

5292.1-29C3

中國硬筆書法概論

何滿宗著

湖南美術出版社



一本学习硬笔书法的好教材（代序）

● 蔡祥生

当我们步入新华书店，举目便可见形形色色的硬笔书法字帖堆满了书架。事实无声地告诉我们：如今的硬笔书法，出现了空前繁荣的景象。

也许一些硬笔书法朋友已经注意到了，这琳琅满目的硬笔书法字帖，固然可当作学习的范本，但总还觉得缺了点什么——那就是缺少指导学习硬笔书法的理论知识。现在好了，展现在您面前的这本《中国硬笔书法概论》弥补了这点不足。

《中国硬笔书法概论》的特色十分鲜明：一，把理论和实践高度统一；二，集硬笔书法与毛笔书法艺术为一体，而又展现硬笔书法的独特风姿；三，立足硬笔书法的现状和放眼硬笔书法的未来；四，图文并茂，雅俗共赏，适合各文化层次的硬笔书法爱好者阅读。

《绪论》部分 介绍了教师怎样掌握粉笔字艺术；怎样辅导小学生学习硬笔书法；为退休老同志学习硬笔书法当好参谋；讲述怎样写应用文硬笔书法等等。它为硬笔书法爱好者闯入硬笔书法坛，提供了启开大门的金钥匙。

《方法综述》部分 告诉您怎样选择书写工具和怎样运用书写工具；特别是作者从他多年的艺术实践中，总结出了心手并用

的理论，教会你怎样把手指训练得灵活，而使手中的笔达到随心所欲的境地。本部分还把书写的格式详细地介绍于您。

《基础训练》部分 不仅把楷书、行书、草书、隶书、篆书五大书体的源流、笔画写法、结体方式介绍得十分全面、细致，而且每一种字体还附了优秀毛笔书法作为临写的范本。这样，您可以凭您的兴趣，随意选择任何一种书体进行学习。通过强化训练，使您在短期内便能掌握其书写方法。

《理论探索》部分 从毛笔书法源远流长的历史中，来探索硬笔书法的发展脉络；从硬笔书法自身发展的历史规律中，来探索其艺术的未来趋势。

《学习借鉴》部分 作者有意地选择了部分著名政治家、民族英雄和封建帝王的手迹，让您从他们遗留下来的墨迹中吸取其艺术营养，借鉴其笔墨精华，从而丰富硬笔书法艺术的创作，开拓出硬笔书法艺术创作的新天地。

阅读本书，可以使您获得以下十大最佳效益：

- 第一，系统地掌握硬笔书法的学习方法；
- 第二，在短期内学会几种字体的写法；
- 第三，全面地了解硬笔书法的审美范畴和硬笔书法的发展历史；
- 第四，一睹历史上风流人物的珍贵墨迹；
- 第五，为成为一个硬笔书法家而打下良好的基础；
- 第六，业余生活更加充实；
- 第七，促进本职工作；
- 第八，提高自身修养；
- 第九，广交天下书法朋友；
- 第十，树立自己的美好形象。

朋友，只要你认真地依照本书所述的方法循序渐进地学习，持之以恒，您完全可能成为一个大有作为的硬笔书法家！

本书的作者何满宗，是一位致力于书法事业的青年书法家。

何满宗生于1956年，湖南省常宁县人，大专文化。他1977年9月从学校毕业后，分配到共青团衡阳市委工作，接着下到衡南县三圪乡黄家冲村民小组搞了一年农村工作队；1980年7月光荣加入中国共产党党组织；1981年初调入长沙，参与创办共青团湖南省委机关刊物《年轻人》杂志，先后担任过文字编辑、美术编辑，27岁担任该杂志社的编委、编辑部负责人，28岁担任副总编辑兼总编室主任，后又兼任编辑部主任；1988年6月调入湖南省一家每期发行百万余份的报社工作，现在担任该报社的编委、总编辑助理兼办公室主任。

1985年11月3日，何满宗与同仁发起成立了湖南第一个青年书法组织——湖南省青年书法家协会；1988年6月5日，他又发起成立了中国硬笔书法家协会湖南分会（前为中华青年钢笔书法协会湖南分会）。他是一个十足的书法活动组织家，曾先后发起组织了首届全国年轻人硬笔书法大赛，湖南省创新书法作品展览，湖南省青年书法家赴法卡山前线慰问活动，马年中国硬笔书法精华大展等活动。他同时又是一个书法创作的实践家，其书法作品曾获湖湘书法大赛二等奖，龙年国际书法大赛银奖；论文《论硬笔书法的未来趋势》获首届中国钢笔书法理论研讨会优秀论文奖；所著的《钢笔书法必读》1987年由湖南美术出版社出版后，其书一投放市场即脱销，出版社于今年又再版。他现担任中国硬笔书法家协会副主席，中国硬笔书法家协会湖南分会主席，湖南省青年书法家协会主席等职务。

在工作上，何满宗一贯正确处理事业与创作的辩证关系，在干好本职工作的前提下，拓开自己创作的广阔领域。

他利用业余时间写作，23岁起开始在全国报刊上发表作品，先后在人民日报、中国青年报、中国青年杂志、湖南日报、新闻战线杂志，新湘评论杂志等报刊上发表评论、通讯、报告文学、散文等几十万字；参与写作的政治理论书籍两本，个人写作的报告文学集有《中国当代经济强人》、《煤海写风流》两本，均

由人民日报出版社出版。

何满宗在书法上的口号是：弘扬书艺，文化报国，为人类文明作出贡献。

他曾对我说，他希望通过书法函授大学来培养人们对中国传统文化的继承意识，使中国的文字书写正规化，从而为社会主义的精神文明作出贡献，为人类文明作出贡献。

常常使他焦虑的是，如何把这种千百年来流传下来的线条艺术，赋予以时代的新内容，真正树起一块当代书坛的丰碑！

硬笔书法是有广泛的群众性的艺术门类，它的未来充满着无限的希望，何满宗对此抱有十足的信心。

目 录

一本学习硬笔书法的好教材 (代序)	蔡祥生
-------------------------	-----

绪论 本书为您而写

第一章 教师如何掌握粉笔字艺术	(1)
第一节 粉笔字的书写作用	(1)
第二节 粉笔字的书写要领	(2)
第三节 粉笔字的书写安排	(4)
第二章 怎样辅导小学生写硬笔字	(9)
第一节 激发书写兴趣	(9)
第二节 视觉训练方法	(12)
第三节 动觉训练方法	(13)
第四节 意志训练方法	(14)
第三章 退休老人如何学硬笔书法	(16)
第一节 艺海泛舟, 春天过后不是秋	(16)
第二节 发挥优势, 大器晚成非难事	(18)
第三节 丰富生活, 颐养精神延寿年	(20)
第四章 怎样写好应用文硬笔书法	(23)
第一节 信件的书写格式	(23)

第二节	电报的书写格式	(25)
第三节	笔记的书写格式	(27)
第四节	日记的书写格式	(27)
第五节	条据的书写格式	(28)

A 部 方法综述

第五章	书写工具	(29)
第一节	笔	(29)
第二节	墨与墨水	(39)
第三节	纸张	(40)
第四节	印章	(42)
第五节	印泥	(46)
第六章	书写技巧	(47)
第一节	掌握姿势	(47)
第二节	科学执笔	(48)
第三节	心手并用	(51)
第七章	书写步骤	(56)
第一节	选帖与读帖	(56)
第二节	通临与选临	(58)
第三节	背临与创新	(60)
第八章	书写格式	(62)
第一节	格式的多样性	(62)
第二节	布局的灵活性	(65)

B 部 基础训练

第九章	怎样写钢笔楷书	(71)
第一节	楷书特点	(71)

第二节 欧体简介	(73)
第三节 颜体简介	(74)
第四节 笔画写法	(76)
附: 间架结构九十二法	(83)
第十章 怎样写钢笔行书	(99)
第一节 行书纵观	(99)
第二节 书写技法	(103)
附 1: 王羲之行书笔画分析	(111)
附 2: 王羲之行书部首分析	(116)
第十一章 怎样写钢笔草书	(125)
第一节 草书史话	(125)
第二节 减省笔画	(128)
第三节 符号替代	(130)
附: 草诀歌	(138)
第十二章 怎样写钢笔隶书	(155)
第一节 隶书源流	(155)
第二节 用笔特征	(157)
第三节 结体方式	(162)
附: 马王堆汉墓帛书选字	(164)
第十三章 怎样写钢笔篆书	(179)
第一节 篆书概说	(179)
第二节 甲骨文写法	(180)
第三节 石鼓文欣赏	(183)
第四节 小篆写法	(184)
附: 说文部首五百四十	(191)

C 部 理论探索

第十四章 树起硬笔书法的时代丰碑	(200)
-------------------------------	-------

第一节	书法是一种艺术	(200)
第二节	硬笔书法的时代性	(205)
第三节	硬笔书法的实用性	(208)
第四节	硬笔书法的艺术性	(212)
第五节	硬笔书法的未来性	(229)
第十五章	硬笔书法发展史	(233)
第一节	硬笔书法的创始期	(233)
第二节	硬笔书法的初兴期	(235)
第三节	硬笔书法的非常期	(237)
第四节	硬笔书法的发展期	(238)

D 部 学习借鉴

第十六章	政治家书法	(248)
第一节	孙中山手迹	(248)
第二节	毛泽东手迹	(250)
第三节	周恩来手迹	(254)
第十七章	民族英雄书法	(290)
第一节	岳飞手迹	(290)
第二节	文天祥手迹	(291)
第三节	林则徐手迹	(292)
第十八章	封建帝王书法	(304)
第一节	魏武帝曹操手迹	(304)
第二节	唐太宗李世民手迹	(304)
第三节	唐女皇帝武则天手迹	(305)
第四节	宋太祖赵匡胤手迹	(306)
第五节	明太祖朱元璋手迹	(307)
第六节	清世宗雍正手迹	(307)
第七节	清高宗乾隆手迹	(308)

第八节	清慈禧太后手迹·····	(308)
第九节	清逊帝宣统手迹·····	(309)
只有奋斗才有希望（代跋）·····		(322)

绪论

本书为您而写

第一章 教师如何掌握粉笔字艺术

第一节 粉笔字的书写作用

硬笔家族中的一位优秀代表——粉笔，自辛亥革命后就跻身于硬笔书法艺术殿堂，并显示出它奇异的光环。几十年来，它为我国的教育事业作出了卓绝的贡献。

粉笔是我国目前大、中、小学教师教学不可缺少的书写工具。教师掌握好粉笔字的书写艺术其作用是不言而喻的。

其一，有助于教学质量的提高。教师借于粉笔这一硬笔书写工具，在课堂里板书要讲解的重要内容，给学生传授知识。教师的粉笔字如写得好，往往粉笔在黑板上“刷刷”地一响，就象磁铁般地吸引了学生的注意力，以此可以调动学生的学习积极性。况且整齐美观的粉笔板书，能准确地把教授的重要内容书写出来，对教学质量的提高起到无形的推动作用。

其二，有利于树立教师为人师表的良好形象。教师为人师表的涵义是多方面的，但教师的职责重在教书育人上，而教书育人上的重要体现又在课堂教课。学生可以从教师整洁、漂亮的课堂

板书中，学到一丝不苟的治学精神和认真负责的工作态度。

试想，那种写字潦潦草草，板书东倒西歪的书写习惯，会给学生一种好印象吗？久而久之，学生也随随便便，以至养成马虎从事、杂乱无章的坏习惯。由此可见，粉笔字的书写水平对教书育人至关重要，作为为人师表的教师千万不可小看这一“雕虫小技”。

其三，有利于提高学生的书写水平。在某种角度上来说，学生本来就是向老师学习的，老师的书写水平的优劣，对学生的书法水准、审美能力有潜移默化的影响。一些在书法上有建树的人，与在学校从老师的粉笔字中受到熏陶有密切的关系。我们不要求人人都能成为书法家，但对书法艺术的欣赏和审美情趣的培养有着十分重要的作用。

总而言之，粉笔字艺术对于长期从事教育工作的教师来说，其作用和意义相当广泛，远不止上述三点。

第二节 粉笔字的书写要领

粉笔字是在质地坚硬的黑板上进行书写的。

现在学校常用的黑板有木质的、毛玻璃质的和水泥面板的三种。木质黑板弹性强，而毛玻璃质的黑板光滑坚硬，水泥面板的黑板较为粗糙坚实，掌握好它们的各自特性，书写时才能“有的放矢”。

不同的工具决定了不同的执笔方法。粉笔的执笔不同于毛笔和钢笔，毛笔和钢笔执笔时右手的五个指头都在发挥作用，而粉笔只需要三个指头着力就行了。其执笔方法是，用大拇指、食指、中指抓住粉笔小的一端，笔距在0.6~1cm左右，太低则不便运笔，太高又容易折断；无名指和小指自然地变曲附和，勿须着力；书写时的力度均匀自然，宜轻不宜重，均不可重按和随意顿挫，即使要写出粉笔字的笔锋，应避免正面受力而于侧面着力。

为上。这是因为粉笔是用一种白垩粉制成的，结构疏松、质脆易折，在质地坚硬的黑板上摩擦，一定要体会用力的学问。

一支新的粉笔是一头大一头小的圆柱体，笔头底是圆形的平面，笔头边呈棱角。书写时，将粉笔小的一头用作笔头，大的一头抓在手中，可以先将笔头稍稍磨几下，把棱角磨出一个小平面来以供与黑板有一个最佳的接触点进行书写。书写中，边写边随时将粉笔转动，保持粉笔的最佳平面书写，写出的字线条匀称，饱满充实。也可以借助于手指和手腕的力量，起伏变化，灵活运用，不需转动笔头同样会达到良好的书写效果。

执笔方法固然重要，执笔姿势同样影响书写的效果。

正确的粉笔书写姿势是：两脚直立，双肩均衡，昂首挺胸，左手自然下垂，右手悬肘书写。

两脚直立——教师在讲台上讲课，一般是站着讲的。书写时双脚直立，不要弯曲，两脚的宽度与两肩的宽度相等，双脚并拢和跨得太宽都不适宜。

双肩均衡——因为右手在黑板上书写，相对地肩有所运动，若稍不注意，就会右肩往上提，左肩往下斜，两肩产生一条斜线，这样不但影响书写效果，久而久之对身体健康也有影响。

昂首挺胸——粉笔书写要运足气力，才显得精神饱满。昂首以显精神，挺胸产生气力，行笔潇洒大度，方能展示书写者的学识修养和良好气质。

左手自然下垂——有的书写者有左手叉腰、反靠背上或握拳置于大腿旁等习惯。因为书写时背向着学生，这些不良动作正好全部暴露在学生面前，有失风雅。应该将左手五指并拢，自然下垂，靠近左腿，显得落落大方，风度翩翩。

右手悬肘书写——右手的上臂不要夹在右侧，而是要与身子成 $70^{\circ} \sim 75^{\circ}$ 的角，与胸略成直线；下臂与上臂成 $80^{\circ} \sim 85^{\circ}$ 的角，最佳的书写位置与眼睛略成水平线。

当然，书写高于或低于最佳书写位置时，脚、右手随机应

变，而头部、身子、左手的姿势仍保持不变。

第三节 粉笔字的书写安排

一块黑板，要合理安排，巧心经营，才能在有限的空间内充分地发挥其最大使用效益。

首先是要把字写得准确、整齐、美观。这就要求教师有书法功底，没有书法功底，很难达到这一要求。

书法功底是平时加强书法学习和注重书法知识积累的结果。粉笔字同样可以表现十分丰富多彩，字形可大可小，字体可楷、行、草、隶等。但教师最好学习行书，或行楷。行书或行楷字体在结体上灵活多变、书写连笔较多可以加快书写速度，既不潦草又规范整齐。

有的人在粉笔书写时要么就往上斜，要么就往下斜，总是不整齐，黑板上的板书歪歪斜斜的，波浪起伏令人头痛。

著名硬笔书法家陈颂声、西中文先生在这方面研究很有成果。他们认为，写黑板字作为一种劳动，具有双重性质。一方面它是创造性劳动，在写字的时候，要动脑筋，要不断思考书写的内容，以免写错；另一方面它又是机械劳动，是一个在一定范围内动作不断重复的机械活动过程。作为创造性的劳动，它受意识的支配，是完全自主的。作为机械劳动，它受下意识的支配，带有一定的不自主性。一般人在写板书的时候，大脑集中于思考写什么的问题，写了上句要想下句，写了前一个字要想后一个字，即使照着底稿写，也要不停地思考这个字该怎么写，写错了没有，掉不掉笔画等等。在这种时候，写得直不直的问题往往不是自主意识思考的主要问题。

说它是机械劳动，意思是说，教师在写字时，手臂沿着横的或纵的方向不断移动，一个字写完，在行列前进方向的大体相应的位置上落笔写下一个字，一行写完再回头在前一行接续的地方

落笔写第二行，这些动作都带有机械性质，往往受下意识的支配，完成这种劳动，主要靠习惯动作。人的习惯动作，往往是不准确的，动作的每一次重复，都会有一定的误差。如果我们在稿纸上写字，头脑里有个固定的“按格子写”的概念。在起笔、换行的时候，下意识地遵循格子的约束，那么格子可以调整，消除习惯动作的误差。在黑板上写字，没有格子的约束，习惯动作的误差得不到调整，每一次的误差累计起来，就会形成大幅度的偏离。更有一些人长期以来，形成了一些不良的书写习惯，如写歪字等，人为地加大了习惯动作的误差，那就更容易把字写斜。总之，习惯动作的偏差，是黑板字写不直的主要原因。

另一个原因是意识错位。在书写的时候，意识不能有效地统摄器官的活动，我们称为意识错位。在一般情况下，意识错位有两种表现。一种是意识范围窄狭。在写字的时候，大脑的活动过于集中、过于单一，眼睛只盯在所写的那个字上，对前后左右的关系一概不注意；甚至思想只集中于下一个字该写什么，而正在写的这个字却恰恰写错了，自己竟毫无觉察；或者他的思想集中于笔画的形态，怎么挑、怎么捺，这时候也会不知不觉地把字写错。于是，书写的内容尚且不能统摄，又怎么能顾得上行列的斜正呢？另一种表现是意识分散，就是平常所说的“心不在焉”。写字的时候，想着别的事情，或者写着前面，想着后面，这样也会把字写错，更会把行写偏。

当然还有这样的情况：思想不集中，字往往写错，但行列是很直的。这说明书写者有牢固而准确的动作，在完全没有自觉意识参与的情况下，靠下意识也能较好地完成机械劳动，一般人是做不到这一点的。

弄清了黑板字写不直的原因，解决这个问题就比较容易了。

（一）通过长期的练习，使我们的习惯动作尽可能达到准确化、合理化、程式化。机械劳动的特点是依靠程式化的动作，比如农人插秧，在田中怎样分秧，怎样插秧，怎样换步，都有一套

固定的程式动作，他们可以在一块奇形怪状的水田里，不靠绳牵尺量，凭着准确的目测和灵巧的双手，就能把秧苗插得笔直笔直。其奥妙就在那一套习惯动作的程式里。

这对于写黑板字是很有启发的。我们拿粉笔在黑板上写字，总是要选择一个最顺手的角度、位置，这就是最佳书写区。这个最佳书写区约在以眼睛平视点为圆心，半径在 20 公分的范围内。在这个范围内写字，书写者眼睛是平视的，肘关节的角度不大于 90° ，对于字与字之间细微的错位能及时发现和调整，因此习惯动作的误差最小，控制行列的能力最强。超出这个范围，眼睛斜视，肘关节角度加大，书写已感到勉强，更无暇顾及调节字与字之间微小的错位。于是，习惯动作的误差便会加大，控制行的能力减弱，超出越远，误差越大。

常写板书的人都会有这样的体会：在最佳书写高度以上写字，字行容易往上斜，即越写越高；反之，在最佳书写高度以下写字，字行容易往下斜，即越写越低。这是为什么呢？这实际是下意识的作用。当我们在最佳书写高度以上写字的时候，眼睛是往上看的，下意识中有一个“往高处写”的概念，手在书写动作中便容易形成往高处错位的习惯误差。这时候如果不注意随时调整站立的位置，误差就会越来越大，字行便会越写越高。最后甚至还下意识地掂起脚尖，伸直手臂，仍然下意识地往上斜着写。反之也是一样。

要解决这个问题，必须经常调整站立的位置。如果我们的板书平均每个字宽 7cm，那么在最佳书写区里只能写 8 个字，超过 8 个字就应当移动脚步，使最佳书写区往右延伸。换句话说，就是使自己始终处在最佳书写区之内。移动后，两脚的距离仍然保持不变，故身体的高度也不会变，反映到手的动作上，字行也不会出现偏高偏低的变化。

由于黑板是固定的，书写高度的变化，只能靠改变书写姿势来与之适应，比如写字的位置较高，人的双脚很自然要并拢一

些，手臂要抬高一些，在换步中，应始终保持这个姿势。如果我们养成经常换步的习惯，写起字来就会象农人插秧一样，始终感到很顺手，并能保持行列平直了。

值得注意的是，最佳书写区的宽度只有在视平线上最大，距离视平线愈远（不论往上还是往下），其宽度愈窄。所以换步也应该愈勤。如果在视平线上可以每写8个字换一次步，那么视平线之外两行，每写6个字就要换步一次；视平线之外三行，则每写4个字就要换步一次，等等。

有经验的教师在板书的时候，注意时时换步，使自己始终在最佳书写区内书写，动作准确、合理，有条不紊，带有明显的程式化的特点。这正是教师应该具备的基本功。

（二）在养成正确的习惯动作的同时，应该让自主意识参与调节。要把字行写直，光靠习惯动作还不够，应该让大脑随时调节，纠正手臂的动作误差。这就是要求书写者极力避免意识错位。一方面，书写时要精神集中，不想与板书无关的其它事情，也不要去想尚未讲或已经讲过的那些内容。另一方面，意识要能统摄书写的整个活动，不但要思考书写的内容和每个字的写法，也要腾出一点精力，同时顾及写得直不直的问题。时常往两头看一下，检查有没有偏差并时刻提醒自己执行动作程式。写字的时候，眼睛要距离黑板稍远一点，这样视区可以大一些，便于及时发现并纠正动作误差。如果距离过近，眼睛只盯住一个字，往往就会只注意到局部而忽视了全局的效果。

意识的调节和习惯动作的程式化是相辅相成的两个方面，光强调一方面是不够的。仅靠意识调节，没有准确合理的习惯动作，就会顾此失彼，甚至在书写内容上出差错。而仅靠程式化的动作，又往往应付不了复杂多变的情况。只有把二者结合起来，才会写得既准确无误，又横竖成行。

（三）纠正不正确的书写习惯，比如写斜字，这种习惯不符合汉字单个独立性质。汉字从象形字发展而来，每个字是一个独