



初筆鋼筆字速成法

赵永华、编著 岳麓书社

30

小时

赵永华 / 编著

初筆鋼

江苏工业学院图书馆
藏书章

岳麓书社藏

富康成浩

本书附盘可从本馆主页 <http://lib.szu.edu.cn/>
上由“馆藏检索”该书详细信息后下载，
也可到视听部复制

图书在版编目(CIP)数据

30 小时毛笔钢笔字速成法/赵永华编著. —长沙:岳麓书社, 2002

ISBN 7 - 80665 - 156 - X

I .3… II .赵… III .①汉字—毛笔字—书法②汉字—钢笔字—书法 IV .J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 004251 号

责任编辑 胡 颖

黄 朝

封面设计 黄 朝

30 小时毛笔钢笔字速成法

赵永华 编著

岳麓书社出版发行(长沙市新民路 10 号)

湖南省新华书店经销 湖南航天长宇印刷有限责任公司印刷

2002 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 10 印数: 1 - 5,000

ISBN7-80665-156-X

G·244 定价: 18.80 元

如有印装质量问题 请与承印厂调换

厂址: 长沙市望城坡 邮编: 410205

翰墨奇香九州

孙轶青题

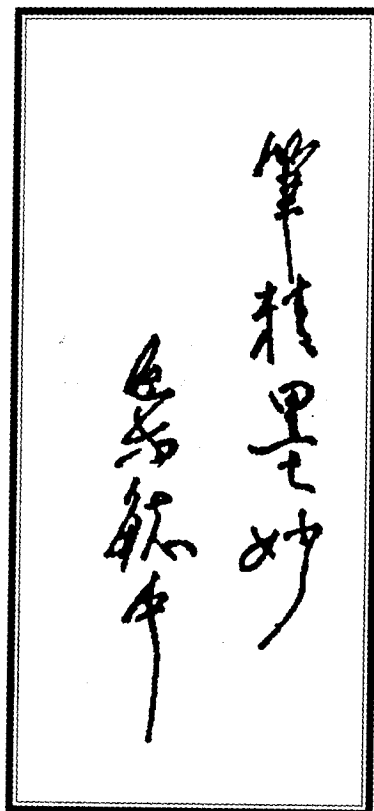
孙轶青 原中宣部副部长、原国家文物局局长、
全国政协副秘书长、著名书画家

翰墨奇香九州

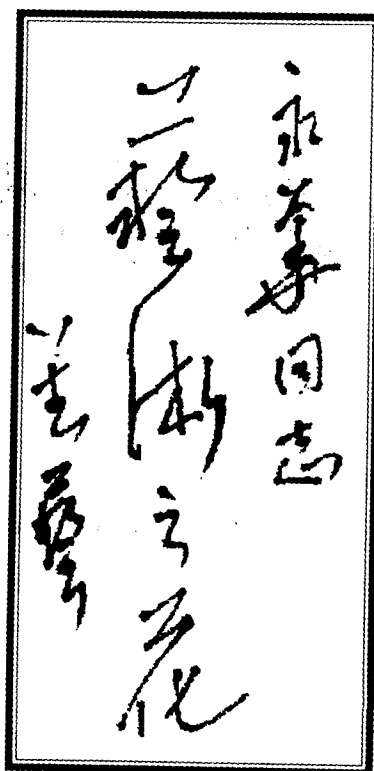
沈鹏

沈 鹏 中国文联副主席、中国书法家协会主席

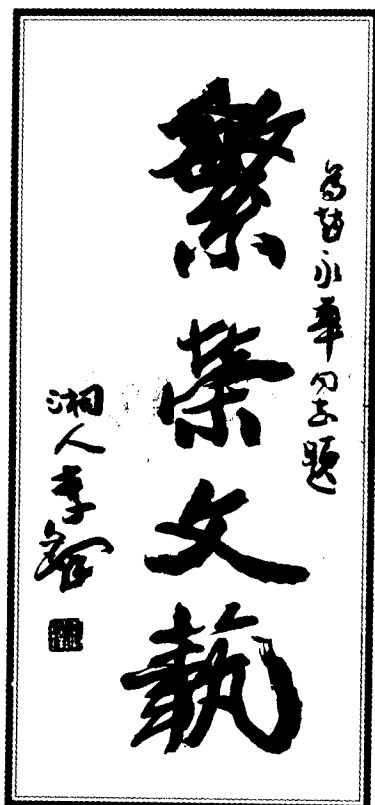
叶毓中 中央美术学院副院长



刘艺 中国书法家协会副主席



李铎 中国书法家协会副主席



陈白一 中国文联委员、湖南省文联执行主席、中国美术家协会常务理事、中国当代工笔画学会副会长



钟增亚 湖南省文联副主席、湖南省书法家协会主席、省书画研究院院长

高道隆篆

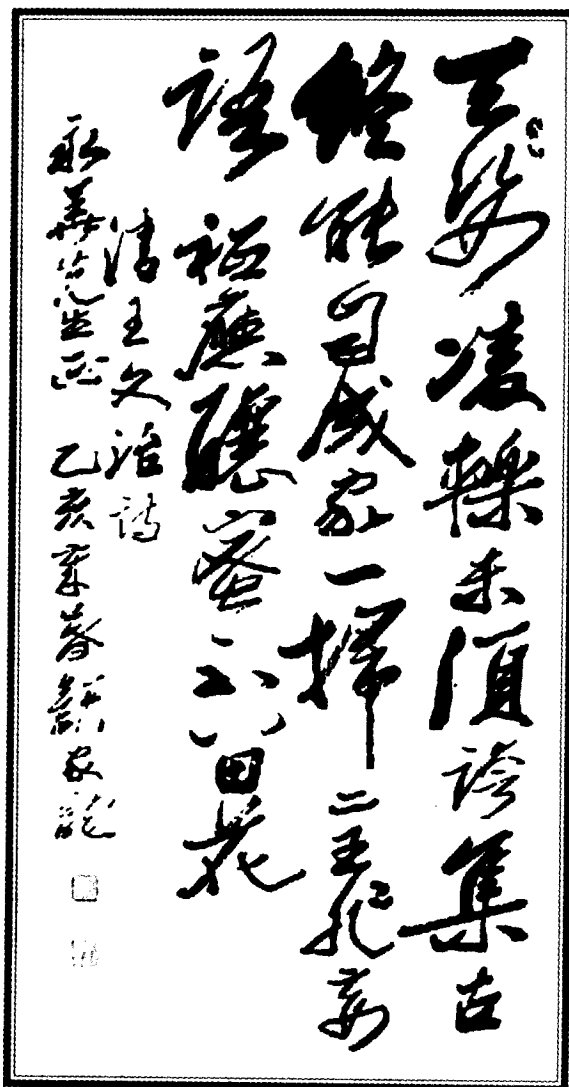
永華先生著作弘賢雅世

胡六皆 原长沙市书法家协会顾问、湖南省书法家协会名誉理事

文苑英華

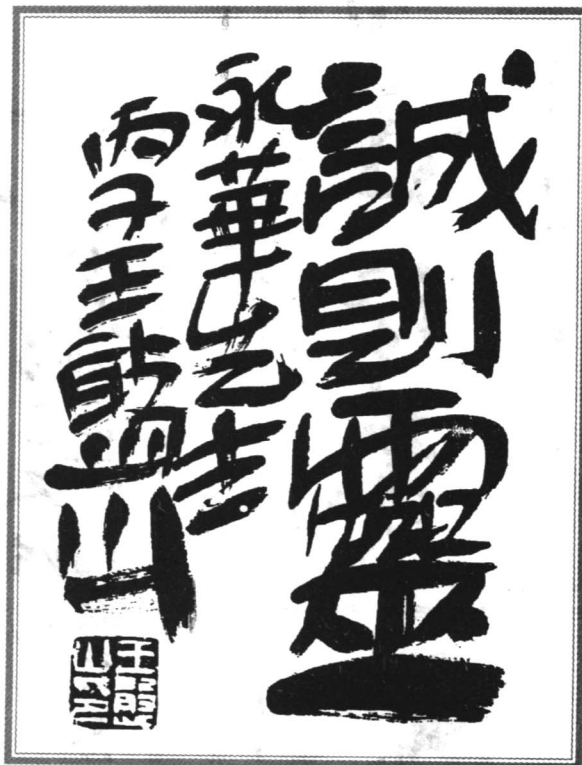
永華道兄雅

胡六皆



颜家龙 中国书协理事、原湖南省书协主席、湖南师范大学艺术系教授

王愍山 著名书画家



李立 (白石门下) 著名金石书画家、中国书法家协会理事



罗一川 邵阳市书法家协会副主席

序

书法家赵永华先生编著的《30小时毛笔、钢笔字速成法》一书,几易其稿,终于问世了!该教材内容丰富,方法独特,是一本能让大、中、小学生和社会各界书法爱好者在最短时间内学会写好毛笔字、钢笔字的好书,堪称百花园中一朵质朴而芬芳的奇葩。

作者赵永华 1942 年出生于湖南邵东一个普通农民家庭。他自幼爱好书画艺术,勤奋好学,遍临名家法帖,融百家之精华,铸自我之风格。其书法在国际艺术博览会上获得专家们的好评,认为其作品不仅具有“点画的形质美,笔调的韵律美,内涵的意蕴美”,而且还具有“人化的自然美”和“风格的个性美”。广西师范大学中文系教授赵盛德先生在为赵永华《古今诗词五体书法字帖》(漓江出版社出版)一书的序中写道:“虽无羲之功夫深,亦数芙蓉一枝香。”确实,赵永华在书法方面不仅名播大江南北、长城内外,而且其作品多次被国家选送到美国、法国、日本及东南亚各国展出并珍藏。1999 年冬,民革湖南省委等有关单位决定为赵永华拍摄《翰墨奇香誉九州》电视专题片,原中宣部副部长、全国政协副主席长孙轶青,中国书协主席沈鹏等为其题写了片名,同时,民革中央主席办还寄来了贺函。中央人民广播电台、中央电视台、《人民日报·海外版》、《羊城晚报》、《世界论坛报》、湖南卫视等数十家新闻媒体对赵先生的事迹进行了专题报道。其传略与作品被《中国当代艺术界名人录》、《湖南名人志》、《世界名人录》等数十部辞书收录。

从 1994 年开始,赵先生先后在邵东、湘潭、衡阳等地举办书法速成班,1997 年正式创办了“永华书法艺术学校”,培养书法人才,使书法教育走上了正规化轨道。至今,已培养出青少年书法幼苗 1400 余人。其中,在全国各类书法比赛中参赛获奖达数百人次。

《30 小时毛笔、钢笔字速成法》一书,是赵先生多年教学实践所付出的心血的结晶。本书的出版,必将对我国书法艺术的繁荣起到促进作用。

是为序。

唐贤甫

2002 年 1 月

八 碑帖的描、摹、临方法与技巧	58
九 写字练习必须经历的阶段	59
十 强化训练 学以致用	59
十一 小学五年级学生和成人的最佳学习期	60
十二 临帖使用须知	60
30 小时钢笔行书速成法开学作业	62
第二章 基本笔画	63
第一节 点、横、竖、撇、捺的写法	63
第二节 钩、挑、折的写法	65
第三章 偏旁部首	68
第一节 偏旁部首——左偏旁之一	68
第二节 偏旁部首——左偏旁之二	70
第三节 偏旁部首——左偏旁之三	72
第四节 偏旁部首——右偏旁	74
第五节 偏旁部首——字头书写	76
第六节 偏旁部首——字底书写	78
第七节 偏旁部首——字框书写	80
附 笔画名称表	82
第四章 合体字	83
第一节 点画技法与拼写	83
第二节 左右结构(均等类)	87
第三节 左右结构(宽窄类)	89
第四节 左右结构(长短类)	91
第五节 左中右结构	93
第六节 上下结构	95

第七节 上中下结构	97
第八节 包围结构	100
第五章 独体字	102
第一节 方形、扁形、长形、斜形的写法	102
第六章 综合类	104
第一节 行书与点画结构的变化	104
附 行书笔画图示	106
第二节 偏旁部首的变化	107
第三节 连笔符号的使用	110
第四节 汉字病院门诊部	112
30 小时钢笔行书速成法结业作业	115
专页范文	116
第七章 钢笔书法练习	117
一 浅论钢笔行书的技法与创作	117
二 怎样签名	118
三 汉字快写训练	120
第三部分 赵永华作品与教学成果	123
第一章 赵永华作品	123
第二章 赵永华教学成果	135
附录	139
一 古今名家作品欣赏	139
二 草诀歌——右军草法至宝	149

目录

序	1
第一部分 毛笔楷书	
毛笔楷书字『教与学』计划	1
第一章 概论	2
第一节 书写工具	2
第二节 执笔方法	3
第三节 写字姿势	4
第四节 选帖	4
第五节 怎样读帖	5
第六节 临帖方法	5
第七节 点画特征及运笔要领	6
第八节 病笔八种(俗称败笔)	7
第九节 谈谈学书的几点体会	7
第十节 临写要求	8
80小时毛笔楷书速成法开学作业	9
第二章 基本笔画	10
第一节 点画(点横竖)的书写	10
第二节 点画(撇与捺)的写法	12
第三节 点画(钩挑折)的写法	13
第四节 永字八法与笔顺规律	14
第三章 部首与偏旁	15
第一节 字头的写法	15
第二节 字底的写法	19
第三节 左边旁的写法	22

第四节 右偏旁写法	27
-----------	----

第四章 结构规律	30
----------	----

第一节 结构归类	30
第二节 重心平稳	31
第三节 比例适当	32
第四节 对比协调	34
第五节 迎让呼应	34
第六节 参差变化	36
第七节 形象自然	38
80小时毛笔楷书速成法结业作业	40
附 楷书入门书法作品范例	41

第五章 毛笔书法创作	43
------------	----

一 书法创作	43
二 谈书法教学上的点滴体会	44
三 点画与形象	46
四 书法术语问答	48

第二部分 钢笔行书	53
-----------	----

第一章 概论	53
一 钢笔书写的捷径——从行书开始	54
二 改变旧习惯形成新笔势	54
三 楷书、行楷及行草字体比较	55
四 怎样选择钢笔字优秀范本	55
五 行书不难练 方法是关键	56
六 书写工具的选择	57
七 执笔姿势与运笔方法	57

第一部分 毛笔楷书

毛笔楷书字“教与学”计划

章节	内 容	细 节	课时	作业要求 临写次数
第一章	概论 (熟读几遍)			掌握基本概念
第二章	基本笔画			熟练掌握点画技法
1 节	点画	点、横、竖的写法	90 分	8~12
2 节	点画	撇与捺的写法	90 分	8~10
3 节	点画	挑、钩、折的写法	60 分	6~8
4 节	用笔技法	永字八法	30 分	掌握点画法则
第三章	部首与偏旁			组合搭配得当
1 节	部首	字头的写法	150 分	10~12
2 节	字底	字底的写法	120 分	8~10
3 节	偏旁	左偏旁的写法	180 分	5~8
4 节	偏旁	右偏旁的写法	150 分	8~10
第四章	结构规律			掌握其中的规律
1 节	结构归类	图示	150 分	5~8
2 节	重心平稳	正字、斜字、天覆地载、左右高低	120 分	8~10
3 节	比例适当	上下型、左右型、包围型	150 分	6~8
4 节	对比协调	长短、肥瘦、疏密	120 分	5~8
5 节	迎让呼应	点挑相应、点横相应、撇捺相应、相向型、相背型	120 分	6~8
6 节	参差变化	重横、重竖、聚点、重撇、重捺、重叠	150 分	8~12
7 节	形象自然	长字、短字、简字、繁字	120 分	8~10
	结业作业			
第五章	毛笔书法创作	章法布局规律		创作三幅作品

说明:1.教材分为五章,除增补外,共30小时学完(每天早晨练习1小时左右)。面授每周一章,约2小时,4次授完全部课程。2.自学按每节时间学习,即每天早晨认真练1小时,30天结业。3.本表仅供师生及社会各界书法爱好者参考应用。

第一章 概 论

中国书法历史悠久,最早出现的是甲骨文和金文,后又出现了大篆、小篆、隶书、楷书、行书、草书等字体。在汉字漫长的历史演变过程中,人们探索和总结出了一整套书写规律和法则。

书法是汉字的书写艺术。具体地说,就是以毛笔或钢笔为书写工具,以汉字为表现对象,以笔法、结构、章法为表现手法,以文字涵义和书写者思想情趣为表现内容的一门以线条为书写元素的造型艺术。

字体的种类甚多,其中以楷书、行书最常见。因此,本书首先讲解楷书。

第一节 书写工具

书写工具:即文房四宝——笔、墨、纸、砚。俗有“工欲善其事,必先利其器”之说。所以,我们在认真学习书写技巧以前,首先要掌握书写工具的选择、使用和保养的知识。

毛笔:临写宜选用纯羊毫长锋大字笔,锋长四公分左右。羊毫价廉而耐用,写出的点画较为饱满,劲健且极富变化。由于笔毛质软,掌握难度大,因此可以锻炼腕力。

使用与保养:新笔使用前用温水化开,写完后用清水洗净悬挂在笔架上。有人将用笔的经验总结为两句话:“用前养,用后洗,得心应手总相宜。”

选择毛笔的方法:笔的优劣,看它是否具备“尖、齐、圆、键、直”等五个条件。

尖:指笔头合拢后锋颖尖锐,不秃。

齐:笔头浸水压扁,前面笔锋整齐不乱,无断毫、短毫。

圆:笔头腹部圆润饱满,呈圆锥状,平直而不凹。

键:笔毫铺开容易自然收拢,顿按后回复原状,富有弹性。

直:即笔杆圆且直。

笔锋有长短之分,锋长者叫“长锋笔”。长锋笔笔头较为瘦细,锋腹柔而贮墨多,宜于写行、草书。短锋笔,其特点是笔头较粗壮,带刚性,贮墨少,宜写楷、隶、篆等书体。

另外,笔有大小之别——最大的为楂笔,其次是提笔、斗笔;再次是联笔、屏笔、大楷、中楷、小楷笔。一般学习常用大楷笔和中楷笔写1~2寸的字。切忌用小笔写大字,这样容易损坏笔锋,同时,写出来的字也不神气。初学楷书以大楷长锋羊毫为宜,因羊毫性软,利于锻炼腕力。

墨:市面上出售的瓶装墨汁即可。用时须摇动,瓶里一般不可加水,加水易发臭。写楷书和篆书宜浓,也不可太浓。写行草书不要太浓,浓则影响行笔。

纸:用毛边纸或四川夹江产的书画纸,不可用太光滑的书写纸练字。初学应以米字格或九宫格练习纸为妙,待熟练后便可用无格的纸书写。

砚:初学选用一般有盖的石砚即可,或用小碟、碗来代替,用完须洗净,不留宿墨。

毛毡:书写时用毛料毡衬在纸下或用吸水纸垫在下面亦可。

压条:用金属或石块做成的条形重物压纸的四角,以免书写时毛笔带动纸而影响书写效果。

第二节 执笔方法

要想把字写好,首先应掌握正确的执笔方法。归纳起来有撮管法、捻管法及三指执笔法、五指执笔法等,而以五指执笔法为最多,所以这里只讲五指执笔法(即:拇、压、钩、格、抵五字法),它是以五个指头充分发挥各自的作用。其方法是:用大拇指和食指相对把笔夹住,用中指前端向内钩着笔管,用无名指向外顶住笔管,小指垫在无名指下面,五个手指均从前后左右方向用力,将笔管握住。

无论用哪种执笔方法,执笔都要做到松紧适度,过松则力量涣散,过紧则笔力不能达于毫端。执笔要领:指实掌虚、上下适宜、腕平肘悬、管正掌竖、掌心向内、腕主运行、指司执笔。



第三节 写字姿势

写字首先要求姿势正确,否则不仅影响写字效果,而且会有碍身心健康。书写姿势分为:坐姿、立姿。

歌诀:

头正身直肩要平,臂张胸舒足踏稳,
笔尖斜向左前方,五指握笔留一寸。

1.坐姿——一般适宜书写中小字,篇幅不太大的作品。对坐姿的要求是:头正、身直、臂开、足安八个字。即头不歪斜,微微俯视下方,胸部不要靠在桌沿上,腰挺直,两肩持平,两臂自然伸展形成均衡对称之势,左手按纸,双足自然平放、踏稳,不要交叉和踮起脚尖,注意力集中在笔尖,使全身放松,便于运动。(如右图)



2.立姿——一般写大字或幅面较大的字不得不采用立势,立势应做到:头微俯、身躬、臂肘悬、两足与肩齐宽,既保持身体的稳定,又便于书写时的前俯后仰等动作。初学写字,尤其是写小、中字时,坐着写为好。

第四节 选帖

临帖必须以范本作为学习楷模,所以学书的第一步就是选帖,选帖如选老师,尤其是选择第一本字帖,更要十分慎重。

选帖,首先就是选字体。汉字的字体有篆、隶、楷、行、草等多种,究竟从哪一种人手呢?历来主张不一。有的说先学篆、隶,有的急功近利,想先学行书,也有人说“楷如立,行如走,草如跑”,先应学楷。其实学书正像人学走路一样,先能站稳才能学行,然后再学跑,因此根据历来学书的经验,还是先学楷为好,有了楷书的基础后,再学其它的字体。因为楷书点画规范,结构端正,法度严谨,集中地体现了书法艺术用笔、结构的法则,既便于初学者打好基础,又适合日常书写的需要。

楷书流派繁多,风格纷呈。即使同一个人的作品,前后的风貌也变化极大。在书法史上以晋、唐楷书成就为最高,而颜真卿又是唐楷峰巅上的佼佼者,尤其是颜字提按清楚、笔画分明、结体平稳、法度谨严,初学者最易上手。而且,颜字最实用,

宜写大、中、小字,此外,颜体的楷、行、草各体均为上乘之作。历来学颜成大师的有很多,如:苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄、王铎、何绍基、钱南园、谭延闿、苏局仙、舒同等,举不胜举。

假如说王羲之的《兰亭序》是天下第一行书,那么就可以说颜真卿的楷书为天下第一楷书,至于颜真卿的行书《祭侄稿》被世人公认为天下第二行书,当今也有人评论颜真卿的行书应在《兰亭序》之上。再看当今国内外举办的各类书法大赛,参赛作品中属颜体风格的要占80%左右。虽然魏碑与欧、颜、柳、赵诸体均各有千秋,但如果从“取法乎上者,得其中;取法乎中者,得其下”和便于初学者来考虑,还是以颜书为最佳选择。书艺界认为“学书先学颜”,确是经验之谈。

第五节 怎样读帖

要想练好字,必须先临帖,故读帖是非常重要的。读帖就是观察帖中字的大小、长短、肥瘦、结构、形态、运笔等等。读帖的过程,即是对范字进行观察、分析、记忆的过程。通过读帖,不仅加深了对范字的认识和理解,而且提高了欣赏水平,也培养了观察能力,这样,下笔时,才能做到“胸有成竹”。究竟怎么读帖呢?要注意以下几方面:

1.用笔方面:先要看清笔画的运行起止,提按顿驻,藏锋出锋,偃仰向背和枯润肥瘦等。

2.结构方面:要认准其字形,掌握重心、横平竖直、上紧下松、疏密匀称、斜度相等、伸左让右和比例适度等。

3.神态方面:要领会字的精神、气韵和丰采架势等。

总之要看懂帖,在直观的基础上掌握点画的运笔方法及结构,以求字形端正,结构美观。孙过庭《书谱》云:“察之者尚精,拟之者贵似。”只有看得仔细,才能临得相似。

第六节 临帖方法

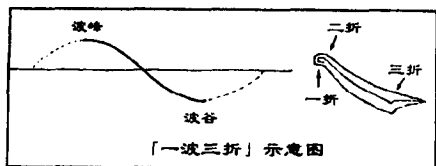
站立书写时腕部和肘部都应悬离桌面,坐姿也应做到悬腕,身体不能倾斜,两肩不能上耸。

“临”帖时置范字于旁边,观其大小、点画形态、结构位置,然后对照书写。“摹”是用透明纸覆于范字之上,随其曲折宛转而用笔细描之。古人认为:临书易

得古人笔意,易失古人位置,而摹书易得古人位置,易失古人笔意,故而主张二法兼而学之。临帖要做到:一看——对着帖上的字,先看清其形状、长短、正斜及字的笔画位置、轻重、笔顺与整个字的大小等;二想——离开字帖,做到胸有成竹,方可下笔;三临——临写须一气呵成,应注意笔画之间的呼应关系,决不可看一笔写一笔;四对——将临写的字同帖上的字比较,从中找出问题,并作适当的记号;五改——针对存在的问题,一笔一画进行修改,反复临写,直到完全相似为止;六背临——即是不看字帖,凭记忆默写达到乱真的地步,是临帖的高级形式。它既可加深对范字的理解和记忆,又能检验临摹的效果。所写之字形神兼备,此所谓“入帖”了。再由入帖而写出自己独特的风格来便叫“出帖”。

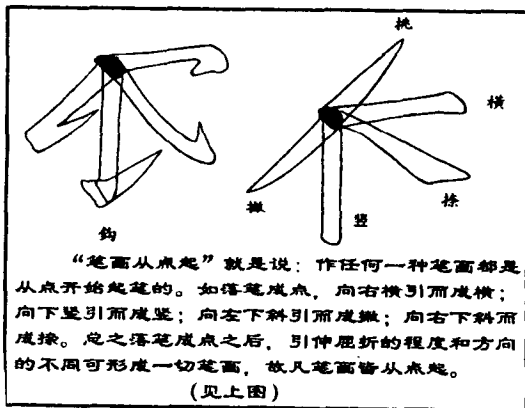
描红:用印好的描红帖练习时,依纸上红的线条填上墨;写影格——用印好的范字影格纸(黑字)习字时,以白纸罩在影格上依样填写;摹写——用不受水的薄纸,蒙在碑帖上或手写字迹上来摹写;双钩——用不受水的薄纸,盖在手迹或碑帖上,用尖细的笔沿着点画的边沿精确地钩下来,叫双钩。然后可在双钩字内填墨,这三种方法都可算是“练功”。第一,钩线应细而匀,须耐心为之;第二,可以体会原字的点画结体之微妙,又可以制成一件乱真的书法作品来,也可说是自造了范本,这是在遇到不易得到的善本时才值得这样做。

第七节 点画特征及运笔要领



本帖的字形特征与其它的字形区别在于:体态豁达端正,屈折圆而有力,蚕头燕尾(蚕头是篆法,燕尾是隶法),一波三折,点如坠石,钩似屈金,横画细而竖画粗,折处提笔暗过,整体宽舒圆满而自然。(见左图)

运笔要领:无论写何种笔画都要挺拔劲健,力求笔笔送到。临帖的姿势必须使腕部和肘部都悬离桌面。坐着临写时,肘部离桌一二公分即可,腕部自然悬空。但身体不能倾斜,肩不能上耸。帖中的点画、起笔多为圆笔。笔锋着纸先向点画的逆方向运笔,再回锋顺着点的走向力行。从按到提再从提到按,过渡要自然,不能骤起骤落。至于“折”的写法也需要用“暗过”的手法去完成。

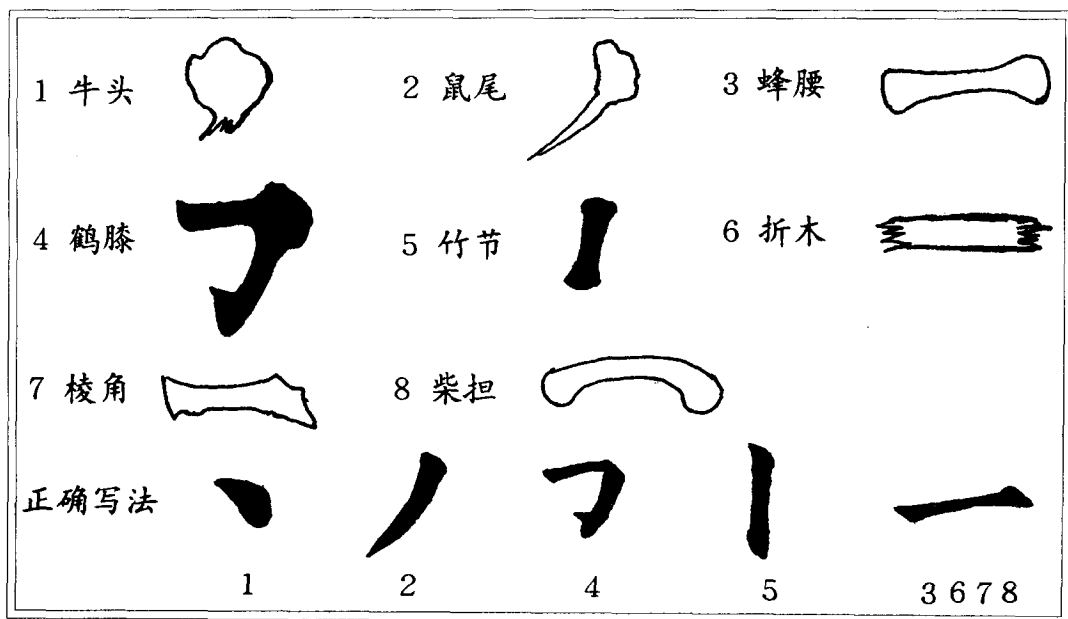


“笔画从点起”就是说:作任何一种笔画都是从点开始起笔的。如落笔成点,向右横引而成横;向下竖引而成竖;向左下斜引而成撇;向右下斜引而成捺。总之落笔成点之后,引伸屈折的程度和方向的不同可形成一切笔画,故凡笔画皆从点起。

(见上图)

第八节 病笔八种(俗称败笔)

以下是初学写字的人最容易犯下的毛病,应杜绝出现。



第九节 谈谈学书的几点体会

(一)好的学习方法对一个学员来说,有事半功倍的作用。

好的教学方法有“点石成金”的效果,下面谈谈我的几点体会,供大家参考:

- 1.要临习名碑、名帖。即“取法乎上”,提高立足点,做到眼高手也高。
- 2.要加强字外功夫的培养。如文字、音乐、美术及书法理论的学习等。“他山之石,可以攻玉”就是这个道理。
- 3.要强化基本功训练,在继承传统文化艺术精华的同时,树立敢于超越前人的勇气和信心,要虚心接受别人的批评和意见,敢于否定自己,从而在批评与否定中提高自身水平。
- 4.请一名好的辅导老师或名家给以指导,可以少走弯路,进步会更快。
- 5.要多参加一些社交活动。古人云:“独学无师,则孤陋而寡闻。”切磋交流有助于开阔眼界,取长补短,扩展知识面。要永远记住:功夫在字外——博学博闻、勤思勤悟,是写好字,达到较高境界的根本保证。