

新概念金奖硬笔书法丛书

# 新概念

客心惊

茄鼓喧喧汉将营

## 硬笔隶书速成字帖

主编·王玉孝 虽 井写投宋炳坤 吏

论功还欲请长缨

九日登望仙台呈刘明府 崔曙

汉文皇帝有高台 此日登临曙色开

三晋云山皆北向 二陵风雨自东来

关门令尹谁能识 河上仙翁去不回

且欲近寻彭泽宰

陶然共

中国画报出版社

## 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

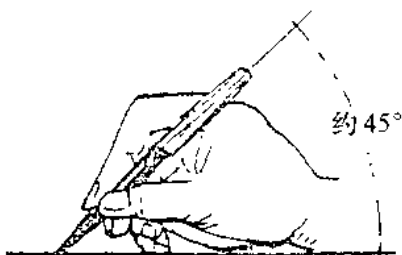
字帖书写者:司惠国 李正伦 宋炳坤 寇学臣 倪俊冬

责任编辑:李 刚

# 硬笔书法的执笔法和书写姿势

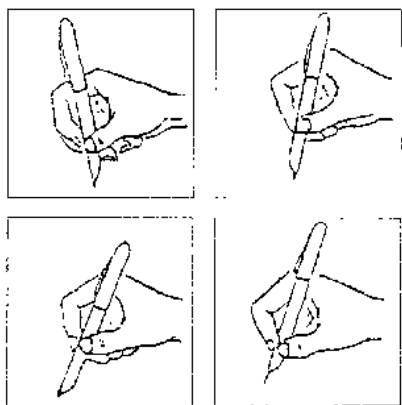
## 一、执笔法

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

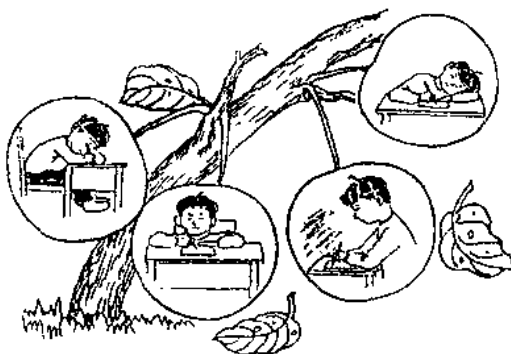
凤”，即执笔时拇指和食指之间要弯曲成一个小小的圆环形，像龙的眼睛一样，而不能形成一条细缝，像传说中凤凰的眼睛；其次，小指与手掌外侧也尽量不要过紧按纸面，手与纸的接触面越小越好，这样运笔会更加灵活舒适。执笔时用力要协调，松紧适宜。太紧，写出的笔画会流于死板、呆滞；太松，则笔画会流于轻浮、柔软。具体松紧程度可在实践中逐渐领悟。

## 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 $45^{\circ}$ 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、硬笔隶书点画法	3
二、硬笔隶书偏旁部首法	10
三、硬笔隶书结体法	52
四、综合练习——唐诗	61



平横：逆锋入笔，折锋向右运行，  
渐渐收笔。隶书平横要写得水平，  
不得向右上方倾斜。

二	二	二	二	二	二					
工	工	工	工	工	工					
王	王	王	王	王	王					
丰	丰	丰	丰	丰	丰					
云	云	云	云	云	云					



波横：向左下方入笔，折锋向右上  
方运行至横中间处向右下方运笔，  
然后向右上方挑出。

三	三	三	三	三	三					
士	士	士	士	士	士					
上	上	上	上	上	上					
主	主	主	主	主	主					
平	平	平	平	平	平					

垂露竖：逆锋入笔，折锋向下垂直运行，收笔时笔锋自然上提回收。凡竖在字的左侧多用此竖。



川	川	川	川	川	川					
水	水	水	水	水	水					
旧	旧	旧	旧	旧	旧					
外	外	外	外	外	外					
未	未	未	未	未	未					

悬针竖：与垂露竖的写法基本相同，只是出锋收笔。凡竖为字的最后一笔多用此竖。



巾	巾	巾	巾	巾	巾					
中	中	中	中	中	中					
丰	丰	丰	丰	丰	丰					
汁	汁	汁	汁	汁	汁					
甲	甲	甲	甲	甲	甲					

1

短中竖：自上而下运笔，至尽头处提笔离纸，不出锋，不回锋。凡下有横托之竖多用此竖。

土	土	土	土	土	土					
止	止	止	止	止	止					
古	古	古	古	古	古					
王	王	王	王	王	王					
亚	亚	亚	亚	亚	亚					

丿

斜撇：向右上方入笔，折锋向左下方由轻入重运笔，收笔时稍停顿后向上提笔回收。

人	人	人	人	人	人					
才	才	才	才	才	才					
犬	犬	犬	犬	犬	犬					
文	文	文	文	文	文					
未	未	未	未	未	未					





平撇：其写法与斜撇一致，只是斜度不同。平撇多位于字首，有时可以平横替代。

千	千	千	千	千	千						
巾	巾	巾	巾	巾	巾						
手	手	手	手	手	手						
禾	禾	禾	禾	禾	禾						
乐	乐	乐	乐	乐	乐						



竖撇：起笔如写竖，然后向下缓缓行笔至末端向左上方撇出。隶书中的竖钩以此画代之。

儿	儿	儿	儿	儿	儿						
九	九	九	九	九	九						
月	月	月	月	月	月						
丹	丹	丹	丹	丹	丹						
师	师	师	师	师	师						



斜捺：逆锋入笔，折锋向右下方运行，由轻入重，至尽头向右上方挑出。隶书中的斜钩以此画代心。

个	个	个	个	个	个						
天	天	天	天	天	天						
史	史	史	史	史	史						
交	交	交	交	交	交						
衣	衣	衣	衣	衣	衣						



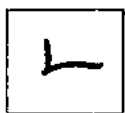
平捺：其运笔方法与斜捺相同，只是斜度较轻。常位于字底，要求写得舒展、大方。

之	之	之	之	之	之						
迂	迂	迂	迂	迂	迂						
迈	迈	迈	迈	迈	迈						
颞	颞	颞	颞	颞	颞						
迫	迫	迫	迫	迫	迫						



横折：先写平横，至折处向下运笔写竖；或至折处将笔提起再下笔写竖，要求笔断而意连。

日	日	日	日	日	日					
由	由	由	由	由	由					
电	电	电	电	电	电					
且	且	且	且	且	且					
肉	肉	肉	肉	肉	肉					



竖折：下笔写竖，至折处向右写横。当竖折为字的最后一笔时，横用波横，反之用平横。

亡	亡	亡	亡	亡	亡					
山	山	山	山	山	山					
区	区	区	区	区	区					
屯	屯	屯	屯	屯	屯					
巨	巨	巨	巨	巨	巨					



提：也叫“挑”。其运笔方法是：向左下方入笔，稍停顿后折锋向右上方边提边收。

刁	刁	刁	刁	刁	刁				
才	才	才	才	才	才				
匀	匀	匀	匀	匀	匀				
坦	坦	坦	坦	坦	坦				
活	活	活	活	活	活				



点：隶书中点的形态变化较多，它是横、竖、撇、捺、提等笔画的浓缩，具体写法与其相同。

尸	尸	尸	尸	尸	尸				
忆	忆	忆	忆	忆	忆				
心	心	心	心	心	心				
兴	兴	兴	兴	兴	兴				
尖	尖	尖	尖	尖	尖				

二、硬笔隶书偏旁部首法

丷	两点水：先作捺点，后写提画，两画的收笔处于一条垂直线上，取“点提相应，神气一贯”之势。									
	冰	冰	冰	冰	冰	冰				
决	决	决	决	决	决					
况	况	况	况	况	况					
凉	凉	凉	凉	凉	凉					
减	减	减	减	减	减					

冫	秃宝盖：起笔写竖点，然后写横折。横折既可一笔完成，也可写成两笔。左右两竖点应同长。									
	冫	冫	冫	冫	冫	冫				
写	写	写	写	写	写					
冫	冫	冫	冫	冫	冫					
冫	冫	冫	冫	冫	冫					
冫	冫	冫	冫	冫	冫					

小

小字头：先居中写短竖，再写左撇点和右捺点。也可将两点分别写成横点。

肖 肖 肖 肖 肖 肖

当 当 当 当 当 当

尘 尘 尘 尘 尘 尘

尝 尝 尝 尝 尝 尝

党 党 党 党 党 党

口

口字旁：不能写成象楷书那样上宽下窄似一斗形，而要求上下基本等宽，形状略扁。

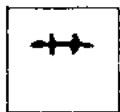
叶 叶 叶 叶 叶 叶

呀 呀 呀 呀 呀 呀

听 听 听 听 听 听

吻 吻 吻 吻 吻 吻

吧 吧 吧 吧 吧 吧



草字头：由一横和两竖组成。先写平横，再写两短竖，将横分成三等份。

花	花	花	花	花	花						
苦	苦	苦	苦	苦	苦						
苗	苗	苗	苗	苗	苗						
草	草	草	草	草	草						
莫	莫	莫	莫	莫	莫						



大字头：先写平横，再写撇捺。撇和捺应舒展，收笔处应位于一条水平线上，两画不相接。

夸	夸	夸	夸	夸	夸						
夸	夸	夸	夸	夸	夸						
奈	奈	奈	奈	奈	奈						
奎	奎	奎	奎	奎	奎						
奋	奋	奋	奋	奋	奋						

厂

厂字头：由一横一撇两个笔画组成。起笔写平横，然后在横的起笔处落笔写竖撇，撇要舒展。

厅 厅 厅 厅 厅 厅

厕 厕 厕 厕 厕 厕

厘 厘 厘 厘 厘 厘

原 原 原 原 原 原

厢 厢 厢 厢 厢 厢

匚

匚字框：上横用平横，在横的左端入笔写竖折，下横用波横，且比上横长。上求静态，下取动势。

区 区 区 区 区 区

匠 匠 匠 匠 匠 匠

医 医 医 医 医 医

匪 匪 匪 匪 匪 匪

匾 匾 匾 匾 匾 匾



四

横目头：起笔写左竖，然后在左竖上端入笔写横折，再写中间两短竖，最后写横封口。

罗 罗 罗 罗 罗 罗

罅 罅 罅 罅 罅 罅

罢 罢 罢 罢 罢 罢

署 署 署 署 署 署

置 置 置 置 置 置

皿

皿字底：位于字底，皿竖画要写得短一些，间距基本相等，横用波横，左舒右展，以字基础。

孟 孟 孟 孟 孟 孟

孟 孟 孟 孟 孟 孟

盆 盆 盆 盆 盆 盆

盐 盐 盐 盐 盐 盐

盖 盖 盖 盖 盖 盖