

硬笔书法

# 小书法家习字帖

李岩选 编写

云	电	风	雨	天	鸟	飞	鸟	鱼	来	去
入	口	出	门	笑	走	东	西	南	北	左
<b>1</b>	牛	羊	儿	在	青	我	是	国	心	学
火	工	民	自	己	也	木	禾	米	公	里
巴	气	个	玉	多	花	不	同	毛	头	后
有	开	亲	家	画	牙	用	几	果	香	后

适合小学一年级用

山东美术出版社

硬笔书法

# 小书法家习字帖

李岩选 编写



山东美术出版社

鲁新登字04号

硬 笔 书 法  
毛 笔 书 法

—— 小书法家习字帖(一)

---

山东美术出版社出版发行 山东烟台新华印刷厂招远厂印刷

1994年11月第1版 1994年11月第1次印刷 印数:1-20000

---

850×1168毫米 32开本 4印张 总定价:4.40元

ISBN 7-5330-0807-3/J.806

## 编 者 的 话

书法,是以汉字为表现对象,以毛笔或硬笔为表现工具的一种线条造型艺术。我国这一传统艺术,渊源流长,饮誉世界,历来深受中外人民的喜爱。但是,书法艺术和写字基础训练却不能相提并论,因为它们相距很大一段距离。然而,就象每一位竞走健将必须先学会走路一样,写字基础训练也是每位书法家的必由之路。由于种种原因,学校里沿习久远的写字基础训练,在很长一段时间里受到冷落,致使许多青少年写字不循章法,不讲结体,甚至随心所欲,乱写乱画。他们写出的字,难以辨认,令人费解,以致常常引出误会。这一现象,早已引起社会各界的重视。如今,国家教委已把“写字”列入中小学基础教育的必修课。这一措施,对弘扬我国民族文化,有着极其重要的意义。

由于书写工具不同,当今书法界把书法分为毛笔书法和硬笔书法。这两种书写形式,各有各的特点,又有许多共同之处。对初学写字的小朋友来说,两种形式对照着进行学习,会相得益彰,进步更快。

为了帮助初学写字的小朋友打好写字的基础,使写字更有助于语文教学,我们根据现行小学语文课本的内容,按年级分册,编辑出版了这套《小书法家习字帖》系列丛书。每年级一套两册:毛笔书法;硬笔书法。由于刚上学的小朋友识字较少,让他们自己学习书中的讲解文字,确实困难。希望家长和老师能给予辅导和帮助,以便使小朋友们尽快掌握正确的写字方法,打好基础,写出一手好字。

编 者

一九九四年五月

## 目 录

---

一、什么是硬笔书法·····	1
二、书写姿势与执笔方法·····	2
三、笔法·····	3
四、基本笔画八法·····	4
五、横的写法·····	6
六、竖的写法·····	8
七、点的写法·····	10
八、提的写法·····	12
九、撇的写法·····	14
十、捺的写法·····	16
十一、折的写法·····	18
十二、钩的写法·····	20
十三、复合笔画(一)·····	24
十四、复合笔画(二)·····	26
十五、复合笔画(三)·····	28

## 目 录

- 十六、复合笔画(四).....30
- 十七、复合笔画(五).....32
- 十八、基本笔画综合练习(一).....34
- 十九、基本笔画综合练习(二).....36
- 二十、基本笔画综合练习(三).....38
- 二十一、基本笔顺规则(一).....41
- 二十二、基本笔顺规则(二).....43
- 二十三、基本笔顺规则(三).....45
- 二十四、基本笔顺规则(四).....47
- 二十五、交叉笔画的变化(一).....49
- 二十六、交叉笔画的变化(二).....51
- 二十七、交叉笔画的变化(三).....53
- 二十八、交叉笔画的变化(四).....55
- 二十九、综合练习(一).....57
- 三十、综合练习(二).....59

## 一、什么是硬笔书法

小朋友，你想写一手漂亮的字吗？你想成为小书法家吗？那么，就来跟这本书学一学吧！

书法，是以汉字为表现对象，以毛笔为表现工具的一种线条造型艺术。三千多年来，我国出现了许许多多著名的书法家，他们写出许许多多优秀的书法作品。然而，那都是用毛笔写的。随着社会的发展和实际的需要，毛笔这一书写工具，渐渐被铅笔、钢笔和圆珠笔所代替。原因是，这些笔携带方便、使用方便。由于这些笔的广泛使用，近十年来，便出现了“硬笔书法”。这就是说，用硬笔写字不仅实用，而且可以用来表达情感，展现艺术，供人欣赏。它也象毛笔书法一样，成为人们非常喜爱的一门艺术。

哪些是硬笔呢？象铅笔、钢笔、圆珠笔、蘸水笔、签字笔、木笔、竹笔、粉笔等，凡笔尖硬的笔都是硬笔。当然，最常用的还是铅笔、钢笔和圆珠笔。用硬笔写字，创作出的书法作品，就是硬笔书法。

毛笔书法和硬笔书法就象孪生兄弟，它们同出一源，有许多共同之处。但由于使用的工具不同，在运笔方法等方面也就有所不同。所以我们在学习硬笔书法的同时，也要学好毛笔书法，这样可以相辅相成，进步更快。

既然硬笔书法是一门艺术，这就要求我们不仅要把字写对、写准，还要写好。既要清楚工整，又要潇洒美观。要做到这一步，可要下一番苦功夫啊！小朋友们，我们现在就开始一笔一画地学吧！

## 二、书写姿势与执笔方法

我们常常发现，有些小朋友写字的时候，有许多毛病，一是姿势不正确：要么趴在桌上，离纸太近；要么歪头晃脑，乱画一气。二是执笔方法不对：要么掐着笔脖，部位太低；要么抱着笔杆，扣得太死。这些毛病可不能忽视，若不纠正，既影响身体健康，又写不出好字。

正确的书写姿势是什么样的呢？小朋友，请你记住：

头要正，腰要直，  
两眼离纸约一尺。

两肩平，两臂开，  
千万不要手托腮。

脚放稳，身放松，  
精力集中才能行。

怎样执笔才是正确的呢？

小朋友，再请你记住：

拇指和食指，  
捏住笔杆子。

无名和小指，  
依次靠中指。

中指力量大，  
扛着笔杆子。

笔杆稍倾斜，  
不能太竖直。

握笔要轻松，  
运用才自如。





### 三、笔 法

有的小朋友会问，同样的一个字，为什么他写出来好看，我写出来就不好看呢？

要知道，每一个字就象一台小机器，每一笔画就是这台小机器的小部件，要想把小机器安装好，首先得把小部件制造好。所以，要想把字写好，必须先把基本笔画写好。要写好基本笔画，先要懂得笔法，也就是用笔的方法。

笔法可以分为起笔法、运笔法和收笔法。毛笔书法有些讲法，说是起笔藏锋，运笔中锋，收笔回锋。锋，就是笔尖。硬笔书法并没有那么复杂。使用的硬笔笔尖硬而细，硬笔字的特点就在于个头小行笔快，它不能象毛笔字那样把粗和细、方和圆、浓和淡等体现得那么充分，把每一笔画分解得那么细致。它主要在运笔的过程中用轻和重，快和慢，提和按来写出笔画的形态。

以放大的横画为例：



以横画“一”为例，讲一讲起笔、运笔和收笔。

起笔，也叫入笔、落笔。起笔时轻轻向左下按下，然后平着向右行笔。

运笔，在运行过程中，平稳，轻松，渐提。

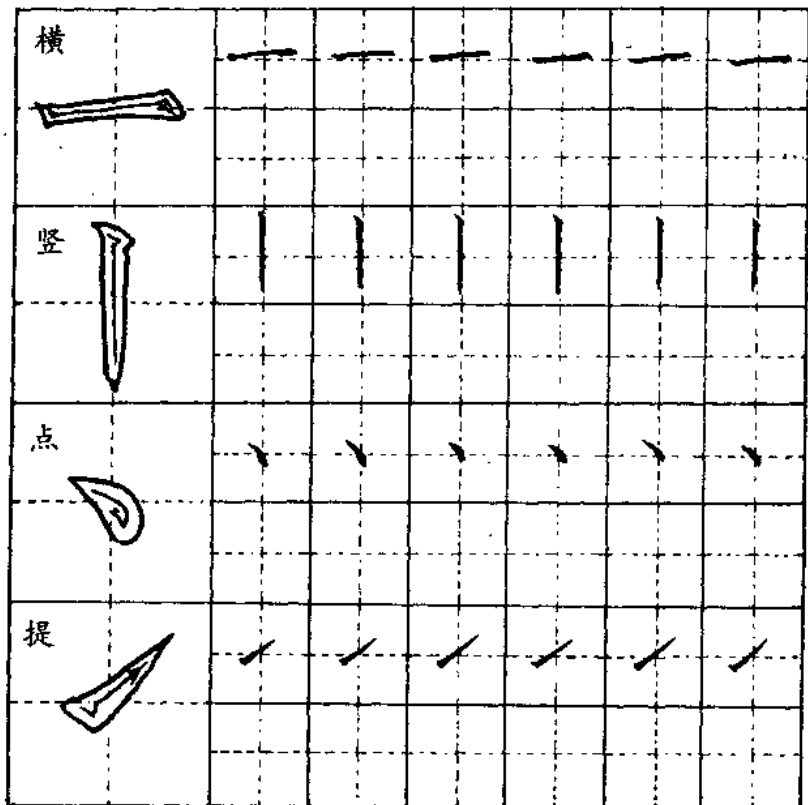
收笔，这个横画收笔有回锋之势，也有的笔画不回锋。到这里按下笔，稍微顿笔，再接着向左上回锋提笔收起，切忌不要画圈。

一般笔画大致都要有这三个过程。

## 四、基本笔画八法

小朋友，你可能在学习书法时早就听说过“永字八法”，那是怎么回事呢？这是古人习字的说法，就是“永”字的笔画组成正好包括了楷书的“点、横、竖、撇、捺、钩、折、提”这八种笔画。这八种笔画是最基本的了。笔画有各种各样，千变万化，但都出自这八种，那些复合笔画也是由这八种笔画组成。所以我们叫基本笔画八法。现在我们就先来学习这八种笔画的写法。

横：前面已举例讲过。



竖：起笔向右下方按下，接着向下正直行笔，渐渐提笔收起。

点：轻轻落笔，渐渐重按，向上回锋收笔。

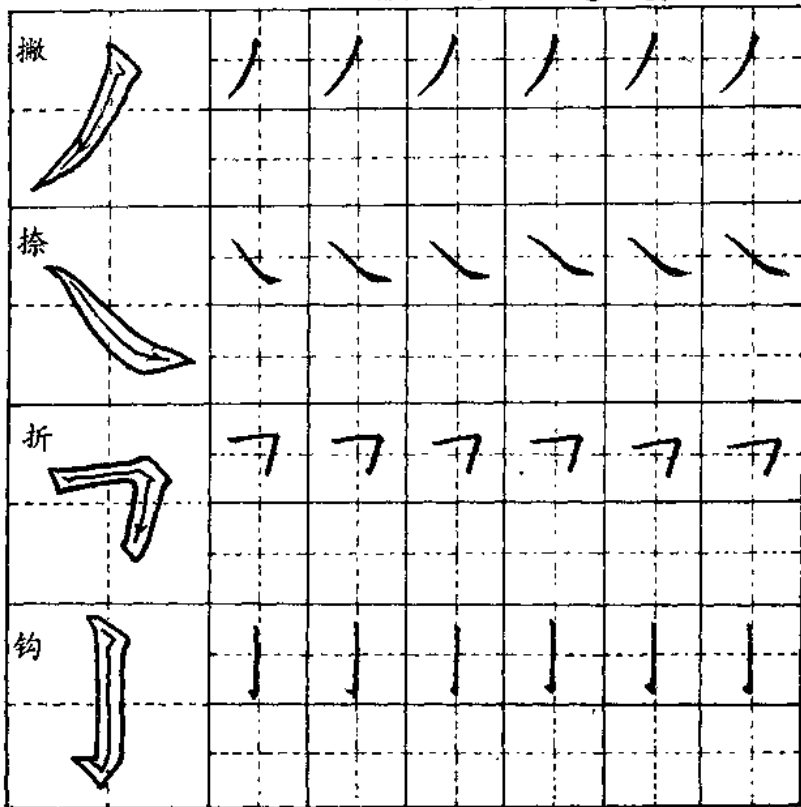
提：也叫挑，向右下按笔入手，接着挑笔抬起。

撇：起笔向右下按，然后向左下行笔，渐渐提起。

捺：轻轻落笔，向右下渐渐行笔重按，然后慢慢抬笔收起。

折：先按横画写法到转折处顿笔，然后向下运笔。

钩：按竖画写法，到底部停顿，向左上挑笔提起。

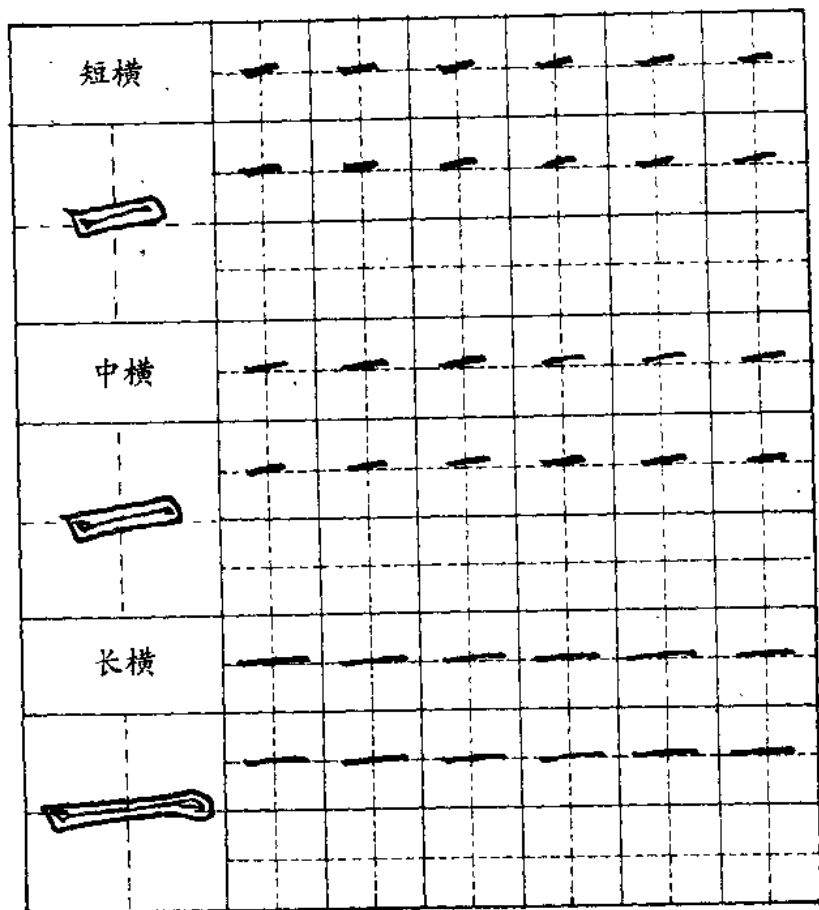


## 五、横的写法

短横：短而稍粗，左低右高，落笔重，收笔轻。

中横：不长不短，略带斜势，行笔均匀。

长横：长而平，中间稍细，向上鼓起，象挑担的扁担，富有弹性。



横画练习

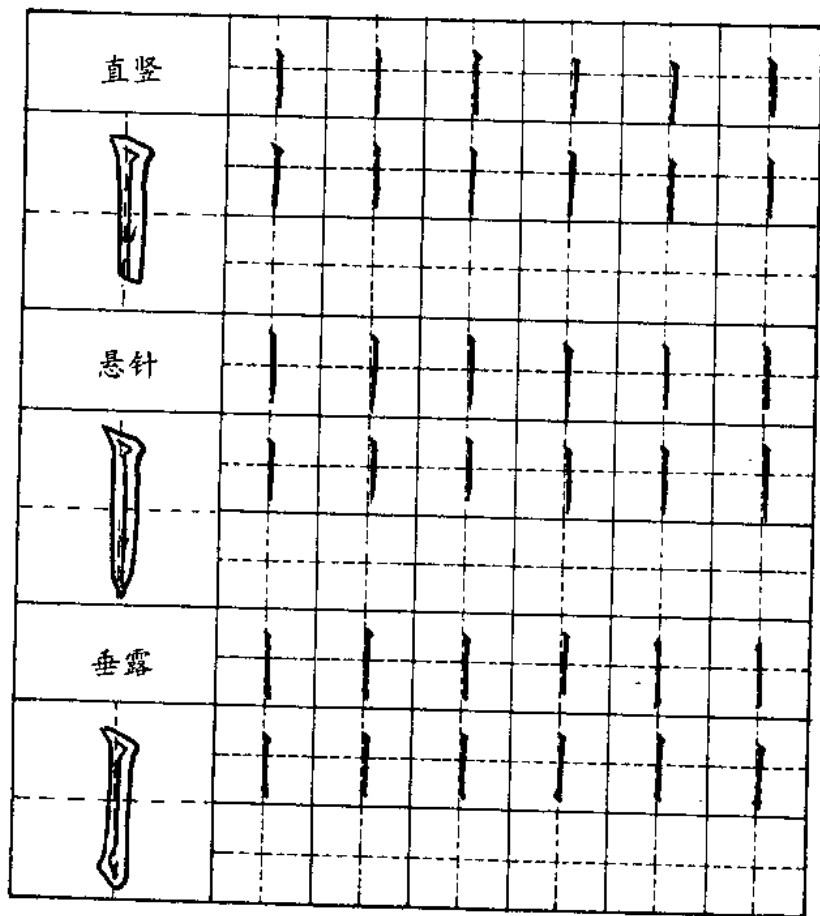


## 六、竖的写法

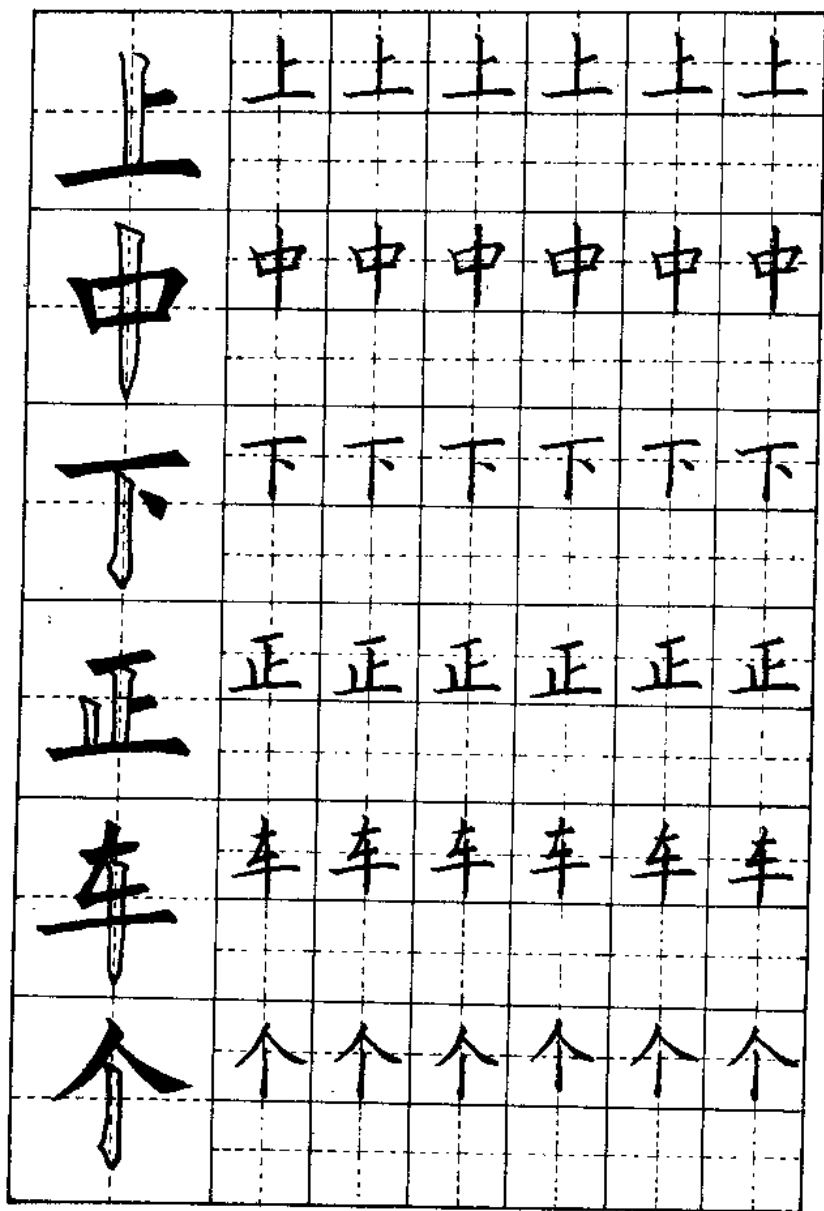
直竖：落笔按下，正直向下行笔，不回锋。

悬针：象是悬立着的钢针，运笔由慢而快，渐渐提起。

垂露：象一根小木棍上垂附着一滴水珠。落笔重，收笔时顿笔回锋。



竖画练习

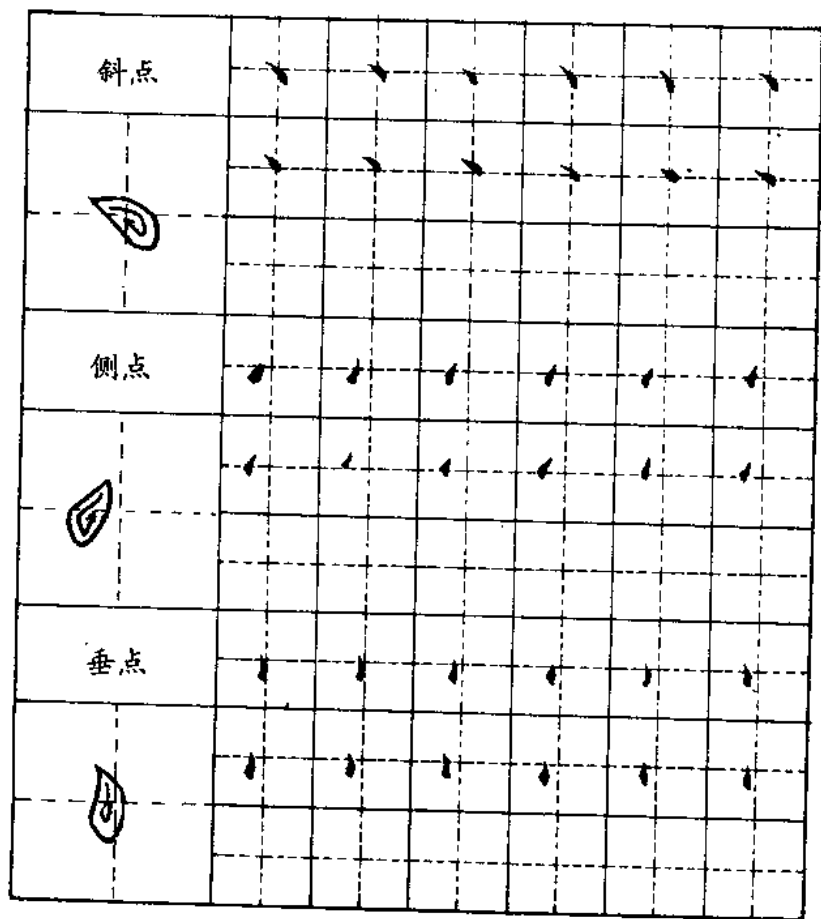


## 七、点的写法

斜点：形如小瓜籽。轻轻落笔，渐渐重按，向上回锋收笔。

侧点：轻轻起笔，向左下运行，回锋收笔。一般用在主要笔画的左侧，与右边斜点对应。

垂点：运笔方法相同，只是方向向下。





点画练习

