

大课间实践技能培训

DA KE JIAN SHI JIAN JI NENG PEI XUN

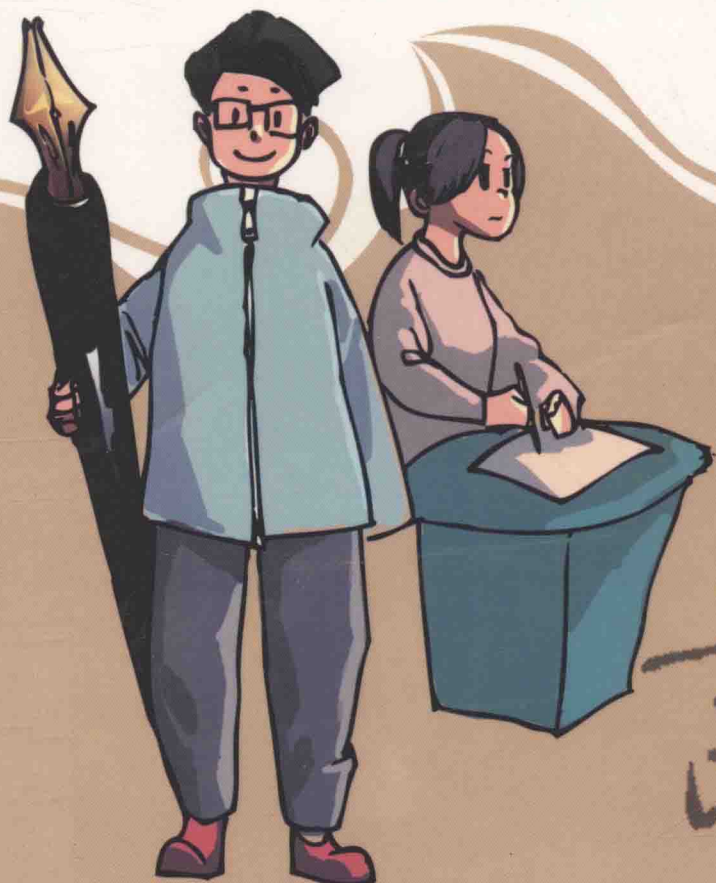


素质教育应用

主编 潘秀英

学习硬笔书法指南

SU ZHI JIAO YU YING YONG XUE XI YING BI SHU FA ZHI NAN



安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

大课间实践技能培训

DA KE JIAN SHI JIAN JI NENG PEI XUN

素质教育应用

主编 潘秀英

学习硬笔书法指南

SU ZHI JIAO YU YING YONG XUE XI YING BI SHU FA ZHI NAN



安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

学习硬笔书法指南 / 潘秀英主编. — 合肥: 安徽美术出版社, 2012.8
(大课间实践技能培训·素质教育应用)

ISBN 978-7-5398-3342-2

I. ①素… II. ①潘… III. ①汉字—硬笔字—书法—
青年读物②汉字—硬笔字—书法—少年读物 IV.

①J292.12-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 174440 号

大课间实践技能培训·素质教育应用

学习硬笔书法指南

主 编: 潘秀英

出 版 人: 郑 可

责任编辑: 张李松 陈 远

选题策划: 圣泽文化

责任印制: 李健森 徐海燕

版式设计: 刘 晗

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

安徽美术出版社 (<http://www.ahmscbs.com>)

社 址: 合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版

传媒广场 14 层 邮编: 230071

营 销 部: 0551-3533604 (省内) 0551-3533607 (省外)

印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

开 本: 787×1092 1/16 印 张: 12

版 次: 2012 年 10 月第 1 版

2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5398-3342-2

定 价: 26.80 元

如发现印装质量问题, 请与我社营销部联系调换。

版权所有·侵权必究

本社法律顾问: 安徽承义律师事务所 孙卫东律师



目 录

第一章 硬笔书法简介	001
第一节 硬笔书法的由来	002
一、比较硬笔书法中楷书、行书及隶书	002
二、硬笔书法的碑学和帖学渊源	004
三、汉字与汉字书法的介绍	006
第二节 艺术之美	013
一、秀雅精巧	013
二、灵动和谐	019
三、刚健挺劲	023
第二章 著名书法家介绍	030
第一节 两汉时期书法家	031
第二节 三国两晋时期书法家	031
一、钟繇	031
二、王羲之	032
三、王献之	033
第三节 唐代书法家	033
一、虞世南	033
二、欧阳询	034
三、颜真卿	034
四、柳公权	036
五、张旭	037
六、怀素	038



第四节 宋代书法家	038
一、米芾	038
二、欧阳修	039
三、黄庭坚	039
四、宋徽宗	040
五、苏轼	041
第五节 元代书法家	042
第六节 当代书法家	043
一、齐白石	043
二、庞中华	044
三、司马彦	044
四、卢中南	045
五、李放鸣	045
六、陈龙文	045
第三章 书写工具简介	047
第一节 硬笔工具	048
一、铅笔	048
二、钢笔	048
三、蘸水笔	050
四、圆珠笔	050
五、粉笔	051
六、弯头笔	052
第二节 纸张和墨水的选择	053
一、纸张	053
二、墨水	053
第三节 钢笔的选择和正确使用	054



一、如何挑选一支好钢笔	054
二、钢笔的保养	055
第四章 书写时应注意的事项	059
第一节 书写时正确的执笔及姿势	060
一、执笔中常见的四种毛病	060
二、正确执法	061
三、粉笔执法	061
第二节 书写时运笔原则及运笔方法	062
一、运笔原则	062
二、运笔方法	062
第三节 如何将字写得漂亮	064
一、要掌握基本理论	064
二、必须照字帖学	064
三、认真读帖,细心比较	064
四、掌握科学方法	064
五、养成良好的学习习惯	065
第四节 书写时应注意的一般笔顺规则	066
一、先横后竖	066
二、先撇后捺	066
三、先中间后两边	066
四、先左后右	066
五、先上后下	067
六、先外后内	067
七、先进后关	067
第五节 初学者应注意的事项	069
一、学会欣赏	069

二、学会临帖	069
三、学习创作	070
第五章 硬笔书法的布局及创作	072
第一节 硬笔书法的章法布局	073
一、一般章法布局	073
二、落款用印及装饰	074
三、书写格式及示范	086
第二节 硬笔书法的创作	088
一、思想重视	088
二、拜师交友	089
三、方法得当	090
四、坚持不懈	091
第六章 硬笔书法的欣赏	092
第一节 如何欣赏硬笔书法作品的内容美	094
一、是否具有健康向上的情趣	094
二、是否具有浓烈的感情	094
三、是否具有强烈的时代感	095
第二节 如何欣赏硬笔书法作品的形式美	096
一、是否具有深厚的功底	096
二、是否具有磅礴的气势	096
三、是否具有憾人的力度	097
四、是否具有无穷的韵味	097
第七章 历代书法家趣事	098
一、郑板桥学书法	099
二、王羲之学书法	099



三、“臣书第一，陛下亦第一”	105
四、柳公权发奋练字	106
五、醉瞠白眼看青天	107
六、怀素练字	108
七、米芾趣事	109
八、苏轼趣事	111
九、欧阳修严谨做事	112
十、王献之勤学苦练终成事	113
十一、钟繇逸闻	114
十二、爱才的蔡邕	115
十三、吴昌硕两次拜师	116
十四、张旭偶得奇字	118
十五、祝允明巧用诗书戏权贵	118
十六、隶书的创建	120
第八章 钢笔字简介	122
第一节 钢笔字的一般特点	123
第二节 如何写好钢笔字	124
一、激发动力，培养意志	124
二、循序渐进，规矩练字	125
三、临摹结合，掌握规律	126
第九章 不同种类的钢笔书法练习	128
第一节 钢笔书法之楷书练习	129
一、讲究用笔	129
二、笔画分明	129
三、结构方整	129
四、楷书笔画书写要领	130
五、楷书笔画的特点与写法	132

第二节 钢笔书法之行书练习	136
一、行书的特征	136
二、行书的偏旁写法	138
第三节 钢笔书法之行楷练习	140
一、基本点画训练	140
二、快慢交替分解法	145
三、行楷的贯气与收放	155
第十章 硬笔草书简介	162
第一节 怎样识别草书中的符号	164
一、左偏旁的草书符号	164
二、右偏旁的草书符号	167
第二节 草书中的笔画特点	171
一、省去字中某一笔	171
二、把笔画缩写成点	172
三、省去字中某部分	173
四、整体减省	174
第三节 行草的写法及应用	175
第十一章 著名书法作品欣赏	177
一、陆维中楷书苏轼《念奴娇·赤壁怀古》鉴赏	178
二、咎玉峰楷书《笔髓论》鉴赏	179
第十二章 硬笔书法考级介绍	181
一、考试考级设置	182
二、硬笔书法考级介绍	182
三、考试安排	184

第一章

硬笔书法 简介

東坡陽修詞浪淘沙
花更好如之誰同
乙亥歲之初冬書於
不和部慕白步

子處遊通芳

垂楊紫陌

第一节 硬笔书法的由来

硬笔书法，简单地讲，就是以墨水作为载体，用硬笔进行书写并且表现出汉字书写技巧的方法。它与传统的毛笔书法是相对的，传统毛笔写字的点画是粗壮的，而硬笔写出字的点画是纤细的，因为它是将毛笔字的肉筋去掉而留下的骨质，正是二者书写工具的不同而让写出来的字产生的效果也变得不同。

总的来说，这种书法艺术是以汉字为表现对象，以硬笔为表现工具的一种线条造型艺术。它不仅有实用价值，还有很高的审美价值，能陶冶人的情操，寄托人的思想情感。一幅优秀的硬笔书法作品同优秀的毛笔书法作品以及绘画、音乐、雕塑、舞蹈、戏剧、诗歌等艺术一样，能带给人一种美的享受。

需要我們注意的是，作为艺术门类中的一种，我们必须将硬笔书法与低层次的硬笔书写区分开来。所谓低层次的硬笔书写即写字，是能较好地掌握汉字基本笔画和框架结构，把字写得匀称秀美。而高层次的硬笔书法艺术是在把字写好的基础上，同时讲究美的视觉效果，将书写者的思想感情融入其中，体现书写者的文化内涵，是给欣赏者带来审美情趣的一门艺术。

一、比较硬笔书法中楷书、行书及隶书

（一）楷书与隶书比较

在硬笔书法的书写方式中，虽然楷书的书写和隶书的书写有所不同，但究其根源，楷书却是由隶书演化而来的，它与隶书有着千丝万缕、不可割舍的联系，甚至在隶书形成一种新的书写体后的一段时间里，楷书或多或少地都带有隶书的一些意味。但今天我们要看到的楷书已经与隶书有着很



明显的区别了，下面我们看一下楷书和隶书之间的区别。

首先，楷书的基本点画不仅比隶书多，而且还比较复杂。楷书在八个基本笔画的基础上又形成了各种不同的组合笔画。而隶书的笔画则相对少一些，并且笔画的变化也没有那么复杂。

其次，在取势上，楷书与隶书有着明显的区别。楷书讲究的是纵向取势，要立正；隶书讲究的是横向取势，要舒展：这样的取势区别让两种书写字体风格各异。

最后，楷书结体比较重严谨，各个笔画都是大家族的一员，有明显的抱合之势；而隶书则比较舒朗，趋于平和之势。可以说，楷书的结体与隶书的结体相比较，楷书的法度更为严密，整体性更强。

因而，我们在进行硬笔楷书学习时，头脑中要有一个全局的观念，不管这个字的笔画有多复杂，都要从全局需要出发，笔画该伸就伸，该缩就缩，局部服从整体，不可让个体争出风头而丧失整体的协调性。李淳说：“四方八面俱供中心，勾撇点画皆归间架；有相迎相送照应之情，无或反或背乖异之失”，说的就是全局的协调性。

（二）楷书与行书比较

硬笔书法中，行书的结体与楷书相近，但又不完全受楷书的束缚；与草书相近，却没有草书的简省和放纵。当今书坛泰斗启功先生在谈到行书时，打了个有趣而又贴切的比方，他说：“写字就如同我们乘公共汽车，楷书要求每一站都下，而行书却是省略某些站。”这是我们所理解的行书结体，但事实上行书的结体远不是看到或听到的这么简单，它有如下特点：

1. 在楷书行笔的基础上，加快一点儿步伐。

在书写时，加强笔画之间牵连照应的关系，从而使字的神情变得活泼一些。被称为天下第一行书的王羲之写下的《兰亭序》中有“天朗气清”、“畅叙幽情”等字，这就是典型的行楷字。可以说，如果楷书掌握得比较好，那写起行书来就比较容易了。

2. 行书在书写时不像楷书那般方正端庄，而是有了欹斜之势，形成了自己新的体势。

要知道，在楷书的书写中，除了极少数以斜取正的字以外，体势都要求方正端庄，横画的斜度也不可过大。但行书的书写在一定程度上打破了这些戒律，横画在书写时可以大幅度上斜，抬高右上角，笔画的走向也可以偏离原来楷书的轨迹，而使整个字从个体到全部都变得灵动。行书的这些特点在王羲之《兰亭序》、《圣教序》中得到淋漓尽致的体现。

3. 行书在一定程度上简省了笔画，而且体势多样。

行书在书写的过程中可以省略楷书书写时的一些笔画，这样会更便捷，而在体势上，行书的体势与楷书相比更是千姿百态。总之，硬笔行书的结体与楷书相比较，要灵活多变。但我们在书写过程中可千万切记，行书不是简单的潦草，而是书写的每一点画都要到位，有其自己的法度和规则。

二、硬笔书法的碑学和帖学渊源

硬笔书法的书体来源于毛笔书法，其大体也可分为碑学和帖学。如果我们知道毛笔书法碑学和帖学的美学范畴，那就会知道一些硬笔书法碑学和帖学的美学范畴，下面我们就来探讨一下。

碑是刻石的总称，即在石上刊刻的书法作品，如墓志、石碣、石阙、造像等，尤以汉碑、唐碑和魏晋南北朝墓志造像为典型。

帖的本义为尺牋，自魏晋以来尺牋书法衍生为帖学，魏晋、隋唐、宋、元、明为衍化的重要朝代，其中晋人的帖学更是为后人难以企及的高度。

（一）碑学

碑学崇尚“壮美”，属于“崇高”这一美学范畴，其思想渊源是儒家的仁美、大美、充实之美。此种美学范畴包括两个方面，一是追求雄健，二是追求丑陋。在结字方面，碑学强调“以茂密为宗”，主张笔画气势舒长。

碑学大师们注重于作品的扩张感和凝重之气，“力沉着而出以涩气”，体现了作品外在的力感，造成强烈的视觉冲击力和撼人的艺术感染力。我们知道的书法名家，如邓石如、伊秉绶、吴昌硕、康有为都曾大力提倡“书存金石气”，这正是说书法作品要有雄浑古朴的气象。

碑学对书法的一大贡献是将傅山所提出的“宁拙勿巧，宁丑勿媚”的



书法美学观应用到书法创作上。因为这样，一时间大量的民间书法登上了书法殿堂，其充满探索精神和表现形式的丰富性为书法艺术的发展开辟了一条新路，为书法创作提供了取之不尽的源泉。

（二）帖学

帖学的形成和发展是魏晋玄学盛行下的产物，魏晋名士向往一种无限自由的境界，崇尚心灵与自然的对话。帖学正是在这种思想影响下进行创作的，注重的是萧散淡雅的书卷气，而其根本是老庄之道。

孙过庭强调作品应以“志气平和，不激不励”为上，欧阳询《八诀》中也说“气宇融和，精神洒脱”。将这种柔美的风格发展到极至的是元代大书法家赵子昂，而明代董其昌的书法却通过虚静和无为的人生态度让人体悟出万事万物之本，达到心灵的绝对自由，并获得超越肉体的精神解放。

因此，我们看到了在以王羲之为代表的魏晋南朝书法家通过帖学所表现出来的人格美：空灵、跌宕、萧散、遁媚、洒脱。与其说晋人的书法水平高不可及，倒不如说是晋人的精神境界是后人无法企及的。

后人对晋人书法的顶礼膜拜，归根到底是对道家美学典范的推崇。帖学书法在一千多年的发展过程中，文人阶层一直是这一艺术的主要创作者，因而帖学具有高度的人文主义色彩。书法作品所折射出来的人格是衡量书法艺术品位的重要条件，而技巧的因素则居于次要地位。

（三）碑学和帖学的关系

碑学和帖学作为两大书派，它们之间的关系虽然是对立的，但碑学和帖学可以互补而不排斥对方。发展帖学不能忽视碑学的价值存在；提倡碑学也不能以牺牲帖学为代价。

在美学的地位上，碑学和帖学是同等的，不存在谁高谁低。碑学在发展中应逐步吸收帖学的人文气质，并以书卷气来充实其内涵；帖学也宜兼融碑学，熟中求生，巧中见拙。

明代的书法艺术基本上是继宋代、元代帖学书法而后加以发展的，至于今天人们谈论的清代书法，多是以“帖学”、“碑学”划分为前后两期，大致以嘉庆、道光之际为分期点，也就是以 19 世纪 20 年代以前为帖学时

期，之后为碑学时期。

上面的这种划分方法是否合理另当别论，不过，自宋元之后，学习二王书法碑帖的时代转入了低潮，而学习汉魏以前的篆隶书法者则逐渐增长，这是无可否认的事实。这段时期名家辈出，书法理论比前代更有成就，《书筏》、《艺舟双楫》、《书概》、《广艺舟双楫》等理论著作相继产生。明清的书法作品如同绘画一样传世、遗留的比较多，我们在市面上见到的书法作品也多是此段时期的。

中国的书法和绘画作品，从魏晋以来，一直被历代宫廷和民间作为艺术品珍藏，是人们的精神食粮。但在数千年的流传中，人们发现了一个既尴尬又无奈的问题，就是书法作品的真赝问题。很多的收藏家、鉴赏家以及其他书法爱好者都被这个问题困扰着，在明清时期，还有一些官衙审理过关于书法赝品的案件。

明清时期，部分沿海城市的工商业发展起来，人们的生活水平有了很大的提高，开始在艺术上下工夫。为了显示自己的学识涵养，在自家的厅堂，往往会悬挂名家的作品。因此，书画作品的需求日渐增多，而民间仿制名家书法作品的人也在增多，市面上“苏州片”、“河南造”、“湖南造”、“后门造”是铺天盖地，无孔不入。即便是当时有名的收藏家和鉴赏家也有被这些仿制极真的赝品“打伤”了眼的时候，做出了错误的判断。这便是明清时期一些官衙为什么会接到书法赝品案件的缘由。

今天，我们看到很多明清时期的书法作品在市面上流转，但里面鱼目混珠、滥竽充数者也大有其作。因此，对于想要收藏、购买这段时期书法作品的人来说应当持有谨慎的态度，不能盲目地选择购买。

三、汉字与汉字书法的介绍

（一）汉字的历史

中国文字——汉字的产生，有据可查是在约公元前 14 世纪的殷商后期，这时期形成了初步的定型文字，即甲骨文。甲骨文既是象形字又是表音字，至今我们见到的汉字中仍有一些和图画一样的象形文字，十分生动。



到了西周后期，汉字发展，逐渐演变为大篆。大篆的发展结果产生了两个特点：一是线条化，早期粗细不匀的线条变得均匀柔和了，它们随实物画出的线条简练生动；二是规范化，字形结构趋向整齐，逐渐离开了图画的原形，奠定了方块字的基础。

后来秦朝丞相李斯对大篆加以去繁就简，改为小篆。小篆除了把大篆的形体简化之外，还把字的线条化和规范化进行了完善，形成几乎完全脱离图画的文字，使文字变得整齐和谐、十分美观，这就是长方形的方块字体。但是小篆也有它自己的根本性缺点，那就是它的线条用笔书写起来很不方便，所以形体向两边撑开成为扁方形的隶书也就产生了。

至汉代，隶书发展到了成熟的阶段，汉字的易读性和书写速度都有了大大地提高。隶书之后又演变为章草，而后今草，至唐朝又有了抒发创作者胸臆、寄情于笔端的狂草。随后，糅和了隶书和草书而自成一体的楷书（又称真书）在唐朝开始盛行。我们今天所用的印刷体，即由楷书变化而来。介于楷书与草书之间的是行书，它书写流畅，用笔灵活，据传是汉代刘德升所制造的，传至今日，仍是我们日常书写所习惯使用的字体。

到了宋代，随着印刷术的发展，雕版印刷被广泛使用，汉字进一步完善和发展，产生了一种新型书体——印刷字体。印刷术发明后，刻字用的雕刻刀对汉字的形体产生了深刻影响，产生了一种横细竖粗、醒目易读的印刷字体，后世称为宋体。当时所刻的字体有肥瘦两种，肥的仿颜体、柳体，瘦的仿欧体、虞体。其中颜体和柳体的笔顿高耸，已经略具横细竖粗的一些特征。

到了明代隆庆、万历年间，字体从宋体演变为笔画横细竖粗、字形方正的明体。那时民间原来流行一种横划很细而竖划特别粗壮、字形扁扁的洪武体，像职官的衔牌、灯笼、告示、私人的地界勒石、祠堂里的神主牌等都采用这种字体。以后，一些刻书工人在模仿洪武体刻书的过程中创造出一种非颜非欧的肤廓体。特别是由于这种字体的笔形横平竖直，雕刻起来容易，它与篆、隶、真、草四体有所不同，别具一格，让人读起来清新悦目，因此被广泛地使用。

在中国文字中，各个历史时期所形成的各种字体，都有着各自鲜明的艺术特征。如篆书古朴典雅；隶书静中有动，富有装饰性；草书风驰电掣、结构紧凑；楷书工整秀丽；行书易识好写，实用性强，且风格多样，个性各异。

汉字的演变是从象形的图画到线条的符号到适应毛笔书写的笔画以及便于雕刻的印刷字体，它的演进历史为我们进行书法艺术的创作提供了丰富的灵感。在练习书法过程中，如能充分发挥汉字各种字体的特点及风采，运用巧妙，构思独到，一定能在书法艺术上有所创新，形成自己的风格。

（二）汉字的意义

从共识层面上，汉字的本位性表现为“无声性”。我们说汉字是无声的并非指汉字不能表音，只要它是文字，一定具有表音性。所谓“无声性”的含义是：自然语言的声音要在汉字符号系统中发出自己的声音，它必须经过一番改造和乔装打扮，按照汉字的方式来实现自己。正因为汉字的这种无声性和超自然语言性，使它保护了方言的存在，维系了中华民族文化的多样性。例如，我国地域广阔，有几百种地方戏种，它们无一不是以方

