

QINGSHAONIAN YINGBIZI SHUXIE JIFA

青少年硬笔字

书写技法

张学鹏 著

孤山寺北贾亭西
水面初平云脚低
几处早莺争暖树
谁家新燕啄春泥
乱花渐欲迷人眼
浅草才能没马蹄
最爱湖东行不足
绿杨阴里白沙堤

张学鹏书



金盾出版社

作者简介

张学鹏，字涵铮，书法作品曾入选中国书法家协会主办的全国作品展览，在全国书法比赛中多次获得特等奖、金奖、一等奖，发表于《人民日报》、《书法报》等多家报刊。在《中国教育报》、《中国艺术报》、《中国钢笔书法》等报刊发表论文百余篇，并多次获得社会科学优秀成果奖、教育科研优秀成果奖，在中国教育学会书法教育专业委员会、中国教育报社主办的“我怎样教学生写好字”征文中荣获一等奖，在第三届中国钢笔书法理论研讨会中获得优秀论文奖。已出版书法教材、字帖 30 余本，参编数十本，并出版有学生习字导写板。曾参加编写九年义务教育全日制小学写字课本。热心书法教育，先后荣获园丁奖、优秀指导教师奖，所教学生有多人在全国比赛获奖。现为唐山师范学院专职书法教师，中国教育学会书法教育专业委员会会员、中国硬笔书法协会会员、河北省硬笔书法家协会理事、当代师生书画家协会顾问。



第一章 硬笔书法基础知识 (1)

一、书写工具..... (1)

二、书写姿势..... (2)

三、运笔方法与原则..... (4)

四、学习方法..... (5)

第二章 笔顺规则 (6)

一、先上后下..... (6)

二、先左后右..... (6)

三、先外后内..... (6)

四、先进后关..... (7)

五、先中间后两边..... (7)

六、先横后竖..... (7)

七、先撇后捺..... (7)

第三章 书写规范 (13)

一、不要多写笔画..... (13)

二、不要少写笔画..... (14)

三、笔画本身要写对..... (14)

四、笔画关系要摆对..... (15)

五、笔画位置要恰当..... (17)

六、部首位置要正确..... (17)

七、不要用错部件..... (18)

第四章 硬笔楷书	(19)
一、楷书常识	(19)
二、硬笔楷书笔画技法	(19)
三、硬笔楷书偏旁部首技法	(30)
四、硬笔楷书结构技法	(75)
第五章 硬笔行书	(85)
一、行书常识	(85)
二、硬笔行书笔画技法	(89)
三、硬笔行书偏旁部首技法	(98)
四、硬笔行书结构技法	(120)
第六章 硬笔书法的章法与创作	(126)
一、章法常识	(126)
二、硬笔书法常用章法	(128)
三、不同书体的章法要求	(130)
四、如何创作	(130)
五、作品示例	(132)

第一章 硬笔书法基础知识

硬笔书法就是用硬质书写工具(如钢笔、圆珠笔、铅笔等)书写汉字的技巧与艺术。俗话说,字是人的第二面容。一笔好字,不仅能准确地传递信息,而且能给人以美的享受。尤其是学生,练字能够提高观察能力、分析能力、手眼协调能力,培养严谨细致的作风,对学习其他学科都有不小的帮助。所以青少年朋友应该练练字,一手好字会让你受益终生。

提到练字,有的朋友就有畏难情绪,认为自己不是那块料儿。其实学书法和学其他知识一样,只要掌握正确的方法,再加上勤奋,就一定能够学好。

一、书写工具

(一)笔

常用的硬笔主要有钢笔、圆珠笔和铅笔。挑选钢笔时要挑选笔尖的铤粒浑圆、左右对称并紧贴在一起的,以保证下水流利,不划纸。另外,还要注意挑笔尖弹性较大的,这样才容易写出粗细变化。笔杆的重量、长度、粗细也要合适。圆珠笔也分为两类,一类是我们常用的蓝颜色油的,另一类是近年才出现的芯中灌装水性颜料的。后者字迹黑亮,写出的字像钢笔字,又不像钢笔那样易洇,所以更受欢迎。用圆珠笔写字圆润流畅,如果在书写纸下边垫点软纸,并控制好用力大小,就可以写出富于粗细变化的笔画。铅笔主要分为自动铅笔和木杆铅笔两种。其中自动铅笔又分为粗细两种,细的笔芯容易折断,

粗的又不好削尖,所以我们提倡使用木杆铅笔。木杆铅笔按照笔芯的软硬程度分为很多种,中小學生写字用普通的铅笔就可以。削铅笔时要注意两点,一是笔杆被削的木质部分长短要合适,太长了就会延长手指与笔尖的距离,使不上劲。太短了手指会挡住视线,从而导致斜视或近视。用转笔刀削出的长短比较合适。二是笔芯的长短、粗细要合适。太长了容易折,太短了写一会儿就会变粗。太尖了容易划纸,太粗了就写不出笔画的粗细变化。

(二)墨水

用钢笔练字,最好选用碳素墨水,因为它色泽鲜明,比较耐久,而且白纸黑字对比强烈,视觉效果好。

(三)纸

平时练字的纸,只要不洇不脆就行。小学生练字最好用田字格本,中学生练字也要用田字格本或方格本,不要在白纸上随意书写,以免写得横不成行、竖不成列。

(四)其他

主要包括垫板、直尺、三角板、铁笔等。垫板最好用纸质的,因为塑料的太硬,影响书写效果;而且垫板最好用白色或灰色的,不用彩色的,以保护视力。也可以用十几张软纸订成纸垫,垫在书写纸下面,写出的笔画就粗细明显,而且不易损伤笔尖。用会计盖章垫用的橡胶垫也可以。在创作作品画格时,可以用铁笔按尺寸扎出小孔,再用实线把小孔连起来,这样格子可以画得更精确些。

二、书写姿势

书写姿势正确与否,不仅影响身体健康,而且直接影响书写效果,所以一定要注意书写姿势。

(一)坐姿

坐姿要求头正、身直、胸舒、臂开、足安。头和上身都不能向左右倾斜。当然，头正、身直不等于上身和头都得和地面垂直，那样写不好字，因为那种姿势既让人紧张，视觉角度也不合适（最佳视觉角度是目光与被视物体保持垂直），所以只要写字时头和上身不向左右倾斜就行，向前倾一点没关系。胸舒就是胸部要和桌边离开一拳左右的距离，不能趴在桌子上。臂开就是胳膊肘要往外撑，不能紧贴躯干，以便灵活运笔。足安就是两脚要放稳，不要缠叠或伸得太靠前。整个身体应自然协调，不要紧张。

(二)执笔姿势

把笔杆斜靠在虎口上，用中指第一关节的侧面托住笔杆，用食指的指肚从右上向左下按笔杆。用大拇指的指肚从左上向右下捏笔杆。无名指紧贴住中指，起辅助作用。小指和掌根贴住纸面，起支撑作用。有的学生握笔时大拇指压住食指，那是不对的。食指的指尖和钢笔尖的距离在两三厘米左右，写小字时可靠下些，写大字时可靠上些。有的小学老师和家长要求孩子握笔时指尖与笔尖的距离在一寸以上，其实不必太死板。一寸是3.33厘米，这个距离对低年级学生和手小的学生来说是比较远的，而握笔太远了就用不上劲。所以我们要求握笔时不要太靠下，手指不挡住视线就可以。笔杆和纸面的夹角在45度到60度之间。握笔时要指实掌虚，即中指、无名指、小指的指尖不能挨住手心，这样才能灵活运笔。握笔松紧要适度，既要握得牢，又要不吃力。最后要注意手、手腕和前臂必须成一条直线，不能出弯儿。

三、运笔方法与原则

(一)运笔方法

运笔动作主要包括顿笔、提笔、回笔。顿笔就是用力按笔尖,使笔画变粗。提笔就是用在笔尖上的力量越来越小,使笔尖逐渐离开纸面,从而使笔画由粗变细。回笔就是朝与刚才运笔方向相反(或大体相反)的方向移运笔尖。这种移动往往是动作幅度很小的,但必须有,不能省略。

我们再谈谈起笔、行笔和收笔。起笔就是开始写。有的笔画要顿笔起笔,如楷书中的横、竖、撇。有的笔画要轻起笔,即不顿笔,如楷书中的斜点和捺。收笔就是结束运笔。有的笔画要顿笔并回笔收笔,如楷书中的长横、藏锋竖。有的笔画则需提笔收笔,如楷书中的撇、捺。

与运笔动作相关联的还有运指和运腕的问题。运指就是靠伸缩手指来带动笔写字。运腕就是靠手腕的摆动来带动笔写字。当然,有的笔画需要既运指又运腕。以楷书为例,六种基本笔画中写点和竖运指即可,写横和提运腕即可,而写撇和捺则既需运指又需运腕。

(二)运笔原则

运笔要遵循以下四条原则:

1. 运笔要稳。运笔过程中手不能抖,写出的笔画该直就直,该弯就弯,该长就长,该短就短。要手随心意,意到笔到。
2. 轻重得当。轻点儿写,笔画就细。重点儿写,笔画就粗。笔画有粗有细,字才好看。在运笔过程中要自如地调节用力大小,写出粗细变化明显的线条来。
3. 快慢结合。运笔稳不等于匀速运笔,而应有快有慢。写得快些,可使笔画劲利爽健。写得慢些,可使笔画厚重安稳。运

笔中要快慢结合，使笔画富于变化。

4. 过渡自然。运笔中的轻与重、快与慢之间要自然过渡，不能突然变粗或变细，也不能突然加快或放慢速度。

以上四条原则，在实际运用中是紧密联系、同时适用的。

四、学习方法

（一）必须照字帖学

练字时如果不照字帖学，只凭自己的想像去写，那只能是对原有水平的重复，不可能有太大的进步。要想练好字，必须照字帖上的范字练，这是许多学有所成者的深切体会。

（二）要掌握基本理论

学书法要掌握一定的理论，否则很难有大的长进。比如学习硬笔书法，起码要看懂书上讲解的技法，然后才能动笔去写。如果不看理论部分，看见例字就写，不知道作者强调的难点和要点，就很难把字写好。所以在动笔之前一定要认真看看理论，明白之后再写，这样可以减少盲目性。如果自己有的地方看不懂，可以请别人给讲一讲。

（三）认真读帖，细心比较

写之前要先看清范字中每个笔画的形态以及笔画在字中的位置，严格照范字书写，不要满足于有点儿像。要彻底改变原有书写习惯，每写一遍就仔细和范字比比，找出不足，争取每次都有进步。要讲质量，不能只看数量。

（四）掌握科学方法

每次练字都要坚持 20 分钟以上，太少了效果不明显。但时间也不能太长，如果感到有些累了，就可以不练了。在练习同一个字时，一次练五六遍就可以，关键是每写一遍就和范字比较一下，找出写得不像的地方，写下一遍时注意改进。不能

一个字一口气写几十遍、上百遍，结果一个也不像。

(五)养成良好的学习习惯

最好准备一个本子专门用来练字，而且每次练字能记上日期，以督促自己坚持每天都练一段时间。每次练习都要全神贯注，不可三心二意。

第二章 笔顺规则

笔顺不仅关系到查字典识字的检索问题，而且关系到字写得好坏的问题，所以不能忽视。

笔顺的一般规则是：

一、先上后下

只要笔画或部件有上下之分，就先写上边的，后写下边的。如上、下、三、春等字。但是爬、勉、赵等字不是上下结构，则应遵循先左后右的规律写。

二、先左后右

只要笔画或部件有左右之分，就先写左，后写右。如川、兴、旧、材等字。但建、连等侧承托结构的字，要按照先右上后左下的规律写；刀、乃、力等笔画比较少的字，因为横起笔高且靠左，则应遵循先上右后左下的规律写。

三、先外后内

凡是上半包围结构的字，先写外框，后写里边的笔画。如闹、月、冈、风等字。

四、先进后关

凡是全包围结构的字，先写外框的左、上、右三面，再写被包围的部分，最后写横封口。如日、田、回、国等字。

五、先中间后两边

中间有主笔，两边有对称笔画的字，一般先写中间的笔画，再写两边的。如小、办、水、山等字。

六、先横后竖

凡是横和竖交叉的字，一般先写横后写竖。如十、丰、古等字。竖起笔高而且横和竖只是相连，并不交叉的，一般先写竖后写横。如上、占、卡等。但里、重、垂等字例外。

七、先撇后捺

凡是有撇和捺（包括由捺变成的点）的字，一律先写撇后写捺。如人、入、义、分、父等。

这里选择了 44 个笔顺容易出错的字，写在下面，望读者书写时注意。

九		ノ	九		
---	--	---	---	--	--

乃		ㄋ	乃		
---	--	---	---	--	--

与		-	与	与	
---	--	---	---	---	--

万		一	丄	万	
---	--	---	---	---	--

及		ノ	乃	及	
---	--	---	---	---	--

门		`	ì	门	
---	--	---	---	---	--

义		`	ソ	义	
---	--	---	---	---	--

区		-	フ	ㄨ	区
---	--	---	---	---	---

巨		一	𠄎	𠄎	巨
---	--	---	---	---	---

比		一	匕	匕	比
---	--	---	---	---	---

化		ノ	亅	亅	化
---	--	---	---	---	---

邓		丩	又	又	邓
---	--	---	---	---	---

忆		丶	丶	亅	忆
---	--	---	---	---	---

瓦		一	丁	瓦	瓦
---	--	---	---	---	---

长		ノ	乚	长	长
---	--	---	---	---	---

方		丶	一	𠄎	方
---	--	---	---	---	---

火		、	ㄣ	ㄣ	火
---	--	---	---	---	---

为		、	ㄣ	为	为
---	--	---	---	---	---

丑		ㄣ	ㄣ	丑	丑
---	--	---	---	---	---

世	一	十	廿	廿	世
---	---	---	---	---	---

讯	、	讠	讠	讯	讯
---	---	---	---	---	---

北	丨	十	十	北	北
---	---	---	---	---	---

印	、	ㄣ	ㄣ	印	印
---	---	---	---	---	---

必	、	心	心	必	必
---	---	---	---	---	---

出	𠂇	𠂇	𠂇	出	出
---	---	---	---	---	---

皮	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	皮
---	---	---	---	---	---

母	𠂇	𠂇	𠂇	母	母
---	---	---	---	---	---

收	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	收
---	---	---	---	---	---

壯	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	壯
---	---	---	---	---	---

再	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	再
---	---	---	---	---	---

舟	𠂇	𠂇	𠂇	舟	舟
---	---	---	---	---	---

報	𠂇	𠂇	𠂇	報	報
---	---	---	---	---	---

里	丩	曰	甲	里	里
---	---	---	---	---	---

非	丨	𠂇	𠂇	𠂇	非
---	---	---	---	---	---

乖	一	千	𠂇	𠂇	乖
---	---	---	---	---	---

夜	丶	𠂇	𠂇	𠂇	夜
---	---	---	---	---	---

贯	乚	口	𠂇	𠂇	贯
---	---	---	---	---	---

肃	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	肃
---	---	---	---	---	---

幽	丨	𠂇	𠂇	𠂇	幽
---	---	---	---	---	---

脊	丩	𠂇	𠂇	𠂇	脊
---	---	---	---	---	---

爽	一	𠂇	𠂇	爽	爽
---	---	---	---	---	---

敝	丿	𠂇	𠂇	𠂇	敝
---	---	---	---	---	---

兜	白	𠂇	𠂇	𠂇	兜
---	---	---	---	---	---

燕	十	廿	廿	燕	燕
---	---	---	---	---	---

第三章 书写规范

把字写得规范易认,是我们必须首先做到的,否则很容易误事。什么是规范字和不规范字呢?现行的规范字指规范的简化字。错字、别字、异体字、俗体字、繁体字和自造的简体字都属于不规范字。在这里我们着重分析七类容易搞错的字,比较一下正确的规范字与不正确的错别字的不同。

一、不要多写笔画

下面这组字中“武”字不能有撇,“步”字右下不能有点,“绕”、“拽”字右上不能有点,“展”字左下不能有撇,否则都是