

中国名诗硬笔书法指导

宋诗篇

钱沛云 著

明月几时有

把酒问青天

不知天上宫阙

今夕是何年

我欲乘风归去

又恐琼楼玉宇

高处不胜寒

起舞弄清影

何事有人间

转朱阁

照无眠 不应有恨

何时偏向上海交通大学出版社

人有悲欢离合

宋诗篇



责任编辑 周孟霞

封面设计 韦 人

<http://www.jiaodapress.com.cn>

中国名诗硬笔书法指导
(宋诗篇)

ISBN 7-313-02550-5



9 787313 025500 >

ISBN7 - 313 - 02550 - 5/J·062

定价:12.00 元

中国名诗硬笔写法指导

宋诗篇

钱沛云 著

上海交通大学出版社

内 容 提 要

《中国名诗硬笔写法指导》分唐诗名篇和宋诗篇两册,各遴选了脍炙人口的名篇 20 首。本书为宋诗篇,内容编排上分三大板块:一是对名篇作正楷、行书、草书三种书体的书写示范;其中正楷、行书为横式简体写法,草书为传统竖式繁体写法。二是对诗中千古传诵的名句字形分别作三种书体的写法剖析指导。三是对名句中典型字例作行书延伸练写。书后的附录融合了作者多年来的实践和教学经验的心得体会。本书文字浅显、简明易懂,是帮助广大读者掌握硬笔书写技巧的好教材。

图书在版编目(CIP)数据

中国名诗硬笔写法指导. 宋诗篇/钱沛云著. —上海:上海交通大学出版社, 2001

ISBN 7-313-02550-5

I. 中… II. 钱… III. 汉字:硬笔字-书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 75384 号

中国名诗硬笔写法指导

(宋诗篇)

钱沛云 著

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:张天蔚

常熟市文化印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:6.375 字数:164 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—5050

ISBN 7-313-02550-5/J·062 定价:12.00 元

版权所有 侵权必究

100 个脚印(代序)

这是一套两本关于唐、宋名诗硬笔写法指导的书,它的问世,使我书架上的出版著作达到了 100 本。自 1982 年在上海书画出版社出版第一本《小学写字辅导》以来,将近 20 年了,面对这些年来艰难跋涉而留下的 100 个“脚印”,我充满了喜悦和感慨。

从少年时代倾慕语文老师那一手漂亮的板书开始,我就狂热地痴迷上了书法。大学中文系毕业后教了十多年语文,终感碌碌无为。80 年代中期,有幸得到著名教育家于漪老师的垂青,我走上了为师范生传授书法的讲坛。为了让这些未来的教师写出一手好字,我竭尽全力“开垦起这块硬笔书法领域的处女地”,创造出能大面积提高学生书写能力的“四步练习法”;之后,由上海教育电视台拍摄成 30 集《教你写一手好字》教学电视片,从 1995 年秋季在荧屏频频亮相,至今仍在不断重播,广受社会各阶层的欢迎。

与以往出版的书帖相比,这套书在内容和形式上都作了新的开拓。尤其是写法指导的字形剖析部分,更是倾注了我的大量心血。这样的剖析,目的是让广大读者更能深入了解正楷、行书、草书三种字体的笔画巧妙组合方式;当然,剖析也注重详略,关键之处重点阐明,而易于明瞭的部位则不作赘述了。我总感到,步入天命之年后,懈怠往往会跟踪而来,最好的抗争方法便是不断自我加压,去尝试新“款式”,把“创新”作为我的信念和追求。现在,100 个脚印已留在了我的身后,我面临的又将是新的挑战,只要脚步不停,自信“脚印”还会不断延伸。

在撰写这套书的过程中,有幸得到梁沅凯、张苏华、曾元沧、金

守祥、詹前、王欣文、张卫东、郑丽芬同志的大力协助,在此谨表由衷的谢意。

钱沛云

2000 年金秋于上海



特级教师，著名书法家，全国写字教学研究中心副会长。

作者长期从事书法普及教学，形成了“既精又活”的教学艺术风格，1991年获上海市优秀园丁奖。教学之余，勤奋耕耘，已出版毛笔、硬笔书帖及理论著作100种。他独创的《四步练习法》在“学好规矩、循序渐进”基础上作了大胆的突破，并已摄成30集教学片《教你写一手好字》，该片为上海教育电视台经常重播的“传统节目”。

作者是当今书坛上的“两栖演员”，近40年的砚边磨炼，夯实了他的毛笔的传统功力；而其硬笔又融入了毛笔书法的力度和韵味，正楷端庄秀逸，行书挺拔流畅，草书神采飞扬，是广大青少年和书法爱好者的优秀范本。

目 录

《劝学》·····	朱 熹	1
《观书有感》·····	朱 熹	9
《春日》·····	朱 熹	17
《题西林壁》·····	苏 轼	24
《饮湖上,初晴后雨》·····	苏 轼	31
《惠崇春江晓景》·····	苏 轼	40
《赠刘景文》·····	苏 轼	47
《泊船瓜洲》·····	王安石	55
《元日》·····	王安石	62
《北陂杏花》·····	王安石	69
《秋夜将晓,出篱门迎凉有感》·····	陆 游	78
《十一月四日风雨大作》·····	陆 游	85
《示儿》·····	陆 游	92
《冬夜读书示子聿》·····	陆 游	100
《游园不值》·····	叶绍翁	108
《小池》·····	杨万里	115
《春日五首(其一)》·····	秦 观	123
《春日偶成》·····	程 颢	130
《春游湖》·····	徐 俯	137
《过湖》·····	俞 桂	143
附录 硬笔书写基础训练·····		151
正楷写法入门·····		153
一、让笔尖下的字“活”起来		
——笔画五种和谐组合法·····		153

二、把“零件”铸造得更加精美	
——基本笔画写法特点和组合	156
三、平稳、优美的和谐体	
——独体、合体字的造型特点	168
写好行书七要诀	176
一、要诀之一：钩挑意识要增强	176
二、要诀之二：笔画减省不可忘	178
三、要诀之三：破方为圆常应用	180
四、要诀之四：捺笔收缩把握好	181
五、要诀之五：覆笔方法应明了	183
六、要诀之六：节奏步伐控制好	184
七、要诀之七：横式书写要贯气	186
掌握常用草书替代符号	189
一、识别替代符号	189
二、明确笔画减省	195

劝 学

朱 熹

少年易老学难成
一寸光阴不可轻
未觉池塘春草梦
阶前梧叶已秋声

劝 学

朱 熹

少年易老学难成
一寸光阴不可轻
未觉池塘春草梦
阶前梧叶已秋声



少年易老學難成一寸

光陰不可移未覺池塘

春草夢階前梧葉已秋

聲

朱熹詩勸學一首 沛雲



《朱熹·劝学》

名句：少年易老学难成
一寸光阴不可轻

字形写法：

独体字，漏斗形，略偏长。

正楷写法：先写短撇，再用小回环写带斜势的横，用藕断丝连法写第二横笔，第二横的起笔处与撇尖在一条垂线上，两横平行；然后用“向右推弹簧”反弹回写短竖，再用左推弹簧反弹写第一横笔（带斜势和弧度）（参见附录）；最后用单腿腾跃法写悬针竖。悬针竖挺直有力。

行书写法：先写竖弯，向左下带出钩状牵丝后快捷写横，再向左下带出钩状牵丝连写短横、长横；笔尖至横的末端向上带出牵丝写竖。写竖先慢，出锋稍快。

草书写法：快写短斜竖，略按向右下圆转再写竖钩，向左上钩出有力，用下覆上方式写三个相连的短横。

合体字，上下结构，略偏长。

正楷写法：上部“日”字占整体的五分之二，且上部略阔；下部撇尖向右上带出小回环后写横折钩，横折钩向右倾斜，其竖钩朝左内插进 30° 左右。中间两

易

撇向右倾斜并平行,第二撇撇尖不超过出钩处。
行书写法:“日”字的转折写成圆弧状,其中间短横简化为点,并与“勿”字的短撇连写成斜竖状,运速较快;笔尖略驻后即向右上写横折钩,圆弧较大,向左上迅疾钩出后写撇,上斜撇写成斜竖,并带出牵丝连写第二斜撇。

易

草书写法:上部“日”字简化为斜向长形横折;长形横折连圆弧较大的横折钩,两撇相连。注意写圆弧时运速较慢。

学

合体字,上中下结构,略偏长。
正楷写法:两个侧点连撇点,横向贯气;短竖与横钩用“向下压弹簧法”反弹回衔接,横钩斜上并带弧势;钩出后用藕断丝连法写横撇,笔尖不离纸顺势写弯钩,最后一横带斜势。

学

行书写法:上三点用牵丝横向相连,宝盖带明显斜势,向左下钩出后,写横撇连弯钩的“了”字,形体收缩,弯钩向左上带出牵丝迅疾写横。

学

草书写法:简化明显,省略了中间一个秃宝盖。先写左挑点,另两点横向相连,形成一个开阔的上部;“子”字的形态明显收缩,书写一气呵成。

难

合体字,左右结构,左短形。
正楷写法:先写横撇,用小回环写长点,笔尖向右回上用藕断丝连法写短撇,再用小回环写垂露竖,此笔要有力;右部“隹”中的上三横均带斜势,末横含对称弧度,以稳住整体。从整体看,左部“又”小而偏上。

难

行书写法:迅疾写横撇,点向上挑带出牵丝,以较慢运速写扁形竖弯并顺势写竖;四横相连快捷,至第四横末端略驻反弹回写竖,竖笔有力。

難

草书写法:是繁体字“難”的草体写法。左右两点相连,再连写两横带出竖钩;钩出有力并用下覆上方式快写两短横,牵丝向右上并顺势写竖折,再带出竖钩,以相连的两短横收尾。

成

独体字,斜梯形,略偏长。

正楷写法:先写斜横,用“向右推弹簧”反弹回写撇,再用回环法写横折钩,钩出后笔尖回上写斜钩,然后先写短撇并以大回环法写点。注意斜钩长大而放纵。

成

行书写法:起笔笔顺与楷书不同。楷书先写横,行书先迅疾写左撇,撇不出锋,笔尖回上写横钩连一小横折钩,钩尖向上带出牵丝,向右下写斜竖状的斜钩,略驻随即返上写撇和点。

成

草书写法:整体简化。先迅疾写斜上扁阔竖折,并向上挑出快写竖钩,钩出有力,两点连横,至末端用下覆上方式有力挑出写点。

寸

独体字,瘦长形。

正楷写法:先写斜横,快而有力,为第二横笔;再用单腿腾跃法写前挺竖钩,钩出有力,顺势写侧点。

寸

行书写法:上横末端向左上迅疾挑出写竖钩,钩尖与点用牵丝相连。

寸

草书写法:写法与行书相近,竖钩与点用一笔完成。

光

独体字,略偏长。

正楷写法:先写略向右倾斜的短竖,左右两点顾盼生姿,并迅疾写带斜势的中间长横,用“向右推弹簧”反弹回写斜撇,再用回环法写竖弯钩。上部取斜势,平正的竖弯钩使整体得以平衡。

光

行书写法:快写短竖,左点挑出牵丝向右写撇点,横、撇连成一笔,末端回挑写竖弯,竖弯运速略慢并作回锋。

光

草书写法:短竖向左上钩出顺势写点,迅疾右挑连撇,横撇末略驻后笔尖回上向右连出一圆弧。

阴

合体字,左右结构,正方形。

正楷写法:先写横撇弯钩,钩尖与垂露竖藕断丝连,竖的末端与“月”字中竖撇藕断丝连;竖撇与前挺横折钩回环呼应;然后连写两横。左右两部之间要有恰当间距,不要靠得太近。

阴

行书写法:左耳旁中的垂露竖向右上挑出;竖撇运速较快,横折钩钩出有力,顺势快写相连的两点。

陰

草书写法:是繁体字“陰”的草体写法。左耳旁简化为长形横折一笔,末端向上带出牵丝并写小竖折,竖折带钩连写三个相接的点,末点回锋。

可

独体字，半包围结构，正方形。

正楷写法：先写略带斜势的长横，用藕断丝连法写“口”字中左竖，用“向下压弹簧”反弹回写横折，再用“向左推弹簧”反弹回写短横封口，笔尖回上写不前挺竖钩。竖钩起笔在横画中间偏右处。“口”字居于右上包围的中间，这样整体结构就显得紧凑。

可

行书写法：迅疾写横，向左下带出钩状牵丝顺势写竖，笔尖返上写横折与横相连的横折提，提出后以较慢速度写竖，竖的出锋略快。

可

草书写法：整体简化，一笔完成。横折末端向左上钩出，向右连出一较大圆弧，圆弧向下出锋。

轻

合体字，左右结构，正方形。

正楷写法：先写“车”字旁。注意笔顺与独体字“车”字不同处是，先竖后提（独体字先横后竖）。提尖与右上的横撇意连，并用回环法写点；底部“工”字的底横为第三横笔，含对称弧度，稳住整体。

轻

行书写法：左短横向上挑出连撇折，再向上挑连竖钩，向右提出有力；右部点向下带出钩状牵丝，顺势写横折横。

轻

草书写法：是繁体字“輕”的草体写法。写法左部“車”简化明显。先写点，向下顺势连出小圆弧并写一斜形竖钩，钩出牵丝向右写撇折，撇折末端向上挑出写竖，竖向左钩出写相连的两横。

年輪易校受為金環暗貴易
年竅學難成寸光陰可輕

年長地習過名寸輝涼愴重
年易學難成尺光陰可輕

年齡經生度功土毛沟惜松
年易學難成寸光陰可輕