

GAO ZHONG SHENG YING BI SHU FA

高中生硬笔书法

SU CHENG JIANG ZUO

速成讲座

吴玉生 著

农村读物出版社



3221
S2

正确的写字姿势

首先是身体坐端正，两肩膀和两手自然放平，两脚平放地面，胸脯挺起，眼睛和所写的字保持直线，身体和头不歪斜。然后再做到：眼离桌面30厘米，指离笔尖3厘米，胸离桌边一拳头。

• 吴玉生 •

责任编辑：潘金妹
封面设计：潘金妹



高中生硬笔书法 速成讲座

吴玉生 著

农村读物出版社

1994·北京

(京)新登字 169 号

高中生硬笔书法速成讲座

吴玉生 著

责任编辑 潘金妹

农村读物出版社出版
山东东明印刷厂印刷
各地新华书店经销

787×1092 毫米 1/32 3.375 印张 70 千字
1995 年 3 月第 1 版 1995 年 7 月第 2 次印刷

印数: 13001—24200

ISBN 7-5048-2518-2 / I · 296

定价: 4.20 元

《硬笔书法速成讲座》丛书 出版说明

随着硬笔书法的实用价值和审美价值的被认识和被推崇，硬笔书法热不断在高涨。与之相适应的硬笔书法字帖也就应运而生，越来越多。然而，字帖往往只提供临摹的样子，而不能解决练好书法必须知晓的道理和应该具备的方法。这就难免使临摹者有如坠入五里迷雾之中，收效甚慢。这套《硬笔书法速成讲座》则很好地解决了这个问题。它集道理及方法、范字于一体，又针对小学生、中学生、高中生不同年龄段的心理、生理、行为特点，作了科学的安排，使学书者能很快就入门、成熟，并向高峰攀登。作为编著者的吴玉生先生，不仅是国内外著名的硬笔书法家，而且还是一位闻名遐迩的著名书法教育家。他把自己精湛的书艺与丰富的教学经验熔铸于这套讲座中了。小学的书法基础、初中的书写定势与速度训练、高中的书法欣赏与创作能力培养，一脉相连，又层次分明，一定能让学书者受益匪浅。

编者

1994年10月

目 录

指南篇

1. 应该把字写得美一些 1
2. 字如其人 3
3. 书法自古以来都倍受重视 6
4. 书法、写字、练字 7
5. 钢笔是练字的首选工具 8
6. 信心、恒心、细心 9
7. 硬功、慢功、巧功 10
8. 姿势、执笔、笔顺 10
9. 中学生写字普遍存在的问题 11

习字篇

1. 行楷字最适宜高中学生书写 13
2. 楷书是学习行楷字的基础 14
3. 行楷字的特点 14
4. 行楷字的快写途径 18
5. 行楷字的用笔技巧 20
6. 行楷字中的几种特别笔画 22
7. 学习行楷字应注意的问题 24
8. 行楷字的书写形式 27

临习篇

1. 楷书技法 30
2. 行楷字例 42
3. 常用行楷字书写形式示范 60
4. 常用草书字例 84

附录

1. 应用文书写示范 88
2. 作品欣赏 92
3. 古代书法家刻苦学习的故事 99

指南篇

1. 应该把字写得美一些

亲爱的同学，你有这样的感受吗？

一篇文词优美的文章，如果有秀丽的字去点缀，可谓赏心悦目；一张条理清楚的试卷，如果有工整的字来烘托，将是锦上添花。（见图1）

亲爱的同学，汉字是我们学习和生活离不开的一个非常重要的工具。我们学文化，做作业，写文章，记笔记都要跟汉字打交道。学习汉字，除了认识它，还要能够准确地运用它，并把它正确地写出来。

写字好比讲话，总要让别人听得懂，听明白，这是起码的要求。你对不懂南方方言的北方人讲上海话，就听不懂，就失去了讲话的意义。你讲的话有条理，语言表述得很清楚，别人才愿意听。写字也是一样，字写得正确、清楚、整齐、美观，别人才看得懂，也愿意看。字迹潦草，满纸涂鸦，错字、别字连篇，别人看半天弄不明白，也不愿看，这样就失去了写字的意义。

亲爱的同学，我们从小学一年级就开始认字、写字，现在上高中了，文化水平提高了，我们的字写得如何呢？你是否想把字写得美一些呢？我想，同学们都会有写好字的愿望。的确，写一手好字，不仅有助于我们现在的学习，对我们今

走遍了南北西东，也到过许多名城，静静地想一想，我还是最爱我的北京。不说那，天坛的明月，北海的风，芦沟桥的狮子，潭柘寺的松。唱不够那红墙碧瓦太和殿，道不尽那十里长街卧彩虹。只看那，紫藤古槐四合院，便觉得丝丝，脆生生，京腔京韵自多情。不说那，高耸的大厦，旋转的厅，电子街的机房，夜市的灯。唱不够那新潮欢涌王府井，道不尽那名厨佳肴色香浓。单想那，油条豆浆家常饼，便勾起细细，蜜茸，甘美芳芳故乡情。

抄《故乡是北京》歌词 一九九四年十二月吴玉生于北京

一篇优美的文章，再用秀丽的字去点缀，才可谓赏心悦目。

(图 1)

后参加工作也大有益处。练习写字，还可以培养我们的品格，增进身心健康，提高审美能力。

亲爱的同学，为了我们的学业，为了我们的将来，为尊重他人，也为自己受他人尊敬，让我们一起拿起手中的笔，把字练得美一些。

2. 字如其人

言为心声，字为心画。“视其笔迹，可以见其人”。对一个有文化的人来说，字是“门面”，在一定程度上反映出作者

的气质、修养和学识。特别是作为写字的高级艺术形式——书法，必定倾注着作者的思想感情，写字人的生命和所写的字融为一体，内在的精神世界隐约地蕴蓄在字里行间，人们在欣赏过程中，无形中受到人格的熏陶。这也正是书法艺术的魅力所在。唐代杰出的书法家颜真卿是位爱国者，他的楷书有着“耕牛”般的稳健、扎实，字体宽博、厚重，观其字可以联想到他为人刚强、耿直和朴实（见图2）。毛泽东同志的书法，气势宏大，苍



劲豪放，显示出无产阶级革命家的雄才伟略和英雄气概（见

随着经济建设的高潮的到来，
不可避免地将出现许多比建设的
高潮，中国人认为，高比建设的
时代已经过去了。我们将以千
百万高比建设的民族出现于
世界。

毛泽东

一九五五年

九月廿九日

毛泽东手迹

(图3)

少壮心
是志
士
多
福
之
福
之
福

毛泽东手迹

(图4)

图之 3、图之 4)。鲁迅先生的墨迹，秀丽典雅，不仅带有“书卷气”体现出学识的渊博，同时也体现出他高尚的人品，很恬淡，又很平易（见图之 5）。

橫眉冷對千夫指
俯首甘為孺子牛

鲁迅手迹

（图 5）

3. 书法自古以来都倍受重视

鲁迅先生说：中国文字具三美，意美以感心；音美以感耳；形美以感目。这里的“形美”就是指的书法艺术。书法艺术在我国有着悠久的历史，这门艺术的形成和发展，和我们独特的民族文字（汉字）、特殊的书写材料（毛笔、宣纸、墨）有着密切的联系。就艺术而言，书法是特指用毛笔写汉字的艺术，是中华民族宝贵的文化遗产，更是一门博大精深的学问。

从我国的历史看，我们的祖先对书法教育是非常重视的。很久以前的周朝，就把书法作为六艺教育的一项内容。秦朝统一文字过程中，曾在民间、官吏甚至犯人中征聘书法家，由官府在全国施行书法教育。汉、魏、晋时代，从帝王到平民百姓，都很崇尚书艺，出现了很多著名的书法家。唐朝，更是书法艺术的繁荣时期，唐太宗就酷爱王羲之书法，政府里专门设立了“书博士”职位，并把书法作为选用人才的标准之一。宋朝的书法教育也很普及，不光是文人学士，军伍、商人、僧道中也出现了不少精通书艺的人才，当时摹刻法帖以便学习的人

数，达到了普及之最。

我国的友好邻邦日本，受中国书法的影响，对书法教育也很重视。日本儿童自入学起，就开始接受正规的书道教育（日本称书法为“书道”）。并设立有中等书道专业学校和高等书道院等，甚至把熟悉和掌握书道作为议员当选的一个重要条件。

近年来，随着我国社会主义精神文明建设的发展，人们的文化素质在不断提高。越来越多的人爱上了书法，并立志学习书法，许多学校开设了书法课、写字课。出现了前所未有的群众性“书法热”。书法作为我国特有的传统艺术，这是我们民族的骄傲。生长在炎黄土地上的子孙，有责任把这门艺术继承下去，发扬光大。每一位使用汉字的中国人，有责任把自己民族的文字写得好一点。

4. 书法、写字、练字

从严格的意义上讲，书法、写字和练字是三个不同的概念，既有区别又有联系。写字是从实用的角度说的，把字写正确、写清楚，让别人看明白就可以了。练字是在写字基础上，通过若干次的重复练习，使字符合一定的规矩，达到工整、美观的要求。书法是从艺术角度讲的，是练字达到一定程度后的产物。作者凭借平日练字所积淀的功力和审美修养，通过艺术构思，对每个字，乃至全篇字进行谋划，充分发挥书写工具的功能，追求线条、笔力和气势、韵律，使汉字成为优美和谐、刚柔相济，妙趣横生的艺术品。书法，有时专指用毛笔书写汉字的艺术。

本书所说的书法，是从广义上讲的，即写字的方法。希

望同学们把字写得美一些,并非要求我们人人都成为书法家。把字写得正确、清楚、整齐、美观,主要还是为了更好的应用。能够把字写得整齐美观,在此基础上,再学些书法知识,练练毛笔字,就可以逐步向书法艺术方面发展。

开始练字,很多同学常常学和用结合不到一块,这是很正常的。究其原因,还是练的少,写的不熟练。俗话说“熟能生巧”,练习多了,写得熟了,用起来自然会得心应手。

5. 钢笔是练字的首选工具

传统书法是用毛笔书写的,近百年来,随着钢笔等硬笔的发明,在实用领域,硬笔已明显地代替了毛笔的地位。由

字 体 笔 画	楷 书	行 书	隶 书	草 书	篆 书	繁 体
	怖	怖	怖	怖	怖	
	怦	怦	怦	怦	怦	
	怏	怏	怏	怏	怏	
	性	性	性	性	性	
	怕	怕	怕	怕	怕	

钢笔表现出的各种字体

于硬笔具有携带方便，易于书写等特点。实践证明，用硬笔写字也能写出具有一定艺术性的字迹，表现出楷、行、草、隶、篆等诸种字体来。所以深受人们的偏爱。同学们在学习中使用的大都是钢笔或圆珠笔等硬笔。现在硬笔的种类很多，从练字的角度讲，建议同学们使用普通钢笔，（美工笔，俗称弯头钢笔不宜用），钢笔的笔尖弹性好，书写时易着力，表现出来的点画也较丰富。墨水以黑色墨水（碳素墨水）为宜。练字用的纸张以不化墨（不洇）为原则。

6. 信心、恒心、细心

学习写字是一种文明的有意义的活动。练习时首先要有信心，要有良好的精神状态。“字无百日功，人人学得透”。这是朱德同志鼓励初学书法者的诗句。我觉得练字并不可怕，怕就怕没有练好字的信心。人总是要有点精神的，要相信自己一定能练好。

第二，练字要有恒心，要持之以恒。据我了解，有不少同学练过字，为什么没有收效。原因之一就是没有坚持下来。有的朝秦暮楚，见异思迁，今天学颜字，明天改柳体。有的曝十寒，兴趣来了，一天练上一百个字，兴趣去了，一百天也不练一个字。结果是徒费功夫，一无所获。常言道：“拳不离手，曲不离口。”练字贵在坚持不断，每天练习，不一定写得太多，关键是保持经常。

第三，练字时要细心，要一丝不苟，认认真真地临写字帖，要仔细观察、分析字帖上字的笔画、字形、结构等特点，做到心中有数，然后再写。

7. 硬功、慢功、巧功

练习写字是一种技能训练，掌握一种技能，养成好的书写习惯，不经过若干次的重复练习是不可能达到的。这是硬功，也就是基本功。基本功来源于训练量的积累。同时，同学们也应该认识到，从开始练字到能够写好字，是需要有一个过程的，不是十天半月就能达到的，这便是慢功。需要强调的是，练字不单单是硬功、慢功，更是一门巧功，也就是说，练字除不能心急气躁、一曝十寒外，更需要掌握好练习的方法。既要苦练，更要巧练。巧练就是要动脑筋，许多同学不是不愿练字，而是不会练；不是不会写，而是不知道怎么写。这里介绍几种方法供同学们参考。

(1) 用格子练字，格线本身就是一种规矩，是写字参考的依据。如练习楷书，在田字格中就比较容易找准笔画的位置。

(2) 原大临写字帖，自己练习的字和字帖上的字同样大，这样容易临得像，也便于进行比较。

(3) 经常举一反三，如学会写“大”字，我们就可以联想到写“太、犬、天、夫”等字。

8. 姿势、执笔、笔顺

书写姿势正确，才能保证书写自如，有利于提高书写水平。否则，不仅影响到写字，还有害健康。写字时应该做到“头正、身直、臂开、坐稳、足安”。这些要求，同学们早就知道了，问题在于我们都做到了没有。

执笔方法的正确与否，直接关系到书写效果的好坏。执笔正确，书写时才能运笔自如，得心应手。钢笔的执笔方法