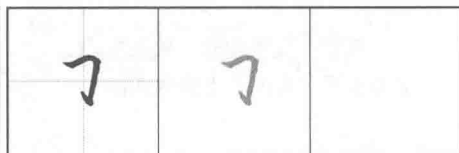
蟹
爪
钩



27. 横折钩

横折钩一般横短竖长。起笔重顿，往右写横，折笔向左下写竖，成斜势，重顿后向左上快速钩出。

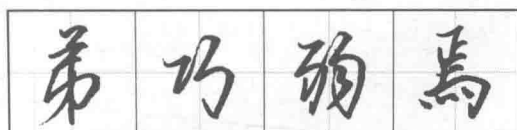
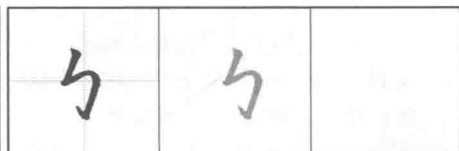
横
折
钩



28. 横折折钩

横折折钩中有两竖，均略斜，以显行书的“动感”。末笔钩画须肯定有力，向左上快速出锋。

横
折
折
钩



29. 提

提从左下重顿后，速往右上快速提出，提一般分平提和斜提两种，用笔相同，不同字中分别使用。

提

