

大连市『翰墨薪传工程』师资培训教材

宋民 / 主编

# 硬笔书法教程



大连市『翰墨薪传工程』师资培训教材

宋民 / 主编

# 硬笔书法教程

编委会主任 / 李宴清

赵刚

编委会 / 李宴清

赵刚

谷翠峰

宋民

张齐岩

王刚

洪江

张暘

李吉阳

©宋 民 2017

图书在版编目(CIP)数据

硬笔书法教程/宋民主编. —大连:辽宁师范大学出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5652-2458-4

I. ①硬… II. ①宋… III. ①汉字-硬笔书法-师资培训-教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 290301 号

YINGBI SHUFA JIAOCHENG

硬笔书法教程

---

出 版 人: 王 星

责任编辑: 王 虹

责任校对: 李 珍

装帧设计: 李小曼

---

出 版 者: 辽宁师范大学出版社

地 址: 大连市黄河路 850 号

网 址: <http://www.lnnup.net>

<http://www.press.lnnu.edu.cn>

邮 编: 116029

营销电话: (0411)84206854 84215261 82159912(教材)

印 刷 者: 大连日升彩色印刷有限公司

发 行 者: 辽宁师范大学出版社

---

幅面尺寸: 210 mm×285 mm

印 张: 7

字 数: 150 千字

---

出版时间: 2017 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2017 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5652-2458-4

---

定 价: 18.90 元

## 导 言

|              |   |
|--------------|---|
| 一、教程特点 ..... | 1 |
| 二、执笔方法 ..... | 4 |
| 三、书写要求 ..... | 5 |

## 上编 楷体规范字

### 第一单元 笔画特性

|              |    |
|--------------|----|
| 一、单一笔画 ..... | 7  |
| 二、复合笔画 ..... | 10 |

### 第二单元 偏旁形式

|              |    |
|--------------|----|
| 一、左右偏旁 ..... | 18 |
| 二、上下偏旁 ..... | 26 |
| 三、包围偏旁 ..... | 31 |

## 中编 楷 书

### 第一单元 结构规律

|                  |    |
|------------------|----|
| 一、仰俯 转侧 向背 ..... | 34 |
| 二、大小 疏密 .....    | 36 |
| 三、主次 撑拄 垂曳 ..... | 37 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 四、穿插 避让 .....    | 39 |
| 五、高低 宽窄 变换 ..... | 40 |

## 第二单元 偏旁形式

|              |    |
|--------------|----|
| 一、左右偏旁 ..... | 42 |
| 二、上下偏旁 ..... | 53 |
| 三、包围偏旁 ..... | 60 |

# 下 编 行 书

## 第一单元 笔画特性

|              |    |
|--------------|----|
| 一、单一笔画 ..... | 64 |
| 二、复合笔画 ..... | 66 |
| 三、连笔 .....   | 70 |

## 第二单元 结构规律

|                  |    |
|------------------|----|
| 一、仰俯 转侧 向背 ..... | 72 |
| 二、大小 主次 .....    | 75 |
| 三、疏密 透气 .....    | 77 |
| 四、穿插 避让 .....    | 79 |
| 五、高低 宽窄 变换 ..... | 81 |

## 第三单元 偏旁形式

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、左右偏旁 ..... | 84  |
| 二、上下偏旁 ..... | 97  |
| 三、包围偏旁 ..... | 105 |

## 一、教程特点

为深入贯彻国家教育部颁布的《中小学书法教育指导纲要》精神，适应中国书法家协会“翰墨薪传工程”需要，推进中小学书法教育，我们编写出版了中小学书法师资培训教材之一——《硬笔书法教程》。

本教程从楷体规范字、楷书和行书三方面有系统、有步骤、比较全面地讲解硬笔书法要领。

上编“楷体规范字”，讲解楷体规范字单一笔画和复合笔画的书写要领；说明左右偏旁、上下偏旁、包围偏旁等结构特性。

中编“楷书”，讲解楷书仰俯、转侧、向背、大小、疏密、主次、撑拄、垂曳、穿插、避让、高低、宽窄、变换等结构规律，对不同的偏旁结构进行综合性的指导说明。

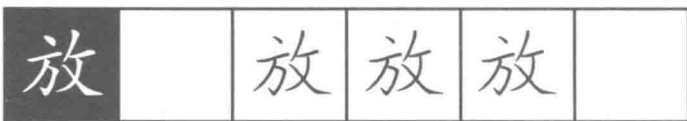
下编“行书”，讲解行书单一笔画、复合笔画和连笔的书写要领；分析仰俯、转侧、向背、大小、主次、疏密、透气、穿插、避让、高低、宽窄、变换等结构规律；说明左右偏旁、上下偏旁、包围偏旁等结构特性。

本教程具有范字经典美观、要领简明科学、规律典型概括、讲解规范系统等特色。

### （一）范字经典美观

《硬笔书法教程》以楷体规范字、古代经典楷书和行书字帖为范本，精选并摹写了适合硬笔书写的范字。这些范字充分体现了不同书体的书写规律和审美要求，具有更高的艺术法度。这些范字便于习者懂法则、学规律，从而达到举一反三的效果。

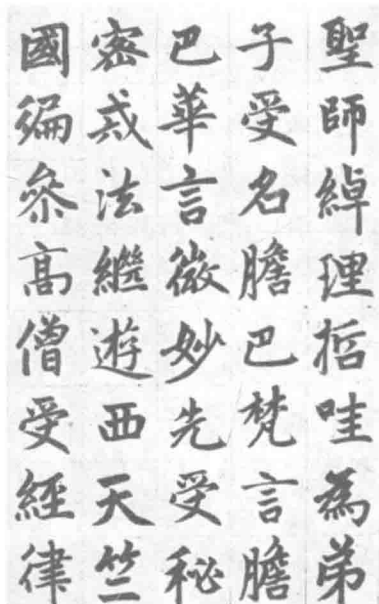
规范字以印刷楷体为范本。此楷体综合了古代楷书书法的书写技法特性、结构规律，笔画全面，结构协调，是规范、标准的规范字范本。



楷书选自赵孟頫《胆巴碑》《妙严寺记》等名帖。“赵楷”清雅舒和，笔法简约，书写性很强。平顺畅达的笔画，粗细相对均匀。行笔流畅果断，不谨小慎微，不脱泥带水。参以行书化的笔法，笔画间呼应引带，笔势气韵连贯畅达。结构开展舒放，疏密得当，中宫紧结，撇、捺、横画伸展分张。体势因字为形，多样变化。匀称协调又错落有致，斜中取正，于端庄规整处见潇洒天真的韵致。非常适合铅笔、钢笔和粉笔板书书写。



赵孟頫《妙严寺记》局部



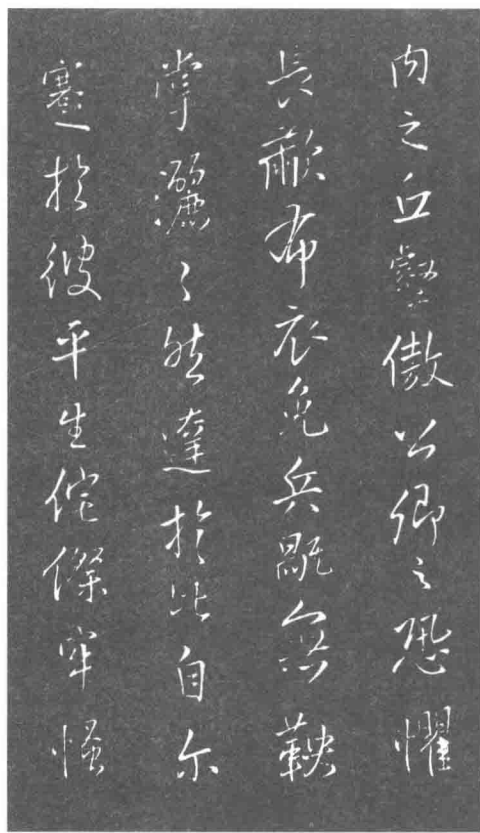
赵孟頫《胆巴碑》局部



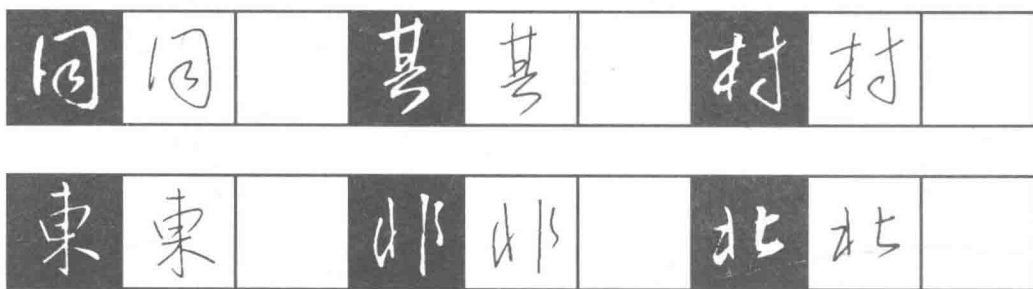
行书范字依据王铎《拟山园帖》《琅华馆帖》等中的小行书。王铎小行书取法王羲之、颜真卿、米芾等，具备古代经典行书法度，充分体现了行书以势为主、横的短化、捺的点化、折的圆转化、钩的引带化等笔画特点和仰俯、转侧、向背、大小、主次、疏密、透气、穿插、避让、高低、宽窄、变换等结构规律。其笔画简约，书写流畅，体势圆活，非常适合硬笔临摹借鉴。



在每一部分特定笔画、结构的讲解中，均选择最恰当的范字。笔画练习中，选择笔画更规范完整的字；结构练习中，选择最能体现某种结构形式、结构规律和偏旁结构特点的字。为学习者提供更多、更好的临摹对象，可以更恰当地练习硬笔书法的笔画和结构。



王铎《拟山园帖》局部



## (二) 讲解简明科学

本书采用符合硬笔书法特点的术语、简洁易懂的表述来说明笔画和结构的书写要领，便于理解、掌握。规范字笔画和结构要领的讲解采用合辙押韵的口诀化表述，有利于教师进行低年级学生的书法教学。

突出最有代表性的笔画、结构样式，避免复杂烦琐的训练，排除字帖中因书写产生的偶然性笔画、结构样式。

书写要领的讲解具有科学性，准确合理，恰当适度。

## (三) 规律典型概括

将典型性的楷书、行书的笔画和结构规律、审美要求等进行科学、简要的概括，便于记忆、掌握。



具体地讲解并总结仰俯、转侧、向背、大小、疏密、主次、撑拄、垂曳、穿插、避让、高低、宽窄、变换等规律。

将审美要求、艺术规律贯穿全书各环节的书写要领和范字讲解。让人学会按审美规律写字，而不是靠背字帖写字。

#### (四) 课程规范系统

讲究课程的系统性、规范性、丰富性。按笔画技法、结构规律、不同偏旁和偏旁结构等有步骤地练习。将知识、技法、理论等有系统、有逻辑地统一起来。

楷体规范字、楷书和行书各环节之间有机过渡，密切联系。行书部分在与规范字、楷书的比较中讲解行书特性和书写要领。

偏旁部分既讲解偏旁本身写法，也从“偏旁结构”角度练习，运用左右、上下、包围等结构形式和仰俯、向背、转侧等结构规律的书写要领，进行综合性的练习，更有利于充分掌握书法丰富多样的结构。

讲求完整性，内容归类系统，便于整体掌握。课程由浅入深，循序渐进。

## 二、执笔方法

毛笔书法讲究执笔方法，硬笔书法同样需要掌握正确的执笔方法。只有正确的执笔才能保证书写的轻松、灵活、自如，写出的字笔画生动有力、结构和谐见势。

下面用四句顺口溜说明铅笔、钢笔的执笔方法：

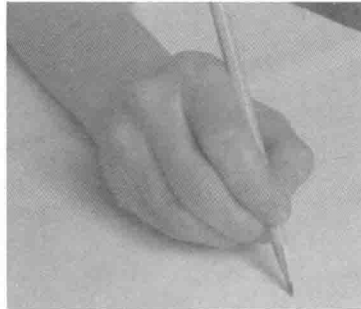
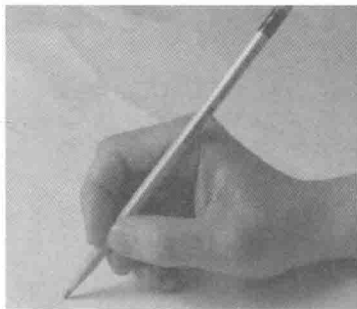
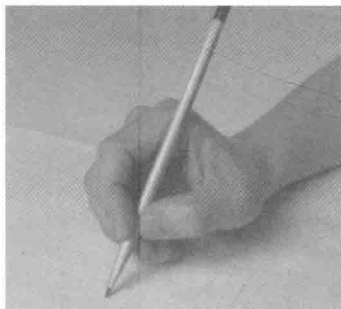
距离不宜过远近，笔杆后靠食指根。

右上左侧和右下，食指中指稍捏紧。

无名小指弯向内，小指贴纸撑得稳。

五指关节自然凸，书写灵活易屈伸。

具体说明：笔尖与指的距离要适当，以便各个方向自如移动书写。根据手的大小、字的大小、笔型不同，有所调整。不要把笔杆靠在虎口，那样笔过于倾斜，往右下等方向书写不灵便。笔靠在食指指根关节处，倾斜角度适度，也便于指的屈伸。食指指肚在笔杆右上，拇指指肚在笔杆左上，中指第一指节侧面在笔杆下，这三指松紧适度地捏住笔杆。决不能将拇指压在食指上。无名指弯曲，



挨近中指内侧。小指弯曲，挨近中指内侧，轻轻贴在纸上，起到稳定作用。五指关节都适当凸起，尤其避免拇指关节生硬地高凸、食指关节僵直或下凹，这样才能灵活自如地运指书写。

如图所示，手指与笔杆有恰当接触的“四个点”。第①点：拇指指肚。第②点：食指指肚。第③点：中指第一指节侧面。第④点：食指指根骨节。



### 三、书写要求

#### (一) 书写自然流畅

硬笔书法和毛笔书法比较，更具流畅的书写性。一些书写者在起笔、收笔、转折处书写存在过重的停顿性的顿、按用笔，影响了书写的流畅、笔画的呼应和结构的安排。

要强调笔画的简约性、流畅性，避免这些停顿、重按之笔，注意轻松书写。尤其要避免模仿一些毛笔大楷（颜真卿、柳公权楷书）过重的起笔、收笔和转折顿笔。

#### (二) 笔画变化适度

要正确理解一些硬笔教学和考试大纲提出的“用笔点画有轻重之分”“笔法有变化”“笔法变化丰富”等要求。

一要避免简单的直来直去、粗细一律，在曲直、方圆、肥瘦上适当变化。二要防止刻意模仿毛笔笔画形状。避免碑刻类字帖的刀刻方形，弱化毛笔性的粗细对比。

横、竖、折等笔画的肥瘦基本均匀，撇、捺、钩、提等笔画的收笔处适当提笔出锋，有自然的肥瘦轻重变化即可。

#### (三) 结构协调生动

硬笔书法更重结构。笔画的简约和书写的流畅，更有助于结构的顺利安排。要把重点放在结构的平衡稳定、比例协调、疏密得当、参差错落上。

所谓“字形结构较为平正”“字形结构安排规整”的要求，不是要写得方方正正，四围均齐。从“生动”的更高要求看，要写出斜中取正、参差错落、大小变化的多样体势。

本教程讲解的仰俯、转侧、向背、大小、疏密、透气、主次、撑拄、垂曳、穿插、避让、高低、宽窄、变换等结构规律，有助于体现协调生动的结构特点。

祝愿广大书法教师通过本教程的学习、参考，明确硬笔规范字、楷书和行书的审美特性，掌握合理恰当的书写技法，按科学系统的教育规律进行教学，收到理想的硬笔书法学习和教学效果。

上  
编

楷体规范字

本编讲解楷体规范字单一笔画和复合笔画的书写要领；说明左右偏旁、上下偏旁、包围偏旁等结构特性。

# 第一单元 笔画特性

## 一、单一笔画

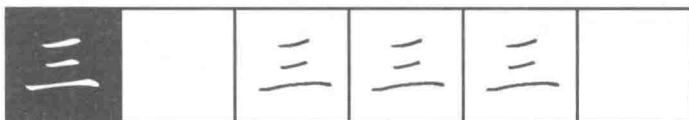
### 1. 横



落笔稍按，右上行走；略有弧度，右下接收。



开始轻落，右上行笔；由轻而重，到尾即起。



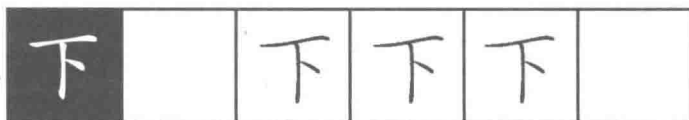
### 2. 竖



开始稍按，垂直行笔；收不重顿，稍按即起。



落笔稍按，流畅下行；垂直平衡，收笔出锋。





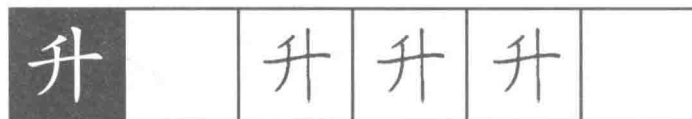
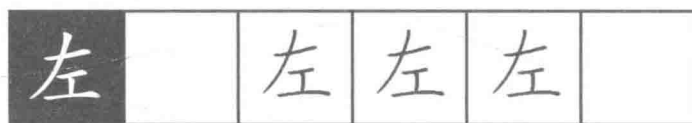
### 3. 撇



稍按入笔，左下斜行；由重到轻，收笔出锋。



前段竖写，后左下行；前后连贯，撇尾出锋。



### 4. 捺



轻落起笔，右下斜行；曲中有直，向右出锋。



先稍向右，再右下行；一波三折，向右出锋。



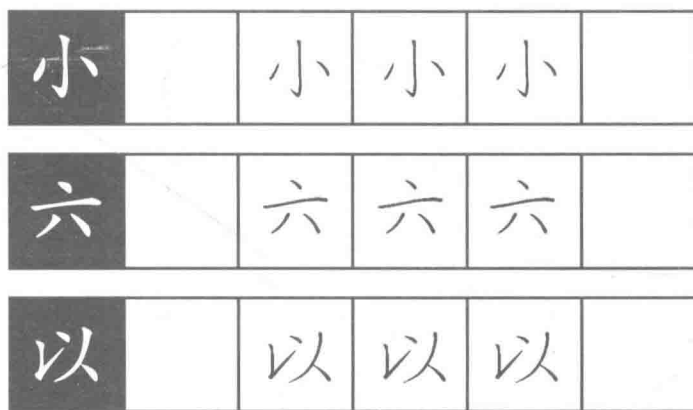
## 5.点



顺势轻落，左下行笔；收不重顿，到尾即起。



顺势轻落，右下行笔；由轻而重，到尾即起。



## 6.提



稍重入笔，右上提行；由重到轻，收笔出锋。



稍重入笔，右上提行；斜度较小，收笔出锋。



## 二、复合笔画

### 1. 横折



横笔右高，左下写竖；转折连贯，倾斜适度。



横笔右高，转折连贯；垂直写竖，收笔稍按。



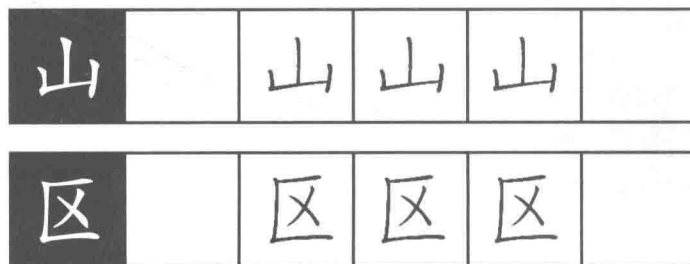
### 2. 竖折



竖短横长，转折不停；横笔右仰，由重到轻。



竖笔长立，略有弧度；转折连贯，收笔下俯。



## 3. 撇折



撇笔偏直，转折连贯；横笔右高，收笔稍按。



撇笔偏直，转折不停；提画右仰，收笔出锋。



## 4. 横撇 竖折撇



短横右仰，撇笔较长；转折连贯，曲直相当。



长竖微曲，左下斜行；横撇较短，转折不停。





## 5. 撇点



撇画宜直，稍曲写点；长度接近，转折贯连。



撇长点短，撇直点曲；夹角较大，字旁适于。



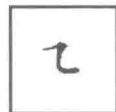
撇短点长，撇直点曲；倾斜适度，字底适于。



## 6. 竖弯 横折弯



竖画稍长，横笔有弧；弯处圆转，笔锋不出。



横稍右仰，竖左下行；上折下转，转折不停。

