

新概念

硬笔行书名人名言字帖

主编

王玉孝

书写

司惠国

人生

一支人类传递

人生最终的价值

的能力，而不只在于生存

人生最有趣的事

是创造，因为人类最高的欲

望是创造新生活。

在人生的路上，将

心奉献给别人，虽自觉

为快活。

多德

史怀泽

史怀泽

史怀泽

史怀泽

史怀泽

史怀泽

个人的痛苦与欢乐，必须融合在

图书在版编目(CIP)数据

新概念硬笔书法字帖 / 司惠国, 李正伦, 宋炳坤书
北京: 中国画报出版社, 2002. 1
(新概念金奖硬笔书法)
ISBN 7-80024-617-5

I. 新… II. ①司…②李…③宋… III. 汉字—硬笔字—
法帖 IV. J292. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 092573 号
(版权所有, 侵权必究)

新概念硬笔书法字帖

中国画报出版社出版发行
(北京海淀区车公庄西路 33 号)

新华书店经销

河北新华印刷一厂印刷

787×1092 16 开 5.5 印张

2002 年 1 月第一版第一次印刷

印数: 1~5000 册

ISBN 7-80024-617-5/J · 618

定价: 全四册 34.00 元(每册 8.50 元)

《新概念金奖硬笔书法丛书》编委会

主 编:王玉孝(著名学者,已出版各类文化艺术图书百余种)

特邀编委:司惠国(中国硬笔书法协会副主席)
张宝彤(中国硬笔书法协会代秘书长)
丁 谦(中国硬笔书法协会副秘书长)
阎锐敏(中国硬笔书法协会副秘书长)

编 委:徐庭福 曲 直 王小燕 王世勇 任绪民
张秀丽 裴宪兰 李 玲 张学鹏 马于强

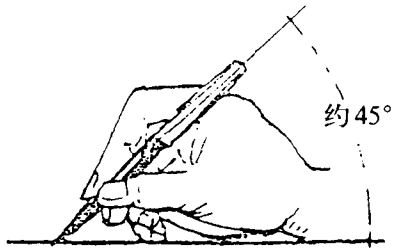
字帖书写者:司惠国 李正伦 宋炳坤 寇学臣 倪俊冬

责任编辑:李 刚

硬笔书法的执笔法和书写姿势

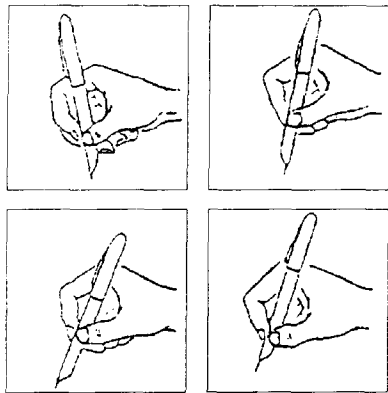
一、执笔法

硬笔的种类繁多，执笔的方法也不尽相同。钢笔、圆珠笔、签字笔、铅笔等硬笔的执握方法为三指执笔法。具体要求是：右手执笔，大拇指、食指、中指分别从三个方向捏住离笔尖3厘米左右的笔杆下端。食指稍前，大拇指稍后，中指在内侧抵住笔杆，无名指和小指依次自然地放在中指的下方并向手心弯曲。笔杆上端斜靠在食指的最高骨处，笔杆和纸成 $30^{\circ} \sim 50^{\circ}$ 左右。如图所示。



正确的执笔法

硬笔执笔要求达到“指实掌虚”的要求。只有指实，才能有效地控制用笔的提按和上下运动，使力从手腕和手指直达笔端。下笔的用力大小、行笔的徐疾变化正是依靠“指实”来达到的。掌虚，即要求手掌心要虚而空。只有掌虚，笔尖才可以在纸上前后左右灵活自如地运动。要做到指实掌虚，首先要“求龙忌



不正确的执笔法

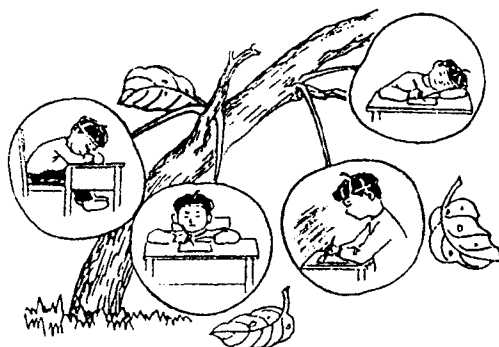
风”，即执笔时拇指和食指之间要弯曲成一个小小的圆环形，像龙的眼睛一样，而不能形成一条细缝，像传说中凤凰的眼睛；其次，小指与手掌外侧也尽量不要过紧按纸面，手与纸的接触面越小越好，这样运笔会更加灵活舒适。执笔时用力要协调，松紧适宜。太紧，写出的笔画会流于死板、呆滞；太松，则笔画会流于轻浮、柔软。具体松紧程度可在实践中逐渐领悟。

二、书写姿势

理解了执笔方法，掌握了执笔的基本要领后，便是着手书写。书写时除了精神集中之外，还应该有良好的书写姿势。这就是要做到头正、身正、手正。书写时纸张平铺于桌面，两肘平曲于桌面的弯曲度是 45° 左右；两脚自然张开，右手执笔，左手按纸，胸部距书桌15厘米，无论横写、竖写均应使笔尖着纸部位同视线基本保持垂直。如图所示。



正确的书写姿势



不正确的书写姿势

目录

一、人生	3
二、理想	13
三、奋斗	19
四、意志	26
五、青春	33
六、真理	40
七、美德	53
八、爱国	63
九、求知	70
十、劳动	73
十一、生活	81

人生

一支人类传递的灿烂火把

人生最终的价值在于觉醒和思考
的能力,而不只在于生存。

亚里士多德

人生最有趣的事情,就是送旧迎新,
因为人类最高的欲求,是在时时创
造新生活。

李大钊

在人生的路上,将血一滴一滴地过
去,以饲别人。虽自觉渐渐瘦弱,也以
为快活。

鲁迅

个人的痛苦与欢乐,必须融合在

时代的痛苦与欢乐里。

艾青

假使在春天没有花，人生没有爱，
到底成了个什么世界。

郭沫若

人命如流水，只有比它的急流
与奔向前去的时候，才美丽，才有意义。

冰心

使生如夏花之绚烂，死如秋叶之
静美。

泰戈尔

谁要教人如何去死，谁就得同
时教人如何生活。

蒙田

生活，就是自己身上有一架天平，在那上面衡量善与恶。

雨果

没有比人生更艰难的艺术，因为其它的艺术或学问，到处都有教师。

塞涅卡

极其单调的生活，能够使人丧失生存下去的兴趣与勇气。

狄更斯

人生最宝贵的是生命，人生最需要的是学习，人生最愉快的是工作，人生最重要的是友谊。

斯大林

对我来说，人生既没有美丽，也没

没有罗曼史。人生就是原素的面目，人生最重要的是友谊。

萧伯纳

谁若游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，便永远是一个奴隶。

歌德

人生是一场无休、无歇、无情的战斗，凡是要做个够得上称为人的人，都得时时刻刻向无形的敌人作战。本能中那些致人死命的力量，敌人心意的欲望，暧昧的念头，使人堕落使你自行毁灭的念头，都是这一类的顽敌。

罗曼·罗兰

人在一生当中的前四十年，写的是

本文，在往后的三十年，则不断地在本文
中加添注解。

叔本华

没有喜悦的人生，是没有油的灯。

司各特

我们要把人生变成一个科学的梦，
然后再把梦变成现实。

居里夫人

只有活在上世，我们就应该不断
地学习如何生活。

塞内加

如果我们选择了最能对人类福
利而劳动的职业，那么，重担就不能把我
们压倒，因为这是为大家而献身；那时

我们所感到的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣，我们的幸福将属于千百万人，我们的事业将默默地、但是永恒发挥作用地存在下去，而面对我们的骨灰，高尚的人们将洒下热泪。

马克思

只有那些晓得控制他们的缺点，不让这些缺点控制自己的人才是强者。

巴尔扎克

应该让别人的生活因为有了你的生存而更加美好。

茨尔巴

人生是一趟巡礼的旅程。人的一生有许多苦难。然而，我们在这人生的大

海里，借神的使者、爱的天使获得慰藉。但可别忘记，神透过人生那些平凡的事物，教你更高深的事物。

凡 高

人只有为自己同时代人的完善，为他们的幸福而工作，他才能达到自身的完美。

马克思

人生犹如一本书，愚蠢者草草翻过，聪明人细细阅读。为何如此？因为他们只能读它一次。

保 罗

人生不是一支短短的蜡烛，而是一支由我们暂时拿着的火炬，我们一定要

把光燃得十分光明灿烂,然后交给下一代的人们。

萧伯纳

当你感到一切人都需要你的时候,这种感情就会使你有旺盛的精力。

高尔基

为了在生活中努力发挥自己的作用
热爱人生吧。

罗丹

一个完全的人生,一个完美的范例
不仅包括少年和壮年时期,也包括老年
时期。早晨的美丽和中午的光辉万丈都
是好的,但是一个人如果拉上窗帘,扭亮
电灯,藉以摒除黄昏的宁静,他必然

是一个很愚蠢的人。

毛姆

不管怎样的事情，都请安静地愉快吧！这是人生。我们要依样地接受人生，勇敢地，大胆地，而且永远地微笑着。

卢森堡

人类并没有签字的契约说它永远都要像现在这样生活。对于不断发展的生活来说，没有什么东西是神圣不可侵犯的。

赫尔岑

人就像环子一样，一旦失去了方向，开始向阻力屈服，那么也就失去了他的存

在的价值。

三道

人生布满了荆棘，我所晓得的唯一办法是从那些荆棘上面迅速踏过。我们对于自己所遭遇的不幸想得越多，它们对于我们的伤害能力越大。

伏尔泰

人生虽只有几十个春秋，但它绝不是梦一般的幻域，而是有着无穷可歌可泣的深长意义的，附和真理，生命便会得到永生。

泰戈尔

生命是连续不断的死亡与复活。

罗曼·罗兰

理想

一种理想就是一种力

生活好比旅行，理想是旅行的路线。失去了路线，只好停止前进。生活既然没有目的，精力也就枯竭了。

雨 果

有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

蒲 松 龄

脑筋若无正确思想的培养，任它怎样发达，这发达总是畸形的发达，那么一切的行为都没有稳定的正确的立足点。

聂 耳

青年呵！你们临开始活动以前，应该定个方向。比如航船运行的人，必先定个目的地，中途的指针，总是指着这个方向走，才能有达到那目的地的一天。若是方向不定，随风飘转，恐怕永远没有达到的日子。

李大钊

我们活着不能与草木同腐，不能醉生梦死，枉度人生，要有所作为。

方志敏

希望是人生之需要。人如没有希望，何异江河干涸了流水？！

巴金

当我们自以为达到了所希望的目的