

硬笔书法基础教程

隶书

主编 袁强

硬笔书法基础教程

隶书

主编 袁强

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

硬笔书法基础教程——隶书/袁强主编.—上海:上海世界图书出版公司,2007.11

(硬笔书法基础教程)

ISBN 978-7-5062-8925-2

I. 硬... II. 袁... III. 硬笔字-隶书-书法-教材 IV. J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第152527号

硬笔书法基础教程——隶书

袁 强 主编

上海世界图书出版公司出版发行

上海市尚文路185号B楼

邮政编码 200010

(公司电话: 021-63783016转发行科)

北京市泰山兴业印务责任有限公司印刷

如发现印刷质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话: 010-80587288)

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/16 印张: 8 字数: 15 000

2007年11月第1版 2007年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5062-8925-2/J·92

定价: 12.80元

<http://www.wpcsh.com.cn>

编写说明

《硬笔书法基础教程——隶书》是作者结合20余年汉字书写教学的经验，针对广大书写者学习的基本情况而编写的普及型习字帖。

本习字帖的特点如下：

1. 将常用汉字按结构类型分类编排，讲解其组合方法，从典型字例中剖析其书写要点，举一反三，使习字者尽快掌握书写要领。

2. 重点分析楷、行、草、隶四种字体常用字的书写方法，详细讲解笔画的书写位置，这是本字帖不同于其他同类字帖的特点之一。

3. 将临帖与摹帖结合一体，便于习字者掌握书写要领，这是使用本字帖能够效果显著的特点之一。

4. 将字形练习与诗词作品欣赏结合一体，便于习字者更多地了解汉字书写应用的形态。同时，临摹作品创作是汉字书写练习的重要内容，这也是本字帖的又一特点。

5. 本字帖所举例字规范标准，适宜各个不同层次的汉字习字者临摹学习。同时，所讲解的内容、理论、观点正确，通俗易懂，适宜各个不同层次的习字者理解应用。

6. 使用本字帖，临摹是关键环节，要求摹帖要准确；临帖要慢写；要学会在临摹书写中体会书写过程。这是记住字形的重要方法。

由此，临摹此帖重要的是慢写、稳写、写像。书写过程不应像平时随便书写那样，应该是依照字帖，体会书写过程，突出“练字”，不能“抄写”，要写出入笔、行笔、收笔的各个环节。

隶书书写指南

隶书的书写要求：①执笔手要轻松，行笔过程中，手应该适当用力；②掌握好隶书字形特征，学会内紧外松的结构方法；③掌握隶书笔画书写方法，做到舒展、平缓；④掌握匀速书写技巧。

隶书笔画书写要求：①学会逆入回锋的用笔技巧；②行笔时要运用重轻重的用笔技巧；③写准确隶书笔画，尤其是特殊的形态特征；④保持笔画书写的平稳状态。

隶书结构组合要求：①掌握扁方形状特征，做到字形左右长，上下短；②掌握结构组合规律，做到“中宫紧收，四肢舒展”；③掌握组合中的平正、迎让、错落、布白等技巧与方法；④学会区别隶书与楷书结构组合的方法与技巧，写出隶书形状特征。

第一课 钢笔隶书笔画 书写总要求

1. 匀速行笔。做到平稳书写，圆转轻盈，横粗竖细。2. 端正字形，做到扁方取势。3. 多写常用，体会技巧。

二 一 川 二 三 王 五 正 上 士 工

一 二 三 四 五 六 七 八 九 十

主六ノリニ入一义天才

主六ノリニ入一义天才

月
同
千
舌
毛
长
太
之
与
合
友

月
同
千
舌
毛
长
太
之
与
合
友

川
三
丿
川
乚
フ
乚
ㄣ
乃
フ
く

川
三
丿
川
乚
フ
乚
ㄣ
乃
フ
く

第一课 钢笔隶书笔画 书写总要求

4. 逆锋入笔。写横、竖等笔画入笔要藏锋逆入，把入笔点裹在笔道之中，欲右先左，欲下先上。5. 平稳行笔，不要出现明显的抖动和歪斜的现象。

第一课 钢笔隶书笔画 书写总要求

6. 横呈微拱状。横画要写平，应稍有些拱起的姿态，使横画写出充实丰满的笔势。7. 竖为顺直状。竖要写顺直，一般没有细尖。

示
宝
夕
匕
戈
南
马
及
水
女
心

示
宝
夕
匕
戈
南
马
及
水
女
心

手
书
弓
今
志
成
半
平
司
者
办

手
书
弓
今
志
成
半
平
司
者
办

一
乚
乚
乚
乚
目
问
区
山
去
衣

一
乚
乚
乚
乚
目
问
区
山
去
衣

公
子
分
光
么
者
言
不
乃
产
风

公
子
分
光
么
者
言
不
乃
产
风

第一课
钢笔隶书笔画
书写总要求

8. 做钩不可有直尖。隶书钩画以圆转写钩，一般没有直钩。9. 撇捺行笔要圆缓。隶书的撇捺要对称书写，弯曲处圆润顺畅。

第二课 常用偏旁部首 书写要求（一）

单人旁：短撇写稍平些，不宜写长；竖写顺直，写粗壮些。

双人旁：两短撇对正书写，不要写长，可以写重些，短竖写顺直。

“单人旁”、“双人旁”各占字宽的1/3为宜。

亻	亻	亻	亻
仁	仁	往	往
住	住	德	德
付	付	待	待
位	位	很	很
侍	侍	沏	沏
们	们	彼	彼
他	他	得	得
伺	伺	徕	徕
倒	倒	证	证
例	例	循	循

江
注
汪
河
洋
海
涓
湖
渚
溪

江
注
汪
河
洋
海
涓
湖
渚
溪

杰
热
烈
煮
黑
墨
蒸
冲
凉

杰
热
烈
煮
黑
墨
蒸
冲
凉

第二课 常用偏旁部首 书写要求（一）

三点水旁：三短笔都可写粗壮些，间隔均匀，以弧状分布为好。

两点水旁：二短笔写粗壮，出笔处写向字心。

四点底：四短笔均匀分布，呈同方向分散状，可写得粗壮些。

第二课

常用偏旁部首 书写要求（一）

提手旁：短横写平，竖钩写顺直，圆转出钩，短提与短横平行，提手旁不宜写得太长。

木字旁：短横写平，竖写顺直、写稍短粗壮些。左撇写稍长，右点写短。

扌	扌	木	木
拉	拉	林	林
拍	拍	相	相
打	打	构	构
抓	抓	机	机
捉	捉	棍	棍
控	控	枪	枪
推	推	杨	杨
接	接	杯	杯
提	提	枝	枝
摔	摔	桂	桂

犛		犛		钅		钅	
猎		猎		钢		钢	
狠		狠		铁		铁	
猪		猪		铝		铝	
狗		狗		铜		铜	
狼		狼		锰		锰	
猫		猫		钼		钼	
狙		狙		钉		钉	
狄		狄		锡		锡	
狻		狻		钹		钹	
狻		狻		钹		钹	

第二课

常用偏旁部首 书写要求（一）

反犬旁：短撇写圆润，弯钩写舒展。
“反犬旁”呈弧状形态。

金字旁：短撇写稍壮，三短横写平，竖
提写顺直，竖提写粗壮些。

第二课

常用偏旁部首 书写要求（一）

禾木旁：短撇写平势，短横写平稳，竖写粗壮写顺直，左撇写伸展，右点要写短。竖左侧的笔画写宽些，右侧的写短。

提土旁：写短些。短横、短提写平势，中竖写短写顺直。

禾	禾	禾	禾	土	土	土	土
秋	秋	秋	秋	场	场	场	场
种	种	种	种	地	地	地	地
利	利	利	利	圪	圪	圪	圪
租	租	租	租	圪	圪	圪	圪
秤	秤	秤	秤	圪	圪	圪	圪
积	积	积	积	均	均	均	均
科	科	科	科	坟	坟	坟	坟
秩	秩	秩	秩	坊	坊	坊	坊
称	称	称	称	坑	坑	坑	坑
秘	秘	秘	秘	坝	坝	坝	坝

礻	礻	礻	礻
礼	礼	补	补
祁	祁	初	初
礻	礻	衫	衫
社	社	袂	袂
禡	禡	袂	袂
祱	祱	衲	衲
祉	祉	衲	衲
祀	祀	袂	袂
祔	祔	袂	袂
祝	祝	袂	袂

第二课

常用偏旁部首 书写要求（一）

示字旁：横撇写伸展，竖写顺直，写短些。

衣字旁：横撇写伸展，竖写顺直，写粗壮些，两点写稍小。

第二课

常用偏旁部首 书写要求（一）

石字旁：短横写平，撇写伸展，扁口写平正。“石字旁”左侧写饱满。右侧写平齐。

王字旁：三短横写平行，间隔相当。中竖写顺直。“王字旁”不宜写得过高。

石	石	王	王
矾	矾	玎	玎
研	研	玑	玑
砧	砧	玛	玛
砂	砂	玖	玖
矿	矿	珠	珠
砺	砺	理	理
码	码	玖	玖
研	研	玕	玕
砗	砗	玕	玕
确	确	璇	璇

リ	リ	纟	纟
刈	刈	纠	纠
刊	刊	红	红
开	开	纣	纣
刈	刈	纣	纣
刈	刈	约	约
刈	刈	级	级
刚	刚	红	红
创	创	纪	纪
刈	刈	纬	纬
刘	刘	纯	纯

第二课 常用偏旁部首 书写要求（一）

立刀旁：短竖写直，竖钩写顺直，且可圆转写钩，在字中应视左侧部分而写竖钩的长或短。

绞丝旁：两撇折写连贯，写紧凑些，平提写重些。