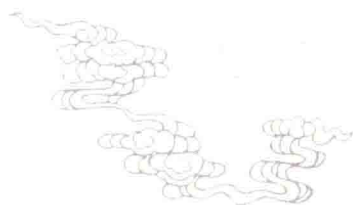


大学生硬笔书法



D A X U E S H E N G
Y I N G B I S H U F A

张学鹏 主编



北京大学出版社



大学生硬笔书法

主 编 张学鹏
副主编 马学敏 周 予
参 编 唐邈芳 赵立杉 许丽君
曹丽娜 刘 梦 王文娟
张宇红



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生硬笔书法/张学鹏主编. —北京:北京大学出版社,2014.8

ISBN 978-7-301-24580-4

I. ①大… II. ①张… III. ①汉字—硬笔书法 IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 172501 号

书 名: 大学生硬笔书法

著作责任者: 张学鹏 主编

策 划 编 辑: 成 森

责 任 编 辑: 吴坤娟

标 准 书 号: ISBN 978-7-301-24580-4/J · 0607

出 版 发 行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电 子 信 箱: zyjy@pup.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62756923 出版部 62754962

印 刷 者: 北京大学印刷厂

经 销 者: 新华书店

889 毫米×1194 毫米 16 开本 7.75 印张 245 千字

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

序 言

在很多发达国家,笔迹分析被用于各种商务事务中,因为字是人的内心世界的外在表现。在电脑高度普及、手机不断更新换代的今天,手写字越来越受到人们的重视。因为手写字可以体现出人的文化修养。

和同类图书相比,本书具有以下优势和特色。

一、范字规范美观

本书范字书写者张学鹏教授是规范字专家,其规范字得到国家督学傅永和研究员的认可,先后被选为全国统编师范院校书法教材、全国统编小学写字教材、河北省初中写字教材、河北省小学写字教材的范字。张学鹏教授的字规范美观,雅俗共赏,易于学习。张学鹏教授至今已经出版书法教材、字帖 200 余种。

二、训练方法科学

本书每种知识所选例字全部为使用频率最高的常用字,每个例字练习 10 遍,数量不多不少。这是张学鹏教授从 20 余年对 3 万余名大学生的教学实践中总结提炼出来的规律。本教学方法曾发表于《中国教育报》,荣获中国教育学会、中国教育报社联合主办的“我怎样教学生写好字”全国征文大赛一等奖,河北省教育科研优秀成果一等奖及河北省优秀教学成果奖。

三、内容丰富完备

本书包含了正式场合应用得最多的楷书和日常生活应用得最多的行书两种书体,对照学习,效果更佳。技法中既包括笔画、结构、偏旁、合体字等,又包括章法知识、文字学知识,还有中国著名大学校训(因篇幅有限,只选择了部分大学)等内容。尤其要特别指出的是,本书有切合大学生需求的求职礼仪知识、申论写作常识和求职简历、求职信写作常识等内容,能够提高大学生的全面素质,帮助大学生顺利就业。

本书由全国著名书法教育家、首批全国中青年硬笔书法家、国际书法大赛金奖获得者、河北大学文学硕士、唐山师范学院书法教育研究所所长张学鹏教授主编。

求职礼仪常识由国家一级职业指导师、河北省职业指导专家、河北师范大学文学硕士马学敏副教授编写。

申论写作常识由申论资深指导教师、北京大学文学硕士唐邈芳老师编写。

求职简历、求职信写作常识由国家一级职业指导师、河北省职业指导专家、河北省职业指导课大赛一等奖获得者、中国传媒大学文学硕士赵立杉老师编写。

成篇字的书写以及中国著名大学校训部分由全国课程设计大赛特等奖获得者、河北省多媒体课件大赛一等奖获得者、天津师范大学文学硕士周予老师编写。

此外,许丽君、曹丽娜、刘梦、王文娟、张宇红等老师也参加了本书的编写工作。

全书由张学鹏教授统稿并书写全部范字。

相信本书的出版会对提高大学生的书写水平和全面修养起到良好的推动作用。

由于水平所限,本书定有不妥之处,欢迎各位专家、读者批评指正,主编的电子信箱 tstczxp@sina.com。

编者

2014 年 6 月

目 录

第一章 硬笔书法常识	(1)
第一节 书写姿势	(1)
第二节 运笔方法	(1)
第三节 学习方法	(2)
第二章 硬笔楷书技法	(3)
第一节 硬笔楷书笔画技法	(3)
第二节 硬笔楷书结构原则	(14)
第三节 硬笔楷书偏旁部首技法	(18)
第四节 楷书合体字结构技法	(45)
第五节 硬笔楷书成篇字的书写	(48)
第六节 古代经典楷书碑帖硬笔临摹	(54)
第三章 硬笔行书技法	(62)
第一节 硬笔行书书写原则	(62)
第二节 硬笔行书偏旁部首技法	(65)
第三节 硬笔行书成篇字的书写	(91)
第四节 古代经典行书碑帖硬笔临摹	(97)
第四章 求职礼仪常识	(101)
第五章 申论写作常识	(107)
第六章 求职简历、求职信写作常识	(113)

第一章 硬笔书法常识

第一节 书写姿势

一、正确的坐姿

头和上半身要正,不能向左右倾斜。但是腰不必非常直,可以略微猫点腰。胸口不要压桌子。胳膊向左右撑开,不要紧贴躯干。臀部要坐稳,不要只坐椅子边。两脚平放在地上,与肩同宽,不要缠叠在一起,也不要来回摆动。全身要适当放松,不要紧张。

二、正确的执笔姿势

笔杆斜靠在虎口上。用中指第一关节附近托住笔杆,食指指肚按笔杆,大拇指指肚掐笔杆。食指和大拇指稍分开。无名指、小指和手掌根部共同起支撑作用,接触纸。笔杆的倾斜角度在45~60度之间。写字的时候笔尖指向左前方。握笔松紧要适度,不要太紧。手腕要放松。书写时右手不应压住上一行字。

第二节 运笔方法

运笔的时候要注意轻重和快慢的变化,过渡要自然,以便使笔画有粗细变化。开始学硬笔书法,要注意轻点写,慢点写,自然放松。具体的运笔方法有如下4种。

一、顿笔

顿笔就是按笔尖,使笔画由细变粗。比如写点的时候就要顿笔。

二、提笔

提笔就是把笔提起来,使笔尖逐渐离开纸,从而使笔画由粗变细。比如写撇时需要先顿笔,后提笔。

三、回笔

回笔就是朝与刚才的运笔方向相反的方向运笔,回去一点儿。如写横的开头,向右下顿笔,还要向左上回笔。

四、运指与运腕

写左右方向的笔画要运腕,写上下方向的笔画只运指,写斜向笔画既运指又运腕。

第三节 学习方法

一、临摹常识

1. 认真观察

首先要仔细观察书上的范字,知道应该怎样写以后再下笔。如果没有看清楚就盲目地下笔书写,效果肯定不好。

2. 精心临摹

书法是最讲究传承的艺术,所谓创新,必须建立在充分学习古人的基础上。而学习古人唯一的方法就是临摹。临就是照着字帖上的范字书写,摹就是直接描摹范字的影像。摹又分为两种,一种是直接在字帖上描,一种是蒙上透明的纸去描。临摹要交替进行,反复练习,加上思考和记忆,才能提高书写水平。

3. 反复比较

描完以后,我们要在白纸上照着范字写,每写完一遍,都要和范字反复比较,看看哪里写好了,哪里没有写像,不像的地方要注意改进。

二、练字应该注意的问题

1. 书写的速度

我们学习书法的目的是把字写得好看,所以开始要慢写,太快了不容易写好。要精心写好每个笔画。熟练以后,就要加快书写速度。

2. 书写的力量

书写时笔尖划纸的力量不要太大,只要能写出笔画即可。如果用力太重,一是笔画容易僵硬,二是书写速度慢。

3. 字形的大小

日常手写体的每个字边长在0.7~1厘米左右,所以我们平时练字时不要写得太大,太大了不实用。另外,在格子里写字不能把格撑满,占格的四分之三左右即可。

4. 练字的遍数

如果每个字重复练习的遍数太少,那么印象就不深,进步就慢。如果每个字重复练习的遍数太多,就容易导致大脑的兴奋程度下降,效果也不好。所以每个字每次重复练习以10遍左右为宜,隔一段时间复习一下练习过的字,可以取得比较好的效果。

5. 练字的时间

有的读者开始练字的时候决心很大,热情很高,一天练习一个多小时,但是坚持一段时间以后可能一连几天一个字不写,兴致来了再写几遍,这样做难以取得理想的效果。俗话说:拳不离手,曲不离口。练字必须坚持长期,要做到每天都练,不能三天打鱼两天晒网。比较科学的方法是每天练习20~40分钟。书法学习是一个不断积累、循序渐进的过程,希望广大读者不断学习,不断进步。

6. 楷书和行书的关系

楷书是学习其他书体的基础,所以我们要从楷书学起,打好楷书基本功,然后再过渡到行书的学习。在学习行书的同时,还应该经常练习楷书。同时,书写楷书时也不要过于死板,可以把楷书和行书结合起来,交替进行,互相补充,互相促进。

第二章 硬笔楷书技法

第一节 硬笔楷书笔画技法

一、概说

对于楷书来说,笔画写得好不好,不仅关系到局部,而且关系到整个字是否匀称美观。要想写好笔画,首先要掌握它的四个要素,即角度、弯度、粗细和长度。

(一) 笔画的角度

笔画的角度就是它的方向。对于规范的硬笔楷书来说,必须准确掌握笔画的角度。

(二) 笔画的弯度

世界上充满了曲线之美,曲线象征着生命,代表了活力。如果我们仔细观察楷书的笔画就会发现,几乎所有的笔画都是圆的一部分(如图 2-1)。

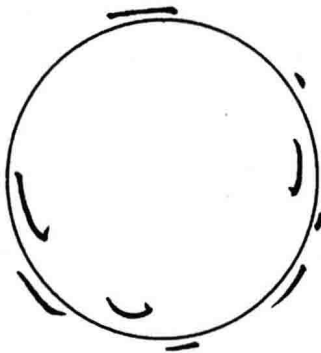


图 2-1 笔画在圆上的位置

从图 2-1 中我们可以观察到,仅就弯度而言,长横相当于圆的顶部,斜点在圆的右上部,左点和撇在圆的右下部,左尖横在圆的下部,捺和斜钩在圆的左下部,卧钩则一部分在圆的左下部,一部分在圆的右下部。可以这样说:每个笔画都是圆的一部分,所以我们在书写时要有意识地把笔画写成曲线,不要写得僵直。

(三) 笔画的粗细

笔画的粗细变化可以决定主次,改变节奏。笔画粗,则分量重,占据主要地位;笔画细,则分量轻,占据次要地位。笔画粗,则显得厚重安稳;笔画细,则显得轻灵明快。笔画有了粗细变化,就好比音节有了高低、长短、快慢变化,从而产生节奏。

(四) 笔画的长度

笔画的长度直接决定字的结构,所以要掌握好笔画的长度。在笔画的写法中,要注意到它本身各段的长度比例。

二、硬笔楷书基本笔画技法

1. 斜点：从左上向右下弧形书写，左上尖右下圆，稍向右上鼓。倾斜角度为 45 度，很短。

、	、	、	、	、	、	、	、		
门	门	门	门	门	门	门	门		
广		勺		太		冷		江	

2. 长点：写法和斜点相似，只是更长。用在独体字的右边、下边。合体字中有两个或者两个以上捺的，一般只保留一个捺，其余的用长点代替。

、	、	、	、	、	、	、	、		
不	不	不	不	不	不	不	不		
贝		达		双		食		类	

3. 垂点：从右上向左下写，先细后粗。这种点多出现在字的左侧，不要写成撇。

、	、	、	、	、	、	、	、		
小	小	小	小	小	小	小	小		
心		刃		办		乐		写	

文字知识：写字时首先要注意字形规范。字形规范包括笔画形态规范和字的结构规范。如“不”字的最后一笔是点，不能写成捺，否则就会变成另外一个字。

写字时多写或者少写笔画，即为错字。如以“刃”字为部件的合体字有“忍”“韧”“仞”“纫”等。但是“梁”“粱”两个字的部件都是“办”，比“刃”多一个点，念 chuāng，模拟的是一把刀子、两滴血的形象，表示受伤，是“创”的本字。

4. 长横：左低右高，和水平线的夹角约为 5~15 度，弯度朝上，两端粗，中间细，整体比较长。

一	一	一	一	一	一	一	一		
十	十	十	十	十	十	十	十		
丁		上		下		子		册	

5. 斜横：左低右高，和水平线的夹角约为 30 度，弯度朝上，两端粗，中间细，整体比较长。

一	一	一	一	一	一	一	一		
七	七	七	七	七	七	七	七		
毛		皂		我		虎		虚	

6. 左尖横：左低右高，略微往下鼓一点，左细右粗，比较短。多用在字的上边。

一	一	一	一	一	一	一	一		
二	二	二	二	二	二	二	二		
三		云		而		石		亏	

文字知识：书写时要注意区分一些形体相近、容易混淆的字或部件。比如“乚”字由撇和竖弯钩组成，撇不出头。“乚”字的含义主要有饭勺、乚首和人三个义项。如“匙”就是勺子，“比”就是两个人并列站着，“老”是头发长、拄拐杖的人形。“化”的右半部分也是撇和竖弯钩，但是撇出头，指头朝下的人。“七”字是一横加一个竖弯钩，是“切”的本字，借指数字七。这三个部件形体相近，但是读音、含义、用法都不同，注意不要混淆。

7. 提：从左上向右下 45 度顿笔起笔，略微回笔后向右上挑，先粗后细。

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏		
习	习	习	习	习	习	习	习		
虫		地		冷		助		歧	

8. 悬针竖：向右下顿笔，略微回笔后向正下运笔，到后边逐渐加快速度并提笔。整体比较长，上粗下细。

丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨		
十	十	十	十	十	十	十	十		
中		丰		申		汁		斜	

9. 垂露竖：从左上向右下 45 度顿笔起笔，略微回笔后向下运笔，到最后顿笔。整体较长，两头稍粗，中间稍细。

丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨		
下	下	下	下	下	下	下	下		
川		旧		外		将		耕	

文字知识：最后一笔是横的单字做左右结构的合体字的左偏旁时，最后一笔横一般变为提，如“功”“地”“助”“歧”“孔”“驮”“现”“转”“物”“政”“邳”“甥”“邱”“站”“封”“取”“到”“衅”“豌”“野”“剑”“鲤”“颧”等字。把横变为提既可以增强左右两部分的联系，使书写的路程变短，还可以使左半部分处于从属地位，使整个字有收有放，主次分明。

10. 平撇：向右顿笔，略微回笔后向左下运笔，逐渐变轻变快。比较短、平、直，多用在字的顶部。

丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿		
千	千	千	千	千	千	千	千		
斤		反		后		乎		手	

11. 竖撇：向右下顿笔，略微回笔后向下运笔，到总长度的三分之二处以后转向左下，逐渐加快速度并提笔出尖。整体比较长而且竖立，弯度较小。多用在字的左侧。

丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿	丿		
厂	厂	厂	厂	厂	厂	厂	厂		
儿		广		户		归		师	

12. 斜撇：向右下顿笔，略微回笔后向左下运笔，逐渐变轻变快。又长又直，倾斜角度约为 65 度。

ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ		
人	人	人	人	人	人	人	人		
左		发		龙		灰		办	

文字知识：笔画的关系可以分为相离、相接和相交关系，在书写时要注意规范。相离关系就是笔画和笔画分开，如“八”字的撇和捺就是相离关系。相交关系就是两个笔画相互交叉，都出头，如“十”字的横和竖就是相交关系。相接关系就是一个笔画和另一个笔画相互连接，如“人”字的撇和捺就是相接关系。相接关系要注意哪个笔画出头，如本页的字中“斤”“反”“后”等字的两个撇就是相接关系，都应是第二撇出头。

13. 短斜捺：从左上由轻到重向右下运笔，逐渐变粗，稍微停顿后向右甩，加快速度，同时提笔。在字中短斜捺的开头部分一般和其他笔画重合。

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏		
人	人	人	人	人	人	人	人		
大		久		木		长		尺	

14. 长斜捺：比短斜捺开头多一个弯儿。即开头稍微平一些，然后拐向右下，最后向右甩出。长斜捺一般用在捺的开头不和其他笔画相连的字中。

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏		
八	八	八	八	八	八	八	八		
入		又		义		叉		文	

15. 平捺：稍微顿笔，平走一段，转向右下，逐渐加重，稍微停顿后向右甩，出尖。平捺多用在字的最下边，比较平。

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏		
之	之	之	之	之	之	之	之		
乏		边		建		翅		题	

文字知识：“八”字是撇捺分开。“人”字是撇捺相连，撇出头。“入”字是撇捺相连，捺出头。在常用字中，含人字头的字很多，含八字头的只有“公”“分”“兮”三个字以及由它们派生出来的合体字，如“翁”“芬”“松”等。常用字中没有含入字头的。通用字中只有“余”字，义项有两个：一个指烹饪方法，如余丸子；另一个指烧开水的用具，余子。

二、硬笔楷书复合笔画技法

1. 横折：写完横部后稍提笔，转向右上，再向右下顿笔，稍微回笔后向左下连写竖部。

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏		
口	口	口	口	口	口	口	口		
己		田		且		弓		五	

2. 横钩：写完横后稍微提笔，转向右上，再向右下顿笔，稍微回笔后再向左下写钩，横部和钩部的夹角在 30 度左右。

乛	乛	乛	乛	乛	乛	乛	乛		
买	买	买	买	买	买	买	买		
欠		予		矛		皮		宁	

3. 竖钩：写完竖部后提笔转向左下，再向右上稍回笔，最后向左上出锋。竖部与钩部的夹角约为 45 度。

丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨		
才	才	才	才	才	才	才	才		
于		小		可		水		事	

文字知识：“予”和“矛”也是形体相近、容易混淆的字。含有“予”部的合体字有“预”“豫”“抒”“舒”“野”“序”等字，含有“矛”部的合体字有“茅”“矜”“橘”“柔”“揉”“糅”“鞣”等字，书写时注意区别。

4. 竖提：写完竖部后稍微提笔转向左下，再向右下顿笔，稍微回笔后写提部。

㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀		
以	以	以	以	以	以	以	以		
良		比		切		改		辉	

5. 竖弯：写完竖部后向右弧形运笔，稍微向左回笔即可。这种笔画很短，既不是竖折，也不是竖弯钩。

㇄	㇄	㇄	㇄	㇄	㇄	㇄	㇄		
四	四	四	四	四	四	四	四		
西		酉		酋		尊		遵	

6. 弯钩：轻起笔，弧形向右下运笔，到中间转向左下，稍微向右上回笔后向左上出钩。

㇆	㇆	㇆	㇆	㇆	㇆	㇆	㇆		
了	了	了	了	了	了	了	了		
子		乎		手		承		象	

文字知识：单字的最后一笔是竖弯钩的，在做左右结构的合体字的左偏旁时，竖弯钩会变成竖提。这样既可以增强左右两部分的联系，使书写的路程变短，还可以使左半部分处于从属地位，使整个字有收有放，主次分明。如下面的字：

七—切 匕—比 己—改 元—顽 屯—顿 光—辉 此—雌 毛—撮 克—兢

7. 斜钩：顿笔起笔，向右下弧形运笔，稍微回笔后向右上出钩。整体为曲线，弯度较小，两头粗中间细，钩的方向朝右上。

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏		
成	成	成	成	成	成	成	成		
弋		戈		尧		或		武	

8. 卧钩：轻起笔，向右下弧形运笔，同时逐渐加重力量，然后转向右上，稍微回笔后向左上出钩。

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏		
心	心	心	心	心	心	心	心		
必		秘		闷		密		总	

9. 横折弯：是横和竖弯的连写，比较短小，比较圆转，不同于“凹”字的横折折和“九”字的横折弯钩。

㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚	㇚		
朵	朵	朵	朵	朵	朵	朵	朵		
蹂		段		毁		铅		船	

文字知识：“弋”“戈”“戈”三个部件形体相近，容易混淆。

“弋”字念 yì，含义有三个：一是用带有绳子的箭射鸟，二是用来射鸟的带有绳子的箭，三是姓氏。“戈”字是古代的装有长柄有横刃的兵器。“戈”字念 jiān，表示少、细微。“尧”字的上半部分不单独成字，是由草书演变而来，右上没有点。

10. 横折提：是横和竖提的连写，竖部稍微倾斜。这种笔画比较短小，头部略向右倾。

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏		
认	认	认	认	认	认	认	认		
话		说		鸠		微		颓	

11. 竖弯钩：竖直横平，钩朝正上，转折处圆转。

乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚		
儿	儿	儿	儿	儿	儿	儿	儿		
己		兆		无		礼		乱	

12. 竖折撇：顿笔起笔，左下行笔，顿笔后连写横部，再顿笔写撇。笔画的起笔处和收笔处垂直对齐。

ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ		
专	专	专	专	专	专	专	专		
传		转		砖		抐		辘	

文字知识：字的最后一笔是横折弯钩的，做左右结构的合体字的左半部分时，横折弯钩变形为横折提，这样既可以增强左右两部分的联系，使书写的路程变短，还可以使左半部分处于从属地位，使整个字有收有放，主次分明。如“九”字做“鸠”字的左偏旁时横折弯钩变形为横折提，“秃”字做“颓”字的左偏旁时横折弯钩也变形为横折提。