

练书法 学国学
系列



硬笔楷书 速学教程

宋 烨 宣 晔 编著



化学工业出版社

练书法 学国学
系列

硬笔楷书 速学教程

宋 焯 宣 晔 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

家长都希望自己的孩子能写一手好字。要写一手好字，一个好的，正确的开端非常重要。本书首先介绍硬笔楷书的书写方法，从工具的选择，到运笔方法，以及笔顺、笔画的书写，习字部分，临、摹结合，并把复杂字的部首提取出来，即便读者由浅入深地学习，又使读者在开始习字时便有整体的概念。同时，为了避免枯燥，习字部分结合了传统国学精华《三字经》和《弟子规》的精选内容，既能避免练字过程的枯燥，还能使小读者在练字的过程中，学习国学，熟悉传统文化。

图书在版编目(CIP)数据

硬笔楷书速学教程/宋烨，宣晔编著. —北京：化学工业出版社，2014.1
(练书法学国学系列)
ISBN 978-7-122-19048-2

I. ①硬… II. ①宋…②宣… III. ①硬笔字-楷书-书法-教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第275141号

责任编辑：王清颖 赵媛媛
责任校对：宋 玮

装帧设计：王晓宇

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 刷：北京永鑫印刷有限责任公司
装 订：三河市宇新装订厂
787mm×1092mm 1/16 印张5 字数80千字 2014年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：19.80元

版权所有 违者必究

前 言

书法产生于商代中后期的甲骨文，经过几千年的发展，成为了中华民族伟大文化的一部分。硬笔书法是书法艺术百花园中一朵璀璨的奇葩。它的书写工具包括钢笔、圆珠笔、蘸笔、铅笔、塑头笔、竹笔、木笔、铁笔等，以墨水为主要载体，来表现汉字书写技巧。具有携带方便、书写快捷、使用价值广等特点。

近年来，随着科学技术的快速发展，电脑、高速印刷、电子刻字等技术的发展与普及，人们逐渐从劳累的书写工作中解脱出来。但是，作为中华民族的传统文化和精神财富，汉字的书写依然需要我们一代一代去传承。青少年一代更需要从小灌输汉字的内涵和传统文化。学习硬笔书法，不仅有利于青少年学习传统文化，提高艺术修养，而且还有助于青少年的素质培养和性格培养。

练习硬笔书法最好从硬笔楷书开始，楷书由八种基本笔画演变出十多种复杂笔画，学会笔画后再练习笔画与笔画的组合方法，进而再联系间架结构和篇章布局，有了这些基本功，写出的字自然美观规范，以后再学习其他字体也就容易多了。

学习书法最重要的是基本功。苏州精彩艺术，一直致力于中国书法艺术和中国画艺术的培训和传播，为了普及书法教育，针对书法爱好者，尤其是初学书法的青少年读者，编写了本书。本书注重基础，逐步深入，从写字姿势到执笔、运笔的方法，从单一笔画到偏旁、结构的特点以及篇章书写，围绕写字教、学、练的要求，深入浅出，逐步讲解，便于初学者进行硬笔写字的基础训练。同时书中精选《三字经》、《弟子规》部分内容作为临摹的范例，将教材与字帖相结合，使读者在练习书法的同时学习国学知识。

由于水平有限，本书难免有不足之处，需要在实践中不断改进和完善，还望广大读者指正。

徐旺春和尤启焕在本书编写过程中做了大量工作，在此表示感谢；并对魏锦、倪如臣、欣秋云和牛得力的支持和帮助表示感谢。

编者

目 录

第一章 硬笔楷书基础知识

一、楷书小知识	2
二、正确的坐姿与握笔姿势	2
三、书写工具的选择	3
四、运笔方法介绍	3
五、汉字书写笔顺规则	4
六、汉字基本笔画学习	5
七、学习写字的方法	8

第二章 习字练习

一、《三字经》精选	10
二、《弟子规》精选	38

第一章 硬笔楷书基础知识



第 5 卷 第 1 期
第 1 页 共 1 页
第 1 页 共 1 页

一、楷书小知识

楷书，又称为正楷、正书、真书。产生于汉末，流行于三国，盛于唐代。楷书是目前为止使用最为普遍的汉字书体。楷书笔画严谨、规整，字体端正，被称为书体中的楷模。所以，书法前辈们历来主张学习书法要从楷书入手，打牢学习书法的基础。

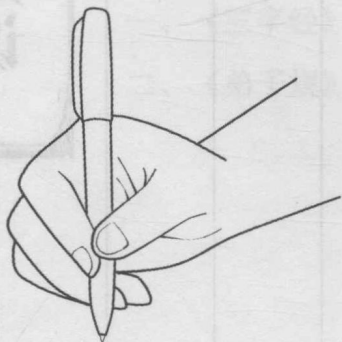
二、正确的坐姿与握笔姿势

错误的写字姿势和握笔方法，不但会影响书写的效果，还会引起近视、斜视、脊椎骨弯曲等疾病。掌握正确的握笔方法和写字姿势是十分重要的。正确的写字姿势是：身要坐直，头要端正，双腿自然与肩宽。要求做到：眼睛距离纸面一尺（约0.33米）；笔尖距离捏笔的手指一寸（3厘米）；胸部距离书桌的边缘一拳。

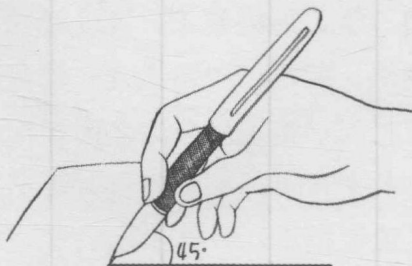


上身端正，两肩齐平
背直挺胸，头略前倾
两脚分开，自然放松

坐姿
口诀



凡学写字，先学执笔，执笔在指。执笔的关键是指实、掌虚。用拇指、食指的指肚和中指的侧面捏住笔杆的下端，无名指和小拇指自然地并拢在中指后面，笔尖距捏笔的手指约一寸（3厘米）左右，笔杆倾斜地靠在虎口内，手腕轻轻地放在纸面上。

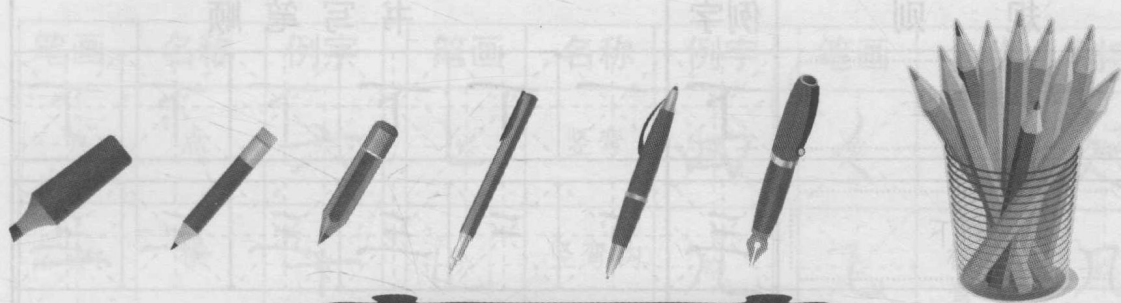


三指执拿钢笔好
虚掌实指切记牢
笔杆倾斜要常察
四十五度最为妙

执笔
口诀

三、书写工具的选择

写字首先要选择书写工具。初学硬笔字，选用钢笔或铅笔均可。钢笔的选择，不必看重价钱。所选择的钢笔，在书写时，只要笔尖圆润，出水流畅，写出的字线条粗细均匀，就是一件很好的书写工具。选择铅笔写字，笔芯不可太硬或太软，要软硬适中。钢笔稳重大方，最适宜初学者练习，掌握好了钢笔字的书写技能，使用其他材料做成的硬笔书写时，就能得心应手。



四、运笔方法介绍

笔法，就是用笔写字的方法。写每一个笔画，都要经历入笔（也叫起笔）、行笔（也叫运笔）、收笔三个阶段。

1. 入笔

根据硬笔的特点，每种笔画的起笔可以完全一样，空中入笔，下笔时或轻或重。

2. 行笔

行笔轻一些，线条或直或弧或弯，方法大致有两种。

(1) 轻快运笔，节奏感强，加点、横、短竖、短撇、提画。

(2) 缓慢运笔，平稳有力度，如悬针竖、垂露竖、长撇、钩画、捺画。

3. 收笔

收笔或顿笔或轻提出尖，方法也有两种。

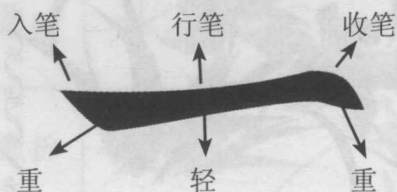
(1) 顿笔收笔，如斜点、长横、垂露竖、折的收笔，表现出圆润的效果。

(2) 空中收笔，像飞机起飞时，渐渐离开地面的感觉，如悬针竖、撇画、捺画的收笔。

悬针竖：下端出锋的竖，其锋如悬着的针。

垂露竖：竖的一种写法，其收笔回锋像下落的露珠。

例：在汉字的基本笔画中，横画比较能代表各种笔画的运笔过程。



五、汉字书写笔顺规则

一个字先写哪一笔，后写哪一笔，有一定的顺序，这种笔画的书写顺序叫做笔顺。按笔顺写字，才容易把握好字的结构，才能写出笔势，同时可以提高书写的效率。所以平时要养成良好的书写习惯。

规 则	例字	书 写 笔 顺					
先横后竖	下	一	下	下	下	下	下
从上到下	王	一	二	三	王	王	王
先撇后捺	人	人	人	人	人	人	人
从左到右	川	川	川	川	川	川	川
从外到内	月	月	月	月	月	月	月
先中间后两边	水	水	水	水	水	水	水
先里头后封口	田	田	田	田	田	田	田

写字笔顺歌

写字应当讲笔顺，先撇后捺左右分。
掌握要领笔有神，从外到内记清楚。
先横后竖上到下，进了屋子再关门。



六、汉字基本笔画学习

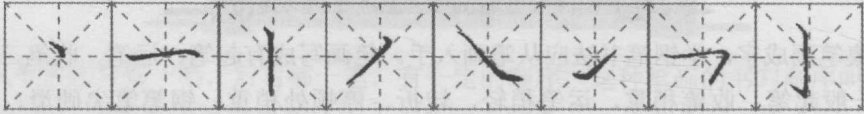
集笔画成字，学钢笔书法应从笔画入手。笔画写成有起笔、运笔、收笔三个动作，一般起笔、收笔稍重，运笔稍轻，转折、停顿处稍重。钢笔笔尖硬滑，书写快，要注意轻、重、提、按。

汉字笔画名称表

笔画	名称	例字	笔画	名称	例字	笔画	名称	例字
	点	六		竖弯	四		撇点	好
	横	十		竖弯钩	儿		横折钩	凡
	竖	中		横折提	话		竖折	山
	撇	八		横折弯	船		竖折钩	马
	捺	人		竖提	民		横折撇	边
	提	虫		横钩	农		横撇钩	那
	竖钩	小		横折	口		横折折钩	奶
	弯钩	子		横折钩	月		竖折撇	专
	斜钩	我		横撇	水			
	卧钩	心		撇折	去			



八种基本笔画：点、横、竖、撇、捺、提、折、钩



千万个汉字，都是由八种基本笔画和十余种复杂笔画组成。这些基本画笔和复杂笔画就是汉字的基本元件。这些点、线形成的画笔，各具形态，极富变化，给人以挺拔、刚劲、秀美之感。这些用现代硬笔书写的笔画，无疑是汲取了传统毛笔书法笔画的精髓，又具有硬笔书法自身的特点，以其刚劲、明朗、清新的线条，表现了现代硬笔书法之美。

斜点写法图解		败笔示例	ㄣ (木棍) ㄣ (折角) ㄣ (弯弓) ㄣ (钩钩) 、 (逗号)
角 度	45°左右		
力 度	轻 → 重		
长横写法图解		败笔示例	ㄣ (波浪) 一 (竹节) ㄣ (蚯蚓) 一 (火柴)
角 度	夹角3°~5°左右		
力 度	重 → 轻 → 重		
悬针竖写法图解		败笔示例	丨 (木棍) 丿 (拐杖) 丿 (钉头) 丨 (鼠尾)
角 度	90°		
力 度	重 → 轻 → 轻 → 最轻		

短撇写法图解

角度



45°左右

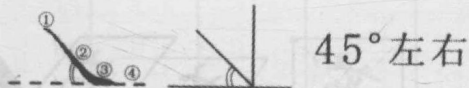
力度

重→轻

败笔示例

斜捺写法图解

角度



45°左右

力度

轻→重→重→轻

败笔示例

斜提写法图解

角度



45°左右

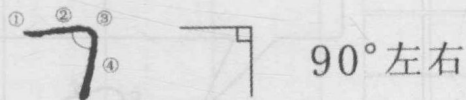
力度

重→轻

败笔示例

横折写法图解

角度



90°左右

力度

重→轻→重→轻

败笔示例

竖钩写法图解

角度



45°左右

力度

重→轻→重→轻

败笔示例

七、学习写字的方法

学习写字，临和摹是历来最常用的行之有效的好方法。

临就是把字帖放在旁边做参考，写字者照着字帖上面的字进行仿写，称为“临帖”。临帖适宜具有一定书写功底的人进行书写练习。初学写字的人，用临帖的方法进行书写练习，不容易掌握好字的形态结构，所以，临写前要仔细读看字帖，对字帖上的字进行仔细观察，把字的形态特点牢记于心，然后再写，不要看一笔，写一笔。

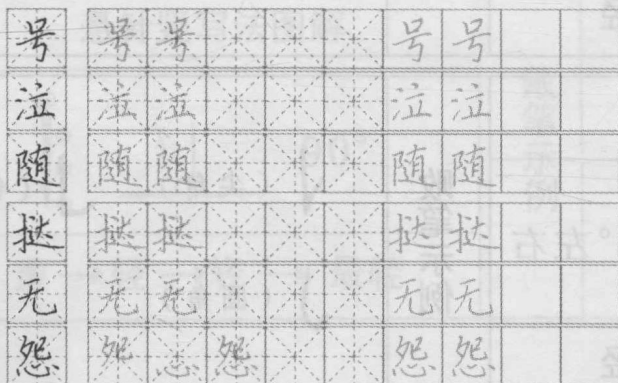
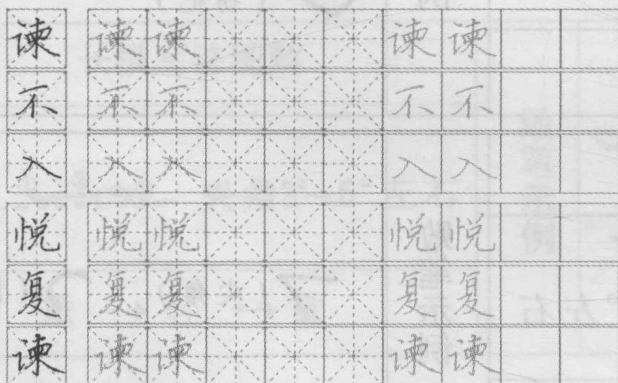


临的过程



(描)摹的过程

摹就是用透明的白纸蒙在字帖上，一笔一画地照着字帖范本上的字影进行描写，称为“描影”。描的另一种方法叫“描红”，就是把字帖上的字印成红色，用钢笔直接在红字上描写，既清晰又方便。



本书的练习部分节选《三字经》和《弟子规》这两部国学启蒙作品，配合临、摹的写字方法，从而有效地帮助硬笔书法初学者实现快速提高！



第二章 习字练习

一、《三字经》精选

rén zhī chū xìng běn shàn
人之初，性本善。
xìng xiāng jìn xí xiāng yuǎn
性相近，习相远。

人刚出生时，天性都是善良的，人和人在本性之间很接近，本性随着后天因素的影响而改变，人性的差异才越来越大。

译文

人	人	人		人	人			
之	之	之		之	之			
初	初	初		初	初			
性	性	性		性	性			
本	本	本		本	本			
善	善	善		善	善			
性	性	性		性	性			
相	相	相		相	相			
近	近	近		近	近			
习	习	习		习	习			
相	相	相		相	相			
远	远	远		远	远			

gǒu bú jiào xìng nǎi qiān jiào zhī dào guì yǐ zhuān
苟不教，性乃迁。教之道，贵以专。

若不好好教育，本性就会偏移（正道）。教育的方法，贵在专注、持之以恒。

译文

苟	苟	苟		苟	苟		
不	不	不		不	不		
教	教	教		教	教		
性	性	性		性	性		
乃	乃	乃		乃	乃		
迁	迁	迁		迁	迁		

教	教			教	教		
之	之			之	之		
道	道	道		道	道		
贵	贵	贵		贵	贵		
以	以	以		以	以		
专	专	专		专	专		



xī mèng mǔ zé lín chù zǐ bù xué duàn jī zhù
昔孟母，择邻处。子不学，断机杼。

古时孟子的母亲为了选择一个良好的学习环境而三次搬家。孟子有次弃学而归，孟母切断织机的布来教育他。

译文

昔	昔	昔				昔	昔		
孟	孟	孟				孟	孟		
母	母	母				母	母		
择	择	择				择	择		
邻	邻	邻				邻	邻		
处	处	处				处	处		

子	子	子				子	子		
不	不	不				不	不		
学	学	学				学	学		
断	断	断				断	断		
机	机	机				机	机		
杼	杼	杼				杼	杼		