

新概念

硬笔楷书元曲配画字帖

新概念金奖硬笔书法丛书

主编

王玉孝

书写

寇学臣

中国画报出版社

我们相信：
当你翻开这本字帖的时候，
一种新奇
令你眼前一亮！
原来字帖
还有这么多用途……

书法——可临写

拼音——助阅读

诗句——供背诵

图画——益观赏

《新概念金奖硬笔书法丛书》编委会

主 编: 王玉孝(著名学者,已出版各类文化艺术图书百余种)

特邀编委: 司惠国(中国硬笔书法协会副主席)

张宝彤(中国硬笔书法协会代秘书长)

丁 谦(中国硬笔书法协会副秘书长)

阎锐敏(中国硬笔书法协会副秘书长)

编 委: 徐庭福 曲 直 王小燕 王世勇 任绪民

张秀丽 裴宪兰 李 玲 张学鹏 马于强

字帖书写者: 司惠国 寇学臣 金林生

责任编辑: 李 刚

硬笔书法的执笔法和书写姿势

一、执笔法

硬笔的种类繁多,执笔的方法也不尽相同。钢笔、圆珠笔、签字笔、铅笔等硬笔的执握方法为三指执笔法。具体要求是:右手执笔,大拇指、食指、中指分别从三个方向捏住离笔尖3厘米左右的笔杆下端。食指稍前,大拇指稍后,中指在内侧抵住笔杆,无名指和小指依次自然地放在中指的下方并向手心弯曲。笔杆上端斜靠在食指的最高骨处,笔杆和纸成 $30^{\circ}\sim 50^{\circ}$ 左右。

硬笔执笔要求达到“指实掌虚”的要求。只有指实,才能有效地控制用笔的提按和上下运动,使力从手腕和手指直达笔端。下笔的用力大小、行笔的徐疾变化正是依靠“指实”来达到的。掌虚,即要求手掌心要虚而空。只有掌虚,笔尖才可以在纸上前左右灵活自如地运动。要做到指实掌虚,首先要“求龙忌凤”,即执笔时拇指和食指之间要弯曲成一个小小的圆环形,像龙的眼睛一样,而不能形成一条细缝,像传说中凤凰的眼睛;其次,小指与手掌外侧也尽量不要过紧按纸面,手与纸的接触面越小越好,这样运笔会更加灵活舒适。执笔时用力要协调,松紧适宜。太紧,写出的笔画会流于死板、呆滞;太松,则笔画会流于轻浮、柔软。具体松紧程度可在实践中逐渐领悟。

二、书写姿势

理解了执笔方法,掌握了执笔的基本要领后,便是着手书写。书写时除了精神集中之外,还应该有良好的书写姿势。这就是要做到头正、身正、手正。书写时纸张平铺于桌面,两肘平曲于桌面的弯曲度是 45° 左右;两脚自然张开,右手执笔,左手按纸,胸部距书桌15厘米,无论横写、竖写均应使笔尖着纸部位同视线基本保持垂直。



心	无	肯	鸾
要	珍	怜	凤
也	共	才	配
不	宝	貌	莺
要	只	除	燕
周	一	琴	约
文	片	剑	感
质	至	又	萧
曲	诚	别	娘
弱			

luò méi fēng
落梅风

zhōu wén zhì
周文质

luán fèng pèi , yīng yàn yuē , gǎn xiāo niáng kěn lián cái mào 。
鸾 凤 配 ， 莺 燕 约 ， 感 萧 娘 肯 怜 才 貌 。
chú qín jiàn yòu bié wú zhēn gòng bǎo , zhī yí piàn zhì chéng xīn yào 。
除 琴 剑 又 别 无 珍 共 宝 ， 只 一 片 至 诚 心 要 。
yé bù yào ?
也 不 要 ？

英	安	玉	生	乾
雄	近	门	梦	坤
汉	秋	关	一	一
看	风	七	场	转
星	蜀	里	世	丸
两	道	钓	事	日
鬓	难	鱼	云	月
斑	休	滩	千	双
掌	干	晓	变	飞
窗	误	日	万	箭
	杀	长	里	浮



yàn ér luò dài guò dé shèng lìng
雁儿落带过得胜令

xián shì
闲适

dèng yú bīn
邓玉宾

qián kūn yí zhuàn wán rì yuè shuāng fēi jiàn fú shēng
乾坤一转丸，日月双飞箭。浮生
mèng yì cháng shì shì yún qiān biàn wàn lǐ yù mén guān qī
梦一场，世事云千变。万里玉门关，七
lǐ diào yú tān xiǎo rì cháng ān jìn qiū fēng shǔ dào nán
里钓鱼滩。晓日长安近，秋风蜀道难。
xiū gān wù shā yīng xióng hàn kàn kàn xīng xīng liǎng bìn bān
休干，误杀英雄汉。看看，星星两鬓斑。



任昱曲 晋天乐 辛巳冬日 学昌



野	快	榭	仙	锦
客	得	今	子	江
茶	清	何	归	滨
香	闲	在	来	红
石	便	富	寒	尘
鼎	是	贵	梅	外
鹤	蓬	浮	不	王
守	莱	云	改	孙
茅	门	流	香	去
斋	迎	光	舞	后

pǔ tiān lè
普天乐

huā yuán gǎi dào yuàn
花园改道院

rèn yù
任昱

jīn jiāng bīn hóng chén wài wáng sūn qù hòu xiān zǐ
 锦 江 滨 ， 红 尘 外 。 王 孙 去 后 ， 仙 子
 guī lái hán méi bù gǎi xiāng wǔ xiè jīn hé zài fù guì
 归 来 。 寒 梅 不 改 香 ， 舞 榭 今 何 在 ？ 富 贵
 fú yún liú guāng kuài dé qīng xián biàn shì péng lái mén yíng yě
 浮 云 流 光 快 ， 得 清 闲 便 是 蓬 莱 。 门 迎 野
 kè chá xiāng shí dǐng hè shǒu máo zhāi
 客 ， 茶 香 石 鼎 ， 鹤 守 茅 斋 。

任	不	茅	荆
年	顺	庐	棘
年	俗	陶	满
落	不	令	途
花	妄	松	蓬
飞	图	菊	莱
絮	清	张	闲
学	高	翰	住
臣	风	苑	诸
	度	鲈	葛



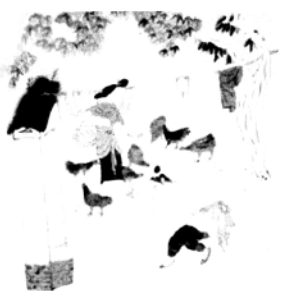
shàngxiǎo lóu

上小楼

yīn jū
隐 居

rèn yǔ
任 昱

jīng jí mǎn tú péng lái xián zhù zhū gé máo lú
 荆 棘 满 途 ， 蓬 莱 闲 住 。 诸 葛 茅 庐 ，
 táo lìng sōng jú zhāng hàn chún lú bù shùn sú bù wàng tú
 陶 令 松 菊 ， 张 翰 莼 鲈 。 不 顺 俗 ， 不 妄 图 ，
 qīng gāo fēng dù rèn nián nián luò huā fēi xù
 清 高 风 度 。 任 年 年 落 花 飞 絮 。



如	良	分	宵	香	鹊
何	夜	玉	恩	凤	桥
王	无	果	爱	辇	横
举	多	吐	万	凌	低
之	今	珠	古	波	蘸
曲	夜	丝	蹉	两	银
旨	欢	巧	跎	意	河
辛	娱	在	剖	绸	鸾
巳	明	银	犬	缪	帐
学	夜	盒	牙	一	飞
臣					
因					

zhé guì líng
折桂令

qī xī
七夕

wáng jù zhī
王举之

què qáo héng dī zhàn yín hé luán zhàng fēi xiāng fèng niǎn
鹊桥横低蘸银河，鸾帐飞香，凤辇
líng bō liǎng yì chóu miù yì xiǎo ēn ài wàn gǔ cuō tuó
凌波。两意绸缪，一宵恩爱，万古蹉跎。
pōu quǎn yá guā fēn yù guǒ tǔ zhū sī qiǎo zài yín hé liáng
剖犬牙瓜分玉果，吐蛛丝巧在银盒。良
yè wú duō jīn yè huān yú míng yè rú hé
夜无多，今夜欢娱，明夜如何。

花	酖	苏	门	相
暮	醪	堤	外	邀
雨	孤	上	过	士
曾	山	寻	西	夫
瑞	下	芳	湖	笑
曲	醉	树	写	引
醉	林	断	新	奚
太平	逋	桥	诗	奴
堂	洒	畔	吊	涌
臣	梨	沽	古	金
图				



zui tài píng
醉太平

zēng rui
曾瑞

xiāng yāo shì fū xiào yǐn xī nú yǒng jīn mén wài guò
相邀士夫，笑引奚奴，涌金门外过
xī hú xiě xīn shī diào gǔ sū dī dī shàng xún fāng shù
西湖。写新诗吊古。苏堤堤上寻芳树，
duàn qiáo qiáo pàn gū líng lù gū shān shān xià zuì lín bū sǎ
断桥桥畔沽醪，孤山山下醉林逋。洒
lí huā mù yǔ
梨花暮雨。



扶	酒	不	为	出	玉
头	锦	记	谁	西	簪
孟志学 小桃红 西园秋暮 堂 	堂	黄	瘦	园	金
	晴	昏	畅	秀	菊
	昼	后	风	烟	露
	拚	小	流	柳	凝
	却	糟	醉	新	秋
	再	细	归	来	酿

xiǎo táo hóng

小桃红

xī yuán qiū mù
西园秋暮

hé zhì xué
孟志学

yù zān jīn jú lù níng qiū niàng chū xī yuán xiù yān
 玉簪金菊露凝秋，酿出西园秀。烟
 liǔ xīn lái wéi shuí shòu chàng fēng liú zuì guī bù jì huáng hūn
 柳新来为谁瘦？畅风流，醉归不记黄昏
 hòu xiǎo zāo xì jiǔ jīn táng qíng zhòu pàn què zài fú tóu
 后。小糟细酒，锦堂晴昼，拚却再扶头。

闹	莱	妙	光	万
飞	岛	可	相	家
上	香	怜	照	灯
玉	烟	宵	舞	火
楼	乱	波	凤	闹
腰	飘	间	翔	春
学 臣 方	笙	涌	鸾	桥
看	歌	出	势	十
	喧	蓬	绝	里



xiǎo táo hóng
小桃红

jiāng àn shuǐ tīng
江岸水汀

hé zhì xué
盍志学

wàn jiā dēng huǒ nào chūn qiáo shí lǐ guāng xiāng zhào wǔ
万家灯火闹春桥，十里光相照。舞
fèng xiáng luàn shì jué miào kě lián xiǎo bō jiān yǒng chū péng lái
凤翔鸾势绝妙。可怜宵，波间涌出蓬莱
dǎo xiāng yān luàn piāo shēng gē xuān nà fēi shàng yù lóu yāo
岛。香烟乱飘，笙歌喧闹，飞上玉楼腰。



亡	万	踏	表	峰
百	间	伤	里	峦
姓	都	心	潼	如
苦	做	秦	关	聚
张	了	汉	路	波
养	土	经	望	涛
浩	兴	行	西	如
曲	百	处	都	怒
音	姓	宫	意	山
学	苦	阙	踌	河
臣				
有				

shān pō yáng
山坡羊

tóng guān huái gǔ
潼关怀古

zhāng yǎng hào
张养浩

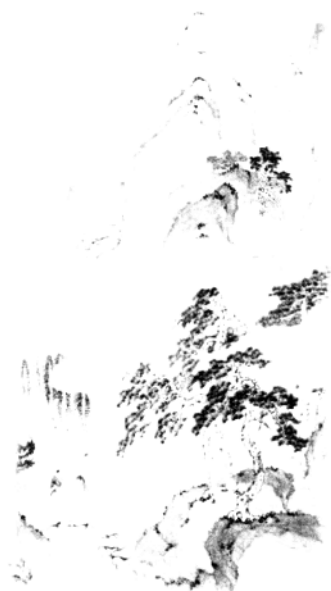
fēng luán rú jù bō tāo rú nù shān hé biǎo lǐ tóng
峰 峦 如 聚，波 涛 如 怒，山 河 表 里 潼
guān lù wàng xī dū yì chóu chù shāng xīn qín hàn jīng xíng
关 路。望 西 都，意 踌 躇。伤 心 秦 汉 经 行
chù gōng què wàn jiān dōu zuò le tǔ xīng bǎi xìng kǔ
处，宫 阙 万 间 都 做 了 土。兴，百 兴 苦；
wáng bǎi xìng kǔ
亡，百 姓 苦！

右	尘	全	空	月
录	劳	却	云	小
元	事	子	净	潮
曲	不	陵	夕	平
驢	听	名	阳	红
马	龙	五	江	蓼
听	蛇	湖	上	滩
二	一	救	乱	头
首	任	了	峰	秋
辛巳	相	鸱	青	水
冬	吞	夷	一	冷
月	并	命	蓑	天
李臣				
画				

zhù mǎ tīng
驻马听

wú míng shì
无名氏

yuè xiǎo cháo píng , hóng liǎo tān tóu qiū shuǐ lěng 。 tiān kōng
月小潮平，红蓼滩头秋水冷。天空
yún jìng 。 xī yáng jiāng shàng luàn fēng qīng 。 yì suǒ quán què zǐ
云净。夕阳江上乱峰青。一蓑全却子
líng míng 。 wǔ hú jiù le chī yí mìng 。 chén láo shì bù tīng ,
陵名，五湖救了鸱夷命。尘劳事不听，
lóng shé yī rèn xiāng tūn bìng
龙蛇一任相吞并。





坟	暮	是	舞	凌
如	云	八	亡	歌
故	渭	千	家	台
薛	北	子	处	畔
昂	春	弟	望	黄
夫	天	思	夫	山
曲	树	乡	山	铺
首	青	处	下	是
望	山	江	乌	三
目	太	东	江	千
右	白	日	渡	歌
图				

sāi hóng qiū
塞鸿秋

líng gāo tái huái gǔ
凌歌台怀古

xué áng fū
薛昂夫

líng gāo tái pàn huáng shān pū shì sān qiān gē wǔ wáng jiā
凌歌台畔黄山铺，是三千歌舞亡家
chù wàng fū shān xià wū jiāng dù shì bā qiān zǐ dì sī
处。望夫山下乌江渡，是八千子弟思
xiāng chù jiāng dōng rì mù yún wèi běi chūn tiān shù qīng shān
乡处。江东日暮云，渭北春天树，青山
tài bái fén rú gù
太白坟如故。

如薛昂夫曲二首 辛巳年 字臣

詞

物	乡	处	公	几
看	中	也	旧	年
江	不	不	酒	无
山	辨	到	垆	事
画	贤	刘	人	傍
图	愚	伶	间	江
便	对	坟	纵	湖
醉	风	上	有	醉
倒	流	土	伤	倒
何	人	醉	心	黄

shuǐ xiān zǐ
水仙子

jí jù
集句

xuē áng fū
薛昂夫

jǐ nián wú shì bàng jiāng hú zuì dǎo huáng gōng jiù jiǔ
几 年 无 事 傍 江 湖 ， 醉 倒 黄 公 旧 酒
lú rén jiān zòng yǒu shāng xīn chù yě bú dào liú líng fén shàng
垆 。 人 间 纵 有 伤 心 处 ， 也 不 到 刘 伶 坟 上
tǔ zuì xiāng zhōng bù biàn xián yú duì fēng liú rén wù kàn
土 ， 醉 乡 中 不 辨 贤 愚 。 对 风 流 人 物 ， 看
jiāng shān huà tú biàn zuì dǎo hé rú
江 山 画 图 ， 便 醉 倒 何 如 ！



也	不	愁	对	愁
媚	如	锦	面	眉
酒	人	封	亲	紧
陈	世	未	传	皱
英	有	拆	授	仙
曲	朝	香	满	方
山	也	先	怀	可
坡	媚	透	忧	救
羊	酒	物	一	刘
字	昏	换	时	伶
书				
因				

shān pō yáng
山坡羊

chényīng
陈英

chóu méi jǐn zhòu xiān fāng kě jiù liú líng duì miàn qīn
愁眉紧皱，仙方可救，刘伶对面亲
chuán shòu mǎn huái yōu yí shí chóu jīn fēng wèi chāi xiāng xiān
传授。满怀忧，一时愁，锦封未拆香先
tòu wù huàn bù rú rén shì yǒu zhāo yě mèi jiǔ hūn
透。物换不如人世有。朝，也媚酒；昏，
yě mèi jiǔ
也媚酒。