

实用汉字书法介绍

支红雁书

一日之行千里

一日之行千里

支红雁

谢新根

编

前 言

书法，是中华民族优秀传统文化之一，它既是文化交流的工具，具有实用价值，也是一门独放异彩的艺术，富有欣赏价值。

《实用汉字书法介绍》一书，是根据教学需要和应广大读者的要求，参考了大量书法资料，有针对性地编辑的一本实用性较强的专业参考书。在这本书中，我们着重介绍汉字的基本结构，汉字书法的基础常识及汉字各字体的书写要领，并附有可临摹的各字体的字选。同时还选编了一些实用性较强的墙报，黑板报各种美术资料，装饰设计及参谋人员常用的方向矢标等有关知识。它既适用于初学书法者如何掌握书法的技巧和规律，把字写得正确、匀称、整洁和美观，同时对广大书法爱好者如何进一步提高书法艺术的欣赏水平也有参考价值。

在编写过程中，我们较广泛地参考和录用了有关著作和作品的大量资料。由于水平有限，难免存在错误和不妥之处，殷切地希望读者提出宝贵意见，以求改进。

编 者

一九九三年元月

目 录

汉字的结构	1
汉字的书法	5
姿势与执笔	5
运腕用笔与笔顺	6
毛笔的选择	10
汉字各体的书写	11
宋体	11
仿宋体	28
等线体（黑体）	38
新魏体	53
隶书	82
楷书	91
行书	115
草书	128
篆书	141
美术体字	148
阿拉伯数字	164
汉语拼音字母及外文字母	170
花边图案设计的基本知识	179
黑板报的编排与美化	199
书法选	216

汉 字 的 结 构

研究和分析汉字的基本结构，是写好汉字的重要前提。汉字是由基本笔划（即横、竖、点、挑、撇、捺、钩、折）先组成若干部首、偏旁，再由部首、偏旁和若干基本笔划组成文字。它的笔划繁简不一，组合形态各异，字形结构复杂，要把每一个字都组织、布局、搭配得好，首先要对所写的字逐个进行字形分析，找出每个字写好的关键、要领。分析单字各构成部分所占的面积、大小、长短、高低、宽窄和比例，字根间的相互穿插揖让关系；分析单字的重心及重心周围各组成部分达到平衡的条件；分析主笔和付笔，主笔的地位和付笔服从主笔而移动、变化的程度；分析字组的平衡与视觉对字形造成的错感等。

一 比例适当，布局均匀

1 独体字的笔划搭配

独体字本身就是一个完整的整体，它不和其它结构单位发生搭配关系。书写时要求对准字格中心，掌握重心，疏密得当，斜度相称。



对准中心，左右相称



字势稳定，横平竖直



左撇右捺，斜度相等



2 左右结构

左右结构形式的字，是由左右两个部分的结构单位组合而成的。

放

粒

1:1



彩

3:2



引

3:1



左右相等

左宽右窄

拱

谒

1:2



强

初

2:3



左窄右宽

3 上下结构

上下结构形式的字，是由上下两个部分的结构单位组合而成的。

音

禁

1:1



罗

若

1:2



上下相等

上小下大

悬 兵 只 2:1 

上大下小

左中右结构

左中右结构形式的字，容易把字从横处发展写得过扁，写得过分松散，因此，书写时必须以窄长紧凑为原则。

树 柳 1:1:1  御 激 1:2:1 

左中右相等

中宽左右窄

诞 修 维 1.5:1:2 

中窄左右宽

5 上中下结构

上中下结构是纵列式的结构形式，字形较长，书写时要注意将每个部分写扁写宽，即竖笔适当缩短、横笔适应放长。

慧 器 1:1:1  哀 密 1:2:2 

上中下相等

上窄中下宽

6 半包围结构

半包围结构形式是由两面或三面包围所构成的字。

三面包围：

内 同 

上包下结构，中间部分须向上靠拢

幽 

下包上结构，中间部分紧靠下边

区 巨 

左包右结构，中间部分必须重心摆稳，往左靠近

两面包围：

座 原 

左上包围

司 句 

右上包围

巡 退 

左下包围

7 全包围结构

全包围结构的字形，其特点是由外围包向里面，外框的大小即是字形的大小。框内笔划要求对准中心，上紧下松，满布全框，避其偏大，偏小或偏向一边、虚空一边之弊。



大形字左竖宜靠近左边落笔



小形字宜略靠中心处落笔



长框宜竖长横短落笔



扁框宜竖短横长落笔

二 突出主笔，平衡重心

汉字结构的关键是平衡重心。平衡重心的关键在于突出字的主笔。凡横划在字的顶盖、中腰或底托部分；竖划在字的中间；以及斜钩、横捺和弯钩等，都是属于字的主笔。主笔要写稳，挺劲有力，以求重心的平衡。

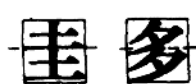
主笔的调整一般是在其长短、粗细上作适当的伸缩或在笔划的两端加以装饰，其本身形态是不能变动的。付笔则可根据整个字面的空白作不同程度的转换、移动、变化和调整。



左右对称 达到平衡



对准中心 稳定重心



上小下大 显得平衡

三 变换参错、点画呼应



笔划交错的字应互相穿插揖让，以免松散



有重复笔划的字应有所变化，以免呆板

四 克服字形的视觉错觉

重心是视觉的效果，但人的视觉随着条件的变化往往产生错觉。视线左右运动和上下垂直运动的习惯方向造成“视觉倾斜”，如平笔划常看成向右下倾，竖笔划看成上粗下细等。视力对黑白度的反射造成“视觉反差”，如繁笔字看上去比简笔字大，同样方格的字组，易造成高低、大小不一的视觉错觉。

1 以上细下粗克服上粗下细错觉

加粗竖笔下部，以矫正视觉对竖笔的错觉。字右的竖笔加在竖笔的右外侧，字左的

竖笔加在竖笔左外侧，字中的竖笔加在竖笔下段的两侧。

2 以左细右粗克服左粗右细错觉

这是为矫正视觉对多竖笔字的错觉。其竖笔粗度都是左小于中小于右。

3 以长粗短细克服长细短粗错觉

这是为矫正视觉对多长笔划字的错觉。如“军”字，横笔均比竖笔长，横笔应略加粗。

4 以多细少粗克服多粗少细错觉

这是为矫正视觉对过繁或过简字的错觉。如“魏”“山”等，繁笔字的笔划应细些；简笔字的笔划应略粗些。

5 以移笔、变角克服重心偏移

这是为矫正视觉对某些笔划简单、主笔两侧付笔不对称、分量不等、平衡失调等字的错觉。如“上”“斗”“习”等。



移动主笔竖划 横笔向左下微倾

6 字组的平衡与视觉错觉

在一组字中，各个单字不单在字格上大小要一致，而且更要在视觉上大小一致。汉字因各字的繁简不同，字形不同，在视觉上容易产生高低不一、大小不等的错觉。



对外白大的字，以四面出格克服

对内白大的字，以四面缩格克服



对上、下白大的字，以高地天空克服

同时，在一组字中各字的基本笔划的装饰必须统一。一个字装饰不统一，字形难看。一组字装饰不统一，必然紊乱。

上述是汉字结构的一般规律，各类字结构的具体规律可参考不同书体结构规律。创作具有独特风貌的字形，并不完全受一般结构规律的制约。

汉 字 的 书 法

汉字的书法，是我国特有的艺术之一

这门艺术，是依据汉字造型的特点、运用毛笔这一特殊的书写工具，通过艺术构思、调动艺术手法而形成的。书法艺术起于我国的汉代。但在秦代隶书的影响下，汉代作字又逐渐脱离篆刻于骨、青铜、木、竹、石的艰苦工作。从而走上了以毛笔书于纸、帛的道路。后汉时期，书法随着毛笔，纸张的发展而迅速发展。在其发展过程中，又不断产生各种不同风格特点的汉字书写形式，并在其书法方式上不断创造和总结了很多宝贵经验。

汉字书法基础知识主要是：

姿 势 与 执 笔

姿 势

汉字书法的基本姿势，简要地说来有八个字，即

足安（臀部平坐在椅子上，两脚平放在地上自然开度，两脚之间应有一定的距离）。

头正（头面端正，不要左歪右斜或低得太低）。

身直（腰背正直，不斜不歪，略微前倾）。

臂开（胸部自然张开，离桌子约一指到一拳距离，两下臂平放在桌上，左手轻轻按纸，右手执笔写字）。

站立书写时，两脚应前后分开，不宜并立，上身微向前倾，左手扶案，右手悬腕书之。

执 笔

执笔方法，历来各书法家有不同见解和主张，归纳起来有手法和指法。

手法，“掌要虚，指要实，腕要悬，管要直”。掌虚，运用便利；指实，筋力平均；悬腕，笔力自能沉劲；管直，字字中锋。

指法，古有“单勾”、“双勾”、“拨镫”、“鹤头”、“凤眼”等名目。汇集起来，即指法上的八字法：

“**抵**”（Yan，意为按或抵），是用拇指的上节端抵住笔管的左后方。

“**压**”，是用食指的上节端压住笔管的右前方。

“**勾**”，是用中指的上节勾住笔管的前方。

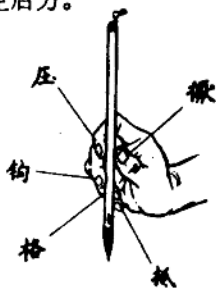
“**揭**”，是用无名指的甲肉相接处抵住笔管的后、右方。

“**抵**”，是以小指紧抵无名指，增强无名指力量。

“**拒**”，是用中指勾住笔管，同时以无名指抵住。

“**导**”，是用小指引导无名指向右。

“**送**”，是用小指送无名指向左。



运腕 用笔与笔顺

运腕

运腕，即用腕关节的力量写字。无论写大字或小字，都是以运腕为主，都需强调用腕的力量。运腕比运指的力强，活动范围大。想提笔，笔毫可有力弹起收拢；想顿笔，笔毫即可有力地铺展开。运指则力量微弱，范围狭小，只适用书写小字。因此，书写时应充分地运用腕关节，辅以手指的力量。这样，着笔有力，书出的字血肉丰实，筋骨强健，笔调流畅，体势开张。

我国书法家在长期的实践中总结了一些运腕的方法。如枕腕，提腕，悬腕等。

枕腕法，是以左手掌枕于右手腕之下，或将右手腕置于桌上。此法难以发挥腕力，不能开张自如，宜书写小字。

提腕法，是右手肘部搁在桌上，腕部提起，宜书写小字、中字。

悬腕法，是整个右臂离开桌面虚空悬着，全身力能充分发挥，宜写大字。

掌握运腕方法，主要是解决书写时的笔力和灵活性问题。实际上，书法笔划是千变万化的，要写好字，就应研究笔划。研究笔划不属运腕，而是“用笔”。

用笔

用笔，是以手指执笔，运用手腕书出各种笔划。从执笔、运腕到用笔称“笔法”。

我国汉字书法的用笔有：

1 起笔、收笔

起笔，是指一划的开始。收笔是指一划的结束。汉字每一划都有明显的起、收笔。

起、收笔的形象是决定笔划形象的关键。书法最忌方圆不明、轻重不分的“平拖”笔划。

起笔法：写竖划时应横着下笔；写横划时应竖着下笔。

收笔法：竖划时写到尽头，往往停住，向上回锋收笔；

横划时，“有往必收”一向

右写到尽头后向左回锋收笔。

如：

横



竖



2 提笔、顿笔

在书写过程中，笔在纸上的运行一直是提、按交递的。提笔，是在一划写完后提笔续写下一划的动作。提笔出现细线条；



顿笔与提笔相反。即，将笔按下，停。顿笔出现粗线条：



运笔中有明显的提顿就有明显的粗细，有明显的节奏感，笔划的精神、韵味就跃然纸上。

3 轻、重

轻、重与提、顿密切相连。下笔轻时，写出的笔划细；下笔重时，写出的笔划粗。其区别在：提、顿，多指笔划的起笔、运笔和收笔时因用力不同出现的粗细变化；轻、重则是为表现书法的独特风格和特点。

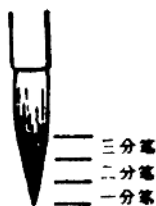
通常，用笔轻的书法作品给人以轻巧、秀丽感。用笔重的给人以端庄、沉着感。

用笔的轻重，有三种情况：将整个笔头分为两等分，又将笔端半分分成三等分，书写时铺开三分之一的叫“一分笔”；铺开三分之二的叫“二分笔”；下半段全铺开的叫“三分笔”。

4 转、折

转，是写出圆形迂回没有方折棱角的笔划部分。

转的要领，是笔不停，运行速度均匀。



折，是写出方形，有方折棱角的笔划部分。其运笔与转相反。以折笔写横划时，起笔向左上方，接着向下顿笔，稍停后折锋向右运笔。收笔时，向右下方顿笔，稍停后折锋向左收笔：



以折笔写竖划时起笔向左上方，折锋向右下顿笔，稍停后向下运笔。收笔时稍顿即折锋向上提笔：



以折锋写横折时，横同于横划起笔，运笔至横划尽头即顿笔折锋向下运笔：



以折笔写竖折时，竖同于竖划起笔，运笔至竖划尽头稍停顿折锋向右运笔：



简之，折笔的方法是笔锋欲左先右，欲右先左，欲上先下，欲下先上。其折处应顿笔。

5 方、圆

汉字基本笔划的特点，是方、圆，或方中有圆，圆中有方。

凡有棱角的笔划都可称“方笔”。方笔起笔是逆锋落笔，接着顿笔、折锋，继续运笔。收笔时也是顿笔、折锋，收笔。

凡无棱角的笔划都可称“圆笔”。圆笔起笔时用裹锋（落笔时将笔锋转一下，不让笔锋分开）。运笔时，提着笔锋运行。收笔时，稍停即转锋收住。

6 藏锋、露锋

藏锋，是笔划开头处和结尾处锋尖不显露出来，在起笔处多用逆锋，收笔处多用回锋：



露锋，是笔划的笔锋外露：



露锋，常用于笔划间或行款间的起承。锋芒的显露一般以在笔划的正中间为好。

7 中锋、边锋

中锋也称“延锋”，即运笔时笔锋的轨道在笔划的中间：

篆隶行楷草各书均以中锋为主，中锋是我国书法的传统基本笔法。

边锋，也称侧锋、偏锋，是起笔时笔锋在笔划的一侧：



笔 顺

笔顺，即用笔的先后。笔顺对于字的结体好坏有密切关系。汉字用笔的顺序主要有：

1 先上下下：

如：‘三’的笔顺是‘一’、‘二’、‘三’。‘立’的笔顺是‘一’、‘二’、‘三’、‘四’、‘立’。‘卡’的笔顺是‘一’、‘二’、‘三’、‘十’、‘卡’。

2 先左右右：

如：‘川’的笔顺是‘一’、‘二’、‘川’。‘州’的笔顺是‘一’、‘二’、‘三’、‘州’、‘州’、‘州’。

3 先中间，后左右：

如：‘山’的笔顺是‘一’、‘二’、‘山’。‘小’的笔顺是‘一’、‘二’、‘小’。‘办’的笔顺是‘一’、‘力’、‘办’、‘办’。

4 先上下，后横贯或竖穿：

母母母母 必必必必必

北北北北 布布布布布

画画画画 右右右右右

兆兆兆兆 世世世世世

胤胤胤胤 爽爽爽爽爽

也也也 燕燕燕燕燕

毛笔的选择

笔、墨、纸、砚，旧称“文房四宝”。这里，毛笔是主要工具。当前我国生产的毛笔种类很多，有紫毫、狼毫、羊毫、鸡毫和兼毫等。

毛笔的刚柔不同，对表现不同风格的字体有直接关系。如紫毫（兔毛）最硬，弹性最强，宜书写刚劲有力的魏体、长仿宋等；狼毫（黄鼠狼毛）较硬，弹性较强，宜书写仿宋等；兼毫（狼羊、紫羊）适中，刚柔相济，宜书仿宋、秦隶、楷书等温润淡雅的字；羊毫、鸡毫最软，宜书肥厚的字。

毛笔的选择，主要应具备“圆”、“齐”、“尖”、“健”四点：圆，笔头丰满圆润；齐，笔锋润开后压扁毛齐；尖，笔锋尖锐；健，笔锋在纸上任意转动时笔锋能铺开、能收敛。有此四点，直能中绳，曲能中勾，方圆能中规矩。

汉字各体的书写

汉字，在我国已有三千五百多年的历史了。在此历史过程中，汉字的字形发生了多次重大变革，从不定型走向了定型，从简单到繁杂；汉字的书写形式则从甲骨文、金文发展到今天的多种字体，主要有：宋体、仿宋体、等线体（黑体）、隶书、新魏体、楷书、草书、行书、篆字和美术字等。

解放后，又对汉字进行了两次大的文字改革，从而简化了大批繁笔字。同时，汉字各种的书写（书法和写技）获得了空前的发展。特别是印刷体和美术字更是日新月异，光彩夺目。

汉字各体的一般情况及其书写方法：

宋 体

宋体，是汉字最通行的印刷字体。它起于明代中叶，叫做宋体是出于误会，实为明体。

现代宋体，是经过不断改革而形成。它保留了宋体的基本特征，在结构、笔锋、装饰上有了新的发展：

1 特征

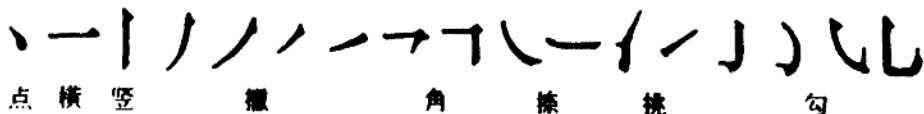
横细竖粗，横平竖直，棱角分明，结构紧密，锋芒显露。其竖划的粗度一般为字高的十分之一。横笔与竖笔的粗度比：小号字一般为1:2.5，中号字为1:3—1:5，大号字为1:5以上。

2 应用

宋体在地图、标图、书、报、文件等广为应用。在地图、标图中主要用作图名、地名、队号、说明文字等。

3 基本笔划及其书写要领

基本笔划：



书写要领：

点，形似瓜子，外圈以弧线组成，上尖下圆。

图解：

主

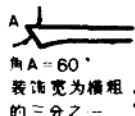


写法不妥

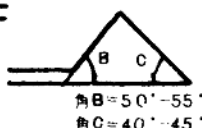
横，与字格上下边平行，起笔向右下成 60° 角倾斜，微宽。中段等宽。收笔加三角形装饰，三角形高宽视具体情况酌定，一般三角形底宽为字宽的八分之一至六分之一，高为横粗的三至五倍。

图解：

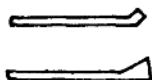
至



角A = 60°
装饰宽为横粗
的三分之一



角B = $50^\circ - 55^\circ$
角C = $40^\circ - 45^\circ$



写法不妥

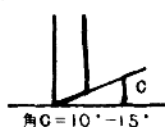
竖，与字格的左右边平行，起笔向右突出，向左微突一棱角。收笔下端为一倾斜弧线。

图解：

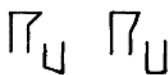
料



角A = $55^\circ - 60^\circ$
角B = $55^\circ - 60^\circ$
L = $\frac{1}{2}$ 竖粗



角C = $10^\circ - 15^\circ$

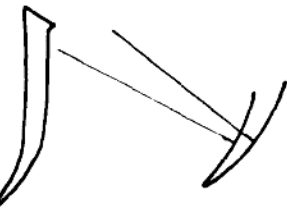


写法不妥

竖撇，起笔与竖同，在三分之二处渐向左下角撇出，呈弧形，收笔尖细。

图解：

所



角A = $95^\circ - 100^\circ$
角B = $40^\circ - 45^\circ$

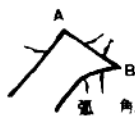


写法不妥

斜撇，起笔略向右倾斜，并出棱角（同竖笔起笔），渐向左下变细出尖收笔。

图解：

炒



角A = $95^\circ - 100^\circ$
角B = $40^\circ - 45^\circ$



写法不妥

平撇，起笔同斜撇，运笔自右向左由粗渐细，上、下两边为平缓弧线。

图解：

手

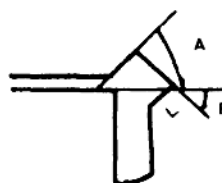
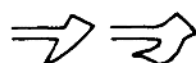
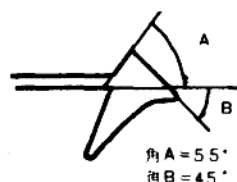


写法不妥

角，在横竖笔交接处向右上出一棱角。

图解：

領

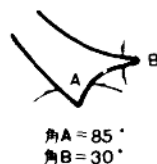


写法不妥

捺，起笔尖锐，运笔向右下渐粗壮，收笔呈刀形，端底向内成凹弧。

图解：

水

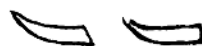
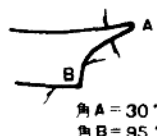


写法不妥

平捺，起笔尖细略向上翘，运笔平行底边字格，收笔呈船形，端底内凹。

图解：

迫

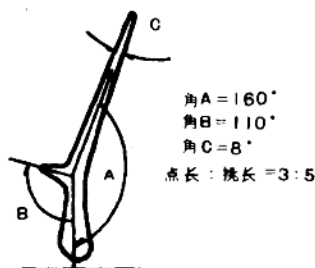


写法不妥

挑点，由点与斜挑组合成。

图解：

污

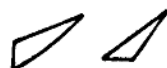
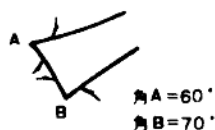


写法不妥

挑，楔形。起笔出棱，运笔渐细，两侧为平缓的反向弧线，收笔出尖。

图解：

抑

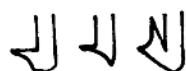
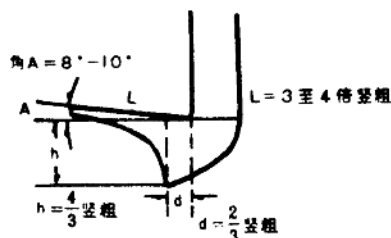


写法不妥

竖勾，在竖笔的末端向左作勾。

图解：

于

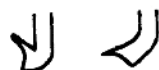


写法不妥

左弯勾，起笔尖细，弓形向下渐粗，勾似竖勾。

图解：

都

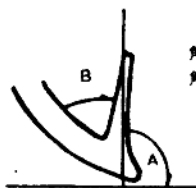


写法不妥

右弯勾，起笔同竖划，向右下呈弧形，勾向右上。

图解：

我

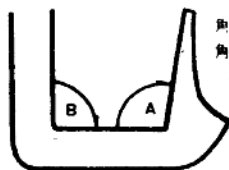


写法不妥

平勾，起笔为直划，底为横划，折转处为弧形，右端向上作勾。

图解：

比



写法不妥