

中国硬笔书法第一人

20世纪最畅销的书法经典

武  
笔  
同  
写  
象  
的  
钢  
或  
笔  
同  
武  
如  
速  
有  
乐  
画  
钢  
如  
素  
如  
武

庞中华 / 著

# 庞中华

## 现代硬笔字帖

PANG ZHONG HUA  
XIANDAI YINGBI ZITIE

# 庞中华 书法系列

庞中华钢笔字帖

庞中华现代硬笔字帖

庞中华小学生习字帖系列

庞中华硬笔楷书系列

庞中华硬笔行书系列

庞中华钢笔书法速成帖



通武水通  
书钢笔书钢  
素如同素如  
毛速写毛速  
一法郁的一法  
郁乐钢郁乐  
水通武水通  
书钢笔书钢  
素如同素如  
水通武水通

ISBN 7-5366-0444-0



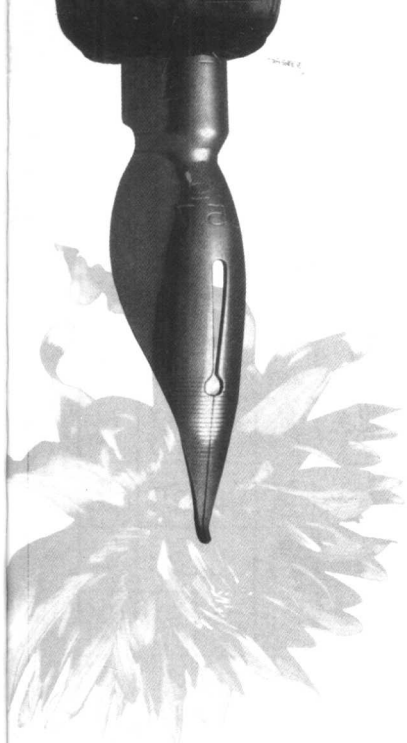
0 1 >



9 787536 604445

ISBN7-5366-0444-0/J·17

定价：6.00 元



# 庞中华

## 现代硬笔字帖

PANG ZHONG HUA  
XIANDAI YINGBI ZITIE

庞中华 / 著

重庆出版集团 © 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

庞中华现代硬笔字帖/庞中华著. —重庆:重庆出版社, 2000.9

(庞中华书法系列/庞中华主编)

ISBN 7-5366-0444-0

I. 庞... II. 庞... 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 48215 号

庞中华 著

庞中华书法系列

庞中华现代硬笔字帖

PANGZHONGHUA XIANDAI YINGBI ZITIE

---

责任编辑 刘文

王心富

封面设计 金乔楠

---

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路 205 号)

新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

---

开本 850×1168 1/32 印张 6.125 插页 2

2001 年 1 月第 2 版

2006 年 3 月第 2 版第 5 次印刷

印数:70,001-80,000

---

ISBN 7-5366-0444-0/J·17

定价:6.00 元



## 作者简介

庞中华,重庆市人,著名书法家、教育家、当代中国硬笔书法教育的创始人之一。现任中国硬笔书法协会主席、庞中华硬笔书法学院院长、教授,曾任第八届全国政协委员。自1980年以来,有40多种字帖和专著在海内外出版发行,其中代表作有《庞中华钢笔字帖》、《庞中华现代硬笔字帖》、《青少年钢笔字帖》、《庞中华书法集》、《庞中华诗抄》、《硬笔书法简论》等,总印数已突破亿册,因此有“中国硬笔书法第一人”之誉。他还应邀在中央电视台先后开办了《硬笔书法讲座》、《庞中华硬笔书法艺术讲座》等,听众数以千万计。他创办的庞中华硬笔书法中心及学院,迄今已培养学员120余万人。庞氏硬笔书法,清新秀逸,自成一派,被称为“庞体”;他的“快乐立体教学法”独树一帜。除书法外,亦长于诗歌、散文、音乐、演讲等。二十余年来,庞中华在国内的机关、部队、高等学府和普通中小学以及日本、东南亚、欧洲等地义务演讲授课近千场,深受广大硬笔书法爱好者的欢迎。

## 钢笔尖下抒怀

把	一	腔	热	血	，	倾	注	笔	尖	上	。		
钢	笔	书	法	，	写	出	我	自	己	的	形	象	：
挺	拔	的	线	条	，	象	我	刚	直	的	个	性	；
曲	折	的	笔	画	，	犹	似	感	情	的	波	浪	。
我	歌	，	我	唱	，	恨	笔	尖	不	如	犁	尖	亮。
要	耕	耘	理	想	，	要	播	种	希	望	！		

中华钢笔书于1987年春



庞中华为北京师范大学台籍班同学讲课并题字

高宝玉 摄



庞中华演讲《音乐和书法》

沙莎 摄

		音	乐	与	书	法		
音	乐	是	流	动	的	线	条	,
书	法	是	凝	固	的	歌	唱	。
听	觉	与	视	觉	具	有	通	感
指	法	同	笔	法	道	理	一	样
不	在	指	尖	,	不	在	笔	尖
在	那	颗	跳	动	的	心	尖	上
中华钢笔出于郑物								

## 一、钢笔书法的大趋势

钢笔书法的热潮，在中国大地上奔腾澎湃！这股潮流的源头，来自中国大地的“文化热”。亿万同胞每天手握钢笔，学习文化科学知识，写好钢笔字，成为人们追求的目标，顺应时代的大趋势，又有热心的人们提倡呼吁，于是，钢笔书法的热潮，就应运而生了。

时代召唤我们，我们推动时代。钢笔书法的繁荣，又促进了现代书写工具的发展与变革。当前，钢笔家族是一派兴旺景象：除普通金笔、铱金笔外，还有圆珠笔、彩色笔、尼龙笔、塑料笔、签字笔、活动铅笔等各种书写工具投



放市场，进入人们生活、学习、工作的各个领域之中。

正如一切新工具、新武器的诞生，必然引起生产技术、军事技术及其理论的变革和发展一样，现代书写工具的出现，也必然会促进书法艺术、书法理论和书法教育的变革与发展。因此，现在十分重要的任务，是在全民族普及钢笔书法的教育，让人们都能正确的写好钢笔字，以便于日常应用。由于钢笔使用方便，只要坚持练习，方法正确，人人都能很快掌握书写的技能。

满足社会的需要，顺应时代的趋势，本字帖采用当前最流行的钢笔、彩色笔、尼龙笔书写。彩色笔和尼龙笔写的字，笔画粗、字形大，不但适于幸

轻朋友们练习，尤其适合老人和孩子们书写。很多退休、离休的老同志，为了丰富生活情趣，寄情于书法之中。使用彩色笔等现代硬笔，既方便，又容易掌握书写技能，学了就能应用，让书法充满了当代的色彩。随着现代化的快速节奏，钢笔书法每天将同您结伴而行，让您的生活更加美好与和谐。

## 二、 技法

(1) 执笔法。钢笔、铅笔、圆珠笔、彩色笔、尼龙等硬笔，执笔方法基本相同，即用右手的拇指、食指的指肚和中指的侧面捏住笔杆的下端，四、五指并拢，自然地靠在三指后面，手腕轻放在桌面上；笔杆倾斜地靠在虎

口内，捏笔的手指同笔尖的距离约一寸左右。执笔以自然、舒适为宜。目前中小学写字教学中，对执笔及写字的姿势要求做到三个“一”，即眼睛距书写纸面一尺；笔尖距捏笔的手指一寸；胸部距书桌边沿一横拳。

(2) 练习法。练习时要求做到三点：循序渐进；突破一点；学用结合。

循序渐进，就是首先掌握正楷字的笔画，然后练习偏旁部首和单字，从个体到群体，作成行成篇的练习。掌握正楷的结构以后，再练习行书，从而一步步走向新的高度。

突破一点，也就是采取少而精的学习方法，每天集中精力攻克几个字，积少成多，效果较好。清代书法家冯班说

过：“余教童子作书，每日只学十字，百日以后，便解自作书也。”冯班的方法，也就是少而精、突破一点的方法。

学用结合，学习钢笔书法，首先是为了满足应用，因此，必须把学习和应用结合起来，也就是把学习成果要应用于日常的生活之中：不管是写日记、笔记、书信、便条，还是做功课、答卷，机关工作人员写公文、报表等，都认真书写，一丝不苟，这样的学习最见成效。

### 练习一：笔画

笔画，包括基本笔画与复杂笔画，它们是组成汉字的“零件”。练习时可以用临帖或描影（用透明纸蒙在字帖上，一笔一画照描，叫“描影”）的方法。

# 笔画一览表

点 丶	横 一	竖 丨
撇 丿	捺 ㇏	挑 ㇇
横折 𠃍	横钩 ㇇	横撇 ㇇
横折钩 𠃊	横折弯钩 乙	横折撇 ㇇
横折折钩 ㇇	横折提 ㇇	竖提 丨
竖钩 丨	竖折 ㇇	弯钩 ㇇
竖弯钩 ㇇	竖折折钩 ㇇	撇点 ㇇
撇折 ㇇	斜钩 ㇇	卧钩 ㇇

## 练习二：偏旁部首

冫：冲次冷	讠：认让译
刂：刘剔剧	人：今合金
亻：仁们伐	阝：队阳阶
阝：邓那都	氵：江没波
忄：怀怡悦	门：问问闲
辶：述送道	扌：扛拖捡
土：堤培增	艹：芳茶药
犛：犯独狡	饣：饭饱馆
弓：弛张弥	纟：约终绘
心：必思恋	木：林相械
戈：戊戎武	衤：初袖袍

### 练习三：正楷字帖

这部分字帖是用彩色笔书写的。彩色笔是近年来投放市场的新式硬笔，价钱便宜，书写简易，而且具有各种鲜艳的色彩，它把钢笔书法带进一个五彩缤纷、绚丽多姿的境界。

彩色笔书写的线条粗，字形大，写字时眼睛不吃力，手也放得开，很适合老人和青少年们书写。

本字帖是用彩色笔中的红色笔书写的。您在练习时，可以根据自己的爱好，选用各种色调的彩笔书写，以增进书写的兴趣。

钢 笔 书 法

畅

想

庞中华

(一)

钢 笔 书 法

之 花 在 中 国

大 地 竟 开 它



使	我	首	先	想
起	钢	笔	书	法
的	倡	导	者	鲁
迅	先	生。	在	本
世	纪	初，	钢	笔
这	个	洋	工	具
从	海	外	传	入