

庞中华

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 中 | 国 | 汉 | 字 |
| 规 | 范 | 字 | 帖 |

作家出版社



3221  
ZH



庞中华

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 中 | 国 | 汉 | 字 |
| 规 | 范 | 字 | 帖 |

作家出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

庞中华中国汉字规范字帖/庞中华书. —北京:  
作家出版社, 1996. 1

ISBN 7—5063—1009—0

I. 庞… II. 庞… III. 钢笔字: 汉字—书法  
—中国 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 20859 号

**庞中华中国汉字规范字帖**

作者: 庞中华

责任编辑: 潘宪立 苏彦斌

装帧设计: 苏彦斌

出版发行: 作家出版社 电话: 5005588 转

社址: 北京农展馆南里 10 号

印刷: 煤炭工业出版社印刷厂

经销: 新华书店北京发行所

开本: 787×1092 1/32

字数: 10 千

印张: 3.625

印数: 10101-20200 册

版次: 1996 年 4 月北京第 1 版第 2 次印刷

ISBN 7—5063—1009—0/J·1

定价: 7.90 元

---

作家版图书, 版权所有, 盗印必究。

作家版图书印、装错误可随时退换。



## 作者简介

庞中华，四川重庆人，全国政协委员、中国硬笔书法协会会长、日本硬笔书道学院名誉教授。他的三十多种字帖和专著总印数超过六千万册，成为青年和学生的习字课本。1984年他首先在中央电视台主办“钢笔书法讲座”，掀起中国硬笔书法热潮；在国内数百个大学、机关、部队以及日本硬笔书道学院、前苏联国立莫斯科大学等讲演，引起强烈轰动；他创办的“中华钢笔书法函授中心”，已培养一百多万学员。他除书法外，还长于诗歌、散文、讲演、音乐演奏等。他的诗文真切感人，手风琴独奏以技法娴熟，热情奔放著称。他是中国硬笔书法界的活动家和领导者，国内外舆论称他为“中国硬笔书法第一人”。

# 题赠朋友

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 硬 | 醉 | 朋 | 我 | 一 | 二 | 三 | 换 |
| 笔 | 倒 | 友 | 举 | 愿 | 愿 | 愿 | 你 |
| 书 | 了 | 邀 | 杯 | 你 | 你 | 我 | 个 |
| 法 | 丰 | 我 | 敬 | 书 | 常 | 这 | 情 |
| 浓 | 轻 | 题 | 你 | 艺 | 开 | 颗 | 长 |
| 如 | 朋 | 诗 | 三 | 不 | 笑 | 痴 | 意 |
| 酒 | 友 | ' | 斗 | 凡 | 口 | 心 | 久 |

中华写诗题字



谨以此赠给

签名

印章

年月日



1989年元月，由庞中华任评委主任的全军首届硬笔书法大赛授奖会上，《解放军报》社长吕梁代表军队授予庞中华“子弟兵的良师益友”镜匾。

解放军报记者 林茂兰摄

1 0 0 8 3 2

中国人民邮政明信片

贴邮  
票处

爱民

你好！转来部队同志的信收到。欢迎参加钢笔书法函授学习，我们一定竭诚服务。

中华  
1991年2月

理  
解  
解  
军  
解  
严

北京阜外大街34号

《解放军报》社

慈爱民同志

郑州卫生路18号

中华钢笔书法函授中心

虎寄 4 5 0 0 0 2

作者用楷、隶、篆、魏、草、仿宋、黑体七种字体精心书写

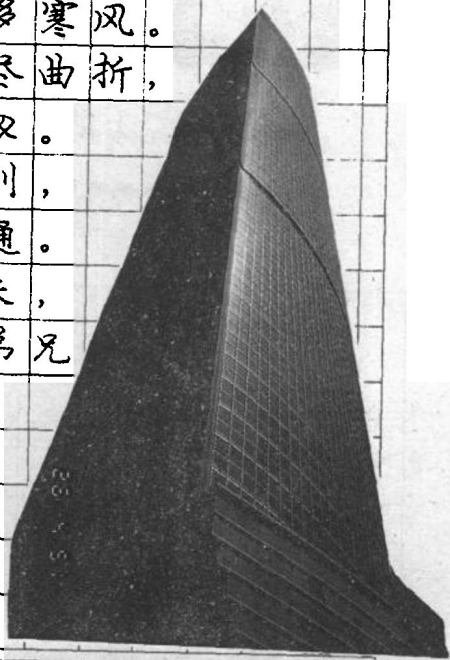
# 题首都京广大厦

—京广大厦高208米，位于  
北京朝阳区东侧。

卓然傲立京东，  
身居首都高峰。  
高有高的辛苦处：  
朝迎霞光夜来多寒风。  
俯瞰道路千条尽曲折，  
车马行人太多匆。  
大厦共小楼并列，  
小巷与大街相通。  
何必论高低短长，  
愿五洲之内皆弟兄  
眼倦人间事，  
尽在不言中……

1990年冬写诗

1991年春写字





自右至左：日本书道学院（毛笔）院长石川芳云、  
 庞中华、日本硬笔书道学院院长小川江南在一起。

## 写给日本友人

|             |                                                                                               |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 中国日本，海阔天遥，  | 乐也陶陶，醉也陶陶，                                                                                    |
| 相隔万里迢迢。     | 小小笔尖能写大文章，                                                                                    |
| 钢笔是位灵巧的天使，  | 搅动东海两岸阵阵心潮！                                                                                   |
| 架起一座友谊的金桥。  | 中华1984年写诗                                                                                     |
| 牵连两个民族的情丝，  | 1991年3月写字  |
| 竟是一根根迷人的线条。 |                                                                                               |



# 朋友，请听我诉说

——写给亲爱的读者

·虎中华·

(一)

人生是一条变幻莫测的河流。当你清早登程的时候，却想不到夜里会停泊在哪一个沙洲。

1980年，我的第一本小书《谈谈学写钢笔字》出版，1984年我在中央电视台主办《钢笔书法讲座》，那时几曾想到，在中国大地上，会掀起如此经久不息、波澜壮阔的硬笔书法热潮，我会获得这么多的友情和荣誉；自然，我那时也万万想不到，在此后的岁月里，会有那么多猜忌和诽谤伴我同行。

然而，我依然暗自庆幸：我是同代人中少数的幸运者。在我生命的热血中，有我们这代人对理想的追求，对友谊的珍视，对工作顽强的进取。我是怀着一颗深深的爱心来写作的，我深知，没有这种情感，就不可能有我笔尖下那曲折而又挺拔的线条，以及和这线条一样扑朔迷离的人生！

(二)

人生渴望友爱和理解。记得1987年2月，我应日本硬笔书道学院院长、日本著名硬笔书法家小川江南先生邀请，赴全日本硬笔书法研修大会讲演，受到热烈欢迎。日本朋友好奇地问我：“青年时代在什么书道学院深造，你的导师是谁？”

我笑了，很坦诚地回答：我青年时代毕业于地质找矿专业，在深山二十年，从没进过本通学院。我的导师是一千六百年前的王羲之，晋朝人，我与导师缘各一面，但我神往他的书法，诵读他的文章，我是王老师的函授学生。日本朋友会心地笑了，对我更为亲近友好，他们也没调查我的学历和档案，1988年7月隆重地授我以“名誉教授”职称。

我从深山地质队里走来，高山教我学会攀登，大地教我懂得求索。我对硬笔书法的领悟，完全由于青少年时代一颗好奇心的驱使。我从小对外界事物充满新奇感，爱好书本和手工劳动。13岁参加重庆六中航模小组，在全市运动会上获

奖，航模活动培养了我形象思维和创造的能力；14岁到重庆少年宫学习演奏手风琴，“文革”中又自费跑到北京，求教于中国手风琴大师任士荣老师，从他精湛的演奏技法中，我领悟到书写技法的要诀；16岁因身体瘦弱多病，到图书馆借得健美专家赵竹光先生的《哑铃练习法》，锻炼肌肉和力量。以后，我把体育训练的方法移植于书法训练之中，效果斐然；17岁时，充满青春的激情，我幻想作个诗人，第一次在故乡的“重庆日报”发表了近一百行的组诗“华莹山寄语”，此后我时时诵读历代诗文，从诗歌创作的理论中悟出了书法创作的奥秘。转益多师，触类旁通，踏上了我的硬笔书法之路。

命运召唤我要为硬笔书法而奋斗终生。让每一个学习中文的年轻朋友，正确书写中国的文字，节省时间，提高效率，让有限的生命完成更多的工作。同时，通过书法这种高尚的文化活动，来陶冶情操，结交友谊，播洒爱心。

许多年轻朋友时常问我：怎样掌握硬笔书写技能？最快需要多少时间？我认为可以这样回答：如果只为满足日常应用的需要，即写得清楚、规范、整齐，那么坚持两三个月正确的训练则自会初见成效。因为我们中华钢笔书法函授中心数以万计的学员已经用他们的成绩证实了这一点，其中优秀学员已成为硬笔书坛的佼佼者。但如果想成为一个优秀硬笔书法家，

就得耗尽毕生的精力。这好比我们热爱体育活动，每天清早到公园里跑步练拳，便觉精神愉快，有益身心健康，而不是为到奥运会上摘取金牌，像刘易斯、约翰逊、拳王阿里，那显然不是大众追求的目标。

那么，满足日常应用的最佳练习方法如何？我认为首先学会八种基本笔画，再根据间架结构的原则，进行组合练习。少而精，各个击破，每天练好3-5个字，加上勤于思考，手脑并用，不出两三月，面貌定会焕然一新，自己欢欣，朋友赞扬，学而时习之，不亦悦乎！

这本字帖，基本上体现了我上述的教学方法：首先让学生掌握笔画，然后参照黄自元的九十二种组合练习，再将小学语

文课本1-12册的近四千个常用字附在后面，学会这四千个字，日常应用定能得心应手，左右逢源。

“文革”中，我久居深山自学，没有老师指导，常常困惑苦恼，不知从何入门。经过多年摸索后才慢慢悟出其中的道理。恐怕谁也不曾想到，我不仅从王羲之、颜真卿那里得到过指教，而且还从任士荣老师的手风琴练习法、赵竹光先生的健身法，以致《红楼梦》中香菱学诗的方法中获得过许多启示和灵感。我把这诸多字内字外的感受一一写来，吐露给这本小书的读者朋友，但愿你们万事如意，不再有我青少年时代那么多的困惑和苦恼。

(三)

从献身硬笔书法那天起，我一以贯之的是，对我的读者充满深深的爱心，对我的事业充满坚定的信心。十年坎坷际遇，又伴随多少欢心与酸心。

亲爱的读者朋友，谢谢你们对我的厚爱，为了报答你们的深情，十年来，我一颗痴心，不敢苟且，至今已出版了二十余本字帖和专著，印行总数已超过三千万册，在许多学校被当作课本使用。我在中央电视台举办的《钢笔书法讲座》，更使我获得千千万万不曾谋面的朋友，我热爱你们，我思念你们。前人说“文如其人”，“字如其人”，那么，你们翻阅这本小书，读看我发自肺腑的文字，注视我用笔尖写下的线条，字里



行间，那就是我，那就是我心的跳动，  
是你在向你凝视，我在向你倾吐！

书法有波澜曲直，人间有冷暖炎凉。这些年，由于我为硬笔书法奔走呐喊，一颗诚心感动了上帝，得到前辈师长、朋友同胞的理解厚爱；同时，谤兴毁来，又时时遭惹麻烦。对于前者，我由衷感激，自觉自爱，不断迈出坚实的步伐，以报答他们的爱心；对于流言蜚语，我沉默，并以此化为奋进的动力。我深信大众会明辨是非，时间会沉清真伪。唐代诗僧寒山拾得有无对一则，不妨抄录与读者朋友相勉：

“寒山子问拾得曰：世间有人，打我，骂我。辱我，欺我。吓我，骗我。谤我，轻